



Katholische Kirche
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 09.04.2025 floatend Uhr | Rosália Rodrigues

Schon wieder Diät

Ich diäte mal wieder – gefühlt zum 72.000 Mal! Habe schon alles getestet: Weight Watchers, Low Carb, Trennkost, Shakes, Intervallfasten, und was es nicht alles gibt. Funktioniert auch alles bestens! Aber wehe, ich höre damit auf. Zack, sind die Kilos wieder da. Mein Auf und Ab auf der Waage – das nervt mich. Dieses Gefühl, nie "fertig" zu sein. Jedes Mal denke ich: Diesmal ziehe ich's durch! Und dann kommt doch wieder das Leben dazwischen. Ein Geburtstag, ein stressiger Tag, ein verdammt gutes Stück Pizza – und schon war's das mit den guten Vorsätzen. Vielleicht ist genau das mein Fehler: zu denken, dass ich irgendwann "fertig" bin. Dass es diesen einen Punkt gibt, an dem alles passt und für immer so bleibt. An dieser Stelle gehen Grüße an Heidi raus – die mir jedes Jahr aufs Neue eintrichtert, dass man ohne Top-Figur irgendwie nicht genug geleistet hat. Aber vielleicht ist das mit der Ernährung eher ein ständiges Justieren – und mit vielen anderen Dingen in meinem Leben auch. Mal mehr Disziplin, mal mehr Genuss. Mal klappt's besser, mal schlechter. Und das ist okay.

Ja. Ich mache wieder Diät. Aber: ich mache mich nicht mehr verrückt. Ich werde immer mal wieder verzichten. Aber ich werde auch leben. Und manchmal gehört dazu eben auch ein verdammt gutes Stück Pizza.

Rosália Rodrigues, Münster