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 | 27.11.2018 floatend Uhr | Frederik Brumm

Gesundheit

Kalt duschen ist schrecklich und dieser ganze Gesundheitswahn geht mir auf den Keks. Selbst wenn ich mein Leben durch kalt duschen um ein Jahr verlängern kann, dann wäre das ein Jahr, das ich mit kalt duschen verbringe. Und auf so ein Jahr kann ich echt verzichten.

Worauf ich nicht verzichten will ist Schoki und Döners und Biers. Ich gestehe feierlich: Ich genieße Genussmittel. Dafür sind sie ja auch da. Und die Extraportion Glück, die man dabei empfindet ist schließlich auch gut für die Gesundheit.

"Aber Frederik, man sollte alles in Maßen genießen oder?“ - ja natürlich alles in Maßen. 4 Tafeln Schokolade fände ich genauso ungeil wie 4 Portionen Grünkohl. Oder auch eine Portion Grünkohl, ich mag gar keinen Grünkohl.

Aber von überall höre ich "Trink Smoothies, mach Planking und dusche gefälligst kalt.“ Wie konnten wir nur bisher ohne diese krassen Gesundheitstipps überleben? Na ganz klar: mit Leichtigkeit.

Ich glaube Leichtigkeit bringt einen viel weiter als Gesundheitsstress. Als ich mal bewusst gesund gelebt hab, war ich ziemlich unglücklich. Weil man auf so viel achten muss. Und jogge ich durch die Straßen und sehe Leute, die einen Schokoriegel essen und trotzdem ziemlich lebendig aussehen. Lebendiger als ich beim Joggen auf jeden Fall.

Ich lebe jetzt lieber etwas – in Anführungszeichen – ungesünder und mache mir dafür weniger Stress. Zuviel Gesundheit tut mir nicht so gut.

Alles in Maßen halt.

Freddie Brumm,

Düsseldorf