



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 | 14.03.2026 floatend Uhr | Julia Fischer

What I Eat in a Day

What I eat in a day. Und fast immer ist es: erschreckend wenig. Ein Trend, der so tut, als wäre das harmlos. Ist es aber nicht. Weil er Essen nicht zeigt, sondern Angst. Angst vor zu viel. Vor Genuss. Vor dem eigenen Körper. Essen wird etwas, das man klein halten muss. Je weniger, desto besser. Je disziplinierter, desto bewundernswerter.

Das ist gefährlich. Weil es normalisiert, was krank machen kann. Weil besonders junge Menschen lernen: Satt sein ist verdächtig. Hunger ist Erfolg. Genuss verschwindet. Schokolade wird "Sünde", Brot ein "Fehler". Essen ist kein Geschenk mehr, sondern ein Risiko.

Jesus hat gegessen, gefeiert, geteilt. Nicht, um sich zu kontrollieren, sondern um zu leben. Fülle statt Mangel. Vertrauen statt Zwang. Vielleicht brauchen wir weniger What I eat in a day und mehr How food makes me feel happy.

Du darfst essen. Mit Freude. Ohne Rechtfertigung.

Julia Fischer

Ibbenbüren