



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 | 19.01.2023 floatend Uhr | Tobias Schulte

Was mich sattmacht

Heut geht's ab auf'n Berg! Wir sind wandern und heute steht eine große Tour an. Wir wollen Gipfel erklimmen auf über 2000 Metern Höhe.

Als ich zum Frühstück geh, hol ich mir erstmal schön ne Tasse Kaffee und guck dann, was ich so esse. Haferflocken? Aaah, hab ich gestern schon gehabt. Das mir hat zwar richtig schön Kraft gegeben für den Tag, aber heute ist mir nach was anderem. Also gibt's heute n frisches Brötchen, n zweites hinterher und schmier mir noch was für unterwegs.

Dann geht's los.

Als wir auf der Tour sind, merk ich: Ah krass, ich krieg heute schon viel früher Hunger als gestern. Und was passiert, wenn ich hungrig werde? Ich bin unkonzentrierter, bin mehr mit mir selbst beschäftigt ... und auch einfach schlechter drauf. Also muss meine Banane für zwischendurch schon viel früher herhalten – und das, obwohl ich direkt nach dem Frühstück genauso satt war wie gestern auch. Aber anscheinend macht es schon n Unterschied, was ich esse und wie nahrhaft oder wertvoll das halt ist.

Ich mein: Ich werde jetzt sicher nicht jeden Morgen Haferflocken essen, ne. Zumindest kann ich mir vorstellen, dass ich das auch irgendwann nicht mehr sehen kann. Dass ich Abwechslung brauche. Haferflocken mit Naturjogurt ist ja jetzt auch nichts sooo Spektakuläres. Das ist meistens keine Geschmacksexplosion.

Aber es ist schon geil, dass mich das wirklich länger als anderes durch den Tag trägt. Dass mir das Power gibt. Dass mir das hilft, bei der Sache zu sein. Und: So wie Haferflocken muss es doch noch andere Sachen geben, die mich länger sattmachen – nicht nur was Essen angeht.

Tobi Schulte, Soest