

07.03.2024 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Beate Hirt,

Senderbeauftragte der katholischen Kirche beim hr, Frankfurt

Gesunde Ernährung

An apple a day keeps the doctor away. Ein Apfel am Tag – und du brauchst keinen Doktor mehr. An den Spruch muss ich oft schon am frühen Morgen denken. Dann nämlich, wenn ich mir meinen Apfel kleinschnippele. Seit einiger Zeit schon gibt's bei mir morgens zum Frühstück Müsli: und zwar Haferflocken mit Hafermilch, Joghurt und eben Apfelstückchen. Je nach Stimmung noch verfeinert mit etwas Honig oder Ahornsirup. Nun ja, ganz ohne Doktor komme ich deswegen nicht aus, das eine oder andere Virus erwischt mich leider trotzdem. Und doch denke ich: Das Obst am Morgen tut meinem Körper und sogar meiner Seele gut.

Gesunde Ernährung als Vorsatz in der Fastenzeit

Gesunde Ernährung, die nehmen sich die Menschen immer wieder vor, gerade auch jetzt im Frühling und in der Fastenzeit. Da wollen viele weniger essen oder eben: bewusster und gesünder. Heute ist außerdem noch – mitten in der Fastenzeit – der „Tag der gesunden Ernährung“. Also werd ich mir neben meinem Apfel am Morgen vielleicht auch noch etwas gesundes Gemüse am Abend gönnen. Eigentlich wissen wir ja ganz gut, was gesund und was weniger gesund ist: Zu Fastfood und Fertigprodukten sollten wir nicht zu oft greifen, auch zu viel Süßigkeiten und Zucker oder zu viel Fleisch gilt es zu meiden. Dagegen stehen Obst und Gemüse ganz oben auf der Liste der Lebensmittel, die guttun.

Mein Körper signalisiert mir, welches Essen mir gut tut

Ich hab oft den Eindruck, mein Körper signalisiert mir sogar, was gesundes Essen ist. Wenn ich wenig Zeit zum Kochen hatte und es Pasta mit Pesto sein musste oder was Schnelles vom Fast-

food-Asiaten: Dann grummelt es in meinem Magen auch schon mal. Bei zu viel Süßem auch.

Damit die Seele Lust hat, in deinem Leib zu wohnen

„Tu deinem Leib Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Das soll die heilige Theresa von Avila einmal gesagt haben. Und ich finde: Es hat auch etwas mit einem christlichen Umgang mit meinem Körper zu tun, wenn ich ihn gesund ernähre. Ich kaufe zum Beispiel gerne frisch und regional auf dem Markt ein, am liebsten Bio. Weil ich denke: Das ist gut für meinen Leib.

Gut auch, für Menschen und Tiere, die die Lebensmittel produzieren

Aber bei gesunder Ernährung denke ich nicht nur an meine eigene Gesundheit. Ich denke auch an die Gesundheit von Tieren oder die Gesundheit anderer Menschen. Bio beim Ei oder bei der Milch kaufe ich auch deswegen am liebsten, weil das garantiert, dass Tiere gut gehalten werden. Ich kauf deswegen gerne auf dem Markt, weil ich die Bauern aus der Region und ihre Gesundheit unterstützen möchte. Und bei Lebensmitteln, die von weiter her kommen – beim Kaffee oder beim Reis zum Beispiel – achte ich auf Bio und ein „Fair trade“-Siegel. Weil ich weiß: Das sorgt dafür, dass die Menschen, die die Lebensmittel produzieren, nicht unter krankmachenden Bedingungen arbeiten müssen.

Gesund ernähren, weil es mir und anderen gut tut

Mich gesund ernähren: Ich versuch das immer wieder und es tut mir gut. Vom Apfel am Morgen bis zum Gemüse und Reis am Abend.