

hr1: hr1-Zuspruch

10.05.2014

montags bis freitags ca. 5.45 Uhr, samstags 7 Uhr

PfarrerIn Claudia Rudolff
Felsberg

Warum sich umdenken lohnt

Diese Woche war der Vergleich von Burger King und Mac Donalds im Fernsehen. fast Food stand auf dem Prüfstand. Zeitungsberichte, dass die Deutschen mit am ungesundesten in Europa leben, Diabetes auf dem Vormarsch ist und dass wir nicht ausreichend auf den Körper und unsere Ernährung achten.

Möhrchen statt Mettwurst, so schrieben viele Zeitungen diese Woche und verwiesen auf Angela Merkel. Die Kanzlerin hat ihre Ernährung umgestellt und ist deutlich schlanker geworden. Vielleicht hat Angela Merkel das Motto von Teresa von Avila, einer Heiligen aus dem 16. Jahrhundert beherzigt: „Tue deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“. Erstaunlich, dass die Nonne damals schon erkannt hat: Leib und Seele gehören zusammen und beeinflussen sich in ihrem Wohlbefinden gegenseitig.

“ Tue deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“.

Denken daran auch die 3 Millionen Deutsche, die jeden Tag bei Mac Donalds oder Burgerking Fast food essen? Der Sternekoch Nelson Müller hat in einer Fernsehsendung den Erdbeerskake einer dieser Ketten getestet. Der Shake trägt seinen Namen zu Unrecht: Gerade mal eine halbe Erdbeere enthält er, ansonsten Milchpulver, Geschmacksverstärker, Rote Beete für die Farbe und jede Menge Kalorien!

Ich denke auch an die, die ihren Hund hinter dem Auto herlaufen lassen, damit er nicht irgendwann übergewichtig wird, sich aber selbst kaum bewegen.

Wie oft bin auch ich nicht gut zu meinem Körper! Wenn ich schlechte Laune habe, esse ich sinnlos Süßigkeiten. Am Abend fühle ich mich dann unwohl und ärgere mich noch mehr. Meine Kinder würde ich nie mit ungesunden Süßigkeiten vollstopfen, nur weil diese gerade schlecht gelaunt sind.

Manchmal tun wir unserem Körper Dinge an, die wir einem anderem nie antun würden.

Und unser Körper wehrt sich und die Seele leidet mit.

In der Bibel heißt es sogar: Ein respektvoller Umgang mit dem Körper, tut nicht nur der Seele gut.

Er ist auch ein Ausdruck, Gott zu loben: Preist Gott, den Schöpfer, mit eurem Leib (1.Kor 6, 20).

Damit meine Seele allen Grund hat, sich in ihrem Zuhause wohl zu fühlen, möchte ich mir das Motto von Teresa von Avila und die biblische Aufforderung zu eigen machen: Meinen Körper pflegen, auf gesunde Ernährung achten, mich mehr bewegen und manchmal ihm einfach Ruhe

gönnen.