

Gesunde Esskultur

Familiä-Point Gottesdienst



Was immer ihr esst oder trinkt oder tut,
das tut zur Ehre Gottes!

1. Korinther 10,31 (NLB)

Apostelgeschichte 2,46

Matthäus 9,9-11

Römer 14,1-2;6

Thema

Was ist eine gesunde Esskultur?

Wir lesen heute sehr viel über gesundes Essen, Nachhaltigkeit und faire

Produktion: *Bio, Vegi, Vegan, Allergien, Verpackung, Einkaufen, Nutri-Score, Tierwohl, Hygiene, Nährstoffe, Foodwaste, Slowfood, Powerfood, Zucker, ...*

Der Bund, NGOs und Vereine formulieren in ihren Statuten und Zielen nur eine Seite: das gesunde Essen an sich. Ich habe keine Empfehlung gefunden für eine gesunde Esskultur. Ich meine, dass gesundes Essen auf drei Ebenen beruht: Körper, Seele, Geist. Ob mein Essen gesund ist, aus einer nachhaltigen Produktion stammt und fair produziert wurde, betrifft die Ebene Körper. Was ist aber mit der Seele und dem Geist? Wir sind ja keine Maschinen, die einfach mit Nährstoffen gefüttert werden müssen. Wir stehen heute in der Gefahr, dass wir vor lauter gesundem Essen aus Einsamkeit oder «schnell-schnell-etwas-essen», trotzdem krank werden, weil wir die Ebene Seele und Geist vernachlässigen. Eine gesunde Esskultur heisst, dass ich gute, faire Lebensmittel als Grundlage habe (Körper). Dass ich Essen genieesse (Geschmack, Schönheit, Vielfalt) und Gemeinschaft mit anderen habe (Seele). Und dass ich mit Dankbarkeit gegenüber Gott und mit aufrichtigem Herzen gegenüber anderen Menschen esse (Geist).

Gott ist ein Gott der Beziehung und Freude. Gott freut sich in der Dreieinigkeit konstant am anderen und lebt Gemeinschaft. Dieses Bild soll auch unsere Esskultur prägen. In der Schweiz gibt es 37% Ein-Personen-Haushalte. Das hat sich seit 1970 fast vervierfacht. Viele Menschen leben alleine. Viele Menschen essen einfach schnell-schnell etwas oder mit dem Handy in der Hand. In Familien isst jeder separat oder vor dem Fernseher.

Ich glaube, dass es beim Essen so viel Gutes zu entdecken gibt. Auf allen Ebenen. Und gleichzeitig so viel verloren gehen kann und Menschen krank macht.

Esse bewusst. Lass es dich etwas kosten (auf allen Ebenen). Übe eine gesunde Esskultur ein. En Guete!

Notizen zum Gottesdienst:

Vom Thema zu dir

- ✍ Was ist dir neu bewusst geworden oder hast du neu entdeckt durch die Predigt?
- ✍ Wo hast du Fragen, Einwände oder Anmerkungen zur Predigt?
- ✍ Wie hast du es mit dem Essen – ganz grundsätzlich?
- ✍ Hast du ein Lieblingsessen?
- ✍ Welche gesunden Aspekte hat dein Essverhalten?
- ✍ Welche ungesunden Anzeichen hat deine Esskultur?
- ✍ Wie kannst du mit deiner Esskultur Gott ehren?
- ✍ Was heisst für dich eine gesunde Esskultur auf allen drei Ebenen (Körper, Seele und Geist)?
- ✍ Was vermisst du bezüglich Esskultur in deinem Leben?
- ✍ Wann hast du das letzte Mal dein Lieblingsessen gekocht oder gegessen?

Gebetsfokus

- ♥ Danke Gott für das Essen und Trinken.
- ♥ Danke Gott, dass er dein Versorger ist.
- ♥ Bitte den Heiligen Geist um eine gute Atmosphäre beim nächsten Essen mit Freunden oder in der Familie.
- ♥ Frage Jesus, wen du einmal zu einer Tischgemeinschaft einladen könntest.
- ♥ Rede mit Jesus über eine gesunde Esskultur.
- ♥ Segne die Landwirte, Gastronomen und Lebensmittelhändler.

Tiefer graben

- 🕒 Wen möchtest du das nächste Mal körperlich, seelisch und geistlich kulinarisch verwöhnen?
- 🕒 Welche ungesunden Prägungen zum Thema Essen möchtest du ablegen und eine neue, gesunde Esskultur einführen?
- 🕒 Danke das nächste Mal bewusst und herzlich dem Koch, dem Service, den Angestellten für das feine Essen und die Gastfreundschaft im Restaurant.
- 🕒 Auf unserer [Website](http://sunntig.ch/predigten) (sunntig.ch/predigten) kannst du ein Skript zum Thema «Essen» herunterladen. Es gibt dir hilfreiche Tipps und Ideen für eine gesunde Esskultur.
- 🕒 Lerne ein neues Rezept. Versuche dich mit dir unbekanntem Lebensmitteln.