

Zehn Gebote einer praktischen Ernährungsethik in christlicher Perspektive

Jörg Hübner, Neuss

1. Betrachte die Nahrung nicht nur ein Mittel zum Leben und darum als eine bloße Äußerlichkeit, sondern als die zu würdigende Gabe des Lebens und des Schöpfers! Sie hält Geist und Körper zusammen. Zu lange haben wir die Nahrung betrachtet als ein reines Mittel, um satt zu werden. Löse dich von solchen überkommenen Vorstellungen.
2. Deswegen gehe nicht mit der Frage zum Einkaufen, welche Ware am billigsten ist, sondern mit der Frage, welche Nahrung Du jetzt wirklich brauchst, um an Körper und Geist gesund leben zu können. Du findest genug Angebote!
3. Achte bei jedem Einkauf darauf, aus welchem Land und von welchem Hersteller die Nahrung kommt. Versuche Dich darüber zu informieren, unter welchen Bedingungen die Nahrungsmittel hergestellt wurden. Nicht die Qualität Deines PKWs oder Deines PCs hat Vorrang, sondern die Qualität Deiner Nahrung.
4. Orientiere Dich an dem Gemüse und den Früchten der Saison. Es ist auch für Dich und Deinen Körper gut, Erdbeeren nicht während des ganzen Jahres zu essen.
5. Bevorzuge die Angebote, die aus Deiner Region kommen. Hier weißt Du, dass sie keinen langen Weg hinter sich haben, und Du kennst auch die Bedingungen, unter denen das Gemüse, das Fleisch oder das Obst erzeugt wurde.
6. Iss Fleisch so wenig wie möglich, aber so oft wie nötig. Auch auf diesem Wege trägst Du dazu bei, dass das Wirtschaften im Dienst des Lebens und der Nachhaltigkeit steht. Führe Dir vor Augen, wie viel Wasser nötig war, um dieses Stück Fleisch zu erzeugen!
7. Fleisch und Wurst können nicht teuer genug sein. Denn auch am Preis, den Du bezahlst, muss noch die Würde des Tieres erkennbar sein.
8. Wenn Du auf Reisen bist, achte auf die Angebote, die aus der jeweiligen Region stammen. Du musst in Griechenland oder Spanien nicht das Müsli essen, das zu Hause jeden Tag vor Dir steht. Halte Dir bei allem vor Augen: Mit Deinem Verhalten veränderst Du auch das Verhalten der Anbieter.
9. Freue Dich aufs Essen. Genieße und zelebriere, dass Du diese Gabe des Lebens und Deines Schöpfers zu Dir nimmst. Beteilige Dich nicht auch noch während Deiner Mahlzeiten an der allgemeinen Ökonomisierung des gesamten Lebens.
10. Überprüfe Deine Wortwahl: Die „Produktion“ von „Lebensmitteln“ wird ausschließlich von ökonomischen Interessen gesteuert. Lass mit Deiner Sorgfalt, auch mit Deinen Worten zum Ausdruck kommen: Die Ernährung ist Dir etwas wert. Denn sie ist ja die Gabe des Lebens aus der Hand Deines Schöpfers.

(Autor:
Pfr. Prof. Dr. Jörg Hübner
Einsteinstraße 192
41464 Neuss
E-Mail: jh@c-k-n.de)