

## Was isst der Christ?

### **1. Als Christ achte ich Gottes Schöpfung und suche, sie zu bewahren.**

Deshalb unterstütze ich natürliche Nahrungserzeugung und die Pflege und den Erhalt alter Arten und Rassen. Genveränderungen und Manipulation des Saatgutes sind mir verdächtig. Verdrängung der bäuerlichen Landwirtschaft und Monopolisierung lehne ich ab. Die Zerstörung der Schöpfung darf nicht weiter voranschreiten.

### **2. Als Christ kann ich Hunger und Armut nicht übersehen.**

Die Produktion großer Mengen preiswerter Nahrung ist eine Notwendigkeit. Die dazu notwendigen Forschungen und Entwicklungen unterstütze ich. Die notwendigen Kompromisse dürfen aber nicht nur den Gewinn Einzelner sondern müssen auch das Wohl Aller fördern. Was ich für mich an Nahrungsqualität wünsche, fordere ich letztendlich für jeden Menschen.

### **3. Als Christ halte ich meinen Körper gesund und stark, so gut ich kann, denn er ist ein Tempel Gottes.**

Ich ernähre mich gesund. Tierische Produkte genieße ich mäßig. Ich meide Drogen und Giftstoffe.

### **4. Als Christ bin ich frei von den Speisevorschriften des Alten Testaments - und der Mode.**

Ich esse und trinke, was mir gut tut. Und was das ist, weiß ich, denn ich kenne meinen Körper. Ich probiere Vieles aus und das Gute behalte ich bei. Ich darf und soll auch genießen.

### **5. Als Christ mache ich aus der Ernährungsfrage keine Religion.**

Ich kann auch als Vegetarier oder Veganer leben, soweit ich mir dadurch nicht schade. Gelegentliches Fasten in Abstimmung mit meinem Hausarzt kann hilfreich sein. Die Betonung bestimmter Jahreszeiten oder Tage durch Essen oder Nichtessen bestimmter Speisen kann meinem Leben einen Rhythmus geben.

Aber über alle Regeln steht:

**Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele, von allen Kräften und von ganzem Gemüt, und deinen Nächsten wie dich selbst.** Lukas 10, 27

Deshalb bleibe ich barmherzig mit anderen und mir selbst.