

09.04.2026 | 21:58 Uhr

Abendsegen | rbb 88.8

Ein Beitrag von

Sebastian Schwertfeger

Fastfood

Echte Sättigung statt Schnellformat: Zeit für das, was nährt

Wann habe ich mir zuletzt wirklich Zeit genommen für das, was mich nährt?

Fastfood hat seinen Platz in unserem Alltag. Es ist praktisch, berechenbar, schnell verfügbar. Ein kurzer Halt, ein vertrauter Geschmack, ein paar Minuten zwischen zwei Verpflichtungen. Der Hunger wird gestillt. Und weiter geht's.

Doch manchmal frage ich mich, ob wir auch die Welt immer mehr so zu uns nehmen wie Essen im Schnellformat. Nachrichten im Vorübergehen. Gespräche zwischen Tür und Angel. Zustimmung per Klick. Vieles wird konsumiert, wenig wirklich aufgenommen. Wir funktionieren effizient – aber wann kosten wir aus?

Wer immer nur hastig isst, verlernt den Geschmack. Wer immer nur oberflächlich lebt, verliert die Tiefe.

Vielleicht liegt im Abend eine stille Gegenbewegung. Ein Gedanke, der zu Ende gedacht werden darf. Ein Gespräch, bei dem man nicht auf die Uhr schaut. Quasi eine Verkostung des Tages.

Nicht alles, was schnell satt macht, nährt wirklich. Und vielleicht beginnt echte Sättigung dort, wo ich mir Zeit nehme – für das, was Körper und Seele wirklich brauchen.