

Diät

Wer in den Badeferien körperlich punkten will, muss jetzt mit einer radikalen Diät beginnen.

Wir wissen aber, dass die schnell abgenommen Pfunde sich ebenso schnell wieder zurückmelden. Zudem ist unklar, wie ungesund es is(s)t wenn man dem Körper spezielle Nahrung vorenthält oder ihn mit spezifischer Nahrung vollpumpt.

Zu meiner Jugendzeit war jeder Freitag Abstinenztag. Man ass kein Fleisch. Die Fastenzeit nach dem Aschenmittwoch bis Ostern wurde ebenfalls hochgehalten. Wir Kinder legten sämtliche Süssigkeiten in ein „Fastenruckli“, um sie dann am Ostersonntag auf einmal aufzuessen. Heute verschreibt man sich einer teuren Diät oder Schlankheitskur. Zu unserer Zeit galt es auch einmal im Jahr eine Wallfahrt zu unternehmen, allerdings nicht unbedingt mehr mit harten Böhnli in den Schuhen. Heute kasteit man sich für teures Geld im Fitnesscenter.

Wohl aus wirtschaftlichen Gründen hat man sich früher zwangsweise mit Fasten geholfen um Körper, Geist und Seele zu fordern. Seit 1864 gibt es z.B. die kohlenhydratarme Diät gegen Diabetes. 1874 erschien bereits das erste vegetarische Kochbuch. Es folgten dann die Trennkostdiäten und verschiedensten Kaloriendiäten. Ein eigentlicher Boom gibt es aber erst seit den 60er-Jahren des letzten Jahrhunderts. Heute hat niemand mehr die Übersicht über die Diätphilosophien, Schlankheitskuren und Fitnessprogramme.

Ob es unserem Gehirn auch gut täte, wenn wir es mit nur spezifischer Kost versorgen, weiss ich nicht. Ich weiss nur, dass es sowohl geistig Übergewichtige wie Untergewichtige gibt. Beide sind geographisch überall anzutreffen.

Das alles kann man dem NZZ-Folio April 2014 entnehmen. Das Folio wird an jeden erstem Montag des Monats der NZZ und auch den Abonnenten der NLZ in der Stadt und Agglomeration beigelegt. Warum nur in der Stadt und Agglomeration? Geht die NZZ davon aus, die Leser auf der Luzerner Landschaft seien geistig sowieso auf Diät?