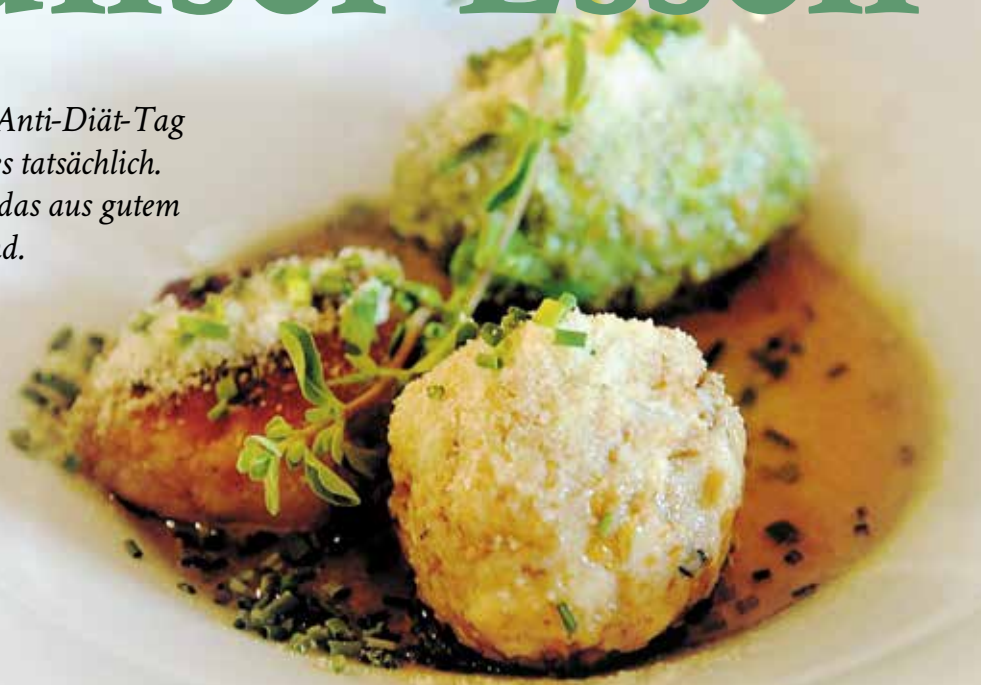


## Wir feiern unser Essen

Den Anti-Diät-Tag  
gibt es tatsächlich.  
Und das aus gutem  
Grund.



© Andrea Knura

... Von Andrea Knura

Am 6. Mai fand der Anti-Diät-Tag statt. Er zählt zu den etwas kuriosen und seltsamen „Feiertagen“, die berechnete Fragen aufwerfen! Muss man den verlorenen Partnern einzelner Socken denn ernsthaft einen besonderen Tag widmen, und braucht die Tuba wirklich ihren Ehrentag? Auch der Anti-Diät-Tag mag auf den ersten Blick etwas seltsam und wunderbar anmuten. „Wie schön“, denken viele von uns schmunzelnd und dankbar, „heute muss ich beim Essen also einmal *nicht* an meine Blutzuckerwerte und die bevorstehende Bikinisaison denken.“ Tatsächlich hat dieser Tag aber einen ernsten Hintergrund.

Die britische Buchautorin und Feministin Mary Evans Young, an Anore-

xie erkrankt, rief nach ihrer Genesung den „Anti-Diät-Tag“ bereits 1992 ins Leben. Sie suchte die mediale Öffentlichkeit, um sich gegen strenge Diäten starkzumachen. Es ging ihr vor allem darum, die gängigen Schönheitsideale kritisch zu hinterfragen und um die Würdigung der menschlichen Vielfalt. Sie wollte mit diesem Tag ein Zeichen gegen den Schlankheitswahn setzen, der für manche tödlich enden kann. Der Tag soll uns dazu ermutigen, unseren Körper zu schätzen und zu akzeptieren. Es geht ums Körpergefühl, darum, dass man die Vielfalt von natürlichen Größen- und Gewichtsunterschieden anerkennt. Er ist auch ein Tag der Aufklärung – bezüglich der Gesundheitsgefahren von Diäten und falscher Ernährung.

### Ausgewogen und bewusst

Wir müssen ausbrechen aus dem Diätwahn-Teufelskreis. Es geht vielmehr darum, seine Essgewohnheiten zu überdenken und in Richtung gesund, ausgewogen und mit Herkunft zu lenken. Unser Körper benötigt täglich eine bunte Vielfalt an Lebensmitteln (also Inhaltsstoffen), um gesund zu bleiben – frische, qualitätsvolle Produkte ohne chemische Zusatzstoffe, künstliche Farbstoffe und Geschmacksverstärker. Unverfälschte, regionale und ehrliche Lebensmittel, die Genuss ohne schlechtem Gewissen ermöglichen und Basis für eine gesunde Ernährung sind. Das Bauernladen-Manifest beinhaltet schließlich: Wir wollen wissen, wo unsere Lebensmittel herkommen, Regionalität und Qualität, direkt vom Produzenten.

[www.bauernladen.at](http://www.bauernladen.at)

### bauernladen Tipps

#### Schlaf gut!



© Pixabay

Einfacher gesagt als getan, denn die Pandemie hat unsere Psyche bereits zu lange belastet. Hilfe liegt aber, wie so oft, ganz nah in den heimischen Heilkräutern.

#### Lust auf individuellen Duft



© Andrea Knura

Margot Handler verwendet für ihre Amyris-Kosmetik ausschließlich reine Naturstoffe, die Kraft der Edelsteine sowie Bachblüten und positive Energie.

#### Schilcherfrühling 20.–23. Mai



© Schilcherland

Über 20 Betriebe aus den Bereichen Weinbau, Gastronomie und Direktvermarktung laden zum stimmungsvollen Saisonauftakt nach Wies. Geboten werden neben einer großen Auftaktveranstaltung Weinverkostungen, Kellerführungen, Weingarten-Picknicks, etc.



Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram unter @bauernladen.at