



<https://biz.li/2e7d>

# HEUTE IST INTERNATIONALER ANTI-DIÄT-TAG

Veröffentlicht am 06.05.2020 um 06:20 von Redaktion Stodo.NEWS

**Lustiger Name - ernster Hintergrund. 1992 hat die britische Buchautorin Mary Evans Young den 6. Mai zum Anti-Diät-Tag ausgerufen.**

Mary Evans Young litt selbst an Anorexie (Magersucht) und konnte geheilt werden. Sie rief die Anti-Diäten-Kampagne ins Leben und klärte in Talkshows und TV-Interviews über die Akzeptanz des eigenen Körpers und gegen den Schlankheitswahn auf. Als Antrieb galten ihr das eigene Schicksal als auch Medienberichte über Magenverkleinerungen und mögliche Komplikationen sowie Berichte über jugendliche Mädchen an, die Selbstmord begangen hätten, weil sie sich mit Größe 40 zu fett fühlten.

Zu den Zielen des Anti-Diät-Tags gehören den Initiatoren zufolge:

Es ist wichtig den goldenen Mittelweg zu finden. Weder Adipositas (Fettleibigkeit) noch Magerwahn sind gesund. Leider wird durch die Werbe- und Modeindustrie letzteres immer noch in den Köpfen manifestiert. Dagegen kämpfen Mary Evans Young und ihre Mitstreiter mit Aufklärung an. Und um dies Thema immer wieder auf's Parkett zu bringen, braucht es so einen Tag, denn von allen Seiten wird gerade jungen Frauen eingeredet, dass sie nur erfolgreich sein könnten und Spaß im Leben hätten, wenn sie einem bestimmten untergewichtigen Ideal entsprächen.

Statt einseitige Diäten, die schnellen Erfolg versprechen, zu verfolgen, sollte man lieber auf gesunde Ernährung setzen. Auch die hilft Pfunde schmelzen zu lassen, wenn es denn sein muss. Der Körper dankt es einem mit mehr Leistungsfähigkeit und, wenn man die "richtigen" Fette zu sich nimmt, kann sogar das Gehirn davon profitieren.