

Coronakampf gelingt wie Intervallfasten (Daily Dueck 381, April 2021)

Gunter Dueck, www.omnisophie.com

Viele wollen abspecken. Das ist nicht so einfach, weil es letztlich auf eine Art Lockdown für Essen und Trinken hinausläuft. Daher ist es dringend geboten, sich um die beste Lockdown-Art zu kümmern, man nennt sie Diät. Diese Entscheidung kann nicht übers Knie gebrochen werden, dazu ist sie zu wichtig. Bei allen Diäten gibt es einen wichtigen Kern: das Gewicht soll runter, sonst wäre das Problem viel einfacher. Die meisten Klugschwätzer scheinen von Abführjoghurt zu leben, egal: sie raten dazu, gesund zu leben, Sport zu betreiben und die Ernährung umzustellen, aber das lenkt alles vom Eigentlichen ab: Das Gewicht soll runter. Soll es wirklich runter? Kann man diese harte Einstellung nicht einfach lockern? Sind Belebte nicht glücklich wie ein Buddha? So scheint man es in China zu sehen. Man muss das Leben genießen, sterben kann jeder Klapperdürre auch. Volles Leben kann gesünder sein als dauernde Lockdown-Dämmerung.

Okay, reden wir jetzt ernst darüber, ganz ohne Gewichtsproblemeleugner: Das Gewicht soll runter.

Wie geht das? „Iss die Hälfte.“ Das ist einsichtig, aber das geht am Wochenende doch nicht, auch nicht auf Malle oder bei Gästen im Haus. Es muss vernünftige Ausnahmen geben, die den Spielraum für Selbstverantwortung abstecken. Wir fasten deshalb stets so gutwillig, wie es geht, aber mit den erwähnten lockeren Ausnahmen, weil es ja auch andere harte Regeln gibt, etwa, Gästen protzig aufzutischen und nie Essbares wegzuerwerfen.

Was gibt es denn alles so an besseren Diäten? Intervallfasten – das klingt schrecklich abstoßend. Ah, sieh mal, es heißt bei anderen Autoren im Internet auch Intervallessen! Das erscheint nicht so schlimm. Beim Essen braucht man zu jeder Zeit eine klare Perspektive, dass man bald wieder essen kann, auch wenn ein Minder-Intervall kommt. Ohne klare Perspektive schlingt man aus Angst sinnlos viel.

Darf man im Fressintervall essen, was man will? Eigentlich schon, aber es wird zu viel vernünftelt – mit Gurken oder Eiweiß, Low Carb (was ist das?), High Carb und Paleo für die elitären Höhlenbesitzer. Man kann sogar im Schlaf abnehmen, hey, witzige Idee, aber das geht sicher nur für privilegierte Berufsgruppen. Vielleicht sollten wir die Diät in die Fastenzeit legen, oh fein, die ist gerade vorbei – okay, dann nächstes Jahr. Es ist sehr wichtig, die Intervalle mit Bedacht zu wählen.

Das gilt auch für alle anderen Diäten. Wie lange hält man sie wie ein Knecht aus? Die letzte Diät zum Beispiel war granatenmäßig erfolgreich – 2 Kilogramm runter in drei Wochen durch ätzende Bewegung. Das war eine grenzwertige Erfahrung. Diese Methode hat aber letztlich zu nichts geführt, weil das Gewicht ohne den verdammten Sport sofort wieder steil anstieg. Daher verlaufen die normalen Diäten genau wie Intervallfasten, nur das man in jedem Lockdown-Intervall eine andere Diät probiert, deren Beendigung leider wieder nicht zu Gewichthalten führt. Die Erfolglosigkeit wird durch Abwechslung gemindert und fördert auch die Diätweiterbildung und die Kenntnis vieler teurer Produkte.

Wo liegt jetzt eigentlich das Problem? Im Fressintervall oder im Lockdown-Intervall? Ich denke, es wird hier zu einer wichtigen Neuerung kommen. Denn ein bekannter Politiker redet gerade von einem Brückenlockdown. Was für ein wunderbares Wort! Brückenfressen! Die Kritik, dass er das Wort nur erfunden hat, um nicht sein Gesicht zu verlieren, ist angesichts des tollen Wortes schal; außerdem hat er meist eine Maske auf, da ist es nicht klar, ob, nein, welches Gesicht er hat, oder zeigt.



Quelle: Adobe Stock Photo

https://stock.adobe.com/de/images/die-entscheidung/21997035?prev_url=detail

Brückenfressen! Ich habe über diesem Wort fast vergessen, was ich sagen wollte: Den Coronakampf betreiben wir wie Intervallfressen. Wir agieren lustlos so, als würden wir uns an die Regeln halten, und warten, bis die Anzeige auf der Inzidenz -Waage unter einen frei ausgedachten Schwellenwert sinkt. Wenn das auch unter allen Tricks nicht gelingt, erhöhen wir diese erlaubte Höchstinzidenz. Wenn diese unterschritten wird, lockern wir sofort im Freudentaumel. Wir öffnen auf der Stelle unseren Saustall – nein, das klingt nicht gut, es heißt: wir lassen die Sau raus. Sofort fühlen wir uns ein paar Tage lang wie ein naturbelassener Mensch und zeigen den Hardlinern („freudlose Dürre“) eine lange Nase. Es muss unbedingt immer ein kurzer Lockdown sein, so wie bei den Diäten, die ein normaler Mensch nie und nimmer ohne eine klar geplante Fressperspektive durchstehen kann. Diese Perspektive ist viel wichtiger als das blöde Gewicht oder eben Corona. Man will ja leben, das heißt: Nicht irgendwie. Das Leben hat Höhen und Tiefen, das macht den Jo-Jo-Effekt so reizvoll. Essen? „Jo-Jo. Jo, Nachschlag.“

Wer aber setzt diese Brückenperspektiven um? Wir müssten Intervall-Politiker haben. Haben wir die? Die sollten zu finden sein, wir brauchen Intervall-Regieren. Es kann dann aber nicht sein, dass die Intervalle durch die Wahltermine fest vorgegeben sein müssen. Wir brauchen ein energisch kürzeres Brückenregieren mit klaren Perspektiven für Kurzsichtige.