VIVID
suchtprävention

Noch Fragen?

Mehr Infos findest
du auf vivid.at

Du und dein Körper

© istock v-sfurlan

Das Land Steiermark
Gesundheit

Gut zu wissen ...

• Medien vermitteln Schönheitsideale, denen nur wenige Frauen und Männern entsprechen.

• Auch Models sehen in Echt nicht so aus wie auf den bearbeiteten Hochglanzfotos.

• Viele Jugendliche vergleichen sich mit diesen Idealen und sind unzufrieden mit ihrem Körper.

• Die Schönheits- und Fitnessindustrie nutzt dies gezielt aus, um Profit zu schlagen.

• Ein gutes Körpergefühl schützt vor Essstörungen oder den negativen Folgen von übertriebener Fitness.

Alles im Griff?!

Vorsicht wenn...

• deine Gedanken sich oft ums (Nicht-)Essen drehen.

• du dich häufig wiegst / deinen Körper kontrollierst und dir vornimmst, immer weniger zu essen.

• du heimlich sehr viel isst und dich danach schämst.

• du denkst, du bist nur mit einem dünnen oder muskulösen Körper schön und liebenswert.

Tipps für ein gutes Körpergefühl

• Menschen gibt es in allen Größen und Formen. Überlege dir, was dir an deinem Körper besonders gut gefällt.

• Nutzt du (Nicht-)Essen, um deine Stimmung zu verbessern? Was könntest du stattdessen tun?

• Iss abwechslungsreich, mit Freude, nimm dir Zeit dafür und lerne so richtig zu genießen!

• Teile Lebensmittel nicht in „gut“ und „schlecht“ ein. Keine Verbote beim Essen.

• Hände weg von schnellen Diäten: Sie sorgen für Frust und sogar Gewichtszunahme (Jojo-Effekt).

• Überlege dir, wie du dich gut entspannen kannst und nimm dir Zeit dafür.

• Probiere aus, welche Art von Bewegung dir Spaß macht.

Hier bekommst du Rat und Hilfe

Niemand ist perfekt. Es ist okay, sich Hilfe zu holen. Entweder für dich oder jemanden, um den du dir Sorgen machst.

Hotline für Essstörungen: T 0800 20 22 20
Drogenberatung: www.drogenberatung.steiermark.at
b.a.s.: www.suchtfragen.at
Frauengesundheitszentrum:
http://www.frauengesundheitszentrum.eu/