

# Du und dein Körper

## Gut zu wissen

Medien vermitteln unrealistische Schönheitsideale. Bearbeitete und KI-generierte Bilder verzerren die Wahrnehmung eines gesunden Körpers.

Viele Jugendliche vergleichen sich damit und sind unzufrieden, was die Schönheits-, Mode- und Fitnessindustrie gezielt ausnutzt.

Ein positives Körpergefühl schützt vor Essstörungen.

## Vorsicht, wenn ...

- du ständig ans Essen oder Nicht-Essen denkst,
- du deinen Körper häufig kontrollierst und immer weniger essen willst,
- du heimlich viel isst und dich schämst,
- du denkst, nur mit einem dünnen oder muskulösen Körper schön zu sein.

## Tipps für ein gutes Körpergefühl

- Menschen gibt es in allen Formen – konzentriere dich auf das, was dir an deinem Körper gefällt.
- Genieße abwechslungsreiches Essen ohne Verbote.
- Vermeide schnelle Diäten – sie frustrieren und führen zum Jojo-Effekt.
- Entdecke Entspannung und Bewegung, die dir gut tun und dich begeistern.
- Sprich über deine Gedanken und Gefühle.

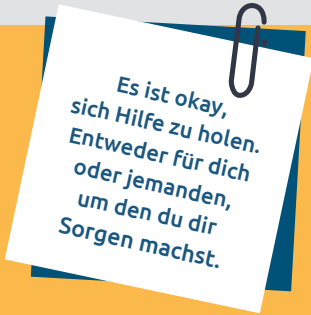
### Hier bekommst du Rat und Hilfe:

**Hotline für Essstörungen:**  
T 0800 20 11 20

**b.a.s.:**  
[www.bas.at](http://www.bas.at)

**Drogenberatung:**  
[www.drogenberatung.steiermark.at](http://www.drogenberatung.steiermark.at)

**Frauengesundheitszentrum:**  
[www.frauengesundheitszentrum.eu](http://www.frauengesundheitszentrum.eu)



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

Noch Fragen?  
Mehr Infos findest du auf  
[www.vivid.at](http://www.vivid.at)



oder  
[www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at)

Folge VIVID  
auf Instagram!



Gefördert aus Mitteln des



Das Land  
Steiermark

→ Gesundheit