

Empfehlungen für junge Frauen und Mädchen

Die folgenden Anregungen können jungen Frauen und Mädchen helfen, ihr Körperbild zu verbessern und ein positives Selbstbild zu entwickeln.³⁸

Lass dich nicht von den Medien beeinflussen

Zeitschriften, Fernsehen und Werbung zeigen permanent Bilder von Models, die gross und schlank sind. Diese Bilder können dazu führen, dass wir eine verzerrte Vorstellung von einem idealen Körper entwickeln, den es anzustreben gilt. Wann immer du solche Bilder bewunderst, denke daran, dass sie so verändert wurden, dass die Models schlankere Beine haben, grösser wirken und weder Sommersprossen noch Cellulitis oder sonstige Eigenheiten sichtbar sind.

Finde einen Stil, der zu dir und deinem Äusseren passt. Habe Spass daran, dich so zu kleiden, wie es zu dir passt. Die wechselnden Modetrends in Zeitschriften und auf Laufstegen passen nicht zu jedem und sind oft nur für eine bestimmte Figur oder Grösse gedacht.

Finde deinen Stil

Stell die Waage in den Schrank

Wenn du dich jeden Tag wiegst, achtest du mehr auf dein Gewicht als darauf, wie du dich fühlst und wie es dir geht. Stell die Waage für eine Weile in den Schrank und achte darauf, wie du dich fühlst und nicht darauf, wie viel du wiegst.

Ausgewogenes Essen mit Genuss und eine ausreichende Menge an Wasser sorgen dafür, dass du dich wohlfühlst – innerlich wie äusserlich. Es tut gut, zu erleben, wie sehr eine gesunde Ernährung unser geistiges und körperliches Wohlbefinden fördert.

Lerne, wie man sich gesund ernährt

Nimm deine Gefühle wahr

Stress kann dich unnötig psychisch und körperlich belasten und zu ungesundem Ess- und Trinkverhalten verleiten. Probiere in stressfreien Zeiten Entspannungstechniken aus, die dir helfen, Ruhe zu finden und dein inneres Gleichgewicht zu fördern. Diese Techniken kannst du dann in Stresssituationen anwenden.

Finde eine Sportart oder eine körperliche Betätigung, die dir Spass macht, und baue sie in deinen Alltag ein. Bewegung hilft dir, dich besser zu fühlen und leichter Stress abzubauen. Sogar bei Depressionen kann sie helfen. Wenn dir Bewegung zu zweit oder in einer Gruppe mehr Spass macht, dann suche dir jemanden, mit dem du gemeinsam trainieren kannst.

Finde eine Sportart, die zu dir passt

³⁸ Abgeleitet aus dem Factsheet Nummer 6 der australischen Regierung (2015).