

Mein gesundes Körpergewicht!

Was ist eigentlich mein gesundes Körpergewicht??? Stimmt das jetzt wirklich mit dem BMI? Liegt mein BMI nicht im Normalbereich muss ich dann zum Arzt - bin ich dann nicht mehr normal? Was ist eigentlich normal?

Wahrscheinlich fast Jede und Jeder in unserer Gesellschaft wird sich früher oder später, mehr oder weniger intensiv, mit dieser Frage auseinandersetzen. Fernsehen, Zeitschriften, Freunde oder Eltern haben alle eine Meinung zu diesem Thema..... Doch was ist jetzt richtig?

Ist das noch normal?

Das richtige Gewicht gibt es nicht. Der BMI ist nicht das Mass aller Dinge, sondern gibt nur Leitlinien!

BMI-Berechnung:

Gewicht geteilt durch Körpergrösse ²

Beispiel: deine Grösse ist 1.70 m, du bist 70 kg schwer. Dein BMI ist dann:
 $70 : 2.89 = 24.20$.

Untergewicht ≤ 18.5 ; deutlich übergewichtig ≥ 30 . Dazwischen gibt es viel Spielraum.

Es gibt auch nicht das ‚normale‘ Essverhalten. Du musst herausfinden, wann du hungrig bist und was dich satt macht. 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten werden als üblich angesehen. In der essensfreien Zeit, sollen deine Gedanken frei von Essen sein. Du sollst dich mit anderen Dingen beschäftigen (ausser du bist natürlich Köchin oder Rezeptentwicklerin...). Du sollst dich nicht ständig beim Essen kontrollieren, aber auch nicht andauernd essen. Beide Extreme sind schädlich: zu wenig Gewicht oder zu viel Gewicht zu haben.

Ein Leben ohne Essstörung bedeutet: Sich auf das Essen freuen und es geniessen können und auch dürfen!

Healthy Body Image

Dein gesundes Körpergewicht ist mehr als ein BMI (Body-Mass-Index) im Normalbereich.

Zu deinem gesunden Körpergewicht gehört auch ein gesundes Verhältnis zu deinem Körper!

Du brauchst ein gesundes Körperbild!

Eine positive Einstellung zu deinem Körper ist Voraussetzung dafür, dass gesunde Ernährung, sowie vernünftige Bewegung voller Spass zu deinem gesunden Körpergewicht führen. Gesunde Ernährung heisst aber nicht, dass du nur noch Grünzeug und Vollkorn essen musst! (im Flyer ‚Ernährungsmythen‘ findest du mehr dazu). Bei der Ernährung macht es die Abwechslung und die Zusammensetzung aus. Nichts ist verboten, aber es sollte auch nicht immer übertrieben werden. Geniess dein Schoggi-stängeli, aber ernähr dich nicht nur davon.....

In sogenannten ‚gesunden‘ Diäten werden oft Lebensmittel verboten: No Fat, No Carb, Just Green..... usw. Wenn du dich in einer Diät auf strikte Anweisungen einlässt, passiert es oft, dass du oft geradezu einen Heisshunger darauf entwickelst. Forschungen zeigen, dass je stärker man beim Essen auf das verzichtet, was am besten schmeckt, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit unkontrollierter Essanfälle!

Deine innere Anspannung wird immer stärker, man kann seine Gefühle zwar unterdrücken, aber man muss viel Kontrolle aufbiehen. Kommst du jetzt in eine Stresssituation - und Stresssituationen sind in unserem Leben einfach vorprogrammiert - kann sich deine Anspannung in einer Heisshungerattacke äussern. Dies ist dann oft der Beginn eines Teufelskreises: Ich schäme mich für meine Schwäche, versuche mich noch mehr zu kontrollieren und in der nächsten Spannungssituation entlädt sich das Ganze und es beginnt wieder von vorne.

Auf der nächsten Seite, zeigen wir dir einige Strategien, damit du aus diesem Teufelskreis herauskommst oder erst gar nicht in ihn gerätst.

Medien, Modewelt und Industrie vermitteln oft unrealistische Idealbilder

Medien, Modewelt und Industrie vermitteln heutzutage häufig Idealbilder zu Aussehen und Körper, die nicht der Realität entsprechen. Oft wird dem Idealbild massiv nachgeholfen: raffiniertes Make-Up und Einsatz von Photoshop verleihen vielen Promis einen Super-Glamour Faktor (im Internet findest du viele Beispiele von Vorher/Nachher Bildern, wo Photoshop zum Einsatz kam. Auch auf unserer Facebook Seite zeigen wir immer wieder erstaunliche Beispiele Facebook.com/Arbeitsgemeinschaft Essstörungen).

Einen grossen Teil unserer Energie setzen wir oft dafür ein, dem heutigen, oft unerreichbaren Schönheitsideal zu entsprechen. Dies kann dazu führen, dass du deinen Körper nicht mehr richtig wahrnimmst und dein Selbstwertgefühl sinkt. Wenn du dann für dein Selbstwertgefühl zu hungern anfängst, Abführmittel missbrauchst, exzessiv Sport treibst und nicht mehr mit deinen Freunden Essen gehst, kann eine Essproblem entstehen, welches in eine Essstörung führen kann.

Lerne deinen Körper zu lieben!

Sich selbst zu lieben, ist manchmal gar nicht so einfach. Dein Äusseres zu akzeptieren ist bisweilen das Schwierigste. Du hast nur den einen Körper und dein Leben beginnt nicht erst, wenn du ihn durch eine Hardcore-Diät malträtiert hast. Verschwende also keine Zeit!

Denke dich nicht schlecht

Lenke deine Aufmerksamkeit auf das was du an dir schön findest. Dein Haar, deine Augen, dein Busen..... Höre auf, dich selbst schlecht zu reden. Wenn jemand deinen neuen Rock lobt, dann sage nicht automatisch, dass du eigentlich zu dicke Beine dafür hast.

Kein Fitness-Terror

Du gehst nicht ins Fitnessstudio oder betreibst eine Sportart um dünner und dünner zu werden, sondern um fitter und gesünder. Die meisten Menschen aber setzen „Fitness“ und „Gesundheit“ mit „Schlanksein“ gleich. Dies ist eine Falle! Es gibt dünne Menschen, die nonstop Fast Food in sich hinein schaufeln. Und mollige Menschen, die einen Marathon laufen.

Negative Aussagen anderer können dich mal...

Das betrifft Freunde, Familie, Kollegen, alle mit denen du Kontakt hast: Lasse nicht zu, dass dich Sprüche oder Kritik an deinem Körper kleinmachen. Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, was sie von sich geben. Oder viele kritisieren, weil sie selber unsicher sind und sich dadurch in einem besseren Licht darstellen wollen. Versuch dich davon abzugrenzen! Dies ist auch nicht immer einfach.

Umgib dich mit positiver Energie

Umgib dich vermehrt mit Freunden, welche ein positives Körperbild haben und sich selbst lieben. Die müssen nicht schlank oder dem gängigen Ideal entsprechen. Orientier dich an Personen in deinem Umfeld oder in den Medien, welche etwas interessantes, kluges oder positives zu sagen haben. Schau dir mal Promis an, welche Stolz auf sich sind, obwohl sie nicht dem gängigen Muster entsprechen.

Depressive Löcher

Es gibt Tage, da wirst du dich Super und Wohl in deiner Haut fühlen. Geniess das. Ein paar Tage später fühlst du dich hässlich, bleich, unattraktiv (bei Frauen oft gerade vor der Periode - die lieben Hormone machen sich dann wieder mal bemerkbar). Sei dir bewusst, dass wir uns alle nicht immer super toll fühlen! Die Freundin die du heimlich beneidest, weil sie so schlank ist, möchte vielleicht deinen Busen....



AES

Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen
Prävention. Information. Beratung.
Feldeggerstr. 69, 8032 Zürich

info@aes.ch
beratung@aes.ch
www.aes.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland