

Noch Fragen?
Mehr Infos findest du auf
www.vivid.at



oder
www.feel-ok.at

Folge VIVID
auf Instagram!



VIVID
suchtprävention



**Du und
dein Körper**



Gefördert aus Mitteln des
 **GESUNDHEITSFONDS**
STEIERMÄRK

 **Das Land**
Steiermark
→ Gesundheit



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.

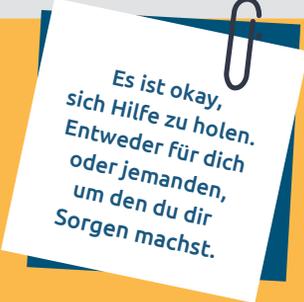
Hier bekommst du Rat und Hilfe:

Hotline für Essstörungen:
T 0800 20 11 20

b.a.s.:
www.bas.at

Drogenberatung:
www.drogenberatung.steiermark.at

Frauengesundheitszentrum:
www.frauengesundheitszentrum.eu



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