Ressort: Gesundheit

Wie sieht es mit Ihrem Schönfühlgewicht aus?

Sind Sie zufrieden mit Ihrem Körper?

Leverkusen, 10.04.2019, 11:01 Uhr

GDN - Sind wir denn nie zufrieden mit unserem Körper? Machen uns wirklich ein paar Kilo weniger glücklich oder glücklicher? Wer entscheidet eigentlich, wann man zu dick ist? Hat eine dünne Frau mehr Sexappeal als eine mit Speckröllchen? Hier gibt´s alle Antworten.

Das Thema Diät verliert nie an Gewicht. Es wird in allen Gesellschaftsschichten darüber geredet. Noch nie waren wir so unglücklich mit unserem Aussehen: 56 Prozent Frauen und 43 Prozent der Männer mögen ihren Körper nicht. Das hat die US-Zeitschrift "Psychology Today" festgestellt. Warum ist das so? Dreißig Jahre zurück haben die Menschen sich so akzeptiert, wie sie sind. Kompaktere waren zufrieden mit der Erklärung: "Ich habe halt schwere Knochen, das ist eben so." Nur diese Erklärung reicht nicht mehr aus. Denn die schweren Knochen sind und bleiben ein Mythos. Skelette sind zwar unterschiedlich beschaffen, aber die Knochenbeschaffenheit erklärt in etwa nur ein bis zwei Kilogramm.

Warum wir unbedingt dünner sein wollen

Die Medien zeigen uns tagtäglich wie wir auszusehen haben: Schlank. Das ist schön. Es gibt sehr wenig Werbung, besonders in der Mode und Kosmetik, die Menschen mit Rundungen zeigen. Das hat zur Folge, dass viele Menschen an sich zweifeln und an Selbstwert verlieren. Viele Menschen, darunter auch Männer, wollen ihren Körper formen. Sie gehen in das Fitness- oder Kosmetikstudio und machen auch nicht halt vor schweren medizinischen Eingriffen. Diese Eingriffe können nicht nur sehr teuer werden. Diese Eingriffe können auch fehlschlagen. So mancher hat durch unnütze chirurgische Eingriffe sein Leben gelassen.

Ein paar Kilo weniger machen uns glücklicher, weil wir meinen, dass es das Leben verändert. Der Partner hat uns wieder lieb oder noch lieber. Wenn wir in den Spiegel schauen, sehen wir keine Fettröllchen mehr, aber meistens mehr Falten. Wir erkennen gar nicht, dass wir mehr und mehr fremdbestimmt sind. Wir sehen nur die dürren Models aus den Medien oder Illustrierten und liefern eine Diät nach der anderen ab, mit dem Ergebnis, dass wir noch unzufriedener sind und noch mehr Kilos auf die Waage bringen. Der Schlankheitswahn und starkes Übergewicht haben etwas gemeinsam: Beide schaden dem Körper und verhindern ein gesundes und zufriedenes Leben.

So klappt es mit dem Schönfühlgewicht

Das Erste, was ein Mensch bei einer Abmagerungskur verliert, ist die gute Laune. Wer möchte schon gerne Tag und Nacht nur Salatblätter essen. Es ist allerdings gut, dass man sich nicht nur um seine Gesundheit kümmert, sondern auch um seinen Körper. Überprüfen Sie zusammen mit Ihrem Hausarzt, ob es für Sie sinnvoll ist an Gewicht zu verlieren. Machen Sie keine Diät, sondern eine Ernährungsumstellung, wenn Sie Pfunde verlieren möchten. Genießen Sie den Sport, wenn Sie ihn machen und lassen Sie sich das Essen schmecken. Denn auch wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen Kilos verlieren müssen und möchten können Sie durch die Umstellung der Ernährung dauerhaft an Gewicht verlieren und trotzdem satt werden.

Schauen Sie nur auf sich und nicht auf andere und überprüfen Sie, warum Sie unbedingt fünf Kilogramm Gewicht verlieren möchten. Ist es nur die schicke Hose aus dem letzten Jahr, die wieder passen soll oder weil sich zu viel ungesunder Bauchfett angesammelt hat? Nehmen Sie sich so an wie Sie sind. Und wenn Sie an Ihrem Gewicht etwas verändern möchten, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder mit einer Ernährungsberaterin. Nicht der kleine Burger zwischendurch macht dick, sondern das tägliche Verhalten und das nicht um sich kümmern. Schönfühlgewicht meint: So wie ich bin, bin ich schön und fühle mich wohl.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-122692/wie-sieht-es-mit-ihrem-schoenfuehlgewicht-aus.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Iris Gödecker

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Iris Gödecker

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619