

7. Januar 2008

### Gute Vorsätze zum Idealgewicht

#### Neue Broschüre gegen Magersucht und Schönheitswahn

Viele Menschen beginnen das neue Jahr mit guten Vorsätzen zur Gewichtsreduktion und gesünderen Lebensweise. In diesem Zusammenhang hat die Initiative „Gesünder leben in Niederösterreich - tut gut“ die Broschüre „Mit besser essen zum Wohlfühlgewicht“ für Jugendliche und Erwachsene überarbeitet und neu aufgelegt. Die Publikation liefert Tipps zu gesunder Ernährung, Bewegung und Entspannung und hilft, in kleinen Schritten alte Gewohnheiten abzulegen und auf gesunde Weise das Wohlfühlgewicht zu erreichen. Die zahlreich angebotenen Rezeptideen aus regionalen, saisonalen und biologischen Lebensmitteln zeigen auf, dass es ganz einfach sein kann, sich auch in Alltag und Beruf ausgewogen zu ernähren. Die Tipps reichen von der schmackhaften Gemüsecremesuppe bis zu gesunden Jausenbrot und saisonalem Obst für zwischendurch. Die Broschüre steht unter <http://www.umweltberatung.at/> und <http://www.besser-essen.at/> zum kostenlosen Downloaden bereit bzw. kann unter der Hotline 02742/226 551 bestellt werden.

Viele Menschen fühlen sich mittlerweile von den aktuellen Schlankheitsidealen und den dazu angebotenen Diäten überfordert. So sieht eine aktuelle Studie der bekannten Psychotherapeutin Prof. Dr. Rotraud Perner die Ursachen für Magersucht, Bulimie, aber auch für Übergewicht und Fresssucht in übermäßigem Leistungsdruck, falschen Wertvorstellungen und der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Deshalb bietet das Land Niederösterreich mit der NÖ Elternschule umfassende Beratung und Betreuung für Jugendliche und Eltern zu diesem Thema an, um präventiv zu helfen. Dabei sollen die Betroffenen zu einem gesunden Körperbewusstsein zurückgeführt werden. Nähere Informationen: <http://www.perner.info/>