

Presseinformation

2. April 2008

„Gesund & fit zum Wohlfühlgewicht“

Broschüre gegen Magersucht und Schönheitswahn

Die Initiative „Gesünder leben in Niederösterreich - tut gut“ hat die Broschüre „Gesund & fit zum Wohlfühlgewicht“ überarbeitet und neu aufgelegt. Die Publikation liefert Tipps zur gesunden Ernährung, zu Bewegung und Entspannung und hilft, in kleinen Schritten alte Gewohnheiten abzulegen und auf gesunde Weise das Wohlfühlgewicht zu erreichen. Die zahlreichen 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 Jausenbrotchen und saisonalem Obst für zwischendurch.

In der Broschüre werden auch Magersucht und Schönheitswahn thematisiert. So sieht eine aktuelle Studie die Ursachen für Bulimie, aber auch für Übergewicht und Fresssucht in übermäßigem Leistungsdruck, falschen Wertvorstellungen und der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Viele Menschen fühlen sich mittlerweile von den aktuellen Schlankheitsidealen und den dazu angebotenen Diäten überfordert. Einseitige Diätprogramme schädigen sogar die Gesundheit und führen zu einem gestörten Essverhalten. Die Broschüre soll mithelfen, die Betroffenen zu einem gesunden Körperbewusstsein zurückzuführen.

Nähere Informationen und Bestellung: „Gesünder leben in Niederösterreich - tut gut“, Hotline 02742/226 55-1, <http://www.besser.essen.at/>, <http://www.umweltberatung.at/>.