

Ein genussvoller Nachmittag von AVOS und Gesundheitszentrum ISIS zum Anti-Diät-Tag

## Bewusster Genuss statt Diät!

Unter dem Motto „Lass dir Genuss nicht von deinem Kopf verderben - hör auf deinen Bauch“, luden AVOS Prävention und Gesundheitsförderung und Frauengesundheitszentrum ISIS zu einem Aktionsnachmittag am Europark-Vorplatz bei dem Genuss, Spaß an der Bewegung und Zufriedenheit mit dem eigenen Körper im Mittelpunkt standen.

### Genuss ist lernbar

Man kann ein Stück Schokolade mit einem Happ verschlingen - oder genussvoll daran schnuppern, die Kakaonote riechen, das Stückchen schließlich auf die Zunge legen und langsam darauf schmelzen lassen. AVOS-Ernährungsexpertin Conny Schreder bescherte an diesem Nachmittag so manches Aha-Erlebnis und die Erkenntnis, dass zwei Stückchen Schokolade oft schon reichen, um die berühmten Glückshormone auszulösen, wenn man sie bewusst genießt. Das Thema Genuss, die Freude an der Bewegung sowie die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper zogen sich durch den ganzen Aktionsnachmittag. Aline Halhuber vom Gesundheitszentrum ISIS und Teresa Lugstein vom Mädchenbüro Make it ermutigten die Besucherinnen und Besucher auf einem weiblichen und männlichen Körper aus Papier, die Stellen zu kennzeichnen, die einem am eigenen Körper am besten gefallen, sowie schriftliche Statements abzugeben zu den Fragen „Gut tut mir ...“, „Ich mag an mir ...“, und „Genuss ist für mich ...“. AVOS Bewegungsexperte Bernhard Bayer verführte auf drei angelegten Bahnen erfolgreich zur Bewegung.

Viele Mädchen und Burschen sind mit ihrer Figur nicht zufrieden und glauben, dass sie zu dick sind. Dabei ist nur ein Bruchteil davon wirklich übergewichtig. Etwa jedes zweite Mädchen hat bereits Diäterfahrung, und auch bei den Jungs ist die Tendenz steigend. Zweifelhafte mediale und familiäre „Figur-Vorbilder“ sind mit Grund dafür, dass Essstörungen im Vormarsch sind.

„Wir versuchen vieles mit der Großhirnrinde zu erledigen, wofür sie einfach nicht geeignet ist. Bei der Matheschularbeit ist Köpfchen gefragt, aber für die Partnerwahl sollte man besser sein Herz befragen und für das Essen ist nun mal der Bauch zuständig. Wer würde versuchen, seine Rechenaufgabe der Leber zu überlassen oder dem Dünndarm? Wie kann dann also der Kopf für den Appetit zuständig sein? Die wahren Experten zum Thema Ernährung sitzen in unserem Bauch. Lassen wir sie zu Wort kommen“, sagt Psychotherapeutin Dr. Elisabeth Oedl-Kletter, ärztliche Leiterin von dieser AVOS-Aktion.

In Kooperation mit Frauengesundheitszentrum ISIS, Frauenbüro des Landes Salzburg und make it – Büro für Mädchenförderung des Landes Salzburg. Gefördert wird die Aktion vom Land Salzburg und Salzburger Gebietskrankenkasse.

Kontakt: Mag. Anja Eichinger, AVOS Kommunikation  
0662/88 75 88 – 18, [eichinger@avos.at](mailto:eichinger@avos.at), [www.avos.at](http://www.avos.at)

