

Aktionsnachmittag zum Anti-Diät-Tag am 7. Mai 2015 vor dem Europark

## Lebst du schon, oder wiegst du dich noch?

Unter dem Motto „Lass dir Genuss nicht von deinem Kopf verbieten - hör auf deinen Bauch“, laden AVOS Prävention und Gesundheitsförderung und Frauengesundheitszentrum ISIS zu einem Aktionsnachmittag mit Genuss-Übung, Slack-Rack und jeder Menge Denkanstößen und Infos rund um ein gutes Körpergefühl ein.

„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.

Und Gesundheitsreferent Landeshauptmann-Stv. Dr. Christian Stöckl ergänzt: „Je früher Kindern eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung angeboten wird, umso genussvoller wird ihre Einstellung zum Essen hoffentlich ein Leben lang sein. Dasselbe gilt für die Bewegung. Wer schon früh und in Gemeinschaft erfährt, dass Bewegung Spaß macht, der muss sich auch später nicht dazu zwingen. Regelmäßige Bewegung und ausgewogene Ernährung sind der beste Weg zur Erhaltung der Gesundheit und beides passt gut zum Motto des Anti-Diät-Tages“.

### Jedes zweite Mädchen hat Diät-Erfahrung

Bei dem Aktionsnachmittag sollen verschiedene Genuss-Übungen, Spaß auf dem Slack-Rack und andere Bewegungsangebote sowie jede Menge Infos für Denkanstöße rund um ein zufriedenes Körpergefühl und eine positive Selbstwahrnehmung sorgen. Denn um beides ist es bei Jugendlichen nicht gut bestellt. 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.

Mit ihrer Botschaft „Mein Körper – meine Freundin“ spricht Landesrätin Martina Berthold zum Anti-Diät Tag Burschen und Mädchen gleichermaßen an: „Die Einstellung der jungen Männer und Frauen zu ihrem Körper hat weitreichende Folgen für das Alltagsleben. Der eigene Körper steht im Idealfall für Lebensfreude, Kraft, Stärke, Hingabe, Entspannung und Freude, macht liebesfähig und ist identitätsstiftend. Seid stolz auf euren Körper, gebt ihm das was er braucht, um euch gut und stärkend durchs Leben zu begleiten.“

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)