

Megan Jayne Crabbe

Body Positivity –
Liebe deinen Körper

Vergiss Diäten und begrüße dein Leben

Aus dem Englischen von
Brigitte Rüßmann und Wolfgang Beuchelt

Die englische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel
»Body Positive Power« bei Vermilion, an imprint of Ebury Publishing.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-balance.de



Deutsche Originalausgabe 2018
© 2017 Megan Jayne Crabbe
© 2018 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Michaela Zelfel
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: © FinePic/shutterstock
Illustrationen von Kelly Bastow alias Moolekleenex
(Kellys Werk ist auf Etsy zu kaufen)
Grafiken auf den Seiten 32 und 240 erstellt im Verlag
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-67564-9

Inhalt

Einleitung 9

Nimm ab oder stirb! 13

Wie uns das Streben nach dem »perfekten Körper« kaputt macht

Obsession 13

Die fünf Prozent 20

Illusion 23

Dünn ist in 28

Der Mythos 34

Klartext 36

Ein neues Ideal 40

Das F-Wort 42

Endlich schlank – für nur 29,99 im Monat! 47

Die Industrie, die unser mieses Körperbild produziert

Die Erste 47

Diätkultur 53

Der Schwur 84

Kann ich body-positive sein und
trotzdem Diät machen? 86

Jeden verdammten Tag Dessert 91

Hunger, Schuldgefühle und intuitives Essen

Noch einen Happen 91

Die Guten, die Schlechten und die Schuld 95

Sauber essen, schmutzig trainieren 100

Hunger 103

Der Teufelskreis von Diät und Essattacken 109

Intuitive Ernährung 115

Was ist mit Nährstoffen? 123

Das mache ich nach den nächsten zehn Pfund 131

Wie wir unseren Körper unser Leben bestimmen lassen

Oder nach den nächsten 15 oder

20 Pfund. Vielleicht 30 ... 131

Fotos 139

Geburt, Babys und die Figur 142

Die verschwundenen Falten 145

Das kann ich nicht tragen 152

Männlichkeit und Gesellschaft 156

Dates, Sex und Liebe 157

Kuchen 163

Nicht wirklich krank 171

Und andere Mythen über Essstörungen

Wie es wirklich war 175

Diät außer Kontrolle 179

Warum isst du nicht einfach mehr? 182

Wessen Fehler ist es denn jetzt? 188

Nicht krank genug 193

Geheilt versus Gewicht wiederhergestellt 200

Ist eine Gesundung möglich? 202

Hilfe bei Essstörungen 209

»Übergewicht ist genauso ungesund wie Magersucht« 213

Und andere Lügen über Gesundheit und Körpergewicht

Was ist mit meiner Gesundheit? 213

Gewicht ≠ Gesundheit 216

Wer hat die Studie bezahlt? 219

Ist Fettleibigkeit wirklich der Grund? 222

Ja, ist das denn alles erfunden? 223

Wie sieht die andere Seite der Geschichte nun aus? 227

Die wahren Auswirkungen 231

Diagnose: fett 235

Angst vor Fett 238

Werbung für Fettleibigkeit 242

Solange ihr gesund seid 247

#bodygoals 251

Fitspo vergessen und sich einfach wieder bewegen

#strongnotskinny 251

Verbrennen 255

Thinspo im Sport-BH 259

Das muss wehtun! 262

#transformationtuesday 265

Bewegung aus Freude 270

Bereit zu rebellieren? 271

FAQs 276

Wie geht's weiter? 281

Ein Leitfaden

Dinge, die Sie heute tun können 282

Dinge, die Sie diesen Monat tun können 287

Dinge, die Sie ständig üben können 292

Noch eins zum Schluss ... 297

Anmerkungen 299

Leseliste 303