

Megan Jayne Crabbe

Body Positivity – *Liebe deinen Körper*

Vergiss Diäten und begrüße dein Leben

Aus dem Englischen von
Brigitte Rüßmann und Wolfgang Beuchelt

KNAUR 
BALANCE

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

<i>Wie uns das Streben nach dem »perfekten Körper«</i>	
<i>kaputt macht</i>	
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

<i>Die Industrie, die unser mieses Körperbild produziert</i>	
Die Erste	47
Diätkultur	53
Der Schwur	84
Kann ich body-positive sein und	
trotzdem Diät machen?	86

Jeden verdammten Tag Dessert 91

<i>Hunger, Schuldgefühle und intuitives Essen</i>	
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

<i>Fitspo vergessen und sich einfach wieder bewegen</i>	
#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**