

Megan Jayne Crabbe

Body Positivity -  
*Liebe deinen Körper*

Vergiss Diäten und begrüße dein Leben

Aus dem Englischen von  
Brigitte Rüzmann und Wolfgang Beuchelt

**KNAUR**  
BALANCE

# 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**