

Hast du jemals jemanden sagen hören, dass er wünschte, er würde wie jemand anderes aussehen? Oder dass er oder sie abnehmen muss, um schön zu sein? Dies sind Beispiele für Schönheitsideale, die mitunter gesundheitsschädlich sein können.

Die Medien und die Gesellschaft zeigen uns oft Bilder von Menschen, die sehr dünn oder sehr muskulös sind, als Beispiele dafür, was schön sein soll. Aber die Wahrheit ist, dass jeder Körper anders und einzigartig ist. Der Versuch, in ein bestimmtes Ideal zu passen, kann zu ungesunden Verhaltensweisen führen, wie zum Beispiel nicht genug zu essen, zu viel Sport zu machen oder unzufrieden mit sich selbst zu sein.

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass es Schönheit in allen Formen und Größen gibt, und dass es wichtiger ist, gesund und glücklich zu sein, als auf eine bestimmte Art und Weise auszusehen. Wir sollten uns darauf konzentrieren, auf unsere Körper zu achten, indem wir uns gesund ernähren, aktiv bleiben und ausreichend schlafen, anstatt zu versuchen, uns nach den Vorstellungen anderer zu verändern.

- ① Schreibe in den unten stehenden Kasten einen Brief an dich selbst, in dem du dir sagst, was du alles an dir schön findest. Berücksichtige nicht nur dein Äußeres, sondern auch deine guten Eigenschaften.

Liebe/r _____,

Ich wollte dir schon immer mal sagen, dass