

Schön trainieren statt schön operieren



Fast jeder Frau ist er bekannt: Der kritische Blick auf sich selbst. Ob morgens vor dem Spiegel, vor einem Bewerbungsgespräch oder einem Date und besonders beim Betrachten von Fotos sind die typischen Gedanken einer Frau:

- Sehe ich wirklich gut aus?
- Ist meine Frisur in Ordnung?
- Bin ich schlank genug?

Das kann sich bis zur krankhaften Schönheitshypochondrie steigern und im Gang zum Chirurgen gipfeln. Doch wahre Schönheit kommt bekanntlich von innen, und dafür lässt sich mit einfachen Mitteln etwas tun

Der zeitliche, oft auch finanzielle Aufwand für gutes Aussehen ist beachtlich. Die Kosmetik- und Kleidungsindustrie boomt, und immer selbstverständlicher ist es in den letzten Jahren geworden, sich für die Schönheit sogar unters Messer zu legen. Da das Idealbild der schönen, schlanken und vor allem jungen Frau auch die Medien regiert, ist es nicht verwunderlich, dass das persönliche Engagement für ein jugendliches attraktives Aussehen stetig steigt. Doch ab wann wird der Einsatz für die Schönheit ungesund?

Der Hunger nach Attraktivität kann krank machen

Was ist zu tun, wenn die Beschäftigung mit dem eigenen Äußeren derart überhand nimmt, dass man schon von krankhaften Ausmaßen sprechen kann? Die Wissenschaft bezeichnet diesen Fall als Dysmorphophobie (= Missgestaltungsangst) oder Schönheitshypochondrie – ein seit 1987 offiziell anerkanntes Krankheitsbild. Es handelt sich um eine psychische Störung, die bereits im Jugendalter auftreten kann. Frauen mit dieser Körperbildstörung sind gedanklich ständig mit ihrem Äußeren beschäftigt; sie leiden übermäßig unter kleinen, manchmal von außen nicht wahrnehmbaren Makeln wie einer Asymmetrie des Gesichts oder einem zu kleinen Busen. Während diese vermeintlichen Schönheitsfehler von außen betrachtet keinen Grund zur Sorge darstellen, sind Betroffene

oftmals davon überzeugt, nur eine Schönheits-OP könne ihnen helfen.

Es werden Stunden vor dem Spiegel damit verbracht, zu überlegen, wie man den Makel mit Kleidung oder Schminke vertuschen kann. Manchmal führt das soweit, dass sich die Mädchen und Frauen aus Scham und Frustration sozial zurückziehen und depressiv werden, nicht selten sogar suizidale Gedanken entwickeln. Auch Essstörungen und Ängste sind oftmals Begleiter der Dysmorphophobie.

Laut Experten der DGKP (Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie) bleibt die Krankheit viel zu oft unerkannt, da deren tatsächliche Ausmaße verschwiegen werden. Hilfe wird nicht etwa beim Psychologen gesucht, sondern beim Schönheitschirurgen.

Was passiert bei der Krankheit Dysmorphophobie im Gehirn?

Forscher der University of Illinois untersuchten mittels MRT die Gehirne von Betroffenen und verglichen diese mit Bildern von Gesunden. Man erkannte, dass die Vernetzungsstruktur der Nervenbahnen im Gehirn sich deutlich unterschied. Die Bereiche visueller Wahrnehmung waren bei Betroffenen extrem stark vernetzt, was die gestörte Wahrnehmung und die übertriebene Aufmerksamkeit bezüglich des eigenen Aussehens erklären könnte.

Patienten mit „Body Dysmorphic Disorder“, so die englische Bezeichnung, hatten zudem oft Schwierigkeiten, einen größeren Zusammenhang wahrzunehmen; sie konzentrierten ihre Aufmerksamkeit mehr auf Details. Auch hier zeigt sich die Parallele zur Eigenwahrnehmung, bei der vermeintliche Makel des eigenen Körpers wie unter der Lupe vergrößert werden, während der größere Zusammenhang verloren geht.

Warum Botox, OP's & Co allein nicht glücklich machen

Äußere Eingriffe sind bei Dysmorphophobie selten erfolgreich. Einer Studie zufolge haben bereits die Hälfte der Patientinnen eine oder mehrere klinische Behandlungen von Haut, Haaren, Gesicht, Brust oder Zähnen in Anspruch genommen, jedoch spürten nur 23 Prozent von ihnen eine subjektive Verbesserung. Oft waren die Patientinnen unzufrieden mit dem Ergebnis, oder ein anderer Bereich des Körpers wurde anschließend als neuer Makel empfunden.

Die innere Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper setzt sich fort, es werden immer neue Wege gesucht, das Problem durch äußerliche Maßnahmen zu beheben. Betroffene werden nicht müde, nach Behandlungsmöglichkeiten zu suchen, bis sie schließlich einen Arzt finden, der sie operiert. Man spricht in manchen Fällen schon von „doctor shopping“.

Die eigentlichen Ursachen der Schönheits-hypochondrie sind auf diesem Weg offensichtlich nicht zu beeinflussen. Es wird angenommen, dass mangelndes Selbstwertgefühl, Sticheleien in Kindheit und Schulzeit sowie weitere traumatische Lebensereignisse zur Entstehung des Hässlichkeitswahns beitragen können. Das allgemein propagierte Schönheitsideal tut sein Übriges.

Therapie und Training

Letztlich empfiehlt sich letztlich eine Psychotherapie, um an den eigentlichen Wurzeln des Problems ansetzen zu können. Wenn durch Therapie sowie persönlichen Einsatz das Selbstvertrauen von innen aufgebaut wird, kann die ausgeprägte Abhängigkeit von äußeren Kriterien langsam sinken. Freunde und Familie sollten auf diesem Weg eine wertvolle Hilfe sein. Eine Psychotherapie kann, muss aber nicht medikamentös unterstützt werden.

Auch Sport leistet einen wertvollen therapeutischen Beitrag: Er verbessert das Körpergefühl der Patientinnen und hilft ihnen dabei, Aggressionen abzubauen, die sie sonst gegen sich selbst richten würden. Allerdings sollte er auf gesunde Art und Weise betrieben werden, nicht mit dem ausschließlichen Zweck des „Body-styling“.

Weibliche Attraktivität – was ist wirklich schön?

Was ist an Frauen attraktiv? Sicherlich findet diese Frage in Abhängigkeit verschiedener Kulturen und Zeiten die unterschiedlichsten Antworten. Entsprechend noch vor Jahrhunderten die füllige Rubensfigur dem weiblichen Schönheitsideal, stehen seit Anfang der 90er Jahre knabenhafte Frauenkörper à la Kate Moss im Rampenlicht.

Lauren Hutton, eins der erfolgreichsten Models aller Zeiten, die während ihrer Laufbahn mehr als 20 „Vogue“-Cover zierte, stellte dieses Schönheitsideal allerdings in Frage. Sie sagte: *„Models sind nicht schön, sondern genetische Freaks. Sie haben Gesichtsstrukturen, die gut fürs Licht sind, überlange Beine, kurze Oberkörper, breite Schultern und meistens sehr kleine Köpfe. Fürs Foto ist das ideal. Aber sie sind Kunstfiguren.“*

Die Wahrnehmung weiblicher Attraktivität hat sich demzufolge nicht nur im Wandel der Zeit geändert, sondern ist offensichtlich auch sehr gut beeinflussbar. Wenn weibliche Schönheit also einen solch veränderlichen Wert darstellt, stellt sich die Frage, wie unterschiedlich Männer und Frauen selbst heutzutage dieses Thema betrachten:

Was finden Männer an Frauen attraktiv?

Die meisten Männer finden einen schlanken Frauenkörper attraktiv, allerdings mit Kurven an den richtigen Stellen! Forschungen haben gezeigt, dass die Attraktivität der weiblichen Figur entscheidend vom Taille-Hüfte-Verhältnis abhängt. Die typischen Sanduhr-Rundungen lassen eine Frau besonders weiblich und deshalb anziehend erscheinen. Generell kommt ein gepflegtes Äußeres und eine weibliche Frisur beim anderen Geschlecht gut an, auffälliges Make-up hingegen weniger.

Befragte Männer gaben außerdem an, dass sie es attraktiv finden, wenn eine Frau sich nicht vom Urteil oder der Aufmerksamkeit anderer abhängig macht, sondern über ein gutes Selbstwertgefühl verfügt.

Einer Studie der Universität Rochester zufolge werden übrigens Frauen in roter Kleidung als überdurchschnittlich sexy wahrgenommen. Die Farbe sorgte dafür, dass die in rot gekleideten Frauen auf die befragten Männer attraktiver und begehrenswerter wirkten als andere.

Was finden Frauen an sich selbst attraktiv?

Während sich die Suche nach Informationen zu weiblicher Attraktivität von außen betrachtet leicht gestaltet, ist es deutlich schwieriger herauszufinden, was Frauen an sich selbst schön finden. Laut einer weiteren amerikanischen Studie sind weltweit nur vier Prozent aller Frauen der Meinung, sie seien gut aussehend.

Der Rest hält sich anscheinend für eher durchschnittlich oder sogar unattraktiv. Woran liegt das? Sind Frauen so konditioniert worden, sich möglichst unauffällig zu verhalten? Haben wir

Angst, als eingebildet zu gelten und möglicherweise nicht mehr gemocht zu werden?

Es erscheint paradox: Alle Frauen möchten schön sein, aber kaum eine traut sich, es auszusprechen, wenn sie sich so fühlt. Bei näherem Nachfragen finden dann jedoch die meisten etwas Schönes an sich, seien es die Augen, die Haare oder die schlanken Beine. Im Gegensatz zur Schönheitshypochondrie scheinen sich also viele Frauen ihrer Schokoladenseite durchaus bewusst zu sein und zu wissen, wie sie sich selbst Gutes tun können.

Petra, 50 Jahre alt, bemerkt dazu: *„Ich habe mich in meinem Leben immer dann besonders attraktiv gefühlt, wenn ich glücklich war, wenn die äußeren Umstände stimmten. Und wenn ich meinen Sport machen konnte. Da habe ich ja zum Glück auch Einfluss drauf!“*

Wahre Schönheit kommt von innen: Mit diesen Tipps fühlen Sie sich sportlich, glücklich und vital

Sie müssen keine Modelmaße haben, um attraktiv zu sein! Natürlich steigert ein schöner, schlanker Körper das Selbstwertgefühl und sorgt für viele Komplimente.

Aber ein attraktives Äußeres allein macht weder glücklich, noch wirkt es dauerhaft anziehend, wenn nicht auch andere Komponenten stimmen. Auf die Ausstrahlung kommt es an – und die hängt ganz entscheidend davon ab, wie Sie sich fühlen.

Investieren Sie neben der Zeit für Ihr Aussehen genauso viel Aufmerksamkeit in Ihr inneres Wohlfühl und Ihre Gesundheit, und Ihr Strahlen wird von Herzen kommen und nachhaltig überzeugen.



Schönheit hat viele Gesichter. Was als schön empfunden wird, wandelt sich nicht nur mit jeder Epoche (siehe Bild 3, ein Gemälde von Peter Paul Rubens), sondern wird auch subjektiv je nach gewähltem Identifikationsmodell anders wahr genommen. Viel wichtiger als alle äußeren Schönheitsaspekte ist jedoch vor allem dies: die eigene Persönlichkeit selbstbewusst zu zeigen und das Leben zu genießen





Bewegung, Training, Fitness - sind Schlüssel zu Schönheit und Wohlbefinden. Wichtig dabei ist, eine Fitnessart zu finden, die einem wirklich Spaß macht. Dabei gilt wie immer: Probieren geht über studieren!

»»»» Natürliche Schönheitstipps

1 Bewegung

Training ist ein Zaubermittel für innere und äußere Schönheit. Wenn Sie erstmal die positiven inneren und äußeren Effekte erkannt haben, die Ihnen regelmäßige Bewegung bescheren, wollen Sie nie mehr darauf verzichten. Sport macht Sie umso schöner, je mehr Spaß Sie dabei empfinden.

Fragen Sie sich deshalb selbst: Welche Art von Training macht mich glücklich? Vielleicht sind Sie ein Kursjunky und lieben es, sich zu Latorhythmen zu bewegen, ohne ein blinkendes Display mit Kalorienanzeige vor sich zu haben. Beim Zumba vergeht die Zeit wie im Flug, und die Fettverbrennung macht sogar Spaß! Möglicherweise joggen Sie aber auch lieber alleine durch den Wald, und genießen dabei die Extra-Portion Sauerstoff. Beides wirkt auf seine Weise positiv. Ausdauertraining sorgt zudem ab einer gewissen Schwelle für eine Extraportion Endorphine und einen ausgeglichenen Serotoninspiegel. Wer sich glücklich fühlt, ist automatisch schön!

2 Schlaf

Man spricht nicht umsonst vom benötigten „Schönheitsschlaf“. Durch eine ausreichende nächtliche Regeneration wirken Haut und Augen frisch und lebendig, und Sie fühlen sich vital und voller Energie, gewappnet für den neuen Tag. Sorgen Sie für ein ruhiges Schlafzimmer und frische Luft; meiden Sie Alkohol und Zigaretten.

Sport wirkt übrigens auch nachts nach: Durch den Nachbrenneffekt nach dem abendlichen Workout und durch eine gut trainierte Muskulatur verbrennen Sie auch in Ruhe mehr Kalorien als üblich. Der Slogan „Schlank im Schlaf“ ist also gar nicht so abwegig!

3 Hormone

Sie fühlen sich schön und glücklich, wenn sich Ihre Hormone im Gleichgewicht befinden. Eine besondere Rolle dabei spielt das Hormon Östrogen. Brachte man es früher in erster Linie mit Fortpflanzung und Schwangerschaft in Verbindung, so hat die Forschung mittlerweile zahlreiche weitere Facetten und Wirkmechanismen des Östrogens entdeckt: Stoffwechsel und Körpergewicht, Immunabwehr und Hauterneuerung werden von diesem Hormon beeinflusst.

Es gilt als gesichert, dass durch gezielte Hormonzufuhr bei festgestelltem Mangel zahllose Alterungsprozesse gestoppt, zumindest gebremst werden können. Lassen Sie sich bei Verdacht auf ein hormonelles Ungleichgewicht in jedem Fall ärztlich beraten.

4 Wasser

Trinken Sie genug stilles Wasser, am besten zwei Liter am Tag. Ausreichend Wasser sorgt für eine gesunde Haut, erfrischt und füllt gerade nach dem Sport die körpereigenen Speicher wieder auf.

Auch äußerlich angewendet macht Wasser schön: Schwimmen und Wassergymnastik sorgen für ein straffes Bindegewebe, und ein Meersalzbad entgiftet Ihren Körper und bewirkt anschließend ein angenehmes Haut- und Körpergefühl.

5 Detox

Der neue Schönheitstrend heißt Detox - entgiften Sie Ihren Körper von alten Schlacken. Durch einfache Ernährungsregeln (kein weißer Zucker, kein Weißmehl) und einem hohen Anteil an frischem Gemüse und Obst, vor allem grünem Blattgemüse, regenerieren Sie Ihre

Darmflora und bringen Ihren Stoffwechsel auf Trab. Mehr positive Energie ist die Folge und diese wiederum steigert das Wohlbefinden und somit die Attraktivität!

6 Begeisterung

Im Gegensatz zum Body-Mass-Index kann man eine attraktive Ausstrahlung nicht messen, aber umso deutlicher spüren. Fördern Sie in Ihrem Leben alles, was Sie mit Begeisterung erfüllt. Das kann Sport sein oder Ihr Beruf; alles, wofür Ihr Herz „brennt“. Begeisterung wird umso größer, je mehr ein inneres Feuer lodert. Diese Ausstrahlung macht Sie automatisch attraktiv.

7 Zufriedenheit

Äußerlich schön wirkt auch, wer innerlich zufrieden ist. Anstatt immer neue äußere Ziele zu suchen, die Sie eventuell schöner und zufriedener machen könnten, fragen Sie sich: Was macht mich in meinem Leben momentan dankbar und glücklich?

Wenn Sie sich dieser Aspekte in Ihrem Leben bewusst sind, steigern Sie Ihre positive Ausstrahlung maßgeblich. Zufriedenheit wirkt äußerst attraktiv, fast schon magnetisch!

8 Das eigene Bauchgefühl beachten

Quälen Sie sich nicht in eine Rolle, die Ihnen nicht entspricht. Lernen Sie stattdessen, Ihrem Bauchgefühl zu folgen. Attraktivität entsteht, wenn Sie ganz Sie selbst sind und auf Ihre Gefühle und inneren Impulse achten. Das wirkt auch automatisch auf Ihre Umwelt anziehend. Wenn Sie sich richtig wohl in Ihrer Haut fühlen, strahlen Sie auf natürliche Weise Selbstbewusstsein und Lebensfreude aus.

9 Stärken betonen

Es gibt fraglos viele hübsche Frauen. Was also müssen Sie tun, um nicht in der breiten Masse unterzugehen? Die Antwort liegt auf der Hand: Finden Sie heraus, was Sie einzigartig macht. Jede Frau hat besondere Qualitäten; das gewisse, ganz individuelle Etwas. Manchmal ist sie sich dessen nur noch nicht bewusst.

Beantworten Sie deshalb ausführlich die Frage: Was zeichnet mich aus, was macht mich speziell? Betonen Sie Ihre Stärken, anstatt den vermeintlichen Schwächen zuviel Aufmerksamkeit zu schenken.

Und last but not least: Geben Sie sich natürlich - den ganzen Abend lang den Bauch einzuziehen macht doch keinen Spaß!

Stefanie Schäfer