

Alles Fake! Die Illusion vom perfekten Body

Schönheitsideale hat es schon immer gegeben und sie waren immer anders. Was als schön empfunden wird, hängt in erster Linie vom Zeitgeist ab. Das betrifft nicht nur das ideale Bild eines Menschen, sondern bestimmt auch die Musik, Kunst oder Architektur. Der Zeitgeist wiederum wird von verschiedenen Faktoren geprägt. So spielen politische und gesellschaftliche Veränderungen eine große Rolle. In unserer heutigen, medienbestimmten Welt haben wir es mit einem Schönheitsideal zu tun, das schlicht unrealistisch und nicht zu erreichen ist. Die digitale Bildbearbeitung schafft eine Utopie von Schönheit, die sich dann durch Social Media im Internet rasend schnell verbreitet. Jeden Tag sind wir dem Bild des perfekten Körpers ausgesetzt. Beim Fernsehen, beim Surfen im Internet, in Magazinen, auf Plakaten.

Kein Wunder also, dass Du Dich gestresst fühlst von all den perfekten Körpern, die da um Dich herum sind. Umso wichtiger ist es, dass Du versuchst, Dich davon zu lösen. Denn sonst führt das zwangsläufig zu Frust, schlechter Laune oder einer gefährlichen Essstörung.

Deshalb möchten wir Dir hier zeigen, wie mit der digitalen Bildbearbeitung gefaked wird, bis der perfekte Mensch heraus kommt. Vielleicht siehst Du danach etwas entspannter in den Spiegel, wenn Du weißt, dass das heutige Bild von Schönheit ein computergeneriertes Bild ist.

Aber Du kannst noch viel mehr tun, um mit Dir zufriedener zu sein: Wir haben für Dich eine kleine Anleitung für mehr Selbstbewusstsein. Geht schnell, kostet nichts und ist immer wieder abrufbar. Probier's einfach mal aus.

