

**Anna (14): „Meine Freundin hat eine viel größere Lücke zwischen den Oberschenkeln als ich! Wie schaffe ich das auch?“**

*Liebes foodstamatic-Team,*

*meine Freundin ist viel schlanker als ich und sie hat eine riesige Oberschenkel-Lücke. Das sieht total super aus. Neben ihr komme ich mir immer voll fett vor, besonders jetzt im Sommer in kurzen Shorts und so. Ich habe schon versucht, abzunehmen, um auch so eine tolle Lücke zu haben, aber es funktioniert nicht so richtig. Meine Schenkel berühren sich immer noch. Wie bekomme ich auch so ein tolles Thigh-Gap?*

*Viele Grüße, Anna*

Liebe Anna,

wir können gut verstehen, dass du dir Gedanken um deinen Körper und deine Figur machst. Und auch, dass du dich mit deinen Freundinnen vergleichst, ist völlig normal. Aber denk dran: Jeder Körper ist anders! Manche von uns sind groß, manche klein, manche haben viel Haare, manche wenig ... Und manche haben einfach sehr schlanke Beine.

Tatsächlich liegt Magersein gerade voll im Schönheitstrend, aber: Stop! Ob du sehr schlank bist und eine Oberschenkel-Lücke – ein Thigh Gap – hast und wie groß die ist, hat mit deiner ganz persönlichen Anatomie, deinen Muskeln und deinem Knochenbau zu tun. Und bei vielen Mädchen und Frauen tritt

diese Lücke erst nach dem Erreichen eines gefährlichen Untergewichts bzw. erst bei starker Abmagerung auf.

Wir raten dir: Lass die Finger davon! Du bist gerade voll im Wachstum, dein Körper entwickelt sich vom kindlichen zum erwachsenen Körper – Gib ihm alles, was er braucht!

Schau auch mal in unserem Artikel „Lückenlos Happy“ vorbei. Da erfährst du noch mehr zum Thema Thigh Gap und Magerwahn.

Und deshalb: Zieh deine Shorts an and enjoy the summer!

Alles Liebe,

Dein Foodstamatic-Team