Schön, schöner, perfekt – wie wir uns verrückt machen.

Kennst Du das? Du chillst auf dem Sofa und guckst ein bisschen Fernsehen. Irgendwie bleibst Du bei der Werbung hängen. Es kommt ein Werbespot mit einer unglaublich attraktiven, sehr sehr schlanken (man könnte schon sagen, dürrer) Frau. Na, Du weißt schon: Perfekte Haut, glänzende Haare, lange Beine, große Augen…und dann kommt ein Mann ins Bild: Ebenfalls perfekt. Durchtrainierter Körper, markantes Gesicht, tolle Frisur. Was denkst Du beim Anblick? Vielleicht "So will ich auch aussehen!", "Ich bin soo furchtbar hässlich!", "Ich muss abnehmen." oder auch "Ich muss unbedingt mehr trainieren!"?
Wenn Du all das nicht denkst, super! Dann kannst Du Dir jetzt auf die Schulter klopfen, weil Du mit Dir im Reinen bist und Dich in Deinem Körper wohlfühlst. Wenn Du aber – wie sehr viele Menschen – Dich jetzt hässlich oder fett oder untrainiert fühlst, dann solltest Du Dir unbedingt unsere Gründe durchlesen, warum solche Gedanken totaler Quatsch sind. Aber Vorsicht, möglicherweise wirst Du Dich danach gleich viel besser fühlen:

Schönheitsideale machen Umsatz
Egal, ob in der Werbung im Fernsehen, in Magazinen, auf Plakaten oder in Sendungen wie Germany's Next Top Model – die Werbeindustrie mogelt und schummelt, was das Zeug hält. Sie schafft ein Schönheitsideal, das unerreichbar ist. Warum? Weil wir glauben sollen, dass wir uns ein Stück der Glitzer-Glamour-Welt mit dem beworbenen Produkt kaufen können. Und je hässlicher wir uns finden, desto mehr sind wir bereit, Geld für diese Dinge auszugeben.

What for?

Jetzt mal Hand auf’s Herz: Was versprichst Du Dir davon, wenn Du Dich selber quälst und ein Schönheitsideal erreichen willst, das von den Medien geschaffen wurde und fernab jeder Realität ist? Beliebtheit bei Deinen Mitschülern? Dass Dich Dein Schwarm bemerkt und sich in Dich verliebt? Oder sogar, dass Du Model wirst?
Ganz ehrlich: Das wird nicht passieren. Denn Deine Mitschüler mögen Dich nicht mehr, wenn Du aussiehst wie ein Klappergestell oder wenn Du nur noch über’s Essen, das Training, Gewicht und und und redest. Und Dein Schwarm wird sich in Dich verlieben, weil er Dich als Person toll findet und nicht, weil Deine Beckenknochen herausstehen oder Dein Bizeps von Woche zu Woche wächst.
Und überhaupt: Willst Du wirklich, dass Dich jemand nur wegen Deines Aussehens interessant findet? Du hast doch soviel mehr zu bieten, als Dein Aussehen. Humor, Intelligenz, Charme, Fantasie – das alles ist soviel mehr wert, als ein perfektes Aussehen. Und übrigens, liebe Mädels: Entspannt Euch, die meisten Jungs finden Klappergestelle total unsexy. Die Chance, durch perfektes Aussehen bei einem Jungen zu landen, geht gegen null. Warum? Weil durch krampfiges Perfekt-Aussehen-Wollen Deine Ausstrahlung ebenso krampfig wird. Und wer will schon eine ewig schlecht gelaunte Person an seiner Seite? Du etwa?

Risiko Schönheits-Wahn
Neben der schon erwähnten schlechten Laune, die Dich zwangsläufig einholt, wenn Du Dich nur noch mit Deinem Aussehen beschäftigst, kann es auch zu einer echten Gefährdung Deiner Gesundheit kommen: Ständige Diäten können schnell zu einer Essstörung werden. Bulimie oder Magersucht sind häufige Folgen des Magerwahns. Immer häufiger stürzen sich Mädchen und Frauen in Hungerkuren, weil sie wie die Klappergestelle auf den Laufstegen und in der Werbung aussehen wollen. Dabei kann man aber sehr schnell die Kontrolle verlieren und gelangt in einen Teufelskreis. Dann bestimmt die Essstörung Dein Leben. Der Weg aus der Essstörung ist lang und hart und ohne eine

Therapie nicht möglich. Mehr noch: Eine Essstörung kann sogar tödlich enden! Mehr über die Auswirkungen einer Essstörung, kannst Du hier nachlesen.
Und für die Jungs gilt das Gleiche: Auch Ihr werdet nicht besser bei den Mädels ankommen, wenn Ihr krampfhaft versucht, Muskeln aufzubauen. Zumal das bis zu einem bestimmten Alter auch gar nicht möglich ist und mehr schadet als Gewinn bringt. Mehr über Krafttraining und was passieren kann, wenn man es mit dem Muskelaufbau übertreibt, könnt Ihr in unserem Artikel "Je mehr, desto besser?" erfahren.

Digitale Perfektion
Zu guter Letzt wollen wir Dir noch ein Geheimnis verraten (ok, bestimmt weißt Du es schon): Auch Models sind nicht perfekt. Kein Fotoshooting und kein Werbespot ohne Bildretusche. Da sitzen dann Leute, die mit Bildbearbeitungsprogrammen alles wegzaubern, was nicht zu sehen sein soll. Im Handumdrehen wird dann aus einem normalgewichtigen Mädchen ein superdünnes Magermodel mit Size Zero.
Andersherum geht's natürlich auch. Sie fügen etwas dazu, was vorher nicht da war: Ein Bart, ein Sixpack, braunes Haar statt blondem und und und. Ein paar Beispiele haben wir Dir hier zusammengestellt.
Dank digitaler Bildbearbeitung werden Models immer perfekter und ihr Aussehen immer unrealistischer. Und wir? Wir glauben das auch noch und versuchen, genauso auszusehen. Ganz schön bescheuert oder?

Also: Gar nicht erst soweit kommen lassen! Die Lösung ist so einfach und nah: Wenn Du Dich ausgewogen ernährst, Deinem Körper genug Flüssigkeit zuführst und Sport treibst, KANNST Du gar nicht zu dick werden. On Top: Gute Ernährung mit vielen Vitalstoffen macht Dich glücklich. Das sieht man dann auch. Und eine positive Ausstrahlung ist doch so viel besser als herausstehende Beckenknochen!