



---

# **BACHELORARBEIT**

---

Verfasserin

**Irina Heß**

**Wie beeinflussen die Medien  
das Schönheitsideal?**

2015

Fakultät Medien

**HOCHSCHULE  
MITTWEIDA**  
UNIVERSITY OF  
APPLIED SCIENCES



---

# **BACHELORARBEIT**

---

**Wie beeinflussen die Medien unser  
Schönheitsideal?**

Verfasserin  
**Frau Irina Heß**

Studiengang  
**Angewandte Medien**

Seminargruppe  
**AM12wM1-B**

Erstprüfer  
**Prof. Peter Gottschalk**

Zweitprüfer  
**Sophia Budschewski**

Einreichung  
Mittweida, 24.06.2015

Faculty of Media

**HOCHSCHULE  
MITTWEIDA**  
UNIVERSITY OF  
APPLIED SCIENCES



---

# **BACHELOR THESIS**

---

**How does the media influence our ideal of  
beauty?**

author:  
**Irina Heß**

course of studies:  
**Applied Media**

seminar group:  
**AM12wM1-B**

first examiner:  
**Prof. Peter Gottschalk**

second examiner:  
**Sophia Budschewski**

submission:  
Mittweida, 24.06.2015

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Einleitung.....</b>	<b>VI</b>
<b>1. Erläuterung des Schönheitsideals.....</b>	<b>VIII</b>
<b>1.1 Was ist Schönheit?.....</b>	<b>VII I</b>
<b>1.2 Wie veränderte sich das Schönheitsideal?.....</b>	<b>X</b>
<b>2. Wie wirken sich Vorbilder auf das eigene Schönheitsideal aus?.....</b>	<b>XV</b>
<b>2.1 Vorbilder aus den Medien.....</b>	<b>XV</b>
<b>3. Wie kann ich das Schönheitsideal erreichen?.....</b>	<b>XIX</b>
<b>3.1 Diäten.....</b>	<b>XIX</b>
<b>3.2 Fitness.....</b>	<b>XXIII</b>
<b>3.3 Operationen.....</b>	<b>XXV</b>
<b>4. Welche Gefahren birgt das Schönheitsideal?.....</b>	<b>XXXI</b>
<b>4.1 Essstörungen.....</b>	<b>XXX I</b>
<b>4.2 Von Stress bis hin zu Depressionen.....</b>	<b>XXXV</b>
<b>4.3 Realitätsverlust z.B. durch Photoshop.....</b>	<b>XXXVII</b>
<b>5. Psychologische Aspekte.....</b>	<b>XL</b>
<b>5.1 Essen nicht mehr nur als Nahrung für den physischen Körper.....</b>	<b>XL</b>
<b>5.2 Was symbolisiert ein schlanker Körper?.....</b>	<b>XL</b>
<b>5.3 Warum auch Männer einem Schönheitsideal folgen.....</b>	<b>XL I</b>
<b>6. Untersuchung des Einflusses der Medien anhand einiger Beispiele. .</b>	<b>XLV</b>
<b>6.1 Magazine am Beispiel der BRIGITTE.....</b>	<b>XLV I</b>
<b>6.2 Werbung.....</b>	<b>XL VII</b>
<b>6.3 TV-Sendungen am Beispiel von Germany´s next Topmodel..</b>	<b>XLIX</b>

---

<b>6.4 Internet am Beispiel von Size Zero.....</b>	<b>LII I</b>
<b>7. Anhang.....</b>	<b>LVI</b>
<b>8. Fazit.....</b>	<b>LXI</b>
<b>Abbildungsverzeichnis.....</b>	<b>LXII</b>
<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>LXIII</b>
<b>Eigenständigkeitserklärung.....</b>	<b>LXVI</b>

## 1. Einleitung

In der heutigen Zeit dreht sich alles um Schönheit und deren Inszenierung. Die Gesellschaft sieht sich gezwungen, an ihren Körpern zu arbeiten, zur Schau zu stellen, was sie erreicht haben. Körperliche Attraktivität scheint eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein erfolgreiches Leben zu sein.<sup>1</sup> Der Körper bildet die inneren Werte nach außen hin ab, kein Wunder also, dass wir uns immer mehr Mühe geben, ihn so vollkommen wie möglich darzustellen. Treibt uns die Gesellschaft zu einem solchen Verhalten oder sind wir selbst schuld am Schönheitswahn? Topmodels werden gesucht, lebensgefährlich übergewichtige Menschen zum Abnehmen ins malerische Andalusien geschickt und im Fernsehen laufen dauernd Werbespots zum Thema Abnehmen und gesund und sexy sein.

In jeder Werbung, auf jedem Plakat, in jedem Magazin lächeln einem auf Hochglanz polierte Menschen entgegen; mit makelloser Haut, frischem Teint und selbstverständlich mit einem athletischen, perfekten Körper.

Schulmädchen im Alter von 12 Jahren machen Diäten, weil sie angeblich zu dick sind. Auf Facebook laufen Challenges, bei denen man mit anderen Nutzern einen Wettkampf um ein durchtrainiertes Sixpack innerhalb von 90 Tagen veranstaltet. Programme wie Size Zero erleben ihre beste Zeit, der ständige Kampf gegen die Pfunde scheint mittlerweile zum guten Ton zu gehören.

Aber warum ist das eigentlich so? Wieso streben alle nach einem scheinbar unerreichbaren Schönheitsideal? Die Bilder von Models in Hochglanzmagazinen sind professionell bearbeitet, das wissen wir alle. Trotzdem rennen wir in Deutschlands Fitnessstudios, um dem perfekten Körper ein kleines Stück näher zu kommen. Und wem das zu lange dauert, der macht einfach einen Termin beim Schönheitschirurgen.

---

<sup>1</sup> Posch, Waltraud (2009), S. 11

---

Besonders Frauen haben es in dieser Hinsicht schwer. Sie müssen nicht einfach nur gut aussehen, sondern vor allem sexy sein. Und hier findet sich die moderne Frau schnell im sogenannten Sexinessparadoxon<sup>2</sup> wieder. Ist sie nicht sexy wird sie ausgeschlossen. Ist sie hingegen sexy muss sie ständig Angst haben, nur darauf reduziert zu werden. Eine Frau muss sich ständig „vergewissern, wessen Bedürfnisse sie eigentlich befriedigt.“<sup>3</sup> Sind es ihre eigenen oder die der Gesellschaft? Und wenn es nicht ihre eigenen sind, wessen sind es dann? Wer beeinflusst sie, dass sie sich auch mit einem gesunden Selbstbewusstsein nicht dem Schönheitsideal entziehen kann, wenn sie in der modernen Gesellschaft mithalten will?<sup>4</sup>

Diese wissenschaftliche Arbeit soll untersuchen, woher unser Ideal kommt, welche Rolle die Medien dabei spielen und warum es heutzutage für fast jede Frau (und mittlerweile auch für viele Männer) so erstrebenswert ist. Untersucht werden u.a. verschiedene Einflüsse und deren Folgen sowie ihre Gefahren. Außerdem konzentriert sich diese Arbeit hauptsächlich auf Frauen, da diese eher an Schönheit orientiert sind als Männer. Für die Arbeit wird sowohl Fachliteratur in Form von Büchern und Artikeln als auch das Internet verwendet.

---

2 Zschirnt, Christiane (2008): S.79

3 Ebd.

4 Posch, Waltraud (2009): S. 14f.

## 1 Erläuterung des Schönheitsideals

### 1.1 Was ist Schönheit?

Was ist Schönheit überhaupt, dieses Mysterium, das nicht greifbar scheint und doch allgegenwärtig ist? Oder was vielleicht noch viel wichtiger ist; was bedeutet ihre Abwesenheit? Wird uns das Ideal der Schönheit diktiert oder tragen wir es womöglich von Geburt an in uns? Nehmen wir einmal an, es wäre so. Wie kann es dann sein, dass das Ideal für einen Großteil der Gesellschaft gleich aussieht, obwohl es doch so viele Menschen mit unterschiedlichen Persönlichkeiten, unterschiedlicher Herkunft und unterschiedlichem Aussehen gibt?

Für die einen bedeutet Schönheit gutes Aussehen, tolle Kleidung, modische Frisuren und aufregendes Make-Up. Andere Frauen bevorzugen ein inneres Gleichgewicht, Zufriedenheit und Wohlbefinden, dass sie durch ihr Äußeres nach außen tragen wollen.

Jede Frau kennt wohl den Spruch: „Innere Schönheit ist wichtiger als äußere Schönheit“. Trotzdem nehmen doch die meisten Frauen unglaubliche Mühen auf sich, um ihr Äußeres zu verbessern.

Und auch diejenigen Frauen, denen ihr Äußeres nicht ganz so wichtig ist, wie eine innere Zufriedenheit, können sich dem Schönheitsideal nicht ganz entziehen. Was sich unterscheidet ist lediglich die Intensität, mit der uns das Ideal beeinflusst. Schönheit und das Streben nach ihr hängt also von den Lebensumständen ab <sup>5</sup> So kann z.B. eine Millionärgattin, die kinderlos geblieben ist, mehr Zeit und Geld darauf verwenden, gut auszusehen als das bei einer berufstätigen Mutter von drei Kindern der Fall ist. Trotzdem wird es auch dieser Frau nicht egal sein, wie sie aussieht denn Schönheit ist auch längst Teil ihres Alltags geworden.

Schönheit des Körpers kann vieles sein, unterscheidet man z.B. zwischen Körpermerkmalen, die einem gegeben sind und Teile des Körpers, die man beliebig beeinflussen und verändern kann.

---

<sup>5</sup> Posch, Waltraud (2009): S. 19



Der Körperbau ist genetisch festgelegt, genau so wie beispielsweise die Körpergröße und die Beschaffenheit der Haut. Variablen sind u.a. die Frisur, die Kleidung und das Make-Up, wobei man auch das Gewicht trotz genetischer Veranlagung verändern kann. <sup>6</sup>

All diese Veränderungen haben einen Zweck: Schön zu sein. Trotzdem gibt es keine konkrete Definition von Schönheit. Schönheit ist ein abstrakter Begriff, der sich nur schwer beschreiben lässt, trotzdem reicht meistens ein Blick auf das Gegenüber und schon wissen wir, ob wir diese Person schön finden oder nicht. Wir haben also keine klare Definition von Schönheit, was wir aber haben ist das Gegenteil davon: Hässlichkeit <sup>7</sup>

Und dabei wären wir auch schon beim gängigen Schönheitsideal, das sich im Wesentlichen aus 4 Komponenten zusammensetzt: Zuerst wäre da die Symmetrie, sowohl in Gesicht als auch im Körper. Das lässt sich ganz einfach damit erklären, dass Asymmetrie des Erscheinungsbildes häufig durch Krankheit zu erklären ist wie beispielsweise ein kürzeres Bein oder ein hängendes Augenlid. Da man aus evolutionstechnischen Gründen gesunde Partner bevorzugt, passt auch Asymmetrie nicht in das Schönheitsideal. <sup>8</sup> Das zweite Kriterium bildet das Kindchenschema, das gilt allerdings nur für Frauen. Beim weiblichen Geschlecht bevorzugen Männer große Augen, die weit auseinander stehen. Ebenso eine kleine Nase, ein kleines Kinn, glatte Haut. Alles Anzeichen, die ein eher kindliches Gesicht ausmachen, daher auch der Name. Diese Vorliebe spiegelt sich z.B. auch in der Mode wider. Überdimensionierte Sonnenbrille wie man sie u.a. von Hotelierin Paris Hilton kennt, symbolisieren große Augen und sollen so die Blicke der Männer auf die Trägerin der Sonnenbrille lenken. Ähnlich ist es bei den aus Japan stammenden Mangas. Sie haben meistens große Köpfe, riesige runde, unschuldige Augen und ein Stupsnäschen. Sind also alle erwachsenen Männer auf der Suche nach einer Frau, die aussieht, als hätte sie die Pubertät noch vor sich? Glücklicherweise nicht, denn gewünscht wird nämlich ein sogenanntes „Kindergesicht mit

---

6 Posch, Waltraud (2009): S. 20

7 Posch, Waltraud (2009):S. 21

8 Zschirnt, Christiane (2008): S.67

Reifezeichen“<sup>9</sup>. Das bedeutet, dass zu den eher kindlichen Merkmalen noch Anzeichen wie hohe, hervorstehende Wangenknochen kommen, die zeigen, dass die jeweilige Frau bereits geschlechtsreif ist. Auch eine schlanke Figur ist von Vorteil, sie zeigt Leistungsfähigkeit und Disziplin.<sup>10</sup> Ein Zusammenspiel von all diesen Faktoren macht angeblich Schönheit aus.

## 1.2 Wie verändert sich das Schönheitsideal?

In den 20er Jahren schnitten sich Frauen ihre langen Haare ab, der sogenannte Bubikopf war modern. Die Frauen hatten sich u.a. das Wahlrecht erkämpft und versuchten sich mit dieser burschikosen Frisur den Männern auch optisch anzugleichen.<sup>11</sup> Diese neue Freiheit wurde auch in der Mode zum Ausdruck gebracht, Frauen trugen Kleider, die nicht züchtig lange bis zum Boden reichten, sondern die an den Knien endeten und so der Frau auch „Bewegungsfreiheit“ schenken.<sup>12</sup>

In Zeiten der DDR war gepflegte Schönheit gefragt. Die Frau sollte in jedem Beruf sportlich und fit aussehen. Nach dem zweiten Weltkrieg begann die Kosmetikbranche zwar am Anfang, wuchs aber stetig. Gerade in wirtschaftlich schlechten Tagen war eine Tugend wie die Schönheit besonders wichtig, man hatte etwas, dass man in dieser schlimmen Zeit beeinflussen konnte und das einem Halt gab.<sup>13</sup> Nach dem Krieg schöpfte man wieder neue Hoffnung und wollte sich ein neues, besseres Leben aufbauen. Schönheit war dabei der erste Schritt in diese Richtung.<sup>14</sup>

Das galt allerdings hauptsächlich nur für Frauen, die Männer hielten nicht viel von Verschönerungen. In den Fünfzigerjahren bestand das Schönheitshandeln des Mannes im Grunde nur aus der Rasur des Gesichtshaars. In den Sechzigern definierte sich der Mann außerdem über seinen Haarschnitt, denn regelmäßige Friseurbesuche waren auch beim männlichen Geschlecht üblich.

---

9 Zschirnt, Christiane (2008): S.143

10 Zschirnt, Christiane (2008): S.122

11 BRIGITTE.de (2014): Schönheit in der DDR

12 Ebd.

13 Youtube (22.03.2013): „Früher, später, jetzt- Schönheit“ Teil 1

14 Ebd.

Lange Haare kamen damals überhaupt nicht in Frage, die Frisur eines Mannes hatte so zu sein wie der Mann selbst: sauber, gepflegt und ordentlich. Besonders beliebt war in dieser Zeit auch das „flüssige Haarnetz“, eine Art Haarlack, das jedes noch so kleine Härchen fixieren sollte.<sup>15</sup>

Für Frauen spielten Verschönerungen jedoch eine immer größere Rolle. Anders als in der heutigen Zeit orientierten sich die Frauen in den Fünfzigern aber nicht an Topmodels, denn die gab es ja zu dieser Zeit noch gar nicht. Als Vorbilder galten Schauspielerinnen auf den Titelseiten von Magazinen wie beispielsweise der „BUNTE“. Im Gegensatz zu heute wurden darauf aber meist nur das Gesicht abgebildet und nicht der komplette Körper.<sup>16</sup> Schönheit konzentrierte sich also hauptsächlich auf das Gesicht. Dadurch, dass die schlanken Körper der Schauspielerinnen nicht überall zu sehen waren, hatten die Durchschnittsfrauen auch ein entspannteres Verhältnis zu ihrem Körper. Ihnen wurde nicht von den Unterhaltungsmedien diktiert, wie sie auszusehen hatten.

17

Auch auf die Frisur der Damen wurde in der DDR großen Wert gelegt, denn „gutes Aussehen zeigte die Überlegenheit des Systems“. Der Friseurbesuch war sogar in manchen Arbeitsverträgen festgehalten.<sup>18</sup>

In vielerlei Hinsicht deckt sich also das Ideal mit dem der heutigen Zeit. Auch damals gönnten sich die Frauen bereits Make-Up und Parfums, im Unterscheid zu heute waren diese Produkte aber wesentlich teurer.<sup>19</sup>

In den Jahren nach dem zweiten Weltkrieg, in der Zeit des Wirtschaftswunders, zeigte sich der wirtschaftliche Aufschwung auch in der Damenmode. Die Kleider wurden ausladender und auffälliger, die Frisuren wurden mit großen Lockenwicklern zu mondänen Haarbergen aufgetürmt und auch die Frauen selbst durften mehr Kurven haben. Kurz gesagt, die Menschen versuchten, durch Mode, Frisuren und den eigenen Körper der Welt zu zeigen, dass es ihnen gut ging.<sup>20</sup>

---

15 Youtube (22.03.2013): „Früher, später, jetzt- Schönheit“ Teil 2

16 Youtube (22.03.2013): „Früher, später, jetzt- Schönheit“ Teil 1

17 Youtube (22.03.2013): „Früher, später, jetzt- Schönheit“ Teil 2

18 BRIGITTE.de (2014): Schönheit in der DDR

19 Ebd.

20 Ebd.

In den 60ern wurde dieser Stil abgelöst von kurzen Röcken, die sehr dünne Beine zum Vorschein brachten. Das Mädchenhafte an einer Frau war gewünscht.<sup>21</sup> Das war auch die Zeit, in der das britische Model „Twiggy“ angesagt war. Sie verkörperte in den 60ern den perfekten Körper dieser Zeit mit ihrer dünnen Figur und dem dadurch fast kindlichen Erscheinungsbild.<sup>22</sup> Ihr Körper brachte ihr auch den Spitznamen „Twiggy“ ein, abgeleitet vom Englischen „twig“ was so viel bedeutet wie „Zweig“.<sup>23</sup>



Abb. 1

Das Model sagt heute über sich selbst: „Ich sah komisch aus mit meinen dünnen Beinchen“.<sup>24</sup> Im Interview mit SPIEGEL Online erzählte sie, dass sie mit 16 Jahren, als sie als Model aufstieg, einen Hüftumfang von gerade einmal 55 Zentimetern hatte.<sup>25</sup> Zur Erinnerung: Heute entspricht ein Hüftumfang von 90 Zentimetern dem Ideal und das haben schon die wenigsten Frauen. Das macht eine unglaubliche Differenz von 35 Zentimetern aus. Wahrscheinlicher ist, dass die Autorin einfach Hüftumfang mit Taillenumfang verwechselt hat. Nur wenige Frauen kommen an das vermeintliche Ideal 90-60-90 heran, „Twiggy“ unterschritt es sogar noch.

21 [Huffingtonpost.de](http://Huffingtonpost.de) (12.02.2014): „Schönheitsideal der letzten 100 Jahre“

22 [www.twiggylawson.co.uk](http://www.twiggylawson.co.uk) (o.J.): Biography

23 [www.dict.cc](http://www.dict.cc)

24 [www.spiegel.de](http://www.spiegel.de) (19.09.2014): „Sechziger-Supermodel Twiggy“

25 Ebd.

Als sie ihre Modelkarriere begann, wog sie nach eigenen Angaben 41 Kilogramm, deshalb wurde ihr auch häufig vorgeworfen, den Magerwahn ausgelöst zu haben. Aber nur weil eine einzige Frau untergewichtig ist, ruft das nicht bei einer ganzen Gesellschaft den Wunsch hervor, auch so auszusehen. Sollte man meinen, denn Untersuchungen in den Mädchenschule ergaben zu dieser Zeit, dass viele Mädchen unterernährt waren, weil sie dem Vorbild Twiggy nacheifern wollten.<sup>26</sup>

„Twiggy“ selbst sagt im Interview, dass „sie immer viel gegessen und niemals Diät gehalten habe“. Ihren Angaben nach war ihre knabenhafte Figur allein ihrem schnellen Stoffwechsel geschuldet.<sup>27</sup> Diese Frau war also der Auslöser, dass „schlank“ das neue „schön“ war. Bis heute hat sich, zumindest in den westlichen Ländern der Welt, grundlegend nichts daran geändert.<sup>28</sup> Und mittlerweile ist es sogar der Fall, dass in die Größen der Designer noch nicht einmal mehr die etablierten Starmodels passen.<sup>29</sup>

Aber nicht nur Twiggys Figur polarisierte, sondern auch ihr typisches Make-Up mit den überdimensional langen Wimpern und dem auffallenden Lidstrich. Diesen Look dachte sich das Model selbst aus und viele junge Frauen versuchten ihn nachzuahmen. Diese dramatisch anmutende Aufmachung stand im krassen Gegensatz zu ihrer eher unscheinbaren Figur. Die Weiblichkeit wurde nicht durch den Körper an sich, sondern mehr durch extreme Darstellung des Gesichts zum Ausdruck gebracht.

Zu Beginn der Siebzigerjahre gab es wiederum ein Vorbild aus den Medien, wenn auch kein wirklich menschliches. Dabei handelte es sich um „Trimmy“, ein kleines „Trimm-dich-Männchen“ aus dem Fernsehen, das die auch heute noch bekannten Trimm-dich-Pfade in Mode brachte.<sup>30</sup> Diese Figur war das Markenzeichen einer Gesundheitskampagne, die ursprünglich entstand, um die steigende Anzahl von Herzinfarkten bei Männern ins Gespräch zu bringen.<sup>31</sup> Seltsamerweise waren es aber hauptsächlich Frauen, die von der „Trimm dich-

---

26 Youtube (22.03.2013): „Früher, später, jetzt- Schönheit“ Teil 1

27 www.spiegel.de (19.09.2014): „Sechziger-Supermodel Twiggy“

28 Youtube (22.03.2013): „Früher, später, jetzt- Schönheit“ Teil 1

29 Ebd.

30 Youtube (22.03.2013): „Früher, später, jetzt- Schönheit“ Teil 2

31 Ebd.

Idee“ begeistert waren. Sie machten dieses Programm erst richtig populär und daraus wurde eine regelrechte Bewegung. Das Motto damals lautete: Schönheit durch Fitness und Gesundheit.<sup>32</sup>

Kniestrümpfe, neonfarbene Bodies und Stirnbänder erlebten in den Siebzigern und Achtzigern ihre Glanzzeit. Vor allem wegen des Fitnesstrends, der aus den USA nach Deutschland übergeschwappt war. Die Rede ist von Aerobic. Schauspielerinnen und Schönheitsköniginnen entwarfen ihre eigenen Programme und vermittelten so der durchschnittlichen Hausfrau, mit ein bisschen Bewegung könne jeder wie ein Hollywoodstar aussehen.<sup>33</sup> Auch die Männer waren vom neuen Trend der Fitness angetan, sie machten allerdings weniger Aerobic, sondern trainierten viel mehr mit Gewichten, um Muskeln auszubauen. In dieser Zeit wurde auch da Bodybuilding populär und formte so ein neues Bild des Mannes.<sup>34</sup> Allgemein wurde der Mann für die Werbetreibenden interessant, es gab Kollektionen für Männermode und die Herrenmodewoche in Köln war ein Event, bei dem bis zu 1.800 Aussteller ihre Kreationen am deutschen Mann demonstrierten.<sup>35</sup> Längere Haare waren nicht mehr in Verruf, sondern galten als besonders sinnlich. Zumindest wenn es sich um das Haupthaar handelte, denn in den Achtzigern begann der moderne Mann zum ersten Mal, seinen Oberkörper zu rasieren.<sup>36</sup>

In den 90ern kamen dann Supermodels wie beispielsweise Kate Moss ins Gespräch, Teenager zu dieser Zeit hatten das erste Mal wirklich mit solch utopischen Vorbildern zu kämpfen. Ständig verglichen sie sich selbst mit diesen Menschen und bekamen jeden Tag ihre vermeintlichen Fehler zu sehen.<sup>37</sup>

Das Ideal, das seit Beginn des 21. Jahrhunderts in den westlichen Ländern herrscht, wurde bereits beschrieben und wird deshalb an dieser Stelle nicht weiter ausgeführt.

---

32 Youtube (22.03.2013): „Früher, später, jetzt- Schönheit“ Teil 2

33 www. mcgesund.de (o.J.): „Geschichte von Aerobic“.

34 Youtube (22.03.2013): „Früher, später, jetzt- Schönheit“ Teil 2

35 Ebd.

36 Ebd.

37 Youtube (22.03.2013): „Früher, später, jetzt- Schönheit“ Teil 1

## 2. Wie wirken sich Vorbilder auf das eigene Schönheitsideal aus?

Vorbilder sind eigentlich eine gute Sache, denn meistens ist ein Vorbild eine Person, die uns mit ihren Leistungen, ihrem Aussehen oder ihrer Einstellung beeindruckt.<sup>38</sup> Auch wenn wir diese Personen niemals persönlich getroffen haben, fühlen wir doch oft eine tiefe Verbindung zu ihnen. Auch aus diesem Grund können sie uns zu mehr Leistung verhelfen, weil uns der Wunsch antreibt, ihnen ähnlich zu sein. Wenn sie etwas geschafft haben können auch wir uns eher vorstellen, das auch zu schaffen. Außerdem können wir uns in vielen Lebenslagen an ihnen orientieren.<sup>39</sup> Wir können uns in schwierigen Situationen fragen, wie würde mein Vorbild jetzt handeln? Was würde es sagen, wie würde es aussehen, für was würde es sich in meiner Situation entscheiden? Auch in anderen Situationen können Vorbilder helfen. Wird eine Frau beispielsweise von ihrem Ehemann verlassen und liest in der Biografie ihres weiblichen Idols, dass auch sie das bereits durchstehen musste und die Krise als Chance genutzt hat, so kann das auf die betroffene Frau aufmunternd wirken.<sup>40</sup>

### 2.1 Vorbilder aus den Medien

Viele Personen orientieren sich an Vorbildern aus den Medien, bevorzugt werden z.B. Schauspieler, Sänger, Moderatoren oder ähnliches. Ihr Leben wird öffentlich in den Medien dargelegt, so haben Fans und sonstige Bewunderer die Möglichkeit, sich vieles aus dem Leben ihrer Idole abzuschauen. Viele Personen lassen sich von ihren Vorbildern in vielen Lebenslagen beeinflussen. Sie kleiden sich ähnlich, schminken deren Look nach oder machen deren Hobbies zu ihren eigenen. Wie bereits im vorigen Kapitel beschreiben, können Vorbilder einen positiven Einfluss auf uns haben, trotzdem kann sich eine anfangs harmlose Schwärmerei in eine regelrechte Obsession verwandeln. Besonders kritisch wird es, wenn es dabei um den Körper geht. Besonders Stars sind von Berufs wegen sehr auf ihren Körper bedacht und zeigen diesen

---

38 [www.wiwo.de](http://www.wiwo.de) (24.08.2014): „Wie Vorbilder unser Leben beeinflussen“

39 Ebd.

40 Ebd

auch meist sehr offen. Mit Ausnahmen wie u.a. Beth Dito, der Sängerin der Band „Gossip“, oder Schauspielerin Queen Latifah sind die meisten Stars schlank, das gilt besonders für weibliche Akteure. Viele Fans versuchen vor allem in Sachen Figur ihrem Idol nahe zu kommen. Tatsache ist aber, dass viele Stars einen Personal Trainer und einen Ernährungscoach haben, die mit ihnen gemeinsam an ihrem Körper arbeiten. Da sich das die meisten Durchschnittsbürger aber nicht leisten können, wird es sehr schwierig mit dem Traumkörper. Viele Stars haben aber mittlerweile auch eigene Fitnessprogramme (z.B. Jennifer Lopez mit ihrem Programm „Body Lab – be the Girl“<sup>41</sup>) die ihren Fans und allen anderen den Weg zum Starkörper ebnen sollen. Außerdem greifen die Stars immer wieder auf verrückte Diäten zurück. Meistens handelt es sich dabei um Crash-Diäten, die das Ziel verfolgen, sehr viel Gewicht in sehr kurzer Zeit zu verlieren. Viele Stars ersetzen mittlerweile richtige Mahlzeiten durch übermäßigen Konsum von Nikotin und alkoholischen Getränken, „Drunkorexia“ ist die Bezeichnung dafür.<sup>42</sup> Diese Methode stützt sich auf die Annahme, dass Rauchen den Appetit zügelt und so beim Abnehmen helfen soll. Das ist so aber nicht ganz richtig. Tatsache ist, dass Zunahme eine Folge von Rauchstopp ist, nicht aber Abnahme wenn eine Person mit dem Rauchen beginnt.<sup>43</sup> Zwar ist es korrekt, dass bei Rauchern der Stoffwechsel aktiver ist, da der Körper die mit den Zigaretten zugeführten Giftstoffe abbauen muss. Pro Tag sind das durchschnittlich 200 Kilokalorien, die zusätzlich verbannt werden. Hört eine Person aber auf zu rauchen ist die Gewichtszunahme nicht ausschließlich von der wieder verringerten Stoffwechselaktivität abhängig.<sup>44</sup>

Da der regelmäßige Genuss von Nikotin den Geschmacks- und den Geruchssinn beeinträchtigt, kann Essen nach einem Rauchstopp wieder intensiver wahrgenommen werden. Das steigert den Appetit.<sup>45</sup> Außerdem werden bei Rauchern Pausen meist für den Genuss einer Zigarette genutzt,

---

41 [www.bodylab.com](http://www.bodylab.com)

42 [www.Eatsmarter.de](http://www.Eatsmarter.de), „Abnehmtricks der Stars“, o.J.

43 Posch, Waltraud (2009) S. 97

44 Ebd.

45 Ebd.



nach Rauchstopp wird in dieser Zeit meist gegessen oder getrunken. Eine Rolle spielt auch die Gewohnheit, „mehrmals am Tag etwas zum Mund zu führen“. <sup>46</sup>

Es ist also klar ersichtlich, dass Rauchen an sich nicht schlank macht. Hinzu kommt noch, dass eine solche „Abnehmethode“ sehr ungesund ist. Wenn es ums Abnehmen geht, nehmen viele Leute jedoch kaum Rücksicht auf ihre Gesundheit. Für die meisten ist ein schlanker Körper wichtiger als ein gesunder Körper.

Auch vielen Fans sind solche gesundheitsschadenden Methoden recht, wenn es dazu dient, ihrem Idol ein wenig näher zu kommen. Trotz aller Verehrung ist es aber sehr wichtig, sich selbst treu zu bleiben. Es droht der Realitätsverlust, stellt der Wunsch, dem Idol ähnlich zu sein, den Lebensinhalt dar.

Wichtig ist stets, dass eine Person bei der Wahl ihres Idols realistisch bleibt. Wenn sich ein in musikalischer Hinsicht völlig unbegabter Mensch Wolfgang Amadeus Mozart zum Vorbild nimmt, wird er mit großer Wahrscheinlichkeit enttäuscht werden. Die falschen Ziele begünstigen persönliches Versagen. <sup>47</sup>

## **2.2 Eltern und Freunde als Vorbilder**

Von Beginn an sind unsere Eltern unsere Vorbilder. Wir sind beinahe rund um die Uhr mit ihnen zusammen und haben so die Möglichkeit, deren Verhalten zu beobachten und entsprechend nachzuahmen. Wenn wir uns in Situationen wiederfinden, mit denen wir nicht umzugehen wissen, können wir uns an Freunden oder Familie orientieren, die vielleicht selbst einmal in dieser Situation waren. <sup>48</sup> Bei Bewerbungen beispielsweise orientieren wir uns an der älteren Schwester und bei der Auswahl des Schuloutfits am Stil der besten Freundin. Freunde und Familie kennen uns in den meisten Fällen besser als andere und, vor allem die Familie, schon ein ganzes Leben lang. Innerhalb der Familie gibt es meistens Ähnlichkeiten bezüglich Vorlieben oder Talenten. Deshalb kann es z.B. bei der Berufswahl hilfreich sein, sich an seiner Familie zu orientieren. <sup>49</sup>

<sup>46</sup> Posch, Waltraud (2009): S. 98f.

<sup>47</sup> [www.wiwo.de](http://www.wiwo.de) (24.08.2014): „Gefahr des Identitätsverlusts“

<sup>48</sup> [www.wiwo.de](http://www.wiwo.de) (24.08.2014): „Wie Vorbilder unser Leben beeinflussen“

<sup>49</sup> Ebd.

---

Wenn wir uns unserer eigenen Talente und Berufswünsche vielleicht nicht ganz sicher sind können wir uns anschauen, in was unsere Vorfahren besonders gut waren. Gerade wenn man so viele Möglichkeiten wie heute hat, steigt die Angst, die falsche Wahl zu treffen.<sup>50</sup>

Auch was unseren Körper und unser Körperbewusstsein angeht werden wir von unserer Familie beeinflusst. Eine Mutter, die sportlich ist und viel Wert auf einen gut trainierten Körper legt, wird das auch an ihre Kinder weitergeben. Essgewohnheiten und favorisierte Lebensmittel werden übernommen. Und Kinder werden auch auf bestimmte Dinge konditioniert was Essen angeht. Hat das Kind beispielsweise Probleme in der Schule und die Eltern versuchen es mit Schokolade zu trösten, so stellt das Kind eine unbewusste Verknüpfung her. Und wird auch in Zukunft bei Problemen zu Süßigkeiten greifen.<sup>51</sup> Die Schokolade ist hier dann zwar eine kurzfristige Lösung, aber in Wirklichkeit wird nur das eigentliche Problem verdrängt. Das funktioniert aber nicht nur als Trost, sondern auch als Belohnung, egal in welcher Hinsicht. Das Kind lernt, sich in Erfolgssituationen mit ungesundem Essen zu belohnen.<sup>52</sup> Oft sind Gewichtsprobleme die Folge. Und auch wie wir damit umgehen lernen wir von unseren Eltern. Ist die Mutter unzufrieden mit ihrem Gewicht, ihrem Gesicht oder ihrem Körper allgemein, wird das auf die Kinder, insbesondere auf die Töchter übertragen. Diese wiederum empfinden dieses Verhalten als vollkommen normal, sie kennen es ja nicht anders. Sie lernen dadurch, dass es dazugehört, wenn man mit dem eigenen Körper unzufrieden ist, dass man schon beinahe damit unzufrieden sein MUSS.

---

50 [www.wiwo.de](http://www.wiwo.de) (24.08.2014): „Wie Vorbilder unser Leben beeinflussen“

51 Youtube (24.06.2013): „Schönheitsterror“ Teil 5

52 Ebd.

### 3. Wie kann ich das Schönheitsideal erreichen ?

Berichten zu Folge trägt die durchschnittliche Frau Kleidergröße 42/44. Vor 20 Jahren war es noch Größe 40 – die Frauen werden also breiter und die Kleidungsindustrie muss sich an diese Veränderungen anpassen.<sup>53</sup>

Schwierig wird das aber in dem Sinne, das längst nicht alle Frauen gleichermaßen wachsen und/oder zunehmen. In Deutschland scheint es nur noch Extreme zu geben, die einen werden immer dicker während die anderen dem Magerwahn verfallen sind. Und die Diskrepanz wächst, es scheint kein Mittelmaß mehr zu geben.

In den Medien wird aber suggeriert, Konfektionsgröße 34 sei das „Einzig Wahre“<sup>54</sup> und da man in der Werbung, in Magazinen oder im Internet beinahe nur solche Menschen sieht, die diese Kleidergröße tragen, entsteht leicht der Eindruck, das wäre die Realität. Besonders bei Frauen hinterlässt das Spuren. Sie fühlen sich schuldig, weil sie selbst nicht so aussehen. Schämen sich dafür und ergreifen Maßnahmen dagegen. Es gibt verschiedene Wege, das „Projekt Traumfigur“ anzugehen.

#### 3.1 Diäten

Um das Körpergewicht zu reduzieren setzen viele Menschen, Frauen häufiger als Männer, auf Diäten. Im Umgangssprachlichen spricht man von Diät im Sinne einer mehr oder weniger langen Zeitspanne, in der mehr auf gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung geachtet wird mit dem Ziel, Gewicht zu verlieren.

Die meisten Menschen verstehen also unter dem Begriff „Diät“ einen begrenzten Zeitraum, indem sie sich von „Schonkost“ ernähren.<sup>55</sup> Im ursprünglichen Sinn bedeutet „Diät“ allerdings eine Lebensform und nicht nur ein paar Tage oder Wochen der Kasteiung. Im alten Griechenland entwickelte Hippokrates eine gesunde Lebensform, die er „Diaita“ nannte. Diese

<sup>53</sup> Archiv Berliner Zeitung (15.07.2012): „Frauen wachsen aus ihrer Kleidergröße hinaus“

<sup>54</sup> Ebd.

<sup>55</sup> www.wissen.de (o.J.): Wortherkunft Diät“

Lebensweise beinhaltet neben gesunder Ernährung und genügend Bewegung u.a. auch ein seelisches Gleichgewicht.<sup>56</sup> Nach unserem Verständnis vermischen sich hier also innere und äußere Schönheit.

In diesem Abschnitt soll allerdings eher auf Diäten im Sinne von Schlankheitskuren eingegangen werden. Zu diesem Zweck werden verschiedene in Deutschland beliebte Formen der Diät untersucht.

Die mittlerweile wohl beliebteste Methode zur Gewichtsreduktion ist die „Low-Carb-Methode“. Wie der Name schon sagt, werden hier vermindert Kohlenhydrate aufgenommen (low carb = wenig Kohlenhydrate). Insbesondere geht es hier um solche Kohlenhydrate mit sogenannten glykämischen Index.<sup>57</sup> Diese steigern die Insulinausschüttung und treiben so den Blutzuckerspiegel in die Höhe. Wenn dieser dann im Anschluss wieder abfällt, entsteht ein enorm starkes Heißhungergefühl. Viel essen würde dagegen helfen, aber das ist bei einer Diät eher weniger hilfreich. Was kann man also noch tun? Man kann Kohlenhydrate mit einem hohen glykämischen Index vermeiden. Dazu zählen vor allem Produkte aus Weißmehl. Im Gegensatz dazu sind Nüsse beispielsweise eine hervorragende Zwischenmahlzeit. Sie haben einen geringen glykämischen Index, verursachen dadurch keine Schwankungen des Blutzuckerspiegels und halten lange satt.<sup>58</sup> Außerdem enthalten Nüsse viel wertvolle Fette, die in der Low-Carb-Diät durchaus erlaubt sind.

Allerdings ist eine solche Diät nicht unbedingt leicht durchzuhalten. Zwar gibt es einen Unterschied zwischen Low-Carb und No-Carb (also gar keine Kohlenhydrate), aber schon größtenteils auf Kohlenhydrate zu verzichten ist für die meisten Menschen keine leichte Sache. Vor allem der Genuss von Brot und frischen Backwaren macht eine solche Diät für so manchen Abnehmwilligen nur schwer erträglich. Außerdem ist es beinahe kaum möglich, eine solche Lebensweise über einen längeren Zeitraum hinweg durchzuhalten. Der Körper braucht Kohlenhydrate, um sich selbst mit Energie zu versorgen. Viele Abnehmwillige fühlen sich nach den ersten Wochen ständig schlapp und

---

56 [www.eden.de](http://www.eden.de) (o.J.): „Lexikon Diät“

57 [Süddeutsche Zeitung.de](http://SueddeutscheZeitung.de) (29.06.2012): „Diäten-Check“

58 Ebd.

müde.<sup>59</sup> Die Low-Carb-Methode ist also eher gedacht, um in einem kurzen Zeitraum ein paar überflüssige Kilos loszuwerden. Eine verwandte aber weniger strenge Methode ist auch das sogenannten Dinner-Cancelling. Wie der Name schon sagt lässt man einfach das Abendessen weg und versucht so, Kalorien einzusparen. Auch wenn diese Methode nicht ganz so radikal ist wie die Low-Carb-Diät erfordert auch sie jede Menge Disziplin und ist im Alltag manchmal nur schwer umzusetzen. Ganz zu schweigen vom allseits bekannten Jojoeffekt, der zuschlägt, wenn man in seine alten Ernährungsmuster zurückfällt. Die vorher mühsam abgenommenen Kilos sind in kurzer Zeit wieder auf den Hüften und meistens wiegt der Abnehmwillige noch mehr als vorher.

Als Gegenstück zu Low-Carb gibt es zusätzlich noch die Low-Fat-Methode. Wie der Name schon sagt, wird hierbei größtenteils auf Fett verzichtet. Das ist zumindest insofern logisch als das Fett, im Vergleich zu Kohlenhydraten und Eiweißen, mehr Kalorien pro Gramm hat. Ein Gramm Fett enthält stolze 9 Kilokalorien, also exakt doppelt so viel wie Kohlenhydrate und Eiweiße mit 4,5 Kilokalorien pro Gramm.<sup>60</sup> Auch diese Methode ist auf die Dauer nur schwer durchzuhalten, da Fett in den unterschiedlichsten Lebensmitteln enthalten ist. Außerdem ist Fett bekannt als Geschmacksträger,<sup>61</sup> wird also hauptsächlich fettreduziert gegessen, verlieren auch die meisten Speisen an Geschmack. Nur die wenigsten nehmen das auf die Dauer hin.

Momentan bei sehr vielen Frauen sehr im Trend ist die „Schlank im Schlaf“-Methode. Das ist eigentlich nicht verwunderlich, denn der Name lässt die Gewichtsreduktion so einfach erscheinen, als passierte sie ganz nebenbei. Die Alliteration ist kurz und knackig, geht ins Ohr und ist Balsam für die Seele vieler Frauen. Wer möchte nicht gern spielend leicht beim Schlafen abnehmen, ohne Kasteiung und stundenlanges Quälen im Fitnessstudio. Aber es wäre ja auch zu schön, wäre es so einfach. Dann wären nicht mehr so viele Menschen übergewichtig und die Brigitte müsste nicht ihre 5000ste Diät auf den Markt bringen. Was also steckt hinter der vermeintlichen Wunderformel?

---

59 [www.gesünder-abnehmen.com](http://www.gesünder-abnehmen.com) (o.J.): „Risiko Low Carb“

60 Dr. Schweinbenz, Andreas (2011): S. 128

61 Dr. Schweinbenz, Andreas (2011): S. 128f.

Die „Schlank im Schlaf“- Diät wurde von Dr. med. Detlef Pape ins Leben gerufen, er ist Internist und Ernährungswissenschaftler, sollte sich also mit den komplexen Abläufen im menschlichen Körper auskennen. Sein Konzept stellte er erstmals 2006 vor<sup>62</sup>. Darin geht es vor allem um das Hormon Insulin, das an der Regulierung des Blutzuckerspiegels beteiligt ist. Es wird vor allem nach kohlenhydrathaltigen Mahlzeiten ausgeschüttet um den Zucker, in den die Kohlenhydrate ja umgewandelt werden, zu den Organen zu transportieren und den Blutzuckerspiegel zu regulieren. <sup>63</sup>Wie bereits erwähnt sind Heißhungerattacken die Folge, wenn der Blutzuckerspiegel zuerst stark ansteigt und dann wieder abfällt. Deshalb sieht Dr. Pape in seinem Programm vor, dass abends komplett auf Kohlenhydrate verzichtet wird, um den Insulinspiegel herunterzufahren. In dieser Zeit soll auch die Fettverbrennung angeregt werden. Aus diesem Grund darf man bei „Schlank im Schlaf“ auch nur 3 Mahlzeiten am Tag essen, zwischen denen jeweils 5 Stunden Pause liegen. Während dieser Zeit dürfen nur Getränke wie Wasser, ungesüßte Tees und schwarzer Kaffee verzehrt werden. Auch die Mahlzeiten unterliegen strengen Regeln. Morgens dürfen nur Kohlenhydrate gegessen werden, zum Mittagessen steht viel Eiweiß in Form von Fisch oder Fleisch in Verbindung mit Gemüse oder Salat auf dem Speiseplan, abends gilt dasselbe, Hauptsache keine Kohlenhydrate.<sup>64</sup> Und das stellt auch das Problem bei dieser Methode dar: Strikte Trennkost verlangt viel Disziplin und die langen Pausen zwischen den Mahlzeiten fördern Heißhungerattacken, bei denen meistens weit mehr gegessen wird als der eigene Körper eigentlich braucht. Warum man mit dieser Diätmethode trotzdem ganz gut abnehmen kann verrät Ernährungsexpertin Ursel Wahrburg von der Fachhochschule Münster im stern-Interview: „Das Theoriegebäude ist unhaltbar, aber was am Ende auf dem Teller liegt, sieht nach ausgewogener Mischkost aus. Sofern also weniger Kalorien enthalten sind, als verbraucht werden, kann man damit durchaus abnehmen.“<sup>65</sup>

---

62 Stern.de (27.05.2015): „Diäten im Check“

63 Dr. med. Pape, Detlef; Dr. med. Schwarz, Rudolf; Trunz-Carlisi, Elmar; Heßmann, Gabriele; Gillissen, Helmut (2007): S. 16

64 Stern.de (27.05.2015): „Diäten im Check“

65 Ebd.

Im Endeffekt gibt es nur eine Methode um dauerhaft abzunehmen, nämlich mehr Kalorien zu verbrauchen als aufzunehmen. Wie man diese negative Energiebilanz erreicht, ist letztendlich egal.<sup>66</sup> Fakt ist aber, dass eine Diät nur selten langfristigen Erfolg hat. Mehr als 75% der Frauen wiegen nach einer Diät nämlich noch mehr als davor.<sup>67</sup> Würde eine Diät auf Anhieb und bei jedem Menschen funktionieren, würde jeder nur eine Diät machen und danach für den Rest des Lebens schlank sein. Und an was würde die Diätindustrie dann noch verdienen? Deshalb bringt sie immer neue, immer abenteuerlichere Diäten auf den Markt, die Wunder wirken sollen. Das tun sie meistens auch, zumindest so lange sie streng eingehalten werden. Das ist aber keine Dauerlösung und sobald eine Diät beendet ist, sind auch die mühsam abgekämpften Kilos wieder da. Schnelle Abhilfe schafft in diesem Fall dann nur eine neue Diät, die noch besser ist als die alte. So traurig es klingen mag, die Diätindustrie ist keinesfalls daran interessiert, übergewichtigen Menschen bei der Gewichtsabnahme zu helfen. Was sie antreibt ist vor allem Profitgier.<sup>68</sup>

### 3.2 Fitness

Die Deutschen werden immer dicker, gleichzeitig finden immer mehr ihren Weg in ein Fitnessstudio. Menschen treiben aber weniger Sport um ihrer Gesundheit Willen, sondern um möglichst schlank, definiert oder muskulös zu sein. Das schließt Gesundheit natürlich nicht aus, die Beweggründe sind allerdings verschiedener Natur. Wer sich in einem Fitnessstudio anmeldet folgt einem großen Trend, Sport treiben wird zu Lifestyle. Beim Wunsch der Gewichtsreduktion steht eine negative Energiebilanz im Vordergrund, es muss also mehr Energie verbraucht werden als durch Nahrung aufgenommen wird.<sup>69</sup> Zwar kann man dies auch erreichen, wenn man die Nahrungszufuhr senkt, durch zusätzliche Bewegung entsteht allerdings ein Plus an Kalorien, das ohne Gewichtszunahme verzehrt werden kann.<sup>70</sup>

---

66 Dr. Schweinbenz, Andreas (2011): S. 203

67 Youtube, „Schönheitsterror“ Teil 4, 24.06.2013

68 Ebd.

69 [www.personal-fitness.at](http://www.personal-fitness.at) (o.J.) und Dr. Schweinbenz, Andreas (2011): S. 203

70 Dr. Schweinbenz, Andreas (2011): S. 203

Beim Sport wird unterschieden zwischen Ausdauersport, auch als Cardiotraining bekannt, und Kraftsport. Beim Ausdauersport wird vor allen Dingen der Fettstoffwechsel angeregt, was zu Fettabbau führt. Wie der Name schon sagt, wird hier über einen längeren Zeitraum trainiert.<sup>71</sup> Die beliebtesten Cardiosportarten sind Jogging, Nordic Walking, Radfahren oder Trainingseinheiten auf dem Crosstrainer. Beim Krafttraining hingegen reichen auch kürzere Einheiten, was sich besonders für Menschen mit wenig Zeit eignet. Bis heute hält sich die Überzeugung, dass sich Krafttraining nur für Männer eignet. Viele Frauen fürchten, riesige Muskelberge aufzubauen, wenn sie Krafttraining betreiben. Das ist aber schon aus biologischer Sicht nicht in dem Sinne wie bei Männern möglich. Das männliche Wachstumshormon Testosteron ist unter anderem verantwortlich für den Muskelaufbau. Und bei Frauen ist diese Hormon in weitaus geringerer Zahl vorhanden.<sup>72</sup> Der Vorteil von Krafttraining ist, dass bereits in geringerer Zeit große Erfolge erzielt werden können. Durch Krafttraining werden die Muskeln stärker beansprucht und der Körper entsprechend geformt. Die Muskeln definieren und formen einen Körper. Als toller Nebeneffekt steigt zusätzlich der Grundumsatz, also die Energie, die man im Ruhezustand des Körpers verbraucht.<sup>73</sup> Da die durch Krafttraining neu gewonnenen Muskeln erhalten werden müssen bzw. wollen, verwendet der menschliche Körper Energie darauf, diese Muskeln zu versorgen. Durch regelmäßiges Krafttraining schmelzen auch die Fettreserven. Werden die Muskeln in regelmäßigen Abständen an die Grenzen bringt, erreicht die sogenannte Superkompensation.<sup>74</sup> Ist ein Muskel einem hohen Reiz ausgesetzt, versucht der Körper, sich an diese neue Situation anzupassen. Nach einer Belastung setzt die Ermüdung eines Muskels ein und der Körper versucht, den Muskel für eine weitere hohe Belastung zu rüsten. Nach diesen Verbesserungsprozessen ist der Muskel so gut angepasst, dass er das nächste Mal einen noch höheren Reiz als bei der ersten Belastung aushalten kann.<sup>75</sup>

---

71 Friedmann, Karl (2009): S.7

72 Dr. Schweinbenz, Andreas (2011): S. 83

73 Friedmann, Karl (2009): S.9

74 Friedmann, Karl (2009): S. 12

75 Ebd.



Der Körper möchte auf seine Fettreserven natürlich nur ungern verzichten, da er diese ja für Hungerzeiten braucht.<sup>76</sup> Da es aber in der heutigen Zeit keine Essensengpässe mehr gibt, zumindest nicht in Deutschland, braucht der Körper diese Fettreserven eigentlich nicht mehr. Nur, dass er das nicht weiß und weiterhin eisern daran festhält. Durch regelmäßiges Training mit steigenden Reizen wird der Körper gezwungen, die zugeführte Energie für die Erhaltung und den Aufbau von Muskelmasse zu verwenden, anstatt sie als Reserve in den Fettzellen zu speichern.<sup>77</sup> Damit dieser Effekt aber erhalten bleibt, müssen die Reize in regelmäßigen Abständen und mit steigender Intensität erfolgen. Liegen zu lange Pausen zwischen den Reizen oder sind diese nicht hoch genug, erfolgt eine negative Anpassung und das Leistungsniveau bildet sich wieder zurück.<sup>78</sup>

### 3.3 Operationen

Chirurgische Eingriffe zur Verschönerung kannte man bereits in den frühen Sechziger Jahren, wenn auch in einem anderen Ausmaß als heute. Besonders beliebt waren damals Nasenkorrekturen und das Anlegen von abstehenden Ohren.<sup>79</sup> Letzteres wurde besonders häufig bei jungen Leuten durchgeführt, da diese von Hänseleien über die enormen Körperteile sehr geplagt waren. Nun sind Segelohren natürlich nicht zu vergleichen mit einer Botoxbehandlung zur Faltenbekämpfung oder einer Brustvergrößerung, das Motiv ist aber genauer betrachtet das Selbe. Obwohl sie für den Betroffenen zweifellos Probleme mit sich bringen, sind sie keine Beeinträchtigung im medizinischen Sinne. Auch mit abstehenden Ohren lässt sich prima hören.<sup>80</sup>

Unter Berücksichtigung der psychologischen Komponente erkannte nun auch die ärztliche Wissenschaft die Bedeutung von Schönheitsoperationen. Sie konnten das „Leben in der Gemeinschaft enorm vereinfachen“. <sup>81</sup> Durch die Anpassung wurden die Betroffenen besser in die Gesellschaft eingegliedert.

---

76 Dr. Schweinbenz, Andreas (2011): S. 209

77 Dr. Schweinbenz, Andreas (2011): S. 208

78 Friedmann, Karl (2009): S.12

79 Youtube (22.03.2013): „Früher, später, jetzt- Schönheit“ Teil 2

80 Ebd.

81 Ebd.

In den Achtzigern veränderte sich dann der Bezug zu Schönheitsoperationen. Sie wurden nicht mehr in Krankenhäusern durchgeführt, sondern in modernen Privatkliniken. Weg vom Medizinischen hin zum Körpertuning, wenn man so will. Eine Faltenbehandlung mit Collagenspritzen kostete damals um die 100 Mark und das Geschäft mit der Eitelkeit boomte regelrecht.<sup>82</sup> Schönheitschirurgen waren Gäste in Talkshows, in denen sie über gefühlsechte Brustimplantate referierten. Und sie drangen zur Gesellschaft durch in der ein regelrechter Kampf um Schönheit begonnen hatte. Menschen nahmen große Schmerzen in Kauf, nur um dem Ideal der Zeit gerecht zu werden.<sup>83</sup> Schönheit wurde auch damals schon mit gewissen Eigenschaften gleichgesetzt. Schönheit war Mittel zum Zweck, war eine hilfreiche Waffe im Kampf um Lebenspartner, beruflichen Erfolg und soziale Anerkennung. Besonders beliebt war das Körpertuning bei Personen des öffentlichen Lebens, also Schauspielern, Moderatoren und sonstigen Medienaktionären. Da deren Aussehen genau wie heute durch die Medien weit verbreitet wurde, begannen auch die normalen Bürger den Wunsch zu hegen, so auszusehen. So wurde auch das Thema Schönheitsoperationen in den Medien aktuell und so auch in gewisser Weise enttabuisiert.<sup>84</sup> Viele bekannte Stars wie die Sängerin Cher und Schauspieler Michael Douglas gingen offen mit ihren eigenen Verschönerungen um. Bestes Beispiel ist hier wohl Sänger Michael Jackson, der sein Aussehen komplett veränderte und damit großen Erfolg hatte. Aber nicht nur berühmte Persönlichkeiten legten sich unters Messer, sondern auch ganz normale Bürger. Zumindest die, die es sich leisten konnten. Viele wollten sich nicht mehr den Launen der Natur unterwerfen und nutzten die neuen Möglichkeiten, in den natürlichen Lauf der Dinge einzugreifen.

Schönheitsoperationen sind mittlerweile keine Seltenheit mehr und auch nicht den oberen 10.000 vorbehalten. Fernsehsendungen beschäftigen sich teilweise ausschließlich mit diesem Thema. In der Soziologie hält man chirurgische Eingriffe für die letzte Chance einer individuellen Gestaltung seiner selbst. Menschen definieren sich heute weniger über ihren Beruf oder die Kleider die

---

82 Youtube (22.03.2013): „Früher, später, jetzt- Schönheit“ Teil 2

83 Ebd.

84 Ebd.

sie tragen als mehr über ihren eigenen Körper. <sup>85</sup>Ein Paradebeispiel hierfür ist die Sendung „The Swan – Endlich schön“, die früher auf ProSieben gesendet wurde. Dabei arbeitete ein Team von Schönheitschirurgen an einer Frau, die im Laufe der Sendung regelrecht rundum erneuert wurde. Immer dabei – die Kamera.

Doch was veranlasst Menschen, sich einer Schönheitsoperation zu unterziehen? Wie in den vorangegangenen Unterkapiteln beschrieben, gibt es schließlich auch andere Methoden, um den Körper zu optimieren. Man kann auf seine Ernährung achten um sein Körperfett zu reduzieren oder kann Kniebeugen machen, um sein Hinterteil in Form zu bringen. Vielen Menschen scheint das aber zu lange zu dauern, weshalb sie sich unters Messer legen, um (vermeintliche) Makel beheben zu lassen. Viele haben die Angst vor einem Eingriff verloren, da Schönheitsoperationen mittlerweile viel sicherer geworden sind. Hinzu kommt noch, dass sie nicht mehr so viel Geld wie früher kosten und sich auch durchschnittliche Verdienner eine operative Verschönerung leisten können. <sup>86</sup>

Was aber zum größten Teil für die Eingliederung der ästhetischen Chirurgie in unseren Alltag sein dürfte sind die Medien. Nicht zuletzt solche Sendungen wie „The Swan – Endlich schön“. 16 Frauen wurden dabei jeweils verschiedenen chirurgischen Eingriffen unterzogen und dabei von Fitnesstrainern, Ernährungsexperten, Psychologen und einem Motivationstrainer begleitet. <sup>87</sup> Die Frauen sind dabei 3 Monate lang in einem Camp untergebracht und haben während dieser Zeit keinen Zugang zu einem Spiegel. Das begünstigt den Wow-Effekt am Ende der Show, wenn die Kandidatinnen vor laufender Kamera den ersten Blick in den Spiegel und so auch den ersten Schritt in ein neues Leben wagen. <sup>88</sup>

Die meist weiblichen Zuschauer sehen nur das Ergebnis, die wunderschöne Frau mit der perfekt geformten Nase, die über das ganze Gesicht strahlt. Die mit ihrem veränderten Körper in ein neues Leben startet und sich mit ihrem neu

---

<sup>85</sup> [www.spiegel.de](http://www.spiegel.de) (22.01.2011): „Plastische Chirurgie: warum Menschen ihren Körper tunen“

<sup>86</sup> Ebd.

<sup>87</sup> [Fernsehserien.de](http://Fernsehserien.de) (o.J.): „The Swan“

<sup>88</sup> [www.ärzteblatt.de](http://www.ärzteblatt.de) (o.J.): „Schönheitsoperationen im Fernsehen: The Swan“

gewonnenen Selbstbewusstsein beinahe alles zutraut. Die von Millionen von Zuschauern bejubelt und beneidet und nicht zuletzt von Moderatorin Verona Pooth, damals noch Feldbusch,<sup>89</sup> Zuspruch bekommt.

Auch bei „Extrem schön“ wird für die Zuschauer meist gleich zu Beginn klar, dass eine (oder auch mehrere) Schönheitsoperation/en der letzte Ausweg für die Kandidatin darstellt. In einem kleinen Zusammenschnitt wird die Betroffene mit all ihren Problemen und verschönerungsbedürftigen Zonen vorgestellt. Meistens geschieht das in schwarz-weiß, um das Schicksal dieser Frau besonders dramatisch darzustellen. Sie steht weinend vor einem Spiegel und befühlt vor der Kamera verzweifelt ihre Problemzonen. Ein hängender Busen als Folge von vier Schwangerschaften, überschüssige Haut aufgrund großer Gewichtsabnahme in kurzer Zeit und ein verstümmeltes Gebiss, weil die Zahnpflege jahrelang vernachlässigt wurde. Der Zuschauer gewinnt den Eindruck, diese Frau sei vom Pech verfolgt und der unglücklichste Mensch auf der ganzen Welt. Im Anschluss folgen noch einige Kommentare von Familienmitgliedern und Freunden, die die Verzweiflung der Betroffenen noch weiter ausführen und am Ende meistens noch ein paar Tränen vergießen.<sup>90</sup> Es wird sehr schnell klar, dass die Probleme der Kandidatin sich nicht mit einem Friseurbesuch oder einer Typberatung beheben lassen, es müssen also drastischere Maßnahmen ergriffen werden. Auch das unmittelbare Umfeld der Frau ist sich sicher, dass die Betroffene alleine nicht mehr aus ihrer Verzweiflung und ihrer Einsamkeit heraus findet. Da scheint es nur ganz logisch, mittels chirurgischen Eingriffen der geliebten Person zu helfen und ihr die Lebensfreude zurückzugeben. Es folgt die Anmeldung bei einer Makeovershow, im hier geschilderten Falle bei „Extrem schön – endlich ein neues Leben“, die bei RTL2 ausgestrahlt wird. Der Titel zeigt ganz deutlich, was mit dieser Sendung bezweckt werden soll. Die Kandidatin wird im Laufe einer Folge rundum erneuert wenn man so will. Dem Zuschauer wird suggeriert, dass mit gutem Aussehen und einem aufgemotztem Körper alles zu schaffen ist. Die Patientin bekommt durch ein paar chirurgische Eingriffe ein völlig neues Leben geschenkt. Danach kann sie den perfekten Partner finden, einen neuen Job und

---

89 Fernsehserien.de (o.J.): „The Swan“

90 Youtube (09.09.2014): „Extrem schön – endlich ein neues Leben“ mit Kandidatin Michaela

so endlich einen Weg aus der jahrelangen Arbeitslosigkeit finden, genau so wie eine schöne neue Wohnung, in der sie zukünftig viele Freunde empfangen wird. Es ist nicht verwunderlich, dass solche Wunderversprechen einen unfassbaren Reiz ausüben. Sowohl auf die Kandidatin als auch auf die Zuschauer. Wer möchte nicht glauben, dass der Sprung in ein befreites, erfolgreiches und selbstbestimmtes Leben nur ein paar Skalpellschnitte entfernt ist?

Die Ärzte beginnen mit den größten Problemzonen wie z.B. der Straffung überschüssiger Hautlappen nach einer Diät oder der Modellierung einst straffer Brüste. Danach folgen kleinere Eingriffe wie beispielsweise bei der Nase, die gerade gerückt und falls notwendig etwas verkleinert wird. Während der Zeit der vielen Operationen filmt die Kandidatin immer mit einer Kamera mit.<sup>91</sup> Die Schmerzen, die sie ohne jeden Zweifel hat, sind dabei nichts im Vergleich zu dem befreiten Gefühl nach jeder Operation. Wieder ist sie ihrem Ziel einen Schritt näher gekommen und das Ergebnis stellt alles was vorher war in den Schatten. Sind alle Eingriffe gut überstanden und die Wunden verheilt folgt ein Shoppingtrip, bei dem die Kandidatin ihren verbesserten Körper mit den passenden Kleidungsstücken umhüllen kann. Vor dem großen Auftritt, bei dem die Kandidatin ihrer Familie und den Freunden präsentiert wird, steht noch eine Veränderung der Frisur sowie ein komplett neues Make-Up und eine Stilberatung bevor. Am Ende wird den Zuschauern ein völlig neuer Mensch präsentiert: wunderschön, modisch gekleidet, stilvoll geschminkt, lächelnd und selbstbewusst wie nie zuvor. Um den Unterschied zu verdeutlichen zeigt RTL2 ein paar Vorher-Nachher-Fotos.<sup>92</sup> Das beeindruckt vor allem junge Menschen, die meist noch in der Pubertät sind. In dieser Zeit versuchen die jungen Leute herauszufinden, wer sie sind und was sie darstellen wollen. Dass sie bei diesen Entscheidungen von den Medien beeinflusst werden ist kein Geheimnis. Und da Schönheitsoperationen u.a. durch oben genannte Sendungen ein enttabuisiertes Thema sind, haben auch die Jugendlichen einen ganz anderen Bezug dazu. Die Schmerzen und die Kosten treten in den Hintergrund, da man nur das Ergebnis vor Augen hat. Es ist unfassbar, was manche Menschen auf sich nehmen, um anders auszusehen. Dabei ist es jedoch meistens nicht das

---

91 Youtube (09.09.2014): „Extrem schön – endlich ein neues Leben“ mit Kandidatin Michaela

92 Ebd.

---

Aussehen, das im Vordergrund steht, sondern das veränderte Leben, das man danach führen wird.<sup>93</sup>Tatsächlich ist es aber für viele Jugendliche verboten, sich einem chirurgischen Eingriff zu unterziehen. Zwar gibt es kein gesetzlich festgelegtes Mindestalter für Schönheitsoperationen, trotzdem hat die Europäische Union ihren Mitgliedern nahegelegt, z.B. Brustvergrößerungen nicht an Jugendlichen unter 18 Jahren durchzuführen.<sup>94</sup> Außerdem brauchen nicht volljährige Personen das Einverständnis beider Elternteile, um eine Schönheitsoperation an ihrem Körper durchführen lassen zu können und das erlauben glücklicherweise immer noch die wenigsten Erziehungsberechtigten. Mit 18 Jahren ist eine Person volljährig, außerdem ist dann der Körper weitestgehend ausgereift, was ein weiterer Grund dafür ist, keine chirurgischen Eingriffen an minderjährigen Jugendlichen vorzunehmen. Hier liegt der Reiz des Verbotenen, was unerreichbar scheint wirkt nur umso anziehender.<sup>95</sup>

---

93 Youtube (24.06.2013): Psychologin Susie Orbach in „Schönheitsterror“

94 [www.netdokter.de](http://www.netdokter.de) (05.03.2014): „Schönheitsoperationen“

95 Ebd.

## 4. Welche Gefahren birgt das Schönheitsideal?

### 4.1 Essstörungen

Leider ist für viele Frauen der Wunsch nach einem schlanken Körper so übermächtig, dass sie auf unkonventionelle Methoden zurück greifen. In manchen Fällen enden die Versuche, schlank zu sein, in einer Essstörung. Die häufigsten Essstörungen sind Anorexia nervosa, besser bekannt als Magersucht, und die Bulimie. Bezeichnend für Magersucht ist das auffallende Untergewicht der Betroffenen. Nicht selten hat das gesundheitliche Folgen, ist in manchen Fällen sogar lebensgefährlich. Zu erwähnen ist an dieser Stelle, dass die betroffenen Personen das enorme Untergewicht selbst herbei wünschen und auch selbst herbeiführen.<sup>96</sup> In den meisten Fällen wird extrem wenig und extrem kalorienarm gegessen, gelegentlich kann auch durch übermäßige sportlichen Aktivitäten oder selbst herbei geführtes Erbrechen nachgeholfen werden. Auch Appetitzügler werden eingesetzt um abzunehmen. Charakteristisch für das Krankheitsbild von Magersucht ist die extrem verzerrte Wahrnehmung der betroffenen Personen ihres eigenen Körpers. Sie sind begleitet von der ständigen Angst vor einer Gewichtszunahme und empfinden ihren Körper trotz teils gefährlichem Untergewicht als zu dick.<sup>97</sup>

Auch bei der Bulimie haben die Patienten Angst davor, an Körpergewicht zuzunehmen. Jedoch sehen die betroffenen Personen auf den ersten Blick völlig normal und gesund aus, häufig wird beim Krankheitsbild Bulimie keine deutliche körperliche Abweichung für Außenstehende sichtbar.<sup>98</sup> Und trotzdem dreht sich das Leben der Patienten beinahe ausschließlich ums Essen. Die Angst vor der Gewichtszunahme steht im krassen Gegensatz zu den immer wieder auftretenden Heißhungeranfällen, die sie heimsuchen. Dabei wird in einer kurzen Zeit extrem viel und unkontrolliert gegessen, dessen sich die Patienten anschließend, von einem schlechten Gewissen begleitet, durch selbst herbeigeführtes Erbrechen wieder entledigen. Außerdem halten viele Patienten zwischen den Hungerattacken strenge Dauerdiet oder versuchen, das Gewicht mittels übermäßigen sportlichen Aktivitäten zu reduzieren. Bei beiden

96 [www.bptk.de](http://www.bptk.de)(2015): „Essstörungen“

97 Ebd.

98 Ebd.

Krankheiten sind vor allem Frauen betroffen, die meist noch sehr jung sind. Aber obwohl Frauen beispielsweise 12 Mal häufiger an Magersucht erkranken<sup>99</sup>, sind auch Männer davon betroffen. Schätzungen zufolge sind mittlerweile zehn bis 15 Prozent der an Magersucht Erkrankten männlich.<sup>100</sup> Für sie ist es besonders schwer, da Magersucht wie auch Bulimie allgemein eher als Frauenkrankheiten gelten. Offenbart ein Mann seine Krankheit, erntet er dabei nicht selten Verachtung von seinem sozialen Umfeld. Auch wenn Männer den ersten Schritt in eine Heilung unternehmen und eine Therapie beginnen, fühlen sie sich oft unter vielen Frauen nicht richtig verstanden.<sup>101</sup> Im Interview mit SPIEGEL Online sprechen Männer über ihre Magersucht. Beim einen sind schwere Schicksalsschläge der Auslöser für die Krankheit, der andere wird von der Angst zu versagen angetrieben und isst deshalb immer weniger, treibt aber gleichzeitig immer mehr Sport. Was den Männern zu eigen ist, ist dass bei ihnen nicht die Angst vor Körperfett im Vordergrund steht, sondern eher die Furcht davor, nicht männlich genug zu sein. Durch die exzessiven Trainingseinheiten versuchen die Betroffenen, viele Muskeln aufzubauen und so männlicher zu wirken.<sup>102</sup>

Das sind allerdings nur einige wenige Beispiele, warum es zu einer Essstörung wie Magersucht oder Bulimie kommen kann. Schließlich haben viele Menschen den Wunsch nach einem schlanken, athletischen Körper, trotzdem rutschen sie nicht in eine derart gefährliche Krankheit ab. Was veranlasst Menschen also dazu, sich freiwillig beinahe zu Tode zu hungern?.

Bei Frauen wird die Krankheit in deutlich jüngeren Jahren festgestellt als bei Männern, was mit dem früheren Einsetzen der Pubertät erklärt werden kann. Frauen bemerken die Veränderungen des Körpers früher und hegen daher auf den Wunsch nach einem Körper, der Schönheit und Weiblichkeit ausstrahlt.<sup>103</sup> Außerdem sind viele junge Frauen mit dem Erwachsenwerden überfordert, haben das Gefühl, die Kontrolle über ihren Körper zu verlieren. Die Tatsache, dass sie wenigstens ihr Körpergewicht kontrollieren können gibt ihnen ein

---

99 [www.bptk.de](http://www.bptk.de)(2015): „Essstörungen“

100 [www.spiegel.de](http://www.spiegel.de) (8.2.2015): „Anorexie bei Männern“

101 Ebd.

102 Ebd.

103 [www.schoen-kliniken.de](http://www.schoen-kliniken.de) (o.J.): „Essstörungen/Magersucht“



Gefühl der Sicherheit.<sup>104</sup> Männer erkranken deutlich später, meistens im Alter von 18 bis 26 Jahren.<sup>105</sup> Das ist trotzdem früh, was auf die Tatsache schließen lässt, dass die Ursachen für eine Erkrankung wie Magersucht oder Bulimie in Kindheit und früher Jugend liegen muss. Die tatsächliche Entwicklung der Krankheit findet jedoch im Erwachsenenalter statt.<sup>106</sup>

Selten kann jedoch für die Krankheit eine bestimmte Ursache festgestellt werden, Magersucht oder Bulimie sind meist die Folge von vielen miteinander wirkenden Ereignissen. Neben dem Geschlecht und der Tatsache, dass Frauen öfter erkranken als ihre männlichen Artgenossen, ist auch teilweise die genetische Veranlagung verantwortlich. Das fand man in Untersuchungen bei Zwillingspaaren heraus.<sup>107</sup> Momentan geht man davon aus, dass die Wahrscheinlichkeit der Vererbung einer Magersucht bei 60% liegt.<sup>108</sup> In einigen Fällen kann es auch passieren, dass Personen, die anfänglich nur eine Diät ausprobieren und so nur einige wenige Kilos verlieren wollen, nach und nach in eine Essstörung abrutschen. Schuld daran ist die Anerkennung, die die Betroffenen von ihrem unmittelbaren Umfeld für das verlorene Körpergewicht bekommen. Sie bekommen dadurch das Gefühl, positiver bewertet zu werden und erfolgreicher zu erscheinen. Also definieren sie ihren Selbstwert über verlorenes Gewicht.<sup>109</sup>

Aber auch das engste soziale Umfeld, also in den meisten Fällen die Familie, können eine Magersuchterkrankung begünstigen. Untersucht man die familiären Strukturen von Magersüchtigen, so lassen sich häufig Konflikte erkennen. Dabei kann es sich um die instabile Ehe der Eltern handeln, um einen sexuellen Missbrauch innerhalb der Familie oder aber auch um eine zwiespältige Beziehung zwischen den Eltern und ihrem Kind.<sup>110</sup> Die Magersüchtigen nehmen oft alle Probleme der Familie auf sich um so die familiären Strukturen zu schützen. In vielen Familien gibt es auch ein großes Harmoniebedürfnis, das auch nach außen hin dargestellt wird. Perfektionismus

---

104 [www.schoen-kliniken.de](http://www.schoen-kliniken.de) (o.J.): „Essstörungen/Magersucht“

105 [www.spiegel.de](http://www.spiegel.de) (8.2.2015): „Anorexie bei Männern“

106 [www.bptk.de](http://www.bptk.de)(2015): „Essstörungen“

107 Ebd.

108 [www.schoen-kliniken.de](http://www.schoen-kliniken.de) (o.J.): „Essstörungen/Magersucht“

109 Ebd.

110 Ebd.

wird angestrebt, was auch an die Kinder weiter gegeben wird. Die Eltern haben hohe Ansprüche an ihre Kinder, auch von deren Erfolg in beruflicher oder sonstiger Hinsicht ist das Ansehen der Familie abhängig. Die Kinder fühlen sich von diesen Erwartungen oft unter Druck gesetzt, versuchen aber den Vorstellungen ihrer Eltern so gut wie eben möglich zu entsprechen. Das bedeutet auch, einen schlanken Körper zu haben und auf seine Ernährung zu achten.<sup>111</sup> Gerade wenn in der Familie allgemein sehr auf gesundes Essen geachtet wird und kalorienhaltige Lebensmittel üblicherweise nicht auf dem Speiseplan stehen, werden eben diese Nahrungsmittel als „schlecht“ angesehen. Die Kinder übernehmen dieses Verhalten und setzen solche Lebensmittel auf eine sogenannte schwarze Liste. Die Dinge auf der Liste werden beinahe gefürchtet und sehr selten verzehrt.<sup>112</sup> Der Verzehr ist häufig mit schlechtem Gewissen verbunden und wird meistens heimlich durchgeführt. Anschließend kommt es nicht selten zu selbst herbeigeführtem Erbrechen oder exzessiven Sporteinheiten, wie auch bei der Magersucht.<sup>113</sup>

Während also der Alltag von Magersüchtigen von ständiger Kontrolle bestimmt ist, schwanken Bulimiker zwischen Kontrolle und dem Verlust derselben. Meistens halten sie sich streng an eine Diät, weshalb sie auch häufig von schlanker Statur sind. Manchmal jedoch überkommt sie ein regelrechter Fressrausch, bei dem sie wahllos Essen in sich hinein stopfen. Dabei handelt es sich meistens um sehr kalorienhaltige Lebensmittel, eben solche, die sie sich für gewöhnlich verbieten. Besonders an diesen Fressanfällen ist, dass sie heimlich stattfinden und die Umwelt nichts davon mitbekommt. Gemäß dem Sprichwort „Die Moral kommt nach dem Fressen“ fühlen sich die Betroffenen nach einer solchen Essattacke meist schlecht und ekeln sich vor sich selbst. Um dieses Gefühl loszuwerden und natürlich auch um nicht zuzunehmen, ergreifen Bulimiker oft drastische Maßnahmen. Neben Erbrechen und viel Sport sind Abführmittel und Diätpillen beliebte Methoden.<sup>114</sup>

---

111 [www.schoen-kliniken.de](http://www.schoen-kliniken.de) (o.J.): „Essstörungen/Magersucht“

112 [www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de) (17.05.2014): „Ursachen von Magersucht“

113 [www.schoen-kliniken.de](http://www.schoen-kliniken.de) (o.J.): „Essstörungen/Magersucht“

114 [www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de) (25.08.2014): „Symptome und Folgen von Bulimie“

Besonders Abführmittel können aber den Elektrolythaushalt stören und u.a. auch zu Verstopfung führen. Besonders gesundheitsgefährdend ist jedoch die Magensäure, die durch das ständige Erbrechen den Mund- und Rachenraum verätzen können. Karies kommt bei Betroffenen häufig vor. <sup>115</sup>

## 4.2 Von Stress bis hin zu Depression

Wer in der Welt der Schönen mithalten will, muss ständig an sich arbeiten. Besonders für Frauen ist das jeden Tag ein neuer Kampf. Schminken, frisieren, anziehen – und natürlich zu jeder Sekunde des Tages blendend aussehen. Dass so etwas nicht ohne Mühe von statten geht ist klar. Und diese Anstrengungen zusammen mit Berufsleben, Familie, Freunden, Partner und den alltäglichen Sorgen unter einen Hut zu bringen ist wahrlich eine Kunst. Nicht-Perfektsein hat in der heutigen Gesellschaft keinen Platz. Umso größer ist die Angst davor. Und trotz aller Anstrengungen sind nur rund 10% der deutschen Frauen mit sich zufrieden. <sup>116</sup> Weil sie das gängige Schönheitsideal verinnerlicht haben und akribisch auch nach kleinsten Makeln an ihrem Körper suchen. In den meisten Fällen entdecken sie auch diese vermeintlichen Schönheitsfehler und haben Angst, deswegen ausgegrenzt zu werden. Viele Frauen schämen sich, im Sommer im Freibad einen Bikini zu tragen, weil sie ein wenig Hüftspeck, einen kleinen Busen oder Dehnungsstreifen von einer Schwangerschaft haben. Diese Frauen nehmen lieber starkes Schwitzen in Kauf, wenn sie mit langen, verhüllenden Kleidern am Strand liegen, als offen ihre Problemzonen zu zeigen. Selbst wenn es anderen Frauen genau so geht und diese sogar so mutig sind es zu offenbaren, hilft das meist nur wenig.

Aber auch ein schöner Körper kann nicht zwingend Stress, Ängste oder eine Depression verhindern. Denn Schönheit ist etwas Vergängliches, kann jederzeit durch Krankheit, einen Unfall oder einfach durch den natürlichen Alterungsprozess gemindert oder zerstört werden. Wenn Schönheit die einzige Tugend ist, ist die Angst umso größer, sie zu verlieren. <sup>117</sup> Und wenn Schönheit

---

115 [www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de) (25.08.2014): „Symptome und Folgen von Bulimie“

116 [www.psychotipps.com](http://www.psychotipps.com) (2015): „Schönheitsideale“

117 Ebd.

nicht vergänglich wäre, würden wir sie auch sicherlich nicht so sehr schätzen. Als begehrenswert gilt immer das, was selten ist und schwer zu bekommen.<sup>118</sup>

Das Erschreckende dabei ist auch, dass vor allem viele Frauen ihren Körper ganz anders wahrnehmen als Außenstehende das tun. Sie sehen dabei nur den oder die Makel und ihr Blick ist verstellt für all die schönen Seiten an ihrem Körper. Ist dieses Phänomen besonders ausgeprägt spricht man von Dymorphophobie<sup>119</sup>, also sinngemäß, die Angst vor einem hässlichen, entstellten Körper. Wirklich entstellt ist der eigene Körper allerdings nur in den seltensten Fällen. Außenstehende Personen haben auch nach dem Hinweis der Betroffenen auf den vermeintlichen Makel Probleme, diesen als solchen zu erkennen.<sup>120</sup> Ganz im Gegenteil: Viele Betroffene sind meistens sogar recht attraktiv und werden von ihrem äußeren Umfeld um ihr gutes Aussehen beneidet. Trotzdem trauen sich Dymorphophobiker manchmal kaum aus dem Haus aus Angst, von anderen wegen ihrem „hässlichen“ Äußeren verurteilt zu werden. Eine konkrete Ursache gibt es für diese Krankheit nicht, häufig sind Depressionen oder unverarbeitete Ereignisse aus der Vergangenheit der Auslöser dafür, meistens kommen jedoch mehrere Faktoren zusammen.<sup>121</sup> Oft ist auch mangelndes Selbstwertgefühl beteiligt, die Betroffenen kommen mit dem eigenen Leben nicht oder nur schwer zurecht und suchen sich eine Stelle an ihrem Körper, die dann für alles Negative im Leben verantwortlich gemacht wird. Ein klassischer Verdrängungsprozess also. Viele Betroffene versprechen sich Erfolg von einer Schönheitsoperation, um den verhassten Makel endlich loszuwerden. Das Problem dabei ist, dass so nicht die Ursache bekämpft wird, das geringe Selbstgefühl bleibt und die Betroffenen finden schon bald ein neues Körperteil, an dem sie sich stören. Bei einem chirurgischen Eingriff wird zwar der Körper verändert, nicht aber das Körperempfinden des Dymorphophobikers. Heilung von dieser Krankheit bringt oft nur eine Therapie, bei der die Ursache oder die Ursachen untersucht und verarbeitet werden können.<sup>122</sup> Und das gilt nicht nur für Patienten mit Dymorphophobie. Viele

---

118 [www.psychotipps.com](http://www.psychotipps.com) (2015): „Schönheitsideale“

119 [www.welt.de](http://www.welt.de) (04.02.2015): Eingebildete Hässlichkeit ist die reinste Tortur“

120 [www.medibox.net](http://www.medibox.net) (o.J.): „Dymorphophobie“

121 [www.psychic.de](http://www.psychic.de) (2015): „Dymorphophobie“

122 Ebd.

Personen, die sich entschlossen haben, sich einem chirurgischen Eingriff zu unterziehen, werden vom behandelnden Arzt erst einmal zu einem Psychologengespräch geschickt,<sup>123</sup> um die wirklichen Motive für eine Operation herauszufinden. Häufig liegt das Problem tiefer und ist in den meisten Fällen mit einer Therapie zu behandeln. Wenn beispielsweise eine Frau Probleme mit ihrem Ehemann hat werden diese nicht durch eine Brustvergrößerung gelöst.<sup>124</sup> Eine Veränderung des Äußeren ist zwecklos, wenn das wahre Problem im Inneren steckt.

### **4.3 Realitätsverlust, z.B. durch Photoshop**

Im Zeitalter der Digitalisierung ist alles möglich. Das zeigt vor allem die Adobe Software Photoshop. Frauen bekommen längere Beine, glatte Haut, längere Wimpern, größere Augen, volleres Haar, üppigeren Busen und noch vieles mehr. Männer werden muskulöser, ihre Haut reiner, der Bart ebenmäßiger und sie gefallen mit hervorstehenden Wangenknochen. Photoshop macht ganz normale Menschen zu Wunderwesen, mit denen Produkte, Shows oder sonstige Angebote beworben werden.

Das Problem an dieser Sache ist, dass vor allem in der Werbelandschaft nicht einfach nur kleine Schönheitsfehler wie beispielsweise Hautunreinheiten beseitigt werden, sondern, dass die Fotomodelle regelrecht verwandelt werden und am Ende kaum wieder zu erkennen sind.<sup>125</sup>

---

123 Youtube (24.06.2013): „Schönheitsterror“ Teil 1

124 Ebd.

125 Youtube (24.06.2013): Psychologin Susie Orbach in „Schönheitsterror“ Teil 2



Abb. 2

Ein Experiment zeigt in einem Video, wie ein weibliches Fotomodel in einem roten Bikini retuschiert wurde, das ganze im Rückwärtslauf. Was am Ende zu sehen ist, ist ein Stück Salamipizza.<sup>126</sup> Ob dieses Video nun seriös ist oder nicht sei mal dahin gestellt. Trotzdem zeigt es in überspitzter Weise die Möglichkeiten, die Photoshop bietet. Mittlerweile wird dieses Programm nicht mehr nur von Werbetreibenden genutzt, sondern auch immer gängiger im privaten Gebrauch. Viele Jugendliche nutzen Photoshop, um ihre Fotos beispielsweise für diverse soziale Netzwerke wie Facebook zu bearbeiten. Denn ein Foto vom letzten Sommerurlaub ist nur dann wirklich gut, wenn man darauf perfekt aussieht. Und hier beginnt eigentlich schon der Realitätsverlust. Nicht nur, dass die Personen schöne Bilder von sich ins Netz stellen, auf denen sie deutlich besser aussehen als in der Wirklichkeit. Besonders das Leben dieser Personen scheint sehr begehrenswert, wenn man es anhand der veröffentlichten Fotografien beurteilt. Man findet tausende Bilder von leckerem Essen, von der letzten Tanzparty mit den besten Freundinnen, vom Pokalsieg des eigenen Fußballclubs oder von romantischen Ausflügen mit dem Partner (der natürlich ebenfalls perfekt aussieht). In den meisten Situation, von denen Personen Bilder auf sozialen Plattformen hochladen, sind sie glücklich. Und das ist auch deutlich sichtbar. Es kommt eher selten vor, dass User Bilder von sich in einer unvorteilhaften Jeans, beim Entrümpeln des Kellers oder bei einer Beerdigung der Öffentlichkeit preisgeben. Anhand der Bilder gewinnen Außenstehende also leicht den Eindruck, die jeweilige Person führe ein perfektes Leben, das eine Aneinanderreihung von unvergesslichen Erlebnissen

---

<sup>126</sup>Link zum Video: <http://www.oe24.at/video/kurioses/So-veraendert-Photoshop-unser-Schoenheitsideal/137520731>

ist. Im Prinzip ist jede Seite bei einem sozialen Netzwerk eine kleine, perfekt inszenierte Bühne für die anderen Nutzer. Die Selbstdarstellung ist auch im Alltag enorm wichtig. Menschen verbringen viel Zeit damit, das Bild, das Außenstehende von ihnen bekommen, zu kontrollieren und zu verbessern. Das Problem dabei ist nur, dass ein künstlich erschaffenes Bild der Realität nicht standhält. Wenn das Bild nahezu perfekt aussieht, wird die Wirklichkeit in ihrem Nicht-Perfektsein noch deutlicher. Jeder muss für sich selbst die Frage beantworten, was für ihn leichter zu ertragen ist: Die Frustration aufgrund der offensichtlichen Diskrepanz zwischen Wirklichkeit und virtueller Existenz oder in der Welt der künstlich erschaffenen Schönheit gar nicht wahrgenommen zu werden.<sup>127</sup> Photoshop beeinflusst definitiv unser Schönheitsideal, es schafft ein verzerrtes Bild der Realität und setzt auf diese Weise neue Maßstäbe.<sup>128</sup> Das Problem an diesen manipulierten Bildern ist, dass wir sie jeden Tag rund um die Uhr um uns haben. „Dass eine Kamera täuschen kann hindert uns nicht daran, sie zum Maßstab der Wirklichkeit zu nehmen“.<sup>129</sup>

Das Selbe gilt für die Werbung, die auch jeden Tag von allen Seiten auf uns einwirkt. Selbstverständlich wird jede Werbeanzeige bearbeitet, um den entsprechenden Effekt zu erzielen. So entsteht beispielsweise bei einer Hautcreme der Eindruck, würde eine Kundin diese benutzen, würde sie die selbe makellose, porenfreie Haut wie das Model in der Werbeanzeige bekommen. Da das aber natürlich unmöglich ist, wird manchen Werbetreibenden unlauterer Wettbewerb vorgeworfen. Ihre Werbung hat eine „irreführende Wirkung“, der Betrachter wird getäuscht.<sup>130</sup> Irreführende Werbung ist in Deutschland aber eigentlich gesetzlich verboten.<sup>131</sup> Ob ein solcher Fall von Werbung vorliegt, muss jedoch im einzelnen Fall vor Gericht entschieden werden. Aber selbst wenn eine Werbung nicht als irreführend zu bezeichnend ist, so bildet sie doch trotzdem nicht das Bild der Wirklichkeit ab. Eigentlich wissen wir das, aber die Informationen eines Bildes sind leichter zu verarbeiten als darüber nachzudenken, was denn an diesem Bild nun echt oder unecht ist.

---

<sup>127</sup> [www.welt.de](http://www.welt.de) (16.11.2014): „Gesetze über Anziehung von Mann und Frau“

<sup>128</sup> Youtube (24.06.2013): „Schönheitsterror“ Teil 2

<sup>129</sup> Zschirnt, Christiane (2008): S.179

<sup>130</sup> [www.lawbster.de](http://www.lawbster.de) (o.J.): „Werbung - Photoshop“

<sup>131</sup> [www.gesetze-im-internet.de](http://www.gesetze-im-internet.de) (o.J.): UWG §5“

## 5. Psychologische Aspekte

### 5.1 Essen nicht mehr nur als Nahrung für den physischen Körper

*„Es ist nicht normal, wenn ein Stück als Bedrohung gilt“.*<sup>132</sup>

Essen wird heute allerdings nicht mehr nur als Lebensmittel betrachtet, das nötig ist, um den menschlichen Körper mit Energie zu versorgen. Für viele Menschen und besonders für Frauen erfolgt eine strenge Unterteilung der Nahrungsmittel in „gut“ und „böse“ bzw. in gesunde und ungesunde Lebensmittel. Aber hier ist Vorsicht geboten, denn die genaue Definition von gesund und ungesund ist oft sehr schwammig. Für viele Frauen bedeutet „gesund“, dass sie davon nicht zunehmen. Das ist aber in eigentlichem Sinne nicht korrekt. Coca Cola Light hat nur weniger Kalorien und ist deshalb abnehmtauglich. Aufgrund des hohen Süßstoffgehalts ist dieses Getränk aber sehr ungesund und in größeren Mengen schädlich für den Körper. Nüsse beispielsweise sind sehr gesund, da sie viele Omega-3-Fettsäuren<sup>133</sup> enthalten, die u.a. gut für das Herz sind. Auf der anderen Seite schlagen sie mit bis zu 700 Kilokalorien pro 100 Gramm zu Buche, weshalb sie bei einer Diät nur bedingt hilfreich sind.<sup>134</sup>

### 5.2 Was symbolisiert ein schlanker Körper?

Studien zufolge haben es hübsche Menschen leichter im Leben.<sup>135</sup> Sie werden besser behandelt, finden leichter Freunde und bekommen eher einen Job als ihre weniger schönen Mitmenschen. Verschönerungen am eigenen Körper, egal in welcher Form, ist also der Weg in ein besseres Leben, wenn man so will. Schönheit wird vor allem mit vielen positiven Eigenschaften assoziiert. Das beginnt schon in sehr jungen Jahren, wenn hübsche Kinder mehr Aufmerksamkeit von ihrem sozialen Umfeld erfahren als weniger ansehnliche.<sup>136</sup>

<sup>132</sup>Zschirnt, Christiane (2008): S.11

<sup>133</sup>[www.zentrum-der-gesundheit.de](http://www.zentrum-der-gesundheit.de) (10.04.15): „Nüsse“

<sup>134</sup>Dr.Schweinbenz, Andreas (2011): S. 206

<sup>135</sup>[www.welt.de](http://www.welt.de) (2006): „Haben es schöne Menschen leichter?“

<sup>136</sup>Ebd.



Und auch später ist Schönheit meist von Vorteil, egal in welchem Lebensbereich. Zwar kennt man Klischees, die z.B. behaupten, schöne Frauen seien dumm oder schöne Männer seien eitel. Trotzdem werden größtenteils schöne Menschen bevorzugt. Sei es bei der Wahl des Partners oder in beruflicher Hinsicht. Wer schön ist, gilt als diszipliniert, sympathisch und intelligent.<sup>137</sup> Das verspricht Erfolg in jeglichen Lebensbereichen. Ist man jedoch nicht schön, wird man auch mit weniger schönen Eigenschaften in Verbindung gebracht.

Plastische Chirurgen sehen sich in diesem Fall gerne in der Rolle als Retter, als Verbesserer. Sie helfen den Menschen auf ihrem Weg, geben Ihnen ein Stück Lebensfreude zurück. Dermatologe Dr. Frederic Brandt aus New York geht sogar so weit, zu behaupten, seine Arbeit ermögliche seinen Patienten bessere Chancen in allen Lebensbereichen.<sup>138</sup> Da die Menschen heutzutage u.a. länger arbeiten als früher, müssen sie auch länger gut aussehen. Er hilft ihnen, ihre „produktiven Jahre zu verlängern“.<sup>139</sup>

In Brasilien werden sogar teils die Kosten für eine Brustvergrößerung von der Krankenkasse übernommen, weil diese der Meinung ist, das sei billiger als die Therapie, die den Frauen lernt, auch mit einem kleineren Busen zufrieden zu sein.<sup>140</sup>

### **5.3 Warum auch Männer einem Schönheitsideal folgen**

Frauen gelten allgemein als das schöne Geschlecht.<sup>141</sup> Evolutionstechnisch betrachtet suchen Frauen einen Mann, der sie und ihre Nachkommen versorgen kann. Er muss stark sein, um seine Familie vor Gefahren zu beschützen.<sup>142</sup> Da heute aber viele Frauen selbst etwas zum Lebensunterhalt beitragen und auch die Gefahr des Angriffs eines Säbelzahn timers verschwindend gering ist, werden auch andere Eigenschaften bei Männern

---

<sup>137</sup> www.welt.de (2006): „Haben es schöne Menschen leichter?“

<sup>138</sup> Youtube (24.06.2013): Dr. Frederic Brandt in „Schönheitsterror“ Teil 2

<sup>139</sup> Ebd.

<sup>140</sup> Youtube (24.06.2013): Schauspielerin Maria Furtwängler in „Schönheitsterror“ Teil 2

<sup>141</sup> Posch, Waltraud (2009): S. 156

<sup>142</sup> Zschirnt, Christiane (2008): S. 132f.

gesucht. Die Schönheit ist auch für den Mann im Laufe der Zeit immer wichtiger geworden.

So ist es nur eine fast logische Schlussfolgerung, dass auch der Mann plötzlich die Laufstege und die Titelseiten von Modemagazinen erobert. Mit dieser Präsenz der Männerschönheit in den Medien wächst auch der Druck auf das starke Geschlecht. Auch ein Mann wird auf Werbung mit muskelbepackten Bodybuildern aufmerksam und das geht nicht spurlos an ihm vorbei. Auch er versucht, dem Ideal näher zu kommen, um sich attraktiv fühlen zu können und um vor allem beim andere Geschlecht gut anzukommen. Um sich privat wie auch im Beruf als disziplinierte, erfolgreiche Persönlichkeit zu präsentieren. Trotzdem gibt es weiterhin Unterschiede zwischen den Geschlechtern hinsichtlich der Schönheit und deren Wahrnehmung.

Bei Männern wurde bis in die 80er grundsätzlich zwischen zwei Typen unterschieden:

1. Der weniger schöne Mann, der sich durch seine berufliche Position profiliert. Ein Leiter einer großen Bank wird durch einen Wohlstandsbauch nicht unattraktiv.
2. Der attraktive Mann, der in den Medien immer häufiger sinnlich und sexy präsentiert wird. <sup>143</sup>

Besonders in Industrieländern ist aber mittlerweile ein anderer Trend entstanden. Immer mehr Frauen interessieren sich für Männer, die femininer aussehen als ihre anderen Geschlechtsgenossen. <sup>144</sup> Wahrscheinlich aus dem Grund, dass ein solches Aussehen Rückschlüsse auf eher feminine Charaktereigenschaften zulässt. Solche Männer scheinen sensibel, einfühlsam, verständnisvoll – alles Eigenschaften, die Frauen an Männern sehr schätzen und trotzdem oft vermissen. Sind Männer hingegen sehr maskulin, haben beispielsweise ein kantiges Kinn und scharfe Gesichtszüge kann das schnell aggressiv wirken. <sup>145</sup>

---

<sup>143</sup> Posch, Waltraud (2009): S.157

<sup>144</sup> www.welt.de (16.11.2014): „Gesetze über Anziehung von Mann und Frau“

<sup>145</sup> Ebd.

Schaut man sich die männlichen Akteure aus den Medien an, wird schnell klar, was gemeint ist. Ein hervorragendes Beispiel ist der Starchoreograf Detlef D. Soost, der aktuell mit seinem Fitnessprogramm „I make you sexy“ ständig in der TV-Werbung zu sehen ist. Detlef selbst hat 20 Kilogramm abgenommen und versucht nun auch, anderen bei ihrem Weg zur Traumfigur behilflich zu sein.<sup>146</sup> Zuletzt war er auch als Coach bei der Fernsehshow „The Biggest Loser“ tätig. Detlef erfreut sich allgemeiner Beliebtheit wegen seiner Einfühlsamkeit und seiner sympathischen Art, außerdem kommt er mit seinem trainierten Körper super bei den Frauen an.



Abb. 3

Männer sind also der Meinung, sie müssten auch so aussehen wie die männlichen Akteure in den Medien. Und Schönheit IST eine Frage des Begehrtdewerdens.<sup>147</sup> Und umgekehrt ist es genau das Selbe. Frauen sind ebenfalls der Meinung, sie müssten längere Beine und mehr Busen haben, weil das bei den Frauen aus dem Fernsehen auch der Fall ist. In Bezug auf Heterosexualität gibt es also ein Machtungleichgewicht zwischen den Geschlechtern was den Schönheitsdruck angeht.<sup>148</sup>

Wenn auch die Schönheit und die Attraktivität des Mannes noch lange nicht so gut erforscht ist wie beim weiblichen Geschlecht<sup>149</sup>, so sind sich die meisten Frauen doch einig, dass die Körpergröße ein enorm wichtiger Faktor ist. Hier sind viele Frauen eher konservativ und wünschen sich einen Mann, der sie an Größe überbietet. Das bietet Schutz und Sicherheit.

<sup>146</sup> [www.fit-for-fun.de](http://www.fit-for-fun.de) (o.J.): „So trainierte sich Detlef D. Soost schlank“

<sup>147</sup> Posch, Waltraud (2009): S. 156

<sup>148</sup> Ebd.

<sup>149</sup> Zschirnt, Christiane (2008): S. 131

Zurück zu den ästhetischen Fragen. Auch ein Mann wird nach seinem Körper beurteilt. Hierbei wäre allerdings noch zu erwähnen, dass es dem männlichen Geschlecht eher um Fitness und Gesundheit geht als um einen begehrenswerten Körper.<sup>150</sup> Viele Männer treiben Sport, um sich einfach gut zu fühlen oder als Ausgleich zum stressigen Berufsalltag. Also um sich besser zu fühlen. Im Vergleich mit den Frauen fehlt ihnen der Druck, der sie zu sportlicher Betätigung treibt. Und auch was das Alter angeht haben Männer einen Vorteil. Sie werden reifer, während Frauen einfach nur alt werden.<sup>151</sup> Graue Haare werden von vielen Frauen sogar als sexy empfunden. Aber auch wer altert, sollte das in Würde tun. Dafür braucht „Mann“ die richtige Pflege.



Abb. 4

Beautyprodukte für Männer erobern die Regale der Drogeriemärkte. Die Nivea – Men Serie findet man inzwischen in fast jedem Badezimmer. Auffallend ist dabei, dass diese Pflegeserien in Optik und Form sehr schlicht und neutral gehalten werden und sich so grundlegend von den Produkten für Frauen unterscheiden.<sup>152</sup>

Die Ausgaben für Männerkosmetik nähert sich im 21. Jahrhundert der 1 Mrd. Euromarke<sup>153</sup>, Wellness ist ein Trend, der nicht mehr nur ausschließlich der Damenwelt vorbestimmt ist. Und mittlerweile haben Männer das Glück, sich für Wellness, Körperpflege und den Kauf von Kosmetikprodukten nicht mehr schämen zu müssen.

Heute erobert der schöne Mann die Medienlandschaft. David Beckham macht Werbung für Unterwäsche, Schauspieler Channing Tatum verdreht mit seinem Körper die Köpfe der Frauen und Moderatoren wie Daniel Aminati von

<sup>150</sup> Posch, Waltraud (2009): S. 159

<sup>151</sup> Zschirnt, Christiane (2008): S. 216

<sup>152</sup> Posch, Waltraud (2009): S. 159

<sup>153</sup> Youtube (22.03.2013): „Früher, später, jetzt- Schönheit“ Teil 2

ProSieben werben für ihre eigenen Fitnessprogramme.<sup>154</sup> Und weil die Medien uns nunmal beeinflussen, träumen immer mehr Frauen von einem Sixpack bei einem Mann. Viele Männer versuchen, diesem Ideal zu entsprechen. Hierbei wäre allerdings noch zu erwähnen, dass es dem männlichen Geschlecht eher um Fitness und Gesundheit geht als um einen begehrenswerten Körper.<sup>155</sup> Viele Männer treiben Sport, um sich einfach gut zu fühlen oder als Ausgleich zum stressigen Berufsalltag. Also um sich besser zu fühlen. Für sie spielt das Wohlbefinden also eine tragende Rolle.

## **6. Untersuchung des Einflusses der Medien anhand einiger Beispiele**

Medien liefern nicht nur Informationen, sie dienen auch der Unterhaltung, egal in welcher Form. Laut einer Studie nutzt jeder Deutsche die Medien pro Tag 10 Stunden im Durchschnitt.<sup>156</sup> Wir können etwas über das Weltgeschehen erfahren und beziehen auch sonst einen großen Teil unseres Wissens aus den Medien. Außerdem helfen sie uns bei wichtigen Entscheidungen, wir bilden uns beispielsweise eine Meinung über den Konflikt im nahen Osten, obwohl wir nicht live dabei sind. Deshalb beziehen wir Informationen darüber und die müssen schließlich von jemandem geliefert werden: von den Medien.<sup>157</sup> Es kommt aber auch darauf an, wer die Medien nutzt, schließlich bildet sich jeder seine eigene Meinung. Jeder Mensch hat seine eigenen Vorstellungen und Werte unter denen er die Medieninformationen filtert. Wer viele Fernsehserien und Spielfilme anschaut schätzt beispielsweise die Kriminalität in der Gesellschaft viel höher ein als das tatsächlich der Fall ist, weil unterhaltende Programme „überdurchschnittlich viel Gewalt zeigen“. <sup>158</sup> Es wird also sehr schnell klar, dass den Medien nicht die komplette Verantwortung zugeschrieben werden kann. Im folgenden Kapitel werden verschiedene Medien anhand eines Beispiels untersucht.

---

<sup>154</sup> [www.mach-dich-krass.de](http://www.mach-dich-krass.de)

<sup>155</sup> Posch, Waltraud (2009): S. 159

<sup>156</sup> [www.bpb.de](http://www.bpb.de) (2011): „Wie Medien genutzt werden und was sie bewirken“

<sup>157</sup> Ebd.

<sup>158</sup> Ebd.

## 6.1 Magazine am Beispiel der BRIGITTE

Christiane Arp, die Chefredakteurin der deutschen Vogue behauptet, dass sie mit den Models im Magazin niemanden beeinflussen möchte. Die Vogue soll lediglich ein paar Anregungen geben.<sup>159</sup> Die Sache ist aber die, dass die Intention in diesem Fall keine Rolle spielt – Medien beeinflussen immer, ob sie es nun wollen oder nicht.



Abb. 5

Die Models alleine sind schon dünn und zusätzlich wird mit Bildbearbeitungsprogrammen nachgeholfen, um sie noch dünner zu machen. Auch die Brigitte gibt zu, solche Strategien anzuwenden – allerdings mit umgekehrtem Effekt. Chefredakteur der Brigitte Hamburg Andreas Lebert erzählt, dass manche Models so dünn waren, dass es unmöglich war, sie „den Leserinnen zuzumuten“<sup>160</sup>. Deshalb wurde mit Bildbearbeitungsprogrammen nachgeholfen, um den Frauen etwas mehr Fülle zu verleihen.<sup>161</sup> Trotz solcher Vorgehensweise findet man auch in der Brigitte ständig neue Wunderdiäten, die versprechen, mit „Lust und Laune“ abzunehmen. Solche Slogans sind verlockend, es klingt so, als müsste man sich nicht wirklich anstrengen, um einen schlanken Körper zu bekommen. Vielen Frauen gefällt dieser Gedanke und sie befassen sich genauer mit der jeweiligen Abnehmmethod. Und dann

<sup>159</sup> Youtube (24.06.2013): „Schönheitsterror“ Teil 3

<sup>160</sup> Ebd.

<sup>161</sup> Ebd.

wird auch den meisten recht schnell klar, dass es wohl doch nicht so einfach werden wird. Es gibt Listen mit Lebensmitteln, die während der Diät verboten sind und das sind meistens die, auf die viele Frauen am meisten Lust haben. Dem gegenüber stehen die Lebensmittel, die beim Abnehmen helfen sollen und deshalb in erhöhten Mengen konsumiert werden sollen. Es kann also schon mal vorkommen, dass ein paar Wochen nur flüssige Nahrung zugeführt wird, wie beispielsweise bei der Verwendung des Almased-Shakes.<sup>162</sup> Oder dass eine Woche nur Ananas, Tofu und Eier verzehrt werden dürfen. Keine schöne Vorstellung und bestimmt auch nicht einfach durchzuhalten. Die typische Brigittediät erlaubt z.B. nur 1000 Kalorien pro Tag, was für die meisten Menschen einfach zu wenig ist.<sup>163</sup> Davon ist aber selbstverständlich auf dem Cover der Magazine nichts zu lesen. Dort finden die Leserinnen nur gut gelaunte, schlanke Frauen, die mit der entsprechenden Diät „mehr als 30 Kilo in 5 Monaten“ abgenommen haben. Solche Zahlen sind immer gut, um abnehmwillige Kundinnen anzulocken.

## 6.2 Werbung

Werbung dient dem Zweck zu verkaufen. Deshalb ist der Inhalt auch immer positiv behaftet. In den Werbespots im Fernsehen sehen die Menschen immer glücklich und schön aus, ganz besonders wenn sie ein bestimmtes Produkt anwenden. Die Werbung suggeriert: Du kannst alles sein, was du möchtest. Du musst nur dieses Produkt kaufen oder dies und das tun. Onlinewerbung ist hier besonders erfolgreich, denn sie kann durch Beobachtung der Internetnutzung perfekt an den Nutzer angepasst werden.<sup>164</sup> Noch bevor wir ein Produkt getestet haben wissen wir meistens über die vermeintliche Wirkung Bescheid. Die Werbung macht uns neugierig auf das Produkt und verführt uns so zum Kauf.<sup>165</sup> Ob es sich nun um ein Kosmetikprodukt handelt oder um ein Fitnessprogramm, immer sind die Leistungen mit positiven Gefühlen

---

<sup>162</sup> Youtube (10.01.2013): „Werbung Almased“

<sup>163</sup> www.diätindex.de (o.J.): „Die Brigittediät“

<sup>164</sup> www.asem-klworkshop.eu (o.J.): „Einfluss von Werbung“

<sup>165</sup> Ebd.

verbunden. Durch ständiges Wiederholen der Werbespots festigen sich die Botschaften im Gehirn.<sup>166</sup>

Auch Schaufensterpuppen stellen eine gewisse Form von Werbung dar, sind auch Medien, die eine Botschaft transportieren. Sie sollen Kleidung und Accessoires besonders gut zur Geltung bringen, das funktioniert aber nur, wenn die Puppen unserem Ideal entsprechen. Schaufensterfiguren-Hersteller Dr. Josef Moch weiß das auch und behauptet, dass „Die Puppen so gestaltet sind, wie wir aussehen wollen, nicht wie wir tatsächlich aussehen“.<sup>167</sup> So sind beispielsweise die Beine länger als bei normalen Menschen und die Taille ist so schmal, dass die inneren Organe auf so geringem Raum gar keinen Platz hätten. So präsentieren Schaufensterpuppen auch immer ziemlich genau das aktuelle Schönheitsideal.

In der Zeit nach dem zweiten Weltkrieg waren die Puppen weitaus fülliger als heute und kamen den tatsächlichen Formen der Gesellschaft viel näher als das heute der Fall ist.<sup>168</sup> Das Ideal war eben ein anderes, wer nach dem Krieg sich den Wohlstand leisten und genügend Essen kaufen konnte hatte es geschafft. Übergewicht galt also als Zeichen des Wohlstands und war daher erstrebenswert.<sup>169</sup> Wie bereits im Kapitel „Essstörungen“ erwähnt, veränderte sich das Ideal bereits in den Sechzigern wieder. Dank Twiggy wurden die Schaufensterpuppen größer, dünner und knabenhafter, wieder eine Abbildung des damaligen Ideals. Die damals favorisierte Konfektionsgröße war die 38, was unserer heutigen Kleidergröße 40 entspricht.<sup>170</sup> Verglichen mit dem heutigen Standard ist das genau genommen nicht schlank.

---

<sup>166</sup> [www.asem-klworkshop.eu](http://www.asem-klworkshop.eu) (o.J.): „Einfluss von Werbung“

<sup>167</sup> Youtube (22.03.2013): „Früher, später, jetzt- Schönheit“ Teil 3

<sup>168</sup> Ebd.

<sup>169</sup> Ebd.

<sup>170</sup> Ebd.



### 6.3 TV-Sendungen am Beispiel von Germany's next Topmodel

60% aller deutschen Mädchen wollen Model werden.<sup>171</sup> Um diese Ziel zu erreichen müssen die Mädchen vor allem eines sein: dünn. Nicht einfach nur schlank oder fit und durchtrainiert, sondern dürr. Einige Models sind sogar zu dünn zum menstruieren, aber genau das scheint gefragt zu sein. Angeblich fallen die entworfenen Kleidungsstücke an dürren Menschen einfach anders und kommen so besser zur Geltung. Modedesigner Michael Michalsky erklärt das anhand eines Beispiels. Wenn ein Automobilhersteller ein neues Modell auf den Markt bringt, wird dieses nicht von einem autobegeisterten Hobbybastler vorgestellt, sondern beispielsweise von einem professionellen Rennfahrer. Denn der kennt sich schließlich damit aus.<sup>172</sup> Übersetzt heißt das wohl, dass Menschen mit normalen, gesunden Körpern gar nicht in der Lage sind, in Designerkleidung gut auszusehen.

Model Crystal Renn erzählt in einem Video, wie sie auf der Kosmetikschule von einem Modelscout entdeckt wurde und er sie sofort als Supermodel sah. Das einzige, was sie noch zu tun hatte war, 25 cm Taillenumfang zu verlieren. Crystals Hauptaufgabe bestand also ab sofort darin, Diät zu halten. Sie erzählt das, als wäre es eine bewundernswerte und wichtige Arbeit. Außerdem berichtet sie über ihre Ernährung in dieser Zeit, wenn man diese enorm reduzierte Kalorienzufuhr überhaupt noch so nennen kann. Die Grundnahrungsmittel der 24-jährigen waren gedünstetes Gemüse, Salat und zuckerfreie Kaugummis. Als Ausgleich für das Essen begann sie, an ihren Fingernägel zu kauen. Von Zeit zu Zeit bekam sie außerdem Panikattacken, ob in den von ihr verzehrten zuckerfreien Lebensmitteln nicht vielleicht doch Zucker steckte.<sup>173</sup> All diese Erlebnisse hielt sie in ihrem Buch fest; „Hungry“ heißt es und wurde im September 2009 veröffentlicht.<sup>174</sup> Das Gewicht spielt im Leben der meisten Models eine Hauptrolle, sie können auch in alltäglichen Situationen an nichts anderes denken als daran, wie viele Kalorien beispielsweise das Sandwich ihres Nebensitzers in der U-Bahn hat. Viele

---

171 Youtube (22.03.2013): „Früher, später, jetzt- Schönheit“ Teil 2

172 Ebd.

173 Ebd.

174 Link zum Buch: <http://www.amazon.de/Hungry-wollte-essen-Vogue-sein/dp/3453163931>

Frauen leiden aber freiwillig unter diesem Druck, weil sie der Meinung sind, dass es nun einmal zum Modelberuf gehört.<sup>175</sup>

Warum also wünschen sich so viele junge Mädchen, Model zu werden. Es ist ein ständiger Kampf gegen das Hungergefühl, gegen den eigenen Körper. Models haben Hunger wie jeder andere Mensch auch, der Unterschied ist nur, dass sie ihm nicht nachgeben dürfen. Eine Herausforderung, wenn man bedenkt, wie leicht es heute ist, an etwas Essbares zu kommen. Überall lauert die Verführung. Viele Models schaffen es nicht immer, zu widerstehen. Die Folgen hat diese Arbeit bereits im Kapitel „Essstörungen“ untersucht.

Wenn der Stress und die Folgen davon also so gefährlich ist, wieso bleibt das Ideal immer noch unverändert? Mode wird schließlich nicht nur für Menschen mit Size Zero entworfen, sondern es ist die breite Masse, die bedient werden muss. Es gibt so viele verschiedene Größen, wieso sollte man diese nicht auch in der Modebranche abbilden?<sup>176</sup> Die Antwort ist klar: weil es sich nicht so gut verkauft. Natürlich sieht ein Bikini an einer schlanken Frau besser aus als an einer mit Übergewicht. Trotzdem hat die Mehrheit der Bevölkerung keine Modelmaße und diese Wahrheit darf nicht verleugnet werden.

Für alle Mädchen und junge Frauen, die trotz allem ihre Modelkarriere starten möchten, gibt es eine sehr beliebte Anlaufstelle. Die Modelcastingshow „Germany’s next Topmodel“ die seit 2006 auf ProSieben ausgestrahlt wird. Die Zielgruppe sind hier eher junge Leute, ältere Generationen stehen der Modelwelt doch eher skeptisch gegenüber, verbinden sie sie doch zu sehr mit abgemagerten Mannequins.<sup>177</sup> Der Inhalt der Sendung ist allgemein bekannt, weshalb auch in dieser Arbeit nicht näher darauf eingegangen wird. Kurz erklärt versuchen in dieser Castingshow, 20 Mädchen und junge Frauen ein internationales Topmodel zu werden. Genau wie die Jurorin und Erfinderin der Show, Topmodel Heidi Klum. Was dabei in erster Linie zählt ist dünn sein. Bevorzugt wird mittlerweile Kleidergröße 30, was schon an Magersucht grenzt.<sup>178</sup> Aber auch die Körpergröße ist entscheidend, unter 1,70 m geht meist gar

---

175 Youtube (24.06.2013): „Schönheitsterror“ Teil 3

176 Youtube (22.03.2013): „Früher, später, jetzt- Schönheit“ Teil 3

177 Youtube (10.11.2013): „Die Welt der Models“

178 Ebd.

nichts. Ausstrahlung sollten die Mädchen haben, keine Scheu vor der Kamera haben und auf Knopfdruck schauspielern. All das müssen die Kandidatinnen von Germany's next Topmodel in verschiedenen Fotoshootings, auf dem Catwalk vor den Augen der Jury oder bei einem der Modeljobs, für die sie gebucht werden, unter Beweis stellen. Zwar gibt es zwischen den Mädchen immer mal wieder Streit und es fließen die Tränen aufgrund all der Anstrengung, trotzdem wirkt die Situation meist recht angenehm. Die Teilnehmerinnen wohnen in einer großen Modelvilla, bekommen Willkommensgeschenke in Form von Kosmetikprodukten und kommen im Laufe der Staffel viel in der Welt herum. Sie dürfen tolle Outfits tragen und werden so lange geschminkt und frisiert bis sie perfekt aussehen. Und das ist doch eigentlich der Traum jeder jungen Frau.

Aber über mehrere Wochen dem enorm hohen Druck ausgesetzt sein, immer perfekt aussehen und immer 100% geben zu müssen. Und sich auch noch gegen die anderen Konkurrentinnen durchsetzen müssen, die alle ebenfalls wunderhübsch, schlank und talentiert sind. Zimperlich darf man auf keinen Fall sein, es kann gelegentlich passieren, dass beispielsweise die spätere Modelagentur kleine Fehler unverhüllt anspricht und kritisiert.<sup>179</sup> Ganz zu schweigen vom Gewicht, dass einer ständigen Kontrolle unterliegt. Und nicht zuletzt der ständige Konkurrenzkampf untereinander um die beste Bewertung, um den besten Job.<sup>180</sup> Sie alle verfolgen das gleiche Ziel, nämlich ein internationales Topmodel zu werden. Am Ende schaffen das nur die wenigsten, selbst die Gewinnerin von Germany's next Topmodel kann sich nicht auf ihren Lorbeeren ausruhen. Das Modeln ist ein hartes Business, 80% der Arbeit bestehen darin, sich um Jobs zu bewerben und bei Castings mitzumachen. Dieses mühsame Gesuch hat letztendlich eine durchschnittliche Erfolgsquote von gerade mal 50%.<sup>181</sup>

Zuletzt war die Castingshow aber im Gespräch, weil sie angeblich Magersucht fördere. 241 Personen mit einer Essstörung wurden in einer wissenschaftlichen Befragung zu diesem Thema interviewt. Das Ergebnis: Die Sendung kann,

---

179 Youtube (10.11.2013): „Die Welt der Models“

180 Ebd.

181 Ebd.

muss aber keine negative Auswirkungen auf das Essverhalten der Zuschauerinnen haben. Auch wenn knappe 30% der Befragten angaben, die Show habe Einfluss auf ihr Krankheitsbild ausgeübt, so könne man die Sendung keinesfalls als alleinige Ursache bezeichnen.<sup>182</sup> Wie bereits im Kapitel „Essstörungen“ beschrieben, sind eben diese das Ergebnis von meist mehreren zusammen wirkenden Faktoren. Ist also eine Zuschauerin aus anderen Gründen für eine Essstörung prädestiniert, so könnte eine Modelcastingshow wie Germany's next Topmodel der ausschlaggebende Punkt sein. In diesem Punkt ist mehr Aufmerksamkeit gefragt, schließlich hat das TV-Programm eine große gesellschaftliche Verantwortung.<sup>183</sup> Besonders einflussreich seien solche Szenen, in denen der Fokus auf einzelnen Körperteilen liegt, die dann eingehende betrachtet und bewertet werden. Die Studienleiterin oben genannter Untersuchung, Maya Götz, steht auch besonders dem Hintergrund kritisch gegenüber, dass die Mädchen sich an die jeweiligen Wünsche der Kunden anpassen müssen. Sie müssen auf Knopfdruck etwas sein, das sie eigentlich nicht sind. Die Bedürfnisse des Kunden kommen vor denen des Models, eigene Emotionen und Empfindungen haben hier keinen Platz.<sup>184</sup> In Bezug auf den Vorwurf der Magersucht behaupten aber die Juroren von Germany's next Topmodel immer wieder, dass Hungern im Modelbusiness nicht gefragt sei, schließlich sollen die Models ja vor allem gesund aussehen.<sup>185</sup>

Um auf den Vorwurf der magersuchtfördernden Wirkung der Show zurückzukommen: Auch hier kann den Medien nicht vollkommen die Schuld zugeschoben werden. Zwar haben sie zweifellos eine große Macht, würden sie und aber tatsächlich steuern, hätten alle Zuschauer von Germany's next Topmodel eine Essstörung entwickelt. Es ist also von den Rezipienten abhängig. Diese müssen intelligent genug sein und zwischen Realität und Utopie entscheiden. Sie sollten Models als das betrachten, was sie sind: die Ausnahme.<sup>186</sup>

---

<sup>182</sup> [www.spiegel.de](http://www.spiegel.de) (23.04.2015): „GNTM und Magersucht – krankmachende Logik“

<sup>183</sup> Ebd.

<sup>184</sup> Ebd.

<sup>185</sup> Ebd.

<sup>186</sup> Posch, Waltraud (2009): S. 102

## 6.4 Internet am Beispiel von Size Zero

Immer mehr Menschen binden Sport in ihren Alltag mit ein. Manche melden sich in einem Fitnessstudio an oder kaufen sich DVDs und Bücher mit Anleitungen. Auch das Internet wird gerne dafür genutzt. Gymondo<sup>187</sup> bietet gegen eine kleine Gebühr einen Onlinetrainingsplan an und auf Youtube gibt es mittlerweile viele verschiedenen Fitnesskanäle, die man sogar kostenlos nutzen kann.

Ein sehr beliebtes Fitnessprogramm ist „Size Zero“, zu deutsch „Größe 0“, womit die Kleidergröße gemeint ist. Worin geht es also in diesem Programm? Auf der Webseite des Programms steht zu lesen, dass am Ende das erreicht wird, was man sich immer wünscht, nämlich das Foto seines Lebens.<sup>188</sup> Ein komplettes Fitnessprogramm nur für ein Foto? Darauf soll an späterer Stelle noch genauer eingegangen werden. Zuerst soll der Inhalt des Programms untersucht werden.

Size Zero ist ein Fitnessprogramm, das genau zehn Wochen dauert. In diesen zehn Wochen soll der eigene Körper zum Traumkörper getunt werden. Die Experten warnen auf der Webseite, dass dies kein Programm ist, nur um ein wenig an seiner Figur zu arbeiten. Size Zero dient der vollkommenen Transformation. Während des Programms werden Fitness und Ernährung miteinander kombiniert. Die Experten in diesen Bereichen, Julian Zietlow und Alina Schulte im Hoff, begleiten die Abnehmwilligen auf ihrem Weg. Geboten wird ein „Komplettpaket aus Trainings-, Ernährungs- und Motivationsprogramm“, das jedem Teilnehmer in höchstens 70 Tagen zur Traumfigur verhelfen soll.<sup>189</sup> Trainiert wird mit Hilfe von Echtzeitvideos, mit denen sowohl Fittesseinsteiger als auch erfahrenere Sportler arbeiten können. Die verschiedenen Übungen variieren ständig um Langeweile zu vermeiden. Außerdem wird alle zwei Wochen die Intensität des Training erhöht, um das Leistungsniveau zu steigern. Die Experten geben hierbei auch eine genaue Anleitung, wie die einzelnen Übungen auszuführen sind, so soll das Verletzungsrisiko niedrig gehalten werden. Da sportliche Aktivität aber nur die

---

<sup>187</sup> www.gymondo.de

<sup>188</sup> www.size-zero.de

<sup>189</sup> Ebd.

halbe Miete ist wird das Programm mit Ernährungsplänen ergänzt. Enthalten sind schon die genauen Mengenangaben der Lebensmittel, an die sich die Teilnehmerinnen halten sollen. Auch Vegetarier und Veganer werden in den Plänen berücksichtigt. Um bei der Durchführung des Programms flexibel zu sein, gibt es auch ein App dafür, in der alle Pläne gespeichert werden können. Außerdem besteht die Möglichkeit, sich jederzeit mit anderen Teilnehmern in der dazugehörigen Facebook-Community auszutauschen.<sup>190</sup> Besonders in diesem sozialen Netzwerk ist Size Zero sehr stark vertreten. Auch Menschen, die sich nicht für dieses Programm angemeldet haben, können auf ihrer Pinnwand diverse Beiträge sehen. So postet beispielsweise Fitnessexpertin Alina immer wieder kleine Videos in denen sie verschiedene Übungen vorstellt, die für die Bekämpfung einer besonderen Problemzone gut geeignet sind. Außerdem werden auch zwischendurch unterhaltende Videos gepostet, in denen Alina Themen behandelt wie z.B. „Dinge, die eine Frau beim Sport nicht sagt“.<sup>191</sup> Das ist sympathisch und bringt zum Schmunzeln, spricht sogar auch Facebooknutzer an, die nicht bei dem Programm mitmachen (wollen). Überhaupt ist Fitnessexpertin Alina ein tolles Aushängeschild des Programms. Sie ist immer topgestylt, sieht trotz körperlicher Anstrengung immer gut aus und verbreitet auch noch gute Laune. Das macht natürlich Lust auf das Programm. Nicht zuletzt hat Alina einen tollen, durchtrainierten Körper vorzuweisen. Die Versprechung, das auch innerhalb von nur zehn Wochen schaffen zu können in Verbindung mit solch aussagekräftigen Bildern ist für die meisten Menschen Motivation genug.



Abb. 6

---

190 [www.size-zero.de](http://www.size-zero.de)

191 Link zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=ShY1DrMpQVs>

Und da, wie im Kapitel „Diäten“ schon beschrieben wurde, nach einer Diät meist der Jojo-Effekt zuschlägt, bietet Size Zero auch eine „Light Version“ an, die nach Verstreichen der ersten zehn Wochen angewendet werden soll. Am Ende des Programms steht dann das Ergebnis, das im „Foto deines Lebens“<sup>192</sup> festgehalten wird. Im Prinzip ist das ein Vorher-Nachher-Foto, das die regelrechte Transformation der Kandidaten bildlich festhält. Diese Fotos landen dann in der sogenannten Hall of Fame auf der Webseite von Size Zero. Zusammen mit den Erfahrungsberichten der Teilnehmerinnen, die allesamt zufrieden und glücklich mit ihrem neuen Körper sind. Rückblickend beschreiben viele Size Zero als die „beste Entscheidung meines Lebens“.<sup>193</sup> Die meisten Frauen hielten die 299€, die das Komplettpaket kostet, für gut investiertes Geld. Auch wenn am Ende der Webseite darauf hingewiesen wird, dass die Erfahrungen der Kandidatinnen lediglich „individuelle Fälle“ beschreiben, sind doch sehr viele Frauen von diesem Programm beeindruckt.<sup>194</sup>

---

<sup>192</sup> [www.size-zero.de](http://www.size-zero.de)

<sup>193</sup> [www.size-zero.de](http://www.size-zero.de), Kandidatin Cora Nienhaus

<sup>194</sup> [www.size-zero.de](http://www.size-zero.de)

## 7. Anhang

Die Umfragen zum Thema dieser Abschlussarbeit wurden in der Fußgängerzone in Heilbronn durchgeführt. Dabei wurde besonderen Wert auf die Ausgewogenheit der befragten Passanten gelegt, so wurden männliche und weibliche, ältere und jüngere Personen mit unterschiedlichem Erscheinungsbild interviewt. Die Ergebnisse sind zwar nicht repräsentativ für eine ganze Gesellschaft, geben jedoch verschiedene Einblicke. Die Namen der Befragten wurden hierbei geändert. Fragen sowie die jeweiligen Antworten sind im Anschluss zu finden.

### **Carmen H., 46, Hundezüchterin**

#### 1. Beschreiben Sie Ihr persönliches Schönheitsideal in drei Worten!

Ausstrahlung, Gesundheit, Zufriedenheit

#### 2. Wenn Sie etwas an sich ändern könnten, was wäre das?

Wahrscheinlich meine Beine. Mit denen war ich noch nie wirklich zufrieden. Im Sommer trage ich lieber Hosen als Röcke und Kleider. Das kann wirklich eine Qual sein...

#### 3. Was kommt Ihrer Meinung am besten beim anderen Geschlecht an?

Ausstrahlung, auch wenn viele Leute da anderer Meinung sind. Ich glaube, letztendlich wollen alle Männer eine Frau, die glücklich und gesund aussieht und nicht so verhungert. Wenn ich die ganze Zeit nur Salat essen würde, hätte ich bestimmt immer schlechte Laune. Welcher Mann will denn mit so einer Frau zusammen sein?

#### 4. Nennen Sie eine Schauspielerin, mit der Sie gerne einen Tag tauschen würden!

Oh Gott, dann müsste ich ja vor der Kamera stehen! (lacht) Nein, tauschen möchte ich mit einer Schauspielerin nicht. Die haben ja keine Privatsphäre und sich ständig unterwegs. Das wäre nichts für mich!



---

5. Wie hat sich Ihr persönliches Schönheitsideal im Laufe der Zeit gewandelt?

Eigentlich weniger, mir war meine Persönlichkeit schon immer wichtiger als mein Aussehen. Und wie es scheint hatte ich damit Erfolg. Ich bin seit über 20 Jahren verheiratet und habe 3 tolle Kinder.

**Melanie, 17, Auszubildende**

1. Bist du zufrieden mit deinem eigenen Aussehen?

Nein, aber wer ist das schon?! (lacht)

2. Hast du schonmal ein Produkt gekauft, nur weil du es zuvor in der Werbung gesehen hast?

Ja, vermutlich öfter als ein Mal. Allerdings nur, nachdem ich mich noch etwas mehr mit dem Produkt beschäftigt habe. Vor Kurzem habe ich mir z.B. einen Tangle Teezer zugelegt, obwohl er viel teurer ist als eine normale Haarbürste.

3. In welchem Fall würdest du einer Schönheitsoperation am eigenen Körper zustimmen?

Wenn durch einen Unfall, beispielsweise einen Brand, mein Gesicht oder andere Teile meines Körpers entstellt wären. Ansonsten bin ich gegen Schönheitsoperationen. Jeder sollte lernen, sich so zu mögen wie er ist!

4. Wie viele deiner Freundinnen halten sich für zu dick?

Eigentlich alle, obwohl natürlich keine von ihnen wirklich dick ist. Manchmal glaube ich aber, dass sie das nur sagen, damit man ihnen das Gegenteil sagt.

5. Welche TV-Sendung findest du besser und warum? Germany's next Topmodel oder The Voice of Germany?

Ich schaue keine der beiden Sendungen, aber vom Gesamtpaket finde ich "The Voice of Germany" besser. Die Menschen werden wirklich nur nach ihrem Talent beurteilt und nicht nach ihrem Aussehen. Bei "Germany's next Topmodel"

hingegen werden die meist noch sehr jungen Frauen nur auf ihren Körper reduziert, der Charakter ist Nebensache.

### **Manfred, 48, Geschäftsführer**

#### 1. Haben es Männer in Bezug auf Schönheit einfacher als Frauen?

Ich denke ja, einfacher. Die Gestaltungsmöglichkeiten sind geringer und damit der Aufwand auch. Schmuck und Make Up sind ja tendenziell eher den Frauen vorbehalten. Für Männer bleiben im wesentlichen Figur, Frisur, Kleidung.

#### 2. Welche Rolle spielt das Aussehen in Ihrem Beruf?

Eine wichtige Rolle. Ein gepflegtes Aussehen ist in der Geschäftswelt immer noch sehr wichtig. Der erste Eindruck ist nach wie vor prägend. Studien haben z.B. auch gezeigt dass Aussehen im Bezug auf Körpergröße wichtig ist. Große Männer haben es anscheinend leichter Karriere zu machen.

#### 3. Haben Sie ein Vorbild?

Bei Aussehen und Schönheit kein spezielles Vorbild. Bei den Werten dagegen sehr wohl.

#### 4. Wie oft die Woche machen Sie Sport? Welche Art? Warum?

6x die Woche. 3x Ausdauersport und hier Rennradfahren und Laufen. 3x die Woche trainiere ich außerdem mit der Fitnessapp „freeletics“, ein super High Intensity Training. Dabei kann ich abregieren, mich vom Stress eines Arbeitstages erholen und danach habe ich einfach ein gutes Gefühl. Mit den Jahren kamen noch 3 Dinge dazu. Die Muskeln und einen gesunden Bewegungsapparat erhalten und schlank bleiben.

#### 5. Benutzen Sie Kosmetikprodukte speziell für Männer?

Natürlich. Der Duft des Duschgels, Deos etc. sollte männlich, herb sein. Zu einer guten Rasur gehört ein gutes Rasierfluid und natürlich wird der Duft des

Parfüms der Tageslaune angepasst.

6. Welche Eigenschaften schreiben Sie schönen Menschen zu ?

Verallgemeinerungen sind nicht mein Ding und ich habe zu diesem Thema schon viel erlebt. Von der Stereotype, dass schöne Menschen arrogant sind, über ganz entspannte, lockere Typen bis zum Schüchternen, alles schon mal da gewesen.

**Rosi, 67, Rentnerin**

1. Kennen Sie das Schönheitsideal der heutigen Zeit?

Na vor allem schlank. Wenn man im Fernsehen immer diese Magermodels sieht, das ist doch nicht gesund.

2. Ist Gesundheit denn wichtig für Sie?

Selbstverständlich. Im Alter wird Gesundheit immer wichtiger. Viele meiner Freunde haben Beschwerden im Alltag, müssen viele Medikamente nehmen. Da treten Dinge wie ein schlanker Körper oder faltenlose Haut in den Hintergrund.

3. Hat sich Ihr Ideal im Laufe der Zeit verändert?

Natürlich. Als ich noch jung war, habe ich gerne schöne Kleider getragen und mich schön frisiert um den Jungen zu gefallen. Auch schlank wollte ich damals sein, aber das war kein Problem. Wir waren viel in der Natur unterwegs und es gab damals ja auch noch nicht das Problem mit dem Fast Food.

4. Lesen Sie Frauenzeitschriften wie z.B. die Brigitte?

Ja, alle meine Freundinnen lesen die Brigitte auch. Da sind tolle Rezepte drin und man erfährt viel über Mode und Lifestyle. Meine Fernsehzeitschrift hat auch immer sehr nette Artikel.

5. Es gibt ja die berühmten Brigittediäten. Haben Sie davon schonmal eine ausprobiert. Wenn ja, warum?

Nicht nur eine. Immer wenn ich eine neue Diät in der Zeitschrift sehe, sieht das so einfach aus und ich denke mir dann: Wenn ich gesund esse und dabei zufällig noch ein bisschen abnehmen kann, kann das doch nichts Schlechtes sein. Aber das hab ich dann auch immer wieder schnell aufgegeben. Ich lasse mir nicht gerne vorschreiben, was ich essen soll.

**Iris (27), Bankangestellte**

Sind Sie zufrieden mit ihrem Aussehen?

Weitestgehende schon. Früher wollte ich immer anders aussehen, ich fand mich immer zu dick. Aber dann habe ich mich in einem Fitnessstudio

angemeldet. Jetzt habe ich zwar keinen Superkörper, aber ich bin selbstbewusster als vorher. Und die Bewegung tut mir einfach gut.

Haben Sie denn auch Diäten ausprobiert?

Ja natürlich, jede Menge. Ich habe wochenlang Kohlsuppe gegessen, auf Kohlenhydrate verzichtet und Diätshakes ausprobiert. Hat aber nur leider nichts genützt. Irgendwann hab ich´s aufgegeben.

Was mögen Sie am meisten an sich?

Mit meinem Gesicht bin ich eigentlich ganz zufrieden. Mein Körper könnte schlanker sein, aber mein Gesicht ist ganz in Ordnung (lacht).

Wenn sie schlank wären, was würde sich in ihrem Leben ändern?

Wahrscheinlich hätte ich nicht nach jeder Süßigkeit ein schlechtes Gewissen. Und ich würde mehr figurbetonte Kleidung tragen. Und wieder einen Bikini tragen.

## 8. Fazit:

Die Medien sind fester Bestandteil unseres Alltags, es ist beinahe unmöglich, sich ihnen zu entziehen. Sie beeinflussen uns, bewusst und unbewusst, das ist nicht abzustreiten. Sie dienen der Information und der Unterhaltung und vermitteln auch Werte. Die Medien haben eine solch große Macht, weil sie Informationen schnell in der ganzen Welt verbreiten können. Und weil Bilder nunmal mehr sagen als tausend Worte. Bilder bewegen uns, inspirieren uns, beeinflussen uns.

Die Verantwortung komplett an die Medien abzugeben wäre jedoch ein Fehler. Jeder Mensch kann immer noch selbst entscheiden, was er glauben möchte und was nicht. Was er kaufen möchte und was nicht. Was er nachahmen möchte und was nicht.

Trotzdem wird sich das Schönheitsideal nicht so schnell ändern und es wird auch weiterhin in den Medien vorhanden sein. Das Ideal wird uns nicht egal sein, weil wir uns durch die Anpassung daran in die Gesellschaft eingegliedert fühlen. Wir tragen also nicht nur Korsetts um schlanker auszusehen, sondern wir tragen vor allem ein Korsett im Kopf.

---

## Abbildungsverzeichnis

Abb.1 (S. XII): Model Twiggy Lawson

[https://41.media.tumblr.com/09d50900d8093bc6d438bae8c4516f0c/tumblr\\_npxy6uzT71uy6h5to3\\_500.jpg](https://41.media.tumblr.com/09d50900d8093bc6d438bae8c4516f0c/tumblr_npxy6uzT71uy6h5to3_500.jpg)

Abb.2 (S.XXXVIII): Photoshop vorher-nachher

[http://image2-cdn.n24.de/image/3762962/6/large16x9/0g9/photoshop\\_620x349.jpg](http://image2-cdn.n24.de/image/3762962/6/large16x9/0g9/photoshop_620x349.jpg)

Abb.3 (S.XLIII): Detlef D. Soost

[http://www.fitforfun.de/files/images/200908/0/detlef-soost-alternativer-aufmacher,24338\\_m\\_n.jpg](http://www.fitforfun.de/files/images/200908/0/detlef-soost-alternativer-aufmacher,24338_m_n.jpg)

Abb.4 (S. XLIV): Nivea-Men Serie

[http://www.justblue.de/wp-content/gallery/nivea-for-men/niveamen\\_range\\_categories.jpg](http://www.justblue.de/wp-content/gallery/nivea-for-men/niveamen_range_categories.jpg)

Abb. 5 (S.XLVI): Brigittecover

<http://www.zeitschriften-cover.de/brigitte-cover-dezember-2010-x3727.html>

Abb.6 (S. LIV): Fitnessexpertin Alina Schulte im Hoff, Size Zero

<https://lh3.googleusercontent.com/proxy/Pq5MHh8Es02qicODRH-I0pmY1CTCeLAn918TrFX7x2MEsvNIsloQQrOIONbmLcAv563tMI3tSUYApesOgXq04u9n1w=w426-h240-n>

## Literaturverzeichnis

### Literatur:

Dr. von Schweinbenz, Andreas (2011): „Schatz, meine Hose rutscht“, 8. Auflage, Vibono Books Verlag, Hollenbach

Posch, Waltraud (2009): Projekt Körper – wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt, Frankfurt/Main

Zschirnt, Christiane (2008): Wir Schönheitsjunkies – Plädoyer für eine gelassene Weiblichkeit, Goldmann Verlag, München

o.A. (2007): Schön wie ein Topmodel – Toll aussehen, super ankommen, Goldmann Verlag, München

Friedmann, Karl (2009): Fit sein durch Ausdauer und Kraft, Sporttheorie für die Schule, 7. Auflage, promos Verlag, Pfullingen

### Onlinequellen:

<http://www.britte.de/beauty/parfum/ddr-duft-museum-1214228/>

[https://www.youtube.com/watch?v=zr9ynVo96\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=zr9ynVo96_E)

<https://www.youtube.com/watch?v=Pv6OW5O3jv8>

<https://www.youtube.com/watch?v=u8Bld2HXO5o>

<http://www.spiegel.de/einestages/twiggy-mode-star-lesley-hornby-ueber-botox-und-magersucht-a-992147.html>

<http://www.twiggylawson.co.uk/biography.html>

<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/magersucht-bei-maennern-wenn-jungs-an-anorexie-leiden-a-1014909.html>

<http://www.wiwo.de/erfolg/beruf/psychologin-ilona-buergel-wie-vorbilder-unser-leben-beeinflussen/10351770.html>

<http://www.wiwo.de/erfolg/beruf/psychologin-ilona-buergel-gefahr-des-identitaetsverlusts/10351770-2.html>

<http://www.bodylab.com/>

<http://eatsmarter.de/abnehmen/news/abnehmtricks-der-stars>

[https://www.youtube.com/watch?v=J\\_PrPvEeUsE](https://www.youtube.com/watch?v=J_PrPvEeUsE)

<https://www.youtube.com/watch?v=Z5lmdGnksXw>

[https://www.youtube.com/watch?v=Ot7\\_kG1P4uw](https://www.youtube.com/watch?v=Ot7_kG1P4uw)

<https://www.youtube.com/watch?v=3nc9ssoNXR0>

<https://www.youtube.com/watch?v=N6JfVMvKvIs>

---

<https://www.youtube.com/watch?v=kXYfUXSveVg>  
<https://www.youtube.com/watch?v=17j5QzF3kqE>  
<http://www.bz-berlin.de/artikel-archiv/die-deutschen-frauen-wachsen-aus-ihrer-kleidergroesse-heraus>  
<http://www.wissen.de/wortherkunft/diaet>  
<http://www.eden.de/eden/service/Lexikon/D/Diaet>  
<http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/diaeten-check-low-carb-programme-atkins-logi-glyx-und-south-beach-diaet-1.1343665>  
<http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/diaeten-check-schlank-im-schlaf-die-fettverbrennung-nachts-ankurbeln-1.1345226>  
<http://www.stern.de/gesundheit/ernaehrung/diaet/diaeten-im-check--das-geheimnis-von--schlank-im-schlaf--3532578.html>  
<http://www.spiegel.de/wissenschaft/medizin/plastische-chirurgie-warum-menschen-ihren-koerper-tunen-a-737233.html>  
<http://www.spiegel.de/wissenschaft/medizin/plastische-chirurgie-warum-menschen-ihren-koerper-tunen-a-737233-2.html>  
<http://www.spiegel.de/wissenschaft/medizin/plastische-chirurgie-warum-menschen-ihren-koerper-tunen-a-737233-3.html>  
<http://www.fernsehserien.de/the-swan-endlich-schoen>  
<http://www.aerzteblatt.de/archiv/44779/Schoenheitsoperationen-im-Fernsehen-The-Swan>  
<http://www.netdoktor.de/Gesund-Leben/Teenager/Der-Koerper-wird-erwachsen/Schoenheitsoperationen-11737.html>  
[https://www.youtube.com/watch?v=Ca\\_92iM3BIA](https://www.youtube.com/watch?v=Ca_92iM3BIA)  
<http://www.bptk.de/patienten/psychische-krankheiten/essstoerungen.html>  
<http://www.schoen-kliniken.de/ptp/medizin/psyche/essstoerung/magersucht/>  
[http://www.apotheken-umschau.de/Magersucht/Magersucht-Ursachen-18890\\_2.html](http://www.apotheken-umschau.de/Magersucht/Magersucht-Ursachen-18890_2.html)  
[http://www.apotheken-umschau.de/Magersucht/Magersucht-Symptome-18890\\_3.html](http://www.apotheken-umschau.de/Magersucht/Magersucht-Symptome-18890_3.html)  
<http://www.apotheken-umschau.de/Magersucht>  
<http://www.apotheken-umschau.de/bulimie>  
[http://www.apotheken-umschau.de/Essstoerungen/Bulimie-Symptome-und-Folgen-154951\\_2.html](http://www.apotheken-umschau.de/Essstoerungen/Bulimie-Symptome-und-Folgen-154951_2.html)  
[http://www.apotheken-umschau.de/Essstoerungen/Bulimie-Ursachen-und-Risikofaktoren-154951\\_3.html](http://www.apotheken-umschau.de/Essstoerungen/Bulimie-Ursachen-und-Risikofaktoren-154951_3.html)  
<http://www.psychotipps.com/Schoenheitsideale.html>  
<http://www.medibox.net/wellness/Dysmorphophobie.html>  
<http://www.psychic.de/angst-haesslich-ursachen.php>  
<http://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article134396956/Die-Gesetze-der-Anziehung-zwischen-Mann-und-Frau.html>



<http://www.lawbster.de/werbung-photoshop/>

[http://www.gesetze-im-internet.de/uwg\\_2004/\\_5.html](http://www.gesetze-im-internet.de/uwg_2004/_5.html)

[http://www.amazon.de/Hungry-wollte-essen-Vogue-sein/dp/3453163931/ref=sr\\_1\\_1?](http://www.amazon.de/Hungry-wollte-essen-Vogue-sein/dp/3453163931/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1434849014&sr=1-1&keywords=hungry)

[s=books&ie=UTF8&qid=1434849014&sr=1-1&keywords=hungry](http://www.amazon.de/Hungry-wollte-essen-Vogue-sein/dp/3453163931/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1434849014&sr=1-1&keywords=hungry)

<https://www.youtube.com/watch?v=ssuXUDDC0TU>

<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/gntm-und-magersucht-krankmachende-logik-a-1030294.html>

<http://www.size-zero.de/>

<http://www.size-zero.de/das-erwartet-dich/>

<http://www.size-zero.de/wir-haben-es-geschafft/>

<https://www.youtube.com/watch?v=ShY1DrMpQVs>

[http://www.fitforfun.de/workout/starworkout/popstars-so-trainierte-sich-detlef-d-soost-schlank\\_aid\\_7930.html](http://www.fitforfun.de/workout/starworkout/popstars-so-trainierte-sich-detlef-d-soost-schlank_aid_7930.html)

<http://machdichkrass.de/?>

[daaga=20598411996\\_68850588276&daagk=20598411996\\_mach%20dich%20krass](http://machdichkrass.de/?daaga=20598411996_68850588276&daagk=20598411996_mach%20dich%20krass)

## **Eigenständigkeitserklärung**

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe. Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt.

---

Heilbronn, den 23.06.2015

Irina Heß