JETZT STARK SEIN!

Gesund und fit, statt mager und komplexbehaftet: Vieles spricht dafür, dass sich das Figurideal bei Frauen ändert. Es kommt – wörtlich – Bewegung ins Spiel mit der Schönheit. Endlich! Text: Corinna Götz

Der Ton wird rauer, und das ist ausnahmsweise gut so: „F*** the thigh gap!“, schimpft Hannah Bronfman auf ihrem Lifestyleblog hbfit.com. „Wir sind alle völlig unterschiedlich gebaut, und anstatt uns an ein einziges und unmögliches Vorbild zu klammern, sollten wir endlich auf unsere starken und gesunden Körper stolz sein!“ In dem mitreißenden Post rechnet das New Yorker It-Girl mit den kranken Schönheitsidealen seiner Generation ab. Junge Mädchen müssten endlich begreifen, dass klaffende Oberschenkellücken (thigh gap!) nicht das Ergebnis von Diäten und Krafttraining seien, sondern (selbst in Beyoncés Fall) von Photoshop. Bronfman, 26, inspiriert mit ihrer Energie und ihrem Enthusiasmus allein auf Instagram 130000 Follower. Man muss sich nur mal den Clip ansehen, in dem sie ihren Boxtrainer fast k.o. haut: Danach ist man sofort bereit, selbst in den Ring zu steigen.

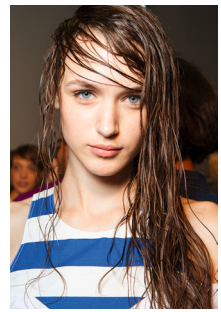
FOTO: PATRIC SHAW/TRUNK ARCHIVE

„Anstatt uns an ein einziges und unmögliches Vorbild zu klammern, sollten wir endlich auf unsere starken und gesunden Körper stolz sein."
Hannah Bronfman

„Ich weiß, wie schwierig es sein kann, sich in seiner eigenen Haut wohlzufühlen", schreibt Hannah Bronfman. „Aber ich weiß auch, dass das richtige Essen und Bewegung der Schlüssel dazu sind. Also fangt jetzt damit an: Schaltet den Lärm um euch herum ab – und hört auf euch selbst!"

Das Sport-Thema eroberte die Mode: erst den Streetstyle, dann den Runway (hier bei ZDDZ)

Fitness-Ikonen wie Hannah Bronfman haben mittlerweile mehr Einfluss auf unser Schönheitsideal als Hollywoodstars, zeigen Studien. Wo man auch hinsieht: Im Netz übertrumpfen sich Topmodels wie Karlie Kloss (beim Pilates), Doutzen Kroes (beim Ballett) und Miranda Kerr (beim Gewichtheben) mit Work-out-Selfies. „Fitspiration"-Bloggerinnen spornen mit Mantras wie „You don't get strong by starving" (Du wirst nicht stark durchs Hungern) an. Es wird immer deutlicher: Das Körperideal hat sich gewandelt. Magerwahn ist out, „Stark ist das neue Dünn"



Trendsetterinnen sehen aus, als kämen sie gerade aus dem Gym: mit Undone-Hair und Nude-Make-up (hier bei Jacquemus)

lautet das Motto unserer Zeit. Viele haben verstanden: Fit und gesund fühlt sich nicht nur gut an, es macht automatisch sexy.

Der Wandel ist vor allem dem Megatrend „Healthiness" geschuldet. Der wird, prophezeien Zukunftsforscher, unseren Lifestyle in den nächsten Jahren völlig verändern. Das Wissen, dass nicht das Schicksal, sondern wir selbst für unsere Gesundheit verantwortlich sind, sorgt dafür, dass Sport fest im Alltag verankert wird – und zwar in allen Lebensbereichen. Schon jetzt sind „Athleisure"-Looks aus Mode und Beauty nicht mehr wegzudenken. Wir stylen uns selbst für den Job so, als kämen wir gerade vom Joggen, in Sneakers und Sweatshirts, mit Undone-Hairstylings und Nude-Make-ups. In den Mittagspausen trinken wir weizengrasgrüne Power-Smoothies und setzen auch bei der Ernährung ganz neue Maßstäbe: Vegane Kochbücher und Restaurants boomen, die Paleo-Küche, die ohne Fertiggerichte, Getreide, Zucker, Milchprodukte auskommt, findet immer mehr Anhänger. Wir wollen uns bewusst Gutes tun und mit gutem Gewissen essen, nachhaltig, ökologisch, respektvoll – eben gesund.

Wie wichtig vielen heute ein gesunder, sportlicher Körper ist, zeigt sich auch an der immensen Zahl an Selftracking-Tools und Health-Apps – rund 50000 gibt es aktuell allein zu den Suchbegriffen „Fitness und Gesundheit". Sie liefern Infos zu Nährstoffen, personalisierte Gesundheitsdaten, maßgeschneiderte Work-out-Tipps. Wir melden uns in Online-Gyms an, trainieren Crossfit und Ballett-Pilates: Die Renner in den Studios sind Kombinationen aus Cardio und Muskelaufbau mit ganzheitlichem Effekt. Im besten Fall stärken sie zum Gesamtbild auch Immunsystem und Stoffwechsel, beugen Krankheiten wie Osteoporose vor, verbessern die Haltung und lassen uns tough wie

Detox-Säfte und Power-Smoothies: Die neuen Szene-Drinks werden aus Obst und Gemüse gemixt

Tänzerinnen aussehen, mit sanft definierten Muskeln und femininen Rundungen, vor allem einem sexy Po. Wohl kein anderer Körperteil steht derzeit mehr im ➔

FOTOS: GREG KESSLER/KESSLER STUDIO, INA PETERS/STOCKSY.COM, GIANNI PUCCI/INDIGITALIMAGES.COM

Fokus, wenn es um die neue Girl Power geht (siehe Seite 164)! Selbst Barbie hat jetzt Beine, Bauch und Co.: Der amerikanische Künstler Nickolay Lamm kreierte die Spielzeugalternative „Lammily“ mit den P(r)oportionen einer durchschnittlichen 19-Jährigen. Lamms Puppe ist ungefähr vier Kleidergrößen entfernt von dem veralteten, falschen Ideal, mit dem Generationen von Mädchen aufgewachsen sind und das in Zeiten von Female Shift und Pop-Feminismus echt ausgedient hat. Frauen werden immer stärker – und Stärke bedeutet eben auch, sich nicht anpassen zu müssen bzw. zu wollen.

Gesunde Ernährung schmeckt immer besser: Dafür sorgt u. a. ein Boom an Veggie-Kochbüchern

Seid anders, seid echt, fordert auch Taryn Brumfitt mit ihrer Initiative „Body Image Movement“. Die Australierin will Frauen auf der ganzen Welt ein positives Körperbewusstsein beibringen: „Zum Gesundsein gehört auch die mentale Gesundheit“, sagt die 37-Jährige, „und das vergessen die Menschen oft.“ Sie selbst hatte ihren Anblick nach drei Schwangerschaften so sehr gehasst, dass sie vor dem Spiegel regelmäßig in Tränen ausgebrochen war. Um wieder in Form zu kommen, meldete sie sich schließlich zu einem Bodybuilding-Wettbewerb an. 15 Wochen später präsentierte sie Muskeln, von denen Madonna nur träumen kann – aber sie war immer noch verzweifelt. Sie war besessen von Sport, hatte keine Zeit für ihre Kinder, keinen Spaß am Essen, geschweige denn an Partys oder Treffen mit Freunden. Ihr wurde bewusst, dass es im Leben Wichtigeres gibt als den richtigen Körperfettanteil oder Taillenumfang. Von da an konzentrierte sie sich auf regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten, gemäßigtes Training und Dinge, die ihr wirklich guttun. Heute ist sie eine normale Frau mit normalem Gewicht und glücklicher denn je. Über ihre Geschichte hat sie eine Doku gedreht, mit Unterstützung der Crowdfunding-Plattform Kickstarter und Stars wie Zooey Deschanel und Ashton Kutcher. „Embrace“ soll im Juli Premiere feiern und die Welt verändern – oder zumindest die Art, wie wir über unseren Körper denken. Wer gesund sein will, so Taryns Mantra, behandelt ihn wie das Fahrzeug, das einen durchs Leben bringt. Und nicht wie ein Schmuckstück, das einen nur begleitet.

Schönheitsideale werden lebensnaher: links die altbekannte „Barbie“, rechts die neue „Lammily“

Sport kommt im Alltag an – und in unseren Wohnzimmern: dank Online-Fitnessstudios und Work-out-Apps

I ❤ my body!
„Ich war nie richtig schlank und habe oft damit gehadert. Komischerweise nie, wenn ich mal wieder eine Erkältung in Rekordzeit überstanden oder zwei Kästen Wasser die Treppe hoch getragen habe.“
Annabel Dillig, stellv. Chefredakteurin

Die Healthiness-Bewegung im Netz entwickelt sich weiter: Auf Fitspiration-Blogs folgt Taryn Brumfitts „Body Image Movement“ (Bild)

„Wer gesund sein will, behandelt seinen Körper wie das Fahrzeug, das einen durchs Leben bringt. Und nicht wie ein Schmuckstück, das einen nur begleitet.“ Taryn Brumfitt

FOTOS: LAMMILY (1), GETTYIMAGES (1); ILLUSTRATION: CARLOTTA