

# frauen- körper

von optimierungswahn  
bis selbstliebe

if:faktum  
gleichstellung kompakt

# Liebe Leserinnen, liebe Leser!

**Mag.<sup>o</sup> Ekaterini Grebien**  
Referat Frauen,  
Antidiskriminierung und  
Gleichbehandlung

Mehr Info:  
[post.a7-frauen@bgl.d.gv.at](mailto:post.a7-frauen@bgl.d.gv.at)  
[www.burgenland.at/frauen](http://www.burgenland.at/frauen)



## INHALT

### 03\_Standpunkte

Frauenlandesrätin Astrid Eisenkopf

### 04\_Frauen-Körper

Perfektionsdruck, extreme Schönheitsideale und Gendermedizin

### 08\_Das Diktat der Schönheit

Gedanken zur plastischen Chirurgie

### 10\_Nur eine dünne Frau ist eine gute Frau

Essstörungen als Frauenkrankheit Nummer eins

### 11\_Gewalt im Namen der Tradition

Genitalverstümmelung und ihre Folgen

### 12\_Aufatmen!

Die Gegenbewegung: Body Positivity

### 14\_Hauptsache, schön?!

Sexualpädagogin Michaela Fassl

### 15\_Drei lokale Expertinnen und Experten:

Warum steigt der Druck auf Frauen, „schön“ auszusehen?

### 16\_Menschen zum Thema Frauen-Körper

Das Streben nach Schönheit ist keine Erfindung der Moderne, sondern ist seit der Antike bekannt. In den letzten Jahren hat die gesellschaftliche Bedeutung von Attraktivität bis ins hohe Alter, auch begründet durch die Breitenwirksamkeit von Social Media, neue Dimensionen erreicht. Ebenso scheinen die Möglichkeiten, den eigenen Körper kosmetisch-chirurgisch verschönern zu lassen, mittlerweile unerschöpflich. Hierbei nennen Frauen als Motiv für ihre Körperoptimierung oft den Wunsch nach einem „Ausdruck ihrer Individualität“. Aber steckt mehr dahinter? Welche Folgen nehmen „umgestaltungswillige“ Frauen dabei in Kauf? Diese if:faktum-Ausgabe will das Thema – das auch aus gleichstellungspolitischer Sicht Fragen aufwirft – ins Blickfeld rücken und Sie zur weiteren Auseinandersetzung damit anregen.

Wie Frauen den selbst auferlegten Perfektionismus aufarbeiten und ihm den Rücken kehren, lesen Sie auf Seite 4.

Wir erfahren mehr über mitunter skurril anmutende Schönheitsideale, mit denen Menschen aus verschiedenen Regionen ihre sozio-kulturelle Zugehörigkeit zu einer Gruppe zeigen (Seite 6). Heutzutage werden ausgesprochen attraktiven Menschen oft überdurchschnittlich hohe berufliche Fähigkeiten und soziale Kompetenzen zugeschrieben. Michaela Fassl, Pädagogin und Sexualpädagogin, setzt diesem eher einseitigen Bild ihren Beitrag „Hauptsache, schön?!“ entgegen (Seite 14). Weiters geht es um „die“ Frauenkrankheiten unserer Zeit, Anorexie (Magersucht) und Bulimie (Ess-Brech-Sucht, Seite 10). Sie werden in dieser Ausgabe außerdem erfahren, wie das Normieren des Aussehens unter der Berufung auf Gesellschaft und Tradition das vorherrschende Machtgefüge einer Gesellschaft widerspiegelt. Mitunter führt diese Praxis auch zu brachialen Bräuchen, wie der – in Österreich übrigens strafrechtlich verbotenen – FGM („Female Genital Mutilation“), der Genitalverstümmelung (Seite 11).

Dass man der Geißel der Selbstoptimierung etwas entgegensetzen kann, beweisen Bewegungen wie „Body Positivity“ und „Body Neutrality“. Letztere zeigt einen Mittelweg an und definiert sich durch einen demütigeren, weniger gehypten Blick auf den eigenen Körper. Wenn diese Bewegungen schon nicht alle Probleme mit dem Körperbild lösen, so zeigen sie zumindest, dass es sehr viele Menschen gibt, die dem Beauty-Trend etwas entgegensetzen haben.

Eine interessante Lektüre wünscht Ihnen

© LAND BURGENLAND

## IMPRESSUM

if:faktum gleichstellung kompakt. Aktuelle Information zu Frauen- und Gleichstellungsthemen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sowie interessierte Frauen und Männer. **Herausgeberin:** Mag.<sup>o</sup> Karina Ringhofer, A7 – Referat Frauen, Antidiskriminierung und Gleichbehandlung des Landes Burgenland **Redaktion:** Ursel Nenzig **Burgenland-Redaktion:** Mag.<sup>o</sup> Karina Ringhofer, Mag.<sup>o</sup> Ekaterini Grebien **Artredaktion, Layout, Grafik und Bildbearbeitung:** Martin Renner, rennergraphicdesign **Druck:** Samson Druck **Auflage:** Burgenland 2.000, Gesamtauflage 16.300 **Beratung, Konzept, Koordination der Produktion:** „Welt der Frauen“ Corporate Print für das Land Burgenland, Referat für Frauenangelegenheiten, [www.welt-der-frauen.at](http://www.welt-der-frauen.at) **DSGVO-Hinweis:** Sehr geehrte Bezieherinnen und Bezieher, mit 25.05.2018 ist die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) in Kraft getreten. Als Bezieherin/Bezieher haben Sie uns personenbezogene Daten zur Verfügung gestellt, die wir im Rahmen der Erfüllung ihres Bezugswunsches verarbeiten. Der verantwortungsvolle Umgang mit Ihren personenbezogenen Daten ist uns wichtig. Um unsere Informationspflicht nach der DSGVO zu erfüllen, möchten wir Sie für alle weiteren Details zu unserem Umgang mit Ihren Daten auf unsere Datenschutzerklärung hinweisen. Diese finden Sie online auf [www.burgenland.at/datenschutz](http://www.burgenland.at/datenschutz).

## 3 FRAGEN AN ...

Karin Prior Fitnessexpertin



**Viele machen sich in den sozialen Medien für „Body Positivity“ stark. Was bewirkt das in Ihren Augen? Wird der Begriff „Body Positivity“ inzwischen vielleicht inflationär genutzt?**

Es geht darum, dass unrealistische Schönheitsideale nicht das eigene Selbstwertgefühl negativ beeinflussen sollten. Natürlich ist dadurch ein gewisser Trend entstanden, und das bringt immer Neuigkeiten auf den Markt: Diäten, Fitnesshypes, Instagram-„Darsteller“ etc.

**Was hat sich in Bezug auf das Selbstbild der Frauen Ihrer Meinung nach in den letzten Jahren geändert?**

Das Selbstbild ist leider etwas verzerrt durch Social Media. Viel zu sehr wird einem Ideal nachgeeifert, ohne etwas zu hinterfragen! Das beginnt leider schon bei sehr jungen Mädchen und Frauen, mit oft negativen Auswirkungen. Positiv ist natürlich, dass die Bewegung dahin geht, wieder auf seinen Körper zu achten.

**Äußern Frauen die gleichen Fragen und Wünsche an Sie wie noch vor zehn Jahren?**

Die Tendenz geht eher in Richtung Fitness – ganzheitlich gesehen. Das heißt, nicht das Abnehmen steht im Vordergrund, sondern sich mit und in seinem Körper wohl zu fühlen. Dazu gehören ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und gezieltes körperliches Training – egal, ob Krafttraining, Pilates bzw. Yoga oder Aerobic.



**B**einahe täglich erobern neue Möglichkeiten der Körperverschönerung und -verjüngung den Markt. Alles unter einen Hut zu bringen, den beruflichen Aufstieg, Beziehung, Familie, ein abwechslungsreiches Sozialleben – und dabei stets physisch gesund und attraktiv auszusehen –, gehört mittlerweile zum Anspruch von Otilie Normalverbraucherin. „Mach etwas aus dir und achte auf dein perfektes Erscheinungsbild“ scheint das unverrückbare Credo für beruflichen und gesellschaftlichen Erfolg geworden zu sein. Es geht darum, sich selbst und den anderen zu beweisen, dass man alles, ganz besonders das eigene Aussehen, stets im Griff hat. Das sind Ansprüche, die kaum jemand vollständig erfüllen kann. Was liegt da näher, als etwas nachzuhelfen, etwa mit Kosmetik oder dem Besuch bei der Schönheitschirurgin oder dem Schönheitschirurgen. Es ist nichts dagegen einzuwenden, auf seine Gesundheit und sein Äußeres zu achten. Die Gründe für kosmetisch-chirurgische Eingriffe sind vielschichtig. In begründeten Fällen mögen sie helfen, Leidensdruck von Menschen zu nehmen und gesundheitliche oder psychische Probleme zu lösen. Die Kehrseite der Medaille ist, dass wir glauben, dass so gut wie alles am Körper vom Menschen verändert werden kann und dass dies ein Garant für ein zufriedenes, erfolgreiches Leben sei. Es sind oft unsere eigenen Ansprüche, die uns im Weg stehen. Bringen wir den Mut auf, anders zu sein, auch einmal Schwächen zu zeigen und unsere perfekte Hülle außer Acht zu lassen. Das ist menschlich, ehrlich und authentisch – ein Gegenprogramm zu all dem „Perfekten“, das uns umgibt. Vielleicht können wir ein Zeichen setzen und so zu einem Vorbild für unsere Umgebung werden.

Astrid Eisenkopf  
Ihre Astrid Eisenkopf  
Frauenlandesrätin

Auf Punkt und Komma

98

**Mädchen aus den Bezirken Eisenstadt und Mattersburg haben 2019 Seminare zu den Themen „Stärken stärken“ und „Selbstwert stärken“ besucht.**

Quelle: MonA-Net, Mädchen-Online-Netzwerk, Eisenstadt

## Frauen im Burgenland achten auf ihre Gesundheit und ihr Selbstbild

In der Frauenberatungsstelle Oberpullendorf wurden seit Oktober 1992 rund 2.340 Beratungen zum Thema Frauengesundheit durchgeführt. Eine Hochrechnung für das gesamte Burgenland ergibt seit dem Jahr 1992 rund 8.000 durchgeführte Beratungen zum Thema Frauengesundheit. An den von FEMININA, dem Netzwerk Frauengesundheit Burgenland, Ende 2018 gestarteten Veranstaltungen (Vorträge, Workshops, medizinische Beratung etc.) haben bis Ende 2019 etwa 900 Frauen teilgenommen.



Der Druck,  
perfekt auszusehen,  
ist für Frauen enorm groß –  
und richtet gewaltigen Schaden  
an Körper und Seele an. Schuldige  
gibt es viele: gesellschaftliche  
Normen, die daraus entstehende  
Unsicherheit – und dann  
wären da noch die Fotos  
auf Instagram.

# frauen- körper



## Aktionsplan Frauengesundheit

Frauen leben länger als Männer. Aber: Sie verbringen weniger Lebensjahre in gutem Gesundheitszustand. Die Gründe dafür sind vielfältig, der größte ist Armut, die generell Frauen stärker betrifft als Männer und der Haupteinflussfaktor für Gesundheit ist.

Der Aktionsplan Frauengesundheit des Bundeskanzleramtes hat sich die gesundheitliche Chancengleichheit für Frauen zum Ziel gesetzt. Dazu wurden 17 Wirkungsziele und 40 Maßnahmen formuliert. Darunter etwa „gendergerechte Gesundheitsversorgung“, „Gewaltprävention“ und „ein positives Selbstbild bei Mädchen und jungen Frauen für ein gesundes Leben“.

Hier gibt es den Aktionsplan Frauengesundheit zum Nachlesen: [www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at/frauen/Aktionsplan-Frauengesundheit.html](http://www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at/frauen/Aktionsplan-Frauengesundheit.html).

**I**m Jahr 2017 sorgte die australische Filmemacherin Taryn Brumfitt mit ihrem Film „Embrace – Du bist schön“ weltweit für Aufsehen. Darin war sie in einem Vorher-nachher-Vergleich zu sehen. Vorher: Brumfitt als durchtrainierte Bodybuilderin. Nachher: Brumfitt mit gemütlichen Rundungen. Ein Vergleich, der bisher so nicht da war, zeigen Menschen online doch meist ihre Verwandlung von dick zu dünn, von weich zu gestählt, von schwabbelig zu muskulös – und nicht umgekehrt. Taryn Brumfitt, die als Gründerin des „Body Image Movements“ als Botschafterin des positiven Körpergefühls aktiv ist, hatte eine andere Message: Sie hatte die Verwandlung von schwabbelig zu muskulös bereits hinter sich und erkannt, dass sie um keinen Deut zufriedener oder glücklicher mit ihrem Körper war als zuvor und immer noch jene Frauen beneidete, die noch ein winziges Stück „besser“ aussahen als sie.

### Vorbilder dringend gesucht

Der Film kam, von der deutschen Schauspielerin Nora Tschirner coproduziert, auch in Europa in die Kinos. Darin zeigten sich Frauen aus der ganzen Welt, die nicht dem gängigen Schönheitsideal entsprachen und doch gelernt hatten, mit ihrem Körper zufrieden zu sein – Vorbilder, die möglichst viele Frauen sehen sollten, so Nora Tschirner. Denn auch das zeigt der Film „Embrace“: 91 Prozent der Frauen hassen ihren Körper. Eine alarmierende Zahl, die die Frage aufwirft: Wie konnte es eigentlich dazu kommen? Der Druck, perfekt auszusehen, traf und trifft Frauen am härtesten. Je kapitalistischer und je patriarchaler ein System, umso stärker wird Frauen eine bestimmte Optik abverlangt – um Unsicherheit zu schaffen, mit der sich dann auch noch Geld verdienen lässt. Dabei stimmt die Annahme, dass sich Schönheitsideale wie das Fähnchen im Wind jederzeit ändern, nicht ganz. Auch wenn sich im Lauf der Jahrhunderte oder in unterschiedlichen Regionen gewisse Änderungen feststellen lassen – wie etwa, dass Rundungen im Barock als schön galten oder zu Kaiserin Sisis Zeit die extreme Wespentaille –, gibt es ein Ideal von Schönheit, das überdauerte. Nur so ist zu erklären, dass wir auch heute noch Kunstwerke wie etwa Statuen aus der Antike als schön empfinden.

### Symmetrie und Bräune

Auch die Evolutionsbiologie versucht, das Phänomen Schönheitsideal zu erklären. Der Ansatz der Forscherinnen und Forscher: Empfundene Schönheit hängt mit evolutionär vorteilhaften Eigenschaften zusammen. Einem idealen Verhältnis von 0,7 zu eins zwischen Taille und Hüfte etwa, das einen Hinweis auf Gesundheit und Gebärfähigkeit einer Frau gibt. Genau wie Symmetrie nicht nur als schön eingestuft wird, sondern auch aus medizinischer Sicht ein Indiz für Gesundheit ist. Überlegungen wie diese lassen die Forschung schließen, dass Schönheitsideale durchaus nicht gesellschaftlich konstruiert, sondern auch der Evolution geschuldet sind. Wobei: Eine klare Trennung zwischen gesellschaftlich konstruiert und biologisch bedingt ist kaum möglich. Klar ist, dass die Anforderungen an den „perfekten Körper“ immer auch die vorherrschenden Machtverhältnisse einer Gesellschaft

spiegeln. Ein Beispiel ist das Ideal der gebräunten Haut. Nachdem über Jahrhunderte weiße Haut als schön galt, wurde in den 1960er-Jahren plötzlich gebräunte Haut ein „Muss“ – als Zeichen dafür, zur oberen Schicht der Gesellschaft zu gehören, die sich einen Urlaub am Meer leisten konnte.

### Lookismus und Instagram

Was unabhängig vom vorherrschenden Schönheitsideal bleibt: Wer diesem nicht entspricht, ist im Nachteil. Diskriminierung aufgrund des Aussehens war immer in Mode; heute unter dem Begriff „Lookismus“. So gibt es Studien, die belegen, dass Menschen, die als schön gelten, bereits in der Schule bevorzugt werden, dadurch höhere Chancen auf Bildung und alle damit einhergehenden Privilegien haben. Sie finden leichter einen Job, einen Partner oder eine Partnerin und erhalten sogar bessere Gesundheitsversorgung. Jene Menschen

jedoch, die nicht die perfekte Hülle aufweisen, werden mit Faulheit, mangelnder Kontrolle und sogar Krankheit assoziiert. Sie leiden deshalb häufiger an Essstörungen (siehe Seite 10), Depressionen und Einsamkeit. Erschwerend kommt hinzu, dass scheinbar jede und jeder andere perfekt aussieht: Auf Instagram und ähnlichen Plattformen präsentieren sich nicht mehr nur die Supermodels mit perfekten Körpern, sondern auch die Frau von nebenan. Bilder werden bearbeitet, mit Filtern versehen, aus ausgeklügelten Winkeln gefertigt, sodass es den Anschein erweckt, dass jede Frau „insta“ aussieht. Daraus entsteht ein noch viel größerer Druck auf das Individuum, perfekt auszusehen, denn das Argument, es gäbe nur eine Handvoll Supermodels mit idealer Figur, perfekten Zähnen und wallendem Haar, fällt weg. Ein Druck, aus dem sich inzwischen eine Gegenbewegung formiert: Body Positivity (siehe Seite 12) lässt viele Frauen aufatmen. ●

## Extrem schön

**Weißer Haut und schwarze Zähne, der Hals einer Giraffe und die Taille einer Wespe: Immer wieder gab und gibt es Schönheitsideale, die skurril anmuten.**

### LOTOSFUSS

Bis vor 100 Jahren war es in China üblich, Mädchen im Alter von fünf bis acht Jahren die Füße zu bandagieren, sodass sie nicht mehr weiterwachsen konnten. Bei der extrem schmerzhaften Prozedur wurden die Füße so eng gebunden, dass sie verkümmerten. Die kleinen Zehen wurden gebrochen, unter den Fuß geklappt und so ein spitzer, im „Idealfall“ circa zehn Zentimeter langer so genannter „Lotos-“ oder „Lilienfuß“ erzwungen, der durch seine Form an eine Blüte erinnern sollte. Seit Mitte des 20. Jahrhunderts ist das Abbinden der Füße verboten, bis heute leben aber ältere Frauen mit deformierten Füßen, die nur unter Schmerzen gehen können.



### GIRAFFENHALS

Die Frauen des Padaung-Volkes in Myanmar tragen einen spiralförmigen Halschmuck, der ihnen im Alter von ungefähr fünf Jahren angelegt und regelmäßig durch längere Spiralen ersetzt wird. Durch das Tragen des schweren Halschmuckes werden Schultern, Schlüsselbein und obere Rippen nach unten gedrückt, was den Eindruck eines „Giraffenhalses“ erweckt. Der bis zu zehn Kilo schwere Halschmuck führt dazu, dass Frauen, die ihn meist ein Leben lang tragen, starken Muskelschwund erleiden.

### HELLE HAUT

Laut einem Bericht der WHO (Weltgesundheitsorganisation) werden weltweit mehr Hautbleichmittel

als Sonnenschutz- und Bräunungsmittel verkauft. Angeblich sollen weltweit bis zu 27 Prozent aller nichtweißen Frauen Hautaufheller benutzen. Durch vornehme Blässe signalisierte schon Europas Adel: „Ich muss nicht auf dem Feld arbeiten.“ In Japan puderten und schminkten sich schon vor Jahrhunderten Menschen die Haut heller; in der indischen Kastengesellschaft unterschied sich die obere Kaste durch blassen Teint von den unteren.

### SCHWARZE ZÄHNE

„Ohaguro“ heißt die japanische Schönheitstechnik, bei der die Zähne mit einer Mischung aus Wasser, Reiswein, Eisenspänen und Gallappelpulver schwarz gefärbt werden. Sie war bis ins 20. Jahrhundert

verbreitet und symbolisierte Treue und Unterwerfung – dementsprechend trugen vor allem Frauen ihre Zähne schwarz, sobald sie verheiratet waren.



### WESPENTAILLE

Korsette mit starker Schnürung, die die Tailen von Frauen auf ein fast unmögliches Maß zusammenschnürten, gab es seit dem späten 17. Jahrhundert und sie hielten sich bis Mitte des 20. Jahrhunderts. Um eine noch extremere Wespentaille zu erreichen, lassen sich aber bis heute manche Frauen die unteren Rippenpaare operativ entfernen. In der Kritik stehen in diesem Zusammenhang immer wieder Zeichentricksfiguren, Prinzessinnen etwa, die Körpermaße zeigen, die gar nicht im anatomisch möglichen Bereich liegen.

# Eva ist nicht Adam

Die Gendermedizin hat sich dem Unterschied zwischen Mann und Frau verschrieben. War der Körper des Mannes in jedem Medizinlehrbuch der Prototyp des Menschen, galt der weibliche Körper als die Abweichung von dieser Norm. Warum das gefährlich ist und was wir selbst für unsere Gesundheit tun können, weiß Psychologin Beate Wimmer-Puchinger.



**Sie haben als erste Frauengesundheitsbeauftragte der Stadt Wien ein Frauengesundheitsprogramm umgesetzt. „Gesundheit hat ein Geschlecht.“ Was bedeutet das?**

**Beate Wimmer-Puchinger** Viele Jahre lang haben wir von DER Gesundheit und DEM Menschen gesprochen und nicht zwischen Männern und Frauen differenziert, die ja seit Adam und Eva eine völlig unterschiedliche Biologie haben. Frauen haben andere Hormone, andere Organe, komplexere Funktionalitäten allein schon durch die Fähigkeit der Reproduktion. Das alles macht uns toll und stark, erfordert aber auch eine höhere Komplexität. Zum einen ist es also ein biologischer Unterschied. Zum anderen hat Gesundheit immer etwas mit der sozialen Situation zu tun. Die ist ebenfalls bei Männern und Frauen unterschiedlich. Frauen haben doppelte und dreifache Belastungen durch Betreuungspflichten und dabei bis zu 20 Prozent weniger Verdienst. Wir haben noch lange nicht halbe-halbe, was die soziale Rollenverteilung angeht. Immer noch sagt uns das Patriarchat, was wir zu tun und zu lassen haben. Und besonders beim Körper schlägt sich das negativ zu Buche: Wir Frauen müssen schön sein, fruchtbar sein, schlank sein, fit sein. Wir erleben Zwänge, die Männer nicht haben. Das macht einen großen Unterschied.

**Ist die geschlechtsspezifische Medizin inzwischen bei den Ärztinnen und Ärzten angekommen?**

Ich würde sagen: ja. Wir haben Gendermedizin-Lehrstühle an den Universitäten. Ich selbst bin im Vorstand der Gendermedizin-Gesellschaft. Es wird viel geforscht. Wir wissen, wie anders weibliche Körper reagieren. Das Thema ist präsent. Aber es ist trotzdem noch viel zu tun.

**Wie (sehr) beeinflussen idealisierte Frauenkörper, etwa in der Werbung und auf Social Media, die Gesundheit von Frauen?**

Sehr stark. Frauen waren lange Zeit ein Attribut des Mannes, des Herrschers, sie waren ein schönes Accessoire in der Kunst, in der Modeindustrie. War es früher gut, viele Rundungen und ausgeprägte Kurven zu haben, galt es in den letzten zehn Jahren, möglichst groß, überschlang, fast dünn zu sein. Dieses Schönheitsdiktat wirkt sich bei den Frauen besonders stark aus, bei den Männern hingegen kaum. Wir wissen aus Studien, dass bereits Schülerinnen darunter leiden, nicht schön und nicht schlank genug zu sein. Burschen lässt das weitgehend kalt. Das wirkt sich natürlich aus. Mädchen haben weniger Selbstwertgefühl, mehr Depressionen. Wer daran verdient, ist klar: die Werbe- und Schönheitsindustrie. Wir Frauen bleiben

zurück mit dem Gefühl: So schön, wie ich sein sollte, bin ich noch immer nicht, daher muss ich noch viel kaufen, um den Idealen zu entsprechen.

**Wirkt der Perfektionsdruck stärker auf die Psyche?**

Ja, er wirkt sich stark aus. Weil Frauen das Gefühl haben, nicht genug zu sein. Viele wissenschaftliche Studien belegen, dass es in der Pubertät anfängt und bis ins hohe Alter bleibt. Der ältere Mann, der Silberrücken, der ist trotzdem noch attraktiv und umgibt sich mit jüngeren Frauen, das geht durch. Das Pendant bei den Frauen haben wir noch nicht. Im Alter sind wir noch – und dagegen müssen wir ankämpfen – unscheinbar, werden übersehen, man wirbt nicht mit uns. Ganz kurz poppen immer wieder ältere Models auf, dann verschwindet das wieder. Wir sollten den Frauen im Alter 50 plus mehr Sexappeal verleihen.

**Wie gehen Sie persönlich mit dem Älterwerden um?**

Ich bin über 65, fühle mich toll, bin fit und beweglich, und wenn ich es nicht wüsste, würde ich vergessen, wie alt ich bin. Ich denke, eine große Rolle spielt, zufrieden zu sein, sich seines Lebens zu freuen. Es ist nie zu spät, sich zu bewegen, zu tanzen, aktiv zu bleiben. Je glücklicher, zufriedener und bewegter wir sind, desto gesünder leben wir. Das haben die Frauen in meiner Generation nicht so gelernt. Wir wurden erzogen, uns selbst nicht so wichtig zu nehmen, nicht vorlaut zu sein, überhaupt leise zu sein und uns zurückzunehmen. Wir sollten uns mehr trauen!

**Was können Frauen selbst in die Hand nehmen, um gesünder und zufriedener zu sein?**

Sehr viel. Uns selbst. Mut haben, sich selbst an der Hand zu nehmen, in den Spiegel zu schauen und sich zu loben, zu sich zu stehen. Das ist ein wichtiger Faktor für Zufriedenheit und Gesundheit. Ohne seelische Gesundheit gibt es keine Gesundheit im Leben. ●





# Das Diktat der Schönheit

Es war in den 1960er-Jahren,  
als die ersten Silikon-  
implantate zum Einsatz kamen.

Nur wenige Jahrzehnte  
gehört es zum Alltag, sich hin  
und wieder „unters Messer“  
zu legen. Aber ob  
Schönheit tatsächlich  
machbar ist?

**E**lisabeth Zanon vereint zwei Welten in sich: Medizin und Politik. Sie ist nicht nur plastische Chirugin und Vorsitzende des Universitätsrates der Medizinischen Universität Innsbruck, sondern auch ehemalige Landesrätin für Frauen des Landes Tirol. Aus diesen Perspektiven steht sie Rede und Antwort zum Thema Frauen und Körper. Hier ihre Gedanken ...

### ...über Entwicklungen in der ästhetischen Medizin

„Die Entwicklungen im Rahmen der ästhetischen Medizin und Chirurgie gehen rasant weiter. Waren es vor über zwanzig Jahren hauptsächlich operative Möglichkeiten, ist es heute eine Vielzahl an konservativen Angeboten, die der Alterung der Haut, störenden Fettpölsterchen oder vermeintlichen Makeln am Körper oder im Gesicht entgegenwirken. Frauen kommen auch bereits viel früher in die Ordination mit der Hoffnung, Falten erst gar nicht entstehen zu lassen. Der treffendste Spruch, den eine Patientin einmal mir gegenüber erwähnte, war: ‚Mein Mann glaubt, ich sei eine Naturschönheit, bitte sorgen Sie dafür, dass es so bleibt ...‘ Viele junge Frauen leben also bereits mit dem Bewusstsein, möglichst faltenfrei und jugendlich älter zu werden.“



Elisabeth Zanon

### ...über den Einfluss „von außen“

„Die Gesellschaft spielt die wesentlichste Rolle im „Diktat“ von Schönheit. Neue Trends sind beinahe in Sekundenschnelle weltweit verbreitet. Soziale Netzwerke, Hochglanzmagazine und die Möglichkeit, jedes Bild nachzubearbeiten, tragen das ihre dazu bei, jungen Menschen nahezu irrealer Bilder als erstrebenswert zu vermitteln. Aus meiner Sicht ist diese Entwicklung bedenklich, fehlen doch starke Gegenbewegungen. Die Individualität scheint nahezu verloren zu gehen. Ich sehe in meiner Funktion als Ärztin eine große Verantwortung, Patientinnen und Patienten auch darüber aufzuklären, dass jeder operative Eingriff auch eine Körperverletzung darstellt. Es muss jeder Eingriff in jedem Fall auch in dieser Relation gesehen werden.“

### ...über Männer und „Schönheits-OPs“

„Männer sind nach wie vor – wenn auch zunehmend – die Minderheit beim Besuch einer Fachärztin oder eines Facharztes für plastische Chirurgie. Männern ist ein athletischer Körper wichtig, Faltenbildung im Gesicht spielt bei Männern eine untergeordnete Rolle. Häufigste Eingriffe bei Männern sind Fettabsaugungen, Straffungen im Bauchbereich oder nach Gewichtsreduktion im Brust-, Oberschenkel- und Bauchbereich. Eine Straffung der Oberlider ist gerade bei Männern meist im Stadium der Gesichtsfeldeinschränkung ein Thema. In diesem Fall handelt es sich allerdings um medizinisch notwendige Eingriffe.“

### ...über Schönheitsideale

„Schönheit liegt in den Augen der Betrachterin. Eine markante Nase kann wunderschön sein. Und nicht immer ist es schön,

ein glattes Gesicht, eine kleine Nase oder wulstige Lippen zu haben. Meiner Meinung nach sollte ein Eingriff im Sinne der Gesundheitsdefinition der WHO stattfinden: Physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden ist Voraussetzung für ein gesundes Leben. Der überwiegende Teil unserer Patientinnen hat in einem dieser Punkte ein Defizit. Es liegt in der Verantwortung der behandelnden Ärztinnen und Ärzte, Patientinnen und Patienten darüber aufzuklären und das Maß des Eingriffs in Relation zur Wirkung zu setzen. Ein ausführliches Gespräch ist Grundvoraussetzung dafür, zu erkennen, ob der geplante Eingriff tatsächlich das Problem ist und die oder der Betroffene sich danach besser fühlt. Wir sollten dem Trend eines „Einheitsgesichtes oder -körpers“ nicht durch unser Tun Vorschub leisten, sondern mit Kompetenz, Verantwortungsgefühl und Überzeugung tätig sein.“

### ...über die Grenzen der ästhetischen Chirurgie

„Aus meiner Sicht gibt es klare Grenzen eines ästhetischen Eingriffs: Ich würde eine Brustvergrößerung, die gesundheitsgefährdende Probleme nach sich zieht, weil das Implantat zu groß und zu schwer ist, in jedem Fall ablehnen. Auch in derartigen Fällen bedarf es viel Erklärung und manchmal auch Geduld, die Patientinnen von ihrem Wunsch abzubringen.“

### ...über machbare Schönheit

„Aus meiner Erfahrung kann ich berichten, dass Frauen mit einer sehr kleinen bis nicht vorhandenen Brust nahezu ausschließlich glücklich über ihre Entscheidung für eine Brustvergrößerung sind. Ihr Leben wird nicht mehr bestimmt durch einen „körperlichen Makel“. Immer wieder erlebe ich es, wie diese Patientinnen nachher aus der Ordination gehen, selbstbewusst und positiv ihrem Leben zugewandt. Dies gilt für eine ganze Reihe von Eingriffen, konservativ wie operativ, für Frauen wie für Männer. Ich sehe die Verantwortung von uns Ärztinnen und Ärzten, Patientinnen und Patienten in erster Linie die ausführliche Beratung angedeihen zu lassen. Der Eingriff muss in jedem Fall in Relation zur Wirkung gerechtfertigt sein und darf nicht noch „kränker“ machen. Das Bewusstsein, dass es sich letztlich bei jeder Operation um eine Körperverletzung handelt, muss bei den Patientinnen und Patienten geschärft werden.“

### ...über das Politikum Frauenkörper

„Studien haben ergeben, dass schöne Frauen es leichter haben, in einen Job einzusteigen, es aber in der Folge im Berufsleben eher schwerer haben, sich zu beweisen. Aus meiner politischen Erfahrung halte ich es für höchst an der Zeit, dass sich Männer an Frauen in allen Positionen gewöhnen. Leider sehe ich da immer noch Defizite. Positive Entwicklungen gab und gibt es in dieser Richtung allerdings schon, und die sollten wir Frauen auch als Errungenschaft bewerten und auf dieser Basis der Gendergerechtigkeit weiterarbeiten. Da sind auch wir Frauen gefordert.“

Elisabeth Zanons Praxis: [www.excellentbeauty.com](http://www.excellentbeauty.com)



Nur eine  
dünne Frau ist  
eine gute Frau

Die Essstörung ist DIE Frauenkrankheit unserer Zeit. Was zu Freuds Zeiten die Hysterie war, wurden in den letzten Jahrzehnten Anorexie und Bulimie. Dahinter steckt auch ein gesellschaftlicher Wertewandel mit gefährlichen Folgen.

In Österreich sind 200.000 Menschen, so Zahlen des Gesundheitsministeriums, zumindest einmal in ihrem Leben an einer Essstörung erkrankt – davon der Großteil (zwischen 90 und 97 Prozent) Mädchen und Frauen. Alarmierend ist nicht nur die Zahl an sich, sondern auch der rasante Anstieg in den letzten Jahren: Wurden im Jahr 1989 269 Personen wegen Essstörungen im Spital behandelt, waren es im Jahr 2000 bereits 1.471. Im Jahr 2008 verzeichnete der österreichische Frauengesundheitsbericht schon 2.734 Spitalsaufenthalte. Diese spiegeln dabei nur die wirklich schwer Erkrankten wider.

Die Zahlen zeigen nur die Spitze des Eisberges, die Dunkelziffer dürfte noch viel höher sein. Ein Problem bei der Erfassung: Die Grenze zwischen noch gesundem und bereits krankhaftem Essverhalten ist fließend. Was mit normalem Essen beginnt, steigert sich in gezieltem Essverhalten (Diät). Geht das Verhalten darüber hinaus, spricht man von einer „Teilsyndrom-Esstörung“. Erst wenn Kriterien wie – im Falle der Magersucht – etwa ein BMI unter 15 vorliegen, spricht man von einer Essstörung. Die häufigsten Krankheiten sind dabei Anorexia (Magersucht), Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht) oder Esssucht (Binge Eating Disorder). Von allen 15- bis 20-jährigen Mädchen in Österreich, so die Zahlen des Frauengesundheitsberichtes, leiden 2.500 an einer Magersucht, unter 20- bis 30-jährigen Frauen mindestens 6.500 an Bulimie. In Wien besteht für mehr als 2.000 Mädchen und rund 100 Burschen ein akutes Risiko, an einer der beiden Essstörungen zu erkranken.

Als Ursache für Essstörungen wurden lange Zeit auch genetische Faktoren verdächtigt. Bisher konnte dies aber nicht nachgewiesen werden. Die Hauptursachen für die Zunahme der Häufigkeiten sind daher vermutlich der gesellschaftliche Druck, schlank sein zu müssen, dazu die widersprüchlichen Rollenerwartungen an Mädchen und Frauen – superschlank, superschön, supererfolgreich, dabei superunkompliziert und supermütterlich.

#### Medien und Wohlstand

Dazu, so zu lesen auf der Plattform „Netzwerk Essstörungen“, sei eine eigentümliche Mischung aus „Glamourisierung“ und Stigmatisierung zu beobachten, wenn es um das Thema Essstörungen geht. Einerseits würden etwa Berichte von an einer Essstörung leidenden Prominenten ein Sensationsbedürfnis befriedigen, andererseits würden Essstörungen, wie andere psychische Krankheiten, stark stigmatisiert. Ein aufgeklärter Umgang mit der ernst zu nehmenden Erkrankung fehle in den „Massenmedien“ weitgehend.

Essstörungen seien aber wahrlich keine Modekrankheit, so das „Netzwerk Essstörungen“: Langfristig habe Magersucht eine der höchsten Sterblichkeitsraten aller psychischen Erkrankungen, nämlich zwischen 15 und 20 Prozent (nach 20 Jahren). Dabei sind Essstörungen vor allem in den industrialisierten Ländern Europas, in Nordamerika und in Australien verbreitet und damit in Ländern mit relativem materiellem Überfluss. Weltweit gesehen ist Hunger das größere Problem.

## Gestörtes Essen?

Der Begriff „Essstörung“ ist eigentlich ein falscher. Denn natürlich ist nicht das Essen – in seiner Doppelfunktion als Nahrung und soziales Gefüge – gestört, sondern der Umgang damit. Eine Essstörung ist eine psychische Störung, deren Kern ein gestörtes Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und die eigene Identität bilden. Das Essen ist nur ein Kanal, über den das Problem an die Oberfläche dringt.

# Gewalt im Namen der Tradition

Das Verstümmeln der weiblichen Genitalien ist ein Akt der Gewalt an Körpern von Frauen und Mädchen. Unter dem Deckmantel von Religion und Tradition werden sie für ihr Leben traumatisiert. Die körperlichen und seelischen Folgen wiegen schwer.

**FGM** steht für „Female Genital Mutilation“. Es bezeichnet das teilweise oder vollständige Entfernen von Schamlippen und/oder der Klitoris. Mit Hilfe von Rasierklingen, Messern oder Scherben, meist ohne Betäubung und unter katastrophalen hygienischen Bedingungen führen professionelle Beschneiderinnen in einigen Ländern Afrikas, des Nahen Ostens und Südostasiens diesen Eingriff durch. Sehr selten aber auch sind es in westlicher Medizin ausgebildete Krankenschwestern, Ärztinnen oder Ärzte, die FGM praktizieren.

Es gibt unterschiedliche Typen der Genitalverstümmelung:

**Typ 1:** Es werden die Klitorisvorhaut, die Klitoris oder Teile davon ausgeschnitten.

**Typ 2:** Klitorisvorhaut, Klitoris und die inneren Schamlippen oder Teile davon werden ausgeschnitten.

**Typ 3:** Die gesamten äußeren Geschlechtsteile werden ausgeschnitten, die Schamlippenstümpfe bis auf ein streichholzgroßes Loch zusammengenäht.

## Narben an Körper und Seele

Die so verstümmelten Mädchen und Frauen leiden nicht nur an seelischen Traumata und Depressionen – sie entwickeln häufig massive körperliche Probleme. Abszesse, Fisteln, Infektionen, Schmerzen und Unfruchtbarkeit zählen dazu. Das entstandene Narben-

gewebe ist nicht dehnbar, wodurch die Frauen starke Schmerzen beim Geschlechtsverkehr erleiden. Monatsblutung und Urin können durch das kleine Loch, das nach dem Vernähen der Schamlippen bleibt, nicht abfließen, wodurch es zu Infektionen kommt.

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) schätzt, dass jährlich weltweit mehr als 100.000 Todesfälle auf FGM zurückzuführen sind. Diese Zahl erhöht sich durch Frauen, die bei einer Geburt an Komplikationen aufgrund von Genitalverstümmelung sterben.

## FGM in Österreich

Weibliche Genitalverstümmelung wird vor allem in Nordost-, Ost- und Westafrika praktiziert. Es gibt sie aber auch im Nahen Osten und in Südostasien. Aufgrund von Migration leben aber nach Schätzungen der WHO mindestens eine Million verstümmelte oder von FGM bedrohte Mädchen und Frauen in Europa.

In einigen Gesellschaften hat FGM einen so hohen Stellenwert, dass sich alle Mädchen und Frauen dieser Prozedur unterziehen müssen, egal, wo sie leben. Das ist einer der Gründe für die Durchführung von Genitalverstümmelungen in Europa, Amerika und Australien. In Österreich ist FGM strafrechtlich verboten. Auch ist kaum abzuschätzen, wie viele betroffene Mädchen und Frauen es tatsächlich gibt, Schätzungen belaufen sich auf 6.000 bis 8.000 Betroffene.

## Hilfe für Betroffene

Für Mädchen und Frauen, die unter den Folgen von FGM leiden oder von FGM bedroht sind, gibt es in den Frauengesundheitszentren sowie in Spezialambulanzen Hilfe. Auch die Frauenärztin oder der Frauenarzt ist eine Anlaufstelle.

## Waris Dirie und die Desert Flower Foundation

Die Aktivistin Waris Dirie wurde selbst als junges Mädchen Opfer von FGM. Ihre Flucht aus Äthiopien und ihr späterer Durchbruch als Fotomodel wurden im Film „Wüstenblume“ einem breiten Publikum bekannt. Ihre Organisation Desert Flower Foundation bildet nicht nur Ärztinnen und Ärzte weiter, sondern hilft den Opfern von FGM weltweit – etwa in Form von Patenschaften für „kleine Wüstenblumen“. Zudem gibt es auf der Homepage eine Menge an Informationen zum Thema: [www.desertflowerfoundation.org](http://www.desertflowerfoundation.org)



# Aufatmen!

Keine Bewegung ohne Gegenbewegung: Das ist die gute Nachricht. In den letzten Jahren formierten sich – online wie offline – Frauen, die nicht länger dem Diktat der Perfektion folgen wollen, sondern sich zu ihrem Körper bekennen.

In den letzten Jahren erlebte die Body-Positivity-Bewegung einen enormen Aufschwung. Die Message: Auch Körper, die nicht dem gängigen Schönheitsideal entsprechen, sind schön. Dicke, fleckige, behaarte, dunkle, alte, solche mit Dellen und solche ohne Oberweite. Der Motor dahinter ist dabei der gleiche wie hinter dem Optimierungswahn: Social Media. Der Druck, der durch die dort herrschende Inszenierung perfekter Körper herrsch, sei letzten Endes zu groß geworden und würde nun die Gegenbewegung auslösen – so sagt Elisabeth Lechner, die das Phänomen Body Positivity erforscht.

In den 1950er- und 1960er-Jahren begann die Frauenbewegung in den USA, vorherrschende Schönheitsstandards zu kritisieren: Sanduhrfiguren, runder Po, schmale Taille, dazu der perfekte Teint. Im Gegensatz dazu formierten sich Feministinnen im „Fat Acceptance Movement“. Im New Yorker Central Park protestierten 1967 Menschen gegen die negativen Vorurteile gegen Dicke. Das Ziel der Bewegung, deren Ursprung in diesem Protest verortet wird, war:

das Wort „fett“ von seiner negativen Konnotation zu lösen und es als neutrale Beschreibung zu betrachten.

## Die Grenzen einer Bewegung

Das Momentum, das von den Aktivistinnen und Aktivisten aufgenommen wurde, bekam keine zwanzig Jahre später einen Dämpfer: Der Backlash, den die Frauenbewegung durch die konservative Politik der Ära Thatcher und Reagan erlebte, brachte das „Fat Acceptance Movement“ nahezu zum Erliegen. Erst in den letzten Jahren wurden jene Menschen, die unter Vorurteilen aufgrund ihres Äußeren litten, durch das Internet wieder zusammengebracht. In Onlineforen und Social-Media-Gruppen fanden Gleichgesinnte auf neutralem Boden zueinander und verhalfen der Bewegung, jetzt „Body Positivity“ genannt, zu neuem Aufschwung.

Frauen zeigen sich und ihre Körper auf ihren Blogs, Instagram oder Facebook. Zu sehen sind keine bis zur Perfektion bearbeiteten Fotos, sondern die Wahrheit inklusive Dellen, Falten, Runzeln, Pickeln und

## Body-Positivity-Ikonen

### Lena Dunham

Die Schauspielerin passt nicht in die engen Zwänge der Hollywood-Schönheitsideale.

Als Autorin und Hauptdarstellerin der Serie „Girls“ wurde sie bekannt und macht sich für eine neue Definition von Schönheit stark, indem sie offen über ihren Körper und dessen vermeintliche Makel spricht.



Als Autorin und Hauptdarstellerin der Serie „Girls“ wurde sie bekannt und macht sich für eine neue Definition von Schönheit stark, indem sie offen über ihren Körper und dessen vermeintliche Makel spricht.

### Melodie Michelberger

Sie heißt eigentlich Melanie Jeske, betreibt eine PR-Agentur, lebt in Hamburg und trägt Kleidergröße 42. Damit ist sie für ein Model ungewöhnlich rund – was sie

nicht davon abhält, in Unterwäsche von Titelbildern zu strahlen.

### Louisa Dellert

Sie ist Influencerin – und nutzt diese Position, um für Body Positivity und Bodylove Werbung zu machen. Mit ungeschönten Bildern ihres Körpers, den sie trotz seiner Dellen liebt. Das wäre in ihrem früheren Leben als Fitness-Bloggerin nicht möglich gewesen.

### Winnie Harlow

Ihre Haut ist durch die Erkrankung Vitiligo stellenweise unpigmentiert. Die Kanadierin schaffte es nach tiefen Krisen, ihren unperfekten Körper



lieben zu lernen. Und nicht nur das, sie machte seine Besonderheit zum Markenzeichen und arbeitet als Model für bekannte Modemarken.

### Madeleine Alizadeh

Unter dem Account „Dariadaria“ bloggt die Österreicherin zu Themen rund um Nachhaltigkeit – und auch zu Body Positivity. Dabei geht ihr die Bewegung in die falsche Richtung. Sie fordert mehr Normalität im Umgang mit dem eigenen Körper – nicht den ständigen Hinweis darauf, dass man ihn liebe.





## Body Positivity steht für ...

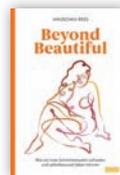
- ...das Anknüpfen gegen unrealistische Schönheitsideale.
- ...die Akzeptanz jedes Körpers, so, wie er ist.
- ...das Beurteilen von Menschen nach vielen Aspekten, wovon die Körpermaße nur ein möglicher sind.
- ...das Wohlfühlen im eigenen Körper und die Akzeptanz der Eigenschaften des eigenen Körpers.
- ...die Stärkung des Selbstwertgefühls.

Fettrollchen. Die Bilder verbreiten sich viral, ein Aufatmen ist in der gesamten Internetwelt förmlich zu hören und zu spüren. Endlich „dürfen“ auch Frauen mit einem Körper, der mehr als das vermeintliche Ideal wiegt, sichtbar sein.

### Neutral ist das neue Positiv

Doch auch die Grenzen der Gegenbewegung scheinen erreicht: Eine britische Ausgabe der „Cosmopolitan“ zeigte im Herbst Tess Holliday im Badeanzug auf dem Cover. Holliday wiegt bei 1,65 Metern rund 120 Kilo, was einen BMI von über 40 bedeutet. Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) entspricht dies der Adipositas, starkem Übergewicht. Ist ein Foto mit einer Frau, deren BMI bereits im medizinisch bedenklichen Bereich liegt, noch vorbildhaft? Die Antwort darauf liegt, wie auch bei Bildern von extrem dünnen Frauen, irgendwo in der Mitte. So kann eine schlanke Frau genauso krank sein, wie eine dicke Frau sehr gesund sein kann.

Diesen Mittelweg beschreiten die Anhänger der „Body Neutrality“-Bewegung. Die Autorin Anuschka Rees beschreibt dieses Lebensmotto in ihrem Buch „Beyond Beautiful“. Darin heißt es, dass sich die Gesellschaft davon trennen müsse, Aussehen als ausschlaggebend zu bewerten. Sie betont, dass die Lösung aller Probleme mit dem eigenen Körperbild keinesfalls sein kann, allen Frauen immer zu sagen, dass sie toll aussähen. Das Credo von „Body Neutrality“: Sei deinem Körper dankbar, dass er dich durchs Leben trägt – sei dir aber bewusst, dass du sehr viel mehr bist als nur ein Körper. ●



### Das Buch zum Wohlfühlen

In ihrem Buch „Beyond Beautiful“ geht Autorin Anuschka Rees der Frage nach, warum immer noch so viele Menschen Probleme mit ihrem Spiegelbild haben – und was wir ganz praktisch dagegen unternehmen können.

Empathisch zeigt sie auf, dass wir sehr viel mehr als nur ein Körper sind und wie wir unser angeschlagenes Körperbewusstsein wieder aufpolieren können.

**Anuschka Rees,**  
**„Beyond Beautiful. Wie wir trotz Schönheitswahn zufrieden und selbstbewusst leben können“,**  
**DuMont, 207 Seiten, 25,70 Euro.**



# Hauptsache, schön?!

Mag.ª Michaela Fassel, Pädagogin und Sexualpädagogin,  
derzeit in Ausbildung – Psychotherapeutisches Propädeutikum

**A**uf Instagram gibt es mittlerweile

3,9 Millionen Posts zum Thema „Body Positivity“. Die Bewegung setzt sich dafür ein, alle Körper zu akzeptieren, auch wenn sie nicht dem von der Gesellschaft diktierten Schönheitsideal entsprechen. Egal, ob es um Körperform, Behaarung oder Hautbild geht – es gibt glücklicherweise immer mehr Aktivistinnen und Aktivisten, die sich kritisch mit Schönheitsnormen auseinandersetzen und im Internet auch junge Menschen erreichen. Mittlerweile springen auch Konzerne auf den Body-Positivity-Boom auf und tragen leider zu einer Kommerzialisierung der Bewegung bei. So sind zwar teilweise Frauen in der Werbung zu sehen, die etwas mehr Körpergewicht haben, aber eben nur Größe 36 statt Größe 32, und es sind fast immer weiße Frauen mit der typischen Sanduhrfigur.

Im Mainstream ist von der Body-Positivity-Bewegung ohnehin noch nicht viel angekommen. Im Gegenteil: Besonders für Mädchen und Frauen wird der Druck, perfekt auszusehen, immer größer. Medien, egal ob online oder offline, inszenieren (weiße) Frauen mit glatter Haut, schlanken Körpern und ohne ein

einziges Körperhaar. Der Schönheitskult breitet sich sogar auf weitere Körperregionen aus. So steigt die Zahl der Vulvalippen-Operationen deutlich an, weil Frauen den Eindruck haben, diese seien bei ihnen zu groß. Auch dem „Thigh Gap“ schenkt man immer mehr Bedeutung – das ist die Lücke zwischen den Oberschenkeln, die Frau dem Schönheitsdiktat zufolge haben sollte. Viele Mädchen und Frauen schämen sich für ihren Körper, was Folgen für die Gesundheit haben kann. Nicht selten sind Depressionen, Rückzug aus dem sozialen Raum und selbstverletzendes Verhalten (z. B. Essstörungen) die Folge.

Dass es immer jemandem nützt, wenn Frauen ihren eigenen Körper als nicht normal empfinden, ist klar. Schönheitsideale sind Wasser auf den Mühlen eines kapitalistischen Systems, denn es basiert darauf, dass wir uns nicht wohl fühlen. Es gaukelt uns aber vor, dass unser Ziel mit genug Anstrengung und den richtigen Produkten erreichbar ist. Daher kann Veränderung auch nicht nur am Individuum ansetzen, sondern es braucht politische Interventionen. So empfehlen Expertinnen und Experten beispielsweise eine Regulierung sexistischer Werbung und eine Kennzeichnung von

Bildern als digital bearbeitet (wie es sie teilweise in französischen Modemagazinen gibt). Die Vermittlung von Medienkompetenz an Schulen kann hier ebenso einen Beitrag leisten, da Jugendliche lernen, Bilder einzuordnen, Manipulationen zu erkennen und kritisch zu hinterfragen.

Auf der individuellen Ebene kann helfen, sich mit wohlwollenden Menschen zu umgeben, denen das äußere Erscheinungsbild nicht das Wichtigste auf der Welt ist. Aktivitäten zu verfolgen, die Freude bereiten, kann positiv auf das Selbstbild wirken. Besonders für junge Menschen ist es empfehlenswert, Medien zu vermeiden, in denen nur von Anti-Cellulite, Detox-Smoothies und Diättipps die Rede ist. Dahingegen können Bücher und Zeitschriften, die sich kritisch mit Schönheitsidealen befassen, die positive Selbstwahrnehmung stärken. Besonders für junge Menschen sind Social-Media-Kanäle empfehlenswert, die die Vielfalt von Körpern sichtbar machen und Kritik an Schönheitsidealen üben. Oder überhaupt: Kanäle, bei denen andere Themen im Vordergrund stehen. Denn: Zum Glück sind wir alle noch viel mehr als unser Äußeres!

## FEMININA – Netzwerk Frauengesundheit Burgenland – „Mein Körper – meine Seele – mein Ich“

Veranstaltungen aus dem FEMININA-Themenschwerpunkt „Körperbild und Selbstwahrnehmung, körperliches und seelisches Wohlbefinden“:

- Achtsam – Der Weg zur eigenen Mitte, zu Gelassenheit und innerer Ruhe
- Chinesische Funktionsgymnastik
- Meridianaktivierung
- Wie ich meinen Rücken stärke
- Weibliche Lust – viva la vulva
- Zyklisch Frau sein
- Medizinische Beratung zu Frauen- und Mädchen-Gesundheitsthemen

Die aktuellen Termine finden Sie unter: [www.feminina-bgld.at/termine](http://www.feminina-bgld.at/termine),  
Facebook: Feminina – Frauengesundheit im Burgenland.

### **Ansprechpartnerinnen:**

Mag.ª Karin Behringer-Pfann, Projektleiterin  
[karin.behringer-pfann@der-lichtblick.at](mailto:karin.behringer-pfann@der-lichtblick.at)  
DSA<sup>®</sup> Renate Holpfer, stv. Projektleiterin  
[rholpfer@frauenberatung-guessing.at](mailto:rholpfer@frauenberatung-guessing.at)  
Renate Schwarzer, Projektkoordinatorin  
[r.schwarzer@frauendachverband.at](mailto:r.schwarzer@frauendachverband.at)



# Drei lokale Expertinnen und Experten zum Thema: Warum steigt der Druck auf Frauen, „schön“ auszusehen?

**MAG.<sup>A</sup> BARBARA ZACH, MA**

Sozialarbeiterin/Politikwissenschaftlerin,  
Beraterin im Verein „Frauen für Frauen Burgenland“

Donald und Melania Trump – sie stehen als Ehepaar wohl sinnbildlich für eine geschlechtsspezifische Rollenverteilung, die immer noch stark verbreitet ist: männliche Macht verziert mit weiblicher Schönheit. Seit beinahe 100 Jahren wird wissenschaftlich untermauert, dass eine solche Rollenverteilung nichts mit „der menschlichen Natur“ und biologischen Unterschieden zwischen den Geschlechtern zu tun hat, sondern Ausdruck einer bestimmten Gesellschaftsform ist, die sich durch Kolonialismus und Globalisierung manifestiert hat: des patriarchalen Kapitalismus, heute als Neoliberalismus bezeichnet. Wirtschaftliche, soziale und politische Machtpositionen sind Frauen weniger zugänglich als Männern, was grob gesagt zur Folge hat: Männer können ein Manko in ihrem Erscheinungsbild durch einen höheren beruflichen Status und höheres Einkommen kompensieren. Frauen gleichen einen Mangel an diesen Ressourcen durch Attraktivität aus. Der Druck, sich schicht- und geschlechtsspezifischen Körperrnormen zu unterwerfen, steigt heutzutage für alle Geschlechter, weil die Ressourcen ungerechter verteilt werden und die Konkurrenz steigt, z. B. am Bildungs- und Arbeitsmarkt. Individuelles Schönheitshandeln, von der täglichen Zahnpflege über Fitness bis hin zu operativen Körperkorrekturen, hat dabei immer zwei Seiten: Es geht um soziale Anerkennung, die wiederum die Grundlage für das individuelle Selbstbewusstsein der Menschen bildet, mithin für deren Lebenszufriedenheit und das Glücksempfinden. Das Schönheitsideal ist damit ein Paradebeispiel dafür, wie äußere Zwänge und Normen konsensual als innerer Wunsch interpretiert werden, womit auch Brustverkleinerungen und -vergrößerungen oder Schamlippenkorrekturen als Ausdruck von Selbstbestimmung einzelner Frauen erscheinen können.



**DR. STEFAN HORWATH**

OmniMed Eisenstadt, Die Ordination für Ästhetik

Ich denke, dass es in der Natur der meisten Frauen liegt, schön aussehen zu wollen. Doch ob dieser Druck immer größer und größer wird, kann ich nicht ganz eindeutig mit einem Ja beantworten. Fakt ist, dass im Rahmen der Emanzipation das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein der Frauen zugenommen hat und deshalb die Zufriedenheit mit sich selber auch gestiegen ist, sodass Schönheitsideale nicht mehr so großen Einfluss auf Frauen nehmen. Andererseits sind die Möglichkeiten, ein attraktives Äußeres zu erlangen, immer mehr gestiegen und das Streben nach Perfektionismus ist wohl auch ein vor allem weibliches „Problem“. Alle diese Faktoren und sicher noch einige mehr wirken meiner Meinung nach zusammen und sind Grundbaustein für die attraktive, selbstbewusste und perfektionistische Frau von heute.



**MAG.<sup>A</sup> ULRIKE STEIGER-HIRSCH**

Klinische Psychologin/Gesundheitspsychologin in freier Praxis,  
St. Margarethen

Zu allen Zeiten und in allen Kulturen ist zu erkennen, dass insbesondere Frauen ihre Schönheit unterstreichen. Während in vergangenen Epochen jedoch weibliche, üppige Rundungen als schön galten, wurde in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts das Körperideal der Frauen immer geradliniger. In den letzten Jahrzehnten nimmt zudem das Phänomen zu, dass das Körperidealbild von Mädchen und Frauen das einer untergewichtigen Figur ist. Dieser Figur entsprechen 80 Prozent der Frauen allerdings nicht. Irritierenderweise wird diese Entwicklung von den Medien und der Werbeindustrie auf höchst ungesunde Weise gesteuert und gestützt. Hier sind dünne Frauen mit einem Anteil von 70 Prozent deutlich überrepräsentiert. Es wird der Gesellschaft vorgegaukelt, dass dieses manipulierte Frauenbild mit Glück und Erfolg in positivem Zusammenhang steht. Dadurch entsteht der Druck, dass Frauen jung aussehen, sich mädchenhaft-sexy darstellen und Karriere mit Kinderwunsch anstreben sollen. Dabei gilt „je schlanker, umso besser“ bei eher hochgewachsener Statur. Für die Psychologie zeigt sich neben vielen anderen daraus resultierenden Problemen, dass die Selbsteinschätzung und das Selbstbewusstsein von heranwachsenden Mädchen in dem Maß sinken, in dem sie glauben, die Vorstellung von „Schönheit“ nicht erfüllen zu können.

## „feel again“ – kostenlose Make-up-Kurse inklusive Fotoshooting für an Krebs erkrankte Mädchen und Frauen

2020 findet wieder monatlich ein kostenfreier Wohlfühlvormittag für an Krebs erkrankte Mädchen und Frauen statt. In einem rund dreistündigen Coaching vermittelt Make-up-Artist Catharina Flieger Tipps und Tricks, wie man die Folgeerscheinungen nach einer Chemotherapie (z. B. Hautveränderungen, Wimpern- und Augenbrauenverlust) kaschieren kann. Anschließend

können die Teilnehmerinnen mit der Fotografin Birgit Machtinger Fotos von sich machen lassen

(kostenfrei). Wunsch und Ziel ist es, dass die betroffenen Damen einen Moment lang ihre Sorgen vergessen, ihr Selbstbewusstsein stärken und so ihre Lebensqualität verbessern.

Hier kann man sich ganz schnell und unkompliziert anmelden: [www.feelagain.at/kurse](http://www.feelagain.at/kurse). Unterstützen kann man „feel again“ unter: [www.feelagain.at/spenden](http://www.feelagain.at/spenden).

„feel again“ startete im September 2018 und wurde bislang von rund 80 an Krebs erkrankten Mädchen und Frauen besucht.

feel again



# menschen zum thema frauen-körper

Wann empfinden Sie einen Frauenkörper als ästhetisch?



DR. STEFAN HORWATH, OmniMed Eisenstadt, Die Ordination für Ästhetik

Ich persönlich empfinde einen Frauenkörper als ästhetisch, wenn die Proportionen harmonisch auf das Gesamterscheinungsbild wirken. Dabei darf die Frau gerne auch Rundungen haben, in gesundem Ausmaß, versteht sich. Der Körper meiner Frau zum Beispiel, der ist einfach perfekt.



SARAH-MICHELLE FUCHS, Psychotherapeutin und Coach bei TTA – Transgender Team Austria

Ein ästhetischer Frauenkörper liegt immer an der Betrachtung der jeweils individuell betrachteten Person. Eine Person findet Rundungen schön, eine andere wiederum eine schlanke Figur. Hier könnte man eine Vielzahl an Beispielen bringen. Es zeigt daher, dass dies immer im Auge der Betrachterinnen und Betrachter liegt, wie auch am eigenen individuellen Zugang zur Empfindung der persönlichen Schönheit.



CATHARINA FLIEGER, Make-up-Artist, Neufeld

Ein ästhetischer Körper hat für mich nichts damit zu tun, ob man groß oder klein ist, schlank oder kurvig, muskulös oder eben auch nicht. All die vorgesetzten modischen Ideale sind mir völlig egal! Für mich ist ein Körper ästhetisch (Übrigens geschlechterunabhängig), in dem man sich wohl fühlt, genau so, wie man ist, weil man so ist. Ein Körper, den man gut behandelt, mit viel Liebe, Bewegung, ausgewogener Ernährung ...

