

DAS MASS *aller* DINGE

Schönheit, sagt man, liegt im Auge des Betrachters. Und über Geschmack lässt sich bekanntlich streiten. Dennoch gibt es in jeder Gesellschaft und Epoche konkrete Ideale. Wie sich **die Vorstellung perfekter Schönheit** im Laufe der Zeit verändert hat und was sie prägt, erfahren Sie hier

TEXT Sara Hopp

Heute

Jung, schlank, straff, perfekte Haut und glänzendes, volles Haar: Denken wir über Schönheitsideale nach, haben die meisten von uns sofort ein konkretes Bild vor Augen. Dass nur die wenigsten dieser Vorstellung entsprechen und mit ihrem Aussehen wirklich zufrieden sind, lässt vermuten, dass die Ideale, von denen jeder träumt, kaum der Realität entsprechen. Doch was gilt heute eigentlich als Schönheitsideal? „Ein schlanker Körper, der aber nicht dürr ist, mit mittlerer Oberweite, einer schlanken Taille und einer mittelbreiten Hüfte und langen bis sehr langen Beinen. Es ist nicht der Barbie-Typ, sondern schlank, aber trotzdem etwas kurvenreich“, sagt der Attraktivitätsforscher Martin Gründl. „Über die Jahrhunderte galten vor allem fülligere Frauenkörper als schön. Heute dominiert klar das Schlankheitsideal, allerdings eher in den westlichen Industrienationen, nicht in allen Kulturen. Laut einer internationalen Studie gilt bei zwei Dritteln aller untersuchten Kulturen der Welt noch immer der fülligere Frauenkörper als Ideal. Diesen Ländern geht es wirtschaftlich oft nicht so gut und die Versorgung mit Lebensmitteln ist zum Teil nicht so gesichert wie in Industrienationen. Da ist es ein Zeichen von Reichtum, sich satt essen zu können. Ein fülliger Körper gilt dort als Statussymbol. In den Industrienationen ist es genau umgekehrt: Bei finanziell schlechter situierten Menschen ist der Anteil der Übergewichtigen deutlich höher als beim privilegierten Teil der Bevölkerung.“

Schönheitschirurgie

Die heutigen Ideale sind eng verknüpft mit den aktuellen Möglichkeiten in der ästhetischen Chirurgie. Mittlerweile kann man seinem Aussehen nachhelfen und mit dem nötigen Kleingeld dem persönlichen Ideal näherkommen. Doch auch hier gibt es Trends. War in den 90er-Jahren noch ein Busen in Doppel-D angesagt, ist heute eine wesentlich kleinere Oberweite gefragt: „In den letzten Jahren hat sich das Schönheitsideal unserer »

*Jede
Epoche*
hat andere
*Schönheits-
ideale*



» Gesellschaft und damit auch die Wunschvorstellung vieler Menschen verändert. Der Trend geht zu natürlicheren Behandlungsergebnissen, besser abgestimmt auf die Körperproportionen – das Ziel ist vor allem, die individuelle Schönheit hervorzuheben. Statt auffallender Überbetonung (wie etwa bei der Körbchengröße „Doppel-D“) und Glättung (wie beim Ideal mimik- und faltenfreier Gesichtszüge), geht der Wunsch immer mehr zu dezenten ästhetischen Verbesserungen, die Vitalität und Gesundheit ausstrahlen und damit das Wohlbefinden verbessern“, sagt Chirurg Jörg H. Widmann. Auch die Altersspanne der Patienten, die sich für eine Schönheits-OP entscheiden, hat sich drastisch verändert: „Wir behandeln heute nicht mehr nur Best Ager im Alter von 40 bis 60 Jahren, sondern immer öfter auch die jüngere Generation und Senioren.“

Ernährung

Spricht man heute von Schönheitsidealen, kommen leider viel zu schnell Themen wie Magerwahn, *size zero* und viel zu dünne Models in Magazinen auf. Ständig gibt es neue Ernährungskonzepte, Diäten und Lifestyle-Produkte, die dabei helfen sollen, endlich die Traumfigur zu erreichen. Gestern *Low Carb* oder Atkins, heute Paleo und *clean eating* – oft weiß man gar nicht mehr, was tatsächlich noch gesund für den eigenen Körper ist. Der Ernährungsmediziner Thomas Platzer sieht diese Trends jedoch eher nüchtern: „Die Zukunft liegt in der Eigenkompetenz

in gesundheitlichen Belangen, einschließlich der Ernährung. Hier gilt leider noch das Prinzip: Viele Schafe folgen einem Schaf. Und die Krankenkasse erstattet nur, was wissenschaftlich anerkannt ist oder zumindest so tut als ob – natürlich mit kräftiger Unterstützung der Industrie.“ Vollständige Aufklärung ist hier wohl nur mit viel Eigeninitiative zu erreichen. „Aber auch politische Strömungen spielen bei den Ernährungstrends eine Rolle, Beispiel: *veggie day*. Es wird also weiterhin viele blödsinnige Trends geben. Denn Diäten sind wie Urlaub: selten für immer.“

Size zero galt nicht immer als Ideal

Gestern

Schlank zu sein galt nicht immer als schön. Im Mittelalter diente ein nach vorne gewölbter Bauch als Ideal. In der Renaissance wurde das Doppelkinn als attraktiv empfunden und auch im Barock waren besonders üppige Frauen begehrt. Im 19. Jahrhundert galt das Korsett als neue Wunderwaffe und Maß aller Dinge. Als Vorbild fungierte dabei Kaiserin Sisi mit ihrer berühmten „Wiener Wespentaille“. Im 20. Jahrhundert wandelte sich das Schönheitsideal mehrfach: Galt bis etwa 1910 noch eine üppige Oberweite als begehrt, änderte sich dieses Bild zu Beginn der 20er-Jahre – auch als Folge des Ersten Weltkriegs – jedoch grundlegend: Sinnbild weiblicher Schönheit war plötzlich eine schlanke Statur, der Kurzhaarschnitt und betonte Augen. Nach 1945 und dem gerade beendeten Zweiten Weltkrieg sah das schon wieder ganz anders aus: „Direkt nach dem Krieg waren wieder etwas fülligere Frauen das Schönheits-

Schönheitsideale im Wandel der Zeit



MITTELALTER

Ein bedeutendes Schönheitsmerkmal im Mittelalter war ein nach vorne gewölbter Bauch, denn ein schwellender Bauch war Zentrum der erotischen Aufmerksamkeit. Bester Beweis: das Gemälde „Der Liebeszauber“.



RENAISSANCE

Kurvige Frauen mit einem breiten Becken und üppiger Oberweite wurden in der Renaissance als besonders schön empfunden. Auch im Gesicht wurde Wohlgenährtheit zum Beispiel durch ein Doppelkinn gerne dargestellt.



19. JAHRHUNDERT

Die Zeit des Korsetts: Als Ikone galt Kaiserin Elisabeth von Österreich, die durch strenge Diät und enge Korsetts eine Wespentaille von 46 Zentimetern erreichte. Zudem fanden Kosmetika Einzug in die Schönheitsrituale der Frauen.



20. JAHRHUNDERT

In den 20er-Jahren emanzipierten sich die Frauen und das Schönheitsideal wandelte sich entsprechend: Schlankheit, kurzes Haar, ein blasser Teint, betonte Augen und rote Lippen waren von nun an ein Zeichen von Schönheit.


ideal – Marilyn Monroe war dafür der Prototyp. Ab den 80er-Jahren hingegen war eher der „Tube Look“ angesagt: röhrenförmig und androgyn. Eine Studie, bei der die Körpermaße von Covermodels eines bekannten amerikanischen Magazins analysiert wurden, beweist, dass diese während des 20. Jahrhunderts beträchtlichen Schwankungen unterlagen. Interessanterweise hängt das auch mit der Rolle der Frau in einer Gesellschaft zusammen: „Je weniger traditionell das Frauenbild und je höher die Quote erwerbstätiger Frauen, desto androgyner das weibliche Figurideal“, sagt Attraktivitätsforscher Martin Gründl. Anfang der 90er-Jahre folgte die Ära der Supermodels und damit die Rückkehr zu weiblicheren Rundungen: Naomi Campbell, Linda Evangelista, Tatjana Patitz, Christy Turlington, Nadja Auermann, Claudia Schiffer und natürlich Cindy Crawford sorgten für ein neues, selbstbewusstes Schönheitsideal. Später wurde die nur 1,70 Meter große, eher flachbrüstige Kate Moss entdeckt und die Ideale verschoben sich erneut in die entgegengesetzte Richtung. Sie machte den *heroin chic* populär und setzt damit einen hartnäckigen Trend: Bis heute gilt *size zero* als Einstellungskriterium für jedes Laufstegmodell.

Zukunft

Dass sich in den nächsten Jahren etwas an diesem Bild ändern wird, ist zu bezweifeln: „Es gibt Schönheitsideale, die sich ändern und offensichtlich Moden unterliegen, zum Beispiel

Körperbehaarung, und solche, die konstant bleiben, zum Beispiel alles, was jugendlich und gesund aussieht. In der Attraktivitätsforschung untersucht man am liebsten das, was konstant bleibt, weil man davon ausgeht, dass das dann etwas mit Genen, Fortpflanzung oder dem Wert des Partners zu tun hat. Natürlich ändern sich auch solche Ideale, aber wenn man hier von Veränderungen spricht, ist damit meist ein längerer Zeitraum gemeint – also mehrere Jahrzehnte oder sogar Jahrhunderte“, so Gründl. Zu spüren ist aktuell aber ein Trend, der zurück zur Natürlichkeit geht – auch in der Schönheitschirurgie: In Zukunft werden nicht- und minimal-invasive Methoden zunehmen (wie beispielsweise die verschiedenen physikalisch-apparativen Verfahren zur Haut- und Bindegewebsstraffung mit Wärme oder Kälte, Ultraschall- oder Stoßwellen). Obwohl viele

Der Trend geht zurück zur Natürlichkeit

dieser Techniken in Abständen wiederholt werden müssen, ermöglichen sie natürliche Ergebnisse ohne längere Ausfallzeiten. Insgesamt werden immer mehr individuell angepasste Behandlungskonzepte kommen, die aus verschiedenen, aufeinander abgestimmten Therapieformen bestehen“, sagt Chirurg Jörg H. Widmann. Und auch in der Ernährung wird der Trend zum Ursprünglichen spürbar: „Back to the roots“ scheint in Ernährungsfragen sinnvoll“, sagt Ernährungsmediziner Thomas Platzer. „Weniger, am besten gar keine industriell gefertigten Speisen, weiß man doch um die Wichtigkeit und den Schutzeffekt natürlicher Lebensmittel. Sozusagen: Anti-Aging aus der Küche.“ 



50ER-JAHRE
Mit einer Kleidergröße von 40/42 entsprach Schauspielerin Marilyn Monroe dem Ideal der 50er-Jahre. Die Weiblichkeit feierte mit schmalen Taillen, fülliger Oberweite, Miedern und sexy High Heels ihr Comeback.



80ER-JAHRE
Die 80er-Jahre waren vom Fitness-Boom geprägt. Der sportliche „Tube Look“ war angesagt – ideal verkörpert von Schauspielerin Jane Fonda, die mit ihrem Video „Jane Fonda's Workout“ einen riesigen Aerobic-Hype auslöste.



90ER-JAHRE
Die 90er waren die Ära der Supermodels: Naomi Campbell, Linda Evangelista, Tatjana Patitz, Christy Turlington, Claudia Schiffer und Cindy Crawford zierten weltweit die Magazincover und galten als Vorbilder dieser Zeit.



HEUTE
Mitte der 90er-Jahre wurde der Begriff *heroin chic* geprägt. Kate Moss prägte diesen Look, der sich bis heute durchsetzt. Mit den Maßen 79-61-86 ist aktuell Cara Delevingne eines der begehrtesten Models der Welt.