

Achten Sie auf sich!

Schönheit beginnt damit, sich selbst zu lieben. Wer Sorge zu seinem Körper trägt, tut Gutes für seine Selbstachtung. Je nach Situation hilft auch die Kosmetik, sich besser und damit sicherer zu fühlen.

Carol Cassone

Es ist bedauerlich, aber wahr: Ein gesundes Selbstvertrauen ist bei vielen Menschen heute Mangelware. Wie viele Frauen hassen ihren Körper und können ihr Spiegelbild kaum ertragen? Viele von uns können sich mit bestimmten Körperpartien so wenig anfreunden, dass sie sich immer nur auf diesen einen Teil fokussieren und ihre – häufig grossartige – Gesamterscheinung schlichtweg ausblenden. Unter solch eng gefassten Vorstellungen von Schönheit leiden besonders die Heranwachsenden mit ihrem noch unfertigen Selbstbild. Sie schämen sich für ihren Körper. Das stärker denn je verbreitete Phänomen, das im Englischen mit dem Begriff «Body Bashing» beschrieben wird, prägt ihren Alltag ganz konkret: Selbstverleugnung, Selbstabwertung und fehlende Selbstliebe sind schon fast zum Trend geworden.

Kann man angesichts einer solch exzessiven Demütigung des eigenen Körpers schon von Selbstmisshandlung sprechen? Ja, sagt der französische Psychoanalytiker Serge Hefez, der sich auf die Erforschung

des Selbstbilds spezialisiert hat. Für ihn ist aus dem Erfolgszwang das unbedingte Diktat eines perfekten Körpers geworden, mit klar narzisstischen Zügen. Besondere Eigenarten und Verschiedenartigkeit werden bei anderen Menschen geschätzt, aber der Blick auf die eigene Person ist von einem starken Konformitätsbedürfnis geprägt. Dabei ist diese Widersprüchlichkeit den Frauen durchaus bewusst. Einmütig erklären die Psychologen, dass das Selbstbild nichts mit der Realität zu tun habe – sitzen in ihren Praxen doch lauter wunderbare Frauen auf der Suche nach mehr Selbstachtung. Hier ist es hilfreich und notwen-

Der erste Schritt ist, sich auf seine Stärken zu konzentrieren und seine Schwächen auszublenden.

dig, etwas Abstand zu sich selbst zu gewinnen. Sich auf seine Stärken zu konzentrieren und seine Schwächen auszublenden, ist der erste Schritt zur Selbstannahme. Zahlreiche Autoren empfehlen uns in ihren Büchern einen mitfühlenden Umgang mit uns selbst, bei dem wir die Komplimente unserer Lieben ernsthaft glauben und annehmen. Ein Ansatz, der uns eine andere Geisteshaltung, einen neuen Blick auf uns selbst eröffnet.

AUSDRUCK VON WOHLBEFINDEN

Wenn wir wirklich nur dann als schön gelten, wenn unser Körper perfekt ist und mit dem aktuellen Schönheitsideal übereinstimmt, wie erklärt sich dann, dass es selbst den attraktivsten Frauen manchmal an Selbstvertrauen und Selbstliebe fehlt? Wahre Schönheit lässt sich wohl eher mit einer Energie gleichsetzen, die Ausdruck von Wohlbefinden, Lebensfreude und Selbstannahme ist. Und diese Ausstrahlung spüren auch die Menschen um uns herum. Wenn wir mit unserem Körper

PURE VISAGE

Wirkungsvolle Pflege für
unreine, fettige Haut



mit **BIO-**
Kornblume aus
der Schweiz



ZERTIFIZIERTE
NATURKOSMETIK

PURE VISAGE hilft sanft, aber wirkungsvoll Unreinheiten zu bekämpfen und die Fett- und Feuchtigkeitsbalance der Haut zu regulieren. Hochwirksame, natürliche Pflanzenwirkstoffe aus der Schweiz, DEFENSIL®- PLUS und Zink PCA helfen Pickel und Mitesser zu reduzieren, ohne die Haut auszutrocknen.

zufrieden und im Reinen sind, nimmt unser Umfeld unser Selbstvertrauen wahr – ganz unabhängig von unserer Figur, unseren Gesichtszügen oder unserer Körpergrösse. Schönheit wird somit zur Einstellung. Und diese Schönheit lässt sich schneller erreichen, wenn man lernt, sich selbst zu lieben, als wenn man versucht, sich selbst zu gefallen.

Auf dem Weg zu diesem Gefühl scheint die Kosmetik bezeichnenderweise ein probates Mittel zu sein. So zeigen zahlreiche Untersuchungen zur Ausstrahlung von Menschen, dass Make-up beispielsweise eine enthemmende Wirkung auf die Persönlichkeit hat. Glaubt man den Statistiken, so beteiligen sich geschminkte Frauen aktiver an Unterhaltungen und haben weniger Vorbehalte, auf andere zuzugehen. Es heisst, die Kosmetik stärkt unser Auftreten in der Gesellschaft,



Pflegerituale wie das Auftragen einer Gesichtsmaske tun dem Körper gut und wirken sich positiv auf das Selbstvertrauen aus.

die wiederum den für die eigene Pflege betriebenen Aufwand schätzt und honoriert. Somit fühlen wir uns besser angenommen und integriert, selbst dann, wenn uns die anderen kaum oder gar nicht kennen. Auf der anderen Seite verkörpert ein ungeschminktes Gesicht in seiner schlichten Blösse eine andere, privatere Form von Schönheit, die nur unseren engeren Vertrauten vorbehalten ist. Doch das eine schliesst das andere nicht aus – es sind zwei Seiten

einer Medaille, die in jeweils anderen Sphären existieren. Make-up hat nichts mit Schummeln zu tun, man hält sich einfach nur an die Spielregeln. Der Verzicht darauf ist ebenfalls möglich und manchmal sogar vorteilhafter. Schliesslich ist es nicht Pflicht, sich zu schminken, es ist einfach ein passendes Kostüm für gewisse gesellschaftliche Anlässe.

Und sollte es uns an Selbstvertrauen mangeln, lässt uns unser Körper nicht im Stich: Das sanfte Auftragen einer Lotion, die umfassende Berührung unseres Gesichts mit den Händen spendet ganz einfach auch Trost! Achten Sie also immer darauf, Ihrem Körper möglichst viel Aufmerksamkeit zu schenken. Zum Beispiel mit einer Gesichtsmassage, die besonders wohltuend ist, wenn Sie sich genug Zeit dafür nehmen. Legen Sie sich bequem hin und massieren Sie Ihr Gesicht mit einem pflanzlichen Öl, zum Beispiel Aprikosenkernöl, dem Sie einen Tropfen ätherisches Immortellenöl beigemischt haben. Dieses Öl hat eine wunderbar tröstende Wirkung. Doch auch andere Pflegerituale wirken sich positiv auf das Selbstvertrauen aus, insbesondere das Peeling, denn danach fühlt sich die Haut wie neuge-



nach können Sie noch ein paar Tropfen ätherisches Orangenblütenöl in Ihre Körperlotion geben, das macht die gute Laune perfekt. Legen Sie sich dazu auf ein grosses Badetuch und massieren Sie die Lotion Zentimeter für Zentimeter ganz sanft und liebevoll ein, bis zu den Zehen. Schenken Sie dabei jeder einzelnen Hautpartie Ihre volle Aufmerksamkeit. Auch andere Kleinigkeiten unseres Erscheinungsbildes sollten wir nicht vernachlässigen, wenn unser Äusseres nicht ungepflegt wirken soll.

So kann zum Beispiel ein herauswachsender Haaransatz dazu führen, dass wir uns nicht wohl in unserer Haut fühlen. Abhilfe schaffen hier natürliche Haarfärbemittel. Abgesehen davon können auch gelbe Zähne, abblättern der Nagellack oder schlecht gefeilte Nägel an unserem Selbstbewusstsein nagen. Sorgen Sie also gut für sich und pflegen Sie sich!

Wer auf sich achtet, auf den achten auch die anderen – wie durch ein Wunder. Dieses Selbstvertrauen und die vielen Faktoren, die es ausmachen, befinden sich allerdings bei vielen von uns in einem empfindlichen Gleichgewicht. Dabei offenbart sich wahre Schönheit doch genau bei den Frauen, die sich wirklich schön fühlen.

beautyloges.com



boren. Rubbeln Sie Ihr Gesicht sanft, aber gründlich ab und legen Sie anschliessend eine Feuchtigkeitsmaske auf, damit die Hautzellen wieder gut versorgt werden. Ein Geranienhydrolyat beim Abnehmen der Maske sorgt dafür, dass sich die Poren wieder zusammenziehen, ausserdem soll es böse Gedanken beruhigen. Was unseren Körper betrifft, so ist das Entfernen unschöner Behaarung, am besten mit Kaltwachsstreifen, ein wirklich belebendes Ritual. Und was gibt es danach Wohltuenderes als ein heisses Bad mit einem duftenden Badesalz, um seinen Körper so richtig schön zu verwöhnen? Für das Eincremen da-



Heisse Bäder mit duftenden Badesalzen verwöhnen Körper und Geist und steigern das Wohlbefinden.

© Fotolia.com (4)

Anzeige

PREIS-AKTION

MÁDARA
Superseed Produkte
30 ml

Aktion vom 1. – 31. Dezember in vielen Fachgeschäften erhältlich. www.biopartner.ch → Shopfinder