

Heidi Gregor & Bettina Unden

*natürlich*

Für Frauen ab 30 und mutige Männer.

*zeitlos*

Ein lebensveränderndes Buch.

*schön*

Heidi Gregor & Bettina Uden

*natürlich*

Für Frauen ab 30 und mutige Männer.

*zeitlos*

Ein lebensveränderndes Buch.

*schön*



## Bildverweise:

S. 2, 3, 6, 7, 8, 11, 12, 29, 55, 183, 207, 208, 211, 213, 214, 215, 216, 218, 220, 221, 230: © Katharina Khoss; S. 4, 14-15, 30-31, 46-47, 56-57, 64-65, 74-75, 96-97, 156-157, 168-169, 184-185, 206, 223: © Ian Barnard; S. 20-21: © wetcake - [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com); S. 23: © majivecka - [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com); S. 34: © ivan-96 - [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com); S. 35: © nicoolay - [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com); S. 36: © duncan1890 - [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com); S. 37: © heather\_mcgrath - [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com); S. 43: © chuvipro - [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com); S. 45: © Tetiana Shevelenko - [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com); S. 50-51: © [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lebenstreppe\\_\(anonym\)\\_bei\\_F\\_Campe\\_N%C3%BCrnberg.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lebenstreppe_(anonym)_bei_F_Campe_N%C3%BCrnberg.jpg); S. 59: © bubaone - [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com); S. 68: © ttsz - [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com); S. 72-73: © jack0m - [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com); S. 80: © RobinOlimb - [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com); S. 119: © lestyan4 - [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com); S. 124-125: © GeorgePeters - [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com); S. 139: © sntpzh - [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com); S. 145: © AlenaKaz - [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com); S. 172-173: © moonrun - [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com); S. 179: © elenabs - [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com); S. 192: © Florian Spielauer; S. 193, 194, 195, 197: © wehrmann69 (bearbeitet von Florian Spielauer) - [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com); S. 198, 199: © gamegfx - [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com);

Bibliografische Information der Deutschen  
Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Copyright © 2018 maudrich Verlag  
Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, Austria  
Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung  
und der Verbreitung sowie der Übersetzung, sind  
vorbehalten.

Grafische Gestaltung, Layout, Satz: Irene Rick, Trias Print  
Consulting GmbH, Wien  
Lektorat: Katharina Wind  
Coverillustration: Katharina Khoss  
Druck: Finidr, Tschechien

ISBN 978-3-99002-073-9  
e-ISBN 978-3-99111-104-7

# Inhalt

## Vorwort

## Begriffsdefinition

## Wissenschaftliche Erklärungsversuche

Ein Wort vorab

Ist Schönheit messbar?

Was finden wir eigentlich schön?

Warum sind schöne Frauen bei den Männern so begehrt?

Positive Zuschreibungen und das Los der Superschönen

## Die Geschichte der Schönheit

Philosophien und Schönheitstrends der westlichen Welt im Laufe der Epochen

Das Schönheitsbild im 21. Jahrhundert und das Streben nach dem Ideal

Die Schönheitsideale Asiens - Von der Vergangenheit zur Gegenwart

## Die Bedeutung von Alter und Jugendlichkeit in unserer Gesellschaft

Älter werden in der westlichen Gesellschaft

Wie Alter und Jugendlichkeit zusammenpassen

## **Botox - Fluch oder Segen?**

Grundlagen und Geschichte

Anwendungsbereiche

Sicherheitskriterien

Wirkungen und Nebenwirkungen

Wirkungen auf psychoneurologischer Ebene

Strenge Sicherheitsauflagen

## **Die Wahrheit hinter Alterungsprozessen**

Die Telomere und ihre Bedeutung

Anreicherung von Toxinen in der Zelle

Die Rolle der Mitochondrien bei Alterungsprozessen

## **Äußere Faktoren von Alterungsprozessen**

Stress

Bewegungsmangel

Falsche Ernährungsgewohnheiten

Negativität/schlechte Denkgewohnheiten und Überzeugungen

Rauchen und Umweltgifte

Mangelndes Eingebundensein/Einsamkeit/mangelnde Sinnhaftigkeit

Mangelnde Bildung/soziale Benachteiligung/Mangel an Sicherheit

## **Der Verjüngungscode - Was Sie beachten sollten, um Alterungsprozesse zu verlangsamen und dauerhaft gesund, vital und schön zu bleiben**

Die Macht Ihrer Gedanken

Gute Gefühle

Spiritualität und Fülle

Stressbewältigung

Die Macht der Sprache

Der Schlaf

Sex und Erotik

Bewegung

Ernährung

Kosmetik

## **Charisma - Ein Kapitel für sich**

## **Der Einfluss der Hormone auf das Wohlbefinden - Die Wechseljahre**

Die Wechseljahre sind keine Krankheit

Das Hormonkarussell

Die Wechseljahre aus TCM-Sicht

Auswirkungen der Wechseljahre auf unsere Knochen

Auswirkungen der Wechseljahre auf unsere Haut

Linderung von Wechseljahrbeschwerden

Ernährungsempfehlungen in den Wechseljahren  
Sexappeal auch nach den Wechseljahren

## **Manuelle Methoden für eine schöne und jugendliche Haut**

Die Theorie zur Praxis  
Gesichtsmassage und Gesichts-Gua-Sha  
Gesichtsyoga - Schönheitssyoga

Wochenprogramm  
Schlusswort

## **Anhang**

Stichwortverzeichnis  
Das Herstellungsteam  
Die Autorinnen  
Danksagungen

## Liebe Leserin und lieber Leser,

wir haben für Sie recherchiert und viele Bücher und Studien aus Ost und West zusammengetragen und gelesen. Wir haben aus unterschiedlichen Gebieten der Wissenschaft – Medizin, TCM, Pharmazie, Neuropsychologie, Gesundheitspsychologie, Molekularbiologie, Gerontologie, Geschichte u.v.m. – das Wissen der Klügsten unserer Zeit als Basis für dieses Buch herangezogen, um für Sie einen fachlich fundierten Ratgeber schreiben zu können, der, so hoffen wir, einen festen Platz auf Ihrem Nachttisch bekommen wird.

Wenn Sie eine Frau sind, zwischen 30 und 150 Jahre alt, undefinierten sozialen Backgrounds, jedweden kulturellen oder religiösen Hintergrunds, aus Ost oder West, reich oder arm, groß oder klein und irgendeine optische Facette aus der unglaublichen Artenvielfalt dieser Welt repräsentieren, dann sind Sie hier richtig.

Dieses Buch ist frauenfreundlich, aber nicht männerfeindlich. Wir haben uns entschieden, eine bestimmte Zielgruppe anzusprechen – und die ist vornehmlich weiblich. Das „schöne Geschlecht“, wie wir Frauen in der Geschichte oftmals genannt wurden, ein Ausdruck, den wir aus purem Egoismus nicht in Frage stellen möchten, hat seit jeher das Thema Schönheit beherrscht. Und es ist vor allem die weibliche Schönheit, die magische Macht zu haben scheint. Die Festlegung auf eine Zielgruppe hat den Vorteil, dass wir uns in Sprache, Beispielen und Themen ganz auf unsere

Geschlechtsgenossinnen einstellen können. Es bedeutet aber nicht, dass die meisten Inhalte nicht ebenso auf Männer zutreffen. Alle Methoden und Übungen, die wir anführen, können genauso gut und effektiv von Männern angewendet werden. Sollte sich der ein oder andere besonders mutige Mann also dennoch zur Lektüre verleiten lassen, so hat er im Zweifelsfall in Zukunft seinen Kollegen gegenüber einfach die Nase vorn.

Welche Grundvoraussetzung gibt es also, Leserin (oder Leser) dieses Buches zu werden? Sie sollten neugierig sein, mutig genug, alte Denkschemata zu verlassen, interessiert sein, Neues zu erfahren und auszuprobieren. Sie sollten den Wunsch haben, sich wirklich etwas Gutes tun zu wollen. Ihren wunderschönen weiblichen Körper noch mehr zum Strahlen zu bringen. Sie sollten den Traum haben, sich auf den Weg zu machen, auf eine gemeinsame Reise, denn Sie sind nicht allein. Alle anderen wunderbaren weiblichen Geschöpfe, die gleichzeitig mit Ihnen das Buch in Händen halten, haben sich ebenfalls auf diese Reise gemacht. Sie sind mit Ihnen unterwegs; wir sind gemeinsam unterwegs. Sie werden mit uns durch die Geschichte des Orients und des Okzidents wandern, werden in der modernen Wissenschaft ankommen, werden veraltete Glaubenssätze durch neues Bewusstsein ablösen, werden zu neuen Erkenntnissen gelangen, werden schmunzeln und erstaunt sein - und Sie werden einfache Methoden kennenlernen, durch die wir unser gemeinsames Ziel erreichen wollen: unseren Körper zu mehr Vitalität, zeitloser Jugendlichkeit und strahlender Schönheit zu führen.

Wir glauben daran, dass jeder einzelnen von uns ein göttlicher Funke innewohnt. Ein göttlicher Funke, der uns Frauen zu Göttinnen macht. Manche noch schlafend, manche vielleicht sogar verzaubert, einige im Erwachen, andere schon jetzt in ihrem vollen Licht erstrahlend. Mit

diesem Buch wollen wir Ihnen helfen, diesen Funken in sich zu entdecken, ihm Luft zuzufächeln, bis er ein Feuer entfacht, das aus Ihrem Inneren nach außen glänzt und wärmt. Denn nach außen strahlen kann nur, wer innen leuchtet. Dieses Wachsen und Erwachen wollen wir mit diesem Buch begleiten. Mit Rat und Wissen, mit Tipps und Anleitungen wollen wir Ihnen Schönheitsrituale zeigen, die zum Ziel haben, vitale, jugendliche Schönheit zu schaffen oder wiederherzustellen. Schönheit, die sich in einem strahlenden **10** Äußeren für jeden sichtbar zeigt.

Dieses Buch versteht sich mit Bestimmtheit nicht als Anti-Aging-Buch. Wir sind nicht *gegen* etwas, schon gar nicht gegen das Altern. Vielmehr stehen wir *für* eine Reihe von Dingen. Ein neues Verständnis von Altern, als einen nie enden wollenden Wachstums- und Entwicklungsprozess zum Beispiel. In dessen Verlauf es ständig Neues zu entdecken gibt, neue Freuden, neue Möglichkeiten, neue Erkenntnisse. Älterwerden, das im Idealfall bedeutet: „Alles zu sein, was ich bisher war, und dazu ständig noch mehr zu werden.“

Wir stehen *für* ein neues Bewusstsein, das dem Älterwerden, der jugendlichen Ausstrahlung, der Vitalität und der ganzheitlichen Schönheit den nötigen Respekt zollt, wissenschaftliche Erkenntnisse widerspiegelt und zeitgemäß ist. Diese neue Sichtweise soll auch durch die Sprache unterstützt und in der Gesellschaft implementiert werden, sodass sie zu einem neuen, wünschenswerten kulturellen Mantra werden möge. Wir stehen *für* einen alternativen oder ergänzenden Weg zu gängigen „Verjüngungsmethoden“. Wir sind überzeugt, dass langfristig nur schön sein kann, wer möglichst gesund und vital ist, dass äußerlich sichtbare Schönheit mit der Biologie in jeder einzelnen Zelle beginnt, die wiederum – so weiß man heute – von unseren Gedanken und Gefühlen

beeinflusst ist. Wir stehen also aus gutem Grund *für* einen ganzheitlichen Zugang zum Thema Schönheit. In einer Zeit, in der die Lebensspanne immer länger wird, wollen wir Wege aufzeigen, wie Sie gleichsam auch Ihre Gesundheits- und Schönheitsspanne verlängern können.

Und vielleicht gelingt es uns sogar, Sie zu animieren, die ein oder andere liebgewonnene Gewohnheit, die diese Ziele nicht unterstützt, loszulassen. Möglicherweise möchten Sie diesen Moment Ihres Lebens dazu nutzen, wirklich etwas für sich zu tun. Etwas, das von tiefer Liebe, Dankbarkeit und Umsicht für sich selbst, für Ihren einzigartigen Körper, Ihre wunderbaren Organe und Zellen spricht, die jeden Tag ihre Aufgabe so gut vollbringen und mit all ihrer Kraft versuchen, schädliche Einflüsse auszubalancieren. Vielleicht möchten Sie - heute - beginnen, Ihrem Körper zu versprechen, ihm diese Aufgabe leichter zu machen. Das Ihre dazu beizutragen, dass die Zellen Ihrer Organe kraftvoll, sauber und elastisch bleiben können, alle nötigen Proteine, Enzyme und Hormone zu erzeugen - die Bausteine unserer Gesundheit und unseres Glücks - und dass Ihre Zellen ein wenig Luft bekommen, sich zu regenerieren. Ihre Organe, allen voran Ihr größtes Organ, die Haut, wird es Ihnen danken, indem sie schon bald in neuem göttinnengleichem Glanz erstrahlt.

Wir stehen also *für* Veränderung, die Ihnen guttut. Wir finden, es kann nicht genügend Göttinnen auf dieser Welt geben, die ihrerseits wieder andere Frauen ermutigen ihr göttliches Licht strahlen zu lassen. Sind Sie bereit?

Ihre Heidi Gregor & Bettina Unden

## Begriffsdefinition

Wenn wir im weiteren Verlauf des Buches von Schönheit sprechen, so geht es uns nicht darum, woher Sie kommen und welches Ideal in Ihrem Kulturkreis am ehesten zutrifft. Es geht auch nicht um eines der in unserer heutigen westlichen Gesellschaft bevorzugten Ideale. Uns geht es um Ihr ganz persönliches Ideal von sich selbst. In welcher Phase Ihres Lebens fanden Sie sich am Attraktivsten? Wann haben Sie sich so richtig wohl in Ihrer Haut gefühlt? Welchem Foto von sich selbst würden Sie sich gerne optisch wieder annähern? Das ist die Schönheit, die wir meinen, wenn wir das Wort verwenden. Es geht um Ihr ganz persönliches, individuelles optimales Selbst.

Eine Bemerkung am Rande: Männer mögen hübsche Frauen - wer kann es ihnen verdenken. Auch Sie werden bestimmt eine Laufstegschönheit oder ein Dessous-Model anerkennend, vielleicht sogar schwärmerisch, als Ausnahmeschönheit erkennen. Aber fragen Sie mal einen Mann, ob er das Topmodel auch zur Ehefrau nehmen möchte, ob er jeden Tag neben ihrer ästhetischen Perfektion aufwachen möchte. Die wenigsten wollen das. Perfektion macht Angst. So manch einer fragt sich da: „Wenn sie so perfekt ist, wie toll muss dann ich sein, damit sie bei mir bleibt?“ Ein Druck, dem sich die meisten nicht gerne aussetzen. Zudem hat Imperfektion durchaus seinen Reiz. Kleine Schwächen machen menschlich und, wie man aus der Psychologie weiß, dadurch auch sympathisch.

Schöne Menschen sind laut Untersuchungen nicht signifikant glücklicher als weniger attraktive. Ein anderer - unbestreitbarer - Zusammenhang lässt sich allerdings doch

finden: Menschen, die sich selbst schön finden, die sich in ihrer Haut wohl fühlen und rundum zufrieden mit sich sind, diese Menschen sind messbar glücklicher. Eine echte Göttin ist also, wer sich seiner Einzigartigkeit bewusst, dankbar, zufrieden und glücklich ist.

Für uns klingt das durchaus nach einem erstrebenswerten Ideal.



## Wissenschaftliche Erklärungsversuche

### Ein Wort vorab

Woran machen wir Schönheit fest, was sind die Kriterien, die Ausschlag geben, wonach entscheiden wir? Wie wurde Schönheit in anderen Epochen verstanden, was waren die Schönheitsideale, wann wurde begonnen, an der naturgegebenen Schönheit zu feilen und sie zu verändern? Was unterscheidet unsere heutige Gesellschaft im Umgang mit Schönheit von früheren Gesellschaften und Kulturen? Das sind Fragen, die wir uns ganz zu Beginn unserer

Recherchen gestellt haben. Wir haben uns mit der Geschichte der Schönheit beschäftigt und werden am Ende in der Jetztzeit ankommen, derzeitige Schönheitsrends besser beurteilen und vielleicht relativierter betrachten können. Ein besseres Verständnis für das Thema als Ganzes, möglicherweise neue Sichtweisen gefunden haben. Auf dieser Basis können Sie sich vielleicht leichter (neu) positionieren, entscheiden, wie Sie das Thema Schönheit und Jugendlichkeit handhaben möchten, wie weit Sie individuell bereit sind, an sich zu gestalten und sich zu verändern. Ob Sie die Methoden in diesem Buch als Ergänzung zu anderen, einschneidenden Veränderungen sehen oder aber als Ihren Weg, den natürlichen, sanften, nicht invasiven. Die Wahl liegt bei Ihnen.

Die Schönheitswissenschaften stecken noch in den Kinderschuhen, der Schönheitskult allerdings ist so alt und reicht so lange zurück, wie es schriftliche oder bildliche Aufzeichnungen gibt. Feministinnen mögen anführen, dass es bis auf kurze Perioden der versuchten Befreiungsschläge wie in den 1970er-Jahren nie so schlimm war wie im 20. und 21. Jahrhundert. Die Frau wird zum Objekt degradiert; in einer immer noch männerdominierten Welt ist die Frau einzig dafür vorgesehen, sich für die Männer aufzuhübschen und zurechtzumachen. Sie wird nicht in der Ganzheit ihrer Fähigkeiten und Möglichkeiten betrachtet, sondern bei jeder Gelegenheit entkleidet, aufgeblondet und in ihrem mehr oder weniger ausgeprägten Kurvenreichtum, ohne Dellen, mit Gazellenbeinen und makelloser Haut lediglich zur Ergötzung der Männerwelt präsentiert und abgebildet – als Vehikel dienen die Medien. Und die gab es in der jetzigen Form in früheren Jahrhunderten nicht. Es hat sich also nicht nur nichts an der Frauendiskriminierung und Herabsetzung geändert; beides ist sogar noch leichter geworden und bekommt durch die Medien eine nicht zu stoppende Dynamik. Bedenken, die berechtigt scheinen,

Beweggründe, die Respekt abverlangen, auf dem Weg zu einem guten Ziel: Chancengleichheit und gegenseitige Achtung. Und manches wird sich verändern können und müssen in einer Welt, in der Frauen und Männer Seite an Seite in der Arbeitswelt und gleichberechtigt im Leben stehen und Gleiches leisten.

Als Beobachterin will ich Tatsachen berichten, die dem Stand der Wissenschaft entsprechen. Alle Behauptungen, die ich aufstelle, beruhen auf wissenschaftlichen Studienergebnissen.

Wenn wir nun also den zahlreichen Feld- und Experimentalstudien Glauben schenken, die zu einem guten Teil von Wissenschaftlerinnen durchgeführt und mehrfach überprüft wurden und sich jeglichem Verdacht der Manipulation entziehen, dann werden wir dies eine nicht ändern können: „*Beauty makes the world go round.*“ Wir beten Schönheit an. Allen voran der männliche Teil der Bevölkerung. Wir assoziieren Schönheit mit einer Fülle von positiven Eigenschaften. Was schön ist, muss für uns auch gut, erhaben und rein sein. Wir sind uns dessen nicht bewusst, aber wenn wir wählen müssen, sei es beim Jobinterview oder beim Partner, so hat der oder die Attraktivere definitiv einen Vorteil dem oder der Unattraktiven gegenüber. Schönheit bedeutet Macht und erhöht den Status. Gehen zwei Menschen auf dem Bürgersteig aufeinander zu, ist es interessant zu beobachten, wer wem ausweicht. Laut Studien ist es immer der Statusniedrigere, der dem Statushöheren ausweicht. Den jeweiligen Status erkennen wir instinktiv an Attraktivität und Körpersprache. Wir leben in einer Welt, in der Attraktivität der eine, unfaire, nicht zu rechtfertigende Faktor ist, der für oder gegen uns entscheiden kann.

---

Studien bemühen sich immer um maximale Objektivität - auch wenn nicht 100-prozentig auszuschließen ist, dass manche Ergebnisse von der Erwartungshaltung der ausführenden Wissenschaftler beeinflusst sein können (z. B. durch die Art der Fragestellung). Aus diesem Grund gelten Studienergebnisse erst dann als wirklich gesichert, wenn sie mehrfach von anderen Wissenschaftlern überprüft wurden und wenn diese zu den gleichen Ergebnissen kamen. Sollte eine Gruppe von Wissenschaftlern sich als erste eines Themas annehmen, was ja durchaus wünschenswert ist, so sind die Ergebnisse immerhin ein Hinweis in eine bestimmte Richtung - und der gilt, bis etwas anderes bewiesen wurde. Außerdem bezieht sich das Ergebnis einer Studie immer auf einen Mittelwert. Legt man 400 Männern Bilder von unterschiedlich attraktiven Frauen zur Bewertung vor, kann es wohl sein, dass 20 die Dunkelhaarige ganz links, 5 das Mädchen mit den kurzen Beinen und 10 die Dame mit der auffallenden Nase zu ihrer Favoritin gekürt haben. Die Mehrheit hat aber dennoch die Blonde mit den blauen Augen und der Stupsnase gewählt. Studien sprechen daher nie von Einzelpersonen, sondern vom Durchschnitt.

---

Ich setze mich also in die Nesseln. Denn es ist so wahr, wie es je wahr war, es nützt nichts, mit Make-up zu kaschieren oder es zu vertuschen und die Tatsachen an unsere Gerechtigkeits-Philosophie und Überzeugungen anpassen zu wollen, es hilft nichts, dass wir es zutiefst politisch inkorrekt finden: Männer wollen schöne und junge Frauen. Und, liebe Leserinnen, so traurig es ist, wie erfolgreich und emanzipiert wir auch selbst sein mögen: Im Grunde wollen wir Frauen nach wie vor in überwiegender Mehrheit

Männer, die im Status über uns stehen und möglichst finanziell potent sind. Und weil bei uns bekanntlich alles etwas vielschichtiger ist (Männer würden das kompliziert nennen), wollen wir gleichzeitig einen dominanten, kraftstrotzenden, dabei aber freundlichen, verlässlichen und warmherzigen Mann.

Dennoch möchte ich die Männer als Gesamtheit in diesem Fall in Schutz nehmen. Sie wählen die jungen und schönen Frauen nicht vorsätzlich und aus bösen Beweggründen, etwa weil sie Frauenverächter und Machos sind. Diese Vorlieben scheinen tief in der Genetik verankert. Es scheint so zu sein, dass die Evolution unserem Wollen, unseren intellektuellen Fähigkeiten hinterherhinkt. Vielleicht wird sich das irgendwann ändern, aber ganz sicher werden weder wir, noch unsere Kinder oder Kindeskiner das noch erleben. Für unsere Begriffe geht in der Gesellschaftsentwicklung alles sehr langsam vor sich, auch wenn das objektiv gesehen gar nicht stimmt. Blicken wir auf die Menschheitsgeschichte, die Evolution, so geht die Wissenschaft davon aus, dass sich erst vor ca. 50.000 Jahren unsere Vorfahren von Afrika aus auf den **18** Weg gemacht haben und den Rest der Welt besiedelten. Bis vor 7.000 Jahren waren wir noch Jäger und Sammler, weit weg von High Heels und Couture. Den Rest der Zeit mussten wir nutzen, um technisch und kulturell auf den derzeitigen Stand zu kommen, unterbrochen von Kriegen, durch die Gesellschaften immer wieder zurückgeworfen wurden. Da muss man schon Nachsicht haben, wenn bei diesem Zeitraffertempo die sexuelle Selektion entwicklungsmäßig auf der Strecke blieb.

Die Schönheit hat Macht über uns, sie beeinflusst und manipuliert unsere Entscheidungen, regt uns zum Träumen an und entfacht Begehren. Menschliche Schönheit – und wir sprechen in diesem Buch in erster Linie über weibliche

Schönheit - entsteht zunächst einmal durch eine glückliche Mischung von Genen und einer Prise Zufall. Solange wir in diesen Prozess nicht eingreifen (was durchaus von einer Minderheit schon gemacht wird - so betreibt z. B. der ehemalige Playboy-Fotograf Ron Harris eine Auktionsplattform mit Ei- und Samenzellen besonders attraktiver Spender und hat damit bereits ein Vermögen angehäuft), sind wir und unsere Kinder von Geburt an in einer mehr oder eben einer weniger guten Ausgangsposition. Das scheint unfair und kann verständlichen Ärger hervorrufen. Die Voraussetzungen, mit denen wir oder unsere Kinder in dieses Leben gestartet sind, sind nicht nur in sozialer und materieller Hinsicht unterschiedlich, auch das Aussehen führt zu Chancenungleichheit. Manch eine von Ihnen würde vielleicht bevorzugen, von diesen Tatsachen nichts zu wissen, dennoch finde ich, ein zweiter Blick lohnt sich.

Es ist wahr, dass attraktive Menschen Vorschusslorbeeren ernten, dass sie einen Startbonus haben, dass wir schon hübschen Babys mehr Aufmerksamkeit schenken, entzückende Kinder von Lehrern anders behandelt und milder beurteilt werden. Gut aussehende Zeitgenossen profitieren beim Bewerbungsgespräch und hübsche Frauen haben mehr Sex und werden lieber geheiratet. Dennoch ist auch für Normalsterbliche nicht Hopfen und Malz verloren. Studien haben nämlich ebenfalls gezeigt, dass diese Bevorzugung der Schönen vor allem für erste Einschätzungen besonders relevant ist. Als man in einer Feldstudie nach mehreren Monaten des Kennenlernens dieselben Studenten erneut fragte, mit wem sie sich gerne verabreden würden, so hatte sich das Blatt gewendet. Haben wir uns einen zweiten Eindruck verschafft, so können die Schönen durchaus entzaubert werden und die optisch nicht so Bevorzugten gewinnen durch innere Schönheit und machen das Rennen.

Hier ist sie, die innere Schönheit, die Sie mit großer Wahrscheinlichkeit schon in die Diskussion werfen wollten, mit einem großen „aber“, um doch noch alles zu retten, das Ruder argumentativ herumzureißen. Nein, ich habe sie nicht vergessen, die innere Schönheit, das Leuchten von innen und ich kann Sie beruhigen: Sie kommt noch ausführlich zu Wort. Doch so traurig es auch ist: Wenn Männer uns bewerten und erwählen und für eine Partnerschaft in Betracht ziehen (die Entscheidung über diesen Schritt liegt übrigens bei der Frau!), zählt die innere Schönheit zunächst einmal nicht oder nur als zusätzliches Attribut. Andererseits muss man, um fair zu bleiben, auch sagen, dass für Männer dafür der Status der Frau, ebenso wie Finanzen, keine Entscheidungskriterien darstellen. Für die dauerhafte Partnerschaft sucht der Mann sich die Schönste aus, die er haben kann, denn sie verspricht mit ihrem Äußeren auch viele schöne Kinder. Für uns Frauen hingegen ist das Kriterium Aussehen für eine dauerhafte Bindung von untergeordneter Bedeutung: Der Mann muss uns und den Nachwuchs versorgen können. Für den Seitensprung darf es allerdings schon der knackige, junge Typ von nebenan sein. Hier achten wir sehr auf Attraktivität. Soll sich ja schließlich auszahlen, der Blick über den Gartenzaun. Wir müssen also akzeptieren, dass der Versuch, die Biologie mit unserem Intellekt außer Kraft zu setzen, scheitern wird. Es ist vergebliche Liebesmüh.

In einer westlichen Gesellschaft wie der unseren, in der Political Correctness die Philosophie der Stunde ist, in welcher der durchaus lobenswerte, wenngleich ständig scheiternde Versuch unternommen wird, nicht zu werten, alle Erscheinungsformen des Lebens, alle Pflanzen in Gottes Garten nebeneinander bestehen zu lassen; in dieser Gesellschaft muss es vor den Kopf stoßen, dass es einen Faktor gibt, der all diese Bestrebungen ad absurdum führt: die Schönheit. Doch da sie nun so einen unbestreitbaren

Einfluss auf uns hat, dem sich niemand entziehen kann, ist es entgegen mancher Feministinnen-Meinung durchaus legitim und klug, sich mit dem Thema zu befassen. Es ist kein Zeichen von Unterordnung und Versklavung, sondern Zeichen von selbstständigem Denken und Klugheit, aus dem Vollen schöpfen zu wollen. Wenn Sie so wollen, fordern wir Sie dazu auf, die natürlichen Gegebenheiten zu Ihrem Vorteil zu nutzen. Wenn wir wissen, dass wir neben unserer Intelligenz und Arbeitskraft auch noch unsere Erscheinung und Attraktivität ins Rennen bringen können, dann wäre es doch fast unverantwortlich, dies nicht zu tun. Dafür lohnt es sich zu lernen, wie wir das Beste aus uns herausholen können, wie wir unser individuelles Göttinnenpotenzial entfalten können und zu neu erblühter innerer und äußerer Schönheit finden können.

## Ist Schönheit messbar?

Quer durch alle Epochen hat man versucht, das Phänomen Schönheit durch Erklärungen fassbar zu machen, zu kategorisieren und zu kartografieren. Im vorchristlichen antiken Griechenland galt Symmetrie der Körperhälften als Maß der Schönheit. Polyklet war Vorreiter der Theorie der richtigen Proportionen einzelner Körperteile zueinander. Nach Platon existiert die wahre vollkommene Schönheit nur in der Idee; die Natur versucht bloß mehr schlecht als recht an das Ideal heranzukommen. Eine recht blasphemische Sichtweise, würden wir heute vermutlich sagen. Die Berechnungen der alten Griechen dienten daher vor allem der Schaffung von vollkommener Schönheit in der Kunst. Wahrhaftig sind griechische Statuen und Darstellungen ja bis heute ein höchst angenehmer Anblick.

Die Ägypter lösten das Problem, indem sie Gitternetze aus kleinen Quadraten über den Körper legten und dann die

ideale Anzahl der Quadrate für einzelne Körperteile abzählten. Im Mittelalter dominierten durch das Christentum starke Tendenzen zur Negierung alles Körperlichen und Fokussierung auf rein geistige Schönheit. Über Schönheit wurde also mehr philosophiert und diskutiert, als sich mit deren Präsenz in der Realität – also in Natur und dem Menschen – zu beschäftigen.

Von Platons Philosophie ausgehend wurde der Mensch als kleiner Kosmos und der Kosmos als großer Mensch betrachtet. Da in der Natur alles auf der Zahl 4 aufzubauen scheint (4 Himmelsrichtungen, Jahreszeiten, Mondphasen etc.), hielt Vitruv die 4 auch für die dem Menschen zugeordnete Zahl, da die Länge seiner ausgebreiteten Arme seiner Größe entspricht, damit wären Grundlinie und Höhe eines idealen Bildes bestimmt – der sogenannte *homo quadratus* war geboren. Auch ist die 4 die Zahl der moralischen Vollkommenheit. Ähnliche Modelle existieren auch zur Zahl 5, die als mystische Zahl gesehen wird und für ästhetische Perfektion steht. Die 5 findet sich ähnlich wie die 4 ebenfalls häufig in der Natur wieder (5 Kontinente, Elemente etc.). Stellt man den Menschen in einen Kreis und nimmt den Nabel als Mittelpunkt, so bilden die Linien zwischen Kopf, Armen und Beinen ein Fünfeck.

Der Versuch, das flüchtige Phänomen Schönheit dingfest zu machen, setzte sich durch viele Jahrhunderte fort. Quadrate, Kreise, Dreiecke, Fünfecke wurden als Raster angelegt. Berühmt sind vor allem die Zeichnungen Leonardo da Vincis und Dürers, wobei in der Renaissance, die sich stark an der Antike orientierte, die Berechnungen noch strenger wurden.

Den Bemühungen der Gelehrten zum Trotz wurde aber weder in der bildenden Kunst des Mittelalters noch späterer Epochen dieses Ideal auf die Leinwand der

meisten bedeutenden Maler gebracht. Hier zeigt sich eine deutlich abweichende Entwicklung des jeweiligen Epochengeschmacks bezüglich weiblicher und männlicher Schönheit. Man verabschiedete sich nach und nach von der Idee der idealen Proportion, denn es stellte sich heraus, dass optimale Proportionen zwar an schönen Körpern zu finden sein mögen ... jedoch ebenso auch an hässlichen. Schönheit zu berechnen hat sich also als unmöglich erwiesen.

An diese Grenzen stößt auch die moderne Wissenschaft. Daher hat man sich zur Beurteilung von Schönheit auf eine Methode namens *truth by consensus* geeinigt. Als schön gilt, was eine Mehrheit der Menschen als schön empfindet. Auf Basis dessen geht man heute davon aus, dass ca. die Hälfte unserer Schönheitsurteile als allgemein gültig zu betrachten und die andere Hälfte dem persönlichen Geschmack zuzuordnen ist.

Das bedeutet, dass z. B. ein bestimmtes Foto eines weiblichen Gesichtes von einer repräsentativen Mehrheit der Befragten als schön empfunden wird, der Studienteilnehmer Mayer dennoch ein Gesicht, das eine Abweichung von diesem „schönen“ Gesicht aufweist, bevorzugen kann. Überlagert man nun mit der Methode des Morphings jeweils die zwei von den Studienteilnehmern am besten bewerteten Bilder und legt die dabei entstandenen Gesichter den Testpersonen vor, so erhalten die von einem Computerprogramm errechneten „Durchschnittsgesichter“ bessere Bewertungen als die realen Bilder. Treibt man dies in mehreren Durchgängen auf die Spitze, bis man schließlich nur noch ein Foto hat, so erhält diese wunderbare Kunstfrau die allerhöchsten Bewertungen. Es scheint also so zu sein, dass wir ein Schönheitsideal haben, dass de facto gar nicht existiert. Diese Ergebnisse werden zum Teil auf die beim Morphing

entstehende unnatürlich makellose Haut zurückgeführt, denn ein strahlender Teint ist für uns eines der wichtigsten Kriterien bei der Bewertung von Schönheit.

Eine Abweichung von diesen Durchschnittswerten gibt es aber doch. Noch höhere Bewertungen als die Kunstfrau erhalten gewisse „Superschöne“. Sie unterscheiden sich von der errechneten digitalen Schönheit durch die Tatsache, dass ihre Gesichter durch eine Abweichung von den Durchschnittswerten „geadelt“ sind. Für außerordentliche Schönheit scheint es also einer gewissen Brechung und Übertreibung der durchschnittlichen Maße zu bedürfen. Darunter können Sie sich eine größere, besonders feine Nase, überdurchschnittlich feine oder üppige Lippen, besonders große Augen, eine verkürzte Nasen-Mund-Partie etc. vorstellen.

Interessant ist auch, dass Testteilnehmer schöne Gesichter als weniger attraktiv bewerteten, wenn diese sich abwandten oder nicht freundlich blickten. Man will sich eben nach Möglichkeit keine Abfuhr holen, da bleibt man lieber in der Schönheitsbewertung etwas flexibler! Die Mimik macht also einen ganz entscheidenden Unterschied aus. Ihr strahlendstes Lächeln so oft wie möglich einzusetzen macht sich auf jeden Fall bezahlt.

---

Beim modernen Versuch herauszufinden, ob Schönheit objektiv oder gesellschaftlich geprägt, also konditioniert ist, wurde auch die Reaktion von Babys zu Rate gezogen. Die jüngsten waren dabei nur einige Wochen alt; man wollte sichergehen, dass sie noch nicht durch die Gesellschaft und ihre Konditionierungen beeinflusst waren. Und siehe da, eindeutig war zu sehen, dass Babys Bilder von attraktiven Gesichtern länger ansahen als unattraktive

Modelle. Am liebsten allerdings sahen sie Fotos der eigenen Mutter. Zumindest soweit ist die Welt noch in Ordnung.

---

Auch groß angelegte, internationale Feldstudien sollten Licht ins Dunkel der Schönheitsbeurteilung bringen. Über weite Strecken und Kulturen hinweg kommen die Probanden zu ähnlichen Ergebnissen bei der Bewertung von Bildmaterial. Einen Haken haben diese Studien allerdings: Selbst wenn man um Objektivität und Internationalität bemüht ist, sind die Teilnehmer der Studien doch zumeist im Umfeld von Universitäten in westlichen Gesellschaften zu finden. Wie aber sehen die Ergebnisse aus, wenn man die gleichen Gesichter einem weit von der Zivilisation entfernten Ureinwohnerstamm vorlegt? Das Ergebnis dieses Experiments zeigte, dass die Männer dieses Stammes mit den vorgelegten Bildern nichts anfangen konnten. In ihrer Welt sieht ein schönes Gesicht einfach anders aus.

Wie geht es Ihnen, wenn Sie Menschen einer anderen Hautfarbe oder einer anderen Ethnie, mit der Sie im täglichen Leben wenig konfrontiert sind, sehen? Ist Ihnen vielleicht schon einmal aufgefallen, dass Sie diese Gesichter weniger gut unterscheiden können als Gesichter, an deren typische Merkmale Sie gewohnt sind? Wenn also, rein hypothetisch, ein Mitglied einer zentralafrikanischen Reisegruppe Sie nach dem Weg fragt und Sie nach Beantwortung der Frage weitergehen, könnten Sie, wenn Sie die Gruppe eine Viertelstunde später wiedertreffen, mit Sicherheit sagen, wer Sie gefragt hatte?

Unser Gehirn gleicht bei der Reizverarbeitung in erster Linie Bekanntes und Gespeichertes ab. Das hat den Vorteil, dass es schnell geht und daher rasche Einschätzung und

Reaktion ermöglicht. Wichtig war das für unsere Vorfahren vor allem, um Freund und Feind schnellstmöglich unterscheiden zu können. Denn davon hing das Überleben ab. Hatten sie einmal gelernt, dass Löwen gefährlich sind, so nahmen sie bei der nächsten unerwarteten Begegnung mit einem Tier dieser Gattung keine Neueinschätzung aufgrund von aktueller Datenlage vor, sprich: Wann hat dieser Löwe zuletzt gefressen, sieht er freundlich oder eher hungrig aus, hat er eine Familie und ist diese vielleicht in der Nähe etc.? Nein, das taten sie nicht, eher flohen sie oder erschossen den Löwen, je nach Situation und Ausrüstung. Sie verließen sich in diesem Fall also lieber auf ihre - zugegeben mangelhafte - Ersteinschätzung. Ihr präfrontaler Kortex, mit dem sie bewusste, wohlüberlegte Entscheidungen treffen können, blieb also ausgeschaltet.

So kommt es, dass es uns schwerfällt, Menschen zu beurteilen, deren körperliche Merkmale für uns fremd sind. Das Gehirn hat dann Schwierigkeiten mit der Unterscheidung und auch mit der Einschätzung attraktiv oder unattraktiv, freundlich oder feindlich, selbst wenn es sich nicht um potenziell lebensbedrohliche Situationen, sondern um eine Reisegruppe handelt. Ebenso ging es dem südamerikanischen Ureinwohnerstamm. Für ungewohnte Merkmale und Gesichter hat unser Gehirn keine gesicherten Maßstäbe, also auch keine Schönheitsmaßstäbe. Erstaunlich schnell lernen wir aber dazu, sodass wir schon nach relativ kurzer Zeit auch die Attraktivität von zuvor fremd anmutenden Gesichtern beurteilen können und zu ähnlichen Ergebnissen wie die Mehrheit kommen.

Neben den digital ermittelten Durchschnittsgesichtern, die nun wirklich unlauterer Wettbewerb sind, und den Superschönen mit ihren Unvollkommenheiten an den richtigen Stellen, gibt es noch weitere objektiv messbare

Kriterien, die von einer Mehrheit bevorzugt werden. Wir, respektive unsere männlichen Zeitgenossen, fühlen uns von kindlichen Gesichtsmerkmalen angesprochen. Dabei sind jedoch nicht alle Kindchenschema-Signale begehrenswert. Beliebt sind aber: große Augen, gleichmäßiger Teint, hohe Augenbrauen, kleines Näschen, kurze Kinnpartie, seidiges Haar. Will man gefallen, hat man im Optimalfall dazu noch sogenannte Reifezeichen zu bieten – Gesichtsmerkmale, die typischerweise nach der Pubertät in reiferen Gesichtern entstehen, wie z. B. hohe Wangenknochen mit schmaler Wangenpartie. 30 Prozent kindliche Merkmale im erwachsenen Frauengesicht sind das ideale Verhältnis, so heißt es.

Es ist übrigens so, dass auch wir Frauen unsere Idealvorstellungen von Attraktivität in einem Männergesicht haben. Männergesichter werden im Laufe der Pubertät markanter und eckiger – das Testosteron ist für diese Veränderungen verantwortlich. Besonders rau wirkende Typen mögen wir zwar ganz sexy finden ... siehe Marlboromann ..., als Partner möchten wir ihn aber nicht haben. Die höchsten Bewertungen in Studien erhalten Männergesichter, die sich einen Hauch Weiblichkeit erhalten haben. Das finden wir vertrauenswürdiger. Zudem stehen wir mehrheitlich auf große Männer.

In unserem Gehirn scheint es zwei verschiedene Areale für Schönheitsbewertung zu geben: Eines, das ganz objektiv ein Urteil darüber ermöglicht, ob etwas schön ist oder nicht, und ein anderes, welches das sogenannte Belohnungssystem im Gehirn aktiviert und sexuelles Begehren auslöst. Wir können also einen bestimmten Mann objektiv schön finden, aber einen anderen, der vielleicht sogar weniger attraktiv ist, sexuell begehren. Diese Erfahrung hat sicher schon fast jede einmal gemacht. Später werden wir näher auf die Schönheitsideale im Laufe

der Geschichte eingehen und dabei auch beleuchten, wie die Entwicklung des Geschmacks der jeweiligen Epoche durch eine Gewichtungsverschiebung zwischen Kindchenschema und Reifezeichen gekennzeichnet ist.

## Was finden wir eigentlich schön?

Die angesprochenen Schönheitsideale klingen sehr nach Vereinheitlichung, auf den zweiten Blick sind sie das aber nicht, denn selbstverständlich lassen sich die bevorzugten Faktoren in einer unendlichen Varianz zusammenstellen, wie das die Natur ja eben tut, sodass wir eine große Anzahl verschiedener Schönheiten mit einem glatten „sehr gut“ benoten können. Denn zu den messbaren Kriterien kommen noch der persönliche Geschmack und die erwünschten Brechungen ... es ist also durchaus für jede von uns ein Platz gesichert.

Zudem müssen wir auch zwischen natürlicher Schönheit und dem gestalterischen Drumherum unterscheiden, das wir Mode, Make-up, Körperkunst oder Schönheits-OP nennen. Beides unterliegt starken gesellschaftlichen Trends und dem jeweiligen kulturell bedingten Geschmack, der wiederum oft eng mit der Philosophie und den Überzeugungen einer bestimmten Gesellschaft verwoben ist. Schönheit existiert also immer nur in Verbindung mit weiteren Zuschreibungen, die dann wieder dem persönlichen Geschmack und dem der Epoche obliegen. So kann Schönheit mit Stärke oder Zerbrechlichkeit, mit Süße oder mit Sex, mit Opulenz oder mit Transzendenz verbunden sein, wie Ulrich Renz es in seinem Buch „Schönheit“ so gelungen ausdrückt. Schöpfen Sie also aus diesem Themenpool oder lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Legen Sie sich Ihre ganz individuell angehauchte Aura um wie eine Federboa und geben Sie damit Ihrer