

# Apropos Beach Body

Das Frühjahr kommt – und damit eine Zeit, in der wir wieder viel über „Body Positivity“ reden. Was das genau bedeutet, ist allerdings Ansichtssache.

**B**ald ist er wieder da, der Moment, in dem der Wintermantel in die Sommerpause geht und sich das Thema „Beach Body“ in den Vordergrund schiebt. Aber kennen Sie jemanden, die oder der sich rundum wohlfühlt im eigenen Körper und rein gar nichts an ihm auszusetzen hat? Nein? Dr. Christian Merkel, Dermatologe am Münchner Haut- und Laserzentrum, würde sich darüber nicht wundern. „Wir werden seit rund 30, 40 Jahren mit einer immer größer werdenden Flut an kontroversen, idealisierenden Fotos überrollt, und mit Social Media und Fotofiltern ist der Druck noch viel größer geworden.“

Als ästhetischer Arzt begrüßt er Body Positivity. „Dabei geht es um viel mehr als um Übergewicht. Es geht darum, mit dem eigenen Körper zufrieden zu sein – auch wenn man nicht im konservativen Sinne ‚perfekt‘ aussieht, was ja im Grunde auf keinen von uns zutrifft. Wenn Body Positivity heißt: Ich bin zufrieden damit, wie ich aussehe, auch wenn ich Cellulite, Dehnungsstreifen, eine Kaiserschnittnarbe, Sommersprossen oder einfach nur Falten habe, dann stehe ich zu 100 Prozent hinter dem Begriff.“

Darüber, ob diese Definition stimmt, wird aber emsig diskutiert, wenn nicht: gestritten. Ein trauriges Extrem auf der Meinungsskala sind die, für die Body Positivity einem Kapitalverbrechen gleichkommt. Die Grünen-Politikerin Ricarda Lang kann ein Lied davon singen. Egal, was sie auf der Sachebene geäußert hat, in den Kommentarspalten war ihr Körper Thema Nummer eins. Zum Glück gibt es noch ganz andere, wie zu erwarten differenziertere Ansätze.

## Die's ganz genau nehmen

In der Soziologie und der Genderforschung wurde Body Positivity schon lange vor Beginn des aktuellen Trends befürwortet, aber viel umfassender verstanden. Hier fragt man nicht, ob man sich mit Cellulite wohlfühlen darf, sondern wer von einem rigiden Schönheitsideal profitiert – also wer zum Beispiel beim „Fat Shaming“ auf der Täter- und wer auf der Opferseite steht. Tatsächlich sprechen erdrückend viele Studien dafür, dass soziale Klasse, Geschlecht und Ethnie darüber entscheiden, ob und wie streng zum Beispiel Speck verurteilt wird. Die Gefahr, mit einem hohen Gewicht ausgegrenzt und benachteiligt zu werden, ist für eine Bürgergeldbezieherin demnach drastisch höher als für einen arrivierten Manager.

## Die sich damit schmücken

Die Werbung ist in der Diskussion der Mittelfeldspieler, hier gehört eine gewisse Dosis Body Positivity zum guten Ton. Die mittlerweile oft genutzten Bilder von nicht ganz so gerten-schlanken Models sind ein echter Schritt hin zu einem liberaleren Schönheitsideal. Ein Beispiel: Angelina Kirsch, Konfektionsgröße 42/44. Sie hat als sogenanntes „Plus Size Model“ immensen Erfolg. Glaubt man den Daten des Statistischen Bundesamtes, müsste sie allerdings „Normal Size Model“ genannt werden. Demnach wogen deutsche Frauen 2021 im Schnitt rund 70 Kilo bei 1,66 Metern Körpergröße. Größe 42 vor diesem Hintergrund als Sonderfall darzustellen, dem man netterweise Raum gibt, ist also schlichtweg falsch.

## Die auf die Gesundheit schauen

Nun geht es bei Body Positivity nicht nur darum, ob man etwas als schön empfindet. Dr. Merkel, der auch als Ernährungsmediziner tätig ist: „Der Begriff wird meist mit dem Gewicht in Verbindung gebracht, und in dieser Hinsicht bin ich kritischer. Starkes Unter- bzw. Übergewicht hat gravierende Gesundheitsfolgen. Wenn Betroffene auf der Trendwelle reiten und stolz verkünden: ‚Ich bin, wie ich bin‘, dann verstecken sie sich meines Erachtens hinter einem Hashtag.“ Bei extrem hohem oder extrem niedrigem Gewicht sollte man seiner Meinung nach nicht über Body Positivity diskutieren, sondern sich ärztliche Hilfe holen.

## Die anders auf die Gesundheit schauen

Geht es um hohes Gewicht und die Gesundheit, gibt es auch eine andere Meinung. Es gibt Studien, nach denen Fettzellen die Gesundheit weniger belasten als vermutet. Die höhere Quote, mit der schwere Menschen etwa an Herzkreislauf-Problemen erkranken, wird nicht abgestritten, aber anders interpretiert – denn wie es aussieht, wird sie auch durch die psychische Belastung durch „Fat Shaming“ ausgelöst. Die Medizin übt bereits Selbstkritik: Im September 2024 wurde gerade eine neue Leitlinie veröffentlicht, die Praxen dabei helfen soll, niemanden wegen des Gewichts zu stigmatisieren.

Wenn Body Positivity heißt:  
Ich bin glücklich damit, wie ich  
aussehe, dann stehe ich zu  
100 Prozent hinter dem Begriff.

Dr. Christian Merkel, Dermatologe, Allergologe und Ernährungsmediziner, München

## Die anders rechnen

Auch wird Kritik am BMI (Body Mass Index) laut, der ja das Verhältnis von Größe zu Gewicht erfasst. Folgt man ihm, ist die deutsche Durchschnittsfrau mit ihrem BMI über 25 leicht übergewichtig. Alles eine Frage der Definition, sagt selbst die Weltgesundheitsorganisation. Sie befürwortet statt BMI die „Waist to Height Ratio“, kurz WtHR, für die man Bauchumfang durch Körpergröße teilt. Dieses Modell schaut nur aufs Bauchfett, und folgt man ihm, ist die deutsche Durchschnittsfrau mit einem Schlag nicht mehr übergewichtig – was ihr gelebte Body Positivity erheblich erleichtern kann.

## Fazit

Viele Aspekte, viele Perspektiven und vor allem: viele Gefühle. Die Diskussion um Body Positivity macht wieder einmal deutlich, wie tief die Bedeutung unseres Äußeren reicht. Wir in der Redaktion care sind gespannt darauf, wie sich das Thema entwickeln wird. Für 2025 haben wir uns erst einmal vorgenommen, das Thema ganz persönlich und auch redaktionell ganz einfach gelassener anzugehen. Sind Sie dabei? ■