

AURUM
9999,9
pure luxury



#3
winter2015

STRONG IS THE NEW BEAUTIFUL

text by
MAG. SUSANNE SIOKOLA-TOMANDL



DÜNNE BLONDINEN, die mit Minihund und ohne Höschen auf Veranstaltungen erscheinen, Frauen, die durch im Internet veröffentlichten GV mit dem Exfreund Berühmtheit erlangen, verschreckte Mädchen, die sich von der langbeinigen Heidi (Klum) wegen dem Zunehmen von 500g Körpergewicht öffentlich zur Schnecke machen lassen. Möglichst wenig essen, damit das neue Teil aus der neuen Kollektion besonders gut passt, wird ständig als das Ziel allen Frauseins kommuniziert, eine fragile Anziehpuppe mit einem starken Mann an ihrer Seite. Zum gesundheitlichen Aspekt und zur Auswirkung auf Nerven- und Hormonsystem wird geschwiegen. Auch heute noch, wo doch gleichzeitig das gesunde Selbstbild propagiert wird. Wollen wir wirklich solche (Schönheits-)ideale für unsere Töchter und für uns selbst? Es gibt wenige Eltern, die ihren heranwachsenden Töchtern zu so einem Lebensweg raten, trotzdem

SKINNY BLONDES, appearing at social events with tiny dogs, but no underwear, who have become super-popular due to leaked videos of intimate actions with their ex boyfriend, scared looking girls who are publicly humiliated by long-legged model mum Heidi, because they dared to gain 500grams of body mass. To eat as

little as possible so make the latest it -piece of the latest collection fit, is marketed as the ultimates goal of being the perfect woman....a fragile fashion doll with a strong and powerful man at her side to protect her. No comments on short and longterm effects on the nervous and hormonal system, although at the very same time the importance of a healthy self image is praised.

Is that really the ideal of beauty that we want for our daughters...and ourselves? Only very few parents would subscribe to such a choice of lifestyle for their adolescent daughters, nevertheless our teenage daugh-

Fotos: © iStockphoto

diesen besonders dünnen, besonders „bitchigen“, besonders oberflächlichen Kurzzeit-Berühmtheiten geprägt und es wird ihnen mehr oder weniger bewusst nachgeeifert. (jede kennt Paris Hilton, kaum jemand kennt die letzte Friedensnobelpreisträgerin)

Gleichzeitig nehmen diverse Formen von Essstörungen laufend zu: Magersucht und Bulimie einerseits, Übergewicht und Fettleibigkeit andererseits. Ich fände andere Rollenbilder für erwachsene und jugendliche Frauen auf der physischen und der psychischen Ebene schöner und gesünder: Starke und gleichberechtigte Frauen, die ihr Potenzial ausleben, die zu sich und ihrer Individualität stehen und sich nicht an absurden Vorgaben orientieren, die ihrer Intuition und ihrer Weiblichkeit trauen und sich nicht durch kleine Kleidergrößen, neue Schuhe und Schönheits-OPs definieren. Und wäre es nicht schön, wenn wir bei uns selbst, unserem Körper und unserer Gesundheit damit anfangen?

Wenn wir damit beginnen unseren Körper zu kräftigen, Muskulatur aufzubauen und ihn mit Nährstoffen zu versorgen, die er braucht. Ein Körper, in dem wir uns stark fühlen, der leistungsfähig ist, zu dem wir einen guten Bezug haben, der auch nackt schön ist, mit dem wir erfahren, wie gut uns körperliches Auspowern auf der psychischen Ebene tut, in dem wir spüren wie gut kräftige Muskulatur für unsere Wirbelsäule und unsere Organe ist. Ich plädiere für einen schlanken UND gesunden Körper, der leistungsfähig UND weiblich ist und Kraft UND Lebensfreude widerspiegelt. Welche Tipps gebe ich meinen Klientinnen dafür auf der „Umsetzungsebene“:

- **Mit Freude das essen**, was unser Körper (inkl. unseres Gehirns) braucht: ausreichend Nährstoffe und Vitamine.

Der einfachste Tipp ist, so viel unverarbeitete Nahrung in Bioqualität und so viel Grünes als möglich zu essen bzw. stellt unser Ernährungswissenschaftler gezielt individuelle Pläne zusammen.

- **Bewegung**, die Muskulatur aufbaut und nicht nur Kalorienverbrauch zum Ziel hat: Ich empfehle gerne CrossFit, weil es Spaß macht, man sich in kurzer Zeit richtig gut auspowern kann und sich danach wie ein neuer Mensch fühlt, weil die Trainer sehr gut geschult sind und auf die körperlichen Voraussetzungen jedes Einzelnen achten. Außerdem ist es interessant, mit einem ganz anderen Schönheitsideal des starken Frauenkörpers konfrontiert zu werden.

- **Keine Angst vor Muskeln**: Muskeln, vor denen wir uns alle fürchten, wenn wir das Wort Krafttraining hören, sind für 99,9999 % der Frauen nur durch sehr konsequentes Training erreichbar und wachsen nicht über Nacht.

- **Positive Ziele** auf der körperlichen Ebene suchen: Wenn ich es schaffe, einen Liegestütz zu machen, dann kann ich auf 5 hinarbeiten oder auf einen Klimmzug. Das klingt sehr banal, hat aber auch auf der psychischen Ebene eine große Wirkung (im Vergleich dazu: Wenn ich dann mal auf 48 kg und Größe 0–2 unten bin, was soll dann mein nächstes Ziel sein?)

PS: Starke Männer brauchen keine schwachen, unterwürfigen Frauen. Und außerdem hat ein gesunder, kraftvoller und selbstbewusster Körper auch mehr Lust auf Sex.



ters are very much influenced by these very skinny, very bitchy, very superficial short-term celebrities whom they try to copy (we are overloaded with details of Paris Hilton's private life, but what is reported about the work of Malala?) everybody knows Paris Hilton, but who knows to whom the Nobel Peace Prize was awarded recently? At the same time eating disorders multiply: anorexia and bulimia on the one side, obesity on the other side. I think that different role models on a physical and emotional level would be much more becoming and healthier for adolescent and grown up women alike: a strong and independent woman who lives up to her potential, who dares to be different and doesn't see the need to fit into

some absurd mold that is not hers. A woman, who trusts her intuition and femininity, who does not need to be defined by size 0, new shoes or beauty operations.

Wouldn't it be great, if we started with ourselves, our own bodies, our own health? What if we started to make our body stronger, build up some muscle and give our body all the nutrients it needs for full functioning. A body, in which we feel powerful, with which we can perform, to which we feel alright, that is also nice to look at when naked, in which we can experience how great physical power and performance can feel on an emotional level, in which we can experience how supportive strong muscles are for our spine and our organs. I am pleading for a slim AND healthy body, feminine AND strong that expresses power AND joie de vivre. (indulgence/pleasure/joy of living) Easier said than done, I can hear you say. Here are some tips, that I give my clients on a practical level:

- **indulge in and enjoy healthy foods** that contain sufficient nutrients and vitamins and are vital for our body and brain functions: the easiest is to eat as much unprocessed organic food, especially lots of greens and for finetuning our nutritionist would even customize a plan for you.

- **exercises** that build muscle and are not only focused on burning calories: I love to recommend CrossFit, because it is so much fun and you can really exhaust yourself in a very short time, which makes you feel great. The instructors are well trained and know how to deal with individual weaknesses and former injuries. On top of that it is interesting to be confronted with a completely different female role model, where strength and commitment are key.

- **don't be afraid of muscles**: when people hear about muscle training they immediately think of bodybuildersbut do not worry, these kind of muscle mass requires very intensive training and won't happen overnight

- **find positive goals** on a physical level: aim for 1 pullup, then for 5,... etc (versus: if you slim down to 90 pounds and a size 0, where do you want to go from there?)

PS: strong men are not in need of fragile and weak women...and by the way a strong, healthy and confident body is much more in for sex.

GUERLAIN

ORCHIDÉE IMPÉRIALE THE NIGHT DETOXIFYING ESSENCE

UNLOCK EXTRAORDINARY SKIN REGENERATION*
NIGHT AFTER NIGHT

