

# Selbst-optimierung

Wie weit darf ich für die Schönheit gehen – und wer außer mir entscheidet das?

Liebe Leserinnen und Leser,

darf ich mich kurz vorstellen? Ich bin Ihre BEAUTYtalk-Queen – weil ich mich leidenschaftlich gern mit dem Thema Schönheit beschäftige und es liebe, darüber zu philosophieren! Es macht mich überglücklich, ab sofort in jeder Ausgabe der neuen BEAUTYtalk meine Gedanken mit Ihnen teilen zu dürfen.

Wie alt ich bin? Das verrate ich Ihnen nicht – schließlich sieht man es mir nicht an. Das finden Sie kokett? Ich bin der Meinung, niemand sollte nach seinem Alter beurteilt werden. Wichtig und erwähnenswert sind doch vielmehr das echte Lebensgefühl, das jemand hat, und Faktoren wie die eigenen Interessen, die körperliche und mentale Fitness und die Menschen, mit denen man sich gern umgibt. Wozu sollte ich brav cremen, peelen, Sport treiben, mich gesund ernähren und meiner Haut und meinem Körper alles gönnen, was sie brauchen, um lange jung und strahlend zu bleiben – wenn Sie mich dann doch in eine Schublade stecken – zu sogenannten Gleichaltrigen, mit denen ich aber nichts gemeinsam habe?

In Würde altern – das bedeutet für Dogmatiker, die Jahre einfach an sich vorbeiziehen zu lassen und hinzunehmen, dass jeder gelebte Tag negativ an der Optik zerrt. Dass Stress und Alltagsorgen ungehindert Spuren hinterlassen, und wir keinen Widerstand gegen die biologische Diktatur des Verfalls leisten dürfen. Ich setze „würdevoll“ lieber mit dem Bewusstsein gleich, sich in seiner eigenen Haut wohlfühlen – und das auch auszustrahlen. Wenn es dazu etwas mehr braucht als den täglichen Klacks Hightech-Anti-Aging aus dem Luxustiegel, dann habe ich nichts dagegen. Ein Besuch beim Dermatologen, der etwas nachhaltiger unter die Haut geht, als Kosmetik es darf, ist wie ein Befreiungsschlag für diejenigen, die nicht mit heroischen Genen gesegnet oder in der Lage sind, sich voller Disziplin im Dienste der Schönheit allen Spaß im Leben zu versagen. Für die „Normalos“ unter uns kann ein Pikser hier und da der

»Wenn es etwas mehr braucht als Anti-Aging-Creme, habe ich nichts dagegen«

Schlüssel zum besseren Leben sein. Dabei geht es nicht darum, sein Gesicht zu verlieren oder gar ein neues zu kreieren. Nein! Ich glaube fest daran, dass keine klar denkende Frau es mit Donatella Versace aufnehmen und sich bis zur Unkenntlichkeit entstellen lassen will oder sich wie Renée Zellweger völlig neu erfinden und ein komplett anderes Aussehen annehmen möchte. Wir wollen so aussehen, wie wir uns fühlen. Wir wollen unserer natürlichen Schönheit ein Fresh-up verpassen und zumindest in Maßen das zurückholen, was mal da war. Das, was uns in der vergangenen Hälfte unseres Lebens geprägt und selbstbewusst gemacht hat. Das, was jetzt bedauerlicherweise nach und nach verschwindet. Und wenn dazu Glückseligkeit und ein bewusster Lifestyle nicht ausreichen – so what? Wer es übertreibt, wird sowieso verlie-

ren. Und zwar sich selbst. Denn mit jedem Eingriff zu viel büßt das Gesicht an Identität ein. Diese feine Gratwanderung gilt es, im persönlichen Gleichgewicht und mit klarem Verstand zu meistern. Aber: Vertrauen Sie Gedanken wie diese erst mal nur Ihrem Spiegelbild an – denn obwohl es kaum etwas Persönlicheres gibt als die eigene Haut, fühlen sich Mitmenschen bei solchen Themen oft zu schrägen Reaktionen motiviert. Ich täte das nicht. Ich würde mich lediglich freuen, in Ihr schönes Antlitz zu blicken.

Ihre BEAUTYtalk-Queen