

Kapitel 5

Selbstoptimierung gehört in Zukunft selbstverständlich zur Gesundheit dazu

Gesundheit und Schönheit gehören untrennbar zusammen

Wir investieren in unser Aussehen und meinen doch unsere Gesundheit damit

Abb.25: Public License by Modstock



Ein gesunder Geist in einem fitten Körper

Das Selfie, von der Redaktion des Oxford Dictionary bereits vor zwei Jahren zum Wort des Jahres gekürt, ist viel mehr als ein Buzz-Word. Es ist das Symbol einer Gesellschaft, in der der Einzelne gelernt hat, sich selbst zu inszenieren und zu optimieren.

Wir müssen uns selbst ablichten, weil wir gerade durch die wachsende Bedeutung der Individualisierung so sehr auf Anerkennung aus unserem persönlichen Netzwerk angewiesen sind. Das Ich ist nichts ohne das Wir. Und Social Media sei Dank können wir ja auch bei jeder Aktivität unserer Kontakte unmittelbar dabei sein.

Der Siegeszug des Selfies bleibt allerdings nicht ohne Folgen: Die Unzufriedenheit der Menschen mit ihrem Aussehen steigt, gleichzeitig aber auch die Bereitschaft, in selbiges zu investieren. Und damit nicht nur schöner sondern – durch Sport und gesunde Ernährung – auch gesünder zu werden.