



**DR. SHEILA DE LIZ**  
Ungezwungen und unterhaltsam klärt die Gynäkologin (@drscheiladeliz) auf ihrem YouTube-Channel und in ihrem neuen Buch über den weiblichen Körper auf.

# YOU LOOK PERFECT!

## PROFI-TIPPS FÜR EIN POSITIVES KÖRPERGEFÜHL



Deutschlands coolste Frauenärztin **Sheila de Liz** verrät dir, warum Girls ihr Aussehen bekritteln und wie du das änderst.

**MAKELLOS GIBT ES NICHT!** Seufz, wer wäre nicht gerne das Girl, das Ed Sheeran in „... darling, you look perfect tonight ...“ so feiert. Wir stellen uns DAS Mädchen vor, mit super Figur, toller Haut, schönen Haaren, perfekt gestylt, supernett, total beliebt, makel- und fehlerlos. Die Wahrheit: Dieses Mädchen gibt es nicht! Kein Grund also, sich mit ihr zu vergleichen und mies zu fühlen.

**DU BIST NICHT ALLEIN!** Viele Mädchen, die zu mir in die Praxis kommen, nervt ihr eigenes Aussehen. Sie glauben, ihre Brüste seien zu klein oder zu groß. Andere finden ihren Bauchnabel hässlich, schämen sich wegen Dellen oder Dehnungsstreifen an den Oberschenkeln. Einige wollen nicht ins Freibad, weil sie Pickel auf dem Rücken haben oder sich dick finden. Kennst du, oder?!

**INSTA-PERFEKTION TÄUSCHT!** Um das Ganze noch schlimmer zu machen, siehst du überall Perfektion: Bei Instagram sind es eben diese makellosen Mädchen, die das perfekte Leben führen. Als Beweis, wie toll sie sind, haben sie Tausende Follower. Du denkst: So viele Menschen können sich nicht täuschen. Diese Girls sind etwas Besonderes.

Nein. Ich verrate euch: Je perfekter jemand versucht zu sein, desto schlechter fühlt er sich oft insgeheim und braucht oft mehr Liebe und Anerkennung als alle anderen. Wirklich!

### MAL WAS VON JUNGS LERNEN!

Glaubst du, Jungs jammern vor dem Spiegel, was uncool an ihnen ist? Nö! Die überlegen nicht groß, werfen zum Date Shirt und Jeans über. Weil sie sich okay finden, wie sie sind. Und weil sie sich gut finden, tust du das auch.

### ACHTE AUF DAS, WAS DIR GEFÄHRT!

Sag also ab sofort vor dem Spiegel „haut ab“ zu den Stimmen, die dir einflüstern wollen, du seist hässlich, dick ... Achte stattdessen auf all die Dinge, die dir gefallen: deine schönen Augen, dein tolles Haar, dein süßes Lachen ... Und folge denen, die Body Positivity feiern, wie i.weight oder bodypositivememes.

**SEI GUT ZU DIR SELBST!** Mach dich selbst nie wegen deines Aussehens runter. Und vor allem: Sei gut zu dir und deinem fabelhaften Körper. Denn den hast du! Durch meine Arbeit weiß ich eines ganz sicher: Die meisten Mädchen sind schöner, stärker und cooler, als sie es von sich glauben. Auch du!

## STEH ZU DEINEM BODY

Dazu ruft Dr. Sheila de Liz in „Unverschämt – Alles über den fabelhaften weiblichen Körper“ auf. Ein leicht verständliches Buch über Bodyfeeling, Verhütung, Sexualität, Gesundheit, Bodymythen & mehr (rowohlt, 16 €)

