

SARINA  
NOWAK

NILS  
BINNBERG

MEIN WEG  
ZU MEHR GLÜCK  
UND SELBST-  
BEWUSSTSEIN!

Curvy

GRÄFE  
UND  
UNZER

# INHALT

## I. MUT IST GUT 6

---

## II. MEINE GANZ PERSÖNLICHE REISE ZU MEHR SELBSTLIEBE 18

Ich habe einen Traum	19
Als das Essen seine Unschuld verlor	27
Nur Startschwierigkeiten?	33
Die Diätenfalle	44
Vor den Scherben meines Lebens	54
Eine runde Sache	69

---

## III. SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM GLÜCK - MIT MEINEN TIPPS 76

Der Traum vom Traumkörper <i>Und warum er oft zum Albtraum wird</i>	77
Shame on you! <i>Body Shaming richtig bekämpfen: ein kleiner Guide</i>	113

## INHALT

Haters not gonna hate  
*Hass erkennen, Hass kontern - so leicht geht's* 120

Rein in die Komfortzone!  
*Pflege Tipps für die mentale Gesundheit* 126

Sei selfie-bewusst!  
*Mit diesen Tricks wird jedes Selfie ein Erfolg* 139

Mehr Kurven, mehr Style  
*Zeig mehr von deiner schönsten Seite -  
ich verrate dir, wie's geht* 147

Da guckst du!  
*Von Hairbuns bis zu Highlights: meine Beauty-Routine* 159

Bauch, Beine, froh!  
*Kurvenfreundliche Ernährungs- und Fitnesstipps - plus  
Interview mit meinem Fitness-Coach Christopher Kadima* 168

---

**IV. DIE SCHÖNHEIT VON GEWICHT** 180

Bildnachweis und Endnoten 191

---

**II. MEINE  
GANZ  
PERSÖNLICHE  
REISE ZU  
MEHR  
SELBSTLIEBE**

---

# ICH HABE EINEN TRAUM

Eine der häufigsten Fragen, die ich von jungen Mädchen gestellt bekomme, lautet: „Wie werde ich Model?“ Lange Zeit habe ich gar nicht darauf reagiert, weil ich einfach keine Antwort parat hatte. Heute antworte ich mit einer Gegenfrage: „Was erhoffst du dir davon, Model zu sein? Möchtest du berühmt sein, reich werden, dich schön fühlen?“

Die Wahrheit ist: Nichts davon tritt einfach so ein. Vor allem nicht, wenn man irgendein Model ist. Und die Betonung liegt auf *irgendein*. Denn nicht jedes Model ist automatisch berühmt. Die wenigsten von uns sind It-Girls wie Gigi Hadid oder Karlie Kloss mit großen Titelgeschichten in der *Gala* oder *inTouch*. Berühmtheit hat etwas mit Glück zu tun. Mit dem richtigen Timing, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein. Und bereit zu sein, hart zu arbeiten. Wenn es eine Zauberformel dafür gäbe, wie man berühmt wird, dann wären wir alle Superstars, nicht wahr?

Womit wir bei Punkt zwei wären: dem Geld. Natürlich kann man mit dem Model-Job in kurzer Zeit unfassbar viel Geld machen. Vorausgesetzt, man ist *das* Supermodel. Das ist allerdings genauso ein Sechser im Lotto, wie Pop- oder Filmstar zu werden. Und das Model der Stunde zu sein heißt eben auch, dass die Zeit irgendwann rum ist. Plötzlich ist ein ganz anderer Typ gefragt, und man mutiert in Rekordzeit zur Karteileiche. Die wenigsten verdienen in ihrer aktiven Zeit so viel, dass sie sich nach einem halben Jahr schon zur Ruhe setzen könnten. Kaum jemand, um genau zu sein. Denn Modestrecken in Magazinen oder Fashion-Shows sind schlechter bezahlt, als viele sich das jetzt vorstellen. Und die meiste Zeit ist man als Model eh damit beschäftigt, von Casting

licherseits: Kurvenfrauen. Stattdessen würde ich im folgenden Jahr immer verbissener versuchen, schlanker zu werden. Kaufte mir sogar Shape-Wear, um bei Castings dünner zu erscheinen. Machte immer extremere Diäten, immer mehr Sport, um doch wieder und wieder an meiner Silhouette zu scheitern.

## DIE DIÄTENFALLE

Wenn es stimmt, was jüngste Erhebungen sagen, und 40 Prozent aller zehn- bis 14-jährigen Mädchen in Deutschland schon eine Diät hinter sich haben, also in einem Alter, in dem sie körperlich noch nicht voll entwickelt sind, ist unser Schlankheitswahn längst keine Bagatelle mehr, er ist eine Epidemie. Und tatsächlich: Ein Blick in die sozialen Netze bestätigt das. Scrollt man an einem gewöhnlichen Sonntag durch die Instagram-Profile von irgendwelchen Teenager-Mädchen, wird man höchstwahrscheinlich Bildchen von Dree Hemingway mit Heidi-Zöpfen sehen mit einem Filter, wie von der Sonne geküsst, und drum herum etliche Fotos von grünen Smoothies. Oder Videos von hausgemachter Mandelmilch, die in einem Blender herumgewirbelt wird, gefolgt von taufrisch aussehenden Pferdemädchen bei einer frühmorgendlichen Wandertour. Irgendwas stimmt hier doch nicht! Was ist mit den voyeuristischen Erinnerungsbildern aus einer wilden Nacht? Statt Wodka-Shots und Zigarettenqualm nun Avocado-Stillleben und Açai-Arrangements, wohin man blickt. Zum Zeitpunkt, als dieses Buch in Druck ging, fand man unter dem Hashtag #greenjuice über eine Million Posts. Drüben auf Tumblr fast genauso viele Beiträge von trainierten Bauchmuskeln.

Spult man ein paar Generationen zurück, bekommt man eine Reihe ganz anderer Bilder. Egal, ob der Flower-Power der Sixties, der kühle Glamour der Achtzigerjahre oder die Girlie- und Raver-Szene der Neunzigerjahre: Die Jugendkulturen vieler Dekaden zuvor waren vergnügungssüchtig wie nie. Ihre Devise: hemmungsloser Exzess. Das wirkt geradezu lächerlich aus der Zeit gefallen. Die Jugendkulturen heute haben eine ganz andere Maxime: Selbstoptimierung. Das sieht man schon allein am größten Trend der Mode: Street- und Athleisure-Wear, also Sportmode, die man selbst dann trägt, wenn man gar keinen Sport treibt. Natürlich gibt es noch immer eine Club- und Musikkultur in der jungen Generation. Aber die ist für die Masse einfach nicht mehr inspirierend. Jedenfalls wird sie nicht in gleichem Maße in den Social Media abgebildet wie die Gesundheitsbewegung.

Die Gründe, warum wir Frauen an unserer Ernährung und unseren Körpern herumschrauben wie Männer an ihren Autos, sind immer die gleichen: schlanker werden, fitter, gesünder, schöner. Das wird von uns mehr erwartet als von Männern. Selbst wer nicht Geld mit seinem Aussehen verdient, fühlt sich immer häufiger unwohl mit seinem Körper. 60 Prozent aller Frauen in Deutschland, um genau zu sein.<sup>2</sup> Auch das ist eine Wahrheit aus einer aktuellen Studie. Ganz ehrlich, ich finde die Zahl erschreckend. Weil ich weiß, welcher Selbsthass sich dahinter verbirgt.

Ich habe am eigenen Leib erfahren, wie sehr man unter dem gängigen Beauty-Druck leidet und wie schwer es ist, sich ihm zu entziehen. Obwohl meine Körperform genetisch vorgegeben ist, versuchte ich sie von Anbeginn meiner Model-Karriere so zu designen, dass sie den Anforderungen der High-Fashion-Welt entsprechen würde – und die sind nun mal: *Size Zero*. Nach meiner

kunft, dass mich eine andere Agentur sicherlich besser managen könnte. Die Entscheidung fühlte sich richtig an. Doch mit der Trennung begann dann eine echte Odyssee für mich. Die meisten Topmodels bleiben ein Leben lang bei einem Agenten, meist dem, der für ihre Mutteragentur arbeitet, also die Agentur, die sie entdeckt hat. Claudia Schiffer etwa arbeitet bis heute mit der berühmten Heidi Gross, ihre Kollegin Julia Stegner ist seit Jahren bei der Agentur *Louisa Models*, Nadja Auermann bei *Viva*. Ich aber zog von einer Agentur, von einem Agenten zum nächsten wie ein Wüstenvolk zur nächsten Oase. Ich würde erst in Los Angeles meine Traumagentur finden und endlich erleben, professionell gemanagt zu werden. Aber auf dem Weg dorthin machte ich eine niederschmetternde Erfahrung nach der anderen. Die schockierendste Szene: Einmal flog ich vom einen zum nächsten Tag einfach so aus einer Agentur raus. Und dass, obwohl sie im Vorfeld mit allen Mitteln der Kunst um mich gebuhlt hatte, weil man mich aus dem Fernsehen kannte.

Ich war gerade nach Los Angeles gegangen und dachte, es sei praktisch, eine deutsche Agentur zu haben. Wann immer ich bei meiner Familie wäre, könnte ich arbeiten. Also schickte ich schnell Fotos von mir per Mail – und sicherheitshalber meine Maße – in der Hoffnung, dort vertreten zu werden. Ich wollte auf gar keinen Fall wieder in dieselbe Situation kommen wie bei meiner ersten Agentur. Doch dieses Mal schien alles gut zu laufen. Die Agentur wollte mich sofort vertreten. Ich schlug trotzdem erst mal ein Treffen vor. Bei meinem nächsten Besuch in Deutschland schaute ich im Büro vorbei. Es wurden wie gewohnt Polaroids gemacht, Maße genommen, die Vertragsdetails und die Provision besprochen. Es hätte nicht besser laufen können. Es war zu schön, um



wahr zu sein. Sollte sich das Blatt endlich wenden? Würde meine Karriere jetzt endlich starten?

Wie ich drei Monate später erfahren sollte, war auch dieser Traum zerplatzt. Die Freundlichkeit, das Interesse an mir, alles war nur geheuchelt. Ich wurde kein einziges Mal zu Castings eingeladen, und auch sonst hörte ich nichts von der Agentur. Ich dachte, es liegt vielleicht daran, dass ich jetzt immer seltener in Deutschland war, und machte mir keine weiteren Gedanken. Und plötzlich dann der Schock: Ich erhielt eine Mail von der Agentur, die es in sich hatte.

*„Liebe Sarina,  
wir haben uns lang mit dem Team besprochen,  
sind uns einig, dass wir deinen Look gut finden,  
haben uns aber entschieden, dass wir mit  
deinen Maßen nicht arbeiten können.“*

Eine Mail? Wirklich?

Ich war wie gelähmt. Tränen schossen mir in die Augen. Trotzig wischte ich sie mir aus dem Gesicht und las wieder und wieder die Nachricht, wohl weil ich meinte, mich zu irren. Aber, nein, da stand es zwischen den Zeilen: Ich.Bin.Zu.Fett! Ich war wütend. Darüber, dass ich es offenbar nicht wert war, angerufen zu werden. Ich fühlte mich so ungerecht behandelt, als hätte jemand per SMS mit mir Schluss gemacht. Noch mehr ärgerte ich mich aber, dass ich es wieder nicht geschafft hatte, den Anforderungen gerecht zu werden. Ich hasste mich selbst dafür, dass es mir nicht gelungen war, meine Hüfte im Umfang zu reduzieren. Ich stellte mich vor den Spiegel und betrachtete meine Figur. Ich sah ein kompak-







nicht glücklicher. Ganz im Gegenteil: Sie ist der reinste Albtraum. Sobald man zwanghaft versucht, gegen seinen Körper zu kämpfen, stürzt man kopfüber in sein Unglück.

Die gute Nachricht: Bisher gab es zu jedem noch so absurden Body-Trend eine Gegenbewegung. Als trotzige Antwort auf die *thigh gap* tauchte plötzlich in den sozialen Medien die *mermaid thigh* auf. Die Oberschenkelinnenseiten stoßen hier aneinander, und der Unterkörper der Silhouette gleicht einer Meerjungfrau. Der *ab crack* wurde irgendwann mit Humor begegnet. Lustige Menschen posteten unter #abcrack kugelfunde Robben und Schoßhündchen mit einer speckigen Bauchfalte. Oder auch witzig: ein kastiger Rührkuchen mit der typischen, wulstigen Spalte. Klarer Fall, dass es nur noch eine Frage der Zeit ist, bis es auch der *hip dent* so ergeht.

## SHAME ON YOU!

### *Body Shaming richtig bekämpfen: ein kleiner Guide*

Ich werde in Interviews häufig gefragt, warum es mir so wichtig ist, für ein positives Körperbild zu kämpfen. Meine Antwort: Weil immer mehr Frauen, die dem gängigen Ideal nicht entsprechen, immer schamloser verunglimpft und entwertet werden. Damit muss Schluss sein. *Body Shaming* ist zu einem der größten Phänomene unserer Zeit geworden. Egal, wohin man blickt: Überall wird gehatet, was das Zeug hält, und das hinterlässt psychische Spuren bei uns allen. Besonders in sozialen Medien werden die Krallen ausgefahren und Frauen attackiert wie sonst nirgendwo.

# SCHLUSS MIT HUNGERN UND SIZE ZERO! DU BIST WUNDERSCHÖN!

Seit Social Media vergleichen wir uns mehr denn je mit anderen – mit erfolgreicheren, gesünderen oder schlankeren Menschen. Krank machende Diäten, extremes Fitnesstraining und Mobbing sind oft der Preis, den wir zahlen, um dem immensen Beauty-Druck standzuhalten.

Sarina Nowak, heute eines der gefragtesten Curvy-Models und Body-Positivity-Aktivistin, erzählt ihre bewegende Geschichte: von den verzweifelten Versuchen, als Mager-Model Fuß zu fassen, von körperlichen und psychischen Strapazen, Fitness- und Diätenwahn. Auf den Zusammenbruch folgen Selbsterkenntnis und die Trendwende – raus aus der Magerecke, ein selbstbewusstes Ja zum eigenen Körper.

WG 481 Lebenshilfe

ISBN 978-3-8338-6411-7



9 783833 864117