

# Oh no, skinny is back

## Das sind die Schattenseiten des Pilates Princess Trends

**Body-Positivity, wo bist du? Es ist nicht zu fassen – der Skinny-Trend ist zurück und erscheint stärker denn je. Ob Models in Modemagazinen oder die „Pilates Princess“ auf Instagram, erneut werden Frauen auf ihre Körperformen reduziert und haben so dünn wie möglich zu sein. Was für ein Rückschritt, findet Yenz-Autorin Alicia Eckhardt. Doch Schluss damit. Sie zeigt euch, welche Gefahren hinter dem Trend stecken und wieso wir ihn überhaupt nicht brauchen.**

### Curvy ist out, Size Zero ist in: Der Trend hat einen hohen Preis

Ein Blick auf die Laufstege der Fashion Weeks in New York, London, Mailand und Paris genügt, um den erschreckenden Wandel festzustellen. Immer weniger curvy Models traten in den vergangenen Jahren auf: Waren es 2022 in New York noch 49 curvy Models, so sind es 2026 gerade einmal 20. Und nur fünf in Mailand! Stattdessen stolzieren wie in den alten Zeiten Magermodels durch die Modewelt.

Doch diese zahlen einen hohen Preis für ihren Job: Manche nehmen Kokain, um nicht hungrig zu sein oder werden ganz einfach von den Agenturen und Managern aufgrund ihrer Körperformen beleidigt – selbst wenn sie bereits sehr dünn sind. Unterstützt wird das Ganze durch das Comeback der sogenannten „Skinny-Jeans“, die unsere lässigen, weiten Hosen in den Schatten zu stellen versucht.

Doch wie Oma schon sagte: „Eine dürre Ziege ist noch lange kein schlankes Reh.“ Also lasst euch nicht einlullen, Girls, denn dünner heißt nicht unbedingt schöner sein – das finden übrigens auch die Jungs.

### Social Media und KI als Friedhof des gesunden Körperbilds

Instagram und Tik Tok haben schon so manche junge Frau in die Essstörung getrieben, indem sie uns pausenlos mit Influencern und Stars konfrontieren, die einfach „perfekt“ aussehen. Wir vergleichen uns mit ihnen und beginnen schnell, an uns selbst zu zweifeln. Aber damit ist jetzt Schluss! Wir lassen doch nicht einen flimmernden Bildschirm über unsere Gesundheit bestimmen. Und: you know what? Viele Bilder sind gar nicht wirklich so, wie sie erscheinen, denn schließlich brillieren heutzutage KI und Photoshop-Apps, sodass ein Blähbauch blitzschnell wegretuschiert wird oder die Beine verlängert werden. Dabei ist es völlig normal, als Frau kurvig zu sein. Es ist sogar unheimlich wichtig – spätestens, wenn ihr einmal ein Kind möchtet, braucht dieses eine gewisse Grundlage zum Wachsen.

### Trends steigern Schlankheitswahn

Neue Trends steigern außerdem den Schlankheitswahnsinn. Sei es das „Clean Girl“, sei es die „Pilates Princess“. Hier geht es vor allem um Selbstdisziplin und Kontrolle. In beige- oder pastellfarbenen Scheinwelten besuchen Mädels etwa dreimal pro Woche ein Reformer Pilates-Studio, um anschließend aus dem „Stanley Cup“ – ebenfalls pastellig gehalten – Wasser zu schlürfen... oder einen „Strawberry Matcha“ mit Sojamilch. Am besten sind sie dafür bereits um 5 Uhr morgens aufgestanden und haben auch schon ein gesundes „Meal Prep“ absolviert.

### Unsere Autorin findet: Nein, danke!

Kommt dir das von Instagram bekannt vor? Ganz bestimmt. Versteh‘ mich nicht falsch, es



Was uns online als schlank und schön verkauft wird, ist oft eine Gefahr für unsere Gesundheit.

ist super, sich zu bewegen und gesund zu ernähren. Aber alles in Maßen und nicht in Massen. Und bleib‘ wachsam, denn hier wird uns ein Frauenbild präsentiert, das einfach nicht mehr zeitgemäß ist: dünne und meist weiße Körper, die sich auf der Pilates-Matte rekeln ... nein, danke. Die „Pilates Princess“ ist statt einer Prinzessin vielmehr ein Wesen, das unser gesundes Körperbild und unseren Verstand langsam aber sicher ins Grab befördert.

### Die Industrie lacht, die Frauen weinen...

Natürlich ist der neue „Skinny“-Trend nicht einfach so entstanden, sondern es gibt Profiteure. Zunächst noch einmal zum Pilates: Einige Reformer Pilates-Studios nehmen gut und gerne für eine Stunde Training 50 Euro. Das ist viel zu viel, besonders für Jugendliche, die via Instagram häufig von den ästhetischen Studiobildern angelockt werden. Auch Proteinshakes und -riegel sind 2026 so beliebt wie nie zuvor. Sie sollen zum Traumkörper beitragen – aber ganz ehrlich: Ihr braucht sie nicht wirklich und sie sind auch nicht automatisch gesund, nur weil „High Protein“ auf der Verpackung glänzt. Viele Süßstoffe in den Produkten können auf Dauer sogar dem Darm wahren Schaden zufügen.

### Lasst uns nicht die Diversität nehmen

Ist euch noch etwas aufgefallen? Der Rückschritt zum dünnen Frauenkörper bedeutet: Frauen sollen sich wieder kleinmachen. Sie werden nur noch als Objekte gesehen, die den Männern zu gefallen haben. Der gesellschaftliche Rechtsruck verläuft parallel, und sicher wisst ihr, dass das typische „Clean Girl“ zudem eine weiße Hautfarbe und goldblondes Haar besitzt. Passt das wirklich in die heutige Zeit? Ich denke nicht – wir lassen uns doch die Diversität nicht nehmen!

### Mega dünn sein? Ist echt uncool!

Immer dünner zu werden und werden zu wollen, kann in einer ernstesten Magersucht enden. Hier einmal die Folgen des Untergewichts zusammengefasst: Störungen im Wasserhaushalt, Nierenunterfunktion, Herzrhythmusstörungen, Kreislaufbeschwerden, Osteoporose (Abbau der Knochen), Entwicklungsverzögerungen, Ausbleiben der Periode, ... Tod. Also lasst euch nicht von der Modebranche täuschen, denn Dünnssein ist nicht nur uncool, sondern echt lebensgefährlich. Euer Körper und eure Gesundheit sind viel wertvoller als ein krankhafter Trend, glaubt mir.



Auf den Laufstegen waren zuletzt wieder weniger curvy Models zu sehen.

### SOS – hier findest du Hilfe!

Wenn du merkst, dass...

- ... du nur noch über Essen, dein Gewicht und deinen Körper nachdenkst oder
- ... du das Gefühl hast, eine Freundin sei betroffen

... such dir Hilfe! Wende dich an deine Familie, einen Lehrer, einen Arzt oder an eine Beratungsstelle (zum Beispiel ABAS in Stuttgart oder die Caritas in Ludwigsburg). Eine Ernährungsberatung und eine psychosomatische Therapie sind im Heilungsprozess bedeutend. Du schaffst das!

→ **Lasst uns den Skinny-Trend gemeinsam stoppen! Zusammen sind wir stark, Girls!**



Noch sieht man auch curvy Models auf den Catwalks. Früher waren es allerdings noch mehr.