



HEIKE ABIDI

Alles, was
Mädchen wissen
sollten, bevor
sie 13
werden



Für alle Fans von
Tatsächlich 13



Pink



Und das war längst noch nicht alles!

Was ich bisher geschrieben habe, gilt übrigens nur für die westliche Welt. Wenn man sich in anderen Gegenden der Erde umschaute, entdeckt man die unglaublichsten Schönheitsideale. Manche afrikanischen Völker schmücken sich beispielsweise mit gigantischen Riesenohrgehängen, Unterlippentellern von der Größe einer XL-Müslischale und Metallringen, mit deren Hilfe man den Hals auf die doppelte Länge streckt. Ich kriege eine Gänsehaut, wenn ich mir vorstelle, ich müsste so rumlaufen! Schon irre, was Frauen so alles tun, um die Aufmerksamkeit des stärksten Männchens zu erhaschen ...

Aber bevor ihr jetzt über die afrikanischen Sitten lacht, mal ganz ehrlich: Was ist an Riesenohrgehängen absurder als an Botoxspritzen? Und wusstet ihr eigentlich, dass sich Südamerikanerinnen häufig den Po aufpolstern lassen, damit er runder aussieht? Oder dass sich manche Amerikanerinnen die Zehen verkürzen lassen, damit sie in High Heels besser laufen können?

Der Loreley-Effekt: Schönheit macht ein bisschen verrückt

Kennt ihr die Sage von der Loreley, die auf einem Felsen im Rhein saß, ihr goldenes Haar kämmte und dabei so schön war, dass die Schiffer reihenweise gegen den Felsen knallten und untergingen? Schönheit machte offenbar schon immer verrückt. Und ich vermute, daran wird sich so bald auch nichts ändern.

Kriegsbemalung oder Verschönerung?

Ihr hättet meine ersten Schminkversuche sehen sollen. Das pure Grauen! Meine Rouge-Wangen waren viel zu auffällig, die Lippenkonturen gerieten absolut ungleichmäßig, und die getuschten Wimpern erinnerten an Spinnenbeine. Von den Smokey Eyes ganz zu schweigen ... Ich sah weder verrückt noch geheimnisvoll aus, sondern eher so, als wäre ich schwer krank. Ehrlich gesagt beschränke ich mich seitdem auf ein bisschen Lipgloss und ab und zu etwas Puder. Zugegeben, ich hab das mit dem Schminken nicht

so richtig drauf. Und wenn ich daran ernsthaft etwas ändern wollte, müsste ich ganz schön üben. Aber dazu ist es mir nicht wichtig genug. Da halte ich mich lieber an das Motto: Weniger ist mehr.

Du bist schön!

Vielleicht magst du deine Nase nicht besonders. Oder deine widerspenstigen Haare. Womöglich findest du deinen Po zu rund oder deine Füße zu breit. Vielleicht gefällt dir auch nicht, dass du so klein oder so groß bist. Ich kann dich trösten: So geht es fast allen. Niemand findet sich selbst perfekt. Und wie gesagt: Perfektes Aussehen wirkt nicht immer attraktiv. Oft sind es gerade die kleinen Schönheitsfehler, die als besonders anziehend empfunden werden. Also sei ein bisschen gnädiger mit dir selbst!

Hey, hast du Lust auf ein Experiment?

Mach's einfach wie ich und trage nur eine Sache ein, die dir an dir selbst nicht gefällt - dafür aber mindestens fünf, die du schön findest. Abgemacht?

Okay, ich fang an:

Was ich nicht so besonders an mir mag:

- Meine Stupsnase

Was ich an mir ganz okay finde:

- Meine Augen
- Meine Beine
- Meine Hände
- Meine Zähne
- Meine Haare

Und jetzt bist du dran:

Was ich nicht so besonders an mir mag:

- o

Was ich an mir ganz okay finde:

- o

- o

- o

- o

- o

Makeup oder Markenzeichen?

Als ich jünger war, konnte ich meine Sommersprossen überhaupt nicht leiden. Hätte ich einen Wunsch freigehabt, dann hätte ich die Fee gebeten, sie wegzuzaubern! Aber seit mein Freund eines Tages gesagt hat, dass er sie voll süß findet, bin ich richtig froh, sie zu haben. Sie sind lustig – und nicht jeder hat sie! 😊

Die Sache mit den Pickeln

Oder: Wenn Erwachsenwerden so normal ist, warum macht die Haut dann so einen Riesenauftand darum?

Um die Antwort kurz zusammenzufassen: Die Hormone sind schuld. Mal wieder. Genauer gesagt die Geschlechtshormone. Ohne sie würden wir noch mit hundert im Körper einer Zehnjährigen stecken. Das wäre auch irgendwie gruselig, oder?

Doch zum Glück wird in der Pubertät massenweise Östrogen ausgeschüttet, und dieses weibliche Sexualhormon ist dafür verantwortlich, dass unsere Brüste wachsen, wir unsere Periode kriegen und eines Tages Babys bekommen können.

So weit, so gut.

Ihr fragt euch aber sicher, was das Ganze mit den Pickeln zu tun hat. Schließlich sind fette Pusteln auf Stirn, Nase und Kinn nicht unbedingt ein Symbol für Weiblichkeit.

Tja, was soll ich sagen – genau wie bei der Körperbehaarung liegt es an den Androgenen, also den männlichen Geschlechtshormonen. Aber weil wir Mädchen nicht so viele Androgene produzieren wie Jungs, haben wir in der Pubertät auch meistens weniger Hautprobleme als sie – und das ist doch mal eine gute Nachricht, oder?

Eine prima Sache, eigentlich ...

An sich verursachen diese Hormone auch noch keine Pickel, sondern kurbeln bloß die Produktion der Talgdrüsen an. Die befinden sich in der Nähe unserer Haarwurzeln und geben den Talg durch die Hautporen ab. Im Grunde ist das eine prima Sache, denn dieser Talg, der vor allem aus Fetten besteht, dient als körpereigener Hautschutz. Ganz ohne Cremes bleibt die Haut zart und trocknet nicht aus. Aber wehe, wenn die Drüsen es übertreiben!

Das klingt jetzt erst mal halb so wild.

Dann glänzt eben das Gesicht, und die Haare werden fettig, na und? Es ist allerdings nur so lange unproblematisch, wie das viele Sekret abfließen kann. Doch weil die Haut gleichzeitig verhornt, kommt es zum »Talg-Stau«! Überall, wo das passiert, bildet sich ein Talgpfropf, der rasch dunkler wird, weil er in Verbindung mit Sauerstoff oxidiert. Und schon hast du einen Komedo.

Komedo - nie gehört?

Okay, ich bin diesem Wort auch zum ersten Mal bei der Recherche zu diesem Kapitel begegnet. Aber du kennst Komedonen ganz sicher, zumindest unter der Bezeichnung Mitesser.

Wenn diese Mitesser unter der Haut weiterwachsen und mit Bakterien in Verbindung kommen, können sie sich entzünden: Pickelalarm! Erst entstehen rote Knötchen, dann eitrige Pusteln, und wenn man Pech hat (und an den Pickeln herumdrückt), können sogar Narben zurückbleiben.

Noch mehr Pickel ...

... kann man von Schminke und anderen Kosmetikprodukten bekommen. Außerdem von Stress, Zigaretten, Fast Food und Drogen. Aber die machen ja eh alles schlimmer.

Das ganze Problem löst sich zum Glück von selbst, wenn die Pubertät überstanden und unser Hormonhaushalt wieder in Balance ist.

ÜBRIGENS: Keine Angst, dass Jungs euch hässlich finden, bloß weil ihr ein paar Pickel habt. Denn erstens haben die selbst viel mehr davon als wir, und zweitens stört uns Mädchen das ja bei den Jungs meistens auch erstaunlich wenig. Bestes Beispiel: mein Bruder. Es gab Zeiten, da sah er aus wie der reinste Streuselkuchen - ungelogen! Und trotz der Megapusteln lagen ihm die Mädchen reihenweise zu Füßen. Mir war das immer ein absolutes Rätsel, und ich dachte, dass sie alle an akuter