

Gesunde Körperbilder: Wie Shirin Davids Hit Teenager beeinflusst

Shirins Skinny-Effekt: Wie der neue Hit Teenager und Eltern beeinflusst und das Körperbewusstsein herausfordert.

In einer Welt, in der soziale Medien und der Druck, einem bestimmten Schönheitsideal zu entsprechen, omnipräsent sind, beschäftigt die jüngste Veröffentlichung von Shirin David, dem Sommerhit „Bauch Beine Po“, sowohl Teenies als auch deren Eltern. Der Song thematisiert das Streben nach einem schlanken Körper und regt darüber hinaus dazu an, sich mit Sport zu beschäftigen. Doch was sind die eigentlichen Auswirkungen auf das Körpergefühl von Jugendlichen in einer sensiblen Lebensphase?

Die Pubertät bringt für viele Minderjährige eine Zeit voller Veränderungen mit sich. „Wenn 12- bis 16-Jährige in die Pubertät kommen, haben sie wenig Selbstwert- und Körpergefühl – das ist normal“, erklärt Kira Liebmann, eine erfahrene Familiencoachin aus Bayern. Durch Wachstum und Entwicklung fühlen sich viele Jugendliche unsicher in ihrer Haut. In dieser Übergangsphase, in der sich der Körper ständig verändert, wird es für junge Menschen zum echten Knackpunkt, sich selbst zu akzeptieren.

Der Einfluss von Medien und Vorbildern

Der „Bauch Beine Po“-Song von Shirin David wirkt für viele Jugendliche als Anreiz, ins Fitnessstudio zu gehen. „Sport zu treiben ist nicht nur gesund, sondern kann auch das

Selbstwertgefühl stärken“, so Liebmann. Der Song wird vielerorts als Motivation genutzt, was durchaus positive Folgen haben kann. Das Energieniveau steigt, und das Gefühl aktiv zu sein, kann das Körperbewusstsein verbessern.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de