

---

**Subject:** Looksmaxxing

Posted by [Stackerworld](#) on Tue, 05 Aug 2025 16:59:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ZDF-Doku über Looksmaxxing

<https://www.youtube.com/watch?v=RWQPw2elcxk>

---

---

**Subject:** Aw: Looksmaxxing

Posted by [pilos](#) on Tue, 05 Aug 2025 17:59:47 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

später zahlen sie den preis dafür

in jungen jahren kann der körper noch viel ab

---

---

**Subject:** Aw: Looksmaxxing

Posted by [Stackerworld](#) on Tue, 05 Aug 2025 18:09:47 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haare werden leider nicht thematisiert.

pilos schrieb am Tue, 05 August 2025 19:59

später zahlen sie den preis dafür

in jungen jahren kann der körper noch viel ab

Ist bei Haartransplantationen bei vielen ähnlich. Sie machen sich keine Gedanken über den weiteren Haarausfall oder vertragen die Medikamente nicht. Es sind bei mir fast 4 Jahre vergangen, wo ich erstmals Haarausfall festgestellt habe und bis dann überhaupt mal was unternommen habe.

---

---

**Subject:** Aw: Looksmaxxing

Posted by [pilos](#) on Tue, 05 Aug 2025 18:34:47 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Stackerworld schrieb am Tue, 05 August 2025 20:09Haare werden leider nicht thematisiert.

in dem alter ist HA normalerweise auch noch kein thema oder nur extrem selten

---

**Subject:** Aw: Looksmaxxing

**Posted by** [valesk](#) **on** Wed, 06 Aug 2025 07:23:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

95 EURO im Monat von Sozialleistungen fürs Fitnessstudio berappen. "Der Körper wird mir im Job später sicher helfen."

Ach ja die Drogendealer, niedlich.

---

---

**Subject:** Aw: Looksmaxxing

**Posted by** [chrisan](#) **on** Thu, 07 Aug 2025 12:18:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das mit der Beinverlängerung ist echt brutal ... die beiden größten Knochen - also die Beinknochen, werden gebrochen - meint der Chirurg. Das Ganze muss doch aber irgendwie symetrisch erfolgen oder? Dazu müssten doch eigentlich 4 Knochen gebrochen werden - 2 x Oberschenkelknochen und 2 x Unterbeinknochen? Zumal die Teleskop-Stange unmöglich durch das Knie gehen kann ... die scheint ja auch drin zu bleiben wow

---

---

**Subject:** Aw: Looksmaxxing

**Posted by** [chrisan](#) **on** Thu, 07 Aug 2025 12:35:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

chrisan schrieb am Do., 07 August 2025 14:18  
das mit der Beinverlängerung ist echt brutal ... die beiden größten Knochen - also die Beinknochen, werden gebrochen - meint der Chirurg. Das Ganze muss doch aber irgendwie symetrisch erfolgen oder? Dazu müssten doch eigentlich 4 Knochen gebrochen werden - 2 x Oberschenkelknochen und 2 x Unterbeinknochen? Zumal die Teleskop-Stange unmöglich durch das Knie gehen kann ... die scheint ja auch drin zu bleiben  
wow

wahrscheinlich meint er auf jeder Seite ... passt doch aber irgendwie zum Oberkörper nicht mehr? Vielleicht kann man den später auch noch strecken ;)

---

---

**Subject:** Aw: Looksmaxxing

**Posted by** [HaartzIV](#) **on** Thu, 07 Aug 2025 18:47:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

chrisan schrieb am Do., 07 August 2025 14:18  
das mit der Beinverlängerung ist echt brutal ... die beiden größten Knochen - also die Beinknochen, werden gebrochen - meint der Chirurg. Das Ganze muss doch aber irgendwie symetrisch erfolgen oder? Dazu müssten doch eigentlich 4 Knochen gebrochen werden - 2 x Oberschenkelknochen und 2 x Unterbeinknochen? Zumal die

Teleskop-Stange unmöglich durch das Knie gehen kann ... die scheint ja auch drin zu bleiben  
wow

Total kranke Entwicklung. Ohne social media bzw 4chan und auch im gemäßigteren reddit,  
würde es so eine Scheiße nicht geben.

Dann lieber vermeintlich ein Leben lang Single und sich die Libido zerstören.

---

---

Subject: Aw: Looksmaxxing

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 10 Aug 2025 01:14:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Und danach bleiben sie genauso unge\*\*\*\*\* wie vorher weil sie nicht checken, dass es darum nur sehr bedingt geht.

Du kannst ein Topmodel sein und deine Dummheit wird dir denn Schuss versauen.

---

---

Subject: Aw: Looksmaxxing

Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 10 Aug 2025 06:45:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Knorkell schrieb am Sun, 10 August 2025 03:14 Und danach bleiben sie genauso unge\*\*\*\*\* wie vorher weil sie nicht checken, dass es darum nur sehr bedingt geht.

Du kannst ein Topmodel sein und deine Dummheit wird dir denn Schuss versauen.

Ich schätze vor allem, dass die eigenen Unsicherheiten auch mit "besserem Look" nie vollständig verschwinden und kompensiert werden. Du kannst nach bestimmten Maßstäben wie ein Laufstegmodel aussehen und dennoch wird jede Ablehnung, jedes Desinteresse, jedes Getuschel und Gelächter von Frauen oder Männern der Optik zugeschrieben. Das führt dazu, dass die Selbstoptimierungs-Spirale sich immer weiter dreht, in der man gefangen bleibt. Die Leute verbauen sich komplett ihr Leben, weil andere Hobbys und Interessen in ihrer Obsession auf der Strecke bleiben. Charme, Intellekt, Humor und Vielschichtigkeit sind halt viel komplexer und mit mehr Anstrengungen verbunden, wenn man daran arbeitet.

Nichts spricht dagegen sein Aussehen aktiv zu verbessern, wenn man z.B. leider mit sehr vielen Makeln versehen ist, um die allgemeine Lebensqualität zu steigern. Aber irgendwelche random guys, die nur der Bestätigung wegen in den Schönheitsolymp dringen wollen, sind imo einfach wahnsinnig.

Es sollte einfach nicht den Mittelpunkt der eigenen Existenz darstellen, sonst kneift man irgendwann den Arsch zu, ohne jemals wirklich gelebt zu haben, weil man nicht mehr verreist ist, weil man keine Bücher gelesen hat, keine neuen Leute kennen gelernt hat, usw.

---

---

Subject: Aw: Looksmaxxing

Posted by [Fliesengott](#) on Sun, 10 Aug 2025 07:43:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Du sagst es, schön zusammen gefasst. Grundlegend stimmt halt mit deren Selbstbewusstsein und Selbstwahrnehmung etwas gewaltig nicht.

In sehr sehr abgeschwächter kenne ich das von mir und merke immer wieder : je mehr ich mich für die "Straße" herausputze, um so häufiger denke ich "was entdeckt der oder die an mir, was noch nicht 100%ig stimmt".

Wenn ich aber mit ollen Gartenklamotten und zerzauster Frisur eben zum Dönermann latsch fühl ich mich fast schon sicher, weil man für sich selber glaube ich weiß, dass man noch Potenzial hätte, als wenn man alles aus sich herausgeholt hat.

Aber diese Typen werden beim Sex vermutlich völlig versagen aufgrund ihrer Selbstwahrnehmung.

---

---

Subject: Aw: Looksmaxxing

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 10 Aug 2025 13:31:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

HaartzIV schrieb am Sun, 10 August 2025 08:45Knorkell schrieb am Sun, 10 August 2025 03:14Und danach bleiben sie genauso unge\*\*\*\*\* wie vorher weil sie nicht checken, dass es darum nur sehr bedingt geht.

Du kannst ein Topmodel sein und deine Dummheit wird dir denn Schuss versauen.

Ich schätze vor allem, dass die eigenen Unsicherheiten auch mit "besserem Look" nie vollständig verschwinden und kompensiert werden. Du kannst nach bestimmten Maßstäben wie ein Laufstegmodel aussehen und dennoch wird jede Ablehnung, jedes Desinteresse, jedes Getuschel und Gelächter von Frauen oder Männer der Optik zugeschrieben. Das führt dazu, dass die Selbstoptimierungs-Spirale sich immer weiter dreht, in der man gefangen bleibt. Die Leute verbauen sich komplett ihr Leben, weil andere Hobbys und Interessen in ihrer Obsession auf der Strecke bleiben. Charme, Intellekt, Humor und Vielschichtigkeit sind halt viel komplexer und mit mehr Anstrengungen verbunden, wenn man daran arbeitet.

Nichts spricht dagegen sein Aussehen aktiv zu verbessern, wenn man z.B leider mit sehr vielen Makeln versehen ist, um die allgemeine Lebensqualität zu steigern. Aber irgendwelche random guys, die nur der Bestätigung wegen in den Schönheitsolymp dringen wollen, sind imo einfach wahnschön.

Es sollte einfach nicht den Mittelpunkt der eigenen Existenz darstellen, sonst kneift man irgendwann den Arsch zu, ohne jemals wirklich gelebt zu haben, weil man nicht mehr verreist ist, weil man keine Bücher gelesen hat, keine neuen Leute kennen gelernt hat, usw.  
Gesunde Einstellung.

Die meisten Frauen in meinem Leben egal ob platonische Freunde oder nicht haben mir dasselbe erzählt: Wenn du aussiehst wie ein Modell aber trotz brennenden Lichts einfach keiner zuhause ist, kann all die optische Pracht zusammenbrechen wenn du anfängst den Mund zu öffnen. Ist bei mir inzwischen allerdings ähnlich wenn es um Frauen geht.

Diese ganze Looksmaxxinggeschichte ist eine industriell geschaffene Ideologie die Komplexe nährt um Neurosen zu monetarisieren. Es spricht nichts dagegen auf sich zu achten, in Form zu kommen, seine Haut zu pflegen, auf seine Zähne und sein Erscheinungsbild zu achten. Selbst Eitelkeit geht meiner Meinung nach bis zu einem gewissen Grad in Ordnung, solange das was du

deinem Kopf zuführst und erlebst überwiegt.

Ein Typ der sich den ganzen Tag mit seiner Haarlinie, seinem Körperfettanteil und seiner Jawline befasst anstatt mal ein Buch zu lesen, sich irgendwo mit etwas Leidenschaft zu engagieren oder mal 2 Wochen lang auf Kraftsport zu verzichten weil er durch die Welt reist ist nicht autonom, sondern eindeutig von gesellschaftlichen Diskursen ferngesteuert. Keiner will so jemanden haben. Ich wüsste nicht mal worüber ich mit so jemandem reden soll.

Manchmal begegne ich solchen Leuten und bin völlig irritiert darüber, dass die das Ernst meinen.

---

---

---

---

**Subject:** Aw: Looksmaxxing

**Posted by** [Knorkell](#) **on** Sun, 10 Aug 2025 14:13:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Fliesengott schrieb am So., 10 August 2025 09:43 Du sagst es, schön zusammen gefasst. Grundlegend stimmt halt mit deren Selbstbewusstsein und Selbstwahrnehmung etwas gewaltig nicht.

In sehr sehr abgeschwächter kenne ich das von mir und merke immer wieder : je mehr ich mich für die "Straße" herausputze, um so häufiger denke ich "was entdeckt der oder die an mir, was noch nicht 100%ig stimmt".

Wenn ich aber mit ollen Gartenklamotten und zerzauster Frisur eben zum Dönermann latsch fühl ich mich fast schon sicher, weil man für sich selber glaube ich weiß, dass man noch Potenzial hätte, als wenn man alles aus sich herausgeholt hat.

Kenne ich!

Ich denke da wir in so einem Forum hier unterwegs sind sollten wir schon ehrlich mit unserer Eitelkeit umgehen und Beispiele wie deins viel häufiger besprechen als in diese gestörte Incellooksmaxxing-Spirale zu geraten.

Fliesengott schrieb am So., 10 August 2025 09:43

Aber diese Typen werden beim Sex vermutlich völlig versagen aufgrund ihrer Selbstwahrnehmung.

Natürlich. Ich gehe davon aus, dass da körperlich völlig gesunde, junge Kerle Erektionsstörungen entwickeln weil sie, wenn es dann mal zum Akt kommen sollte, nur daran denken was sie falsch machen könnten, wie sie gerade aussehen, dass sie nicht zu viel schwitzen, ihnen niemand in die Haare greift, sie nicht zu genau hinsieht usw.

Total gesund natürlich beim Sex eigentlich nicht gesehen werden zu wollen. :?

---

---

---

**Subject:** Aw: Looksmaxxing

**Posted by** [HaartzIV](#) **on** Mon, 11 Aug 2025 07:53:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Knorkell schrieb am So., 10 August 2025 15:31

Ein Typ der sich den ganzen Tag mit seiner Haarlinie, seinem Körperfettanteil und seiner Jawline befasst anstatt mal ein Buch zu lesen, sich irgendwo mit etwas Leidenschaft zu

engagieren oder mal 2 Wochen lang auf Kraftsport zu verzichten weil er durch die Welt reist ist nicht autonom, sondern eindeutig von gesellschaftlichen Diskursen ferngesteuert. Keiner will so jemanden haben. Ich wüsste nicht mal worüber ich mit so jemandem reden soll.  
Manchmal begegne ich solchen Leuten und bin völlig irritiert darüber, dass die das Ernst meinen.

Es ist für mich auch völlig ok, wenn jemand Kraftsport und Looksmaxing als Hobby betrachtet - sofern aus eigenem Antrieb heraus. Freaks gibt es ja in allen Freizeitbereichen

Wer sich aber von der Gesellschaft dermaßen fremdsteuern lässt und nur mitläuft, hat bereits verloren und sollte sich trotz aller "Zwänge" fragen, ob er wirklich Teil solch einer Gesellschaft sein möchte, oder ob ihm das nicht zuwider ist, sofern der eigene moralische Kompass noch intakt ist.

Dann doch lieber raus in die Natur (da wird man nicht bewertet) und/oder sich Leute suchen, die einem akzeptieren wie man ist und hinter die Fassade schauen. Im Internet wird diese ganze looksmaxxing Sache zum Glück so langsam wieder immer mehr hinterfragt und kritische Stimmen werden lauten, gerade von Leuten die selbst mal Teil der Szene waren.

Ja, für einige wieder cope und so - aus einer bizarren Perspektive heraus :)

---

---

Subject: Aw: Looksmaxxing  
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 11 Aug 2025 09:27:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

HaartzIV schrieb am Mo., 11 August 2025 09:53Knorkell schrieb am So., 10 August 2025 15:31

Ein Typ der sich den ganzen Tag mit seiner Haarlinie, seinem Körperfettanteil und seiner Jawline befasst anstatt mal ein Buch zu lesen, sich irgendwo mit etwas Leidenschaft zu engagieren oder mal 2 Wochen lang auf Kraftsport zu verzichten weil er durch die Welt reist ist nicht autonom, sondern eindeutig von gesellschaftlichen Diskursen ferngesteuert. Keiner will so jemanden haben. Ich wüsste nicht mal worüber ich mit so jemandem reden soll.  
Manchmal begegne ich solchen Leuten und bin völlig irritiert darüber, dass die das Ernst meinen.

Es ist für mich auch völlig ok, wenn jemand Kraftsport und Looksmaxing als Hobby betrachtet - sofern aus eigenem Antrieb heraus. Freaks gibt es ja in allen Freizeitbereichen

Ich betreibe Kraftsport 3-5 mal die Woche seit ich 14 bin, bin hier im Forum angemeldet und habe sogar solche albernernen Jawlinetrainer :d Nicht, dass ich die ernsthaft benutze würde, aber ich habe sie.

Ich bin mir auch ziemlich sicher, dass ich meine Eitelkeit mal mit meinem Therapeuten besprechen sollte, denn sie steht mir sehr häufig im Weg. Solange man dann doch mal den

Punkt erreicht an dem man sauer auf sich selbst wird und das Haus einfach verlässt (!) und mal ohne sich Sorgen zu machen in den See springt ist man auf einem guten Weg. Loslassen zu können ist attraktiv und macht glücklich. Keiner mag Leute die von einer Starre erfasst sind, am allerwenigsten man sich selbst.

Looksmashing ist genauso wenig ein gesundes Hobby wie Bodybuilding. Man muss kein Hobbypsychologe sein um gewisse Neurosen dahinter zu erkennen die alle anderen Lebensbereiche erfassen.

HaartzIV schrieb am Mo., 11 August 2025 09:53

Wer sich aber von der Gesellschaft dermaßen fremdsteuern lässt und nur mitläuft, hat bereits verloren und sollte sich trotz aller "Zwänge" fragen, ob er wirklich Teil solch einer Gesellschaft sein möchte, oder ob ihm das nicht zuwider ist, sofern der eigene moralische Kompass noch intakt ist.

Das Problem ist ja, dass gerade solche Leute diesem selbstzerstörerischen Narrativ folgen weil es die Verheißung in Aussicht stellt, dass wenn man sich nur genug anstrengt man damit Erfolg haben wird. Ob in der Karriere oder beim anderen Geschlecht. Die gleichen Leute können es dann überhaupt nicht fassen, wenn sie mitbekommen, dass jemand der deutlich erfolgreicher ist als sie zwei Tage lang durchgeraved haben, keinen Sport machen oder mit 1,72 und leichtem Bauchansatz besser bei Frauen ankommen als sie selbst mit ihrem durchkalkulierten Erscheinungsbild. Wird dann i.d.R. abgetan oder irgendwie rationalisiert. Sie selbst machen doch alles richtig. :roll:

HaartzIV schrieb am Mo., 11 August 2025 09:53

Dann doch lieber raus in die Natur (da wird man nicht bewertet) und/oder sich Leute suchen, die einem akzeptieren wie man ist und hinter die Fassade

Da sagst du was. Die Natur ist vermutlich deshalb so beruhigend und tröstlich für uns weil wir in ihr auf etwas blicken was sich selbst genug ist und für das auch wir genug sind. Zwei mal pro Woche im Lieblingswald "verlaufen" und abseits der Wege rum zu turnen macht das Leben besser. Genau wie im Garten oder sonstwo buddeln, Pilze sammeln, Gemüse anpflanzen usw.

Ich hab' vor zwei Monaten Instagram gelöscht. Wenn diese Reelsucht es schafft trotz aller Reflexion über die Inhalte meine Meinung unbewusst zu beeinflussen will ich nicht wissen was mit Teenies angeht. Genau genommen weiß ich es, da ich mit Teenies arbeite. Kann das jedem hier nur empfehlen. Es fallen einfach 10 Sorgen weg die völlig künstlich geschaffen sind und es fehlt absolut nichts.

---