

## Iris Berben: Warum innere Schönheit für sie wichtiger als Schönheitsideale ist

Iris Berben, 74, spricht über wahre Schönheit, Selbstakzeptanz und ihre Entspannungsrituale in neuen Interviews.



Cannes, Frankreich - Iris Berben, die 74-jährige renommierte deutsche Schauspielerin, hat sich in einem aktuellen Interview zur Thematik Schönheit und Selbstakzeptanz geäußert. Anlässlich der Filmfestspiele in Cannes sprach sie über ihre Überzeugungen zu Beauty-Ritualen, inneren Werten und den gesellschaftlichen Druck auf Frauen. Wer definiert, was schön ist? , fragt Berben und erklärt, dass wahre Schönheit in Empathie und Charakter liegt. Diese Sichtweise hat sich im Laufe ihrer Karriere weiterentwickelt; heutzutage schätzt sie innere Werte mehr als äußere Erscheinungen.

Berben, die sich vehement gegen Schönheitseingriffe ausspricht, verrät, dass ihre Geheimnisse für ein schönes

Aussehen gute Gene und das Vermeiden von UV-Strahlung sind.

Ich finde Menschen ohne Charakter langweilig, betont sie und ergänzt, dass innere Schönheit mit der Lebenserfahrung erkannt wird. In diesem Kontext kritisiert sie den Druck, den insbesondere junge Frauen verspüren, um Schönheitsidealen zu entsprechen. Ihrer Meinung nach ist es wichtig, dass jeder seinen eigenen Stil findet und zusätzlich Selbstakzeptanz praktiziert.

## Beauty-Rituale und Selbstpflege

Im Interview schildert Berben, wie wichtig Rückzug und Me-Time für sie sind, um sich von stressigen Tagen zu erholen. Zu ihren Entspannungsritualen gehört ein Bad mit Öl und das sorgfältige Abschminken. Bei der Hautpflege lässt sie sich von Wirkstoffen wie Manuka-Honig, der beruhigend wirkt, und Vitamin C, das für einen frischen Teint sorgt, leiten. Ich rate dazu, die Sonne zu meiden, um die Haut zu schützen, sagt sie und hebt die Notwendigkeit guter Haarpflege hervor, da ihr Haar durch ihren Beruf stark beansprucht wird.

Berben hat eine klare Vorstellung davon, was in ihrem Kleiderschrank nicht fehlen darf: Gute Jeans, schlichte Blusen und Blazer sind ein Muss für den Sommer. Sie reflektiert auch über ihre Mode-Fauxpas aus den 80er Jahren und hat ihre eigenen Kleidungsstücke stets selbst ausgewählt. Ihre Selbstwahrnehmung wird durch die richtige Kleidung und gute Haarpflege maßgeblich beeinflusst.

## Engagement für Frauen in der Filmbranche

Als eine der prominenten Vertreterinnen in der Filmindustrie bezieht Berben auch Stellung zur Vertretung von Frauen in dieser Branche. Sie zeigt sich überzeugt von der Notwendigkeit, ihre Sichtbarkeit zu erhöhen. L'Oréal Paris, mit dem sie zusammenarbeitet, fördert Frauen in der Filmindustrie durch den Lights on Women Award, der die Sichtbarkeit von Frauen unterstützt. Es ist wichtig, dass wir die Frauen in der Branche

mehr repræsentiert sehen , fordert Berben und setzt sich aktiv dafür ein.

Mit ihren klaren Ansichten sticht Iris Berben nicht nur als Schauspielerin hervor, sondern auch als starke Stimme für Selbstakzeptanz und die Bedeutung innerer Werte in unserer zunehmend oberflæchlichen Gesellschaft. Der gesellschaftliche Stillstand, den sie beklagt, ist für Berben ein Antrieb, um weiterhin für die Sichtbarkeit und Förderung von Frauen zu kæmpfen.

Für weitere Informationen zu Iris Berben und ihren Ansichten besuchen Sie die Artikel auf [Merkur](#), [Grazia](#) oder [Netlibrary](#).

| Details |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ort     | Cannes, Frankreich                                                                                                                                                                                                                               |
| Quellen | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.merkur.de">www.merkur.de</a></li><li>• <a href="http://www.grazia-magazin.de">www.grazia-magazin.de</a></li><li>• <a href="http://netlibrary.aau.at">netlibrary.aau.at</a></li></ul> |

[Besuchen Sie uns auf: n-ag.net](http://n-ag.net)