

Jennie Garth feiert mit 53 ihr Unterwäsche-Debüt und inspiriert Frauen!

Jennie Garth, 53, feiert ihren Neuanfang mit einer Unterwäsche-Kampagne, die Body Positivity und Selbstakzeptanz fördert.



Beverly Hills, USA - Jennie Garth, bekannt aus der ikonischen Serie „Beverly Hills 90210“, hat mit 53 Jahren eine neue Seite ihres Lebens aufgeschlagen. In einer beeindruckenden Unterwäsche-Kampagne des US-Labels Thirdlove stellt sie ihre Motivation zur Körperakzeptanz unter Beweis. Garth trägt verschiedene Dessous-Modelle, darunter einen hellblauen BH sowie schwarze und beigefarbene Varianten. Auf Instagram gibt sie zu, dass sie nie gedacht hätte, mit 53 Jahren einen solchen Schritt zu machen und beschreibt sich selbst in den Aufnahmen als entspannt, fit und strahlend. Die Kampagne symbolisiert für sie einen persönlichen Wandel und fördert die Body Positivity,

indem sie Frauen in allen Lebensphasen, auch während der Menopause, sichtbar macht. Garth freut sich, Teil dieser Initiative zu sein, da sie mit einer Marke arbeitet, die Frauen authentisch unterstützt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt in Garths Leben sind ihre gesundheitlichen Herausforderungen. In den letzten vier Jahren hat sie zwei Hüftoperationen durchlaufen, worüber sie bisher nur wenig gesprochen hat. Garth litt an schmerzhafter Osteoarthritis, die sich in ihren Hüften, Knien und Daumen bemerkbar machte. Der langfristige Schmerz behindert sie, insbesondere während eines Familien-Skiurlaubs. Ärzte empfahlen letztendlich eine Hüftgelenksoperation. Ihre erste OP fand während der COVID-19-Pandemie statt, und schon nach zwei Monaten war sie wieder aktiv, was sie stolz als ihren „Bionic Woman“-Moment beschreibt. Ihr zweiter Eingriff erfolgte im März 2024. Hierbei stellte sie eine langsamere Genesung fest, jedoch ist ihr Ziel klar: Sie möchte ein positives Beispiel für ihre drei Töchter setzen.

Fokus auf Knochengesundheit

Im Kontext von Garths Gesundheitsreise ist es wichtig, die Bedeutung der Knochengesundheit, insbesondere im Zusammenhang mit der Menopause, zu erwähnen. Laut aktuellen Studien sind Frauen aufgrund hormoneller Veränderungen während der Menopause einem höheren Risiko für Osteoporose ausgesetzt. Osteoporose schwächt die Knochen und führt dazu, dass sie anfälliger für Brüche werden. Oft bemerken Frauen erst im Neuen Zeitraum nach einer Fraktur die damit verbundenen Risiken. Auch Jennie Garth hat über den Körper und die Herausforderungen, die das Altern mit sich bringt, nachgedacht. In ihren gewachsenen Erfahrungen möchte sie Frauen dazu ermutigen, die Veränderungen des Körpers zu akzeptieren und aktiv für ihre Gesundheit zu sorgen.

Die Knochengesundheit spielt eine entscheidende Rolle, denn Frauen können in den ersten 5–20 Jahren nach der Menopause

bis zu 7 % ihrer Knochendichte verlieren. Ernährungsfaktoren, regelmäßige Bewegung und präventive Gesundheitschecks sind essentielle Schritte, um langfristig gesund und aktiv zu bleiben. Dabei wird empfohlen, täglich ausreichend Kalzium und Vitamin D zu sich zu nehmen und regelmäßig Bewegung, wie Krafttraining, in den Alltag zu integrieren. Jennie Garths Engagement, nicht nur ihre eigene Gesundheit zu fördern, sondern auch andere Frauen zu inspirieren, ist ein wichtiger Beitrag in der Aufklärung über diese Themen.

Insgesamt verkörpert Jennie Garth mit ihrer Teilnahme an der Unterwäsche-Kampagne und der Offenheit über ihre gesundheitlichen Herausforderungen einen kraftvollen Neuanfang. Ihre Botschaft, die Schönheit des Alterns zu feiern und sich selbst zu akzeptieren, findet in der heutigen Zeit viel Anklang und ermutigt Frauen überall dazu, sich selbstbewusst zu zeigen.

Details	
Ort	Beverly Hills, USA
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.oe24.at• www.foxnews.com• www.apollohospitals.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at