

## Bunte Gummibänder in Tierform für Kids

Silly Bandz, der Sommerhit für US-Kids, sind nun auch in Europa angekommen. Um den Arm oder den Knöchel getragen, sehen die dünnen, bunten Silikonbänder fast wie normale Haushaltsgummis aus. Nimmt an sie ab, erkennt man, dass sie die Umrisse von Prinzessinnen, Buchstaben oder Tieren haben. Amerikanische Kinder sind begeistert, sammeln und tauschen sie in Massen. In manchen Schulen wurden die Bänder schon verboten, weil sie vom Unterricht ablenken. Auch Erwachsene haben ihren Spaß daran. „Sex And The City“-Schauspielerin Sarah Jessica Parker wurde damit gesichtet. (dpa)

## Gefleckte Kunstpelze von Mailand bis Rom

Während die Italiener noch die letzten Ferientage am Meer genießen, bereitet ein Blick in die Schaufenster der Modeläden schon auf die kühlere Jahreszeit vor. Für den Herbst ist in Bella Italia Plüsch, überwiegend falscher Pelz und künstliches Fell angesagt – und das gefleckt, wenn möglich. Ob Taschen, Jacken oder Schuhe: Die Auslagen der Shops in der Hauptstadt Rom können sich vor Leoparden- und Tigermustern, Fellbesatz und Plüschelinge kaum retten. Auch Unterwäsche wird Ton in Ton dazu angeboten. Tierschützer gefällt der Trend nicht, auch wenn es sich um Kunstfell handelt. (dpa)

## Rasierte Achseln gefallen ihm und ihr

Acht von zehn Männern gefällt es, wenn Frauen in den Achselhöhlen rasiert sind, wie eine repräsentative Umfrage unter 1982 Männern und Frauen ab 14 Jahren im Auftrag der „Apotheken Umschau“ ergab. Bei den Frauen gaben fast 60 Prozent an, rasierte Männerachseln zu bevorzugen. Bei den unter 30-jährigen Frauen liegt der Anteil sogar bei über 80 Prozent. Auch rasierte Beine finden immer mehr Zuspruch. Fast 85 Prozent der Männer wollen Frauen mit glatten Beinen sehen. Beim weiblichen Geschlecht legen nur rund ein Viertel der Befragten Wert auf rasierte Beine bei Männern. (apn)

### Stilschule

## Woran man Qualität erkennt

Kleider machen Leute. Insbesondere im Berufsleben spielt der Dresscode bis heute eine wichtige Rolle. Unsere Stilexpertin erklärt die Feinheiten einer erfolversprechenden Garderobe.

VON ULRIKE MAYER

Geht es um Farbe, Webart, Gewicht und Struktur sind die Möglichkeiten endlos, aber nicht jede sollte in Betracht gezogen werden. So sind Kunstfasern keine echte Alternative zu natürlichen Materialien. Denn Stil und Klasse sind nur über Passform und Qualität zu erreichen.

Einen hochwertigen Wollstoff erkennen Sie am feinen Griff. Wenn sich der Stoff glatt anfühlt und nach dem Knautschen sofort in die Ursprungsform zurückspringt, können Sie sicher sein, dass Sie eine gute Wahl getroffen haben. Nach dem Tragen können Sie die Qualität daran erkennen, wie schnell sich Ihr beanspruchter Anzug oder Ihr beanspruchtes Kostüm wieder erholt.

Zudem sollten Sie auf folgende Details achten: So müssen beispielsweise Streifen an Taschen und Nähten so verarbeitet sein, dass sie genau zueinander passen. Dies ist besonders bei Streifen wichtig. Es sieht furchtbar aus, wenn sie abbrechen und versetzt weiterlaufen. Wenn Sie ein Jackett anziehen, sollte sich der Stoff über die Brust hinweg weich anfühlen. Ebenso sollten Sie das Futter vom Anzugstoff trennen können, sonst ist es innen geklebt. Geklebte Innenfutter werden in billigen, schnellen Herstellungsverfahren gefertigt und halten nicht sehr lang. Sie verziehen sich dann nach und nach.

Achten Sie auf versteckte Nähfehler am Revers und auf unbeabsichtigte Krümmungen an der Armkugel. Bei Anzügen oder Mänteln sind Knöpfe oft nicht perfekt angehängt und fallen schnell ab. All dies sind Zeichen dafür, mit welcher Sorgfalt Ihr Kleidungsstück gefertigt wurde.

Bei Hemden- und Blusenstoffen erkennen Sie Qualität daran, dass der Stoff nach dem Waschen nur minimal einläuft. Auch hier sollten Sie auf einen optimalen Musterverlauf achten. Eventuelle Brusttaschen sollten sich so in das Hemdenmuster einfügen, dass man sie kaum wahrnimmt.

Die Qualität von Schuhen und Gürteln erkennen Sie daran, dass sie meistens einfach relativ viel Geld kosten. Wenn Sie sich an renommierte Schuh- und Accessoirehersteller halten und bereit sind, tiefer ins Portemonnaie zu greifen, dann ist Ihnen ein Schuh oder Gürtel in einer super Qualität so gut wie sicher.

# Später Frühling voller Wunder

Amors Pfeil trifft auch Senioren: Wie ältere Menschen Liebe, Sexualität und Zärtlichkeiten erleben

Bei Schmetterlingen im Bauch stottern selbst Männer in fortgeschrittenem Alter. Das Verliebtsein scheint sich immer gleich anzufühlen – ob im Kindergarten- oder Seniorenalter. Doch beim Kennenlernen, beim Sex und in der Beziehung ist vieles anders.

VON SANDRA DAMBACHER

Sie küssen sich gern, beim Händchenhalten geht ein warmer Strahl durch ihre Körper. „Berührungen sind uns sehr wichtig“, sagt Gertrud Kurz, die erst spät mit ihrem Volker zusammen kam (Namen geändert). Sie war 51, er 53 Jahre alt. Zehn Jahre später schauen sich die beiden Ludwigsburger noch immer verliebt in die Augen.

Wenn sie an den Anfang ihrer Beziehung denkt, kommt Gertrud Kurz der Schlagler „Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben“ von Jürgen Markus in den Sinn. „Es stimmt, was er singt“, sagt sie. Ihren Mann nervt Schlagermusik. Volker steht auf Klassik und Jazz. „Er ist das absolute Gegenstück zu mir“, sagt die Rentnerin. Das hat die beiden nicht daran gehindert, sich ineinander zu vergucken. „Ich bin der lebendige Teil der Beziehung, er erdet sie.“

Die Chancen für die beiden standen anfangs eher schlecht. Der Junggeselle hatte aus Enttäuschung 30 Jahre lang den Frauen abgeschworen. Gertrud Kurz war zwar 28 Jahre lang verheiratet gewesen, seit vielen Jahren aber unglücklich. Als ihr Mann sie auch noch mit der Nachbarin betrog, ließ sie sich scheiden. Zwei Jahre lang blieb sie allein. „Wenn man nicht in irgendeinem Verein ist, ist es schwer, mit über 50 jemanden kennen zu lernen“, sagt Gertud Kurz.

### Auf Partnersuche im Supermarkt, Buchladen oder Internet

Das weiß auch Lore Großhans, Autorin des Ratgebers „Für eine neue Liebe ist es nie zu spät“ (Mosaik Verlag, München, 7,95 Euro). Für ihren gedruckten Mutmacher hat die Familientherapeutin acht Paare befragt, die sich erst im Seniorenalter gefunden haben. Ihr Kapitel „Ich suche dich, ich finde dich“ eröffnet sie provokant: „Die Chance, von einem Meteoriten erschlagen zu werden, ist für eine Frau über 50 wesentlich größer, als noch einen Mann abzukriegen.“

Gertrud Kurz sieht das ähnlich. „Nach unserem Frauenstammtisch in der Wirtschaft, hat sich kein Mann umgedreht“, sagt sie. Die Autorin rät den Frauen, selbst aktiv auf Männer zuzugehen – ob in Supermärkten, Volkshochschulen oder Buchläden. Eine Freundin von ihr etwa hat ihre Einkäufe scheinbar versehentlich in den Wagen des Objekts ihrer Begierde geschmuggelt. Es hat funktioniert – allerdings erst nach zehn eher peinlichen Anläufen.

Wer weniger Mut hat, in aller Öffentlichkeit auf die Pirsch zu gehen, dem empfiehlt Großhans auf sogenannte Silver Surfer spezialisierte Online-Partnerbörsen. Hier gibt es keine Verpflichtungen, jeder kann unter einem Pseudonym nach der oder dem Richtigen suchen.

Gertrud Kurz verkaufte lieber Brötchen und lernte Volker an ihrem neuen Arbeitsplatz kennen. Mehr als zwei Jahre arbeiteten der Bäcker und die Verkäuferin nebeneinander her. „Seine schönen Augen und Hände haben mir gefallen, aber er war für mich nur ein Kollege“, sagt sie. Ihm fiel ihr



Wer sich liebt, will auch im Alter mehr als nur Händchen halten

Foto: Flashpics/Fotolia

Lächeln auf. „Ich dachte am Anfang, das sei aufgesetzt, so nett kann niemand sein“, erinnert sich Volker Kurz.

Dann lud der Bäcker die Verkäuferin zu seinem Geburtstag ein. Amors Pfeil schlug ein wie der Blitz. „Sex spielte am Anfang eine sehr große Rolle“, sagt Gertrud Kurz. Nichts war in dieser Phase anders als bei 20-Jährigen. Das gilt offenbar nicht nur für frisch Verliebte jenseits der 50. Senioren haben oft mehr Sex als ihre Enkel: Eine Leipziger Studie belegt, dass Menschen unter 25 seltener miteinander schlafen als über 50-Jährige. Den Jungen fehlt schlicht ein kontinuierlicher Lebenspartner.

Bei den über 70-Jährigen sind noch immer die Hälfte der befragten Männer sexuell aktiv, aber nur ein Drittel der Frauen. Was allerdings nur daran liege, dass Männer eher sterben und Witwen zurücklassen.

## Für den Abend ein klares Rot

Das Schminken der Lippen fängt bei der Grundierung an

VON VIVIAN LEUE

Rote Lippen sind Sinnbild der erotischen Verführung. Allerdings lässt sich beim Umgang mit Lipgloss und Lippenstift einiges falsch machen. Das fängt bei der Grundierung an. Starvisagist Horst Kirchberger aus München rät zu drei Grundbausteinen: „Mit einer Grundierung, einem Konturenstift und einem Lippenstift oder -gloss kann ich schon tolle Lippen schminken.“

Zuerst wird flächig Make-up aufgetragen, erklärt Kirchberger. Es sorgt dafür, dass die Farbe später besser haftet. Dann geht es um die Form. „Mit einem Konturenstift zeichne ich die Lippenpartie nach und achte darauf, den Armorbogen gut zu konturieren.“ Peter Schmidinger vom VKE-Kosmetikverband in Berlin weiß, wie die Lippenlinie gleichmäßig gerät: „Wichtig ist, nicht von oben zu beginnen, sondern vom Seitenprofil ansteigend in kurzen aufeinanderfolgenden Bewegungen.“ Sonst werde die Kontur schnell schief. „Mein Trick: lächeln. Dann erkennt man die Lippenlinie perfekt.“

Farblich sollte der Konturenstift nicht von der späteren Lippenfarbe abweichen. „Bei Nudetönen oder hellen Nuancen ist ein Konturenstift ohne Rotanteil die richtige Wahl“, sagt Kirchberger. Ansonsten gilt: Die Kontur darf höchstens eine Nuance dunkler sein als der Lippenstift.

Sitzt die Lippenlinie, kommt Farbe ins Spiel. Ob hell oder dunkel, rot oder rosa, wichtig ist: Die Farbe soll lange halten. Tipp vom Kosmetikexperten Michael Bollweg aus Hamburg: „Nach der ersten Schicht die Lippen abpudern und dann eine zweite auftragen.“ Egal ob fest oder nicht – die Farbe sollte mit einem Pinsel aufgetragen werden. Je nach Geschmack kann dafür Gloss oder Lippenstift verwendet werden.

„Gloss hält nicht so lange“, sagt Kirchberger und empfiehlt ihn jungen Frauen. „Mit einem Lippenstift kann man Akzente setzen.“

Während zu erwachsenen Frauen ein knallroter Kussmund passen kann, stehen jungen Frauen hellere Töne besser.

Kosmetikexperte Schmidinger mag es im Sommer am liebsten in „Richtung Pastell oder Nude“. „Wer einen Akzent setzen möchte, kann eine leuchtende, aber in jedem Fall helle Farbe benutzen.“ Auch Kirchberger setzt derzeit auf dezente Nuancen, von Rosé bis Rosenholz. Für besondere Anlässe darf es etwas mehr Farbe sein: „Das klare Rot ist für das Abend-Make-up ein Muss“, sagt Kirchberger. Von lilafarbenen Lippen hält er nichts. „Schmale Lippen wirken durch leuchtende, glänzende Farben voller“, sagt Bollweg. Bei der Kontur dürfe in diesem Fall schon mal ein Millimeter hinzu geschminkt werden. Üppige Lippen sehen matt geschminkt prima aus.



Illustration: Beatepries

Für das Ludwigsburger Paar spielt das Liebemachen noch immer eine große Rolle. „Sex geht auch im Liegen“, sagt Gertrud Kurz mit einem Lächeln. Das Alter sei dabei weniger wichtig als die Gesundheit.

60 bis 80 Prozent der deutschen Männer haben nach dem 50. Lebensjahr Erektionschwierigkeiten. „Potenzsteigernde Mittel spielen heute eine große Rolle in der Sexualität älterer Männer“, sagt Entwicklungspsychologin Inga Fookon von der Universität Singen. Aber nicht nur das Nicht-mehr-Können ist für Ältere ein Problem, sondern auch das Nicht-mehr-Dürfen. „Hält ein älteres Paar beim Spazierengehen Händchen, sagen wir: Wie süß“, so die Psychologin. „Aber beim Thema Sex müssen viele Jüngere erst einmal schlucken.“ Eltern haben in den Köpfen ihrer Kinder nämlich keinen Sex – Opa und Oma schon gar nicht.

## Häufiger Schuhwechsel hält Füße beweglich

Ein Argument mehr für Menschen mit einem Schuhtick

Jeden Tag in den gleichen Schuhen unterwegs? Das tut den Füßen nicht gut. Schließlich sollten Leder und Stoff nach jedem Gebrauch gründlich trocknen können. Aber auch wechselnde Absatzhöhen und Schuhtypen bekommen dem Fuß – denn flache Sandalen beanspruchen ganz andere Muskeln als etwa Pumps oder Flipflops. Die Gesundheitsexperten der Central Krankenversicherung geben folgende Tipps:

**Pumps:** Positiv ist, dass Schuhe mit höherem Absatz das Fußgewölbe und die Beckenmuskulatur trainieren. Negativ wirkt sich aus, dass 80 Prozent des Körpergewichts auf den Fußballen lasten. Das kann Sehnen und Zehengelenke überfordern. Zudem begünstigen Pumps ein Hohlkreuz und verkürzen die Wadenmuskulatur und die Achillessehnen. Gesundheitlich unbedenklicher als Stilettoabsätze sind Keilabsätze. Das Gewicht kann sich hier auf eine breitere Fläche verteilen. Richtwert: Maximal vier Stunden am Stück tragen und am besten nicht täglich.

**Ballerinas:** Die dünne Sohle der flachen, leichten Schuhe ermöglicht es dem Fuß, den Untergrund zu erspüren. Das kann einer Fußmassage gleichkommen: Die Muskulatur wird gestärkt. Günstige Modelle mit sehr dünner Sohle können allerdings das Absacken des Fußgewölbes begünstigen. Zudem sind bei schlechter Passform Druckstellen an der Ferse möglich.

Das habe evolutionsbiologische Gründe, so Fookon. „Jeder hat eine Art Fahrplan im Kopf, was zu welchem Alter ansteht“, erklärt sie. „Sex gehört in die Zeit der Familienplanung, die mit über 50 meist abgeschlossen ist.“ Da Männer aber auch in hohem Alter Kinder zeugen können, sei es ihnen eher erlaubt, ihre Triebe auszuleben. „Sehr aufgeschlossene Altenheime bieten sogar Dienste von Prostituierten für ältere Herren an. Für Frauen gibt es so etwas nicht.“

Bei beiden Geschlechtern schwinden erotische Bedürfnisse aber nicht mit den Jahren. „Wer schon immer Spaß am Sex hatte, hört im Alter nicht damit auf“, sagt die Forscherin. „Ich denke aber, dass alte Tabus und Normen allmählich aufgehoben werden.“ Allein der Blick in TV-Serien und ins Kino genüge, um eine Veränderung zu bemerken. Schon in den achtziger Jahren trat Schauspielerin Joan Collins im „Denver Clan“ als männermordender Vamp in fortgeschrittenen Alter auf. In der US-amerikanischen Serie „Golden Girls“ sind Rendezvous und Sex Dauerthema. Und im Kinofilm „Wolke 9“ haben eine 69-Jährige und ein 76-Jähriger Sex.

### Frauen wollen nicht in die Rolle von Bediensteten geraten

Auch Gertrud und Volker Kurz haben den Liebesfilm „Wolke 9“ gesehen. „Sexszenen zwischen alten Menschen auf der Kinoleinwand finde ich unästhetisch“, sagt er. Beide achten noch immer auf Äußerlichkeiten. „Einen Fettkloß oder einen ohne Zähne hätte ich nicht genommen“, sagt Gertrud Kurz und setzt hinzu: „Wir haben natürlich nicht mehr die schöne straffe Haut von früher.“ Das Schönheitsempfinden ändere sich mit dem Alter. Vor 30 Jahren wäre Volker Kurz mit seiner gegenwärtigen Liebsten nicht im Bett gelandet. „Ich war völlig auf das Äußere fixiert“, sagt er. Groß, schlank, lange schwarze Haare – so sollte seine Traumfrau aussehen. Klein, nicht ganz so schlank und dunkelblond war Gertrud Kurz damals. „Manche Frauen werden mit dem Alter auch schöner“, sagt sie. Inga Fookon gibt ihr recht: „Viele Menschen finden erst spät zu sich selber und strahlen dann eine ganz andere Attraktivität aus.“

Mittlerweile ist das Paar fünf Jahre verheiratet. Nach vier Jahren wilder Ehe gaben sich Gertrud und Volker Kurz das Jawort. „Volker ist für mich wie ein Sechser im Lotto“, sagt Gertrud Kurz. „Er kann auch kochen, putzen und waschen“, sagt sie lachend. Für viele Frauen ihres Alters sei ein Grund, keinen Mann mehr zu suchen, dass sie nicht dessen Bedienstete sein wollen. Das Paar teilt sich die Arbeit im Haushalt und ist ein eingespieltes Team. Doch auch sie müssen etwas dafür tun, dass das Prickeln erhalten bleibt.

„Uns ist es wichtig, dass jeder seine Freiheiten behält“, sagt Gertrud Kurz. Während sie zur Gymnastik geht und ihre Freundinnen trifft, hört er Musik und genießt die Einsamkeit, an die er sich als Junggeselle gewöhnt hatte. Gemeinsam gehen sie ins Fitnessstudio und viel spazieren. Nichts sei schöner, als gemeinsam Sonnenuntergänge zu betrachten. Ohnehin scheint es im Alter einfacher zu sein als in jungen Jahren, an der Beziehung zu arbeiten. Persönlichkeitsentwicklung, Karriere- und Familienplanung sind abgeschlossen. „Wir haben viel Zeit füreinander“, sagt Gertrud Kurz. Und: „Die Liebe ist intensiver und großzügiger, man muss sich nichts mehr beweisen.“

## Häufiger Schuhwechsel hält Füße beweglich

Ein Argument mehr für Menschen mit einem Schuhtick

**Joggingschuhe:** Sie gelten als bequem und geben dem Fuß auch genügend Halt. Dennoch kann ein Zuviel beim Dämpfungsmaterial die Gelenke mehr belasten als das Gehen in Pumps. Wichtig ist, Laufschuhe immer fest zu schnüren und gut auf den Fuß abzustimmen. Wer sie im Wechsel mit flachen Schuhen mit besser atmenden Ledersohlen trägt, kann sich seiner gesunden Füße noch lange Zeit sicher sein.

**Flipflops:** Luftig und den Füßen viel Platz lassend, aktivieren Zehensandalen die Muskulatur der Zehen, da sich diese bei jedem Schritt zusammenkrallen. Ein richtiges Abrollen der Fußsohle ist anders als beim Barfußlaufen allerdings nicht gewährleistet. Durch den fehlenden Halt begünstigen Flipflops zudem einen schlurfenden Gang und sollten nicht länger als vier Stunden pro Tag getragen werden.

**Kunststoff-Clogs:** Durch die breite Ausführung und das bequeme Fußbett werden Zehen und Fußskelett nicht im Mindesten eingegengt. Doch aufgrund des Plastikmaterials, das insbesondere bei billigen Ausführungen chemische Stoffe ausdünsten kann und zum elektrischen Aufladen neigt, wird die Entstehung von Fußpilz begünstigt. Zudem haben die Füße wenig Halt. Rutscht der Fuß auf dem weichen Untergrund hin und her, kann das auf Dauer zu einer Fehlbelastung führen und den Gang verändern. Daher: mit anderen Modellen abwechseln. (jul)