

## Beratung im Netz: Vorsätze umsetzen

Mehr Bewegung, gesünderes Essen, keine Zigaretten – wer einen dieser drei Vorsätze für das neue Jahr gefasst hat, kann sich wissenschaftliche Unterstützung holen. Psychologen der FU Berlin haben eine kostenlose Online-Beratung zur Umsetzung guter Vorsätze eingerichtet. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine kurze Befragung. Damit wird der Motivationsstand des Ratsuchenden ermittelt. Die Forscher wollen herausfinden, was hinter Erfolg oder Misserfolg von Verhaltensänderungen steckt. (dpa)

www.heute-anfangen.de

## Afrika kommt in Mode

Ob Musik, Mode oder Schmuck – Afrika wird in den kommenden Monaten Style-Element Nummer eins werden. Das jedenfalls sagen die Trend-Experten der Zeitung „New York Times“ voraus. Knallige Farben, große Muster und Ethno-Elemente werden demnach schon im Frühjahr die Kollektionen zahlreicher Designer, aber auch der Kaufhäuser bestimmen. In den Cafés und Clubs von New York sei schon jetzt immer mehr afrikanische Musik zu hören. Auch die von dem südlichen Kontinent inspirierte Welt des Films „Avatar“, der derzeit im Kino läuft, habe ihren Anteil an dem Trend. (dpa)

## Stilschule

## Das braucht der Geschäftsmann

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

VON ULRIKE MAYER

Sind Sie in Kleidungsfragen unsicher? Das muss Sie nicht beunruhigen. Im Prinzip ist der Aufbau einer Basisgarderobe für den Geschäftsmann einfach. Sie sollten wissen, welche Schnitte und Farben Sie gut aussehen lassen und Ihrer Persönlichkeit einen würdigen Rahmen geben. Zudem sollte die Kleidung immer auf die jeweilige Tageszeit und das soziale Umfeld abgestimmt sein.

Für den Business-Alltag brauchen Sie drei gut sitzende Anzüge – eine Weste darf dabei sein – in den Grundfarben Dunkelblau, Anthrazit und Schwarz. Ob Zwei- oder Drei-Knopf-Version, hängt von Ihrem Körperbau ab. Wichtig ist, dass die Anzüge Ihre Silhouette unterstreichen. Später können Sie Ihre Garderobe durch Anzüge in den Farben Braun oder Beige ergänzen und auch zu dezenten Mustern wie Nadelstreifen greifen.

Eine Faustregel besagt, dass ein Mann zu jedem Anzug vier bis fünf Hemden und Seidenkrawatten als Auswahl haben sollte. Hier hilft im Zweifelsfall eine fachliche Beratung. Schließlich bildet die Hemdpartie bis zum Revers samt Krawatte das magische Dreieck des Herrn.

So praktisch bügelfreie Hemden erscheinen mögen, sie ergeben doch einen Einheitslook. Individueller wirken edle klassische Musterungen im Unibereich. Sie sorgen für eine eigene Note und bringen Ausstrahlung in Ihre Garderobe. Für ein gepflegtes Darüber benötigen Sie einen klassischen Kurzmantel in einer gedeckten Basisfarbe und einen Trenchcoat für die Übergangszeit.

So aussagekräftig wie Ihre Visitenkarte sollten Ihre Schuhe sein. Wer glaubt, hier sparen zu müssen, kann einen sonst tadellosen Gesamteindruck schnell zerstören. Denn Schuhe bilden das Fundament Ihrer Eleganz. Zur Grundausstattung gehört ein Oxford-Schnürschuh in Schwarz – mit Quernaht auf der Kappe – und ein Schnürmodell mit klassischer Lyra-Lochung auf der Schuhkappe. Wer es sich leisten kann: Ein souveränes Gefühl verleiht maßgefertigte Schuhe.

Nichts geht über den klassischen Anzug  
Foto: Stones



Unterwegs in unberührter Natur – den Öko-Gedanken wollen Outdoor-Sportler auch bei ihrer Kleidung leben

Foto: Patagonia/dpa

# Der Anorak, der eine Plastikflasche war

Beim Textil-Recycling entscheidet der Energieverbrauch bei der Herstellung über die Umweltfreundlichkeit

Outdoor – das verheißt Wildnis, eiskalte Bäche, frische Luft, verschneite Hänge. Kein Wunder also, dass immer mehr Hersteller von Funktionskleidung auf recycelte Materialien setzen. Ist es aber ökologisch sinnvoll, wenn eine Pet-Flasche zur Jacke wird? Antwort: Jein.

VON CARINA FREY

Ein knallgelber Skianorak, eine Softshell-Jacke in Grau-Orange. Nach Ökotextil im herkömmlichen Sinn sieht die Kollektion des Herstellers Patagonia nicht aus. Das Unternehmen aus den USA ist Vorreiter bei ökologischer Outdoor-Mode: 77 Prozent der Kleidungsstücke aus der aktuellen Kollektion enthalten Patagonia zufolge e-Fasern: Gemeint sind Biobaumwolle, chlorfreie Wolle, Recycling-Polyester und Hanf. 65 Prozent seien wiederverwertbar.

### Kunststoffe werden geschmolzen, granuliert und erneut gesponnen

Die Marke Houdini geht sogar noch weiter: 80 Prozent der Produktpalette – darunter Jacken, Hosen und Fleecepullis – sind nach Angaben des schwedischen Herstellers aus recyceltem Material hergestellt. Und Pyua aus der Schweiz bietet ausschließlich Modelle an, die ein zweites Leben haben. 40 Teile umfasst die Kollektion, eine Skijacke in Pink genauso wie hellblaue Hosen. Auch andere Firmen, etwa Zimtstern oder Mammut, haben Ökolinien im Programm, die bei

immer mehr Wanderern und Wintersportlern begehrt sind und nicht nur bei ausgewiesenen Umweltschützern.

Doch was steckt in der Recycling-Kleidung? Basis seien in der Regel thermoplastische Fasern aus Polyester, Polypropylen und Polyamid, sagt die Professorin Maik Rabe. Die Kunststoffe werden geschmolzen, granuliert und dann erneut ausgesponnen, erklärt die Expertin für Textilveredlung und Ökologie an der Hochschule Niederrhein in Mönchengladbach. Gerade Pet-Flaschen böten sich als Sekundärrohstoff für Fasern an, weil es sich um ein sehr reines Material handle.

„Gefärbtes Polyester kann man nur zu einheitlichem grauem oder schwarzem Granulat recyceln“, erklärt Professor Joachim Marzinkowski von der Universität Wuppertal. Daraus lassen sich zwar keine leuchtend roten oder gelben Fasern spinnen. Für dunkelfarbige Outdoor-Textilien sei eine Verwendung aber vorstellbar. Der Umweltchemiker hält diese Form des Recyclings für ökologisch sinnvoll, auch wenn sie „eine Herausforderung“ sei. Denn den Kunststoff einzuschmelzen und neu zu spinnen verbrauche genauso viel Energie wie die Verarbeitung des Primärrohstoffs. „Sie sparen aber die Energie, die zur Herstellung des Ursprungsmaterials benötigt wird.“

Zu einem ähnlichen Ergebnis kam auch die Studie Well Dressed? der University of Cambridge: Durch die stärkere Wiederverwertung von Materialien wie Polyester könne Energie eingespart werden. Wird die Produktion von Pet aus Primärrohstoffen mit dem Recycling verglichen, werde bei Letzterem 85 Prozent weniger Kohlen-

dioxid (CO<sub>2</sub>) ausgestoßen. Das bestätigt eine Studie des Fraunhofer Instituts Umsicht. Doch der Energieverbrauch und CO<sub>2</sub>-Ausstoß sind nur zwei Faktoren. Der Wasserverbrauch sowie die eingesetzten Chemikalien bei der Verarbeitung müssten genauso beachtet werden, erklärt Rabe. Ihrer Einschätzung nach lasse sich im Moment noch nicht sagen, dass ein Textil-Recycling generell ökologisch sinnvoll ist.

### Nur sortenreine Textilien lassen sich mühelos recyceln

Außerdem stellen sich ganz praktische Fragen. Damit eine Wiederverwertung überhaupt funktionieren kann, muss der zu recycelnde Rohstoff möglichst in Reinform vorliegen, erklärt Marzinkowski. Dafür sei es wichtig zu wissen, woraus eine Outdoor-Jacke – Futter, Außenstoff, Verschlüsse und eingebaute Membrane – genau besteht. Kommen hier verschiedene Materialien zum Einsatz, müssten die vor dem Recycling sauberlich getrennt werden. Das aber ist mühsam und teuer.

Soll das vermieden werden, müsste eine Jacke zu 100 Prozent etwa aus Polyester bestehen. „Polyester ist als Außenmaterial nicht gut geeignet, vor allem nicht, wenn es mit Fettstoffen in Kontakt kommt“, sagt Marzinkowski. Sonnencreme etwa hinterlässt Flecken, die schwer zu entfernen sind. Um die zu vermeiden, müsste das Obermaterial mit einem Fluorcarbonharz beschichtet werden. „Ich weiß nicht, welchen Einfluss das aufs Recycling hat.“ Außerdem müssen sortenreine Textilien überhaupt bei

Recyclingunternehmen ankommen. Doch meistens landen sie im Hausmüll oder via Altkleidersammlung in Afrika.

Deshalb haben die Hersteller von Outdoor- und Wintersportkleidung unterschiedliche Ideen entwickelt: Patagonia zum Beispiel stellt in Fachgeschäften Boxen auf – dort können Verbraucher ihre alten Jacken und Hosen hineinwerfen. Pyua bietet seinen Kunden an, sich im Internet registrieren und ihre alten Klamotten abholen zu lassen. Solche Systeme seien „notwendig, damit das Recycling funktioniert“, sagt Marzinkowski.

Das Recycling von Kleidung ist also alles andere als einfach. Sollte man es deswegen lassen? „Nein“, sagt Rabe. Denn Rohstoffe wie Öl sind endlich. „Noch haben wir Zeit, nach Lösungen zu suchen, wie man aus alter Kleidung neue machen kann.“ Um zwischen Scharlatanen und ernsthaften Initiativen zu unterscheiden, lohnt ein Blick auf die Unternehmenspolitik. Patagonia zum Beispiel fördert Umweltprojekte und produziert Solarstrom. Wie Patagonia – das Teile der Kollektion einen ökologischen Fußabdruck zuweist – arbeitet auch Zimtstern mit Bluesign zusammen, einem Unternehmen aus der Schweiz, das Produktionsprozesse auf ihre Nachhaltigkeit hin untersucht.

Letztlich aber gilt: Wer sich wirklich ökologisch verhalten will, sollte seine Kleidung möglichst lange tragen, bei niedrigen Temperaturen waschen und zum Trocknen auf eine Leine hängen, statt dafür erneut eine Maschine in Gang zu setzen, heißt es in der Cambridge-Studie. Die Professorin Rabe rät: Man sollte „den Kleiderschrank immer wieder neu interpretieren“.

# Königsweg zur Beziehungslust

Sex ist eine Form der Kommunikation und deshalb entscheidend für die Partnerschaft

VON BRIGITTE JÄHNIGEN

Sex ist die beste Beziehungspflege, Indikator für die Entwicklung der Persönlichkeit und hervorragendes Therapeutikum für innerseelische Konflikte. Wer guten Sex hat, lebt länger. Ja wenn dem so ist, warum klagt dann nach einer aktuellen Studie von Parship und Marktforschungsinstitut InnoFact AG die Hälfte der Deutschen zwischen 18 und 65 Jahren über Langeweile im Bett?

Ginge es nach Hans-Joachim Maaz, könnte das Leben viel spannender, weil lustvoller sein. Der seit vier Jahrzehnten als Psychiater und Psychoanalytiker praktizierende Mediziner plädiert dafür, Körperlust und Beziehungslust zusammenzubringen. „Wo die beiden zusammenkommen, ist Sex der Königsweg zu Entspannung und Lebensfreude“, sagte der Autor des Ratgebers „Die neue Lustschule“ (Verlag C. H. Beck, München, 16,90 Euro). Als Referent ist Maaz immer wieder im Stuttgarter Hospitalhof zu Gast. Aber wie kommt zusammen, was zusammengehört?

Viele Menschen, so Maaz, gingen eine Beziehung mit einem anderen ein, in der sie sich durch entgegengesetzte Eigenschaften (aktiv-passiv, dominant-unterordnend, autonom-abhängig) wunderbar ergänzten und wie Schloss und Schlüssel zusammenpassten. Maaz' Kollege, der Schweizer Psychoanalytiker Jörg Willi, Autor des Buchs „Die Zweierbeziehung“, nennt diese vordergründige Beziehungszufriedenheit „kollu-

sive Partnerschaft“. Denn in ihr liegt ein Problem: Selbst die geringste Veränderung eines der beiden Partner stört die Passung und führt zum Konflikt. „Beziehungslust wächst aus der Freude guter Verständigung, aus der Fähigkeit, Konflikte zu klären, Anderssein zu tolerieren und so die gegenseitige Entwicklung zu fördern“, sagt Maaz, ehemals Chefarzt der Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik des Diakonissenkrankenhaus Halle.

### „Nur wer guten Sex hat, wird dem Partner immer zugeneigt sein“

Hans-Joachim Maaz  
Psychiater und Psychotherapeut

Erste Beziehungen erfährt der Mensch im Elternhaus. Was er dort lernt, wird zur Schablone für alle späteren Beziehungen. „Der Weg zur Beziehungslust führt aus der kritischen Reflexion aller Mütterlichkeits- und Väterlichkeitsstörungen, die der Mensch in der Kindheit erlitten hat“, sagt Maaz und widerspricht damit der oft geübten Verdrängungspraxis. Wer den Partner nicht mehr mit Papa und Mama verwechselt, wer seinen Gefühlszustand nicht am Partner abregieren müsse, sei reif für echte Beziehungslust. „Und die wirft für ein zufriedenes Leben letztendlich mehr Gewinn ab als Geld und beruflichen Erfolg“, sagt Maaz.

Körperlust, so der Paartherapeut, funktioniert nach der Orgasmusformel von Wilhelm Reich: Spannung, Ladung, Entladung, Entspannung. „In meiner Praxis habe ich keinen einzigen Menschen kennengelernt, der über psychische, psychosomatische und Beziehungsprobleme geklagt hätte, ohne auch an sexuellen Störungen zu leiden“, erklärt Maaz die Zusammenhänge. Wer keine Lust zum Sex habe, habe auch keine Lust zu echter Kommunikation. So stimmt sogar die Formel: Je mehr guter Sex, desto weniger Neurosen, je weniger Neurosen, desto besser der Sex. Und der sei erlernbar, nicht zuletzt über die sinnliche Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Ist es bei einem Paar allzu still im Bett geworden, suchen Mann und Frau ihre Gemeinschaft meist über die Kinder, den Kauf eines Hauses oder andere Aktivitäten aufrechtzuhalten. Ein gefährliches Unterfangen. Denn nur „wer guten Sex hat, wird dem Partner immer zugeneigt sein“. Guten Sex zu haben und zu behalten sei jedoch eine lebenslange Aufgabe – „aber eine der schönsten Beschäftigungen“, ergänzt Maaz sogleich. Dabei sei es wichtig, laut zu sein. „Stöhnen Sie, gönnen Sie es sich. Denn wenn man läßt und läßt und schließlich entläßt und oben kommt nichts raus, das beeinträchtigt die Lustkurve erheblich“, sagt der Psychotherapeut. Und er tröstet all jene, die nach dem Orgasmus in das obligate Nickerchen fallen: „Der Schlaf danach ist rundum gesund.“

## Dem Winterblues keine Chance

Der Lichtmangel an kurzen Wintertagen schlägt jedem dritten Deutschen aufs Gemüt. Das ermittelte eine Forsa-Umfrage. Doch es gibt natürliche Stimmungsmacher, die gegen miese Laune und Trägheit helfen.

**Richtig essen:** Magnesium unterstützt das vegetative Nervensystem und hilft dabei, Stress besser zu verarbeiten. Magnesium ist in Milch- und Vollkornprodukten enthalten, aber auch in Bananen, Beeren und Geflügel. Vitamin C liefern Ananas, Kiwi und rohe Paprika. Jodhaltiger Seefisch mobilisiert die Schilddrüse. Anregend wirken zudem Gewürze wie Chili und Muskatnuss.

**Licht tanken:** Nutzen Sie sonnige Stunden für einen Spaziergang. Ist dafür keine Zeit, setzen Sie sich wenigstens ans Fenster, um Licht zu tanken. Ein Spaziergang um den Block sollte jeden Tag drin sein.

**Sport treiben:** Körperliche Aktivität setzt Glückshormone frei. Ob Joggen, Radeln, Schlittschuhfahren oder ein flotter Fußmarsch – Bewegung im Freien tut immer gut.

**Farbe bekennen:** Auch wenn die aktuellen Modifarben dunkel sind: Lassen Sie Ihre Umgebung leuchten – etwa durch bunte Blumen und farbenfrohe Kissenbezüge.

**Kontakte pflegen:** verabreden Sie sich mit Freunden, wenn Sie alleine zu träge sind, um aus dem Haus zu gehen. Überlisten Sie sich zu allem, was Ihnen guttut. (mm)