

Stilschule

Basisgarderobe für die Frau

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

VON ULRIKE MAYER

Für viele Frauen im Geschäftsleben stellt sich die Frage: Stimmt mein Auftritt im Job? Damit nicht das Image einer grauen Maus entsteht, sollten Sie die tägliche Geschäftskleidung der Branche und der Position entsprechend sorgfältig auswählen und kreativ kombinieren.

Für die Business-Grundgarderobe gilt: Im beruflichen Alltag ist Ihre Farbpalette auf die Farben Grau, Anthrazit, Dunkelblau, Braun und Schwarz beschränkt. Im Sommer eignen sich durchaus auch Ecru, Beige und Pastelltöne. Aber Achtung: Ein schwarzer Rock, kombiniert mit einer weißen Bluse, ist zwar theoretisch ein korrektes Outfit, wirkt aber etwas langweilig und unüberlegt.

Auf der anderen Seite gilt: Gewagtes, Auffälliges und Buntes taugen nicht für den seriösen Auftritt im Beruf. Auch bei der Auswahl von Mustern ist Vorsicht geboten. Klassische, zeitlose und stilvolle Musterungen sind an die stilvolle Herrengarderobe angelehnt. Eine klare Linie bei Mustern und auch Schnitten signalisiert: Ich kann mich durchsetzen.

Für ein professionelles Business-Outfit brauchen Sie zwei gut sitzende Hosenanzüge, zwei Einzelhosen, zwei Blazer und ein Kostüm. Dazu lassen sich Shirts oder feinmaschige Rollkragenpullis kombinieren. Blusen mit Vichy-Karo, Nadelstreifen oder Fischgrat-Muster wirken professionell und edel. Ein Geheimtipp bei Blusen sind Kontrastmanschetten! Mit Manschettenknöpfen verleihen Sie Ihrem Outfit Stil und Eleganz.

Noch eine wichtige Grundregel: Tragen Sie Farben in den für Sie stimmigen Nuancen. Durch gekonnte, stimmige Farbakzente erhält Ihr Business-Dress einen femininen Touch. Grundsätzlich gilt: Nichts verleiht Ihnen als Geschäftsfrau mehr Autorität als gute Passformen und hochwertige Materialien. Deshalb sollten Sie Baumwolle, Cord und Mischfasern nur in der Freizeit tragen!

Ergänzen Sie Ihr Business-Outfit nach dem Motto „weniger ist mehr“ mit stilvollen Accessoires: Schals, Tücher, Modeschmuck und gepflegte Schuhe. Das gibt Ihrer Garderobe eine individuelle Note.

Krank durch Schönheitswahn

Depressionen, Angstzustände, Stress: Einer neuen Studie zufolge sind unter Jugendlichen in den USA psychische Erkrankungen heute fünfmal häufiger als noch vor 70 Jahren. Als Hauptgrund sehen Experten die gestiegenen Erwartungen an materiellen Wohlstand und Schönheit, von denen sich viele Schüler und Studenten immer stärker unter Druck gesetzt sehen. Für die Studie werteten Forscher an fünf US-Hochschulen Fragebögen von mehr als 77 000 Schülern und Studenten aus den Jahren 1938 bis 2007 aus. Die Daten beruhen auf dem MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory), einem der weltweit am häufigsten eingesetzten Persönlichkeitstests.

Das Ergebnis: Im Vergleich zu 1938 litten 2007 sechs statt einem Prozent der Jugendlichen an Depressionen und 31 statt fünf Prozent an Hypomanie, einer abgeschwächten Form der Manie mit leicht gehobener Grundstimmung und gesteigertem Antrieb. Als Grund für den Anstieg sehen die Experten vor allem den Wertewandel, der dazu führte, dass Reichtum, Schönheit und Statussymbole heute für junge Leute eine viel größere Rolle spielen als früher. Zudem habe die Überfürsorge vieler Eltern dazu geführt, dass viele Schüler und Jugendliche nicht mehr mit dem Alltag zurechtkämen. So hätten viele von ihnen nie gelernt, mit Geld umzugehen oder Autoritäten infrage zu stellen. Wenn man diese Fähigkeiten nicht hat, sei es sehr normal, Ängste zu entwickeln. (AP)

Männer sollen weniger Fleisch essen

Der Bundesvorstand der Verbraucherzentrale rät dazu, weniger Fleisch zu essen. Dies gelte vor allem für Männer. Sie sollten pro Jahr höchstens 25 bis 30 Kilogramm Fleisch verzehren. Momentan essen deutsche Männer durchschnittlich rund 60 Kilogramm. Das sagte der Bundesverband-Vorstand Gerd Billen im Rahmen der 75. Grünen Woche in Berlin. Dies diene nicht nur der Gesundheit, sondern sei auch ein guter Weg zum Abnehmen. „Mein Tipp wäre, weniger ‚Kicker‘ lesen und mehr ‚Brigitte‘“, so Billen. Denn Frauen seien insgesamt ernährungsbewusster. (dpa)

www.grueneweche.de

Der Spaß am Tratschen und Lästern

Nicht jedes Thema taugt für wortreiche Frauenabende: Über den Chef und Kollegen sollte man lieber nicht herziehen

Wenn Frauen zusammenhocken, tratschen sie gern. Auch über Privates. Vielen Männern ist das ein Dorn im Auge. Schließlich schwingt bei ihnen die Angst mit, die eigene Partnerin sei ihren Freundinnen gegenüber allzu offenerherzig. Dabei entlasten Damenkränzchen die Partnerschaft – bestenfalls.

VON MANJA GRESS

Shoppen, tratschen, über Männer quatschen und auch lästern – das macht Frauenabende aus. Auch wenn dieses Ritual auf Männer eher oberflächlich wirkt, können Frauenfreundschaften doch positive Wirkungen haben. Unter anderem auf die Partnerschaft. Außerdem sind Psychologen schon lange davon überzeugt, dass es gerade für Mütter wichtig ist, sich regelmäßig mit anderen Frauen zu treffen.

Doch oft hält sich das Verständnis eines Mannes in Grenzen, wenn sich die Liebste schon wieder mit ihren Freundinnen verabredet. „Freundschaften zwischen Frauen sind anders als die zwischen Männern“, erklärt die Sex- und Beziehungsexpertin Erika Berger aus Köln. „Frauen sprechen viel über Privates, über Gefühle, gutes Aussehen, Problemzonen und wie man sie bekämpft.“ Männer seien da weit weniger emotional.

Manuel Tusch sieht das ähnlich: „Für Männer spielen emotionale Themen keine so

große Rolle“, sagt der Psychologe aus Köln. Ihnen gehe es eher um andere Dinge. „Männer lieben den Wettbewerb. Sie wollen sich mit Geschlechtsgegnossen messen, zum Beispiel im Sport in Bezug auf Frauen und im Sexleben.“ Frauen seien eben gefühls- und Männer sachorientiert, glaubt Manuel Tusch.

Dagegen drehen sich die Gesprächsthemen bei Frauenabenden meistens um zwischenmenschliche Verstrickungen. Egal, ob es die eigenen sind oder sich Freunde und Bekannte mit ihnen herumschlagen. Das festigt den Zusammenhalt. Man lernt von den Erfahrungen der anderen und hört auch mal andere Meinungen, die den eigenen Horizont erweitern können.

„Im Gegensatz zu Männern machen Frauen nicht alles mit sich selbst aus. Sie wollen über ihre Probleme sprechen und gemeinsam mit den besten Freundinnen Lösungen diskutieren“, sagt Tusch. Das komme sogar der Partnerschaft zugute, glaubt Erika Berger. Eine Frau, die sich ab und zu mit ihren Freundinnen trifft, sei ausgeglichener. „Sie freut sich auf die Verabredungen. Sie kann sich aufstylen, was trinken und mal wieder mit den Mädels quatschen.“ Außerdem tue es der Beziehung gut, wenn man ab und zu etwas getrennt unternimmt.

Der Partner muss nicht alles erfahren. Jeder Mensch hat seine Geheimnisse. Viele Männer wollen aber gerne wissen, was Frauen untereinander reden. Trotzdem sollten diese nur ausgewählte Informationen preisgeben, rät die Beziehungsexpertin

Erika Berger. „Was bei Frauenabenden geredet und getratscht wird, geht Männer nichts an.“ Damit sie sich aber nicht ganz ausgeschlossen fühlen, könne man das eine oder andere erzählen. „Das sollten aber nur Dinge sein über Leute, die er kennt und die den Betroffenen nicht peinlich sind.“ Dagegen verschweigen Frauen besser, worüber sie selbst gesprochen haben. Denn das könne mitunter zu Diskussionen führen, die eine Beziehung belasten.

„Man sollte dem Partner seine Würde lassen und selbst, wenn man ihn kritisiert, respektvoll über ihn sprechen“

Erika Berger
Beziehungsexpertin

Regelmäßige Treffen mit den Freundinnen steigerten das Wirgefühle, sagt auch die Psychotherapeutin Sabine Deitschun aus Berlin. „In den Gruppen haben Frauen Kontakt zu Gleichgesinnten.“ Das sei vor allem für Mütter wichtig. „Frauen, die Kinder haben, müssen jeden Tag mit Alltagsproblemen kämpfen. Oft haben sie das Gefühl, mit all ihren Schwierigkeiten allein dazustehen.“ Im Dialog mit anderen Müttern stellen sie dann fest, dass die ganz ähnliche Probleme haben. „Die einzelne Erfahrung wird so zur gemeinsamen Wirklichkeit und verliert ihren Schrecken.“ Geteiltes Leid ist schließlich halbes Leid.

Doch Vorsicht! Nicht jedes Thema eignet sich für detaillierte Gespräche beim Frauenabend. „Bei Partnerschaftsproblemen sollte man vorsichtig sein“, warnt Erika Berger. Wichtig sei, in welchen Worten man über die Probleme spricht. „Man sollte dem Partner seine Würde lassen und selbst, wenn man ihn im Gespräch mit der Freundin kritisiert, respektvoll über ihn sprechen.“ Sich über den Partner – auch um der Anerkennung der anderen willen – lustig zu machen, ist nach Ansicht von Manuel Tusch ein absolutes No go. „Besser ist es, bei sich zu bleiben, anstatt den Freund zu kritisieren. Was machen die Probleme mit mir? Wie fühle ich mich dabei?“ Vor allem bei heiklen Themen sollte es um die Problemlösung gehen.

Zurückhaltung ist auch bei Themen rund um den Job geboten. „Ich würde nicht unbedingt über den Chef oder die Kollegen lästern. Man weiß ja nie, wer mithört“, warnt Berger. Wer lästert, mache sich angreifbar und riskiere, dass über ihn selbst auch gelästert wird, ergänzt Sabine Deitschun. Sie glaubt, dass Gruppen, in denen weniger gelästert wird, eher Bestand haben.

Humor sei dagegen sehr wichtig. „Durch gemeinsames Lachen lassen sich schwierige Lebenssituationen mit Abstand betrachten“, sagt Deitschun. Oft haben die Freundinnen Ähnliches erlebt und können lustige Episoden aus ihrem Alltag beisteuern. Die Betroffenen können eine Zeit lang von den ermutigenden Worten ihrer Freundinnen zehren. Das hilft über die nächsten Wochen schon hinweg, denn der nächste Frauenabend kommt bestimmt.



Gemeinsam durch dick und dünn: In ihren Freundinnen findet eine Frau gute Zuhörerinnen, Verständnis und so manchen brauchbaren Kommentar

Foto: Fotolia/Franz Pfluegl

Gut geschlungen ist schon geglückt

Windsor oder Four-in-Hand: So gelingt der Krawattenknoten

VON SEBASTIAN KNOPPIK

Früher war sie für Büroangestellte unverzichtbar. Heute ist die Krawatte nur noch in wenigen Branchen ein Muss. Dafür wird der Schlips immer öfter als modisches Accessoire genutzt.

„Die Generation der Männer, die mit der Krawatte aufgewachsen sind, hat den Schlips satt“, sagt Gerd Müller-Thomkins, Geschäftsführer des Deutschen Mode-Instituts in Köln. Ansonsten habe der Schlips Konjunktur. „Nicht nur in Banken, sondern auch in anderen Branchen wird sie wieder getragen.“ Das bestätigt Hajo Ploenes, Krawattenhersteller aus Krefeld: „Die Krawatte ist nicht out.“ Das zeigten die langfristig gestiegenen Verkaufszahlen seines Hauses.

Allerdings sollte sie korrekt gebunden sein. Das schreckt viele Neulinge ab. „Ich empfehle als Knoten den Four-in-Hand, der einfach zu händeln ist“, sagt Ploenes. Dabei handelt es sich um die Grundform des Krawattenknotens. „Dieser Knoten sieht in jeder Kragenform gut aus“, bestätigt Personal Shopper Andreas Rose aus Frankfurt. Für fortgeschrittene Krawattenträger kommt auch der etwas kompliziertere Wind-

sor-Knoten infrage. „Er eignet sich für breitere Kragen wie Spreiz-, Hai- oder Kent-Kragen, weil er füllig wirkt.“

Den Windsor-Knoten gibt es in der einfachen und der doppelten Ausführung – dann enthält er eine Windung mehr. Der einfache Windsor wird gern bei sehr breiten oder festen Krawatten verwendet, die mit dem doppelten Windsor zu groß werden.

Egal welcher Knoten: Es ist darauf zu achten, dass die Krawatte nicht zu lang fällt, betont Rose. „Sie darf auf keinen Fall über dem Gürtel hängen.“ Besonders leicht ist das Binden des Knotens bei Krawatten guter Qualität. Dabei gilt reine Seide nach wie vor als das beste Material, sagt Ploenes: „Sie ist heute auch erschwinglich.“ Die Qualität lässt sich im Laden prüfen, indem die Krawatte schon dort einmal gebunden wird. „Wenn die Krawatte anschließend nicht verdreht ist, handelt es sich um eine gute Qualität“, meint Rose. Ein Zeichen für mangelnde Güte hingegen sei fehlende Spannkraft.

Nach dem Tragen sollte die Krawatte auf keinen Fall ohne Öffnen des Knotens abgelegt werden. Rose empfiehlt, sie mit der Spitze nach Innen lose einzurollen und in den Schrank zu legen. Möglich sei auch, die Krawatte aufzuhängen.



Foto: J. Ploenes/dpa

Für ein ungetrübtes Schneevergnügen

Auf die Vernunft und die richtige Vorbereitung kommt es an

Für Wintersportler geht nichts über frisch gefallenen Pulverschnee. Doch leider sind in schneearmen Wintern immer häufiger präparierte Kunstschneepisten die Regel in den Skigebieten. Endet da eine Schuss- oder Slalomfahrt auf der Eisplatte, führt der Weg oft ins Krankenhaus. Wer seine Skier oder sein Snowboard gut vorbereitet anschnallt, beugt dem vor.

Fitness: Orthopäden und Sportärzte empfehlen, vier bis acht Wochen vor den Wintersportferien mit gezielter Skigymnastik zu beginnen. Dabei sollen vor allem die stark geforderten Muskelgruppen der Beine und des Rumpfes gekräftigt werden. Doch auch für den, der kurzfristig in die Berge reist, gilt: Gymnastik beugt Verstauchungen und Zerrungen vor – zu Hause und am Berg.

Kleidung: Selbst wenn die Sonne scheint, kühlt man beim Skifahren schneller aus, als man denkt. Wichtig ist deshalb wärmeisolierende Kleidung. Mehrere dünne Schichten übereinander getragen, speichern sie Körperwärme durch die vielen isolierenden Luftschichten am besten. Rückenprotektoren und Skihelme bieten Schutz.

Sonnenschutz: Für die Haut bedeutet die Kombination von eisiger Kälte und hoch dosierter UV-Strahlung puren Stress. Denn selbst bei bedecktem Himmel darf man die Wirkung des Sonnenlichts nicht unterschätzen.

Pro 1000 Höhenmeter nimmt sie um 15 bis 20 Prozent, außerdem reflektiert der Schnee das Licht. Den besten Kälteschutz bieten Öl-in-Wasser-Produkte. Ihre Sonnencreme sollte unbedingt einen UVA- und UVB-Schutz haben. Empfehlenswert ist ein Lichtschutzfaktor von mindestens 20.

Flüssigkeitsbedarf: Der Bedarf an Flüssigkeit ist in großen Höhen mit trockener Luft besonders hoch. Dieser Umstand wird von den meisten Skifahrern unterschätzt. Um genügend zu trinken, hilft folgende Regel: Nicht auf den Durst warten, sondern schon im Vorfeld viel trinken. Wohlthuend bei der Kälte sind Kräutertees, die man in einer Thermosflasche warmhalten kann.

Klarer Kopf: Auch wenn man den Alkohol in einem Jagertee auf der Skihütte kaum merkt – wer Wintersport macht, sollte auf Hochprozentiges ganz verzichten und seinen Wein- oder Bierkonsum allenfalls auf den Abend verlegen. Dann sind die Ski längst abgeschnallt.

Kondition: Am Ende des Skitags mehren sich die Unfälle. Nicht ohne Grund: Gerade Wochenendskifahrer wollen ihre Liftkarte ausnutzen und muten sich zu viel zu. Mit einer Halbtagskarte tut man sich also durchaus einen Gefallen. Um den Energiepegel konstant zu halten, helfen Kohlenhydrate in Form von Müsliriegeln und Obst. (mm)