

SUSANNE FRÖHLICH
CONSTANZE KLEIS

Diese schrecklich schönen Jahre

blutjung

steinalt



Gräfe und Unzer



3

Mein Körper, die Zeit & ich

Jetzt heißt es tapfer sein. Dieses Kapitel beinhaltet wenig Schönes. Der Körper und sein Altern sind nicht gerade das, was man ein Dream-Team nennen kann. Das Gute: Man gewöhnt sich an vieles und die Veränderungen kommen nicht über Nacht. (Manches allerdings schon! Gerade heute morgen eine fiese neue Falte im Kinnbereich entdeckt. Ich wusste gar nicht, dass es dort auch faltig wird!) In den seltensten Fällen geht es optisch bergauf. Was da zunehmend hängt und knittert, das muss man mal so hart sagen, lässt sich nur schwer und mit einigem Aufwand, oft ziemlich kostenintensiv, ausbremsen. Wenn überhaupt. Kaum ist man einmal von oben bis unten fertig, kann man oben schon wieder neu beginnen.

Fangen wir mal mit einem der leidigsten Themen in den mittleren Jahren an: der Figur. Ein Schwerpunkt, im wahrsten Sinne des Wortes. Wie gern wäre ich unglaublich gelassen und dabei ein richtig schlankes und schön durchtrainiertes Reh. Einfach so. Ohne auch nur einen Gedanken daran zu verschwenden. Ja, das Thema begleitet mich seit Jahren. Aber mir geht es wie Ihnen: Obwohl man immer glaubt, nun sei wirklich alles gesagt und getan, bleibt der leidige Speck irgendwie nicht nur auf den Hüften, sondern auch in den Gedanken. Gerade jetzt. Wir alle wissen, dass die Röllchen von Jahr zu Jahr zutraulicher und anhänglicher werden. Der geheime Altersverbündete des Specks, sein bester Kumpel, ist nämlich ein träger werdender Stoffwechsel. Je niedrigtouriger, umso weniger Energie verbraucht der Körper. „Och ne!“ ruft der Stoffwechsel quasi, „immer diese Hektik. Jetzt will ich auch mal chillen.“

Um jetzt überhaupt das Gewicht zu halten, muss man sich schon so disziplinieren wie früher für eine Diät. Viele verabschieden sich nun für immer von raffinierten Kohlenhydraten und nehmen nach 18 Uhr niemals mehr auch nur einen Bissen zu sich. Für all diejenigen unter uns, die nicht gern um 20 Uhr

ins Bett gehen, kann so ein Abend ohne Nahrung verdammt lang werden. Aber viele Alternativen gibt es wohl nicht. Denn während der Stoffwechsel lahm, wächst der Appetit. Verständlich, gibt es doch gerade in diesen Jahren eine Menge hervorragender Gründe für das, was der Amerikaner „Trostessen“ nennt. Mehr Essen führt (Achtung – Überraschung!) jetzt zu noch mehr Pfunden. Mehr Pfunde führen bei sehr vielen – ja, auch bei mir – schnell mal zu schlechter Laune. Schlechte Laune macht gleich noch hungriger. Und ehe man sichs versieht, ist man kugelrund und richtig mies drauf. Deshalb muss man wahrscheinlich seinen Blickwinkel ändern oder dem Stoffwechsel rund um die Uhr in den Hintern treten. Auch wenn man sich für Letzteres entscheidet, bleibt eine Figur wie damals mit Anfang/Mitte 20 für die meisten von uns illusorisch. Oder sie ist nur unter enormen Entbehrungen möglich.

Mit der Reife werden Ärzte jünger

Sich unbedingt beizeiten sehr gute Ärzte suchen, die deutlich jünger sind. Noch bevor der ausgezeichnete und nette Gynäkologe, die fantastische Orthopädin, der 1-a-Zahnarzt und der hinreißende Dermatologe in Rente gehen, weil sie nämlich Ihr Jahrgang sind.

Die Frage, die man sich deshalb stellen muss: Zu welchen Einschränkungen bin ich bereit? Wie viel ist es mir wert, wenigstens von hinten noch wie eine 30-Jährige auszusehen? Wie wichtig ist das für mich? Für meine Gesundheit? Für die, die ich damit beeindrucken will? Männer beispielsweise. Bin ich diszipliniert genug? Was bringt mir das mühsam erkämpfte oder erhaltene Figürchen? Anerkennung von anderen Frauen mit Sicherheit. Egal, wie alt wir werden, die aktuelle Figurenlage ist einfach immer ein Thema. Dabei ist es meist entweder ein Zuviel oder ein Zuwenig und nie ein Goldrichtig. Meist heißt es auf der einen Seite: „Hast du gesehen, wie fett die Soundso geworden ist?“ Und auf der anderen: „Ein bisschen mehr würde der Soundso auch nicht schlecht stehen, die sieht ja schon so ausgemergelt aus!“

Dabei ist Fett per se gar nicht übel. Zumal mit fortschreitendem Alter. Gerade im Gesicht kann man es dann stellenweise gut gebrauchen. Die wunderschöne Schauspielerin Andy MacDowell hat mal gesagt: „Wenn du älter wirst und dein Gesicht anfängt zu hängen, tun fünf Pfund mehr ganz gut!“ Ein ausgesprochen tröstlicher Satz, leider ist nur die Rede von fünf Pfund. Was zur Hölle sind lächerliche fünf Pfund? Davon abgesehen: Wer garantiert, dass sich die Pfunde auch tatsächlich im Gesicht ansiedeln? Meine Pfunde jedenfalls halten sich an keine Reisebestimmungen. Sie sind schon überall mal gewesen. Wahrscheinlich hat Gott mich bei „Moppel“ eingeteilt. Nur so zur Abwechslung darf man zwischendurch immer mal von der Truppe desertieren, mal Dünnenluft schnuppern, mal gucken, wie das so ist, wenn man in praktisch allen Geschäften einkaufen kann. Wenn man seine Füße sieht und sich zum Schuhe-Zubinden nicht hinsetzen muss. Aber bald ist der Ausflug ins Schlanke wieder vorbei. Die Pfunde wollen zurück. Und ich habe ihnen immer freundlich die Tür geöffnet. Ich bin einfach zu verfressen. Wäh-

rend ich das schreibe, überlege ich schon, wann ich zu Mittag esse (bald!) und was es geben wird. Schon immer hatte Essen für mich einen hohen Stellenwert. Ich genieße und liebe gutes Essen. Deshalb denke ich immer viel zu viel darüber nach: Wann es wieder etwas gibt, was ich einkaufen werde, ob man den selbstgemachten Kartoffelbrei nicht noch mit etwas Butter aufwerten sollte ...



Ich bin 50 geworden und zum Mammographie-Screening geladen.

Eine Freundin meinte, das würde eher schaden als nützen –

Irene, 50, aus Leipzig

Dr. Herbst: Nach Faktenlage gibt es in dem Zeitraum, in dem das Brustkrebs-Screening angeboten wird, einen durchaus messbaren Benefit. Der ersetzt aber keinesfalls die Tastuntersuchung. Und: Das Screening verhindert keinen Krebs – wie laut einer Umfrage immerhin 30 Prozent der deutschen Frauen glauben. Gerade bei Brustkrebs hängt aber sehr viel von einer frühen Diagnose ab, denn die steigert die Überlebenschancen und entscheidet auch über die Schwere der Therapie.

Speck-Applaus

Trotzdem: Ein gewisser Erkenntnisgewinn hat sich irgendwann in all den Jahren natürlich eingestellt. Das muss man dem Älterwerden zugutehalten: Es geht nicht mit Erfahrungen. Zum Glück. Der Mensch ist lernfähig. Und so gibt es immer häufiger Monate und Momente, da ist mir das Thema Speck wurscht. Oft im Winter, wenn all die Pfunde so herrlich verborgen unter den Tiefen irgendwelcher Winterklamotten liegen. Doch auf den Winter folgt das Frühjahr und es werden Bereiche freigelegt, die, wäre man streng mit sich, eine Burka verlangen. Streng bin ich aber nicht. Es hat ja auch Vorteile, ein wenig speckig zu sein. Der Körper muss sich in den Wechseljahren von einer Menge Östrogen verabschieden. Bauchfett produziert Östrogen, deshalb nutzt der Körper hier seine kleine Chance, ein winziges Resthormondepot anzulegen. Sehr dünne Frauen kommen deshalb zumeist auch früher in die Wechseljahre. Mehr Östrogen bedeutet dann auch weniger Knochenabbau. Denn das Hormon hemmt die Arbeit der Zellen, die den Knochen zusetzen, und fördert die Aufnahme von Kalzium aus der Nahrung. Umgekehrt steht Osteoporose (= Knochen-schwund; immerhin 80 Prozent der fünf bis sieben Millionen Patientinnen sind weiblich) in engem Zusammenhang mit radikalen Gewichtsabnahmen. Meist ist sie auch verantwortlich für den gefürchteten Oberschenkelhalsbruch (auch täglicher Colakonsum – inklusive Light-Version – soll übrigens bei Frauen deutlich die Knochendichte vermindern), oft das Eintrittsporta zur Vorhölle „Pflegebefürftigkeit“.

Nein, das ist kein besonders fieses „Buh!“ zum Erschrecken der schlanken Gazellen und auch keine billige Moppel-Retourkutsche. Mittlerweile sind sich so ziemlich alle medizinischen Disziplinen einig, dass es durchaus gesund ist, etwas mehr auf den

Rippen zu haben. Nach Auswertung von 97 Studien mit insgesamt 2,88 Millionen Teilnehmern kam die amerikanische Epidemiologin Katherine Flegal zu dem Schluss, dass Menschen mit einem BMI zwischen 25 und 30 ein niedrigeres Risiko haben, innerhalb eines bestimmten Zeitraums zu sterben, als die sogenannten Normalgewichtigen. Erst ab einem BMI von über 30 steigt das Risiko an. Im Klartext: Ein kleiner Rettungsring verlängert das Leben. Und Konfektionsgrößen zwischen 38 und 44/46 sind gesünder als gedacht. Unserem Körper ist es deshalb schnuppe, dass uns das Bauchfett in unserer Jeans ein Problem macht. Könnte er sprechen, würde er wahrscheinlich sagen: „Kauf dir halt 'ne andere Hose, vielleicht mit Gummizug!“ Was also tun? Sich aus der Konkurrenzzone in die Komfortzone verabschieden? Den Kampf mit den Pfunden aufgeben und sich stattdessen mit sich selbst und den neuen alten Rundungen anfreunden? Die Garderobe gnadenlos aussortieren und eine glamouröse Abschiedsparty für Größe 38 geben! Oder dranbleiben, darben und es weiter probieren? Niemals aufgeben?

Lieber ein fitter Moppel

Ich glaube, die Mischung macht es. Und zu der gehört unbedingt Bewegung in jedweder Form. Denn so gesund die Rundungen seit Neuestem auch sein sollen, ohne Sport verlieren auch sie ihren medizinischen Premium-Status. Es bleibt ja unbestritten, dass Übergewicht das Risiko für verschiedene – ernste – Krankheiten erhöhen kann. Wenn man es vor allem auf dem Sofa, auf dem Fahrersitz, auf Restaurantstühlen und in Aufzügen bequem lagert, anstatt es auf Treppen, beim Yoga, Laufen, Fahrradfahren, Schwimmen oder bei Aquagymnastik in Wallung zu bringen. Und genau hier liegt oft das eigentliche Gewichtsproblem: Der Anteil der Sportmuffel ist in Deutschland seit 2007

von 45 auf 52 Prozent gestiegen. Die meisten kommen nicht einmal auf eine Stunde Bewegung am Tag. Den Gang zum Kühlschrank mit eingerechnet. Auch bei mir gibt es diese Tage, an denen ein Schrittzähler vermutlich denken würde: „Ist das jetzt schon die Rollator-Phase bei Frau Fröhlich?“ Meistens aber tue ich irgendwas. Das Minimum sind 15 Minuten Yoga täglich. Und wenn es gut läuft, bin ich dazu auch mal eine Stunde auf dem Laufband, gehe joggen, mache Langlauf und/oder bin am Rudergerät. Nicht weil ich Sport so wahnsinnig liebe. Aber ich will wenigstens ein fitter Moppel sein. Und das hat bisher auch meistens geklappt. Sieht man einmal von ein paar monatelangen Zwangspausen ab, die sich Stürzen beim Joggen und einer Hüftentzündung verdanken.

Sport – eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining – ist ja nicht bloß die Geheimwaffe gegen den Knochenabbau. Er ist auch quasi die Domina des Stoffwechsels. Er peitscht ihn richtig an und ist damit der perfekte Friedensengel im Konflikt zwischen Kalorien und der Passform der Lieblingsjeans. Und er ist noch anderweitig ein wahrer Prachtkerl: Es gibt kaum ein wirkungsvolleres Laune-Lifting. Und egal, wie wenig Lust ich habe, etwa Yoga zu machen. Wenigstens die Viertelstunde, zu der ich mich doch allermeistens prügele, zwingt schon mal eine Menge Grau raus aus dem Alltag. Und das ist der zweite Grund, weshalb an Bewegung kein Weg vorbeiführt: Sie erspart einem einigen Frustfraß, ebenso wie die hormonell bedingten Abstürze in das tiefe Jammertal der Wechseljahre. Ich habe ein wirklich gutes Leben, für das ich sehr dankbar bin. Es wäre eine unglaubliche Verschwendung, es nicht zu genießen. Und das kann ich viel besser, wenn ich nicht schon nach ein paar Treppeinstufen ein Sauerstoffzelt brauche. Wenn ich nicht für immer auf große Teller Pasta und kleine knusprige Pommes oder einen herrlichen Braten verzichten muss. Vom totalen Verzicht

auf Klöße, Bratkartoffeln, Pfannkuchen, Vollmilch-Nuss-Schokolade gar nicht zu reden. „Nie mehr ...“ ist ein Satz, der in mir nichts Gutes auslöst.

Und wie hat die US-amerikanische Autorin Erma Bombeck es einmal so treffend und mahnend formuliert: „Denk an all die Frauen, die auf der Titanic den Dessertwagen vorbeigewunken haben.“ Wäre schön blöd, eben noch ein Eiweißshake angertührt zu haben, um dann sehr schlank, aber auch sehr tot vom Stuhl zu sinken. Mein Kopf soll auf ein Stück Frankfurter Schnitzel mit Bratkartoffeln fallen. Umgekehrt macht mich allein die Vorstellung, bis zum Grab nicht mehr ordentlich essen zu dürfen, ziemlich fertig. Und ich staune manchmal, wie sich Frauen selbst beim Seniorenkaffee der Arbeiterwohlfahrt noch streng beugen, anstatt die Gunst der späten Stunden zu nutzen, um endlich einmal hemmungslos miteinander zu schlemmen. Der Gewichtsterror hat offenbar nie ein Ende. Genau das führt auch dazu, dass man nach erfolgreichen Diäten oft schnell wieder zunimmt. Man hat sich so dermaßen viel verkneifen müssen und ist so irrsinnig froh, dass alles vorbei ist und man endlich mal wieder essen darf. Ratzfatz sind die alten Kilos wieder da und im schlimmsten Fall bringen sie noch ein paar Freunde mit.

Die Mischung macht's...

Ich versuche, so gesund wie möglich zu essen. Viel Gemüse, Obst, Quark, Fisch, aber gern auch mal Fleisch. Und davon so viel ich will. Zu den geregelten Mahlzeiten und nicht zwischendurch. Aber ich verkneife mir auch den Hamburger nicht und auch nicht die Pasta. Im Heim werde ich mich dann dereinst vollständig auf alles verlegen, was nicht in der Brigitte-Diät steht. Vielleicht fange ich sogar wieder an zu rauchen, probiere mal einen Joint (mit Inhalieren) oder fange an mit Fallschirm-

springen. Muss bei der Anmeldung daran denken, ein Zimmer mit Balkon zu nehmen! (Nicht fürs Springen, sondern fürs Rauchen!) Ja, das ist dumm, das mit dem Rauchen, aber ein herrlicher Gedanke. Nicht altersadäquat und schon deshalb so schön. Bis dahin versuche ich es mit Vernunft – eine Tugend, die an und für sich nicht zu meinen Kernkompetenzen gehört – und bringe sie einfach mit meinem manchmal wirklich zügellosen Appetit unter einen Hut. Das ist dann zwar ein bisschen, als hätte Ottfried Fischer eine Liaison mit Heidi Klum, aber gerade das kann ja durchaus sehr spannend sein, schon weil man nie weiß, wer morgen die Oberhand haben wird.

Ich achte zwar ein bisschen aufs Gewicht, werde aber nicht panisch. Versuche mich nicht ständig zu grämen und mich nicht mit zwei weiteren Butterbroten zu bestrafen, für die beiden, die ich eben außer der Reihe gegessen habe. Und ich nehme es mit Humor, wenn ich mich mitten in der Nacht in der Küche beim Butterbrotschmieren wiederfinde und mir einrede, die zählen nicht. Jedenfalls nicht zu den vier von gestern. Wann, wenn nicht jetzt, sollten wir anfangen, nach Kräften nett zu uns zu sein?! Deshalb lautet nun auch die Devise: „Es gibt viel zu tun, packen wir es an!“ Aber manchmal auch: „Beißen wir einfach die Zähne zusammen!“ Zumal auf der dunklen Seite der Wechseljahre ziemlich finstere Mächte am Werk sind, die ungefähr so viel Schönes von unserer Außenwerbung beizutragen haben wie ein blindes Nilpferd. Die Menopause verlangsamt ja nicht nur unseren Stoffwechsel. Sie führt auch größere Umbaumaßnahmen an unserem Körper durch. Ohne dafür vorher eine Genehmigung bei uns einzuholen. Es handelt sich also um Schwarzarbeit am Bau. Ohne Möglichkeiten, die Pfuscher anzuzeigen. Und so sieht das Ergebnis auch aus: Flachbrüstige bekommen plötzlich einen Mordsvorbau, statt schön runder Hüften hat man nun eine Wampe und keinen Po mehr.

Willkommen im **Midlife Paradise!**

Männer, Job, Familie, Gesundheit, Liebe, Lust, Optik –
ab Mitte vierzig beginnt sie, die Achterbahnfahrt all unserer
Lebenskoordinaten.

Wenn Frauen nicht mehr wissen, ist das noch Sommer
oder schon eine Hitzewallung? Wenn Vorgesetzte plötzlich
halb so alt sind, Eltern doppelt so oft anrufen und Kinder
gar nicht mehr. Wenn die besten Sextipps darin bestehen,
sich eine Flasche Olivenöl auf den Nachttisch zu stellen
(falls man überhaupt noch Sex hat) und man sich
fragt wie man einem neuen Mann den nicht mehr ganz so
neuen Körper möglichst optimal präsentiert. Wir begegnen
unserer Sterblichkeit, denken über Botox nach und
suchen mal wieder unsere Lesebrille.

Mit viel Witz und Lebensfreude erzählen die Bestseller-
autorinnen von diesen – ihren – schrecklich schönen
Jahren und wie cool es sein kann, eine heiße Frau zu sein.

