

SELBSTBEWUSST. Schon 40 oder darüber? Na und. Wer sich jung fühlt, bleibt es auch. Fünf Frauen kramten für WOMAN Bilder aus ihrer Jugend hervor. Und sagen, warum sie heute mit sich zufriedener sind als damals. Plus: Warum sich eine 64-jährige nackt zeigt.

Warum
WIR

HEUTE
ATTRAKTIVIER

sind
als mit

20!



MIT 20. Schon damals posierte Agnes selbstbewusst. „Heute finde ich das Foto furchtbar.“

Agnes
Widmer, 43

»Mein Selbstbewusstsein ist aus der Summe der Erfahrungen, die ich gemacht habe, gewachsen!«

AGNES WIDMER,
KOSMETIKERIN

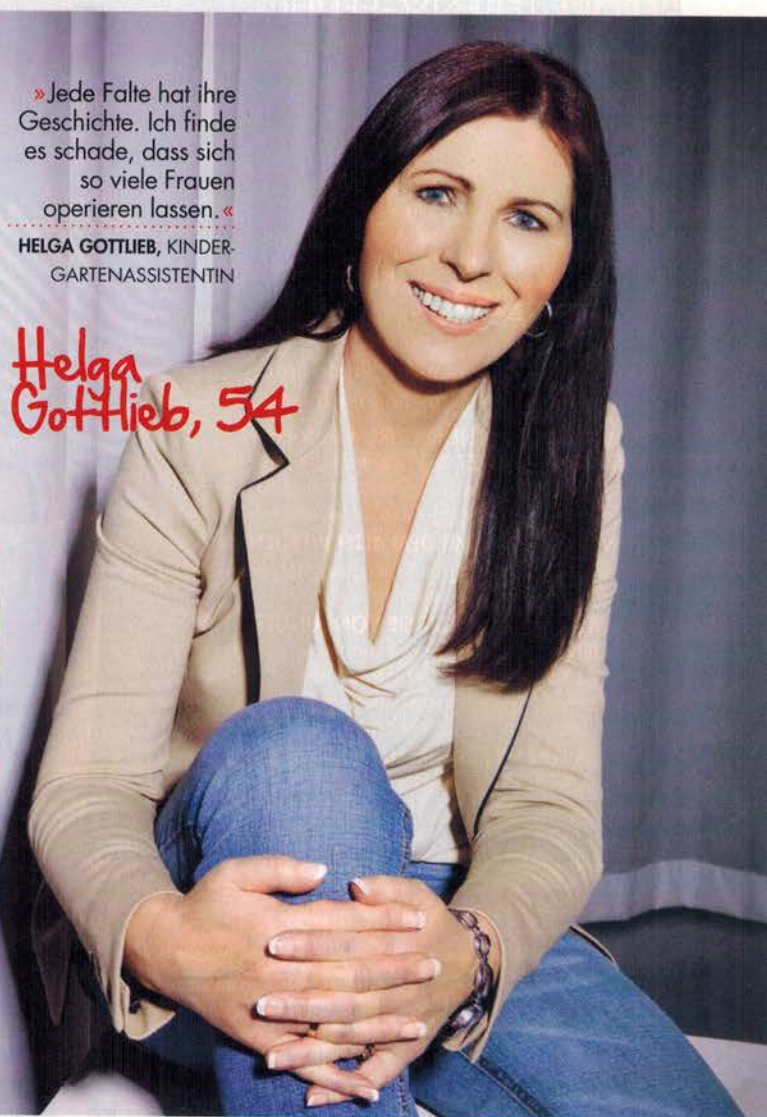


ALS TEENIE. Helga war am liebsten im Schlaberpulli unterwegs: „Schrecklich!“

»Jede Falte hat ihre Geschichte. Ich finde es schade, dass sich so viele Frauen operieren lassen.«

HELGA GOTTLIEB, KINDERGARTENASSISTENTIN

Helga Gottlieb, 54



Die Zweifach-Mutter & Doppel-Oma ist heute stilsicherer: „Früher war ich altmodisch!“

■ **WORAUF SIND SIE BEI IHREM AUSSEHEN BESONDERS STOLZ?**

Ich mag das Gesamtpaket – besonders meine Ausstrahlung. Ich bin ein wirklich positiver Mensch, und das merken auch die anderen. Es gibt keinen Tag, an dem ich nicht lache.

■ **WIE GEHEN SIE MIT DEM ÄLTERWERDEN UM?**

Man kann es ja nicht ändern, dass man älter wird. Ich versuche, das Beste daraus zu machen. Wichtig ist, dass man sich nicht gehen lässt.

■ **WAS UNTERSCHIEDET SIE VON JÜNGEREN FRAUEN?** Die Erfahrung. Junge Frauen handeln oft unüberlegt. Mit dem Alter wächst auch die Reife – egal in welchem Lebensbereich.

■ **WIE WICHTIG IST DIE LIEBE FÜRS GLÜCKLICH-SEIN?** Ich bin seit 34 Jahren mit meinem Mann verheiratet, das macht mich wahnsinnig stolz.

Die Mutter einer 19-jährigen Tochter hat immer auf sich geachtet: „Ich habe mich nie gehen lassen.“

■ **WENN SIE ALTE BILDER VON SICH ANSEHEN – WAS GEHT IHNEN DURCH DEN KOPF?** Es gleicht einem Wunder, dass ich aus diesem Stylingdesaster rausgekommen bin. Ob man den Erfinder der Dauerwellen verklagen kann?

■ **WELCHE KOMPLIMENTE BEKOMMEN SIE HÄUFIG?** Dass ich mich super gehalten habe und man mir mein Alter nicht ansieht. Das schönste Kompliment aber habe ich von meiner Tochter bekommen: „Mama, du bist mein größter Star!“

■ **WAS TUN SIE FÜR IHR AUSSEHEN?** Weiblichkeit und Attraktivität waren mir immer wichtig. Ich habe mir auch die Brust vergrößern lassen. Mir gefällt ein üppiges Dekolleté eben besser.

■ **SCHON MAL EINE MIDLIFE-CRISIS GEHABT?** Ganz klassisch Mitte 30. Ich dachte, dass das Tor zur Jugend endgültig zugefallen war. Heute genieße ich mein Leben mehr denn je. Mein Selbstbewusstsein ist aus der Summe meiner Erfahrungen gewachsen.

FOTOS: WAGIA CHRISTIANE, RETUSCH: SANDRA KOZEL, HAARE & MAKE UP: MARTINA FASCHING, STYLING: ANGERIKA KONIGSBERGER, TOP: 06/15, BRÜCKENKONZILIA/SATZ/FOTOS: PRIVAT

Wichtig ist mir, dass ich mich in meiner Haut wohlfühle, das Alter spielt für mich keine Rolle“, erzählt Susan Jakes, 46. „Viele Frauen Mitte vierzig haben eine Midlife-Crisis, ich fühle mich aber noch lange nicht in der Mitte meines Lebens.“ Das neue, jugendliche Lebensgefühl der Generation 30+ lässt sich auch mit Zahlen belegen. Laut einer Studie eines deutschen Marktforschungsinstituts fühlen sich rund 72 Prozent der Frauen nicht so alt, wie sie tatsächlich sind. Fast die Hälfte empfindet sich sogar bis zu zehn Jahre jünger. Das lässt sich damit erklären, dass sich Frauen in späteren Jahren nicht mehr so verändern wie in ihren Zwanzigern. Und dass sie gut abschneiden, wenn sie sich mit ihren Müttern im selben Alter vergleichen. „Frühere Generationen sind weitaus schneller gealtert als wir, weil es früher schlechtere Lebensvoraussetzungen gab“, bringt es die Klinische Psychologin Carola Strobl-Unterweger (www.carolastrobl.at) auf den Punkt. Dass sich die persönliche Wahrnehmung der Frauen wesentlich verändert

hat, liegt für die Persönlichkeitstrainerin vor allem auch an der Emanzipation: „Frauen haben sich mittlerweile beruflich etabliert und sind heute unabhängiger.“

Statistiken dazu belegen, dass die Zahl der erwerbstätigen Frauen innerhalb des letzten Jahrzehnts von 59,4 auf 66,4 Prozent gewachsen ist. Auch der Prozentsatz jener Frauen, die sich mit einem Unternehmen selbständig machen, ist in dieser Zeitspanne um 20 Prozent auf 172.000 gestiegen. Mitunter ein Grund, warum Frauen von ihren Männern immer öfter aktive Unterstützung bei der Kindererziehung einfordern. 1994 waren es 0,83 Prozent der Väter, die in Karenz gegangen sind, während es 2010 immerhin 4,8 Prozent waren. Aber auch das Durchschnittsalter der Frauen, in dem sie ihr erstes Kind zur Welt bringen, hat sich verändert: Während die meisten 1991 mit 24 das erste Mal schwanger wurden, bekommen sie heute ihr erstes Baby mit 29. „Durch all diese Entwicklungen sind Frauen freier in ihren Entscheidungen und dadurch selbstbewusster in ihrem Auftreten“, resümiert die Klinische Psychologin. ➤



MIT 22. Oft sportlich und leger, am liebsten Jeans – das trug Barbara damals. „Meine Locken wollte ich los sein.“

Das Schönheitsrezept der Single-Frau: authentisch sein. „Das hält mich jung ...“

■ **WORAUF SIND SIE BEI IHREM AUSSEHEN BESONDERS STOLZ?** Auf jede Falte, jede Delle, jedes Lachen und jede Träne von mir – das bin ich! Ich habe gelernt, mich selbst zu lieben, wie ich bin!

■ **WIE GEHEN SIE MIT DEM ÄLTERWERDEN UM?** Ich freue mich darauf und bin gespannt, was das Leben noch für mich bereithält.

■ **WAS UNTERSCHIEDET SIE VON JÜNGEREN FRAUEN?** Sie haben ganz einfach andere Vorzüge – sind unbeschwerter und haben mehr Energie. Je älter man wird, umso krisensicherer ist man dann dafür und weiß sich selbst besser einzuschätzen.

■ **WAS TUN SIE FÜR IHR AUSSEHEN?** Ich praktiziere täglich Yoga! Das formt den Körper und macht von innen heraus glücklich. Und ich sage stets, was ich mir denke – dadurch bleibe ich ausgeglichen.



Barbara Rappauer, 36

»Wenn man weiß, wer man ist und was man kann, verändert sich die Ausstrahlung. Man wirkt glücklich!«

BARBARA RAPPAUER, YOGA-LEHRERIN

ICH GEHÖRE NOCH LANGE NICHT AUF'S ABSTELLGLEIS!

Die deutsche Schauspielerin und Tänzerin Ingeborg Lucia Nerger ist 64 Jahre alt. Und fühlt sich in ihrem Körper wohler als vor 40 Jahren. Das zeigt sie auch gerne ...

Auch in meinem Alter kann man attraktiv sein“, hält Ingeborg Lucia Nerger fest. „Nur weil ich 64 bin, heißt das noch lange nicht, dass ich aufs Abstellgleis gehöre.“ Und das will die Mutter eines erwachsenen Sohnes auch beweisen! Für Aktfotos hat die Künstlerin die Hüllen fallen lassen ...

„ICH WILL NICHT DIE EWIGE JUGEND ...“

Woman: Warum lassen Sie sich gerade jetzt – mit 64 – nackt ablichten?

Nerger: Zum einen als Selbstbestätigung. Zum anderen, weil ich allen Frauen Mut machen und zeigen will, dass jeder etwas aus sich machen kann. Natürlich sieht man mir im Gesicht mein Alter an, aber das stört mich nicht.

Woman: Haben Sie schon mal mit Botox nachgebessert?

Nerger: Nein! Ich stehe zu

meinen Jahren. Und die Falten habe ich mir verdient, schließlich habe ich ein Leben hinter mir, das ich nicht verstecken mag. Ewige Jugend will ich gar nicht haben.

Woman: Was tun Sie, um so frisch auszusehen?

Nerger: Ich treibe sehr viel Sport. Nach dem Aufstehen mache ich mein halbstündiges Gymnastiktraining, und ich bin untertags viel unterwegs. Von April bis Oktober laufe ich dazu jeden Tag zehn Kilometer. Außerdem ernähre ich mich seit 30 Jahren vegetarisch und nasche so gut wie nie. Mit 32 habe ich den Schalter umgelegt – seitdem ist all das Genannte tägliche Routine.

Woman: Ist das nicht unheimlich anstrengend?

Nerger: Für mich nicht. Das ist einfach mein Leben. Warum soll ich mich gehen lassen? Ich möchte nicht faul im Sessel sitzen und

sagen: „Das Leben ist Fun, mal schauen, was noch kommt.“

Woman: Betrachten Sie junge Frauen als Konkurrentinnen in Ihrem Leben?

Nerger: Nein! Irgendwann ist die Jugend eben zu Ende, dann beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Ich bin auf niemanden neidisch. Im Gegenteil: Ich habe mich immer aufs Älterwerden gefreut.

Woman: Was ist heute anders als vor 40 Jahren?

Nerger: Ich bin gereift und habe eine gewisse Lebensweisheit erlangt. Erst mit rund 50 Jahren habe ich gespürt, dass ich jetzt bei mir angekommen bin. Ein herrliches Gefühl!

M. ZINGL



► **Liebesglück & Stilsicherheit.** Eine intakte Partnerschaft fördert das Wohlbefinden – aber auch sie ist kein Muss mehr. Agnes Widmer, 43, hat seit ihrer Scheidung vor acht Jahren niemanden mehr kennengelernt, mit dem sie ihr Leben teilen wollte. „Die meisten Männer in meinem Alter haben finanzielle oder emotionale Altlasten. Ich muss aber nichts erzwingen. Bis Mister Right kommt, genieße ich das Leben“, sagt die Kosmetikerin entspannt. Helga Gottlieb, 54, hingegen ist seit mehr als drei Jahrzehnten glücklich verheiratet: „Ich bin stolz auf unsere Ehe. Heutzutage ist es nicht mehr selbstverständlich, so lange Zeit eine harmonische Beziehung zu führen. Unser Ehegeheimnis: Es ist uns beiden wichtig, füreinander attraktiv zu bleiben.“ Das fällt der Zweifach-Oma heute leichter als in ihrer Jugend: „Als ich Teenager war, ist alles viel konservativer gewesen. Es galt schon als Skandal, wenn ein Mädchen Jeans getragen hat. Röcke und Kleider waren Standard.“ Heute schlüpft sie selten in Kostüme, viel lieber mag sie es leger. „Durch die Vorgaben wusste ich früher aber lange nicht, was mir wirklich gut steht. Das hat sich erst mit der Zeit entwickelt – und durch die Shoppingtipps meiner Tochter.“

Barbara Rappauer, 36, ging es ähnlich: „Mit 20 habe ich mich kaum gestylt. Nur meine Haare habe ich geglättet, weil ich mich für meine Naturlocken geschämt habe. Heute bin ich stolz darauf.“ Je älter man wird, desto mehr verbessert sich also auch der

FOTOS: MARIJA CHRISTIANE; RETUSIERE: SANDRA KOEHL; HAARE & MAKE-UP: ANETTINA TASCIONO; STYLING: ANGELOIA KÖNIGSEDER; BROSCHIE: MARIBRANI/MONDIAL; ZUSATZPHOTO: ISABELLA WIRTH/PRAT

eigene Stil. Das liegt für Psychotherapeutin Christa Redl (psychologen.at/redl_christa) daran, „dass Frauen im zunehmenden Alter nicht mehr zwangsläufig jedem beliebigen Modetrend nacheifern, sondern ihren Stil finden und festigen. Wenn man jünger ist, tendiert man mehr dazu, sich mit anderen zu vergleichen.“

Starkes Auftreten. Ingeborg Lucia Neger, 64, hat diese Phase schon lange hinter sich gelassen (s. *Interview links*). Für die deutsche Schauspielerinnen und Tänzerin ist es ganz logisch, dass die Jugend irgendwann vorbei ist und ein neuer Lebensabschnitt beginnt. „Ich habe mich immer aufs Älterwerden gefreut“, sagt sie. Und zeigt es mit ihrem selbstbewussten Auftreten. „Die Aktfotos wollte ich jetzt machen, um anderen zu zeigen, dass man immer etwas aus sich machen kann. Unabhängig davon, wie alt man ist.“

Je selbstbewusster man sich wahrnimmt, desto mehr ändert sich auch das persönliche Körpergefühl. Expertin Strobl-Unterwiesing konkretisiert: „Man weiß viel eher, was ➤



MIT 20. Elisabeth war mit ihrer Figur unzufrieden, versteckte sie hinter großen Jacken.

➤ Selbstvertrauen und positives Denken sind der Schlüssel zur Zufriedenheit. ◀

ELISABETH WALCH,
WORK-LIFE
COACHIN



Elisabeth Walch, 46

Von Schönheits-OPs hält die Frischverliebte nichts: „Falten machen doch interessant.“

■ **GENIEßEN SIE IHR LEBEN JETZT ANDERS ALS FRÜHER?** Ja. Das liegt daran, dass ich mich durch meinen Gewichtsverlust um 100% wohler fühle als früher. Ich bin selbstbewusster. Ich kann mich jetzt so annehmen, wie ich bin.

■ **WAS TUN SIE, UM SICH JUNG ZU HALTEN?** Ich gehe 2- bis 3-mal pro Woche ins Fitnesscenter und ernähre mich ausgewogen. Und ich nehme mir regelmäßig ganz bewusst Zeit nur für mich.

■ **WAS SIND DIE HÄUFIGSTEN KOMPLIMENTE, DIE MAN IHNEN MACHT?** Dass ich eine positive und selbstbewusste Ausstrahlung habe. Und dass ich eine wirklich gute Figur für mein Alter habe.

■ **WAS HALTEN SIE VON SCHÖNHEITSOPERATIONEN?** Wenn es um Kleinigkeiten geht, würde ich es nicht machen. Ich stehe zu meinen Falten. Gerade die machen einen doch interessant.

Alles, was Sie brauchen, um einen Tisch im Restaurant zu reservieren oder eines zu eröffnen.

Mehr als ein Handy. Ein Smartphone von T-Mobile, dem Smartphone-Experten. Große Auswahl, kompetente Beratung und exklusive Apps.



Nokia Lumia 710

0,-



Gemeinsam mehr erleben.

T-Mobile



MIT 22. In den Achtzigern trug Susan Pony: „Da dreht's mir heut' den Magen um.“

Susan Jakes, 46

Für die Single-Frau ist niemand perfekt: „Eine neue Falte entdeckt wohl jeder von uns immer wieder mal.“

■ WENN SIE ALTE BILDER VON SICH ANSEHEN – WAS GEHT IHNEN DURCH DEN KOPF?

Einem modebewussten Menschen wie mir dreht sich dabei der Magen um.

■ **WAS TUN SIE FÜR IHR AUSSEHEN?** Ich esse so wenig Zucker wie möglich, trinke seit Jahren nur Tee und Wasser.

■ **GIBT ES ETWAS AN IHREM AUSSEHEN, WOMIT SIE UNZUFRIEDEN SIND?** Es gibt wohl niemanden, der sich freut, wenn er hier oder da eine neue Falte entdeckt. Aber wie heißt es so schön: Nobody is perfect!

■ **WAS HALTEN SIE VON SCHÖNHEITSOPERATIONEN?** Ich schließe sie nicht aus, wenn ich mich in meiner Haut mal nicht mehr so wohlfühlen sollte.

■ **WIE WICHTIG IST DIE LIEBE ZUM GLÜCKLICHSEIN?** Sie ist eine Bereicherung, aber nicht maßgeblich fürs eigene Glück.

»Midlife-Crisis? Ist mir fremd. Ich fühle mich noch nicht wie in meiner zweiten Lebenshälfte.«

SUSAN JAKES, BOUTIQUE-BESITZERIN

► einem guttut, und gleichzeitig natürlich, was einem schadet. Man hört auf die Signale des Körpers und lässt sich nicht mehr so leicht fremdbestimmen.“

Für Elisabeth Walch, 46, war genau das früher ein großes Thema: „Meine Jugendliebe hatte ständig etwas an meiner Figur auszusetzen. Ich habe aus lauter Frust nur noch gegessen und zugenommen. Ich war richtiggehend esssüchtig.“ Erst nachdem die Beziehung zerbrochen war, schaffte es die Work-Life-Coachin wieder zurück zu ihrem Normalgewicht. Heute schmunzelt sie über ihre Unsicherheit und sagt: „In Sachen Figur lass ich mir gar nichts mehr dreinreden. Ich mag mich so, wie ich bin.“

Der Schönheit nachhelfen. Ganz anders Kosmetikerin Agnes Widmer, 43. Sie hat sich für ihren Traumkörper unters Messer gelegt: „Ich habe mir vergangenes Jahr meinen Busen vergrößern lassen. Zwar war ich nie unzufrieden, aber mir gefällt ein üppiges Dekolleté besser.“ Mit dem Gang zum Schönheitschirurgen ist die Single-Mama eine von jährlich 35.000 Frauen, die sich in Österreich auf dem OP-Tisch verjüngen oder verändern lassen. 17 Prozent von ihnen wollen einen größeren Busen, 19 Prozent lassen sich Fett absaugen. Und: Mehr als ein Drittel geht mittels Botoxunterspritzungen gegen Falten vor. Psychologin Strobl-Unterweger: „Junge Frauen sehnen sich oft nach einer Totalverände-

rung und erwarten sich, dass der Selbstwert durch einen kosmetischen Eingriff steigt. Ältere wollen ihre Jugendlichkeit erhalten, obwohl sie grundsätzlich meist zufrieden sind mit ihrem Aussehen.“

Trainiert & geschmeidig. Plastische Korrekturen kann sich die 36-jährige Barbara Rappauer weder jetzt noch später vorstellen. „Da halte ich mich lieber mit täglichen Yoga-Einheiten fit, die mich auch von innen heraus glücklich machen.“ Die Ausschüttung von Endorphinen sowie die Lust auf Bewegung und Gestaltlichkeit sind wohl auch ausschlaggebend dafür, dass rund 49 Prozent aller Österreicherinnen zumindest einmal pro Woche Sport treiben und dafür 35 Euro im Monat ausgeben. Laut Österreichischem Frauengesundheitsbericht fühlen sich 77 Prozent dieser Frauen im Vergleich zu Couch-Potatoes selbstbewusster und erfolgreicher. Expertin Strobl-Unterweger erklärt: „Ist jemand durchtrainiert, schätzen ihn andere dynamischer ein und trauen dieser Person sogar beruflich mehr zu.“

Viel Zeit wenden Frauen hierzulande für Verschönerungen im Badezimmer auf. Bis zu eine Stunde täglich wird da vor dem Spiegel verbracht. Jede Vierte greift dabei zu einem Anti-Aging-Produkt – und berappt im Schnitt 40 Euro monatlich für Kosmetikprodukte von der Bodylotion bis zur Wimperntusche.

Innere Balance zählt. Ob Sport, Beauty-Kuren oder stimmiges Outfit – für die Psychologin Christa Redl ist gutes Aussehen nicht nur von der Optik abhängig: „Menschen, die sich perfekt stylen, aber nicht im Reinen mit sich selbst sind, wirken hohl. So banal es klingen mag: Wahre Schönheit kommt von innen. Wenn man sich selbst gefunden hat, zufrieden und ausgeglichen ist, führt das zu einer ganz besonders guten Ausstrahlung.“

Das konnten auch die fünf fotografierten Frauen unisono bestätigen: Auf die Frage, warum sie sich heute schöner fühlen als mit 20, antworteten sie allesamt, dass eben auch innere Ausgeglichenheit und ein gefestigter Charakter mit ausschlaggebend sind für Attraktivität und natürliche Ausstrahlung.

KATHARINA DOMITER, SANDRA JUNGSMANN ■



CAROLA STROBL-UNTERWEGER. Gesundheitspsychologin.



CHRISTA REDL. Psychotherapeutin & Klinische Psychologin.