

Frauen abschleppen ab 50

Flirttipps für reife Männer



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Copyright© 2010 - Jana Friedrichsen. Alle Rechte vorbehalten.

Als Leserin und Leser diese Ebooks möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

Sämtliche Informationen sind nicht von einem Psychologen oder Arzt verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung. Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine ärztliche/psychologische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie sich bei Fragen zu kosmetischen Eingriffen, zu Gesundheitsproblemen oder Symptomen immer den Rat Ihres Arztes oder anderen geschulten medizinischen Fachpersonals ein.

Insbesondere bei Eingriffen mit chemischen Substanzen (z.B. um kosmetische oder funktionale Korrekturen am eigenen Körper zu erreichen), möchten wir Sie ausdrücklich bitten, sich vorher bei Ihrem Arzt oder Apotheker zu informieren.

Inhalt

Vorwort: Der Lack ist ab – was nun?.....	5
Woran liegt es, dass sich Männer hängen lassen?.....	7
Soziale Einsamkeit.....	9
Der Weg zur Traumfrau	9
Das Ziel ist der Vater aller Gedanken	10
Motivieren Sie sich selbst	10
Plan A: Bierbauch weg	12
Zuerst das Gewicht runter	13
Kleine Belohnungen erhalten das Ziel	13
Misserfolge einkalkulieren	14
Das Training kann beginnen	14
Bauch-Übungen für Zuhause.....	15
Bizeps, stramme Beine und Co.....	17
Jetzt arbeiten Sie weiter an Ihrem Auftritt	18
Bewegen Sie sich selbstbewusst.....	19
Was Frauen an 50ern mögen	20
Der Frauenverstehher hört zu.....	21
Potenzschwäche? Na und!	24
Trainieren Sie Ihre Potenz	30
Hilfe, mein Penis ist zu klein!.....	34
Glatze oder üppige Haarpracht?.....	38
Das Problem mit dem Haarausfall	39
Hilfen gegen Haarausfall.....	40
Eigenhaar-Transplantation	40
Alternative: Kunsthaar-Implantation	44
Helfen Haarwuchsmittel?.....	44
Haare rund ums Auge	45
Wie halten es Männer mit dem Bart?	46
Nass- oder Trockenrasur?	47
Intim-Rasur, wie geht das denn?	49

Brusthaare rasieren oder nicht?.....	50
Haare färben oder nicht?	51
Kosmetika-Männerserien	52
Was ist der metrosexuelle Mann?	52
Die Wartungsarbeiten für den Mann	53
Schöne Männer sind erfolgreicher.....	54
Vermeiden Sie Stress für Ihre Haut	54
Pediküre? Warum nicht!	55
Segelohren, Höckernase und Co.....	56
Brille oder Kontaktlinsen?.....	57
Wie halten Sie es mit dem Männerschmuck?	59
Bleaching, Zahnersatz und Co.....	59
Man ist so alt wie man sich fühlt.....	66
Halten Sie sich fit.....	67
Fünfzehn Tipps, wie Sie der Traumfrau begegnen	68
Schlusswort: Ihre Traumfrau wartet auf Sie!.....	71

Vorwort: Der Lack ist ab – was nun?

Mit 50 findet man so leicht keinen neuen Job mehr, und auch sonst ist der Lack ab. Weil sich Männer im Laufe der Jahre allzu oft hängen lassen, werden sie unattraktiv. Beruflich ist alles erreicht. In der Beziehung war vieles probiert. Nichts wirklich Neues fällt einem beim Sex mehr ein. Der Mann ab 50 arbeitet oft nun gar nicht mehr an seinem Äußeren. Der Bierbauch stellt sich ein. Die Frisur ist „null-acht-fünfzehn“. Bartstoppeln bleiben ungepflegt im Gesicht hängen. Der Gang ist müde und gar nicht „geschmeidig“. Der Teint verblasst. Die Kleidung ist schon überhaupt nicht mehr trendy. Die Zähne vergilben. Haare sprießen aus Ohren und Nasenflügeln. Haarverlust auf dem Kopf, unangenehmer Mundgeruch sowie ein klobiges Brillengestell von Anno Tobak vervollständigen das Bild der unattraktiven grauen 50er-Maus. Aber mit 50 befindet sich der Mann doch eigentlich in seinen besten Jahren. Wenn, ja wenn er nur etwas für sich tun würde. Manchem fliegt die Schönheit ja zu. Aber die Meisten müssen etwas dafür tun. Auch ein Mann ab 50 kann an sich arbeiten und sich aufpeppen. Da hilft auch alles Geheule nicht: „Mich will ja sowieso keiner mehr“, „Der Lack ist sowieso ab“ oder „Daran kann ich eh nichts ändern“. Fangen Sie endlich an, auf sich und Ihr Äußeres Wert zu legen. Arbeiten Sie an sich und tun Sie was für Ihre Attraktivität. Nehmen Sie sich ein Beispiel an Männern, die hervorragend etwas für Ihr Äußeres tun, an Silvio Berlusconi zum Beispiel, den italienischen Ministerpräsidenten, dem heute noch 18-jährige Models hinterherlaufen. Oder schauen Sie sich Vladimir Putin, den russischen Ministerpräsidenten an. Der macht's auf eine andere Art und Weise, nämlich auf die sportliche. Der reitet trainiert durch die Taiga, geht auf Bärenjagd und zeigt seinen muskulösen blanken Body beim Angeln. Sean Connery, der einstige Agent 007 ihrer Majestät, ist auch heute noch mit über 80 durchaus attraktiv. Und George Clooney himmeln immer noch die Traumfrauen

an. Mit dem Alter gereift wie ein edler Whisky scheinen manche Männer auf Frauen sehr erotisch zu wirken. Aber alle diese Leute arbeiten hart an ihrer guten Optik. Es fliegt ihnen nicht einfach nur so zu. Sie färben die Haare, bauen Muskeln auf, trainieren sich den Bauch weg, stylen sich modisch, gehen mit der Zeit und bleiben so auch für Traumfrauen attraktiv, die sie garantiert bekommen. Es klappt also. Wenn Sie mit über 50 nicht hinterm Ofen zu Hause vergammeln wollen oder vor der Kiste auf die Kiste warten, dann wird es jetzt Zeit. Dieses Ebook gibt Ihnen Tipps, wie Sie sich wieder aufmöbeln können und damit auch bei Frauen landen – meistens sogar bei wesentlich jüngeren. Nicht selten stehen Frauen auf attraktive, gepflegte, gesetzte ältere Herren, die Seriosität, Erfahrung, Geborgenheit, Stil und Attraktivität ausstrahlen. Also ran an die Frühjahrskur fürs Outfit, an die Inspektion für den 50er. Sie sind es schuldig und haben es sich verdient. Sie wollen doch nicht mit 50 schon etwa das Mauerblümchen spielen. Machen Sie was aus Ihrem Leben, und machen Sie es vor allem jetzt. So haben Sie Ihre besten Jahre noch vor sich und blühen auch mit 50 noch einmal richtig auf. Testen Sie nach Ihrer Frühjahrskur mal Ihren Marktwert. Sie werden sich wundern.

Woran liegt es, dass sich Männer hängen lassen?

Männer haben meist mit 50 im Beruf alles erreicht. Da gibt es kaum noch Stufen, die sie weiter hinaufklettern könnten. Das Berufsleben ist bis zur Rente absehbar, immer im gleichen Trott. Da passiert nichts Aufregendes mehr. Es wird eher langweilig. Mit Ihrer Erfahrung können Sie sich vielleicht so manches vereinfachen und sich noch bequemer an ihrem Arbeitsplatz niederlassen. Sie entwickeln auch selbst kaum noch Ideen, warum auch? Mehr Geld gibt's eh nicht dafür, und den Ehrgeiz, irgendeinem jungen Menschen etwas weiterzugeben und ihm auf die Sprünge zu helfen, treibt Sie schon lange nicht mehr an. Verbesserungsvorschläge haben Sie längst ad acta gelegt. Sie machen ihren Job, haben aber ansonsten die innere Kündigung längst abgegeben. Tolle Aussichten für die nächsten 15 oder 17 Jahre!

Und eine solche Einstellung schlägt sich auch auf Ihr sonstiges Leben nieder. Ihnen geht sozusagen irgendwie alles am „Arsch vorbei“. Man nennt es einen sich potenzierenden tödlichen Kreislauf. Genauso geht es vielen Männern ab 50, die sich hängen lassen. Beruf langweilig, Bequemlichkeit stellt sich ein, Bierbauch kommt, Vernachlässigung des Äußeren, Zähne fallen aus, Brille wird notwendig – und schon haben wir den völlig unattraktiven 50er, den kaum noch jemand anspricht, geschweige denn anlächelt oder einlädt. Das Leben ist gelaufen.

Bereiten wir uns also geruhsam auf das Ende vor der Glotze mit der Bierflasche in der linken Hand und der Fernbedienung in der rechten Hand vor. Oft kommt eine gescheiterte Beziehung hinzu, die das oben erwähnte Bild noch bestärkt. Die Frau hat einen verlassen und gegen einen viel attraktiveren, vielleicht auch jüngeren Nebenbuhler eingetauscht. Hier hat der Partner eben beizeiten verpasst, sich entsprechend attraktiv zu gestalten und im Rennen zu halten.

Manchmal geschieht so etwas auch aus Frust in der Beziehung. Man hat sich nichts mehr zu sagen, und im Sex ist längst tote Hose. Dann kommt über kurz oder lang die Trennung. Frust überall, warum dann auch noch was fürs eigene Outfit tun. Der Mann wird schnell zum Single und zieht sich in seine eigenen vier Wände zurück. Einsamkeit tut ein Übriges dazu.

Man braucht sich ja nur mal im Supermarkt umzuschauen. Da trifft man immer wieder auf alleinstehende Männer ab 50. Schauen Sie sich die einmal genau an: Bierbauch, unkomfortable Kleidung, völlig unattraktiv, ungepflegt, unfreundlicher Gesichtsausdruck, herunter hängende Mundwinkel. Man weicht ihnen aus, will möglichst gar nicht mit ihnen in näheren Kontakt kommen. Und was haben die in ihrem Einkaufswagen? Meistens ein Sixpack Bier oder ein paar Flaschen Wein und etwas Hochprozentiges obendrauf, einige fette Knabbereien für den Fernsehabend und ansonsten völlig ungesundes Zeug wie Fertiggerichte a lá Currywurst. In deren Korb finden Sie weder Gemüse oder Salate, noch Früchte oder Vitalprodukte. Das interessiert sie nicht, auch selbst kochen werden die in der Regel nicht. Bei denen zu Hause ist allenfalls Aufwärmküche angesagt. Meistens gehen die sowieso in die Imbissbude. Wie soll da ein 50er die richtigen Proportionen bekommen, sein Gewicht halten oder noch attraktiv aussehen?

Es ist zugegeben als Single schwer, sich gesund zu ernähren. Wer kocht schon gerne alleine? Da bleibt meistens mehr als die Hälfte übrig. Man will ja auch nicht drei Tage hintereinander Erbsensuppe essen. Die meisten Portionen im Supermarkt sind auf mindestens zwei Personen ausgerichtet. Es gibt zwar mittlerweile Single-Food, aber das ist auch entsprechend teuer – etwa so als ob ein Single im Urlaub ein Einzelzimmer bucht – und eben mitunter kräftig draufzahlt. Man hat es als Single nicht einfach, angefangen vom Single-Apartment mit kleiner (Not-) Pantryküche bis hin zu den Preisen.

Dies alles zusammen – von Einsamkeit über Verpflegung bis hin zum Frust im Beruf und auch zur Einsamkeit führt zu einem aufgestauten No-Future-Denken. Und der lässt einen ganz schön hängen.

Soziale Einsamkeit

Dazu kommt eine soziale Vereinsamung. Singles in dieser Situation ziehen sich leicht zurück. Was sollen sie auch in einer Bar oder einem Café, um ihre Traumfrau anzubaggern? Also ziehen sie sich lieber zurück und brechen auch noch ihre letzten sozialen Kontakte ab. Der fatale Kreislauf in das Unattraktivsein beginnt. Sie kommunizieren kaum noch mit ihrer Umwelt, gehen nicht mal mehr in ihre Skatrunde mit Kumpels. Der Fernseher oder Computer wird zu ihrem besten Freund. Letztendlich fühlen sie sich bestätigt: Mich mag keiner, ich bin nicht mehr interessant, also bleibe ich gleich zu Hause. Am Ende mögen sie sich selbst nicht mehr. Sie schauen nur noch ungern in den Spiegel. Und so werden sie auch wirklich immer unattraktiver. Sie lassen buchstäblich ihr Äußeres vergammeln. Eigentlich bräuchten solche Typen erst mal eine psychologische Beratung, um sie aus ihrem Jammertal von Selbstmitleid wieder herauszuholen.

Der Weg zur Traumfrau

Auf jeden Fall aber muss sich im Kopf grundsätzlich ein Gedanke durchsetzen: **Ich kann mich wieder attraktiv machen und auch mit 50 meine Traumfrau noch erobern.** Der Hängenlasser muss erkennen, dass alles machbar ist. Ihm muss das Beispiel des 60-jährigen Marathonläufers klar werden. Ja, auch mit 60 kann ich mich noch für einen 42-Kilometer-Lauf fit trainieren. Und auch mit 50 kann

ich auch noch einen Waschbrettbauch bekommen. Ja, und auch mit 50 kann ich meine Frisur noch einmal stylen und modische Klamotten tragen. Wenn es so im Kopf des 50ers klickt, ist nahezu alles möglich. Der Wille muss da sein, dann kommt der Plan dorthin. Und das Vorbild kann ja nur die Traumfrau sein, die man erobern möchte.

Das Ziel ist der Vater aller Gedanken

Das Ziel ist die Traumfrau. Suchen Sie sich also ein Bild aus einer Illustrierten aus, was Ihren Vorstellungen von Ihrer Traumfrau sehr nahe kommt. So oder ähnlich wollen Sie auch mit 50 nochmal durchstarten. Hängen Sie sich das Foto irgendwo in Ihrer Wohnung auf, als tägliche Erinnerung an Ihr Ziel. Sie müssen anfangs ständig daran erinnert werden, um Ihr Ziel nicht aus den Augen zu verlieren und um an Ihr tägliches Programm für die Traumfrau-Eroberung erinnert zu werden. Setzen Sie sich Ziele. So viele Menschen träumen mit 50 davon, nochmal ganz von vorne anfangen zu dürfen oder noch mal etwas ganz Neues in ihrem Leben wagen zu dürfen. Wer mit 50 im Job plötzlich ganz neue Aufgaben gestellt bekommt, darf sich glücklich schätzen. Das hält vor allem die geistige Wendigkeit frisch. Man rostet nicht ein.

Motivieren Sie sich selbst

Natürlich ist der Weg zur ansprechbaren Idealfigur ein harter. Man muss sich schinden und schminken, kosmetische Korrekturen vornehmen und stylen. So einfach ist man nicht für eine Traumfrau attraktiv. Das kostet schon täglichen Einsatz. So mancher lässt sich dabei allzu leicht aus der Bahn werfen – frei nach der frustrierenden

Devise: „Wenn ich schon die erste Million nicht schaffe, fange ich gleich mit der zweiten an.“ Hier gibt es ein klares Erfolgsrezept, das bei so vielen Dingen im Leben hilft, wenn etwas verändert werden soll (ob mit dem Rauchen aufzuhören oder das Gewicht zu reduzieren): Kleine, überschaubare Einheiten schaffen. Was heißt das? Die meisten Menschen scheitern mit ihren Plänen, weil sie gleich am Anfang zu viel auf einmal erreichen wollen. Möchten Sie eine Traumfrau erobern, dann hängen Sie die Meilenstiefel an den Haken. Lernen Sie, sich mit kleinen Schritten zu begnügen. Sie müssen sich nämlich selbst Erfolgserlebnisse schaffen, und das geht nur, wenn Sie am Anfang kleine Brötchen backen.

Jeder kleine Schritt, den Sie packen, motiviert Sie dann wiederum, ein Stückchen mehr zu wagen. Gerade das Ziel „Traumfrau“, wird steinig werden, wie Sie später noch erfahren werden. Deshalb machen Sie sich am Anfang einen Plan, nach dem Sie am besten vorgehen. Da gibt es so viele Punkte: Aussehen, Kleidung, Manieren, Haare, Bauch weg, Muskelaufbau, Zähne, stramme Beine, Teint, kosmetische Korrekturen und so weiter. Was dauert am längsten und ist am schwierigsten zu erreichen? Damit fangen Sie sofort an, zum Beispiel mit Ihrem Bauchumfang. Andere Dinge wie Facelifting, Pickelentfernung, Zahnkosmetik oder Ihre Frisur können Sie parallel nebenher laufen lassen oder später leicht folgen lassen. Planen Sie aber vor allem auch das schwierigste Ziel, Ihren Bauchumfang zu reduzieren oder Muskeln aufzubauen, in kleinen Einheiten. Und nicht vergessen: Sorgen Sie für Erfolg, und belohnen Sie sich auch dafür. Haben Sie ein paar Pfunde weniger auf den Rippen, dann gönnen Sie sich eine Wellnessbehandlung, ein Gesichtspeeling, eine Maniküre oder einen neuen Haarstyle. So bauen Sie sich selbst auf und motivieren Sie sich für den nächsten Schritt. Anfangs ist es wichtig, sich ständig daran zu

erinnern: Wofür mache ich das alles eigentlich? Denn schnell hat man das Ziel aus den Augen verloren.

Plan A: Bierbauch weg

Sie brauchen wie oben beschrieben einen Plan. Beispiel: Der schwabbelige Bierbauch ist das größte und zeitaufwändigste Problem. Deshalb fangen wir mit ihm auch zuerst an. Alles andere kann später schnell dazu „gebucht“ werden. Also step by step angehen. Sie fangen erst mal mit einer ausgewogenen Ernährung an und verbannen alles Ungesunde aus Ihrem Kühlschrank. Starten Sie also mit Margarine, Möhren, Mineralwasser und Co. Machen Sie sich einen Ernährungsplan. Knabbern Sie nicht so viel zwischendurch. Halten Sie feste Mahlzeiten ein. Ersetzen Sie vor der Glotze Chips durch Möhrenstreifen, die Sie vielleicht noch in magerem Kräuterquark dippen – sehr köstlich übrigens! Achten Sie auf versteckte Fette in Ihrer Nahrung. Ausgewogen muss die Ernährung sein. Sie sollte also vor allem Obst und Gemüse enthalten, Kohlehydrate in Maßen, mageres Fleisch und mageren Fisch. Trinken Sie viel Wasser, mindestens anderthalb Liter am Tag. Bauen Sie Tees in Ihren Plan mit ein. Verzichteten Sie auf Sahnesoßen und Cremes. Die enthalten zu viel Fett. Torten und Erdnüsse, Pommes und Ölsardinen sind Tabu. Pflanzliche Öle sind zum Braten zu verwenden. Butter ist deswegen wegzulassen, weil davon meist schon zu viel aufs Brot geschmiert wird. Auch Süßes wie Marmeladen, Honig und Pralinen sind sparsam einzusetzen. Brot- und Backwaren müssen Sie auswählen, dass Sie eher dunkles Vollkorn- oder Roggenbrot nehmen. Kuchen und Teilchen sind mit Vorsicht zu essen. Dünsten Sie Fisch anstatt in Panade zu braten. Kochen Sie viel mit Brühen. Halten Sie für den Hunger zwischendurch einen Apfel oder Möhren- und Paprikastreifen bereit.

Zuerst das Gewicht runter

Für die gesunde Ernährung an und für sich gilt: Lenken Sie Ihre Gedanken vom Essen weg zur Traumfrau. Denken Sie daran, was Sie erreichen wollen anstatt essen zu müssen. Wir essen doch sowieso viel zu viel, und das nur aus Langeweile. Weit über die Hälfte unserer Nahrungsaufnahme könnten wir so vergessen. Wichtig ist hierbei auch immer Bewegung, Bewegung und nochmals Bewegung. Am Anfang reichen ausgiebige Spaziergänge begleitend zur Gewichtsabnahme. Denn ohne Bewegung geht das Gewicht weniger schnell runter. Zur gesunden Ernährung gehören immer auch Bewegung und viel Wasser.

Wichtig ist: Bevor Sie an einen durchtrainierten Körper denken, muss Ihr Gewicht runter. Wenn Sie zehn Kilogramm weniger auf den Rippen haben und der Rettungsring reduziert ist, sollten Sie erst mit einem gezielten Muskeltraining beginnen. Vorher hat es keinen Zweck, denn Ihre Sixpacks werden unter der Fettschicht am Bauch niemals sichtbar. Fett weg, heißt daher die Devise.

Kleine Belohnungen erhalten das Ziel

Belohnen Sie sich selbst für Teilerfolge. Sind die ersten Pfunde erfolgreich runter, gönnen Sie sich etwas. Kaufen Sie sich ein Magazin mit Traumfrauen, auf die Sie abfahren. Vielleicht motiviert Sie auch ein neues T-Shirt oder ein modisches Jackett. Renovieren Sie Ihre Wohnung. Sie wollen ja später Ihre Traumfrau einladen, und da soll es gleich rappeln im Karton. Denn nicht nur Ihr Äußeres muss attraktiv sein, sondern auch Ihr Umfeld. Was ist ein attraktiver 50er in einer abstoßenden Wohnung? Da muss einfach alles rund sein. So können Sie sich selbst mit kleinen Geschenken belohnen und für den nächsten Schritt motivieren.

Misserfolge einkalkulieren

Kalkulieren Sie aber bitte auf Ihrem Weg zur Traumfrau auch Misserfolge ein. Nicht alles klappt gleich. Geht der erste Schritte in die Hose, starten Sie sofort noch einmal als den Kopf hängen zu lassen. Sie müssen Ihren Misserfolg analysieren. Woran hat es gelegen? Was haben Sie falsch gemacht? Was war der eigentliche Grund? Denn Sie wissen ja: Niederlagen motivieren Sie. Lassen Sie sich nicht unterkriegen. Erfolgreiche Menschen haben sehr viel aus ihren Misserfolgen gelernt und es danach besser gemacht. Es muss in Ihrem Kopf klar werden, dass Niederlagen absolut kein Grund zur Resignation sind, im Gegenteil: Danach sind Sie wesentlich stärker und machen es besser. Manchmal sind Misserfolge sogar gut. Weil Ihr Ziel dadurch nicht zum Selbstläufer wird und Sie ans Kämpfen erinnert werden. Niederlagen machen Sie stark, auch für später, wenn Sie die Traumfrau gewonnen haben, die Sie immer schon haben wollten. Ganz abgesehen davon, dass Sie sich selbst besser fühlen und die Treppen wieder schwungvoll nehmen zu können.

Das Training kann beginnen

Wenn die ersten Pfunde purzeln, dann können Sie langsam an ein gezieltes Muskelaufbau-Training denken. Beim Mann reduziert sich in der Regel der Bauchumfang zuerst. Zunächst muss das Fett der Bauchdecke weg, bevor überhaupt Bauchmuskeln sichtbar werden können. Es gibt zwei Möglichkeiten, Muskeln wieder aufzubauen. Sie trainieren zuhause oder unter Anleitung von Trainern im Fitnessstudio. Zuhause spart Geld und ist für die Grundübungen ausreichend.

Bauch-Übungen für Zuhause

Bauchmuskeln trainieren Sie mit so genannten Sit-ups. Sie legen sich dazu flach auf den Rücken, am besten auf eine dünne Schaumstoffmatte. Dann versuchen Sie, am besten mit hinter dem Kopf zusammengefalteten Händen und Armen, den Oberkörper aus der Hüfte soweit es geht Richtung Himmel oder Decke aufzurichten. Wem das noch zu schwer ist, kann die Knie angewinkelt auf den Boden abstellen und nun die Hände samt Oberkörper Richtung Knie aufrichten. Das sind einfache Sit-ups für den Anfang, um ins Programm zu kommen. Später gehen Sie dann auf die richtigen Sit-ups über. Sie sind die Kardinalübung für Sixpacks, Waschbrettbauch und flachen Bauch. Sit-ups können Sie bis zum Abwinken trainieren. Aber alleine Sit-ups reichen nicht aus, um einen gut gebauten Oberkörper zu bekommen. Generelle Bewegung gehören dazu, die gesunde Ernährung und der Abbau von Körperfett.

Nun ist Ihnen aber auch daran gelegen, nicht nur Ihren Bauch wieder in Form zu bringen. Der Rücken soll gestärkt werden. Dazu legen Sie sich wieder auf die Matte, winkeln nun Ihre Beine an und stellen Sie die auf dem Boden ab. Nun bewegen Sie beide Knie ganz nach rechts und dann ganz nach links. Ihr Oberkörper bleibt dabei ganz flach auf der Matte liegen. Sie drehen quasi Ihre angewinkelten Beine beziehungsweise Knie aus der Hüfte heraus. Das stärkt die Rückenmuskulatur.

Eine andere Übungen machen Sie aus der Seitenlage, entweder auf der rechten oder linken Seite liegend heben Sie das freie Bein ausgestreckt in die Höhe und halten kurz diese Anspannung. Jede Übung machen Sie zehnmal. Das stärkt Bauch- und Rückenmuskeln. Aus der Seitenlage heraus können Sie auch das jeweils freie Bein in den Knien anwinkeln und zum Bauch ziehen.

Noch eine Übung aus der Rückenlage: Sie versuchen mit dem rechten Ellenbogen das linke Knie zu berühren, und umgekehrt mit dem linken Ellenbogen das rechte Knie und richten dabei Ihren Kopf Richtung Knie auf, damit natürlich auch leicht Ihren ganzen Oberkörper.

Die nächste Übung läuft so: Sie liegen wieder auf dem Rücken und pressen jetzt die Gesäßmuskeln fest zusammen und heben dabei in der Hüfte leicht vom Boden ab. Diese Anspannung halten Sie eine Weile.

Für die nächste Übung brauchen Sie einen Würfel oder einen anderen Gegenstand – etwa eine Stuhlsitzfläche, auf der Sie Ihre Unterbeine im rechten Winkel ablegen können. Unterbein und Oberschenkel bilden also einen rechten Winkel. Nun pressen Sie die Fersen ganz fest in den Würfel oder Stuhl, sorgen so für Anspannung in der Bauch- und Rückenmuskulatur. Wenn sie jetzt noch die Gesäßmuskeln zusammenpressen – also den Po zusammenkneifen, tun Sie viel für die Rückenmuskulatur.

Auf dem Rücken liegend kreisen Sie jeweils ein ausgestrecktes Bein in kleinen Kreiselbewegungen links herum zehnmal und rechts herum zehnmal. Das Gleiche machen Sie im Wechsel mit dem anderen Bein.

Im Stand können Sie sich an einer Sprossenwand oder an einem Möbelstück halten und dann jeweils das linke oder das rechte Bein gestreckt aus der Hüfte heraus vom Körper soweit es geht wegbewegen, auch jeweils zehnmal. Dann ziehen Sie stehend an der Sprossenwand jeweils Ihr rechtes und Ihr linkes Knie in die Höhe Richtung Oberkörper.

Auf dem Boden kniend gibt es eine ganz interessante Übung. Sie sind quasi in Hundestellung auf dem Boden und strecken nun rechte Hand und Arm soweit es geht nach vorne und gleichzeitig das linke Bein ganz weit nach hinten. Vorsicht: Aufs Gleichgewicht achten und nicht umkippen. Sie halten ein wenig diese Spannung. Danach wechseln Sie

auf Ihre linke Hand und das rechte Bein. Die entgegen gesetzten Arme und Beine dienen dabei jeweils als Stütze.

Auf dem Rücken liegend winkeln Sie ein Bein an und stellen es ab. Das andere Bein strecken Sie aus und kreisen es in kleinen Runden ausgetreckt in der Luft. Nach zehn Übungen wechseln Sie aufs nächste Bein.

Sie winkeln Ihre Beine liegend an, so dass die Knie hochstehen. Nun versuchen Sie, Ihren Oberkörper mit dem Kopf zuerst aufzurichten und mit Ihren Fingerspitzen der nach vorn gestreckten Arme Ihre Knie zu erreichen.

Versuchen Sie nun liegend Ihren Rücken vom Boden abzuheben, indem Sie das Gesäß zusammenpressen und Ihr Becken nach oben stemmen. Zwischen Rücken und Fläche entsteht so ein Zwischenraum, der für Spannung in Ihrer gesamten Rückenmuskulatur sorgt.

Alle Übungen sollten insgesamt zehnmal hintereinander versucht werden und nach Möglichkeit jeden Tag stattfinden. Damit erreichen Sie eine hervorragende Trainingssituation. Die Regelmäßigkeit bringt Sie auf ein gutes Level und sorgt mit der Zeit für eine ausgezeichnete körperliche Fitness – neben dem Muskelaufbau und einem ansehnlichen, attraktiven Körper.

Bizeps, stramme Beine und Co.

Natürlich sollen auch andere Körperpartien beim 50er schön und straff aussehen. Die Bizeps am Oberarm, stramme Waden und wohl geformte Beine sowie Arme vervollständigen das Bild des attraktiven Herrn über 50. Hierzu geht man allerdings besser ins Fitnessstudio, wo jede Körperpartie entsprechend an modernen Geräten trainiert werden

kann. Da gibt es Expander für Arme und Schultern, Beinstämme und Hanteln, Gewichte – und vor allem gibt es dort professionelle Trainer, die individuelle Pläne aufstellen. Alleine wären Sie etwas überfordert. Unter Anleitung bauen Sie gezielt dort Muskeln auf, wo Sie sie zeigen wollen. Sie können Ihre Oberarme stärken und straffen, Ihre Beine stramm werden lassen. Vergessen Sie schwabbelige Rettungsringe und wabbelnde Beine. So erreichen Sie eine tolle Figur, die auf Traumfrauen garantiert wirkt. Das ist vor allem dann wichtig, wenn Sie zuvor abgenommen haben. Damit es nicht wabbelt und schwabbelt, trainieren Sie Ihre Muskeln, die das Gewebe straffen. Sonst müssten Sie kosmetisch ran und das begradigen oder Fett absaugen lassen.

Jetzt arbeiten Sie weiter an Ihrem Auftritt

Wenn Ihr Bauch weg ist und Sie stattdessen Muskeln aufgebaut haben, die man auch noch sehen kann, werden Sie insgesamt ansehnlicher. Dazu kommt Schwung in Ihre Bewegungen, geschmeidig sagt man heute dazu. Sie kriechen nicht mehr unbeholfen an den Hauswänden entlang, sondern treten elegant elastisch auf. Allein das gibt Ihrem ganzen Habitus schon mehr Eleganz, Souveränität und für Traumfrauen das Gefühl von Geborgenheit, an die sich eine Frau auch anlehnen kann. Sie füllen plötzlich einen ganzen Raum aus, den Sie betreten. Sie umgibt so etwas wie eine Aura. Kennen Sie Menschen, von denen man sagt, sie füllen einen Raum aus? Alle Augen richten sich spontan auf solche Personen. Sie sind der Hingucker schlechthin. Frauen kleben förmlich mit ihren Blicken an ihnen. Wenn man in diesem Moment ihre Gedanken lesen könnte, dann kämen ganz schön schlüpfrige Sätze zu Papier. Genau da müssen Sie hinkommen, wenn Sie auch mit 50 noch Traumfrauen und Models erobern wollen. Das wird dann ein ganz interessanter Selbstläufer. Sie stehen plötzlich im Mittelpunkt, sind der

Star im Raum. Alle Blicke kleben an Ihnen. Man begehrt Sie und kann es kaum erwarten, mit Ihnen näher in Kontakt zu treten. Und Sie bleiben ganz cool, sind gar nicht nervös. Sie haben ja schließlich etwas zu bieten und werden Ihrer Rolle total gerecht. Raum ausfüllen und cool bleiben, das ist Ihr Ziel.

Bewegen Sie sich selbstbewusst

Manchmal gehört allerdings dazu auch, dass Sie lernen, sich selbstbewusst zu bewegen. Hoch erhobenen Hauptes, sagt man so schön, schreitet er dahin. Das heißt nichts anderes, als dass Sie nun auch Ihre neu gewonnene Attraktivität rauskehren. Sie müssen mit Ihrer wiedergewonnenen Attraktivität auch richtig umgehen. Es nutzt also nichts, wenn Sie der George Clooney von Hannover sind und sich wie der letzte Tölpel bewegen. Damit können Sie keinen Blumentopf gewinnen und schon mal gar nicht Ihre Traumfrau. Also, einfach nur schön zu sein, reicht nicht. Arbeiten Sie an Ihrem sicheren Gang. Seien Sie elegant und galant. Wirken Sie auch so, wie Sie nun sind: jung, dynamisch, vital, glücklich und erfüllt, souverän, aber nicht arrogant. So mögen es Traumfrauen, den Herrn mit Stil und Eleganz. Unter Umständen gehört dazu auch ein Training auf dem Cat Walk, also auf dem Laufsteg. Da lernen Models, sich „artgerecht“ zu bewegen. Der Mann über 50, der eine Traumfrau erobern will, muss so sein wie er ist, nicht verstellt, nicht gekünstelt. Er muss dazu stehen, was und wie er ist, und er muss davon voll selbst überzeugt sein.

Was Frauen an 50ern mögen

Traumfrauen sehen nämlich vor allem in dem Herrn über 50 den Beschützer, den Erfolgreichen, den Zuhörer und Frauenverstehrer, den Bodenständigen und den „Mann von Welt“, der etwas zu bieten hat. Frauen mögen es, wenn Ihnen jemand zuhört, Zeit für sie hat und sich für sie echt interessiert – und nicht nur oberflächlich an Sex denkt und zuerst auf die Titten schaut. Stil und Ausstrahlung sind ihnen wichtig.

Frauen wollen ernst genommen werden – nicht nur wegen ihrer Körbchengröße, sondern als ganzer Mensch. Männer über 50 sind erfahren. Bei ihnen kommt es weniger auf die Quantität im Sex an, dagegen mehr auf die Qualität. Sie kennen doch den Spruch: 30-Jährige schlafen sofort nach dem Sex, 40-Jährige schlafen dabei ein und 50-Jährige schlafen vorher – nämlich um sich intensiv Zeit zu nehmen und das volle Repertoire ausgeglichen in Ruhe abzuspielen. Gestandene Mannsbilder, die mit beiden Beinen auf dem Boden stehen und wissen, was sie wollen, sind den Traumfrauen lieber als flatterhafte Jungspunde mit wenig Lebenserfahrung. Geborgenheit, Loyalität, Erfolg und Treue sind weitere Attribute für die 50er, die Traumfrauen gerne schätzen.

Dazu kommt noch, dass der Mann über 50 die Dinge eher gelassener sieht. Er muss nicht mehr jedem Häschen hinterherspringen. Ihm reicht die eine Traumfrau, die er immer schon haben wollte. Und wenn er die nicht beim ersten Anlauf bekommen kann, bricht die Welt nicht gleich zusammen. Es warten andere auf ihn. Der 50er geht die Dinge weniger emotional an. Liebe bedeutet für ihn mehr als Sex. Dafür ist er aber langfristig ausgerichtet. Er setzt quasi auf Nachhaltigkeit, Bestand und Beziehung. Es ist bei ihm so, wie im Sprichwort: „Der Gentleman genießt und schweigt“. Er hat es nicht nötig, seine sexuellen Abenteuer an die große Glocke zu hängen. Das unterscheidet ihn übrigens auch von gleichaltrigen und älteren Kollegen, die ständig im Freundeskreis

über ihre neuen Eroberungen prahlen müssen, wie toll und wie oft und was alles ausprobiert wurde. Das ist meistens reines Wunschdenken. So hätten viele es gerne. Garantiert läuft bei solchen Angebern nichts mehr.

Der Frauenverstehher hört zu

Wie oben schon gehört: Frauen mögen es nicht, als Objekt der Begierde betrachtet zu werden. Der 50er soll sich bitteschön schon um die ganze Traumfrau kümmern, ihr zuhören und vor allem an dem Menschen Traumfrau interessiert sein. Hören Sie also zu und nicht nur vorbei. Nehmen Sie das auf, was Ihnen Ihre künftige Traumfrau zu sagen hat. Sie punkten immer dann, wenn Sie sich auch an Kleinigkeiten noch nach Wochen erinnern können. Ihre Traumfrau hasst es beispielsweise, wenn sie in Spitzenlokale aus- und vielleicht auch vorgeführt wird. Gehen Sie also bescheiden abseits mit ihr essen und erwähnen vielleicht am Rande: „Ich weiß, dass Du den Gourmettempel verabscheust. Deshalb habe ich das kleine Restaurant um die Ecke gewählt, wo wir unbeobachtet für uns alleine sind!“ – Wow, das kommt an. Oder verinnerlichen Sie andere Dinge, die Ihre Angebetete besonders mag, vielleicht eine bestimmte Blume, ein bevorzugtes Parfüm, und im richtigen Moment erinnern Sie sich daran. Damit zeigen Sie Ihr ganzes Interesse an der Traumfrau. Sie fühlt sich ernst genommen – als Mensch und nicht als Sexualobjekt. Und als 50er können Sie ganz geduldig mit dem ersten Sex warten. Das ist übrigens das Killerargument Nummer eins, die Frage nach Sex beim ersten oder zweiten Treffen. Sie müssen durch Ihr Äußeres und durch Ihr galantes Auftreten insgesamt die Frau dazu bringen, dass sie ihr Verlangen nach Sex äußert. Machen Sie Ihre Traumfrau heiß. Sie muss sich wundern, dass Sie nicht nach Sex lechzen, sondern sie muss Sie danach fragen,

ja darum bitten. Ist das nicht eine bezaubernde Situation? Dann sind Sie auf dem besten Weg, Ihren Traum zu erobern.

Ganz interessant in diesem Zusammenhang: Frauen klagen untereinander fast immer über die gleichen Probleme mit ihren Männern, wie eine Hamburger Partneragentur festgestellt haben will: Männer halten Euch fest, es sind: mangelnde Hygiene, ein vernachlässigtes Äußeres, Kommunikationsarmut, geringe Wertschätzung der Partnerin, zu wenig Liebesbeweise und fehlende Manieren.

Die Agentur hat daraus mittlerweile einen neuen Geschäftszweig gestaltet. Bei ihr können die groben Jungs deshalb in Seminaren lernen, wie man sich frauengerecht benimmt – unter dem Motto: Wie verzaubere ich eine Frau? Hier lernen Männer, sich charmant zu benehmen. Erstaunlich, erstaunlich, denn nur zu sieben Prozent besteht der erste Eindruck, den sich eine Frau von ihrem Gegenüber macht, aus verbalen Signalen.

Viel wichtiger sind ihr Aussehen, Kleidung und Körpersprache und eben keine dumpfe Anmache oder verkorkste grelle Gags. In ihren Seminaren bringt die Agentur den Herren Umgangsformen, Konversation und ein angemessenes Aussehen bei. Ein Dozent hält den Teilnehmern ein weißes Blatt mit einem Tintenklecks vor die Nase, fragt: „Was sehen Sie?“ – Klar, alle antworten sofort einsilbig: „Einen Tintenklecks.“ – Richtig! Genauso sehen Frauen Männer beim ersten Treff. Sie sehen zuerst die Fehler, nämlich die schmutzigen Fingernägel, die Haare in der Nase, die Pickel im Gesicht, eine schlechte Rasur oder die viel zu weite Hose. So werde der Mann zunächst einmal bewertet. Und leider kann niemand den ersten Eindruck ein zweites Mal machen, geschweige denn korrigieren. Der erste Eindruck bleibt.

Die Kursteilnehmer lernen, niemals Beleidigungen im Gespräch mit der Traumfrau auszustößen oder sich über andere lustig zu machen. Es folgen Tischmanieren, Krawatte binden – und dann ein ganz wichtiges Thema: Liebe und Romantik! Wann haben Sie Ihrer Frau mal ein Geschenk oder Blumen außer der Reihe mitgebracht, Ihr gesagt, dass Sie sie lieben oder wahnsinnig aufregend finden? Frauen wollen gewürdigt und wie eine Dame behandelt werden, auch wenn sie zu Hause die Kinder hüten, kochen und putzen. Eben das hebt sie aus dem Alltag heraus und ist ein kleines Dankeschön für ihren vielfältigen, nicht entlohten Einsatz. So können auch Singles über 50 davon lernen, wie sie Traumfrauen am besten behandeln und erobern.

In solchen Benimm-Seminaren erfahren selbst gestandene Mannsbilder wie die 50er noch wertvolle Tipps: Schaffen Sie doch mal besondere, außergewöhnliche Momente. Decken Sie den Tisch liebevoll, stellen Sie eine Flasche Champagner hin und zünden Sie eine Kerze an. Ihre Partnerin soll merken, dass Sie Zeit für sie haben und ihr die volle Aufmerksamkeit schenken. Sie will auch nicht ein Parfüm aus der Drogeriekette, in der es professionell verpackt wird. Sie sollen es selbst stilvoll präsentieren. Sie sollen sich die Zeit für sie nehmen und es selber verpacken. Mühen Sie sich also für Ihre Partnerin. Frauen achten auf so etwas. Echte Aufmerksamkeit zählt, der Sex ist dann nur noch das Sahnehäubchen obendrauf. Und dann gibt es gleich noch ein paar besondere Tipps: Schmuggeln Sie einen kleinen Liebesbrief in die Handtasche Ihrer Angebeteten, und wenn Sie nur auf eine Serviette schreiben „Ich hab’ Dich ganz toll lieb“ oder „Ich liebe Dich“. Das beeindruckt. Oder sprechen Sie ihr ein kleines Liebesgedicht auf den Anrufbeantworter. Senden Sie ihr eine aufregende SMS – aber bitte nicht so etwas Unerotisches wie „Ich möchte Dein Tampon sein“, das Prinz Charles seiner Camilla in die Hörmuschel flüsterte. Es gibt so viele Ideen, werden Sie kreativ. Investieren Sie Zeit und Interesse in Ihre

Traumfrau. Laden Sie sie zum spontanen romantischen Wochenendtrip ein, machen Sie Picknick in der Natur – getreu nach der Devise: Take care of your wife – kümmere Dich um Deine Frau!

Frauen erwarten von den 50ern einen stilvollen Auftritt und Manieren. Das schätzen sie an älteren Herren. Die sprichwörtlich alte Schule mag zwar manchen antiquiert gelten, in Wahrheit und im tiefsten Innersten stehen Frauen auch heute noch darauf. Denn nur so zeigen Sie echtes Interesse und nicht nur oberflächliches Geplänkel, um schnell ins Bett zu hüpfen – nach der Devise: Die nächste bitte! Frauen wollen nicht blöd angemacht werden, sondern eher stilvoll höflich angesprochen sein.

Potenzschwäche? Na und!

Nun weiß man ja, dass Männer ab 50 häufiger schon mal Erektionsprobleme haben. Zwanzig Prozent sollen es in Deutschland sein. Und mit steigendem Alter werden es mehr. Das hat viele Gründe. Meistens sind sie durch Krankheit und Pilleneinnahme verursacht. Diabetiker sind davon beispielsweise stark betroffen. Dann bekommen sie auch noch Medikamente, die Libido und Standfestigkeit reduzieren. Also sie haben weniger Verlangen nach Sex. Es betrifft auch Leute mit psychischen Problemen, etwa wenn sie am Arbeitsplatz gemobbt werden. Psychopharmaka reduzieren meistens die Lust. Aber auch ganz einfach das Zigarettenrauchen kann die Standfestigkeit beeinträchtigen. Manche Urologen verweigern solchen Patienten die Potenz steigernde Medikamente so lange wie sie nicht aufhören zu rauchen. Wenn Sie Anzeichen von Sexunlust oder das Unvermögen, ein steifes Glied zu bekommen, merken, dann reden Sie mit Ihrem Arzt darüber oder informieren sich im Internet über Folgen Ihrer Erkrankung und Nebenwirkung von Pillen.

Treten Sie die Flucht nach vorne an und reden Sie mit Ihrer Partnerin darüber. Verheimlichen bringt hier nichts. Suchen Sie gemeinsam nach Lösungen. Ihre Traumfrau wird Verständnis haben.

Grundsätzlich gibt es **zwei gute Lösungsansätze** für das Problem: **Potenz steigernde Pillen oder eine Beckenbodengymnastik.**

Entsprechende Medikamente wie Viagra, Cialis oder andere haben schon eine ganz tolle Wirkung. Meistens kann man sie kurzfristig einsetzen, wenn man weiß, dass es zur Sache kommt. Nach etwa 30 Minuten wirken sie und halten oft über 24 Stunden an. Aber das Medikament ist nur die eine Sache. Es setzt voraus, dass Sie auch sozusagen geil sind, scharf auf die Traumfrau, ja, den Sex begierig wollen. Einfach nur die Pille einzunehmen und davon auszugehen, alles kommt nun von selbst, funktioniert nicht. Beispiel: Wenn der Partner sie bedrängt und unbedingt Sex haben will, Sie aber keine Lust und kein Verlangen haben, können Sie die Tablette einwerfen, und es passiert nichts. So kann es auch passieren. Dann verzichten Sie lieber auf die etwa 15 Euro teure Pille für ein Sexvergnügen. Man muss zusätzlich feststellen, dass solche Medizin nicht ganz ungefährlich für den Körper ist. Leute mit Herzproblemen müssen aufpassen. Man sollte sie auch als Gesunder nicht ständig nehmen. Es sind Fälle von jungen Wilden bekannt, die das Zeug eigentlich gar nicht brauchten, es aber trotzdem geschluckt haben, und in Überdosis. Die hatten erhebliche Probleme und mussten mit einem Dauer-Ständer, der auch schmerzhaft sein kann, ins Krankenhaus. Jedes Medikament hat immer auch Nebenwirkungen. Eine unangenehme sind oft Kopfschmerzen danach, weil diese Chemie die Blutgefäße, insbesondere in den

Schwellkörpern des Penis, weitet. Ferner ist festzuhalten, dass mit dieser Medizin auf dem Schwarzmarkt und im Internet Schindluder getrieben wird. Da es sehr teuer ist, werden billigere angebliche Originalpräparate angeboten. Oft handelt es sich um Imitationen ohne entsprechende Wirkung.

Es gibt eine Reihe von natürlichen Präparaten aus Wurzeln und Kräutern, wie sie Naturvölker entdeckt haben, die allerdings nicht den durchschlagenden Erfolg ihrer medizinischen Kollegen erzielen. Bei anderen Naturmitteln spricht man vom so genannten „**Bio-Viagra**“, zum Beispiel bei Nahrungsergänzungs-Produkten wie „V-Men plus“. Darin enthalten sind natürliche Stoffe wie Rhodiola und Guarana. Anregende und stimulierende Naturstoffe darin sollen auch bei Müdigkeit und Lustlosigkeit wirken.

Eine ganze Reihe von **Potenzmitteln** wird in Sexshops angeboten – für Sie und Ihn. Da wird Ihnen das Goldene vom Himmel versprochen. Spanische Fliege ist eines der zahlreichen Mittel. Meistens enthalten solche Tröpfchen und Pillen Naturstoffe. Ein solches Aphrodisiakum (aus der griechischen Mythologie: Aphrodite = die Königin der Liebe) verspricht Potenzsteigerung. Asiaten schwören beispielsweise auf ein solches, welches aus dem Horn des Nashorns hergestellt wird. Ob Haifischflossen oder Bullenhoden, bei vielen dieser exotischen angeblich die Potenz steigernden Mitteln darf berechtigter Zweifel an deren Wirkung angemeldet werden. Verlassen Sie sich bitte nicht auf die Geschäftemacher in Sexshops und im Internet-Versandhandel.

Der Markt rund um Potenz, Liebe und Luststeigerung ist ein Zukunftsfeld mit bis zu 30 Prozent jährlichen Steigerungsraten. Deshalb forschen auch immer mehr Pharmafirmen nach neuen

wirkungsvollen Präparaten. Es gibt verheißungsvolle Ansätze (siehe unten). Dennoch haben bisher alle gefundenen neuen Substanzen auch Nebenwirkungen gezeigt, zum Teil recht heftige. Grundsätzlich gehört das Problem der Standfestigkeit des männlichen Gliedes in die Hand eines dafür erfahrenen Urologen. Nur mit ihm gemeinsam und Ihrer Vorgeschichte kann eine vernünftige Lösung gefunden werden.

Hier nun ein paar Beispiele für aphrodisierende Drogen, die schon auf dem Markt sind oder noch in der Entwicklung stecken:

Hormone sind natürliche Stoffe, die unser Körper enthält. Die moderne Chemie ist heute in der Lage, solche Stoffe künstlich herzustellen. Bekanntlich gibt es auch Hormone, die unser Sexualleben steuern oder beeinflussen. Die bekanntesten sind das wichtigste männliche Sexualhormon **Testosteron**, das auch bei Frauen vorkommt, sowie der weibliche Gegenpart **Östrogen**. Manche Leute haben zu wenig oder zu viel davon. Dann kann man mit solchen Präparaten Lust und Liebe ankurbeln. Testosteron ist aber auch etwas in Verruf gekommen, weil es den Muskelaufbau schnell fördert und in Fitnessstudios teils illegal gehandelt wird.

Es gibt noch zahlreiche **andere Hormone**, die das sexuelle Verhalten auf unterschiedliche Weise beeinflussen: Pheromone, Serotonin, Dopamin, Prolactin oder Vasopressin zum Beispiel – allesamt Stoffe, die in unserem Gehirn produziert werden oder auch in Pflanzen enthalten sind. Die schlechte Nachricht: Darunter ist leider kein einzelner Stoff, der als Aphrodisiakum wirkt und alle sexuellen Probleme löst. Die gute Nachricht: Die Pharmaforschung entwickelt aber Medikamente mit den Stoffen, die die Sexualität beeinflussen, um sexuelle Störungen zu beheben. Folgende Präparate sind in der Pipeline:

- **Bremelanotid** ist im Moment das wirksamste künstlich hergestellte Aphrodisiakum. Es sollte gegen erektile Dysfunktionen bei Mann und Frau wirken, zeigte aber in klinischen Studien auch eine Erhöhung des Blutdrucks. Man hat

dann daraus das alternative Präparat unter der Forschungsbezeichnung PL-6983 entwickelt.

- Das Antidepressivum **Bupropion** wirkt auch auf die sexuelle Stimulanz und verstärkt bei sexuellen Aktivitäten die Lust und Empfindlichkeit der Genitalien. Allerdings führte der darin enthaltene Wirkstoff, der auch in der Antiraucherpille Zyban enthalten ist, bei zu hoher Dosierung zum Tod.
- **Crocin** ist ein Carotin-Farbstoff beispielsweise in Krokussen. Der Wirkstoff hat aphrodisierende Wirkungen in Tierversuchen gezeigt mit einem positiven Effekt auf die sexuelle Funktion bei Männern.
- **Dopamin** entsteht im Gehirn und daraus entwickelte **dopaminerge Drogen** können das sexuelle Verlangen erhöhen bis hin zur Hypersexualität und sogar bis zum anormalem Sexualverhalten.
- Auch das **Bräunungsmittel Melatonin** II hat in klinischen Studien aphrodisierende Eigenschaften gezeigt.
- Das körpereigene **Hormon Oxytocin** hat bei Frauen und Männern eine Lust steigernde Wirkung, löst Wohlgefühl, Entspannung sowie das Gefühl persönlicher Verbundenheit mit einem Menschen aus.
- Das körpereigene **Hormon Phenethylamin** ist für das Glücksempfinden des Menschen mit verantwortlich – und in vielen Lebensmitteln wie Schokolade enthalten. Allerdings hat der Genuss von Schokolade keine aphrodisierende Wirkung.
- **Yohimbin** ist ein Alkaloid der **Baumrinde** – und Bestandteil von pharmazeutischen Potenzmitteln wie Yocon, Yohimex, Aphrodyne oder Viritab. Der Blutfluss der Genitalien bei Mann und Frau wird damit erhöht, bei einigen Menschen sogar die sexuelle Sensibilität und Erregung. Allerdings kann dieser Wirkstoff aus der

Baumrinde in zu hohen Dosen auch rasenden Puls, Schwitzen und Angstgefühl hervorrufen.

Insbesondere Naturvölker wie Indianerstämme machen sich solche Potenzmittel zunutze.

- Ein anderer Tipp aus der Naturküche ist die **Ginsengwurzel**. Davon sollte man zwei bis drei Stück etwa fünf Minuten lang auskochen, sonst sind sie zu bitter. Den Sud etwa zehn Stunden lang stehen lassen und mit Honig abschmecken. Nicht zu viel trinken, denn sonst bekommt man Magenschmerzen. Und der Penis steht – manchmal zu lange, und das schmerzt dann auch, haben Leute im Selbstversuch berichtet.

Grundsätzlicher Rat des Urologen für die Standfestigkeit: Weniger Zigaretten, weniger Alkohol, mehr Bewegung, ausgewogene Ernährung, möglichst kein Fahrrad fahren und auf Medikamente aller Art verzichten!

Warum nicht rauchen? Weil damit Blutgefäße verengen, auch im Penis, aber vor allem im Gehirn. Der ganze Hormonhaushalt gerät durcheinander: Minderdurchblutung der Epiphyse (Zirbeldrüse im Mittelhirn). Sie ist für die Ausschüttung von Hormonen, also auch der Geschlechtshormone Progesteron und Testosteron, verantwortlich – und auch für das von der Zirbeldrüse produzierte Melatonin. Als Folge des Rauchens werden Releasing Hormone ausgeschüttet, die wiederum andere Hormone wie auch das männliche Sexualhormon stoppen können, und beim Mann fehlt dann das Testosteron – also alles schlapp!

Trainieren Sie Ihre Potenz

Beckenboden-Gymnastik: Die Beckenboden-Gymnastik ist für einige Dinge gut, unter anderem gegen Blasenschwäche bei Mann und Frau, aber auch für die Standfestigkeit des männlichen Glieds. Es ist vor allem die natürlichste Art, das Potenzproblem in den Griff zu bekommen. Mit dieser Art von Gymnastik nimmt man bestimmte Partien seines Körpers erst richtig wahr. Dazu ist es erst mal erforderlich, die entsprechenden Muskelpartien zu erkennen. Sie kneifen die Schließmuskeln zusammen, als wollten Sie den Harnstrahl anhalten. Haben Sie die richtigen Muskeln dabei zusammengezogen, dann spüren Sie ein leichtes Anheben der Muskeln nach oben und innen unter dem Becken. Zugegeben, es ist schwer, das alleine festzustellen und richtig auszuführen. Besser wäre es schon, wenn ein erfahrener Physiotherapeut dabei wäre und Sie einmal auch optisch anleiten könnte und es Ihnen vormacht.

Manche Übungen versteht man auch erst, wenn der Therapeut beispielsweise von hinten gegen das Gesäß drückt und seitlich die Po-Backen zusammendrückt. Denn manchmal verstehen wir einfach nicht, was gemeint ist und wie man die Bewegungen richtig hinbekommt. Bei der oben beschriebenen Grundhaltung ist es wichtig, dass möglichst der Po, Bauch und die Innenseiten der Unterschenkel nicht bewegt werden sollten.

Nun fangen wir mit der **ersten Übung** an:

- Sie spreizen die Beine leicht und legen die Hände aufs Gesäß. Versuchen Sie jetzt mal, Ihren Beckenboden nach oben und innen zu ziehen. Mit Ihren Händen kontrollieren Sie dabei, dass Sie nicht Ihre Gesäßmuskulatur benutzen. Spannen Sie jetzt Ihre Muskeln im Beckenboden so stark wie möglich an, aber nur die, keine anderen. Halten Sie diese Anspannung zwischen sechs und acht Sekunden. Zehnmal sollten Sie diese Übung ausführen und wenn möglich jeden Tag dreimal.
- Nun hocken Sie sich auf die gespreizten Knie und Ellenbogen, führen Sie Ihre Fußspitzen dabei zusammen. Den Kopf legen Sie auf die Hände. In dieser Stellung ziehen Sie nun die Beckenbodenmuskeln zusammen. Spannen Sie nun die Muskeln so stark wie möglich an. Keine anderen Muskeln mit beanspruchen! Das gleiche Übungsprogramm wie oben: Sechs bis acht Sekunden Ausdauer, zehnmal wiederholen dreimal täglich.
- Nun legen Sie sich auf Ihren Bauch und winkeln ein Bein an. So können Sie Ihre Beckenbodenmuskeln anspannen. Und das machen Sie jetzt so stark wie möglich. Keine anderen Muskeln zur Hilfe nehmen. Das gleiche Ausdauerprogramm wie oben.
- Nun gehen Sie in die Rückenlage und winkeln Ihre Beine an. Die Füße sind dabei weit auseinander. Danach kontrollieren Sie mit Ihren Händen an Gesäß und Bauch, dass andere Muskelpartien

nicht „mithelfen“, also nicht beansprucht werden. In dieser Haltung spannen Sie die Beckenbodenmuskeln an, und zwar so stark wie möglich. Ausdauer und Wiederholung wie oben.

- Setzen Sie sich nun in den Schneidersitz. Der Rücken bleibt dabei ganz gerade. Heben Sie nun die Beckenbodenmuskeln nach innen und oben. Spannen Sie sie so stark es geht an, andere Muskeln bleiben dabei ohne Aktion.
- Jedes Mal, wenn Sie etwas Schweres heben, spannen Sie dann Ihre Beckenbodenmuskeln an. Gehen Sie immer in die Knie, wenn Sie schwere Gegenstände wie einen Kasten Wasser anheben. Dabei muss der Rücken gerade bleiben. Heben Sie nie aus dem gebeugten Rücken heraus.
- Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden und spannen Sie nun Ihre Po-Backen ganz fest an. Jetzt drücken Sie Po und Rücken soweit Sie es können auf den Boden. Halten Sie diese Spannung etwa zehn Sekunden – zählen Sie laut vor sich her. Diese Übung sollten Sie jeden Tag wiederholen mit jeweils zehnmal Pressen.
- Mit einem leichten Hohlkreuz setzten Sie sich nun hin. Sie atmen tief ein. Beim Ausatmen spannen Sie den Beckenbodenmuskel an. Fünf- bis zehnmal wiederholen Sie das. Mit der Übung gehen Sie direkt auf Ihre Beckenbodenmuskulatur in Verbindung mit der Harnröhre.

- Sie führen nun die gleiche Übung wie gerade beschrieben durch. Aber diesmal beugen Sie den Rücken. So konzentrieren Sie sich auf den Enddarmbereich.
- Im Stehen können Sie folgende Übung ausführen: Mit überkreuzten Beinen stellen Sie sich hin. Nun pressen Sie während des Ausatmens die Knöchel gegeneinander. Auch hiervon wieder fünf bis zehn Wiederholungen.

Gezielte Penisübungen: Folgende Penis-Übungen sind ganz interessant und steigern ebenfalls die Potenz und Standfestigkeit:

- Bei der ersten Übung sind Sie relativ frei in der Wahl Ihres Trainingsortes. Sie können das nämlich überall machen. Ob Ihr Penis schlaff oder erigiert ist, spielt dabei auch keine Rolle. Versuchen Sie doch mal, Ihren Penis allein durch Muskelkraft anzuheben und indem Sie entspannen ihn wieder zu senken. Diese Übung sollten Sie möglichst schnell und oft ausführen. Sie stärken dadurch die Muskelgruppen, die an der Erektion Ihres besten Teils beteiligt sind, und sie werden so besser durchblutet.
- Übung Nummer zwei führen Sie beim Wasserlassen aus. Tun Sie so, als ob Sie den Urinfluss stoppen wollten. Spannen Sie genau diese Muskeln an. Vielleicht schaffen Sie das am Anfang nur für

wenige Sekunden. Üben Sie so oft, bis Sie den Fluss beliebig lange stoppen können. Damit trainieren Sie nämlich Muskelgruppen, die für eine stärkere Erektion verantwortlich sind. So sorgen Sie auch für einen kraftvolleren Samenerguss.

- Jetzt kommt eine ganz witzige Übung. Legen Sie über den erigierten Penis ein Handtuch. Nun heben Sie den Penis durch Muskelkraft an. Probieren Sie, die Bewegung zu kontrollieren. Ist die Muskulatur so gestärkt, dann können Sie an die Enden der Handtuchzipfel Gewichte anhängen. So erreichen Sie kräftigere und lang anhaltende Erektion und eine Kontrolle über Ihren Penis.

Hilfe, mein Penis ist zu klein!

Manche Männer meinen, Ihr bestes Stück sei zu klein. Ist es wirklich eine Frage der Größe? Es gibt selbstbewusste Männer, die gehen mit einem Scherz darüber hinweg und sagen: Klein aber frech! Dies ist auch eine Einstellung, und nicht einmal eine schlechte. Lernen Sie, sich zu nehmen, wie Sie sind. An Ihrer Größe können Sie nichts ändern. Damit hat Sie die Natur so ausgestattet. Wer Sie so nicht mag, soll doch fern bleiben. Auf so eine Traumfrau können Sie auch verzichten! Die wird nämlich über kurz oder lang auch noch andere Dinge an Ihnen bemängeln. Gehen Sie selbstbewusst mit Ihrem Körper um. Manche Männer mögen sich im Spiegel selbst nicht sehen. Wir finden ja immer wieder an uns selbst kleine Unzulänglichkeiten, auf die manche gerade abfahren. So ist ja auch bekannt, dass sich Gegensätze bekanntlich anziehen. Schlanke Asiatinnen mögen gerne etwas Kräftiges in der Hand oder in den Armen haben. Und stark gebaute Typen suchen sich manchmal ein zierliches Püppchen. Also vergessen Sie alle Klischees.

Stehen Sie zu Ihrem Body, den Sie vielleicht allenfalls durch Training etwas formen können. Es gibt Männer, die trauen sich nicht nackt vor Ihrer Partnerin aufzutreten. Und die sagt dann plötzlich: „Ich liebe jedes Gramm an Dir. Ich fahre auf Deinen Bauch voll ab. Das hat etwas total Erotisches!“ Solche Männer sind dann verblüfft und müssen sich erst mal daran gewöhnen, nackt in der Wohnung umherzugehen.

Wer dennoch einfach nur rein optisch etwas mehr darstellen möchte als er hat, für den gibt es seit neuestem die Unterhosen mit Einlage. Was Frauen recht ist, sollte Männern billig sein, kam die pfiffige Unterwäschen-Branche auf folgende Idee:

Manche Frauen mit relativ kleinem Busen, können ihre Körbchengröße ein wenig aufpeppen – durch Schaumstoffeinlagen. Oft sind sie direkt in den BH eingearbeitet. So gibt es nun auch Herrenunterhosen mit einem solchen eingearbeiteten Körbchen für das männliche Glied – ähnlich einem Suspensorium bei Eishockeyspielern, also einem Plastikschild des gesamten Gemächts. So ein wohl geformtes Körbchen gibt dem Herrn einen ganz besonderen Hingucker, weil es mehr vortäuscht als wirklich drin ist. Aber Vorsicht: Irgendwann wird Ihre Traumfrau Sie ja doch in natura sehen. Wenn dann mal die Enttäuschung nicht allzu groß ist!

Was die Ausstattung Ihres besten Stücks angeht, können Sie natürlich auch daran arbeiten und etwas nachhelfen. Es gibt **Penispumpen**, mit denen Sie einige Zentimeter antrainieren können. Aber überlegen Sie sich das genau, ob sie es wollen. Das kann auch eine Tortur werden, und so mancher ist danach schon im Krankenhaus gelandet, weil er sein Teil überfordert hat. Die Leute hatten dann die Penispumpe und waren einfach zu gierig. Man kann aus einem Konfirmanden-Lümmel

einfach keinen Pferdeschwanz zaubern. Penispumpen arbeiten mit Vakuum. Sie stülpen sich dabei in Penis-Übergröße ein Plastikteil über Ihr gesamtes Glied und pumpen dann von außen mit einem Ballon Luft ab. Das Vakuum streckt Ihren Penis, zieht und zieht an ihm, und das machen Sie natürlich öfter. Es ist ein ähnlicher Effekt wie ihn eine Melkmaschine hat, die auch mit Luftsaugern arbeitet und die Milch aus den Eutern presst. Ein dickerer und größerer Penis kann natürlich auch zu einem neuen Lebensgefühl und noch mehr Selbstbewusstsein führen. Penispumpen haben durchaus Erfolge im Milli- oder Zentimeterbereich, aber nur was die Länge angeht.

Penispumpen werden aber auch noch viel verbreiteter **direkt für den Geschlechtsverkehr** – oder besser gesagt davor – eingesetzt. Damit führen nämlich Männer direkt eine Erektion herbei. Sie halten ihr Glied in eine Pumpe, aus der die Luft herausgezogen wird. Dadurch entsteht ein Vakuum in der Pumpe, und so kann Blut in den Penis fließen. Der Mann bekommt eine Erektion. Um diese Erektion aber zu halten, schiebt man vor Entfernen der Pumpe einen Penisring über den Penisansatz am Körper und hält damit das angestaute Blut im Penis – das Glied bleibt straff. Man verhindert mit dem fest zusammengezogenen Penisring, auch Cockring (engl. Cock = Penis), ein Zurückfließen des Blutes und damit Erschlaffen des Glieds. Allerdings sollte man den Penisring in diesem Zustand nicht länger als 30 Minuten einsetzen.

Penis-Injektionen verabreicht man solchen Patienten, die auch nichts mehr mit Viagra, Cialis und Co. anrichten können. Die Betroffenen selber injizieren sich das Medikament mit feinsten Nadelchen/Spritzen selbst, bevor es zur Sache gehen soll. Bis zu zwei Stunden lang hält die

Standfestigkeit des Gliedes an. Die Injektion in die Penisarterien bewirkt eine plötzliche Zunahme der Penisdurchblutung. Es kommt dadurch zur Erektion, und der Spaß kann beginnen.

Es gibt Männer, die sich auch operativ **Penisimplantate (Penisprothesen)** von erfahrenen Ärzten in den Penis hineinoperieren lassen. Diese Methode wendet man bei etwa zehn Prozent aller Männer mit erektiler Dysfunktion, also Schlaffheit im Glied, an. Bei denen helfen dann auch Pille und Injektionen nicht mehr. Zwei Sorten von Implantaten gibt es: elastische Stäbchen, die eine Dauer-Halberektion verursachen, und aufpumpbare Implantate. Zwar sind die elastischen Stäbchen mit Dauer-Halberektion relativ einfach einzusetzen, kosten aber 1.500 bis 2.000 Euro und führen dazu, dass die Dauer-Erektion kaum zu verbergen ist, etwa beim Schwimmen im öffentlichen Bad, in der Sauna, beim Tanzen oder sonstigem Sport. Das kann mitunter zu peinlichen Situationen führen.

Daher haben sich auch weltweit hydraulische, **aufblasbare Penisimplantate** durchgesetzt. Sie decken etwa 80 Prozent des gesamten Prothesenmarktes ab. Die über den Hodensack oder an der Penisschwanzwurzel in die Schwellkörper eingeführten zwei Zylinder sind über Verbindungsschläuche mit einer Pumpe verbunden. Die Pumpe ist im Hodensack versteckt. Ein kleiner Flüssigkeitsballon wird in den Unterbauch eingelegt. Die im Hodensack nicht sichtbare, aber gut tastbare Pumpe kann nun betätigt werden. Es kommt zu einer Flüssigkeitsumverteilung von dem Ballon in die Zylinder. Diese füllen sich im Schwellkörper und versteifen den Penis, so als ob es eine natürliche Erektion wäre. Um die Erektion nun wieder loszuwerden, muss man die Kanten an der Unterseite der Pumpe wieder zusammenpressen. Das führt zur Rückverteilung der Flüssigkeit in den Ballon, und der Penis erschlafft. Vorteile sind, dass der Penis nur dann

steif wird, wenn es erwünscht ist. Bei dieser Prothesenart entspricht der Geschlechtsverkehr der früheren natürlichen Art beim Sex. Allerdings ist die Operation relativ aufwendig und kann nur von erfahrenen Operateuren ausgeführt werden. Und es gibt eine relativ hohe Reparaturquote von 15 bis 20 Prozent bei Langzeitträgern von rund fünf Jahren. Allein die Materialkosten belaufen sich auf rund 5.600 Euro, die häufig von Kassen nicht übernommen werden. Lediglich die Kosten des Operateurs werden seit einiger Zeit bezahlt. Insgesamt rund 14.000 Euro kostet ein solches Implantat. Nur 800 solcher Penis-Prothesen werden jährlich in Deutschland eingebaut, in USA rund 25.000.

Inzwischen gibt es auch **mentale Trainingsprogramme**, die übers Internet angeboten werden. Übungen und Autosuggestion gehören dazu. „Sie lernen, mit Ihrem Unterbewusstsein zu kommunizieren“, so der Autor. Vor allem aber soll es so möglich sein, „seinen Penis zu vergrößern“. Dazu werden bestimmte Übungen gezeigt, die Sie täglich anwenden müssen. „Dein Penis wird dicker, länger und stärker“, so der Anbieter von „My Mind Coaching“, der auch entsprechende Programme fürs Abnehmen, Glück, Liebe und Zufriedenheit im Angebot hat. Die PDF-Datei ist allerdings relativ teuer, eine Erfolgsgarantie hat der Autor dieses eBooks nicht näher untersucht.

Glatze oder üppige Haarpracht?

Die Haare beziehungsweise die Frisur eines Mannes ist neben den Augen der erste Hingucker für Frauen überhaupt. Die Haarpracht kann die Entscheidung der Traumfrau sein, sich mit einem Mann näher einzulassen oder nicht. Es gibt kaum ein anderes Gesichtsmerkmal (etwa Mund, Lippen, Nase), das das Erscheinungsbild des Mannes mehr

prägt als das Haar. Mit der vollen Haarpracht verbinden Frauen Merkmale wie jugendliches Aussehen, Attraktivität und Erfolg.

Manchmal kann auch eine Glatze sehr erotisch sein – eine so genannte „polierte Platte“, wenn sie dann auch noch richtig glänzt. Erfolgreicher bei Traumfrauen dürfte aber eher ein üppiges Haupthaar sein.

Das Problem mit dem Haarausfall

Und das ist gar nicht mal so einfach bei den 50ern. Denn bekanntlich leiden mehr als die Hälfte mit wachsendem Alter unter mehr oder weniger starkem Haarausfall: Tiefe Geheimratsecken, eine Halbglatze oder gar immer weniger werdendes Kopfhaar beginnend am Hinterkopf sind die Hauptmerkmale, an denen häufig nur wenig zu ändern ist. Denn meistens ist Haarausfall genetisch bedingt. Aber auch schädliche Umwelteinflüsse und Stress sind für den Haarausfall bei Männern verantwortlich. Am häufigsten ist ein hormonell erblicher Haarausfall bei Männern ab 50 diagnostiziert worden. Mit wachsendem Alter dünnt die ganze Haarpracht aus. Das männliche Geschlechtshormon Testosteron löst den Haarausfall aus. Hat der Mann davon zu wenig, was man in hormonellen Untersuchungen bestimmen lassen kann, schlägt das nicht nur aufs Haar, sondern macht sich auch in der männlichen Sexualität bemerkbar. Haarausfall beim Mann ist mittlerweile in der Gesellschaft voll angekommen und wird nicht mehr besonders beäugt, lediglich vielleicht, wenn es schon einen 25-Jährigen trifft, was für sich genommen etwas früh ist und den Betroffenen in eine Krise stürzen kann. Weil Haarausfall inzwischen als normal gilt, übernehmen die Krankenkassen auch keine Kosten für Wässerchen, Tinkturen und Haarwuchspillen – geschweige denn für Haartransplantationen oder Implantate.

Hilfen gegen Haarausfall

Wer also Wert auf seine Haarpracht legt und damit die Traumfrau gewinnen will, muss etwas tun, wenn es allzu schütter wird. Die grundsätzlich **wirksamste Methode** ist eine **Operation**:

Eigenhaartransplantation, dann die **Implantation von Fremdhaar**, dann solche **Toupets**, die nur die kahlen Stellen überdecken, **Ganzperücken** oder die viel gepriesenen **Wundermittel**, die man entweder als Medizin einnimmt oder auf die kahlen Stellen einwirken lässt.

Eigenhaar-Transplantation

Die **Eigenhaartransplantation**, die übrigens auch von immer mehr Frauen bevorzugt wird, ist die wirksamste Methode, an zuvor ausgedünnten Stellen wieder neue Haare sprießen zu lassen. Diese Haarverpflanzung sieht sehr natürlich aus und hat einen lang andauernden Erfolg.

Das Prinzip ist fast immer gleich: Aus dem vorhandenen üppigen Haar entnimmt man einzelne Haarwurzeln oder Streifen, die in kahle Bereiche verpflanzt werden. Die vorhandenen Haare verdichtet man wieder. Mit dieser Methode kann auch eine ganz neue Haarlinie eingepflanzt werden. Allerdings sollten solche Operationen nur von erfahrenen Ärzten professionell durchgeführt werden. Denn nur so erzielen Sie ein ästhetisch ansehnliches Ergebnis von Dauer. Man muss aber leider auch hierbei sagen:

Ein solches Verfahren eignet sich leider nicht für jede Form von Haarausfall. Sinnlos ist es beispielsweise bei therapiebedingtem Haarausfall wie auch bei krankhaftem Verlust von Haaren. In solchen

Fällen wird Ihnen Ihr Arzt eher ein Medikament verschreiben. Leider muss man bei Haartransplantationen Geduld mitbringen: Bis zum endgültigen Ergebnis können anderthalb Jahre vergehen.

Grundsätzlich verwenden Chirurgen heute die so genannte Nadel- oder die Schlitztechnik, um die Empfängerstellen für neues Haar vorzubereiten. Früher griff man dazu zum Bohrer oder Laser, die heute eigentlich allerdings nicht mehr zum Einsatz kommen sollten. In der Nadeltechnik bereiten feine Nadeln die Öffnungen vor. In der Schlitztechnik hat der Arzt spezielle Skalpelle, um die Kopfhaut entsprechend vorzubereiten. Mit beiden Verfahren erzielt man gute Ergebnisse. Die Größe der Geräte bestimmt aber die Qualität des Ergebnisses: Je feiner die Instrumente sind, umso mehr Haare lassen sich gezielt verpflanzen. Es gibt heute drei gute Methoden:

Streifen entnehmen und „Grafts“ einsetzen: Es ist die preisgünstigste und schnellste Methode. In nur einer einzigen Behandlung entnimmt der Operateur aus einer Stelle am Kopf, die nicht von Haarausfall betroffen ist, einen Streifen Haare samt Haarwurzeln. Ihn zerlegt er in mehrere größere oder kleinere „Grafts“, die so genannten Mikro- oder Minigrafts. Diese setzt der Arzt dann in die vorbereiteten Kopfhautöffnungen ein. Ein Mikrograft hat dabei bis zu vier Haarwurzeln, ein Minigraft bis zu sieben. Allerdings bleibt bei der Streifenentnahme an der Stelle eine erkennbare Narbe zurück. Danach sollte man sich also nicht für extrem kurze Haare bei der Frisur entscheiden. Das würde man sonst sehen. Ein Nachteil dieser Methode: Durch die Entnahme eines Streifens und durch das Zunähen kann an dieser Stelle nach der Operation ein Spannungsschmerz entstehen. Gegen die Schmerzen müssen eventuell Medikamente eingenommen werden. Ein weiterer Nachteil dieses Verfahrens ist, dass durch das Transplantieren von Haut, kleine Dellen auf der Kopfoberfläche

entstehen können, wenn man genau hinsieht oder die Haare sehr kurz geschnitten werden. Setzt man Grafts zwischen vorhandene Haare, dann können diese auch wieder ausfallen (Shock Fallout). Aber in der Regel wachsen sie in drei bis vier Monaten wieder nach. Die Anwachsrate ist auch geringer als bei neueren Verfahren. Das Ergebnis wirkt etwas unnatürlicher, weil natürliche Haarbündelungen nicht berücksichtigt werden können. Man kann zwar in einem Behandlungstermin eine relativ große Anzahl von Haaren verpflanzen. Die Dichte der Haare insgesamt, ist aber etwas geringer als bei anderen Methoden.

FUI ist besser: Follikular Unit (FU) ist eine bessere Methode, weil sie die entnommenen Hautstreifen mit Haaren in einzelne follikuläre Einheiten zerteilt. Dazu braucht man zunächst einmal ein hochauflösendes Mikroskop. Hier geht der Arzt gezielter vor. Er versucht die einzelnen Grafts genau dem natürlichen Haarwuchs anzupassen. Die Operation verläuft auch relativ zügig. Das Verfahren erlaubt eine höhere Dichte der Haarpracht, weil die Grafts kleiner sind. Man hat festgestellt, dass das Anwachsen der Haare sehr gut funktioniert. Das Resultat sieht sehr natürlich aus, und die Befürchtung eines Shock Fallouts ist geringer als bei der zuvor beschriebenen Methode. Dellen auf der Kopfhaut entstehen auch deswegen nicht, weil nur wenig Haut verpflanzt wird. Aber auch hier können nach der Operation Spannungsschmerzen an den zugenähten Stellen entstehen. Man entnimmt Haut und näht sie enger wieder zusammen, damit die Lücke zuwächst. Das erzeugt erst einmal Spannung, bis es wieder zugewachsen ist.

FUE und FUI: Die gute Nachricht: FUE in Kombination mit FUI ist die zurzeit modernste und wirkungsvollste Methode der Haarverpflanzung. Die schlechte Nachricht: Nur sehr wenige Ärzte beherrschen sie.

Dementsprechend rar wird sie auch angeboten. Grundsätzlich entnimmt der Chirurg bei diesem Verfahren keine Hautstreifen mehr. Er setzt eine feine Hohlnadel ein. Mit ihr entnimmt er aus der Kopfhaut – oder sogar aus anderen haarigen Hautpartien! – einzelne natürliche Haarbündelungen (FU). Es gibt so gut wie kaum Narben, ein riesiger Vorteil also. Nach dieser Transplantation können die Patienten hinterher sogar extreme Kurzhaarfrisuren tragen. Ja, man kann die Methode sogar zur Retusche alter Narben, etwa durch frühere Haartransplantationen, verwenden. Allerdings dauert diese Methode wesentlich länger als die Streifenentnahme. Dadurch wird eine solche Operation auch wesentlich teurer. Pro Sitzung können nur relativ wenige Haare versetzt werden. Aber die Sitzungen können unmittelbar aufeinander folgen.

Seit über 20 Jahren gibt es schon Haartransplantationen. Insofern ist es ein erprobter und sicherer kosmetischer Eingriff. Die Erfolgsrate ist hoch. Gesundheitliche Risiken entstehen allenfalls, wenn man die Wunden nicht schonend und geschützt abheilen lässt. Und der Patient kann im Laufe der Jahre mit dem Ergebnis nicht mehr zufrieden sein, wenn sich beispielsweise durch weiteren Haarausfall Haarinseln auf dem Kopf bilden: Die implantierten Stellen wuchern weiter, und rundherum fallen munter die Haare weiter aus. Das muss man wissen. Wer ab 50 mit einer Haartransplantation beginnt, für den reichen schon ein bis zwei Sitzungen, um ein ansehnliches Ergebnis zu erzielen. Wer aber schon in jungen Jahren damit anfängt, der muss später mit solchen unansehnlichen Inseln rechnen. Wer also jung anfängt, sollte sich beizeiten damit abfinden, dass er nachbessern muss. Grundsätzlich ist **Haartransplantation kaum eine endgültige Lösung**. Es bedeutet auf keinen Fall, dass Haarausfall damit für Sie kein Thema mehr ist. Aber vielleicht reicht es ja, um die Traumfrau zu erwischen.

Alternative: Kunsthaar-Implantation

Alternative Haarimplantation: Sie ist das Einsetzen von neuen künstlichen Haaren, also quasi ein auf der Kopfhaut eingenähtes künstliches Haar. Das Haar wächst nicht mehr. Man muss sich auf Farbe und Länge und auch auf Art der Frisur festlegen. Kunsthaar hat eine begrenzte Lebenserwartung. Und es kann passieren, dass sich an den eingesetzten Stellen Entzündungen bilden, weil das Kunsthaar wie ein Fremdkörper auf der Kopfhaut wirkt und sich mit ihr nicht verträgt. Vorteil ist, dass man sofort ein Ergebnis hat, weil meist sehr viel auf der blanken Kopfhaut verankert werden muss. Es ist auch gemessen an der Haltbarkeitsdauer eine teure Angelegenheit. Wie gesagt, Vorteil ist, man hat sofort ein Ergebnis. Insgesamt sollte eine Haarimplantation nur als Ergänzung zur Haartransplantation gesehen werden, wenn überhaupt.

Es gibt ja auch noch die von Frauen bevorzugte **Verlängerung** des Eigenhaars mit **Kunsthaar**. Moderne Systeme bieten versteckbare Clips, mit denen man eine Normalfrisur verlängert. Oder aber man verknotet direkt mit dem bestehenden Eigenhaar künstliches Haar, wie man es oft bei Afrikanern sieht. Ob sich das allerdings unbedingt für männliche Halbglatzen eignet, ist fraglich.

Helfen Haarwuchsmittel?

Wem Transplantation und Implantation nicht geeignet erscheinen, kann zu den zahlreichen Haarwuchsmitteln greifen, die der Markt bietet. Schampus, Haarwässerchen, Cremes und Bürsten seien hier genannt, die in üppiger Form die Regale von Drogerien, Supermärkten und auch Apotheken füllen. In der Werbung wird viel versprochen, was zunächst einmal den Umsatz der Firmen steigern soll. Ob Haarverdichtung oder

neuer Haarwuchs, was hier alles beworben wird, betrachten Sie erst einmal mit kritischer Distanz. Wenn Haarausfall in Zusammenhang mit Mangelerkrankungen einhergeht, können Zink- oder Eisenprodukte in Pillenform angesagt sein. Ist Haarausfall auf Durchblutungsstörungen zurückzuführen, kann eine Bürste die Blutzirkulation auf der Kopfhaut anregen oder entsprechende Mittelchen und den Haarwuchs wieder anregen. Bei allen Problemen mit der Kopfbehaarung fragen Sie aber erst einmal Ihren Arzt oder Facharzt (Dermatologen), bevor Sie zum Selbstversuch greifen. Leider ist festzuhalten: Die meisten Formen von Haarausfall können allerdings auf diese Weise nicht beseitigt werden.

Haare rund ums Auge

Bleiben wir im Gesicht des 50ers und gehen nun mal nur eine Stufe tiefer. Direkt unter dem Haupthaar sind die nicht minder von der Traumfrau beachteten Augen. Und da fallen uns zum Thema Haare sofort die Augenbrauen ein. Mitunter wuchert hier recht wild umher. Um die Augen richtig in Szene zu setzen, müssen die Augenbrauen klare Konturen zeigen. Nicht selten werden Männer bei der Regel-Frisur gefragt: **Augenbrauen, Nasenhöhlen und Ohren** auch? Was heißt das? Mancher 50er hat darauf seit Jahren kein Augenmerk mehr gerichtet, und plötzlich wuchert es wild in alle Richtungen. Das versperrt der Traumfrau den Blick auf Ihre wunderbaren Augen oder Ihre erotische Nase. Hieran muss gearbeitet werden. Es gibt natürlich typische Mannsbilder, die irgendwann aufhören, daran zu arbeiten. Bei ihnen sprießen die Augenbrauen so heftig, dass am Ende wirklich nichts mehr zu machen ist.

Um Ihre Augen aber richtig in Szene zu setzen, müssen die Brauen angenehme Konturen haben. Also arbeiten Sie auch daran.

Und wenn wir schon bei den Gesichtshaaren sind, dann achten Sie auch mal auf Ihre Nasenflügel. Was sprießt denn da heraus? Schauen Sie mal genau hin. Das verunziert Ihr ganzes Gesicht. Es wirkt unsauber und wenig appetitlich. Dabei gibt es mittlerweile so schöne kleine Stab-Elektrorasierer, mit denen Sie ganz praktisch die herauswachsenden Nasenhaare entfernen. Und dann gehen Sie damit gleich mal vorsichtig in Ihre Ohrhöhlen und entfernen auch dort herauswachsende Haare. Und schon sehen Sie viel besser aus.

Wie halten es Männer mit dem Bart?

Nun kommt das haarige Thema Nummer eins, Ihr Bart nämlich. Mögen es Frauen hart oder soft? Es gibt dazu eine Umfrage, die es klar auf den Punkt bringt: Frauen mögen den Mann mit Drei-Tage-Bart als kernigen Typen, aber bitte nicht im Bett. Denn beim Sex soll es angenehm zugehen und nicht im Bett auch noch kratzen. Der Anblick von Männlichkeit, Abenteuer und Robustheit reizt so manche Frau. Drei-Tage-Bärte können erotisch sein, wenn sie schön gepflegt sind und nicht kreuz und quer sprießen. Auch einen Drei-Tage-Bart muss man pflegen. Entscheidend kommt es dabei auch auf die Üppigkeit des Bartwuchses an. Wer eher dünn besiedelt ist, der streicht damit auf keinen Fall seine Männlichkeit und Potenz heraus. Das ist eher abstoßend. Wenn man bei einem Softie die Bartstoppeln zählen kann, dann sollte er lieber immer glatt daherkommen. Andersherum, wer üppig bestückt ist, kann durchaus mal sein dichtes Fell zeigen.

Aber, wie gesagt, Frauen mögen das Kratzen im Bett weniger. Oder aber Sie kommen über den Drei-Tage-Bart so weit hinaus, dass die Stoppeln schon wieder knicken und weich werden. Das mag die Traumfrau schon eher. Nur die stacheligen Stoppeln sind beim Sex weniger der Hit.

Nass- oder Trockenrasur?

Nass oder trocken – eine Glaubensfrage? Rasiert man sich heutzutage eher nass oder elektrisch? Bei den 15- bis 24-Jährigen wird überwiegend nass rasiert, hat eine Studie herausgefunden. Der Mann um die 50 ist dabei mehr der Bequemere und macht's elektrisch. Der Markt für Männerkosmetik wächst im zweifachen Prozentbereich jährlich. Da ist es natürlich auch ein heiß umkämpftes Feld, ob der 50er eher zum Messer oder zum rotierenden Gerät greift. Die Nassrasur bringt erheblich mehr an Umsatz: Pinsel und Rasierschaum, scharfe Klingen und Pflegemittel danach. Und dann die Kardinalfrage: Was rasiert besser? Was geht schneller? Natürlich ist der elektrische Apparat schneller, dafür weniger gründlich vor allem in den Halspartien. Die Nassrasur erfordert mehr Vorbereitung. Den Rasierschaum sollte man einwirken lassen, damit die Bartstoppeln weicher werden und sich leichter fassen lassen. Durchgesetzt hat sich mittlerweile in der Nassrasur das System mit zwei Klingen: Die erste Klinge zieht das Barthaar heraus, und die zweite Klinge schlägt quasi zu, schneidet so tief am Haaransatz ab, dass nichts mehr übersteht. Die Bartregion wird so quasi so glatt wie ein Kinderpopo.

Aber: Die Verletzungsgefahr ist natürlich auch groß. Nicht selten sieht man Männer nach der Morgenrasur mit kleinen blutigen Stellen am Hals oder manchmal auch mitten im Gesicht. Aber auch dafür hat die Rasierindustrie inzwischen schnell wirkende Blutstiller in die Verkaufsregale gebracht. Und es gibt immer neue Systeme von Nassrasierern auf dem Markt, die kräftig beworben werden aber gar nicht mal so preiswert sind.

Eine Nassrasur strapaziert die männliche Haut stärker als eine Elektrorasur. Aber die männliche Gesichtshaut kann auch mehr

vertragen. Mit jeder Nassrasur wird auch die Haut abgeschabt. Sie erholt sich aber schnell wieder. Wenn dann noch Pflegecremes oder After Shave-Lotionen eingesetzt werden, strafft das die Haut und beruhigt sie wieder. Lotionen oder Rasierwasser dürfen nach der Rasur auf der Haut nicht brennen, dann sind sie nicht geeignet, und Sie sollten auf ein anderes Pflegeprodukt zurückgreifen und Ihren Nassrasierer mal wieder wechseln, weil die Klinge unscharf geworden ist.

Natürlich gibt es mittlerweile ganze Pflegeserien für den Mann. Fast alle bisherigen bekannten Anbieter für Damen-Kosmetika haben inzwischen auch Produktserien für den Mann entwickelt. Und der Mann ab 50 will natürlich auch entsprechend duften. Frauen mögen eher herbe Düfte, die nach Abenteuer und Draufgänger riechen. Keine blumigen, weichen Düfte, sondern kernige wollen Frauen beim Mann spüren.

Es gibt neben den klassischen Rasur-Kosmetika und männlichen Duftnoten inzwischen Antifalten-Cremes, Peelings und Gesichtsmasken speziell für den Mann (dazu später mehr).

Wussten Sie übrigens, dass der Durchschnittsmann in seinem Leben rund 3350 Stunden mit seinem Rasierer verbringt und rund 800 Meter Haare aus seinem Gesicht entfernt? Etwa 0,3 Millimeter Barthaar wachsen innerhalb von 24 Stunden nach. Die Haare sprießen bei dem Einen mehr und bei dem Anderen weniger. Männer der westlichen Hemisphäre sind stärker behaart als Asiaten und Indios zum Beispiel. Die Ansicht vieler pubertierender Jünglinge, durch häufiges Rasieren des Pflaums sprieße die Männlichkeit schneller hervor, ist eine Mär. Man kann sein Haar weder locken noch zurückhalten. Es kommt, wie es kommt.

Natürlich kann auch ein exakt gepflegter – ja bisweilen geometrisch gezeichneter Bart a la Kevin Kuranyi – erotisch auf Frauen wirken. Nur wenn schon Bart, dann auch bitte ständig gut gepflegt. Sonst kann Bart nur abstoßend wirken. Ob Schnäuzer oder Vollbart, Goatee oder Dreitagebart, der Bart ist eine Geschmacksache. In nicht jedes Gesicht passt auch ein Bart hinein. Die Bartfrage sollte man sich deshalb sehr gründlich und sehr individuell überlegen. Manchmal ist auch hier eben weniger gleich mehr. Aber ein 50er mit einem gepflegten Seemanns-Vollbart, dann eventuell noch in strahlendem Weiß, kann auch optisch trefflich sein.

Bei so manchem Mann über 50 wuchern auch prächtig die Achselhaare. Auch sie könnten manchmal eine Begradigung gut vertragen. Man muss ja nicht gleich schon im Unterhemd die Haare unter den Achseln hervorquellen sehen. Begradigung ist hier angesagt. Alles andere turnt hier eher ab.

Intim-Rasur, wie geht das denn?

Und auch das Intim-Haar des 50ers wuchert mitunter so richtig kräftig drauflos. Das sieht nicht gerade ansehnlich aus und setzt das beste Stück des Mannes gar nicht trefflich in Szene. Was hält der Mann ab 50 denn von einer Intim-Rasur? Auch das gibt es inzwischen im Angebot von Wellnessoasen für Männer. Eine Intim-Rasur kann total erotisch sein, wenn sie stilvoll angelegt ist, ein Muster vielleicht enthält, vor allem aber der wuchernde Busch in Schach gehalten wird. Intim-Rasur heißt nicht gleich Kahlschnitt. Aber so mancher mag auch dies. Es ist eine reine Geschmacksache. In manchen Kulturkreisen ist es Ausdruck von Körperhygiene und Reinlichkeit, weil sich in den Haaren allerlei Bakterien und auch Schmutz einlagern können. Intim-Rasuren halten erst einmal die Haarpracht in Schach. Dann dient sie der Optik, um das

Genital richtig zur Geltung zu bringen. Was meinen Sie, wie Sie auftrumpfen, wenn Ihre Traumfrau Sie nun plötzlich Fashion like in den unteren Regionen antrifft? Sie haben wie auf dem Kopf nun auch im Intimbereich Rundschnitt oder Fasson, das wäre doch mal was ganz Neues. Oder lassen Sie vielleicht nur ein wenig über Ihrem besten Teil gepflegt stehen. Vor allem der Ralleystreifen vom Scharmhaar bis zum Bauchnabel wirkt manchmal weniger an- als eher abturnend. Also weg damit. Hier können sich die 50er echt noch was von der jüngeren Generation abschauen, die damit viel experimentierfreudiger umgehen.

Brusthaare rasieren oder nicht?

Wenn wir über männliche Haare reden, gehören dazu auch die Achsel- und Brusthaare. Der Mann ab 50 neigt dazu, obwohl der Haarwuchs sich insgesamt verlangsamt, zu wuchern. Das Brusthaar wächst und wächst, wird immer länger oder verfärbt sich ins Grau hinein. Manche finden es toll, das Hemd sehr offen zu tragen und ins männliche Dekolleté tief blicken zu lassen – manchmal eine etwas unschöne Angelegenheit. Aber es gibt halt solche Freaks, die das besonders männlich finden, was Traumfrauen total abstößt. Und dann gibt es halt noch solche Männer, die eine so genannte Gorilla-Brust haben, also bis zur Halskrause behaart sind. Hier ist tägliche Pflege angesagt oder eher der zugeknöpfte Mann. Es wirkt nicht gerade erotisch, wenn die Brusthaare aus dem Hemd hervorsprießen. Der 50er kann zwar nichts dafür, wenn er einen so starken Haarwuchs hat, doch dann ist eben Pflege oder Kaschieren angesagt, wenn es um die Traumfrau geht.

Schon in der Antike war die unbehaarte Männerbrust ein Schönheitsideal. Aber erst seit der Erfindung des Waschbrettbauchs, erlebt die Oberkörpererrasur in der Neuzeit wieder eine Renaissance. Und so gibt es inzwischen auch in Städten wie Paris und New York

Kosmetikinstitute, die schmerzhaftes Wachsenthäarungen für Männer auf Rücken und Brust sowie auch an Beinen anbieten. „Manscaping“ nennt das die britische Stil-Bibel „Wallpaper“, was insgesamt nichts anderes bedeutet, als dass auch der Mann mal hier ein wenig epiliiert, dort das Brusthaar trimmen oder zwirbeln – und als letzten Schrei es eventuell dem Kopfhaar entsprechend einfärben lässt. Ganz verrückte lassen sich gar noch die Intim-Rasur entsprechend der Kopfbedeckung einfärben.

Soft oder hardcore? Stehen Frauen nun auf eher weichen Typen oder mehr auf härtere Naturburschen? Also, mögen sie den stark auf der Brust behaarten Mann oder den aalglatt rasierten? Nun sieht man ja landauf landab unsere Fußballstars beim Trikottausch meist glatt. Schwimmer rasieren sich schon wegen der Bruchteilsekunden, die ein aalglatter Körper bringen soll. Glatte Softies werden dabei wohl eher von jüngeren Frauen bevorzugt, während der Mann ab 50 seine Männlichkeit ruhig auch auf der Brust zeigen darf. Aber auch hier gilt: Trimmen Sie das wilde Auswuchern elegant und gönnen Sie sich auch hier eine Stilberatung.

Haare färben oder nicht?

Zum Färben gehört auch gerade das zu den 50ern wie Rasierpinsel und Augenbrauenscherer: Graues Haar wird eingefärbt und auf jung getrimmt, wenngleich so mancher wie Ex-Kanzler Gerhard Schröder das vehement bestreitet und deswegen schon mal die eine oder andere Gazette verklagt hat. Nicht so Silvio Berlusconi, der offen zu seinem gefärbten Haupthaar steht, und das mit stolzen 70 Jahren. Zum Stil der 50er passt es eben nicht, dass Haare ergrauen. Man will sich möglichst

auch nicht eingestehen, dass man färben lassen muss. Frisch müssen sie wirken, jugendlich obendrein. Vorbei sind die Ideale der 60er und 70er Jahre, in denen sich der gesetzte Herr die Schläfen grau einfärben ließ, um seiner Seriosität mehr Ausdruck zu verleihen. Heute muss das Haar möglichst natürlich vor Jugendlichkeit strotzend eingefärbt sein.

Kosmetika-Männerserien

Und natürlich vergeht fast kein Monat, in denen die Kosmetikindustrie nicht eine neue Herrenpflegeserie „gelauncht“ hat, wie es werbetechnisch so schön heißt. Nur dass es jetzt „pur homme“ oder „uomo“ heißt, also für den Mann. Bei Männerkosmetik sehen Markforscher ein Wachstumspotenzial von 27 Prozent jährlich weltweit. Dabei fing alles damit an, dass der Mann mal vor über zwanzig Jahren ins Töpfchen der Partnerin griff und sich still und heimlich Tagescreme auftrug, Anti Aging Produkte probierte oder das Gesicht mit Peeling reinigte. Der Mann von heute, und nicht nur der Jungspund, greift zur Gesichtsmaske, legt Gurkenscheiben auf und geht nicht ohne Nachtcreme ins Bett. Antifaltencremes gehören inzwischen zum Mann wie Pinsel und Klinge.

Und tun Sie auch etwas für Ihren Teint, nicht übertrieben im Sonnenstudio gebräunt, aber auch nicht kalkweiß.

Was ist der metrosexuelle Mann?

Die Werbewelt hat dafür sogar den metrosexuellen Mann erfunden. Er entdeckt nun plötzlich die weibliche Seite in sich. Der metrosexuelle Typ gibt sich vereinfacht gesagt wie eine Schwuchtel vor dem Schminktisch, ist aber nicht wirklich so richtig schwul. Früher hätte

man einfach gesagt, er sei in sich selbst verliebt, also ein Narziss. Daher musste ein neuer erfolgversprechender Begriff her, um die Kerle auch mal in Fitnessstudios mit angrenzenden Wellnessabteilungen zu locken. Sicher macht es auch Männern Spaß, mal vor dem Spiegel rumzutuschen und Öle, Essenzen, Cremes und was nicht alles zu testen. Nicht umsonst hat die Kosmetikindustrie speziell Produkte für den Mann mit Begriffen wie „Relax Mask“, „Morning after Rescue Gel“, „Post Shave Healer“, Rasierseife mit Palmöl oder „Tea Tree Relief Spray“, „Poetic Waxing Kit“ oder „Turnaround Cremes“ belegt.

Die Wartungsarbeiten für den Mann

Das Make up für den Mann: Auch der Mann von heute sollte beizeiten etwas gegen seine Faltenbildung im Gesicht tun. So wie sich die Frau mit Permanent-Make-up die Lippenkonturen verschärfen oder Botox für straffe Augenlider spritzen lässt, kann der Mann auch etwas für sein Aussehen tun. Fette Fleischaugen sind abstoßen. Hier könnte man auch operativ etwas unternehmen, hängende Augensäcke begradigen lassen oder Augenlider straffen. Kosmetik-Operationen sind heutzutage nicht mehr nur alleine etwas für Frauen. Ihr durchstechender Blick soll doch gleich beim ersten Mal richtig zur Geltung kommen. Sie wissen doch: Die Liebe auf den ersten Blick. Die spontane Sympathie entscheidet über ja oder nein, Traumfrau oder nicht. Vor allem, wenn Sie ansonsten schöne, offene Augen haben, sollten Sie die auch voll zur Geltung bringen. Fixieren Sie Ihre Traumfrau mit Ihren Augen, geben Sie Ihren Augen noch mehr Ausdruckskraft durch gepflegte Brauen und ein gestrafftes Umfeld – ja vielleicht auch durch einen ganz leicht betonten Lidschatten oder durch leicht eingefärbte Augenringe. Das betont die Optik Ihrer Augen. So wirken Sie total offen.

Schöne Männer sind erfolgreicher

Auch für Männer gibt es inzwischen ganze Pflegeserien aller bekannten Marken. Ja, es soll sogar Firmen geben, die ihren Mitarbeitern ein solches Lifting bezahlen, vor allem dann, wenn sie im Verkauf oder Kundenkontakt allein schon durch ihr Äußeres überzeugen müssen. Optik entscheidet, das ist Werbepsychologie. Und schöne Männer sind erfolgreicher. Viele Frauen lassen sich doch lieber von einem attraktiven Mann zum Kauf bestimmter Waren verleiten als von einer grauhaarigen Verkäuferin. Und wenn es dann noch um hochpreisige Güter wie neue Küchen oder Autos geht, dann finanzieren Firmen gerne mal eine Generalüberholung für den Mann an der Front aus dem Pinselkasten der Kosmetikpalette. Reden Sie doch mal mit Ihrem Chef darüber!

Vermeiden Sie Stress für Ihre Haut

Aber hier sei auch gesagt: Man kann beizeiten schon etwas für seine Haut tun. Zu viel Sonne, Stress, Zigaretten, Alkohol und Sonnenbänke sowie falsche Ernährung schaden der Haut sowieso. Kommen gleich mehrere Faktoren zusammen, dann ist das ein metabolisches Syndrom für die Haut: Also quasi sich potenzierende Risikofaktoren wie beim Übergewichtigen, der sich zu wenig bewegt, raucht, Diabetes hat und dann zu allem Überdross auch noch Bluthochdruck.

Man kann heute zwar einiges tun mit Facelifting, ja sogar Falten wegspritzen mit entsprechender Chemie etc.. Aber man kann auch grundsätzlich einen gesünderen Weg einschlagen, um Falten und eine sich erschlaffende Haut von vornherein zu verhindern oder

hinauszuzögern. Schauen Sie sich doch mal so manche unnatürlich gebräunte Typen an. Was haben die nur ihrem Gesicht über Jahre hinweg angetan? Von weitem sagen Sie noch: Oh ein Strahlemann. Aber schauen Sie mal näher hin: Erschlaffte und poröse Haut, Stirnfalten, alles schwabbelt – nein nicht wirklich schön anzusehen. Da mag man sagen: Schau mal genau hin, und dann erledigt sich das Thema mit der Traumfrau von selbst. Es gibt aber auch für den Mann die Möglichkeit des großen Face-Liftings oder aber des Mini-Liftings. Zunächst einmal geht es hier um die nicht-operativen Möglichkeiten der Faltenbekämpfung. Mit einer höheren Lebenserwartung ist auch unser Anspruch an die Lebensqualität gestiegen. Unsere Haut – vor allem im Gesicht – muss länger halten, heißt: Sie muss länger möglichst straff bleiben und wenig Falten zeigen. Wir wollen doch heute auch mit 50, 60 und gar 70 Jahren begehrenswert bleiben, wenn wir schon mal die 80 oder 90 erreichen. Was nützt uns denn dann hohes Alter, wenn wir dahinrunzeln und keiner uns mehr begehrt?

Pediküre? Warum nicht!

Männerhände sind stark belastet – und bekommen oft wenig Pflege. Männer sind im Beruf, fahren Auto, schütteln täglich viele Hände, bearbeiten Akten, unterschreiben, sind Handwerker oder im Service tätig. Weder Fingernägel werden professionell gepflegt noch die Nagelränder bearbeitet. Hornhaut bildet sich, wird nicht entfernt. So fühlen sich Männerhände auch nicht gerade schön an. Warum sollten Männer nicht auch zur Pediküre gehen? Tauchen Sie Ihre Hände in lauwarmes Wasser ein, lassen Sie Ihre Nagelbetten bearbeiten, die Nägel schneiden und Hornhaut entfernen – und vor allem regelmäßig. Erstens sehen Ihre Hände besser aus – Frauen achten darauf besonders beim ersten Mal – und zweitens fühlen Sie sich besser an,

gerade dann, wenn Sie die Brüste der Traumfrau zum ersten Mal streicheln.

Segelohren, Höckernase und Co.

Segelohren sind ebenso wie eine Hakennase ein optisches Problem. Heutzutage kann man in kosmetischen Operationen fast jedes Problem lösen. In Amerika hat man bereits in Laboren künstlich ganze Ohren herangezüchtet. So genannte abstehende Segelohren lassen sich operativ begradigen. Je nach Frisur kommen Segelohren mehr oder weniger zur Geltung. Aber auch insgesamt zu große Ohren können verkleinert werden. Auch Ohrläppchen lassen sich bearbeiten. Wer eine volle Haarpracht hat, kann natürlich seine abstehenden Ohren etwas kaschieren. Mittlerweile gibt es kosmetische Kliniken, die sogar solche Operationen, die oft selbst bezahlt werden müssen, per Kreditvertrag vorfinanzieren.

Hakennasen sind für die Betroffenen ein großes Problem und verunstalten ein Gesicht enorm. Auch hier gibt es inzwischen Lösungen, die den Höcker operativ beseitigen und die Nase begradigen. Natürlich lassen sich auch feine Stupsnäschen zaubern, die aber eher bei dem 50er nicht gefragt sind. Hier geht es allenfalls um die Begradigung der Hakennase, bei der operativ die Nasenscheidewände so gerichtet werden, dass die Nase hinterher gerade ist.

Auch beim Doppelkinn des 50ers und am Hals lassen sich kosmetische Korrekturen vornehmen. Den sprichwörtlichen dicken Hals kann man auch sympathischer gestalten.

Brille oder Kontaktlinsen?

Die Augen des Mannes sind ein ganz wichtiges Thema. Mit den Augen verzaubert man mitunter eine Traumfrau. „*Können diese Augen wirklich lügen*“ heißt es so schon von echt bestechenden, durchdringenden Augen.

Augen zeigen, ob jemand offen ist oder eher verschlossen. Im Blick spürt man Ehrlichkeit oder ob jemand verklemmt ist. Augen sagen einem so viel über den Partner. Wer von seinen Augen weiß, dass sie Leute einnehmen können, sollte sie auch voll zur Geltung bringen. Öffnen Sie weit Ihre Augen und verstecken Sie sie nicht hinter einer altmodischen dicken Hornbrille. Männer mit offenen blauen Augen sollten sie auch zeigen und keine Brille tragen.

Kontaktlinsen: Es gibt mittlerweile so gute und preiswerte Kontaktlinsen, dass 50er mit betörenden Augen sie auch tragen sollten. Auch wenn Sie anfangs eher skeptisch sind, was das Einlegen und Tragen der Kontaktlinsen angeht, sollten Sie sich davon nicht abschrecken lassen. Natürlich erfordert das Tragen von Kontaktlinsen einige Mühe und Sorgfalt. Sie müssen insbesondere darauf achten, dass keine Keime und Bakterien an die Linsen kommen. Sauberkeit ist oberstes Gebot. Die Kontaktlinsenflüssigkeiten sind sorgfältig zu verwenden. Saubere Finger beim Einlegen und Entfernen aus den Augen ist Pflicht. Kontaktlinsen können leicht auch mal verloren werden, zu Boden fallen, im Schwimmbad aus den Augen gespült werden, beim Duschen ausgewaschen werden. Darauf müssen Sie achten, also lieber die Linsen vorher entfernen.

Es gibt mittlerweile sogar eingefärbte Kontaktlinsen, mit denen Sie sich strahlend blaue Augen zaubern können. Wer seine Traumfrau bezirzen

möchte und eine Brille tragen muss, ist bei Kontaktlinsen sehr gut aufgehoben.

Ein-Tages-Linsen, Monatslinsen, feste Linsen, weiche Linsen, Non-stop-Linsen, farbige, weiche, elastische, dünne Linsen mit Tragekomfort – der Markt an Kontaktlinsen ist sehr reichhaltig. Komfortable Kontaktlinsen gibt es schon für rund 17 Euro für drei Monate.

Laserbehandlungen: Heutzutage gehen viele Brillen- und auch Kontaktlinsenträger dazu über, sich ihr komplettes Augenlicht wieder durch eine Laserbehandlung herstellen zu lassen. Wie überall ist auch das eine Frage des Geldes. Im Bereich Augen, muss sowieso fast alles heutzutage selbst bezahlt werden. Um mit einer professionellen Laserbehandlung das Augenlicht wieder in den rechten Blick zu setzen, ist pro Auge mit etwa 1.000 Euro aus der eigenen Tasche zu rechnen. Dafür hat man aber dann eine Dauerlösung.

Brille: Manchmal kann aber auch zum Beispiel eine randlose Brille beim 50er sehr erotisch wirken und dem gestandenen Herrn einen Ausdruck von Seriosität verleihen. Nicht selten sagt man witzelnd zu einem solchen Herrn „Herr Professor“. Männer ab 50 haben häufig im Nahbereich, also beim Lesen Probleme. So sieht man bisweilen 50er mit einer eleganten, auf die Nasenspitze gesetzte Halbbrille. Mit der lesen sie und schauen darüber in die Ferne – auch nicht schlecht. Wirkt beim 50er weltmännisch intellektuell.

Wie halten Sie es mit dem Männerschmuck?

Kann Schmuck beim Mann über 50 eine Traumfrau überzeugen? Vielleicht ein Pantherzahn am Lederbändchen, eine schwere goldene Panzerkette um den Hals oder ein Goldkettchen ums Handgelenk? Also eher wohl nicht. Man ordnet solche Typen schnell der Goldkettchen-Fraktion aus der Muckibude zu. Und die sind eben nicht gerade seriös, sondern eher mit Schlägertypen, Anabolika-Schiebern und sonst welchen zwielichtigen Gesellen verbunden. Auch der Brillant im Ohr ist eher etwas für Macho-Typen, die in der Pubertät hängen geblieben sind. Der 50er schmückt sich allenfalls mit einem dezenten Siegelring. Das Familiensiegel in blauem Edelstein deutet manchmal gar auf eine adelige Abstammung hin – ein Herr von Stil und Welt sowie mit Habitus. Und wenn der Brillant im Ohr auch noch so dezent wirkt, beim reifen Herrn, der etwas von sich hält, sollte er nicht sein. Man nennt das overdressed oder eher nicht besonders schicklich. Dann lieber eine edle teure Uhr am Handgelenk. Das passt und hat Stil. Aber auch hier bitte nicht zu protzig auftreten. Die Uhr muss immer auch zum Typen passen. Eine dicke Fliegeruhr gehört nicht unbedingt ans Handgelenk des smarten schlanken Herrn. Da ist flach angesagt, während der mehr stämmige Typ durchaus auch einen etwas opulenteren Chronographen verträgt.

Bleaching, Zahnersatz und Co.

Wenn es die sprichwörtliche Liebe auf den ersten Blick gibt, dann reden wir von spontaner Sympathie. Der erste Eindruck ist entscheidend, und dafür bleiben häufig nur wenige Sekunden. In diesen muss man voll überzeugen. Gesicht, Augen und auch die Zähne müssen passen. Es ist schon häufig passiert, dass Frauen sich spontan in einen Typen

verknallten. Sie sehen ein durchaus sympathisches Gesicht – und diese bestechenden Augen. Dann macht der Mann den Mund auf, und die Schose ist gelaufen. Denn dort offenbaren sich plötzlich Abgründe, Zahnlücken, schief gewachsene Hauer, ungepflegte Zähne und ein buntes Farbenspiel. Wenn dann auch noch Mundgeruch dazu kommt – „Adieu Traumfrau“. Man muss es ganz klar sagen: Zähne sind mitentscheidend für das Ja oder Nein der Traumfrau. Stellen Sie sich doch einmal umgekehrt vor, Ihre Frau würde das Gebiss plötzlich vernachlässigen. Möchten Sie eine solche Frau noch küssen und in dem Irrgarten herumfuchteln? Igitt!

Der 50er kann noch so gut aussehen und sich noch so viel Mühe geben, stimmt es im Mund nicht, dann wird es auch nichts mit der Traumfrau.

Haben Sie also hier ein Handicap, dann müssen Sie daran arbeiten. Sichtbare Zahnlücken gehen überhaupt nicht. Dann heißt es nur: Ab zum Zahnarzt und Lücken füllen! Ja, das wird teuer in Deutschland. Aber: Es gibt heute auch in Deutschland Zahnersatz-Discounter. Suchen Sie solche Lösungen, die nicht schlecht sein müssen. Diese Anbieter holen sich ihre Qualitätsarbeit ganz einfach beim Zahntechniker im Ausland, etwa in China, wo die Löhne für Zahnersatz einfach wesentlich billiger sind. Oder gehen Sie gleich ins osteuropäische Ausland zum Beispiel und lassen sich dort den Zahnersatz professionell im Urlaub einsetzen. Sprechen Sie aber vorher mit Ihrer Krankenkasse, was sie übernimmt und was nicht. In der Regel lassen die mit sich reden, weil es eben für sie auch billiger wird als in Deutschland.

Aber auch selbst unschöne Zahnverfärbungen hemmen den Mann, sein ganzes Wesen der Traumfrau zu öffnen. 50er mit gelben Zähnen wirken nicht wirklich offen, weil sie ja immer etwas zu verbergen haben, ihre farbigen oder schmutzigen Zähne nämlich. Mit weißem Glanz lässt es sich ganz anders leben und lachen. Sie sind weltoffen

und können guten Gewissens zeigen, was Sie zu bieten haben. Sie sind nicht mehr gehemmt und wirken auch rundum gesund.

Haben Sie gelbe oder dunkle unansehnliche Raucherzähne, dann hilft nur eine ordentliche Überarbeitung. Dafür gibt es das so genannte **Bleaching** (engl.: to bleach = bleichen) oder **Aufhellen von Zähnen**.

Ursachen von Zahnverfärbungen gibt es viele: Zigaretten rauchen, Rotwein, Tee und Kaffee trinken, viel Alkohol und andere färbende Lebensmittel wie Rote Beete, Wald- und Heidelbeeren sowie säurehaltige Getränke wie Säfte zu sich nehmen.

Zum Aufhellen von Zähnen setzt man Chemie ein, nämlich Wasserstoffperoxid, das Farbstoffe im Zahn chemisch verändert, damit sie farblich nicht mehr sichtbar werden.

Aber: Zahnbleichmittel sollten einen neutralen pH-Wert haben, um die Zähne nicht aufzurauen. Denn sonst würden sie ja sofort wieder anfällig für neue Verfärbungen. Verschiedene Methoden gibt es für das Bleaching, wobei grundsätzlich vorher zu sagen ist: Die in der Werbung oft angepriesenen Zahnpasten, die in 14 Tagen blendend weiße Zähne versprechen, können Sie getrost vergessen.

Das so genannte **Home Bleaching** setzt eine passgenaue Kunststoffschiene voraus, die zuvor nach Abformung der Zähne beim Zahnarzt, Dentallabor oder Zahnkosmetiker hergestellt wird. Diese Schiene überdeckt die aufzuhellenden Zahnbereiche genau. Zu Hause füllt man das Bleichgel ein und setzt die Schiene auf die entsprechende Zahnpartie – etwa zwischen einer und acht Stunden. Die so genannten Altersverfärbungen kommen mit fünf bis sieben Behandlungen aus. Hartnäckige Verfärbungen brauchen dagegen 15 oder mehr Einsätze. Diese Methode ist für ganze, komplette Zahnreihen gedacht.

Power Bleaching oder auch **In-Office-Bleaching** ist ein Verfahren, bei dem man höher konzentriertes Material einsetzt. Das kann deswegen auch nur direkt in der Zahnarztpraxis oder beim Dental-Kosmetiker angewendet werden. Hierbei kommt es darauf an, dass das Zahnfleisch mit einem gummiartigen oder latexartigen Überzug, dem so genannten Gingiva Protektor (Gingiva = Zahnfleisch) abgedeckt und geschützt wird. Nun bringt in der Regel der Zahnarzt oder sein Fachpersonal direkt das Bleichmittel auf die Zähne auf, damit es dort einwirken kann. Die Wirkung des Materials intensiviert man dadurch, dass man es mit speziellem Licht bestrahlt, den so genannten Bleaching Lampen. Das ist kurzwelliges Licht, etwa UV-Licht oder Cyan = Blaulicht. Nur bei Bleaching-Gel bewirkt das Licht eine chemische Aktivierung. 15 bis 30 Minuten lang dauert diese Behandlung, dann wird das Gel entfernt. Hat man keinen ausreichenden Effekt erzielt, dann kann das Verfahren wiederholt werden. Man sagt etwa, um ein dauerhaftes Ergebnis von mindestens einem Jahr Haltbarkeit zu bekommen, sind beim ersten Mal ein bis zwei Behandlungen erforderlich. Man wendet das Verfahren an, wenn man einzelne noch vitale, lebende Zähne wieder aufhellen will und wenn es sehr schnell gehen soll.

Mit der so genannten **Walking-Bleach-Technik** (Einlagen im Zahn) werden einzelne abgestorbene, meist schon schwarz verfärbte Zähne wieder aufgehellte. Dazu öffnet man die Krone im Zahn, die ja durch eine vorangegangene Wurzelbehandlung im Zahn bereits aufgebohrt ist. In diese Höhle, die früher das Zahnmark gefüllt hat, bringt man nun ein geeignetes Mittel hinein. Man verschließt den Zahn wieder provisorisch. Das Material bleibt für einen oder mehrere Tage im Zahn.

Grundsätzlich gilt: Vor einer Bleaching-Behandlung sollte erst mal eine professionelle Zahnreinigung stattfinden. Man muss folgendes zum Bleaching wissen: Es hält nicht ewig, aber in der Regel jahrelang. Nach

dem Bleaching ist regelmäßige Zahnpflege angesagt, um das Aufhellungs-Ergebnis möglichst lange zu sichern. Unter Umständen muss mit Bleaching später nochmal wieder aufgefrischt werden.

Nachteile des Bleachings: Frisch behandelt kann zunächst eine Überempfindlichkeit gegen Süßes und Saures bestehen sowie gegen Temperaturschwankungen, und das kann schmerzhaft sein. Ein solches Empfinden klingt wenige Tage nach der Behandlung ab. In der Regel geben professionelle Anwender eine kleine Tube mit spezieller Zahncreme auch für das Zahnfleisch mit, die in solchen Fällen aufgetragen wird. Es kann sein, dass durch Bleaching den Zähnen Mineralien entzogen werden, die vorübergehend zu weißen Flecken über dem gesamten Zahn oder an einzelnen Stellen führen. Diese verschwinden aber schnell wieder. Spezielle Gels unterstützen das und bringen die Minerale wieder zurück. Achten Sie unbedingt darauf, dass nur pH-neutrale Bleaching-Mittel verwendet werden, also nicht zu mit zu niedrigem pH-Wert, also zu saure Mittel. Das raut den Zahn auf und führt schnell wieder zu neuen Angriffsflächen für Verfärbungen.

Es gibt zwar heute in Drogeriemärkten und Apotheken **Bleaching-Produkte zur Selbstbehandlung**. Im Internet werden gar angeblich einfach anwendbare Bleaching-Stifte (Whitening-Pens) angeboten. Supermärkte versprechen manchmal zwielichtige Schnell-Erfolge. Da gibt es beschichtete Klebestreifen, Lösungen zum Aufpinseln und vieles mehr. Vorsicht ist die Mutter der Porzellankiste. Manchmal können Sie leider auch auf Mittel treffen, die den Zähnen eher schaden. Sprechen Sie auf jeden Fall zuvor mit Ihrem Zahnarzt, und denken Sie an eine professionelle Zahnreinigung vor dem Bleaching. Der Selbstversuch muss gut vorbereitet sein. Seien Sie vorsichtig mit allzu schnellen großspurigen Versprechen, vor allem dann, wenn sie relativ anonym und wenig nachprüfbar aus dem Internet kommen – vor allem, wenn

Sie hinterher bei Erfolglosigkeit niemanden greifen können und Ihr Geld futsch ist.

Noch **ganz wichtig** bei Bleaching ist: Wie verändert Bleaching auch **Zahnkronen, Brücken, Füllungen und Verblendungen** etwa mit Keramikmaterial? - Eben nicht! Unter Umständen haben Sie im sichtbaren Zahnbereich dann nämlich ein Problem und müssen eben diese sichtbaren eingesetzten künstlichen Teile im gleichen Farbton der neu gebleachten Zähne nachrüsten. Das muss man wissen, wenn man sich auf Zahnbleiche einlässt und zusätzlich noch künstliche sichtbare Brücken, Zahnkronen und Verblendungen im Mund hat. Unter Umständen entscheidet man sich für einen Austausch dieser künstlichen Teile, und die aufgehellten Zähne verdunkeln mit der Zeit wieder. Dann hat man ein weiteres Problem, weil die ersetzten Zahnteile sich nun von den wieder verdunkelten abheben.

Die **Kosten** fürs Bleaching muss der Patient selbst bezahlen, weil es sich nicht um eine medizinisch notwendige Maßnahme handelt. Home-Bleaching für beide Kiefer macht rund 500 Euro und mehr aus. Die Behandlung in der Praxis kostet für eine Sitzung bis zu 700 Euro und mehr, das Bleichen einzelner Zähne dagegen nur bis zu rund 50 Euro. Die fürs Home-Bleaching angefertigte Schiene kann mehrmals verwendet werden, das Bleichgel kauft man nach.

Weitere **Nachteile** von Bleaching sind, dass rund 25 Prozent der eingesetzten Chemikalie Wasserstoffperoxid vom Patienten verschluckt wird. Das kann Schleimhautreizungen im Mund und Rachenraum sowie im Magen verursachen. Unterschiedliche Studien besagen, dass Zahnschmelz nicht beschädigt wird, aber Bleaching zu Schäden an der Zahnoberfläche führen kann und die Zähne direkt nach einer Behandlung empfindlicher reagieren können.

Übrigens, die strahlend weißen Zähne und der perfekte Glanz bei Hollywood-Schauspielerinnen und -Schauspielern sind meist komplette Kunstgebisse oder Verblendungen und weniger auf hervorragende Pflege zurückzuführen. Man nennt das **Veneers**. Dafür werden ganze Zahnreihen angeschliffen und komplette strahlende Verblendungen aufgesetzt. Lassen Sie sich also nicht „blenden“. Da wird oft viel künstlich nachgeholfen.

Der Vollständigkeit halber: Man kann sich heute auch einzelne Zähne oder ganze Brücken in den Kieferknochen einpflanzen lassen. Dazu wird der Kiefer angebohrt und der künstliche Stiftzahn oder die Stiftbrücke einzementiert. Das ist ein aufwändiges und sehr teures Verfahren.

Und wenn der 50er seiner Traumfrau begegnet, bitte immer schön daran denken: **Mundgeruch** sollten Sie sich nun gar nicht leisten und auch vorher weder Knoblauch oder Zwiebeln verzehrt haben. Das kommt nicht wirklich gut an. Nun gibt es ja auch Männer über 50 mit Magenproblemen, die auch Medikamente einnehmen. Bekannt ist dabei, dass sie oft aufgrund des Säurerückflusses – „Reflux“ nennt man das im medizinischen Fachausdruck – unangenehm riechen. Sie selbst merken das mitunter gar nicht mal so deutlich. Wenn man das aber weiß, sollte man beim Treff mit der Traumfrau vorbeugen und einen Mundspray in der Tasche haben.

Man ist so alt wie man sich fühlt

Man ist immer so alt, wie man sich fühlt, sagt ein altes Sprichwort. Das heißt: Man kann physisch durchaus 50 sein, in seinem Herzen aber 30. Woran liegt das? Wer mit 50 immer nur in seinen Kreisen mit Gleichaltrigen verkehrt, der wird irgendwann auch nur von Krankheiten und Zipperlein reden. Der wird sich zur Skatrunde mit seinen Kumpels treffen und sich so langsam mit dem Essen auf Rädern vorbereiten.

Wer sich also nicht aus seinem Alterskreis hinausbewegt, der altert auch schneller. Der weiß nicht mehr, was bei den Jüngeren abgeht, und der wird sich auch ganz in seiner Mentalität altersgerecht weiterentwickeln.

Was sagt uns das? – Raus aus der Skatrunde und hinein in die Disco. Es gibt durchaus anspruchsvolle „Ü 30-Discos“, also Tanz- und Musikveranstaltungen für Menschen über 30. Gehen Sie in solche Kreise hinein, dann bleiben Sie auch in Ihrem Herzen jung. Gestalten Sie ihre sozialen Kontakte so um, dass Sie sich mit Jüngeren treffen, dann bleiben Sie selbst auch jung. Wenn Ihr Freundeskreis überwiegend Gleichaltrige enthält, dann haben Sie auch wenig zu lachen. Sie entwickeln eine altersgerechte Sprache, die bei jungen Traumfrauen nicht unbedingt mehr ankommt. Treffen Sie aber mit Jüngeren zusammen, dann halten Sie auch in der modernen, jungen Konversation mit. Trimmen Sie sich also auf „Jung“, indem Sie Wert auch auf junge Freunde legen, junge Kontakte suchen, junge Sprache pflegen. Denn auch hier gilt: Was nützt der Traumfrau ein attraktiver 50er, der völlig antiquiert redet und nicht mehr weiß, was bei den 30ern abgeht? Arbeiten Sie also an Ihrem sozialen Umfeld.

Dazu kommt ferner: Wenn Sie mehr Zeit mit jungen Leuten verbringen als mit älteren, dann fühlen Sie sich selbst auch wesentlich jünger. Sie mögen zwar 50 sein, sind aber voll und ganz in der 30er-Welt. So

erarbeiten Sie sich ein jugendliches Leben und erhalten sich eine junge Welt.

Tipps:

Gehen Sie in neue Kinofilme, damit sie mitreden können. Hören Sie sich die aktuellen Charts an, um zu wissen, was hip ist. Streifen Sie durch Boutiquen und Modehäuser, um zu wissen, was die „Young Generation“ heutzutage so trägt, genauso im Schuhgeschäft. Und trauen Sie sich ruhig mal in die Dessous-Abteilung des Kaufhauses und lassen Sie sich beraten, was Frau so darunter mag. Besuchen Sie die Disco, tanzen Sie und lernen mal wieder, eine Frau aufzufordern. Gehen Sie dahin, wo Traumfrauen sich gewöhnlich aufhalten: Friseurladen, Beautysalon, Fitnessstudio, Modeboutique, Sauna, Disco oder Tanzschule.

Halten Sie sich fit

Lassen Sie in Ihrem Bemühen um Attraktivität nicht nach. Sie müssen am Ball bleiben, auch wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Gehen Sie in einen Sportverein oder in ein Fitnessstudio, treffen Sie sich – möglichst mit Jüngeren – zum Tennis- oder Golfspiel. Spielen Sie Freizeitfußball. Halten Sie sich auch geistig fit, vielleicht in einem Schachclub. Denn das einmal Erreichte will gepflegt werden. Sonst erschlaffen Sie allzu schnell wieder. Viele machen den Fehler: Ziel erreicht – keine Anstrengung mehr nötig – Unattraktivsein folgt – nachlassendes Interesse – Trennung. Vermeiden Sie das. Bleiben Sie dran an Ihrer Traumfrau. Das ist ein tägliches Bemühen.

Fünfzehn Tipps, wie Sie der Traumfrau begegnen

1. Sehen Sie ein, dass Geschmäcker verschieden sind. Lernen Sie deshalb, Absagen/Körbe einzustecken. Sagen Sie sich danach einfach: Die Niederlage ist mein Weg zum Erfolg. Ich lerne daraus, nämlich: Es gibt genug andere Traumfrauen, die ich klarmachen kann.
2. Gehen Sie mit einer gehörigen Portion Gelassenheit und Selbstvertrauen an die Sache – ohne geht gar nichts! Verwechseln Sie das aber bitte nicht mit Arroganz und Gleichgültigkeit. Selbstvertrauen beim Suchen nach der Traumfrau bedeutet: Seien Sie mit sich selbst im Reinen. Lächeln Sie bei der Begegnung charmant und freundlich.
3. Vor der Ansprache steht der Blick: Bevor Sie eine Frau ansprechen, versuchen Sie erst einmal den Blickkontakt herzustellen. Plumpe Anmache von der Seite geht gar nicht.
4. Kleider machen Leute. 50 Prozent des Gesamteindrucks machen Kleider aus. Sie können noch so hässlich sein, mit einer vernünftigen Bekleidung macht man vieles wett. Nach der Boutique folgen Friseur, Mundgeruch, Zähne und Nasenhaare.
5. Machen Sie sich Gedanken, was Sie sagen wollen und was Sie auf eine negative Antwort entgegennehmen werden, bevor Sie auf Ihre Traumfrau zusteuern.
6. "Shit happens – next one please!". Zeigt die angesprochene Traumfrau kein Interesse im Gespräch, verschwenden Sie keine weitere Zeit und machen Sie sich vor allem nicht lächerlich. Rückgrat behalten und beizeiten den Rückzug antreten. So etwas kann passieren, auf zur Nächsten.

7. Hören Sie gut zu, was die Frau Ihnen zu sagen hat. Seien Sie mit allen Ihren Sinnen dabei. Stellen Sie Fragen. Bringen Sie etwas Humor und Ironie ins Gespräch, aber übertreiben Sie es nicht. Schauen Sie Ihrer Traumfrau in die Augen und nicht auf die Titten, auch wenn sie Dolly Buster-Ausmaße hat.

8. Denken Sie niemals bei Ihrem ersten Gedanken daran, die Frau ins Bett zu kriegen, sondern immer nur: Du bist eine wirklich interessante Frau, und es ist nett, mit Dir zu plaudern. Wenn die Traumfrau merkt, dass Sie sie nur abschleppen wollen, haben Sie schon verloren. Bleiben Sie also immer gelassen und verhalten Sie sich stil- und niveauvoll.

9. Reden Sie beim ersten Gespräch nie über Sex oder zumindest nicht zu viel. Das könnte Frauen verunsichern. Stattdessen reden Sie vielmehr über das Lokal, in dem Sie sich gerade befinden, über die Musik – und verwickeln Sie Ihr Gegenüber mit Fragen in ein Gespräch: „Tolle Musik, wissen Sie zufällig, von wem das ist?“.

10. Dauert ein Gespräch weniger als eine Stunde, fragen Sie erst gar nicht nach der Telefonnummer. Dann ist die Angebotete sicher nicht interessiert. Es sei denn, Sie sind davon überzeugt, dass sie wirklich an Ihnen Interesse zeigt.

11. Spielen Sie mit Ihren Augen, fixieren Sie Ihre Traumfrau. Weicht Sie Ihnen aus, zeigt Sie Ihnen: Das ist mit unangenehm. Dann hat sie wenig Interesse und möchte auch von Ihrem Blick nicht eingefangen werden. Sie können wieder auf Normalstufe gehen und das Gespräch charmant ausklingen lassen. Betören Ihre Augen dagegen, dann spielen Sie weiter und lächeln charmant dazu. Lassen Sie die Kraft Ihrer Augen wirken.

12. Schalten Sie unbedingt Ihr Handy aus. Telefonieren wäre beim ersten Treffen mit der Traumfrau tödlich. Jemand, der seinen Beruf

oder Freunde über den Erstkontakt stellt (und die Dame links liegen lässt), hat schon verloren.

13. Hören Sie zu und fallen nicht ins Wort! Lassen Sie Ihre Traumfrau kommen und sprechen. Sie üben sich in Geduld. Frauen wollen auch etwas zu sagen haben. Sie haben Zeit.

14. Zeigen Sie Interesse und fragen – aber bitte nicht zum Einkommen und zur Mitgift oder zu Sexualpraktiken. Zeigen Sie Ihr ganzes Interesse – an Hobbys, Freizeitbeschäftigung und sonstigen Interessen.

15. Protzen Sie nicht mit Geld, Bestellungen oder opulenten Essen. Spielen Sie nicht den Aufschneider. Bleiben Sie ganz locker Sie selbst. Eine Frau will erobert, aber nicht erkauft werden!

Schlusswort: Ihre Traumfrau wartet auf Sie!

Der Weg zur Traumfrau ist hart, aber nicht unerreichbar. Viele Schritte führen zum Ziel. Auch der gestandene Mann mit 50 findet noch seine Traumfrau, wenn er etwas aus sich macht. Manche Dinge sind einfach und liegen so nahe. Wir müssen uns nur mal selbst anschauen, in den Spiegel blicken. Mein Gott, was könnten wir uns leicht aufpeppen. Wir haben so lange so wenig an uns gearbeitet. Vor allem ist irgendwie wohl der moderne Intercity an uns vorbeigerast. Haben wir etwa nicht mitbekommen, dass es Kosmetika für den Mann gibt?

Wir rasieren uns immer noch mit der stumpfen Klinge und brennen uns dann die Haut mit billigem After Shave ein. Wen wundert's, wenn wir da nicht mehr begehrenswert sind. Faul und bequem sind wir geworden, hocken vor der Glotze. Dabei könnte das Leben so spannend und erlebnisreich sein. Die Traumfrau mag im Grunde genommen den gestandenen 50er, wenn er Charakter und Stil zeigt, elegant und charmant ist, zuhört und sein ganzes Interesse zeigt. Stellen Sie sich doch einmal vor, wie sich Ihr Leben verändert: eine Traumfrau an Ihrer Seite, eine Frau, die Sie immer schon haben wollten, mit der Sie Ihren Spaß haben und gemeinsam durchs Leben gehen.

Das ist drin! Sie könnten es sogar ganz schnell erreichen – wenn Sie damit beginnen, nur ein paar der vielen praktischen Tipps umzusetzen, die Ihnen dieses eBook nun bietet.

Ihre Traumfrau wartet auf Sie. Jetzt liegt es nur noch an Ihnen.