

ÜBERLEBEN *Claudia Schanza*

Nach Transparentblusen und Lackleder erobern jetzt Hotpants die Strassen. Das kleine Stückchen Stoff regt unweigerlich männliche und weibliche Phantasien an.



Hotpants sind also heuer der Trend. Nicht übersehbar. In der Fussgängerzone defilieren junge Damen und ich fühle mich in Jeans und Sneakers daneben so richtig alt. Okay, ich bin es auch, die langbeinigen Girls könnten meine Töchter sein. Ich ertappe den Liebsten, der an meiner Seite humpelt, weil er trotz akutem Hexenschuss Haltung annimmt, um nicht bucklig und altherrenhaft durch die Innenstadt zu streifen.

Sie sind ja wirklich sehr kurz, die modischen heissen Hosen. Die Pobacken sind nur knapp bedeckt, ohne gehartzte Bikinizone geht da nichts. Ja, haben die keine Mutter, die ihnen zu wärmenden Leggings oder blickdichten Strumpfhosen rät? Kind, du holst dir ja eine Blasenentzündung! Jacqueline, Veronique, Natascha, Maria-Therese, wollt ihr luftkneipen? Manche lösen das Kälteproblem, indem sie sich in Overknees mit 14 Zentimeter hohen High Heels zwingen, die sie über das Kopfsteinpflaster balancieren. Schwierig, einerseits auf den Boden zu blicken und andererseits ultracool mit hoch erhobenem Haupt zu stolzieren. Gott, bin ich froh, 20 Jahre zu alt für dieses nuttige Styling zu sein!

Mir schwirren viele Gedanken durch den Kopf, also lassen mich die Hotpants offensichtlich nicht kalt. Genauso wenig wie all jene Männer, die einen Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule riskieren, weil sie sich beim Umdrehen fast den Hals verrenken.

Ich gehe in die Offensive und spreche das Phänomen an: Tolle Beine da vorn, aber sind diese Stiefel mit den Minishorts nicht etwas gewagt? Und mein Liebster outet sich seit zehn Jahren zum ersten Mal als Modetrend-Scout: «Naja, das ist jetzt halt modern. Seit Kurzem sieht man (also er) hier überall die Hotpants, oft kombiniert mit Netzstrümpfen und hohen Stiefeln.» Ich hake nach: «Das war doch früher dem horizontalen Gewerbe vorbehalten, oder?» Ein Unschuldslächeln auf den Lippen, flötet er: «Wahrscheinlich, ja. Aber es schaut nicht so schlecht aus, oder?» ■

**Ja, haben die keine Mutter, die ihnen zu wärmenden Leggings oder blickdichten Strumpfhosen rät?*

ÜBERLEBEN *Claudia Schanza*

Was macht einen Mann sexy? Das hängt wohl vom Geschmack der Betrachterin ab. Und dieser wandelt sich im Laufe eines Frauenlebens. Ein echtes Glück für die Kerle!



George Clooney, Hugh Jackman, Jude Law, Tom Cruise, Brad Pitt: Sie alle wurden vom amerikanischen «People»-Magazin schon einmal zum sexiest man alive gekürt. Ich war zwar noch nie in der Jury, überlege aber jedes Jahr, wer mein persönlicher Favorit wäre. Und nun fällt mir auf, dass sich im Laufe der Jahre das Bild vom Traummann deutlich gewandelt hat.

Erinnern Sie sich noch an Luke Skywalker? Mark Hamill spielte den blonden Jüngling, der 1978 in «Krieg der Sterne» tapfer mit dem Lichtschwert kämpfte. Ich war knapp 14, als ich mit Thomas, einem ebenso blonden Schulkollegen, im Kino diesen Blockbuster sah. Und Tom war fast so sexy wie Luke, der für meinen – damaligen – Geschmack der begehrtesten Mann der Welt war. Wenn ich heute in einer Wiederholung diesen George-Lukas-Film sehe, wundere ich mich über mich selbst: Der coole Harrison Ford der Achtzigerjahre ist wesentlich attraktiver als die etwas unterbelichtet wirkende männliche Blondine an seiner Seite. Ford ist ein ernst zu nehmender Kerl, ein glaubwürdiger Held, damals 36 Jahre alt – also ein junger Mann. Aus der Perspektive einer Gymnastin war er fast so alt wie ihr Vater, also uralt und vollkommen uninteressant.

Was ist mit mir passiert?

Wieso wandelt sich das Beuteschema im Laufe des Lebens einer Frau? Blaue Augen, naives Lächeln, blonde Locken sind nicht mehr spannend. Viele Lachfalten, ein wacher Blick, der federnde Gang, die sportliche Figur und vor allem Allgemeinbildung gewinnen an Bedeutung, die Haarpracht ist hingegen kein Kriterium mehr. Es muss wohl mit den Lebenserfahrungen zu tun haben, dass sich die Ansprüche ändern. Heute kann ich es mir nicht vorstellen, aber vielleicht werde ich in 15 Jahren über diese Kolumne schmunzeln, weil doch der einzige «richtige» Mann in diesem Film Sean Connery ist? ■

**Wieso wandelt sich das Beuteschema im Laufe des Lebens einer Frau?*

ÜBERLEBEN *Claudia Schanza*

Gönne dir perfektes Licht! Wir alle sehen aus wie Stars. Vorausgesetzt, eine wunderbare Visagistin und ein top- professioneller Fotograf setzen uns in Szene.



„Bleib so, so bist du schön! Wunderschön! Schau mich an! Jaaa, dieses Funkeln in deinen Augen ... mach weiter so!“ Wenn du diese Worte hörst – das passiert schliesslich nicht allzu oft –, kannst du gar nicht anders, als begeistert zu strahlen. Sie sind grosse Verführer, diese Fotografinnen und Fotografen, die dich zu einem Lächeln bringen, das du bestenfalls drauf hast, wenn du frisch verliebt bist.

Maurice Shourot ist einer dieser schlauen Burschen, die genau wissen, wie's geht. Diesmal hatte ich das Glück, jene von der L-Redaktion auserkorene Mitarbeiterin zu sein, die im zarten Alter von 47 Jahren für unsere Seite 1 ins beste Licht gerückt wird. Ich war auf alles gefasst, schliesslich produziere ich seit 20 Jahren Aufmacherfotos. Wohl-gemerkt nicht in der Rolle des Fotomodells mit Jahresringen, sondern als Journalistin, die Menschen dazu verleitet, sich in die seltsamsten Outfits und Posen zu wagen.

Pressesprecher, Verwandte und Kolleginnen der abge-lichteten Personen sind oftmals erstaunt, wenn ihnen vertraute Menschen aus der Zeitung entgegenspringen. Etwa wenn EU-Politiker beim Staatsbesuch in Finnland bunte Zipfelstrickmützen aufgesetzt bekommen oder eine deutsche Spitzenpolitikerin sich in Lack und Leder in einem Hochglanzmagazin räkelt.

Der Schelm denkt, wie er ist. Und so war es auch bei mir: Ich hatte Angst vor mir selbst, vor der Verführung zu Posen, die mir bereits nach dem Verlassen des Fotostudios sauepinlich sein würden. Die Atmosphäre in Maurice Shourots Studio war so entspannt, wie sie nur sein kann, wenn Profis zugange sind, die genau wissen, was sie tun. Aber keine Anleitung zur Selbstentblödung. Und das Ergebnis ist eine Serie purer Schmeichelfotos, ich schwör's! Wenn Sie an einem trüben Wintertag in den Spiegel sehen und sich gerade genauso grau fühlen, dann gönnen Sie sich ein Fotoshooting statt eines Wochenendtrips. Investieren Sie in perfektes professionelles Make-up und einen Topfotografen. Sie werden ein neues Bild von sich bekommen und sehen: In jeder von uns steckt ein Star! ■

**Gönnen Sie sich ein
Fotoshooting statt eines
Wochenendtrips!**

Überleben DIE SUCHE NACH DER IDEALLINIE Claudia Schanza

Weihnachten und Silvester sind längst Geschichte, die Bikinisaison rückt endlich näher. Na ja, und damit wird Problemzonen der Kampf angesagt. Oder doch nicht?



Kennen Sie auch den Speckgürtel? Oder, liebevoller ausgedrückt, love handles, jene weichen Röllchen, die sich über dem Jeansbund wölben? Kein Sorge, es folgt kein neues Diätrezept. Seltsamerweise werden seit vielen Jahren mehr Seiten der Gewichtsreduktion als der Geldvermehrung gewidmet. Offenbar ist das Bedürfnis nach einer windschlüpfrigen Silhouette grösser als nach finanzieller Unabhängigkeit.

Diese Kolumne wird ihrem Namen wirklich gerecht: Es geht ums Überleben. Und zwar mit jenem Gewicht, das man oder frau gerade hat. Und genau das ist der grosse Unterschied: Männer gehen mit jenen Pfunden, die sie von der Traumfigur trennen, wesentlich liebevoller um als Frauen. Die meisten Kerle nehmen sie einfach hin. Falls die Hosenknöpfe abspringen, entschliessen sie sich vielleicht zur einen oder anderen zusätzlichen Sporteinheit. Und darauf sind sie dann total stolz.

Und wir Frauen?

Also in meinem Freundinnenkreis ist keine einzige – und zwar wirklich KEINE! – zufrieden mit ihrer Figur. Vielleicht mit dem Gewicht, das mühsam erkämpft und gehalten wurde, aber niemals mit allen Ecken, Falten und Rundungen. Dabei hat keine der lieben Bekannten eine grössere Konfektionsgrösse als 40. Und ich? Ich bin genauso gestört. Okay, es hat schon im zarten Alter von zwölf Jahren begonnen, als ich ein schlaksiges Mädchen mit null Oberweite war. Meine Eltern gingen gelegentlich gut essen, aber danach folgten konsequente Fasttage. Mein Vater, auch heute mit 71 Jahren noch ein sportlicher Typ, warnte mich: «Pass nur auf, du hast meinen Ansatz zu fetten Oberschenkeln.»

Seine Oberschenkel sind noch immer nicht fett. Und meine auch nicht. Aber wir beide finden natürlich, dass sie nicht optimal sind. Doch es geht ja um viel mehr: Der Bauch soll nicht nur möglichst flach, sondern auch knackig sein. Die Oberarme sollen nicht à la Fledermaus nachwinken. Hüftspeck, ein Hängehintern . . . igit, das geht ja gar nicht! Kurz gesagt: Die Figur einer Profikletterin oder eines Schwimmchampions wäre super. Aber das sind nicht unsere Berufe. Und so strample ich mich seit Jahren dreimal die Woche im Fitnessstudio ab und lasse ab morgen (oder übermorgen?) ein paar Wochen das Abendessen weg. Dann kann ich mich endlich zum Strand wagen ohne zu erröten.

Diese Gedanken begleiten mich seit Jahrzehnten täglich. Und dann das: Heute früh kommt mein geliebter Mann vorbei, als ich ungeschminkt vor dem Spiegel stehe und meinen Keksbauch mustere. Und was sagt er spontan? «Du bist eine schöne Frau – und so eine gute Figur!» Ein Glück, dass ich nicht meinen Vater geheiratet habe. ■

**Männer gehen mit jenen Pfunden, die sie von der Traumfigur trennen, wesentlich liebevoller um als Frauen.*

Überleben DAS GEFÜHLTE ALTER Claudia Schanza

Immer mehr Frauen machen kein Geheimnis aus ihrem Alter. Vorbei die Zeiten, als es ein Affront war, die Gastgeberin bei der Feier zu fragen, wie viele Kerzen nun auf der Torte stecken.



Ich werde im Sommer 48.

Na und? Denke ich mir. Und Sie garantiert auch. Das war nicht immer so. Ich kann mich gut daran erinnern, dass ich als Kind von meiner Mutter gemahnt wurde, nur ja nicht nach dem Alter zu fragen, wenn wir zu einer (schnarchlangweiligen) Geburtstagsjause einer ihrer Freundinnen eingeladen waren. Dabei waren diese Frauen um die 30! Was gibt es da zu verheimlichen?

Nicht alles, was sich ändert, wird schlechter. Mir gefällt der offene Umgang mit den eigenen Jahresringen, auch wenn mein gefühltes Alter näher 38 als 48 ist. Was sagt das Alter schon über einen Menschen, seine Gesundheit, seinen Erfolg? Es gibt Männer und Frauen, die schon mit 28 ein eintönigeres Leben führen als viele sportliche, kulturinteressierte und frisch verliebte Rentner. Wenn ich mit meiner 53-jährigen Freundin Monika einen Klettersteig gehe, treffen wir vor allem jüngere Leute. Sollte es mir peinlich sein, in meinem fortgeschrittenen Alter noch zu kraxeln? Nein, ich habe schon immer gemacht, was Spass macht! Im Juli werde ich einen Freikletterkurs mit meinem Mann (er ist 50+) absolvieren, wir verschwendeten bei der Buchung keine Sekunde damit zu überlegen, ob sich das «in unserem Alter» noch auszahlen würde. Die Zeiten haben sich geändert, wir bleiben länger jung und überspringen einfach jenen Lebensabschnitt, der früher von biederem Kostümchen, Hut und Seidentaschentuch begleitet war. Wir werden von der Jungphase direkt in die Greisenphase gleiten. Und das hat noch lange Zeit.

Wie werden Geburtstage 2012 gefeiert?

In den vergangenen Monaten standen einige 50er-Feste an, alle fanden als ausgelassene Partys mit selbstironischen Reden in schicken Locations statt. Es wurden nicht – wie in den 1960er-Jahren – pikante Häppchen, Schaumwein und Käse-Igel gereicht, sondern Prosecco, Fingerfood und viel Grünzeug mit Dip (schliesslich sind viele Gäste, auch Männer, kalorienbewusst). Und alle, die gekommen waren, um auf die Gastgeberin anzustossen, wussten ganz genau, dass der früher so charmant umschriebene «runde Geburtstag» der fünfzigste ist. Schön, wenn die Gastgeberin wie 40 aussieht. ■

** «Mir gefällt der offene Umgang mit den eigenen Jahresringen, auch wenn mein gefühltes Alter näher 38 als 48 ist.»*

Überleben GIPFELGESPRÄCHE Claudia Schanza

Eine Schweizerin und eine Österreicherin kommen in der Pfälzerhütte ins Plaudern und sind sich schnell einig. Ihr Thema? Natürlich die Männer!



Wir haben einander auf dem Fürstin-Gina-Weg (Malbun/FL) getroffen, beim Gipfelkreuz auf dem Augstenberg. Wenn zwei Frauen allein wandern und sich ihre Wege kreuzen, kommen sie natürlich ins Gespräch. Und so teilen wir eine halbe Stunde später als einzige Gäste einen Tisch in der Pfälzerhütte.

Schon während wir die Suppe löffeln, sind wir beim Thema. Männer, eh klar. Irgendwie sieht ja die gesellschaftliche Erwartungshaltung vor, dass Frauen nicht einzeln in die Berge ausrücken, schon gar nicht – wie die Schweizerin – zu einer dreitägigen Tour. Oder zählt ihr mittelgroßer Mischlingsrüde als «männliche Begleitung»?

Wir sind trotz der 2108 Meter Seehöhe per Sie, höfliche Frauen mit Respekt voreinander, obwohl sie sehr Persönliches besprechen. Ihr Ehemann sei schon sehr jung gestorben, erzählt sie ungefragt, wohl um zu erklären, warum sie seit vielen Jahren solo unterwegs ist. Wenn sie Gesellschaft sucht, wandert sie mit Gruppen vom Alpenverein. Einen neuen Mann gab es nie mehr in ihrem Leben: «Leider, denn hin und wieder hätte es jemanden gegeben, den ich für denkmöglich gehalten hätte. Aber die nehmen sich lieber eine junge, schlanke, rassige Schönheit.» Diese Analyse ist hart und trifft ins Schwarze.

Der Klassiker: Mann, 50+, mit Audi A6 und Wohlstandsbäuchlein trifft – je nach Temperament – auf junge Russin, Thailänderin oder Kolumbianerin. Im Schweizer Umfeld der Bergkameradin finden sich, wie in meinem Wiener Freundeskreis, zahllose Beispiele solcher völkerverbindender Allianzen. Und dass die 59-jährige, sportliche, kultivierte, weitgereiste, aber leider halt gar nicht rassige Schweizerin nicht ins Beuteschema dieser begattungswilligen Exemplare passt, glaube ich ihr. Wenn schon neue Frau, dann ein junges exotisches Modell. Ältere Männer kaufen ja auch ungern Gebrauchtwagen.

Dabei währt das Glück der liebestollen Kerle meist nicht lange. Nach zwei, drei Jahren erfüllter feuchter Männerträume kommt das böse Erwachen: saftige Unterhaltungen für die junge Dulcinea sind alles, was an die grosse Liebe erinnert. Meine Herren, warum wagen Sie das Abenteuer Liebe nicht zur Abwechslung mit einer der vielen Frauen, deren Schönheit sich erst auf den zweiten Blick offenbart? ■

** «Schon während wir die Suppe löffeln, sind wir beim Thema. Männer, eh klar.»*

Überleben TATTOO Claudia Schanza

Immer mehr Frauen schmücken sich mit einem Tattoo. Ist ihnen bewusst, dass sich Modetrends ändern, der Körperschmuck aber ewig auf der Haut klebt?



Unter der Dusche im Fitnesscenter gibt es kein Geheimnis. Kleine Rosen ranken sich um den Nabel. Ein Delfin springt über das Schulterblatt. Und das zehn Jahre alte Arschgeweih soll wohl brunftige Herren zum Halali einladen.

Wenn ein pubertierendes Mädchen auf die trotzige Idee kommt, ihre Haut mit blauer Farbe stechen zu lassen, leuchtet mir ein: Das macht sie, um ihre Eltern zu ärgern. Die Lehrer. Das Establishment. Mit 17 fehlte auch uns noch die Fantasie, dass wir irgendwann einmal unfassbare 37 oder gar 47 Jahre alt werden könnten. Langfristige Entscheidungen betreffen bestenfalls die nächsten Sommerferien, weiter reicht der Horizont nicht.

Von Frauen jenseits der 30 oder 40 Lebensjahre erwarte ich mehr Weitsicht. Wollen Sie jetzt entscheiden, welche Frisur Sie bis zum Tod tragen werden? Suchen Sie einen Nagellack aus, der Sie fortan täglich schmücken soll? – Warum tunen sich dermassen viele Ladys mit Stacheldraht am speckigen Oberarm, Schlangen am glattrasierten Venushügel oder unleserlichen indischen Schriftzeichen im Genick?

Okay, Angelina Jolie, David Beckham und Robbie Williams präsentieren sich körperbemalet. Sie wirken dadurch weder intelligenter noch charmanter oder erotischer als ohne die blassblaue Markierung. Die meisten Tattoos im Alltag haften allerdings an Körpern, die keineswegs so perfekte Masse haben wie jene der erwähnten Stars.

Glauben Sie, dass Ikonen der Eleganz wie Catherine Deneuve oder Gracia Patricia je so einen Modetrend mitgemacht hätten? Dass deren Tochter, Stéphanie von Monaco, von mehreren Tätowierungen geziert ist, passt zur Persönlichkeit dieser Prinzessin. Ebenso das Oberarm-Tattoo der deutschen Ex-Präsidentengattin Bettina Wulff. Schöne Vorbilder! ■

** Von Frauen jenseits der 30 oder 40 erwarte ich mehr Weitsicht.*

Leben.

Einfach und mit Spass zum Wohlfühlgewicht!



Nur 3x30 Minuten Training pro Woche unter Gleichgesinnten, auf Wunsch in Kombination mit individuellem Ernährungscoaching, bringen Frauen bei VIVA women in Altstätten innert kurzer Zeit zu mehr Wohlfühl, Fitness und Gesundheit. Wir freuen uns auf Sie!

www.vivawomen.ch

Lust und Leidenschaft

Wir leben Lust und Leidenschaft, denn Beauty und Wellness bieten so viel! Wir bieten Ausbildung, Seminare, Workshops, Beauty-Apéros sowie Behandlungen zu speziellen Konditionen. Die Ausbildung zur Dermatologin vereint Körper, Geist und Seele.

www.liveyouremotions.ch

Kurz und gut

AGGIORNAMENTO
... heisst auf Deutsch: «Annäherung an heute» und hatte bei der Eröffnung des Konzils 1962 durch Papst Johannes XXIII. das Ziel, die katholische Kirche der modernen Welt zu öffnen. Unter dem Leitmotiv «Aggiornamento» organisiert der Verein für eine offene Kirche (www.offenekirche.li) jeweils am ersten und dritten Sonntag des Monats im Kloster St. Elisabeth in Schaan/FL einen Gottesdienst.

SALBEI GEGEN HITZEWALLUNGEN

Drei von vier Frauen leiden in den Wechseljahren unter Hitzewallungen, übermässigem Schwitzen und nächtlichen Schweissausbrüchen. Gelinnt werden können diese mit Salvia-Tabletten und damit mit einem pflanzlichen Arzneimittel aus frisch geernteten, biologisch angebauten Salveiblätteln. Bereits eine Tablette am Tag hilft.

TEE GEGEN WEIHNACHTSSTRESS

In der Vorweihnachtszeit geht es oft hektisch zu. Ein Tee aus selbst getrockneten Kräutern wirkt dann oft Wunder. Nervenstärkend sind Tees aus Lindenblüten oder Zitronenmelisse ebenso wie aus Zitronenverbene.

MENSCHENKINDER

Der Kinderarzt Herbert Renz-Polster weiss, was Kinder brauchen, nämlich eine artgerechte Umwelt. Wie die aussieht, erklärt er in seinem Buch «Menschenkinder», blickt zurück auf die evolutionäre Geschichte des Menschen und zerlegt gängige Erziehungstheorien in der Luft. www.kinderverstehen.de

Schürzennäherinnen, von Jolanda Spirig

Die Bücher der Marbacher Journalistin Jolanda Spirig beruhen auf Fakten. Sie erzählen Geschichten, beleuchten Zwischenräume und zeigen das Alltagsleben in seinen unterschiedlichsten Facetten. So auch das neue Werk, «Schürzennäherinnen». Das renommierte Schweizer Prêt-à-porter-Unternehmen Akris wurde 1922 in St. Gallen als Schürzenmanufaktur von Alice Kriemler-Schoch (1896–1972) gegründet. Akris ist heute weltweit tätig und wird von der Schweizer Bundesrätin Doris Leuthard oder Charlène, Fürstin von Monaco, getragen. Zwischen 1946 und 1966 betrieb Akris eine kleine Schürzennäherei in Kriessern SG. Wie lebten die Näherinnen? Ein Einblick in eine vergangene Welt,

geprägt durch Kinderarbeit, Marienlieder, Armut und Autoritätsgläubigkeit. Für ihre Arbeit erhielt Jolanda Spirig

im November den ersten Rheintaler Kulturpreis «Guldiga Törgga».



Schürzennäherinnen. Die Fabrikanten und die Kriessner «Mädchen» von Jolanda Spirig, 184 Seiten, CHF 32.00, Chronos-Verlag.

Magazin
gratis
bestellen



Gratis-Bestellung
ohne Abo-Verpflichtung:
lounge@l-magazin.com, www.l-magazin.com/lounge

allmedia ag

Überleben DIE DAME AM BERG Claudia Schanza

Gut gemeint bedeutet oft schlecht getroffen. So ging's mir im Tiefschnee. Ein paar Jünglinge wollten höflich sein und bezeichneten mich als «die Dame». Autsch!



Ein sportliches Wochenende im Montafon öffnete mir die Augen. Ich trainiere regelmässig im Fitnessklub, um die Kondition zu stärken, die Muskeln zu stählen. Zugegeben: Es wird von Jahr zu Jahr härter, einfach nur die Form zu wahren, also weder zu verkümmern noch zu verschwabbeln.

Nicht nur Zeit und Kraft wird investiert, auch Geld. In eine neue Skitourenbindung, schicke Funktionskleidung und den modernen ABS-Rucksack. Das Ding ist zwar fast drei Kilogramm schwer, aber rettet im Ernstfall das Leben. Dank einer Art knallrotem Gummiboot, das sich auf meinem Rücken entfaltet, sobald ich von der Lawine mitgerissen werde, gehe ich garantiert nicht in den weissen Fluten unter. So oder so ähnlich verspricht es zumindest die Werbung – und Prinz Friso hat voriges Jahr am Arlberg unfreiwillig vor Augen geführt, wie es ausgehen kann, wenn man keine Vorsorge trifft.

Nun gut, telefonisch habe ich schon Anfang der Woche einen freundlichen Bergführer namens Jonny gebucht und mit ihm eine kleine Skitour vereinbart. Das Wetter sollte passen, juchhe! Ende der Woche meldet er sich wieder, fragt an, ob es mich stören würde, wenn drei Snowboarder mitgingen. No problem! Mein Hintergedanke: Die Kosten durch vier zu teilen, ist doch ganz fein.

Beim Anstieg habe ich, trotz anfänglicher Sorgen, ich könnte als Bergschnecke entlarvt werden, die Nase vorn. Im tiefen Pulverschnee und der von Jonny gezogenen Spur steigt es sich super auf. Die jungen Deutschen kämpfen sich in Zeitlupe durch den Powder. Sie schleppen ihre Snowboards auf kleine Burton-Rucksäcke geschmalt (vielleicht noch ein Restbestand aus der Schulzeit?). Ich fühle mich cool und auf Augenhöhe mit den wohl mindestens 20 Jahre jüngeren Sportlern.

Oben angelangt, biete ich meinen Bergkameraden zu trinken an (angenehme Nebenwirkung: mein Gepäck wird leichter), felle ab und mache mich bereit zur Genussabfahrt. Jonny zieht die Spur, Ralf folgt mit korrektem Abstand. Dann deutet der Bergführer: der Nächste kann starten! Da sagt einer, dem offenbar mein Name entfallen ist, ganz höflich etwas, das mir durch Mark und Bein geht: «Jetzt die Dame!»

Am Berg will ich nicht Dame sein. Das klingt wie «ältere Frau». Und das bin ich zwar in Relation zu den Burschen, aber ich will nicht daran erinnert werden. Natürlich hat es mich vor Schreck gleich beim ersten Schwung in den Schnee gesteckt. ■

** Ich fühle mich cool und auf Augenhöhe.*

Leben.

BILDUNG Seite 22

Begeisterung ist Doping für Geist und Hirn



- 06 KOLUMNE Claudia und die Dame
- 08 WOHNEN mit Aussicht in Planken
- 16 BILDUNG Mein Karrieresprung
- 22 BILDUNG Begeisterung vs. Leistungsdruck
- 28 BUSINESS Guter und schlechter Stress
- 30 CARPE DIEM Der Krebs junger Frauen
- 32 CARPE DIEM Sex und Beziehung

Hypnose-Kraft

Jeder Mensch kennt die Tücken des Unterbewusstseins – die Momente, in denen etwas passiert, ohne dass man es will: Unkontrolliert essen, Angst vor Spinnen, Schlangen, vor dem Fliegen, dem Autofahren, usw. Mithilfe der Hypnose lassen sich diese Gewohnheiten beseitigen. www.hypnose-kraft.ch

Winterspeck – ade!

Endlich ist es Frühling, der Winter ist Geschichte. Übrig geblieben von der kalten Jahreszeit ist höchstens der Winterspeck. Wenig Bewegung, Stress aus Umwelt und Ernährung lassen eine Frühjahrsmüdigkeit entstehen. Da denken manche an eine Frühjahrs-Entschlackungskur. So verschieden die Menschen sind, so unterschiedlich sind auch die Kuren. Dennoch bietet die Naturheilkunde einige Möglichkeiten. Ilse Gassner-Gstöhl, Mitglied bei Naturheilkunde Liechtenstein, weiss Rat. «Beim Heilfasten bezieht der Körper seine Energie aus den inneren Reserven. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr,

Darmentleerungen und Bäder helfen dem Körper, die angestauten Stoffwechselprodukte auszuscheiden. Die Colon-Hydro-Therapie (Darmspülung) reinigt den Darm mit warmem Wasser,

befreit ihn von Ablagerungen und stärkt das Immunsystem. Der Organismus ist entlastet, der Winterspeck schwindet und der Körper startet mit viel Energie in den Frühling.»

Stuern Sie all Ihre Geräte bequem mit dem iPad/ iPhone®

•iTunes
•Sonos
•Radio
•Heimkino
•Musikanlage uvm.

Planung - Service - Installation

Bild und Ton
Gapetschstr. 50
9494 Schaan
Erlebnisräume
www.punkt3.li
Tel. +423-263 33 33

info@punkt3.li | FL-9494 Schaan | AT-6833 Klaus

Kurz und gut

FOREVER YOUNG

Die grosse 80er-Show! Back to the future oder wie sie wirklich waren die 80er-Jahre. «Let's dance» or «Wake me up before you go go». Am FR 19. April 2013, ab 20 Uhr, in der Central Garage Schaan/FL mit «dj fred dee».

KINDER UNTERWEGS

«Kinderwagenwandern» aus der Serie der Coop Bücher bietet 20 ausgewählte Routen in der ganzen Schweiz für Eltern mit kleinen Kindern, die auf Buggy und Co. angewiesen sind, und viele Tipps mit dazu. Ideal für unternehmungslustige Familien!

RELIGION IM NETZ

Es ist nichts Neues, die Welt ist oberflächlich, umso wichtiger ist die geistige Nahrung. So ist für nicht wenige Menschen die Religion eine wichtige Stütze im Alltag. Das Internetportal kath.ch gibt viele interessante Gedanken mit in einen neuen Tag.

FRAUENKARRIEREN

Frauen arbeiten weniger. Eine aktuelle Studie belegt, dass sich die Zahl der Frauen, die 36 bis 39 Wochenstunden arbeiten, halbiert hat: Während ihr Anteil unter den Arbeitnehmerinnen 1991 noch 34,2 Prozent betrug, waren es 2010 lediglich 15,6 Prozent. Stark angewachsen ist hingegen die Anzahl der Jobs von 30 Wochenstunden oder weniger - und der Anteil der Arbeitszeiten von 15 Wochenstunden oder weniger hat sich sogar mehr als verdoppelt.

Überleben PILGERN Claudia Schanza

Beim Pilgern ist der Weg das Ziel. Bei der Wallfahrt ist der Endpunkt das Ziel. Die Tour mit meiner Freundin Linda war also eindeutig ein Pilgermarsch.



Seit vielen Jahren sprachen Edda und ich darüber: Wir wollen pilgern gehen. Damals hatte Hape Kerkeling noch nicht seinen Bestseller «Ich bin dann mal weg» in den Charts, er war noch nicht einmal auf dem Jakobsweg unterwegs gewesen. Ausserdem wollten wir es bescheidener geben und «nur» vier Tage lang 100 Kilometer weit über Berge, Wiesen und Felder zur steirischen Basilika Mariazell wandern.

Aber leider kamen wir terminmässig auf keinen grünen Zweig. Wenn die eine von der Redaktion weg konnte, dann war die andere gerade fix verpflichtet. Und dann wieder umgekehrt. So ging es Jahr für Jahr. Und heuer war es dann so weit: Im Januar beschloss ich, notfalls auch allein, aufzubrechen. Und als ich diesen Plan meiner Grundschulfreundin Linda erzählte, meldete sie sich sofort als Begleiterin an. Ich buchte die drei Übernachtungsgelegenheiten (von Hotels zu reden wäre eine glatte Übertreibung) und organisierte gutes Kartenmaterial, damit die Strecke nicht länger als nötig wurde.

Am Abend vor dem Aufbruch packte es mich: Wir machen uns schliesslich nicht aus religiösen Motiven auf den Weg, wollen aber sehr wohl das Hirn durchlüften und über unser Leben nachdenken. Darum verfasste ich Fragenkomplexe, auf die ich Antworten finden wollte. Ich druckte sie zweimal aus, schnitt sie in Streifen und überraschte Linda bei der ersten Mittagsrast mit der Fragenlotterie: Sie sollte ziehen, welches Thema den ersten Tag begleiten sollte. Und sie liess sich zu meiner Freude darauf ein.

Als wir wieder daheim waren, waren meine Fragenstreifen verschollen. Für diese Kolumne rief ich Linda an – und siehe da, sie hatte alle gehütet, weil diese Papierfetzchen sie an die Antworten erinnern. Vielleicht haben auch Sie Lust, für sich diese Fragen zu beantworten?

Wenn mir ein Baum auf den Kopf fiel – was würde ich am meisten bedauern? Was hätte ich verpasst, das ich nicht mehr umsetzen kann? Wem schulde ich etwas, mit wem habe ich eine offene Rechnung?

Was waren meine Träume als kleines Mädchen? Welche davon haben mein Leben erfüllt? Was hat mein Leben gebracht, das diese Träume übertrifft? Und welche Träume möchte ich mir noch irgendwann erfüllen? – Wie? Wann? Mit wem? Welche Lasten trage ich, weil ich es so möchte? Welche Lasten trage ich, weil es andere von mir erwarten? Gibt es Wege, jeden dazu zu bewegen, seine eigenen Lasten zu tragen?

Als wir Pilgerinnen schliesslich im Wallfahrtsort Mariazell ankamen, hatten wir alle Antworten gefunden. Und die Bilanz kann sich sehen lassen: Wir haben zwar Lust, noch lange zu leben, sehen aber dem Ende ohne Sorgen entgegen. Keine offenen Rechnungen oder unerfüllten Träume, keine verschwendeten Lebensjahre, keine Kämpfe gegen Windmühlen. Ganz im Gegenteil, das Leben hat uns reich beschenkt, viel üppiger, als wir es uns im Kindesalter erträumt hatten. Die eine oder andere Verpflichtung nervt uns ein wenig, aber wir betrachten sie als freiwillig gewählt – und nicht als schwere Last.

Als wir nach vier Tagen, fast 100 Kilometer und mehr als 2500 Höhenmeter, am geografischen Ziel angelangt waren, da hatten wir auch ein inneres Ziel erreicht: die Erkenntnis, dass es uns trotz etlicher überstandener Lebensprüfungen so gut wie nie zuvor geht.

Ich zündete die Kerze an und sandte dabei keinen flehenden Wunsch ans Universum, sondern einfach nur ein riesiges Dankeschön. ■

* Welche Lasten trage ich, weil ich es so möchte?