

Altern? Alles eine Frage der Lässigkeit

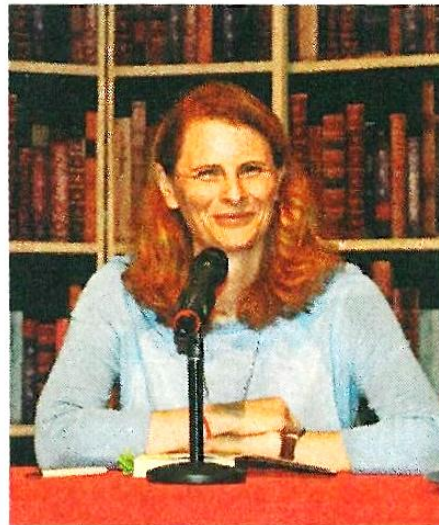
Heike Kleen trifft mit ihrer Lesung über das lässige Altern von Frauen beim Publikum ins Schwarze

Von Gabriele Gerner

Großburgwedel. Die Haare werden grau, der Bauch runder, die Haut schlaffer und die Augen schlechter – bei diesem Prozess cool zu bleiben fällt bekanntlich nicht jeder Frau leicht. Kommen noch Schlafstörungen und hormonelle Veränderungen hinzu, ist die bisher noch lässige Einstellung zum Leben meist dahin. Mit komödiantischem Talent schildert Heike Kleen in ihrem Buch „Jung war ich früher, jetzt will ich nur noch so aussehen. Lässig durch die Lebensmitte – eine Aufbaukur“ die Bürden des weiblichen Alterungsprozesses. Am Mittwochabend im voll besetzten Amtshof erzielt sie damit einen Lacher nach dem nächsten.

Kleen ist Jahrgang 1975. Für ihr Buch hat sie zahlreiche Expertinnen und Experten befragt. Und sie macht auch Mut: „Wir können jetzt die Weichen für unsere zweite Lebenshälfte stellen“, sagt sie. Schließlich seien nur 30 Prozent des Alterungsprozesses genetisch be-

stimmt. „Die restlichen 70 Prozent können wir durch unser Verhalten beeinflussen.“ Dazu gehören für sie eine erfüllende Aufgabe im Leben, eine gesunde Ernährung und guter Sex – alles Faktoren für ein lässiges Altern bei Frauen.



Autorin Heike Kleen unternimmt mit ihren Gästen eine unterhaltsame Reise durch die Lebensjahre von Frauen.

FOTO: GABRIELE GERNER

Ob professionelles Make-up, Haarfärben oder Stilberatung – die Autorin hat für ihr Buch vieles ausprobiert. Doch wer will oder kann schon täglich ins Fitnessstudio gehen, wöchentlich die Friseurin aufsuchen oder sich von einer Visagistin schminken lassen? Kleen hat Studien über das weibliche Altern und die Wechseljahre der Frau gelesen und mit einem Hormonexperten, einer Psychologin, einer Stilberaterin und einer über 80 Jahre alten Bloggerin gesprochen.

Gute Ratschläge

Letztlich kommen die meisten Befragten zum selben Schluss: Frauen sollten sich nicht so viel Stress mit dem Älterwerden machen. „Statt über die Knochendichte nachzudenken, sollten sie mit dem Segelfliegen anfangen“, lautet etwa einer von Kleens Ratschlägen. Statt sich mit knackigen Mittzwanzigerinnen zu vergleichen, sollten ältere Frauen lieber nach einem einfühlsamen Liebhaber Ausschau halten. Das eigentliche Problem,

sagt Kleen, sei unsere jugend- und leistungszentrierte westliche Gesellschaft. In vielen Ländern Asiens und Afrikas gebe es gar kein Wort für Wechseljahre, stattdessen aber eine kulturelle Hochachtung älterer Frauen.

So schafft Kleen den Spagat zwischen Sachbuch und Unterhaltungsliteratur, die Mut macht. Bahnbrechend Neues präsentiert sie nicht. „Ich will das Rad auch nicht neu erfinden“, meint sie. „Aber vielleicht von der anderen Seite her drehen.“

Dem überwiegend weiblichen Publikum hat der Abend im Amtshof dennoch gefallen. „Die Lesung hat meine Erwartungen übertroffen, es war total unterhaltsam“, meint Tina Passmann aus Hannover. „Ich bin heute mit zwölf Mädels hier und bin restlos begeistert“, sagt die Kosmetikerin Joana Frost aus Altwarmbüchen. „Was Heike Kleen erzählt, das sage ich täglich meinen Kundinnen: Selbstliebe ist wichtiger als das perfekte Äußere.“