



Wir Frauen über 50 – stark und voller Lebenslust! Was uns ausmacht, wohin Wege führen, was und wer uns unterstützen kann – das lesen Sie jede Woche hier!

frauen@merkurtz.de

Mehr Energie über das Atmen

Der Atem ist der Seismograf dafür, wie es uns geht: Er stockt, wenn wir erschrecken, ist flach und unruhig, wenn wir müde oder überlastet sind – und fließt frei und tief, wenn wir uns wohlfühlen. Die Atemtherapeutin **Katharina Zöller** lehrt am Freitag, den 9. Oktober, von 14 bis 17 Uhr im FrauenGesundheitsZentrum leichte Atem- und Körperübungen im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Diese fördern das bewusste Spüren des eigenen Körpers, stärken die innere Balance und unterstützen einen Zustand von Gelassenheit, Vitalität und Wohlbefinden. Im Mittelpunkt steht nicht Technik, sondern der natürliche Atem. Kosten 36 €, vergünstigt 18 €. Anmeldung beim FGZ, Grimmstr. 1 – www.fgz-muc.de

Neue Sara für Frauen 50+ am Kiosk

Die illustrierte „Sara“ für Frauen 50+ (7,50 €) ist ein ambitioniertes Print-Projekt einer Amsterdamer und Berliner Redaktion – ganz ohne Anzeigen. Jetzt ist die dritte Ausgabe erschienen – mit Schauspielerin **Christine Urspruch** auf dem Titel. Thema des Hefts: Gut genug. Es geht also um Frauen, die sich nicht kleinmachen lassen, allen voran die „Tatort“-Darstellerin, die mit ihren 1,32 Metern nie daran gezweifelt hat, gut genug zu sein. Sie träumt von einer Rolle als zwielichtige Actionheldin, den silbernen BMW à la James Bond fährt sie schon ... Im neuen Heft auch: Schauspielerin **Ursula Strauss**, die erzählt, was eine coole Frau ausmacht – und warum sie großzügig Liebe verteilt.



Wow!

TATENDRANG

Die Münchner Einrichtung Tatendrang ist mit 46 Jahren Deutschlands älteste Freiwilligen-Agentur – seit über 20 Jahren unter der Leitung von **Ute Bujara**. Anderen helfen, Hobbys teilen – das bereichert das eigene Leben. Egal, ob mit ehrenamtlichen Freizeitassistenten für Menschen mit Behinderung, als Lernpaten für Kinder, als Helfer für Senioren oder als leibhaftiger Kompass für Menschen mit Migrationshintergrund. In einem persönlichen Gespräch werden Einsatzwünsche ausgelotet und die menschlich passenden Tandems gefunden. Infos: www.tatendrang.de



DER BUCH-TIPP

Michael Kohlhaas' Nachfahrin

„Das Rechtgefühl machte ihn zum Räuber und Mörder.“ So erzählt es **Heinrich von Kleist** in seiner gleichnamigen Novelle über den Pferdehändler Michael Kohlhaas, der nach erlittenem Unrecht blutige Vergeltung übt. Sein Rachefeldzug ist zweihundert Jahre später Vorbild und Handlungsanweisung für „Michaela Kohlhaas“ von **Heike Geißler**. Eine stellvertretende Friedhofsverwalterin, befeuert von erfahrener Willkür, wird zur Aufsässigen mit Worten. Einer vermeintlichen Hexe gleich, zieht sie fluchend und Verwünschungen aussprechend durchs Land. Und muss feststellen: Es ist von Nachteil, eine Frau zu sein. Und sich zu wehren.



Heike Geißler: „Michaela Kohlhaas“ – Roman, 253 Seiten, Suhrkamp, 24 Euro.

Nadine Wittig (62) verhilft älteren Frauen zu mehr Stil

Die richtige Farbe fürs Wohlfühl

Kennen Sie das auch? Sie stehen morgens vor dem Spiegel und nichts will gefallen ... auch die dritte aus dem Schrank gezerrte Klamotte nicht; die Haare, das ganze Sein, irgendwie taub und ausdruckslos. Dabei war doch der blaue Hosenanzug einmal perfekt für jede Gelegenheit! Der Grund könnte darin liegen, dass sich mit zunehmendem Alter Haut und Haare, aber auch die Figur verändern, die ganze Ausstrahlung, vor allem auch der Farbtyp.

Hier kommt **Nadine Wittig** (62) ins Spiel: Die gelernte Schneiderin, Kostümbildnerin für Film und Fernsehen sowie Interior-Designerin coacht Frauen, die in ihrem Stil festgefahren sind und oft zu den gleichen Sachen greifen. Oder solche, die sich neu entdecken, neu anfangen wollen und nicht wissen, wie. „Ich berate viele Frauen, die in den Wechseljahren sind. Die auf einmal merken, dass es mit der Kleidung nicht mehr so funktioniert. Denen helfe ich, ihren Stil oder ihre Farben neu zu entdecken und ihre Schönheit zu erkennen. Denn gute Ausstrahlung kommt von innen!“

Ihre Erfahrung: „Die meisten sehen sich selbst oft ganz anders als das Gegenüber.“ Deshalb braucht es objektivierende Hilfe von außen, eine Bestimmung des Farbtyps nach den Jahreszeiten: Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Die richtige Farbe entscheidet über den ersten Eindruck.

Die Stilberaterin selbst ist ein Frühlingstyp, und das drückt sie schon mit ihrem Beratungsraum aus, der in einer leichten Fliederfarbe gestrichen ist – das Sofa zartrosa. Nadine Wittig trägt eine Bluse in Creme und eine Hose in Cognac. „Der Frühling braucht zarte, warme und weiche Farben – Gold, das berühmte Maigrün, Champagner.“

Der Sommertyp trägt ebenfalls helle Töne, Pastell, aber etwas verwaschen – die Farben sind kalt, das ist der Unterschied zum Frühling; der Herbst spiegelt die Farbpalette der Blätter wider, alle warm; der Winter braucht es kalt, da sind die Farben sehr kräftig und kontrastreich. Jede Farbe gibt es sowohl warm als auch kalt, also ein kühles und warmes Blau, ein kühles und warmes Rot. „Das ist das große Missverständnis, dass die Leute meinen, dass sie nach einer



Welche Kleider zu welcher Figur passen – das findet Nadine Wittig zusammen mit der Kundin heraus.



Welcher Farbtyp bin ich? Mit Farbtüchern, kalt oder warm, findet das Nadine Wittig heraus.



Das warme Orange und Rot geht bei der Reporterin gar nicht! Dagegen schmeicheln ihr Pastelltöne, wie ein kühles Rosa und Grau.

MICHAELA STACHE



Die passende Farbe macht Frau sichtbarer und schöner

Gesicht mit verschiedenen Farbtüchern ein. Und schnell war klar, welcher Ton zusätzlich Glanz verleiht oder nimmt. Das gelbe Tuch beispielsweise machte dumpf, das Gesicht sah müde aus. „Sie sind der kühle Farbtyp“, stellte Nadine Wittig fest. Ob allerdings Sommer oder Winter, war zunächst

noch unklar. „Wenn Sie der Winter wären, könnten Sie unglaublich gut Schwarz tragen“, meinte Nadine Wittig. „Wenn Sie jetzt der Sommer wären, wäre Grau schmeichelnder.“

Und siehe da: Bingo! Das Grau ist's! „Mit Sommer-Farben sehen Sie viel eleganter aus, das macht Sie weiblicher und einladender, offener und zugänglicher, frischer und jünger!“ Und wer will das nicht? Dabei hat die Reporterin bis dahin sehr gern Schwarz getragen. „Es kann sein, dass Ihnen Schwarz in einem bestimmten Lebensabschnitt dienlich war – Farben sind auch Energien.“ Dann legt Nadine Wittig noch mal einen kühl-rosa Schal um und meint: „Jetzt sind Sie in Ihrer Ausstrahlung ganz da!“

Modetrends sind für alle da. Deshalb muss in einem Riesensortiment jeder selbst herausfinden, was zum eigenen Stil passt. Oversized schmeichelt nicht jeder Figur; auch die Skinny Jeans nicht. Und das hängt nicht unmittelbar vom Gewicht ab.

Zwei Stunden Farb- und Stilberatung in München oder Bad Wiessee kosten 360 €; eine Einkaufsbegleitung pro Stunde 179 €. Man kann mit Nadine Wittig aber auch den eigenen Schrank durchforsten. Und: Sie berät auch im Hinblick auf Einrichtung. Damit am Ende alles zusammenpasst – für ein Rundum-Wohlfühl.

Weitere Infos unter: www.nadinewittig.com

Ulrike Schmidt