

50

fühlt sich gut an...

...weil uns keiner mehr etwas vormacht (69%), wir weniger Stress haben (54%) und mehr Power für ein Leben, wie es uns gefällt (63%). Eine exklusive bella-Umfrage* zeigt: **Frauen über 50 sind selbstbewusst wie nie.** Was steckt hinter dem neuen Glücksgefühl?

Sie sind rundum zufrieden mit sich? Fühlen sich schön und fit? Leben Liebe und Leidenschaft? Na dann: Willkommen im Club der Power-Frauen über 50! Da befinden Sie sich in bester Gesellschaft: Filmstars wie Andie MacDowell, Sharon Stone und Michelle Pfeiffer gehören dazu.

Neu im „Club der Best Ager“ – der Frauen im besten Alter also – ist Pop-Diva Madonna, die am 16. August 50 wird. Sie zeigt, was es heute heißt, 50 zu sein: nämlich fit und aktiv mitten im Leben zu stehen. „Sie ist eine außergewöhnliche Frau und ein gutes Beispiel für das neue Lebensgefühl der heute 50-

Jährigen“, sagt der Psychologe und Lebenswegberater Dr. Dieter Mueller-Harju (56) aus Tutzing (Bayern). Für ihn hat Madonna – dreifache Mutter, Sexsymbol und mit 200 Millionen verkauften Alben die erfolgreichste Sängerin der Welt – Vorbildfunktion. „Sie lebt nur sich selbst“, sagt er. „Auch wenn sie dafür Kritik einstecken muss, z. B. für viele ihrer Filme. Sie macht unbeirrt weiter. Das sollten alle Frauen tun.“

Sie sind 50? Das Beste kommt erst noch!

Vor allem die Frauen ab 50. Denn: „Das Beste kommt erst noch“ – davon ist Dr. Mueller-Harju (Autor des gleichna-

**72%
pflegen
Freundschaften
intensiver als
früher**



ANDIE MACDOWELL



SHARON STONE



MADONNA



MICHELLE PFEIFFER

ANDY MACDOWELL (50)

„Ich bin optimistisch und hoffe, dass ich trotzdem noch ein schönes Leben haben werde.“

SHARON STONE (50)

„Es macht mir Spaß, älter zu werden, weil das zu meiner Persönlichkeit passt.“

MICHELLE PFEIFFER (50)

„Je älter ich werde, desto weniger ist es ein Thema für mich. Ich bin wohl dabei, mich langsam auf die andere Seite zu bewegen.“

MADONNA (50)

„Ich hatte Angst vor dem Alter, also beschloss ich, nicht so schnell alt zu werden. Und das ist harte Arbeit.“

Für 26% sind Gesundheit und Sport wichtig

migen Buches, Nymphenburger, 12,90 Euro) überzeugt. Frauen, die diese Aussage bestätigen, sind zahlreich: Sabine Christiansen (50) etwa. Die Polit-Talkerin stieg pünktlich zum runden Geburtstag aus ihrer zehnjährigen laufenden Sonntagabend-Talkverpflichtung bei der ARD aus und begann ein neues Leben mit ihrer großen Liebe, dem Jeans-Millionär Norbert Medus (55). Statt im Hosenanzug auf dem Bildschirm sehen wir sie jetzt in den illustrierten, turtelnd in Paris, relaxed auf einer Yacht vor Ibiza. Ihr Lebensmotto: Erst die Liebe, dann der Job.

Jede zweite Frau über 50 fühlt sich heute schön

Diese neue Lebenslust jenseits der 50 – für Dieter Mueller-Harju ist sie kein Geheimnis: „Frauen ab 50 nutzen ihr Alter immer öfter als Wendepunkt und beginnen ein neues, selbstbestimmteres Leben.“ Und das auch, wenn sie nicht gerade Andie MacDowell heißen und wie die erfolgreiche US-Schauspielerinnen zum 50. einen Werbevertrag für eine Antifaltencreme angeboten bekommen. Sich schön zu fühlen ist jetzt keine Frage des Alters mehr: Einer aktuellen Studie zufolge finden sich fast 50 Prozent der Über-50-Jährigen heute schöner als noch mit 30 – trotz Fält-

chen. Und jeder Vierte Deutsche verbindet mit dem Begriff „schönste Lebensphase“ schon längst nicht mehr seine vielleicht wilde Jugend, sondern das späte Erwachsenenalter. „Die 50-Jährigen sind die neuen 35-Jährigen“, sagt Peter Wippermann (59) vom Trendbüro Hamburg. Das liegt natürlich auch mit daran, dass die Menschen heute gesünder leben als früher: „Wer auf sich achtet, kann 30 Jahre lang wie 40 aussehen.“

„Ewig jung“ ist auch das Markenzeichen von Sharon Stone. Der „Basic Instinct“-Star gesteht sogar: „Wenn ich Fotos von mir als 20-Jährige sehe, finde ich mich heute schöner.“ Star-Fotograf Jean-Baptiste Mondino (58) hat einmal über sein liebstes Model und ihre sensationell jugendliche Ausstrahlung gesagt: „Sharon ist in erster Linie sie selbst.“

Da ist er wieder, der „Madonna-Faktor“, von dem auch der Psychologe Dieter Mueller-Harju schwärmt. Und von

dem profitieren eben auch wir ganz normalen Frauen.

Woher die Faszination kommt, die von den heute über 50-Jährigen ausgeht? „Sie stehen zu sich“, sagt der Experte, für den im guten Umgang mit sich selbst ein Schlüssel fürs glückliche Älterwerden liegt – und in der Selbstanerkennung. „Frauen um die 50 setzen meist endlich um, was sie ihr Leben lang geahnt haben: Sie hören nicht mehr nur auf das, was andere ihnen erzählen.“ Sie entdecken mehr und mehr eigene Interessen und fühlen sich nicht mehr so abhängig von der Bestätigung anderer Menschen. „Um die 50 herum merken Frauen plötzlich: Das Leben ist endlich. Wenn ich etwas ändern möchte, dann jetzt. Sie wissen, was sie können und wollen, und sie schätzen ihre Fähigkeiten selbst ein. Das macht stark“, so Dieter Mueller-Harju. „Und schön. Denn das Geheimnis jugendlicher Ausstrahlung, das Geheimnis des Glücks liegt letztlich im Vertrauen zu sich selbst.“

Und um dahin zu kommen, muss frau eben nicht Michelle Pfeiffer heißen und sich am Set vor der Kamera vom stressigen Alltag mit zwei Kindern erholen können. Am Glück schmieden – das kann jeder. „Ich rate Frauen um die 50, eine persönliche Zwischenbilanz zu ziehen“,

sagt Dr. Mueller-Harju. „Es geht darum, sich bewusst zu machen, was einem wirklich wichtig war – und in Zukunft sein wird.“

„Alle Frauen sollten ein bisschen verrückt sein“

Die Kinder sind aus dem Haus, man hat keinen Karrieredruck mehr – Best-Ager können in Ruhe nach neuen Perspektiven und Herausforderungen suchen. „Wer heute 50 wird, hat mindestens noch 30 Jahre vor sich“, sagt Dieter Mueller-Harju angesichts der ständig steigenden Lebenserwartung. Zeit also, wirklich noch einmal etwas vom Leben zu erwarten. „Schauen Sie nach vorn, nicht zurück“, rät der Lebenswegberater. „Und wagen Sie Ungewöhnliches.“ So wie das Geburtstagskind der Woche:

„Sicher, Madonna ist irgendwann verrückt. Aber ich finde, alle Frauen sollten ein bisschen verrückt sein. Nicht erst, wenn sie 50 werden!“

Stephanie Schiller

38% genießen es, endlich mehr Zeit zu haben

FOTOS: ACTIONPRESS, WIRE IMAGE (3)

21% fühlen sich unabhängiger