

„Auch mit 40 ist man attraktiv“

AZ: Frau da Silveira Macedo, wie war das denn bei Ihnen mit dem gefürchteten 40. Geburtstag: Oh nein! Oder: Juhu!
DAGMAR DA SILVEIRA MACEDO: Am Anfang dachte ich: Oh mein Gott, jetzt werde ich 40! Wie schrecklich. Ich wollte gar nicht feiern.

Warum ist diese Zahl denn für viele so ein Grauen?
Wir leben generell in einer Gesellschaft, die sehr auf Jugendlichkeit getrimmt ist. Wir sehen das in der Werbung, in Frauenzeitschriften, bei Stars. Man muss jung sein – dynamisch und perfekt.
Aber warum gerade die 40?
Mit 20 entdeckt man irgendwann eine erste Falte, mit 30 die zweite. Aber ab 40 ist es so, dass man am nächsten Tag aufwacht und nicht mehr einfach makellos aussieht. Überspitzt gesagt: Der Krater, der des Nachts entsteht, der ist am nächsten Tag noch da. Das ist eine Erkenntnis, die schmerzt. Es ist nicht schön, wenn man sichtbar älter wird.

AZ-INTERVIEW
mit
Dagmar da Silveira Macedo

Die Autorin hat das ehrliche und zugleich amüsante Buch „How to survive als Frau ab 40. So leben Sie glücklich mit Falten, Pfunden und anderen Zumutungen des Älterwerdens“ geschrieben. Heute ist sie rundum zufrieden mit ihrem Alter.



Es gibt doch aber auch klare Vorzüge, oder?
Ja! Man hat so viel Erfahrung – nicht nur im Beruf, sondern auch an Lebenserfahrung. Man fängt nicht mehr bei Null an, bringt etwas mit. Es ist ein absoluter Vorteil, dass man gelernt hat, in gewissen Dingen gelassener zu bleiben. Man weiß, wo Geduld gefragt ist. Und genauso, in welchen Situationen man sofort handeln muss.
Können davon auch Beziehungen profitieren?
Ich würde sagen: Ja. Entweder finden sich bestehende Beziehungen neu und werden dadurch stärker. Oder man stellt fest: Das ist, was ich nicht möchte.
In Ihrem Buch zitieren Sie eine Freundin, die sagt: Zwischen 40 und 50 hatte sie den besten Sex ihres Lebens.
Ihre Kinder waren groß, ihre Eltern aber noch nicht auf Pflege angewiesen. Sie und ihr Mann hatten plötzlich wieder Zeit füreinander, eine sturmfreie Bude – und in dieser Zeit den besten Sex. Da sie sich schon so lange kannten, konnten sie auch offen über ihre Wünsche sprechen.
Die Kinder ziehen aus – diese plötzliche Leere kann auch belasten. Wie können Frauen das meistern?



Eine Frau betrachtet sich vor einem Spiegel. „Es schmerzt, wenn man sichtbar älter wird“, sagt Autorin Dagmar da Silveira Macedo.

Foto: Imago

Viele haben sich dafür aufgeopfert und sind vor den Kopf gestoßen, wenn sich das Kind langsam abnabelt. Deswegen gibt es auch Mitte 40 viele Scheidungen. Denn es bricht ein wichtiges Stück weg und Paare fragen sich dann oft: Was hält uns eigentlich noch zusammen? Ich finde es wichtig, dass sich Frauen auf eigene Interessen konzentrieren und ihre Bedürfnisse nicht zurückstellen. In der Mitte des Lebens sollte man sich fragen: Verläuft mein Leben so, wie ich das möchte?
Und wenn nicht?
In dieser Zeit kann man noch alles machen: Ich kann noch Kinder bekommen, ich kann noch den Beruf wechseln. Natürlich sollte man nicht alles stehen und liegen lassen. Aber man sollte sich ein Konzept, einen Plan machen und dann losmarschieren.

„Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, etwas zu ändern“

Es ist also nicht zu spät für einen Neustart?
Nein! Wenn man 40 ist, und wir tatsächlich bis 67 arbeiten müssen, sind das noch 27 Jahre. Das ist eine verdammt lange Zeit! Wenn ich jetzt in einem Beruf bin, der mich unglücklich

macht, dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt, etwas zu ändern.
Was sollte jede Frau mit 40 machen?
Ich finde, man sollte sich selber wertschätzen und sich etwas gönnen – ohne schlechtes Gewissen. Ich habe eine kleine Glücksliste mit Dingen, die ich mir selber ab und zu erfülle. Etwa ein Paar Schuhe oder eine besondere Schokolade.
Kommen wir zum etwas Unangenehmeren Teil des Älterwerdens, den Sie auch in Ihrem Buch ganz offen ansprechen: die körperlichen Veränderungen. Was war für Sie persönlich am schlimmsten?
Die Haut am Hals. Auch meine Gesichtsförm hat sich ab Mitte 40 verändert. Ich bin zudem nicht mehr so schlank wie früher. Man kann in diesem Alter einfach nicht so weiteressen wie vorher.

Woran liegt das?
Der Stoffwechsel wird langsamer, der Körper verbrennt nicht mehr so viel wie früher. Entweder man sorgt dafür, dass er weiter viel verbrennt, indem man Sport macht, oder aber man muss die Kalorienzahl im Auge behalten.
Welchen Sport empfehlen Sie für Frauen 40plus?
Der Sport muss in jedem Fall Spaß machen. Das ist in meinen Augen das Wichtigste und dann ist es letztendlich egal, was man macht. Wenn man ein Sportmuffel ist, sollte man versuchen, jeden Tag zumindest eine Viertel Stunde stramm spazieren zu gehen. Regelmäßig an der frischen Luft zu sein, ist wichtig.
Und die Ernährung?
Man sollte sich ausgewogen und nicht einseitig ernähren. Viel Gemüse, Vitamine und Spurenelemente.
Welche Ratschläge haben Sie sonst noch?

MAKE-UP

Lieber dezent mit Akzent

Wie sollte ein schönes Make-Up ab 40 aussehen? Dagmar da Silveira Macedo schreibt auch darüber in ihrem neuen Buch.

Zur AZ sagt die Autorin: „Als ältere Frauen haben wir nicht mehr diese straffe Grundlage. Sprich: Wenn wir Schicht um Schicht an Make-Up auf die Haut auftragen, sieht das nicht glatt und ebenmäßig aus, sondern das Ganze rinnt in die Falten. Daher sind Produkte besser, die nicht glänzen und glitzern, sondern dezent sind. Zudem sollte man durchaus Akzente setzen, etwa mit einem roten Lippenstift, dafür aber an anderen Stellen weniger auftragen.“

Ab 40 – spätestens – sieht man es der Haut an, ob jemand raucht oder nicht. Daher empfehle ich, mit dem Rauchen aufzuhören. Was man unbedingt auch tun sollte: viel cremen. Die Haut wird trockener und schuppiger, wenn man älter wird. Ebenfalls eine wich-



Sporteln hält fit und jung.

Foto: dpa

tige Regel: viel schlafen! Wir leben in einem sehr stressigen Umfeld – zwischen Familie, Karriere und Freizeitverpflichtungen. Frauen tendieren dazu, sich damit völlig zu de-terminieren. Da geht viel Schlaf verloren. Also zusammengefasst: viel cremen, viel schlafen, viel frische Luft, gesunde Ernährung.
Das klingt eigentlich recht einfach. Kann man das noch nachholen, wenn man es vor 40 versäumt hat?
Man kann es noch ein Stück weit aufhalten, denke ich. Aber die kleinen Sünden, die man in der Vergangenheit begangen hat, die sieht man ab 40. Wenn man zwischen 16 und 42 jeden Tag eine Schachtel oder mehr geraucht hat – das geht an der Haut nicht spurlos vorbei.

„Man sollte Dinge hervorheben, die man an sich mag“

Wenn es um Falten geht, lassen so einige Frauen beim Schönheitsarzt nachhelfen. Was halten Sie davon?
Es gibt so einige Methoden, die durchaus etwas bringen – aber nicht dauerhaft. Ich glaube, dass man im Laufe der Zeit gelassener wird. Man sollte sich realistisch betrachten: Ich werde, egal was ich mache, keine Haut wie eine 20-Jährige be-

kommen. Das heißt zugleich nicht, dass ich nicht mehr attraktiv bin. Man sollte sich selbst wohlwollend betrachten, die Dinge, die man an sich mag, hervorheben. Dinge, die man nicht ändern kann, sollte man dagegen akzeptieren lernen. Natürlich ist das schmerzvoll, man hat eine andere Vorstellung von sich selbst. Innerlich bin ich auch noch die Frau mit 25 – aber wenn ich in den Spiegel schaue, bin ich es nicht mehr.
Man spricht ungern darüber, aber viele Frauen kämpfen irgendwann mit nervigen Wechseljahr-Beschwerden. Haben Sie Tipps, etwa für plötzliche Hitzewallungen?
Man kann sich Wasser oder auch einen Fächer mitnehmen oder sich entsprechend kleiden, damit man Schichten ablegen kann. Je lockerer man versucht, mit all dem umzugehen, desto schneller ist die Situation auch wieder vorbei.
Gibt es eine bestimmte Zahl, vor der es Ihnen noch graut?
Seit ich dieses Buch geschrieben habe und ich mich so intensiv mit dem Altern beschäftigt habe, graut es mir tatsächlich vor keinem Alter mehr.
Sie sprechen also auch ganz offen über Ihr Alter?
Früher habe ich das lieber verschwiegen und habe mich auch jünger gemacht.
Wirklich?
Ja! Ich bin mehrmals 40 geworden, irgendwann habe ich mich so fürchterlich verrechnet, dass ich selbst nicht mehr wusste, wie alt ich bin. Und dann habe ich gesagt: Jetzt ist Schluss.
Verraten Sie es mir auch?
Ich bin 49 und werde Ende des Jahres 50 – und das werde ich groß feiern!

Interview: Rosemarie Vielreicher

Dagmar da Silveira Macedo: How to survive als Frau ab 40; Schwarzkopf und Schwarzkopf, 9,99 Euro.

Einem Teil unserer heutigen Ausgabe liegt ein Prospekt von

ROSSMANN

bei.

Wir bitten um freundliche Beachtung.

Einem Teil unserer heutigen Ausgabe liegt ein Prospekt von

Teppichhaus RALF

bei.

Wir bitten um freundliche Beachtung.