



Pizza gegen Falten

Verschlagwortet mit Cellulite, Falten, Gesicht, Kurven, rund, schlank, Crèmes, Pobacken

Ha! Nun sind bestimmt alle platt, wenn sie den Titel lesen. (Falls nicht, dann tut wenigstens so, als ob ihr platt wärt, einfach mir zuliebe!) Der Titel ist nämlich tatsächlich kein Witz und funktioniert zu 100%. Ich bin der Beweis dafür!

Meine Lieblingsgerichte sind Pizza und Pasta. Gesund? Nein! Lecker? Doppeltes Ja! Ich bin nun im 50. Lebensjahr, habe zwei erwachsene Kinder und höre des Öfteren, ich hätte schöne Haut und erstaunlich wenig Falten. Da ich in einem oberflächlichen Metier arbeite (die luxuriöse Textilfront), wundern sich die Frauen nicht selten, wo die schöne Haut herkommt. Meine Antwort ist eigentlich immer die gleiche: »Pizza ist die Lösung!« Ich mag die irritierten und ungläubigen Gesichter, in die ich dann regelmäßig schaue. »Wie bitte?«, kommt in der Regel zurück. Entweder weil die Frauen denken, sie hätten mich akustisch falsch verstanden, oder weil sie meinen, von mir veräppelt zu werden. »Pizza! Günstig, lecker und gut gegen Falten!« Dass mich vor Kurzem tatsächlich eine Frau fragte, ob und wie man die Pizza denn auflegen müsste, hat mir vermutlich vier Lachfalten mehr eingebracht. Ich lege die Pizza selbstverständlich nicht auf. Davon hätte ich wohl höchstens den Kopf voller Pickel. Ich esse sie, und zwar genüsslich und gerne. Und 90% aller Frauen in meinem Alter (Wechseljahre und so ...) nehmen zu, wenn sie Pizza und Pasta reinschauen. Das ist bei mir genauso. Das Gute daran ist aber, dass man bei Gewichtszunahme die Falten ausfüllt. Darum ist Pizza das beste Mittel gegen Falten. Ich habe diese Tatsache auch schon als Waffe gegen oberflächliche »Cellulite am Popo«-Jammerattacken

eingesetzt. Dann, wenn die Oberschlanke Frau vor dem Spiegel ihren Popo betrachtet (wir sprechen von Kleidergröße 34) und jammert, dass ihre Pobacken hängen und man die Cellulite so gut sehen kann. Meine Therapieform: »Essen sie anstelle von sieben Mal Salat pro Woche doch einfach vier Mal Pizza oder Pasta. Das füllt die schlaffen Pobacken und streckt die Cellulitedellen.« Ich liebe die Gesichtsentgleisungen, die jeweils folgen.

Man beachte: Sehr schlanke Frauen sind mit zunehmendem Alter in der Regel im Gesicht um einiges faltiger als Frauen mit Kurven. Ich meine, ich bin ja keine wandelnde Kugel, aber ich habe Kurven. Auch wenn ich oft neidisch den gertenschlanken 50-jährigen Frauen auf ihre flachen Bäuchlein schaue, so muss ich sagen, dass ihre Gesichter älter wirken als meines. Meine Mama sagt immer: »Rund und gesund.« Das hat was! Ein ausgefülltes Gesicht wirkt gesünder und sieht jünger aus als ein faltiges Knochengesicht. Darum ist es nicht gelogen, wenn ich sage, dass Pizza und Pasta gute Faltenkiller sind. Nicht nur im Gesicht ...

Ach ja: Dieses Mittel ist übrigens im Vergleich zu den Faltencremes sehr viel billiger und ist in jeder Pizzeria und bei jedem guten Italiener erhältlich.

Rudi Rastlos

Verschlagwortet mit Büro, Gedanken, Geist, kochen, Kopf, putzen, waschen

Rudi Rastlos und ich sind beste Freunde. Ob das gut ist, weiß ich nicht so recht. Aber eigentlich sollte mein zweiter Name Rastlos sein. Mein ständig aktiver Geist treibt mich manchmal in den Wahnsinn – oder zumindest sehr nahe an den Rand. Was nützt es, wenn man sich hinlegt um zu entspannen, wenn der Geist und die Gedanken doch keine Ruhe geben. Da kann man die Sache mit dem Hinlegen auch gleich sein lassen!

Sonntag. Frei. Der Fernseher läuft schon morgens und alles geht ein bisschen langsamer.

Die Familie ist entschleunigt. Wunderbar – wenn nur mein Kopf das auch wüsste! Ich lege mich im Schlafanzug nach dem Frühstück vor die Glotze und nach einer Minute fällt mir ein, dass die Wäsche wartet. Also kommt die Waschfrau zum Einsatz. Auf dem Weg zu den Waschanlaufstellen in unserem Haus (davon gibt es ein paar ...) sehe ich die Schuhe des Juniors, die ziemlich schmutzig im Eingang stehen. Also kommt die Schuhputzfrau zum Einsatz. Zufrieden über die erledigten Arbeiten haue ich mich zu meinem Liebsten wieder vor die Glotze. Es läuft eine Sendung über Auswanderer, die ohne Geld die Welt erobern wollen. Beim Thema Geld schießt mir durch den Kopf, dass ich unbedingt noch die Zahlungen für diesen Monat erledigen will. Also mache ich mich auf den Weg ins Hausbüro und die Buchhaltungsfrau kommt zum Einsatz. Und wenn ich schon mal dabei bin, so kümmere ich mich doch gleich noch um die Budgetzahlen fürs Geschäft. Zwei Stunden später – nach vollbrachtem Bürojob – kommt die Waschfrau wieder zum Einsatz, weil die nächste Trommel an der

Reihe ist. Nach dem Erledigen des zweiten Waschbergs fällt mir ein, dass die Katzenkisten noch geputzt werden müssen. Also kommt auf dem Rückweg ins Wohnzimmer noch die Kloputzfrau zum Einsatz.

So, relax. Ich haue mich wieder vor den Fernseher, habe aber schon lange keine Ahnung mehr, was mein Göttergatte inzwischen schaut. Irgendwie habe ich den Anschluss verpasst. Irgendwas über Luxuskarossen und ihre PS. Dabei fällt mir ein, dass ich zu diesem Thema doch mal einen Beitrag machen könnte. Also stehe ich auf und setze mich an meinen Laptop.

»Hast Du eigentlich Hummeln im Hintern?«, knurrt mein Liebster. Nun ja, irgendwie schon. Mir fällt nämlich selber auf, wenn ich wie ein rastloses Huhn ständig durchs Haus düse. Aber ich habe auch schon gemerkt, dass es nicht funktioniert, die Aufgaben, die mir einfallen, einfach nicht zu erledigen. Da kippt die Entspannung nämlich ganz schnell in Anspannung. Geht nicht!

Die Blogfrau schreibt also einen Beitrag, macht sich dann – getarnt als Waschfrau – wieder auf in die Waschküche und legt sich, irgendwann gegen Abend, wieder vor die Glotze. Da kommt der Junior mit seiner Begleitung um die Kurve: »Hey Mam, wann gibt's Abendessen?«

Ich: »Wann möchtest Du denn?«

Er: »Jetzt!?«

Ja, Ihr ahnt richtig. Die Küchenfrau (und diesen Job hasse ich wirklich) kommt zum Einsatz. Allerdings nur für einen kurzen Moment, denn der Junior interveniert und fragt: »Kann das nicht Papa machen, bei ihm schmeckt's besser?«

Uff, Glück gehabt. Jetzt kommt der Hauskoch zum Einsatz und ich mache solange Pause. Einfach mein Kopf begreift es nicht und ich stehe wieder auf und decke den Tisch. Die Haushaltshilfefrau kommt also auch noch zum Einsatz. Ich gebe auf. Entspannung ist nicht – Rastlos und ich bleiben Freunde!

Superwoman nervt gewaltig

Verschlagwortet mit Überfrau, Fehler, Figur, Haare, Haut, Kraft, perfekt, super

Kennt Ihr sie auch, die Superwoman aus dem Fernsehen? Egal ob im Film, in der Werbung oder in der Talksendung. Überall gibt es eine dieser Frauen, bei welchen man sich fragt: »Was zum Teufel mache ich falsch?« Eben jene, die mit einer pfirsichartigen und ultrareinen Haut in die Kamera lächelt, natürlich mit einem schneeweißen Gebiss, welches mindestens doppelt so viele Zähne hat wie das meine. Die Frau eben, die genau weiß, wie sie vorteilhaft sitzen muss, um eine perfekte Haltung zu haben. Ich habe übrigens schon mal versucht, die Beine so elegant übereinanderzuschlagen und auf die Seite zu kippen, um diese Supervorteilshaltung zu erreichen. Da breche ich mir vorher das Becken, die Hüfte und die Knie. Keine Ahnung, wie Superwoman das macht.

Gut, dass Superwoman einfach immer hübsch, adrett und toll frisiert ist, damit könnte man ja noch leben. Aber wehe, sie erzählt aus ihrem Leben. Bitte nicht! Superwoman fühlt sich nämlich immer gut. Nein, supergut! Probleme? Fehlanzeige! Ihre sechs Kinder hat sie so gut wie alleine groß gezogen (Superwoman trägt natürlich Kleidergröße 36!), alle haben einen guten Job und die Enkelkinder sind auch schon unterwegs. Natürlich hat Superwoman seit 30 Jahren denselben Mann und ist immer noch verliebt wie am ersten Tag. Mist! Finde den Fehler!

Superwoman hat natürlich – mitsamt den Kindern – immer gearbeitet, eine tolle Karriere hingelegt und alle Krankheiten als Chance gesehen. Sie ist einfach an allem immer nur gewachsen und stärker

geworden, und so geht das immer weiter – solange, bis ich das Bedürfnis bekomme, Superwoman zu erschlagen.

Ich meine: Hallo? Diese wahnsinnigen Überfrauen, die uns immer wieder vorgesetzt werden, kochen doch alle auch nur mit Wasser, oder? Ich muss zugeben, dass ich mich in jungen Jahren von diesen Superwomen immer sehr unter Druck gesetzt fühlte. Tatsächlich dachte ich damals, der Fehler läge bei mir, dass ich nicht so perfekt sei. Es hat ein paar Jährchen gedauert, bis ich begriffen habe, dass Superwoman von den Medien erschaffen wurde. Auf dem roten Teppich MUSS alles toll sein; in der Talkshow zeigt man nur seine Schokoladenseite und in der Werbung verdient man sein Geld damit, einfach perfekt zu sein. Für junge Menschen kann dies ganz schön gefährlich werden. Darum hier mein Aufruf an alle jungen Frauen, Mütter, Freundinnen, Schwestern, Schwägerinnen, Mitarbeiterinnen etc.: Ihr seid so super, wie ihr eben seid. Diejenige mit der Pfrisichhaut, dem schneeweißen Gebiss, der tollen Karriere, der makellosen Figur trotz Kindern und der Gabe, selbst aus Krankheiten stark hervorzugehen, die gibt es nicht. Die hat morgens auch Augenringe, heult auch, wenn es ihr schlecht geht, hat Verdauungsbeschwerden nach zu viel Zwiebeln, nimmt Tabletten gegen Kopfschmerzen und möchte manchmal ihre Kinder am liebsten in die Tonne treten. Das filmt bloß keiner!

Tanzkurs = Plattfuß

Verschlagwortet mit Kollision, Richtung, Schrittfolge, Tanzen, Walzer, Latein

Ich gebe zu: Es ist Jahre her, seit mein Mann und ich den letzten Tanzkurs besucht haben. Ich weiß auch nicht, ob das heute noch genauso läuft wie damals. Aber es war Spaßig und wir haben es deshalb auch gleich drei oder vier Mal hintereinander gemacht.

Der erste Tanzkurs war eigentlich die Vorbereitung auf unser Hochzeitsfest. Wir konnten uns nicht vorstellen, wie wir einen Hochzeitswalzer auf die Reihe bekommen sollten, weil wir beide nicht dasselbe unter dem Begriff Tanzen verstanden. Also musste ein Crashkurs für Dummies her. Das Rhythmusgefühl ist bei uns beiden intakt. Die Tanzwut war bei mir damals auch noch ausgeprägt – einfach in der Disco, nicht im Hochzeitskleid. Mein Liebster war immer schon eher der passive Tänzer – sprich: Er setzte sich in der Disco an die Bar, bestellte ein Bier nach dem anderen und schaute mir beim Tanzen zu. Danke!

Ok, der erste Tanzkurs war einfach der Beste. Wir haben uns durch rund zehn Tanzabende gelacht. Mein Liebster entwickelte seinen Supersatz: »Schatz, schieb deine Füße nicht ständig unter meine Schuhe!« Und die Tanzlehrerin hatte dermaßen den Narren an meinem Mann gefressen, dass er immer als Vortänzer zu ihr nach vorne geholt wurde. So ähnlich wie in der Schule, wenn man sich in die hinterste Reihe setzt, um dann vom Lehrer extra nach vorne geholt zu werden. Ich weiß noch heute, dass ich immer auf den Stockzähnen lachte, wenn es wieder hieß: »Herr Jäggi, würden Sie bitte mal zu mir kommen und wir zeigen gemeinsam, wie das Ganze auszuse-