

DÉSIRÉE NICK

**SPIEGEL
Bestseller**

**DER LACK
BLEIBT DRAN!**

Mein ultimatives Anti-Anti-Aging-Buch

**GRÄFE
UND
UNZER**

hat sich die Queen bei ihr ein Autogramm geholt! Wenn es jemanden gibt, der uns allen beweist, dass ab 60 die besten Jahre kommen, Freude und Karriere mit 70 erst voll erblühen, dann ist es Helen!

Jamie Lee Curtis, 61

»Altern bedeutet Evolution in ihrer reinsten Form! Ebenso natürlich wie die Weichheit und der Duft eines Babypopos.«

Nur zu oft vergessen wir, dass Altern ein Geschenk des Universums ist. Mit 60 Jahren eröffnet uns die Filmikone eine völlig neue Perspektive im Hinblick aufs Alter. Und man bedenke: Wer in Hollywood 35 wird, ist älter als die meisten Gebäude dort! Genauso wie bei alten Ruinen sollte man für die Sanierung einen Experten zurate ziehen, und Jamie hat dies nie gescheut. Sie hat einen beträchtlichen Anteil daran, dass sich Schauspieler über 35 dort nicht mehr verstecken müssen. Alte Ruinen wirken am besten in der Abenddämmerung!

Goldie Hawn, 74

»Es ist wunderbar, alt zu werden, denn dies bedeutet, dass man immer noch Teil unseres wunderbaren Planeten ist, richtig?«

Ja, die jugendlichste Großmutter der Welt, inzwischen 74 Jahre, erinnert uns daran, dass wir das Altern mit Dankbarkeit umarmen sollten. Niemand von uns hat eine Garantie dafür, dass er morgen noch dabei sein wird, und dies ist doch der beste Grund, das Heute zu zelebrieren und aus jedem einzelnen Tag, aus jeder Woche und jedem Monat das Allerbeste zu machen. Goldie, die immer sehr süß war, wird immer sehr süß bleiben! Wer man ist, verliert sich nie!

Diane von Fürstenberg, 73

»Wenn man eine Person ist, die viel lacht, wird man mehr Lachfalten als andere kriegen. Falten reflektieren die Wege, die man gegangen ist, und formen die Landkarte eines Lebens.«

Welch weise Worte der über 70-jährigen Modeikone, immer in schwungvollen Jerseywickelkleidern, die auf geniale Weise unsere Problemzonen verhüllen. Der nackten Realität ins Auge zu sehen, mit Frauenkörpern zu arbeiten, die eben nicht abgesaugt, getunt und runtergehungert sind, das wurde für Diane zur Grundlage ihres Weltimperiums - Weiblichkeit in all ihren Formen zu zelebrieren, das wurde zum Markenzeichen der Stilikone: Die Mode von Diane

von Fürstenberg verleiht Lebensqualität und ist dazu auch noch bequem. Die entsprechenden Lachfalten sind dabei das krönende und perfekte Accessoire.

Halle Berry, 53

»Altern ist Natur pur, und es wird jeden von uns ereilen. Ich möchte im Spiegel kein anderes Gesicht, sondern mich selbst sehen. Wenn auch eine neue interessantere Version von mir!«

Man glaubt es kaum: Halle Berry geht auf die 60 zu! Als Hollywood sie uns als 20-jähriges Dreamgirl verkaufte, war sie fast 40! Und das James-Bond-Girl sieht strahlender und attraktiver aus denn je. Wie kann das nur möglich sein? Es mag viel damit zu tun haben, dass ihre Einstellung zum Älterwerden rundum positiv ist und sie ein Leben lang die richtigen Entscheidungen getroffen hat. Sie akzeptiert das Älterwerden nicht nur, sie umarmt es und nimmt es als Herausforderung an, sich komplett neu zu entfalten. Wie schön wäre doch diese Welt, wenn jeder einen solchen Standpunkt vertreten würde. Man kann davon nur lernen.

Iris Apfel, 98

»Attraktivität ist keine Frage des Alters.«

Iris Apfel, man kennt sie in Deutschland kaum, ist eine der berühmtesten Designerinnen für Interieur und Mode weltweit. Mit 97 bekam sie ihren ersten Modelling-Vertrag bei der Top-Agentur IMG. Der massive Erfolg hat Iris erst als Rentnerin ereilt, so richtig rund ging es ab 80. Im Jahr 2018 kreierte Mattel die Iris-Apfel-Barbiepuppe und machte sie damit zum ältesten Star, dessen Image jemals von Barbie übernommen wurde. Und niemals hat sie versucht, auch nur einen Tag jünger auszusehen. Sie beweist, dass Stil keine Frage des Alters ist und präsentiert sich so up to date gestylt der Welt, wie es sich die abgefahreneren It-Girls kaum trauen. Mrs Apfel war 65 Jahre verheiratet, ihr Mann Carl Apfel wurde 100 Jahre alt. Erst die Falten wurden für Iris zum Kapital! Warum lernen wir nicht davon?

Sigourney Weaver, 70

»Ich liebe es, älter zu sein.«

In einem Interview erklärte die Pionierin aller Actionheldinnen, dass die Jugend auf sie wirke wie ein energetischer Wasserfall, den man bewundert, aber von dem man sich fernhalten muss. Die Mitte des Lebens betrachtet sie als eine Art

Wasserfall, der weniger gefährlich ist, dem man sich nähern und von dem man sogar trinken kann. Und das Rentenalter scheint ihr ein sanft plätschernder Wasserfall zu sein, in dessen Seen man selig baden und in Sicherheit schwimmen kann. Ist dies nicht eines der schönsten Bilder, die man vom Bogen des Lebens zeichnen kann? Kein Wunder, dass die 1,82 Meter große Filmikone das Rentenalter mehr liebt als alles andere in ihrem Leben. Warum folgen wir nicht ihrer inspirierenden Idee, das Alter in vollen Zügen zu genießen?

Rita Moreno, 88

»Nur weil man 77 oder 86 ist, heißt es ja nicht, dass in der unteren Körperhälfte alles Wüste ist.«

Die Frage »Wer ist das?« sollten Sie lieber nicht stellen. 70 Jahre auf der Bühne prägte die Puerto-Ricanerin die Rolle der Anita im weltbekannten Musical *West Side Story* von Leonard Bernstein und blieb mit ihrer Leistung als Musicalstar unerreicht. Nebenbei bekam sie den ersten *Oscar*, der von Hollywood jemals an eine Latina vergeben wurde. Doch dies war erst der Anfang: Rita Moreno gehört zur handverlesenen Elite, die sowohl einen *Oscar* als auch einen *Emmy*, einen *Grammy* und einen *Tony Award* gewonnen hat. Die andere Lady, die dies von sich behaupten kann, ist Helen Hayes. »Wer ist das?« Look it up, so etwas wie Eleonora Duse auf Amerikanisch. Helen Hayes' Theater in NYC ist immer einen Besuch wert. Dies sind die echten Heldinnen der Unterhaltungskunst und Hollywoods zugleich. Man sollte schon Bescheid wissen. Do your homework - die Welt ist groß! Gegen Rita Moreno ist Cher eine Elevelin, ein Azubi, purer Celebrity-Nachwuchs!

Jane Fonda, 82

»Es ist schwierig zu wissen, wohin man geht, wenn man nicht akzeptiert, wer man ist. Ich dachte immer, ein Leben ohne Partner niemals führen zu können – erst im Alleinsein habe ich zu mir selbst gefunden!«

Die Legende Jane Fonda, ausgezeichnet mit zwei *Oscars*, ist nicht nur Workout-Diva, sondern Frauenrechtlerin und kulturelle Ikone. Sie hat wahrlich künstlerisch, politisch und gesellschaftlich zu viel erreicht, um es hier aufzulisten, ist sie doch der Inbegriff Hollywoods: Starruhm, der unauslöschlich ist. Nach drei gescheiterten, aber auch lukrativen Ehen und 44 Filmen hat sie der Welt gezeigt, wie die Jahre nach 50 zu den allerbesten werden können. Die Phase zwischen Mitte 50 und Mitte 70 nennt sie gern »den dritten Akt«, die

»Bonusjahre«, das »zweite Erwachsenenalter« und verkörpert die Möglichkeiten, die sich uns bieten, durch perfekte mentale und körperliche Gesundheit. Als Grundlage für ein langes, zufriedenes Leben sieht sie eine positive Grundeinstellung, die Humor, Dankbarkeit, Verspieltheit, Anpassungsfähigkeit und Lebensfreude bewusst zelebriert. Sie vertritt die Überzeugung, dass es sich immer lohnt, in das eigene Aussehen zu investieren, weil die äußere Erscheinung die innere Schönheit projiziert. Damit keine Missverständnisse aufkommen, hat sie offiziell am 80. Geburtstag verkünden lassen, sie »habe den Laden untenrum dicht gemacht«.

Nancy Pelosi, 80 Jahre

»Ich will wirklich, dass Frauen ihre Macht erkennen und sich selbst wertschätzen. Sie müssen verstehen, dass nichts der Politik so gut getan hat wie mehr weiblicher Einfluss.«

Von San Francisco aus entwickelte sich Nancy zu einer der mächtigsten Politikerinnen der USA - 2007 wurde sie zur ersten weiblichen Sprecherin des Repräsentantenhauses im Capitol Hill. Und damit zur Pionierin der weiblichen amerikanischen Politikerinnen, begann sie doch ihren Weg in einer Epoche, in der Frauen grundsätzlich Karrieren verwehrt blieben. Als Mutter von fünf Kindern gründete sie 1969 von zu Hause aus einen Partyclub für Demokratinnen. Als das jüngste Kind die Schule abschloss, stellte sie sich erstmals selbst als Abgeordnete zur Wahl, gab 100 Housepartys, gewann 4.000 neue Parteimitglieder und eine Million Dollar innerhalb von nur eineinhalb Monaten. Als LGBTQ-Rechte und die AIDS-Krise unpopulär waren, rückte sie diese Themen in den Fokus. 2007, also im Alter von über 60 Jahren, legte sie dann noch mal so richtig los: Sie steht - mit einer Unterbrechung - immer noch als erste und bis heute einzige Frau als Demokratin dem Kongress vor. Ihr gelang es, die Geschlechterbarrieren zu durchbrechen und die »Old-Boys«-Netzwerke im Kapitol auf den Kopf zu stellen. Und Nancy war es auch, die mit Ende 70 das Amtsenthebungsverfahren gegen Donald Trump in die Wege leitete und die Debatten im Weißen Haus zur großen Show werden ließ. Ihr Arbeitsethos ist legendär. Sie benötigt wenig Schlaf, trinkt keinen Kaffee, bevorzugt heißes Wasser mit Zitrone und macht tagtäglich das Kreuzworträtsel der *New York Times*. Zum Frühstück isst sie meistens »New York Super Fudge Chunk«-Eiscreme, um für die Schlachten des Tages gewappnet zu sein. Was für ein Vorbild!

ICH BIN DAS IT-GIRL DER GERIATRIE

Ich finde, jeder sollte es wagen ... einfach mit 50 plus die Hüllen vor dem Auge der Kamera fallen zu lassen als Erinnerung für die Nachwelt. Als Nachweis der ganz persönlichen Note. Für mich war es das absolute Highlight, als die *Bild*-Zeitung die glorreiche Idee hatte, mich als 60-plus-Vorlage zum Covergirl zu machen. Zum Spind-Girl für die Leser, die noch eine Zeitung aus echtem, raschelndem Papier in der Hand halten.

Sich ausziehen und sexy aussehen mit 20 kann ja nun wirklich jeder, zumindest, wenn professionelle Hilfe zur Seite steht. Aber so richtig spannend wird dieses Projekt doch erst im Alter. Es ist wahrlich keine Kunst, ansprechende Bikini-Shootings zum Springbreak zustande zu bringen, wenn man braun gebrannt an der Côte d'Azur die Abiturreise im Pool feiert. Aber dieses Programm im Frührentnerstatus zu absolvieren sollte gesellschaftlich gefeiert werden. Wenn ich mich ausziehe, ist das schließlich eine Denkmalsenthüllung. Logisch: Alte Ruinen wirken nun mal am besten in der Abenddämmerung. Nennt mich ruhig das It-Girl der Geriatrie: Auf den Fotos sehe ich immerhin besser aus als die meisten in ihren Zwanzigern. Warum das so ist, mag ein Mysterium bleiben, doch versuche ich gern, Licht ins Dunkel zu bringen.

»Ist dies das Fotostudio?«, fragte ich mit zitternder Stimme. Und ein gepiercter Fotointernazubiverrichtungsgehilfe antwortete blasiert: »Was kann ich für Sie tun?« Mit der weichsten und sanftesten all meiner vielen Stimmlagen säuselte ich: »Ich werde heute 60, und ich habe ein kleines Geheimnis für dich: Ich brauche coole Nacktbilder für die Zeitung!« Er antwortete: »Kleines Geheimnis unter uns: Der Fotograf ist auch nicht mehr der Jüngste!« Unser verschmitztes Kichern klang in meinem Ohr. Okay, ist das hier also ein Seniorentreff? Ein letztes Aufbäumen durchgeknallter, renitenter Rentner, die blankziehen und es noch mal wissen wollen? »Je oller, je doller«, wie man zu sagen pflegt! Gleichzeitig fragte ich mich, wenn wir in einer Welt leben, in der Sexismus und Rassismus angeprangert werden und Bodyshaming als politisch unkorrekt gilt, warum muss man sich dann aber als 60-jährige Frau dafür entschuldigen, dass man die eigene Weiblichkeit mit Erotikbildern feiern will. Und schlimmer noch: Man hätte sich schon mit 50 dafür rechtfertigen müssen! Ab 40 erntet eine Frau hochgezogene Augenbrauen, wenn sie sich auszieht und ihre körperlichen Reize erotisch präsentiert. Da heißt es dann über eine Christine Neubauer bei ihrem *Playboy*-Doppelseiten-Spread: »Auch reife Frauen haben durchaus noch ihre Reize!« Okay, muss man ja auch dazuschreiben für den Fall, dass die Botschaft nicht überkommt, und schlimm genug, dass ein Wäsche-Shooting ab 40 überhaupt einer Entschuldigung bedarf.