

DÉSIRÉE NICK



**DER LACK
BLEIBT DRAN!**

Mein ultimatives Anti-Anti-Aging-Buch

**GRÄFE
UND
UNZER**

INHALT

Dies ist das Buch, das keiner schreiben wollte! 8

IMAGE

Dafür bin ich zu alt 16

Diva forever 24

Ich bin das It-Girl der Geriatrie 39

Warum 60 das neue 40 ist 44

Der passende Rahmen 52

Die 10 No-Gos ab 60 – wenn nicht schon ab 40 59

MODE

Hilfe, ich hab nix anzuziehen 82

Dessous für sie und ihn 89

Paillette geht immer! 96

AUSSEHEN & PFLEGE

Forever young 104

Regeln für ewige Mädchen – inklusive Not-to-do-Liste 117

Hello Doc ...! Und jetzt noch schnell zum Schlachter 123

GEISTIGE & KÖRPERLICHE FITNESS

Endlich Zeit für die Bucket-List: über 200 Vorschläge für neue

Passionen 142

Sex und der viel, viel, viel jüngere Liebhaber 149

Diäten – das ultimativ leere Versprechen 152

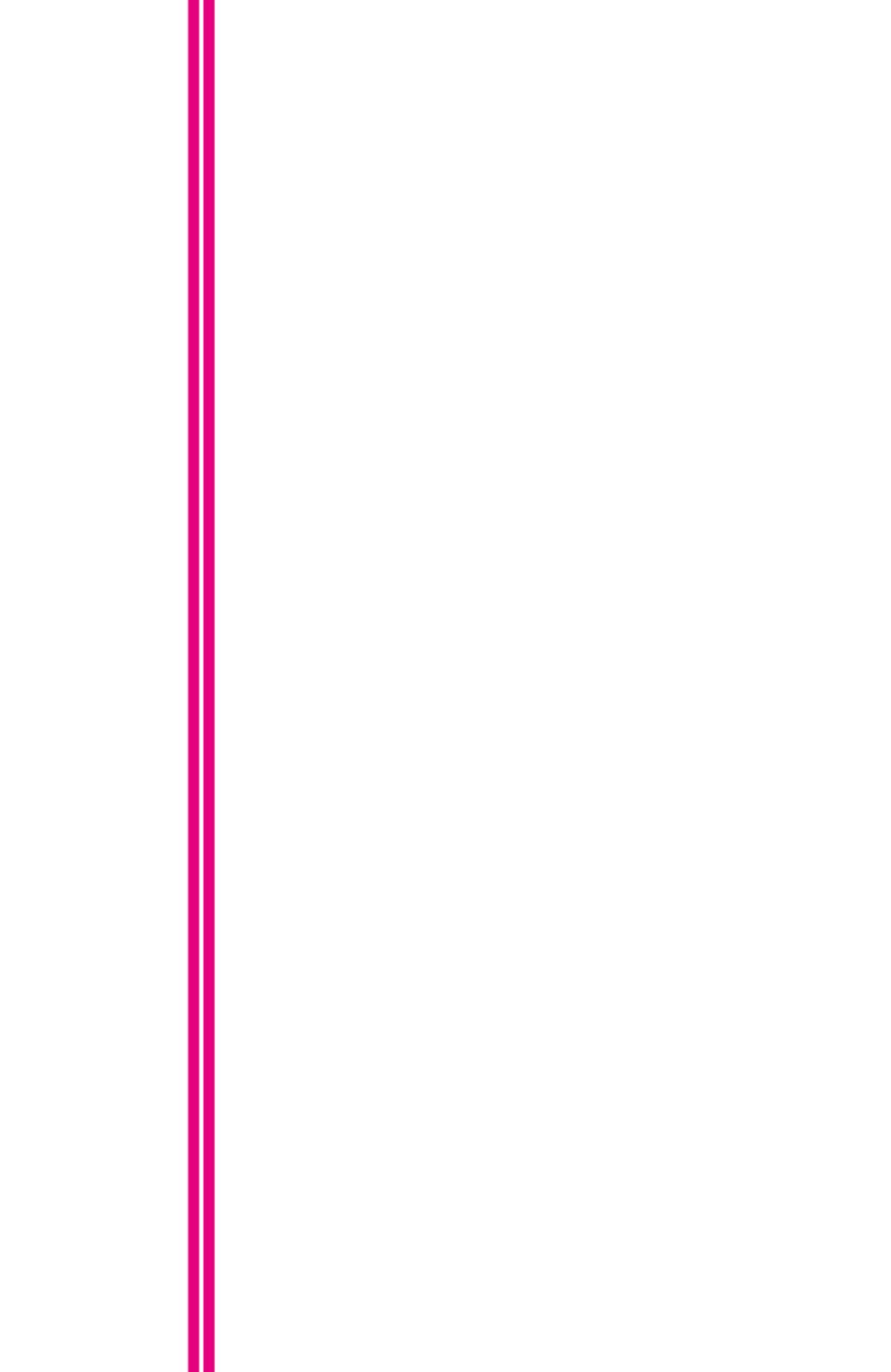
Top-Tipps für ewige Elfen! 161

Wie man sich bettet, so schläft man 170

Über das Privileg, 70 zu sein 179

Outtakes 186

Danke 190



IMAGE

DAFÜR BIN ICH ZU ALT

Das Allerbeste am 60. Geburtstag ist, dass man wohlonduliert und voller Selbstbewusstsein aus tiefster Überzeugung zu allem, was unpassend oder nervig scheint, sagen kann: „Danke schön, dafür bin ich zu alt.“

Mit dieser selbstbewussten Haltung unverhohlen ein solches Bekenntnis kundzutun wurde hart erkämpft. Und genau diese Aussage wurde mir zum persönlichen Mantra. Was für eine Errungenschaft ist es doch, ja welcher Luxus, alles, was mir schon immer auf den Zeiger ging, mit solch einem knappen Statement abzutun, während ich mich früher eher mühselig aus der Affäre gezogen hätte. Denn die Botschaft, die man damit liefert, bedeutet viel mehr, als für irgendetwas zu alt zu sein. Im Klartext heißt es nämlich nicht, zu alt zu sein, sondern schlau zu sein! Es ist ein Understatement, das eigentlich vermittelt: „Dafür bin ich zu smart!“

Und warum nicht gleich zur neuen Lebensphase stehen? Das hat nichts mit Alter zu tun! Eine Dreijährige ist nämlich auch schon für vieles zu alt: zum Beispiel zu alt fürs Fläschchen. Eine Vierjährige ist zu alt für den Kinderwagen, eine Elfjährige zu alt fürs Nuckeltuch – würde ich mal behaupten! Und wir sind nun mal zu alt für Blödheit! Man muss ab der Mitte des Lebens einfach gnadenlos selektieren. Sollen sich doch andere für ihren Muttispeck schämen, für ihren Truthahnhalbes entschuldigen und die grauen Haare als Abschied von der Jugend betrachten – nicht ich, ich bin zu alt dafür!

Ich habe mich schon als 14-Jährige zu alt gefühlt! Für mein exzentrisches Profil, meine langen Arme und Beine und meinen Schwanenhals habe ich mich auf dem Gymnasium geschämt – ja, es hat mich

in der Pubertät verunsichert, anders auszusehen als die breite Masse. Ich war der Paradiesvogel der Schule, musste mit einer Handvoll Gays kooperieren, die mit ihrem Coming-out zu kämpfen hatten.

Habe ich mich einer kritischen Betrachtung im stillen Kämmerlein unterzogen, gab es kaum etwas, was mich nicht verunsichert hätte: Nichts wurde ausgelassen! Mein Haaransatz? Horror! Warum hatte ich Geheimratsecken mit zwölf? Mein Körper? Zu mager! Meine Finger? Zu lang! Meine Nase? Nach heutigen Insta-Maßstäben ein Fall für den Chirurgen. Ich habe sie mir nur deshalb nie operieren lassen, weil ich damit verdammt gut riechen kann. Und im Schatten meiner Nase ist so manches Starlet verblasst!

Nichts fühlte sich in meiner Jugend richtig an, okay, vielleicht meine Fesseln. Das war aber auch schon alles, was ich vorm Spiegel absegnen konnte. Meine herrlichen hüftlangen Haare bezeichnete ich als „straßenkötterfarben“.

Was für einer Tortur wir uns unter dem Druck des allgemeinen Regimes doch aussetzen ... wenn andere uns schon nicht unattraktiv finden, dann reden wir es uns selbst ein! Selbstzweifel sind wie kleine Dämonen, die auf unserer Schulter hocken und uns Unsicherheiten und Erniedrigungen ins Ohr flüstern, sobald wir uns mit anderen vergleichen.

Auch dieser 80er-Jahre-en-vogue-Look der total abgemagerten Heroin-Models war wenig tröstlich für mich. Die Supermodels sahen zwar speziell und androgyn auf eine neue, ungewöhnliche Art und Weise aus, aber auch das anarchisch gestylte Topmodel war unerreichbar: Denn es war die Ikone Kate Moss! Auf einmal waren Augenschatten in!

Das gängige Schönheitsideal wurde irgendwann neu interpretiert, aber leider fiel ich auch da wieder durchs Raster. Für eine Clau-

dia Schiffer war ich zu unsexy, für eine Naomi Campbell nicht exotisch genug, für eine Tatjana Patitz nicht ebenmäßig genug, für eine Cindy Crawford nicht glamourös genug. Keine der Steilvorlagen sah aus wie ich! Mit aller Gewalt hätte man aus mir vielleicht noch eine Elle Macpherson machen können, aber ich hatte seinerzeit auch keinerlei Ambitionen, so was Billiges und Dubioses wie ein Wäsche-
model zu werden.

Nun ja, wenn jeder modeln könnte, dann wären wir ja alle erfolgreiche Supermodels.

Jüngst habe ich eine alte Kiste ausgemistet, die jahrelang vergessen war. Sie stand auf dem Dachboden, und ich wusste nicht einmal mehr, dass ich sie noch besaß. Aber ein verregnetes Wochenende bewog mich dazu, den Dachboden zu entrümpeln, und bei der Gelegenheit knöpfte ich sie mir vor. Da saß ich nun mit meinen Fotoalben von 4 bis 40. Und ich stellte voller Überraschung fest, dass ich selbst in Zeiten tiefster Depression und größter Unsicherheiten zu jeder Zeit schön war! Immer blasser als alle anderen, mit Porzellanhaut und riesigen Augen, graziösen Gliedmaßen und einer Ausstrahlung voller Anmut und Zartheit. Genauso meine abgebildeten Freundinnen und Kolleginnen: alle bildschön! Nicht anders, als es meine Großmutter mir immer gesagt hatte: „Du bist wunderschön!“ Aber ich habe es ihr nie geglaubt. Weil ich mich selbst nicht mochte. Das hatte sich geändert! Dieses einst unbefangene Lächeln meiner Jugend entwickelte sich zu dem rasanten, aparten Strahlen von heute, das von Kraft und Lebensfreude strotzt.

Nehmt es euch zu Herzen, all ihr Fans, die ihr euch noch zur Jugend zählen dürft: Warum Zeit und Energie mit Unsicherheiten verschwenden? Ich habe nicht den geringsten Zweifel daran, dass ich einmal im Alter von 80 Jahren meine aktuellen Fotos von heute

betrachten und feststellen werde, wie jung, wie attraktiv, wie erfüllt mit Freude, Lebenslust und Schönheit ich doch als 60-Jährige ausgesehen habe. Sagenhaft attraktiv – mit einem Traumkörper und unschlagbarer Eleganz! Eine echte Diva, ob ich will oder nicht!

Ich betrachte es als Segen, einen gesunden Körper zu haben, mit dem ich anstellen kann, was ich will, sei es Tanzen, Langlaufen, Eislaufen, Schwimmen, Singen – der mich überall dort hinbringt, wo ich sein will, und der in Größe 38 einfach grandios wirkt. Ich schäme mich nicht mehr dafür, dass ich mich selbst cool und schön finde. Ich seh Hammer aus! Was gibt es da zu verstecken?

Ich fühle mich nicht zu alt für Skinny-Jeans, 6-Inch-Plateau-Stiletto, Tattoos oder grüne Haare. Ich verzichte aus anderen Gründen darauf, aber nicht, weil ich mich zu alt dafür finde! Nuttenlook steht mir einfach nicht. Ich entscheide mich lieber für Klasse, Stil und Eleganz.

Gewichtszunahme? Schlabberhaut an den Oberarmen? Das ist doch kein Drama! Einfach weniger mit Ben & Jerry's abhängen, lockere Kleidung wählen, welche die Problemzone kaschiert, und vor allem nichts tun, was einem die Laune verdirbt. Dafür bin ich nämlich zu alt! Immerhin habe ich noch Oberarme – andere haben schon ab 40 stattdessen Spannweite!

Mobbing im Büro? Sexismus? Intrigen? Neid? Gehässigkeiten? Niedertracht? Bin ich zu alt dafür! Wer ein Arschloch ist und genau das von mir selber hören will, dem sage ich es auch.

Das Wichtigste sind der ganz normale Alltag und die Arbeit, mit der wir unser Leben verbringen! Macht der Beruf Freude und bringt Hoffnung? Ist er ein Jungbrunnen für die Seele? Arbeit sollte schwer

7 TIPPS ZUR DOKTORWAHL

1. Fragen Sie jeden, der Ihnen mit dem Thema vertraut erscheint.

Auch jene, mit den verpfuschten Visagen, dann wissen Sie wenigstens, wo sie NICHT hingehen sollten.

2. Fragen Sie Ihren Frisör.

Er hat viel Elend gesehen. Narben hinter den Ohren Tag für Tag. Er ist ein Experte, der gute Resultate von schlechten unterscheiden kann. Und er verfügt über Namen, Adressen und Telefonnummern.

3. Fragen Sie Ihren Hausarzt.

Denn bei ihm laufen die Opfer auf. Die mit den irreparablen Spätfolgen. Er hat all die Horrorgeschichten gesehen, genauso die Erfolge. Hier finden sich die suppenden Narben, die eingerissenen Nähte und die nicht heilen wollenen Blutergüsse ein. Wenn er Anstand hat, schickt er Sie zum Spezialisten und legt nicht selbst Hand an. Geht der Trend doch dahin, dass der Orthopäde Beautyspritzen verteilt, der Gynäkologe Brüste vergrößert und der Dermatologe Lidstraffungen vornimmt.

4. Fragen Sie Freunde und Bekannte.

Das halte ich für zivilisierter, als auf einem Empfang wildfremde Menschen auf die gerade neu gemachten Brüste anzusprechen, die tauf frisch aus dem Dekolleté herauspringen. Wobei es heute nicht mal mehr unüblich ist, das Silikon herauszuholen und es anfassen zu lassen, damit man sich für die Erfolge gelungener Brüste feiern lassen kann. Denn nicht nur wie es aussieht, sondern insbesondere wie es sich anfühlt, entscheidet über die Qualität des Eingriffs.

Wenn Ihnen also auf einer Party ein loses Luder begegnet, welches die neu angeschraubten Brüste herumreicht, dann lassen Sie sich am besten auch gleich die Narben zeigen. Es gibt auch eine Rückansicht der Implantate, das

heißt quasi ein Blick hinter den Schrank, unter das Bett, um genau dort mit dem Zeigefinger entlangzufahren, wo die kritische Naht sich befindet. Dann wissen Sie Bescheid, sollten Telefonnummern austauschen und den Doktor recherchieren. Wenn Frauen gut gemachte neue Brüste haben, sind sie high, euphorisiert und glücklich, alle Geheimnisse der Prozedur zu teilen, quasi wie mit einem neu geborenen Baby. Sie rücken mit stramm geschlitzten, neu gelifteten Augenlidern und hochgespritzten Wangenknochen die Visitenkarte des Arztes heraus, während sie ansonsten jedem erzählen, sie hätten „absolut nichts machen lassen“.

5. Fragen Sie das Internet!

Das Schöne daran ist: Das Netz kennt keine Moral. Darum alle Ärzte herausfiltern, die Prozesse, Skandale und Verfahren am Hals haben. Das Internet ist unser Freund, wenn es darum geht, verpfuschte Visagen aufzudecken, schlechte Plastic Surgery zu entlarven und alle ausfindig zu machen, die dafür am Pranger stehen. Grenzen Sie diese Ergebnisse dann auf Ihre Region ein, also zum Beispiel „Bester Schönheitschirurg in Brieselang“, und finden Sie mittels der Sterne Empfehlungen und Websites mit den besten Ratings heraus.

6. Fragen Sie eine bekennende Verleugnerin à la „Ich esse nur Ananas und trinke viel Wasser“.

Am besten erkundigen Sie sich direkt nach ihrem Chirurgen – das ist in meinen Augen eine wunderbare Strategie. Gehen Sie einfach auf eine frisch gepeelte, aufgespritzte, hochgetunte Dame zu und fragen Sie sie direkt: „Ich möchte auch so gut wie Sie aussehen, verraten Sie mir Ihren Arzt?“

7. Die Formel ...

... „Selbsterniedrigung + Schmeichelei = gewünschtes Ergebnis“ funktioniert immer. Damit habe ich auch schon Richter am Finanzgericht Cottbus in die Knie gezwungen.

60 IST DAS NEUE 40!

Endlich ist Zeit zur Entfaltung! Bissig, witzig und kontrovers zeigt Désirée Nick, wie man sich mit Stil gegen das Älterwerden und für das Jungbleiben entscheidet.

Warum man sich dabei immer sexy fühlen darf und worauf man in Zukunft getrost verzichten kann. Frei nach dem Motto von Désirée Nick: „Ich möchte alle überleben, die ich nicht leiden kann – und das sind eine ganze Menge Leute!“

*„Legt los, werdet die beste Version eurer selbst!
Noch ist es nicht zu spät – wir sind erst 60!“*

Désirée Nick

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-7284-6



9 783833 872846