alverde

+a tempo

Mit Extra-Heft
Gesundheit

September 2011

Facettenreich
und vielfältig engagiert

Katarina Witt

Phänomene aus
unserer Gefühlswelt

Die Liebe

Brünett

Haarfarbe mit
vielen Nuancen

Beckenboden

Training für die richtige
Kraft aus unserer Mitte

dm

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Nanotechnologie ist die Technologie der Zukunft. In fast allen Bereichen kommt sie zum Einsatz beziehungsweise wird geforscht. Dazu, welche Potenziale und Risiken diese Technologie birgt, haben wir Dr. Günter Tovar, Zweiter Sprecher der Allianz Nanotechnologie der Fraunhofer Institute, befragt (Seite 40–42).

Eine Chance, wieder zueinanderzufinden, ergibt sich für manche Paare in der Tanztherapie. Für unser Special „Liebe" (Seite 54-62) haben wir mit Susanne Bender, Leiterin des Europäischen Zentrums für Tanztherapie, über „die verborgenen Schätze der Gemeinsamkeit" gesprochen.

Katarina Witt erzählt vom Eiskunstlaufen, von Erinnerungen und ihren vielseitigen Betätigungsfeldern nach der Zeit auf dem Eis (Seite 8–10).

Ihre

Tanja Hildebrandt

Tanja Hildebrandt
alverde-Redaktion

EXPERTEN**WISSEN**

EINE AUSWAHL DER EXPERTEN, MIT DENEN WIR FÜR DIESE *alverde*-AUSGABE GESPROCHEN HABEN

Marc Anthony, kanadischer Starfriseur, über die typgerechte Braunnuance bei Haartönungen

| SEITE 20–21 |

Priv.-Doz. Dr. Günter Tovar, Zweiter Sprecher der Fraunhofer-Allianz Nanotechnologie, zum Thema Nanotechnologie

| SEITE 40–42 |

Prof. Dr. Daniela Schultz-Lampel, Fachärztin für Urologie, über das Thema Beckenboden

| SEITE 47–48 |

Conny Thaler, Kommunikationswissenschaftlerin, Journalistin und Buchautorin, über die Faszination der Liebe

| SEITE 60–62 |

Impressum

HERAUSGEBER: dm-drogerie markt GmbH + Co. KG, Michael J. Kolodziej, Carl-Metz-Straße 1, 76185 Karlsruhe, www.dm.de, alverde@dm-drogeriemarkt.de **VERLAG & REDAKTION:** Arthen Kommunikation GmbH, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe, 0721/62514-0 **VERANTWORTLICH:** Herbert Arthen **REDAKTIONSLEITUNG:** Tanja Hildebrandt, t.hildebrandt@arthen-kommunikation.de **STV. REDAKTIONSLEITUNG:** Silke Döffert **ART DIRECTOR:** Robert Kutschera **REDAKTION:** Nina Bethlehem, Mareile Horstmann, Mareike Köhler, Julia Knörnschild, Stephanie Priester, Nannette Remmel, Carola Schneider, Beate Schuricht, Silke Stamp, Iris Stelter **BILDREDAKTION:** Nicole Bull, Kim Haberland, Jessica Tebbouche **GRAFIK:** Nadine Allenberg, Finja Geckeis **REINZEICHNUNG:** Sabine Schneider, Iris Schuppiser, Christine Stump **HERSTELLUNG:** Stefan Dietrich **ANZEIGEN:** Somia Reinke, s.reinke@arthen-kommunikation.de, Anschrift Verlag & Redaktion **DRUCK:** VPM, Rastatt

alverde + a tempo erscheint monatlich. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern wie CD-ROM etc. sämtlicher Beiträge nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte einschließlich aller eventuell beiliegenden Fotos wird keine Haftung übernommen. Im Sinne einer leichteren Lesbarkeit verzichtet *alverde* zumeist auf die Unterscheidung in weibliche und männliche Schreibweise. So sind mit Leser beispielsweise sowohl Leserinnen als auch Leser gemeint. Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Internetseiten distanziert sich die dm-drogerie markt GmbH + Co. KG von den Inhalten dieser fremden Internetseiten. Die dm-drogerie markt GmbH + Co. KG haftet für die Inhalte dieser Internetseiten nicht. Die Verantwortlichkeit liegt allein beim Anbieter dieser Internetseiten.

Bildnachweis

akg-images (S. 65), Marc Anthony (S. 20, 21), Atelier Yaph (S. 5), corbis/Bettmann (S. 56), corbis/Chapple (S. 67), corbis/Frei (S. 65), corbis/Lerouge (S. 75), corbis/Ocean (S. 52), corbis/Radius images (S. 75), corbis/Turnley (S. 57), ddp images/AP/Brinon (S. 13), Elliott Erwitt/Magnum Photos (S. 65), Pauline Fabry (S. 31, 32, 68), f1 online (S. 7, 36, 48), Fotolia/ExQuisine (S. 51), Gaba GmbH (S. 23), Garnier (Titel, S. 8), gettyimages/Burke (S. 38), gettyimages/Farrall (S. 40), gettyimages/Fuse (S. 44), gettyimages/PhotoAlto/Audras (S. 37), gettyimages/Tunger (S. 37), gettyimages/Vuillermoz (S. 13), Gottmann GmbH (S. 10), Philipp Honstetter (S. 30), icon Fotografie GmbH (S. 74), Robert Kutschera (S. 72, 73), KV Berlin/Dr. Angelika Prehn (S. 45), Jürgen Lenhardt/Eastwestmodels: Cristina Maria Klee/HM: Suzana Santalab (S. 12), matton images (S. 6, 7, 15, 39, 40, 42, 50, 51, 71), mauritius images/Flirt (S. 6), mauritius images/Onoky (S. 47), Sammy Minkoff (S. 10), panthermedia (S. 6, 39, 41, 50, 52, 66), picture alliance/akg-images (S. 57), picture alliance/Augenklick/ KUNZ (S. 60), picture alliance/ Tass Filippov (S. 13), Pimparello Kindercircus (S. 75), Katrin Reinke (S. 3), Sabine Sladeczek (S. 54), Alex Stiebritz (S. 32), Jessica Tebbouche (S. 31), Olaf Tiedje (S. 34), Uta Wagner (S. 35)

Von *Liebesartisten* und *Gefühlsjongleuren*

Was geschieht eigentlich mit uns, wenn wir lieben? Mit dieser und anderen Fragen rund um die Faszination der Liebe hat sich Conny Thaler in einem Buch beschäftigt. Im Interview verrät die Journalistin und Autorin, wie wir unsere Leidenschaft länger bewahren und warum auch Liebeskummer seine guten Seiten haben kann.

| alverde | *Sie vergleichen in Ihrem Buch die Liebe mit dem Zirkus. Wieso ist dieser Vergleich für Sie so treffend?*

| CONNY THALER | Faszination, Vision, Illusion, Magie, Abenteuer, Besessenheit – all das steht sowohl im Zirkus als auch in der Liebe auf dem Programm. Wenn wir lieben, verlieren wir uns in Hochgefühlen, konfrontieren uns mit Abgründen und spielen mit der Angst. Verliebte sind wie Zirkuskünstler. Sie tun in ihrem Zustand Dinge, die in den Augen von Nicht-Verliebten als völlig irrational, leichtsinnig oder sogar als verrückt erscheinen. Als Liebesartisten bringen wir dann regelrechte Lachnummern. Oder sind besonders mutig und lernen für unseren Partner Skifahren, obwohl wir Angst haben.

| alverde | *Das romantische Ideal scheint unerschütterlich – trotz hoher Trennungsraten. Warum sehnen wir uns alle so nach der Liebe?*

| CONNY THALER | Durch die Liebe spüren wir uns intensiver. Der andere zeigt uns viele Dinge an uns auf. Insofern ist Liebe auch Selbsterkenntnis. Die Sehnsucht nach dem anderen ist eine Sehnsucht nach Lebenssinn, den wir durch die Begegnung mit dem anderen finden.

| alverde | *Sind Sie eine Liebesoptimistin?*

| CONNY THALER | Absolut. Was die Wahlmöglichkeiten anbelangt, leben wir doch heute in einem Paradies. Wir scheinen es nur nicht immer zu wissen, weil wir uns oft mit anderen vergleichen und die Medien uns ideale Paarbilder vorgaukeln. Und wir neigen dazu, aus diesem Paradies ein Jammertal zu machen. So viele Entscheidungsmöglichkeiten bedeuten nämlich auch viel Freiheit. >

| *alverde* | *Sind wir wegen dieser Freiheit nicht auch überfordert?*

| CONNY THALER | Sicherlich ist das so. Wir müssen immer wieder hinterfragen, was wir wollen, und uns selbst reflektieren. Deshalb machen wir es uns gerne im seelischen Stillstand gemütlich. Vielleicht sind wir aber auch nur wegen unserer chronischen Entscheidungsunfähigkeit geplagt und uns selbst ein Stolperstein.

| *alverde* | *Was bedeutet für Sie zu lieben?*

| CONNY THALER | Die Verliebtheit und der Zauber dieser Verliebtheit führen dazu, dass wir uns öffnen, den Mut haben, über unseren Schatten zu springen, und Ängste überwinden. Wenn wir lieben, haben wir schon eine Vertrauensebene gefunden, uns auf die Bindung eingelassen. Die Illusionen weichen und wir suchen eine Seelenheimat. Wir sehnen uns danach, uns beim Partner auch mal gehen zu lassen und Wärme zu finden. Zu lieben heißt gleichzeitig, dem anderen und sich selbst Wachstum zuzugestehen.

| *alverde* | *Haben wir heute zu hohe Erwartungen und Ansprüche an die Liebe und die geliebte Person?*

| CONNY THALER | Unsere Erwartungen sind oft schwer miteinander zu vereinbaren. Wir wollen Lust, Aufregung, Leidenschaft, Verliebtheit, Romantik und sehnen uns gleichzeitig nach Nähe, Bindung und Seelenfrieden. Trotz übersteigerter Erwartungen und projizierter Sehnsüchte sollten wir nicht versuchen, ein Idealbild von unserem Partner zu erschaffen. Der Partner kann schließlich nicht für alle unsere Bedürfnisse, Sehnsüchte und Ansprüche zuständig sein.

> „Wir wollen Lust, Aufregung, Leidenschaft, Verliebtheit, Romantik und sehnen uns gleichzeitig nach Nähe, Bindung und Seelenfrieden."

| *alverde* | *Wie wichtig ist in der Liebe die Balance von Nähe und Distanz?*

| CONNY THALER | Sehr wichtig. Chaos, das Unvorhersehbare und Unberechenbare, Obsession, Sinnlichkeit und Verzehren gehören ebenso in eine Bindung wie die Resonanz, unseren Alltag gemeinsam bestehen zu können – in Form von Beständigkeit, Vertrautheit und Geborgenheit. Liebe ist der Drahtseilakt zwischen diesen beiden Polen und vereinbart beides.

| *alverde* | *Mit der Zeit lassen das Unberechenbare und die Anziehung nach. Wie können wir die Leidenschaft lebendig erhalten?*

| CONNY THALER | Dazu fällt mir ein Experiment ein. Ein Psychologe forderte Paare, die schon lange zusammen waren, auf, jede Woche gemeinsam etwas Spannendes und Ungewohntes zu unternehmen, beispielsweise einen Berg zu besteigen oder tanzen zu gehen. Eine zweite Gruppe von Paaren sollte etwas Angenehmes, aber Gewohntes machen.

> „Wer den Reiz des Neuen sucht, erhält seine Liebe lebendig. Man sollte neugierig auf den anderen sein und gemeinsame Träume verwirklichen."

Die Paare, die kleine Abenteuer unternommen hatten, gaben nach zehn Wochen an, miteinander zufriedener zu sein als zuvor. Bei den anderen sank die Stimmung sogar leicht. Das heißt: Wer den Reiz des Neuen sucht, hält seine Liebe lebendig. Man sollte neugierig auf den anderen sein, gemeinsame Träume verwirklichen und die Abenteuerlust immer wieder in Fahrt bringen.

| *alverde* | *Neurowissenschaftler gehen davon aus, dass Liebe und Anziehung unbewusst im Gehirn entstehen.*

| CONNY THALER | Der Tenor jüngster neurologischer Untersuchungen lautet tatsächlich, dass unser Gehirn Emotionen wie Begehren und Erregung gleich einem Zirkusdompteur dirigiert, im komplexen Zusammenspiel von Hormonen, Botenstoffen und Molekülen. Hirnscans ergeben, dass romantische Liebe ähnlich wie eine Droge wirkt. Gedanken an den Liebsten aktivieren die gleichen Areale in unserem Gehirn wie beim Genuss von Heroin oder anderen Opiaten.

| *alverde* | *Das klingt, als wäre Liebe ein Produkt biochemischer Reaktionen. Wird da nicht die Romantik entzaubert?*

| CONNY THALER | Zur Untermauerung finde ich solche Studien sehr wichtig. Letztendlich wussten wir lange Zeit nicht, was da mit uns passiert. Diese Studien zeigen, dass wir uns auch angeregt durch Botenstoffe so verrückt verhalten, wenn wir verliebt sind. Ich glaube aber nicht, dass Liebe und Anziehung berechenbar und wir reine Marionetten der Evolution sind. Ohne Herz wäre unser Hirn dumpfe Masse. Hirnforschung kann uns schließlich nicht sagen, wie es sich anfühlt, verliebt zu sein. Jede Liebe ist eine individuelle Gefühlsregung. Es gibt in der Liebe keine Determiniertheit.

| *alverde* | *Auch nicht durch das Alter?*

| CONNY THALER | Nein, das ist ja das Schöne. Es gibt auch ganz wunderbare Liebesgeschichten im Alter. Das ist momentan sogar in den Medien und in Filmen ein Thema. Auch ältere Schauspieler werden jetzt besetzt und drehen anspruchsvolle Liebesgeschichten.

| *alverde* | *Unsere „Traumvorstellungen" enden manchmal mit dem zirkusreifen „Messerwurf ins Herz" – einer Trennung. Kann Liebeskummer auch etwas Positives haben?*

| CONNY THALER | Natürlich ist Liebeskummer kein schönes Gefühl, der Schmerz sitzt zu tief. Aber er kann auch etwas Reinigendes und Befreiendes haben. Man geht durch ein tiefes Tal und muss Abschied nehmen von einer geliebten Person. Aber wer diese Phase verarbeitet und überwunden hat, kann einen großen Schritt in seiner persönlichen Entwicklung weiterkommen. Viele entdecken dann neue Seiten an sich selbst, beginnen zu malen, zu schreiben oder machen sich mit einer Idee selbstständig.

| BUCHTIPP | Conny Thaler: Der große Liebeszirkus – Mehr als bloßer Hokuspokus: Was Liebe mit uns macht. emu-Verlag, 271 Seiten, 19,80 Euro