

# Bloß kein Rentnerbeige

Nur Mut: Zwei Experten geben Tipps, wie sich auch Senioren jenseits von klassischem Beige und Pastelltönen modisch anziehen können.

**Experimentierfreude** beim Kleiderkauf lohnt sich in jedem Alter.

VON BARBARA GROFE

Erst war die ältere Dame ziemlich unsicher. Die Kleidung, die die Personal-Shopperin Thekla Tillmann ihr bei der gemeinsamen Einkaufstour vorschlug, konnte sie sich nicht für sich vorstellen. Sie fand sie gewagt – normalerweise trug sie doch unauffälligere Kleidung. Trotzdem: Die 70-Jährige war bereit, alles anzuziehen. Sie probierte die Hose, dazu den Blazer und eine Bluse, danach eines der Kleider. Und kaufte im Anschluss alles. „Die Dame war sehr aufgeschlossen“, sagt Tillmann. Diesen Mode-Mut wünscht sie sich von Senioren.

Häufig aber sieht sie auf der Straße das Gegenteil von Mut. Beigefarbene Hose oder Rock, graue Schuhe, ein hellbraunes Oberteil – das ist oft das maximale Farbspektrum der Kleidung von älteren Menschen. Joachim Kern, Studiendekan des Studienganges Mode Design (B.A.) an der Akademie Mode und Design in Düsseldorf, hat für diesen Hang zum „Rentnerbeige“ mehrere Erklärungsansätze: Viele Senioren seien unsicher, was Mode betrifft. Sie wüssten nicht, was ihnen steht, hätten Angst, Kleidungsstücke unpassend zu kombinieren oder nicht altersgemäß zu wirken. Zudem, so Kern, sei die Nachkriegsgeneration mit der Überzeugung

**„Die richtige Kleidung steigert das Wohlbefinden der Menschen“**

aufgewachsen, dass Kleidung vor allem praktisch zu sein habe und es Wichtigeres gibt, als sich mit Mode zu beschäftigen.

„Dabei ist Mode längst nicht nur eine oberflächliche Geschichte. Kleidung kann das Wohlbefinden der Menschen steigern und ihnen ein Gefühl von Sicherheit geben. Und das ist in jedem Alter so, auch im fortgeschrittenen“, sagt Thekla Tillmann, die Menschen professionell beim Einkauf berät. „Richtig“ ist die Kleidung, wenn sie nicht nur zu dem Menschen passt, der sie trägt, sondern auch zum sozialen Umfeld. Dörfner trügen laut Tillmann ganz andere Kleidung als Städter, Banker ganz andere Anzüge als Werber. Völlig aus der Rolle zu fallen, ist schwierig: „Menschen wollen immer in ihrem Umfeld anerkannt werden“, sagt Joachim Kern. Wenn die Seniorin nicht mehr mit ihrer gewohnten Kleidung zum Kegeln kommt, sondern im Kostüm, wirkt das aufgesetzt. Man müsse die Leute da abholen, wo sie sich befinden.

Dennoch können Senioren modisch etwas wagen. Ohne sich künstlich jung zu stylen, nicht mehr in ihr gewohntes Umfeld zu passen und sich zu verkleiden. „Man muss nicht den ganzen Kleiderschrank umkrempeln, oft reichen kleine Veränderungen“, sagt Tillmann. Möglich sei beispielsweise, ein beigefarbenes Teil durch ein weißes zu ersetzen: Weiß sei die Farbe der Weisheit und des Alters und sehe in Kombination mit Beige elegant aus. Auch mit Schwarz oder kräftigem Rot könne der Klassiker kombiniert werden. Je nach Typ.



Oft sind Senioren unsicher, welche Farben und Formen ihnen stehen und zu ihrem Typ passen.

FOTO: VARIO IMAGES



Perfekt gekleidet: Hannelore Elsner (67, von links), Meryl Streep (60) und Helen Mirren (64).

FOTOS: AP/REUTERS (2)

## → GESUND ALTERN

### Haut

Wenn Menschen älter werden, verlangsamen sich der Hautstoffwechsel, Durchblutung und Lymphzirkulation. Nährstoffe und Sauerstoff werden nur noch in geringerem Maß aufgenommen, Feuchtigkeit kann nicht mehr so effektiv gespeichert werden. Fältchen sind die Folge. Die Haut wird trockener, hat weniger Spannkraft und eine erhöhte Sensibilität. Für ein frisches Aussehen sorgt eine Grundierung. Das kann entweder eine getönte Tagescreme sein, genauso aber auch ein fett- und feuchtigkeitshaltiges Make-up. Vorsichtig aufgetragen werden auf diese Weise Fältchen und Augenschatten gut überdeckt. Seniorinnen sollten darauf achten, dass das Make-up nicht zu knallig, sondern tendenziell dezenter ausfällt. Rouge verleiht dem Gesicht mehr Kontur und Strahlkraft, ein schönes Augen-Make-up öffnet den Blick. Wichtig: die regelmäßige Gesichtereinigung an jedem Morgen und jedem Abend.

### Körper

Statistisch gesehen sind Sportler im Alter weniger anfällig für Erkrankungen wie Alzheimer, Arthrose oder Demenz. Die Auswahl der Sportart hängt von der körperlichen Verfassung ab. Wer neu anfängt, Sport zu treiben, sollte unbedingt Rücksprache mit einem Arzt halten. Vorsichtig muss sein, wer eine Stoffwechsel- oder Herz-Kreislauf-Erkrankung hat. Seniorinnen sollten bei der Auswahl einer Sportart darauf achten, dass sowohl Ausdauer als auch Beweglichkeit trainiert werden. Auch hilfreich ist es, Bewegungen in den Alltag integrieren: die Treppe zu nehmen und nicht den Fahrstuhl, mit dem Fahrrad zum Einkaufen zu fahren und nicht mit dem Auto.

### Haare



Im Alter werden Haare zunehmend trocken, verlieren einen Teil ihrer Elastizität und Kraft. Das ist gerade bei ergrautem und dadurch noch trockenerem Haar der Fall. Spülungen und Haarkuren helfen gegen den Feuchtigkeitsverlust. Früher hieß es stets, dass eine Frau im Alter ihr Haar kürzer tragen sollte – heute ist das keine zwingende Regel mehr. Zu schrille Trendfrisuren sollten Menschen im fortgeschrittenen Alter vermeiden, weil das schnell gewollt jung aussieht. Es spricht jedoch nichts dagegen, mit dem Bild einer Wunsch-Frisur zum Frisör zu gehen. Der Experte kann Elemente in seinen Schnitt einfließen lassen.

FOTO: NN

### Ernährung

Die Ernährung von älteren Menschen sollte vor allem ausgewogen und nährstoffreich sein. Zu wissen, welche Nahrungsmittel man nicht verträgt, welche die Verdauung erschweren oder den Organismus blockieren, ist dabei besonders wichtig. Ungesund sind unregelmäßige Mahlzeiten oder solche, die unter hohem Zeitdruck eingenommen werden. Außerdem gilt: Auch wenn der Haushalt nur aus einer Person besteht, lohnt es sich richtig zu kochen. Um den Feuchtigkeits- und Spannungsverlust der Haut auszugleichen, sollten Senioren 1,5 bis zwei Liter Wasser täglich trinken.

### Gehirn

Auch im fortgeschrittenen Alter kann das Gehirn noch trainiert werden. Wichtig dabei ist ein so genannter hirngesunder Lebensstil. Er begünstigt die geistige Fitness. Drei Faktoren sind besonders wichtig: Sport, Ernährung und Freunde. Schon 30 Minuten Sport am Tag erhalten die geistige Beweglichkeit. Zudem senken sie das Schlaganfallrisiko um rund ein Viertel. Obst und Gemüse enthalten antioxidative Pflanzenstoffe. Auch das Pflegen eines Freundeskreises und die damit verbundenen anregenden Gespräche sind gut fürs Gehirn. Wichtig: Wer einer abwechslungsreichen Arbeit nachgeht, erhöht die eigene Gehirnleistung.

grof

Thekla Tillmann hilft dabei, diesen Typ zu finden. Und nimmt die Scheu davor, Neues auszuprobieren, weil die Figur nicht mehr ist wie damals, mit 20. „Kittel muss niemand anziehen, und man braucht auch keine Model-Figur, um sich geschmackvoll und passend zu kleiden.“ Wichtig sei, Akzente zu setzen, die Vorzüge zu betonen. Und nicht Problemzonen unter möglichst weiten Kleidern zu verstecken – weil das ohnehin nicht funktioniert.

Joachim Kern glaubt daran, dass auch Senioren einen neuen Stil und ein ganz neues Modebewusstsein entwickeln können – auch wenn Mode bei ihnen bisher nicht Teil des Lebens war. Am besten, so Kern, gehe das mit Hilfe und nachdem die folgenden Fragen beantwortet wurden: Wie bin ich, wie möchte ich sein, und was möchte ich gern ausstrahlen? Das Foto, das Personal-Shopperin Tillmann von ihren Kunden in der Kleidung macht, hilft dabei, diese Fragen zu beantworten und sich über sich selbst klarer zu werden. „Menschen sehen meist nur ihre Problemzonen – schlaffe Oberarme, dicke Bäuche, dünnes Haar. Auf dem Foto sehen sie sich in ihrer kompletten Erscheinung. So wie sie auch von anderen Menschen gesehen wer-

**Wie bin ich, wie möchte ich sein, und was will ich ausstrahlen?**

den.“ Und haben dann die Chance zu erkennen, welche Möglichkeiten in Kleidung stecken.

Tillmann plädiert fürs Ausprobieren, dafür, nicht von vornherein etwas abzulehnen. Nicht, was die Schnitte und Formen betrifft, nicht, was die Materialien angeht. Kunden sollten Kleidungsstücke immer angucken, anfassen und am besten anprobieren. Erst dann ist ein Urteil über ein Kleidungsstück möglich. Gut angezogen sind laut den Experten Frauen wie Hannelore Elsner und Hannelore Hoger, die Britin Helen Mirren oder Schauspielerin Diane Keaton. „Die spielen mit ihrem Typ. Mode ist nichts, das in Stein gemeißelt wird“, sagt Kern. Er ist davon überzeugt, dass Senioren-Mode in Zukunft noch mehr Thema sein wird: Weil die Menschen immer älter würden, aber nicht allein durch ihre Mode als Senior wahrgenommen werden wollten.

Der deutsche Modedesigner Wolfgang Joop arbeitet derzeit daran, die Grenzen zwischen Alt und Jung modisch aufzuweichen. In seine neue „Wunderkind“-Kollektion baute er Korsetts und Gesundheitsunternehmens-Accessoires ein; für ein Gesundheitsunternehmen entwarf er Kompressionsstrümpfe. Mittlerweile, so Joop, seien diese Strümpfe doch wie Zahnspannen – die trage man auch nicht mehr ausschließlich zu Hause.

Wenn junge Menschen sich trauen, Kleidungsstücke und Accessoires zu tragen, die man tendenziell mit Älteren assoziiert, können auch Senioren modisch jünger werden. Es braucht nur ein bisschen Mut.