

VERONA POOTH

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

DIE
SUPER
MILF

WERDE AUCH DU EINE SUPER
MITTEN IM LEBEN FRAU

Bibliografische Information der deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 2023 by Thalia Vertiko GmbH

Batheyer Str. 115-117

D-58099 Hagen

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung in irgendeiner Form (Mikrofilm, Fotokopien und ähnliche Verfahren, wie auch Username, Einbindung, Verfremdung in Multimediaanwendungen), bleiben vorbehalten und dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung der übertragen, kopiert oder vervielfältigt oder verbreitet werden.

Gesamtgestaltung Umschlag und Satzdesign: Karin Etzold Titelgestaltung: Atelier Verona Pooth

Illustrationen: Atelier Verona Pooth

Lektorat und Korrektorat: Simon Sahner, Elisa Garrett und Marc Eppler – vermittelt durch dots&plots by

Lisa Bitzer und Björn Rustemeyer

Druck: aprinta druck GmbH, Wemding

Printed in Germany

Foto Credits:

Umschlag: Fotos U1, U3, U4: Anelia Janeva; Herz U1: Atelier Verona Pooth

Kussmund U4: Atelier Verona Pooth; Signatur U2 und U4: Atelier Verona Pooth

Innenteil: Fotos Kapitelaufmacher: Kapitel 1: Atelier Verona Pooth; Kapitel 2: Jasmin Berger – Pickfotografie; Kapitel 3: Atelier Verona Pooth; Kapitel 4: Anelia Janeva; Kapitel 5: Anelia Janeva; Kapitel 6: Anelia Janeva; Kapitel 7: Anelia Janeva; Kapitel 8: Anelia Janeva; Kapitel 9: Atelier Verona Pooth; Kapitel 10:

Anelia Janeva

ISBN Print: 978-3-00-075666-5

ISBN E-Book (EPUB): 978-3-00-075710-5

Inhalt

| | |
|--|-----|
| PROLOG | 7 |
| KAPITEL 1: Zieh blank – und zwar mental! Wie du wirst, wer du sein sollst, wenn du weißt, wer du bist. | 15 |
| KAPITEL 2: Sei der hellste Stern der MILF-Straße! Wie dir das Universum dabei helfen kann. | 37 |
| KAPITEL 3: Ein Hoch auf die Freundschaft: Warum du mit echten Freundinnen in den Club gehen solltest und warum die falschen abtanzen können. | 59 |
| KAPITEL 4: Geschichten aus der Körper- und der Lebensmitte. Wie man im Team da durch- kommt – und intim gleich mit dazu. | 75 |
| KAPITEL 5: Pubertät meets Wechseljahre. Wie du vom bissigen Menopausen-Muttertier zur Königin der Familie wirst. | 93 |
| KAPITEL 6: Lebensmutig statt lebensmüde! Wie du durch Self-Empowerment, Einzigartig- keit und Mut beruflich noch mal durchstartest. | 107 |
| KAPITEL 7: | |

Tschau, Östrogen! Hallo, neue Weiblichkeit!
Wieso die Wechseljahre definitiv kein Verlustgeschäft sind. 125

KAPITEL 8:
Der ultimative SUPERMILF-Schnitten-Bauplan. Alles über Schönheit in der Lebensmitte und wie du sie lange erhältst. 155

KAPITEL 9:
Der große Gesundheits-Check oder: ab zum Arzt, denn da werden Sie geholfen. 193

KAPITEL 10:
Guter Stil kennt kein Alter. Warum wir uns in der Lebensmitte nicht modisch neutralisieren lassen. 209

EPILOG 235

Prolog

Als ich den Kommentar #MILF das erste Mal unter einem meiner Postings bei Instagram sah, konnte ich mit dem Begriff nichts anfangen. Ein Journalist erklärte mir damals, dass MILF eine Abkürzung sei und „mother I'd like to fuck“ bedeute, zu deutsch: „Mutter, mit der ich gern in die Kiste hüpfen würde“. Er selbst hatte MILF zum ersten Mal in dem Teeniefilm „American Pie“ gehört, in dem einer der pickeligen Hauptdarsteller, gespielt von Adam Sandler, nichts dagegen gehabt hätte, mit der Mutter aller MILFs, Jennifer Coolidge, in besagte Kiste zu hüpfen.

MILF war mal ein Begriff, der insbesondere in der Pornoindustrie benutzt wurde, inzwischen wird er aber als zeitgeistiges Phänomen in den unterschiedlichsten Zusammenhängen verwendet: vor allem in der Popkultur, der Musik oder im Vokabular von Kids steht die MILF direkt neben Bro und Diggah. Voll smash eben.

Die MILF ist also allgegenwärtig. Und zum Glück ist sie schon lange keine rein sexistische Bezeichnung für eine Mutter oder eine Frau im gebärfähigen Alter (und vor allem darüber hinaus) mehr. Denn eigentlich hat MILF wirklich das Potenzial, so viel mehr zu sein und so viel Besseres zu bedeuten.

Ich habe die MILF deshalb aus der Schmutzdecke ins Rampenlicht gezogen und sie mir einmal näher angeschaut: Was genau macht denn die Sexyness der „mom I'd like to fuck“ aus? Verwenden den Begriff nur Männer mit ausgeprägtem Mamakomplex, nach dem Motto „Mama macht's (dir) schon“? Was macht Frauen in ihrer Lebensmitte denn wirklich so attraktiv? Kann jemand diesen Ausdruck endlich von der Oberflächlichkeit befreien und in ein Kompliment umwandeln, das Frauen in der Lebensphase zwischen 40 und 55 mehr zuspricht als erotische Anziehungskraft?

Und das Wichtigste: Wer hilft mir als Frau, von der MILF (made by men) zur SUPERMILF (made by and for myself) zu werden?

Die Antwort lautet: Ich!

Denn meine MILF ist die Mitten-Im-Leben-Frau, eine heiße Schnitte in der Lebensmitte: eben eine echte SUPERMILF, selbstbewusst und selbstbestimmt.

Sie ist (wie ich selbst) eine Frau, die sich in ihrer Lebensmitte befindet und diese Mitte nicht als den Anfang vom Ende ansieht, sondern als einen wichtigen Pfei-

ler auf ihrem Lebensweg. Jetzt geht es darum, die zweite Hälfte mit all den gesammelten Erfahrungen neu zu gestalten. Und es geht darum, sie in vollen Zügen zu genießen. Denn die Lebensmitte ist nicht wie früher mal angenommen das Bergfest, bis zu dem es steil bergauf und dann hoppladihopp bergab, am besten direkt in den Sarg geht.

Ich möchte den Frauen in der Lebensmitte mit dem Label SUPERMILF zu neuem Selbstbewusstsein und neuer Attitüde verhelfen. Denn meine Definition der SUPERMILF ist die Mitten-Im-Leben-Frau, die (Kinder hin oder her) heiß ist wie die Wüstensonne – und zwar von innen wie von außen. Die – um im Bild zu bleiben – alles andere als vertrocknet ist, sondern eine Oase an Erfahrungen, Selbstwert, Gelassenheit.

Für uns Frauen kommt die Lebensmitte nicht wie bei den Männern mit einer flotten Harley und einer Haartransplantation um die Ecke gecruist. Für Frauen kommt sie mit dem unaussprechlichen Wort Klimakterium (bitte was???) und der Tür ins Haus gefallen und bringt den Hormonsturm gleich mit. Danke dafür. Blumen hätten es auch getan. Klimakterium kommt übrigens aus dem Griechischen und bedeutet Stufenjahre. Im Deutschen wurden daraus die Wechseljahre, was so viel bedeutet wie: Ofen aus, aber trotzdem Hitze. Hormon- und Stimmungsschwankungen, Gefühlschaos und das Ende der Fruchtbarkeit. Aber ist das auch sonst ein Ende? In jeder Hinsicht?

Nein! Es ist eine natürliche Phase, die wir Frauen alle durchleben. Egal ob Mutter, schon Oma, kinderlos, homo, hetero, bi-, pan-, asexuell, solo, verliebt, verlobt, verheiratet. Wir alle werden von den Wechseljahren erwischt. Wir alle, das sind derzeit rund acht Millionen Frauen in Deutschland. Also jede fünfte Bewohnerin der Republik. Acht Millionen potenzielle SUPERMILFs, und ich bin eine von ihnen, deswegen offenbare ich in diesem Buch ungefiltert und ungeschminkt (naja, vielleicht mit einem Hauch Rouge) meine Sicht auf diese Lebensphase. Die kommenden Seiten sollen sich für dich wie ein Gespräch mit einer guten Freundin anfühlen. Sie enthalten Tatsachen und Ratschläge, sollen dich aufbauen und vor allem ermutigen, dich inspirieren und beflügeln, aber dabei unser Leben weder in grellen Farben schönreden noch schwarzmalen – in jedem Fall sollen sie grundehrlich sein.

Über die Lebensmitte zu sprechen, ist ein guter Anfang. Man hört viel zu wenig über diese Phase im Leben einer Frau und das müssen wir gemeinsam ändern. Während die Midlife-Crisis beim Mann ein etabliertes und akzeptiertes Klischee ist (Mann hat plötzlich einen neuen Style, kauft sich einen flotten Sportwagen und cruist damit davon in ein neues Leben mit einer jüngeren Frau), werden Frauen in der Lebensmitte öffentlich nur um den Verlust ihrer Schönheit (und als Folge davon um den Verlust ihres Mannes) bedauert. Ich möchte das auf keinen Fall so stehen lassen. Denn wir Frauen verlieren in dieser Phase gar nichts, im Gegenteil, wenn wir es clever anstellen, gewinnen wir sogar etwas. Wie das geht, will ich mit so vielen Frauen wie möglich besprechen. Denn egal, wie und wann wir in die Wechseljahre kommen oder die Wechseljahre zu uns: sie kommen. Und du wirst bereit sein. Denn wer sagt eigentlich, dass ein Wechsel nicht auch etwas Neues und Aufregendes mit sich bringen kann. Wechsel bedeutet doch nicht automatisch, dass es schlechter werden muss. Wechsel bedeutet vor allem Veränderung, und die kann auch eine Verbesserung sein.

Wir können uns den hormonellen Veränderungen (und ich spreche nicht von Depressionen oder körperlichen Einschränkungen, die das Leben wirklich verschlechtern) mit einem Mindset entgegenstellen, das uns dabei hilft, unser Älterwerden als Privileg anzusehen und nicht als Bürde. Denn: juhu, wir leben noch. Und wie! Wir leben sogar richtig lange, wenn man der Statistik glaubt. Seit dem Ende des 19. Jahrhunderts hat sich die Lebenserwartung dank Aufklärung, Wohlstand und Medizin mehr als verdoppelt. Um 1900 wurden Menschen im Schnitt nur 47 Jahre alt. Heute sind es bei Frauen 84 Jahre. Das Glas ist zwar sozusagen halb ausgetrunken, aber es ist eben trotzdem noch halb voll. Also lasst es uns mit einem schönen prickelnden Rosé-Champagner auffüllen und anstoßen: Auf uns, ihr wunderbaren, wechselwilligen Powerfrauen da draußen. Lasst uns im Uterus alt werden und im Herzen jung bleiben.

Ich freue mich darauf, meinen 10-Punkte-Erfolgsplan mit dir zu teilen und über alles zu sprechen, was mich in meiner Lebensmitte beschäftigt. Vor allem möchte ich aber meine ganz persönlichen Lebenstipps und Beauty-Tricks mit dir teilen, mit denen auch du mit Power, Humor und Selbstbewusstsein zur heißen

Schnitte in der Lebensmitte wirst! Weil dein griechisches Klimakterium sicher kein trüber Spätherbst wird, sondern der beste Sommer deines Lebens!

Was du mit deinem frisch erworbenen SUPERMILF-Buch übrigens tun kannst und was im echten Leben leider nicht funktioniert, ist vor- und zurückspringen, in der Mitte beginnen oder es nicht chronologisch lesen! Schließlich habe ich es auch nicht chronologisch geschrieben.

Bist du bereit, eine SUPERMILF zu werden?

Los geht's!

Kapitel 1

Zieh blank - und zwar
mental!

Wie du wirst, wer du sein
sollst, wenn du weißt,
wer du bist.

Die Lebensmitte hat für Frauen einen miesen Ruf. Vieles, was über sie geschrieben wurde, kommt aus der großen Klischeeschublade mit der Aufschrift „Midlife-Crisis“. Darin befinden sich Begriffe wie Scheidentrockenheit oder Knochenschwund und schreckliche Prophezeiungen von Schwitz-Martyrien und Haarverlust, hinzu kommen Märchen von mittelalten Drachen und ihren leidenden Familien.

Zum Glück gibt es immer mehr Frauen, die mit einer neuen Offenheit über diese Lebensphase sprechen. Je prominenter sie sind, desto mehr werden sie gehört. Und je mehr wir alle darüber sprechen, desto eher können wir dem Tabu der Wechseljahre den Garaus machen. Und – was mir persönlich noch viel wichtiger ist – wir können dazu beitragen, dass Frauen sich nicht, wie noch unsere Mütter, für ihre Menopause schämen und still leidend durchs Klimakterium kriechen. Wenn viele selbstbewusste, tolle Frauen darüber sprechen, geht die Gleichung Frau + Menopause = alt und unattraktiv nicht mehr auf. Und wir zeigen, dass Erfolg, Glück und Weiblichkeit nicht davon abhängen, wie viele Eier wir noch im Stock haben.

Wusstest du eigentlich, dass der Begriff Menopause die allerletzte Regelblutung meint? Und kein Synonym für die Wechseljahre ist? Nein? Ich auch nicht. Umso besser, dass ich hier endlich ein paar Weisheiten über die Lebensmitte loswerden kann, und bei mir bleibt die Klischeeschublade auch ganz fest zu. Versprochen. Dafür krame ich in meiner eigenen Erfahrungsschatzkiste und befrage – für mehr medizinische Aha-Momente – zwei meiner persönlichen Herzensmenschen: meine Freundinnen Dr. Birte Prange (Dermatologin) und Dr. Petra Algenstaedt (Endokrinologin). Zwei Frauen, die bis zum Hals in der Lebensmitte stecken und um keinen ärztlichen Rat verlegen waren. Ehrlich gesagt freue ich mich jetzt schon darauf, dass du dieses Buch liest, denn ich bin davon überzeugt, dass dir die Tipps von Birte, Petra und mir wirklich weiterhelfen werden.

Doch fangen wir von vorne an:

Um herauszufinden, wo du aktuell stehst, macht eine Bestandsaufnahme viel Sinn. Überhaupt eignet sich die Lebensmitte sehr dazu, die eigene Situation mal auf den Prüfstand zu stellen, und tatsächlich ist dieser kritische Blick auf sich selbst auch oft der Auslöser für Unzufriedenheit oder den Wunsch nach Verän-

derung. Warum wir in unseren Vierzigern oft genauer hinschauen als in den Dreißigern? Ganz einfach, weil wir Frauen dann nach sehr langer Zeit in der Brutpflege oder auf der Karriereleiter endlich die Gelegenheit haben, Luft zu holen und uns das anzuschauen, was wir in den letzten Jahren so aus unserem Leben gemacht oder auch nicht gemacht haben.

Und bei einigen Frauen liegt in der Waagschale, auf der „die anderen“ steht, ganz schön viel und auf der mit der Aufschrift „Ich“ nicht ganz so viel. Diese Frauen können entweder so weitermachen und noch unglücklicher werden oder sie gestalten ihr Leben um – ein kleines bisschen oder auch ein bisschen mehr.

Aber lasst uns mit der Bestandsaufnahme beginnen. Ich mache direkt mal mit:

Ich bin 55 Jahre alt. Jetzt ist es raus. Und ich will gar nicht hören, dass ich aussehe wie 35, geschweige denn es noch mal sein, immerhin hätte ich dann meinen Roccolito noch nicht und die Schlauchboot-Lippen lägen noch vor mir (google einfach „Verona Schlauch-Pooth-Lippen“ oder lies meine Autobiographie, Kapitel „Die Froschkönigin, die ihr Lachen verlor“).

Der große Unterschied zwischen den beiden Hälften meines Lebens ist wahrscheinlich, dass ich die erste nie als einen von zwei Teilen gesehen habe. So wie man bei Filmen oft noch gar nicht weiß, dass es mal einen zweiten Teil geben wird. Und ich habe schon gar nicht darüber nachgedacht, dass dieser zweite Teil sehr viel schlechter sein könnte. Aber genau das ist es ja, wovor man uns Frauen in Zeitschriften, Ratgebern und Co schon lange vorher warnt: „Achtung, Achtung, an alle Frauen, der Film des Lebens Teil 2 wird richtig übel. Also schaut ihn euch am besten mit Käse-Nachos und einer Flasche Mayonnaise (jetzt ist es auch schon egal) von eurer abgedunkelten Sofaecke aus an und seid froh, wenn endlich „End“ (ohne Happy) über die Leinwand flimmert und ihr den Saal als Schatten eurer selbst und sicherlich ohne Applaus für immer verlassen dürft.“

Was ich meine, ist: In unserer Gesellschaft wird so viel über die finsternen Seiten der Lebensmitte gesprochen, über all die Scheußlichkeiten, mit denen sie über uns Frauen hereinbricht, dass diese Vorannahmen in den Köpfen der Frauen zu Tatsachen werden. So dass sie all die gruseligen Symptome bereits hereinbitten, bevor diese überhaupt angeklopft haben. Nach dem Motto: „Ja, hallo, herein-

spaziert: Hitzewallungen bitte hier entlang, Nachtschweiß direkt ins Schlafzimmer und Grübeleien, kommt gleich mit an den Küchentisch, wir üben schon mal, dann wird's sicher nur halb so wild!“ Halt! Stopp! Ich für meinen Teil war nicht mal zu Hause, als die ersten Symptome bei mir angeklopft haben. Wo ich war? Keine Ahnung, im TV-Studio, vor Roccolitos Schule oder beim Friseur? Jedenfalls habe ich nicht mit Coolpads unter den Armen auf die Ankunft des Klimakteriums gewartet, und du solltest das auch nicht!

Ich will den Wechseljahren nicht ihre biologische Existenz absprechen, im Gegenteil: Jede gesunde Frau zwischen 40 und 55 erlebt die Menopause. Diese Hormonumstellung ist ein ganz natürlicher Prozess im Körper, der irgendwann einfach ansteht, so wie auch die Pubertät. Ein Drittel der Frauen merkt übrigens gar nichts davon, ein Drittel hat ganz leichte Symptome und das letzte Drittel kämpft mit mittleren bis starken Symptomen. Aber ich bin mir ganz sicher, dass wir den Wechseljahren immer etwas entgegensetzen können – egal, zu welchem Drittel wir gehören. In jedem Fall können wir ihnen mit mentaler Stärke begegnen, indem wir sagen: „Hör mal, Klimakterium, mach du mal dein Ding da unten, ich bleibe weiterhin für hier oben (ich tippe mir ans Hirn) zuständig. Dein Tanzbereich, mein Tanzbereich. Du kannst gern zu ‚Time to say goodbye‘ meine Gebärmutter lahmlegen, aber ich gröle zehnmal lauter ‚Don’t stop me now‘“.

Es ist also Zeit für eine mentale Rundum-Bestandsaufnahme. Einfach mal die Hose runterlassen (oder den Rock, Overall ist immer schwierig), sich selbst ein paar Fragen stellen und sie ganz offen und ehrlich beantworten. Nichts ist wichtiger als eine Inventur, gerade zum Abschluss der ersten Lebenshälfte. Als SUPERMILFs wollen wir schließlich wissen, was wir wert sind und welche Schulden wir angehäuft haben – vor allem uns selbst gegenüber.

Finde heraus, wo du mit deinen Gefühlen aktuell stehst. Und an welche Themen du mit einem positiveren Mindset herangehen kannst.