



sen, etwa durch einen Blutttest. Es spiegelt sich aber auch im Lebensgefühl und in der äußeren Erscheinung wider. Dazu trägt aus Sicht der Präventions- und Anti-Aging-Mediziner man selbst einiges bei: ausreichend Bewegung, geistige Fitness und eine gewisse Ausgeglichenheit. Bitte Finger weg von Nikotin und nur wenig Alkohol. Außerdem sollte man versuchen, Kohlenhydrate zu reduzieren – abends am besten ganz weglassen. Das Steak darf ruhig etwas größer sein, dafür keine Kartoffeln und, tja, leider auch keine Sauce zum Steak. Dann sind eines Tages 50 die neuen 40, 60 die neuen 50 und so weiter.

Prof. Dr. Bernd Kleine-Gunk, Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging-Medizin, Lengede

## 28 Wo trifft man mit 39 sympathische unverheiratete Männer?

Man kann überall einen Mann kennenlernen, am Tiefkühlregal, an der Bushaltestelle oder im Wartezimmer. Voraussetzung ist, dass man mit offenen Augen

durch die Welt geht. Wer ein paar Worte mit der Bäckersfrau wechselt, kommt vielleicht auch mit männlichen Kunden ins Gespräch. Zumindest erzeugen Empathie und Neugier eine positive Ausstrahlung. Die ist Grundbedingung dafür, dass jemand anbeißt. Ansonsten sollte man seinen Alltag, seinen Trost verändern: mit der Bahn statt mit dem Auto fahren und abends kurz vor acht Uhr einkaufen (großes Single-Aufkommen!). Das Fitnessstudio wechseln oder überhaupt mit Sport beginnen. Beim Pilates findet man wahrscheinlich nicht so schnell den Traumtyp, aber schon beim Yoga wächst die Männerquote stetig – von Kampf-, Kraft- und Ballsportarten ganz zu schweigen. Wenn das alles nichts bringt, können Sie sich natürlich zielgerichtet auf die Suche begeben: Single-Börsen, Single-Reisen, Single-Workshops. Besonders angesagt sind derzeit übrigens Kochkurse oder Weinseminare. Da kann man auch allein sehr gut über den Tellerrand schauen.

Dr. Maren Stephan, Psychologin, Coach und Gründerin der Agentur Single Berater, Heidelberg