

NEWS & TRENDS

**Runter mit dem Make-up!**

Viele gehen davon aus, dass eine geschminkte Frau auf Männer attraktiver wirkt. **Fehlannonce!**

■ Gute Nachrichten für „Schminkfaule“! Bei einem Experiment an der Universität Bangor in Wales zeigten Männer nämlich deutlich mehr Interesse an Frauen ohne Make-up. Ihnen wurden jeweils Bilder der gleichen Frau mit und ohne „Anstrich“ gezeigt.

**Auch Männer pausieren...**

... mit Sex nach der Geburt des Kindes! Denn nicht nur Frauen haben mit Unlust zu kämpfen.

■ Anfangs bekommt die Mutter wenig Schlaf und ihr Körper ist nicht mehr derselbe. Wer denkt da schon an Sex? Der frischgebackene Vater nicht, so eine Studie der Universität von Michigan. Die Gründe: Er ist selbst gestresst und das Unwohlsein der Partnerin färbt ab.

**Geballte Lust auf Luxus**

ER schmückt sich gern mit Rolex, Porsche & Co? Dafür ist wohl sein Testosteronspiegel verantwortlich.

■ Es ist simpel, sagen Forscher der Universität von Pennsylvania. Kommt eine attraktive Frau in die Nähe eines Mannes, schüttet sein Gehirn Testosteron aus. Das steigert sein Interesse an Statussymbolen. Die bieten nämlich bessere Chancen bei der Partnerwahl.



NACHGEFRAGT

Welche Familien-Konstellation trifft auf Sie zu?

50%

der Befragten leben das klassische Modell: Sie haben einen Ehemann bzw. eine Ehefrau und eines oder mehrere gemeinsame Kinder. Hach, wie schön!

20%

trauen sich was, indem sie in einer Patchwork-Familie mit Kindern aus früheren Beziehungen leben. Das beweist Mut und muss wohl wahre Liebe sein.

1%

der Deutschen leben tatsächlich in einer Regenbogen-Familie. Das bedeutet, dass unter einem Dach zwei Mütter oder zwei Väter mit Kindern wohnen. Wow!

Quelle: eric-hegmann.de

TRENNUNG ÜBERWINDEN

LIEBES-AUS!

So tut es weniger weh

Ein Schlusstrich unter die Partnerschaft zu ziehen fällt schwer. Zurück bleibt nämlich oft ein Gefühl der Leere, das uns den Boden unter den Füßen wegrißt, und an manchen Tagen fühlen wir uns wertlos und einsam. **neue woche** sprach mit Top-Therapeutin Eva-Maria Hesse aus Nürnberg. Sie verrät, wie Sie Schritt für Schritt in ein neues, glückliches Leben starten.

💔 **Gefühle** Rennen Sie nicht vor Ihrer Trauer und Wut davon. Das zieht die Abnabelungs-Phase nur unnötig in die Länge. Die Expertin rät: „Sollten Sie Angst haben, die Ohnmacht überflutet Sie, hilft es, sich täglich nur eine begrenzte Zeit lang den aufkommenden Gefühlen hinzugeben.“

💔 **Akzeptanz** Einige brauchen Wochen, andere kämpfen monatelang.



◀ **EXPERTIN**  
Die erfahrene Familien- und Paar-Therapeutin Eva-Maria Hesse weiß, dass Gefühle überlebenswichtig sind

„Jeder sollte den Schmerz in seinem Tempo annehmen. Der Verlust muss aber akzeptiert werden“, weiß Eva-Maria Hesse. „Erst dann lässt man den anderen los.“

💔 **Dankbarkeit**

Sie wollen endlich inneren Frieden? „Die vergangene Beziehung kann als etwas Kostbares angesehen werden“, erklärt die

Fachfrau. Auch schlechte Erfahrungen sind ein Geschenk – wenn Sie sie annehmen! Es besteht die Chance, daran zu wachsen.

💔 **Lebensinhalt** Zu Hause in Selbstmitleid zu versinken hilft nicht. Treffen Sie Freunde, machen Sie Sport, seien Sie offen für Neues, z.B. für Volkshochschulkurse und Vereine. „Die Suche nach eigenen Interessen ist wichtig, um sich selbst zu stabilisieren“, so Eva-Maria Hesse.

💔 **Selbstwert** Gedanken wie „Ich bin nutzlos“ sind tabu.

Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken, statt in die Opferrolle zu fallen! Die Therapeutin empfiehlt Selbsthilfegruppen. Die helfen dabei, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

61% trauern über zehn Jahre lang einer Beziehung nach

Quelle: YouGov

▶ **NEUANFANG**

Den Partner zu verlieren muss nicht das Ende bedeuten. Es ist die Chance für eine Reise zu sich selbst

