Ratgeber für Paare & Singles

Glücklicher leben glücklicher lieben

Willkommen Österreich
ORF 2
2.–8. 5. + 15. 5., jw. ab 17.05 Uhr

Gemeinsam mit „Willkommen Österreich" befragt die ORF nachlese Experten aus Psychologie, Biochemie, Astrologie und Ernährung zum interessantesten und weltweit meist diskutierten Thema: Liebe. Die Fachleute helfen mit einfachen, aber fundierten Tipps beim Kennenlernen eines Partners, geben Ratschläge für ein erfülltes Leben zu zweit, befragen die Sterne und lassen die Liebe durch den Magen gehen.

♥♥♥

Von Michaela Werthmüller und Beatrice Laschober

Die menschliche Sehnsucht nach Geborgenheit, Wärme und Liebe ist unstillbar. Jeder Mensch möchte glücklich sein. Alle wollen geliebt werden. Der Mensch ist und bleibt ein Beziehungswesen.

Hat der Mensch einen Partner gefunden, mit dem er glücklich ist, kann er oftmals fast Übermenschliches leisten, nimmt Probleme mit links und stolziert glücklich und zufrieden durchs Leben. Umso mehr verwundert es – zumindest auf den ersten Blick –, dass so viele Beziehungen in die Brüche gehen und dass sogar manche das Alleinsein einer Partnerschaft vorziehen.

Szenen einer Beziehung. Ein am Anfang über beide Ohren verliebtes Paar hat sich nichts mehr zu sagen. Die große, leidenschaftliche Liebe verwandelt sich in eiskalte Feindschaft. Emotionsgeladene Schreiduelle wegen Nichtigkeiten lösen das Funkeln von verliebten Augen ab. Szenen, die viele nicht nur aus dem Fernsehen kennen. Schaut man sich die Scheidungsstatistiken an, ist man geschockt.

Trauriger Rekord. Die Anzahl der Scheidungen in Österreich steigt. Fast die Hälfte aller gegenwärtig geschlossenen Ehen werden geschieden. Die Scheidungsrate betrug im Jahr 2004 laut Statistik Austria 46 Prozent. Der Anteil der Scheidungen innerhalb des ersten Ehejahres betrug 2,1 Prozent. 8,3 Prozent der Ehen hielten weniger als zwei Jahre. Jedes zehnte Paar begibt sich nach der Silberhochzeit zum Scheidungsrichter. Und 13 Paare setzten sogar noch nach der goldenen Hochzeit ihrer Beziehung vor dem Scheidungsrichter ein Ende.

Weiterbildung in Sachen Partnerschaft. Experten sehen die Hauptursache für Trennungen in ungelösten Kommunikationsproblemen.

Fakt ist, dass viele Menschen nicht gelernt haben, über ihre Emotionen und Sehnsüchte zu reden. Gefühle stauen sich auf, Bedürfnisse werden unterdrückt und Konflikte unter den Tisch gekehrt. Das ist der Anfang vom Ende.

Im Interview. Die Paartherapeutin Dr. Sabine Bösel vom Wiener Therapiezentrum 8 geht gemeinsam mit ihrem Ehemann, dem Psychotherapeuten Roland Bösel, Beziehungsproblemen auf den Grund.

Die beiden machen kein Hehl daraus, dass auch sie einmal in eine große Beziehungskrise geschlittert sind, diese jedoch mit Hilfe einer Paartherapie überwunden haben.

Hier erklärt Dr. Sabine Bösel das Geheimnis funktionierender Partnerschaften, verrät, wie man langjährige Liebesbeziehungen lebendig hält und eine neue Liebe dauerhaft pflegt.

Sind wir überhaupt beziehungsfähig?

Sicher sind wir beziehungsfähig. Nur sind wir alle in unserer Kindheit in der Familie, im Kindergarten oder während der Schulzeit seelisch verletzt worden. Diese Verletzungen tragen wir wie einen Rucksack mit uns herum.

Ist das der Grund, warum es nach der ersten Verliebtheit oftmals zu Ärger und Streit kommt? Oder anders gefragt: Sind Kummer und Stress in Beziehungen generell vorprogrammiert?

Ja. Denn letztendlich brechen alte Verletzungen, die man noch nicht aufgearbeitet hat, immer wieder auf. Ob am Arbeitsplatz, unter Freunden oder in

Fotos Thomas Ramstorfer Models Lene/tempo models; Bernd/stella models
Make-up und Haare Ursula Grimm Kleidung Lene Mareike Gross
Kleidung Bernd Tlapa Lebkuchenherzen Barbara Auer, Café Landtmann
Foto Lebkuchenherz Günther Pichlkostner

FLIRTSCHULE

Der kurze Blick zum großen Glück: Flirten, aber richtig!

Spanier gelten als die feurigen Liebhaber schlechthin, Franzosen umgarnen ihre Partner gekonnt mit Charme. Glaubt man zumindest. Laut der 1. Europäischen Parship-Single-Studie ist alles anders, als man denkt. Die aktuelle Europa-Umfrage der europäischen Online-Partneragentur „parship" förderte einige interessante Flirt-Details zu Tage. Gleich vorweg: Die Österreicher flirten am besten und belegen den ersten Stockerlplatz!

Don Juan aus Wien. Unter insgesamt acht bewerteten europäischen Ländern machten die Österreicher am galantesten den Hof. Die heißblütigen Spanier hatten das Nachsehen und belegten nur Platz 2. Platz 3 erklommen unsere deutschen Nachbarn.
Die für ihren Charme und ihr Gefühl so berühmten Franzosen hinkten meilenweit hinterher und schnitten am schlechtesten ab. Einig ist man sich über alle Grenzen hinweg darüber, dass der Partner ehrlich, loyal, humor- und verständnisvoll sein sollte. Außerdem wünschen sich die meisten keine kurze Affäre, sondern einen Langzeitpartner. Speziell die junge Generation sehnt sich nach einer langfristigen Beziehung.

Flirt-Coach **Gregor Anzengruber** vom Institut für Mentallogik *(www.mentallogik.at)* erklärt die wichtigsten Regeln fürs erste Date und Fehler, die beim Anbandeln zu einem abrupten Ende der Annäherung führen können.

PLUS

- Spielen Sie mit den Blicken: Schauen Sie Ihre auserwählte Person an und sehen Sie dann wieder weg usw. usf. Und lächeln Sie.
- Die Gesten des anderen richtig zu deuten verschafft bei der Partnersuche einen riesengroßen Vorteil. Schärfen Sie also ihre Aufmerksamkeit für nonverbale Signale.
- Treten Sie gepflegt auf. Passende Kleidung und gepflegtes Äußeres tragen sehr viel zum Erfolg bei.
- Setzen Sie Fantasie und Humor ein.
- Hören Sie dem anderen zu, stellen Sie Fragen. Zeigen Sie einfach Interesse.
- Beziehungen bauen auf lange Sicht auf Gemeinsamkeiten auf. Suchen Sie also nach gemeinsamen Themen – etwa Reisen, Sport, Musik oder auch Fernsehen.
- Bleiben Sie authentisch und ehrlich!

MINUS

- Starren Sie die Person nicht zu lange an sonst kann das Gegenteil der erwünschten Wirkung eintreten und die auserwählte Person fühlt sich belästigt.
- Lautes Lachen und Sprücheklopfen zeugen nicht von viel Einfühlsamkeit.
- Besserwisserei, Protzerei oder Geheimniskrämerei sind noch vor dem Anfang schon das Ende.
- Wenn man nur Schlechtes über den Expartner erzählt, gewinnt man keine neuen Freunde.
- Missverständnisse nicht gleich auszuräumen ist nicht zielführend.

Noch mehr Infos in „Willkommen Österreich" am Freitag, dem 5. Mai

---

EINEN KORB BEKOMMEN – WAS NUN?

Gerhard Konir, Lebens- und Sozialberater aus Föhrenau, erklärt, wie man damit umgeht, wenn man einen Korb bekommt. Wahrscheinlich ist das jeder/jedem schon einmal passiert. Es tut zwar weh, aber es ist kein Beinbruch. Im Gegenteil: Es ist etwas völlig Normales, vorausgesetzt es passiert nicht ständig (s. Paartherapeutin Dr. Bösel).
Wer sich dadurch entmutigen lässt, dem entgeht etwas! „Hie und da auch einen Korb zu bekommen gehört einfach zum Flirten dazu", meint auch Gerhard Konir.

Seine 5 Tipps rund ums „Körbebekommen"

- Vor allen Dingen nicht die Nerven wegschmeißen!
- Nicht persönlich nehmen! Wenn man den Korb als tiefe persönliche Einbuße nimmt, die einen aus den Latschen kippt, hat man wirklich ein Problem damit. Dann sollte man sich erst einmal mit der eigenen Persönlichkeit auseinander setzen.
- Haben Sie mehr Mut, eine Zurückweisung wegzustecken, und probieren Sie es das nächste Mal einfach mit einem anderen Schmäh.
- Wer Zuversicht und Selbstsicherheit ausstrahlt, bekommt seltener einen Korb.
- Nicht gleich beim ersten Mal aufgeben, sondern dranbleiben.

„Solo – Das Service für Singles", Radio Niederösterreich, 27. 3.

► der Partnerschaft – immer wieder wird man unweigerlich auf wunde Punkte aus der Vergangenheit gestoßen.

Um sich vor weiteren Verletzungen zu schützen, gewöhnt man sich spezielle Verhaltensmuster an. Das kann auf den Partner befremdend wirken, Streitereien auslösen und letztendlich zu Konflikten in der Beziehung führen.

Typische Macken und Kleinigkeiten – etwa offen gelassene Toilettendeckel oder falsch aufgerollte Zahnpastatuben– können sich zu riesigen, unüberwindbar scheinenden Hindernissen auftürmen, die Beziehungen kaputtmachen oder Ehen scheitern lassen.

Es stellt sich einfach die Frage, ob man es eskalieren lässt oder abstoppt, bevor zu viel Porzellan kaputtgegangen ist.

Kann man diese Macken nicht einfach wieder loswerden?

Ja. Wenn sich beide bemühen und daran arbeiten, ist das ein Anfang. Aber man darf nicht vergessen, dass die wenigsten von uns gelernt haben, sich mit einem Partner auseinander zu setzen, Gefühle auszusprechen und Konflikte zu bewältigen. Außerdem kommt es auch auf die Art der Verletzung an.

Bei uns in der Therapie erwischt der Partner den anderen genau an dessen wundem Punkt. Indem man diesen Schmerz gezielt spürbar macht, kann man ihn auch heilen – natürlich nicht von heute auf morgen. Ein bisschen Geduld braucht man schon.

Wie lange kann so etwas dauern?

Bei einer Paartherapie geht man von mindestens sechs Monaten aus. In die

> S. 36

DIE CHEMIE DER LIEBE

Schmetterlinge im Bauch

Man hat Schmetterlinge im Bauch.
Schwammerln in den Knien.
Einen Frosch im Hals.
Aber was spielt sich im Köper wirklich ab, wenn man verliebt ist?

Univ.-Prof. Dr. Anton Luger, Endokrinologe an der Medizinischen Universitätsklinik Wien, erklärt einen „Zustand", der noch lange nicht zur Gänze entschlüsselt ist.

Der Geruch eines Menschen, heißt es, spielt eine entscheidende Rolle bei der Partnerwahl. Ist das übertrieben?

Pheromone, also Duftstoffe, die bei anderen Individuen hormonartig wirken, gehören fraglos zu den Faktoren, die für die Partnerwahl ausschlaggebend sind. Aber sie sind beim Menschen lange nicht so vorrangig entscheidend wie bei manchen Tieren, z. B. den Insekten.

Zu den Faktoren, die eine größere Rolle spielen, gehören die Eindrücke, die anerzogen sind: Jemand der stinkt, ist nicht so attraktiv wie jemand, der duftet, was aber in verschiedenen Kulturen unterschiedlich wahrgenommen wird.

Oft liest man, dass sich Menschen unbewusst einen Partner suchen, dessen Genstruktur sich möglichst stark von der eigenen unterscheidet. Die Nachkommen hätten dann einen umfangreicheren Genpool, der sie vor Krankheiten schützt?

Man sieht oft, und das ist ja noch nicht so lange feststellbar –, dass sich eine Krankheit erst manifestiert, wenn man die Anlagen dazu von beiden Elternteilen mitbekommt. Von Beweisen dafür, dass sich Partnerschaften wegen der größtmöglichen Genmixtur bilden, ist man noch weit entfernt.

Verliebtsein – kann man das erforschen?

Man kann – seit ein paar Jahrzehnten – Hormonspiegel im Blut messen, aber bei Verliebten spielen sich da keine großen Veränderungen ab.

Immer wieder wird aber zu dem Trick gegriffen – was in Wahrheit ein Durcheinander ergibt –, Liebe mit körperlicher Liebe gleichzusetzen, weil bei Letzterer Veränderungen verschiedener Hormone leicht messbar sind. Daraus werden dann Rückschlüsse auf das Verliebtsein gezogen. Aber da spielt es sich sicher nicht so ab wie beim Sex. Durch Tierversuche ist Verliebtsein auch nur schlecht nachvollziehbar, da es bei deren Sexualverhalten keine Rolle spielt.

Man hat die Liebe also nicht im Blut. Wo aber dann?

Im Gehirn, und zwar infolge des Zusammenspiels zwischen zentralem Nervensystem, Neurotransmittern und Hormonsystem. Mit der Erforschung des Gehirns ist man gerade erst am Anfang, und bei der Erforschung des Verliebtseins sind wir noch lange nicht. Aber das wird kommen und man wird weniger spekulative Aussagen machen können.

Dass Liebe eine Krankheit ist, dass sie krank macht – ist das möglich?

Liebe, also auch nichtkörperliche Liebe, hat auf jeden Fall eine stimulierende Wirkung. Sie ist ein ausgeprägtes Gefühl, das andere Gefühle überlagert, zumindest eine gewisse Zeit lang. Aber es gibt keine Hinweise darauf, dass Liebe eine Krankheit ist. Ich meine eher: Sie ist eine Medizin – zu wenig oder zu viel davon ist schlecht. Es kommt da wie dort auf die Dosierung an. Die richtige „Menge" Liebe wirkt sich positiv auf die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität aus. Ein Mangel an Liebe allgemein, also nicht nur der zwischen Partnern, ist der Depression sehr ähnlich und mit einem deutlichen Verlust von Lebensqualität verbunden.

Die Liebe ist im Kopf, die Begleiterscheinungen spürt man im Körper. Was passiert da?

Beim Verliebtsein treten dieselben Symptome wie auch bei Stress auf. Die Hormonkonzentration – von Adrenalin, Serotonin, Dopamin – verändert sich, aber eben vorwiegend im Gehirn. Das ist schlecht messbar, und die Frage nach den Ursachen ist nicht geklärt. Aber das wird auch noch entschlüsselt werden. Die Untersuchungen über den Stoffwechsel in gewissen Hirnregionen werden immer einfacher durchführbar und immer genauer. Ein spannendes Forschungsfeld!

Mehr dazu in „Willkommen Österreich" am Donnerstag, dem 4. Mai

▸sem halben Jahr sollte man keine großen Entscheidungen treffen und sich anschauen, was passiert ist. Es gibt Leute, die jahrelang zu uns kommen – dann allerdings in größeren Abständen.

Was passiert in der Therapie?

Es geht darum, dass man den anderen hört, ihn sozusagen spiegelt, und nicht sofort darauf reagiert.

Das ist ein Prinzip, das ein Leben lang für jede Beziehung Gültigkeit hat. Denn es gibt in jeder Partnerschaft immer wieder Reibungspunkte. Doch sollte man sich, wenn es zu Problemen kommt, nicht gegenseitig „den Schädel einschlagen", sondern versuchen, einander zu helfen und darüber zu sprechen. Wir nennen das „Dialog machen". In unserer Paartherapie gibt es fixe Abläufe, um diesen Dialog in Bewegung zu setzen.

Man setzt sich dem anderen in offener Körperhaltung – ohne die Arme zu verschränken oder die Beine zu überkreuzen – gegenüber und hält Augenkontakt. Dann vereinbart man, wer „sendet" und wer „empfängt." Der Sender spricht. Der Empfänger hört erst zu und wiederholt dann alles – er spiegelt es sozusagen, indem er bekräftigt: „Ich höre, was du sagst." Das Ende dieser ersten Phase bestätigt der Sender mit den Worten: „Das war jetzt alles."

Der zweite Schritt ist die Zusammenfassung. Der Empfänger wiederholt noch einmal das Wichtigste. Zuletzt fragt der Empfänger: „Habe ich jetzt alles gehört?" Der Sender ergänzt, falls etwas für ihn Wichtiges vergessen wurde. Oder sagt einfach: „Ja!"

FOTO: BUENOS DIAS

Dann folgt die dritte Therapiephase: der Prozess des Verstehens. Dabei versucht man, die Probleme nur mit den Augen des anderen zu sehen, was aber nicht bedeutet, dass man seinem Gegenüber Recht gibt. Das sieht wie folgt aus: Der Empfänger sagt: „Ich verstehe die Situation aus deiner Sicht." „Ich verstehe auf Grund deiner Vergangenheit auch, warum du das Ganze so siehst." Er verknüpft das Gegenwärtige mit dem früher Erlebten des Partners. Der Sender sagt, ob er sich verstanden fühlt oder nicht. Es kann auch sein, dass der Sender erst jetzt bemerkt, dass er etwas anderes gemeint hat. Dann gibt es eine neue Runde.

Am Schluss versucht der Empfänger, auf die Gefühle des Senders einzugehen, indem er mutmaßt: „Ich glaube, du fühlst dich jetzt ..."

In diesem Zusammenhang ist es wichtig zu wissen, dass man bei der so genannten Imago-Therapie davon ausgeht, dass 90 Prozent unserer Verletzungen aus der Vergangenheit resultieren und nur zehn Prozent aus der aktuellen Situation.

Ist es nicht typisch, dass Frauen Probleme gerne ausdiskutieren während Männer davon nichts wissen wollen?

Natürlich sind es prozentuell mehr Frauen, die über die Probleme reden möchten. Aber es gibt auch Männer, die sich die Konflikte genauer anschauen und ihnen nicht ausweichen wollen.

Aus Erfahrung kann ich sagen: Wenn eine Frau entschieden sagt: Ich möchte, dass wir gemeinsam zur Therapie gehen, kommen 90 Prozent der Männer mit – und der Großteil bleibt auch.

Wie findet man – frei nach dem Motto „Jeder bekommt den Partner, den er verdient" – einen Partner, der wirklich zu einem passt?

Das ist für uns ein und dasselbe. Man bekommt einen Partner, der einen auf nicht gelöste Probleme und Konflikte hinstößt. Mit ihm kann man sie auflösen, wenn beide guten Willens sind.

Streiten und Liebe: Ist das nicht eigentlich ein Widerspruch?

Nein. Streiten an und für sich ist in Ordnung. Niemand von uns ist perfekt und niemand hatte eine perfekte Kindheit. Streit gehört einfach dazu. Allerdings sollte es dabei nicht zu irrsinnigen Verletzungen kommen.

LIEBESREZEPT

Verführung der Saison

In „Willkommen Österreich" serviert Siegfried Kröpfl, Küchenchef im Hotel Imperial, ein Gericht, das verführt: Papardelle mit sautierten Frühlingsmorcheln aus den Donauauen und Marchfelder Spargel

Rezept für 4 Portionen (*Willkommen Österreich, Di., 2. Mai*)

- **NUDELTEIG:** 30 dag Hartweizengrieß, 12 dag griffiges Mehl, 2 Eier, 2 EL Olivenöl, Salz
- **SAUCE:** 20 dag Spargel, Salz, 4 dag Butter, 12 dag frische Morcheln, 6 dag Schalotten, 2 EL Weißwein, 1/8 l Hühnerfond, 1/8 l Obers, 2 EL Crème fraîche, Pfeffer aus der Mühle, frische Kräuter (z. B. Estragon, Kerbel, Basilikum) – fein gehackt

1) Für den Nudelteig alle Zutaten zu einem festen Teig verkneten, diesen in Klarsichtfolie einschlagen und 2 Std. rasten lassen.
2) In der Zwischenzeit den Spargel schälen, in Wasser (mit etwas Salz und 1 EL Butter versetzt) ca. 10 Min. kochen. Danach die Stangen aus dem Sud nehmen und in kleine Stücke schneiden.
3) Den Nudelteig sehr dünn ausrollen (am besten mit einer Nudelmaschine) und anschließend in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Die Nudeln in Salzwasser ca 3 Min. bissfest garen und danach kalt abschrecken.
4) Die Morcheln sorgfältig reinigen und waschen, dann halbieren.
5) Die Schalotten fein schneiden, danach in etwas Butter glacieren, die Morchelhälften beigeben und alles mit Weißwein und Hühnerfond löschen.
6) Die Sauce mit Obers und Crème fraîche verfeinern und kurz köcheln lassen, zuletzt die Spargelstücke und die gekochten Nudeln hinzufügen.
7) Das Nudelgericht mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz vor dem Servieren mit Kräutern vollenden.

Wie streitet man richtig?

Am Ende eines Streits sollten beide dem anderen einen Schritt entgegenkommen.

Hat es Sinn, eine Beziehung, die nur noch aus Ärger und Streit besteht, retten zu wollen? Ab wann sollte man einen Schlussstrich ziehen?

Das ist schwierig. Man muss erkennen, ob eine Weiterentwicklung möglich ist. Manchmal merkt man erst hinterher, ob es der richtige Schritt war zusammen zu bleiben bzw. sich zu trennen. Manchmal ist

es einfach nicht mehr möglich, Vertrauen aufzubauen.

Gibt es typische Liebes- bzw. Beziehungskiller?

Wörter wie *nie, immer* und *nur*! Wenn jemand im Streit sagt: „*Nie* hörst du mir zu, *immer* muss ich nachgeben", dann weiß man, der Streit eskaliert.

Aber auch Fluchtwege wie die Arbeit, Hobbys oder die Kinder, in die man seine ganze Energie, Kraft und Liebe investiert, können die Beziehung kaputtmachen.

Was ist also das Geheimnis einer harmonischen und langlebigen Beziehung?

Es ist wichtig, dass man Konflikte nicht unter den Teppich kehrt. Wenn es jahrelang harmonisch abläuft, bin ich als Therapeutin

HADEMAR BANKHOFER

Liebeskraft aus der Natur

Ananassaft, der auf der Zunge brennt, Petersilie, die man kaut, oder Tee aus grünem Hafer – die natürlichen Wege zu einem erfüllten Liebesleben sind mannigfaltig ... Hier haben wir eine schmackhafte Mischung zusammengestellt.

Der Mai ist an und für sich der Wonnemonat, in dem Liebe und Erotik eine große Rolle spielen. In unserer hektischen Zeit haben aber viele Menschen Probleme mit der Libido. Männer und Frauen leiden in zunehmendem Maße darunter, dass es ihnen an der nötigen Lust und Kraft fehlt. Und da ist Folgendes zu überlegen: Wie immer, wenn es um die Gesundheit geht, sollte man, ehe man zu Medikamenten greift, vorerst versuchen, die Kräfte der Natur zu nützen – jene Kräfte, die keine Nebenwirkungen haben.

Kann man tatsächlich aus der Natur Liebeskraft tanken?

Wenn kein organisches Leiden vorliegt, wenn der mangelnden Potenz kein tiefes seelisches Problem zu Grunde liegt, dann kann die Natur helfen. Irgendwie ist es logisch: Wenn unser Körper ausgelaugt und durch Stress, mangelnde Bewegung und falsche Ernährung geschwächt ist, dann sind nicht nur die natürlichen Abwehrkräfte in einer Krise, sondern dann klappt es auch in der Liebe nicht oder nur dürftig. Wird der Körper dann durch verschiedene Naturkräfte aufgebaut und gestärkt, dann klappt wieder alles – das gilt für Mann und Frau.

Welche Naturheilmittel können Sie nun als ungefährlich, aber wirksam empfehlen?

- Auf den Antillen ist es seit jeher üblich, dass Frauen und Männer auf die anregende Wirkung der Ananas bauen. Es muss allerdings eine vollreife Ananas sein, denn der Saft wirkt nur, wenn er auf der Zunge brennt.
- Der Granatapfel enthält große Mengen pflanzlicher Hormone, die vor allem bei Frauen positive Wirkung erzielen.
- Man hat Spargel immer schon liebesfördernde Kraft zugesprochen. Man hat das aber auch sehr oft belächelt und betont, das wäre nur ein Gerücht, bedingt durch die phallische Form dieses Gemüses. Heute ist es längst erwiesen: Spargel liefert reichliche Mengen vom Spurenelement Zink sowie Molybdän. Und beides dient vor allem dem Mann. Die im Spargel enthaltene Asparaginsäure verstärkt die Wirkung noch.
- Auch das Vitamin C und das Cynaridin in der Artischocke aktivieren die entsprechenden Drüsen, die dann mehr Sexualhormone produzieren.

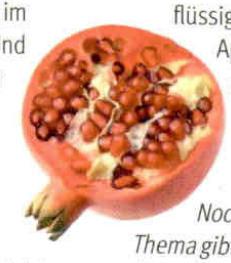
- Im Orient gilt das Kauen von Mandeln als potenzfördernd.

Gibt es auch Kräuter, die man zu diesem Zweck erfolgreich einsetzen kann?

- Um die Jahrhundertwende galt bei den Männern in Schottland frische Petersilie als Liebesmittel Nr. 1. Man hat sie einfach gekaut, denn das darin enthaltene Glykosid Apiin wirkt anregend und fördert die Sinnlichkeit.
- Zur Zeit der großen Seefahrer kauten die Matrosen, bevor sie in den Heimathafen kamen, eifrig getrocknete Salbeiblätter.
- Auch grüner Hafer, und zwar als Tee zubereitet, galt bereits zu Pfarrer Kneipps Zeiten als Förderer der Liebe.

Hier noch einige klassische Potenzmittel aus der Natur:

- Der Rote Ginseng: Seine Hauptwirkstoffe greifen in den Stickoxydul-Stoffwechsel im männlichen Körper ein. Und das Stickoxydul ist neben anderen Faktoren für die Erektion verantwortlich.
- Bei vielen Männern klappt es in der Liebe nicht, wenn sie zu wenig vom Fettstoff Lecithin im Gehirn und im Samen haben. Medizinische Untersuchungen in den USA haben ergeben: Wenn ein Mann 10 Wochen hindurch regelmäßig Naturlecithin (aus der Apotheke) nimmt, verbessert sich sein Sexualleben merklich. Lecithin ist für die Steuerung des Samentransports verantwortlich.
- Bienenblütenpollen (aus der Apotheke) können das Sexualpotenzial des Mannes erheblich verbessern. (Nichts für Pollenallergiker!) Die Libido wird verstärkt, die Zeugungsfähigkeit und die Samenqualität verbessern sich deutlich. Innerhalb von drei Monaten wurde im Zuge einer Studie die Anzahl der Spermien von im Durchschnitt nur 16 Millionen auf 80 Millionen angehoben. Das ist mehr als das Vierfache!



Liebescocktail für romantische Stunden zu zweit

1/8 Liter frischen Ananassaft mit 1/8 Liter Papayasaft vermischen. Danach 2 Esslöffel Feigensirup (aus dem Reformhaus) und 2 Esslöffel flüssiges Sojalecithin (aus der Apotheke) dazugeben, gut umrühren, langsam trinken.

Noch mehr Tipps zum Thema gibt es in „Willkommen Österreich" am Montag, dem 8. Mai.

FOTOS: BUENOS DIAS (5); ORF (1)

SINGLETREFFS

Adressen zum Kennenlernen

Jeder Vierte lebt allein. Die Mehrheit der Alleinstehenden träumt jedoch von einer neuen Partnerschaft. Doch wo kann man neue Bekannte kennen lernen, in lockerer Atmosphäre neue Freundschaften schließen oder einfach nur die Freizeit gemeinsam mit anderen Alleinstehenden verbringen? Radio Niederösterreich und die ORF nachlese haben einige Adressen zusammengestellt:

Empfehlenswerte erste Anlaufadresse für die 50+-Generation ist die **Europäische Arbeitsgemeinschaft für die Interessen Älterer Menschen** (abgekürzt: EURAG). Die Non-Profit-Organisation organisiert u. a. Single-Treffs, auch Stammtische, um Freunde zu finden, speziell für ältere Menschen, Tel. 01/489 09 36, 0676/520 32 30
E-Mail: *eurag@eurag.at*
Website: *www.eurag.at*
Englischkenntnisse auffrischen, jeden Di. ab 16.00 Uhr, Hotel Post, Fleischmarkt 24, 1010 Wien
Nordic Walking, jeden Mi., 9.30 Uhr, Schönbrunn, Treffpunkt: Hietzinger Tor

Single-Treffen 50+ im Café Schottenring, Schottenring 19, 1010 Wien, jeden Freitag, 15.00–18.00 Uhr

Astro-Singletreff im Café Prückel,
Tel. 0699/15 20 55 57
www.astrosingletreff.at

Lindas Singleparty, Clubschiff Johann Strauss,
Donaukanal, jeden Freitag ab 20.00 Uhr,
Tel. 01/895 01 37

Singleparty, Tanzcafé Seinerzeit, Wallgasse 16, 1060 Wien, jeden Sonntag, 16.00–23.00 Uhr
Tel. 01/597 83 45

Single-Stammtisch, Hotel Mariott/Cascade Bar,
jeden Mo., ab 19.00 Uhr

Singletreff des christlichen Singleclubs, Pfarrkirche + Pfarramt Neumargareten, Flurschützstraße 1, 1120 Wien
jeden 2. und 4. Freitag, 19.00 Uhr
Tel. 01/974 09 74

„Single-Freizeit-Runde" in Gmunden, jeden Montag
Tel. 0664/134 25 85

Renates Stammtisch/ Plattform Single Aktiv:
Infos per Mail: *stammtisch@stammtisch4you.at*

Single-Party in Maria Laach am Jauerling, Dorfwirtshaus Lagler, jeweils ab 20.00 Uhr am 13. Mai, 10. Juni, 8. Juli, 12. August, 9. September, 14. Oktober, 11. November, 9. Dezember

Singletreff Vöcklabruck, *www.singletreff-vb.at*

Mostviertler Singlestammtisch in 3322 Viehdorf, Gasthof Sonnenhof

Spezial Single-Börsen: *www.singleboersen-vergleich.at/spezial-singleboersen.htm*

„Solo – Das Service für Singles: Ältere Singles", Radio Niederösterreich, 6. März

▸ skeptisch. Dann gibt's meist keine Entwicklung mehr. Bei Konflikten kracht es einmal, dann versucht man das zu klären, und jeder bemüht sich, sich ein Stückchen zu ändern. Denn eines sollte man niemals vergessen: Konflikte bringen auch das Potenzial zur Weiterentwicklung der Beziehung mit sich.

Wenn die begehrte Person die Zuneigung nicht erwidert: Wie geht man mit nicht erhörter Liebe, nicht erwiderter Zuneigung und dem daraus resultierenden Liebeskummer um?

Wenn es öfters passiert, ist das auch ein Lebensthema – wie etwa der unerreichbare Vater. Der, den ich will, schaut mich nicht an. Der, der mich verehrt, löst bei mir nichts aus. Das ist bei Frauen oftmals klassisch.

Gibt es „die große Liebe" überhaupt, oder ist sie nur ein Wunschtraum?

Ich denke schon, dass es sie gibt. Die Leute sagen ja auch: Ich habe hingeschaut und hatte das Gefühl, wir kennen uns schon lange. Es ist das der Ausdruck für eine Seelenverwandtschaft, die eine schöne Basis für eine Partnerschaft ist. ■

„Willkommen Österreich" am Mittwoch, dem 3. Mai

PROGRAMMTIPP

„Liebesg'schichten und Heiratssachen" ab 6. Juli jeweils Do., 21.15 Uhr, in ORF 2.
Wer mitmachen will, ruft an – Tel. 01/486 40 40 –, schreibt per Fax: 01/486 40 40-20 oder E-Mail: *liebesgschichten@cosmosfactory.at*