



**Ungeschminkt**  
Von Barbara Rohrhofer

## Blaues Band!

Frühling lässt sein blaues Maßband wieder flattern rund um Hüften und Schenkel, die während der Wintermonate still und heimlich ihren Umfang vergrößert haben. Der allererste Fitness-Check fällt verheerend aus: Zu wenig Kondition, zu schwere Beine, hochroter Kopf, bedrohliche Schnapp-Atmung. Angesichts der sich nähernden Badeanzug-Saison (Wer bitte spricht noch von Bikini-Saison?) müssen rasche Maßnahmen getroffen werden.

**Ich höre, staune und verzweifle ein bisschen**

Im richtigen Augenblick dann die schicksalshafte Begegnung mit einem Mann, dessen Körperfettanteil mit Sicherheit unter zehn Prozent liegt und dessen Unterarme aus Sehnen zu bestehen scheinen. Dieses muskelbepackte Paket Mensch beugt mich und spricht dann Folgendes: „Ausdauersport und weitgehender Verzicht auf Kohlehydrate“. Ich höre, staune und verzweifle ein bisschen.

Dann folgen erste, zaghafte Versuche, die nähere Umgebung für die etwas zu spät beginnende Fastenzeit zu begeistern. Doch niemand macht mit. Alle wollen feiern, essen, trinken, lustig sein und scheren sich rein gar nicht um jenes blaue Maßband, das derzeit durch die Lüfte flattert.

Einsam und alleine mache ich mich auf den Fitness-Weg, trabe bei Wind und Wetter durch Wald und Flur, fülle den Magen mit Salatblättern und allerlei anderem Gesunden. Sollte jemand in meiner Nähe Kohlehydrate zu sich nehmen, wird er seit einiger Zeit mit ziemlicher Verachtung bestraft. Wie, bitte, kann man nur? Das neue Leben zeigt schnell Wirkung: Die Laune sinkt schneller als der Körperfettanteil. Schon träume ich vom süßen Duft der Kohlehydrate, von Himbeereis und Erdbeertorte. So schmeckt er halt, der Frühling. Leider

E-Mail: [b.rohrhofer@nachrichten.at](mailto:b.rohrhofer@nachrichten.at)

# Mode 2011 für echte Männer

Was darf im Kleiderschrank des modebewussten Herrn heuer keinesfalls fehlen? „Das blaue Sakko, blaue Hemden, Stecktücher und Baumwollhosen“, sagt der Trendscout Kai Jäckel.

VON ULRIKE GRIESSL

Im Businessbereich werden dieses Jahr Klassiker neu kombiniert: Strukturierte Blazer, Streifenhemden und edle Krawatten ziehen in die Garderobe modebewusster Herren ein. Das wichtigste Accessoire der Saison ist allerdings das Stecktuch. Geht es nach den Modemachern, so ziert es heuer jedes Sakko.

Wie in der Damenmode spielt auch bei den Männern die Farbe Blau eine wichtige Rolle. Außerdem ist der Denim-Look wieder angesagt. Jeansjacken und Jeanshemden dürfen also wieder ausgepackt werden.

Auf Naturfarben wie Kakhi, Kitt, Stein und Beige setzt der neue Vintage-Look (ländlich-ro-

buster Stil). Er stellt Cargos (Hosen mit aufgesetzten Seitentaschen am Oberschenkel) in den Mittelpunkt. „Sie sind sowohl mit T-Shirts als auch mit Hemden gut kombinierbar und eine gute Alternative zu Jeans“, sagt Kai Jäckel, Trendscout der TUB Unternehmensberatung für den Mode- und Einzelhandel. In Verbindung mit lässigen Carohemden und Biker-Lederjacken ist die Cargo seiner Ansicht nach das richtige Outfit für „echte Kerle“.

Wer es dezenter aber dennoch lässig mag, kombiniert die hochgekrempelte helle Baumwollhose mit einem doppelreihigen Sakko, einem bunten Halstuch und Retro-Brillen.

Auch auf Männer, die Buntes bevorzugen, haben die Modemacher nicht vergessen. Leuchtende Rot-, Orange-, Blau- und Grüntöne sind heuer absolut im Trend.



**Blau spielt heuer nicht nur bei den Damen, sondern auch in der Herrenmode die wichtigste Rolle. Für besonders Mutige gibt es aber auch eine große Auswahl an Farben bei Hemden, Hosen und Schuhen. Unverzichtbar ist in dieser Saison das Sakko, das auch in der Freizeit getragen wird.**

Fotos: Don Gil, Picard, Tommy Hilfiger, CG



### MODESZENE

## Typisch Mann: Welche Farben passen wem?



Hoflehner und Enserer bei der Einkaufsberatung Fotos: privat

Männer im Geschäftsleben haben oft wenig Zeit, sich mit Mode und dem Einkauf von Kleidung zu beschäftigen. Dennoch ist Mode ein Thema, wie Klaus Hoflehner, Geschäftsführer des Einrichtungshauses „lignet rose“ bestätigt: „Das gepflegte und passende Aussehen der Mitarbeiter ist für ein Einrichtungshaus wie unseres sehr wichtig.“ Er empfehle jedem, der im öffentlichen Leben stehe eine Typberatung, wie auch er sie bei Bettina Maria Enserer ([www.schoen-sein-mit-stil.at](http://www.schoen-sein-mit-stil.at)) gemacht hat. „Klaus Hoflehner ist ein Sommertyp, extravagant, klassisch, sportlich. Ihm stehen Grau- und Blautöne, aber auch Violett“, sagt die Farb-, Typ- und Stilberaterin aus Linz.

„Ein Außenstehender kann oft viel besser beurteilen, wel-

che Farbe bei der Kleidung, welche Brille, welche Frisur am besten passt. Obwohl Äußerlichkeiten vielleicht nicht so wichtig sind wie die inneren Werte, runden sie dennoch das optimale Auftreten eines Menschen ab“, sagt Hoflehner.

Auch für Peter Niedermoser, Präsident der oberösterreichischen Ärztekammer, war die Typberatung ein besonderes Erlebnis. „Hier erlebt man seine Überraschungen. Neue Farben, die man sich nie zuge- traut hat, zeigen das Gesicht in einem ganz anderen Licht.“

Enserer hat auch seinen Typ bestimmt, „ein Wintertyp, klassisch und sportlich“, sagt sie. Kühle kräftige Farben passen zu ihm, von Lila, bis Blau, Eisfarben und Rot. Er könne gut auch Nadelstreif tragen. „Von Braun sollte er die Finger lassen.“ (ried)



**„Was man sich auch unbedingt leisten sollte, ist die Einkaufsbegeleitung, die Spaß macht und einem das Geschäft mit einem Outfit verlassen lässt, das bestens auf den Typ abgestimmt ist.“**

PETER NIEDERMOSER  
Ärztammerpräsident OÖ

**Tageshoroskop**  
von RENATE PLETZ

21. März

LIEBE BERUF GELD GESUNDHEIT

Die Sonne in Ihrem Zeichen bringt für einige Wochen einen spürbaren Vitalitätsschub.

Machen Sie Ihrem Herzblatt eine Freude und besorgen Sie einen bunten Frühlingsstrauß.

Der positive Aspekt der Widder-Sonne bringt jetzt Ihr Vitalitätsbarometer zum Steigen.

Ab heute steht die Sonne kritisch und beeinträchtigt für einige Wochen Ihre Vitalität.

Der schöne Aspekt der Widder-Sonne fördert und stärkt für einige Wochen Ihre Vitalität.

Ist es schon die Frühjahrsmüdigkeit, dass Sie sich heute so flau und lustlos fühlen?

Der kritische Aspekt der Widder-Sonne wirkt ab heute etwas belastend auf Ihre Vitalität.

Heute ist Frühlingsbeginn, und da sollte es auch in der Liebe wieder besser laufen.

Sonne im Widder ist auch für alle Schützen gut und steigert ab heute Ihre vitalen Kräfte.

Mit dem Spannungsaspekt der Sonne kommt ab heute ein Vitalitätsproblem auf Sie zu.

Mit dem Frühlingsbeginn kommt auch die Widder-Sonne und wirkt positiv auf Ihre Vitalität.

Der Frühling startet mit einem Energieschub, den Sie auch beruflich nutzen sollten.

positiv neutral Vorsicht

E-Mail: [leben@nachrichten.at](mailto:leben@nachrichten.at)  
Internet: [www.nachrichten.at](http://www.nachrichten.at)  
Leben Heute Fax-Nr. 0732 / 78 05-463