

**BEST
SELLER**

Meins Frauen wie wir!

AUSWANDERER – Marie (45) & Markus (56):
„Wir backen Baumkuchen auf Hawaii“

Meins

Nr. 25 | 20. November 2024

Wir BREMSEN die VIREN aus!

9 Helfer für volle IMMUN-POWER 50+

Deutschland	3,60 €
Österreich	4,10 €
Schweiz	7,10 CHF
Belgien	4,30 €
Luxemburg	4,30 €
Niederlande	4,40 €
Italien	4,90 €
Portugal (Cont.)	5,00 €
Spanien	5,00 €
Griechenland	5,10 €



FÜR UNSER STRAHLE-ICH

Glamour-Make-up in 3 Steps

DER BESTE RATGEBER

RENTENKONTO klären – damit wir Gewissheit haben

Andrea Sawatzki (61):
„Es braucht nicht viel für ein glückliches Leben“

Jetzt ist ZEIT

ZUM GENIESSSEN



WEIHNACHTEN MAL ANDERS
Lieblingsgerichte festlich aufgepeppt

SO WIRD UNSER ZUHAUSE FESTLICH
Wir schwelgen im Goldrausch



BEGEGNUNGEN

- 6 **Unsere Mitmach-Redaktion**
- 7 **Zwei Köpfe, zwei Meinungen**
- 8 **Neues von den Stars**
- 10 **Andrea Sawatzki (61)**
„Es braucht nicht viel für ein glückliches Leben“
- 14 **„Wir sind selbst die Schöpfer unseres Glücks“**
Alexandra Walter (53) nahm ihr Leben und den Pinsel in die Hand
- 16 **Und was hat auch das Leben gerade geschenkt?**
- 18 **Wer Träume leben will, muss aufwachen**
Ein Unfall zwingt Bianca Terhürme (50) zum Innehalten
- 20 **Rentenkonto klären**
Denn wir haben nichts zu verschenken
- 24 **Was bedeutet es uns, Briefe zu schreiben, mit 50, 60, 70?**
- 28 **Ein Stück Heimat im Gepäck**
Vier Frauen erzählen, wie und womit sie im Ausland ihr Glück gemacht haben

ZEIT FÜR UNS

- 32 **Das bringt mich zum Strahlen**
- 36 **Jetzt wird's cozy**
Das sind die schönsten Strickliebliche
- 38 **Mode-Trends**
Streetstyle aus Rye
- 42 **Für unser Strahle-Ich**
Glamour-Make-up in 3 Steps
- 44 **Beauty- und Mode-News**

FITNESS-CLUB

- 48 **Wir bremsen die Viren aus!**
13 Helfer für volle Immun-Power 50+
- 52 **Yoga ist unsere Medizin**
- 55 **Gürtelrose: So können wir uns schützen**
- 58 **„Achtsamkeit kann Schmerz lindern“**
So können Betroffene von Gürtelrose wieder an Lebensqualität gewinnen
- 62 **Intime Kolumne**
- 63 **Gesundheits-News**

Die Titelgeschichten sind **PINK**

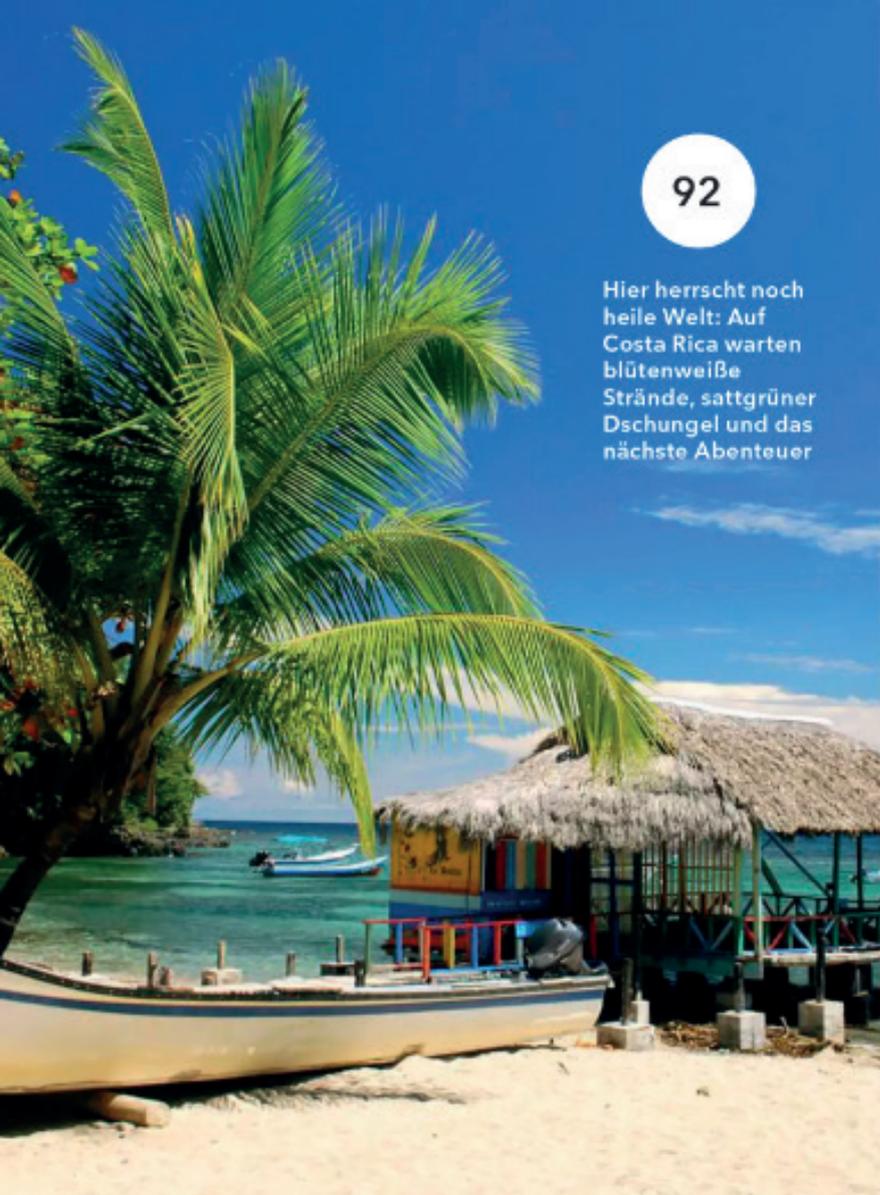
Schöne Reisen, Yoga am Morgen: Wir Frauen wissen, was uns guttut



38

Englischer Charme? Davon haben diese Ladies eine ganze Menge! In Rye entdecken wir tolle Looks

Hier herrscht noch heile Welt: Auf Costa Rica warten blütenweiße Strände, sattgrüner Dschungel und das nächste Abenteuer



6

MEINS-Mitmach-Redaktion

GeMEINSam machen wir die MEINS, wie sie uns gefällt! Wir sind die einzige Frauenzeitschrift mit einer Leserinnen-Redaktion. Wer diesmal wohl dabei ist ...

Ein Leben ohne Kreativität ist für Alexandra Walter nicht vorstellbar – also wurde ihre Leidenschaft zum Beruf

14



Auf die Krise folgt der Mut: Heute lebt Bianca Terhürne ihren Traum

18



Zwischen Strick und schick: So schön ist unser Herbst

36



FEIER-ABEND

- 64** **Weihnachten mal anders**
Lieblingsgerichte festlich aufgepeppt
- 68** **Für ein Dessert ist immer noch Platz**
Verschneite Advents-Zaubereien
- 72** **Horoskop**
- 78** **Was wir Frauen jetzt am liebsten lesen**
Neues von der Buchmesse
- 80** **Zu gewinnen**
Eine traumhafte Auszeit im Harz
- 82** **So wird unser Zuhause festlich**
Wir schwelgen im Goldrausch
- 86** **Mein Rätselspaß**
- 96** **Jetzt mal ehrlich**
- 98** **Raus damit, Margarita Broich!**

COMMUNITY

- 73** **Unsere Live- und Online-Events**

gen. wow
by Meins

REISEGRUPPE

- 92** **Grüner wird's nicht**
Pura Vida in Costa Rica

IMMER IM HEFT

- 90** **Hersteller**
- 97** **Impressum/Vorschau**

AUSGABE VERPASST?

Bei meine-zeitschrift.de finden wir nicht nur aktuelle, sondern auch ältere Ausgaben von unserer MEINS. Jetzt bestellen unter



MEINE-ZEITSCHRIFT.DE

oder per E-Mail:
ecommerce@bauermedia.com

Post

Redaktion MEINS, Brieffach 30832, 20077 Hamburg

E-Mail

redaktion-meins@bauermedia.com

Leserservice

Tel.: 040/30194300

Mo., Di., Do. und Fr. 10.30 Uhr bis 12.30 Uhr

MEINS im Abo

Tel.: 040/32901616

Mo.-Fr. 8-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr



Sabine wartet schon auf eure Post



Im Flow: Schicht für Schicht kombiniert Alexandra Farben, Strukturen und Materialien zu individuell zugeschnittenen Werken

„Wir sind selbst die Schöpfer unseres **GLÜCKS**“

Bis zur Rente irgendwie durchhalten? Nein, **Alexandra Walter (53)** aus Sinzheim nahm mit 51 entschlossen den Pinsel in die Hand

Von Sibylle Royal

Mit ihrer Kunst möchte sie Erfahrungen sichtbar machen und Betrachtende inspirieren

Das Werkzeug zum Glück: Alexandra wählt Farben bewusst nach den Lehren der Kunsttherapie



Rost, Beton, Marmormehl, Sumpfkalk. Hört sich martialisch an? Nicht für Alexandra Walter (53). Die Wahl-Badenerin hält auch mit diesen Zutaten tief Berührendes fest. Oft benutzt sie einen Pinsel oder die Hände, manchmal greift sie zu Spraydose oder Spachtel. Doch ganz gleich, welche Technik: Das Ergebnis soll Betrachter an schlummernde Träume erinnern. Ihre eigenen hat Alexandra mit Anfang 50 zum Leben erweckt.

Raus aus der Sicherheit, rein in die Arbeitslosigkeit ...

Eigentlich sei sie gelernte Bürokauffrau: „Mit gefühlt 28 Millionen Fortbildungen“, erklärt uns Alexandra lachend. Fast 20 Jahre lang hatte sie die Öffentlichkeitsarbeit für einen Selbsthilfeverband gemanagt. „Am Ende kam ich auf 50 bis 60 Wochenstunden und stand kurz vorm Burn-out.“ Ein Leben ohne Kreativsein war für die Sinzheimerin nie vorstellbar. „Ich habe immer in meiner Freizeit gemalt, Workshops besucht, ausgestellt und sogar Preise gewonnen.“

Doch in der Mitte des Lebens fehlt ihr erstmals die Kraft für ihre private Leidenschaft: „Ich spürte sogar Entzugserscheinungen, war unzufrieden, unausgeglichen.“ Ob eine neue Stelle Besserung bringt? „Ich übernahm die Öffentlichkeitsarbeit in einer kommunalen Verwaltung. Geregelt Arbeitszeiten! Doch mein Elan, Dinge bewegen zu wollen, und unsere unterschiedlichen Arbeitsweisen und -ansichten, waren nicht kompatibel. Es hat überhaupt nicht funktioniert. Bleiben war für mich keine Option!“ Noch in der Probezeit reicht Alexandra die Kündigung ein. „Raus aus der Sicherheit, rein in die Arbeitslosigkeit! Ein krasser Schritt mit 50, aber ich konnte nicht anders.“

Auf sich aufzupassen, hatte Alexandra bereits 2013 lernen müssen. Damals wurde sie mit unerklärlichen Schmerzen am ganzen Körper von Arzt zu Arzt geschickt. Mit einer Kinesiologin reflektierte sie schließlich ihre Familiengeschichte und fand zurück in einen beschwerdefreien Alltag. „Ich hatte lange keinen Kontakt zu meinem Vater, vieles unterdrückt. Erst als wir uns aussprachen und Frieden schlossen, erholte sich auch

mein Körper.“ Ob dieser Körper im erneuten Tief wieder streiken würde?

„So manche in unserem Alter ist doch unzufrieden und beschwichtigt sich selbst, dass sie es bis zur Rente schon irgendwie aushalten wird. Aber das ist für mich kein Leben“, bilanziert Alexandra 2022. Gut ging es der umtriebigen Süddeutschen als Arbeitslose nicht, doch der erzwungene Stillstand führt sie zurück zur Kunst: „An der Leinwand kam ich in einen richtigen Flow. All der Job-Ärger aus den letzten Monaten, die Ungewissheit, wie es jetzt weitergeht – beim Malen konnte ich die negativen Gefühle kanalisieren.“ Mit neuer Energie belegt sie diverse fachliche Fortbildungen. „Als besonders wichtig entpuppte sich ein Coaching, in dem ich mir ein neues Mindset erarbeitete: Ich werde mich nicht mehr als Opfer sehen! Wir sind selbst die Schöpfer unseres Glücks.“ Warum also nicht die Herzensangelegenheit zum Beruf machen? Den finalen Anstupser liefert die Frage einer Freundin: „Was brauchst du wirklich zum Leben?“ Alexandras Antwort: „Ich muss nicht ständig ins Restaurant, weil ich gern koche. Ich liebe Upcycling, brauche keinen Shoppingrausch. Und den Zweitwagen tausche ich gegen eine Vespa!“

„Als wir Frieden schlossen, erholte sich mein Körper“

Heute ist Alexandra professionelle Auftragsmalerin: „Ich schaffe persönliche Kunstwerke für Privatleute und Unternehmen. Manche Künstler fühlen sich durch Vorgaben eingeschränkt. Ich dagegen finde es total spannend, mich in andere Menschen hineinzusetzen. Ich halte gern ihre Träume, Visionen, wichtige Stationen ihres Werdegangs und Firmenphilosophien in meinen Bildern fest.“ Etwa der Palliativ-Dienst, der eine farbenfrohe Bilderserie erbat und begeistert die fesselnden Porträts vom Baby- bis zum Greisenalter aufhängte. Oder das

Die Kunst zu leben

Wie schafft man es, seine Leidenschaft erfolgreich zum Beruf zu machen? Alexandra Walters Insider-Tipps:

- Die professionelle Einstellung zählt! Kunstberater (z.B. Ikonenschmiede) helfen, eine authentische Stilrichtung zu definieren, und geben Tipps zu Marketing und Verkauf.
- Anfangs nicht alles auf eine Karte setzen, das schafft zu großen Druck: Bezahlt das zweite berufliche Standbein erst mal Krankenkasse und Fixkosten, bleibt kreativer Freiraum, um sich auf die Leidenschaft zu konzentrieren.
- Nicht warten, bis man etwa auf zeitintensiven Kunsthandwerker-Märkten entdeckt wird. Besser aktiv auf potenzielle Kunden zugehen und eigene Verkaufsausstellungen organisieren.

Paar, das ein Gemälde fürs Wohnzimmer wünschte und beim Anblick tief berührt die Familienwurzeln in Apulien erinnert. „Mit meiner Kunst kann ich Dinge bewegen, wie es Sprache allein oft nicht vermag“, sagt Alexandra. Aktuell werden ihre Werke auf einem renommierten Weingut ausgestellt: „Mitsamt einem Art Tasting, auf dem die Kunstführung von einer Weinprobe begleitet wurde.“ Ihr Selbstverständnis als Künstlerin und die passenden Marketingstrategien zu entwickeln, hat sie nicht zuletzt mithilfe einer Kunstberatung gelernt. „Sie führten mich an auf dem Weg zur Profi-Malerin.“

Alexandra ist glücklich, dass sie den Schritt gewagt hat: „Der sanfte Einstieg ist mein Erfolgsgeheimnis.“ Denn weil sie weder finanziell von ihrem Mann abhängig sein wollte noch mit Druck in ihrem Atelier unter dem Dach stehen, unterstützt sie in Teilzeit ein Betonwerk in Sachen PR: „Das passt für den Anfang perfekt, weil das Material auch in meine Kunst fließt“, erklärt sie lachend.

Mit „b-ART-ele“, signiert Alexandra ihre Werke. Darin steckt nicht nur das Wort Kunst, es ist auch ihr Geburtsname: „Jetzt lebt der Name meines inzwischen verstorbenen Vaters in meinem Schaffen weiter.“ ●