

**Selbstbewusst geht anders:** Hängeschultern mit Schildkrötennacken (von Experten auch Konkav-Haltung genannt) und Bambi-Beinchen wecken vor allem unser Mitgefühl. Auch wenn diese Pose eine beliebte Red-Carpet-Haltung ist, drückt sie doch nur aus, wie sich die Mädels tatsächlich fühlen: unsicher und schüchtern



MISCHA BARTON



SOPHIE MONK



ALEXA CHUNG

*schlechte Haltung*

Wir verbringen so viel Zeit mit Cremes und Stylen. Und vergessen dabei den einfachsten **Anti-Aging-Trick** überhaupt: eine gute Körperhaltung



LINDSAY LOHAN



So geht aufrecht: Posing-Profis wie Drew Barrymore trainieren vor Auftritten vor allem die Bauchmuskeln. Schmerzen diese, vergessen sie nicht, den Bauch einzuziehen

# 5 JAHRE JÜNGER in 5 Sekunden

**Unsere Außenwirkung** hängt zu 55 Prozent von unserer Haltung ab, das belegt eine Studie des Instituts für Demoskopie Allensbach. „Heben Sie Ihr Brustbein an, so als würden Sie sich richtig stolz fühlen“, lautet der wichtigste Tipp der Körpersprache-Expertin Monika Matschnig\*. Wer ihn beherzigt, sieht jünger, straffer und selbstbewusster aus – in ein paar Sekunden und ohne Nebenwirkungen. „Machen Sie dazu einen langen Hals und halten den Kopf, als würden Sie eine Krone tragen“, rät Matschnig. Mit den Jahren kriegen wir nämlich nicht nur Falten, auch unsere Körperspannung nimmt ab, und die Schultern fallen nach vorn. Wir werden krumm. „Mit aufgerichtetem Brustbein stehen wir gerader. Wirken aber nicht steif wie mit nach hinten gezogenen Schultern“, so Matschnig. Ein nach vorn gekipptes Becken lässt außerdem ein kleines Bäuchlein verschwinden.

**Ihre Haltung kontrollieren Sie** am besten, indem Sie sich an eine Wand stellen. Wenn Sie sie mit Kopf, Schultern, Po und Fersen berühren, stehen Sie gerade. Damit sie nicht nur ein paar Sekunden in der zunächst ungewohnten Haltung bleiben, hilft: sich zu erinnern! Pinnen Sie Post-its mit „Brust raus!“ an Kühlschrank, Spiegel und Bildschirm. „Und beim Autofahren die Schultern an die Rückenlehne drücken“, empfiehlt die Ratgeber-Autorin und Fotografin Claudia Larsen\*. Ein schöner Nebeneffekt: Wer sich gerade und selbstbewusster hält, der wird es auch! ■

\* *Monika Matschnig: „Körpersprache. Verräterische Gesten und wirkungsvolle Signale“ (Gräfe und Unzer, 16,90 €)*

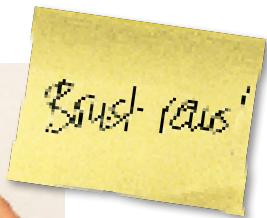
\* *Dr. Christian Larsen, Claudia Larsen: Körperhaltungen analysieren und verbessern (Trias, 24,95 €)*



KATE HUDSON



REESE WITHERSPOON



TEXT: ALEXANDRA BUSSE; FOTOS: GETTY IMAGES (2), API, SPLASH NEWS, PHOTOSHOT, DDP IMAGES; FACE TO FACE