

**GUTAUSSCHEND UND KNACKIG MIT 84!**

# Winnetous Schönheitsgeheimnis



**PIERRE BRICE (84)**

**So hält sich Winnetou jung**

Auf den Spuren Winnetous: Pierre Brice auf dem Zrmanja-Plateau in Kroatien. An diesem Ort wurde 1962 der erste Winnetou-Film gedreht. Der Schauspieler ist mittlerweile 84 Jahre alt, aber...

**Cholesterin + Diabetes?**[www.patientenstudien.de](http://www.patientenstudien.de)

Sie nehmen Cholesterinsenker und leiden an Diabetes? Therapiestudie!

Google-Anzeigen

*Uh Uh Uh! Sieht dieser Häuptling noch gut aus...*

„Winnetou“-Legende Pierre Brice (84) zieht auf seine alten Tagen nach Bayern. Das Jagdschlösschen (8000 qm Anwesen, 11 Zimmer) in der Nähe von Paris steht seit Kurzem im Internet zum Verkauf. „Meine ewigen Jagdgründe liegen in Deutschland. Hier sind meine treuesten Fans. Ich werde mich in der Nähe von München mit meiner Frau niederlassen. Dort leben auch ihre Schwestern.“

Ewige Jagdgründe? Die können aber noch lange warten. Denn die Karl-May-Ikone sieht für Mitte 80 einfach noch blendend – fast wie gemalt – aus.

**DAS SCHÖNHEITSGEHEIMNIS VON WINNETOU!**

**Brice schmunzelt, wenn er darauf angesprochen wird, sagt zu BILD: „Es ist ein guter Moment, um meinen Eltern zu danken. Für die Gene, die sie in den kleinen Pierre hineingesteckt haben...“**

Wichtig: „Die innere Einstellung ist auch für das Äußere wichtig. Die Seele spiegelt sich in den Augen, und die Augen sagen alles aus. Ich bin mit mir selbst im Reinen, lebe ausgeglichen, bin viel an der frischen Luft. Auch wenn wir nicht mehr ausreiten. Unsere Pferde sind alle leider gestorben.“ Er sei mit seinen Hunden täglich in der Natur. Und dann spricht er ganz im Stile Winnetous: „Die Natur ist unsere Mutter Erde. Ich schöpfe in ihr meine Kraft. Ein Tag im Haus ist ein verlorener Tag. Auch wenn Regen und schlechtes Wetter mir nicht so gut gefallen wie strahlender Sonnenschein.“

## **Seine Haut? Glatt wie ein Mokassin aus weichem Hirschleder**

**Schönheits-Operationen?** „Bitte nicht! Ich war Soldat. Niemand sollte sich unter ein Messer legen und sein Blut vergießen, wenn es kein Leben rettet.“

**Die Haare?** So voll wie bei einem jungen Puma. Die schwarze Ebenholz-Farbe ist in den letzten Jahren verblichen. Die Haare strahlen silberfarben wie die seines Film-Vaters Intschu-tschuna. Färben? „Niemals!“, antwortet der Schauspieler.

**Ernährung?** „Sich gut ernähren heißt, nicht allem entsagen, nur alles in Maßen zu sich zu nehmen. Ein gutes Gläschen Rotwein ist sehr ratsam“, weiß der Franzose. In seinem Jagdschlösschen hatte Brice stets einen gut sortierten Weinkeller.

*Doch kann man einem guten Aussehen tatsächlich mit dem richtigen Essen bzw. Trinken nachhelfen?*

Ja, sagen Experten. Erklärung: Beim Essen geht es nämlich um die Verbindung aus Genuss und gesunden Zutaten. Dabei ist nichts grundsätzlich verboten, es kommt nur darauf an, was die Regel und was die Ausnahme ist. Obst und Gemüse sollten täglich dabei sein, mindestens einmal die Woche auch Fisch, besser noch öfter. Fleischgerichte dagegen nicht mehr als zweimal pro Woche. Alkohol ist in geringen Mengen – wie zum Beispiel einem guten Glas Rotwein – zumindest nicht ungesund.

## LEBENSMITTEL, DIE SCHÖN UND JUNG MACHEN

### Amaranth

Amaranth ist ein proteinhaltiges „Pseudo-Getreide“, da es genau genommen zu den Fuchsschwanzgewächsen gehört. Durch den hohen Anteil an essenziellen Aminosäuren und Ballaststoffen wirkt es Cholesterin senkend; außerdem ist es reich an Kalzium und Magnesium.

1 / 50

Bei einem Reitunfall 1998 brach sich der Schauspieler mehrere Halswirbel. Er überstand die schwere Verletzung wegen seiner Fitness. Der Franzose setzt auf **Yoga zur Entspannung, Thalasso-Therapie und Meerwasser-Behandlungen** für Körper und Seele.

## YOGA FORMEN

### Anusara-Yoga

Anusara-Yoga ist eine der jüngsten Yogaschulen. In Deutschland ist sie noch nicht so bekannt. Sie kommt aus den USA, wurde 1997 gegründet und wird dort auch als „Happy Yoga“ bezeichnet: Eine positive Einstellung zum Leben soll vermittelt werden. Diese Yoga-Form wirkt vor allem auf geistiger und emotionaler Ebene. Sie ist aber auch körperlich anspruchsvoll. Die Übungen werden oft fließend ausgeführt.

**Vor allem für:** Übende, die eine positivere Denkhaltung suchen und ihre Mitte finden wollen

1 / 20

## **Die Liebe hält jung**

Pierre Brice verrät noch ein weiteres Geheimnis: „Ach, und das Wichtigste will ich nicht vergessen. Ich habe seit über 30 Jahren eine wunderbare Frau an meiner Seite. Hella und ich feiern in diesen Tagen unseren 32. Hochzeitstag. Das verpflichtet mich einfach, jung zu bleiben – auch wenn in meinem Pass etwas anderes steht. Das sind nur Zahlen. Ein Indianer kennt manchmal Schmerz. Aber Zahlen sind ihm egal...“

Aber trotz allem Savoir-vivre, also dem Zu-leben-Wissen: Wahrscheinlich wurde Brice das jugendliche Aussehen doch mit in die Wiege gelegt. Dr. Mehmet Akbas, Facharzt für plastische und ästhetische Chirurgie an der Arteo-Klinik in Düsseldorf: „Pierre Brice sieht blendend aus für sein Alter. Ich vermute, dass er tatsächlich sehr gute Gene besitzt, sodass die Hautalterung bei ihm vergleichsweise wenig vorangeschritten ist.“

## Mit welchen Eingriffen helfen (ältere) Männer ihrem Aussehen nach?

Männer, die nicht mit solchen Genen ausgestattet sind, helfen auch mal gerne ein bisschen nach. Bei jeder dritten Kinn-Korrektur und jeder fünften Nasen-OP ist der Patient ein Mann, gab die Deutsche Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen bekannt. Dazu Dr. Akbas: „Beliebte Eingriffe bei Männern – nicht nur im höheren Alter – sind Anti-Aging-Maßnahmen wie Faltenunterspritzungen mit zum Beispiel Botulinumtoxin oder Hyaluronsäure in niedrigen Dosierungen. Invasive Eingriffe, also Operationen, werden von Männern vor allem dann gewünscht, wenn ein medizinischer Befund zugrunde liegt, wie zum Beispiel eine Sehbehinderung bei Schlupflidern, wenn die erschlaffte Haut des Oberlids den Wimpernrand überragt.“

*Aber das alles braucht Winnetou nicht.*

### OPS BEI MÄNNERN

#### ▼ Haartransplantation

Der Eingriff wird unter örtlicher Betäubung vorgenommen. Dabei werden aus dem Hinterkopf Tausende Haare entnommen und durch eine Schlitztechnik in die kahlen Stellen implantiert. Narben entstehen nicht. Die Kosten betragen je nach Umfang zwischen 5000 und 10 000 Euro.

#### ▶ Doppelkinn absaugen

#### ▶ Nasenbegradigung

#### ▶ Bauchfett absaugen

#### ▶ Hängelid/Schlupflid korrigieren

#### ▶ Tränensäcke entfernen

#### ▶ Botox gegen Falten