



МОНИКА БИТТЛЬ
ЗИЛЬКЕ НОЙМАЙЕР

КНИГА-БОТОКС

истории, которые
омолаживают



лучше косметических
процедур



Москва
2018

УДК 613.98
ББК 51.204.9
Б66

Monika Bittl, Silke Neumayer
ICH HATTE MICH JÜNGER IN ERINNERUNG:
LESEBOTOX FÜR DIE FRAU AB 40

Copyright © 2016 Knauer Verlag. An imprint of Verlagsgruppe
Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

Перевод с немецкого языка

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Drawlab19 / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Биттль, Моника.
Б66 Книга-ботокс : истории, которые омолаживают лучше косметических процедур / Моника Биттль, Зильке Ноймайер ; [пер. с нем. Ю.С. Кньш]. — Москва : Эксмо, 2018. — 256 с. — (Академия женского здоровья).

ISBN 978-5-699-99785-5

С самой юности мы привыкли критически оценивать свой внешний вид, словно под лупой, и с возрастом такой подход только усугубляется. «Забудьте о морщинах!», призывают нас авторы книги, которым самим далеко за 50 лет, и они знают, о чем говорят. Запомните: морщины появляются на лице только от смеха. Эта книга научит вас воспринимать вещи, которые невозможно изменить, с юмором. Старение — это ужасно и в то же время прекрасно. Все зависит от того, с какой стороны посмотреть.

УДК 613.98
ББК 51.204.9

ISBN 978-5-699-99785-5

© Кньш Ю.С., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

Содержание

Предисловие	8
Зильке: к черту морщины!	12
Зильке: поколение аль денге	21
Моника: приглашение на 29-й день рождения	26
Моника: из серии «самые прекрасные места в мире»	29
Зильке: э-ге-гей — вперед, вперед на веселую охоту!	32
Зильке: кладбище забавных слов	41
Зильке: биологика: я хочу быть госпожой Павлин	48
Зильке: на-на-на-на-налет на банк	56
Зильке: за кулисами — маленький драматический этиюд	65
Моника: мне жарко — по волнам	73
Моника: кровоточащее сердце	78
Моника: зеркало, зеркало на стене	83
Моника: десять лучших секс-позиций для женщин за пятьдесят	86

<i>Моника:</i>	мои первые очки для чтения	88
<i>Зильке:</i>	возраст с окончанием «ИКС»	93
<i>Моника:</i>	зеленые такие зеленые.	97
<i>Моника:</i>	совсем без фотошопа	100
<i>Моника:</i>	поездка на автобусе увлекательна, поездка на автобусе чудесна... ..	103
<i>Моника:</i>	мой дружок пинцет	104
<i>Моника:</i>	дневник Евы	110
<i>Моника:</i>	женщине нужны три вещи	116
<i>Зильке:</i>	пенсне и подагра	118
<i>Моника:</i>	обоснованный расчет – почему мне 27 лет	125
<i>Моника:</i>	назад, к неандертальцам	128
<i>Моника:</i>	Вуду старения	139
<i>Моника:</i>	Tempus fugit (от лат. «время бежит»)	142
<i>Моника:</i>	тебя уже нельзя восстановить!	146
<i>Моника:</i>	подарок	148
<i>Зильке:</i>	свидания: лучше поздно, чем никогда	151
<i>Моника:</i>	плоская женщина	159
<i>Моника:</i>	ужасно старый муж	164

<i>Моника:</i>	ультимативный тест на возраст	173
<i>Зильке:</i>	лиловый полукOMBинезон	175
<i>Зильке:</i>	аптекарь	182
<i>Зильке:</i>	женская теория относительности	186
<i>Зильке:</i>	маленькое черное платье	187
<i>Моника:</i>	она сделала мой день	191
<i>Моника:</i>	парадокс	196
<i>Моника:</i>	болтовня по телефону	199
<i>Зильке:</i>	Райан Гослинг, Гарри Поттер и я	202
<i>Зильке:</i>	смешная старуха	211
<i>Зильке:</i>	интервью с Мельпоменой	212
<i>Зильке:</i>	я становлюсь все дороже	220
<i>Моника:</i>	почему у тебя такие большие уши?	226
<i>Моника:</i>	необъяснимое запаздывание	229
<i>Зильке:</i>	танец гормонов	231
<i>Моника:</i>	забудь об этом!	236
<i>Моника:</i>	завистница	238
<i>Моника:</i>	небольшое путешествие во времени	242
<i>Моника:</i>	новое волшебное слово	246

Предисловие

Мы всегда думали, что с нами этого не случится. Но вдруг появляется она: первая морщинка. Еще быстрее возникает вторая. Потом их становится все больше и больше. Теперь, когда дела у нас идут хорошо, как никогда, все чаще случаются эти уединенные беседы с отражением в зеркале. Я ли это? И если да, то почему такая сморщенная? Как мне вернуть свой прежний вид? Господи, не мог бы ты снова сделать меня гладкой? Нет, не мог бы. Да ему это и не нужно. Потому что, во-первых, мы уже давно не рассчитываем быть спасенными мужчинами. И во-вторых, после первого испытанного шока мы перестаем бояться и больше не позволяем себя запугивать, лишь изредка соглашаясь на ботокс. Жалобы после сорока? Это не про нас.

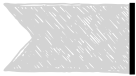
Мы уже пережили и справились с проблемами совершенно другого рода – любовной тоской, родами, заваленными экзаменами, вспыльчивым начальством, маленькими детьми, отсутствием работы, свекровью, разводами, потопами, дождливыми днями рождениями, дополнительными налогами и заменой автомобильных

покрышек. Мы уже достаточно взрослые, чтобы понимать, что серьезность в жизни тоже может приносить удовольствие. Кроме того, мы знаем еще пару вещей: какой мужчина заслуживает того, чтобы оставить ему свой настоящий номер мобильного телефона или даже остаться с ним, ради какого шоколадного мороженого стоит согрешить и какой политический цвет нам идет. Мы знаем, что все имеет свою цену, даже старение, и понимаем, что в жизни можно получить все, но, к сожалению, не одновременно. Иногда мы даже возмущаемся по этому поводу. Однако у нас есть опыт сравнения товаров в супермаркете и планов на жизнь. Теперь мы знаем, от чего это зависит на самом деле.

Нас уже не так-то просто обмануть, и поэтому мы не верим в глупое высказывание: «Нам столько лет, на сколько мы себя ощущаем».

Нам сорок с хвостиком, и мы чувствуем себя соответствующе: величественно, самонадеянно и уверенно, не всегда, но все чаще, и прежде всего если не рассматриваем свое тело критически, словно под лупой. Потому что еще с периода полового созревания мы привыкли критически оценивать свой внешний вид. Возможно, было бы правильнее вместо этого смотреть полным любви взглядом. Но женщина в зеркале говорит нам: «Юная Снегурочка в тысячу раз красивее тебя». Однако мы, в свою очередь, осознаем, что это всего лишь сказка, которую написали мужчины. Забудь о морщинах! Так или иначе, они появляются на лице только от смеха, потому что мы, наконец,

научились воспринимать вещи, которые не можем изменить, с юмором. Мы можем прекратить бунтовать и начать иногда прислушиваться к словам наших матерей, которые говорят: «Лучшее время в жизни — это период между сорока и шестьюдесятью, когда ты все еще молода и пока не состарилась».

 Тридцать — лучший возраст для сорокалетней женщины.

П ш е к р у й

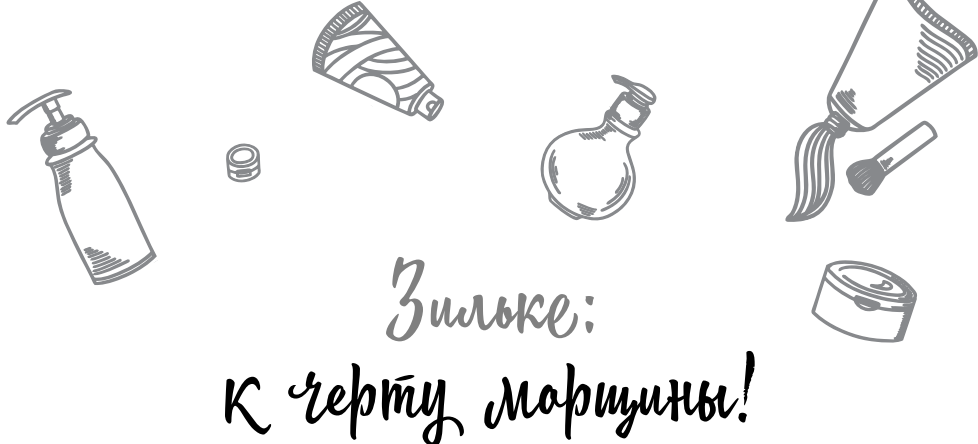
Мы поняли, что мы, женщины, не станем жертвами почитаемого в современном обществе культа молодости. Конечно, повсюду мы видим изображения женщин, которые моложе нас, и каждый раз наталкиваемся на некие идеалы красоты. Однако при этом нам известна изнанка индустрии. Слишком долго мы верили, что мужчины западают на тощих моделей, пока они не сказали нам: «Нет, нет, нам не нужны кости, мы хотим изгибы». Теперь мы не будем так легко обманываться, а вспомним статистику, которая утверждает, что мужчины больше ценят в женщинах чувство юмора, нежели красивый фасад.

Мы никогда не были глупыми, но сейчас мы во всем видим соперничество и отныне не бессильны перед ним. Мы можем защитить себя — когда только пожелаем — и не станем жертвами культа молодости. Потому что каждая, кто чувствует себя жертвой и ведет себя в соответствии с этим образом, уже проиграла.

Ирония — лекарство от морщин.

Моника Биттль, Зильке Ноймайер

Старение — это ужасно и в то же время прекрасно. Все зависит от того, с какой стороны посмотреть. Эта ситуация может показаться как трагичной, так и комичной. Мы решили относиться к ней с юмором, вооружившись лучшим, что есть у женщины: самоиронией и умением смеяться над собой. И рано утром, глядя на женщину в зеркале, мы скажем ей: «К черту морщины!»



Зильке: К черту морщины!



Черт. Черт. Черт. Как же противно! Последняя капля. Просто форменное свинство. Я проснулась в 4:26 утра как по звонку будильника и лежу в кровати, взмокнув от пота, размышляя о своей жизни. О своем прошлом и будущем. Будущем? Ха! Мне уже за пятьдесят! Можно ли вообще еще говорить о каком-то будущем? Давайте будем честными: женщине — уже нет. Мужчины входят в свой лучший возраст, а женщины просто стареют.

Вот такие мрачные мысли посещают меня посреди ночи. Такие же мрачные, как и темнота, окутывающая меня. И только в таком пограничном состоянии я не покрываюсь потом, потому что переживаю климактерический период. Проблема не в моем теле, все дело в голове. Мысли несутся веселым галопом. Достигла ли я середины своей жизни или уже миновала ее? Сколько еще хороших лет у меня осталось? Я имею в виду действительно хороших лет. Если взглянуть на ситуацию реалистично, то,

Моника Биттль, Зильке Ноймайер

преодолев пятидесятилетний рубеж, я уже прошла зенит своей жизни. Безумие. И что теперь? Что еще мне остается? Пенсия? Электроодеяла? Ролятор?¹ Постоянно растущее количество пигментных пятен? Или, может быть, мне нужно заново себя придумать? Перезапустить все, нажав на кнопку «Reset»? Снова начать жизнь с нуля? Сделав это, пока еще есть желание?

О нет, еще один список дел! Мой список того, что я непременно хочу успеть сделать в жизни, бесконечно длинный, и это неудивительно. Последние годы я, в сущности, только и делала, что металась между ребенком и работой. Для остального почти не оставалось времени. Также катастрофически не хватало времени на себя и претворение в жизнь своих планов. Но теперь, теперь, когда Софи вступает в возраст полового созревания и становится все более самостоятельной, я наконец-то смогу...

Я все смогу, если, конечно, смогу.

Единственный плюс старения заключается в том, что некоторые дела из списка со временем отпадают сами собой. Завести еще пятерых детей уже просто не получится. Да и стать супермоделью будет несколько проблематично.

В то же время какое-то новое начинание, неважно в какой области, отберет достаточно много сил. Откуда мне

¹ Ролятор — приспособление для облегчения самостоятельного пешего передвижения лицам, испытывающим с этим трудности. Представляет собой трех- или четырехколесную тележку, оснащенную ручками для опоры. — *Примеч. ред.*

только взять энергию? Отдых на диване с хорошим бокалом красного вина и шоколадом больше не поможет.

Однако действительно ли я хочу выдумывать себя еще раз? Кажется, что мне больше нужен покой. И, черт побери, я его заслужила. Не могу сказать, что в прошлом я ничего не делала, или совсем не работала, или ничего не пережила. Напротив, я чувствую колоссальную постоянную усталость. Я же не могу вечно оставаться гибкой. Раньше я думала, что к пятидесяти годам у меня будет двое детей, муж и домик с приусадебным участком, где от скуки иногда можно играть в гольф или спать с учителем музыки моей дочери. Ах да, раньше я еще думала, что крем от морщин действительно помогает.

Однако жизнь вечно преподносит сюрпризы даже для тех, кто к этому готов.

Конечно, я могла бы подумать и о раннем выходе на пенсию. Тогда у меня появилась бы возможность просто все бросить, расслабиться и снова начать вязать. Получилось бы такое старческое оукливание. Но, чтобы соскочить с беличьего колеса, нужны деньги. Платить за аренду жилья в 67 лет — это чистой воды безумие. Как я смогу продержаться? И кто, скажите на милость, снова возьмет меня на работу, когда мне будет больше шестидесяти?

У меня слабый мочевого пузырь — черт, мне снова нужно в туалет. Второй раз за ночь. И это третья ночь на этой неделе, когда со мной такое случается. Да уж, шикарные перспективы. Я слышала, что со временем ситуация не становится лучше.

Когда я, наконец, оказываюсь в ванной комнате и начинаю мочиться в полутьме, то вдруг замечаю рядом на краю ванны маленького сморщенного старичка с белой бородой.

Я сплю. Или галлюцинирую. Определенно. Мне просто не пошел на пользу чрезмерно плотный ужин.

«Да, плотный ужин явно не пошел тебе на пользу. Сначала шоколад, а потом два бокала красного вина. Ох, дети, дети, вы же знаете, что для вас полезно. Так почему нельзя этого придерживаться? Вот уже на протяжении многих тысяч лет люди все никак не могут разобраться с личной ответственностью».

С возрастом можно все, но в умеренных количествах.

От этих слов я подпрыгиваю. То есть я бы подпрыгнула, но сделать это в туалете со спущенными пижамными штанами затруднительно.

С каких это пор сны стали настолько реальными?

Больше никогда не стану поглощать красное вино и шоколад в таких количествах.

Клянусь.

«Я не сон. Я — Бог. И сегодня ночью я выборочно посещаю некоторых трудных детей. Тебе повезло, я смогу уделить тебе две минуты».

Я тарашусь на этого типа.

Вот черт. Грабитель.

«Забирайте все, что у меня есть, хотя должна вам сказать, что у меня не так уж и много всего, пока эта книга не

Зильке: к черту морщины!