

Es gibt Warnsignale vor dem Burn-out

Plötzlich ständig gereizt, Schlafprobleme oder keine Lust mehr auf den Job?

Warum **WARNZEICHEN** oft übersehen werden und wie Betroffene Hilfe finden.

BAD BRAMSTEDT. „Du landest noch im Burn-out, wenn du so weitermachst“: Viele kennen den Begriff Burn-out als Folge von Stress und Überlastung. Aber was steckt eigentlich hinter diesem Ausgebranntsein? Und wie kann man Warnzeichen erkennen?

Burn-out an sich ist keine eigenständige psychische Erkrankung, sondern ein Syndrom. Eine Gruppe von Symptomen, die häufig zusammen auftreten und den Gesundheitszustand beeinflussen.

Burn-out entwickelt sich in der Regel schleichend, oft über mehrere Jahre. „Es gibt den Burn-out-Prozess und das Burn-out-Syndrom“, sagt Gernot Langs, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin. „Der Prozess umfasst je nach Einteilung fünf bis zehn Stufen.“

Laut Langs ist das Burn-out-Syndrom „im Prinzip eine Erschöpfungsdepression“. Tatsächlich können sich beide Zustände stark ähneln und ineinander greifen, hinter einem Burn-out kann sich auch eine Depression verstecken. Burn-out ist dabei jedoch zunächst an äußere Belastungen geknüpft, während eine Depression auch ohne solche Auslöser entstehen kann. Medizinisch gilt Burn-out weiterhin als Zusatzdiagnose, keine eigenständige psychiatrische Kategorie, ist aber etwa in der Reha durchaus anerkannt.

WOMAN MERKT MAN, DASS MAN BETROFFEN IST?

Nicht jede anstrengende Phase im Leben muss gleich ein Burn-out sein. Gewisser Stress sei normal und sogar notwendig, sagt Langs, Ärztlicher Direktor der Schön Klinik Bad Bramstedt.

Es gibt aber Warnsignale, die Betroffene ernst nehmen sollten: „Die Einschränkung der Lebensqualität ist immer der entscheidende Faktor. Wenn sie dauer-



Immer leisten, bis plötzlich nichts mehr geht: Hinter einem Burn-out steckt meist eine Erschöpfungsdepression. Foto: Christin Klose

haft vorhanden ist, muss man etwas tun“, sagt Langs.

Das Problem: Betroffene erkennen meist nur schwer, wie ausgebrannt sie womöglich schon sind. Typische Warnsignale - seien es psychische oder körperliche Stresssymptome - werden lange ignoriert oder nicht als solche akzeptiert. Oft ist es daher das Umfeld, dem Veränderungen auffallen. „Die Umgebung merkt es zuerst, wenn jemand immer reizbarer wird - die Lunte wird kürzer“, so der Facharzt.

WELCHE ANZEICHEN FÜR EIN BURN-OUT SPRECHEN

Die Reaktionen auf Überlastung können dabei individuell verschieden sein:

- Erschöpfung: Betroffene schildern, dass ihnen die Energie fehlt, dass sie sich müde, überfordert und ausgelaugt fühlen, schreibt das Portal [„gesundheitsinformation.de“](https://gesundheitsinformation.de).
- Manche verlieren den Appetit, andere flüchten gerade ins Essen. Einige schlafen zu viel - „Dicke drüber, ich will nichts mehr hören und sehen“ -, andere hingegen leiden unter massiven Schlafstörungen, so Langs.
- Oft kommen körperliche Stresssymptome dazu: Rücken-

schmerzen, Kopfschmerzen, Tinnitus, Verdauungsstörungen oder Herzrasen bis hin zu Angstzuständen.

► Entfremdung von der (beruflichen) Tätigkeit: Betroffene gehen innerlich auf Abstand, empfinden keine Freude mehr an ihren (beruflichen) Tätigkeiten. Oft entwickeln sie eine zynische Haltung.

► Verringerte Leistungsfähigkeit: Betroffenen fällt es schwer, sich zu konzentrieren oder nachzudenken. Ihre alltägliche Leistung leidet - das kann für den Beruf ebenso wie für den Haushalt gelten.

Ein weit verbreiteter Irrtum: Burn-out sei allein ein Problem der Arbeitswelt. „Burn-out hat nicht nur mit dem Beruf zu tun“, stellt Langs klar. Als Beispiel nennt er alleinerziehende Mütter und Väter: „Sie wollen gute Eltern sein, wollen gute Arbeit machen, schlafen zu wenig - und irgendwann geht es einfach nicht mehr.“ Verstärkt werde das Risiko durch einen hohen Anspruch an sich selbst sowie großen gesellschaftlichen Druck.

Der Weg zur Diagnose ist allerdings häufig nicht einfach. Denn: Menschen, die zum Burn-out neigen, akzeptieren oft lange nicht, dass es ihnen schlecht

geht. „Es darf einem nicht schlechtgehen, weil man ja leistungsfähig sein muss“, beschreibt Langs typische Gedankenmuster. „Hilfe holen ist ohnehin schwierig - weil es als Schwäche gilt. Manchmal muss es erst richtig knallen, bis endlich Hilfe geholt wird.“

Am Anfang jeder Genesung steht für Langs deshalb eine simple, aber oft schwere Erkenntnis: „Man muss sich eingestehen, dass es zu viel ist - und dass es auch in Ordnung ist, dass es zu viel ist.“ Wer das geschafft hat, hat den entscheidenden Schritt getan.

WAS TUN, WENN MAN NICHT MEHR KANN?

Und wie geht es dann weiter? Langs empfiehlt ein schrittweises Vorgehen: Hat der Burn-out nicht nur berufliche Auslöser, empfiehlt Langs zum Beispiel in der Familie zu besprechen, was die Ursachen für die hohe Belastung sind und ob sich Aufgaben besser aufteilen lassen: „Muss der Rasen immer perfekt gemäht sein? Wenn ja, kann das nicht jemand anderes machen? Es sind oft Kleinigkeiten, die schon entlasten.“ Daneben ist die Hausarztpraxis die passende Anlaufstelle. Für eine erste Einschätzung und auch, um mögliche körperliche Ursachen abzuklären. Bei ausgeprägter Erschöpfungsdepression können Betroffene sich dort eine Arbeitsunfähigkeit bescheinigen lassen. Auch ein Blick auf den Schlaf kann hilfreich sein. Unter Umständen können schlafstörende Medikamente Betroffene wieder zu besserem Schlaf verhelfen, so Langs.

Eine psychotherapeutische Behandlung sei ebenfalls sinnvoll und hilfreich, auch wenn die Wartezeiten hier oft lang sind. Bei der Art der Therapie gilt es aber auch die individuellen Lebensumstände zu berücksichtigen. **DPA**

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

SKODA

3 x Skoda Fabia Limos. Bj 24, ab 13900 €, incl. MwSt. Auto Gärtner, Waldheim/Reinsdorf, ☎ 0172/7001311

KFZ GESUCHE

PKW KAUFGESUCHE

Ankauf- alle Fahrzeuge! tägl. 24 h erreichbar, auch Wohnmob. + -wagen, m./o. TÜV, a.m. Mängel, incl. Abh. + Abmeld., Autopark M&R, DD 0351/2593555 + 0172/3557744

1A-Sammler sucht Young-Oldtimer Mercedes Benz, Porsche, BMW etc. Bitte alles anbieten. ☎ 0176-84030684

Autokauf aller Art, wie gesehen für Export. Zahle bar. Hole ab. ☎ 0345-135 218 20

MOTORRÄDER/ZWEIRÄDER

Suche Simson, MZ, AWO, EMW, BK und alle DDR Mopeds-Motorräder. ☎03423/7586488, 0151/67318948

Suche Simson, MZ o.a. andere Fahrzeuge aus der DDR, auch reparaturbedürftig. ☎ 0162/4349837

WOHNMOBILE/-WAGEN

Frührentner sucht Wohnmobil für schöne Tage, auch mit Mängeln. Bitte alles anbieten. ☎ 0176-84030684

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen Tel. 03944-36160, www.wm-aw.de Wohnmobilcenter Am Wasserturm

STELLENMARKT

STELLENANGEBOTE

WEITERE BERUFSFELDER

Arbeiten am Flughafen Leipzig/Halle Ges. wird für die Logistik und Security. Auch ohne Vork. willkommen! Infos: ☎034204/704650; leipzig@gaetan.aero

Escort-Agentur

sucht Damen jeden Alters bei freier Zeiteinteilung und gutem Verdienst.

☎ 0176 / 22152212

Zeitungsleser wissen mehr.

HANDWERK/GEWERBLICHE BERUFE

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir

Tischler (m/w/d)
Stenzel
Küchenstudio
& Tischlerei

04720 Döbeln, OT Limmritz,
Tel.: 03431/61215 • stenzel-kuechen@t-online.de

SACHSEN SONNTAG

Leipzigs Tourismus ist auf der Erfolgsspur

Zusteller (m/w/d) für die Gebiete:

- 04703 Leisnig
- 04703 Großpölsen
- 04720 Bennwitz
- 04720 Zaschwitz

Für die MPV Medien- und Prospektvertrieb GmbH suchen wir

Zusteller (m/w/d) für den SachsenSonntag

Sie sind Azubi, Student, Rentner, arbeitssuchend oder interessiert an einem Zuverdienst neben Ihrem Job? Dann haben wir genau das Richtige für Sie.

- Sie sind:
- mindestens 16 Jahre alt
 - zuverlässig und pünktlich

Wir bieten Ihnen:

- Zustellgebiet in Wohnortnähe
- sicheres und regelmäßiges Einkommen
- eine Nebenstätigkeit auf geringfügiger Basis
- eigenverantwortliches Arbeiten und flexible Zeiteinteilung am Wochenende

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!

- www.lokalboten.de
- sofort.bewerben@lokalboten.de
- oder telefonisch unter 0341 2181 3270

MPV Medien- und Prospektvertrieb GmbH
Druckereistr. 1, 04159 Leipzig



Sie sucht Ihn

Bist Du auch so alleine? Christine, Anfang 80, Witwe, habe bis zur Rente als Ärztin gearbeitet, bin völlig ohne Anhang, bin eine einfache, liebe Frau, jünger aussehend, mit sanften Augen, schlanker Figur und Rundungen am richtigen Fleck, aber leider zu schüchtern um jemanden anzusprechen. Deshalb bin ich einsam und wünsche mir so sehr einen lieben Mann an meiner Seite. Du kannst gerne älter sein, das Alter ist für mich nicht entscheidend, habe keine großen Ansprüche, Aussehen, Figur - alles unwichtig. Ich bin rüstig, aktiv und fahre seit vielen Jahren Auto. Hoffentlich habe ich Glück mit dieser Anzeige und Du meldest Dich. **Ag. Marie, Tel. (03727) 5639381 auch am WE.**

Ich heiße Helen, bin 39 Jahre, eine sehr attraktive Verkäuferin, ledig, bin leider etwas schüchtern bei der Partnersuche und möchte nicht mehr länger allein sein. Ich suche deshalb auf diesem Weg einen netten Mann, zwecks fester Freundschaft. Ich hatte schon eine Anzeige aufgegeben, auf die sich aber leider keiner gemeldet hat. Ich bin nicht ortsbunden und würde gern, wenn Du es wünschst, zu Dir ziehen. Nur Mut! Du wirst es sicher nicht bereuen. Ruf bitte an über **Ag. Marie, Tel. (03727) 5639381 auch am Wochenende.**

Mein größter Wunsch - nicht mehr alleine sein! Jana, 62 Jahre, eine schlank, herzliche Krankenschwester, liebenswert, gute Hausfrau, ein prima Kamerad und sexuell auch noch recht aufgeschlossen. Ich habe einen eigenen PKW, bin derzeit durch mein EFH ortsbunden, aber das kann sich bei Sympathie alles ändern. Alter und Äußeres sind für mich nicht entscheidend, wichtiger sind Verständnis und gegenseitiges Vertrauen. Leider habe ich meinen Mann viel zu früh verloren und bin deshalb schon Witwe. Wenn es doch noch einen netten, gern älteren Mann gibt, mit dem ich nochmal glücklich werde, dann melden Sie sich bitte. **Ag. Marie, Tel. (03727) 5639381 auch am WE.**

Ich heiße Claudia, bin schlank, habe braunes langes Haar, 45 Jahre und bin ganz allein. Gern würde ich mich in den Armen eines lieben und verständnisvollen Mannes bis 50 Jahre geborgen fühlen. Nicht Reichtum ist mein Ziel, sondern Vertrauen, Zuneigung und Liebe. Meine Interessen sind vielseitig, besonders mag ich Rad fahren, laufen, schwimmen, tanzen und ich verreise gern ans Meer oder in die Berge. Wollen wir unser Glück miteinander versuchen? **Ag. Marie, Tel. (03727) 5639381 auch am Wochenende.**

Christa, 73/163, Witwe, habe bis zur Rente in der Medizin gearbeitet, bin eine hübsche, bescheidene Frau mit strahlenden Augen, herzlichem Lächeln, aktiv und gesund. Ich bin ganz alleine, nicht ortsbunden und möchte wieder einen lieben Mann verwöhnen. Ich habe Humor, koche und backe gern und würde bei Zuneigung gerne zusammenziehen und Sie jeden Tag glücklich machen. Wann darf ich Sie mit meinem Auto besuchen? **Ag. Marie, Tel. (03727) 5639381 auch am Wochenende.**

Julia, 46 Jahre, ganz lieb, zärtlich, schlank, sehr attraktiv, will nicht die typische Singlefrau werden, sie vermisst die Zweisamkeit sehr und sucht ihn zum Lieben und Leben. **Ag. Marie, Tel. (03727) 5639381 auch am Wochenende.**

Bezaubernde Witwe Heike, 59 Jahre, hübsch, das liebste Lächeln der Welt, voller Wärme, möchte wieder einen Mann glücklich machen! **Ag. Marie, Tel. (03727) 5639381 auch am WE.**

Bin eine einsame Frau, heiße Savina, bin 65/162/54, komme aus Russland, arbeite als Dolmetscherin, bin attraktiv und habe Sehnsucht nach einem zuverlässigen Mann an meiner Seite. Bin junggeblieben, gesellig, mag Handarbeiten, Geschicht, Spaziergänge in der Natur, selbst kochen und backen und schöne Stunden zu zweit daheim. Wer möchte mich kennenlernen. **Ag. Marie, Tel. (03727) 5639381 auch am Wochenende.**

Äußerlich wunderbar! Arbeit, Auto, Figur - alles top. Wie es innen aussieht, weiß keiner. Sind Sie auch so einsam? Kati, 43 Jahre, sehnt sich nach dem liebevollen, zuverlässigen Mann fürs Leben. **Ag. Marie, Tel. (03727) 5639381 auch am Wochenende.**

Anrufen und Verlieben!

Ehemalige Büroangestellte, Angelika, 68/160/50, verwitwet. Ich suche einen lieben, gern älteren Mann, den ich umsorgen kann und der gut zu mir ist. Für mich ist Charakter entscheidend und keine Äußerlichkeiten und ob im Schlafzimmer noch was geht, ist für mich ebenfalls nicht von Bedeutung, wenn ja - ist es gut und wenn nicht - dann kann man auch anders miteinander zärtlich sein. Ich bin aber keine Frau für große Reisen, aber für kleine Ausflüge, ich liebe ein gemütliches Heim, ich mag Handarbeiten, Spazieren gehen, lesen, koche gern und liebe die Natur. Bin schlank, gesund und jünger aussehend. **Ag. Marie, Tel. (03727) 5639381 auch am Wochenende.**

Ich, Sandra, 52 J., beruflich als Krankenschwester tätig, aus deiner Nähe, meine Kolleginnen nennen mich einen richtigen Sonnenschein, habe eine sportlich schlank Figur, bin vollbusig, gepflegt und eine sehr hübsche, ordentliche Frau. Ich liebe die Häuslichkeit, bin finanziell bestens versorgt, mit eig. Auto, nicht ortsbunden, lege sehr viel Wert auf Ehrlichkeit und Treue, wünsche mir einen guten Mann für eine liebevolle Partnerschaft. **Ag. Marie, Tel. (03727) 5639381 auch am Wochenende.**

Ich heiße Margit, bin 77 Jahre und nach dem Tod meines Mannes suche ich über diesen Weg einen lieben Mann, dem ich Liebe und Zärtlichkeit geben kann. Ich wohne hier ganz allein, bin fit u. aktiv, habe eine weibliche Figur mit schöner Oberweite, fahre immer noch gern Auto, bin eine hervorragende Köchin, ehrlich, bescheiden. **Ag. Marie, Tel. (03727) 5639381 auch am Wochenende.**

Sabine, 56 Jahre, bildhübsch, geschieden, schlank, als Heilpädagogin tätig, ist genau die Frau, die ein Mann sich wünscht, wenn er einsam ist. Sabine, liebevoll, mit weiblichen Reizen, häuslich, mobil, ungebunden, hatte nach ihrer Trennung eine schwere Zeit und sie weiß, was es heißt so allein zu sein und deshalb sehr nach einem ehrlichen Mann, der sie in die Arme nimmt und dem sie vertrauen kann. Sie ist nicht unbedingt ortsbunden und flexibel. **Ag. Marie, Tel. (03727) 5639381 auch am WE.**

Ruth, 75 Jahre, Witwe, eine warmherzige, liebenswerte Frau, bescheiden und sparsam, umsichtige Hausfrau, finanziell versorgt. Ich möchte gern einen zuverlässigen, ehrlichen Partner, gern auch älter, umsorgen. Ich fühle mich noch nicht zu alt, um immer allein zu sein. Ich liebe Gartenarbeit, Blumen und ein gemütliches Zuhause. Welcher Herr möchte mit mir einen Neuanfang wagen und die Einsamkeit besiegen? Ich habe ein neues Auto, fahre gern und auch größere Strecken und bin nicht unbedingt ortsbunden. Rufen Sie bitte an, Sie werden nicht enttäuscht sein. **Ag. Marie, Tel. (03727) 5639381 auch am Wochenende.**

Er sucht Sie

Als 84jähriger Witwer, ehemaliger Forstwirtschaftler, NR, NT, noch leidenschaftlicher Autofahrer, bin ich Ihnen vielleicht etwas zu alt - das täuscht aber auf die Ferne! Ich bin aktiv, rüstig, junggeblieben, durch meine sehr gute Pension gut versorgt, könnte mir ein schönes Leben gönnen. Aber es macht wenig Spaß so allein. Welche liebenswerte, natürliche Frau, gern auch älter, denkt auch so und könnte ihre Freizeit gemeinsam mit mir in fester Freundschaft genießen? Ich suche aber vorerst nur eine Partnerschaft für schöne Unternehmungen und kein gemeinsames Wohnen. Wenn auch Sie Ihren Lebensabend noch sinnvoll gestalten wollen? **Ag. Marie, Tel. (03727) 5639381 auch am WE.**

Ich bin Robert, 48 Jahre, 1,80 m, Offizier bei der Bundeswehr, mit geregelten Arbeitszeiten und stehe fest im Leben. Ich suche eine Frau, die zuverlässig ist und mit beiden Beinen im Leben steht. Ich bin schlank, sportlich, gepflegt und habe Humor. In meiner Freizeit bin ich gern aktiv, Reisen, Radfahren, Kochen, Sauna oder auch mal eine Autotour - zu zweit macht vieles einfach mehr Sinn. Mir sind Verlässlichkeit, Ehrlichkeit und ein respektvoller Umgang wichtig. Ich bin familienorientiert, pünktlich und offen für Neues. Eine Partnerschaft sollte für mich auf Augenhöhe funktionieren, im Alltag genauso wie in der Freizeit. Wenn du eine bodenständige Frau bist, die das Leben genießen kann und keine Spielchen braucht, dann passt es vielleicht. **Ag. Marie, Tel. (03727) 5639381 auch am Wochenende.**

Manfred, Ende 70/180/90, Witwer, um der Einsamkeit zu entfliehen, habe ich am Wochenende allein einen Ausflug gemacht - nie wieder! Ich fühle mich meistens sehr einsam. Um das zu ändern, habe ich mich entschlossen mit Hilfe einer Kontaktanzeige eine Partnerin für gemeinsame Unternehmungen zu finden, denn von alleine klingt doch keine an meiner Tür. Ich suche eine nette Frau, die sich, wie ich, nach Freundschaft und Vertrauen sehnt, die Natur und Musik mag, gern Autotouren unternimmt und reisebegeistert ist, aber auch mal schön essen gehen möchte. Das alles kann auch ohne Zusammenziehen gut funktionieren. Obwohl ich in meinem vergangenen Berufsleben immer Verantwortung hatte, bin ich bodenständig geblieben. Bin gesund undmunter sowie ein ehrlicher, humorvoller und unkomplizierter Mann. Rufen Sie bitte an. **Ag. Marie, Tel. (03727) 5639381 auch am Wochenende.**

Norbert, 59 Jahre, ist als Elektromeister selbstständig, schon seit 2 Jahren allein. Sporthausend, männlich, vermögend, sportlich, schlanker Mann, der vielseitig interessiert ist. Er tanzt sehr gerne, geht wandern und ist gerne an der See. Sie sollte mit beiden Beinen im Leben stehen und natürlich, gepflegt, berufstätig, vielseitig interessiert, lebensbejahend und positiv denkend sein. Bist Du diese Frau, die jetzt diese Anzeige liest und die sich eigentlich nie auf so eine Anzeige melden wollte, dann traue Dich und rufe an, aber nur, wenn Du wirklich ernsthafte Absichten hast. Er würde sich riesig freuen. **Ag. Marie, Tel. (03727) 5639381 auch am Wochenende.**

Werner, 74 J., vor zwei Jahren hatten wir Goldene Hochzeit, doch dann ein trauriger Schicksalsschlag. Jetzt bin ich Witwer u. völlig allein. Ich suche liebe Frau (gern auch älter) für eine gute Freundschaft, keine Wohngemeinschaft und keinen Sex, nur eine liebe Freundin u. Kameradin. Wir könnten Ausfahrten unternehmen, eine schöne Reise planen, ein Konzert besuchen, ins Theater gehen oder sich bei einer Tasse Kaffee nett unterhalten - alles ist möglich. Bin humorvoll, gesellig u. ein sicherer Autofahrer. Leider hat sich niemand auf meine letzte Anzeige gemeldet. Wenn es doch noch eine nette Frau gibt, die an einer ehrlichen Freundschaft interessiert ist, rufen Sie bitte an. **Ag. Marie, Tel. (03727) 5639381 auch am WE.**

Liebe unbekannte Frau! Ob ich Sie bitten darf, sich einmal mit mir zu treffen? Ich heiße Torsten, bin 54/178 und arbeite als Polizeibeamter, bin gepflegt, anständig und ehrlich, liebe Musik, Spaziergehen, reise und tanze gern, bin durch mein EFH gut abgesichert, habe einen schönen Garten und suche keine Versorgung, sondern eine nette Frau, die Verständnis für meine Arbeit hat. Ich hatte schon einmal eine Anzeige aufgegeben, auf die hat sich leider niemand gemeldet. Wer braucht mich? Eigener Pkw ist vorhanden. **Ag. Marie, Tel. (03727) 5639381 auch am WE.**

Marko, 60/180/89, NR, gesch., als ich meine Frau in ihren Kurschatten verliebte und ich mich getrennt hatte, sagten mir viele zum Trost - „Wir sind immer für Dich da!“. Jetzt, wo der Alltag eingekehrt ist, bin ich doch meistens allein. Es ist nicht so, dass ich keine Beschäftigung habe, ich habe einen verantwortungsvollen und interessanten Job, lese gern, gehe spazieren und zum Sport. Ich würde aber auch gern verreisen (Berge, Meer, Städtereisen) oder mal wieder tanzen gehen, ins Theater gehen oder ein Konzert besuchen, doch allein macht dies nur wenig Spaß. Ich suche eine Frau für eine gute Freundschaft. Ob Sie etwas jünger oder älter sind, schlank oder fraulich, blonde oder dunkle Haare haben, ist nicht wichtig, Hauptsache ist doch, wir verstehen uns oder wie man sagt - „die Chemie stimmt“. Ich bin jünger auss., gepflegt u. natürlich. **Ag. Marie, Tel. (03727) 5639381 auch am WE.**

Andreas, 61 J., durch einen Schicksalsschlag habe ich die Firma bereits an den Schwiegersohn übergeben u. arbeite derzeit nur noch wenig mit. Habe meine kranke Frau, bis sie eingeschlafen ist gepflegt. Ich wollte dies nicht in fremde Hände geben, das brachte ich nicht übers Herz. Niemand hätte ich gedacht, dass die Einsamkeit so schlimm sein kann. Bin es leid niemanden zu haben, mit dem ich mich austauschen kann. Allein durchs Leben zu gehen ist traurig, zu zweit ist alles viel schöner. Wieder eine Frau an meiner Seite zu haben, sie zu verwöhnen, mit ihr zu lachen, gemeinsam verreisen oder auch nur einfach miteinander reden, das ist mein Wunsch. Es wäre schön, wenn wir bald etwas gemeinsam unternehmen könnten. Bin ehrlich, bescheiden und großzügig mit gepflegten Manieren, fahre Auto und lache lieber, als zu streiten. **Ag. Marie, Tel. (03727) 5639381 auch am WE.**

Bin ein lieber Kuschelbär, Hannes, 36 Jahre, schlank, dunkelblond, nettes Äußeres, treu, ehrlich und ausgeglichen, Eigentumswohnung vorhanden, aber nicht zwangsläufig ortsbunden. Suche eine nette Frau, die mit mir durch dick und dünn, geradwegs in eine gemeinsame Zukunft gehen will. Kinder sind kein Hindernis. Hast Du Interesse mich kennenzulernen? **Ag. Marie, Tel. (03727) 5639381 auch am WE.**

Kinderlieber, charmanter und humorvoller Mann, mit Schuler zu Anleihen und mit beiden Beinen fest im Leben stehend, Christian, 45/187, sucht eine liebevolle, bodenständige Frau (gern schon Mutti), mit Interesse an Haus und Garten. Lange Spaziergänge in den nahenden Sommer, romantische Abende, gute Gespräche und eine schöne gemeinsame Zukunft, das wünsche ich mir. Geht es Dir auch so? **Ag. Marie, Tel. (03727) 5639381 auch am Wochenende.**

Kein Vertrauen mehr zum Zufall! Klaus, 62 Jahre, ist beruflich viel unterwegs, deshalb dieser Versuch des Kennenlernens. Klaus ist eher ruhig und ausgeglichen, nicht hässlich, gepflegt, humorvoll, unternehmungslustig und handwerklich. Er würde gern eine nette Frau kennenlernen, die er verwöhnen kann, Blumen schenken, mal ausgehen, zu Hause mithelfen, zusammen schön verreisen, gemütliche Stunden zu Hause erleben... Geht es Ihnen ebenso, dass Sie das Alleinsein satt haben und sind Sie eine bodenständige Frau, die sich die Zukunft mit mir gemeinsam vorstellen kann? Rufen Sie an. **Ag. Marie, Tel. (03727) 5639381 auch am WE.**

Uwe, 77 J., pensionierter Handwerker u. Werkstattleiter, verw., alleinstehend, netter Mann mit Herz und Humor, mit PKW, liebt Natur und viele Annehmlichkeiten, die das Leben schön machen. Welche nette Frau möchte mit mir das Leben teilen? Ich möchte noch viel erleben, aber allein ist das nur die halbe Freude. **Ag. Marie, Tel. (03727) 5639381 auch am WE.**

Attr. Polizeibeamter, Ende 40, groß, stattliche Figur, mit männlicher Ausstrahlung, sportlicher Eleganz, ist sympathisch und großzügig. „Ich biete Humor, Lebenslust, Zuverlässigkeit und angenehmen Lebensstil, möchte mit Dir (Euch) gemeinsame Träume verwirklichen! **Ag. Marie, Tel. (03727) 5639381 auch am WE.**