zoo:m

das besondere **E-Magazin** für Düsseldorf

> 1/2022

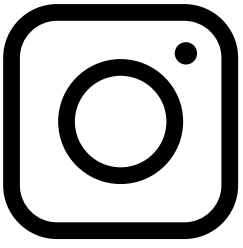


SLAWA UKRAJINI

© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de

SLAWA UKRAJINI





Liebe Leserinnen, liebe Leser, liebe Freunde von ZOO:M,



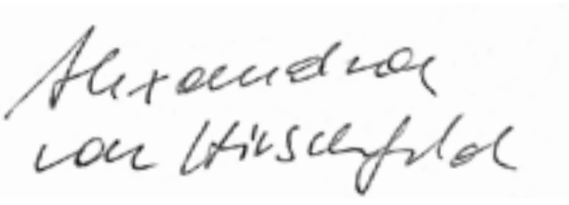
© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de

als unser Fotograf Alexander Vejnovic vor gar nicht allzu langer Zeit in die Ukraine nach Charkiw flog, um dort ein Seminar über Bewerbungsfotos zu halten, gelangte er durch Zufall auch in eine Armenküche und portraitierte dort die Menschen. Sie waren trotz ihrer Armut außerordentlich würdevoll und voller Stolz. Wir berichteten in unserer Ausgabe 1-2020 darüber. So stolz und mutig wie heute die Ukrainer, die mit aller Vehemenz gegen die Russen kämpfen.

Damals hatte noch niemand etwas von Charkiw gehört – nun hat der Ort im Osten der Ukraine traurige Berühmtheit erlangt. Charkiw ist nach Kiew mit 1,5 Millionen Einwohnern die zweitgrößte Stadt der Ukraine und war eine blühende Bildungs- und Wissenschaftsmetropole. Heute sehen wir von Charkiw nur noch Bilder der Zerstörung. Aus dem Kontakt zu den jungen Berufseinsteigern und Studenten, die Alexander Vejnovic damals kennenlernte sind Freundschaften geworden, interessiert verfolgte der Fotograf mit, wie die jungen Leute ihren Weg machten. Nun müssen sie in den Krieg oder sind auf der Flucht, der Kontakt ist meistenteils abgebrochen.

Als wir in unserer Ausgabe 3-2020 über das junge Künstlerehepaar Kateryna Shapran und Balazs Fazekas unter dem Titel „Sie teilen Tisch, Bett und Piano“ berichteten – ein Pianistenduo, sie Ukrainerin, er Slowake, die in Düsseldorf leben und an der Robert Schumann Musikhochschule studieren – , ahnte niemand, dass nur zwei Jahre später ihre ganze Welt brutal auf den Kopf gestellt werden sollte. Kateryna ist eine engagierte Künstlerin, in kürzester Zeit organisierte sie mit Studentenorganisationen Benefizkonzerte für die Ukraine und schrieb uns an, dass wir etwas tun müssen. So entstand unsere Geschichte „Slawa Ukrajini“, „Es lebe die Ukraine“ oder „Ruhm der Ukraine“, der wir auch den Titel unserer aktuellen Ausgabe gewidmet haben. Darin erzählen drei junge ukrainische Musiker, die in Düsseldorf leben und studieren, ihre bewegende Geschichte. Die ganze Welt bangt mit der Ukraine. Was uns bleibt, ist die Hoffnung – Slawa Ukrajini!

Ihre



Inhalt

Slawa Ukrajini

Der Krieg in der Ukraine - drei ukrainische Künstlerinnen und Künstler, die in Düsseldorf leben, erzählen ihre Geschichte. 6

Isabel Varell: „Ich lasse mal meine Hosen runter“

Im Interview mit ZOO:M spricht die bekannte Sängerin frisch von der Leber weg. 26

Schönheit ist Ansichtssache

Schönheit war schon immer ein hohes Gut und eigentlich haben sich die Schönheitsvorstellungen im Laufe der Jahrhunderte nicht wesentlich geändert. Wir gehen der Frage nach, warum wir Menschen als schön empfinden und portraitieren drei Persönlichkeiten, die ihr eigenes Schönheitsideal leben. 88

Der Tuna Turbo aus Düsseldorf

Düsseldorfer Wissenschaftlern gelingt die Zucht des Blauflossenthunfischs. 136



© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de



© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de



Bildung & Soziales

Frauen können alles erreichen
Die ISR International School on the Rhine fördert Mädchen und Frauen. 56

Waldliebe pur
6.000 neue Bäume für den Düsseldorfer Stadtwald 70

Milliardenschätze schlummern in Schubladen
Die Organisation It`s for kids macht sie liquide für Kinder 64

Wirtschaft

Führung auf den Kopf gestellt
Vom Narzissmus zur Demut – vom Versagen zum Erfolg 50

Wieviel Risk wieviel Fun?
Erhöhen die steigenden Erwartungen an Aktien auch die Risikoberereitschaft? 130

People & Unternehmen

Die Bestimmerinnen
Diese Frauen braucht das Land 34

Der Wald in seiner schönsten Form
Fotos von Karola Burmester 76

Medizin & Gesundheit

Im Dienste der Körperformung
Wir trafen Dr. med. T. Phan, Chefarzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie 114

10 Fragen an Düsseldorfer Künstlerinnen und Künstler
In dieser Ausgabe: Norika Nienstedt



Sport

Goodby Long Covid & Bewegungseinschränkung
Mit Personal Training zurück ins Leben 122

Tour des femmes
Immer mehr Frauen steigen aufs Rennrad, Interview mit Richard Pratt vom Rennradladen Ricci Sports 126

Impressum

SLAWA UKRAJINI

„Ruhm der Ukraine“, ukrainisch Слава Україні auch übersetzt als „Ehre der Ukraine“ oder „Hoch lebe die Ukraine“, ist eine gängige Grußform und ein beliebter Sinnspruch in der Ukraine. Seit 2018 ist der Zuruf „Ruhm der Ukraine, Ruhm den Helden“ der offizielle militärische Gruß der ukrainischen Streitkräfte. Infolge des russischen Überfalls auf die Ukraine ist dieser Ausruf nun zum emotionalen Symbol des Widerstands geworden.



Ende Februar hat Russland Krieg gegen die Ukraine begonnen. Über drei Million Menschen sind seitdem auf der Flucht. Das UN-Hochkommissariat für Menschenrechte hat seit dem Einmarsch russischer Truppen am 24. Februar den Tod von 726 Zivilpersonen in der Ukraine dokumentiert. Unter ihnen waren 42 Kinder und Jugendliche, wie das UN-Büro am 16. März in Genf mitteilte. Laut dem ukrainischen Präsidenten Wolodymyr Selenskyj sind bislang 1.300 ukrainische Soldaten getötet worden. In Deutschland sind nach Angaben des Bundesinnenministeriums inzwischen mehr als 146.989 Geflüchtete aus der Ukraine angekommen. Eine von ihnen ist Anna, die Mutter von Oleksandr Ahrtonov, der in Düsseldorf studiert. Ihr gelang es nach einer Irrfahrt durch die Ukraine mit einem Evakuierungszug nach Polen zu gelangen; von dort aus kam sie nach Düsseldorf und fand bei ihrem Sohn Unterschlupf. Jetzt ist sie in Sicherheit und fürchtet um ihre Heimat. Wie auch andere junge Leute, die zwar in Düsseldorf ein neues Lebensumfeld gefunden haben, deren Wurzeln, deren Zuhause aber in der Ukraine liegen. Wir sprachen mit Olexandr Ahafonov, Yaroslawa Ihnatenko und Kateryna Shapran, die alle an der Robert Schumann Musikhochschule in Düsseldorf studieren – über ihre Gefühle, ihre Sichtweise der Dinge und wie es ihnen gelingt hier weiterzumachen, während in ihrer Heimat auf brutalste Art und Weise die Welt aus den Angeln gehoben wird. Jeder von ihnen erzählt eine bewegende Geschichte, die vor allem eine Frage aufwirft: Was wäre, wenn wir davon betroffen wären?

Eines war den jungen Musikern sofort klar: sie müssen etwas unternehmen. So tun sie das, was sie am besten können, sie spielen Musik und geben Benefizkonzerte. Kateryna hat sofort alle angeschrieben, Studentenorganisationen, Asta und viele mehr. Vier Benefizkonzerte haben schon stattgefunden, weitere folgen. Bei einem Konzert in der Johanneskirche kamen bereits 21.584 Euro zusammen. Der Erlös ging direkt an die Diakonie Katastrophenhilfe. Auch Oleksandrs Mutter, selbst Pianistin, ist sofort bereit zu spielen, um die Menschen in der Heimat zu unterstützen. Auch wenn es für die Musiker gerade besonders schwer ist auf der Bühne zu stehen. „Wir spielen natürlich viele ukrainische Komponisten und das ist für uns sehr emotional“, sagt Kateryna. „Bei einem Konzert bin ich auf der Bühne in Tränen ausgebrochen.“ Und Yaruslawa ergänzt: „Auch das Üben ist momentan schwierig für uns. Man kann sich nicht konzentrieren. Es erscheint so sinnlos hier Bach zu spielen, wenn zu Hause meine Familie vor den Bomben Schutz suchen muss.“ Auffallend an den Musikern ist, dass sie trotz allem nicht den Kopf hängen lassen, sondern lachen und scherzen. „Wir Ukrainer sind berühmt für unseren schwarzen Humor, damit können wir das alles überleben,“ sagt Kateryna.



Benefizkonzerte für die Ukraine

Das nächste Konzert findet am 7. April in der Basilika St. Margareta statt.
Adresse: Gerricusstraße 9, 40625 Düsseldorf Gerresheim.

Konzert 1 20.00 Uhr
Konzert 2 22.00 Uhr

Es werden ukrainische Komponisten gespielt. Der Eintritt ist frei. Um eine Spende für die Opfer des Ukraine-Krieges wird gebeten. Bitte melden Sie sich für diese Konzerte auf der Website der Hochschule (rsh-duesseldorf.de) an.



Ukrainischer Vater mit zwei Kindern in einem Bunker. Sie warten auf das Ende der Bombenattacke durch die Russen, während er die letzten Nachrichten auf dem Smartphone liest.



Luftangriff in der Ukraine, eine Öl-Raffinerie wurde von einer Missile-Rakete getroffen.



Durch Feuer zerstörtes Fabrikgebäude



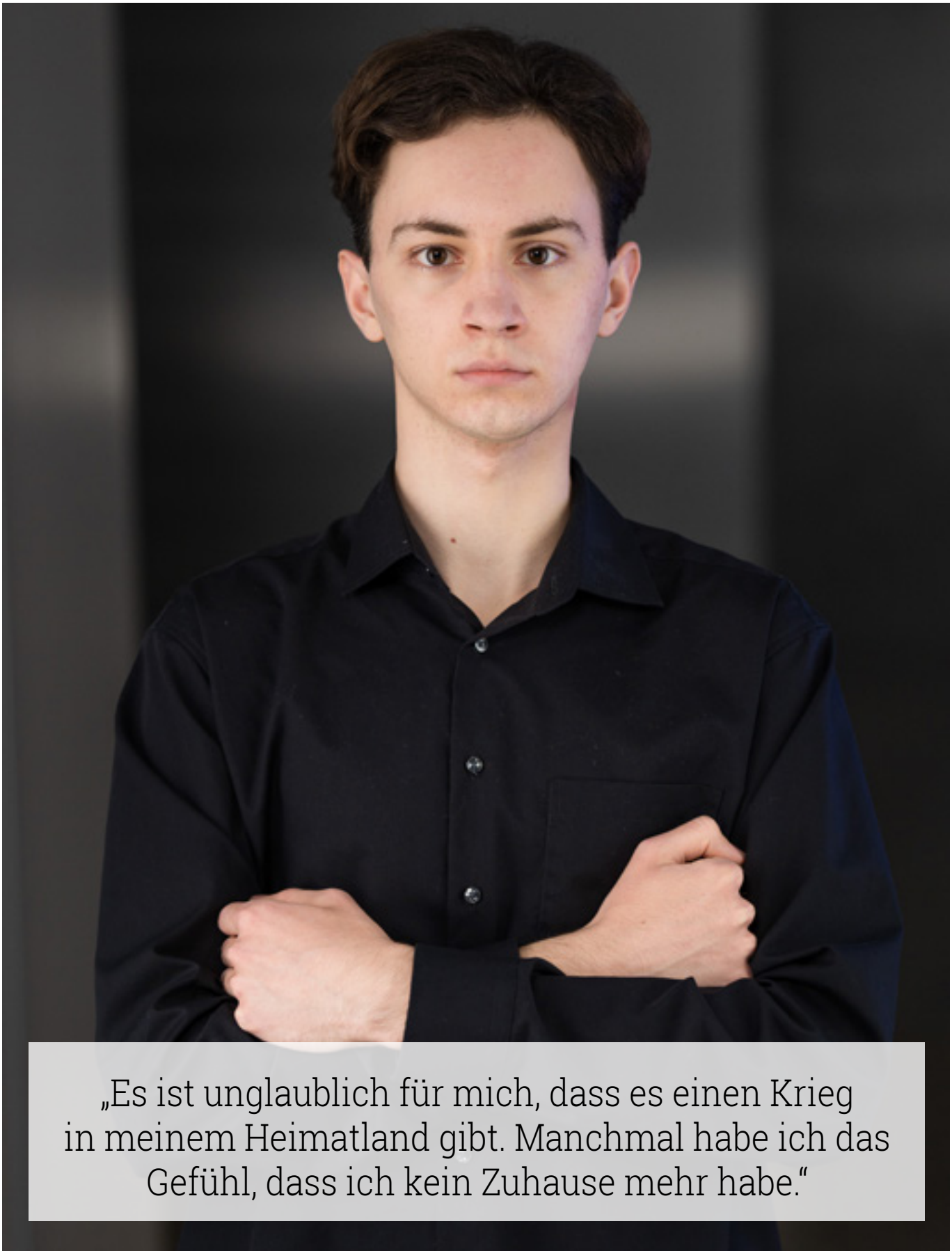
Vater rettet Kind aus den Trümmern



Panzerwrack in Donetsk

Olexandr Ahafonov, 19, studiert Violine an der Robert Schumann Musikhochschule. Er wohnt in Düsseldorf Bilk im Studentenwohnheim.

Aufgewachsen ist Oleksandr im Osten der Ukraine, nahe der russischen Grenze in der Stadt Charkiw. Mit 1,5 Millionen Einwohnern ist Charkiw die zweitgrößte Stadt der Ukraine und die russischste aller ukrainischen Städte. Nur 40 Kilometer sind es bis zur russischen Grenze. Über 80 Prozent der Menschen, die hier leben, sprechen Russisch. In den letzten Wochen erlangte Charkiw in den Medien traurige Berühmtheit. Normalerweise herrscht hier ein reges Treiben auf den Straßen. Die Stadt ist für ihre Universitäten, Hochschulen und die Wissenschaft bekannt. Doch seit dem russischen Überfall ist Charkiw einer der am heftigsten umkämpften Kriegsschauplätze in der Ukraine und die Versorgung wird immer prekärer. Das Ende einer Spirale der Wut und des Hasses, die bereits 2014 begann? Denn schon Anfang 2014 war Charkiw Schauplatz heftiger Zusammenstöße zwischen pro-russischen und pro-ukrainischen Gruppierungen. Ende 2014 wurde nach einer pro-ukrainischen Demonstration mit schweigender Zustimmung der Regionalverwaltung das Lenin-Denkmal auf dem Majdan Swobody zu Fall gebracht. Im April 2015 folgte ein Bombenanschlag auf eine Säule mit der ukrainischen Flagge. Ein Jahr nach dem sogenannten „Russischen Frühling“ schienen die Zusammenstöße ihren Höhepunkt überschritten zu haben. Die politischen Spannungen blieben jedoch virulent und mit ihnen die ständige Angst vor einer Eskalation der Gewalt. Der Begriff „Russischer Frühling” steht für Wladimir Putins Politik der Annexion neuer Gebiete, namentlich der ukrainischen Krim. „Seit 2014 leben die Menschen in Charkiw in der ständigen Angst, dass die Region okkupiert wird und dass Charkiw die nächste Stadt sein wird, die annektiert wird. Ich war damals noch ziemlich klein und habe die ganze Entwicklung gar nicht so mitbekommen. Jetzt kann ich die Angst der Menschen verstehen, denn jetzt ist sie Realität geworden“, sagt Olexandr Ahafonov. Olexandr lebt seit rund drei Jahren in Düsseldorf und hat hier viele neue Kontakte und Freunde gefunden. „Aber mein Zuhause ist und bleibt die Ukraine“, sagt er. Er hat Angst, dass er für eine lange Zeit nicht mehr dorthin zurückkehren kann. „Als Musiker müssen wir natürlich flexibel sein, wir sind hier und dort auf der Welt unterwegs und spielen in verschiedenen Ländern. Aber am meisten Spaß macht es uns in unserem Heimatland zu spielen“, sagt Olexandr. Er ist froh, dass seine Mutter Anna es noch rechtzeitig geschafft hat, zu fliehen und ihr nichts passiert ist. Anna hatte sich bereits am fünften Kriegstag für die Flucht entschieden. Sie ist bei unserem Gespräch zugegen und sieht erschöpft aus. „Die Flucht war sehr anstrengend, erst mit dem Bus, dann mit dem Evakuierungszug nach Polen. Sie hat viele Stunden an der polnischen Grenze in der Kälte gewartet, dann kam sie mit dem Flugzeug nach Düsseldorf.“ Auch sein Bruder hat die Ukraine noch rechtzeitig verlassen. „Eine Woche vor Kriegsbeginn ist er nach Österreich abgereist. Er hat begonnen in Graz Gesang zu studieren.“ Seine Eltern leben getrennt, sein Vater lebt mit seiner Frau und Olexandrs Halbbruder in Lwiw. „Dort ist es zum Glück noch relativ ruhig“, sagt Oleksandr. Zwei Tage später werden Raketenangriffe auf LWIW gemeldet. Sein Vater und sein Bruder engagieren sich in humanitären Hilfsmaßnahmen bei der Beschaffung von Medikamenten oder der baulichen Verstärkung von Gebäuden.



„Es ist unglaublich für mich, dass es einen Krieg in meinem Heimatland gibt. Manchmal habe ich das Gefühl, dass ich kein Zuhause mehr habe.“

Yaroslawa Ihnatenco (23) studiert Gitarre an der Robert Schumann Musikhochschule. Sie wohnt in Düsseldorf Unterrath.

Yaroslawas Heimatstadt ist Sumy ganz im Osten der Ukraine, etwas nördlich von Charkiw rund 30 bis 40 Kilometer von der russischen Grenze entfernt. In Sumy lebten bisher 250.000 Menschen. In den ersten Tagen des russischen Überfalls auf die Ukraine erlebte die Stadt schwere Gefechte zwischen russischen Angreifern und ukrainischen Verteidigern. Sie ist (Stand 10. März 2022) immer noch stark umkämpft und von russischen Truppen eingekesselt. Am 9. März 2022 verließen 44.000 Menschen in 10.000 Privatautos und 85 Bussen Sumy. Auf Satellitenbildern im Internet kann man die Stadt aus der Luft vor und nach den Angriffen sehen. Die meisten Gebäude sind dem Erdboden gleichgemacht – und das Bombardement geht unablässig weiter. Yarsolawa lebt seit drei Jahren in Düsseldorf. Während sich hier der Alltag der Menschen nicht verändert hat, bangt sie um das Leben ihres Vaters, der noch in Sumy geblieben ist. „Mein Vater ist gerade 50 Jahre alt. Er darf die Ukraine nicht verlassen. Es kann sein, dass er noch zu den Waffen gerufen wird, momentan aber noch nicht. Er ist alleine in unserem Haus und ich habe Angst um ihn, denn die Stadt wird ständig bombardiert. Drei- bis viermal täglich ist Fliegeralarm. Man weiß nie, wo die nächste Bombe fällt, vielleicht steht unser Haus Morgen nicht mehr." Die Menschen verstecken sich im Keller, im Bunker, in der Garage. Ihre jüngere Schwester hat der Vater mit dem Auto zur tschechischen Grenze gebracht, die Mutter arbeitet in Prag. Hier ist sie in Sicherheit. Drei Tage dauerte die Autofahrt durch umkämpftes Gebiet, aber beschossen wurden sie nicht. „Der Krieg ist für die Menschen in meiner Stadt sehr unverständlich. Bis zu 80 Prozent der Einwohner sprechen Russisch oder haben Verwandte in Russland. Auch ich selbst spreche fließend Russisch. Die russische Sprache hat unser tägliches Leben bestimmt." Auch in Deutschland spricht Yaroslawa mit ihren ukrainischen Freunden häufig Russisch. „Einer sagt etwas auf Ukrainisch, der andere antwortet auf Russisch, das war ganz normal. Plötzlich ist Russisch die Sprache des Aggressors. Ich persönlich finde, wir können auch problemlos bei Russisch bleiben, es gehört mit zu unserer Geschichte, ist Teil unserer Kultur", sagt Yaroslawa. All ihre Freunde sind noch in der Ukraine, manche in Städten, die belagert sind. „Sie können nicht raus, haben keine Lebensmittel und überleben nur mit dem, was sie noch im eigenen Garten haben. Die russischen Soldaten sind völlig demoralisiert, plündern die verlassenen Häuser, schießen auf Zivilisten und zivile Fahrzeuge." Besonders schlimm findet sie, dass kranke Menschen nicht an ihre lebenswichtigen Medikamente kommen. „Manche haben nur noch Medikamente für drei bis vier Tage, wenn überhaupt. Und ohne diese müssen sie sterben. Die Russen blockieren humanitäre Hilfslieferungen, die über die grünen Korridore kommen sollten und beschießen die Wagen mit den Hilfsmitteln", sagt Yaroslawa. Trotz des Angriffs der Russen auf ihr Land macht sie sich Gedanken über die Angemessenheit der Sanktionen und Maßnahmen gegen Menschen aus Russland. „Alles muss eine Grenze haben. Dass russische Studenten von Universitäten exmatrikuliert werden und ihre Bankkonten blockiert werden und sie nicht wissen, wie sie ihr Studium und ihre Wohnung finanzieren sollen, finde ich zu extrem. Das stoppt Putin nicht. Sie sind in den Westen gekommen, um sich hier ein besseres Leben aufzubauen." Ernüchtert ist sie auch von der Haltung mancher Menschen in Deutschland, die nur an den eigenen Geldbeutel denken. „Ich habe Kommentare von Deutschen im Internet unter Kriegsvideos gelesen mit dem Tenor, der Boykott müsse gestoppt werden, weil das Benzin so teuer geworden sei. Das ist schade, aber man muss auch einen Preis zahlen, wenn man helfen will. Zumindest haben sie noch keine Bomben im eigenen Haus."



„Man soll auch nicht vergessen, dass der Krieg in der Ukraine nicht der einzige Krieg auf der Welt ist. Jetzt verstehe ich die Menschen in Afghanistan, Syrien und im Irak. Wenn man gegen einen Krieg ist, muss man gegen alle sein, nicht nur, wenn er nach Hause kommt."

Kateryna Shapran (24) studiert Klavier an der Robert Schumann Musikhochschule. Sie wohnt in Düsseldorf Flingern.

Kateryna ist in Uschgorod zu Hause, der kleinsten Stadt der Ukraine. Sie liegt im Dreiländereck zwischen Ungarn, der Slowakei und der Ukraine. Bis zur slowakischen und ungarischen Grenze ist es nicht weit, Kiew ist weit weg, ca. 800 Kilometer entfernt. Viele Menschen aus der Ostukraine sind bereits hierhin geflüchtet, so dass die Stadt aus allen Nähten zu platzen droht. Aus bisher 120.000 Einwohnern sind innerhalb kürzester Zeit 500.000 geworden. „Unser Land ist wie ein einziger Organismus geworden, der um sein Überleben kämpft, es gibt keinen, der nichts tut", sagt Kateryna. „Die Frauen haben sofort begonnen Tarnnetze für die Soldaten an der Front zu knüpfen, meine Mutter ist zu meinen Großeltern gezogen und hat ihre Wohnung einem Vater mit einer blinden Tochter zur Verfügung gestellt." Kateryna ist bei ihren Großeltern aufgewachsen und hat eine starke Bindung zu ihnen. „Ich habe große Angst um sie, aber sie wollen keinesfalls das Land verlassen und wenn ein Ukrainer etwas nicht will, dann tut er es auch nicht", sagt sie. Obwohl Uschgorod weit von den hart umkämpften Gebieten der Ukraine entfernt liegt, fallen auch seit einer Woche hier die Bomben, erklärt Kateryna. „Es war Fliegeralarm und meine Mutter wollte meine Großeltern holen und in den Bunker bringen, aber sie sagten nur: lass uns in Ruhe, wir wollen schlafen. Sie sind schon mutige Persönlichkeiten." Die Liebe zur Musik lernte Kateryna von ihrer anderen Großmutter, der Mutter ihres Vaters. Im Februar ist sie verstorben und Kateryna konnte nicht mehr zur Beerdigung kommen. „Ich bin froh, dass sie das nicht miterleben muss, sie hat schon den Zweiten Weltkrieg mitgemacht und mir davon erzählt. Jetzt verstehe ich, was sie damals durchgemacht haben muss." Am meisten Sorgen macht sie sich um ihre sechsjährige Halbschwester. „Ich möchte nicht, dass sie ein Trauma zurückbehält, sie versteht ja gar nicht, was los ist, wenn die Bomben fallen und alle Angst haben. Der größte Schmerz für die Ukraine sind die Kinder, dass sie unter einem Menschen leiden müssen, der nicht ganz klar im Kopf ist. Das ist ein Messer mitten ins Herz."

Kateryna ist der Überzeugung, dass der Krieg nicht nur ihr Land betrifft, sondern ganz Europa. „Es kann weitergehen, wenn wir aufgeben." Sie findet es schade für die Menschen in Russland, die glauben, es gebe keinen Krieg. „Ich habe Bekannte in Russland, die mit mir diskutieren und das nicht glauben. Viele junge Leute dort schauen nicht die Nachrichten, sondern informieren sich über Instagram, weil es dort noch freie Medien gab. Jetzt gibt es nur noch die Staatsmedien. Aber wer Wahrheit sucht, wird sie auch finden." Große Bewunderung hegt sie für ihren Präsidenten, der in der Ukraine geblieben ist, statt zu fliehen. „Er hat gezeigt, was einen Ukrainer ausmacht – Mut. Er redet nicht nur, sondern tut etwas, sucht schwache und kranke Menschen auf und macht ihnen Mut. Er ist sehr emotional. Es ist sehr wichtig für uns, dass er geblieben ist. Die Amerikaner haben ihm angeboten seine Flucht zu organisieren, aber er war bereit zu kämpfen. Putin hat bestimmt erwartet, dass er sofort flieht."



„Der größte Schmerz für die Ukraine sind die Kinder, dass sie unter einem Menschen leiden müssen, der nicht ganz klar im Kopf ist."

ZEHN FRAGEN AN DÜSSELDORFER KÜNSTLERINNEN UND KÜNSTLER

NORIKA NIENSTEDT

Bei der Eröffnung von „DIE GROSSE Kunstausstellung NRW“ am 11. Juni im Kunstpalast wird ihr offiziell der Kunstpreis der Künstler für das Jahr 2022 verliehen werden. Norika Nienstedt lebt und arbeitet in einem Atelier in einer ehemaligen Fabrik in Flingern. Seit über 50 Jahren arbeitet sie als Künstlerin. Mit 17 Jahren zog sie in eine Kommune nach Heidelberg, drehte Kurzfilme, war Sängerin in einer Punkband und fing an, Puppen als Abbilder von Menschen zu nähen. In den 1970-er Jahren studierte sie freie Malerei an der Staedelschule in Frankfurt am Main. Vor 40 Jahren kam sie nach Düsseldorf und fing an Porträts zu malen. 2000 fertigte sie Puppen für Charles Wilp an und fing an, Stofftiere zu porträtieren, stellte in der Tonhalle aus. 2006 schlichen sich Collagen in ihre Zeichnungen. Ihre Bilder spiegeln wider, was sie liebt und was sie sich „einverleiben“ will: Schriftsteller, Musiker, Menschenaffen, Tiere. In ihren Collagen findet sich meist etwas Historisches, Kleinodien, Naturmaterialien oder Meereswesen und immer etwas Surreales. Die Porträts bearbeitet sie so lange, bis sie verfremdet sind und die Schöpferin selbst überraschen. Zahlreiche Gruppen- und Einzelausstellungen folgten. Ihre Werke, Originale, hochwertige Pigmentprints sowie eine Sonderedition mit einer Auflage von 20 Blatt werden bei „Die Grosse“ nicht nur zu sehen, sondern auch käuflich zu erwerben sein.



© Petra W. Barathovahttps

1. Welchen Stellenwert nimmt Kunst in Ihrem Leben ein?
Den allergrößten, neben meinem Mann, meiner Familie, Yoga und Büchern. Es war nicht immer so, aber seit etlichen Jahren brauche ich die kreative Tätigkeit wie Essen und Schlaf.

2. Welche künstlerischen Vorbilder haben Sie am stärksten beeinflusst?
Egon Schiele, Max Ernst, Patti Smith und Jan Vermeer.

3. Welche anderen Berufe wären für Sie auch in Frage gekommen?
Wenn überhaupt, Yogalehrerin, was ich ja nebenbei auch geworden bin.

4. Was brauchen Sie, um schöpferisch tätig zu sein?
Ruhe, Bücher, Zeitschriften, Stifte, Farben, Schere und Papier.



„Die Gefangene“ 2021, Analogcollage, 26x23 cm

5. Worauf legen Sie momentan Ihren künstlerischen Schwerpunkt?
Auf das kreative, intuitive Spiel mit Papier, das fotographische Festhalten der Ergebnisse und dass es mir hoffentlich immer wieder gelingt, mich selbst zu überraschen.

6. Woran arbeiten Sie gerade?
Aus ca. 800 Bildern eine Auswahl und Zusammenstellung von ca. 80 für „Die Grosse“ 2022 zu treffen …

7. Welches Kunstmuseum würden Sie gerne leiten?
Ich wäre für die Leitung eines Museums äußerst ungeeignet.

8. Düsseldorf hat eine lebendige Kunstszene, womit sind Sie zufrieden und wo wünschen Sie Veränderungen?
Vieles gefällt mir, besonders erfreulich finde ich z. B. die KUNSTPUNKTE, die seit vielen Jahren, vom Düsseldorfer Kulturamt organisiert, jeden Sommer stattfinden. Denn sie geben zahlreichen Künstlern, die im Museums- und Galeriebetrieb kaum vorkommen, eine Möglichkeit mit Kunstinteressierten in Kontakt zu treten.

9. Welche Rolle wird die Kunst Ihrer Meinung nach im digitalen Zeitalter einnehmen?
Kunst und das Live-Erleben von Kunst wird meiner Meinung nach immer wichtig für eine freie und lebendige Gesellschaft sein.

10. Wie hat die Coronakrise Sie und Ihr künstlerisches Schaffen beeinflusst?
Mir hat der Rückzug künstlerisch sehr gutgetan. Ich konnte mich in den letzten beiden Jahren so intensiv auf meine Arbeit konzentrieren wie noch nie zuvor und auch an der Netzpräsenz arbeiten, z. B. dem Aufbau einer Instagram-Seite, die eine Art künstlerisches Tagebuch darstellt und mir Resonanz aus aller Welt bringt.



„Das Töpfchen“ 2021, Analogcollage, 22x21 cm

120 Jahre DIE GROSSE

„DIE GROSSE Kunstausstellung NRW“ feiert 2022 ihr 120-jähriges Bestehen. Als eine der wenigen Kunstausstellungen weltweit können Besucher Kunstwerke in einem Museum käuflich erwerben. Die Ausstellung ist weit über NWR hinaus bekannt. 860 Bewerbungen gab es in diesem Jahr, 300 Kunstwerke sowie eine Sonderausstellung zu den Kunstkatalogen werden in diesem Jahr zu sehen sein.
„Die Grosse“ findet vom **11. Juni bis 17. Juli** im Museum Kunstpalast und im NRW-Forum statt. Die offizielle Eröffnung am 11. Juni ist um 16.00 Uhr. Ab 19.00 Uhr beginnt die Nacht der Museen.



O.T. 2021, Analogcollage, 27x20 cm



„Bodhi Blätter“, 2021, Analogcollage und getrocknete Bodhi Baum Blätter, 32,5x23 cm



O.T. 2021, Analogcollage auf Foto, 30x20 cm



„Geisha“ 2020, Analogcollage auf alter Postkarte, 12,5x9,5 cm



„Flüssiger Junge mit Dackel“ 2022, Analogcollage, 29x20,5 cm



O.T. 2021, Analogcollage, 21,5x19,5 cm



„Man muss im Leben alles einmal ausprobiert haben.“

© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de



© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de

ISABEL VARELL: „ICH LASSE MAL MEINE HOSEN RUNTER“

Ihr Beruf ist Lebenskünstlerin. Isabel Varell ist Sängerin, Liedermacherin, Schauspielerin, Moderatorin und mit ihrem zweiten Buch „Die guten alten Zeiten sind jetzt“ auf der Spiegel-Bestsellerliste gelandet. Wir trafen uns im Café Weise am Wehrhahn – keine zwei Kilometer vom Goethe-Gymnasium entfernt, von dem sie ebenso wie vom Luisengymnasium flog.

Du bist splitterfasernackt in einem nüchternen Konferenzraum. Alle ignorieren dich und dein Freund Hape Kerkeling scheint sich sogar für dich zu schämen. Am liebsten würdest du dich in Luft auflösen – auch weil du mit 60 Jahren schon ein paar Schwachstellen an deinem Körper entdeckt hast. Dann klingeln zwei Wecker. So beginnt der zweite Teil deiner Autobiographie. Nach diesem Alptraum konsultierst du Dr. Google zu „Nacktheit im Traum“ und analysierst für dich: „Ich war mit meiner Sexualität eigentlich immer ziemlich im Reinen.“ Was heißt „eigentlich“ und was „ziemlich“?

Ich bin sehr verklemmt aufgewachsen und zwar die meiste Zeit davon in Düsseldorf. Meine Eltern haben sich scheiden lassen und meine Mutter hat meinen Vater auf Lebenszeit für seine Entscheidung verurteilt, eine andere zu lieben. Um ihn zu bestrafen, hatte sie mir den Kontakt mit ihm verboten und immer wieder gedroht: „Wenn du Kontakt zu deinem Vater aufnimmst, schicke ich dich ins Heim für Schwererziehbare. Du bist dann auch verantwortlich für meine Krankheiten und meinen verfrühten Tod!“ Für sie waren Männer Schweine und die Geschlechterverteilung sah für sie so aus: Männer nehmen und Frauen geben. Ich habe Jahre gebraucht, um mich in der Liebe frei zu fühlen. Und ich habe auch nicht immer den richtigen Riecher gehabt. Es waren viele Frösche dabei, die man sich hätte sparen können. Heute weiß ich, dass ich einfach immer geliebt werden wollte, koste es, was es wolle. Das war auch einer der Gründe, warum ich Künstlerin geworden bin. Ich wollte immer in die erste Reihe, weil ich dachte, da müssen die Liebe und der Applaus sein. Als ich dann in einem Tanzlokal mit 13 Jahren an der Ostsee meinen ersten Auftritt bei einem Talentwettbewerb hatte, wusste ich: Das ist es. Und ich hatte Erfolg. Mit 19 wurde



© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de

ich Dritte beim Nachwuchswettbewerb von Radio Luxemburg. Mit 23 bekam ich die „Goldene Europa“ als beste Nachwuchssängerin und Drafi Deutscher komponierte für mich „Melodie d’amour“ und produzierte meine Single.

Mit Drafi Deutscher – dem Sänger und Komponisten des Kulthits „Marmor, Stein und Eisen bricht“ – warst du von 1989 bis 1991 verheiratet. 2015 hast du den Regisseur Pit Weyrich geheiratet, den du seit den 80-er Jahren kennst. Aber vor Pit gab es noch Marc, den jüngeren Choreographen und Tänzer …

Ich lebte zu der Zeit als Single in Hamburg, wo ich ein Engagement in dem Musical „Hairspray“ hatte. Ich war verknallt in Marc wie eine 14-Jährige. Gescheitert ist unsere Beziehung an seinen Haschkekspartys, auf denen er sich total abschoss. Nach meiner Ehe mit Drafi bin ich sehr sensibel, was dieses Thema angeht. Drogen haben eine zerstörerische Wirkung und Marcs Drogenkonsum hat unsere Beziehung nicht verkraftet. Trotzdem war mir wichtig, dass unsere Liebe ein Kapitel in meiner Autobiographie bekam. Denn auch kurze Beziehungen können einem das Herz brechen. Auch wenn Marc für mich ein Film ohne Happy End war, bekommt er als Kurzfilm das „Prädikat wertvoll“.

Ganz ohne Blessuren ging deine Karriere nicht ab. Vor gut 10 Jahren hattest du dich von Jürgen Drews zu einem Ballermann-Engagement auf Mallorca überreden lassen, ein echter Flop …

Es war das erste und einzige Mal, dass mir tatsächlich die Stimme auf der Bühne weggeblieben ist. Ich war nur froh, dass sich meine Stimme und meine Seele ziemlich schnell erholt haben. Dabei hatte mein Körper immer brav Alarm geschlagen. Immer wenn ich die Bühne morgens um 4.00 Uhr betreten habe, habe ich heftige Bauchschmerzen bekommen. Hätte ich weitergemacht, hätte ich meine Seele verkauft. Ich war heilfroh, dass damals niemand von meinem Desaster Wind bekommen hat. Rückblickend war dieses Engagement für mich eine wichtige Lektion, noch ein bisschen besser auf meine innere Stimme zu hören.

Apropos Lektion, warum bist du eigentlich vom Goethe- und vom Luisengymnasium geflogen?

Ich habe als Mutprobe geklaut und eine Schultoilette mit Toilettenpapier verstopft und angezündet. Beim Versuch, das Feuer zu löschen, lief natürlich alles über.

Gegen den Kloß im Hals hast du eine Coaching-Ausbildung gemacht, ohne Coach werden zu wollen. Du wollest „Eier in der Hose“ haben und dich nicht mehr bevormunden lassen, hat das geklappt?

Die Ausbildung zum systemischen Coach hat mir eine Werkzeugkiste an die Hand gegeben. Ich kann mir seitdem ein gutes Stück weit selber helfen und habe gelernt, meine Muster aus der Kindheit zu erkennen. Ich brauche immer ein „Erlauber-Ich“, das kann ich mir jetzt selber kneten. Auf meinem Kühlschrank steht ein Schmunzler, der mir erlaubt, die Dinge mit Humor und Leichtigkeit zu sehen. Das klingt vielleicht komisch, aber es hilft wirklich.

Die Angst zu versagen, nicht zu genügen, die Angst vor dem Alter, wie ängstlich bist du?

Ich bin mit 18 Jahren von zu Hause ausgezogen mit nichts als der mittleren Reife in der Tasche und habe mich alleine durchgekämpft. Ich habe Gesangsunterricht genommen, wann immer ich ihn mir leisten konnte, und habe gekellnert, bis ich von der Musik leben konnte. Mein Mantra war immer: Ich habe vor nichts Angst. Das habe ich mir zumindest immer selber eingeredet. Heute bin ich tatsächlich mutig, weil ich meine Ängste überwunden habe. Das war ein langer und mitunter schmerzhafter Prozess. Es ist viel einfacher, die Ängste vor sich selber zu vertuschen als sie sich einzugestehen. Dabei hat mir auch das Schreiben geholfen. Aber natürlich ist es immer noch ein anderer Schritt, wenn man an-



© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de

dere Menschen in seinen Büchern so tief in sein Innerstes schauen lässt, also öffentlich die Hosen runterlässt. Und mit dem Schreiben kommen auch die Schmerzen zurück. Manchmal denke ich sogar, dass das Bücherschreiben mich verhärtet. Andererseits ist es auch eine Chance, Dinge aufzuarbeiten. Im Moment versuche ich mich meiner verstorbenen Mutter innerlich anzunähern. Ich weiß, dass sie kein leichtes Leben hatte und versuche ihr zu verzeihen.

„Boah, ist die alt geworden", dieser Ausspruch stammt auch von deiner Mutter, wenn sie Prominente wie Hildegard Knef im Fernsehen sah. Pawel, der freundliche polnische Handwerker, der dir beim Aufbau der Regale eines großen schwedischen Möbelhauses half, sagt in einem Kapitel zu dir: „Frau Isabel! Mein Freund sie kennt. Er sagt: Sie sehr, sehr alt."

Ich komme sehr gut mit meinem Alter klar. Statt meine Zeit vor dem Spiegel zu verplempern, widme ich diese lieber meinem seelischen, körperlichen und geistigen Zustand. Körper, Seele und Geist sind eins. Für mich ist wichtig, dass ich mich wohl in meiner Haut fühle. Klar habe auch ich mit den Kilos zu kämpfen, deshalb mache ich viel Sport und Yoga. Ich bin acht Marathons gelaufen, einen in New York, einen in Venedig, die anderen in Berlin, Hamburg und Köln. Das muss sein, weil ich einfach wahnsinnig gerne Pizza, Pasta, Reis und Kartoffeln esse und es unmenschlich finde, Kohlenhydrate von Käse, Fisch oder sonstigen tierischen Eiweißen zu trennen. Um nicht zu übersäuern, lege ich regelmäßig basische Ernährungstage ein. Fleisch habe ich aus Mitleid mit den Tieren schon vor Jahrzehnten von meinem Speiseplan gestrichen. Was ich mir nach Möglichkeit alle zwei Jahre gönne, ist eine Ayurveda-Kur in Sri Lanka, wobei ich die Darmreinigung nicht mitmache und der Kaffeeentzug alles andere als ein Vergnügen ist. Ansonsten reinige ich meine Haut mit Wasser und Seife. Und weil die geilste Zeit immer jetzt ist, trinke ich Rotwein, wenn mir danach ist, und genehmige mir als Gelegenheitsschnorrerin auch schon mal ein Flüppchen, das mir meine Freundin dreht. Natürlich beschäftigt mich das Thema Alter. Deshalb habe ich auch die zehn Gebote für ein glückliches Älterwerden erfunden und das erste heißt: Du sollst dich nicht schämen, weil du alt und faltig wirst. Gehe selbstverständlich um mit deinem aktuellen Sein – und strahle Souveränität aus.

Das heißt im Umkehrschluss kein Botox, kein Microneedling und Fadenlifting für dich?

Botox und sonstige medizinische Eingriffe kommen für mich nicht in Frage. Ich sehe viele Gesichter auf roten Teppichen, die glatter sind, aber nicht unbedingt jünger aussehen. Es sind manipulierte Gesichter, die an Faszination verloren haben. Das ist für mich ein wortwörtlicher Gesichtsverlust. Natürlich gibt es Eingriffe, die ich gut nachvollziehen kann, zum Beispiel wenn Frauen zu viel oder zu wenig Busen haben. Letzteres geht auf die Psyche und ersteres geht auf Kosten der Gesundheit, verursacht Rückenschmerzen. Da finde ich es auch völlig in Ordnung, wenn die Krankenkassen die Kosten für diese Operationen übernehmen. Übrigens leiden auch Männer darunter. Der Moderator Carlo von Tiedemann, Jahrgang 1943, hat in einem Podcast mit mir ganz offen dazu gestanden, dass er sich – wie er selber sagt – seine „Hängetitten" hat operieren lassen und damit sehr glücklich war.

Susan Tuchel



BESTELLEN



Beim Interview im Café Weise am Wehrhahn bekam Susan Tuchel das neue Buch von Isabel Varell mit persönlicher Widmung.

© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de

Isabel Varell

Isabel Varell heißt mit bürgerlichem Namen Isabel Wehrmann. Ihr Coaching-Diplom hat sie auch auf diesen Namen ausstellen lassen als Verbindung zu ihrem Vater, mit dem sie nach dem Tod ihrer Mutter noch einige schöne Jahre hatte. Mit ihrem Mann Pit lebt sie das Modell Living-apart-together (LAT) mit zwei Wohnungen in Köln. Ihr Traum: Mit ihrer Musik große Hallen zu füllen. „Ich würde lügen, wenn ich behaupten würde, ich hätte es mir nicht gewünscht, aber der Traum ist auch noch nicht ausgeträumt." 15 CDs hat die Songschreiberin produziert, die letzte „Auf eine Tasse Tee" erschien 2020. Seit 2018 moderiert sie die ARD-Sendung „Live nach neun". Dann klingeln ihre beiden Wecker um 4:48 Uhr und sie trinkt eine große Tasse Ingwertee. Ihr Terminkalender ist pickepackevoll. Im März startet ihre Tournee „Diese Nacht oder nie", im Mai die Konzert-Lesereise zu ihrem Buch. Ihr drittes Buch hat sie schon im Kopf. Die Fotos zur Story wollte sie nicht retuschiert haben.



Gendern kann man nicht nur sprachlich, sondern auch mit Gewinn und Verlust an der Börse. Seit 2015 gibt es Gender-Fonds. Sie fallen unter die Kategorie nachhaltige Fonds. Die Argumentation der Finanzwelt: Es ist nachhaltig, wenn Unternehmen Männer und Frauen gleichstellen, sich für gleiche Bezahlung, neudeutsch Equal Pay, einsetzen und Frauen in Führungspositionen, die Aufsichtsräte und Vorstände lassen. Man könnte das auch gerecht oder demokratisch nennen, aber nachhaltig klingt einfach besser, weil Umwelt und Klima mitschwingen. Steckt Einsicht oder Profitdenken dahinter, wenn mehr Frauen in Führungspositionen kommen und Vorständinnen werden? Internationale Studien, zuletzt eine von McKinsey aus dem Jahr 2020, gehen davon aus, dass Unternehmen mit diversen Teams und einem Frauenanteil von über 30 Prozent auch finanziell profitieren würden. Die ZOO:M-Redaktion stellt im dritten Teil ihrer Frauenserie zwei Leaderinnen vor, die noch viel bewegen wollen.

© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de



DIE BESTIMMERINNEN

*frei nach Ina Deter (Sängerin)

zurück zum Inhalt

© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de

FRAUENNETZWERKE SIND EINE RIESENCHANCE

Am 12. August 2021 wurde bei der Frauenquote in Deutschland nachgebessert. Seitdem ist eine Mindestbeteiligung von Frauen für Vorstände mit mehr als drei Mitgliedern gesetzlich vorgeschrieben. Laut einer Untersuchung des Leibniz-Zentrums für Europäische Wirtschaftsforschung in Mannheim und der New Economic School in Moskau könnte es mit Deutschlands Wirtschaft bald wieder aufwärts gehen, wenn mehr Frauen an die Macht kämen, denn, so die Studie: Vorständinnen fusionieren weniger, erwerben seltener neues Anlagevermögen und schreiben ineffiziente Anlagen eher ab, was vom Markt positiv aufgenommen wird. Aktuell ist da noch viel Luft nach oben. Von den 244 Vorstandsmitgliedern der DAX-Unternehmen sind 19 Prozent Frauen, das macht 44 Vorständinnen. Seit Januar 2022 ist Christina Sontheim-Leven eine von ihnen - als erste Vorständin der CEWE Stiftung & Co. KGaA. Wir trafen sie im Werk in Mönchengladbach an.



© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de

Sie sind Managerin, sitzen in Aufsichtsräten und sind seit Januar Personalvorständin einer Multigruppe mit Standorten in 21 Ländern und 4.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Haben Sie die Frauenquote überhaupt nötig? Das ist für mich gar nicht die Frage. Die Wirtschaft hatte über sechs Jahre lang Zeit, zu reagieren. In dieser Zeit ist in Führungspositionen wenig und auf den Vorstandsetagen so gut wie nichts passiert. CEWE ist da mit 58 Prozent Frauenquote im Aufsichtsrat sicherlich Vorreiter – aber eben leider auch eine Ausnahme. Meiner Meinung nach hätten die Unternehmen früher eigeninitiativ handeln können, um die gesetzliche Regulierung überflüssig zu machen, die seit August 2021 eine Mindestbeteiligung von Frauen für Vorstände mit mehr als drei Mitgliedern gesetzlich vorschreibt.

Wo stehen Sie persönlich bei der Genderdebatte? Für mich ist die Basisarbeit entscheidend. Was tun wir für die Frauenförderung in Unternehmen? Wieviel Flexibilität und Diversität wird in Unternehmen gelebt? Darüber brauchen wir dringender eine gesellschaftliche Debatte als über Gendersternchen. Wichtig ist, dass Frauen auch in sogenannten MINT-Berufen vertreten sind und dort in Führungspositionen gehen. Solche Vorbilder formen die Realität. Und das funktioniert. Ich habe bei meinem letzten Job mit meiner Kollegin als CEO die erste weibliche Doppelspitze in einem Ingenieurbüro gebildet. Als ich in einem Personalgespräch eine junge Ingenieurin fragte, wo sie in fünf Jahren sitzen möchte, antwortete diese: „Auf Ihrem Stuhl."

Hat die Pandemie mehr negative Auswirkungen für berufstätige Frauen? Definitiv ja. In der Pandemie sind viele Frauen wieder zurück in die zweite Reihe getreten. Corona hat viele Frauenkarrieren ausgebremst.

Aber nicht alle wurden ausgebremst. Sie sind die Karriereleiter gerade wieder einmal hochgeklettert. Sind Top-Positionen in der Wirtschaft also doch eine Typfrage? Werden die Weichen vielleicht schon in der Kindheit gestellt? Möglicherweise. Ich habe viele Geschwister. Da habe ich sehr früh gelernt, mich durchzusetzen. Ich war immer sehr neugierig, bin nach außen gegangen, war also eher extrovertiert. Meine Eltern habe ich mit meinen Fragen viel Geduld gekostet. Meine Mutter ist Labortechnische Assistentin, mein Vater war bei der Bundeswehr. Als ich klein war, wollte ich Bundeswehrmädchen werden, ohne genau zu wissen, was das eigentlich sein sollte. Den Begriff Soldatin kannte ich damals nicht. Das zeigt aber, wie prägend Vorbilder bei der Auswahl des Berufes sein können!

Haben Sie Vorbilder? Ein Vorbild ist für mich meine Mutter, weil sie trotz ihres Berufes so viele Kinder groß gezogen hat und meine Großmutter. Sie hatte einen Bauernhof in Hessen und hat den Laden geschmissen. Sie hat wie eine Unternehmerin agiert, heute würde man sagen, dass sie immer darauf bedacht war, ihr Produktportfolio zu erweitern, wenn sie darüber nachdachte, was noch auf dem Marktstand angeboten werden kann (lacht). In meinem Beruf hatte ich weniger Vorbilder. Wen ich sehr bewundert habe, ist Ruth Bader Ginsburg, die US-amerikanische Richterin und Beisitzende Richterin am Supreme Court der Vereinigten Staaten.

Wie haben Frauen und Männer auf Ihren jüngsten Karrieresprung reagiert? Frauen freuen sich zumeist, aber sie sind auch immer wieder diejenigen, die fragen, ob mein Sohn und meine Tochter nicht unter meiner beruflichen Tätigkeit leiden werden. Diese Vorbehalte bekommt man nur schwer aus den Köpfen. Da sind Frauen oft nicht solidarisch untereinander, was aber unter dem Strich allen Frauen schadet. Die Männer haben gratuliert.

Weil Sie in einer Männerdomäne arbeiten? Vielleicht auch deshalb. CEWE ist nicht nur ein produzierendes Unternehmen, sondern auch Tech-Kon-



„Macht ist nichts Schlechtes. Wir dürfen uns nicht vor ihr verstecken.“

© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de

zern mit großem IT- und Innovations-Know-how. Meine Vorliebe für technische Themen, meine Affinität zu Digitalität und Innovation habe ich schon während meines Jurastudiums entwickelt, wo ich an der Uni einen Nebenjob im IT-Support hatte. Meinen Master in Rechtsinformatik habe ich in Hannover und Oslo gemacht. Ich war in meiner beruflichen Laufbahn oft die einzige Frau im Raum. Das geht mir bis heute so und noch immer sind manche Gesprächspartner erst einmal skeptisch, wenn sie mich sehen. Im Gespräch und der Zusammenarbeit legt sich das aber schnell, weil ich fachlich und inhaltlich zu allen Themen beitragen kann und versuche sehr konstruktiv Ergebnisse zu erzielen und deren Umsetzung anzuschieben.

Wie sieht denn dann Ihr Führungsstil aus? Lassen Sie sich coachen? Mein Führungsstil ist agil und teamorientiert. Ich sehe auch den Vorstand als Team. Als Führungskraft muss man starke Teams zulassen können. Ich muss als Vorständin die Größe haben, Menschen einzustellen, die schlauer sind als ich. Coachen lasse ich mich auch, inzwischen eher in Form eines Peer-Coachings von Mitgliedern des Netzwerks Generation CEO. Dort habe ich sehr starke Frauen kennengelernt. Solche Kontakte hätten mich am Anfang meiner Karriere sicherlich vor einigen Fehlern bewahren können. Heute kann ich etwas zurückgeben und durch mein Engagement bei Iwil (Initiative Women into leadership) als Mentorin jüngeren Business-Frauen dabei helfen, dass sie Karriere machen. Als ich das erste Mal bei Generation CEO war, war ich völlig perplex, weil ich dachte, das kann doch gar nicht sein, diese extrem erfolgreichen Frauen sind alle supernett, haben viele Kinder und sind auch noch schlau. Ich lerne immer noch sehr viel dort. Eine Gastrednerin bei GenCEO, Beth A. Brooke, die sich mit über 50 geoutet hat, diskutierte dort die Frage: „Wie authentisch darf und muss ich als Führungskraft sein?“

Ist Macht für Sie ein Thema? Meine Geschwister haben mich früher gerne als „Bestimmerin“ bezeichnet. Ich mag Macht. Macht verleiht die Mittel, Dinge zu bewegen. Ich habe keine Scheu vor der Bühne, bin dabei aber immer auch ein bisschen demütig. Ich weiß, dass kein Mensch unersetzlich ist. Man macht den besten Job, wenn man auch seine sechs Wochen im Jahr in den Urlaub gehen kann und alles läuft problemlos weiter.

Seit Januar sind Sie Vorständin bei CEWE. Wie bereitet man sich auf eine solche Position vor? Bei CEWE ist es üblich, als Führungskraft erst einmal das Unternehmen und seine Kultur kennen zu lernen. Von der IT bis zur Produktion, vom Marketing bis zum Außendienst. Dafür habe ich drei Wochen in der Produktion gearbeitet, habe in Arbeitskluft an jeder Maschine, wo dies möglich war, gestanden. Ich kenne jetzt jeden Produktionsschritt und habe großen Respekt vor denjenigen, die am Ende der Produktionsstrecke die Kalender und Fotobücher verpacken. Ich habe während dieser drei Wochen sehr viel mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in der Produktion gesprochen. Diese sind zum Teil schon 20 oder 30 Jahre bei CEWE und haben die Transformation ins digitale Zeitalter mitgemacht. Das Potenzial, das sie mitbringen, ist unglaublich. Viele tüfteln an Verbesserungen herum, bilden Teams und haben sogar einen Roboter programmiert, um Arbeitsabläufe zu optimieren. Ich habe in der Zeit meine Kladde mit Ideen und Anregungen fast vollgeschrieben. So sehe ich auch meine Verantwortung als Personalvorständin. Ich bin dafür da, um zu verstehen, was die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter brauchen, um sich bei uns gut zu entwickeln und gerne hier zu arbeiten und werde für die Organisationsentwicklung aller Standorte und Marken zuständig sein. Diese Aufgabe ist in diesem Umfang neu in dem alteingesessenen Familienunternehmen und ich freue mich darauf, viel zu bewegen, weil ich immer mit 200 Prozent und Herzblut arbeite.

Susan Tuchel



© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de



© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de

Christina Sontheim-Leven

Düsseldorf wurde nach ihrem Studium zum Lebensmittelpunkt. Die Anwältin und Rechtsinformatikerin Christina Sontheim-Leven hat hier in den Branchen Food, Mode, Logistik und Engineering in führenden Positionen gearbeitet. Einen großen Plan hat sie nicht, sie ergreift die Gelegenheiten, die sich bieten und macht, was sie spannend findet. Bewerbungen schreiben musste sie nur am Anfang, dann fanden Headhunter sie.
Verheiratet ist die Juristin mit einem Elektrotechnikermeister aus Mönchengladbach. Zusammen mit ihren beiden Kindern wohnen sie zur Miete im fünften Stock – ohne Aufzug. Ein sehr teures Auto wird sie sich als Vorständin nicht bestellen, innerhalb Düsseldorfs radelt sie. Ihre Schwachstelle? „Beim Sport schludere ich, aber ich singe voller Begeisterung im Gospelchor in Düsseldorf."
Sontheim-Leven engagiert sich als ehrenamtliche Richterin am Landesarbeitsgericht Düsseldorf, ist Beirätin von Legaltegrity und Mentorin der Initiative „Women into Leadership".

EINE FRAU, DIE IN DIE BRESCHE SPRINGT. DIE KRISENMANAGERIN DER NRW.BANK

Als Förderbank für Nordrhein-Westfalen unterstützt die NRW.Bank das Land bei seinen wirtschaftspolitischen Aufgaben. Sie agiert dabei im öffentlichen Auftrag und setzt das gesamte Spektrum kreditwirtschaftlicher Förderprodukte ein. Insbesondere in Krisenzeiten, wie während der Corona-Pandemie und der Flutkatastrophe im vergangenen Jahr, arbeitet die NRW.Bank mit Hochdruck an der schnellen Umsetzung von akuten Hilfsmaßnahmen – in enger Abstimmung mit dem Land. An der Spitze des agilen Krisenmanagements steht eine Frau. Astrid Demme ist Leiterin des Bereichs Förderprogrammgeschäft bei der NRW.Bank. Im Gespräch mit ZOO:M verrät sie, wie sie und ihr Team die aktuellen Krisen gemeistert haben und was aus ihrer Sicht einen guten Führungsstil ausmacht.



© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de

Astrid Demme - Leiterin des Förderprogrammgeschäfts bei der NRW.Bank

Es ist 19.00 Uhr, für Sie beginnt der Feierabend. Was war für Sie heute die größte Herausforderung? Vor allem die hohe Taktung der digitalen Termine. Dadurch, dass man gar keine Wegezeiten mehr hat, habe ich fast keine Zeit mehr, mich zwischendurch zu sammeln. Ich fühle mich oft getrieben durch die vielen Kanäle, die wir inzwischen haben. Eben war ich noch in einer Webex-Videokonferenz, währenddessen kommt ein Chat via Skype rein und das Mailpostfach läuft voll. Früher lief noch viel telefonisch übers Sekretariat, da konnte noch besser gefiltert werden. Jetzt nehmen die Leute meist den direkten Kontaktweg mit allen Vor- und Nachteilen, die es dabei gibt. Neben den fachlichen Themen, die nicht gering sind, ist diese Dauerbelastung in der Kernzeit schon relativ hoch.

Wie viele Stunden arbeiten Sie ca. in der Woche? Ich habe in der Regel einen neun- bis zehn-Stunden-Tag. Rund 50 Stunden sind das wöchentliche Pensum.

Nutzen Sie auch Entspannungsstrategien? Ja, ich nutze vor allem die Möglichkeit, meinen Schreibtisch während der Besprechungen herauf- und herunterzufahren. Ich versuche zwischendurch in die Weite zu schauen. Wenn man manchmal den Blick vom Computer löst und aus dem Fenster schaut, hilft das schon unheimlich. Wenn ich in der Mittagspause etwas Luft habe, mache ich kleine Bewegungsübungen am Arbeitsplatz, hier gibt es von der Bank das Angebot der digitalen „aktiven Mittagspause“. Ich bin sowieso eher ein Bewegungsmensch. Ich entspanne mich am besten, wenn ich etwas Körperliches tue. Zum Beispiel einfach mal die Treppen hinauf- und hinuntergehen und tief durchatmen. Das macht den Kopf frei.

Sie gelten als exzellente Krisenmanagerin – welche Krisen haben Sie in der letzten Zeit bewältigt? Ich habe meine jetzige Position als Bereichsleiterin im Förderprogrammgeschäft in der Hochzeit von Corona angetreten. Zum 1.7.2020 bin ich meinem damaligen Chef nachgefolgt und hatte überhaupt keine Möglichkeit, mich strategisch zu sammeln, denn die Aufgaben stapelten sich direkt auf dem Tisch. Neben dem Tagesgeschäft war Corona das alles bestimmende Thema. Sie können sich vorstellen, als Förderbank waren wir stark involviert, denn in NRW zu helfen, das ist ja unser Kernthema. Neue Förderprogramme waren dringend erforderlich. Dazu muss man wissen, wenn man ein Förderprogramm neu aufsetzt, gibt es üblicherweise eigentlich zunächst einen Vorlauf. Die Beteiligten müssen die Bedingungen zunächst kennenlernen, verstehen und prüfen, ob diese für ihre Finanzierung geeignet sind. Eine solche Anlaufphase gab es bei Corona nicht. Alle haben auf den Start der Förderungen gewartet und dann kamen die Anträge direkt in Mengen hereingeflattert. Es galt einen Weg zu finden, diese Antragsflut schnellstmöglich organisatorisch und personell zu bewältigen. Zusätzlich hatte das Thema auch eine hohe politische Aufmerksamkeit. Neben den Kreditangeboten gab es ja auch die Überbrückungshilfen. Damit diese schnellstmöglich realisiert werden konnten, habe ich eine Task Force geleitet, um Personal in der Bank zu bündeln, das die Bezirksregierungen unterstützen sollte. Denn diese konnten den tausenden von Anträgen gar nicht allein Herr werden. Um dieses Volumen zu bewältigen, habe ich dann quer durch die Bank eine engagierte Truppe organisiert. Alle waren begeistert, Teil des Ganzen zu sein. Viele haben nachher gesagt, das ist wirklich Förderung zum Anfassen.

Und dann kam noch die Flut. Ja, um die Fluthilfen zu bewältigen, mussten wir eine ähnliche Klaviatur spielen. Erneut mussten wir in kürzester Zeit, parallel zur Erstellung der Richtlinie durch das Land NRW, durch die erst einmal definiert wurde, was genau gefördert werden soll, schon die Prozesse

aufsetzen. Schließlich mussten wir mit Veröffentlichung der Richtlinie auch lieferfähig sein, damit die Anträge auf Förderung gestellt werden konnten. Dazu habe ich wieder Personal aus anderen Bereichen abgezogen. Es war ein Kraftakt. Aber es macht auch große Freude, wenn man sieht, dass der Funke überspringt und man etwas bewirken kann.

Was haben Sie richtig gemacht? Was würden Sie heute im Rückblick vielleicht anders machen? Es war auf jeden Fall der richtige Weg, dass wir nicht auf klassisches Projektmanagement gesetzt haben, sondern agil zusammengearbeitet haben. Wir haben eine Task Force mit Experten aufgelegt und uns an täglichen Meilensteinen orientiert. Dadurch waren wir auch sehr schnell. Es war kräftezehrend, aber in dieser Situation hat es sehr geholfen.

Nach der Krise ist vor der nächsten Krise. Was wir in Zukunft anders machen wollen, damit wir von der nächsten Krise nicht so überrascht werden, ist, dass wir jetzt eine Art Werkzeugkasten entwickeln, auf den wir zurückgreifen können. Damit haben wir ein Setting, mit dem wir direkt operieren können.

Was macht eine gute Führungskraft aus? Ich muss ein offenes Ohr haben für mein Team. Dabei sehe ich mich als Sparringspartner und Impulsgeber. Wichtig ist auch, dass man nicht alles vorwegnimmt und kontrolliert, sondern die Talente der Mitarbeitenden berücksichtigt und einsetzt. Im Grunde, dass sie befähigt werden, ihr eigenes Potenzial auszuschöpfen und dann auch gerne Verantwortung übernehmen. Das ist auch wichtig, weil wir arbeitsteilige Prozesse haben. Niemand kann alles allein machen und alles im Blick behalten. Gute Lösungen finden sich nur im Team.

Führen Frauen eigentlich anders als Männer und wenn ja, wo liegen die Unterschiede? Frauen hören mehr zwischen den Zeilen und legen einen stärkeren Fokus auf ein harmonisches Miteinander. Das heißt nicht, dass Frauen grundsätzlich harmoniebedürftiger sind. Aber ich denke, dass sie einen ganzheitlichen Blick auf ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben und es ihnen wichtig ist, dass es ihnen gut geht und dadurch das Teamgefüge in Balance ist. Das habe ich zumindest in meiner Laufbahn eher als frauentypisch wahrgenommen. Was nicht heißen soll, dass Männern das nicht wichtig ist, aber ich glaube, bei Frauen ist der ganze Mensch im Arbeitsleben oft mehr im Fokus.

> „Ich muss ein offenes Ohr haben für mein Team. Und ich sehe mich auch als Sparringspartner und Impulsgeber."

Und ist das aus Ihrer Sicht langfristig erfolgreicher? Ich glaube, dass es dem Menschen gerechter wird. Denn wir sind ja nicht einmal Privatmensch und einmal Dienstmensch, sondern das Ganze ist fließend miteinander verzahnt. Es ist wichtig auf beides einen Blick zu haben. Ob es immer erfolgreicher ist, kann ich nicht sagen, aber es erscheint mir lebensnäher.

Worauf kommt es an, wenn man in der Finanzbranche erfolgreich sein möchte? Ich denke nicht, dass es etwas Branchentypisches ist. Aus meiner Sicht muss man authentisch sein und die Dinge mit Biss verfolgen. Wenn Sie andere mitreißen, dann ist das in jeder Branche die richtige Strategie, um seine Ziele zu erreichen.

Wie wichtig ist es, einen konkreten Karriereplan zu haben – hatten Sie einen? Ehrlich gesagt hatte ich keinen langfristigen Plan. Ich habe immer von einem Step zum nächsten geschaut. Als ich Abi gemacht habe, wusste ich, du willst danach praktisch arbeiten, auf jeden Fall erstmal nicht wieder die Schulbank drücken. Ich wusste auch,

es sollte etwas im kaufmännischen Bereich sein und habe dann eine Ausbildung bei der ansässigen Sparkasse gemacht. Dann wusste ich, das will ich nicht die nächsten 40 Jahre machen, sondern ich möchte mich gerne weiterentwickeln. Das Thema Finanzen reizte mich und ich habe dann Wirtschaftswissenschaften mit Schwerpunkt Finanzen studiert. Hier hatte ich auch die ersten Berührungen mit dem Kontext Subventionen und Fördergeschäft. Was mich dann zur WestLB gebracht hat, wo es die Säule der Staatsbank gab. Hier wurde nicht das klassische Bankgeschäft betrieben, sondern das Fördergeschäft. So kam ich von einer Station zur nächsten. Aus meiner Sicht bin ich damit gut gefahren. Ich bin jetzt schon viele Jahre in der NRW. Bank und inzwischen erfahrene Förderbankerin und Bereichsleiterin. Wenn man mir damals in der Ausbildung gesagt hätte, diesen Weg machst du, das wird später deine Position sein, hätte ich ungläubig geschaut.

Müssen Frauen in Führungspositionen ein dickeres Fell haben? Ich glaube nicht, dass das geschlechterabhängig ist. Als Führungskraft müssen Sie natürlich auch Dinge aushalten. Es gibt vielleicht Entscheidungen, die Ihnen nicht gefallen, die Sie mittragen und Ihrer Mannschaft verkaufen müssen. Oder aus der Mannschaft heraus werden Fehler gemacht, die Sie dann vertreten müssen, auch wenn Sie es nicht ‚verbockt haben'. Aber das bringt eine Führungsposition nun mal mit sich. Das trifft gleichermaßen Männer wie Frauen. Was ich aber feststelle, je höher ich in der Hierarchie aufsteige, desto geringer wird der Frauenanteil. Ich würde mir wünschen, dass zukünftig mehr Frauen bereit sind, Verantwortung zu übernehmen. Ich finde es wichtig, dass sich die verschiedenen Geschlechter in einer guten Mischung auf allen Ebenen treffen und ihre unterschiedlichen Sichtweisen in den Führungsalltag einbringen.

Woran liegt das Ihrer Meinung nach, dass oben weniger Frauen anzutreffen sind? Es ist mit Sicherheit noch ein gesellschaftliches Thema – aus der Historie heraus – was natürlich auch etwas mit Familienplanung zu tun hat. Ich selbst bin verheiratet, habe aber keine Kinder. Das heißt, ich habe keine klassische Kinderpause gemacht. Das spielt sicher auch eine Rolle, wenn es einen Bruch in der Karriere gibt. Oft kehren Frauen danach auch zunächst mit reduzierter Arbeitszeit zurück. Es gibt natürlich Frauen, die beides unter einen Hut bringen, aber das ist eine große organisatorische Herausforderung. Denn man kann nicht leugnen, dass mit steigender Verantwortung auch die Arbeitsintensität steigt. Und dass Männer die Rolle des Haupterziehenden übernehmen, ist leider immer noch selten und gesellschaftlich auch immer noch weniger anerkannt. An der Unterstützung dieser Themen müssen Unternehmen arbeiten. Der NRW. BANK beispielsweise ist die Vereinbarkeit von Familie und Beruf sehr wichtig – auch Führung in Teilzeit oder per Job-Sharing zu ermöglichen.

In manchen Fällen nehme ich auch an, dass Frauen sich scheuen und vielleicht gefragt werden müssen, ob sie den nächsten Schritt machen wollen. Im Gegenzug nehme ich eher wahr, dass Männer ihren Hut schneller in den Ring werfen.

Wo möchten Sie beruflich noch hin? Ehrlich gesagt ist mein größter Wunsch, dass es bald wieder ein neues Normal gibt. Wo ich wieder direkt mit meinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ins Gespräch komme. Das sind 150 Leute an zwei Standorten, da können Sie sich vorstellen, dass es auch in Normalzeiten schwierig ist, sich mit jedem auszutauschen. Bisher war es nur im kleinen Kreis möglich. Ansonsten habe ich jetzt noch gar nicht den nächsten Karriereschritt vor Augen. Ich bin ganz zufrieden dort, wo ich jetzt angekommen bin. Ich bin hier jetzt noch keine zwei Jahre und ich sehe noch viele Dinge, die ich auf den Weg bringen möchte. **Alexandra von Hirschfeld**



© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de

„Frauen haben mehr Gespür zwischen den Zeilen. Ich denke, dass sie einen ganzheitlichen Blick auf ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben."



FÜHRUNG AUF DEN KOPF GESTELLT

Vom Narzissmus zur Demut – vom Versagen zum Erfolg

Die Unternehmensberaterin und Dozentin Franziska Franz fordert ein Umdenken in den Führungsetagen. Statt Selbstbezogenheit und Ellbogenmentalität setzt sie auf Demut als Leadership-Tugend des 21. Jahrhunderts. Weiter kann die Schere im Kopf wohl kaum auseinandergehen. Wie soll jemand, der sich selbst in den Mittelpunkt des Kosmos stellt, sich mir nichts dir nichts in Demut üben? Und warum? Bei Demut denkt man doch eher an Fußwaschungen oder ans Steigbügelhalten, also an die Antike oder ans Mittelalter. Warum Demut zu einer Führungsqualität werden sollte, das verrät uns Franziska Frank, die an der European School of Management and Technology Berlin lehrt, eine international gefragte Keynote Speakerin ist, als Impulsgeberin Workshops gibt und Managementbücher schreibt.



Stellen Sie sich vor, Sie wählen morgens vor dem Spiegel Ihre mentale Kleidung und können sich zwischen Narzissmus und Demut entscheiden. Was würden Sie wählen? Zusammengefasst ist die Antwort auf diese Frage ungefähr so: „Da kann ich mich gleich zwischen Skylla und Charybdis entscheiden. Das eine Monster frisst alles mit Haut und Haaren – das ist der Narzissmus. Das andere verursacht einen Strudel, in dem ich untergehe. Was ist denn als Drittes im Angebot?"

Leider nichts – außer lauwarm. Also lassen Sie uns genauer schauen, was messbar gesünder und erfolgreicher ist und ob man überhaupt so einfach wählen kann. Zuerst der Narzissmus. Ein Narzisst ist laut Forschung jemand, der „egoistisch, selbstbezogen und eitel ist". In meiner Forschung habe ich mehr als 1.000 Menschen weltweit gefragt, wie hoch der Prozentsatz von Narzissten unter den Führungskräften in ihrem Unternehmen ist. Das Ergebnis? Gruslige 46 Prozent in Italien, miese 36 Prozent in Deutschland und immerhin noch maue 26 Prozent in Indien und der Schweiz. Da sieht Narzissmus fast wie ein Garant für Beförderung aus. Was man aber wissen sollte: Narzissten haben messbar schlechtere Beziehungen, man vertraut ihnen auf Dauer nicht, leiten sie Startups werben sie weniger Geld ein, leiten sie Unternehmen haben sie wankelmütigere Strategien, handeln unethischer, verstricken das Unternehmen häufiger in teure Gerichtsprozesse und führen bei Mitarbeitern zu schlechter Leistung und höherem Burnout.

Wenn dem so ist, warum gibt es dann so viele Narzissten? Weil die Gesellschaft und viele Unternehmen das zulassen und dem Narzissmus keine Grenzen setzen. Denn er ist nicht angeboren, sondern wird geschaffen. Woher weiß man das? Zum Beispiel daher, dass diejenigen CEOs, die in Krisenzeiten ins Berufsleben traten, messbar weniger narzisstisch sind als jene, die in Boomzeiten begannen. Warum? In Krisenzeiten (wie heute) ist Narzissmus einfach weniger angebracht. Dankbarkeit umso mehr.

Nun entscheiden wir uns also bewusst gegen den Narzissmus. Wie steht es aber um die Demut, zu der Boxer Muhammad Ali sagte: „Zu Hause bin ich ein netter Kerl: aber ich will nicht, dass die Welt es erfährt. Demutsvolle Menschen, so habe ich festgestellt, kommen nicht sehr weit." Stimmt das etwa so? Aus meiner Forschung kenne ich allein vier Vorstandsvorsitzende aus unterschiedlichen Ländern, die explizit wegen ihrer Demut ausgesucht wurden. Und Hunderte von Führungskräften, die durch ihre Demut messbar erfolgreich sind.

Was genau ist nun diese altbacken klingende Tugend? Das Wort „Demut" kommt aus dem Althochdeutschen und kombiniert das Wort Dienen mit Mut. Historisch war der leider vom Ducken und Gehorchen überschattet. Nietzsche nannte Demut gar Sklavenmoral für einen sich krümmenden Wurm. Das klingt wenig attraktiv. Wird es aber mit der operationalisierten Definition der Forschung.

Demutsvoll ist:

- wer die eigenen Schwächen und Stärken wirklich kennt und bereit ist, diese zu zeigen, wenn es für das größere Ganze sinnvoll ist
- wer andere anerkennt, für das, was sie tun
- wer immer lernbereit und offen ist
- und wer versteht, dass er/sie nur ein kleiner Teil eines größeren Ganzen ist, endlich, leicht ersetzbar und stark von Glück und Umständen begünstigt.

Was bringt Demut? Die Forschung zeigt Dutzende positiver Effekte für die Umgebung, für die Mitarbeiter, die Unternehmen sowie für einen selber. Für die Umgebung weniger Stress, bessere Beziehungen, mehr Vertrauen. Patienten von demutsvollen Ärzten fühlen sich

„80 Prozent der Führungskräfte denken, sie seien schon demutsvoll. Ihre Mitarbeiter sehen das anders."



gesünder und Ehen mit demutsvollen Partnern halten länger. Mitarbeiter werden kreativer, leisten mehr, sind motivierter und wollen seltener die Stellung wechseln. Unternehmen haben bessere Strategien, eine bessere Kultur der Verantwortungsübernahme, gehen klüger mit Fehlern um und steigen eher aus verlustbringenden Projekten aus. Wer demutsvoll ist, leistet mehr, wird als fähiger/kompetenter gesehen, mit mehr Führungspotential und verspürt weniger Erschöpfung und Stress.

Liest man das, wundert es nicht, dass weltweit 97 Prozent aller Mitarbeiter und Führungskräfte diese Demut in sich und anderen wollen. 80 Prozent der Führungskräfte gehen sogar schon davon aus, dass sie bereits demutsvoll sind. Diese Einschätzung teilen jedoch nur 36 Prozent ihrer Mitarbeiter. In Deutschland sind es sogar nur 26 Prozent.

Woher das Delta? Vom Ego, das sich immer wieder vor andere stellt; von unserem Gehirn, das andere teilweise gar nicht wahrnimmt, wenn wir es nicht zwingen, und vom Druck, den uns der Alltag macht. Ein berühmtes Beispiel dafür gefällig? Angehende Priester sollen zum guten Samariter vortragen. Viel früher als gedacht heißt es: „Schnell, rüber. Die Zuhörer warten schon!“ In dieser Situation hilft KEIN EINZIGER dem erkennbar kranken Mann, der im Gang auf dem Boden liegt.

Demut braucht also Übung, Reflexion und Mut.

Den Mut eines Satya Nadella von Microsoft, der eine E-Mail an alle über einen Bock schickt, den er geschossen hat, als er öffentlich über das Lohngefälle bei Frauen sprach. Den Mut eines Mercedes Rennstalls, der Meditation eingeführt hat, um wirklich jedem Ingenieur und Fahrer den egofreien Blick zu ermöglichen, der für eine gute Fehlerkultur notwendig ist. Und zu guter Letzt, den Mut, stark zu sein für die Rolle, die man freiwillig übernommen hat und sich nie als Opfer zu fühlen. Sondern als selbstwirksamer demutsvoller Akteur!

Franziska Frank

Dr. Franziska Frank in München geboren, lernte ihre Stärken kennen, als sie in ein skurriles englisches Mädcheninternat ging, um dort O- und A-Levels abzulegen. Da sie als Einzige Karten lesen konnte, war sie die Beste im Orientierungslauf. Ihre Schwächen fand sie knapp danach beim Geschichtsstudium in Cambridge, wo alle Kartenlesen UND schnell laufen konnten. Während des Jurastudiums und ihrer sechs Jahre bei der Boston Consulting Group kämpfte sie damit, das größere Ganze zu verstehen. Als sie merkte, dass sie zu viel (ver)-urteilte und zu wenig anerkannte, entschloss sie sich zum weiteren Lernen und ging 2005 als Program Director zu Deutschlands Business School Nummer eins, der ESMT Berlin. Seit 2016 ist sie dort Visiting Lecturer sowie selbstständig als Faculty und Keynote Speakerin. Ihr jüngstes Buch ist gerade erschienen: „Mit Demut zum Erfolg - Leadership im 21. Jahrhundert.“ Sie baut weiter auf die kontrollierbare Neuroplastizität ihres Gehirns, um das Thema „Demut“ bei sich und anderen tiefer zu verankern.



Foto: Uwe Klössing, werdewelt

FRAUEN KÖNNEN ALLES ERREICHEN

Die ISR International School on the Rhine trägt dazu bei

Neben der Ausbildung von klugen Köpfen und starken Charakteren über tradierte Geschlechterrollen hinweg hat sich die ISR International School on the Rhine besonders der Förderung von Mädchen und jungen Frauen verschrieben. Anlässlich des internationalen Weltfrauentages am 8. März machte die Neusser Schule ISR als Gemeinschaft von Mitarbeiterinnen und Müttern mit einer motivierenden Video-Botschaft auf sich aufmerksam, die besonders jungen Mädchen aufzeigen soll, dass sie alles erreichen können.

ISR-SCHOOL



In Deutschland bekleiden nur 28,4 Prozent der Frauen eine Führungsposition, bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der ISR International School on the Rhine sind es 70 Prozent. Hinzu kommen viele interessante Persönlichkeiten in der internationalen Elterngemeinschaft, ob Selbstständige oder Frauen in Führungspositionen. Vorbilder für junge Frauen, die sie auf ihrem eigenen Lebens- und Berufsweg zur Erreichung ihrer Ziele begleiten und motivieren.

Mit rund 1.000 Schülerinnen und Schülern aus 52 Nationen gehört die ISR International School on the Rhine zu den größten Privatschulen des Landes Nordrhein-Westfalen. Privatschulen oder richtiger: Schulen in freier Trägerschaft werden seit einigen Jahren – nicht zuletzt durch den Pisa-Schock vor sechs Jahren – immer beliebter: Ihr Anteil hat sich seit 1998 auf knapp elf Prozent verdoppelt. Fast neun Prozent aller Schüler in der Bundesrepublik gehen auf eine Privatschule. Dabei besuchen rund 95.000 Schülerinnen und Schüler in Deutschland eine internationale Schule, wie aus Erhebungen des britischen Forschungsinstituts ISC Research hervorgeht.

Wer sie besucht, soll seine Karrierechancen verbessern. Dennoch ist es sowohl bei der Uni-

Bewerbung als auch später für Arbeitgeber entscheidend, dass junge Leute neben einem guten Schulabschluss mit erster Lebenserfahrung und sozialen Fähigkeiten glänzen. Nicht nur gute Englischkenntnisse und Weltoffenheit werden in der globalen Arbeitswelt zunehmend wichtiger, sondern auch die so genannten Soft Skills, sprich Sozialkompetenz. An internationalen Schulen gehören Weltoffenheit, Vielfalt und Internationalität zum gelebten Alltag. Der respektvolle Umgang mit anderen Meinungen und Kulturen genießt einen hohen Stellenwert. Die ISR International School on the Rhine bietet ihren Schülerinnen und Schülern nicht nur ein breites Unterrichtsangebot, das es ermöglicht individuelle Schwerpunkte während der Schullaufbahn zu setzen, sondern setzt auch alles daran im Jugendalter Sozialkompetenz zu stärken. Neben Sprachen, musischen Fächern und Gesellschaftswissenschaften können sie fundiertes Wissen in den MINT-Fächern, Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik, erwerben. Die Unterrichtsprache ist Englisch, Deutsch wird zusätzlich als Pflichtfach gelehrt. Spanisch und Französisch werden ab Klasse 6 als dritte Fremdsprache angeboten, Japanisch und Mandarin für Muttersprachler. In durchschnittlich acht Jahren werden die Schülerinnen und Schüler auf ihren weiteren Ausbildungsweg vorbereitet. Die Verweildauer an der ISR ist ungewöhnlich lang für eine internationale Schule. Das ermöglicht eine sehr enge Beziehung zwischen den Lehrern und Lehrerinnen und den Schülern und Schülerinnen, aber auch die Möglichkeit, enge Freundschaften aufzubauen. Der Anspruch der ISR International School on the Rhine ist es, akademische Bestleistungen zu fördern, um den Schülerinnen und Schülern Zugang zu den renommiertesten Universitäten weltweit zu ermöglichen, ob Cambridge (UK), Berkeley (USA) oder die RWTH in Aachen. Aber besteht hier nicht auch die Gefahr, dass Kinder wohlhabender Eltern unter sich bleiben und abseits des normalen Lebens aufwachsen? Die ISR International School steht für eine bunte Durchmischung aller Kulturen und gesellschaftlichen Klassen. Nicht zuletzt durch ihr Stipendienprogramm bietet sie vielfältige Möglichkeiten der Talentförderung – unabhängig vom Einkommen der Eltern. Im Fokus stehen dabei besonders Familien aus aller Welt. Deutsche Kinder sind aber ebenso willkommen.

Die Abschlusszertifikate, die an der ISR erworben werden können, sind international anerkannt: International Baccalaureate Diploma (IB), ISR High School Diploma, Advanced Placement Program.® Das IB Diploma wurde von der Bezirksregierung als Synonym für „allgemeine Hochschulreife“ anerkannt. Für Jugendliche, die mit ihren Eltern häufig umziehen und deswegen die Schulen wechseln müssen, sind internationale Abschlüsse wie das IB sinnvoll, denn der Lehrplan ist weltweit einheitlich. Nach einem Schulwechsel kann also auch im neuen Land ohne große Probleme an den Stoff angeknüpft werden.

Besonders wertvoll für Mädchen und junge Frauen: an der ISR können sie erste Führungserfahrungen schon in der Schule machen.

Zusätzlich zum akademischen Angebot bietet die ISR ihren Schülerinnen und Schülern viele Möglichkeiten, sich auch außerhalb des festgelegten Stundenplans zu engagieren, eigene Interessen zu entwickeln und zu vertiefen. In der SLO® -Abteilung, der Schüler- und Schülerinnen-Organisation der ISR, können die Kinder wichtige Fähigkeiten entwickeln, die auch im späteren Leben hilfreich sind. Dazu gehören erste Führungserfahrungen, Förderung des Teamgeists sowie die Entwicklung eines ausgeprägten Gemeinschaftssinnes. Solche Leadership-Programme bereiten die Schülerinnen und Schüler darauf vor, selb-



„Gib niemals auf, für das zu kämpfen, was du tun willst. Wo Leidenschaft und Inspiration ist, kann man nichts falsch machen."

Ella Fitzgerald

ständigere und selbstsichere Menschen zu werden und ihre kognitiven Fähigkeiten zu vertiefen, die ihnen später helfen, ihre Ziele zu erreichen. Das ist besonders wichtig für die Schülerinnen, denn Studien haben ergeben, dass Frauen sich später im Berufsleben oft weniger zutrauen als Männer. Im Umkehrschluss heißt das, sie brauchen oft länger, um ein entsprechendes Selbstbewusstsein aufzubauen. Wenn sie aber schon in der Schule die Möglichkeit dazu haben, spart ihnen das im Laufe ihrer Karriere wertvolle Zeit. Im SLO®-Unterricht werden die Schülerinnen und Schüler von Anfang an dazu ermutigt Verantwortung zu übernehmen. Bereits ab der 6. Klasse können sie Aktivitäten für Gleichaltrige oder für Jüngere leiten. Indem sie langfristige Projekte aktiv planen, lernen sie, wie man mit anderen Menschen umgeht, eine positive Atmosphäre zu kreieren, Herausforderungen anzunehmen und gleichzeitig aus Fehlern zu lernen. Zusätzlich gibt es auch die Möglichkeit, Führungspositionen innerhalb der Schule zu übernehmen. Sie können sich z. B. für eine Position als SLO®-Vertrauensschülerin oder -schüler (Prefect) oder auch als Führungskraft eines Teams bewerben. In diesen Positionen lernen sie sich selbst und andere zu organisieren und zu motivieren. So machen vor allem auch die Mädchen und jungen Frauen von Anfang an die Erfahrung, dass in ihnen eine Führungspersönlichkeit steckt und sie alles erreichen können, was sie wollen.

Alexandra von Hirschfeld

VON FRAU ZU FRAU

Wir befragten acht führende Mitarbeiterinnen der ISR, was sie Mädchen und jungen Frauen für ihren weiteren Werdegang mit auf den Weg geben würden.



Inspiration und Frauenpower pur: Das Video der ISR anlässlich des Weltfrauentages am 8. März, in dem Mitarbeiterinnen der ISR und Mütter befragt wurden: Welchen Ratschlag würdest du dir heute selbst rückblickend geben, den du jetzt auch an deine Schüler und Schülerinnen weitergeben möchtest.



Alex Vrem-Ydstie, USA, Kindergarten-Leiterin

Sei offen und selbstbewusst und vertrau dir selbst – das möchte ich Frauen für ihr Berufsleben mit auf den Weg geben.

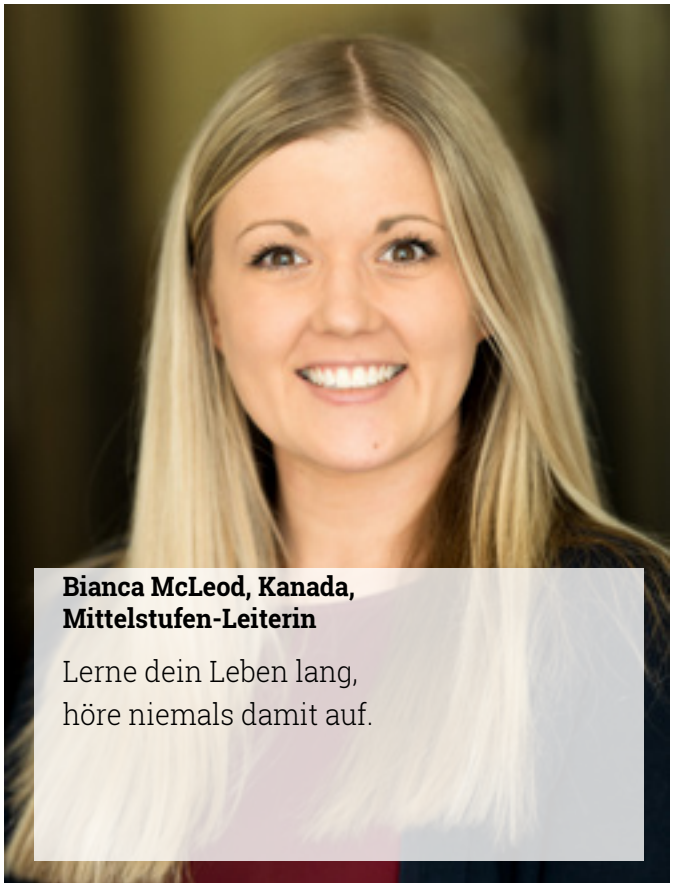
© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de



Samantha McGee, USA, Oberstufen-Leiterin

Tu, was dich glücklich macht und wofür du brennst, denn dann ist deine Arbeit etwas, was du tun willst, nicht, was du tun musst.

© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de



Bianca McLeod, Kanada, Mittelstufen-Leiterin

Lerne dein Leben lang, höre niemals damit auf.

© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de



Raluca Ghica, USA, Akademische Koordinatorin der Klassen 3 + 4

The sky is the limit. Glaube stets an dich und gebe nie die Hoffnung auf.

© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de



Megan Morris, USA, Akademische Koordinatorin der Klassen 1 + 2

Das wichtigste ist Respekt gegenüber anderen und was man von ihnen lernen kann, ganz gleich, ob sie älter oder jünger sind.

© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de



Dawn Brand Lillywhite, Schottland, Akademische Koordinatorin der Klassen 5 + 6

Gib niemals deine Träume auf. Da steckt möglich in unmöglich. Aber wenn dein erster Plan nicht funktioniert, habe immer einen Plan B in der Tasche.

© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de



Annika Poestges, Marketingleiterin

Ich bin überzeugt, dass zwei Dinge wichtig sind: man sollte nie klein denken, an sich glauben und sein Ziel vor Augen haben. Ein unterstützendes und motivierendes Umfeld ist dabei essenziell.

© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de



Eileen Lyons, Irland, Schulleiterin

Glaubt an euch selbst, habt Vertrauen in eure Fähigkeiten und seid offen gegenüber den vielen Möglichkeiten in eurem Leben.

© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de



Wir haben verstanden*

**Unsere neue Baufinanzierung ist jetzt:
Schneller. Flexibler. Zuverlässiger.
Und digitaler. Genauso wie Sie es brauchen.**

sskduesseldorf.de/baufinanzierung

#DaraufKönnenSieBauen

*Wir haben über 700 Kund*innen der Stadtsparkasse Düsseldorf nach ihren Wünschen und Bedürfnissen rund um die Baufinanzierung gefragt – und einen Großteil davon bereits umgesetzt.

Stadtsparkasse Düsseldorf


NOKIA
BlackBerry

MILLIARDENSCHÄTZE SCHLUMMERN IN BUNDESDEUTSCHEN SCHUBLADEN

Was vor 22 Jahren in Hilden mit der Idee einer Kreativspende aus Altgold-spenden aus Zahnarztpraxen begann, ist heute eine bundesweite Stiftung für Kinder, die Millionen Euro Spendengelder aufgerundet und vermehrt an gemeinnützige Kinderhilfsprojekte weitergeleitet hat. Die Idee von „It´s for Kids“: Spende, was du nicht mehr brauchst: ausgediente Handys, leere Druckerpatronen, Tonerkartuschen und Restdevisen der letzten Urlaube. Auch mit nachwachsenden „Eigen-Rohstoffen“ lässt sich Gutes tun: Über 3.000 Friseursalons in Deutschland sammeln abgeschnittene Zöpfe für „It´s for Kids“. Jedes an Leukämie erkrankte Kind in Deutschland kann kostenlos eine Echthaarperücke erhalten. 2022 stellt sich die Stiftung neu auf und geht auch eigene Projekte an.

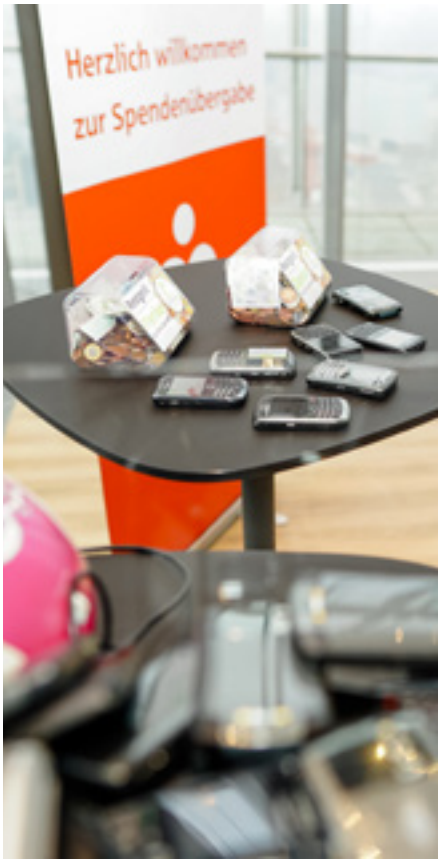


Fotos: Stadtsparkasse Düsseldorf

Freuen sich über die Spendensumme von 17.000 Euro: Angela Fedlmeier, Repräsentatin der Stiftung It's for kids, und Karin-Brigitte Göbel, Vorstandsvorsitzende der Stadtsparkasse Düsseldorf.



Isabell Packeisen von der Stadtsparkasse Düsseldorf spendete ihren Haarzopf.



Den Anfang machte eine Spendenaktion der Stadtsparkasse Düsseldorf. Das Finanzinstitut richtete im Herbst letzten Jahres an der Berliner Allee eine Sammelstelle für Kreativspenden ein. Abgegeben wurden österreichische Schillinge, spanische Peseten, aber auch amerikanische Dollar, Schweizer Franken, britisches Pfund und japanische Yen. Außerdem jede Menge Kupfergeld und was die Bürgerinnen und Bürger der Stadt für entbehrlich hielten: Handys, leere Druckerpatronen und Kartuschen, alten Gold- und Silberschmuck, vergoldete oder versilberte Gegenstände. Die Partner der Stiftung wandelten die Sachspenden in Geld um. Über 17.000 Euro und ein eigens für diesen Zweck „gezüchteter" Haarzopf einer Sparkassenmitarbeiterin kamen bei dieser Spendenaktion zusammen.

„Dieses Geld wird in die Kinder-Umweltakademie fließen. Ein Pilotprojekt, mit dem wir hier in Düsseldorf erst einmal für ein Jahr starten und das dann hoffentlich bundesweit Nachahmer finden wird", erklärt Angela Fedlmeier. Sie setzt sich seit 2018 als Repräsentantin für die Stiftung „It's for Kids" ein und wird ab August 2022 hauptamtliche Fundraiserin für die Stiftung. Die Schirmherrschaft für die Kinder-Umweltakademie hat Bürgermeister Josef Hinkel übernommen. Am liebsten hätte Angela Fedlmeier mit „It´s for Kids" das Thema Nachhaltigkeit als Schulfach eingeführt. Ins Curriculum aufgenommen wurde das Thema Nachhaltigkeit jedoch bereits 2019. So werden die beiden Pilotschulen in Düsseldorf, eine Grundschule und ein Gymnasium, das Angebot der Umweltakademie fächerübergreifend nutzen. „Die Stadt tut zwar schon eine Menge mit Angeboten für Lehrer wie ‚Düsseldorf macht Schule'. Das bedeutet aber meistens, dass die Lehrerinnen und Lehrer mit den Schülern losziehen müssen, um zum Beispiel einen Workshop im Aquazoo zu besuchen. Das sind schon tolle Angebote. Was uns von diesen Angeboten unterscheidet, ist, dass die Kinder-Umweltakademie in die Schulen geht und fächerübergreifend Projekte anbietet", so Fedlmeier.

Leuchtturmprojekt Kinder-Umweltakademie

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr" – will heißen: Je früher Kinder in Kontakt mit Themen wie Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit kommen, umso besser für alle, denn sie werden in den Elternhäusern zu Multiplikatoren und in ein paar Jahren entscheiden sie selbst darüber, welche Produkte sie einkaufen. Zwölf Monate wird das Leuchtturmprojekt in Düsseldorf laufen, nicht nur in den beiden Schulen, sondern auch in einer Kindertagesstätte. Im August geht es los. In dieser Zeit werden Kreativspenden gesammelt, finden Theater- und Klimaschutzprojekte statt wie „Polli und das Plastik", aber auch Yoga und Bewegung, Urban Gardening, gemeinsames Kochen, Projektwochen und auch Exkursionen können die Schulen mithilfe der Kinder-Umweltakademie durchführen. Hier arbeitet It´s for Kids mit der Umweltretterbande, mit Green IT und mit Gipfelkurs zusammen, einem jungen Team, das sich auf Bewegung, Kinderyoga und Ernährung spezialisiert hat. Zwei Studenten werden das Projekt in Düsseldorf im Rahmen ihrer Masterarbeit wissenschaftlich begleiten. „Davon versprechen wir von der Stiftung uns natürlich auch, dass der Gedanke der Umweltakademie nach außen transportiert wird", so Fedlmeier, die derzeit noch die „Villa Wichtel" in Golzheim leitet, sich aber ab August nur noch „It´s for Kids" widmen wird. Um die Stiftung nicht nur mit ihren Netzwerken, sondern auch fachlich unterstützen zu können, hat sie gerade eine Weiterbildung zur Sustainable Business Transformation Managerin absolviert, um auch die wirtschaftliche Seite zu beherrschen.

Ein Mutwald für krebskranke Kinder

In Deutschland erkranken jährlich ca. 2000 Kinder und Jugendliche unter 15 Jahren an Krebs. Zusammen mit der Stiftung „Humor hilft heilen“, die Clowns in die verschiedenen onkologischen Abteilungen in Krankenhäusern schickt, um die Kinder in ihrer schwersten Zeit aufzuheitern, plant „It`s for Kids“ in ganz Deutschland so genannte Mutwälder anzulegen. Der erste wird in Hilden auf vier Hektar entstehen. 100.000 Euro hat die Ökoworld AG zu diesem Projekt beigesteuert, um das Gelände käuflich zu erwerben. Noch in diesem Jahr soll die Bewaldung und Aufforstung losgehen. Für jedes an Krebs erkrankte Kind wird ein Baum gepflanzt mit einem Namensschild. Einmal im Jahr werden alle Kinder eingeladen, um zu sehen, wie ihr Baum gewachsen ist. Das wird mit einem großen Festival gefeiert: mit Bühnen und Zelten, auf denen Zauberer ihre Kunststücke zeigen, mit Feuerschluckern, Artisten und einem Lagerfeuer mit Stockbrot. Warum machen sich die beiden Stiftungen für „Mutwälder“ stark? Weil der Baum als Symbol für Kraft, Lebensenergie, Stabilität, feste Wurzeln und stetiges Wachstum steht. Außerdem steht der Wald für die Gemeinschaft, für Zusammengehörigkeit und Stärke und ist ein Zeichen für das „neue Leben“ nach der Erkrankung.

Susan Tuchel

It´s for Kids

It´s for Kids ging im Jahr 2000 als Aktion an den Start, mit Altgoldspenden aus Zahnarztpraxen Kindern zu helfen, die misshandelt, missbraucht oder benachteiligt sind. Der Gründer Rainer Koch aus Hilden stammt aus einfachen Verhältnissen. Er hat sich hochgearbeitet zum Mitinhaber der Ador-Edelmetalle GmbH und fand, es sei an der Zeit, etwas zurückzugeben und den Schwächsten zu helfen. 2015 wurde It‘s for Kids eine rechtsfähige Stiftung. 2018 kam dann die Idee, Haarspenden zu sammeln für an Leukämie erkrankte Kinder. Und die gute Idee nahm Fahrt auf mit den Kreativspenden. Aber auch die aktiven Spenden ziehen immer weitere Kreise: Tattookünstler spenden am „Walk-In-Tag“ ihre Einnahmen, andere unterstützen die Stiftung durch einen Social Day, sammeln Geld bei Spendenläufen, geben Kondolenzspenden weiter oder bitten um Spenden anstatt Geschenken bei ihren Hochzeiten und Geburtstagen. In Februar dieses Jahres konnte die Stiftung die 6,5 Millionen Euro Spendenhöhe knacken. Alle Spendengelder gingen an verschiedene Kinderhilfsprojekte. Zu den zahlreichen bundesweiten Botschafterinnen und Botschaftern der Stiftung gehören auch Prominente wie Eckart v. Hirschhausen oder die Fußballer Axel Bellinghausen und Sebastian Kehl.

URKUNDE

für einen Baum im Mutwald

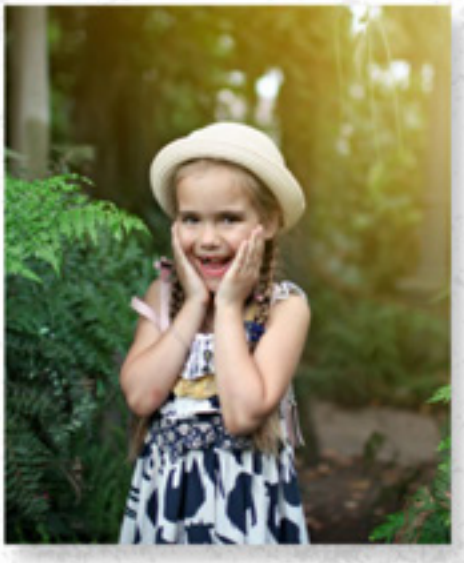
Mit dieser Urkunde wurde ein Baum im **Mutwald** für ein krebskrankes Kind **reserviert.**

Der Baum steht als Symbol für **Kraft, Lebensenergie, Stabilität, feste Wurzeln** und **stetiges Wachstum** trotz Widrigkeiten Das Projekt soll die Kinder stolz machen und der gemeinsame Spaß steht im Vordergrund

von .....

für .....

Datum .....



It's for Kids

In der schwersten Zeit Lebensmut für krebskranke Kinder schaffen

www.its-for-kids.de



WALDLIEBE PUR

6.000 NEUE BÄUME FÜR DEN DÜSSELDORFER STADTWALD



Lange bevor die Römer den Rhein erreichten, war die Rheinebene ein zusammenhängendes dichtes Waldgebiet. Heute sind davon auf Düsseldorfer Stadtgebiet nur noch elf Prozent Waldfläche mit 220 Hektar übrig geblieben. Umgerechnet sind das rund 308 Fußballfelder, mit insgesamt 1 Million Bäume. Was einem auf den ersten Blick viel erscheinen mag, ist umgerechnet auf die Einwohnerzahl mit rund 40 Quadratmetern pro Einwohner im Vergleich zum Bundes- (1.300 Quadratmeter) und Landesdurchschnitt (500 Quadratmeter) nur relativ wenig Waldfläche. Zudem hat der Düsseldorfer Waldbestand in den vergangenen Jahren stark unter Trockenheit und Stürmen wie dem Jahrhundertsturm Ela gelitten, bei dem die Landeshauptstadt über 30.000 Bäume verloren hat.



Oberbürgergermeister Stephan Keller besuchte das Aufforstungsprojekt im Düsseldorfer Stadtwald und pflanzte mit den Sparkassen-Vorständen Karin-Brigitte Göbel und Michael Meyer (l.) selbst einige Baumsetzlinge.

Mit einer groß angelegten Baumpflanzaktion wird nun die Wiederbewaldung des Düsseldorfer Stadtwaldes unterstützt. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Forstamtes und Azubis der Stadtsparkasse haben gemeinsam in einer beherzten Aktion 6.000 neue Bäume gepflanzt. Ein Teil der Jungbäume wurde bereits im vergangenen Jahr im gesamten Stadtwald verteilt eingesetzt. Die restlichen Baumsetzlinge brachten zehn Azubis der Stadtsparkasse im städtischen Forstrevier Nord in Kalkum in die Erde. Oberbürgermeister Stephan Keller und die Sparkassen-Vorstände Karin-Brigitte Göbel und Michael Meyer packten bei der Aufforstung selbst mit an. „Das ist ein tolles Projekt und sicherlich eine nachhaltige Erfahrung mit der schönen Aussicht, dass man von nun an ‚seine' Bäume in unserem Stadtwald aufwachsen sehen kann", sagt Oberbürgermeister Stephan Keller. Gepflanzt wurden verschiedene Laubbäume, darunter Stieleichen, Rotbuchen, Hainbuchen, Vogelkirschen, Flatterulmen, Feldahorn, Weißdorn, Faulbaum, Hundsrose und Schneeball. Die Baumsetzlinge sind rund drei Jahre alt und zwischen 80 cm und 120 cm groß. Besorgt hat das Forstamt Düsseldorf die Setzlinge. Die Stadtsparkasse finanziert die Pflanzaktion zur Erhaltung des Naherholungsgebietes, das uns schon seit über 125 Jahren Natur pur beschert.

Es war der Düsseldorfer Oberbürgermeister Ernst Lindemann (1886-1899), der dem damaligen Preußischen Landwirtschaftsminister sogar mit der Anrufung des Königs von Preußen gedroht haben soll, den Grafenberger Wald für die Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Er wollte einen attraktiven und erreichbaren Erholungsort für die Arbeiterbevölkerung sichern und dazu das Waldgebiet für die Stadt kaufen. 1897 leistete sich die Stadt zum Wohle der Bürger zunächst einen kostspieligen Pachtvertrag. Ab 1903 konnte sie dann den Grafenberger Wald erwerben. In den folgenden Jahrzehnten setzte die Stadt den Walderwerb konsequent fort. Mittlerweile umfasst er drei Forstgebiete, über die wir einen kurzen Überblick geben wollen.



Waldweg mit Brücken im Eller Forst

„Der Stadtwald ist die grüne Lunge unserer Stadt. Mit der Pflanzaktion wollen wir einen Beitrag dazu leisten, ihn zu stärken, zu pflegen und auch für zukünftige Generationen zu erhalten."

Karin-Brigitte Göbel, Vorstandsvorsitzende der Stadtsparkasse Düsseldorf

Ideal für ausgedehnte Radtouren – das Forstrevier Nord

Das Forstrevier Nord hat eine Fläche von 940 Hektar und umfasst die Waldgebiete Kalkumer Forst und Überanger Mark. Das nördliche Düsseldorfer Stadtwaldrevier ist Teil eines rund 20 Kilometer langen Waldkomplexes, der sich von Duisburg und Mülheim bis nach Düsseldorf und Ratingen erstreckt. Auch die Überanger Mark und der Kalkumer Forst sind Düsseldorfer Stadtwald. Sie sind – ähnlich wie im Süden – ehemalige Auewälder mit lehmigen Böden, die früher regelmäßig durch den nahen Rhein überschwemmt wurden. Als typische Niederungswäl-

der bieten sie den Besuchern breite, flache und gerade Wege, ideal für ausgedehnte Radtouren. Zusätzlich gehören die Wälder der Stadtwerke/NBG in Flehe, Lörick, Am Staad, Sandberg, Hardt, Grind und Uedesheim/Grimlinghausen zum Forstrevier Nord.

Reizvolle Ausblicke fast wie im Mittelgebirge – das Forstrevier Mitte

Das Forstrevier Mitte hat eine Fläche von 620 Hektar und umfasst den Aaper Wald, den Grafenberger Wald und den Gerresheimer Wald. Die kiesig-sandigen Böden des Grafenberger und Aaper Waldes stammen aus uralten Ablagerungen des Rheins. Die markante, am Westrand des Waldgebietes verlaufende Steilstufe, prägt heute den Übergang zum Bergischen Land. Die hügelige und leicht mittelgebirgsartige Ausformung dieses Stadtwald-Reviers macht es für den Besucher besonders reizvoll. Es bietet immer wieder neue Ausblicke, abwechslungsreiche Waldbilder und kleinere Schluchten. Die Aussichtspunkte Sandberg, Schöne Aussicht, Rather- und Ratinger Blick ermöglichen zudem überraschende Perspektiven auf die städtische Landschaft.

Auenwälder mit Ursprung in der letzten Eiszeit – das Forstrevier Süd

Das Forstrevier Süd hat eine Fläche von 980 Hektar und umfasst den Eller Forst, Hasseler Forst, Forst Benrath, Forst Eichenhorst Garath, Urdenbacher Altrhein sowie den Unterbacher See und Elbsee. Das Südrevier des Düsseldorfer Stadtwaldes liegt komplett auf der Niederterrasse des Rheins. Hier wurden während der letzten Eiszeit Kiese und Sande vom Rhein abgelagert und bei Überflutungen mit einer bis zu zwei Meter mächtigen Schicht aus Auenlehm überdeckt. Im Eller Forst entwickelte sich ein wertvoller Erlenbruchwald mit zahlreichen natürlichen Feuchtbiotopen und großen Feuchtwiesen. Diesen ursprünglichen Charakter hat der Eller Forst bis heute behalten. Bereits 1935 wurde ein Teil als Naturschutzgebiet ausgewiesen. Heute hat man hier 300 teils vom Aussterben bedrohte Pflanzenarten ausgemacht.

Der Stadtwald nach dem Krieg

In und nach den beiden Weltkriegen hatten auch die Düsseldorfer Stadtwälder unter den Auswirkungen des Krieges wie Bombenabwürfen, Brennholznot der Bevölkerung und Reparationshieben stark zu leiden. Es dauerte viele Jahre, bis die kahl geschlagenen Flächen wieder aufgeforstet waren und sich der Wald erholt hatte. Heute beträgt der Holzvorrat im Stadtwald 350.000 Kubikmeter, jährlich wachsen 10.000 Kubikmeter neue Holzsubstanz nach. Die Holzwirtschaft spielt in Düsseldorf glücklicherweise nur eine untergeordnete Rolle. Jährlich werden nur rund 2.500 Kubikmeter abgeholzt, meist aus Gründen der Verkehrssicherung. Umso größer sind die Investitionen und Aktivitäten der Stadt, um diese Fläche als Naherholungsraum für die Düsseldorfer zu erhalten und als Lebensraum für heimische Pflanzen und Tiere zu schützen.

Tiere und Pflanzen im Düsseldorfer Stadtwald

Das Rehwild ist stark vertreten im Grafenberger und Aaper Wald. Im Frühjahr kann man mit ein bisschen Glück herumziehende junge Rehböcke beobachten, die Anschluss suchen. Der Dachs fühlt sich im Stadtwald heimisch wie Reinecke Fuchs, der sein Revier bei der Nahrungssuche auch gerne mal etwas ausweitet und plötzlich in Kleingärten steht. Die an den Wald angrenzenden breiten Felder und Wiesen sind ideal für Hasen, auch Feuersalamander und Ringelnattern haben sich hier angesiedelt. Uhu und Buntspecht sind recht häufig anzutreffen, letzterer im Frühling vor allem zu hören, wenn er



© Tezur

Eiche im Erlenbruchwaldbereich im Eller Forst

klopfend die Bäume bearbeitet. Eine echte Seltenheit ist dagegen der Kolkrabe, der im Februar brütet. Auch Fledermäuse finden genügend Unterschlupf. Der etwas Angst einflößende, bis zu neun Zentimeter lange Hirschkäfer erfreut sich an dem vielen Altholz im Wald, das bewusst liegen gelassen wird. Denn so kann eine hohe Biodiversität, eine ausgeprägte biologische Vielfalt, erreicht werden – was wiederum den Lebensraum der Tiere positiv beeinflusst. Es gibt unglaublich viele verschiedene Baumarten, auch wenn Rotbuche und Eiche dominieren. Nadelbäume sind dagegen klar in der Minderheit, daher gibt es in Düsseldorf auch kaum Probleme mit dem gefürchteten Borkenkäfer.

Alexandra von Hirschfeld

Wer den Baum gepflanzt hat, genießt selten seine Frucht.

Sprichwort



© Von Jula2812

Wolfsschlucht im Grafenberger Wald



© Von Marek Gehrmann

Düsseldorf-Ludenberg, Kastanienallee entlang der Galopprennbahn (Forstrevier Mitte)



DER WALD IN SEINER SCHÖNSTEN FORM

Fotografien von Karola Burmester

Wer Ruhe und Erholung sucht, ist im Wald genau richtig. Zum Internationalen Tag des Waldes am 21. März erinnern vielerorts die Forstämter an die Bedeutung für Mensch, Klima und Lebewesen. Dem Wald einen ganzen Tag zu widmen, rückt ihn mit seinen vielfältigen Leistungen für uns Menschen in den Mittelpunkt. Denn das komplexe Ökosystem benötigt unser aller Schutz. Dieses Anliegen verfolgt auch die Fotografin Karola Burmester, die dem Wald mit ihrem Zyklus „Der Wald unser Lebenselixier“ unzählige Fotos gewidmet hat, welche seine Schönheit in vielen Facetten widerspiegeln. Wir sprachen mit der passionierten Hobbyfotografin, deren Bilder unter anderem in den Wäldern in und um Düsseldorf und Ratingen entstanden sind.

Winterlicher Nebelwald © Karola Burmester

Was fasziniert Sie am Wald?
Der Wald war für mich schon immer ein wichtiges und interessantes Thema. Dann kam der Sturm Ela am 9.6.2014. Der Sturm hatte in einem unglaublichen Maße Bäume entwurzelt, umgekippt, zerstört. Das zu sehen war für mich ein schockierendes Erlebnis und sorgte dafür, dass ich mich mit diesem Thema auch fotografisch intensiv auseinandersetzte.

Für mich als Fotografin bedeutete das, mit meinen Fotos nicht nur die Zerbrechlichkeit und die Zerstörung darzustellen, sondern vorwiegend auch die Schönheit hervorzuheben, um die Sensibilität der Menschen zu wecken, zu erhöhen und zu erkennen, dass der Wald, unser Lebenselixier, geschützt werden muss. So entdeckte ich im Wald viele interessante Motive, die durch die wechselnden Tages- und Jahreszeiten im regelmäßigen Rhythmus ein neues Erscheinungsbild annahmen. Ein stetiger Wechsel von Entstehen und Vergehen sorgte für viel Abwechslung. Dieses Thema begleitet mich nun seit vielen Jahren und wird auch zukünftig immer aktuell bleiben. Der Aufenthalt im Wald ist für mich Erholung pur und ein meditatives Erlebnis.

In welchen Wäldern sind Ihre Fotos entstanden?
Meine Fotos sind in den Ratinger Wäldern, im Aaper Wald, in den kleinen Birkenwäldchen des Industriebrachengeländes Zeche Zollver-

Helfen Sie den Menschen in der Ukraine mit dem Erwerb eines Waldfotos



Die Künstlerin Karola Burmester möchte den Menschen aus der Ukraine helfen und bietet ihre gerahmten Lieblingsfotos „Metamorphose“ 80x60 ab 190 Euro und „Winterlicher Nebelwald“ 60x80 ab 180 Euro in limitierter Auflage von 10 Stück zum Verkauf an.
Den Reinerlös spendet sie für die geflüchteten Menschen aus der Ukraine in Düsseldorf. Gerne können Sie als Spende noch etwas drauflegen.

Kontakt:
karola.burmester@gmail.com

ein, im Zauberwald auf Rügen, im Wald in der Umgebung von Zingst, bei einer Moselwanderung, in dem Wäldchen des Kurparks auf Norderney und in dem Wandergebiet Galgenvenn an der holländischen Grenze entstanden.

Haben Sie eine besondere Verbindung zu diesen Orten?

Ja. Der Ratinger Wald ist mein „Hauswald". Ich kenne dort viele schöne einsame Plätze, die zum Fotografieren einladen. Da bin ich allein, es stört mich niemand, ich kann mich ganz auf meine Motive fokussieren. Der Aaper Wald besteht zum großen Teil aus vielen alten und stattlichen Buchen. Das ist ein Ort, den ich besonders gern zur Laubfärbung im Herbst aufsuche. Die Bäume leuchten in den herrlichsten Farben. Wenn sich morgens und abends die Sonnenstrahlen durch den dichten Wald kämpfen, dann ist das ein sehenswertes Schauspiel. Jedes Jahr begeistert es mich aufs Neue.

„Ich habe eine Vorliebe für emotionale Fotos. Auch beim Abstrakten versuche ich durch meine Technik Motive emotionaler darzustellen."

Haben Sie ein Lieblingsbild aus diesem Zyklus? Und wenn ja, warum?

Ich habe zwei Lieblingsbilder. Das erste Foto Winterlicher Nebelwald ist in Ratingen entstanden. Es ist im Frühnebel aufgenommen worden, nachdem es nachts geschneit hatte. Dieses Bild wirkt wie ein Schwarzweiß-Foto, ist aber ein Farbfoto. Durch die Reduktion auf die Weiß- und Grautöne strahlt das Bild eine unendliche Ruhe aus und ist sehr stimmungsvoll. Zugleich wirkt es auch geheimnisvoll, weil durch den Nebel manches im Verborgenen bleibt. Auf mich hat das Foto eine sehr intensive Wirkung. Das zweite Foto Metamorphose ist im Aaper Wald in der Abenddämmerung entstanden. Ich habe meinen Fotoapparat während der Langzeitbelichtung senkrecht bewegt. Dadurch sind die Baumstämme nur noch als Silhouette erkennbar. Sie verlaufen als Linien alle parallel und die Farben verlaufen harmonisch ineinander. Das Bild bekommt somit einen minimalistischen Charakter. Trotzdem oder gerade deshalb ist dieses Bild sehr aussagekräftig und berührt.



Metamorphose © Karola Burmester





Rindenquartett © Karola Burmester

„Meine Eltern waren nicht naturverbunden. Erst als ich mit 16 meinen Freund und heutigen Mann kennenlernte, machten wir immer lange Waldspaziergänge. Das war der Auslöser für meine besondere Beziehung zum Wald.“



Frühnebelwanderung © Karola Burmester

Wie lange fotografieren Sie schon und wie sind Sie zur Fotografie gekommen?

Als junges Mädchen fotografierte ich häufig und gern mit einer geliehenen einfachen Kamera. Später dann während meines Studiums für das Lehramt kaufte ich mir mit 22 Jahren von meinem mühsam ersparten Geld meine erste analoge Minolta Spiegelreflexkamera und besuchte in der VHS Essen meinen ersten Fotokurs: „Porträts in Schwarzweiß mit Entwicklung im eigenen VHS Labor“. Meine Begeisterung war groß, aber danach hatte ich leider keine Zeit mehr für dieses Hobby. Ich arbeitete als Lehrerin. Wir, mein Mann und ich, hatten zwei Kinder und ein Haus mit Garten zu versorgen. Damit war ich ausgelastet. Allerdings fotografierte ich sehr viel in unseren Urlauben.

Der Wendepunkt kam im Jahr 2001. Eine Reise zum Karneval in Venedig. Ich machte meine erste themenbezogene Fotoserie, damals noch analog: der venezianische Karneval. Ich war begeistert von der Vielfalt und der Schönheit der Kostüme und verzaubert von der Anmut der kostümierten Menschen. Ab 2004, als unsere Kinder ihre eigenen Wege gingen und ich wieder mehr Zeit hatte, widmete ich mich dann intensiver der Fotografie, nun aber der digitalen Fotografie. Ich begann, mich in zahlreichen Fotokursen weiterzubilden. Seit 2015 bin ich Mitglied im Ratinger Fotoclub Imfokus.

Welchen Themen widmen Sie sich mit Ihren Fotos außer dem Wald und der Natur?

Ein zweites großes Thema ist die abstrakte Darstellung von Meereslandschaften. Das Meer mit seinen unterschiedlichen Erscheinungsbildern, ob bei Sturm oder Windstille, bei Sonnenaufgängen und -untergängen ist für mich ein Anziehungsmagnet. Die dort entstandenen Fotografien sind sehr beruhigend und emotional.

Diese Ausstrahlung wird noch verstärkt, indem ich bei diesen Bildern die Kamera bei längerer Belichtungszeit horizontal bewege. Das dritte große Thema ist die Fotografie von Architektur, insbesondere die Gebäude im Medienhafen in Düsseldorf. Es gibt viele Fotos von Architektur und auch vom Medienhafen. Meine Intention jedoch ist, Architektur nicht sachlich, kalt und leblos erscheinen zu lassen, sondern ihr eine gewisse Leichtigkeit und Lebendigkeit zu geben. Das erreiche ich, indem ich während der Langzeitbelichtung die Kamera bewege und den Spuren der Linien folge.

Damit werden Formen, Farben und Linien verändert und neu definiert. Die Gebäude bekommen somit ein neues Aussehen, eine neue Identität. Diese Fotos sind nicht reproduzierbar. Sie sind meine Interpretation eines Moments.

Woran arbeiten Sie gerade? Was wird Ihr nächstes Fotoprojekt?

Im Moment arbeite ich daran, die experimentellen und kreativen Fotos zur abstrakten Architektur zu ergänzen und für eine Ausstellung mit weiteren abstrakten Fotografien zum Thema Meer zusammenzustellen. Mein nächstes Fotoprojekt wird eine Fortsetzung meiner experimentellen und kreativen Fotografie sein, aber mit einem anderen Schwerpunkt.

Ich möchte Fotos erschaffen, die wie abstrakt gemalte Kunstwerke aussehen. Losgelöst von einem gegenständlichen bzw. erkennbaren Motiv, geprägt durch Farben, Formen und Linien. Der Betrachter soll sich fragen, ist es ein Foto oder ein Gemälde? Die Unterschiede werden minimiert, es ist ein fließender Übergang. Die Malerei arbeitet mit Pinsel und Farbe, ich ersetze den Pinsel durch meinen Fotoapparat und die Farbe durch das Licht. Das Ergebnis aber wird ähnlich sein.

Alexandra von Hirschfeld



Abendsonne © Karola Burmester

QuattroART: Fotografien und Skulpturen in abstrakter Form



Ausstellung vom 27.6. bis zum 10.7.2022
Die Ausstellung zeigt Werke der Fotografen Jutta und Werner Köhler und Karola Burmester sowie der Bildhauerin Christa Diefenbach. Sie findet an den Wochenenden und nach Absprache auch an den Tagen in der Woche statt. Die Ausstellung beginnt offiziell am 2.7. mit einer Vernissage.

H6, Haus Hildener Künstler e.V.
Hofstr. 6, 40723 Hilden



Das Abendkleid © Karola Burmester



Frühlingswald © Karola Burmester

SCHÖNHEIT IST ANSICHTSSACHE



Mitnichten, zumindest, wenn man nach der Wissenschaft geht. Was wir als schön empfinden, ist laut aktueller Studien weder Geschmackssache noch zufällig. Klassische Attraktivitätsmerkmale signalisieren Gesundheit, Vitalität und Fruchtbarkeit und haben sich im Laufe der Evolution für uns Menschen als äußerst zuverlässig erwiesen, um potenzielle Paarungspartner zu bewerten.

© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de



©Von ETH-Bibliothek Zürich, Bildarchiv / Fotograf: Comet Photo AG (Zürich)

Schönheitsikone Brigitte Bardot in den 1960er Jahren

zurück zum Inhalt

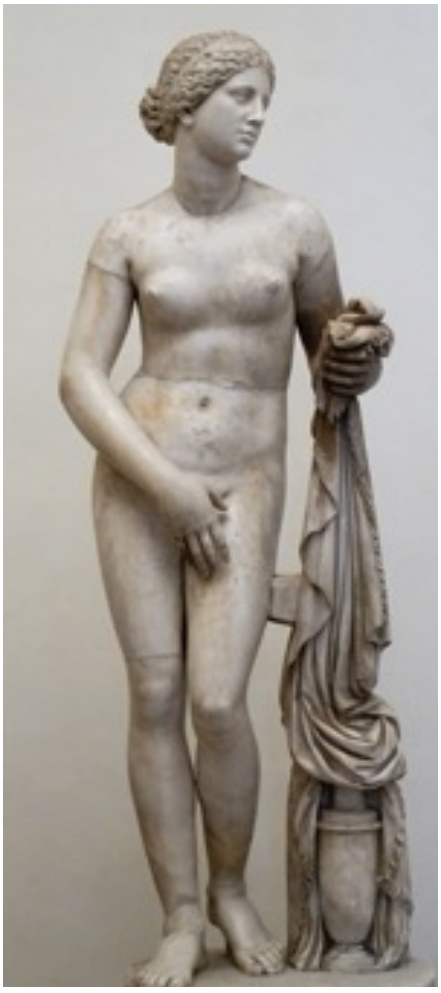
Wir Menschen sind Augentiere. Gesichtsattraktivität ist uns sehr wichtig, denn wir haben die Tendenz, anderen Menschen zuallererst ins Gesicht zu schauen. Mit unseren Augen analysieren wir unablässig andere Menschen, ohne dass es uns bewusst ist. In Sekundenbruchteilen bewerten wir die Gesichtsmerkmale unseres Gegenübers und können unbewusst sein Alter, seinen Gesundheitszustand, seine momentane Stimmung, sein Bankkonto und seine Herkunft häufig präzise einschätzen. Der „erste Eindruck", den wir uns von anderen machen, bestätigt sich später oft. Frauen und Männer beurteilen die Attraktivität des anderen Geschlechts in der ersten Begegnung nach dem Aussehen. Dabei sind die Einschätzungen dessen, was wir als schön oder attraktiv empfinden, ziemlich universell und haben sich im Laufe der Geschichte nicht wesentlich verändert.

Bereits vor 30 Jahren fanden Psychologen heraus, dass schon Babys genau unterscheiden, welche Gesichter sie mögen und welche nicht. Dafür ließen die Wissenschaftler erwachsene Testpersonen aus verschiedenen ethnischen Gruppen Gesichter auf Fotos bezüglich ihrer Attraktivität bewerten. Danach zeigten sie die Bilder Säuglingen im Alter von drei bis sechs Monaten. Die Babys schauten sich die Gesichter, die auch die Erwachsenen attraktiv fanden, deutlich länger an. Liegt es also in unseren Genen, wen wir schön finden? Viele Studien scheinen dies zu bestätigen. Weibliche Attraktivität ist vor allem durch ihre Fruchtbarkeit gekennzeichnet. So soll das weibliche Gesicht während des Eisprungs femininer sein und die Haut gesünder aussehen. Ein weiteres Beispiel ist das berühmte Taille-Hüft-Verhältnis. Frauen mit einem Taille-Hüft-Verhältnis von 0,7 gelten als attraktiv. Symmetrische Gesichter werden als schöner empfunden als asymmetrische, denn Symmetrie gilt laut Entwicklungsbiologen als Zeichen für Entwicklungsstabilität. Im Umkehrschluss steht aber eine völlige Symmetrie der Gesichtszüge für Einseitigkeit – das Gesicht wirkt langweilig. Ist Durchschnitt schön? Andere Studien haben ergeben, dass das Schönheitsideal am stärksten dem Durchschnitt aller Gesichter des jeweiligen Kulturkreises ähnelt.



Mit großer Wahrscheinlichkeit finden wir das schön, was uns vertraut ist.

Unser Streben nach Schönheit und Attraktivität ist jedoch keineswegs eine Erfindung der Neuzeit, sondern spielt schon seit der Antike eine ganz entscheidende Rolle im gesellschaftlichen Leben der Menschen, die alles daran setzten dem gängigen Schönheitsideal möglichst nahe zu kommen. Damals verkörperte vor allem der Mann das Idealbild von Schönheit, das zwischen einem muskulösen Herkules und einem athletischen Adonis schwankte. Verglichen jedoch mit den hohen Schwankungen der weiblichen Körperideale zwischen Fruchtbarkeit und Vollweib bis hin



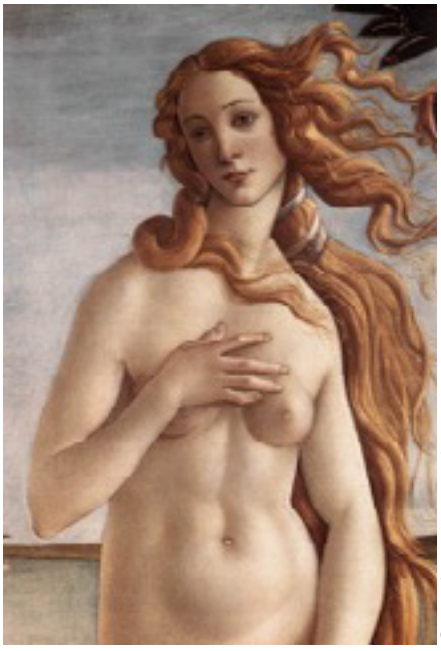
© Von Copy of Praxiteles; restorer: Ippolito Buzzi (Italian, 1562–1634) - Marie-Lan Nguyen (September 2009)

Die Aphrodite von Knidos, zwischen 350 und 340 v. Chr.



© Von Petrus Christus - UAGsuoFcmmRiTg at Google Arts &amp

Mode der ausrasierten hohen Stirn im 15. Jahrhundert: Porträt eines jungen Mädchens von Petrus Christus, um 1470



© Web Gallery of Art

Renaissance: Detail aus Die Geburt der Venus von Sandro Botticelli, ca. 1485/86



© Victoria and Albert Museum

Eine Wespentaille, wie sie im Extremfall durch Korsette trainiert werden kann

zum knabenhaften Mädchen mit Brüsten, blieb das Bild der perfekten Männerfigur über die Jahrhunderte deutlich stabiler.

Bei den alten Griechen galt ein schöner Körper als Statussymbol. Die Hauptrolle spielte die Ausgewogenheit der Proportionen. Fettleibigkeit war verpönt. Die Stilikonen von damals, mit denen man sich verglich, waren die unzähligen antiken Statuten, die den Menschen das allgemein gültige Schönheitsideal tagtäglich vor Augen führten: muskelstrotzende Männer, Frauen mit kleinen, knospenden Brüsten und kräftigem Becken. Die Haut der Damen sollte laut Homer „weißer als Elfenbein" sein, was Südländerinnen eigentlich nur durch Verwendung des hochtoxischen Bleiweiß erreichen konnten, die der Herren sonnengebräunt als Ausdruck einer aktiven und athletischen Lebensweise im Freien. Ähnlich wie bei den Ägyptern galt Körperbehaarung bei den Griechen und später auch bei den Römern als unästhetisch und als charakteristisches Merkmal der Barbaren. Auch heute noch wird der lästigen Körperbehaarung der Garaus gemacht mit schmerzhaftem (Intim)-Waxing und Laserbehandlungen. Auch wenn sich immer wieder mal Stars wie z. B. Julia Roberts öffentlich mit Achselbehaarung zeigen, wird sich daran vermutlich auch in nächster Zeit nichts ändern.

Schier grenzenlos war die Zahl der griechischen Schönheitsgöttinen und -götter in der

Antike. An der Spitze natürlich Aphrodite, die bei den Römern Venus genannt wurde, dann natürlich auch die mystische Helena. Heute sind die bewunderten Göttinnen der Social Media-Generation die Influencerinnen auf dem Instagram- und Tiktok-Olymp. Sie geben vor, was angesagt ist und als schön gilt. Sie werben nicht nur für einen bestimmten Kleidungsstil, sondern befeuern ein einseitiges und inszeniertes Schönheitsideal.

Das Schönheitsideal der römischen Antike hatte starke Ähnlichkeit mit dem der Griechen. Jedoch galt Fettleibigkeit bei den Römern nicht mehr als Makel, sondern wurde vielmehr als Indiz für Reichtum hoch geschätzt. Bei den Römern spielte die Körperpflege eine zentrale Rolle, was sich allein schon an der Etablierung der grenzüberschreitenden Ausbreitung der Badekultur ablesen lässt, die die heutigen Wellness-Tempel vorweggenommen hat. Die Verwendung von Gesichtsmasken, Cremes oder Salben war ebenso Alltagsroutine bei den Damen wie der Gebrauch von Make-up, beispielsweise grüner Schminke aus Malachit, Bleiweiß für makellosen hellen Teint und Lippenstift aus Zinnober oder aus dem Schleim der Purpurschnecke. Laut Plinius dem Älteren versuchten die Römerinnen im 1. Jahrhundert n. Chr. Falten mit Eselsmilch, Pickel mit der noch warmen Plazenta einer Kuh und Gesichtsflechten mit einer Paste aus Kälber-Geschlechtsteilen zu bekämpfen. Da haben wir es heute besser, auch wenn wir bei allzu trockener Haut auf Cremes mit Urea (Harnsäure, also Urin) zurückgreifen und manche sogar Bleiche trinken für eine helle Haut oder war das nicht auch ein Mittel gegen Corona?

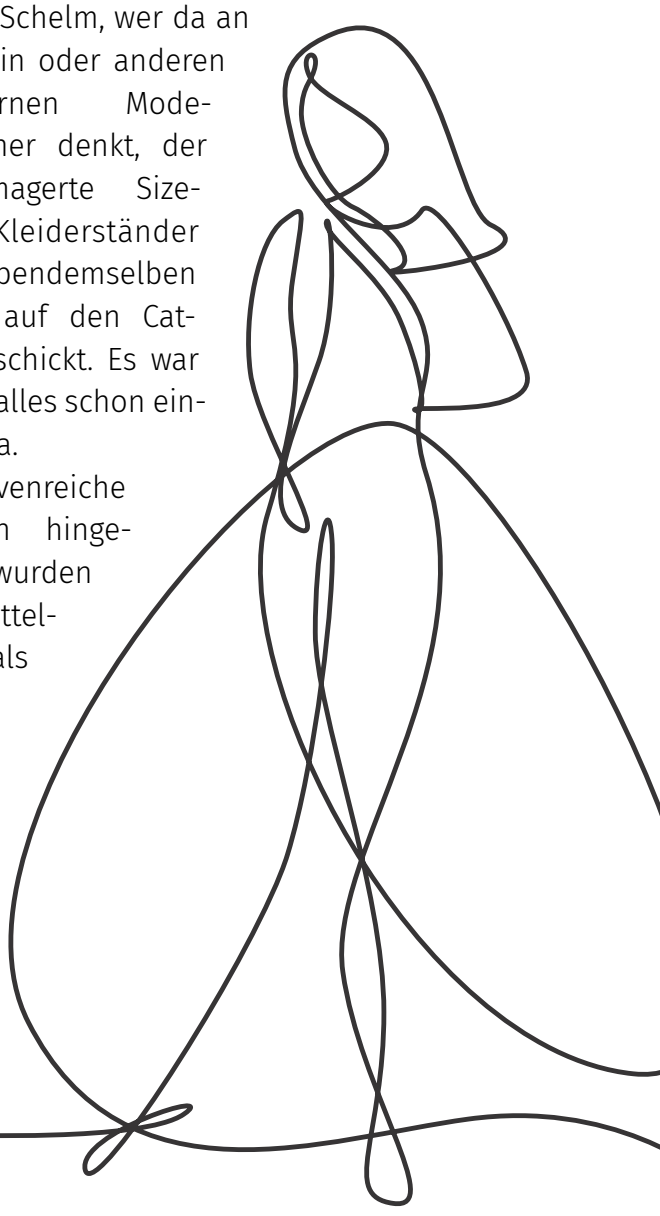
Der ultimative Anti-Aging-Geheimtipp der damaligen Zeit stammte von keinem geringeren als dem Dichter Ovid. Er empfahl eine Hauptpflegesalbe mit zermahlenen Hirschgeweihen. Heute steht Hyaluron statt Hirschgeweih allerorten hoch im Kurs. Viel Aufmerksamkeit legten die Römerinnen auch auf immer aufwendigere Frisuren, weil lange Haare absolute Pflicht waren. Am liebsten in der Farbe Blond, da beneideten die feinen Römerinnen die Germaninnen und halfen mit Färbemitteln aus Urin oder ätzenden Flüssigkeiten nach.

Das Jahr 2022 hingegen gehört vor allem den Brünetten, der natürliche Look ist heute gefragt, wenn man den aktuellen Trendbarometern glauben darf.

Im Mittelalter fand unter dem restriktiven Einfluss des Christentums ein grundlegender Wandel des weiblichen Schönheitsideals statt. Mädchenhaft-schlanke, fast androgyne Körper mit kleinen Brüsten, schmalen Hüften, weißer Haut dank Mehlpuder, rosa Wangen, einem kleinen roten Mund, blauen Augen und hellblonden Haaren galten als vorbildlich.

Ein Schelm, wer da an den ein oder anderen modernen Modedesigner denkt, der abgemagerte Size-Zero-Kleiderständer in ebendemselben Look auf den Catwalk schickt. Es war eben alles schon einmal da.

Kurvenreiche Frauen hingegen wurden im Mittelalter als



©Von George Grantham Bain Collection (Library of Congress)



Marlene Dietrich 1920er Jahre



© ETH-Bibliothek Zürich, Bildarchiv / Fotograf: Comet Photo AG

Sophia Loren, bis heute eine Stilikone

sündhafte Verführerinnen betrachtet. Heute spricht man da in der Modebranche von Plus-Size-Models. Schminke war heidnisch und ketzerisch.

Im Spätmittelalter kam die hohe Stirn in Mode, sprich die Haare wurden an Stirn und Schläfen bis zum Haubenansatz ausgezupft. In den USA ist heute die hohe Stirn immer noch en vogue.

Übermäßige Körperpflege galt in Zeiten der Pest als gesundheitsgefährdend, weil man Angst hatte, sich durch zu häufigen Kontakt mit Wasser infizieren zu können. Heute in Corona-Zeiten ist ständiges Händewaschen und Hygiene absolute Pflicht.

Die Männer präsentierten sich in Röcken und Schnabelschuhen, aus denen bunte Strumpfhosen hervorlugten. Mann zeigte gewissermaßen Bein, während die Damen ihre Beine und das sündhafte, was dazwischen lag, keusch unter langen Roben mit einer knapp unter dem Busen hochgeschnürten Taille verbargen.

Heute ist Keuschheit keine Frage mehr. Wir haben alles gesehen, ob in Deep Throat, auf dem Cover des Sterns oder im RTL Dschungelcamp. Und schon wird ein Ende der Nacktheit heraufbeschworen. Der Playboy verzeichnet Auflagenschwund und Pirelli fotografiert lieber Karrierefrauen als Role Model. Rührt dies aus einer neuen Wertschätzung für Frauen her oder ist es einfach die reine Langeweile an der Nackheit?

In der Renaissance waren bei den Damen dann wieder Kurven gefragt. Starke Hüften, ein üp-



Marylin Monroe in „Das verflixte 7. Jahr“

piger Busen und sogar ein Doppelkinn wurden als Ausdruck sinnlicher Weiblichkeit akzeptiert. Ein warmes Goldblond war die trendigste Haarfarbe, die frau durch Sonneneinstrahlung und bleichende Tinkturen erzielen konnte. Die Haut sollte schneeweiß sein, der Mund purpurrot und die Augen am besten dunkelbraun. Katharina von Medici führte das aus Cochenilleschildläusen gewonnene Rot für die Lippen- und Wangenbemalung ein. Auch Männer schminkten sich, damit sie einen vornehm blassen Teint aufweisen konnten, die Haare wurden lang und idealerweise blondgelockt getragen.

Auch in den 2020er Jahren schminken sich immer mehr Männer. Galt das Schminken für Männer lange Zeiten (nach der Renaissance) als Tabu, ist es heute für viele Männer normal. Laut einer aktuellen Studie der Kosmetikmarke Wahl verwenden erstaunliche 20 Prozent der Männer heutzutage täglich Make-up.

Im Barock wurden die weiblichen Rundungen noch üppiger, allerdings wurde die zunehmende Leibesfülle ab Mitte des 17. Jahrhunderts durch Korsetts in Form gepresst.

Die Sanduhr-Figur sollte fortan für rund drei Jahrhunderte zum Inbegriff der Weiblichkeit werden. Das Gesicht der vornehmen Damen hatte kalkweiß zu sein, weshalb viele im Freien sogar Gesichtsmasken trugen – und wir beschweren uns heute über die Corona-Maskenverordnung. Der Sonnenkönig Ludwig XIV. machte in Versailles für beide Geschlechter die Perücke zur Pflicht.

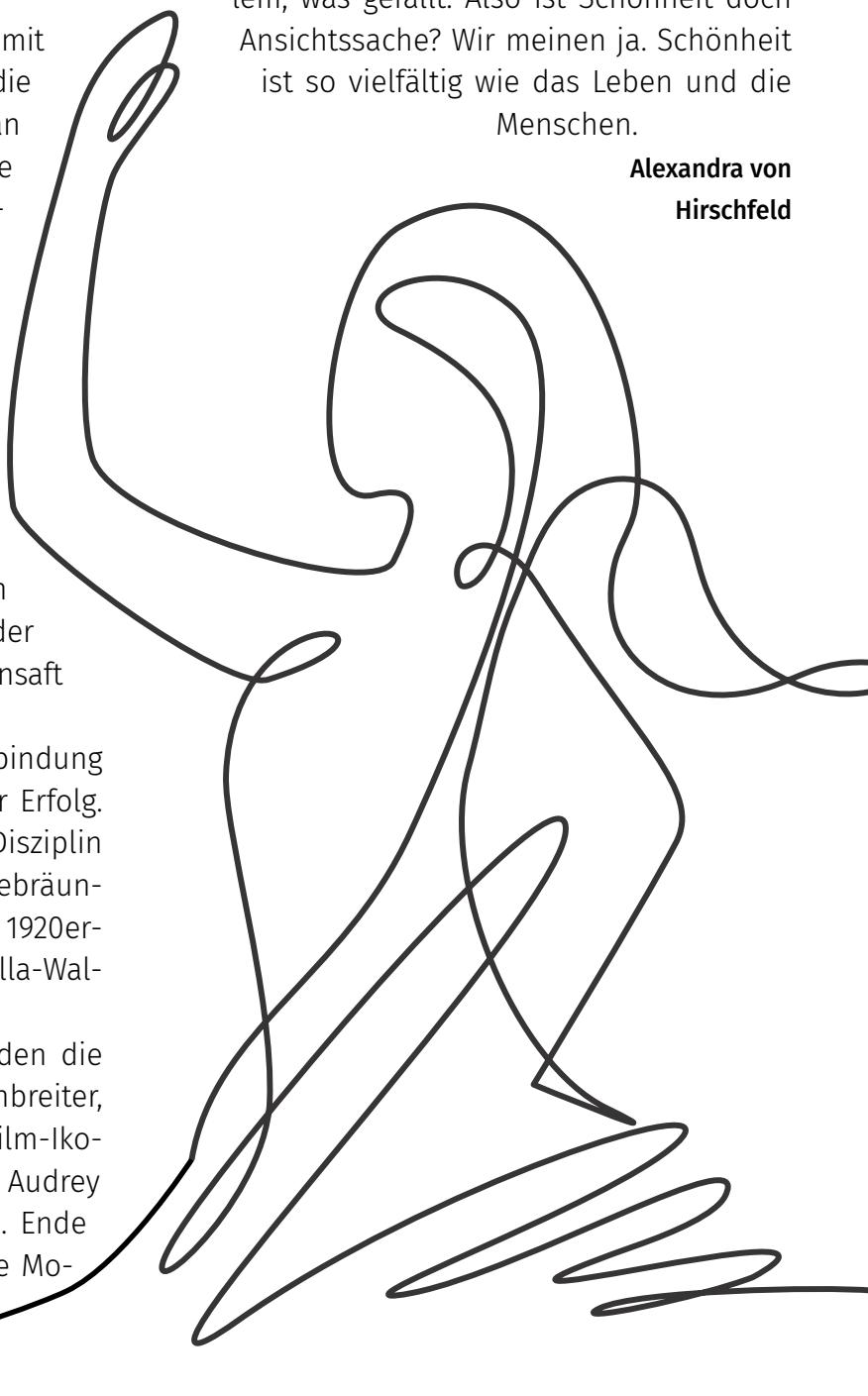
Waschen war erneut aus Angst vor Krankheitserregern quasi verboten, stattdessen kamen Unmengen von Puder, Cremes, Schminke oder Parfüm zum Einsatz. Nicht zu vergessen sind Flohfallen, die unter der Kleidung versteckt wurden. Schönheitsflecken aus Leder, Samt oder Seide waren nicht nur Eyecatcher, sondern halfen dabei, unschöne Pockennarben zu verbergen. Die Männer von Stand stolzierten in Rockhosen mit Seidenstrümpfen auf Pumps durch die Salons, die Blässe der Haut war Noblesse und wurde durch ausgiebige Aderlässe forciert.

Nach der Französischen Revolution, mit Beginn der Industrialisierung wurde die Schönheit völlig neu definiert. Von nun an waren nur noch die Frauen das „schöne Geschlecht". Für Männer war es ein absolutes No-go, sich herauszuputzen oder gar Schminke und lange Haare zu tragen. Frauen durften sich weiterhin aufhübschen, aber ein zu starkes Make-up galt als Markenzeichen der Prostituierten. Die ersten Diäten auf Basis von Essig und Zitrone tauchten auf und sollten fortan Generationen von Frauen lebenslang quälen. Diese tauchten dann in den 1980er Jahren unter dem Titel „Hollywood-Star-Diät" wieder auf, bei der man tatsächlich nur Zitronensaft mit Wasser trinken darf.

Körperfülle wurde mit Trägheit in Verbindung gebracht, Schlankheit hingegen stand für Erfolg. Die perfekte weibliche Figur sollte durch Disziplin und Sport erreicht werden, ein natürlich gebräunter Teint war das Maß aller Dinge. In den 1920er-Jahren löste der Bubi-Kopf die langen Walla-Walla-Mähnen ab.

Erst nach dem Zweiten Weltkrieg wurden die weiblichen Schönheitsideale facettenbreiter, auch dank der verschieden Typen von Film-Ikonen wie Marilyn Monroe, Brigitte Bardot, Audrey Hepburn, Grace Kelly oder Sophia Loren. Ende der 1960er Jahre tauchte das rappeldürre Model Twiggy auf der Bildfläche auf und die Magersucht griff um sich, die in den 90er-Jahren durch den „Heroin-Chic" von Kate Moss noch weiter gepusht wurde und viele Models und normale Mädchen an den Rand des Wahnsinns brachte. Auch heute noch machen die vermeintlichen Idealmaße „90-60-90" Frauen das Leben schwer. Genauso wie bei den Männern das Antrainieren des Sixpacks zumeist eine ewige Lebensaufgabe bleiben wird. Ein einheitliches Schönheitsideal lässt sich nur noch bedingt ausmachen. Schön ist vor allem, was gefällt. Also ist Schönheit doch Ansichtssache? Wir meinen ja. Schönheit ist so vielfältig wie das Leben und die Menschen.

Alexandra von Hirschfeld



INDIVIDUALITÄT IST SCHÖN

Drei Menschen erzählen ihre Geschichte


© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de


© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de


© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de

Martina Alles (51) macht keinen Hehl daraus, dass sie sich für die Schönheit und ihr persönliches Wohlbefinden unters Messer begeben hat. In unserer Story spricht sie ganz offen über ihre Eingriffe. Seit ihrer Pubertät war sie mit ihrem Körper, sprich ihren zu großen Brüsten, grenzenlos unzufrieden. Elementar war der Veränderungswunsch, den sie jedoch erst im Alter von 50 Jahren realisieren konnte. Mit einer Brustverkleinerung und Bauchstraffung hat sie sich einen Traum erfüllt. Seitdem genießt sie ein völlig neues Körper- und Lebensgefühl.

Zum Report

Onkel (62) ist ein Mann, der in seiner Schulzeit von seinen Klassenkameraden gemobbt wurde, weil er kleiner war als die anderen. Sie hatten leichtes Spiel mit ihm, denn er hatte den Größeren nichts entgegenzusetzen, wenn sie ihn verprügelten. Er musste also etwas tun, um aus der Opferrolle herauszukommen. So kam Onkel schon in frühen Jahren zum Bodybuilding und wurde unlängst fast zum Mr. Universum gekürt. Im Interview verrät er uns alles über sein Körpergefühl und seine Trainingsleidenschaft, die nun schon seit über 40 Jahren ungebrochen ist.

Zum Interview

Jojo (49) ist eine Frau, die sich nicht auf gängige weibliche Schönheitsideale festlegen lassen will. Statt langer Haare oder einem trendigen Kurzhaarschnitt trägt sie radikal Glatze und es steht ihr mindestens so gut wie einst Sinéad O `Connor. Jojo hat ihren Körper, den unzählige Tattoos zieren, zu einem Kunstwerk gemacht. Wie es dazu kam, verriet sie uns in einem offenen Gespräch.

Zum Interview

MARTINA ALLES:

MIT 50 HABE ICH EIN NEUES LEBEN ANGE-FANGEN





© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de

Seit der Pubertät litt Martina Alles unter ihren großen Brüsten. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und wunde Stellen waren ihre täglichen Begleiter. Mit Mitte 20 stellte sie einen Antrag auf eine Brustverkleinerung bei der Krankenkasse. Der wurde abgelehnt, sie hakte nicht nach. Mit 50 hatte sie Geld genug, um ihren Lebenswunsch zu verwirklichen. Auf die Brust-OP folgte eine Bauch-OP und ein neues Körpergefühl. Das wollte sie in einem Fotoshooting festhalten und landete mit diesem Wunsch beim Düsseldorfer Fotografen Alexander Vejnovic.

Wer „Alles“ heißt, setzt auch schon einmal alles auf eine Karte. Zumindest dann, wenn man jeden Morgen aufwacht und sich nicht wohl fühlt in seiner Haut. Bei Martina Alles drehte sich alles um ihren Körper, genauer um ihre Brüste. An dem Erbe ihrer Großmutter trug sie seit ihrer Pubertät schwer. Der Frust darüber und die Rücken- und Kopfschmerzen, die die Körbchengröße 85 f bei einer Körpergröße von 163 cm auslösten, ließ sie Trost im Essen suchen. So kletterte die Waage im Laufe der Jahre immer wieder nach oben. Dann wurde diätet, dann wieder gefuttert, denn die Brüste blieben von den Gewichtsschwankungen unbeeindruckt. Und störten sie vor allem bei ihrem Lieblingssport, beim Tennis. „Sie waren mir einfach immer im Weg und haben mich krank gemacht. Seit ich 14 Jahre war, habe ich davon geträumt, mich operieren zu lassen. Das war der größte Wunsch in meinem Leben.“

Als ihr Stiefvater verstarb, stand ihr Entschluss fest, ihr Erbe in eine Brust-OP zu investieren. Auch ihr Mann ermunterte sie. „Eine befreundete Arzthelferin empfahl mir die Panteum Klinik in Krefeld. Die gehört zur Heliosklinik und wird von einem Spezialisten für Plastische und Ästhetische Chirurgie geleitet.“ Ob sie Angst im Vorfeld hatte? „Die Vorfreude war größer als meine Angst. Ich habe das nur für mich gemacht. Und Corona war für mich der Auslöser, es genau jetzt anzugehen. Die Vorstellung frisch operiert im Büro zu sitzen, wäre mir nicht so leichtgefallen. Im Homeoffice ist es niemandem aufgefallen.“

Im Sommer 2020 ließ sie sich in der Klinik beraten und fasste Vertrauen zum dortigen Chefarzt. „Auch dass ich nach dem Eingriff drei Tage in der Klinik bleiben konnte, war für mich eine beruhigende Vorstellung. Klar, man rechnet nicht wirklich mit Komplikationen, aber wenn doch etwas schief geht, fühlt man sich in einem Klinikum besser aufgehoben.“ Im Oktober war es dann soweit. Sechs Stunden dauerte der Eingriff, bei dem der Chirurg rechts 650 Gramm Gewebe und links



© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de



Vor der Operation zeigte Martina Alles sich nicht so gerne, das hat sich jetzt geändert. Die Narbe ist alles, was zurückgeblieben ist.



© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de

580 Gramm entfernte. Martina Alles fühlte sich gut, trug drei Monate lang einen Kompressions-BH und stellte ihre Ernährung um. Sie verzichtete auf Süßigkeiten und abends auf Kohlenhydrate und nahm zehn Kilogramm ab. „Das blieb nicht ohne Folgen. Da war dann diese Bauchfalte. Mir wurde auf einmal klar, dass die Sache für mich erst abgeschlossen ist, wenn ich auch noch diese Baustelle angehe. Vielleicht hätte ich mit einem entsprechenden Training die Situation noch verbessern können. Aber die überschüssige Haut kann man am Ende dann doch nicht abtrainieren."

Als sie zur Abschlussuntersuchung nach Krefeld fuhr, stand ihr Entschluss fest, ihre Problemzonen durch eine zweite Schönheits-OP anzugehen. Im Dezember 2020, also nur drei Monate nach der Brustverkleinerung, lag Martina Alles wieder unter dem Messer. Dabei wurde ein Kilogramm Fett unter der Brust, am Bauch und an der Hüfte abgesaugt, um die Bauchfalte zu glätten.

„Das war definitiv eine andere Nummer als die Brust-OP. Die Schmerzen danach waren heftiger und direkt nach der Bauch-OP geht man eine Weile gebückt, vergleichbar vielleicht mit einem Kaiserschnitt. Und dann läuft man auch noch eine Weile mit einem Bauchgurt herum." Während die Narben unter den Brüsten nach kurzer Zeit fast unsichtbar waren, blieb die am Bauch ein Jahr lang rot. In dieser Zeit nahm Martina Alles weitere zehn Kilo ab. Heute wiegt sie 65 Kilogramm und trägt statt 44/46 die Konfektionsgröße 38. „Es ist definitiv ein anderes Leben. Ich habe vorher keine Bikinis bekommen und kann jetzt alles tragen: Kleider, Bermudas und T-Shirts. Ich bin einfach glücklich."

Wie ihre Umwelt reagierte?

Während sie die Brustverkleinerung ihren Freunden und Kollegen ohne Probleme kommunizierte, war sie bei der Schönheitsoperation am Bauch deutlich zurückhaltender. „Auf der Arbeit wussten allerdings alle Bescheid. Die meisten haben gesagt, sie würden das nicht machen und fanden es ganz schön mutig." Als Martina Alles im April 2021 das erste Mal wieder auf dem Tennisplatz steht, weiß sie, dass sie alles richtig gemacht hat. Zum ersten Mal in ihrem Leben kann sie sich beim Tennis so bewegen wie alle anderen. „Es war schon toll, meine Tennisfreunde, die mich lange nicht gesehen hatten, sagten: Mein Gott, du hast dich ja halbiert. Aber eine hat auch gesagt: Martina, du warst auch vorher schon eine Bombe."

Wie sie heute zu Schönheitsoperationen steht?

„Ich finde nicht alles gut. Aus meiner Lebensgeschichte heraus kann ich zum Beispiel nicht verstehen, wie sich eine Frau Riesensilikon-Brüste machen lassen kann. Hätte ich allerdings so Falten in den Mundwinkeln wie Angela Merkel, würde ich vielleicht doch etwas machen lassen." Im Freundeskreis redet sie so offen über ihre positiven Erfahrungen, dass eine ihrer Freundinnen bereits nachgezogen hat.

Wer hatte die Idee zum Fotoshooting?

„Mein Mann kam ein Jahr nach der Bauch-OP auf die Idee, weil er meinte, dass ich doch jetzt so toll aussehe und mich so wohl in meiner Haut fühle." Erst wollte sie nicht, hatte Hemmungen. Dann sah sie ein Video über Aktshootings auf der Website des Düsseldorfer Fotografen Alexander Vejnovic. Das überzeugte sie. „Außerdem hat er zunächst nur Fotos gemacht, auf denen ich angezogen war. Und er hat es geschafft, dass ich mich auch später nie nackt fühlte." Eigentlich wollte Martina Alles ihren Mann mit den Aktfotos zu Weihnachten überraschen. Aber das hat sie dann nicht ausgehalten. Sie schenkte ihm die Fotos noch am selben Tag.

Susan Tuchel



© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de

Martina Alles (51) ist gelernte Steuerfachangestellte und ließ sich zur Bilanzbuchhalterin fortbilden. Sie arbeitete in der mobilen Pflege, in Einrichtungen für Behinderte, Erwachsene, in der Drogenhilfe und der Schuldnerberatung. Seit 2020 ist sie für eine Einrichtung mit Altenheimen und sozialer Betreuung in Moers tätig. In Moers ist auch ihr Tennisverein. Sie wohnt mit Mann und Sohn in Duisburg.

NO PAIN NO GAIN!

DAS LEBEN IST ZU KURZ, UM UNTRAINIERT ZU SEIN

Mr. Universum (engl. Mr. Universe) ist einer der höchsten Titel im Bodybuilding. Onkel, der liebevoll von allen in der Szene so genannt wird, wollte es noch einmal wissen. Seit über 42 Jahren betreibt er Bodybuilding auf hohem Niveau. Onkel ist eine absolute Koryphäe und hat schon alles gewonnen, was man nur gewinnen kann: Deutscher Meister, Europameister, NRW-Meister und und und .... Der Mr. Universum-Wettkampf sollte sein letzter sein und natürlich wollte er als Champion in seiner Altersklasse (Ü 60) von der Bühne abtreten. Umso schmerzlicher war es für ihn, dass er ausgerechnet „nur“ auf dem zweiten Platz landete.

Du bist Zweiter geworden bei Mr. Universum, das ist ein großartiger Erfolg.

Es hat mich aber doch getroffen, dass ich so knapp am Sieg vorbeigerauscht bin, das muss ich zugeben. Alles war perfekt. Ich wäre lieber Fünfter als Zweiter gewesen. Man ist so nah dran. Als Fünfter hätte ich ja noch sagen können, o.k. da hattest du eben keine Chance. Aber so? Hinzu kommt, dass ich schon zweimal Zweiter bei der Weltmeisterschaft war. Diesmal wollte ich auf dem Siegertreppchen stehen. Aber es sollte einfach nicht sein.

Der ewige Zweite...

Wie fing das überhaupt bei dir mit dem Bodybuilding an? Gab es einen Auslöser?

Angefangen habe ich schon als Junge. Ich war ca. 14 Jahre und war körperlich sehr klein. Da wurde ich von den größeren Jungs – und alle waren größer als ich – ziemlich herumgeschubst. Ich war das perfekte Mobbing-Opfer und habe eine ganze Zeit sehr darunter gelitten. Irgendwann hat es mir dann gereicht. Ich wusste damals nicht, ob ich noch viel größer werde, aber stärker wollte ich auf jeden Fall werden. Dann habe ich angefangen zu trainieren. Zuerst ganz primitiv mit einem Besenstil und einem Eimer an jeder Seite, in die ich Beton gegossen habe. Das war meine erste Langhantel. Das Training hat sich schon nach sechs, sieben Monaten positiv bemerkbar gemacht. In den folgenden Jahren habe ich sehr viel trainiert und schließlich festgestellt, ich bin gar nicht mehr so klein. Und dann habe ich es allen, die mich als Kind verprügelt haben, zurückgegeben.



© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de

„Schönheit ist für mich relativ. Es kommt immer auf den Betrachter an. Für manche bin ich attraktiv, für manche nicht.“

Wie hast du das gemacht?
Ich will dir ein Beispiel geben. Als junger Mann war ich mit zwei Freunden nach dem Training in einem Restaurant. Da fiel mir auf, dass der Kellner ein ehemaliger Mitschüler von mir war. Er hieß Kiki, war groß und stark, vier Klassen über mir und hatte mich als Kind dazu gezwungen, ihm meine Pausenbrote zu geben. Jetzt, einige Jahre später als Erwachsener erkannte er mich nicht wieder. Ich ihn aber schon. Wir haben etwas zu trinken bestellt und dann kam Kiki, der Kellner, mit seinem Tablett und verteilte die Getränke. Als er damit fertig war, habe ich ihm eine schallende Ohrfeige gegeben und er ist auf seinem Popo gelandet. Er fragte mich, warum ich das gemacht habe. Da habe ich ihm gesagt, wer ich bin und ihn an die alte Geschichte aus unserer Kindheit erinnert. Er hat sich bei mir entschuldigt und sagte: ‚In der Jugend macht man viele Dummheiten, jetzt sind wir erwachsen und machen immer noch Blödsinn.' Danach haben wir uns vertragen und sind bis heute richtig gute Freunde.

Das Training ist dann für dich zum Selbstzweck geworden. Kannst du dir vorstellen, irgendwann damit aufzuhören?
Nein, ich will gar nicht damit aufhören. Ich werde auch mit 90 noch trainieren, wenn ich so alt werde. Es gibt mir Selbstvertrauen, ich fühle mich gesund. Ich bin jetzt 62. Wenn ich andere Männer aus meinem Jahrgang sehe, haben die meisten schon viele körperliche Probleme. Ich habe fast überall Titan in meinem Körper, bin aber topfit.

Wieso überall Titan?
Aufgrund eines Motorradunfalls habe ich zwei künstliche Hüften und drei Wirbel aus Titan. Die Ärzte sagten zu mir ‚nie wieder Sport', aber ich habe mich nach drei Tagen selbst entlassen und bin direkt wieder ins Fitnessstudio zum Training gegangen. Danach habe ich die Deutsche Meisterschaft gewonnen – und das mit einer teilweise künstlichen Wirbelsäule.

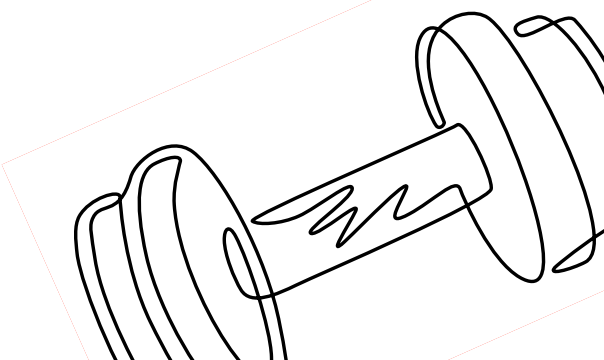
Hast du ein spezielles Erfolgsrezept oder eine besondere innere Haltung?
Ich habe einfach einen starken Willen und ich weiß, was ich tue. Ich habe Sport studiert an der Sporthochschule in Köln und arbeite hauptberuflich als Physiotherapeut, Fitness- und Rehatrainer. Da ich das schon so lange mache, habe ich natürlich viel Erfahrung und kenne auch meinen eigenen Körper in- und auswendig. Weil ich genau weiß, wie mein Körper reagiert, kann ich mein Training optimal auf meine Bedürfnisse anpassen.

Wieviel trainierst du in der Woche?
Es kommt darauf an. Ich versuche mindestens fünf Mal richtig zu trainieren, aber meistens ist es mehr. Auch wenn ich mit meinen Kunden arbeite, ist das ja schon Training. Aber es macht mir immer großen Spaß. Ich habe noch nie gesagt, heute habe ich keine Lust.

Wie hoch ist dein Körperfettanteil?
Momentan habe ich ca. 10 Prozent Körperfett.

Das ist ziemlich wenig.
Es gibt eine Richtlinie, bei Männern sind 11 bis 20 Prozent Fett optimal, bei Frauen 19 bis 28 Prozent Fett. Frauen haben eben einen höheren Körperfettanteil aufgrund der Schwangerschaft, Brust usw. Im Wettkampf habe ich teilweise nur noch 3 bis 5 Prozent Fett.

Alexandra von Hirschfeld





Onkel in Bestform bei der Weltmeisterschaft 2021, wo er den zweiten Platz belegte.

© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de

TATTOOS SIND WIE GESCHICHTEN

SIE SYMBOLISIEREN DIE WICHTIGEN MOMENTE IM LEBEN

Jojo ist 49 und ein gefragtes Model, weil sie ein ganz besonderer Typ Frau ist. Den Kopf kahlgeschoren, den Körper zieren unzählige Tattoos in leuchtenden Farben – und jedes einzelne hat eine besondere Bedeutung. Im Interview verriet sie uns, wie es zu ihrer Tattooleidenschaft kam und was Schönheit für sie ausmacht.

Wann hast du dir das erste Tattoo stechen lassen? Was zeigt es?

Das war mit 18. Es war eine Rosenblüte über dem Po. Das war ein absolutes Desaster, denn leider ist sie nicht so gut geworden, wie ich es mir vorgestellt hatte. Wahrscheinlich werde ich sie in Kürze in ein anderes Tattoo integrieren oder covern lassen.

Die Zeiten haben sich aber auch geändert. Früher ist man in ein Tattoo-Studio gegangen und hat sich sein Motiv aus einem Vorlagenbuch ausgesucht. Heute entwirft man sein Tattoo selbst.

Gab es für die Rosenblüte einen besonderen Grund?

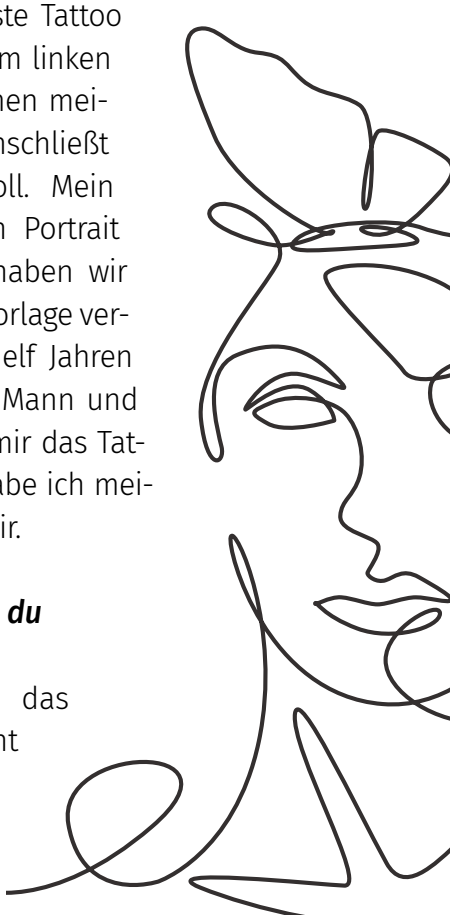
Ich war gerade 18 geworden und fühlte mich frei. Ich musste meine Eltern nicht mehr um Erlaubnis bitten, sondern konnte selbst für mich entscheiden. Das fand ich cool.

Dann sind weitere hinzugekommen...

Ja, es folgten zunächst zwei weitere kleinere Tattoos, ein Schmetterling am Knöchel und ein Teufel am Schulterblatt. Den habe ich bereits covern lassen, weil er recht klein war und ziemlich verschwommen wirkte. Er wird nun von einem Pin-up-Girl in einer Blumenranke überdeckt. Danach habe ich eine Pause gemacht und erst vor zehn bis elf Jahren wieder angefangen mich weiter tätowieren zu lassen. Das erste Tattoo war ein Engelsflügel am linken Oberarm, der die Namen meiner sechs Kinder umschließt und sie schützen soll. Mein Lieblingstattoo ist ein Portrait meiner Eltern. Dazu haben wir ihr Hochzeitsbild als Vorlage verwendet. Sie sind vor elf Jahren verstorben und mein Mann und meine Kinder haben mir das Tattoo geschenkt. Jetzt habe ich meine Eltern immer bei mir.

Wieviele Tattoos hast du insgesamt?

Das weiß ich nicht, das kann ich gar nicht mehr zählen.





© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de

„Auch ältere Menschen sagen mir, wie toll sie meine Tattoos und meine Frisur finden.“



© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de

Zusammen mit ihren Töchtern ließ sich Jojo ein Tattoo stechen, es bedeutet „Zimtzicke“ auf Spanisch.

Präferierst du einen speziellen Stil?
Nein, sie sind alle unterschiedlich, nur bunt müssen sie sein, ich habe wenig in Schwarzweiß.

Was fasziniert dich am Tätowiert werden?
Ich finde, das ist eine Kunst für sich. Wenn die Tätowierer loslegen, weiß man ja am Anfang nicht, was dabei herauskommt. Es ist faszinierend, wie sie mit den Farben umgehen und wie nach und nach genau das Bild entsteht, das ich mir vorgestellt habe. Für mich ist es auch extrem wichtig, den richtigen Tätowierer zu finden. Ich habe ein Portrait von mir selbst auf dem Oberschenkel, darauf habe ich viele Monate gewartet, bis der Tätowierer, den ich mir ausgesucht hatte, nach Deutschland kam. Und das Warten hat sich gelohnt, das Tattoo ist perfekt geworden.

Tattoos sind ja mittlerweile gesellschaftsfähig geworden, aber immer noch lehnen einige Menschen das ab. Hast du auch schon mal negative Erfahrungen gemacht?
Bis jetzt noch nicht. Zu den Tattoos habe ich ja auch eine Glatze, aber bisher haben alle positiv reagiert. Auch ältere Menschen sprechen mich darauf an und sagen mir, wie toll sie meine Tattoos und meine Frisur finden. Manche sagen auch, dass ich ein Kunstwerk sei.

Du bist 49, Mutter von sechs Kindern und bemerkenswert gut in Form … wie hältst du dich fit?
Gerade mache ich gar nichts. Früher habe ich viel Sport gemacht, Fitness, Zumba, Laufen usw. Seit ein paar Jahren, auch durch mehrere Bandscheibenvorfälle, ist das etwas eingeschlafen, ich müsste dringend wieder anfangen.

Sind deine Kinder auch tätowiert?
Teilweise ja. Unserer einen Tochter haben wir ein Tattoo zum 18. Geburtstag geschenkt, damit sie nicht zu irgendeinem Billig-Tätowierer geht. Mit meinen zwei Töchtern habe ich ein Mutter-Töchter-Tattoo in Spanien machen lassen, „Zimtzicke“, auf Spanisch heißt das puñetera. Da war die Jüngere erst 16 Jahre alt, ich habe meinen Mann überredet sein Einverständnis zu geben, denn eigentlich wollten wir es unseren Kindern erst ab 18 Jahren erlauben.

Wie wichtig ist dir dein Körper, deine Attraktivität?
Momentan ist mir das nicht so wichtig. Ich bin sehr viel ungeschminkt, was auch damit zusammenhängt, dass man wegen Corona gar nicht so viel rauskommt. Grundsätzlich bin ich aber auch kein eitler Mensch. Bei Shootings müssen mich die Fotografen vorher manchmal daran erinnern in den Spiegel zu schauen.

Was bedeutet Schönheit für dich?
Sich in sich selbst wohlzufühlen, mit sich selbst zufrieden zu sein. Das ist man ja manchmal mehr oder weniger im Leben. Momentan bin ich nicht ganz zufrieden mit mir selbst, mir fehlt eben der Sport.

Alexandra von Hirschfeld

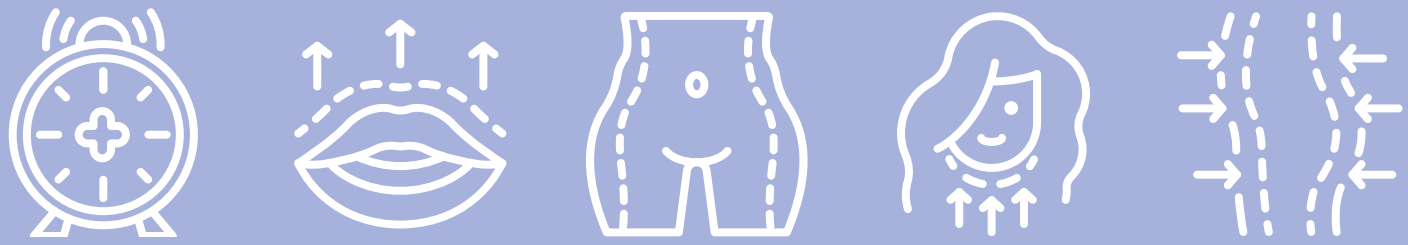


Jojo ist ein gefragtes Modell – sie liebt es zu provozieren.

„Ich bin kein eitler Mensch. Bei Shootings müssen mich die Fotografen vorher manchmal daran erinnern in den Spiegel zu schauen.“

zurück zum Inhalt

© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de



IM DIENST DER KÖRPERFORMUNG





Die wenigsten Menschen sind mit ihrem Aussehen rundum zufrieden. Die einen finden ihre Nasen zu groß, die anderen stören die abstehenden Ohren, die Brüste sind zu groß oder zu klein, der Bauch ohnehin zu dick oder seit Kim Kardashian der Po zu klein. Wir trafen Dr. med. T. Phan, Chefarzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie am Helios Klinikum Krefeld und Chefarzt von Panteum, dem Zentrum für Plastische und Ästhetische Chirurgie.



Mehr als jede zweite Schönheitsoperation (57,5 Prozent) soll der Reduzierung eines ästhetischen Makels dienen. Das ergab eine Umfrage der Deutschen Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie (DGÄPC) im Jahr 2021. Der zweithäufigste Grund, warum sich vor allem Frauen einer Schönheitsoperation unterziehen, ist die Verbesserung des eigenen Selbstwertgefühls mit 37,9 Prozent. 21,7 Prozent wollen (wieder) dem eigenen Schönheitsideal entsprechen. Wer nun den Entschluss gefasst hat, sich operativ verschönern zu lassen, hat das Problem, dass es keine gesetzlich geschützte Definition von „Schönheitschirurgie", „kosmetischer Chirurgie" oder „ästhetischer Chirurgie" gibt. Auch ein Zahnarzt, Dermatologe oder Gynäkologe kann sich Schönheitschirurg nennen. Wie kann ich als Laie erkennen, wo ich gut aufgehoben bin?

Nicht jeder Mediziner ist ein Spezialist für alle anatomischen Gegebenheiten. Auch Schönheitsmedizin sollte daher nur anbieten, wer auch den Umgang mit Komplikationen beherrscht. Für einen Laien ist es in der Tat schwierig herauszufinden, wer geeignet ist, ästhetische Operationen durchzuführen. Viele Menschen lassen sich von äußeren Dingen leiten, von schönen Räumlichkeiten und Prospektbildern. Aber das sagt erst einmal nichts über die Qualifikation der Operateure und die medizinischen Standards aus. Das erforderliche Vertrauen sollte sich durch eine ausführliche Beratung und hohe medizinische Qualitätsstandards aufbauen. Das Panteum zum Beispiel ist als Zentrum für Plastische und Ästhetische Chirurgie in ein großes Klinikum mit der nötigen Infrastruktur und Erfahrung eingebunden.

Stimmt, ich komme mir hier vor wie im Krankenhaus und nicht wie in einer Schönheitsklinik …

Das liegt daran, dass ich hier eine Doppelfunktion ausübe. Ich leite einerseits die Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie des Helios Klinikum Krefeld mit einem großen Schwerpunkt

„Ich operiere nur das, wovon ich überzeugt bin und wofür ich die Verantwortung übernehmen kann. Sicherheit und ein natürliches Aussehen stehen dabei im Vordergrund."



Spezialist für plastische und ästhetische Chirurgie: Dr. Truong Phan

in der plastisch-rekonstruktiven Chirurgie. Hier geht es darum, Patienten etwa nach einer Tumorerkrankung, mit chronischen Wunden, bei angeborenen Fehlbildungen, schweren Verletzungen oder Verbrennungen ein wesentliches Stück Lebensqualität zurückzugeben. Das Spektrum ist vielfältig – vom Säugling mit offenem Rücken bis zum 100-jährigen Patienten, der an Hautkrebs leidet. Als Chefarzt von Panteum operiere ich Menschen, die sich ohne medizinische Indikation einem kosmetischen Eingriff oder einer ästhetischen Behandlung unterziehen möchten.

Wer sucht Sie im Panteum auf und wie läuft das dann ab? Ich berate jede Patientin und jeden Patienten sehr ausführlich und gebe ihnen Empfehlungen, hinter denen ich persönlich stehe. Wenn ich in diesem Gespräch den Eindruck bekomme, dass ich den Wunsch meines Gegenübers nicht erfüllen oder vertreten kann, führe ich den Eingriff auch nicht durch. Meine Beratungsgespräche sind deshalb sehr ausführlich und dauern in der Regel 45 Minuten, manchmal auch länger. Manche Patienten und Patientinnen sind sehr gut vorbereitet, bringen einen Fragenkatalog mit, andere sind sehr nervös und vergessen wichtige Fragen, die sie stellen wollten. Deshalb ist oft ein zweites Vorgespräch sinnvoll. Ich befürworte auch eine Zweitmeinung, damit die Patienten sich wirklich sicher sind. Aber in aller Regel ist es so, dass diejenigen, die zu uns kommen, dann auch bei uns bleiben.

Wie hoch ist der Frauenanteil und welche Verschönerungen wünschen die Patientinnen oder Patienten sich? Es sind nach wie vor über 90 Prozent Frauen, die zu mir und meinem dreiköpfigen Fachärzteteam kommen. Hauptthemen sind Brüste und Bauch, im Gesicht sind es die Lider. An den Unterlidern lassen sich auch viele Männer operieren. Ansonsten sind es Alterungszeichen, Hängebäckchen und tiefe Nasolabialfalten. Die meisten Patienten kommen mit dem Wunsch, natürlich auszusehen. Das bedeutet für jeden Menschen aber etwas Anderes. Um das herauszufinden, bitte ich darum, Fotos mitzubringen. Dann kann ich am besten sehen, was optisch gewünscht ist und ob es funktioniert. Ich operiere wirklich leidenschaftlich gerne und es ist immer ein schönes Gefühl, wenn es „matcht". Das heißt, wenn ich schon im Vorfeld weiß, dass es gut wird und am Ende beide Seiten mit dem Ergebnis glücklich sind.

Sie verzichten also auf Computersimulationen? Ja, weil sie die Wirklichkeit am Ende nicht widerspiegeln. Aber wenn eine Frau z. B. eine größere Brust haben möchte und mit einem Foto kommt, dann sehe ich sofort, ob es harmoniert. Viel wichtiger als die technische Seite ist die menschliche. Wer zu mir kommt, hat in der Regel schon einen gewissen Leidensdruck. Es gibt Mädchen, die seit ihrer Pubertät darunter leiden, dass sie kaum Brüste haben. Die kommen dann mit Anfang zwanzig zu mir und haben sich schon einige Jahre ihres Lebens mit diesem Thema beschäftigt. Sie schämen sich, weil sie sich eingeschränkt und nicht attraktiv fühlen. Dann gibt es Frauen, die nach der Familiengründungsphase etwas für sich tun möchten. Es gibt aber auch Fälle, in denen es um die Linderung gesundheitlicher Beschwerden geht, die zum Beispiel durch zu große Brüste hervorgerufen werden – starke Rückenschmerzen etwa. Hier unterstützen wir unsere Patientinnen, indem wir für sie Anträge bei den Krankenkassen stellen und die erforderlichen Gutachten verfassen.

Gibt es auch Fälle, die Sie nicht übernehmen? Ja, natürlich! Manche Patientinnen und Patienten bekommen statt einer OP-Beratung auch eine Ernährungsberatung von mir. Es gibt immer noch Menschen, die nicht genug über gesunde Ernährung wissen. Etwa, dass in Softgetränken Unmengen Zucker enthalten sind. Wir bieten eine Bauchdecken- oder Unterbauchstraffung oder



Panteum – Zentrum für Ästhetische und Plastische Chirurgie am Helios Klinikum Krefeld

ein Bodylift nur dann an, wenn ein Sport- und Fitnessprogramm keinen Fortschritt mehr bringt, weil einfach zu viel überschüssige Haut vorhanden ist. Wenn man stark abgenommen hat, empfiehlt es sich, das erreichte Zielgewicht mindestens sechs Monate zu halten, bevor man eine Körperformung in Angriff nimmt. Der Jojo-Effekt könnte sonst das gute OP-Ergebnis schmälern.

Als Folge der Maskenpflicht verzeichneten Lidstraffungen einen Boom – die Augen sind in den Fokus gerückt. Blaue Flecken nach Lippenkorrekturen lassen sich gut verstecken. Und im Home-Office sieht auch niemand, wenn ich Drainagen oder einen Bauchgurt trage. Sie operieren seit über 20 Jahren und haben mehr als 5.000 plastisch-ästhetische Operationen und Behandlungen durchgeführt. Trotzdem birgt jeder Eingriff ein Restrisiko. In Düsseldorf starben zwei Patientinnen nach einer Po-Vergrößerung mittels Eigenfett-Transplantation … Von dem Boom haben wir nicht so viel mitbekommen, vielleicht, weil Panteum keine klassische Schönheitsklinik ist. Es ist schrecklich, dass die Patientinnen aus Düsseldorf verstorben sind. Patienten, die wir im Panteum behandeln, haben den großen Vorteil, hier direkt an eine moderne Klinik der Maximalversorgung angeschlossen zu sein. Alle Experten sind in unmittelbarer Nähe und bilden ein eingespieltes Team. Wir können bei Komplikationen in Sekundenschnelle handeln. Wir haben hier Fälle behandelt, die nach einer Fettabsaugung außerhalb mit einer Blutvergiftung (Sepsis) bei uns gelandet sind. Ich kann jedem nur raten, sich nicht nur auf Google-Bewertungen zu verlassen.

Wie saugen Sie das Fett ab? Wir arbeiten mit der Wasserstrahl-assistierten Liposuktion, kurz WAL. Sie spült das Fett aus dem Bindegewebe, bevor man es absaugt. Das ist sehr gewebeschonend. Ist das Fett härter, ist die Vibrations-assistierte Liposuktion (VAL) die bessere Methode.

Fadenlifting oder Microneedling, was ist besser? Vom Fadenliftung bin ich nicht so überzeugt, weil der finanzielle Aufwand hoch ist und es dafür meines Erachtens nicht lange genug hält. Microneedling ist viel nachhaltiger. Diese Methode kommt aus der Verbrennungsmedizin. Dort hat man festgestellt, dass Narben sich verjüngen und die Haut dicker wird, wenn man sie mit einem Nadelkissen bearbeitet. Diese Erkenntnis hat man in der Ästhetik übernommen und erzielt damit sehr gut Effekte.

Susan Tuchel



Eine ausführliche Beratung ist die Basis für ein optimales Behandlungsergebnis

Fotos: Simon Erath

Truong Phan (48) wollte schon als kleiner Junge Chirurg werden, nachdem er die erste Herztransplantation im Fernsehen gesehen hatte. Geboren in Ho-Chi-Minh-Stadt (Vietnam) studierte er Medizin in Münster und Bochum. „Ich wollte erst Herzchirurg werden, aber mit der Zeit habe ich meine Begeisterung für die Plastische Chirurgie mit ihren vielfältigen Facetten entdeckt." Zuletzt war er Leitender Oberarzt und stellvertretender Direktor an der Universitätsklinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie in Köln. Als Dozent lehrte er an der Universität Witten-Herdecke. Vor zehn Jahren übernahm Truong Phan die chefärztliche Leitung der neu gegründeten Klinik für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie am Helios Klinikum Krefeld.



MACH DEIN RENNRAD FIT!

Frühjahrsinspektion ab 25 EUR*

*ohne Ersatzteile

Ricci Sports

- RENNRAD-SERVICE VOM PROFI
- WARTUNG UND REPARATUREN
- SITZANALYSE UND EINSTELLUNG
- TRAININGSBERATUNG


START

GOODBYE LONG COVID & BEWEGUNGSEINSCHRÄNKUNG

MIT PERSONAL TRAINING ZURÜCK INS LEBEN

Viele Menschen, die mit dem Coronavirus infiziert waren, leiden auch Monate später noch an Symptomen wie Erschöpfung und eingeschränkter Leistungsfähigkeit. Halten die Beschwerden länger als vier Wochen nach der Erkrankung an, spricht man von Long Covid. Vor allem ältere Menschen sind davon betroffen. Die Lebensqualität und Beweglichkeit leiden und je weniger man sich bewegt, umso schwächer wird man. Hinzu kommen häufig Depressionen, Antriebslosigkeit und Unsicherheit.

NATALIEWILLEMS





Ein individuelles professionelles Training mit zielgerichteten Übungen kann viel bewegen. Ganz gleich, ob Rücken-, Knie-, Hüftbeschwerden oder Auswirkungen von Covid-19

„Die Menschen bleiben nur noch zu Hause, werden zunehmend isolierter. Eine Abwärtsspirale, der häufig nur durch gezieltes Training entgegengewirkt werden kann", weiß Natalie Willems-Kazmierczak, Personal Trainerin aus Düsseldorf, die sich darauf spezialisiert hat, ältere Menschen mit Long Covid-Symptomen oder Bewegungseinschränkungen aufgrund von anderen Erkrankungen zurück ins Leben zu helfen.

„Ab 70 kommen die Menschen häufig einfach nicht mehr auf die Beine. Spazierengehen, einkaufen, Freizeitaktivitäten – oft geht nach einer Infektion nichts mehr. Sie haben ein riesiges Schlafbedürfnis. Jeder Schritt fällt ihnen schwer. Wenn sie nicht mehr rausgehen wollen oder können, ist das kein Problem, denn ich komme zu ihnen. Man muss geduldig sein, zunächst kleine Schritte machen. Mit regelmäßigen aktivierenden Übungen kann ich den Betroffenen dabei helfen ihren Alltag zu meistern und neue Lebensfreude zu gewinnen", sagt Natalie Willems-Kazmierczak. Mit ihrem „mobilen Fitnessstudio" im Kofferraum besucht sie ihre Kunden in Düsseldorf und Umgebung und bietet ihnen ein individuelles Training, das sich nach ihrem körperlichen Allgemeinzustand richtet. Den Auftakt des Trainings bildet ein kostenloses Erstgespräch, bei dem sie ihre Kunden umfassend über ihr Leistungsspektrum informiert und Fragen klärt. Im anschließenden Check-up-Termin erfolgt eine umfassende Anamnese. Diese umfasst unter anderem eine Gewichtskontrolle, Körperfettmessung, Lungenfunktionstest, Überprüfung der Wirbelsäulen-Anatomie und einen Ausdauertest. Die erzielten Ergebnisse werden dokumentiert und dem Kunden gemeinsam mit einer Trainingsempfehlung zur Verfügung gestellt. Das eigentliche Training erfolgt nach individueller Terminabsprache. „Manche wünschen sich feste Termine, jeweils am selben Wochentag, andere wollen es lieber ganz flexibel handhaben, je nachdem wie sie ihren Alltag gestalten oder wie stark sie beruflich gefordert sind. Beides ist möglich", erklärt die Trainerin. Viele ihrer älteren Kunden haben körperliche Einschränkungen, nicht nur im Zusammenhang mit Covid-19, sondern auch orthopädische Probleme, wie z. B. Arthrose, Knie- oder Hüftprobleme oder schmerzhafte Bewegungseinschränkungen. Dank ihrer Zusatzaus-

bildung im Bereich der Rehasport-Orthopädie bringt sie das nötige Know-how und eine entsprechende langjährige Erfahrung mit, um gezielt dabei zu helfen wieder Freude an Bewegung zu haben. Aber auch Menschen mit Stress in Alltag oder Beruf bringt sie mit entspannenden Work-Outs, Yoga und Meditationstechniken wieder zurück in Balance. Im Fokus stehen bei ihr alltagsgerechtes und funktionelles Training und Yoga. „Ich mache vorwiegend funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, die viele Muskelgruppen auf einmal ansprechen. Das ist auch viel abwechslungsreicher als in einem Fitnessstudio an Geräten zu trainieren", so Natalie Willems-Kazmierczak und ergänzt: „Wenn das Wetter und der körperliche Zustand es zulassen, gehe ich gerne nach draußen, um an der frischen Luft zu trainieren." Auch den sogenannten Corona-Pfunden, die häufig durch Bewegungsmangel und falsche Ernährung im Home-Office entstanden sind, rückt sie mit ganzheitlichem Training und Ernährungsberatung zu Leibe, nach ihrem Motto: „Gesundheit bis ins hohe Alter durch regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf und eine gesunde Ernährung." Sie selbst lebt es vor. In diesem Jahr feiert sie ihren 50sten Geburtstag – und das sieht man ihr kein bisschen an. Vielleicht liegt es auch mit daran, dass sie schon seit 20 Jahren das tut, was sie liebt, Menschen in Bewegung zu versetzen.

Alexandra von Hirschfeld

„Viele Menschen möchten etwas verändern. Ich helfe ihnen dabei, aber sie müssen auch selbst etwas tun."

Personal Training

Ein Personal Training kann dabei helfen:

- Wieder fit und beweglich zu werden nach einer Erkrankung
- Den Alltag ohne Schmerzen zu meistern
- Gewicht und Körperfett zu reduzieren
- Haltungsschäden vorzubeugen oder auszugleichen
- Muskeldefizite oder Dysbalancen auszugleichen
- Blockaden im Bereich der Wirbelsäule aufzulösen
- Das Herz-Kreislauf-System zu entlasten
- Die Motorik und das Gleichgewicht zu verbessern

Preis für eine Trainingseinheit von 60 Minuten: 100,00 EUR inkl. MwSt.



© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de

RICCI SPORTS

Während früher vor allem Männer Rennrad gefahren sind, hat sich der Radsport mittlerweile verstärkt auch auf Frauen eingestellt. Logisch, denn er eignet sich auch für Frauen, um fit zu bleiben und sich draußen an der frischen Luft zu bewegen. Damit rücken auch die weiblichen Rennrad-Profis wieder vermehrt in den Fokus. Erstmals nach 13 Jahren startet erneut die „Tour de France Femmes."

TOUR DES FEMMES

FRAUEN UND RENNRADFAHREN

Tatsächlich sind immer mehr Frauen auf der Straße mit dem Rennrad unterwegs. Allein auf den Social-Media-Kanälen zeigt sich deutlich, dass der Sport für immer mehr Frauen eine wichtige Rolle in ihrem Leben spielt – ob Hobby-Radfahrerinnen, ambitionierte Rennradfahrerinnen oder Triathletinnen.

Auch im Handel hat sich in den letzten Jahren einiges verändert. Früher war es eher schwierig, ein vernünftiges Radtrikot für Frauen zu finden. Auch beim Kauf eines Rennrads gab es in den Läden kein großes Angebot an Damenrädern oder Rahmen in Damengrößen. Mittlerweile gibt es sogar Radmarken exklusiv für Frauen. Viele Fahrradhersteller bieten eigene Damen-Produkt-Linien und auch die Rahmengrößen, Sättel und das Zubehör wurden für Frauen angepasst. Allein das Angebot zeigt, dass die Nachfrage deutlich gestiegen ist. Wir sprachen mit Richard Pratt vom Rennrad-Laden Ricci-Sports im Düsseldorfer Zooviertel über dieses Phänomen.

Überholen Frauen die Männer beim Radfahren ?

Frauen müssen sich beim Rennradfahren keinesfalls verstecken. Das zeigt sich immer mehr bei den gemeinsamen Ausfahrten. Früher bestanden die Radgruppen hauptsächlich aus Männern. Mittlerweile sieht man aber immer mehr Radgruppen, bei denen die Frauen ebenso gut mithalten können wie die Männer oder sogar das Tempo machen und vorne wegfahren. Es gibt viele super erfolgreiche Frauen im Radsport oder Triathlon. Allein die weiblichen Anmeldungen bei Veranstaltungen im Hobbybereich zeigen, dass

© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de

„Momentan erleben wir einen richtigen Rennrad-Boom und es sind immer mehr Frauen dabei. An einem Tag hatten wir sechs neue Kunden, fünf davon waren Frauen."



© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de

der Sport für Frauen immer mehr an Bedeutung gewinnt. Wenn man diese Begeisterung dann noch mit männlichen Freunden oder dem Partner teilen kann, ist es umso schöner.

Wurde diese Entwicklung auch durch Corona beflügelt?

Momentan erleben wir einen richtigen Rennrad-Boom und es sind immer mehr Frauen dabei. An einem Tag hatten wir sechs neue Kunden, fünf davon waren Frauen. Rennradfahren ist das ideale Hobby für Paare. Vor allem seit der Coronakrise sieht man immer mehr Männer mit ihren Frauen, die gemeinsam auf dem Rennrad unterwegs sind.

Und wie sieht es bei den Profis aus?

Frauen werden im Radsport von vielen noch hinter vorgehaltener Hand belächelt, ähnlich wie Frauen im Fußball. Doch zeigen vor allem die Frauen im Profi-Radsport wie spannend Radrennen sein können. Sie fahren mit höherem Einsatz, haben bessere Taktiken und am Ende ist es nicht so vorhersehbar, wer Siegerin sein wird, wie im Männer-Radsport. In diesem Jahr wird es übrigens wieder eine „Tour de France Femmes" mit acht Etappen geben. Die letzte fand 2009 statt.

Was müssen Rennrad- Einsteigerinnen beachten?

Im Mittelpunkt steht zunächst das richtige Rad, für das, was man machen will. Ob Rennrad oder ein Gravel Bike, mit dem man auch ein bisschen Cross fahren kann. Für das reine Fahren auf der Straße ist ein klassisches Rennrad die bessere Wahl, denn ein Gravel Bike mit breiteren Reifen erfordert einen höheren Kraftaufwand.

Was kostet ein günstiges Rennrad?

Für ein gebrauchtes Rad bewegt man sich preislich in einem Bereich von 600 bis 1000 Euro. Meist sind dies Aluminium-Rahmen. Das ist für gelegentliche Fahrten o.k., möchte man jedoch etwas mehr machen, sollte man über einen Rahmen aus Carbon nachdenken. Für ein Carbon-Rad muss man circa ab. 1.500,00 Euro, je nach Ausstattung und Qualität, anlegen. Allerdings ist Carbon

© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de



im Vergleich zu Aluminium deutlich komfortabler.

Zur Rennrad-Erstausstattung gehören natürlich auch ein Helm und Radschuhe, diese müssen nicht teuer sein, aber man sollte verstehen, dass die Radschuhe durch die Klickpedalen das Verbindungsglied zum Rad bilden und für die Kraftübertragung zuständig sind. Schuhe in einem etwas gehobeneren Bereich sind meist mit einer Carbonsohle ausgestattet, die mehr Bequemlichkeit bietet und für eine optimale Kraftübertragung sorgt.



© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de

Ricci Sports an der Grunerstraße im Düsseldorfer Zooviertel ist auf Rennräder spezialisiert und bietet Verkauf, Service und Wartung.

Warum ist die richtige Sitzposition so wichtig?

Frauen haben 25 bis 30 Prozent weniger Kraft als Männer, deshalb sind sie am besten mit einer klassischen Sitzposition bedient, mit der sie eine optimale Kraftübersetzung bei geringer Körperbelastung erzielen. Dieses Thema liegt mir sehr am Herzen. Ich habe schon einige Triathlon- und Rennrad- Meister optimal aufs Rad gesetzt sowie ein ganzes Frauen-Rennrad-Team, das Koga Miyata Cycling Team, betreut. Bei uns erhalten Frauen das optimale Rad für ihre Bedürfnisse mit individuellem Aufmaß, optimaler Rahmengeometrie und auf Wunsch der Einstellung der richtigen Sitzposition. Eine wichtige Rolle spielt auch der Sattel. Wenn man rund zehn Stunden verteilt auf mehrere Trainingseinheiten auf dem Rad gesessen hat, müssen der Sattel und die gewählte Radhose immer noch ein bequemes Gefühl bieten.

Alexandra von Hirschfeld

Wer 1980 Aktien von Apple gekauft hat oder 2009 Bitcoins, hat alles richtig gemacht. Der Aktienmarkt lockt Zocker und Kleinanleger mit dem schnellen Geld und bringt Tag für Tag Gewinner, aber auch Verlierer hervor. Sind die richtigen Aktienpakete reine Glücks-
sache oder kann man dem Markt und den Analysten ein Schnippchen schlagen? Und gibt es Strategien, die weniger riskant sind und bei denen keine Ertragseinbußen drohen?
Das haben Prof. Frank Lehrbass, Professor für Finance und Data Science an der FOM, und der FOM-Master-Student Simon Pleines in einer Studie untersucht.

WIEVIEL RISK & WIEVIEL FUN?

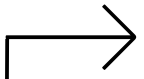
Ist das Zinsniveau niedrig, werden Aktien in der Vermögensanlage attraktiv. In puncto Finanzen haben die Deutschen im Corona-Jahr 2020 dazugelernt. Knapp 12,4 Millionen Bürgerinnen und Bürger legten ihr Geld in Aktien, Aktienfonds oder börsengehandelten Fonds, so genannten ETFs, an. Das waren 2,7 Millionen mehr Menschen als in 2019, so dass aktuell jeder Sechste in Aktien investiert. Darunter fallen auch 600.000 Erwachsene unter 30 Jahren, was eine Steigerung in dieser Altersklasse um fast 70 Prozent bedeutet.

Die Erwartungen in Aktien steigen weiter, aber mit jedem Investment steigt auch das Risiko. Man sucht nach Rettungsankern in stürmischer See und meint sie mit so genannten „Volatilitätsziel"-Strategien gefunden zu haben. Mithilfe dieser Strategien versucht man die Spannung zwischen höherer Ertragserwartung, die gepaart ist mit einem höheren Risiko, ein Stück weit zu reduzieren. Doch zunächst zu den Strategien des Wertpapiermarktes: Spätestens seit der Causa Wirecard hat es sich herumgesprochen, dass Privatanleger nicht versuchen sollten, durch „Stock Picking" Vermögen aufzubauen – auch wenn jeder Erfolgsgeschichten kennt, die einen auf der Stelle grün vor Neid werden lassen. Die Verlustgeschichten, die es genauso gibt, werden in der Regel totgeschwiegen, auch weil sie sich weniger gut als Gesprächsstoff in geselliger Runde eignen.

Eine andere Strategie, der ebenso schon die Zähne gezogen worden sind, ist das „Technische Trading“. Hier legten noch vor Jahren Kleinanleger „Geo-Dreiecke“ oder Lineale an Kursverläufe, um Bodenbildungen, Trendkanäle usw. zu „erkennen“ und sich dann entsprechend zu positionieren. Die empirische Finanzmarktforschung hat auch diesen Aberglauben entlarvt. Es zählt zu den „stilisierten Fakten“ der Finanzmärkte, dass zeitlich aufeinanderfolgende Renditen nichts miteinander zu tun haben. Es ist der heutigen Rendite also egal, was gestern war. Dieses erste Faktum ist Ausdruck der effizienten Informationsverarbeitung an den Märkten.

Schnee von gestern – inklusive vergangener Kursverläufe – interessiert nicht. Die heutige Rendite wird getrieben durch aktuelle Nachrichten und Gedanken über die Zukunft. Eine zeitliche Abhängigkeit von Renditen gibt es nur in Zeitfenstern, die für den Privatanleger unzugänglich sind, weil sie im Sekundenbereich und darunter liegen. Zudem wird diese Art Handel im Regelfall von Maschinen ausgeführt.

Zu den stilisierten Fakten zählt aber auch, dass sich Stimmungen an Finanzmärkten halten. Ein anderes Wort dafür ist „Volatilitäts-Clustering“. Wir haben demnach Tage mit hoher Volatilität, also heftigen Kursausschlägen, die sich „klumpen“. Die Volatilität ist eine statistische Kennzahl, um das Risiko zu messen. Auf diesem zweiten Faktum beruht die Hoffnung, „Volatilitätsziel“-Strategien für Aktienportfolios entwickeln zu können, die zu einer höheren Renditeerwartung bei gleichem Risiko führen. Zudem kommen diese Strategien ohne zukunftsgerichtete Erwartungen an die Rendite einzelner Aktien aus. Wegen des zweiten Faktums kann die Schätzung von zukünftigen Volatilitäten akkurater vollzogen werden. Leitgedanke der „Volatilitätsziel“-Strategien ist es, dass das Aktiengewicht in absehbar ruhigeren Marktphasen „hochgefahren“ und in unruhigeren Marktphasen – quasi rechtzeitig – reduziert wird. Solche Längsschnittansätze sind also darauf ausgerichtet, das Portfoliorisiko im Zeitverlauf zu steuern. Der Querschnitt der risikobehafteten Anlageklasse bleibt dagegen unverändert. Man könnte sich hier also einen breit gestreuten ETF vorstellen. Typischerweise bildet eine Geldmarktposition den risikolosen Gegenspieler. Das heißt, wenn die Märkte absehbar unruhiger werden, wird die ETF-Position verkleinert und die Geldmarktposition (z. B. Tagesgeldkonto) hochgefahren.



Wie man am besten mit ETFs operiert, zeigt diese FOM-Studie

Kaufen und halten oder auf Volatilität setzen?

Mit welcher Strategie steht man sich denn nun besser? Um das herauszufinden, bieten sich „Rückspiegel-Berechnungen“ an, auch „Backtesting“ genannt. In der Studie wurde untersucht, ob die Umsetzung von Längsschnitt-„Volatilitätsziel“-Strategien in der Vergangenheit erfolgreicher gewesen wäre als herkömmliche „Kaufen-und-Halten“-Strategien. Dabei sind auch Transaktions- und Fremdkapitalkosten mit in die Berechnungen eingeflossen, um ein möglichst realistisches Bild zu zeichnen. Betrachtet wurden über 80 Strategien für drei Aktienindices, den MSCI All Country World Index und seine Bestandteile World- und Emerging Markets-Index. Die Strategien unterschieden sich hinsichtlich der fünf eingesetzten Vorhersagemodelle für die Volatilitäten dahingehend, ob der Aktienanteil täglich oder monatlich



© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de

neu gewichtet wurde, ob Kreditaufnahme eingesetzt wurde (Hebeleffekt) und ob das Volatilitätsziel statisch oder dynamisch war.

Es zeigte sich, dass viele „Volatilitätsziel"-Strategien gegenüber „Kaufen-und-Halten"-Strategien eine höhere Risikoprämie erwirtschaften. Ein statistisch signifikant höheres Verhältnis von Ertrag und Risiko als bei einer „Buy and Hold"-Strategie wurde jedoch nur in wenigen Fällen erreicht. Diesen Fällen gemeinsam war die Verwendung von sogenannten EGARCH Modellen, die das Volatilitäts-Clustering besonders gut abbilden können. Zudem wurde bei diesen signifikant erfolgreicheren Strategien täglich statt nur monatlich neu gewichtet.

Alle herangezogenen Volatilitätsstrategien werfen bei einer Halteperiode von 15 Jahren in allen von uns untersuchten Fällen eine höhere Risikoprämie ab. Bei einer Halteperiode von fünf Jahren ist dies nur in etwa in der Hälfte aller Fälle zu beobachten. Die Empfehlung, in Aktien nur mit langem Atem zu investieren, trifft also auch hier zu. Die besten Volatilitätsvorhersagemodelle sind jedoch für den Privatanleger nur nach einem umfangreichen Studium selbst erstell- und einsetzbar. Alternativ kann man auch Profis als Dienstleister mandatieren. Bei großen Kapitalanlegern und auch in professionell aufgestellten Industrieunternehmen wie RWE gibt es Personal, das solche Modelle einsetzt.

Kein Patentrezept

Die Studie kommt zu dem Schluss, dass „Volatilitätsziel"-Strategien kein „Patentrezept" sind, um auf dem Aktienmarkt abzuheben. Sie können aber bei gewissen Rahmenbedingungen dennoch erfolgreicher sein als die bekannte „Kaufen-und-Halten"-Strategie. Eine wichtige Erkenntnis ist, dass jede Strategie, die man anwendet, in den meisten Fällen risikoreduzierend wirkt. So fallen in der Praxis etablierte Risikokennzahlen im Schnitt niedriger aus und sind zudem auch noch stabiler.

Man schläft also ruhiger mit seinem Aktienportfolio als ohne diese Strategien.

Frank Lehrbass

DOWNLOAD hier

Prof. Dr. Frank Lehrbass

Prof. Dr. Frank Lehrbass ist seit 2015 Professor an der FOM Hochschule. Sein Lehr- und Forschungsgebiet sind Finance & Data Science. Er ist Inhaber der L*PARC Unternehmensberatung. Er berät Unternehmen aus Industrie, Handel und dem Finanzsektor bei der Analyse von Markt- und Unternehmensdaten sowie beim Management und der Modellierung von Marktpreis-, Kredit-, Liquiditäts-, operationellen und strategischen Risiken. Er verfügt über mehr als 20 Jahre Berufserfahrung außerhalb der Hochschule und beim Einsatz von quantitativen Methoden im Investment Banking und Commodity Trading. Er studierte an den Universitäten Bonn, Mannheim, Dortmund und Johns Hopkins (Baltimore, MD, U.S.A.).

Düsseldorf Neuss Meerbusch Region

i-S-R
International School on the Rhine

WE ENABLE GREAT MINDS AND STRONG CHARACTERS









- Internationale Kindergarten- und Schulausbildung bis zur 12. Klasse in Neuss und Düsseldorf
- Strukturiertes Curriculum und Englisch als Unterrichtssprache - Deutsch wird als Pflichtfach gelehrt
- Weltweit anerkannte Schulabschlüsse befähigen zum Zugang zu renommierten Universitäten weltweit
- Interne Studien- und Berufsberatung für Schülerinnen und Schüler ab der 8. Klasse
- Vielseitige Freizeitaktivitäten auf dem ISR-Campus
- Kein Unterrichtsausfall und individuelle Förderung
- Schulbusse und ganztägige Betreuung von 7:30 Uhr bis 18:00 Uhr
- Englischsprachiger Kindergarten in Düsseldorf-Niederkassel; deutschsprachiger Kindergarten in Meerbusch-Büderich für Kinder ab dem ersten Lebensjahr

ISR Infotage 2022:

02. April 2022	10:00 Uhr - 14:00 Uhr
18. Juni 2022	10:00 Uhr - 14:00 Uhr

Erfahren Sie mehr über uns und unsere Vorteile und besuchen Sie gerne unsere Webseite: www.isr-school.de.

ISR International School on the Rhine
Konrad-Adenauer-Ring 2
41464 Neuss

+49 (0) 2131 40388 -0, -11, -15
info@isr-school.de

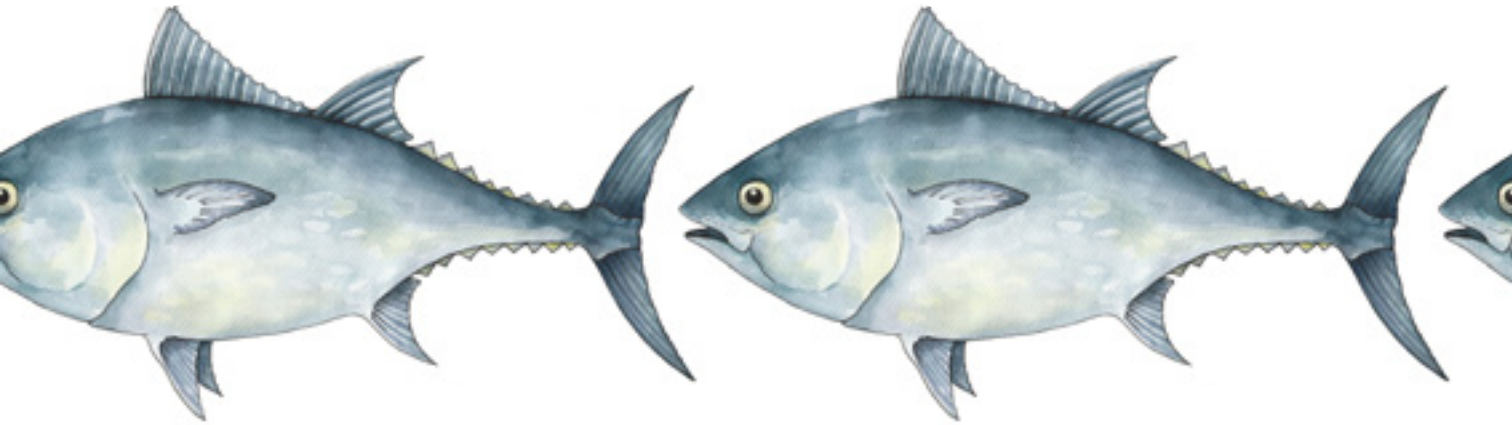
ISR Kindergarten Düsseldorf
Niederkasseler Kirchweg 36
40547 Düsseldorf

+49 (0) 211 95074 -11, -13
info@isr-kindergarten.de

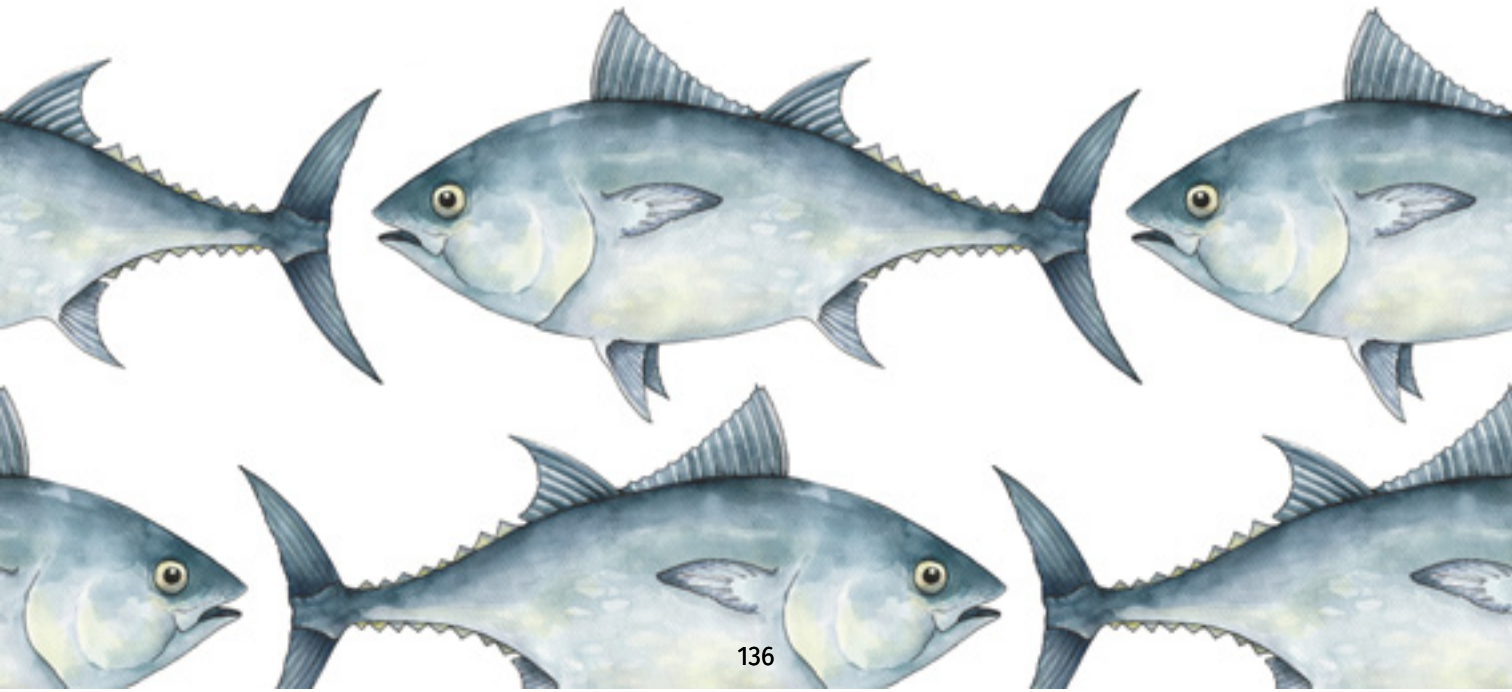
ISR Kindergarten Meerbusch
Isseldyk 51
40667 Meerbusch

+49 (0) 2132 51598 -99
kontakt@isr-kindergarten.de

DER TUNA TURBO AUS DÜSSELDORF



WISSENSCHAFTLER SCHAFFEN DAS SCHEINBAR UNMÖGLICHE: DIE ZUCHT VON BLAUFLOSSENTHUNFISCH



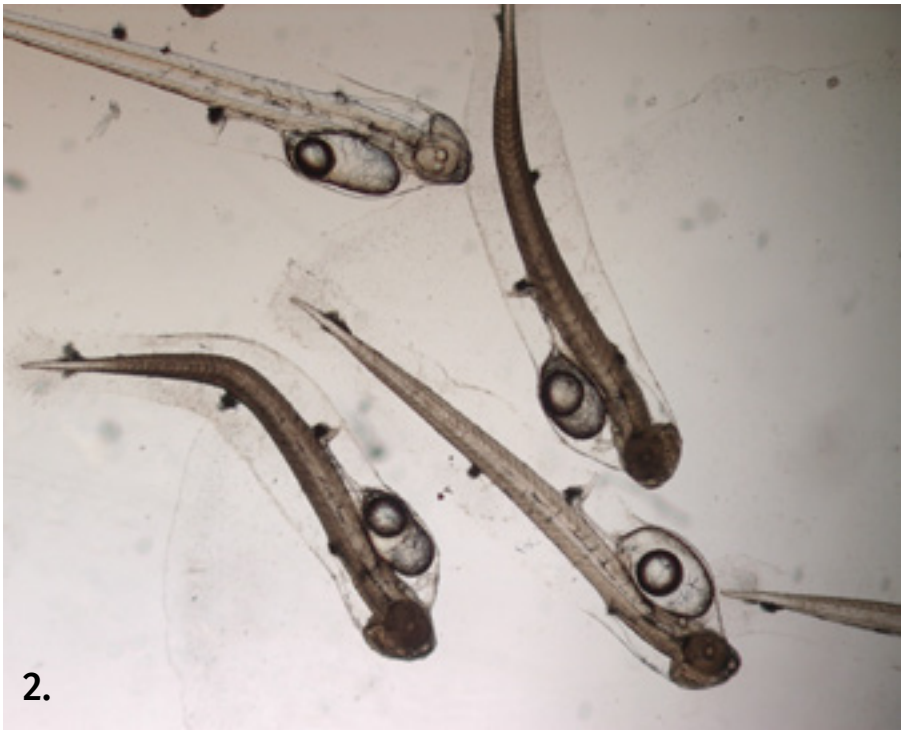
TUNATECH

Drei Düsseldorfer Meeresbiologen ist gelungen, was lange Zeit als unmöglich galt: Blauflossenthunfische zu bewegen sich in Gefangenschaft zu vermehren. Damit wächst die Hoffnung: kann Aquakultur die Überfischung der Weltmeere abwenden? Erste Erfolge sprechen für sich.

Der Rote Thun (Thunnus thynnus), auch Großer Thun, Nordatlantischer Thun oder Blauflossen-Thunfisch, ist eine gefragte Delikatesse vor allem für Sushi. Laut wissenschaftlichen Studien tummeln sich heute im Mittelmeer und im Ostatlantik nur noch etwa sechs Prozent der ursprünglichen Bestände. Nun hat das Düsseldorfer Unternehmen Tunatech eine Möglichkeit gefunden den Megafisch zu züchten. Bisher weigerten sich die großen Raubfische konsequent, sich in Gefangenschaft fortzupflanzen, sprich abzulaichen. Doch im Rahmen verschiedener von der EU geförderter Forschungsprojekte mit einem Gesamtinvestitionsvolumen von über neun Millionen Euro ist genau das gelungen. Die treibenden Köpfe dahinter sind die Meeresbiologen Professor Christopher Bridges von der Universität Düsseldorf, seine ehemaligen Doktoranden Dr. Florian Borutta und Dr. Stephan Schulz sowie Dr. Shukry Na'amnieh. Sie haben ein Verfahren entwickelt, mit dem die Fische zur gezielten Eiablage stimuliert werden können. Normalerweise läuft das so ab: Um die Zuchtfische zum Laichen zu animieren, wird ihnen ein kleines Implantat injiziert. Ein darin enthaltenes Protein aktiviert nach drei bis sieben Tagen die Hormonkaskade, die den natürlichen Laichprozess in Gang setzt. Diese Methode funktioniert bei vielen Fischarten wie Lachs, Stör etc., aber bisher nicht beim Blauflossenthunfisch. Die Gründe können vielfältig sein. „Das machen die Fische oft nicht in Gefangenschaft. Manchmal ist ihnen zu warm oder zu kalt oder sie können nicht hinschwimmen, wo sie wollen. Letztendlich heißt das, die Fische sind geschlechtsreif, aber pflanzen sich nicht fort", sagt Florian Borutta. Doch mit dem Stimulationsimplantat von Tunatech klappte es endlich. „Wir unterstützen nur den natürlichen Prozess. Man kann sie durch die Gabe des Proteins bzw. Peptids triggern, also den letzten Reiz setzen, dass sie ungefähr drei bis fünf Tage danach ablaichen." Die Thunfischeier werden dann im offenen Meer eingesammelt. „Dabei haben wir festgestellt, es muss noch nicht einmal der ganze Schwarm implantiert werden, sondern nur einige wenige Fische. Diese fungieren quasi als Kickstarter für die anderen", so Florian Borutta. Wenn die



1.



2.

1. **Blauflossenthunfischeier nach dem Ablaichen.**

2. **Die Larven, die sich aus den Eiern entwickeln**

3. **Ein Schwarm Blauflossenthunfische**

4. **Aquakulturen von Tunatech**



3.

Fische implantiert werden, wird gleichzeitig eine kleine Gewebeprobe entnommen. „Wir machen einen DNA-Fingerprint der Fische. Das bedeutet, wir können jeden einzelnen Fisch identifizieren. Das ist sehr wichtig für später. Denn dadurch können wir die Eier einem bestimmten Elterntier zuordnen und genetisch erkennen: Das ist ein guter Fisch, der sehr oft ablaicht, der bleibt im Zuchtbestand. Andere, die nie ablaichen, können wir ersetzen“, erklärt Professor Christopher Bridges. Mit diesem Verfahren wurden in den letzten Jahren mehrere große Projekte durchgeführt. So hatte z. B. Mars, einer der größten internationalen Produzenten von Katzenfutter (Whiskas, Sheba etc.), ein großes Interesse an nachhaltigem Thunfisch. Kein Wunder, denn das Unternehmen hat ungefähr einen Bedarf von 5.000 Tonnen Thunfisch im Jahr. Als erstes Unternehmen seiner Branche hatte sich die Tiernahrungssparte von Mars dazu verpflichtet, seit 2020 nur noch Fisch aus



4.

nachhaltigen Quellen einzusetzen. Vor dem Hintergrund global schwindender Fischbestände hat Mars mit dem World Wildlife Fund (WWF) eine Verpflichtung zur Fischnachhaltigkeit erarbeitet. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, wollte Mars ein Projekt starten, um Thunfische zurück ins Meer zu setzen.

„Also haben wir Millionen von Larven freigesetzt. 80 bis 90 Prozent davon sterben. So ist die Natur, deshalb legen Thunfische bis zu drei Millionen Eier pro Laichgang ab. Vielleicht eines oder zwei davon wachsen zu einem Fisch heran", sagt Christopher Bridges. Werden die ausgewachsenen Fische später gefangen, könnte per DNA-Vaterschaftstest präzise festgestellt werden, ob sie von Tunatech stammen. „Wir kennen die DNA unserer Fische und wissen, welcher Fisch sich fortgepflanzt hat. Wir könnten zum Beispiel auf den Markt in Tokio gehen, wo 99 Prozent dieser Fische gehandelt werden, dort eine Probe nehmen und erkennen, dass es ein reproduzierter Fisch von uns ist."

Aktuell arbeitet Tunatech daran, in Ägypten eine Thunfisch-Farm aufzubauen. Ziel ist es, dort in Aquakulturen aus den Eiern kleine Thunfische zu züchten, die dann aufgefüttert werden bis sie eine gewisse Größe haben, um verkauft zu werden. Es dauert ungefähr fünf Jahre, bis ein Thunfisch groß genug ist.

„Ungefähr 400 km westlich von Alexandria am Mittelmeer Richtung Libyscher Küste entsteht die Anlage, die wir entworfen haben. Durch Corona hat sich der Bau leider verzögert. Reisen sind schwierig, China hat komplett dicht gemacht und viele technische Geräte oder Teile, die wir benötigen, kommen aus China. Jetzt geht es aber endlich weiter, wir waren vor zwei Wochen das letzte Mal auf der Baustelle und konnten die Fortschritte sehen", sagt Florian Borutta. Neben dem nordatlantischen Thun hat das Tunatech-Team auch bereits mit anderen Fischarten in vielen Ländern gearbeitet, ob mit dem südlichen Blauflossenthunfisch in Australien, mit dem Gelbflossenthunfisch in Indonesien und auf Hawaii oder mit Lachsen und Stören. „Beim Gelbflossenthunfisch sind die Bestände noch sehr groß, deshalb macht es wirtschaftlich

„Wir möchten den Kreislauf schließen, so dass man für die Zucht keinen Thunfisch aus der Natur mehr entnehmen muss."

Florian Borutta

„Wir machen einen DNA-Fingerprint der Fische. Das bedeutet, wir können jeden einzelnen Fisch identifizieren."

Prof. Christopher Bridges



Luftbild der sich noch im Bau befindlichen Thunfischfarm von Tunatech in Ägypten

keinen Sinn diese Spezies nachzuzüchten, da die Zucht kostenintensiver als der Fang ist. Damit unser Projekt auch aus Investorensicht interessant ist, haben wir uns bewusst auf den teuersten Fisch fokussiert." Und die Preise für Blauflossenthunfisch haben es in sich. Der Verkaufspreis im Supermarkt liegt in Düsseldorf für Bluefin zwischen 50 und 100 EUR pro Kilogramm. Wobei Düsseldorf durch die große japanische Community eine der wenigen Städte in Deutschland ist, wo es tatsächlich Bluefin zu kaufen gibt. Um eine Vorstellung davon zu bekommen, wie groß ein solcher Thunfisch ist, hier ein Vergleich: Ein ausgewachsenes Schwein wiegt rund 180 bis 250 Kilogramm. Der Preis beträgt rund 500,00 Euro, also 2,00 EUR pro Kilogramm Schlachtgewicht.

Um ihr Zuchtvorhaben zu verwirklichen, bekam das wissenschaftliche Team Verstärkung von dem Biochemiker Shukry Na'amnieh, dem heutigen CEO von Tunatech. Er hat in der Vergangenheit schon eine erfolgreiche Biotechfirma an den Markt gebracht und veräußert. Danach machte er sich in Düsseldorf als Gastronom mit den arabischen Restaurants Arabesq und Samaq einen Namen. Hier wird u.a. gegrillter Thunfisch mit einer ganz besonderen Zubereitungsart serviert, die sogar beim Patentamt geschützt ist – und bald soll es hier Blauflossenthunfisch aus eigener Zucht geben. Eine Delikatesse, die vor allem in Japan hoch im Kurs steht. Auf dem traditionellen Tokioter Neujahrsmarkt wurden schon medienwirksame Preise von 2,7 Millionen Euro für einen 278 Kilo schweren Blauflossenthunfisch erzielt. Es liegt also auf der Hand, dass sich auch die Japaner bereits an der Zucht des Luxus-Fisches versucht haben. Forschern der japanischen Universität Kindai ist es gelungen, die pazifische Thunfischart in Farmen zum Laichen zu bringen. Sie konnten bereits gute Gewinne erwirtschaften. Allerdings gebe es bei den Japanern auch Jahre, in denen die Fische gar nicht ablaichen sollen – anders als bei der Methode von Tunatech, so Florian Borutta.

Alexandra von Hirschfeld



Blauflossenthune Thunnus thynnus/ Atlantischer Blauflossenthun oder Roter Thun; Thunnus orientalis/ Pazifischer Blauflossen-thun; Thunnus maccoyi/Südlicher Blauflossenthun
Maximalgewicht: 700 kg
Besondere Kennzeichen: der Riese unter den Thunfischen wächst langsam und vermehrt sich erst in hohem Alter
Superpower: schnell wie ein Kleinwagen und manchmal auch ebenso groß

SICHER DIR ZOO:M PER E-MAIL



Du möchtest die nächste ZOO:M-Ausgabe nicht verpassen?

Dann hol sie dir einfach **via E-Mail** auf deinen Desktop, dein Tablet oder dein Smartphone.

Melde dich gleich
an unter:

https://zoom-duesseldorf/zoom-anmeldung

Keine Kosten,
keine Verpflichtung,

Herausgeber

Strategy Marketing- und Werbeagentur GmbH
Achenbachstraße 135 | 40237 Düsseldorf
Tel. 0211-30200740
www.strategy-werbeagentur.de
www.zoom-duesseldorf.de!

Kontakt für Advertorials

Bitte wenden Sie sich direkt an
Alexandra von Hirschfeld oder Dr. Susan Tuchel.

Chefredakteurin

Alexandra von Hirschfeld
Tel. 0211-30200741
M. 0172-6722685
avh@strategy-werbeagentur.de



Redakteurin

Dr. Susan Tuchel
Tel. 0211-370511
M. 0179-7063852
drtuchel@textpublik.de
textpublik.de



© Alexander Vejnovic, das-fotostudio-duesseldorf.de

Foto

Alexander Vejnovic
Tel. 0211-9241 2222
hallo@das-fotostudio-duesseldorf.de
das-fotostudio-duesseldorf.de



© Elisabeth Brockmann

Gastautor

Professor Dr. Frank Lehrbass
frank.lehrbass@gmx.de



Layout

Katja Wehmeier
kw@strategy-werbeagentur.de

