

Frankfurter Allgemeine  
*Magazin*

MÄRZ 2020  
SCHÖNHEIT SPEZIAL





# CHANEL

## SCHÖN STATT KALT



Schönheit steht, und das ist schade, in Verruf. Sie gilt als etwas Oberflächliches, Vages, Fernes, das viele, viele Menschen zu erreichen suchen. Als richtig schön gelten dann aber blöderweise meist genau die Menschen, die gar nix dafür tun müssen. Naturschönheiten eben. Schönheit jedenfalls ist viel komplexer, als man im ersten Moment glaubt. „In dem Angesichte eines Hässlichen ist für uns oft eine innere Schönheit, die wir nicht auf der Stelle von seinem Werthe herzuleiten vermögen, während uns oft die Züge eines andern kalt und leer sind, von denen alle sagen, daß sie die größte Schönheit besitzen.“ In Adalbert Stifters „Brigitta“ geht es genau darum, dass nämlich Schönheit im Auge des Betrachters liegt und dass sie für jeden anders aussieht. Und darum soll es auch in diesem Schönheit-Spezial unseres Magazins gehen, das zweimal im Jahr der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung beiliegt. Was ist eigentlich heute schön? Müssen wir immer und überall und an jeder Körperstelle schön sein? Ist man dünner schöner? Oder trainierter? Wir gehen mit Stifter und haben für unsere Fotostrecke „Schön anders“ den Begriff der Schönheit neu definiert. Ist es nicht gerade ansprechend, einmal so auszusehen, wie es vielleicht gerade niemand erwartet? Auch das Leben ist mal schön, mal schlimm. Sabine Spieler hat mit einer Brustkrebspatientin darüber gesprochen, dass der Englische Garten seit der Chemotherapie für sie viel grüner ist. So simpel kann es sein. Das Streben nach Schönheit ist oft noch weiblich konnotiert – dabei leiden auch Männer immer mehr unter dem Druck einer Milliardenindustrie. Anna-Sophia Lang hat darüber mit einem Männertherapeuten und einem Personal Trainer gesprochen und macht sich Gedanken über das heutige Männerbild. Auch Felix Hooß besucht regelmäßig einen Frankfurter Barbershop, um gepflegt auszusehen; seinen Barbier hat er für dieses Heft zu Schönheitsritualen und Männlichkeit befragt. Und wir Frauen machen uns ohnehin dauernd Gedanken: Die Zahl der intimchirurgischen Eingriffe aus ästhetischen Gründen ist gestiegen. Über die Vulva-Verschönerungen habe ich mit einem Plastischen Chirurgen gesprochen. Sie werden's nicht glauben, aber die Frauen legen sich unters Messer – wegen der Wünsche von Männern. Muss die Schönheit wirklich immer im Auge des Betrachters liegen? *Johanna Dürrholz*

Verantwortlicher Redakteur:  
Dr. Alfons Kaiser

Redaktionelle Mitarbeit:  
Peter Badenhop, Johanna Christner, Johanna Dürrholz,  
Claus Eckert, Leonie Feuerbach, Gloria Geyer,  
Felix Hooß, Fabienne Karmann, Matthias Krcenbrink,  
Anna-Sophia Lang, Peter-Philipp Schmitt, Sabine Spieler,  
Bernad Steiner, Alex Westhoff, Maria Wiesner

Bildredaktion:  
Henner Flohr

Art-Direction:  
Peter Breul

E-Mail Redaktion:  
magazin@faz.de

Alle Artikel werden exklusiv für das „Frankfurter Allgemeine Magazin“ geschrieben. Alle Rechte vorbehalten. © Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH, Frankfurt am Main.

Eine Verwertung dieser urheberrechtlich geschützten Redaktionsbeilage sowie der in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen, besonders durch Vervielfältigung oder Verbreitung, ist – mit Ausnahme der gesetzlich zulässigen Fälle – ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Besonders ist eine Einspeicherung oder Verbreitung von Inhalten aus dem Frankfurter Allgemeine Magazin in Datenbanksystemen, zum Beispiel als elektronischer Presse-Spiegel oder Archiv, ohne Zustimmung des Verlags unzulässig.

Sofern Sie Artikel dieses Magazins nachdrucken, in Ihr Internet-Angebot oder in Ihr Intranet übernehmen wollen, können Sie die erforderlichen Rechte bei der F.A.Z. GmbH erwerben unter [www.faz-rechte.de](http://www.faz-rechte.de). Auskünfte erhalten Sie unter [nutzungsrechte@faz.de](mailto:nutzungsrechte@faz.de) oder telefonisch unter (069) 75 91-29 01.

Redaktion und Verlag:  
(zugleich ladungsfähige Anschrift für die im Impressum genannten Verantwortlichen und Vertretungsberechtigten)  
Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH  
Hellerhofstraße 2-4  
60327 Frankfurt am Main

Geschäftsführung:  
Thomas Lindner (Vorsitzender)  
Dr. Volker Breid

Verantwortlich für Anzeigen:  
Ingo Müller, [www.faz.media](http://www.faz.media)

Hersteller:  
Andreas Giether

Layout:  
Verena Lindner, Anja Tschulena

Einzelhefte können zum Preis von € 5,- bei [media-solutions@faz.de](mailto:media-solutions@faz.de) bezogen werden.

Druck:  
Prinovis GmbH & Co. KG – Betrieb Nürnberg  
Breslauer Straße 300  
90471 Nürnberg

INNOVATIVE.  
ACTIVE.  
NOW.



NO  
ANIMAL TESTING - HORMONES - SILICONES - PARABENS



LANGES,  
DICHTES UND  
NATÜRLICH  
SCHÖNES HAAR  
IN NUR 6 BIS  
8 WOCHEN

HAIR  
ACTIVATING  
SERUM

M2 BEAUTÉ

THE RESEARCHED FORMULA BEAUTY BRAND

WWW.M2BEAUTE.COM



**FELIX HOOSS**, Redakteur dieser Zeitung und Barträger, hat sich für uns selbst unters Messer gelegt und eine Rasur vom Profi verpassen lassen: bei einem Frankfurter Barbier. Das Interview mit Alex Vellios, dem Inhaber des Torreto-Barbershops, hat er dann, frisch gestylt, lieber im Sitzen und ohne Klinge am Hals geführt (Seite 30). Dabei hat er erfahren, womit sich der Mann von heute pflegt und dass er als Besitzer mehrerer Pomaden und Bartöle schon richtig aufgestellt ist. Als nächstes will er sich jetzt auch ein gutes Haartonic zulegen.



**SABINE SPIELER** beschäftigt sich mit dem Zusammenhang von Gesundheit und Ernährung, seit ihr Vater an Diabetes erkrankte. Der Mediziner Franz Xaver Mayr erkannte als einer der ersten Ärzte, dass man mit Fasten sehr vielen Krankheiten und Beschwerden vorbeugen kann. Unsere Autorin probierte seine Kur aus (Seite 44). Ihr Fazit: Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und fasten Sie! Denn meist schätzt man Gesundheit erst, wenn man sie nicht mehr hat. Das erfuhr Sabine Spieler bei ihrem zweiten Artikel für dieses Heft: Die Unternehmerin Katrin von Hallwyl berichtet darin über ihre Brustkrebs-Erkrankung (Seite 48). Mit ihrer Offenheit möchte sie anderen betroffenen Frauen Mut machen.

FOTOS FRANK ROTH, PRIVAT

# MITARBEITER

**FABIENNE KARMANN** reist seit zehn Jahren immer wieder nach Marokko. Die glitzernden, bunten Stoffe nordafrikanischer Trachten faszinieren die Fotografin. Die Berberfrauen werden zu Modellen und das Atlasgebirge zum Fotostudio (Seite 34). Mit dokumentarisch-modischen Aufnahmen beendete die Berliner Fotografin 2014 auch ihr Studium in Bielefeld. Sie liebt Sonne, Minztee und Meer Marokkos.



**ANNA-SOPHIA LANG** hatte noch nie viel dafür übrig, sich mit Körperfettanteilen und schlechtem Gewissen zu beschäftigen, nur weil man unter Umständen zu wenig Sport treibt. Es gibt lohnenswertere Dinge, in die man seine Energie investieren kann, fand sie immer. Aber spätestens seit der „Bachelorette“ 2019 war ihr klar, dass es längst nicht mehr nur ihre Geschlechtsgenossinnen sind, die mit absurden Schönheitsidealen kämpfen. Wenn sie noch einen Kandidaten mit Waschbrettbauch sehen muss, dachte sie während der Sendung, muss sie laut schreien. Bei ihrer Recherche über den Schönheitsdruck auf Männer (Seite 28) wurde ihr erst so richtig klar, welche Auswirkung solche Bilder auf das andere Geschlecht haben.





VICENZA  
**FOPE**  
 DAL 1929

fope.com

Warum legt er sich immer wieder unter die Nadel? Dazu hat unser vielfach tätowierter Autor sich selbst befragt – und andere. (Seite 32)



Schönheit ist individuell: Deshalb weiten wir in unserem Shooting den Blick für das, was als schön gilt (Seite 14). Das Ergebnis ist ganz schön anders!



**ZUM TITEL**  
 Die zwei Berberinnen wurden in Marokko von Fabienne Karmann fotografiert.

- 10 MICHELLE ELIE
- 30 ALEX VELLIOS
- 43 TIM GUNN
- 48 KATRIN VON HALLWYL
- 50 LENA MEYER-LANDRUT

**OHNE PLASTIK** Verpackungsfreie Waschmittel sollen Wasser und CO<sub>2</sub> einsparen helfen. *Seite 10*

**UNTERS MESSER** Immer mehr Frauen lassen sich die Vulva operieren – warum nur? *Seite 25*

**IN DIE NASE** In Holzminen hilft künstliche Intelligenz beim Kreieren von Parfums. *Seite 26*

**UNTER DRUCK** Auch Männer haben es jetzt mit unrealistischen Schönheitsidealen zu tun. *Seite 28*

**AUF DIE OHREN** Little Dragon machen fungig-psychedelische und tanzbare Musik. *Seite 43*

**AB INS BLAUE** Krakaus See Zakrzówek lockt mit klarem Wasser und hohen Felsen. *Seite 46*

Die nächste Ausgabe des Magazins liegt der Frankfurter Allgemeinen Zeitung am 11. April bei.  
**Im Netz:** [www.faz.net/stil](http://www.faz.net/stil) **Facebook:** Frankfurter Allgemeine Stil **Instagram:** @fazmagazin



Bis an die Grenze und darüber hinaus: Personal Trainer Samba Tidiane Tounkara lässt keine Ausreden gelten (Seite 12). Das erfuhrt unser Autor am eigenen Leib.

FOTOS: MAX KESBERGER, MAX VOM HOPE, DIANA CABREIRA ROJAS, ISTOCK



Wer schlank sein will, muss Maß halten: Doch seit dem Frankreich-Urlaub halten sich auf den Hüften unserer Autorin ein paar Extra-Kilo. Hilft eine Fastenkur am Wörthersee? (Seite 44)

# PRÊT-À-PARLER



## TEE TRINKEN UND ABWARTEN UND GESUND BLEIBEN

Manchmal ist es gar nicht so leicht, so zu funktionieren, wie es alle Welt von einem verlangt. Man soll pünktlich sein, sauber sein, gesund und leistungsfähig. Selig sei der, der es bei all diesen Anforderungen noch schafft, das zugegeben etwas dämliche Wort „Work-Life-Balance“ überhaupt nur zu Ende zu denken.

Doch es gibt Abhilfe! Was wäre denn die Arbeitswelt, wenn sie uns bloß komplett kaputt machen würde, ohne uns gleichzeitig Produkte zur Heilung des Kaputtgemachten anzubieten? Meditationstunden kann man sich per App besorgen, zum Runterkommen, und um von innen zu

heilen, gibt es heute überall Superfoods und Nahrungsergänzungsmittel. Wir orientieren uns lieber an den Basics. Was man in diesen Zeiten vielleicht tun kann, womöglich tun muss: Abwarten. Und Tee trinken! Denn Tee ist gesund, entschlackt, macht schlau und schön und so fort. Manche Tees versprechen sogar ganz besonderes Wohlbefinden! „Detox your feelings“ ist ja eigentlich mehr eine Aufforderung als wirklich ein Versprechen von Meißner (5). Tatsächlich aber ist die Teemischung aus Brennnessel- und grünem Tee überaus belebend, man fühlt sich wie jemand, der mal Yoga gemacht hat.

Die Tees von Teekanne sind etwas expliziter in dem, was sie versprechen: „Innere Ruhe“ heißt eine unschuldige Kräuterteemischung (1), „Prinzessin Lillifee“ ein schräger Erdbeertee (6). Bei uns hat es beim Trinken zum Glück nicht „Puff“ gemacht, und alle saßen in rosa Glitzerkleidern da. Teekannes Ostfriesentee erdet Trinker dafür nordisch (3). Auch die Yogi-Tea-Variante „Frauen Power“ hat weder zu Power noch zu mehr Frauen beigetragen (2). Da geloben wir uns doch den dm-Biotee, der ganz schlicht einen „Guten Morgen“ wünscht (4). Wünschen wir auch gehabt zu haben. (jdhz.)

Foto Frank Röth

## MS EUROPA 2

Schön ist, wer sich perfekt präsentiert, aber auch mit inneren Werten überzeugt. Erfahren Sie mehr über das beste Kreuzfahrtschiff der Welt\* unter [www.hl-cruises.de/e2](http://www.hl-cruises.de/e2)



# BE2AUTY.

\* Lt. Berlitz Cruise Guide 2020.



## DIE NACKTE REINLICHKEIT

In der Diskussion über Klimawandel und Umweltverschmutzung lautet eine weit verbreitete Meinung: Plastik ist böse. Denn das ökologische Sorgenkind verbraucht nicht nur fossile Ressourcen und erzeugt Kohlendioxid, sondern schadet auch der Biodiversität. Mitunter gelangen Kunststoffe gar über die Weltmeere in das Lachsfilet und so bis in den menschlichen Verdauungstrakt. Das scheint mehr und mehr ins Bewusstsein zu rücken: Unverpackt-Läden sprühen aus den Betonböden der Großstädte, Influencer halten selbstgenähte Abschminkpads und Bambus-Zahnbürsten in ihre Kameras, Touristen treffen sich am Strand zum gemeinsamen Plastiksammeln.

Der Trend zu ethischem Konsumverhalten wurde auch von der Haushaltspflegebranche erkannt, die inzwischen verpackungsfreie Seifen und Waschmittel anbietet – etwa die Putzmittel-Tabs von Everdrop. Die sind laut Hersteller nicht nur zu 100 Prozent vegan und tierversuchsfrei, sondern auch CO<sub>2</sub>-einsparend. Die Tabs, die als Allzweck-, Bad- und Glasreiniger erhältlich sind, müssen in Leitungswasser aufgelöst werden. So soll weniger Wasser quer durch die Republik transportiert werden müssen.

Das Verpackungspapier der Tabs ist wasserabweisend und kommt ohne Plastik und Aluminium aus. Everdrop bietet zudem eine Dosierflasche aus 100 Prozent recycletem PET-Plastik an, die wiederverwendet werden kann. Der Lieferkarton ist aus Recyclingpapier – mit Blauem-Engel-Siegel, ohne Chlorbleiche. Selbst das verwendete Papierklebeband besteht aus Naturkautschuk. Mit einem Euro je Tablette sei das Produkt zudem kostengünstiger als herkömmliche Putzmittel.

Eine nachhaltige Alternative will auch das Produkt Forgo von Form Us with Love sein. Forgo ist eine Seife in Pulverform, die in kleinen quadratischen Sachets aus Recyclingpapier abgefüllt ist. Ein Zwölf-Gramm-Beutel reicht für 250 Milliliter Leitungswasser. Dabei wird auf Palmöl verzichtet, das in vielen Produkten auf dem Markt lauert und für dessen Herstellung Regenwalds gerodet wird. Form Us with Love will beweisen, dass Nachhaltigkeit auch gut riechen kann: Für die Seifendüfte arbeitet das schwedische Design-Studio mit Parfümeuren zusammen. Der Duft Woody wird aus kanadischen Holzlager-Abfällen destilliert, der Duft Citrus aus übriggebliebenen Zitruschalen von Saftplantagen in der Karibik.

Lässt sich damit die Welt verbessern? Grundsätzlich sind die Produkte auf ihre Ökobilanz zu prüfen. Aus Kanada und der Karibik importierte Inhaltsstoffe etwa bedeuten lange Transportwege. Nach Angaben des Industrieverbands Körperpflege- und Waschmittel (IKW) sind



Plastikfrei: Handwascherie von Form Us With Love (links) sowie Haushalts-Reinigungsmittel in Tablettenform von Everdrop (oben)

wegen der Anforderungen an Transport- und Lagerfähigkeit sowie an Hygiene und Sicherheit zudem nur bei wenigen Produkten unverpackte Lösungen möglich. „Gewährleistet sein muss etwa, dass keine Abfüllung in Lebensmittelgefäße wie Getränkeflaschen und Konservengläser erfolgt“, sagt Birgit Huber vom IKW. Denn mangelnde Hygiene etwa während des Anrührens der Produkte kann Gefahren für Verbraucher bergen. „Ein mit Keimen verunreinigtes Produkt kann bei Anwendung im Gesicht ein ernsthaftes Gesundheitsrisiko darstellen.“ Die stellvertretende IKW-Geschäftsführerin gibt zudem an, dass Verpackungen, Rohstoffe und Transport nur zwischen fünf und 20 Prozent der Umweltauswirkungen ausmachen, die etwa im Lebenszyklus einer Shampoo-Flasche entstehen. Der Löwenanteil ist hingegen auf den Wasser- und den damit zusammenhängenden Energieverbrauch zurückzuführen. Der alleinige Verzicht auf die Verpackung – er greift daher zu kurz. *Johanna Christner*



Designerin und Mode-Ikone Michelle Elie sammelt und trägt die Entwürfe des Modelabels Comme des Garçons der japanischen Designerin Rei Kawakubo mit Spaß und Leidenschaft – auf internationalen Modewochen (wie hier in Paris) und in ihrem Kölner Alltag. Das Museum Angewandte Kunst in Frankfurt zeigt Elies Sammlung und lässt sie selbst die Geschichten der jeweiligen Stücke erzählen. „Life doesn't frighten me“, sagt die gebürtige Haitianerin, und tatsächlich gehört Mut dazu, Kawakubo zu tragen.

„Life doesn't frighten me – Michelle Elie wears Comme des Garçons“. Vom 3. April bis zum 30. August 2020 im Museum Angewandte Kunst Frankfurt

# PRÊT-À-PARLER

## PRICKELN OHNE PROMILLE

Katharsis durch Entsagung: Was der Mensch früherer Zeiten in der Nüchternheit der Fastenzeit suchte, ist für den Menschen der Moderne zum Lifestyle geworden. Heute ist der Verzicht auf Fleisch und Alkohol kein saisonales und religiös motiviertes Phänomen mehr, sondern ein Trend. Eine Mode, die seit ein paar Jahren immer mehr Anhänger findet – und zahllose Produkte hervorbringt: fleischlose Burger und Würste, Frikadellen und Käse aus Tofu, zuckerfreie Süßspeisen, Milchersatz aus Mandeln und Hafer und in jüngster Zeit auch immer mehr Getränke ohne Alkohol.

Während es Bier ohne Promille schon länger gibt, ist das Angebot an alkoholfreien Weinen, Sekten und Spirituosen noch einigermaßen überschaubar. Aber der Markt hat enormes Potential: Die Nachfrage nach Alternativen zu den klassischen Stimmungsaufhellern steigt und steigt. Dabei wollen nicht nur Schwangere und Menschen, die sich aus gesundheitlichen oder religiösen Gründen mäßigen müssen oder wollen, ohne Umdrehungen und Reue genießen – die Schlachtrufe „Low-Alkohol“ und „No-Alkohol“ sind längst im Mainstream angekommen.

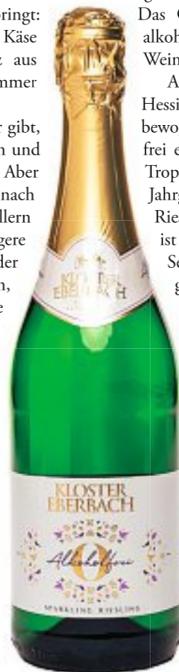
In den Regalen der Supermärkte sind schon seit einigen Jahren alkoholfreie Sekte und Weine zu finden. Marken wie Rotkäppchen, Freixenet, Henkell und Mumm ist der Trend zur Mäßigung nicht entgangen. Doch im Premiumsegment ist die Luft noch dünn. Der Rüdesheimer Winzer Carl Jung keltert eine Reihe alkoholfreier Tropfen, und auch König und Krieger aus Oberursel bringt seit einiger Zeit eine anspruchsvolle Kollektion von Weinen und Sekten ohne Promille über Fachhandel und Gastronomie unter die Leute.

Ein wirklich überzeugendes Produkt hat aber erst der Rheingauer Winzer Johannes Leitz

mit seinem Riesling „Eins-Zwei-Zero“ auf den Markt gebracht: Der ist nämlich kein auf Trockenheit getrimmter Traubensaft, sondern ein richtiger Wein, der in der Nase tatsächlich wie ein Riesling nach Äpfeln, Birnen und Zitrusfrüchten duftet und im Mund viel Frische mit Aromen von gelben Früchten und einer anregenden Säure zeigt. Das Geheimnis: gute Grundweine und eine Entalkoholisierung per Vakuumverdampfer, der den Wein schon und die Aromen nicht zerstört.

Auch der Erfolg des „Eins-Zwei-Zero“ dürfte die Hessischen Staatsweingüter Kloster Eberbach dazu bewegen haben, mit ihrem Sparkling Riesling Alkoholfrei einen ähnlichen Weg zu gehen. Der prickelnde Tropfen aus der traditionsreichen Kellerei wird mit Jahrgangsbezeichnung und ebenso wie der Leitz-Riesling für knapp unter zehn Euro verkauft. Und er ist nach Angaben der Macher der erste alkoholfreie Sekt aus den Reihen der deutschen Prädikatsweingüter – was allein kein Kriterium ist, aber den Anspruch zeigt, mit dem dieser Tropfen den Kunden ans Herz gelegt wird.

Und tatsächlich wird der Kloster-Sparkling diesem Anspruch gerecht: Er zeigt die typischen Steinfruchtnoten und die klare Säure des Rieslings und verbirgt mit seiner feinen Perlage erstaunlich gut, dass ihm mit dem Alkohol eigentlich sein wichtigster Aromenträger fehlt. Das gelingt dem Kellermeister deshalb so gut, weil er wie die Kollegen vom Weingut Leitz auf gute Grundweine, sprich Rheingauer Rieslinge in Spätlese-Qualität, zurückgreift und sich für die Entalkoholisierung per Vakuumverdampfung entschieden hat. So wird aus einem Null-Promille-Tropfen am Ende wirklich ein schäumender Genuss – ganz ohne Reue. *Peter Badenhop*



FOTOS: HERSTELLER

# BHS19

der neue ring



# HOFACKER

www.goldschmiede-hofacker.de

BHS19 ist die Neuschöpfung des klassischen Diamant-Solitärringes. Ein Ring mit intarsiertem Onyx oder rec. Koralle, Diamantpavé und der Dominanz eines feinen Diamanten.



# ROCK IM PARK

Samba Tidiane Tounkara bewegt die Menschen – auf sehr persönliche Art. Eine Reise in sportliches Neuland.

Von Alex Westhoff  
Fotos Diana Cabrera Rojas

Eines Morgens liegt sie dort auf der blanken feuchten Erde, die Langhantel. Ich bilde mir ein, dass sie ein bisschen einsinkt unter ihrem enormen Gewicht. In 34 meiner 39 Lebensjahre habe ich (Vereins-)Sport betrieben – vor hartem Eisen wie diesem habe mich aber stets erfolgreich gedrückt. Etwas mehr als eine Stunde später liegen meine Schultern und mein Kopf auf einem blauen Gymnastik-Ball, der wiederum fest auf einem Autoreifen ruht. Auf meiner Brust ruht das Langhantel-Ungetüm. „Noch zweimal“, sagt Samba. Er ruft nicht, er fordert nicht, er peitscht nicht ein, seine Stimme klingt stets mehr nach Chill, obwohl es längst Drill ist.

Samba spricht in einem Ton, in dem man am Frühstückstisch jemanden bittet, die Butter rüberzureichen. Von Kopf bis Fuß hat mich eine Erschöpfung erfasst, die zwar allgewaltig ist, aber wohligh und von innen wärmend. Der Körper unter dem Eisen sagt: Rien ne va plus, nichts geht mehr. Der Kopf weiß dank Samba: „Dein Körper lügt dich an. Lass dich nicht begrenzen, wir alle können mehr, du kannst mehr.“

Ich fletsche prophylaktisch die Zähne, bringe das Eisen ein allerletztes Mal hoch – mehr, das weiß ich, und das sieht Samba, geht auf keinen Fall. Der Atem wölkt in der klaren Morgenluft. Der Blick geht durch die Baumkrone, in der ein paar Dutzend Blätter den Winter überstanden haben, in den wolkenlosen Himmel. Schön, wenn die Gedanken so ins Wandern kommen. Klingt albern, aber: Man sollte häufiger innehalten und an einer Langhantel vorbei durch eine Baumkrone in den Himmel gucken. Die Ausrede mit den zwei Kindern, dem einen Job

und angeblich null Zeit, die für so vieles erhalten muss, klingt gerade billiger denn je.

Das bevorzugte Trainingsrevier von Samba Tidiane Tounkara liegt wie eine Insel im Frankfurter Holzhauspark. Zwei spitz zulaufende Wege formen eine überschaubare Rasenfläche nahe dem barocken Wasserschloßchen, das von einem Weiher umspült wird. Ein einzelner Baum dient als Hilfe, Stütze und Widerpart für zahlreiche Übungen. Ich lerne schnell: Wenn Samba das dicke Gummiseil mit den beiden Schlaufen gekonnt über die Astgabel wirft wie ein Cowboy sein Lasso, dann wird es extra anstrengend. Ich werde dort auf der Insel stemmen, drücken, wringen, rütteln, ziehen, gegen das Band anspringen und sprinten.

An der Stirnseite endet die Insel an einem Zaun. Die Pfähle sind in Sambas Augen ein idealer Ausgangspunkt, um die Kugelhantel (Kettlebell) von dort über Kopfhöhe zu wuchten. Auch die Parkbänke am Rand der Insel lassen sich ins Training einbauen. Ein Mauerüberhang erlaubt Sprungübungen. In den vorderen Teil der Insel, dorthin, wo sich im Sommer die Kenner niederlassen, die wissen, dass die letzten Abendsonnenstrahlen im Park genau dort auftreffen, dringe ich nur hüpfend vor.

Sambas Training sprüht vor Variation und Abwechslung, aber die Straßen aus Plastikhütchen sind sein Dauerbrenner. Gelb und rot sind die kleinen Pylone, die Farbe gibt vor, ob dort mit dem rechten oder linken Bein abgesprungen werden soll. Nur dass Samba Anzahl und Abstand der Hütchen während der Durchgänge permanent verändert. Es beschämt mich, wie man an eigentlich simplen

Schritt- und Sprungfolgen so oft scheitern kann. Samba treibt einen im Nu aus der Komfortzone – und verschiebt den Wiedereinzug dorthin bis nach dem Training.

Er bleibt immer die Ruhe selbst, beendet die Übungen mit einem sanften, häufig erlösenden „...uuuund fertig“ oder „vielen Dank, Alex“. Und stellt im selben Moment die nächste Aufgabe, macht die nächste Übung vor. Sind Bizeps und Trizeps entkräftet, leert er die Kraftreserven an Bauch, Rücken und so weiter. Pausen sind kurz bei Samba.

Samba Tidiane Tounkara war in Senegal, woher er stammt, lange in einem Projekt für Straßen- und Waisenkinder tätig, die er auch trainiert hat. Mit einer deutschen Frau kam er 2006 nach Frankfurt; mittlerweile sind sie getrennt. Der gemeinsame Sohn ist ebenfalls auf dem Sprung zum Multisportler: kein Wunder bei diesem Trainingspartner. Sechs Einheiten von je einer Stunde – meist waren sie länger – habe ich bei ihm gebucht. Es wurde eine dreiwöchige Expedition ins sportliche Neuland. Und das, obwohl ich viel Zeit damit verbringe, mich mit Sport zu beschäftigen und darüber zu schreiben, und obwohl ich glaubte, für mein Alter ganz gut drauf zu sein, weil ich manchmal laufen gehe, viel mit dem Rad unterwegs bin und immer noch Hockey spiele.

„Was macht da Maaann daaa?“, höre ich ein Kleinkind krähen, als ich mal wieder, um Haltung ringend, in den Gummiseilen unter der Astgabel hänge. Die Erzieherin der Kita-Gruppe, die Richtung Spielplatz marschiert, weiß darauf keine rechte Antwort.

„Ich bin Autodidakt, ich habe das nicht gelernt“, sagt Samba. Er verfolgt keine starre Lehre, sondern ein Konzept. Sein Konzept, wie er sagt. Was wohl Turnvater Jahn und Arnold Schwarzenegger als gleichermaßen inspirierend empfanden. Denn Samba stürzt einen nicht in einen plumpen Parcours mit Kaskaden von Liegestützen, Kniebeugen, Burpees und Co, um schnell und intensiv zu überanstrengen. Sambas Trainingsreize sind subtiler. Er versucht, den inneren Schweinehund seiner Kunden nicht zu erschlagen, sondern an der Nase herumzuführen. Samba sagt nie: Bitte zehn Wiederholungen davon. Denn dann gibt der Körper einem auch nur Energie für maximal zehn. Samba sagt: „Mach bitte zehn bis 15 Wiederholungen.“ Und Männer sind dann ja wirklich so simpel gestrickt, dass sie alles daran setzen, die 15 zu schaffen.

„Ich werde dir keinen fertig zubereiteten Fisch hinglegen, sondern dir beibringen, wie du selber fischen kannst“, sagt Samba. „Dein Körper ist dein Freund, und manchmal braucht es Konflikte, um die Freundschaft besser, beständiger, belastbarer zu machen.“ Vor diese Konflikte stellen einen Sambas Übungen.

Trotz seines ergrauten Bärtchens und den tiefen Furchen, die seine Stirn durchziehen, sieht Samba jünger aus als 47. Sein Körper wirkt wie aus Eisen geschmiedet, und er fühlt sich auch so an. Eine Übung, bei der ich ihn – Schulter an Schulter – aus der Balance schieben soll, endet für mich: bäuchlings im Matsch.

Samba ist eine Art Legende im Holzhauspark. 365 Tage im Jahr trainiert der Senegalese dort sich oder Andere oder beides. Er trainiert mit Bankern, Architektinnen, Senioren und zweimal in der Woche mit einer Gruppe von Kindern. Im Park kennen ihn alle, viele grüßen überschwänglich, andere kommen nicht klar mit ihm. Vielleicht auch wegen seines Äußeren: schwarzer, muskulöser Muslim mit Rastazöpfen, die kinnlang unter seiner Mütze hervorlugen. Samba spricht sehr gut Deutsch, auch wenn er mitunter gerne noch mehr Gedanken in deutsche Worte

kleiden würde, als er das vermag. Er spricht fast philosophisch über die Essenz des Sports, der ihm die Welt bedeutet. Aber er kann auch eindringlich erzählen vom täglichen Rassismus hierzulande und wie er ihm begegnet. Vom Argwohn in den Blicken meist Älterer bis zu den Kontrollen, die er als entwürdigend empfindet. Mehrmals die Woche, sagt Samba, werde er von der Polizei angehalten, müsse sich ausweisen, werde nicht selten nach Drogen durchsucht. Seit Jahren. „Ich bleibe positiv“, sagt er. Aber manchmal falle ihm das schwer. „Ich lebe mein Leben und erhoffe mir Respekt dafür.“

Eine Frau mit vorgeschalltem Baby spaziert vorbei. Sie tut so, als ob sie mit ihrem Handy hantieren würde, aber in Wahrheit macht sie Fotos von unserem Training. Ist sie interessiert oder empört? Ruft sie gleich beim Ordnungsamt an? In Frankfurt existiert eine Verordnung, die kommerziellen Sportanbietern die Nutzung städtischer Grünflächen untersagt. Und das in Zeiten zahlreicher (Regierungs-)Initiativen, die Sport an der frischen Luft preisen als Mittel gegen Bewegungsmangel und Übergewicht. Wider den Zeitgeist, der immer mehr Aktive aus den Studios nach draußen treibt.

Samba ist schon länger als der Trend draußen unterwegs, mit seinem Einkaufswagen voller Fitness-Hilfsmittel. Einige davon hat er selbst konzipiert, darunter die beiden an Therabändern geknoteten kleinen Hanteln, die, lässt man sie an ausgestreckten Armen auf und nieder hüpfen, gehörige Wirkung entfalten. Deutliche Gebrauchsspuren zeigt der Gymnastikball. Man spürt, wie der Körper sich erst auflehnt gegen die ungewohnten Balanceübungen auf dem Ball, wie er zittert, wankt, lernt, scheitert, sich aufrafft und sie schließlich doch bewältigt.

Samba hat auch schwere Zeiten erlebt. Als er merkte, dass er nach erfolgreicher Ausbildung zum Altenpfleger die Arbeit in Pflegeheimen hierzulande nicht mehr erträgt. Er sei schockiert, sagt er, wie würdelos Deutschland mit seinen Alten umgehe. Wie könne es sein, dass alle immerzu von Leistung sprächen, die Altenpflege aber auf einem System aus Lügen und Verdrängen beruhe? Ausgeführt von überarbeiteten und frustrierten Pflegekräften? Samba jobbte daraufhin als Spüler in Großküchen, half bei Gartenarbeiten und Umzügen und sammelte nachts auch schon mal Pfandflaschen. Nun setzt er auf seine Tätigkeit als Personal Trainer und hofft auf einen Job in Prävention, Rehabilitation oder Kindersport.

Dauerregen vor, während und nach meiner vorletzten Einheit mit Samba. Drei Grad, Wind, keine Menschenseele im Park außer uns. Das Wasser steht in den kleinen Mulden im Boden der Insel. Die Langhantel ist wirklich etwas eingesunken in die Wiese. Samba sagt wieder so einen Satz, der haften bleibt: „Wir müssen lernen, mit dem Wetter zu tanzen.“

Leider ist die Langhantel eine etwas hüftsteife Tanzpartnerin im Regen. Aber sie ist zu meinem persönlichen sportlichen Symbol dafür geworden, wie Hemmungen überwunden werden können. Tschüss, Skepsis und Furcht, hallo, Technik und Zutrauen! „Explosiv“, sagt Samba. „Mach es explosiv, und du kletterst wieder ein Level nach oben.“ Tatsächlich bringe ich die Langhantel zur Hochstrecke. Und ich stehe dort eingehüllt in einen Kokon aus körpereigener Wärme und Stolz.

Nach Hause gehe ich an diesem Morgen mit dreckverkrusteten Händen und matschumantelten Schuhen. Und einem Gefühl, das ich gegen nichts in der Welt tauschen würde – der Vorfreude auf eine ausführliche heiße Dusche nach einem Training mit Samba. ◀



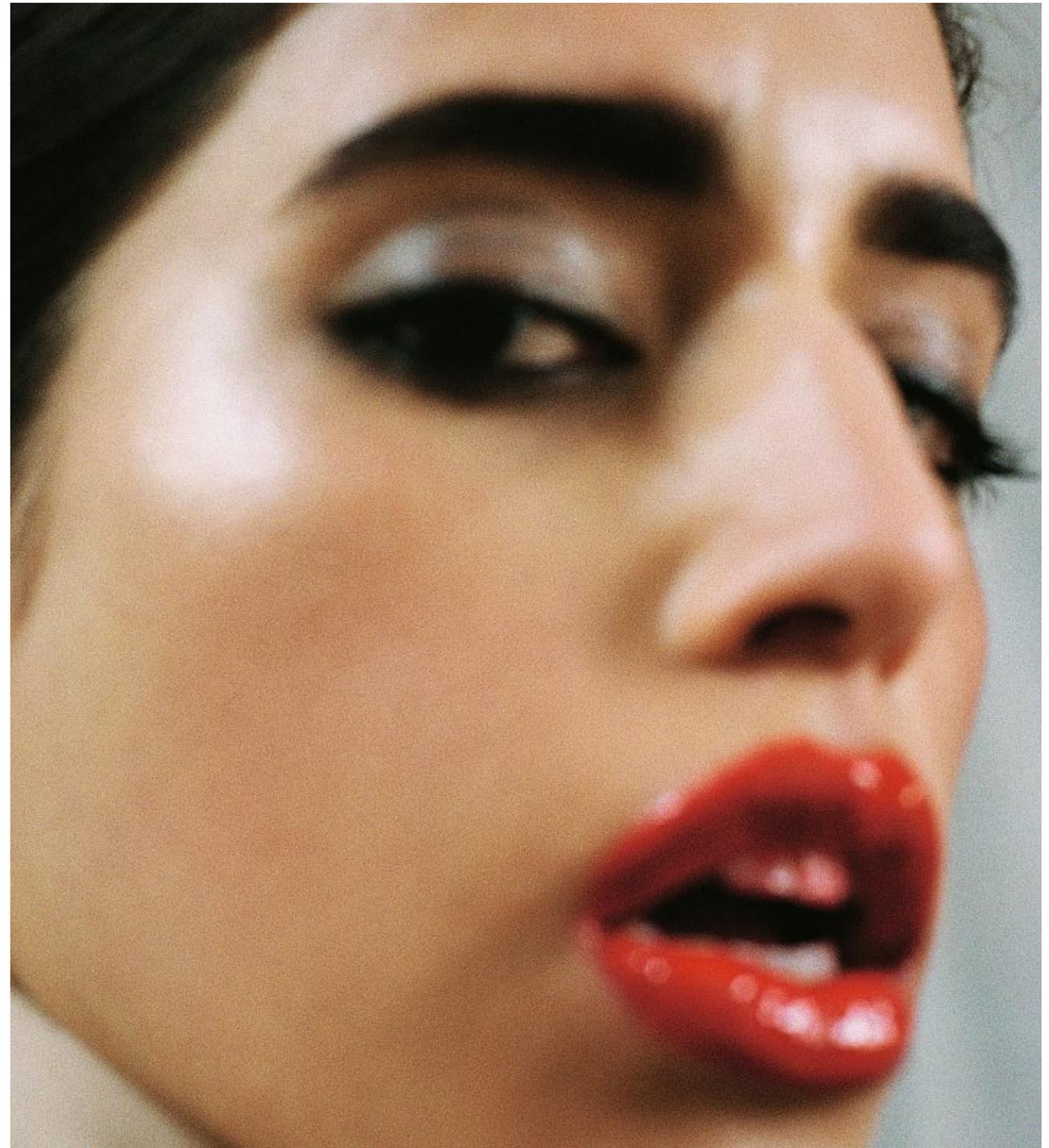
Immer anders, immer anstrengend: Samba hat sein eigenes Fitness-Konzept entwickelt.

Um Haltung ringen: Sambas Übungen führen aus der eigenen Komfortzone hinaus.



Make-up: Dior Forever 24h High Perfection Skin-Caring Foundation; Augenbrauen: Diorshow Pump'n'Brow/011 Blonde; Lidschatten: Dior 167 Pink Vibration; Blush: Diorskin Rosy Glow; Lippenstift: Lips Dior Lip Glow Oil/015 Cherry; Nägel: The GelBottle Inc in Madonna; Mantel: Max Mara

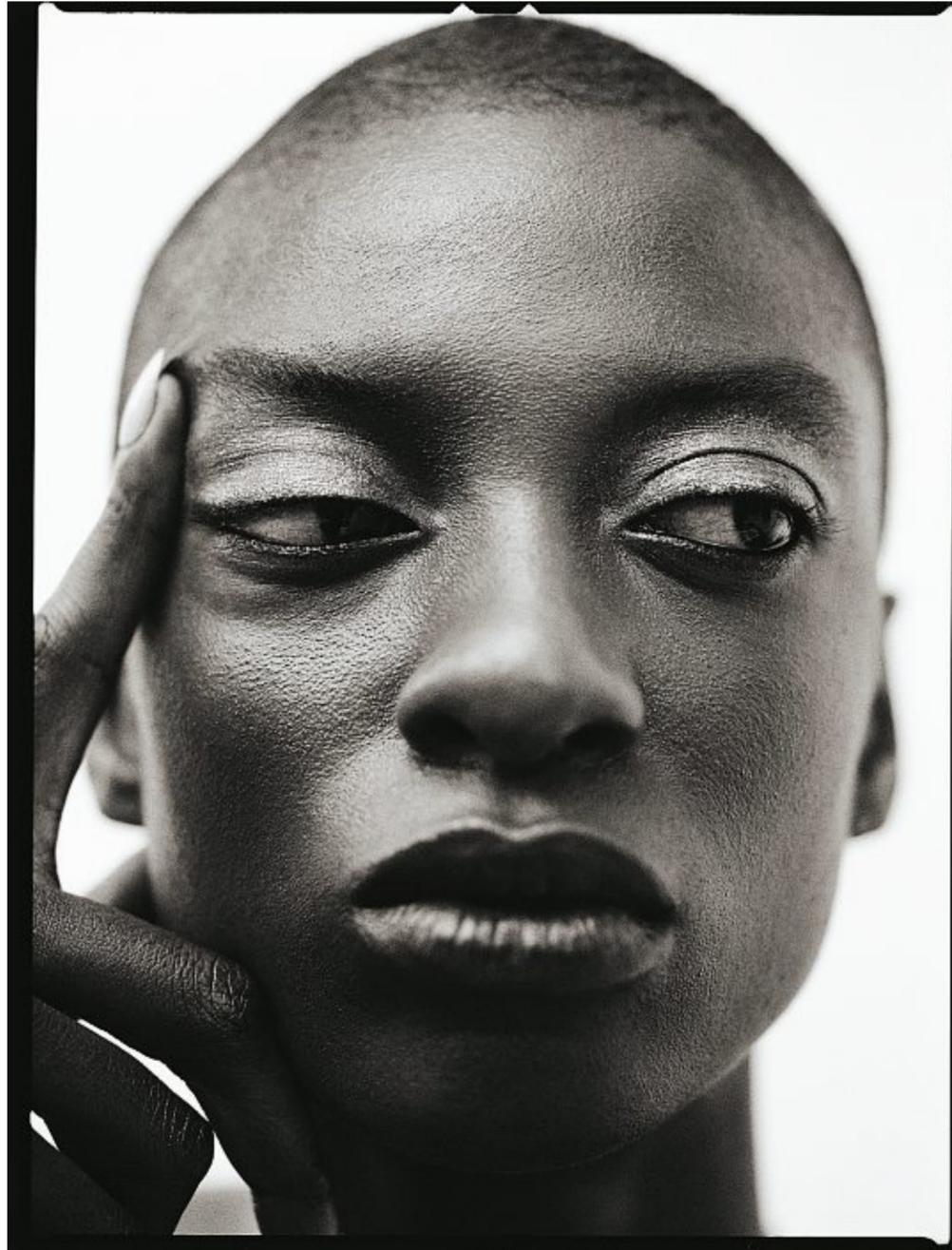
# SCHÖN ANDERS



Augenbrauen: Bobby Brown: Waterproof Brow Shaper; Lidschatten: Tom Ford Beauty: Eye Color Quad/Supernouveau Lid Lacquer; Kajal: Estée Lauder/Little Black Liner; Mascara: Benefit/Badgal Bang Mascara; Lippenstift: Tom Ford/Lip Lacquer Vinyl/Knockout

Schönheit genügt sich nicht selbst.  
Also weiten wir den Blick auf die Vielfalt.  
Und entdecken seltsam Neues.

*Produktion Arzu Küçük, Fotos Max vom Hofe*



Make-up: Mac Cosmetics: Studio Fix Conceal & Correct Palette/Extra Deep; Lidschatten: Urban Decay Moonspoon; Mascara: Shiseido Imperial Lash MascaraInk; Kajal: Shiseido; Blush: Urban Decay: Naked Flushed /Sesso; Lippenstift: Mac cosmetics: Lustre Lipstick/Move your Body Eros; Nails: Light Pink Metallic Look: The GelBottle Inc in Valentina and Kiss Press-on Nails Berry

**SCHÖN  
ANDERS**

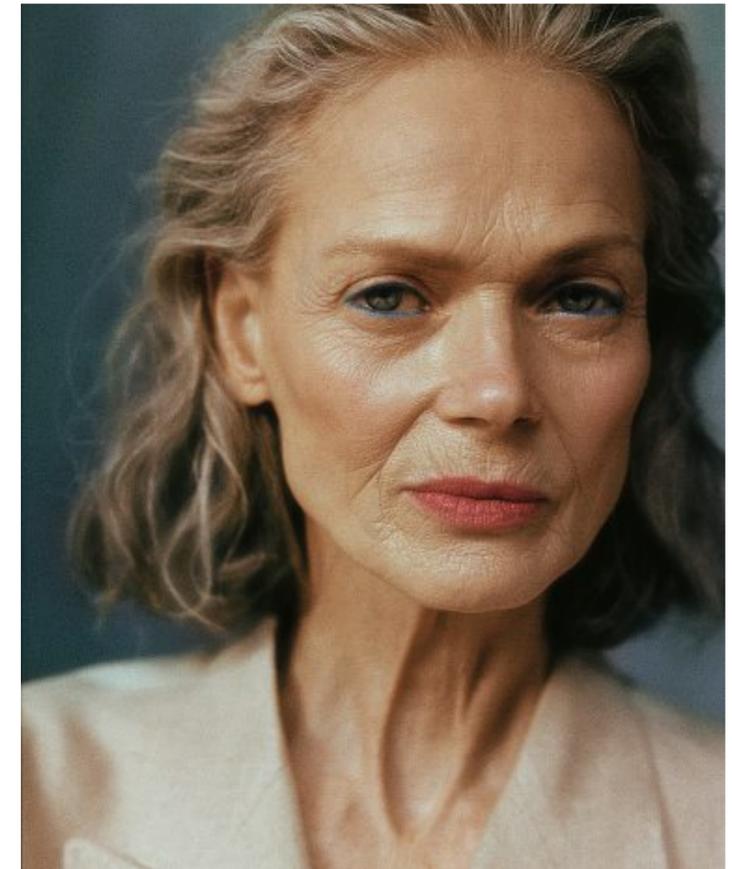


Make-up: Chanel Beauty Healthy Glow No 10; Lidschatten: Chanel Beauty Ombre Première Laque/26 Quartz Rosé; Kajal: Chanel Beauty Style Yeux Waterproof 949 Blanc Graphique; Blush: Chanel Beauty/Joues Contraste/320 Rouge Profound; Mascara: Chanel Beauty/Le Volume Révolution/27 Depp; Lippenstift: Chanel Beauty: Rouge Allure Ink/824; Kleid: Acne Studio

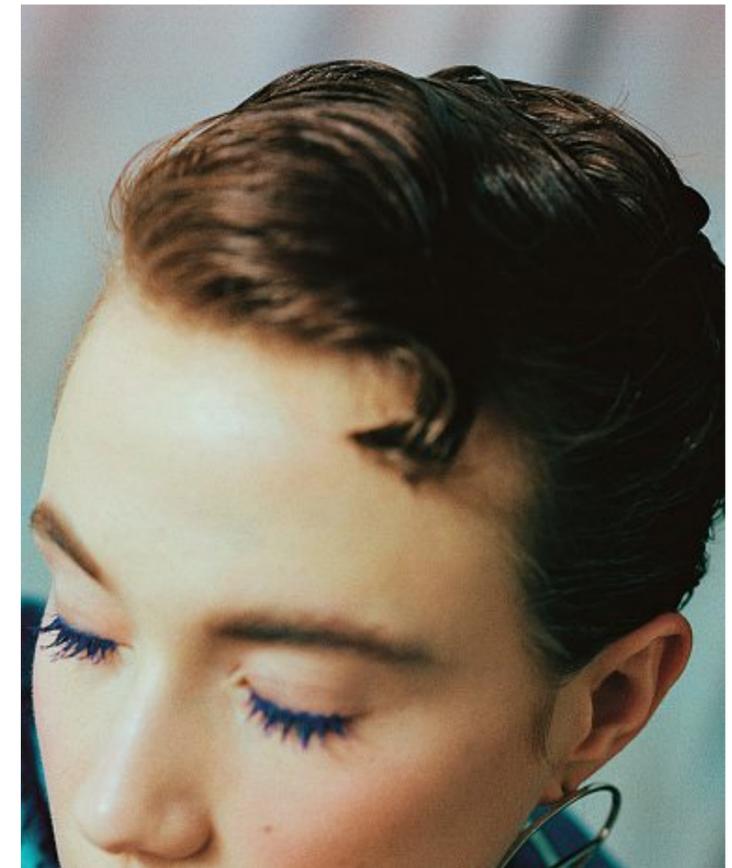


Make-up: Kyrolon: 070; Lidschatten: Mac Cosmetics: Chromacake Magenta, Eyeshadow How Royal; Rouge: Givenchy Beauty: Prisme Blush/Spice; Lippenstift: Tom Ford Beauty: Gloss Luxe/Wicked; Bluse: Yproject

# SCHÖN ANDERS



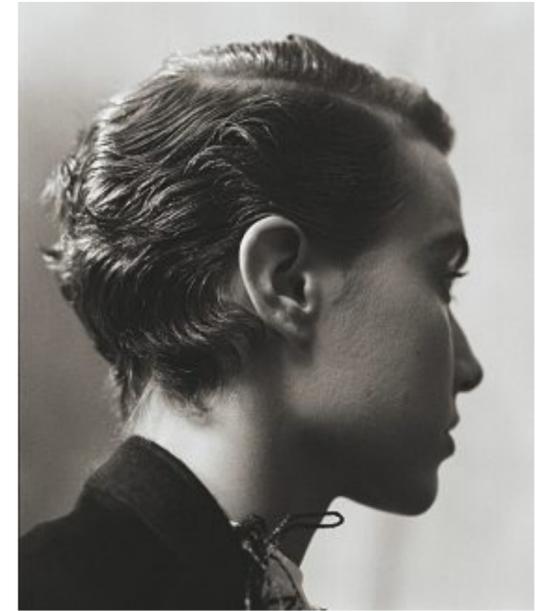
Make-up: Dr. Hauschka: Foundation/01 Macadamia; Augenbrauen: Benefit: Brow Styler/2,5 neutral Blonde; Kajal: Urban Decay/Electric Blue; Blush: Dr. Hauschka: Blush Duo/01 Soft Apricot; Lippenstift: Dr. Hauschka: Lipstick 20/Altrosa; Blazer: Paul Smith



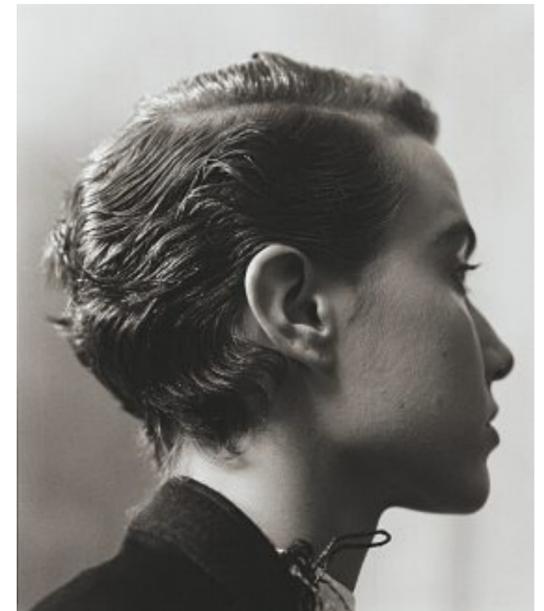
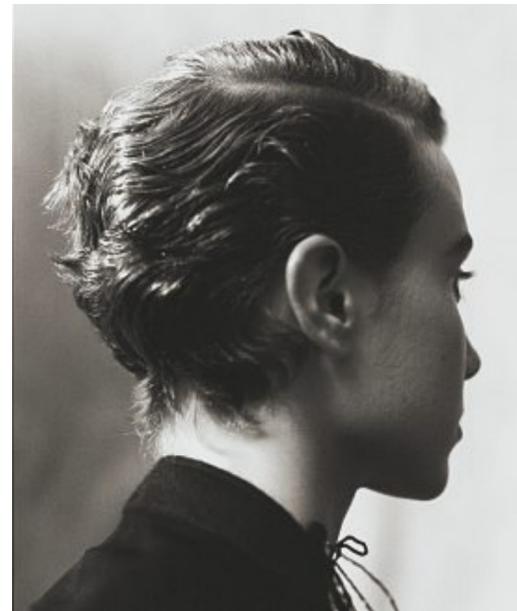
Make-up: Armani: Beauty: Luminous Silk/2; Mascara: YSL Beauty: Volume Effet Faux Cils/3 Extreme Blue; Tuch und Ohrringe: Hermès



Make-up: Kyrolan 070; Lidschatten: Mac Cosmetics Palette/Girls Basic Bitch; Mascara: Mac Cosmetics Chromacake Orange; Blush: Nars; Blush duo/Panic; Lippenstift: YSL Beauty: Rouge Volupté Shine Oil-In-Stück /104-Coral Orient



Make-up: Armani Beauty: Luminous Silk/2; Puder: Armani Beauty: Loose Powder; Kleid und Sakko: Jil Sander

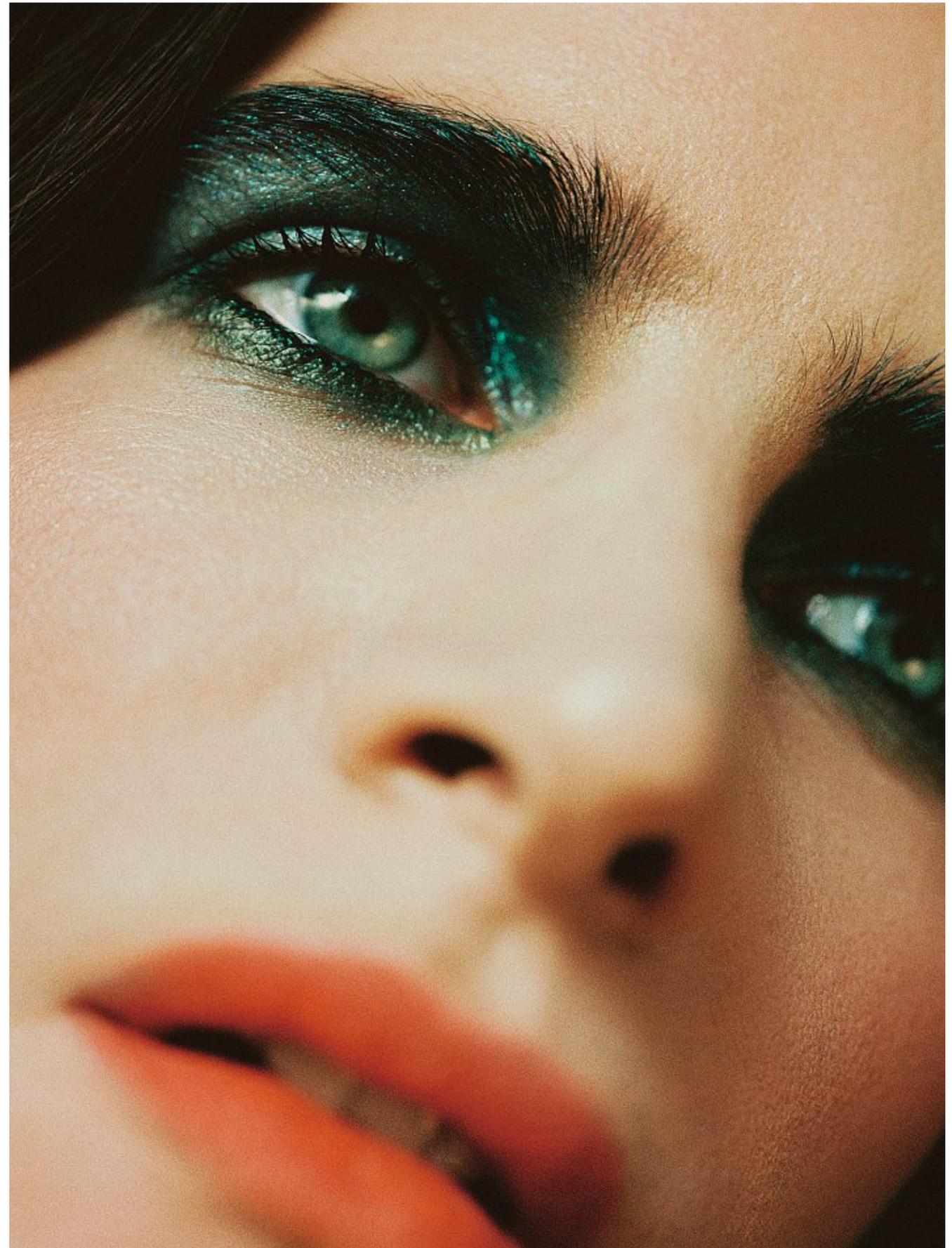


# SCHÖN ANDERS



Make-up: Charlotte Tilbury: Airbrush Flawless Foundation: 16 Cool; Augenbrauen: Charlotte Tilbury: Legendary Brows/ Perfect Brow; Lidschatten: Charlotte Tilbury: The Icon Palette/Blue; Blush: Charlotte Tilbury: Flimstar Bronze & Glow/ Medium To Dark; Lippenstift: Charlotte Tilbury: K.I.S.S.I.N.G./Night Crimson; Hair: Kyrolan Hairspray/Pink; Top: Acne Studio; Hose: Dries van Noten

# SCHÖN ANDERS



Make-up: Shiseido: Synchro Skin Self-Refreshing Foundation/110 Alabaster; Lidschatten: Tom Ford Beauty: Private Shadow; Mascara: Tom Ford Beauty: Lash Rays Mascara/Black; Lippenstift: Mac Cosmetics: Coral Bliss



Make-up: Dr. Hauschka: Foundation/01 Macadamia; Highlighter: Touche Eclat Shimmer Stick; Lidschatten: MAC Cosmetics: Eyeshadow Memories of Space; Kajal: MAC Cosmetics: Pro Longwear Eye Liner/Mountain Air; Lippenstift: Charlotte Tilbury: Superstar Lips/Wild Lips; Nails: The GelBottle Inc in Papaya and Kiss Press-on Nails



Make-up: Chanel Beauty: Ultra Le Teint Velvet 50 Beige; Highlighter: Chanel Beauty: Duo De Camélias; Augenbrauen: Chanel Beauty: Stylo Sourcils Waterproof/812; Kajal: Chanel Beauty: Le Crayon Khôl/61 Noir; Lippenstift: Chanel Beauty: Rouge Coco; Lederhemd: Salvatore Ferragamo; Ohrringe: Lilouparis



Skin prep: Magic stripes: Magnetic Youth Mask; Concealer: Benefit: Brightening Concealer/boing 02; Augenbrauen: Benefit: Gimme Brow/04 Dark Brown; Kajal: Tom Ford Beauty: Metallic Moss; Lippenstift: Dior: Estée Lauder: Pure Color Desire Matte/Yoko; Mantel: Dries van Noten

## SCHÖN ANDERS

Fotograf: Max vom Hofe (Schieker Artists)  
Fotoassistent: Leopold Jonas, Simon Schreiner  
Make-up: Arzu Küçük  
Haare: Attila Kenyeres  
Fingernägel: Rachel Foreman (Effy Nails)  
Styling: Katharina Gruszczynski  
Models: Tory (Modelwerk), Jutta (Viva Models), Ezra (Let It Go Management), Susan (Let It Go Management), Lina (Girls Club Management), Eilana (M4 Models), Spitzner Twins (Mega Model Agency)  
Casting: Sina Linke  
Video: Jan Weber  
Catering: Le Bon



Wenn's doch nur um Kuschelsex ginge! Nein, die Intimchirurgie offenbart die nackte Wahrheit des pornographischen Ideals.

Sie hat viele Namen, und fast jeder hat eine Meinung zu ihr: Möse, Scheide, Schlitz, Vagina, Muschi, Pussy, Schmuckkästchen. Die einen wollen sie sehen, sehr sogar, die anderen wollen sie am liebsten unsichtbar machen. Donald Trump will sie anfassen, ohne Ärger zu bekommen. Manche finden ihre hässlich, anderen wiederum ist es egal, wie ihre aussieht. Ein bisschen lustig ist es schon, dass viele Menschen über das weibliche Geschlechtsorgan reden oder bestimmen oder damit Spaß haben wollen – und oft noch nicht einmal wissen, wie es richtig heißt. Also, erster Service dieses Textes: Vulva. Das sichtbare äußere Geschlechtsorgan der Frau heißt Vulva.

Viele wollen mit der Vulva sogar noch mehr machen, nämlich sie verschönern. Klingt verrückt? Naja. Wie für fast alle weiblichen Körperteile gibt es auch für die Vulva ein Schönheitsideal. Die perfekte Vulva solle „wie ein Weggli“ aussehen, schrieb neulich die „Neue Zürcher Zeitung“. Und das stimmt ein bisschen. „Die äußeren Schamlippen sollen die inneren leicht bedecken.“ Das sei zumindest ein Schönheitsideal, sagt Dennis von Heimburg, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie und Präsident der Vereinigung der Deutschen Ästhetisch-Plastischen Chirurgen (VDÄPC).

Woher rührt dieses Schönheitsideal? Von Heimburgs Beobachtung: „Die Vulva sieht so jugendlicher aus, weil gerade junge Frauen kleinere innere Schamlippen haben.“ Mit zunehmendem Alter schwindet das Volumen der großen Schamlippen bei allen Frauen. „Sie flachen ab, fälteln sich und werden kleiner.“ Das vorherrschende Schönheitsideal entstammt also dem Bild einer jungen, beinahe kindlichen Vulva.

Die Daten, die die VDÄPC in diesen Tagen vorstellt, zeigen: Die Zahl der Schönheitsoperationen an der Vulva nimmt zu, wie auch die von Schönheitsoperationen im Intimbereich generell, bei Männern und Frauen. Und auch die Anzahl der Schönheitsoperationen insgesamt steigt. 1404 Frauen haben demnach im Jahr 2019 einen ästhetisch-plastischen Eingriff im Intimbereich ausführen lassen, das sind 15,2 Prozent mehr als im Jahr davor – und 1130 Eingriffe mehr als bei Männern.

Die häufigste Operation, die Frauen an der Vulva vornehmen lassen, ist die Reduktion der inneren Schamlippen. Das könne auch funktionale Gründe haben, sagt Dennis von Heimburg. „Einige Frauen geben an, ihre großen, inneren Schamlippen würden sie stören, etwa beim Sport, beim Fahrradfahren, in engen Hosen. Auch

## MUSS ICH JETZT AUCH DA UNTEN SCHÖN SEIN?

Die Zahl der intimchirurgischen Eingriffe bei Frauen steigt. Das Problem ist das System.

Von Johanna Dürrholz

Trockenheit und Entzündungen können Probleme sein.“ Doch die meisten Patientinnen kommen nicht aus rein funktionalen Bedürfnissen zu von Heimburg – sondern auch, weil sie ihre Vulva ästhetisch anpassen wollen. Anpassen an eine Norm, die noch gar nicht so furchtbar lang existieren kann. Schließlich schliefen vor einiger Zeit noch viele Paare im Dunkeln miteinander, Licht aus, Libido an. Wegen des Trends zur Intimirasur liegt heute frei, was früher bedeckt war.

Viele Wissenschaftler erachten die Pornographie als hauptverantwortlich für die steigenden intimchirurgischen Eingriffe. Es mag stimmen, dass die Vulva dabei stärker ausgestellt wird, für den sexualisierten männlichen Blick. Doch wenigstens sieht man sie nun überhaupt mal – und kann eigentlich auch wahrnehmen, dass so

ziemlich jede Vulva anders aussieht. Und eben nicht einer bestimmten Norm entspricht.

Die Reaktionen auf solche Schönheitsoperationen lauten daher oft: Wie krank! Was sollen wir noch alles verschönern? Dabei sind es nicht die Frauen, die krank sind. Es sind die Normen, die ihnen vorgaukeln: So, wie du bist, bist du nicht gut genug. Du musst dir die Wimpern verlängern, die Nase verkleinern, die Brüste vergrößern lassen – sonst bist du in dieser Gesellschaft weniger wertvoll. Die Kritik sollte sich nicht gegen die Menschen richten, die sich irgendwie irgendwo operieren lassen. Es ist jedem freigestellt, darüber zu bestimmen, wie er oder sie aussehen möchte. Frauen sind keine Opfer ihrer Sozialisation.

Es ist aber sehr wohl ein Problem eben dieser Sozialisation, dass Mädchen und Frauen noch immer erzählt wird: Dein Wert orientiert sich an Schönheit, an äußerer Schönheit. Wenn du gut aussiehst, kommst du besser an. Wenn du normschön bist, wirst du geliebt. Und: Wenn du schön bist, hast du Liebe erst verdient. Und Liebe willst du, Liebe wie im Märchen! Und eben: Schönheit. Allein die Aufforderung an Frauen zu lächeln! Dieses „Lächel doch mal“ ist der erste, kleine, perfide Schritt.

Wer sagt Mädchen und Frauen gern, sie müssten schön sein? Die Schönheitsindustrie! Es gibt Firmen, die machen Milliardenumsätze damit, Frauen täglich zu erzählen, wie unmöglich sie aussähen. Wie unzureichend sie doch seien. Und mit welchen Tricks sie welche Makel behandeln könnten. Cellulite ist da ein Klassiker: Es gibt dagegen Cremes und Lotionen und trockene Bürsten, mit denen die armen Oberschenkel malträtiert werden können. Die Cellulite wird nie verschwinden. Und über die kleinen Dellen würde keine Frau ernsthaft nachdenken, hörte sie nicht ständig, wie schrecklich sie damit aussehe.

Unsere Welt ist von solchen Idealen geprägt. Das zeigt sich auch an einigen Männern, die bestimmen wollen, wie ihre Frauen auszusehen haben – unten herum. Von Heimburg erlebt Intimchirurgie „nur bei heterosexuellen Frauen“. Bisweilen kommen sie auch mit dem Partner zu ihm. „Wenn der anfängt, Bedürfnisse zu äußern, dann ist es nicht die richtige Patientin.“ Er beobachtet das Phänomen auch beim gefährlichen invasiven Eingriff der Vaginalstraffung. Frauen sagen ihm: „Ich bin zu weit.“ Er untersucht sie – und alles ist normal. Wenn er fragt, warum sie das glauben, sagen viele: „Das sagt mein Partner.“ Da beginnt schon das Problem. ◀

# Holzmindener Duftnote

Philyra denkt sich besonders gute Parfums aus: Bei der Firma Symrise entwickelt man nun auch mit künstlicher Intelligenz neue Düfte.

Von Maria Wiesner  
Fotos Patrick Slesiona

**H**olzminden riecht nach frischer Wäsche, zumindest vor der Firma Symrise. Das Unternehmen beliefert Parfum- und Lebensmittel-firmen mit Duft- und Geschmacksstoffen und machte damit 2018 rund 3,2 Milliarden Euro Umsatz. Kein Wunder, dass sich der 20.000-Einwohner-Ort zwischen Kassel und Hannover stolz „Stadt der Düfte und Aromen“ nennt.

Schon vor anderthalb Jahrhunderten strömte von Holzminden Wohlgeruch aus. 1874 entdeckten Ferdinand Tiemann und Wilhelm Haarmann ein Verfahren, um den synthetischen Duftstoff Vanillin herzustellen. Sie gründeten die Firma Haarmann & Reimer und belieferten mit dem Duft französische Luxushäuser wie Guerlain. Es war eine Revolution in der Parfumherstellung. Der zitrisch-aromatische Guerlain-Klassiker Jicky von 1889, der das warmorientalische Vanillin als Basisnote nutzt, verdankt dem synthetischen Duftstoff aus Niedersachsen seine Existenz.

Dank der neuen Verfahren, die Duftmoleküle isolierten und synthetisch nachbauten, konnte man rare, teure Duftstoffe günstig im Labor herstellen. Und sie ermöglichten neue Kompositionen. So hätte ohne das Patent aus Holzminden ein paar Jahrzehnte später auch eine neuartige Komposition wie der Chypreduft Chanel No. 5 nicht entstehen können.

„Für die Produktion eines Kilos Vanillin brauchte man damals das Holz von rund 5000 Bäumen“, erklärt „Senior Perfumer“ Marc vom Ende, der bei Symrise in der Duftforschung arbeitet. Holzminden heißt nicht ohne Grund so: Noch heute führt die Landstraße durch dichten Wald. Bäume in Niedersachsen zu fällen, um einen synthetischen Duftstoff herzustellen, war vor 140 Jahren noch immer günstiger, als die echte Vanille zu importieren.

Die Duft- und Geschmackshersteller Dragoco und Haarmann & Reimer schlossen sich 2003 zusammen: Symrise stellt synthetische und natürliche Duftstoffe her. Die Ausweitung des Angebots zählt auch zum Gebiet von Marc vom Ende. Der Parfümeur erzählt von der Rohstoffgewinnung auf Madagaskar, wo Vanille-Orchideen, Zimt, Nelken und Geranium angebaut werden. „Wir stellen sowohl syn-

thetische Stoffe als auch eigene ätherische Öle her. So produzieren wir ‚Captives‘, also captive Riechstoffe, die nur den Symrise-Parfümeuren zur Verfügung stehen. Dadurch erhalten unsere Düfte eine eigene Handschrift.“

Mit solchen captiven Riechstoffen, deren Zusammensetzungen geheimgehalten werden, setzt sich ein Duftunternehmen von der Konkurrenz ab. Diesem Zweck dient auch eine weitere Neuentwicklung: Gemeinsam mit IBM erarbeitete das Unternehmen eine künstliche Intelligenz, die den Parfümeuren beim kreativen Prozess assistieren soll. Um zu zeigen, wie das konkret aussieht, lädt Marc vom Ende in sein Büro. An der Wand hängt Hochglanz-Parfumwerbung.

Was kann man von Philyra erwarten? Wie sieht Künstliche Intelligenz aus, die nach der griechischen Nymphe benannt ist, die einen Zentauren gebar und sich aus Scham darüber in einen wohlriechenden Lindenbaum verwandelte? Trägt sie gar menschliche Züge, wie der Doktor vom Raumschiff Voyager, der das gesamte medizinische Wissen vom Zeitpunkt seiner Programmierung abrufen kann?

Nein, so schlimm ist es nicht. Auf dem Bildschirm von Marc vom Ende erscheint eine Eingabeoberfläche. Er legt die Parameter fest, nach denen Philyra arbeitet. Sie soll ein Parfum kreieren für eine Frau, mit

blumigen Noten. Der Rechenprozess kann beginnen.

Einer, der Philyra für diese Arbeit trainieren musste, ist Dave Apel. Er begann in den achtziger Jahren als Chemiker mit Duftrohstoffen zu arbeiten und wurde über Umwege Parfümeur. Er hat Düfte wie Tom Fords Black Orchid erfunden und arbeitet seit mehr als zehn Jahren für Symrise in New York. Am Telefon erzählt er von der Arbeit mit künstlicher Intelligenz: „Philyra greift auf den umfassendsten Datensatz zu, den sich ein Parfümeur vorstellen kann: mehr als 2,25 Millionen Parfums, komplette Kompositionen aus Basis und Akkorden, die gesamte Struktur, alle Rohmaterialien, die jemals im Archiv von Symrise gesammelt wurden.“

Darunter seien auch die Kompositionen der besten Parfums, von Guerlain über Chanel bis zu Dior. „Auf dieser Datenbasis kreiert Philyra Parfums und kommt so auf Kombinationen, über die ich niemals gestolpert wäre.“

Der erste Auftrag für Symrise und Philyra kam aus Brasilien. O’Boticario, eines der größten Kosmetikunternehmen des Landes, wollte den ersten von einer künstlichen Intelligenz entwickelten Duft auf den Markt bringen. Die Zielgruppe sollten technikaffine brasilianische Millennials sein, hier erwartete man sich die größte Aufgeschlossenheit für

einen KI-Duft. Apel entwickelte mit Hilfe von Philyra aus diesen Vorgaben zwei Düfte: Egeo on me für Frauen und Egeo on you für Herren. Die künstliche Intelligenz machte Vorschläge. „Philyra tat, was jede junge Parfümeurin mit sehr viel Zeit tun würde: Sie ersetzte mal eine zitrische Note mit einer aquatischen. In einem Vorschlag aber entdeckte ich eine sehr ausgeglichene Fougère-Struktur.“ Apel ließ Philyra an dieser Struktur weiterarbeiten und wurde überrascht. „Was mich aufmerksam werden ließ, war ihre Idee, die Cumarin-Basis des Fougère, eine süße Tonkabohnen-Weichheit, mit der warmen, milchigen Note des Bockshornklee zu ersetzen. Das würde eine würzigmilchige Note ergeben, wie ein Chai Latte. So etwas habe ich noch nie gesehen. Also probierte ich es aus.“

Auf dem Tisch im Büro in Holzminden stehen Fläschchen mit den beiden Düften. Marc vom Ende tunkt weiße Papierstreifen in die klare Flüssigkeit des Männerparfums und verteilt die Duftproben. Die grünen, dunklen Noten, die in klassischen Fougère-Düften manchmal wie struppig-harter Farn wirken können, klingen hier sanft an und werden von einer milden Milchigkeit umhüllt. Eine Kombination, die den Duft tatsächlich sehr modern wirken lässt.

Und der weibliche Duft? Apel war erstaunt, dass ein Vorschlag Philyras eine Überdosis Osmanthus Absolut aus China enthielt. „Das ist ein Rohstoff, der in dieser Menge viel zu teuer für die kommerzielle Parfumherstellung ist und aus diesem Grund noch nie so verwendet wurde.“ Da Philyra jedoch immer alle Parameter parat hat, gleich sie die teure Zutat durch günstigere andere Rohstoffe aus – sodass Egeo on me am Ende produziert werden konnte.

„Bedenken Sie das brasilianische Publikum“, sagt vom Ende, als er den feuchten Teststreifen reicht. Unterschiedliche Kulturkreise haben unterschiedliche Duftvorlieben. Man sieht es an den Produktbeispielen in den Vitrinen der Gebäudefoyers. Auf den Etiketten der Waschmittel und Seifen für den französischen Markt erkennt man die Vorliebe für Lavendel, während Mitteleuropa bei gleichen Produkten Zitrusnoten bevorzugt. Und wie riecht nun ein Duft für junge Brasilianerinnen? Auf dem Teststreifen entfaltet sich eine Fruchtexplosion



Mit langer Tradition: Seit mehr als 140 Jahren arbeitet man in Holzminden mit Duftstoffen.



Im Labor von Symrise: Der richtige Duft entsteht nur durch das exakte Abwiegen der Zutaten.



Unschlagbar: Parfümeur Marc vom Ende nutzt die künstliche Intelligenz Philyra als Assistentin bei der Duftkomposition.

von saftigen Pfirsich- und Aprikosen-Noten mit einem Hauch Ananas, eine so intensive Kombination, wie man sie auf dem europäischen Markt nur in manchen bunten Sommerduftkreationen von Escada findet. Beim Blick aus dem Bürofenster auf den grauen Himmel über Holzminden macht der Duft sofort gute Laune. Auch die Auftraggeber aus Brasilien waren begeistert. Im vergangenen Sommer kam er dort auf den Markt – und war ein Verkaufserfolg.

Dave Apel schwärmt noch aus einem anderen Grund von der Zusammenarbeit mit der künstlichen Intelligenz. „Eine der wichtigsten Erkenntnisse: Sie kann außerhalb der Grenzen der Parfamfamilien kreieren.“ Traditionell unterscheidet man Düfte mit vornehmlich blumigen Noten von Düften mit fruchtiger, grüner, orientalischer oder holziger Dominanz. „Philyra hingegen schaut sich die Strukturen auf dem Moleküllevel an“, sagt Apel. „Auf diese Weise kann sie so sogar Missinterpretationen vermeiden, denen Menschen in der Vergangenheit aufgrund des Geruchs erlegen sind.“

Und sie hat das so wichtige Element der Überraschung schon bei ihrer Programmierung mit in die Wiege gelegt bekommen. Das zeigt sich nun auf dem Bildschirm im Büro von Marc vom Ende. Dort erscheinen die Vorschläge für den blumigen Damenduft. Vom Ende hat zu Beginn des Rechenprozesses den Regler, der das Kreativitätslevel festlegt, auf Stufe 9 eingestellt, das Maximum.

Nun schaut er sich die Formelvorschläge an. „Interessant“, sagt er und tippt auf eine Zeile auf dem Schirm. „Hier ist die Grundidee des Jasminakkords mit einer Cognacnote kombiniert. Das hätte ich niemals probiert.“

Letztlich liegt es am Parfümeur, die Vorschläge der künstlichen Intelligenz zu verwirklichen. Aber Philyra stößt eben in ganz neue Duftstoffwelten vor. „In der Parfumherstellung gab es seit der Erfindung der synthetischen Duftstoffe keine solche Innovation mehr“, sagt Dave Apel. „Philyra ist meiner Meinung nach die größte Parfümerfindung des 21. Jahrhunderts.“ Dass Holzminden mal einen solchen Duft aussenden könnte – nicht einmal Ferdinand Tiemann und Wilhelm Haarmann konnten es wittern. ◀



Dank Algorithmus: Parfum Berlin 3.0



Für Brasilien: Düfte, die mit KI kreiert wurden



ILLUSTRATION THOMAS FUCHS

**W**enn man so will, begann alles mit David Beckham. Da tauchte um die Jahrtausendwende dieser junge englische Fußballer auf, der sich schon auf dem Rasen einen Namen gemacht hatte, und wurde plötzlich auch noch aus ganz anderen Gründen berühmt. Der Mann trug Nagellack. Ohrringe in beiden Ohren. Er pflegte, stylte, kämmte sich, ging sogar zur Maniküre. Besuchte die Fashion Week. Wechselte permanent seine Frisur. Später ließ er sich mit gestülptem Körper und enger Unterwäsche für Armani ablichten. „Ein bisschen schwul“, titelte der „Stern“ 2005 und schrieb: „Dass er trotz alledem kein Weichling ist, beweisen seine anhaltende Popularität als starker Mann auf dem Fußballplatz, seine Ehe mit Ex-Spice-Girl Victoria und natürlich seine Rolle als Vater dreier Kinder.“

Es hat sich gesellschaftlich viel verändert seitdem. Am Stammtisch mögen solche Gedanken heute vielleicht noch ausgetauscht werden. Aber niemand würde so etwas noch ernsthaft schreiben. Der Begriff „metrosexuell“, der ebenfalls zu Beginn des Jahrtausends Karriere machte, ist längst nicht mehr revolutionär. Er bedeutet, dass ein Mann äußerlich auch solche Eigenschaften zeigt, die gemäß Klischee nur Frauen zugeordnet werden.

David Beckham hat ihn für das Massenpublikum maßgeblich geprägt. Er hat als einer der ersten der großen Öffentlichkeit vorgelebt, dass auch Männer in einer Art auf Körper und Aussehen achten dürfen, die weit über einen gut sitzenden Anzug und gewaschene Haare hinaus geht. Und hat so eine Entwicklung mit angestoßen, von der Männer profitieren, die sie aber andererseits unter einen Druck setzt, den bislang vor allem Frauen kannten: den Druck, schön zu sein.

Niemand würde Cristiano Ronaldo oder Ryan Gosling heute als „ein bisschen schwul“ bezeichnen, weil sie sich körperfrei fotografieren lassen oder zugeben, dass sie gern shoppen gehen. Im Gegenteil. Männer wie sie sind Helden, Vorbilder, Schönheitsideale. Viele wollen so sein wie sie und eifern ihnen nach. So werden sie zu wohlgepflegten und gestylten Vervielfältigern der Erwartung, dass Männer im Jahr 2020 andere Kriterien als noch vor zehn Jahren erfüllen müssen, um als attraktiv zu gelten. Und doch: Das alte Motiv vom „echten Mann“ lässt sie nicht einmal da los, wo es um Schönheit geht.

„Was den Schönheitsdruck auf Männer angeht, hat sich gerade in den vergangenen zehn Jahren viel verändert“, sagt Männertherapeut und Autor Björn Süfke. Er ist überzeugt: Durch die Aufweichung traditioneller Geschlechterrollen, die in der Frauenbewegung ihren Ursprung hat, gilt für Männer zunehmend die Mehrfachanforderung, die Frauen schon länger kennen. Sie sollen weiter herkömmliche Attribute von Männlichkeit wie Leistungsbereitschaft und Durchsetzungsfähigkeit an den Tag legen, aber zusätzlich familienorientiert und fürsorglich sein. Ansprüche an die Ästhetik kommen obendrauf.

Björn Süfke spricht von einem „männlerkompatiblen Schönheitsideal“. Weniger makellose Haut als bei Frauen, mehr Fitness, aber auf keinen Fall brachial. „Der Holzfaller, der Marlboro Man, das sind heute keine attraktiven Modelle mehr.“ Muskeln und Waschbrettbäuche sind aber geblieben. Mehr noch: Sie werden in allen Altersgruppen erwartet. Vor 30 Jahren sei der Druck auf einen Fünfzigjährigen, zum Sport zu gehen, gleich null gewesen. „Er

sollte Meister sein oder eine erfolgreiche Praxis haben, aber ein kleiner Bauch war der Männlichkeit nicht abträglich.“

Heute muss man sich nach Süfkes Erfahrung geradezu rechtfertigen, wenn man keinen Sport treibt. Gerade junge Männer, angetrieben von der Partnersuche, sind anfällig für die Belastungen durch das Ideal des Waschbrettbauchs. „Früher war die Welt in einer zweifelhaften Ordnung. Heute fragt man sich: Was ist eigentlich eine Frau? Was ist eigentlich ein Mann?“ Die Verunsicherung, die daraus entsteht, findet der Männertherapeut nicht per se schlecht. Einschränkende Geschlechterrollen geraten ins Wanken, Entwicklungen kommen in Gang. Aber

manche eins zu eins mit Selbstbewusstsein und Erfolg. Kunden, die im Beruf in Führungspositionen sind, wollen mit dem Training die entsprechende Aura stärken, wollen einen aufrechten, kräftigen Körper statt Hängeschultern. „Sie wollen optisch dem entsprechen, was sie beruflich repräsentieren.“

Und ein Chef, das scheint für so manchen Mann gesetzt zu sein, muss eben klassisch männlich aussehen. Mit Muckis und breiten Schultern, ohne Schwabbel. Da macht es sich der ein oder andere auch leichter, als jede Woche mehrmals im Fitnessstudio zu schwitzen und dann womöglich doch nur halb befriedigende Ergebnisse zu sehen. Plastische Chirurgen

## DAS SCHÖNE GESCHLECHT

Früher sollten vor allem Frauen schön sein, heute gilt das auch für Männer. Die Rollen sind nicht mehr klar verteilt – und der Druck steigt.

Von Anna-Sophia Lang

manch ein Mann mit einer wenig stabilen Persönlichkeit oder fehlenden intellektuellen Kapazitäten kann es nach Meinung von Süfke schwer haben, sich in der neuen Welt zurechtzufinden. „Deshalb greifen manche zurück auf sehr traditionelle Rollenbilder.“ Die Rückkehr des Barts ist für ihn so ein Indiz: „Eine Rückversicherung von Männlichkeit.“

Mit typischen Idealen sieht sich auch Philippe Krisch aus. Der Fitnesstrainer hat seit 2015 sein eigenes Unternehmen für Personal Training in Frankfurt. „Früher war das etwas für Stars, heute für die Masse“, sagt er. Der Bedarf an Sport ist gestiegen. Das erkennt er allein schon an der wachsenden Zahl der Fitnessstudios. Auch bei Personal Trainern macht sich die Entwicklung bemerkbar. „Am Anfang musste ich die Kunden akquirieren, heute kommen sie von selbst.“ Und das gilt nicht nur für sein Unternehmen Get Shaped, sondern auch für den Niedrigpreisbereich bei großen Fitnessketten. Die Männer, die zu Krisch und seinen Kollegen kommen, sind in der Regel Gutverdiener. Die meisten sind zwischen 35 und 40. Ihre Wünsche sind offensichtlich. „Klar spielen die Gesundheit und der Ausgleich zur Arbeit eine Rolle. Aber die Optik ist definitiv ein sehr wichtiger Faktor.“ Und das heute mehr als vor fünf Jahren, als Krisch anfing. Damals, sagt er, wollten viele Männer ein bisschen stärker werden, ein bisschen fitter, ein bisschen beweglicher. Heute hat sich die Sache intensiviert, vor allem bei den Jüngeren. Meistens geht es um zwei Aspekte: Abnehmen und Muskelaufbau. Ein flacher Bauch, stärkere Schultern, dickere Arme stehen ganz oben auf der Liste. „Zur Beinarbeit muss ich die Leute eher drängen.“ Ein Aspekt ist ihm besonders aufgefallen: Die Optik verbinden

stellen fest, dass die Männer gegenüber den Frauen aufholen. Lukas Prantl, Präsident der Deutschen Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen, geht mit Blick auf die vergangenen fünf Jahre davon aus, dass die Zahl der operativen Eingriffe bei Männern ungefähr um zehn Prozent gestiegen ist. Bei den Frauen sind es nur sechs Prozent. Was nicht-invasive Methoden wie Botox oder Filler angeht, war das Wachstum seiner Einschätzung nach etwa gleich hoch, bei 20 Prozent. „Männer sind noch ein ganzes Stück von den Frauen entfernt“, sagt der Mediziner, „aber wir beobachten eine immer größere Offenheit.“ Attraktivität und Aussehen, das besttätigt auch er, beschäftigten Männer immer mehr.

Deutlich zugenommen hat bei ihnen die Behandlung der Brust – wegen des Fettgewebes oder wegen vergrößerter Brustdrüsen, die Prantl auf zunehmend hormonbelastete Nahrungsmittel zurückführt. An zweiter Stelle sieht er Fettsaugungen am Bauch und an den Flanken, an dritter Stelle Augenkorrekturen, vor allem in der Gruppe der Männer zwischen 35 und 60: Ober- und Unterlider, Augenringe mit Fettpölsterchen und Augenbrauenanhebungen. An vierter Stelle und besonders beliebt bei Männern zwischen 20 und 35 sind Nasenkorrekturen, gefolgt von Hals- und Gesichtstraffungen, die wiederum eher in die Altersgruppe 50 plus fallen. Letzteren gehe es häufig darum, Doppelkinn und hängende Bäckchen loszuwerden, um wieder ein „attraktives männliches Gesicht“ zu haben.

Und da gelten eben markante Züge als Ideal. Bei einer Reihe von Patienten in diesem Alter stellt Prantl fest, dass solche Eingriffe in Umbruchphasen ihres Lebens

fallen. „Der neue Lebensabschnitt soll sich dann auch äußerlich zeigen.“

Jüngere haben ähnliche Ziele. „Es geht viel darum, als Mann akzeptiert zu werden. Sich Selbstbewusstsein zu holen für die Karriere.“ Wer besser aussieht, fühlt sich besser, tritt selbstsicherer auf und hat dadurch womöglich bessere berufliche Chancen. Viele Studien haben sich in den vergangenen Jahren dieser Frage gewidmet und herausgefunden: Es gibt tatsächlich einen Schönheitsbonus. In diesem Zusammenhang aber beobachten Chirurgen Dinge, die Prantl als „sehr problematisch“ bezeichnet. Immer wieder kommen potentielle Patienten mit Fotos zur Beratung, die sie aus dem Internet haben, etwa von Instagram. Einige sind noch sehr jung, teils unter 18. Die Ansage lautet: So will ich aussehen. Manch einer versteift sich im Vorgespräch darauf, genau dieses Ergebnis zu wollen, weil es dem eigenen Schönheitsideal entspricht.

„Aber die meisten dieser Bilder sind bearbeitet“, sagt Prantl. Ganz abgesehen davon, dass kein seriöser Arzt ein ganz exaktes Ergebnis versprechen kann – oder einen Körper völlig frei modellieren. „Deshalb sehe ich das sehr kritisch. Man muss das mit viel Vorsicht betrachten.“

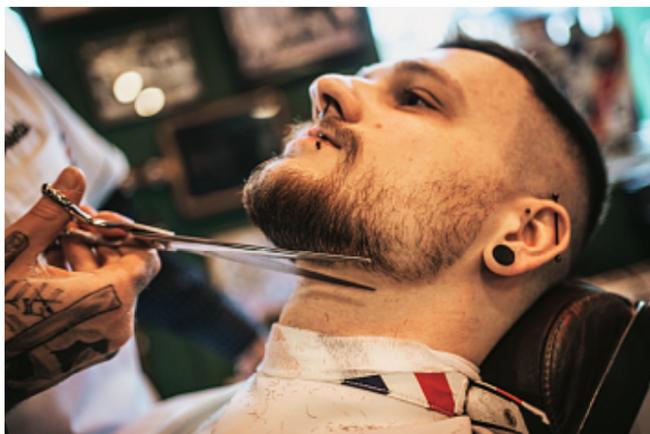
Inspiration für das, was an einem selbst schöner sein könnte oder müsste, finden Männer genau wie Frauen heute im Überfluss. Dass Joachim Löw Werbung für Gesichtsschmuck macht und Jürgen Klopp sich Zähne und Haare richten lässt, ist da noch harmlos. Auf Instagram präsentieren Fitness-Influencer ihre Körper samt den Übungen, die man machen muss, um genauso auszusehen.

Allein, das gute Aussehen ist der Hauptjob der Influencer – und nicht etwas, was sie neben Arbeit, Familie und sonstigem Alltag noch unterkriegen müssen. Die Riege an männlichen Bloggern mit scheinbar perfekten Leben, aber vor allem perfekten Körpern, ist mittlerweile auch in Deutschland groß, Millionen folgen ihnen. In Fernsehsendungen wie der „Bachelorette“ oder sogar bei „Germany's Next Topmodel“ können Männer sich das ganze Jahr lang Sendung für Sendung anschauen, welcher Körper von ihnen erwartet wird, damit sie als vorzeigenswert gelten. Männer-Magazine lauern mit denselben Inhalten, die Frauen seit Jahren das Leben schwer machen: „Bauch weg – jetzt! So verballerst du in 25 Minuten so viele Kalorien wie nie“, steht auf einer Ausgabe von „Men's Health“, schräg drüber gibt es ein „Pizza Update: Echt lecker, trotzdem kalorienarm“. Und als würde das alles nicht reichen, präsentiert sich der 56 Jahre alte Brad Pitt in Tarantinos „Once Upon A Time in Hollywood“ mit einem Sixpack, der noch 30 Jahre jüngere Männer neidisch machen würde.

Die Menschheit wurde schon immer „influencer“, sagt Männertherapeut Björn Süfke. Über Film, Fernsehen, Werbung, oder auch im Verein, in der Schule, bei der Arbeit. Zu hoch will er den Einfluss sozialer Medien deshalb nicht hängen. „Klar, wer täglich fünf Stunden auf Instagram verbringt, den prägt das stärker“, sagt er. Aber generell gilt für ihn, dass es nicht die Kanäle sind, die den Inhalt machen. Und dass Figuren, an denen wir gesellschaftliche Ideale erkennen, nicht zufällig auftauchen. „Nicht Cathy Hummels prägt eine Epoche“, sagt Süfke. „Sie lebt in einer Epoche, die sie hervorbringt. Nicht weil ein Cristiano Ronaldo geboren wurde, entstehen gesellschaftliche Bilder. Sondern andersrum.“



Millimetersache: Im Barbershop sind die Haarschnitte der zwanziger bis sechziger Jahre gefragt.



Auf die Linie kommt es an: Wer seinen Bart kennt, kann ihn auch zu Hause richtig pflegen.

# „Das hier ist einfach ein Männerladen“

Alex Vellios macht mehr, als nur Bärte zu schneiden. Der Barbier berichtet, warum in seinen Barbershop keine Frauen dürfen, was ein guter Haarschnitt mit Selbstachtung zu tun hat – und wie man seinen Bart pflegt.

Interview Felix Hoofs  
Fotos Frank Rumpenhorst

*Kann ich mir als Mann im Jahr 2020 noch einen Bart wachsen lassen, oder komme ich fünf Jahre zu spät?*  
Quatsch! Wenn es heißt: Der Barttrend ist bald vorbei – das ist Schwachsinn. Es gibt nur mittlerweile einen Ort, an dem Männer was für sich machen können, von den Haaren über Rasur bis zu den Nägeln. Wenn die Leute zu Hause ihre Einwegrasierer nehmen, fehlt der Stil. Warum also nicht irgendwo hingehen und sich rasieren lassen?

*Also wäre der Tipp für potentielle Barträger: Geh zum Barbershop und lass dich da beraten?*

Genau. Du kannst auch reinkommen und sagen: Ich hab keine Ahnung, aber ihr könnt mir bestimmt helfen. Wir holen dich erst mal ab und zeigen dir, dass du dir um nichts Sorgen zu machen brauchst. Während wir jemandem den Bart schneiden, erklären wir ihm, was er zu tun hat. Reine Beratungstermine machen wir nicht. Wenn du gut aussehen willst, mach einen Termin aus.

*Barbier und Friseur, wo liegt noch mal genau der Unterschied?*

Der Barbier kümmert sich ausschließlich um den Herrn. Was ein Barbier nicht macht, sind Langhaarschnitte, alles, was über die Ohren geht, Farben. Dieses Haarschneidehandwerk ist sehr schön aufgeteilt: Friseure haben ihre Kundschaft, Barbieri haben ihre Gäste. Wir sagen Gäste. Es herrscht gerade eine Art Krieg zwischen Friseuren und Barbieren, denn für die Barbieri gibt es keine Ausbildung. Die ganzen Zehn-Euro-Friseure, das waren eigentlich immer schon Barbieri. Dass die sich jetzt alle in Barbershop umbenennen, liegt daran, dass die in Mode sind. Der Konflikt besteht darin, dass der Friseur sich darüber aufregt, einen Gesellenbrief und einen Meister zu machen und du das als Barbier nicht machen musst. Ich habe eine Lösung, aber die will niemand hören.

*Wie würde die denn aussehen?*

Unterteile es. Lass die Friseurlehre so bleiben, aber gib den Leuten, die sich nur auf das Herrenfach spezialisieren wollen, eine Chance. Ich könnte zum Beispiel keinen Typen ausbilden, der eine Friseurlehre macht.

*Schaden nicht auch die Zehn-Euro-Barber Ihrem Ruf?*

Der Mensch kann ja wählen, ob er da hinget oder nicht. Du kannst dich informieren heutzutage. So wie es sehr viele schlechte Pizzaläden gibt, gibt es viele schlechte Barbershops. Ich möchte die nicht angreifen, ich finde es nur nicht fair, dass du in Deutschland für zehn Euro Haare schneiden gehen kannst. Wenn du in einen Laden gehst und für zehn Euro einen Haarschnitt bekommst, weißt du, dass das eigentlich nichts werden kann. Diese Zehn-Euro-Barbershops gab es schon immer, nur jetzt beschweren sich die Leute, weil sie sagen können: Das heißt jetzt Barbier.

*Trotzdem werden Barbershops mehr, gerade in großen Städten. Warum gehen Männer da so gerne hin?*

Den Service, den wir hier bieten, den könnte ein Friseur vielleicht auch bieten, er hat aber oft nicht die Zeit, weil er sich um mehrere Leute kümmern muss – Frauen und Strähnen, die einwirken müssen, und der Mann kommt häufig zu kurz. Ich frage mich: Warum dürfen Männer nicht gut aussehen, warum darf es keinen Ort geben, an dem sie sich die Haare schneiden lassen können? Davon abgesehen wurde der Mann jahrelang in ein Umfeld gesteckt, das nicht für ihn geeignet ist. Männer sind einfach gestrickt: Sie wollen einen schönen Haarschnitt haben, sich ein bisschen unterhalten, haben aber keine Lust, dass da Frauen nebenan sitzen und ihre



Männerdomäne: Frauen begegnen einem hier höchstens als Pin-up.

Gespräche mit anhören. So wie auch Frauen keine Lust haben, nebendran einen Mann sitzen zu haben.

*Ist das schon die Erklärung, warum Frauen bei Ihnen nicht in den Laden dürfen?*

Ganz ehrlich, viele sagen: „Da dürfen keine Frauen rein, das ist ein Drecksding.“ Aber die vergessen, dass ich auch eine Mutter habe und auch Frauen liebe. Ist das frauenfeindlich? Nein, das ist einfach ein Männerladen, und wenn hier eine Frau drin wäre, wäre alles anders. Weil Männer sich vor Frauen immer profilieren möchten, die möchten dann immer der Coolste sein. Und hier bist du halt nicht der Coolste, denn du bist jemand, der sich integrieren muss. Auto, Klamotten, der coolste Job – das ist hier alles kein Thema.

*Männer können hier also einfach unter sich sein. Sind Barbershops auch deshalb so beliebt?*

Ist doch geil. Stell dir mal vor, du bist eine Frau, du bist zu Hause, und dein Mann geht in den Barbershop. Alter, wie beruhigt kannst du eigentlich sein? Da sind nur Männer, das ist doch für die Frau sehr entspannt. Und Männer müssen auswildern, das ist nun mal so. Das ist im Wesen des Mannes, die müssen auch mal rausgehen, und dann kommen sie nach Hause und sagen: Schatz, ich war da, es war richtig geil, und mir geht's voll gut. Davon profitieren beide, die Frau, weil der Mann glücklich ist, und der Mann, weil er einen Ort hat, zu dem er gehen kann. In den Barbershops kommen auch viele Väter mit ihren Söhnen, weil sie meinen, ihr Sohn brauche auch ein bisschen Benehmen: „Guten Tag, danke, wie geht's?“ Das sind so Sachen, die jahrelang verloren gegangen sind.

*Das sind ja eher klassische Werte, wie auch die Haarschnitte, die Sie anbieten, sehr klassisch sind. Warum, glauben Sie, ist das plötzlich wieder gefragt?*

Alles kommt wieder. Und für Männer gibt es nun mal nicht viele Veränderungen im Haarschnitt, nur Seiten kurz, Seiten länger, Scheitel, Slickback, Glatze. Es kommt alles wieder, was früher mal cool war. Es ist traurig, dass



Wie Wellness: Während das warme Handtuch einwirkt, unterhält sich Alex Vellios mit seinen Gästen.

es früher Menschen gab, die Werte und gute Manieren hatten, und wir uns inzwischen wieder zu Primaten entwickeln. Ich finde, Werte gehören schon dazu. Respekt, Leidenschaft, Philosophie, das sind so Sachen, die verloren gegangen sind. Hier kommen Leute rein, die können nicht „Hallo“ sagen. Die sagen: „Haare und Bart.“ Da frage ich mich: Was ist passiert? Und ich sage: „Du meinst, du hättest gerne einen Haarschnitt?“ Und schon hat der ein Bewusstsein entwickelt: „Ach, da hat er eigentlich recht.“

*Hier wird auch jeder mit Handschlag begrüßt.*

Ja, das sind so Sachen unter Männern. Einen Handschlag zu geben, einen Termin einzuhalten, „Danke“ zu sagen. Das hat für mich eine Bedeutung.

*Angenommen, ich war beim Barbier, habe einen frischen Haarschnitt, mein Bart ist gestutzt. Was passiert dann?*

In der Zeit bis zum nächsten Termin entwickelst du ein Bewusstsein und ein bisschen mehr Respekt für dich. Das, was du nach der Stunde mitnimmst, nimmst du auch mit in die Welt. Auf sich zu achten ist wichtig. Wir zeigen dir an dem Tag, was du zu machen hast. Wie einfach es gehen kann, auch wenn der Laie sagt, es ist schwer. Das ist ein Prozess, Fahrrad fahren musstest du auch lernen. Das versuchen wir den Menschen ans Herz zu legen: Achte auf dich, und dein Leben wird sich ändern. Du bekommst eine andere Ausstrahlung, eine andere Energie. Menschen nehmen dich anders wahr.

*Was sind konkrete Tipps?*

Wir rasieren eine Linie. Folge ihr jeden Tag, und wenn du merkst, sie ist nicht mehr zu sehen, oder es wird immer schwieriger, besuche mich. Bei den Haaren: Findest du den Scheitel nicht, finde eine Lösung. Frag mich, wie es geht, ich zeige es dir. Kämmen alle Haare nach vorne, kurz nach links, lang nach rechts. Hast du einen Slickback, kämmst du die Haare mit Pomade nach hinten. Du kommst aus der Dusche, machst dir ein bisschen Tonic in die Haare, nimmst den Föhn, föhnst die Haare nach

hinten, machst Pomade rein, recht simpel eigentlich. Mit Geduld findest du einen Weg.

*Risikiere ich als Mann nicht, dass mein Badezimmerschrank irgendwann aussieht wie der von meiner Frau?*

Früher hatten die Männer alles voll, das hat sich gewandelt. Heute denkt man: Oh Gott, ich werde wie eine Frau. Man sollte dazu stehen und sagen: Okay, dann habe ich halt zehn Pomaden und drei bis vier Bartöle, aber das ist, worauf ich Bock habe. Ich habe zu Hause ganz viele Pomaden, die stehen alle in einer Reihe, das sieht auch ordentlich aus. Eigentlich braucht ein Mann nicht viel. Eine Pomade, vielleicht zwei, ein bis zwei Bartöle, ein Haartonic, ein Parfüm. Aber da es heute von allem so viel gibt, hat man auch viel zu Hause. Ich kenne das selber, ich sammle immer alles. Guck dir meinen Laden an!

*Mein Bart wird immer grauer. Ist Färben eine Option, oder macht das nur Michael Wendler?*

Das ist dein Körper, rede ihn nicht schlecht. Das graue Haar wird kommen! Du kannst es färben, ich habe meinen Oberlippenbart auch mal gefärbt, aber man sieht es. Der Wendler hat einen gemalten Bart! Viele wollen aussehen wie jemand online oder im Fernsehen. Jahrelang hat keiner einen Bart getragen. Jetzt hat jeder einen. Ich finde das traurig. Wir sind so individuell, jeder Mensch sieht anders



Schön scharf: Handwerkszeug eines Barbiers

aus und hat so gute Aspekte an sich. Wenn du zu mir kommst und willst einen Haarschnitt wie David Beckham, dann bist du hinterher sauer, denn du bist nicht David Beckham, und der wirst du auch nie sein! Die Menschen sollten aufhören, sich immer mit anderen zu vergleichen.

*Sie haben selbst einen ziemlich eigenen Style. Haben Sie Vorbilder? Wer sind Männer, die Sie inspirieren?*

Ich stehe total auf den Stil von damals. Von den Zwanzigern bis in die Achtziger, bei den Neunzigern gibt es nur eine kleine Zeitspanne, die finde ich ganz cool. Wenn ich mich abends ins Bett lege, dann meditiere ich eine Runde und überlege: Was ziehst du morgen an? Ich mag das. Dann gucke ich ein bisschen: Was hatte Al Pacino an, Robert De Niro, James Dean, Elvis? Das sind coole Mode-Idole. Ich gucke mir die Farben an, die Hosen und die Schuhe, gucke mir meinen Kleiderschrank an und kombiniere das einfach anders. Ich bin ein bisschen kreativer in der Hinsicht. Ich stehe auf Bundfaltenhosen, Stiefel, schöne Schuhe. Früher war das ganz anders, da habe ich nur Chucks getragen. Die alten Leute, die finde ich immer ganz cool. Mein Vater! Wenn ich Bilder von ihm sehe aus den Siebzigern oder Achtzigern, da finde ich ihn manchmal richtig cool, weil er genauso aussieht wie in den alten Filmen. Und dann gucke ich mir an, wie er ausgesehen hat und orientiere mich daran. Man merkt, das sind neue Klamotten, aber im alten Stil. Wenn du hingehen heute die Menschen siehst, die haben alle keinen Style mehr.

Alexandros „Alex“ Vellios eröffnete den „Torretto Barbershop“ 2014 in Frankfurt-Bockenheim, ein Jahr später zog er mit dem Laden ins Frankfurter Zentrum. Der 31 Jahre alte Grieche gab einst eine Friseurlehre in Deutschland auf und fand wenig später beim Militärdienst in Griechenland die entscheidende Anregung für seinen beruflichen Weg: In der Heimat seines Großvaters schnitt er den Soldaten die Haare. „Dort ist mir bewusst geworden, dass das genau mein Ding ist“, sagt er. In Deutschland erwarb er eine Ausnahmebewilligung bei der Handwerkskammer. Die Gewerke sind hierzulande streng reguliert: Barbershops dürfen Bärte frisieren, zum Haarschneiden braucht der Geschäftsinhaber einen Meisterbrief.

# UNTER DIE HAUT

Im Wartebereich des Tattoostudios liegt ein Game Boy Color. „Super Mario Land 2“ steckt darin. Ich spiele ein paar Level, während die Vorlage meines Tattoos fertiggestellt wird. Zunächst ist es eine Skizze auf dem iPad, dann eine ausgedruckte Schablone, die mir auf die Haut gelegt wird. Danach sind die Umriss auf meiner Haut, Die Tattoomaschine wird aufgebaut, die Tinte in Töpfe gefüllt, die Liege mit Folie abgedeckt.

Heute wird mir ein Tattoo auf den rechten Oberschenkel gestochen. Ein Motiv aus einem Fragment von Hieronymus Bosch, ein Vogelwesen mit einem Speer in der Hand. Anders als „Super Mario“ ohne Farbe: Das Tattoo wird schwarz. Nach zwei Stunden ist die Sitzung beendet und das Motiv auf meinem Körper. Für immer.

Ich werde oft gefragt, wieso ich mich tätowieren lasse. Wieso diese Motive? Was bedeuten die? Ist das eine Sucht? Und wenn ja, wonach? So richtig darüber nachgedacht, wieso ich mich tätowieren lasse, habe ich tatsächlich erst durch diese Fragen. Sie wurden dann auch zu meinen Fragen: Wieso mache ich das eigentlich? Was machen diese Farben, diese Motive auf meinem Körper mit mir? Es gibt da diese Trennung: Ich – und mein Körper.

Um den Antworten auf diese Fragen näherzukommen, spreche ich mit anderen Menschen, die tätowiert sind – um ihren Körper zu verändern, ihn wieder zu ihrem Körper zu machen, sich ihn wieder anzueignen. Pia zum Beispiel. Seit sie zwölf war, litt sie unter starker Akne, die sich bis ins Erwachsenenalter hinzog. „Ich wollte schon mit 14 Tattoos haben. Als ich dann mit 18 zum Tätowierer ging, wurde mir gesagt, dass bei jedem Pickel die Farbe unter der Haut auslaufe.“

Gegen die Akne probierte sie Antibiotika und Cremes aus. Die Haut trocknete dadurch aus, und die Pickel blieben. Erst eine Ernährungsumstellung half. „Ich verzichte inzwischen fast komplett auf Milchprodukte, esse nur noch wenig Kohlenhydrate.“ Mit 24 Jahren, das ist gut acht Jahre her, ließ sich Pia dann ihr erstes Tattoo stechen: einen Violinechlüssel mit Dornen und Rosen. Die beste Freundin hatte das Motiv gemalt. Doch der Grund für das Tattoo habe sich in den zehn Jahren, seit der Wunsch zum ersten Mal aufkam, geändert: „Chronische Akne ist ein

Einschnitt in so vielen Situationen“, sagt Pia. „Mein Dekolleté und meinen Rücken hielt ich immer bedeckt, mein Körper war mir unangenehm.“ Heute seien die Tattoos ein Zeichen dafür, dass sie durch die harte Arbeit der Ernährungsumstellung ihr Leben verändert hat. Und wenn sie heute mal einen Pickel auf dem Rücken bekommt, weiß sie, dass die Leute den womöglich gar nicht mehr sehen – sondern auf das Tattoo blicken. „Ich bin heute viel entspannter, trage auch rückenfrei.“

Vor einem Jahr ließ sie sich das dritte Tattoo stechen. Auf den Violinechlüssel folgte ein Bassschlüssel unter dem Schlüsselbein. Zuletzt kam dann noch ein C-Schlüssel auf dem Oberschenkel hinzu. „Ich habe lange klassischen Gesangsunterricht gehabt und immer viel über Musik geschrieben und nachgedacht“, sagt Pia. Jetzt hat sie die Musik auch auf der Haut.

Mein erstes Tattoo habe ich vor etwa zehn Jahren bekommen, da war ich Anfang 20 und gerade neu in Berlin. Ein Baum, aus dem Booklet meiner Lieblingsängerin Tori Amos, am linken Oberarm. Ein großer Fehler. Der Tätowierer war schlecht, das Motiv nicht unbedingt geeignet für ein Tattoo, zu grob und zu schwarz. Jahre später hat ein anderer Tätowierer das Tattoo überstochen, feiner gemacht, Details hinzugefügt. Tätowieren ist auch ein Lernprozess, eine Auseinandersetzung mit dem, was geht und was man möchte. Heute habe ich mehrere Motive von Hieronymus Bosch auf meinem rechten Unterarm. Alle aus dem „Garten der Lüste“, einem Gemälde, das ich während meines Studiums der älteren deutschen Literatur stundenlang betrachtet habe, um jede noch so kleine Szene des Bilds zu dechiffrieren. Auf der linken Brusthälfte habe ich eine große Krähe, daneben, auf der rechten Seite, eine Eule. Mein linker Unterarm ist die Szene einer Dragshow des Künstlers Taylor Mac, der letztes Jahr in Berlin auftrat. Mein rechter Oberarm ist inspiriert vom Festspielhaus in Bayreuth, in dem die Werke von Richard Wagner aufgeführt werden. Mein Hals ist ein Ausschnitt aus „Melencolia 1“ von Albrecht Dürer – der Komet, der auf die Erde stürzt. Und auf der linken Seite des Halses findet sich das Gesicht von Candy Darling, einer Transkünstlerin, die zeitweise zum Kreis um Andy Warhol gehörte.

Das alles sind Bilder und Szenen, die mein Leben geprägt haben. Candy Darling zum Beispiel zierte das Cover eines Albums von Antony and the Johnsons, das ich intensiv gehört habe. In Bayreuth war ich schon zweimal, einmal für „Die Walküre“, einmal für den gesamten „Ring“. Wagners Musik begleitet mich schon seit Jahren, wühlt mich auf, verändert mich. Und wenn ich an Dürer denke, denke ich an das Seminar über Melancholie – und wie mich diese Zeit während meines Studiums bewegt hat.

Ich erinnere mich aber auch noch an ein anderes Bild. Ein Foto, das in meinem Klassenzimmer hinten an der Wand hing. Aufgenommen wurde es während der Klassenfahrt in Südtirol. Ich, als dicker Junge, kaum in der Pubertät, knallrot nach einer Wanderung. Freilich wussten Schüler und Lehrer, dass mich das Bild demütigen würde. Aber es hing da. Und von dem Tag an wurde ich noch stärker gemobbt als vorher. Mir wurde an die Brüste ge-griffen, die ich als dicker Junge nun mal hatte. Und man erfand Spitznamen für mich, Schnitzel war einer davon.

Ich erinnere mich, dass das ein weiterer Moment war, der mich von meinem Körper getrennt hat. Der es mir unmöglich machte, das zu mögen, was ich da mit mir herumschleppte. Es würde Jahre dauern, bis mein Körper mir wieder näher gekommen war. Auch durch Tattoos.

Katja ritze sich mehr als drei Jahre lang, von 15 bis 18. Ihre Mutter, psychisch krank, verletzte sich selbst, schlug ihren Kopf gegen die Wand und sagte zu Katja, dass sie komisch sei, anders, dick. „Das Ritzen war ein Ventil für mich“, sagt sie. „Kurze Zeit konnte ich selbst den Schmerz kontrollieren, jeder Schnitt fühlte sich ein bisschen an wie Selbstbestimmung.“ Heute, mit 26 Jahren, ritzt sie sich zwar nicht mehr, aber die Narben sind noch da. Vor vier Jahren hat sie sich ihr erstes Tattoo stechen lassen. Ein Frauenkopf auf dem linken Oberschenkel, der einen dicken Eisenohrring trägt. Dahinter ein Wal, der das Bein herabschwimmt. „Beide drücken Stärke für mich aus“, sagt Katja. Auf dem anderen Oberarm hat sie ein Sonnensystem, das ihr zeige, wie klein wir alle eigentlich seien, die ganzen Probleme eigentlich gar nicht so wichtig. Ihren linken Unterarm zierte ein Blumenstrauß, „der hat etwas Positives, Luftiges.“

Für Katja war das Tätowieren ein Übermalen der Vergangenheit. Die Zeichen, die ihr Leben so lang bestimmt hatten, traten in den Hintergrund. Nie trug sie kurze Hosen, ihr Unterarm war immer verdeckt. Denn da waren die Narben – und mit ihnen die Blicke der Menschen, die sofort zu wissen glaubten, was los ist. „Das Tätowieren war jedes Mal ein Aufatmen, der Beginn eines neuen Abschnitts“, sagt Katja. Mit jedem neuen Tattoo fühlt sie sich etwas wohler, etwas mehr in ihrem Körper angekommen.

Die wunderbare Dragqueen Katya Zamolodchikova sagte einmal einen Satz, lapidar und nebenbei, doch er blieb hängen: „Tattoos make me more interested in having a body.“ Für Katja sind die Tattoos also ein Grund, sich für den Umstand zu interessieren, dass sie einen Körper hat. Je mehr ich darüber nachdachte, desto mehr Sinn ergab der Satz. Während gerade meine Hände auf der Tastatur liegen, um diesen Text zu schreiben, sehe ich nicht nur Hände und Arme. Ich sehe Bilder, sehe Farben, sehe meine Entscheidungen. Tattoos gehen unter die Haut. Tinte wird von vielen kleinen Nadeln unter die erste Hautschicht gebracht. Dort bleibt sie, auch wenn der Körper sie langsam abbaut – darum verändern sich Tattoos mit der Zeit. Die Farben werden blasser, die einst scharfen Striche werden sanfter. Sie verändern sich mit dem Körper.

Durch diese vielen kleinen Nadeln habe ich mich mehr mit meinem Körper auseinandergesetzt. War er sonst eigentlich nur ein Ärgernis, dem mit Sport und Diät beizukommen war, wurde er mehr zu einer Sammlung von ganz unterschiedlichen Bildern und Diskursen. Was meinen Charakter formte, formt nun auch die Oberfläche, meine Haut, meinen Körper. Und auch wenn es oberflächlich klingen mag, Tattoos können auch verbinden – denn es ist immer augenscheinlich, worüber man sprechen kann. Es ist sprechende Haut, die einen zum Teil von etwas machen kann. Das ist ein Gefühl, das ich lange vermisste: dazugehören. Durch mein Übergewicht als Kind und Jugendlicher hatte ich wenig Vertrauen in Menschen, wenig Freunde. Das Gefühl, ausgeschlossen zu sein, begleitete einen großen Teil meines Lebens. Nun beschreibe ich meinen Körper mit Geschichten, mache mich selbst zu einer Erzählung, die auch viele Andere schildern können.

„Mein erstes Tattoo war eine besondere Erfahrung in Bezug auf die eigene Körperwahrnehmung, das Aushalten von freiwillig zugefügten Schmerzen“, sagt Daniel. Vor einigen Jahren wurde bei ihm Sarkoidose festgestellt. Eine Erkrankung des Bindegewebes, bei der sich Knoten unter der Haut bilden. „Ich hatte stark geschwollene Fußgelenke und Knoten überall am Körper“, sagt der Achtunddreißigjährige. Mit der Einnahme von Kortison bildeten sich die Knoten nach einigen Wochen wieder zurück. Trotzdem: „Das hat mich total aus der Bahn geworfen. Ich hatte das Gefühl von Kontrollverlust, gefolgt von Ängsten: Kommt das wieder? Wird das mein Leben verkürzen?“

Er ließ sich ein Tattoo stechen, auf der Innenseite des rechten Oberarms. Eine Musikkassette. Es kamen noch einige dazu. Auf dem rechten Fußknöchel ein Karton, aus dem die Ohren und der Schwanz einer Katze schauen. Auf dem linken Oberschenkel seine inzwischen verstorbene Katze, die ein Holzfüllerhemd trägt. „Der Schmerz ist für mich Teil der Erfahrung. Ich habe die Kontrolle darüber, wie viel ich aushalten möchte – wie viel müde ich mir zu?“

Das Ende des Kontrollverlusts also, den er durch seine Krankheit erfahren hat. Jeder Stich in die Haut auch ein Selbstempfinden, eine Auseinandersetzung mit Schmerz, von dem er genau weiß, woher er kommt, und wieso er da ist. Tätowieren ist konkret. „Ich habe zwei Kinder. Meinem älteren Sohn, er ist dreieinhalb Jahre, habe ich schon ver-sucht zu erklären, was Papa da auf dem Körper hat, was mir diese Bilder bedeuten“, sagt Daniel. Der Sohn wolle nun auch ein Tattoo haben, wenn er groß ist.

Auch ich bin noch nicht fertig mit meinen Tattoos. Wahrscheinlich wird mein Körper noch lange eine laufende Arbeit sein. Ich kenne diese Angstzustände, von denen Daniel erzählt, das Gefühl des Kontrollverlusts. In den vergangenen Monaten habe ich auch deshalb viele neue Tattoos bekommen, weil ich diese Kontrolle wiederhaben will. Ich kann die Erfahrung der bodenlosen Angst nicht aus meinem Gehirn löschen – will es wahrscheinlich auch gar nicht. Aber ich kann den Körper verändern, der diese Angst in sich getragen hat und noch in sich trägt.

Oft werden Tätowierungen als Modeerscheinung beschrieben. Als aufmerksamkeitsheischend, sich in den

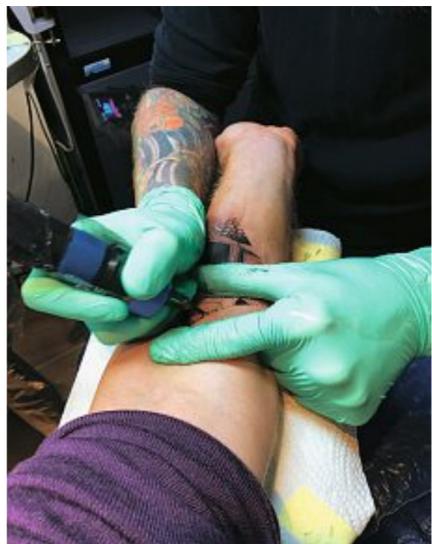
Pia hatte früher Akne, Katja ritzte sich, unser Autor war übergewichtig. Tätowierungen gaben ihnen allen das Gefühl, sich die Deutungshoheit über ihre Körper zurückzuerobieren.

Von Matthias Kreienbrink

Vordergrund drängend. Das Arschgeweih, das Tribal, der Name der oder des Geliebten: Grund für Spott. Doch für viele Menschen sind Tattoos ein Abschluss, ein Neuanfang, eine Zurückeroberung, Veränderbarkeit. Sie formen den Körper, lenken die Blicke der Menschen, die den Körper anschauen.

Es gibt Tage, gibt Momente, da fühle ich mich nicht wie der Träger dieser Tattoos. Da sehe ich den Bosch, den Dürer, da sehe ich Wagner und Drag und denke, dass ich gerade nicht der Mensch bin, der diese Tattoos trägt. Nicht, weil ich sie bereue, nicht, weil ich sie ändern möchte. Sondern weil sie eine Vorstellung von mir sind, der ich nicht immer gerecht werden kann. Das ist nicht schlimm. Denn anders als ein Kleidungsstück, in dem ich mich besonders wohl fühle, das ich aber nicht immer anziehen mag, weil es vielleicht zu laut, zu auffällig ist, kann ich die Tattoos nicht in den Schrank legen. Genau deshalb sind sie mir auch so wichtig. Sie erinnern mich jeden Tag daran, was in meinem Leben war. Und sogar daran, was noch sein kann, auch wenn sich das manchmal unheimlich anfühlen kann.

Im Fitnessstudio, nach längerer Pause. Mit frischen Tattoos soll man schließlich keinen Sport machen. Ich spüre die Blicke auf mir. Sie schauen auf meine Brust, meine Arme, meinen Schenkel. Auf Stellen meines Körpers, die mir so lange unangenehm waren. Nun weiß ich, dass sie meine Tattoos anschauen. Wenn ich in die Oper gehe, sehe ich die Blicke auf meinem Hals, auf dem Dürer. Ich sehe, wie Menschen versuchen, dieses Bild zu deuten. Das ist schön – denn sie deuten jetzt nicht mehr meinen Körper. Meine Haut ist nun überschrieben, von mir selbst und von den Menschen, die die Nadeln geführt und mein Leben verändert haben, Farbpigment für Farbpigment. Es sind Männer und Frauen, die selbst interessante Geschichten zu erzählen haben. Von ihren turbulenten Lebensläufen, ihren Problemen im Leben und ihren Freuden an der Körperkunst. Mit allen habe ich während des Stechens gesprochen, sie kennengelernt. Diese Menschen sind nun auch Teil meines Körpers, meiner Erzählung. Und jetzt erzähle ich meine Geschichte mit ihnen zusammen. Ein schönes Gefühl.



FOTOS PRIVAT



Unser Autor ließ sich in letzter Zeit immer wieder tätowieren (linke Seite). Die Musikkassette auf seinem Oberarm half Daniel, die Angst vor seiner Krankheit zu überwinden. Pia hat sich einen Bassschlüssel unter das Schlüsselbein stechen lassen.





Der Rock der Frau, die Wasserkanister auf dem Rücken trägt, wird auch Nagcha genannt. Sie verhüllt ihr Gesicht für das Foto mit einem durchsichtigen schwarzen Tuch, dem Adghar. So ist ihr Antlitz verdeckt und doch zu errahnen.

Die Berberfrauen des mittleren Atlasgebirges hüllen sich in schillernde Stoffe. Der Malhaf besteht aus einer Stoffbahn, die je nach Region unterschiedlich gewickelt wird und Kleid und Kopftuch in einem ist. Modisch orientieren sich die Berberfrauen an ihren weiblichen Vorfahren.

Als ich eines Abends auf einer kurvig Landstraße in der Nähe des Ozeans in Richtung Essaouira unterwegs war, sah ich in der weiten Landschaft eine Frau, die ihre Kühe zusammentrieb. Der marineblaue Stoff ihres Kleids und ihr rot-gelb meliertes Kopftuch wehten im Wind. Ich ging in ihre Richtung. Als sie mich sah, schaute sie mir fest in die Augen. Die Höhen und Tiefen des Lebens spiegelten sich in ihrem Gesicht. Es glich den hügeligen weiten Flächen hier im Westen von Marokko.

Wir kommunizierten ohne Worte. Ich zeigte ihr die Kamera. Meine Frage schien sie zu bejahen. Sie bewegte sich in der Abendsonne fast wie ein Fotomodel. Ihre Hände waren von der harten Arbeit gezeichnet. Sie trug Arbeitskleidung, aber die war bunt und wirkte edel. Ihre weichen Bewegungen und das sanfte Flattern der Stoffe zogen mich in ihren Bann.

„Das sind die Frauen, die in die Modemagazine gehören“, dachte ich. „Sie verdienen Aufmerksamkeit.“ Mit der Hand auf dem Herzen, so wie es in Marokko üblich ist, verabschiedete ich mich von ihr und ging weiter die Landstraße entlang. Diese erste Begegnung ließ mich nicht mehr los und trieb mich an, weiter zu suchen. Welche Bedeutung hat diese bunte Mode für die Frauen in Marokko?

Dann reiste ich wieder von Agadir nach Taroudant. Ich wollte in die Berge und deckte mich mit Wasser, Keksen und sauren Gurken ein. Falls das Auto stehen blieb, war ich versorgt. Als ich den Ortseingang der Oasenstadt passierte, peitschte ein starker Wind durch die Gassen. Sandkörner und Blätter wirbelten an der mächtigen Festungsmauer vorbei. Am nächsten Morgen durchquerte ich ein kleines Dorf, in dem ein wirres Durcheinander herrschte. Ein Baggerfahrer blockierte mit seinem Fahrzeug die Straße und ließ sich nicht aus der Ruhe bringen. Unter freiem Himmel wurden vor den kleinen Werkstätten Autos repariert. Ach, Marokko!



# Blühen im Verborgenen

Wie ich in Marokko verhüllte Frauen fotografierte – und eine neue Welt entdeckte.

Von Fabienne Karmann



## Blihen im Verborgenen

Die Großmutter der jungen Frau ruft vom Fuße des Berghangs aus ihre Enkelin. Es gibt viel zu tun! Gemeinsam pflügen und bestellen sie das Feld. Heute regnet es, was selten ist im mittleren Atlasgebirge – und zum Anbau von Getreide genutzt werden muss.

Heute ist Putztag. Im Fluss wird der Teppich geschrubbt und die Kleidung gewaschen. Sie trocknet auf den Büschen, während die Berberin mit den Füßen den Teppich sauber stampft. Der Alltag wird in und mit der Natur gelebt.





Die täglichen Aufgaben der Frauen, wie das Fällen und Transportieren von Feuerholz, sind unbezahlt. Der Wunsch nach finanzieller Unabhängigkeit durch Bildung und Lohnarbeit ist groß. Selbständig schaffen sich die Berberfrauen Möglichkeiten, um eigenes Geld zu verdienen. Sie weben Teppiche und besticken Kleider, die sie auf dem Markt anbieten. Beim Opferfest verkaufen sie ihre Schafe.

## Blihen im Verborgenen



Mädchen können alles tragen: Hosen, Röcke und Kleider. Erst wenn sie erwachsen sind, müssen sie sich in den Malhaf hüllen. Die Region gibt Form und Schnitt vor. Kleidet sich eine Frau im Dorf Ait Abdalla nicht im traditionellen Malhaf, wissen alle Einheimischen, dass sie nicht von hier ist.



Die Berber sind die Ureinwohner Marokkos. Sie bezeichnen sich selbst als Imazighen, also als freie Menschen und lebten früher meist in Nomadenstämmen. Die Kultur der Berber ist reich an Kunsthandwerk und antikem Schmuck. Wird ein Fest gefeiert, etwa eine Hochzeit, zaubern die Frauen den Familienschmuck aus Silber hervor, prunkvollen Kopfschmuck und prächtige Halsketten. Im Alltag sind unauffällige Accessoires wie das Armband Tanbalin oder die Brosche Tizarzay üblich, die zum Befestigen des Malhaf dient.



Auf dem Weg von Igherm nach Tata sind die Straßen kaum befahren. Nur alle dreißig Minuten überholt ein einheimisches Auto und mal ein knatterndes Moped. Nach zwei Stunden Fahrt ist die Umgebung menschenleer, und man ist von steilen Berghängen in marmorierten Brauntönen und weiten Gesteinsflächen umgeben. Die pure Natur fasziniert und beunruhigt zugleich.

## Blihen im Verborgenen

Zur Verlobung bekommen die jungen Frauen ein besonderes Geschenk: die Tagmant. Die älteren Frauen fertigen die Kette in Handarbeit aus Nelken, Perlen und drei Münzen. Seit mehreren Generationen tragen die Frauen auf Hochzeiten die Haare offen und einen weißen, durchsichtigen Schal darüber. Ihre Haare liegen auf den Schultern auf, und ihr Kopftuch befestigen sie am Hinterkopf. Die Frauen schminken sich die Lippen. Ihr weißes Hochzeitskleid heißt Lizar und ist durchsichtig.





Früh brechen die Berberinnen auf, um Argannüsse zu sammeln. Sie transportieren die Nüsse kilometerweit auf ihrem Rücken oder in den Satteltaschen der Esel. Durch stundenlanges Mahlen gewinnen die Frauen in einem aufwendigen Prozess dann kostbares Arganöl.

In der flach auslaufenden weiten Steppe führte die gerade Landstraße in Richtung Berge und schlängelte sich dann die Anhöhe hinauf. Gestein und Geröll leuchteten in goldenen Brauntönen. Immer wieder entdeckte ich eine Frau, die einen Esel am Strick führte. Ich fuhr an grasenden Ziegenherden vorbei, an Lehmbauten aus alten Zeiten und moderneren Häusern. In Hinterhöfen weideten Schafe, in Öfen wurde Fladenbrot gebacken. Ich fand mich in einem Märchen wieder, auf der Suche nach den Prinzessinnen der Wirklichkeit.

Mina, meine marokkanische Freundin aus Agadir, reiste am Handy mit und war über Video mein Türöffner. Mit meinem Französisch kam ich hier nicht weit, Mina spricht die Berbersprache. Per Handycamera erklärte sie die Interviewfragen: „Toll wäre es, wenn ihr euer Gesicht zeigt“, sagte sie. „Möchtet ihr das nicht, könnt ihr es auch verschleiern.“ Das Gesicht der Frauen ist im täglichen Leben meist sichtbar. Nur in abgelegenen Dörfern verstecken die Berberinnen ihr Antlitz, sobald ein fremder Mann in ihrer Nähe ist.

Auf meiner Reise eilte ich immer wieder farbenfrohen Signalpunkten hinterher. Es fühlte sich wie ein Spiel an. Die Faszination der bunten Gewänder und der sinnlichen Körperformen der Frauen lenkten mich. Die Reaktionen meiner Auserwählten variierten von warmer Zustimmung bis zu direkter Ablehnung. Die Straße ließ ein Gefühl von Freiheit in mir aufsteigen. Ich entschied mich, nur das zu fotografieren, was ich bekam. So wurden Zufall und Vertrauen meine Reiseleiter.

Im nächsten Dorf begegneten mir zwei Frauen, die Reisig in großen Körben auf ihrem Rücken trugen. Sie waren gut gelaunt und lachten viel. Mein Vorhaben amüsierte sie. Aber sie aufzunehmen war schwierig, denn sie standen einfach nicht still. Eine weitere Frau schleppte Feuerholz auf ihrem Rücken. Sie lud mich zum Essen ein. Aber ich musste ablehnen: Es regnete stark, und der Weg war noch weit.

Meine kleinen Interviews nutzten die Frauen, um ihre Anliegen vorzubringen. Sie kritisierten Arbeitslosigkeit und fehlende Bildung – sie selbst konnten weder lesen noch schreiben. Die älteren Frauen haben nie eine Schule besucht. Zur Mittagszeit marschierten Mädchen von der Schule nach Hause. Noch darf nicht jedes Mädchen in die Schule, aber es wandelt sich, in den Städten schneller als in den Bergen.

Die Kleider, die den ganzen Körper verhüllen, wirken auf den ersten Blick wie Symbole der Unterdrückung. Aber die flatternden Stoffe mit wunderschönen Stickereien zeigen auch, dass diese Frauen in dem patriarchalisch geprägten System zugleich Tradition leben – und mit Stoffen, Mustern und Farben individuelle Freiräume suchen. Auch das muss man sehen.

**MOTIVIERT EUCH**

Niemand geht so lustlos zur Arbeit wie die Deutschen. Das hat eine Befragung des Unternehmens Peakon ergeben. Demnach begibt sich jeder Vierte unmotiviert an seinen Arbeitsplatz – keine schöne Bilanz. Für ein bisschen gute Laune im grauen Büroalltag können wir schöne Dinge zum Ausgleich empfehlen, wie Sie sie etwa auf dieser Seite finden. Platz eins bei der Mitarbeiterzufriedenheit belegen übrigens Dänemark und die Vereinigten Staaten. Dort herrsche eine andere Kultur der Mitarbeiterführung.



Koché hat sich mit Eastpak zusammengetan – und die Farben der kommenden Koché-Herbst-Winter-Kollektion, Rot und Schwarz, gleich mit untergebracht.



Dieses „Schmelzlicht“ von Fairwerk hat einen nicht brennbaren Dauerdocht aus Glasfasern. Alte Kerzenreste finden hier ihre Bestimmung: Man kann sie nachfüllen, der Metalleinsatz leitet die Wärme nach unten und lässt das Wachs schmelzen, so dass die Flamme nie erlischt.



Vorsorge für den nächsten Hitzesommer: Die Hängematte von Globo kann man im Avocado-store bestellen.



Diese Baumwolltücher von Creative Women werden unter fairen Bedingungen in Äthiopien hergestellt. Gib's im Onlineshop Antonin.



Sonnenschutz von innen: Sollte die Sonne sich im Frühjahr endlich wieder zeigen, hilft dieser Drink von Hum Nutrition vor Zellschädigungen durch UV-Strahlen. Sagt Hum Nutrition.

Gute Nachricht! Wer diesen Sommer einen Trip wünscht, muss weder wegfahren noch LSD konsumieren. Es reicht, diese Tom-Dixon-Vase lange und ohne zu blinzeln anzuschauen.

097

Bedeutende Dinge, Menschen, Ideen, Orte und weitere Kuriositäten, zusammengestellt von *Johanna Dürholz*



Heidi Klum und Tim Gunn fahnden in der Amazon-Prime-Serie „Making the Cut“ nach dem nächsten großen Modelabel. Wir kennen es schon: Esther Perbandt, eine unserer Lieblingsdesignerinnen aus Berlin, ist auch dabei!



Zugegeben, die sind eher was für Liebhaber. So zeitlos gut Dr.-Martens-Schuhe sind – die Zusammenarbeit mit Hello Kitty muss man mögen.



„Influencers in the wild“ heißt der geniale Instagram-Account, der hinter die Kulissen des Jobs blickt, ohne sich je darüber lustig zu machen. Jeder influencet doch mal!



**WISSEN MACHT DIGITAL**

Jeder zweite Deutsche wünscht sich mehr Digital-Know-how, wie eine GfK-Studie kürzlich ergab. Einfache Erklärungen kniffliger Digitalthemen wünschen sich vor allem zwei Personengruppen: Bewohner kleiner Orte mit weniger als 5000 Einwohnern – und Beamte. Was das über die Digitalkompetenz unseres Landes aussagt, sei mal dahingestellt.



Little Dragon sind zurück. Die schwedische Elektropop-Band hat gerade ihr siebtes Album veröffentlicht. Yukimi Nagano singt schräg und toll und wunderbar wie immer, und doch ist alles ganz neu und glitzernd. Das Album heißt dementsprechend „New Me, Same Us“. Der Sound ist funkig, psychedelisch, auch mal tanzbar. Bitte hören!

Blühen im Verborgenen

FOTOS: ELLEN EDMAR, KRISTINE SPAROW, HERSTELLER, INSTAGRAM/INFLUENCERSINTHEWILD/SCREENSHOT.F.A.Z., AMAZON STUDIOS

MOOD ↑



Morgens: Schafsmilchjoghurt und Buchweizenbrötchen



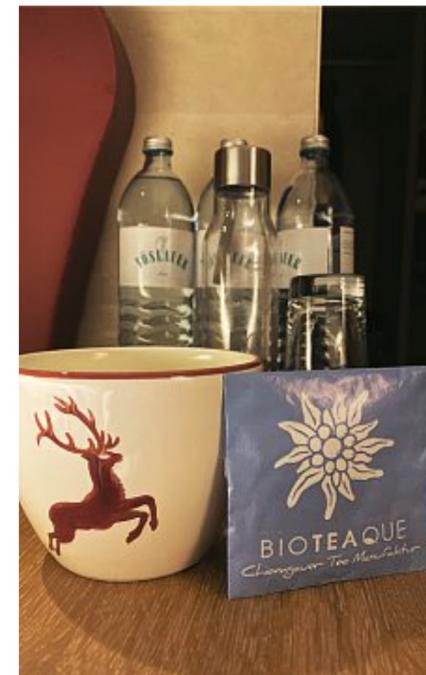
Lunch-Highlight: Zander mit Safranschaum



Basisch und wichtig für die Kur: Bouillon am Abend



Zimmer mit Aussicht: The Original FX Mayr liegt direkt am Wörthersee.



Viel Tee und stilles Wasser: Drei Liter am Tag sind Pflicht.

Eine Woche raus aus dem Alltag, weg von Kindern, Mann und Job, von Meetings, Arztterminen und Einkäufen kurz vor Ladenschluss. Ich sitze im Zug auf dem Weg zum Fasten an den Wörthersee. Um genau zu sein: Ich habe eine Fastenkur vor mir und freue mich darauf, eine Woche ganz für mich zu sein. Ehrlich gesagt möchte ich auch ein paar Kilos verlieren, die sich seit unserem Sommerurlaub in Frankreich voller Croissants, Käse und Rotwein auf meinen Hüften halten. „Warum denn so was Altbäckenes wie F.X. Mayr?“, fragen meine Freundinnen, als ich von meinem Vorhaben berichte. „Warum nicht Ayurveda, irgendwo, wo es schön warm ist?“ Die meisten verbinden mit F.X. Mayr trockene Brötchen, Milch und endloses Kauen.

Tatsächlich war der Österreicher Franz Xaver Mayr, der die Kur 1901 erfand, seiner Zeit voraus. Er war einer der ersten Ärzte, die erkannten, dass Vorbeugen besser ist als Heilen. Und er war überzeugt, dass die meisten gesundheitlichen Störungen mit dem Darm als größtem menschlichen Organ zusammenhängen. Den Darm als Gemeinschaftsküche des Körpers zu sehen – das ist heute noch Grundprinzip der F.X.-Mayr-Therapie.

Ich hoffe herauszufinden, warum ich häufig unter Sodbrennen und Blähbauch leide. So viel habe ich schon gelesen: dass die altbackene Kur heute mehr als Milch und Brötchen zu bieten hat und von Medizinern unter den aktuellen ernährungstechnischen Erkenntnissen zur modernen Mayr-Medizin weiterentwickelt wurde.

#### TAG 1

Schlechter als ich kann man nicht in eine Fastenwoche starten. Vorab wurde mir vom Hotel nahegelegt, eine Woche vor Beginn der Kur auf Alkohol, Kaffee, Süßigkeiten und Weißmehl zu verzichten. Vor meinen Augen türmt sich der Sündenberg: der Apfelkuchen am Wochenende bei meinen Eltern, der Champagner beim Geburtstag einer Freundin, das Glas Rotwein zur Belohnung für einen anstrengenden

# Abgemayrt

Brötchen und Bittersalz, Bouillon und Tee, Wasser und Bauchmassagen: Beim Fasten nach F.X. Mayr geht es um die Darmsanierung – und ums Abnehmen. Ein Erfahrungsbericht.

Von Sabine Spieler

Tag und natürlich der Frühstückskaffee, ohne den ich wirklich nicht in die Gänge komme.

In Velden am Wörthersee wartet schon das Hotel-Shuttle auf mich – und ein Leidensgenosse. Mindestens einmal im Jahr komme er hierher, sagt der Mann, ins The Original FX Mayr. 1976 wurde es als erstes stationäres Zentrum für die Kur eröffnet, unter dem strengen Regiment von Doktor Rausch, einem Schüler von Franz Xaver Mayr. Das Haus, eine Art Riesenchalet, steht seit mehr als 80 Jahren auf einer Anhöhe am Südufer des Wörthersees und war in den dreißiger Jahren sogar Urlaubsdomizil der britischen Königsfamilie. Nach einem kurzen Hotelrundgang wartet mein erstes „Abendessen“ auf mich: ein Mini-Teller mit Bouillon.

Mich beschleicht das mulmige Gefühl, dass die nächsten sieben Tage kein Zucker-schlecken werden. Etwas kleinlaut gehe ich auf mein Zimmer, um mich mit der Lektüre der F.X.-Mayr-Grundregeln, die als Broschüre zum Abendessen verteilt wurden, vorzubereiten. Beim Einschlafen knurrt mein Magen.

#### TAG 2

Frühstück. Buchweizenkeks, Hummus als Aufstrich, Schafsmilch-Joghurt. Die übersichtlichen Portionen sind das eine. Viel schlimmer: Alles muss 30 Mal gekaut werden, bevor es geschluckt werden darf. 30 Mal – bei den ersten Bissen schaffe ich kaum 20 angesichts der breiigen Masse in meinem Mund. „Man gewöhnt sich daran.“ Jane, meine Tischnachbarin aus London, flüstert. Hier ist „Silent Eating“ angesagt, um sich aufs Kauen zu konzentrieren. Die Verdauung fängt schon beim Kauen an, lerne ich von Jane. Vielleicht ist es eine Art Entschädigung für das Hungern oder ein Ablenkungsmanöver, dass mein Therapieplan bis zu zehn Aktivitäten pro Tag enthält. Von leichtem Sport bis hin zu Entgiftungsbädern, Stoffwechselanalyse, Heublumen-Detox-Wickel, Shiatsu, Osteopathie und Lymphdrainage. Und ich dachte, ich habe Urlaub.

Doch zunächst: die medizinische Untersuchung bei Frau Dr. med. Ursula Muntean-Rock, einer Allgemeinmedizinerin, die auch Traditionelle Chinesische Medizin praktiziert und als bodenständige

Frau sofort mein Vertrauen genießt. Bei der Bauchbehandlung stellt sie fest, dass ich ordentlich Luft im Bauch habe. Bei einem Test auf Unverträglichkeit zeigt sich eine leichte Kuhmilch- und Weizenunverträglichkeit. Ihre Empfehlung: drei Monate auf Kuhmilch und Weizen zu verzichten, um dann wieder langsam damit zu beginnen und zu gucken, wie mein Körper reagiert. Dafür sind meine Blutwerte und die Stoffwechselanalyse im grünen Bereich. Bei der Stoffwechselanalyse muss ich minutenlang in ein Röhrchen pusten, um das Verhältnis zwischen ausgeatmetem Kohlenstoffdioxid und aufgenommenem Sauerstoff zu messen. Dieses Verhältnis sagt etwas über Energiegewinnung und Verbrennung aus. Dabei stellt sich heraus, dass bei mir die Zuckerverbrennung hoch ist, mein Körper aus den ihm zugeführten Fetten also nicht so gut Energie erzeugen kann, was das Abnehmen erschwert. Kein Wunder, dass sich seit Wochen nichts auf der Waage tut.

Weil ich abnehmen möchte, stehen für mich erst einmal vor allem Suppen auf dem Speiseplan, morgens der Buchweizenkeks mit einem Aufstrich meiner Wahl. Beim Mittagessen stelle ich fest, dass Suppe nicht nur Bouillon heißt, zum Glück. Mittags gibt es in der Regel appetitlich angerichtete Suppen, die alle basisch sind, mit so klangvollen Namen wie Kräutersüppchen mit Zitronenschaum, Sellerie-Trüffel-Süppchen oder Fenchel-suppe mit Safran. Dazu gibt es jedes Mal eine Eiweißbeilage, ob Tomatenquark, Süßkartoffel-Linsen oder Schafstopfen – und das obligatorische Buchweizenbrötchen, den Kau-Trainer, wie er hier im Hotel genannt wird. Angesichts der unverhofften Mengen, in deren Genuss ich komme, gelingt es mir, zumindest während des Essens meine stärker werdenden Kopfschmerzen zu ignorieren. Ich freue mich auf die Massage am Nachmittag.

Doch die Freude hält nicht lange an. Mein Therapeut heißt Bernhard. Ich muss ihm gar nicht erst erzählen, wo es drückt. Zielgerichtet erspürt er gewisse Punkte im Nacken- und Brustwirbelbereich, als er

hört, dass ich Journalistin bin. Ich möchte einfach nur schreien und Stopp rufen. Meine Verspannungen müssen sich anfühlen wie dicke Klumpen in einem Kuchenteig. Ich habe sehr viele davon. Doch nach 50 Minuten fühlt sich mein Nacken an wie neu. Dann schlagen allerdings meine Kopfschmerzen gnadenlos zu. Das liege an dem Koffeinentzug, bekomme ich von meiner Ärztin zu hören. Okay, Botschaft ist angekommen: Kaffee bis einen Tag vor Kurbeginn ist eine Schnapsidee.

#### TAG 3

Die Kopfschmerzen sind noch unerträglich. Mein Körper will seine Droge Kaffee. In diesem Zustand ein Glas Bittersalz auf nüchternen Magen, um den Darm zu entleeren – das wünscht man nicht mal seiner ärgsten Feindin. Das Zeug schmeckt grauenvoll! Dann steht Ölziehen auf der Agenda; das muss ebenfalls immer morgens auf nüchternen Magen geschehen, damit alle Bakterien aus dem Zahnfleisch gezogen werden. Ein gequältes Spiegelbild schaut mir entgegen. „Oh, haben Sie nicht gut geschlafen?“, fragt Jane aus London mitfühlend. „Nehmen Sie heute Nachmittag an der Wanderung teil! Sie werden sehen, dass die frische Luft Ihnen guttut.“ Und schon verschwindet sie zu ihrem Termin: Personal Training.

Das Schöne: Durch die Kur entsteht automatisch ein Solidaritätsgefühl. Mit Jogginghose und Flipflops bin ich in bester Gesellschaft. Es gibt keinen Dresscode im Restaurant, die meisten sind in Sportklamotten oder im Bademantel unterwegs.

Die empfohlene Morgenaktivierung durch leichten Sport habe ich wegen der Kopfschmerzen geschwänzt. Doch die Aussicht auf ein Frühstück mit Buchweizenbrötchen, mediterranem Gemüseaufstrich und der Wahl zwischen einem Rühr- oder Spiegelei weckt neue Lebensgeister in mir. Nach meiner Stippvisite bei der Ärztin erfahre ich, dass ich von Tag vier an auf die milde Ableitungsdiät umgestellt werde, weil ich schon jetzt mitten in der Fettverbrennung bin. Außerdem deuteten meine Augenringe darauf hin, dass ich jemand

sei, der warmes Essen braucht. Generell müsse ich mehr trinken, bis zu drei Liter am Tag. Aber nicht während der Mahlzeiten – das sei wichtig, damit der Speichel unverdünnt arbeiten kann.

Ich ziehe mich auf mein Zimmer zurück. Bald klopft es, eine freundliche Mitarbeiterin bindet mir einen warmen, duftenden Heublumenwickel um den Bauch und packt mich ins Bett. Ich fühle mich wie als Kind, als ich krank war und meine Mutter mir Wadenwickel gemacht hat – und freue mich schon auf die Wärmflasche, die es abends für die Durchblutung der Bauchorgane gibt, um das vegetative Nervensystem zu entspannen.

Trotz Durchhänger raffte ich mich auf und schließe mich der Wanderung mit Johanna an. Sie hat eine eigene Fangemeinde, und nach der Wanderung durch die herrliche Natur rund um den Wörthersee verstehe ich, warum. Nicht nur, dass sie schöne Wege kennt. Sie erzählt auch Anekdoten von Gästen, die einem Stück Torte im Café nicht widerstehen konnten – oder im Sommer am See ein Bierchen zischten. Im Unterschied zu früher, als Dr. Rauch noch das Hotel leitete, müssen die Patienten heute allerdings nicht mehr ihre Koffer packen: Selbst schuld, wer seinen Therapieerfolg torpediert. (Und sich das leisten kann, denke ich mir, denn so eine Woche ist kein Schnäppchen.)

Der Spaziergang hat mir gut getan. Meine Kopfschmerzen sind wie weggeblasen. Selbst die Aussicht auf die Bouillon heute Abend tut meiner Laune keinen Abbruch, obwohl ich langsam durchaus eine Bouillon-Phobie entwickle. Einmal lasse ich das Abendessen sogar ausfallen und gehe für einen Saunagang in den wunderschönen Spa-Bereich direkt am See. Am besten gefallen mir die Momente nach der Sauna draußen auf der Terrasse mit einer Tasse Tee.

#### TAG 4

Wie vertraut mir das Morgenprozedere geworden ist! Als hätte ich nie etwas anderes gemacht als Ölziehen, Bittersalz trinken, Wechselduschen. Jeden Morgen vor dem

Frühstück gehe ich zum Sport. Sonst ein Morgenmuffel, erkenne ich mich selbst nicht wieder. Vor allem habe ich kein Sodbrennen mehr, und auch mein Blähbauch ist besser geworden. An die kleinen Portionen habe ich mich inzwischen gewöhnt, und das Buchweizenbrötchen kauge ich tatsächlich 30 Mal.

#### TAG 5

In einem Vortrag des Ärzteteams lerne ich, warum es ausgerechnet Buchweizen und nicht Dinkel oder Roggen ist. Buchweizen ist das Getreide, das am wenigsten Allergien auslöst. Gleiches gilt übrigens für Schafsmilch. Menschen mit starken Lebensmittelunverträglichkeiten könnten bei Einhaltung der F.X.-Mayr-Kur, die normalerweise drei Wochen dauert, ihren Stoffwechsel reparieren. Spontan denke ich an eine Freundin mit zahlreichen Intoleranzen. Ihr werde ich gleich nach meiner Rückkehr den Hotel-Prospekt in die Hand drücken.

Noch hellhöriger werde ich, als ich erfahre, dass eine Ernährung nach dem F.X.-Mayr-Prinzip angeblich das beste Anti-Aging-Mittel ist. Da kaufe ich seit Jahren teure Cremes und Seren, und eine Ernährungsumstellung soll genauso helfen? Ja, weil nach Mayr zwischen 18 und 19 Uhr Abendessen angesagt ist – oder man einmal in der Woche ein Fastenintervall von 16 Stunden einlegt. Von der zehnten Stunde ohne Nahrung an schüttet der Körper ein Wachstumshormon aus, das sich auf unseren Organismus auswirkt.

Das klingt einleuchtend. Trotzdem weiß ich, dass mir das im Alltag nicht immer gelingen wird. Aber nicht mehr so oft Salat am Abend zu essen oder rohen Fisch – die Erkenntnis nehme ich mit nach Hause. So wie den Tipp, bei Sodbrennen ein Glas Wasser mit einem Teelöffel Basenpulver zu trinken.

#### TAG 6

Mein vorletzter Fastentag. Ich fühle mich entspannt. Im Badezimmerspiegel schauen mich zwei wache, ausgeruhte Augen an. Bin ich das wirklich? Normalerweise

brauche ich erst mal zwei Tassen Kaffee, um in den Tag zu starten. Beschwingung vor der Erkenntnis, dass die F.X.-Mayr-Kur auch optisch erste Erfolge zeigt, hüpfte ich in meine Hose. Und siehe da: Sie sitzt lockerer als vor vier Tagen. Die Waage zeigt zwei, drei Kilogramm weniger. Ich sprühe vor Energie. Also beschließe ich, eine Fahrradtour in das acht Kilometer entfernte Velden zu machen. „Nehmen Sie besser ein E-Bike. Sie werden sehen, dass Sie nicht dieselbe Kraft haben“, rät mir der freundliche Hotelmitarbeiter. Tatsächlich merke ich schnell, dass ich doch schlapper bin als sonst. Mit jedem Kilometer bin ich dankbarer, das E-Bike genommen zu haben. Statt Cappuccino und Apfelstrudel gönne ich mir ein neues Kleid und fahre beschwingt zurück ins Hotel.

Für den Rest des Tages ist Entspannung angesagt. Lesen, schlafen, spazieren gehen. All das, wozu man im Alltag zu wenig Zeit hat, ist fester Bestandteil der Kur. Ich genieße es, Zeit zu haben. Nach einem Mittagessen mit Eintopf von Süßwasserfischen und Safrankartoffeln freue ich mich auf den Spa-Bereich am See.

#### TAG 7

Ein letztes Mal Bittersalz am Morgen, ein letztes F.X.-Mayr-Frühstück, zumindest im Hotel. Meine Kur ist zu Ende. Schade, ich hätte locker noch ein paar Tage bleiben können. Doch ich habe mir fest vorgenommen, zu Hause noch zwei Wochen nach diesem Prinzip zu essen, damit die Kur abgeschlossen ist – normalerweise dauert sie drei Wochen. Ob ich das Morgenritual mit Ölziehen, Wechselduschen und Frühsport im Alltag durchhalten kann, bezweifle ich. Doch viele Erkenntnisse lassen sich locker integrieren: zum Beispiel, dass man sich Zeit fürs Essen nehmen und sich von nichts anderem ablenken lassen soll. Oder, wenn keine Zeit zum Essen ist, eine Mahlzeit lieber ausfallen lassen, anstatt ein Sandwich in sich reinzuschlingen. Diesen Rat werde ich beherzigen, wenn ich das nächste Mal zwischen zwei Terminen verzweifelt auf der Suche nach etwas zu essen bin. ◀

Die Jagiellonen-Universität, im Jahr 1364 gegründet, ist eine der ältesten Lehrinrichtungen Mitteleuropas. Ein Viertel der 760.000 Einwohner von Krakau sind heute Studenten.

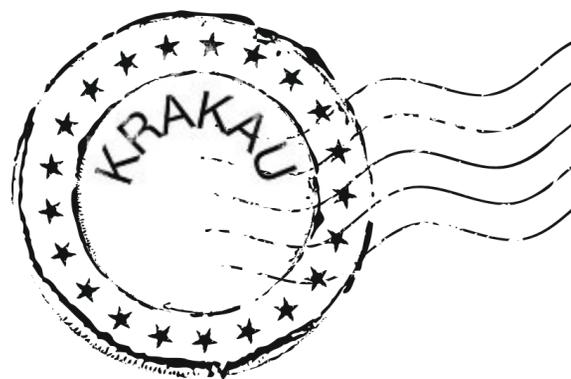


Die Marienkirche am Hauptmarkt ist ein Wahrzeichen der Stadt – und ein guter Ausgangspunkt, um zumindest einige der mehr als 200 Bars in der Altstadt zu entdecken.

Kazimierz ist das lässige Pendant zur herausgeputzten Altstadt. Die lebhafteste Künstlerszene und Bars im Bohème-Stil machen den Charme des ehemaligen jüdischen Viertels der Stadt aus.



# Grüße aus



Die zweitgrößte Stadt Polens vereint architektonische Pracht, kulturelle Vielfalt und studentisches Flair.

Von Gloria Geyer



In Krakau lebten einst mehr als 60.000 Juden. Viele wurden während der Besatzungsherrschaft der Nationalsozialisten getötet und vertrieben. Dieses Wandgemälde sowie Museen und ein Kulturfestival erinnern an die jüdische Vergangenheit.



Ein Klassiker der osteuropäischen Küche: kalte Borschtsch. Authentisch schmeckt die Rote-Bete-Suppe vor allem in „Milchbars“ – einfachen, staatlich subventionierten Restaurants, die ihre Blütezeit im sozialistischen Polen hatten.

Zapiekanka ist ein beliebter Snack in Polen. Am Plac Nowy gibt es viele kleine Läden, in denen die mit Käse überbackenen Baguettes bis spät in die Nacht zu haben sind.



Der innerstädtische See Zakrzówek ist ein perfektes Ziel für warme Sommertage. Das klare Wasser und die hohen Felsen erinnern eher an eine kroatische Bucht als an einen polnischen Badese.



# Heute schon die F.A.Z. gehört?

Jetzt neu: der F.A.Z. Podcast für Deutschland.

Ab sofort können Sie das vielfältige Angebot der Frankfurter Allgemeinen nicht nur lesen, sondern auch hören. Von montags bis freitags widmet sich unser täglicher Podcast umfassend einem Schwerpunktthema aus Politik, Wirtschaft, Kultur, Sport oder Wissen. Zusätzlich verschaffen wir Ihnen einen Überblick über zwei bis drei weitere relevante Themen. Freuen Sie sich auf unterschiedliche Standpunkte, spannende Einblicke und neue Denkanstöße – wann und wo immer Sie wollen.

H  
EUTE  
SCHON  
AB SOFORT  
DIE F.A.Z. GEBEN SIE  
KÖNNEN SIE DIE F.A.Z. NICHT NUR LESEN, SONDERN AUCH  
HÖREN. HERZLICH  
WILLKOMMEN  
BEIM  
F.  
A.  
Z.  
PODCAST  
FÜR DEUTSCHLAND.  
ICH BIN ANDREAS KROBOK.  
MEIN  
N  
A  
A  
WE  
IST TAM!  
HÖLDERIED.  
UND ICH BIN SANDRA KLÜBER.  
AB SOFORT MONTAGS BIS  
FREITAGS.  
IMMER UM  
17  
UHR.  
"ICH SAGE GANZ  
EINFACH DEUTSCHLAND IST EIN STARKES LAND." MAN NIMMT'S  
IMMER SO, WIE'S KOMMT." - HOW  
DARE YOU!  
"WIR HABEN  
S  
O  
VIELES  
GESCHAFFT,  
WIR SCHAFFEN DAS!"  
"AND THE OSCAR GOES TO..." "JA, NATÜRLICH  
WIRD DIE DEUTSCHE BANK ES  
ALL  
SICHEN  
KÖNNEN'S OKAY.  
AUF DEN ERSTEN BLICK VIELLEICHT,  
ABER  
IST  
DAS NICHT NUR EIN VORURTEIL?  
WIE SIEHT DAS DENN DIE  
ANDERE  
SEITE?  
KÖNNEN SIE DAS ERKLÄREN? WENN MAN DAS JETZT MAL  
WETTERDENKEN WÜRD, WAS  
WÜRD ES  
BedeutEN?  
HÖREN SIE REIN  
AUF FAZ.NET/  
POD  
CA  
S  
H  
H  
ELITE  
SCHON  
DIE F.A.Z. GEHÖRT AB SOFORT  
KÖNNEN SIE DIE F.A.Z. NICHT NUR LESEN, SONDERN AUCH  
HÖREN. HERZLICH  
WILLKOMMEN  
BEIM  
F.  
A.  
Z.  
PODCAST  
FÜR DEUTSCHLAND.  
ICH BIN ANDREAS KROBOK.  
MEIN  
N  
A  
A  
IST TAM!  
HÖLDERIED.  
UND ICH BIN SANDRA KLÜBER.  
AB SOFORT MONTAGS BIS  
FREITAGS.  
IMMER UM  
17  
UHR.  
"ICH SAGE GANZ  
EINFACH DEUTSCHLAND IST EIN STARKES LAND." MAN NIMMT'S  
IMMER SO, WIE'S KOMMT." - HOW  
DARE YOU!"

Jetzt Reinhören unter [faz.net/podcast](http://faz.net/podcast)



# „ICH LASSE NICHT DEN TUMOR BESTIMMEN“

Die Unternehmerin Katrin von Hallwyl erhielt im vergangenen Sommer die Diagnose Brustkrebs. Hier erzählt sie, warum sie für einen offenen Umgang mit der Krankheit plädiert, mentale Therapiebegleitung für wichtig hält – und keine Perücke trägt.

*Als Sie die Diagnose Brustkrebs bekamen, waren Sie auf Geschäftsreise in Berlin, zur Fashion Week. Erinnern Sie sich an den Moment, in dem Sie davon erfahren haben?*

Selbstverständlich. Es war morgens im Hotel. Ich kam aus der Dusche und habe auf meinem Display die Nummer meines Arztes gesehen. Als ich zurückgerufen habe, meinte er, ich müsse sofort in die Praxis kommen, bei dem Gewebe, das mir entnommen wurde, handle es sich um ein Karzinom. Er sagte: Sie haben Brustkrebs.

*Wie haben Sie darauf reagiert?*

Fast stoisch. Ich habe ihm gesagt, dass ich hier erst noch meinen Job zu Ende bringe und dass es auf die zwei Tage jetzt auch nicht ankommt. Im Nachhinein denke ich, dass ich die Aussage meines Arztes zu diesem Zeitpunkt nicht wirklich realisiert habe.

*Wie haben Sie gemerkt, dass etwas nicht stimmt?*

Wie bei 95 Prozent aller Frauen habe ich es ertastet und bin zu meiner Ärztin gegangen. Zuerst hat sie einen Ultraschall gemacht, bei dem man auch sehen konnte, dass da irgendetwas ist.

*Wie ging es weiter?*

Es wurde Gewebe entnommen und eingeschickt. Die Diagnose lautete: Wir können nichts feststellen, es könnte irgendwann ein Risikobefund werden, wir sollten das beobachten. Aber ich wollte es entfernen lassen. Ich habe noch so blöde Witze gemacht: Alles, was keine Miete zahlt, muss raus.

*Hatten Sie irgendeine Vorahnung?*

Ich habe beim Sport immer entsetzlich gefroren. In den Wochen vor der Diagnose hatte ich oft richtiggehend Schüttelfrost. Außerdem war ich extrem gereizt. Aber ich habe nicht auf mich gehört, weil ich so viel gearbeitet habe. In stillen Momenten habe ich mich schon ab und zu gefragt, weshalb ich so müde und erschöpft bin. Aber du denkst ja nicht, dass es gleich so etwas sein könnte. Das Schlimme, das haben immer nur die Anderen.

*Wie lautete dann die Diagnose?*

Ich habe einen hormonrezeptiven Tumor, also einen Tumor, der auf Hormone reaktiv ist. Dieser Tumor gilt glücklicherweise als sehr gut therapierbar.

*Wie sieht Ihr aktueller Behandlungsplan aus?*

Im ersten Schritt sind es vier Zyklen der Chemotherapie, das sind die stärksten, die alle 14 Tage stattfinden. Dann folgt über einen Zeitraum von zwölf Wochen eine wöchentliche Hormon- und Immuntherapie, die allerdings auch unter Chemotherapie läuft, aber deutlich weniger Nebenwirkungen haben soll. Anschließend folgen Bestrahlungen und eine Antikörper-Therapie, die seit sieben Jahren in Deutschland zugelassen ist und häufig erfolgreich ist.

*Sie haben gerade Ihren zweiten Zyklus des ersten Teils der Chemositzung hinter sich. Wie fühlen Sie sich?*

Ich weiß gar nicht, wie ich Ihnen das beschreiben soll. Das sind Symptome wie ein ganz, ganz schlimmer Kater, zu dem obendrauf noch eine Fischvergiftung kommt. Vor allem am Tag danach fühlt man sich extrem schlapp. Die Gelenke schmerzen. Durch den Abfall der weißen Blutkörperchen im Körper, die dann wieder vom Rückenmark produziert werden, fällt man in ein ziemliches Loch.

*Sieht die Therapie für solche Tiefs Hilfe vor?*

Das Gute an Brustkrebs ist, dass es eine sehr gut heilbare Krebsart ist. Aber die menschliche Komponente wird in der Therapie leider vernachlässigt. Neben einer guten medizinischen Versorgung und Betreuung braucht es meiner Meinung nach auch eine professionelle mentale Begleitung, die einen während der Krankheit begleitet und auch wieder hinausführt. Das ist der Ansatzpunkt, warum ich mit meiner Krankheit in die Öffentlichkeit gehe. Ich hätte mir viel Stress und Ängste erspart, wenn man mir gewisse Dinge anders erklärt hätte. Man muss sich immer vor Augen halten: Es ist eine therapier- und in letzter Konsequenz in sehr vielen Fällen auch heilbare Krankheit. Das sollte an den Anfang der Therapie gerückt werden – und nicht ans Ende.

*Sie plädieren für mehr emotionalen Beistand für Brustkrebs-Patientinnen – übernehmen das nicht auch ein Stück weit die Angehörigen?*

Familie und Freunde sind wichtig, aber sie können nicht therapieren, und das ist auch nicht ihre Aufgabe. Ich kann nur an jede Frau appellieren, sich einen guten Onko-Psychologen zu suchen, der sie begleitet. Während der Therapie ist man so stark mit der Therapie beschäftigt, dass man sich selbst oft gar nicht mehr spürt. Ich kann nicht verstehen, wenn jemand sich in eine Brustkrebs-Behandlung begibt und keine psychologische Hilfe holt. Man muss das nicht allein durchstehen.

*Wie wichtig ist Normalität?*

Ganz wichtig. Ich würde jetzt nicht unbedingt einen neuen Pass auf dem Amt beantragen oder ins Kino gehen, wegen meines geschwächten Immunsystems. Aber die Therapie darf nicht 100 Prozent des Lebens einnehmen. Mir hilft mein Hund sehr dabei. Den interessiert nicht, ob es mir schlecht geht und ich im Bett liegen bleiben möchte. Der will raus und nervt so lange, bis ich mit ihm Gassi gehe. Wenn ich ein Kind hätte, wäre es wahrscheinlich genauso. Und: Ich habe nie aufgehört zu arbeiten. Ich habe stundenweise immer etwas gemacht, mich morgens angezogen und geschminkt. Wenn Sie so wollen, habe ich von Montag bis Freitag eine normale Woche geführt. Bis auf ein paar Ausnahmen, wenn mir die Chemo einen Strich durch die Rechnung gemacht hat.

*Wie hat Ihr Mann Ihre Krankheit aufgenommen?*

Mein Mann ist ein sehr bodenständiger, stabiler Mensch. Für den gibt es immer nur eine Richtung, und die heißt Norden. Wie er mit meiner Krankheit umgeht, ist fast naiv im positiven Sinne. Er versucht, unserem Leben nicht diesen grauen Schleier überzuziehen. Aber er musste auch lernen, einen Tiefpunkt zuzulassen. Man muss sich auch mal die Seele aus dem Leib heulen, weil es so scheiße ist. Ich glaube, das hat ihn am meisten erschrocken, mich so am Boden zu erleben.

*Wie hat Ihr übriges Umfeld reagiert?*

Ich habe den Kreis, mit dem ich darüber spreche, bewusst stark eingegrenzt. Womit ich gar nicht umgehen kann, ist, wenn alle sagen: Ach, ich kenne jemanden, der hatte Bauchspeicheldrüsenkrebs, bei dem hat diese Therapie geholfen. Das bringt nichts, jede Erkrankung ist anders. Inzwischen habe ich einen einfachen Mechanismus entwickelt. Ich sage: Ich weiß deinen Rat zu schätzen, aber ich fühle mich bei meinen Ärzten gut aufgehoben. Lass uns von etwas Anderem sprechen.



*Sie wirken unglaublich gefasst.*

Ich neige nicht zur Hysterie. Ich bin eher der Typ kategorischer Abarbeiter. Wissen Sie, wenn Sie in einer Tagesklinik sind, in der Menschen in Zehn-Bett-Zimmern ihre Chemodosis erhalten, hat man seine Komfortzone verlassen. Das Schöne daran: Es herrscht eine unglaubliche Solidarität und Herzlichkeit unter den Patienten. Man stellt sich das so schrecklich vor. Ist es aber gar nicht.

*Wie lange dauert eine Chemositzung?*

Zuerst gibt es eine Tablette, damit einem nicht so schlecht wird. Die Infusion dauert in der Regel zwischen drei und fünf Stunden. Es tut nicht weh. Der erste Zyklus war bloß heftig, weil ich extrem angespannt war. Das geht fast allen so, weil man keine Vorstellung hat, was auf einen zukommt. Das legt sich schnell. Man bekommt mitunter auch Tipps. Eine Mitpatientin etwa hat mir den Ratschlag gegeben, mir für die zweite Chemophase Kühlflaschen zu besorgen, in denen ich Hände und Füße kühlen kann. So gehen die Fußnägel nicht ab, und es beugt der Polyneuropathie vor, also der nicht entzündlichen chronischen Erkrankung mehrerer peripherer Nerven.

*Sie gehen sehr offensiv mit Ihrer Krankheit um. Warum ist Brustkrebs für viele Betroffene immer noch ein Tabu?*

Es gibt viele Frauen, die nicht darüber sprechen wollen, weil sie ihre Krankheit als Schwäche empfinden. Je mehr und je freier man darüber spricht, umso mehr kann man der Erkrankung den Schrecken nehmen. Betroffene Frauen sollten sich nicht als Randgruppe fühlen.

*Wie war es, als Ihnen zum ersten Mal die Haare ausgefallen sind? Als Unternehmerin für Haarprodukte war das sicher ein schwerer Moment.*

Die sind mir nicht ausgefallen, ich habe sie abrasiert. Ich kann nur empfehlen, den Zeitpunkt nicht der Chemo zu überlassen. Ich habe mit meinem Friseur ein richtiges Happening daraus gemacht. Bei uns zu Hause, mit Blumen, Tee, Kerzen – und meinem Mann. Es war mir wichtig, dass er es miterlebt und nicht nach Hause kommt und ich plötzlich ohne Haare am Küchentisch sitze.

*Und wie fühlen Sie sich mit Glatze?*

Im Winter ist es vor allem kalt. Es ist echt unglaublich, wie viel Körperwärme Sie ohne Haare verlieren. Vor dem

Zusammen mit ihrem Mann hatte Katrin von Hallwyl Ikoohair aufgebaut, ein Unternehmen für Haarpflege- und Stylingprodukte, als sie im Sommer vergangenen Jahres die Diagnose Brustkrebs erhielt. Für Fragen Betroffener steht Katrin von Hallwyl per Email zur Verfügung: [bebold@ikoohair.com](mailto:bebold@ikoohair.com)

*Ein zweites Treffen fünf Monate später. Die beiden Chemo-phasen hat Katrin von Hallwyl hinter sich. Im Dezember musste sie wegen einer Lungenentzündung die Therapie unterbrechen. Die letzte Chemositzung war im Januar.*

*Die Chemo ist vorbei. Wie geht es Ihnen?*

Die ersten vier Zyklen waren heftig. Das ist eine Roskur. Darunter habe ich mental sehr gelitten. Die Chemo war bei mir ja reine Präventivmaßnahme, damit der Krebs nicht wiederkommt. Eine Therapie zu machen, obwohl es mir eigentlich gut ging, war eine extreme Belastung. Der Körper läuft ständig Marathon. Hinzu kommt, dass der Hormonstatus durch die Chemo auf null gesetzt wird und jetzt auch noch die Hitzewallungen dazu kommen.

*Sie können nun keine Kinder bekommen. Schmerzt Sie das?*

Sicher wäre es schön gewesen, ein Kind zu bekommen. Ich wollte immer gerne Kinder. Aber es sollte nicht sein. Ich erfreue mich an meinen Neffen und Nichten, ich habe Patenkinder. Ich bin nicht am Boden zerstört.

*Haben Sie die Entscheidung für eine Chemo je bereut?*

Ich habe natürlich eine unglaubliche emotionale Achterbahnfahrt hinter mir. Im tiefsten Inneren war ich aber immer davon überzeugt, die richtige Entscheidung getroffen zu haben. Ich würde es wieder machen. Es erscheint mir der richtige Weg, um langfristig gesund zu bleiben.

*Was würden Sie anderen Brustkrebs-Patientinnen raten?*

Lassen Sie sich nicht verunsichern. Vertrauen Sie auf sich selbst. Wenn Sie kein gutes Gefühl haben, suchen Sie sich einen anderen Arzt. Ich habe gespürt, dass irgendwas nicht mit mir stimmt, und ich habe recht behalten.

*Was hat sich für Sie geändert?*

Ich bin nicht mehr die gleiche Person. Ich war immer ein sehr selbstsicherer Mensch, durch die Krankheit spüre ich eine gewisse Verunsicherung. Im Hinterkopf bleibt die Sorge, dass der Krebs zurückkehrt, und es wird klar, dass das Leben nicht selbstverständlich ist. Ich habe keine Angst vor dem Tod, aber ich habe Angst vor dem Sterben.

*Hat sich dadurch auch das Verhältnis zwischen Ihnen und Ihrem Mann verändert?*

Ja. Die Erfahrung, die wir gemacht haben, war gut für unsere Liebe, weil wir festgestellt haben, wie wichtig wir füreinander sind. Da muss ich fast anfangen zu weinen, weil es so schön war, in diesem ganzen Mist zu sehen, wie sehr ich mich auf meinen Mann verlassen kann.

*Haben Sie eine prinzipiell andere Sichtweise entwickelt?*

Das mag fast kitschig klingen, aber ich sehe den Englischen Garten grüner und freue mich, wenn mein Hund morgens dort herumspringt. Ich schätze die Dinge, die ich habe, und traure den anderen nicht mehr hinterher. Ein anderes Beispiel: Früher haben mein Mann und ich erbarungslos diskutiert, um uns am Ende darauf zu einigen, dass wir anderer Meinung sind. Heute gehen wir schon auf dem halben Weg einen Schritt aufeinander zu und treffen uns in der Mitte. Die Erfahrungen möchte ich nicht noch einmal machen. Ich wünsche mir, dass ich gesund bleibe und in fünf Jahren, wenn wir hier wieder sitzen, sagen kann: Das war nicht das Schlechteste in meinem Leben, was mir passiert ist.

*Die Fragen stellte Sabine Spieler.*

# „ICH GLAUBE AN DAS UNIVERSUM“



Lena Meyer-Landrut ist zwar zurzeit nicht auf Tournee, hat aber trotzdem so viele Termine, dass sie es kaum selbst auf Konzerte schafft. Während der Berlinale war die Sängerin, die vor zehn Jahren, am 29. Mai 2010, den Eurovision Song Contest gewann, als Gesicht von L'Oréal Paris engagiert. Nicht einmal die Kälte brachte die Neunundzwanzigjährige von ihrer selbstbewussten Kleiderwahl ab. Das schwarz-weiße Outfit, das sie am Eröffnungsabend trug, gehört in ihre persönlichen Top Ten, wie Lena beim Gespräch während des Filmfestivals sagt.

*Was essen Sie zum Frühstück?*

Immer unterschiedlich, mal Rührei mit Tomate, mal Brot mit Käse, mal Porridge, mal Granola mit Früchten. Kommt ganz auf den Tag an.

*Wo kaufen Sie Ihre Kleidung ein?*

Ich kaufe wenig Kleidung. Ich werde ja im Job schon so viel an- und umgezogen, deswegen kaufe ich für mich privat ein, zwei Basicteile, die lange halten. Ich habe ein paar Jeans und Jogginghosen und Pullis, und das reicht mir. Wenn ich etwas kaufe, muss es eine gute Qualität haben und nachhaltig sein.

*Was ist das älteste Kleidungsstück in Ihrem Schrank?*

Meine Lieblingsjogginghose, grau, schlapperig, für den Sonntag. Die ist schon komplett ausgebeult, aber das sind ja die besten Stücke.

*Wann haben Sie zuletzt handschriftlich einen Brief verfasst?*

Karten zu Weihnachten.

*Welches Buch hat Sie im Leben am meisten beeindruckt?*

Sehr zeitig hat mich „Sofies Welt“ von Jostein Gaarder geprägt, das hat mir meine Mutter bereits als Kind vorgelesen. Danach habe ich es immer wieder gelesen.

*Wie informieren Sie sich über das Weltgeschehen?*

Im Internet, ich habe dafür die einschlägigen Apps. Natürlich die F.A.Z., „Tagesschau“ und die ganzen Daily Podcasts.

*Was ist Ihr bestes Smalltalk-Thema?*

Dass Smalltalk der Horror ist.

*Bei welchem Film haben Sie zuletzt geweint?*

„Marriage Story“ auf Netflix, mit Adam Driver und Scarlett Johansson. Da habe ich wie eine Irre an verschiedenen Stellen geschluchzt.

*Sind Sie abergläubisch?*

Nein, aber ich glaube an das Universum.

*Worüber können Sie lachen?*

Über mich selbst, über Witze von Helge Schneider, über Otto und Loriot.

*Ihr Lieblingsvorname?*

Darüber habe ich mir noch nie Gedanken gemacht.

*Machen Sie eine Mittagspause?*

Nur an Tagen, die komplett durchgetaktet sind. Sonst habe ich kaum „normale Tage“, also auch keine festen Mittagszeiten.

*In welchem Land würden Sie gerne leben?*

In Deutschland, und wenn es hier irgendwann den Bach runtergeht und viele so schwarze Tage folgen wie in den vergangenen Wochen, dann müsste man noch einmal darüber nachdenken. Aber erst, nachdem man mit aller Kraft dagegen gekämpft hat.

*Was fehlt nie in Ihrem Kühlschrank?*

Zitronen. Hafermilch. Sonst kaufe ich eher frisch ein.

Da ich selten zu Hause bin, kaufe ich lieber in Läden wie „Original Unverpackt“ ein, in denen man genau die Menge bekommt, die man braucht. Dann muss man nichts wegwerfen, weil es schlecht wird, und hat nicht so viel Verpackung.

*Fühlen Sie sich mit oder ohne Auto freier?*

Mit Auto. Für mich sind öffentliche Verkehrsmittel anstrengend. Da kann ich nicht richtig telefonieren, weil mich manchmal Leute erkennen und dann zuhören. Ich habe aber einen geilen Elektro-Smart, mit dem fahre ich sehr gern.

*Was ist Ihr größtes Talent?*

Ich habe das Gefühl, ich bin gar nicht in einer Sache richtig gut, sondern in vielen ein bisschen. Außer natürlich im Singen!

*Was tun Sie, obwohl es unvernünftig ist?*

Viele Sachen. Ich reagiere oft emotional, bevor ich nachdenke. Das ist sehr unvernünftig, häufig denke ich dann: Hätte ich erst einmal zehn Minuten darüber nachgedacht, dann hätte ich anders reagiert! Das mache ich häufig und doll und zu viel.

*Welcher historischen Person würden Sie gerne begegnen?*

Ich habe gerade bei Deutschlandfunk Nova „Eine Stunde History“ über Kleopatra gehört. Was für 'ne Frau, wow!

*Tragen Sie Schmuck? Und eine Uhr?*

Uhr ist ein schwieriges Thema. Ich schaue selten auf die Zeit, das ist mir nicht wichtig. Ich habe eine Uhr, die habe ich mir mal gekauft, das ist ein Investment. Aber dafür muss ich in der Laune sein, meistens ist mir das zu statussymbolmäßig. Und den Schmuck, die Ringe und Ohrhinge, wechsele ich je nach Tageslaune.

*Haben Sie einen Lieblingsduft?*

Pamplemousse.

*Was war Ihr schönstes Ferienerlebnis?*

Reisen an sich ist ein absoluter Luxus, und ich liebe es generell, neue Orte und Kulturen zu entdecken und neue Leute kennenzulernen. Schwer, da ein einziges Erlebnis rauszugreifen.

*Auf welchem Konzert waren Sie zuletzt?*

Ich hatte mit Konzerten Pech in letzter Zeit. Ich wäre gerne gestern bei Stormzy in Berlin gewesen, da konnte ich wegen eigener Termine nicht. Sabrina Claudio ist krank geworden, und Sam Fender kann ich nächsten Freitag leider auch wegen Terminen nicht sehen.

*Was fehlt Ihnen zum Glück?*

Wenn, dann steht man sich doch nur selbst im Weg zum Glück. Materielles kann nichts zum Glück beitragen, da zählt nur die innere Welt.

*Was trinken Sie zum Abendessen?*

Kommt drauf an, Wasser oder Saftschorle. Wenn Wein, dann Rotwein.

*Aufgezeichnet von Maria Wiesner.*



1 2 5  
JAHRE  
DEUTSCHE  
MANUFAKTUR

SOFA MOONRAFT BY BRETZ

ALEXANDER-BRETZ-STR. 2 • D-55457 GENSINGEN • TEL. 06727-895-0 • INFO@BRETZ.DE • BRETZ.DE  
FLAGSHIPS: STILWERK BERLIN • HOHE STR. 1 DORTMUND • WILSDRUFFER STR. 9 DRESDEN  
STILWERK DÜSSELDORF • ALTE GASSE 1 FRANKFURT • STILWERK HAMBURG • HOHENSTAUENRING 62  
KÖLN • BACHSTR. 8 KONSTANZ-KREUZLINGEN • REUDNITZER STR. 1 LEIPZIG • HOHENZOLLERNSTR. 100  
MÜNCHEN • HALLPLATZ 37 NÜRNBERG • KÖNIGSBAU PASSAGEN STUTTGART • SALZGRIES 2 WIEN

Bretz  
TRUE CHARACTERS



PATEK PHILIPPE  
GENEVE



DIE TWENTY~4 AUTOMATIK  
BEGINNEN SIE IHRE EIGENE TRADITION