

## REISE

## Urlaub mit Hund

Bei der Tierschutzorganisation „Vier Pfoten“ gibt's die neue kostenlose Broschüre „Urlaub mit Hund“. Sie gibt Tipps, wie Sie Ihren vierbeinigen Liebling auf die Ferienreisen vorbereiten können, was Sie beachten müssen, welche Ziele sich eignen. Den Ratgeber erhalten Sie im Internet unter [www.vier-pfoten.de](http://www.vier-pfoten.de) oder unter Tel. 040/3992490.

## SPRUCH DER WOCHE

Jetzt sind die guten alten  
Zeiten, nach denen  
wir uns in zehn Jahren  
zurücksehnen werden.

PETER USTINOV (1921-2004)

## GESUNDHEIT

## Bei Fleisch mehr Krebs

Häufiger Verzehr von rotem Fleisch kann nach den Wechseljahren das Brustkrebs-Risiko erhöhen - zeigt eine britische Studie an 35.000 Frauen. Bei denen, die täglich mehr als eine Portion (57 g) Fleisch aßen, war das Risiko 56 % höher als normal. Und bei jenen, die oft Schinken, Würste oder Fleischpasteten schlemmten, sogar 64 % höher.

## UMWELT

## Alufolie ersetzen

Pausenbrot in Silberfolie, Teelichte im Silberdöschen: Jeder Deutsche verbraucht durchschnittlich 38 kg Aluminium pro Jahr.

Um nur ein Kilo Alufolie zu produzieren, werden 9 kg CO<sub>2</sub> freigesetzt. Wechseln Sie also - wo immer möglich - auf alufreie Alternativen.

## WAS SIND ...

## Sequels?

„Piraten der Karibik“, „Ocean's 13“, „Stirb langsam 4.0“: Zurzeit laufen viele Fortsetzungen erfolgreicher Filme. Die Produzenten versprechen sich von diesen Sequels (engl.: Folgen) ein sicheres Geschäft. So gibt's nicht nur im Kino, auch im TV und bei PC-Spielen immer mehr davon.

## BILD DER WOCHE



## Bundesweite

Plakat-Kampagne! Zum Aufschauen:  
unsere „goldenen Frauen“

Sie schauen uns direkt in die Augen - und ins Herz: die fünf Preisträgerinnen der GOLDENEN BILD der FRAU 2007 (Foto oben: Annemarie Dose, 79, Gründerin der „Hamburger Tafel“). Und das in den nächsten Wochen sogar bundesweit! Z.B. in Hamburg, Düsseldorf, Köln, München, Stuttgart, Berlin, Leipzig, Köln, Dresden, Bremen, Aachen und Mannheim hängen die von Star-Fotografin Gabo fotografierten Poster unserer starken Frauen. An

Bushaltestellen, in Fußgängerzonen, an Hauswänden, in Straßen. Mit dieser Plakat-Kampagne wollen wir und unser Partner JCDecaux, Europas größter Anbieter für Außenwerbung, diese tollen Frauen noch mehr ins Rampenlicht holen. Wir möchten aufmerksam machen auf ihren außergewöhnlichen Einsatz - für kranke oder verwaiste Kinder, verseuchte Ozeane oder Obdachlose. Darum bitte: Halten Sie die Augen offen, wenn Sie demnächst in Großstädten unterwegs sind! Alle Infos zur Preisverleihung finden Sie auf S. 33-36.

## Sollen Politiker nicht mehr in Talkshows gehen?

Bundestagspräsident Norbert Lammert (58, CDU) fordert, dass Deutschlands Politiker in den nächsten Jahren auf Talkshow-Auftritte verzichten. Sein Argument: Die Politik mache sich durch solche TV-Runden billig ...



## PRO

Gerd Langguth (61), Politikwissenschaftler aus Bonn: Talkshows haben in der politischen Meinungsbildung dem Bundestag den Rang abgelaufen! Im TV werden Argumente wegen der begrenzten Zeit aber häufig nicht zu Ende geführt. Das Marktschreierische steht im Vordergrund, und der irritierte Bürger bleibt allein vorm Fernseher zurück. Allerdings glaube ich nicht, dass sich Herr Lammerts Wunsch durchsetzen lässt: Politikern geht es um Macht und Einfluss, die sie im Fernsehen unter Beweis stellen können.



## CONTRA

Michael Ortmanns (30), Sprecher der Sendung „Sabine Christiansen“ aus Berlin: Politiker müssen sich der öffentlichen Diskussion stellen. Talkshows bieten Woche für Woche Infos und Debatten zu dem, was die Politiker Tag für Tag entscheiden. Bei unseren Sendungen kann sich ein sehr großes Publikum eine Meinung zu aktuellen Themen bilden. Dafür müssen unsere Zuschauer die verschiedenen Standpunkte kennen. Es ist nur recht, und nicht billig, dass die Politiker diese auch selbst vermitteln und vertreten.



Fast 80 und kein bisschen müde: „Ami“ packt bei der „Tafel“ täglich mit an

## 1 Annemarie Dose verschenkt Essen und Liebe

„Ami, wo stehen die Nudeln?“ Eine Sekunde später schallt aus einem Nebenraum: „Ami, wir haben doch Kekse. Wo sind die?“ Die Frau, nach der alle rufen, bleibt gelassen. Annemarie Dose ist jeden Tag hier im Lager der „Hamburger Tafel“. Organisiert, informiert, packt an.

Die „Hamburger Tafel“, die größte ihrer Art unter 678 Einrichtungen in Deutschland, ist Annemarie Doses Lebenswerk. 79 Jahre wird die Witwe und Mutter von zwei Kindern im August. Doch mit dem, was sie leistet, macht sie jedem Konzernboss Konkurrenz. 100 ehrenamtliche Helfer sammeln täglich Lebensmittel- und Sachspenden, verteilen sie an mehr als 100 karitative Einrichtungen. Unterstützung, die ohne Umweg bei Armen und Bedürftigen landet. Was sie antreibt? „Wer hilft, tut auch immer etwas für sich. Wer Gutes gibt, kriegt Gutes zurück“, sagt Anne-

marie Dose lächelnd und mit funkelnden Augen. „Und wer etwas verändern will, der muss selbst anfangen.“

1994 gründet sie die „Tafel“. Fährt mit einer Handvoll Helfern morgens Bäckereien und Restaurants ab, sammelt Frischware ein und verteilt sie am Nachmittag an Hamburger in Not. „Anfangs musste ich viele Klinken putzen, um an die ersten Spenden zu kommen.“ Aber „Ami“ bleibt hartnäckig, überzeugt immer mehr Unternehmen von der guten Sache. Um die Zukunft abzusichern, gründet sie 2002 die „Stiftung Hamburger Tafel“. „Wir brauchen jeden Monat 15.000 Euro für Betriebskosten. Ich möchte erreichen, dass die Zinsen aus dem Stiftungskapital diese Summe decken.“ Damit es auch „nach ihr“ weitergeht mit der „Tafel“. Aber ein Blick in ihr Gesicht reicht, um zu wissen: Es wird noch lange mit ihr weitergehen ...



**Gabo, Star-Fotografin:** Wer Annemarie Dose je erlebt hat, ist fasziniert von dieser Frau. Obwohl sie heute viele Helfer hat, packt sie immer noch jeden Tag selbst mit an. Getrieben von dem einem Gedanken: den Menschen zu helfen, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen! Und das nicht nur mit Geld. Es geht ihr vor allem darum, diese Menschen spüren zu lassen: „Ihr seid nicht allein! Nicht vergessen! Wir interessieren uns für euch!“

Mehr Infos: [www.hamburger-tafel.de](http://www.hamburger-tafel.de), Spenden: Annemarie-Dose-Stiftung für die Hamburger Tafel, Hamburger Sparkasse, Konto 1172/407130, BLZ 200 505 50

## 2 Stella Deetjen gibt Lepra-Waisen ein Zuhause

Manchmal verändert sich das ganze Leben von einer Sekunde zur nächsten ... Stella Deetjen ist 24, als sie als Rucksack-Abenteurerin durch Indien reist und sich in Varanasi einen üblen Darmvirus einfängt. Am Ganges-Ufer krümmt sie sich vor Schmerzen – und ein Bettler eilt ihr zur Hilfe. Seine Hände und Füße sind verstümmelt: Lepra! „Er, der so litt, wollte mich retten. So fing alles an“, erzählt die heute 37-Jährige.

Stella Deetjen aus Friedrichsdorf bei Frankfurt sammelt nach ihrer Rückkehr Geld für ihr erstes Hilfsprojekt: eine rollende Krankenstation für die 150 Lepa-Kranken von Varanasi! Wieder vor Ort versorgt sie eiternde Wunden, verteilt Arznei, kauft Arm- und Beinprothesen, überredet Ärzte, die Kranken zu behandeln. Denn

nach indischem Glauben haben sie in ihrem Vorleben Böses getan. Deshalb werden sie nicht berührt, kriegen keinen Job. Das macht auch ihre Kinder zu Ausgestoßenen: Sie müssen bettelnd leben gedemütigt im Dreck. Stella sammelt weiter Geld, gründet ein Kinderheim. 50 Kleine finden in „One drop of hope“-Heim („ein Tropfen Hoffnung“) Schutz, sind zum ersten Mal in einem Haus mit Dach und fließend Wasser schlafen in einem Bett! Stella schickt sie zur Schule. „Unser Ältester macht jetzt Abitur!“

Stella Deetjen, Mutter einer Achtjährigen, kämpft unermüdlich weiter, bittet um Patenschaften (30 €/Monat). Bald soll ein zweites Haus für Lepa-Kinder gebaut werden. „Es gibt noch Hunderte, die unsere Hilfe brauchen



**Mariella Ahrens (38), Schauspielerin:** Lepra? Straßenkinder in Indien? Was wir hier in Deutschland damit zu tun haben? Die Armut in unserer Welt geht uns alle an! Wir müssen helfen, Leid zu mindern, wo wir können. Stella hat mit ihrem Kinderheim ein Wunder vollbracht: 50 Kinder können wieder lachen, haben eine Chance auf Zukunft.



In Stellas Armen ist Bajoo (6) sicher. Seine Mama starb an Lepra

Mehr Infos:  
Tel. 06172/66 26 997  
[www.back-to-life.com](http://www.back-to-life.com)  
Spenden-Adresse:  
Back to Life e.V.  
Dresdner Bank  
Konto 072 99 99 000  
BLZ 500 800 00

# ein starkes Land



Schmiedet neue Frauen-Netzwerke: Dr. Helga Breuninger (Mitte)

## 3 Helga Breuninger bringt Frauen an die Spitze

Frauen sind oft die besseren Chefs, weil es ihnen nicht um die Macht, sondern um das Unternehmen und seine Mitarbeiter geht", sagt Dr. Helga Breuninger (58). Für Frauen in Führungspositionen ist Macht kein Selbstzweck, sondern Mittel zum guten Zweck. „Nur haben viele Bosse das noch nicht verstanden – und ziehen Männer vor.“ Helga Breuninger, Unternehmensberaterin aus Stuttgart, will das ändern.

Wie weh es tut, aussortiert zu werden, nur weil man eine Frau ist, hat sie selbst erfahren: „Ich war Anfang 20, studierte, im Gegensatz zu meinen Interessen, Volkswirtschaft.“ Das Wohl der Familienfirma, eine der größten Kaufhausketten Deutschlands, im Blick. Aber dann sagt der Vater ihr ins Gesicht: „Eine Frau als Nachfolger ist undenkbar!“

„Das war wie eine Ohrfeige“, erzählt Helga Breuninger. Doch nach dem ersten Schock sieht sie

in der Absage eine Chance: Sie studiert weiter – diesmal mit viel Leidenschaft Psychologie. Sie gründet Bildungsinitiativen für lernschwache Schüler, übernimmt außerdem die Leitung der familieneigenen „Breuninger-Stiftung“. Und stößt immer wieder auf dieselben Probleme: „Väter, oft Patriarchen alter Schule, trauen ihren Töchtern zu wenig zu. Und junge Frauen sind zu zaghaft.“ Helga Breuninger will ihnen Mut und Power „einimpfen“. Dreimal im Jahr trifft sie sich mit „ihren Mädels“ in Stuttgart. Dabei sind zum Beispiel auch die Jung-Unternehmerinnen Sarah Meier und Sonja Rayher (im Foto oben links). „Nehmt euch die Macht und teilt sie“ – so lautet Helga Breuningers Leitspruch. Ihr Ziel: dass Frauen die Chancen bekommen, die sie verdient haben! Dafür kämpft sie mit viel Charme und Eigensinn.



**Katja Flint (47), Schauspielerin:** Helga Breuninger ist ein Motor, der läuft und läuft ... Sie ist eine Top-Managerin – aber keine im Dienst der „Heuschrecken-Fraktion“. Sie ermöglicht jungen Frauen mit Mut und Talent, Firmen zu übernehmen. Selbst trauen sie es sich vielleicht am Anfang nicht zu – Helga Breuninger tut es! Und erreicht damit auch, dass unzählige mittelständische Unternehmen nicht verkauft oder geschlossen werden.

Mehr Infos: [www.breuninger-stiftung.de](http://www.breuninger-stiftung.de)

## 4 Tanja Regmann kämpft für den Schutz der Meere

Tausende Seevögel hat die junge Frau aus Reken (Münsterland) schon vorm „schwarzen Tod“ gerettet, vorm elenden Erstickten. Ist wieder mal ein Tanker havariert, laufen wieder mal Tonnen Öl aus – werden Tanja (33) und ihr Team gerufen, egal wohin. Vor sieben Jahren hat die Erzieherin mit Bruder Sascha die Umweltschutzorganisation „Project Blue Sea e.V.“ gegründet. Ziel: Die Weltmeere und ihre Bewohner zu schützen, für strengere Kontrollen, mehr Meeresschutz zu kämpfen!

Ihren ersten Einsatz hat Tanja schon 1998: Damals läuft das Frachtschiff „Pallas“ im nordfriesischen Wattenmeer auf Grund, 90.000 Liter Schweröl verseuchen die Nordsee. Tanja sieht die TV-Berichte, fackelt nicht lange: Sie sammelt Schaufeln und Re-

genzeug, fährt mit Freunden auf die Insel Föhr. Dort erwartet sie ein grausiges Bild. Das Gefieder von 12.000 Seevögeln, meist Eiderenten, ist ölverschmiert – der eigentlich sichere Tod für die Tiere. Die Tierschützer beginnen, die Vögel zu waschen, teilweise mit Zahnbürsten. Und sie schaffen es, viele wieder aufzupäppeln! „Mir war klar, das bleibt keine einmalige Aktion. Ich will mehr tun.“

Heute hat Tanja viele Einsätze hinter sich. Sie war in Frankreich, Spanien, Estland, Norwegen. Sie geht in Schulen, weckt bei den Kindern die Liebe zur Natur. Sie deckt Umweltskandale auf. Ihren Urlaub und ihre Ersparnisse „opfert“ sie seit Jahren der Seevogelrettung. „Project Blue Sea“ gehört inzwischen zu den international anerkannten Expertenteams.



**Barbara Eligmann (43), TV-Moderatorin:** Nicht nur reden, sondern handeln! Tanja Regmann fährt los und kämpft vor Ort. Für die Natur, für die Tiere. Jeder einzelne gerettete Vogel ist ein kleiner Teil eines riesigen Puzzles. Tanja hat verstanden: Schaffen wir es nicht, unsere Umwelt zu schützen, verlieren wir alle unser Zuhause.



Mehr Infos:  
Tel. 02323/96 40 96-0  
[www.projectbluesease.de](http://www.projectbluesease.de)  
Spenden: Sparkasse Herne  
Konto 23366  
BLZ 43250030

Zum Heulen: Tanja mit einem total verölten Seevogel (r.)





Tröstet Tränen, verschenkt Lächeln: Jacqueline auf der Kinderstation

## 5 Jacqueline Boy rettet schwer kranke Kinder

Ihr Herz klopft. Wie jedes Mal, wenn sie ein schwerstkrankes Kind am Berliner Flughafen erwartet. Gebannt schaut die zweifache Mutter auf das Gate: Dann, endlich, öffnet sich das Tor. „Da! Das ist Benjamin!“, ruft Jacqueline Boy (37), und strahlt übers ganze Gesicht. Vier Monate hat sie dafür gekämpft, dass Benjamin (9) nach Deutschland kommen, und von Fachärzten behandelt werden kann. Der Junge hat einen Herzklappen-Fehler, ist todkrank. Und so schwach, dass ihn seine Mutter tragen muss. Jacqueline läuft ihr entgegen, nimmt ihr das erschöpfte Kind vorsichtig ab. In seiner Heimat Uganda hatten die Ärzte keine Möglichkeit, den auf 15 Kilo abgemagerten Jungen zu behandeln. Also sammelte Jacqueline mit ihrer Organisation „Kinderschutzensengel“ so lange Geld, bis sie die 27.000 Euro für die OP zusammenhatte – und Benjamin tatsäch-

lich nach Deutschland holen konnte. Zehn Kindern aus Russland, der Ukraine, Syrien und Asien hat Jacqueline seit der Gründung von „Kinderschutzensengel e.V.“ im Winter 2005 eine Operation in der Bundesrepublik ermöglicht. Und sie so vor dem sicheren Tod gerettet!

Aber auch deutsche Sorgenkinder schließt Jacqueline in ihr großes Herz: An Berliner Kliniken organisiert sie Feste, sammelt Spielzeug-Spenden und gibt sie an die Jungen und Mädchen weiter. „Das bringt den Kindern Ablenkung und neue Kraft“, sagt Jacqueline. „Und die brauchen die kleinen Patienten so dringend!“

Benjamin hat die Operation übrigens sehr gut überstanden! Seine Mutter flüstert mit brechender Stimme: „Mein Junge lebt... Wir werden auf ewig dankbar sein. Jacqueline, dem Kinderschutzensengel aus Deutschland.“



**Andrea Kiewel (41), TV-Moderatorin:** 2004 geht die Nachricht von der Geiselnahme an der Schule in Beslan um die Welt. Als Jacqueline Boy die Bilder sieht, steht für sie fest: Ich muss was tun! Sie sammelt Spielzeugspenden, schickt über 600 Pakete nach Russland. Der Stein ist ins Rollen gekommen. Jacqueline will nicht mehr aufhören zu helfen, gründet

Kinderschutzensengel e.V. Das erste Kind, das sie zur Behandlung nach Deutschland holt, ist Ramazan (2) aus Beslan. Aber Jacqueline hilft auch direkt vor der Haustür: In Krankenhäusern lindert sie das Leid schwerstkranker Kinder, schenkt ihnen Zeit, Liebe – und neuen Lebensmut.

Mehr Infos: [www.kinderschutzensengel.de](http://www.kinderschutzensengel.de) Spendenkonto: Kinderschutzensengel Berliner Volksbank, Konto 7367360008, BLZ 100 900 00

## Wer ist Ihre Favoritin?

# Wählen & 1000 € gewinnen

**W**er wird in diesem Jahr die Königin der Leserherzen? Welche Preisträgerin erhält für ihr Projekt eine zusätzliche Unterstützung von 20.000 €? Das entscheiden unsere fünf Millionen Leserinnen und Leser – das entscheiden Sie!

Ab sofort (und noch bis zum 10. November) können Sie mit abstimmen:

• **Im Internet!** Sie finden die Preisträgerinnen-Liste unter

[www.bildderfrau.de](http://www.bildderfrau.de)

• **Am Telefon!** Im Kasten unten sehen Sie noch mal alle Kandidatinnen. Sie rufen die Telefonnummer an, die bei Ihrer Favoritin steht. Dieser Anruf wird dann automatisch für Ihre „Frau des Jahres“ gewertet. Natürlich können Sie auch mehrfach anrufen.

Und als kleines Zusatz-Bonbon: Unter den Anrufern der ersten 14 Tage verlosen wir einen **Geldpreis von 1000 Euro!**

**Dr. Ursula von der Leyen, Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend,** wird den Leserinnen-Preis der GOLDENEN BILD der FRAU während der Gala am 15. November in Berlin überreichen.



*Jetzt anrufen: Jede Stimme zählt!*



**Annemarie Dose**

☎ 01378/404 210 - 1\*



**Stella Deetjen**

☎ 01378/404 210 - 2\*



**Helga Breuninger**

☎ 01378/404 210 - 3\*



**Tanja Regmann**

☎ 01378/404 210 - 4\*



**Jacqueline Boy**

☎ 01378/404 210 - 5\*

\* CompuTel, 0,50 €/Anruf aus dem deutschen Festnetz

Eine Initiative von



und

JCDecaux