Bauer Media Group
BEST SELLER
Nr. 27 / 5.7.–11.7.25
Deutschland 2,70 € | 1. Verkaufstag 27.6.2025 | Österr. 3,00 €. Schweiz 5,30 sfr. LUX 3,20 €. BE 3,20 €. ES 3,80 €. F 3,80 €. SI 3,80 €.
27
4 190378 402707

tv Hören und Sehen

So bleibt unser wichtigstes Organ **STARK UND GESUND**

Essen, was das HERZ begehrt

VON DER HEIDE BIS ANS MEER

Naturparadies NIEDERSACHSEN

START DER TOUR DE FRANCE

Das spannendste RENNEN der WELT

DIE EXOTISCHE TIERWELT DER BAHAMAS

Ich glaub, mein Schwein SCHWIMMT

Bauer Media Group
BEST SELLER

13 HEFTE + GESCHENK FÜR NUR 22,90 € STATT 35,10 €!

Digitalwecker

Schöner digitaler Wecker mit Wettersymbol, Datum, Weckalarm mit Snooze-Funktion, farbiger Hintergrundbeleuchtung und Temperaturanzeige. Messbereich: 0 bis +50 °C.

Outdoor Taschenlampe

Die Leuchte hat einen Blinkmodus, das Licht ist stufenlos in Nah- und Fernlicht fokussierbar. Lichtstärke: 260 Lumen. Maße: Ø 3,5 × 13,5 cm / Ø 3,5 × 16 cm. Inkl. 3 × AAA Batterien.

Ihre Abo-Vorteile:

- ✔ 8 Hefte kostenlos bei Bankeinzug.
- ✔ Die Belieferung ist jederzeit kündbar.
- ✔ Die Zustellgebühr übernimmt der Verlag im 1. Jahr für Sie.
- ✔ Sicher und bequem direkt zu Ihnen nach Hause und kein Heft mehr verpassen.

Unser Spezialangebot für Pay-TV-Kunden:
Sie erhalten auf Wunsch alle 14 Tage für nur 0,40 € pro Heft tv world mit den Sendern aller digitalen Pay-TV-Pakete inklusive aller Bundesliga-Daten als Komplettübersicht.

JA, ICH MÖCHTE 13 HEFTE FÜR NUR 22,90 € STATT 35,10 € TESTEN UND EIN GESCHENK MEINER WAHL DAZU!

Bitte kreuzen Sie nur eine Zeitschrift an:
☐ **tv Hören und Sehen** (001) 13 Hefte für nur 22,90 € statt 35,10 €
☐ **tv Hören und Sehen + tv world** (1245) 13 Hefte für nur 24,60 € statt 37,70 €

03 02258229
TV #27/25 - 6645

Bitte kreuzen Sie nur ein Geschenk an:
☐ **Digitalwecker** (57) ☐ **Schwarzwolf Outdoor Taschenlampe** (24)

Ich teste 13 Hefte meiner Programmzeitschrift zum Vorzugspreis (siehe oben: Titel wurde angekreuzt). Danach erhalte ich **tv Hören und Sehen** – auf Wunsch alle 14 Tage mit **tv world** (0,40 € pro Heft) – von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, jede Woche zum gleichen Preis wie am Kiosk, zzt. für nur 2,70 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Vertragsjahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,45 € erhoben. Ich lese nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen. Wenn ich nach dem Probeabo keine Weiterbelieferung wünsche, werde ich Sie spätestens nach Erhalt des 8. Heftes in Textform informieren. Das ausgewählte Geschenk darf ich auf jeden Fall behalten, in ca. 2 bis 4 Wochen kommt mein erstes Heft. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

Name, Vorname | Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

Telefon | E-Mail (für Kundenkorrespondenz)

✗

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG (an Adresse Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an widerrufwerbung@bauermedia.com) widerrufbar.

Ja, ich zahle vierteljährlich per Bankeinzug. Dafür erhalte ich 8 Hefte gratis zusätzlich bei Weiterbezug nach dem Probeabo im Anschluss an den Zahlungsrhythmus.

IBAN | Bankleitzahl | Kontonummer

Kontoinhaber (Name, Vorname) | Bankinstitut

Ich ermächtige die Bauer Vertriebs KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Lastschriften einzulösen. Es gelten die Bedingungen meines Kreditinstitutes. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.
Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518718

Datum, Unterschrift

✗

Schnell bestellen!

Bauer Vertriebs KG, tv Hören und Sehen, Brieffach 14307, 20086 Hamburg
Ganz einfach: Coupon bitte vollständig ausfüllen, unterschreiben und gleich absenden.

0180 6 / 36 93 36
Mo. bis Fr. 8-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr, 0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.

040 / 30 19 81 12
Den Coupon ganz einfach per Fax versenden.

www.tvhus.de/abo
Hier finden Sie weitere interessante Angebote.

www.bauer-plus.de/international
Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

Informationen zu Ihrem Abonnement: Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, Abo-Bestellungen zu prüfen und ggf. aufgrund von z. B. Mehrfachbestellungen abzulehnen. Die Angebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800/664 77 72 (kostenfrei).

Liebe Leserinnen und Leser,

ein milder Sonntagmorgen im Mai empfing mich. Die Sonne stand hell und wärmend am Himmel, und ein leiser Wind trug den Duft von Flieder und Ginster durch die Straßen. Ich schlenderte durch einen kleinen Park im Norden von Hamburg, ohne Eile, ließ mich treiben, bis ich eine freie Bank entdeckte und mich niederließ. Während ich das Spiel von Licht und Schatten auf dem Kiesweg betrachtete, fiel mein Blick auf einen Jungen – vielleicht vier Jahre alt. Er balancierte über einen niedrigen Mauerrand. Seine Arme weit ausgestreckt, das Gesicht konzentriert. Ein paar Schritte hinter ihm: sein Vater. Entspannt und voller Ruhe. Ich sah, wie das Kind kurz ins Straucheln kam – und wieder ins Gleichgewicht fand. Der Vater beobachtete seinen Sohn mit einem gelassenen Blick, der sagte: „Ich traue dir das zu." In diesem Moment wurde mir bewusst: Mit Kontrolle schafft man kein Vertrauen, sondern Zweifel.

Es sind Situationen wie diese, in denen Eltern am meisten über sich und ihre Kinder lernen. Der Balanceakt zwischen Fürsorge und Freiraum, zwischen Ängsten und Zuversicht ist nicht immer leicht. Ebenso wenig wie die Erkenntnis, dass man als Vater und Mutter nicht vollkommen ist. Zum Glück. Denn Kinder brauchen keine Helden als Vorbilder, sie brauchen echte Menschen mit Fehlern, Fragen und einem offenen Herzen. Sie möchten nicht geformt, sondern gesehen und respektiert werden. Manchmal bedeutet Liebe auch einfach, nicht im Wege zu stehen. Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832) bringt es in einem Satz auf den Punkt: „Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel." Wurzeln geben Halt und Flügel den Mut, die Welt zu entdecken und ihren eigenen Weg zu gehen. Und wir dürfen einen Teil davon mitgehen.

Der Film „Wunder" greift dieses Gefühl der Geborgenheit und des Loslassens auf berührende Weise auf. Im Zentrum steht der zehnjährige Auggie – ein Junge mit Handicap, der nach Jahren im schützenden Kreis seiner Familie den Schritt in die Welt wagt. Das Drama erzählt die Geschichte mit stiller Kraft und großer Herzenswärme. Zu sehen ist die mit Julia Roberts besetzte Buchverfilmung am 8. Juli um 20.15 Uhr bei ProSieben.

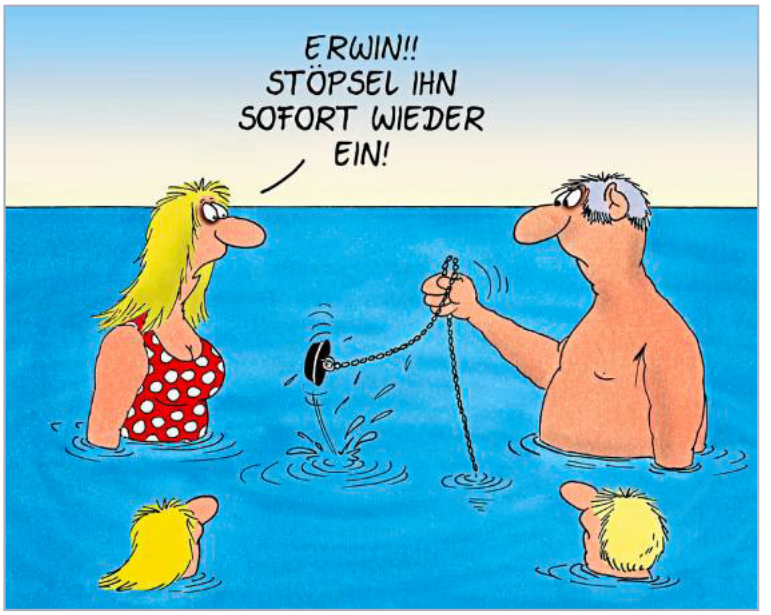
Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Hören, Sehen und Lesen. Ihr

Philipp Schulze

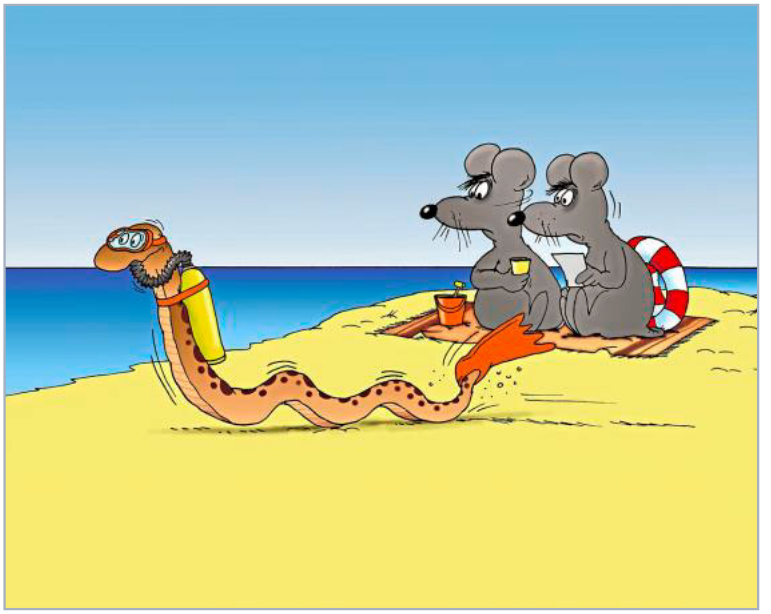
Philipp Schulze, Chefredakteur

FOTO: STOCK.ADOBE.COM

INHALT



STEIN-ZEIT



TITELFOTOS GETTY IMAGES, STOCK.ADOBE.COM, IMAGO CARTOONS ULI STEIN/CATPRINT MEDIA GMBH

AKTUELLES & REPORTAGEN

3 **EDITORIAL**

6 **WAS WIRKLICH ZÄHLT**
Fußball-Star Almuth Schult und ihr Glück, die Wurzeln zu bewahren

8 **SO SCHÖN IST DEUTSCHLAND!**
Niedersachsen – zwischen Heide, Harz und Nordsee

12 **SO BLEIBT UNSER WICHTIGSTES ORGAN STARK UND GESUND**
Essen, was das Herz begehrt

18 **FÜR MEHR ERHOLUNG UND RUHE**
Besser schlafen in warmen Nächten

20 **DIE RECHTSKOLUMNE VON TV-ANWALT INGO LENSSEN**
Mein Recht mit dem Wohnmobil

22 **WELCHE IST DIE GESÜNDESTE?**
Das große Milch-Abc

24 **DIE MAGIE DER GLÜHWÜRMCHEN**
Das leuchtende Wunder

26 **START DER TOUR DE FRANCE**
Kampf um Gelb

27 **HAUSARZT-KOLUMNE**
„Herr Doktor, was muss ich vor dem Urlaub bedenken?"

28 **NEUHEITEN: EMPFEHLUNGEN DER REDAKTION**
Plus: Das Buch meines Lebens

29 **DIE KRAFT DES LAVENDELS**
Zurück zu mehr Gelassenheit

30 **DIE EXOTISCHE TIERWELT DER BAHAMAS**
„Ich glaub', mein Schwein schwimmt"

32 **DER GROSSE MEDIATHEKEN-PLANER**
Alle Highlights auf einen Blick

IHR TV-PROGRAMM AB SEITE 32

VOM 5. BIS 11. JULI 2025

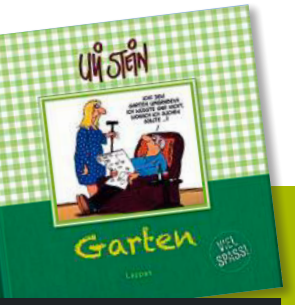
- Täglich: 10 Seiten Fernsehprogramm
- Die TV-Highlights im Überblick
- Und: Das große **Radio-Programm**
- **PLUS: TV-DIAMANT**

RÄTSEL & RUBRIKEN

118 **Lösungscoupon + Horoskop**
119 **Zahlen-Rätsel, Schach-Spiel, Silbenrätsel, Sudoku**
120 **Spezial-Riesenrätsel: 7 x farbenfrohe Sandalen zu gewinnen**
121 **Gitter-Rätsel**
122 **Lustiges Silbenrätsel + Die harte Nuss**
123 **Impressum + Senderkontakte**
123 **Humor: Große Sprünge**

Rot = die Titelthemen in diesem Heft

So erreichen Sie uns: Alle Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 123



BUCHTIPP

Uli Stein: „Garten – Viel Spaß!", Lappan Verlag, 64 S., geb. Ausgabe, 10 Euro

Haben Sie die Maus gefunden?

Unser Zeichner Sepp Arnemann hat sie hier versteckt! Auflösung für Heft 26

Anzeige

Die Celyoung Antiaging Creme (Apotheke) verringert die Faltentiefe nachgewiesenermaßen um bis zu 54% in nur 4 Wochen! Die klinischen Untersuchungen sind wirklich überzeugend. Lesen Sie, was begeisterte Verbraucherinnen berichten.

So kriegen Sie die Falten klein!

Mit der reichhaltigen **Celyoung Antiaging Creme** werden selbst tiefere Fältchen glatter und reife, trockene Haut geschmeidiger. Sie ist sehr gut verträglich und **in Apotheken erhältlich (in Deutschland, Österreich, Schweiz, PZN 03689290).** Lesen Sie aus den vielen Zuschriften begeisterter Verbraucherinnen:

„Ich fühle mich keine Falte älter!“

Seit 22 Jahren! Ingrid Marlin (76) Kosmetikerin „Warum ich mit 76 immer noch eine so wunderbar glatte Haut habe? Ich weiß, was wirklich gegen meine Falten hilft! **Seit 22 Jahren schwöre ich auf die Celyoung Antiaging Creme aus der Apotheke!** Sie hat für mich das geschafft, was keine andere Creme schafft: Ich habe meine Falten im Griff! Meine Haut ist glatter und geschmeidiger, wirkt länger jünger und schöner. Immer noch bekomme ich viele Komplimente für mein jugendliches Aussehen. Ich fühle mich keine Falte älter! Mehr noch: Die Celyoung Antiaging Creme fühlt sich so gut auf der Haut an. Sie spendet extreme Feuchtigkeit, zieht sofort ein, glänzt und klebt nicht, macht Falten fast wie unsichtbar und ist extrem gut verträglich! Als Kosmetikerin, habe ich natürlich unzählige Antiaging Cremes selber getestet: teure Trend-Produkte, Cremes auf dem neuesten Stand der Wissenschaft, Billigcremes, Haus- und Naturrezepte. Wirklich gewirkt hat für mich nichts. Eine Freundin hat mir damals vor 22 Jahren die Celyoung Antiaging Creme aus der Apotheke geschenkt. Glauben Sie mir: Sie ist die einzige Faltencreme, die für mich wirklich sichtbar hilft.“ Celyoung Antiaging Creme wirkt – und kann sie nur jeder Frau empfehlen!

IN KLINISCHEN 4 WOCHEN TESTS BEWIESEN:

* Klinische Untersuchungen original Patientin

Überzeugende Fakten
Unabhängige wissenschaftliche Untersuchungen und Gutachten bestätigen. Nach 4 Wochen: **83 % sagten:** gutes bis sehr gutes Hautgefühl! **77 % sagten:** elastischere bis deutlich elastischere Haut! **Bis zu 54 %:** geringere Faltentiefe! Weniger rote Flecken!

Ingrid Marlin, 76 Kosmetikerin

„Total begeistert“

„Ich bin Kosmetikerin und schwöre auf Celyoung (Apotheke). Ich benutze die Creme nun seit 22 Jahren und bin absolut begeistert von der Wirkung und Verträglichkeit!“

ARZT-RAT

Dr. med. Jackisch ist zertifizierter Arzt für Antiagingmedizin & Entwickler der Celyoung-Kosmetik

Erhältlich in 50 und 100ml mit 20% Preisvorteil

In Apotheken

„Tolles Ergebnis nach nur 3 Wochen!“

Anna Born, 57, Taschendesignerin: „Ich verwende die **Celyoung Antiaging Creme** erst seit etwa drei Wochen und kann bereits voll Begeisterung sagen: Meine Haut ist wirklich feiner und zarter geworden! Sie sieht einfach viel besser aus. Insbesondere sieht man die Falten viel weniger; gerade die feinen Falten sind deutlich weniger tief. Mein Gesicht wirkt insgesamt deutlich straffer und meine Gesichtshaut sieht sehr gut genährt aus! Die Zartheit der Creme ist einmalig und der neutrale Duft sehr angenehm! **Dazu passt wunderbar die Celyoung Antiaging Extrem Augencreme.** Auch sie nährt meine sensible Haut um die Augen und ich vertrage sie perfekt! Schwellungen an der Augenpartie verschwinden durch die Creme in kürzester Zeit!“

Warum wirkt die Creme so gut?

Wir haben den Antiaging-Experten Dr. med. Jackisch nach der Celyoung-Creme gefragt

Was genau bewirkt die Creme?
„Sie reduziert die Faltentiefe, gibt der Haut mehr Feuchtigkeit, macht sie elastischer. Celyoung ist so konzipiert, dass Sie die Hautzellstruktur stärken, den Kollagenaufbau steigern und neuer Faltenbildung vorbeugen können! Die Haut fühlt sich spürbar jünger, feiner an – einfach viel glatter. Und zwar bei jedem Hauttyp.“

Das Geheimnis des Erfolges?
„Ist die Kombination der wichtigsten Antifalten-Wirkstoffe in Celyoung Antiaging Creme: Simmondsia Chinensis, Urea, Meerespflanzen-Extrakt, Ubiquinon, Retinol, Bio-Polymere aus Weizen und Vitamin E. Jeder wirkt der Faltenbildung entgegen, zusammen bringen sie wirklich optimale Ergebnisse: Selbst tiefere Fältchen werden glatter, Problemhaut kann sich regenerieren, an Geschmeidigkeit gewinnen. Celyoung Antiaging Creme ist klinisch getestet, sparsam im Verbrauch, besonders hautverträglich! **Sie ist Tag- und Nachtcreme in Einem!“**

Ist das tatsächlich durch klinische Untersuchungen belegt?
„Ja. Wir konnten den Antiaging-Effekt in klinischen Tests nachweisen! Dabei wurden die Zeichen vorzeitiger Hautalterung nachweislich reduziert, die Faltentiefe in 4 Wochen um bis zu 54% verringert die Hautglätte verbessert!“

IN IHRER APOTHEKE! Shop + Infos: **www.celyoung.de,** Tel. 0 62 29 - 93 39 00

GRATIS GESCHENK

Kaufen sie Celyoung Antiaging Creme 50 oder 100ml in Ihrer Apotheke und Sie erhalten für begrenzte Zeit ein super Geschenk vom Hersteller: **Celyoung Anti Rot plus LSF 50 Fluid (50ml)** im Wert von Euro

€ 33,08 Gratis!!!

einfach Ihren original Kaufbeleg (keine Kopie) mit diesem Coupon ausgefüllt an: Krepha GmbH & Co. KG, Gratis Celyoung Anti Rot plus LSF 50 Fluid, Postfach 1167, 69235 Neckarsteinach. Coupon nur gültig mit original Kaufbeleg! Wir senden Ihnen umgehend das Celyoung Anti Rot plus LSF 50 Fluid (50ml) zu.

Gültig vom 25.6. – 20.8.2025/BPP27

Die im Rahmen des Coupons erhobenen personenbezogenen Daten nutzen wir zur Versandabwicklung, Informationen und Angeboten zu Celyoung. Die Verarbeitung der Daten erfolgt entsprechend der Datenschutzerklärung: www.celyoung.de/Datenschutz Sie können Ihre Einwilligung jederzeit widerrufen unter krepha@t-online.de oder Tel: 0 62 29 - 93 39 00

NAME

STRASSE, NR.

PLZ, ORT

E-MAIL

Bodenständige Torfrau

Als sie acht war, zog der Torwart ihres Kinder-Teams weg. Der Trainer testete alle, Almuth Schult war die Beste

„In meinem Dorf bin ich einfach nur ALMUTH“

Almuth Schult (34) stand für die Nationalmannschaft 66-mal im Tor. Bei der Frauenfußball-EM ist sie heute ARD-Expertin. tv Hören und Sehen spricht mit ihr über das Glück, seine Wurzeln zu bewahren

Sie sind im Örtchen Lomitz im Wendland aufgewachsen, haben aber dann in Vereinen von Hamburg bis Los Angeles gespielt. Wo ist heute Ihre Heimat?
Immer noch da, wo ich aufgewachsen bin, im Wendland.

Was macht Heimat für Sie aus?
Jeder freut sich, wenn er eine Heimat hat. Es gibt ja Menschen, die vertrieben wurden und flüchten mussten. Ich bin sehr dankbar, dass ich meine Heimat habe. Für mich hat Heimat sehr viel mit Bodenständigkeit zu tun. Ich komme von einem landwirtschaftlichen Betrieb. Dort gibt es keine richtigen freien Tage, und man kann sich nicht mal schnell Urlaub nehmen. Diese Erdung und Demut hilft mir unheimlich. Dort bin ich einfach ich, da gibt es keinen Prominenten-Kult um mich. Die Leute in meinem Dorf kennen mich von klein auf. Für die ist es nichts Besonderes, wenn sie mich auf der Straße sehen. Dort werde ich so genommen, wie ich bin. Das gibt mir eine gewisse Ruhe und Gelassenheit.

Können Ihre drei, demnächst vier Kinder dort so aufwachsen wie Sie damals?
Auf jeden Fall. Ich freue mich sehr, dass die Kinder das auch nutzen. Sie lernen, wo Lebensmittel herkommen, wie viel Arbeit dahintersteckt. Sie haben kurze Wege, wenn sie Cousins, Cousinen oder Freunde besuchen wollen. Dass sie rausgehen können in die Natur, mit dem Fahrrad durchs Dorf fahren oder in den Wald. Dass sie die ganzen Leute im Dorf kennen. Ich habe das als Kind sehr genossen, und ihnen scheint es auch so zu gehen.

Wartet Ihr Heimatverein FC Samtgemeinde Gartow schon ungeduldig darauf, dass Sie nach der Geburt Ihres nächsten Kindes im Oktober endlich auflaufen, diesmal als Feldspielerin?
Es braucht noch ein paar Monate Zeit, damit ich mich auftrainieren und wieder fit sein werde, weil ich ja nicht direkt nach der Geburt loslegen kann. Aber im nächsten Jahr wird es so weit sein, und ich freue mich darauf, in unserer Männermannschaft zurück zu den Wurzeln zu kommen, dahin, wo alles angefangen hat. Es gibt auch noch ein, zwei Mitspieler von damals, die immer noch im selben Verein spielen, darunter mein älterer Bruder. Da schließt sich ein kleiner Kreis.

Hat Sie die Angst vor dem Elfmeter aus dem Tor getrieben oder warum wollen Sie in Zukunft auf dem Feld spielen?
Es ist jetzt einfach mal genug im Tor. Der Torwart-Job geht sehr auf die Knochen. Wenn man das professionell macht, liegt man mehrere Hundert Male in jedem Training auf dem Boden. Da geht es nicht nur ums Hinfallen und Wieder-Aufstehen, sondern auch um die Aufpralle auf verschiedenen Untergründen. Das merkt man. Und man ist als Torwart immer die Letzte in der Kette. Man greift nur ein, wenn man von den Mitspielern eingebunden werden soll oder wenn etwas schiefgelaufen ist und jemand aufs Tor schießen kann. Auf dem Feld kann man ein bisschen aktiver sein, statt nur auf eine Aktion zu warten. Man kann sich den Ball nehmen, dribbeln, verteidigen oder angreifen. Den Teil habe ich schon immer geliebt und bin froh, wenn ich mich da jetzt beweisen kann.

Sie hatten gar keine Angst vor Elfmetern?
Nein, nie. Elfmeter sind die Situationen als Torhüterin, die am einfachsten sind. Man kann nur gewinnen. Jeder erwartet, dass der Ball drin ist. Aber wenn man ihn hält, ist alles gut.

Neben all Ihren Erfolgen waren Sie auch die Erste, die nach der Mutterschaft wieder als Profi auf dem Platz stehen konnte. Unter anderem, weil Sie den Mutterschutz bei der Fifa mit angestoßen haben. Wie viele Nachfolgerinnen als Profi-Mütter gibt es denn heute?
In der letzten Saison haben zwei Spielerinnen gespielt, die beide im April 2024 ein Kind bekommen haben, Tabea Sellner von Wolfsburg und Meret Felde von Freiburg. Vor mir war es aber 25 Jahre keine. In Ländern wie den USA ist es längst Usus. Sowohl in Los Angeles als auch in Kansas City waren wir in meiner Zeit mehrere Mütter in einer Mannschaft.

Sie waren beim wahren FC Hollywood, dem Angel City FC aus Los Angeles, gegründet von weiblichen Filmstars wie Natalie Portman, Eva Longoria oder Jennifer Garner. Was macht dieses Frauen-Team anders als andere Vereine?
Das wurde am Anfang 2020 stark belächelt, mittlerweile ist es das wertvollste Frauen-Team der Welt. Ich bin stolz, dass ich Teil dieses Vereins sein durfte. Sie haben keinen so eingeschränkten Blick wie viele ältere Vereine, sondern sie lösen Probleme so, wie es am besten ist, und nicht, wie es immer schon gemacht wurde.

Kann man sagen, dass Ihre Generation dem Frauenfußball größere Anerkennung verschafft hat als jede vor Ihnen?
Nein, so würde ich das keinesfalls formulieren und mir das anmaßen. Viele vor uns haben die Grundlagen geschaffen, auf denen wir aufbauen konnten. Ich bin froh, dass meine Generation das weiterentwickelt hat, und hoffe, dass auch die nächste dranbleiben wird. Wenn man sich vorstellt, mit was für Vorurteilen die Generationen vor uns umgehen mussten, war es bestimmt nicht einfach, etwas zu verändern. Sie hatten noch das Verbot, als Frauen Vereins-Fußball zu spielen. Sie haben dafür gesorgt, dass das abgeschafft wird, das war eine sehr große Leistung. So wie die Erfolge, dass Frauen wählen oder einen Führerschein machen dürfen, selbst entscheiden können, wen man heiratet, ob man studieren oder arbeiten darf.

Ist es richtig, dass in Ihrem Leben das Wort Warum eine große Rolle spielt?
Auf jeden Fall. Ich hinterfrage oft, warum ich etwas mache. Warum ich auf der Welt bin und versuche, danach mein Leben auszurichten.

Ändern Sie dann auch Dinge?
Ja, ich denke schon. Das ist ein Teil des Hinterfragens. Entwicklung ist nie abgeschlossen. Manche sagen, das lerne ich in meinem Alter nicht mehr, aber das sehe ich nicht so. Vielleicht dauert es etwas länger, etwas zu lernen, aber der Mensch kann sich immer noch entwickeln, egal in welchem Alter.

Gibt es drei Spiele in der EM-Vorrunde, die man gesehen haben muss, wenn man nicht die Zeit für alle hat?
Um einen Eindruck zu kriegen, wie das Turnier läuft, sehe ich mir immer das Eröffnungsspiel an. Spannende Begegnungen wird es in der Gruppe D mit England, Frankreich und den Niederlanden geben. Und wenn man aus Deutschland kommt, sollte man auf jeden Fall das letzte Spiel der Gruppe C schauen, Deutschland gegen Schweden, weil es da sicher um den Gruppensieg gehen wird.

TV-TIPP

DI 18.00 ARD Sportschau
Für ihre zweite EM-Partie reist die DFB-Auswahl nach Basel. Dort findet das Spiel gegen Dänemark statt.

FOTO WDR/GUIDO ROTTMANN