

Mit dem Start-up Brajuu, das vom Bundeswirtschaftsministerium gerade mit dem Gründungspreis ausgezeichnet wurde, will Melanie Wagenfort (rechts, Mitte) jeder Frau zum perfekten BH verhelfen. Und Dr. Pia Wülfing (unten) begleitet Patientinnen bei ihrer Brustkrebstherapie.



# Wir

# kümmern uns!

Diese Frauen machen sich für Frauen stark – mit super Ideen und viel Aufklärungsarbeit



FOTOS: MARTIN ZITZLAF (1), FOTO: AGENTUR WOLF (1), INGO CORDS (1)



Natalie Lotzmann (links) hat das Gesundheitsmanagement beim Softwarekonzern SAP in die Hände genommen – und das weltweit. Laura Simonow (oben) setzt sich mit ihrer Naturkosmetikmarke This Place für mehr Selbstfürsorge und weniger Tabletten bei Regelschmerzen ein.

# Mehr Rückhalt mit den richtigen BHs



Melanie Wagenfort, 33, erfand einen Algorithmus für den perfekten BH

**Wer?** Die studierte Sozialpsychologin und Betriebswirtschaftlerin bezeichnet sich selbst als „ehemals maximal frustrierte BH-Kundin“. Also belegte Melanie Wagenfort privat Dessous-Nähkurse und lernte alles über Schnittmuster, um für sich selbst einen passenden BH zu finden. Da das aber zu aufwendig war, ein Exemplar nach Maß unfassbar teuer und sie nicht die einzige Frau mit diesem Problem ist, gründete sie 2019 ihr Femtech-Start-up Brajuu. Die Plattform hilft Frauen mittels Fragebogen und eines intelligenten Beratungsalgorithmus, den perfekten BH für ihre Bedürfnisse zu finden.

**Spezialgebiet:** Passende BHs und damit das weibliche Selbstbewusstsein stärken. Laut Melanie Wagenfort denke quasi jede Frau, dass sie besonders seltsame Brüste hätte,

dabei liege das vor allem am idealisierten Bild in den Medien. Echte Vielfalt bekomme man so gut wie nie zu sehen. Fakt sei: 50 Prozent aller Brüste weisen leichte Asymmetrien auf, bei rund 15 Prozent sind sie sogar so stark, dass man unterschiedliche Cups oder ausgleichende Pads einsetzt. „Jeder Busen ist schön, und für jeden gibt es den idealen BH“, so Melanie Wagenfort. Ihn zu suchen lohne sich: „Er gibt auch im übertragenen Sinne Halt. Wenn man den richtigen gefunden hat, bewegt man sich viel souveräner durch den Tag.“

**Was sie rät:** Aufs Unterbrustband achten. „In unseren Daten sehen wir, dass viele Frauen tendenziell eine zu große Unterbrustgröße tragen und ein zu kleines Körbchen.“ Ist das Unterbrustband zu groß, rutscht es oft den Rücken hoch und zwickt, was irrtümlicherweise wirkt, als sei es zu klein, dabei ist das Gegenteil der Fall.



# Unterstützt Patientinnen mit Know-how

Professorin Dr. Pia Wülfing, 48, Gynäkologin und Brustkrebspezialistin

**Wer?** Das deutsche Gesundheitssystem zählt zu den besten der Welt, individuelle Patientenbedürfnisse bleiben aber trotzdem oft auf der Strecke. Niemand weiß das besser als Professorin Dr. Pia Wülfing, die mit neun Jahren die Krebserkrankung ihrer eigenen Mutter miterlebte und sich später als Gynäkologin auf Brustkrebs spezialisierte. Nach 20 Jahren Erfahrung, zuletzt als Leiterin der Onkologie in einer Hamburger Klinik, hatte sie genug davon, die Patientinnen mit ihren Fragen alleinlassen zu müssen. Sie gründete Deutschlands erstes unabhängiges und ärztlich geführtes Infoportal für Brustkrebspatientinnen: „PINK! Aktiv gegen Brustkrebs“.

**Spezialgebiet:** Betroffenen Frauen und ihren Angehörigen Hilfe zur Selbsthilfe geben. Auf *pink-brustkrebs.de* teilt sie ihre wissenschaftlich fundierten Informationen sowie wertvolle Tipps und Strategien, wie man sein Leben vor,

während und nach der Krebsbehandlung gut und gesund gestalten kann. Frauen finden dort alles über die richtige Ernährung, spezielle, altersangemessene Workouts, den Umgang mit den Nebenwirkungen der Hormontherapie oder eigens entwickelte psychoonkologische Online-Kurse. Aber auch vermeintlich Triviales, wie z. B. Make-up-Tipps, Deos, Echthaarperücken oder Badeanzüge mit Prothesen.

**Was sie rät:** Egal, ob eine zusätzliche Chemotherapie nötig ist oder nicht, laut Pia Wülfing dürfe keine an Brustkrebs erkrankte Frau während und nach der Therapie die Behandlungs- und Nachsorge-Methoden vernachlässigen. Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit seien besonders wichtig und gehörten wie eine psychologische Begleitung zur Therapie. Für besondere Unterstützung hat sie die „PINK! Coach“-App entwickelt, die Frauen täglich kleine Ziele vorgibt und sie daran erinnert, ihr Leben zu entschleunigen, Grenzen neu zu setzen und regelmäßige Pausen einzubauen.

# Ermutigt Frauen zu mehr Selbstbewusstsein im Job



Natalie Lotzmann, leitende Gesundheitsmanagerin bei SAP

**Wer?** Ein gesundes Unternehmen besteht aus gesunden Mitarbeitern – dass diese Idee für den Softwarekonzern SAP aufgeht, liegt an der Chefin des globalen Gesundheitsmanagements, Natalie Lotzmann. Mit „Are You OK?“ startete sie während der Pandemie eine Mental-Health-Initiative, die der Belegschaft helfen sollte, besser mit Belastungen umzugehen, sich angstfreier mitzuteilen und Unterstützung einzufordern.

**Spezialgebiet:** Die Enttabuisierung von gesundheitlichen Problemen im Arbeitsumfeld und deren Prävention. Das Thema Mental Health müsse als Bestandteil der Karriereplanung betrachtet werden. Gerade für junge Frauen sei es unverzichtbar, sich mit Achtsamkeits- und Resilienztrainings auf die Herausforderungen des Erfolgs vorzubereiten. Schließlich haben sie mehr zu schultern als ihre männlichen Kollegen, da sie (leider!) oft die Doppelbelastung durch Familienaufgaben tragen und ihr Körper allein durch die zyklusbedingten Hormonschwankungen anfälliger für Befindlichkeiten sein kann.

**Was sie rät:** Herausfinden, wie und wann man am besten arbeitet, dies einfordern und eine gesunde Distanz zur Arbeit kultivieren. Die dürfe man nicht als Lebensmittelpunkt sehen, sondern als etwas, das einem zwar viel bedeute, worin man aber nicht gefangen sei. Familie, Freunde, Partner oder Hobbys seien laut der Expertin wichtiger. Frauen, denen eine solche Haltung nicht gelingt, kämen beruflich oft nicht weit. Sie würden zu emotional auf Kritik und Umbrüche reagieren, was sie viel Kraft kosten und ihr Engagement mindern würde. Wem Mental Health im Betrieb fehlt oder wer sich durch starre Arbeitsbedingungen eingeengt fühlt, sollte mit seiner Führungskraft sprechen und einen Präzedenzfall schaffen, um langfristig für die Abteilung etwas zu tun. Davon profitiert letztlich auch das Unternehmen.

FOTOS: FOTAGENTUR WOLF, MARTIN ZITZLAFF, INGO CORDES

2-PHASEN-TABLETTEN  
PATENTIERT  
MAGNESIUM  
PLUS B-VITAMINE

FÜR DEINE  
MUSKELN  
UND NERVEN.  
UND  
ENTSPANNTE  
TAGE.



DAS ORIGINAL  
IN DER APOTHEKE



Hochdosiert



Vitamine



2 Phasen



Vegan

Diasporal®. Für dein Leben in Bewegung.

Magnesium-Diasporal® DEPOT. Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium und Vitamin B-Komplex. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. Der Vitamin B-Komplex (B1, B2, B6, B12) unterstützt die normale Nervenfunktion und trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Protina Pharm GmbH, D-85737 Ismaning



Eine Pille gegen Schmerzen? Davon ist die Gründerin Laura Simonow nur bedingt überzeugt. Sie vertraut auf die Natur und Selbstfürsorge.

*Laura Simonow, 36, erfand eine Creme gegen Periodenschmerzen*

**Wer?** Nach dem Medizin-Studium arbeitete Laura Simonow in der Neurologie und forschte an einer großen deutschen Klinik, ehe sie mit ihrem Naturkosmetik-Start-up This Place ihr Fachwissen und ihre Überzeugung für einen ganzheitlicheren Gesundheitsbegriff in einer Marke vereinte. Ihre Mission: Frauen über ihre Selbstheilungskräfte, bessere Inhaltsstoffe von Kosmetika und die Phytotherapie aufzuklären.

**Spezialgebiet:** Wie kleine Alltagsrituale zur Gesundheit beitragen. Laura Simonows ungewöhnlichstes Produkt ist eine Creme gegen Periodenschmerzen, für deren Entwicklung sie fast zwei Jahre im Labor stand: „The Hug“ beinhaltet Johanniskraut, Mönchspfeffer, Capsaicin und Cannabidiol und kommt unter anderem mit einer Anleitung zu entkrampfenden Atemübungen und einer Massage des Unterbauchs daher. Klingt zu „soft“? Genau mit diesem Irrtum möchte die 36-Jährige aufräumen. Dass es gerade bei komplexen Problemen auf das große Ganze und scheinbar banale Details ankommt, habe die Berlinerin verstanden, als sie ihren Neurologieprofessor bei der Arbeit beobachtete: Jeden Patienten habe er zuerst gefragt, wie viel Wasser er trinke – ein wichtiger Faktor, den aber viele für nebensächlicher halten, als er ist.

**Was sie rät:** Sich ausgiebig über die Auswirkungen von Stress und Entzündungsprozessen im Körper zu informieren – und wie man diese ohne starke Medikamente, sondern mithilfe guter Ernährung, Körperpflege und regelmäßiger Rituale positiv beeinflussen kann. Oft würden schon zweiminütige Atempausen oder kurze achtsame Stretch-Übungen am Tag reichen, die an olfaktorische und sensorische Erlebnisse gekoppelt werden – also den beruhigenden Duft einer Creme an eine kleine Massage zum Einschlafen. Nach einer Weile komme man automatisch runter, sobald man die Creme rieche und spüre. Mehr über gesündere Lebensweisen und Tipps für einen stressfreieren Alltag findet man auf *this.place*.

## Lindert Schmerzen mit natürlichen Wirkstoffen

**GRILLEN BEGINNT JETZT ONLINE:** Entdecke die große Auswahl an Non-Food-Artikeln für die Grillsaison auf unserem Online-Marktplatz [Kaufland.de](https://www.kaufland.de)

**30.000 ARTIKEL ONLINE SHOPPEN!**

# DU LIEBST GRILLEN? DU KRIEGST GRILLEN!

**1.000 LECKERE GRILLARTIKEL IN DER KAUFLAND-FILIALE**

Weitere Informationen unter [kaufland.de/grillen](https://www.kaufland.de/grillen)