



Foto: Sascha Kramer

INTERVIEW: ANNABELLE MANDENG

„ICH BIN STÄNDIG IN BEWEGUNG!“

Sie ist ein Allroundtalent: Annabelle Mandeng hat früher erfolgreich als Model gearbeitet und sich als Moderatorin und Schauspielerin einen Namen gemacht. Darüber hinaus ist sie die Designerin zweier eigener Modelabels. Geboren wurde sie in Göttingen als Tochter einer deutschen Studienrätin und eines kamerunischen Regierungsbeamten, doch ihre Kindheit hat sie aufgrund der Auslandstätigkeiten ihrer Mutter vorwiegend in Togo und Pakistan verbracht. Aktuell moderiert sie das 3sat-Magazin „vivo“. Mit dem ApothekenManager sprach Frau Mandeng über ihre Sportleidenschaft und ihr ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein. Zudem hatte sie auch wertvolle Fitnesstipps für den Apothekenalltag parat.

Frau Mandeng, welche Bedeutung hat Gesundheit für Sie?

Eine sehr große! Ich sehe meinen Körper als Zuhause meiner Seele. Also muss ich darauf aufpassen, und das bedeutet für mich, verantwortungsbewusst mit meiner Gesundheit umzugehen.

Drei Jahre hintereinander wurden Sie an der amerikanischen Schule in Lahore, Pakistan, an der Sie von 1986 bis 1989 waren, zur besten Athletin des Jahres gewählt. Wel-

chen Sport treiben Sie heute und wie halten Sie sich fit?

Ich mache fast täglich 90 Minuten Poweryoga in meinem Yogastudio. Wenn nicht gerade Minustemperaturen herrschen, gehe ich häufig joggen, und im Winter fahre ich gern Ski. Außerdem habe ich einen Tauchschein und versuche zumindest einmal im Jahr „abzutauchen“. Im letzten Urlaub habe ich Kitesurfen für mich entdeckt. Ansonsten fahre ich, sobald es warm genug ist, so gut wie nur noch mit dem Fahrrad. Ich bin sozusagen ständig in Bewegung!

Sie hatten mehrere Unfälle und sind glücklicherweise immer mit ein paar Narben davongekommen. Inwiefern haben diese Erfahrungen Ihr Verständnis von Gesundheit verändert?

Das hat mir natürlich gezeigt, wie endlich ein Leben sein kann. Bei einem besonders schlimmen Unfall habe ich die Rotation und volle Beugung im linken Arm verloren. Zur Begradigung meiner Wirbelsäule trage ich Titanstangen und -schrauben im Rücken. Trotz allem habe ich unheimliches Glück gehabt. Daher achte ich heute besonders auf meine Gesundheit. Falls ich mal über die Stränge schlage, zum Beispiel mit zuviel Süßigkeiten oder Champagner, gleiche ich das sofort wieder aus.

Sie haben ein Jahr lang „Fit For Fun TV“ moderiert. Ist es für den beruflichen Erfolg wichtig, private Leidenschaften, wie in Ihrem Fall den Sport, einzubringen?

Nein. Es macht aber meiner Meinung nach den Beruf zu einem noch größeren Vergnügen, wenn private Hobbys mit einfließen können.

Warum ist die persönliche Begeisterung für das Thema Gesundheit so wichtig, um – zum Beispiel auch in der Apotheke – überzeugend zu argumentieren?

Ich glaube, das gilt für alle Bereiche. Es ist grundsätzlich schwierig, jemanden für etwas zu begeistern, von dem man selbst nicht überzeugt ist. Die persönliche Einstellung zum Thema Gesundheit kann man überzeugender vermitteln, wenn man sie auch lebt. Mitreißen kann man nur durch echte, authentische Begeisterung.

Bei Moderationen und Castings müssen Sie spontan auf Menschen reagieren und schnell überzeugen können. Gibt es dafür Tricks, die auch für das Kundengespräch in der Apotheke hilfreich sind?

Ich denke, aufmerksames Zuhören und Hinschauen sind die zwei entscheidenden Punkte. Der Kunde sagt schon enorm viel durch seine Körperhaltung, Kleidung, Sprache, Stimme, Gestik und Mimik über sich aus. Dadurch kann man spüren, ob er für Neues aufgeschlossen ist oder lieber auf Altbewährtes zurückgreift. Offenes, aufmerksames und freundliches Auftreten gegenüber dem Kunden steigert sein Wohlbefinden und seine Zufriedenheit. Und wenn sich der Kunde wohlfühlt, ist er auch offen für eine Beratung.

Frau Mandeng, als Moderatorin und Model sind Sie langes Stehen gewöhnt. Bitte geben Sie unseren Lesern doch ein paar Tipps, wie man sich auch während des Arbeitsalltags nebenbei fit halten kann!

Da wir unser gesamtes Gewicht auf den Knien und den Füßen tragen, sind bequeme Schuhe das A und O für einen langen Arbeitstag. Natürlich sollte das Schuhwerk auf die Jahreszeit abgestimmt sein – also nicht zu warm oder zu leicht. Genug trinken ist ein uralter Tipp, aber immer noch der beste. Das stärkt die Konzentration und macht uns generell fit. Zu Hause anzukommen, erst einmal alles von sich zu werfen und eine Runde joggen zu gehen ist natürlich vorbildlich, aber nur äußerst selten und mit viel Disziplin umsetzbar. Wer wenig Zeit für Sport hat, könnte zur Arbeit mit dem Fahrrad fahren oder laufen und damit die Fitness zumindest ein wenig stärken.

Was die Ernährung angeht, bin ich grundsätzlich dafür, sich selbst zu versorgen. Also lieber Tupperware mit frischem Obst und Gemüse, Stullen oder Salaten mitnehmen, anstatt etwas zu sich zu nehmen, was übersalzen, überzuckert, zu fetthaltig oder unnatürlich ist. Denn das führt letztendlich nur dazu, dass wir uns schlapp fühlen und unsere Abwehrkräfte leiden. Mit diesen kleinen Hilfen werden gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung alltagstauglich. Meist führt das dann von allein zu dem Bedürfnis, mehr auf seine Gesundheit zu achten.

Frau Mandeng, wir danken Ihnen für dieses Gespräch!

LEBENSART



GESCHICHTE MESSEN

Das Prinzip ist einfach: Auf zwei Metern zeigt der Historische Zollstock die letzten 2000 Jahre Geschichte. Auf jeden Zentimeter entfallen dabei zehn Jahre. Hier stehen die herausragenden historischen Daten, von den Römern bis in die Jetztzeit, von Jesus Christus bis zum Internet. Auf der Rückseite werden die wesentlichen Epochen Geist, Macht und Kunst anschaulich dargestellt. Der Historische Zollstock vermittelt auf 200 Zentimetern einen geistes-, kunst- und sozialgeschichtlichen Überblick über 2000 Jahre Weltgeschichte. Damit erscheint plötzlich jedes vermessene Objekt in einer neuen Dimension.



SONNIGE AUSSICHTEN FÜR DIE HAUT

Rechtzeitig zur Sommer- und Sonnenbrand-Zeit gibt es gute Nachrichten für Outdoor-Fans: Ein neues Gerät sorgt dafür, dass die Hilferufe der Haut nicht länger ungehört bleiben, wenn die Sonneneinstrahlung mal wieder zu hoch war. Der „Suntimer“ kann nämlich fortwährend die UV-Strahlung des Sonnenlichts messen und nützliche Informationen über deren Stärke liefern. Wenn zuvor individuelle Faktoren wie Hauttyp und Lichtschutzfaktor eines verwendeten Sonnenschutzmittels in das Messgerät einprogrammiert werden, entsteht so ein Profil. Der „Suntimer“ ermittelt daraus dann eine optimale Zeitempfehlung und fordert nach deren Ablauf unüberhörbar dazu auf, in den Schatten zu gehen. Das Gerät berücksichtigt bei seinen Berechnungen sogar, wenn zeitweise keine oder weniger Strahlung auf das Messgerät treffen sollte – beispielsweise beim Aufenthalt in einem Haus oder im Schatten. Die vorausberechnete Aufenthaltszeit im Sonnenlicht wird dann automatisch abgeglichen und korrigiert. Den „Suntimer“ trägt man wie eine Armbanduhr. Genauso gut kann er jedoch am Handgelenk, an einem Rucksack oder an einem Kinderwagen befestigt werden. Er lässt sich auch als Uhr, Stoppuhr und Wecker einsetzen. Vergessen Sie aber bitte trotzdem nicht, sich gut einzucremen.



ZEICHNEN WIE LEONARDO DA VINCI – MIT METALL

Es muss nicht immer Blei oder Tinte sein. Doch Vorsicht: Wer mit Metall schreibt oder zeichnet, tut dies für die Ewigkeit. Denn ein einmal gesetzter Strich lässt sich genauso wenig wegradieren wie ein geschriebenes Wort. Der Metallminenstift geht auf den bereits in der römischen Antike bekannten und im gesamten Mittelalter als Zeichenmittel verbreiteten Silberstift zurück. Im 15. Jahrhundert arbeiteten unter anderem Leonardo da Vinci, Albrecht Dürer und Hans Holbein damit. Auf dem Papier erzeugt der Stift einen Metallabrieb, der so fein ist, dass er sich selbst bei jahrelangem Gebrauch nicht abnutzt. Der Vorteil: Er muss nie nachgespitzt werden. Hinzu kommt, dass die speziell legierte Mine immer exakt die gleiche Strichstärke aufweist. Aufgrund ihrer Beschaffenheit kann der Stift sogar im Regen benutzt werden, d.h. er schreibt auch auf feuchtem Papier. Somit zeichnet ihn gegenüber seinen Gattungsvettern aus Blei und Tinte eine ausgesprochene Outdoor-Qualität aus, die bei Schreibgeräten sonst eher selten anzutreffen ist. Der Metallminenstift hat jedenfalls alle Chancen, seinen Benutzer zu überleben – selbst wenn man dies wahrscheinlich nicht von allen Werken sagen könnte, die mit ihm hervorgebracht werden.



TRINK MICH

Was im Winter schon mal zu mangelnder Konzentration und Kopfschmerzen führen kann, hat im Sommer unter Umständen noch gravierendere Folgen. Ihr Apotheker rät: Trinken Sie ausreichend Wasser. Was aber, wenn man es ständig vergisst? In Zeiten, in denen unser Leben von digitalen Apps regiert wird, fällt der „drinktimer“ als ein „reales“ Produkt doppelt angenehm auf: Der „drinktimer“ ist ein intelligenter Untersetzer. Sobald Sie Ihr Glas darauf stellen, wird er aktiviert und erinnert Sie durch ein freundliches Signal ans Trinken. Bleibt das Glas stehen, erinnert Sie der „drinktimer“ in regelmäßigen Abständen von Neuem. So einfach ist es, flüssig zu bleiben.