



**USA**  
**DIE STIMME DER MACHTLOSEN**

**Oprah Winfrey, 59**, zählt zu den reichsten Frauen der Welt und wird nach ihrem Comeback als Schauspielerin („Der Butler“, ab 10. Oktober im Kino) wieder als Oscar-Kandidatin gehandelt. Bei all dem Glamour, der die Medien-Ikone umgibt, gerät leicht in Vergessenheit, dass sich Oprah Winfrey aus ärmsten, zerrütteten Verhältnissen hochgearbeitet hat. Als Journalistin, Philanthropin und politische Vorkämpferin nutzt sie jede Plattform, sei es ihre Fernsehshow, ihre Zeitschrift oder öffentliche Auftritte, um jenen Menschen eine Stimme zu geben, die sonst kein Gehör finden. „Wenn ich etwas Bedeutsames entdecke, muss ich es einfach teilen.“ Präsident Obama zeichnet sie nun für ihr engagiertes Lebenswerk mit dem wichtigsten Orden aus, den Zivilisten in den USA erhalten können: der Presidential Medal of Freedom. [oprah.com](http://oprah.com)

**DEUTSCHLAND**  
**SÜSSE VERSUCHE**

**Jasmin Mengele, 26**, tüftelte anderthalb Jahre täglich an den Rezepten. „Am Anfang war alles entweder Brei oder Stein.“ Dann hatte sie den Dreh raus, Süßes ohne Gluten und Zucker zu backen. Inzwischen hat sie Deutschlands erstes Low-Carb-Café eröffnet und verschickt ihre kohlenhydratarmen Muffins und Cupcakes von Nürnberg aus in die ganze Republik. [soulfood-lowcarberia.de](http://soulfood-lowcarberia.de)



# Starke Frauen

Sie kämpfen für eine bessere Zukunft, für ihre Ziele und Ideale: sechs spannende Geschichten aus aller Welt



**DEUTSCHLAND**  
**ZUSAMMENHALTEN GEGEN DEN KREBS**

**Claudia Ruff, 53**, gründete 1990 eine kleine Initiative, weil sie ihrer an Leukämie erkrankten Schwägerin helfen wollte. Heute ist die Deutsche Knochenmarkspenderdatei nicht mehr wegzudenken aus dem Kampf gegen den Krebs. In „Alle gegen einen“ (Murmann, 17,90 Euro) verrät Ruff, wie aus einigen Freiwilligen eine effiziente Hilfsorganisation wurde. Auch um die Leser zu animieren: „Wir wollen zeigen, was möglich ist, wenn Menschen sich einer gemeinsamen Sache verschreiben.“ [dkms.de](http://dkms.de)



**ÖSTERREICH**  
**TRAUMA-THERAPIE MIT PFERDEN**

**Claudia Baldeo, 49**, hat im Flüchtlingsdienst der Diakonie mit Asylbewerbern jeden Alters zu tun. „Aber es sind die Kinder, die besondere Aufmerksamkeit brauchen.“ Zu therapieren gibt es genug, denn die jungen Vertriebenen aus Ländern wie Afghanistan, Iran, Tschetschenien, Armenien und Somalia haben eine Odyssee der Grausamkeiten hinter sich – begangen an ihren Eltern oder sogar an ihnen selbst. In einem von Swarovski geförderten Pilotprojekt wurde nun eine Reit- und Kunsttherapie für die Traumatisierten entwickelt. „Pferde sind starke Kommunikatoren und reagieren sensibel auf Körpersprache“, so Baldeo. Im Kontakt mit den Tieren fallen bei den Kindern Barrieren wie Sprache oder Fremdsein weg. Das Urvertrauen kehrt zurück. Und die Arbeit im Stall lässt sie im Hier und Jetzt aufgehen, während sie mithilfe der Kunsttherapie lernen, ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. [www.aequisenses.at](http://www.aequisenses.at)

FOTOS: UP/FACE TO FACE; NACHO GALLEGODIPA PICTURE-ALLIANCE; ALESSIO ROMENZI; CHARLIE. TEXT: DORIN POPA

**SPANIEN**  
**HOFFNUNGSTRÄGERIN**

**Ángela Bachiller, 30**, kam mit dem Down-Syndrom zur Welt – einer angeborenen Behinderung, die in ihrer Heimat Spanien noch immer häufig zu Entmündigung führt. Dass die Verwaltungsangestellte nun ein politisches Mandat errungen hat – sie wurde in den Stadtrat von Valladolid gewählt –, macht sie zum Vorbild für andere Betroffene. Öffentlich prangert sie jetzt jede Form von Diskriminierung in ihrem Land an. „Fast 80 000 Behinderte dürfen nicht einmal wählen!“