



# naturheilkunde & gesundheit

Nr. 4

April  
2024

## JUTTA SPEIDEL

POWERFRAU MIT  
GROSSEM HERZ

Interview

Blitzblank  
ohne Chemie  
Grüner putzen

**Für Beautys**

Schön in den Frühling

**SOS-Tipps**

Schluss mit Sodbrennen

Topthemen

Gewinnen Sie

4  
Tage im  
Schwarz-  
wald



Tierisch  
gut drauf

14 Seiten  
Gesund auf  
vier Pfoten



extra



MIX  
Papier | Fördert  
gute Waldnutzung  
FSC® C084698

TCM in der Küche  
Essen zum Wohlfühlen

# Silberstreif am Horizont

*Unabhängig, selbstbestimmt, geradeheraus: Schauspielerin Jutta Speidel (70) ist eine Macherin. Mit großem Herz und klugem Kopf setzt sich die charismatische Charakterdarstellerin für obdachlose Frauen und deren Kinder in der Millionenmetropole München ein. Im Interview spricht sie über Projekte und Perspektiven, Gesundheit und Globuli.*

## Liebe Jutta Speidel, was hat Sie veranlasst, Mitte der 1990er-Jahre den Verein HORIZONT zu gründen?

**Jutta Speidel:** Ich bin ein Mensch, der mit offenen Augen durch die Welt geht. Seit jeher habe ich gemeinnützige Organisationen unterstützt und für Vereine Geld gesammelt. Aber dabei fehlte es mir oft an Identifikation und Wertschätzung. Ich hatte nie das Gefühl, wirklich in die Arbeit eingebunden zu sein. Deshalb habe ich entschieden, mich ehrenamtlich auf die eigenen Füße zu stellen und dort einzusetzen, wo andere nicht hinschauen. Durch Zufall habe ich erfahren, dass bei uns in Deutschland, mitten im wohlhabenden München, obdachlose Kinder leben. Dieser Missstand hat mich entsetzt, aber auch veranlasst, mich intensiv mit dem Thema zu beschäftigen. Ich habe viel recherchiert und dann entschieden, diesen Menschen zu helfen. So ist die Idee geboren, den Verein HORIZONT zu gründen.

## Wie kann es sein, dass Mütter und Kinder bei uns auf der Straße leben müssen?

**Jutta Speidel:** Die Lebensumstände dieser kleinen Familien sind oft so entsetzlich, dass die Frauen keinen anderen Ausweg sehen, als mit ihren

Kindern zu fliehen. Zu Hause erleben sie unvorstellbares Leid, werden von gewalttätigen Männern und Vätern misshandelt, missbraucht, gedemütigt und eingesperrt. Um dieser Hölle zu entkommen, laufen sie davon – und leben dann auf der Straße, in ständiger

*„Wenn ich von etwas überzeugt bin, ziehe ich es durch.“*



Todesangst vor den Peinigern. Diesen Menschen wieder eine Perspektive zu geben und ein Leben in Unabhängigkeit zu ermöglichen, hat sich der Verein HORIZONT zum Ziel gesetzt.

## Wie konkret hilft der Verein?

**Jutta Speidel:** Zuerst gibt es obdachlosen Müttern und ihren Kindern ein sicheres Zuhause auf Zeit. In un-

serem Schutzhaus, das seit 20 Jahren besteht, finden die traumatisierten Menschen Ruhe und bekommen professionelle Unterstützung. Ein zweites HORIZONT-Haus, das 2018 eröffnet wurde, bietet dauerhaften Wohnraum für Mütter, Kinder und sozial benachteiligte Familien. Wohnungslose Frauen brauchen aber nicht nur Schutz und eine Bleibe, sondern auch die Chance auf einen Neuanfang. Wir möchten sie durch unsere Projekte befähigen, alleine in der Gesellschaft Fuß zu fassen und ihre Kinder zu selbstbestimmten kleinen Persönlichkeiten zu erziehen. Mütter, die jahrelang Gewalt und Schmach ertragen haben, die bewusst dumm und klein gehalten wurden, müssen erst lernen, im Leben die eigene Frau zu stehen. Das ist ein langer Weg.

## Wie gelingt es, diese Ziele zu erreichen?

**Jutta Speidel:** Durch eine hochprofessionelle Struktur unseres Vereins und sehr gut geschultes Personal. Gestartet sind wir mit einer Handvoll Leuten, heute hat HORIZONT etwa 70 Mitarbeitende. Wir unterstützen jede Familie niederschwellig und individuell; dabei setzen wir auf Bildung, Integration und gute Gesundheitsvorsorge. Die Fachkräfte vor Ort schauen genau hin, wo Bedarf besteht: Da ist zum Beispiel eine junge Mutter, die sich nicht in den Supermarkt traut, weil sie panische Angst hat, etwas falsch zu machen. Und da ist das Kind, das in der Schule nicht mitkommt, weil es schlecht hört. Wie sich herausstellt, haben unzählige Ohrfeigen sein Gehör irreparabel geschädigt. Die Schicksale sind so individuell wie die Hilfsangebote.

Seit über 25 Jahren unterstützt die von Schauspielerin Jutta Speidel gegründete Münchner Initiative HORIZONT Kinder und Mütter, die plötzlich auf der Straße stehen. Mit sicherem Wohnraum, Geborgenheit und intensiver Betreuung.

Mehr Infos unter: [horizont-muenchen.org](http://horizont-muenchen.org)





Spielen, schreiben, Spenden sammeln: Jutta Speidel liebt die Abwechslung und ihr selbstbestimmtes Leben.

### Aktuell ist ein drittes HORIZONT-Haus in Planung: Wann wird der Grundstein gelegt?

**Jutta Speidel:** Wir warten aktuell auf die behördliche Genehmigung und hoffen, dass es im Lauf des Jahres losgehen kann. Das dritte Haus wird 57 Bewohner\*innen geschütztes Wohnen auf Zeit bieten. Zusätzlich bauen wir hier ein Gesundheits- und Trauma-

therapie-Zentrum, weil der Bedarf an Therapieplätzen riesig ist. Oft müssen die Frauen und Kinder ein oder zwei Jahre warten – aber so viel Zeit haben schwer traumatisierte Menschen nun einmal nicht.

### Für Ihr Engagement sind Sie vielfach ausgezeichnet worden. Was bedeuten Ihnen diese Ehrungen?

**Jutta Speidel:** Bundesverdienstkreuz, Bayerischer Verdienstorden, Ehrenbürgerin der Stadt München ... Alles das bestärkt mich darin, dass unsere Arbeit so schlecht nicht sein kann (*lacht*). Ernst genommen und als Verein anerkannt zu werden, erleichtert meine Tätigkeit als „Frontfrau im Außendienst“ enorm. Ich bekomme Respekt und Wertschätzung – das bedeutet mir persönlich viel und ist gut für die Belange des Vereins.

### Sie sind gerade 70 geworden – in dem Alter sind andere in Rente, Sie stehen vor der Kamera, planen ein neues HORIZONT-Projekt und haben gerade Ihren ersten Roman veröffentlicht. Woher nehmen Sie diese Kraft?

**Jutta Speidel:** Ich bin auch Rentnerin, schließlich beziehe ich schon seit Jahren eine Rente – und das ist ganz wunderbar (*lacht*). Aber im Ernst: Ich bin ein kreativer Mensch und es gewohnt, Dinge vorwärtszubringen. Ich nehme Herausforderungen an, wachse an Widerstand und mit meinen Aufgaben. So war es auch bei meinem

Roman „Amaryllis“ – ihn zu schreiben, war ein echtes Herzensprojekt. Das Buch ist ja auch so ein Frauending, denn im Mittelpunkt steht eine starke Frau in einer Männerdomäne. Auch wenn sie es nicht in den Olymp schafft, entwickelt sie im Hintergrund eine ungeheure Kraft und stützt ihren Mann. Und dann erlebt sie eine Metamorphose ...

### Wie halten Sie sich körperlich fit?

**Jutta Speidel:** Ich bin es einfach! Ich esse relativ gesund, aber weder vegan noch sonst irgendwie besonders, und bewege mich viel. Mein Hund hält mich auf Trab. Auf der Couch zu sitzen, ist für mich das Langweiligste, was es überhaupt gibt. Ich denke, meinem aktiven Lebensstil und meinem ständig denkenden Gehirn verdanke ich meine Fitness und gute Gesundheit. Seit vielen, vielen Jahren habe ich keine klassischen Medikamente mehr gebraucht, höchstens mal Globuli.

### Sie sind also eine Anhängerin der Homöopathie?

**Jutta Speidel:** Oh ja, bei Übelkeit hilft mir Nux vomica ausgezeichnet, bei Verletzungen schwöre ich auf Arnica montana. Und wenn eine Erkältung naht, habe ich ein gutes homöopathisches Komplexmittel in der Hausapotheke, das mein Immunsystem stärkt. Mehr brauche ich nicht.

Das Interview führte Andrea Neuen.

Fotos: © Urs Golling (links), © Cordula Tremel (rechts)

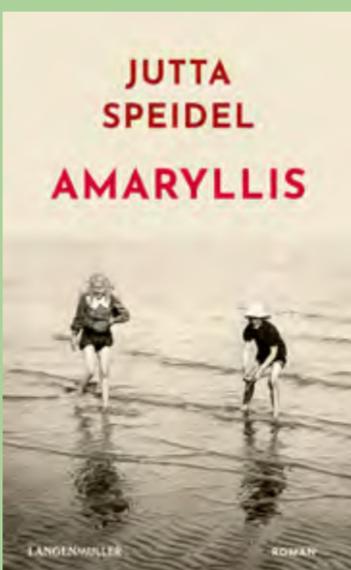
aktuell & angesagt

„HORIZONT begleitet obdachlose Kinder und Mütter auf ihrem Weg zu einem Neuanfang.“



### Buchtipps

Der erste Roman der Schauspielerin und Autorin Jutta Speidel erzählt die bewegende Biografie von Valerie, die davon träumt, als große Artistin und Clownin in einer Männerdomäne berühmt zu werden.



Langen Müller Verlag  
22,00 Euro



Besondere Pflege für Problemhaut.

## DERMABIOTIKEN® MIKROBIOTISCHE HAUTPFLEGE

Exklusiv in Ihrer APOTHEKE

**Dermabiotiken®** ist ein neuartiger Ansatz der Hautpflege aus der Mikrobiologie und kann therapiebegleitend bei Problemhaut, die z. B. von Neurodermitis, Schuppenflechte, Rosazea, Ekzemen oder Akne betroffen ist, eingesetzt werden.

**Dermabiotiken®** enthält einen patentierten zellfreien Milchsäurebakterien-Extrakt vom *Lactobacillus brevis* DSM17250, der das Wachstum schützender Bakterien auf der Haut anregt. Dadurch wird der Aufbau eines gesunden Hautmikrobioms sowie einer starken Hautschutzbarriere gefördert.

**Dermabiotiken®** ist als Intensivcreme und als ölfreie Tinktur für die Anwendung auf behaarten Körperstellen erhältlich.

**Dermabiotiken® Mikrobiotische Intensivcreme** (50 ml Airlesspender – PZN 18186212)  
Intensivcreme bei Problemhaut mit Milchsäurebakterien-Extrakt, Shea-Butter, Vitamin E und Ölen aus Mandel, Jojoba und Borretsch. Ergänzende Pflege bei Neurodermitis, Schuppenflechte, Rosazea, Ekzemen, Akne.

**Dermabiotiken® Mikrobiotische Hauttinktur** (50 ml Applikatorflasche – PZN 18186229)  
Spezialhautpflege für die Kopfhaut und behaarte Körperstellen bei Neurodermitis, Schuppenflechte, Schuppen, Ekzemen, Akne. Mit Milchsäurebakterien-Extrakt und Allantoin. Ölfrei.

Dermabiotiken® Produkte sind frei von Duftstoffen, Farbstoffen, Mineralölen, Silikonen, Kortison, Mikroplastik, Urea und tierischen Inhaltsstoffen.



www.laves-pharma.de