?

DIE FRAGE, DIE MIR ALLE STELLEN

Wir wollten von 15 Personen mit superinteressanten Berufen wissen: Was fragen andere Sie immer, wenn sie Sie zum ersten Mal treffen? Hier teilen Reiseblogger, Tätowierer, Finanzberater & Co. ihr geheimes Berufswissen

Text:* *Anna-Lena Koopmann

Na, haben Sie auch einen dieser Jobs, die einem auf jeder (!) Party unfassbar viele neugierige Gesprächspartner bescheren? Gemeint sind jetzt keine ausgefallenen Berufe wie Astronaut oder Schlangenbeschwörer. Nee, nee! Es sind viel eher ganz alltägliche Tätigkeiten à la Steuerberaterin („Duuu, sag mal, kann ich meinen neuen Blazer auch als Arbeitsmittel absetzen?“) oder Stewardess („Hilft Tomatensaft im Flieger echt dabei, den Magen zu beruhigen?“), bei denen sich jeder erhofft, einen Exklusiv-Ratschlag für den persönlichen Hausgebrauch abstauben zu können. Vielleicht gehören Sie aber auch zu denjenigen, die sich nie trauen, mal nachzufragen?! Macht in diesem Fall gar nichts, denn das haben wir für Sie erledigt – und so gleich 15 tolle Tipps bekommen:

FOTOS: SWISSMEDIAVISION/ISTOCKPHOTO, PRIVAT

WO IST DER SCHÖNSTE PLATZ DER WELT?

Ute Kranz, Reisebloggerin, *www.bravebird.de*

„Mich hat es mittlerweile in 75 Länder verschlagen, aber meine liebsten Strände befinden sich in Brasilien. Absoluter Favorit dort ist der in ***Jericoacoara*** – gelegen bei einem kleinen Fischerdorf inmitten einer von Eseln bewohnten Dünenlandschaft. Unglaublich begeistert hat mich auch ***Jordanien***: Petra, Totes Meer und die Wüste Wadi Rum. Und momentan kann ich außerdem jedem empfehlen, nach ***Kuba*** zu reisen. Das karibische Flair in Kombination mit Oldtimern und Pferdekutschen auf den Straßen ist einzigartig. Doch es wird sich nicht mehr lange so anfühlen, als wäre die Zeit stehengeblieben, Kuba ist im Auf- und Umbruch. Und obwohl es dort inzwischen sogar Airbnb-Wohnungen gibt, lege ich jedem die Casas Particulares ans Herz, das sind ebenfalls günstige Privatwohnungen, jedoch viel authentischer. Enttäuscht war ich hingegen von den ***Fidschi-Inseln***, die extrem touristisch – und an den guten Stränden auch wirklich völlig überteuert sind.“ **»**

Jeder braucht einen Platz auf der Welt, der für ihn besonders ist. Viele Traumorte gibt es zum Beispiel in Brasilien

KANN MAN SONGWRITING LERNEN?

Namika, Sängerin & Songwriterin, *www.namikamusik.de*

„Ich glaube, dass der Kern des Songwritings viel mehr mit einem ***Gefühl*** als mit der korrekten Anwendung von Schreibwerkzeugen zu tun hat. Also schlummert theoretisch in jedem von uns eine Poesieperle, der wir nur richtig zuhören müssen. Mich inspirieren dabei ganz alltägliche Themen wie die Liebe oder das Zuhören beim Wachsen des Grases. Ich liebe es einfach, ***die normalen Dinge des Lebens unter die Lupe zu nehmen***, die großen genauso wie die kleinen. Denn genau diese ziehen aufgrund von Alltagsroutine und Gewohnheiten oft ganz unbeachtet an uns vorbei. Die Tageszeit spielt beim Schreiben von Songtexten grundsätzlich keine Rolle, allerdings fällt es mir persönlich leichter, wenn ich dabei alleine bin und es um mich herum ruhig ist. Die Hauptsache ist, dass man mit Leidenschaft dabei ist – und die Gedanken einfach mal wandern lässt."

MUSS MAN SCHMUCK BEIM DUSCHEN ABLEGEN?

Nina Kastens, Schmuckdesignerin, *www.ninakastens.com*

„Ketten, Armbänder oder Ringe, die aus Silber bestehen, auch wenn sie teilweise vergoldet sind, sollte man sowohl beim Waschen als auch beim Sport oder Schlafen grundsätzlich immer ablegen. ***Silber oxidiert nämlich an der Luft und reagiert bei Hautkontakt.*** Es ist eben ein Material, das lebt und sich weiterentwickelt. Wenn man diesen Prozess nicht noch beschleunigen will, sollte man seinen Schmuck zudem immer in einem luftdichten Beutel aufbewahren, Kontakt mit Wasser, Parfüm und Haarspray vermeiden und ihn gelegentlich mit einem weichen Tuch reinigen. Goldschmuck ist weitaus unempfindlicher, doch auch ihn sollte man immer mal wieder säubern, um so Schmutz und Schweiß zu entfernen. Seine Kleidung pflegt man ja schließlich auch regelmäßig."

In jedem schlummert kreatives Talent – um es zum Vorschein zu bringen, muss man offen durchs Leben gehen

WIE LEGE ICH MEIN GELD AM BESTEN AN?

Heike Degenhardt, Finanzberaterin, *www.mlp-hannover.de*

„Es gibt keine allgemeingültige Lösung, sie muss individuell zur Lebensplanung passen. Pauschal kann ich aber folgende Tipps geben: Möchten Sie Ihr Geld nur kurzfristig anlegen, nutzen Sie ein ***Tagesgeldkonto.*** Wer längere Zeit anlegen kann, sollte sich für Fonds entscheiden. Es gibt sie von defensiv bis chancenorientiert in unterschiedlichsten Arten. Mit ***aktienorientierten Fondsanlagen*** kann man ab etwa 10 Jahren Anlagedauer nichts falsch machen. Denn die Börsenschwankungen nach unten kann man aussitzen, dafür erhält man aber die im Durchschnitt höchsten Renditen. Sie eignen sich daher auch sehr gut für die Altersvorsorge. Von bisher als sicher geltenden Rentenfonds rate ich dagegen ganz klar ab. Und Finger weg von Angeboten wie ‚Sichere Anlage für 6 Prozent pro Jahr'. Mit solchen Aussagen werden die Anleger getäuscht. Für Interessierte bieten Dienstleister wie MLP übrigens kostenlose und unabhängige Beratungsgespräche an. So findet man am besten die individuelle Anlagemöglichkeit, die wirklich zu einem passt."

WIE BEKOMME ICH WEISSERE ZÄHNE?

Dr. Isabel Dummler, Zahnärztin, *www.team-fuer-zahnmedizin.de*

„Auf keinen Fall sollte man zu Whitening-Zahncremes greifen. Die enthalten meist starke Putzkörper, was den Zahn zwar zunächst sauberer erscheinen lässt. Da er dabei jedoch stark aufgeraut wird, lagern sich danach umso schneller Farbstoffe ab. Die schonendste Methode, Zahnbeläge zu entfernen, ist die ***professionelle Zahnreinigung.*** Sie kostet 80 bis 130 Euro, und dabei werden Zahnstein, weiche Beläge und Verfärbungen beseitigt. Ist das Ergebnis noch nicht zufriedenstellend, kommt ein ***Bleaching*** infrage. Dabei werden die Farbstoffe im Zahn oxidiert, wodurch er bis zu 7 Stufen heller werden kann. Erste Möglichkeit für dieses Prozedere: ein ***Home-Bleaching*** mit Fertigprodukten aus der Apotheke oder durch individuell angefertigte Schienen vom Zahnarzt – es wird zu Hause durchgeführt und muss über einen längeren Zeitraum angewendet werden. Die zweite Möglichkeit ist das ***Office-Bleaching.*** Dabei werden die Zähne in einer zweistündigen Sitzung in einer Zahnarztpraxis aufgehellt. Diese Methode ist einerseits zahnfleischschonender, weil es während der Anwendung zum Schutz abgedeckt wird. Und andererseits sind die angewendeten Gele dazu noch höher dosiert und haben daher den besten Effekt. Das Ganze hat allerdings auch seinen Preis: Es kann bis zu 600 Euro kosten. Was man dabei noch beachten sollte, ist, dass Bleaching-Mittel immer nur die natürlichen Zähne aufhellen können. Kronen, Keramikverschalungen oder Füllungen verändern den Farbton nicht. Diese müssen, falls sie sich gut sichtbar im Frontbereich befinden, erneuert und farblich angepasst werden."

WIE GELINGT DER PERFEKTE BLUMENSTRAUSS?

Annett Kuhlmann, Floristin & Geschäftsführerin der Berliner Blumenboutique Marsano, *www.marsano-berlin.com*

„Für guten Halt empfehle ich, die Stiele ***spiralförmig*** anzulegen. So wird der Strauß rund, voll und von allen Seiten ausgewogen. Man sollte außerdem darauf achten, dass sich ***nicht alle Blüten auf einer Höhe*** befinden. Durch unterschiedliche Höhen und Tiefen im Strauß schafft man Spannung und zugleich optische Harmonie. Zum Schluss alles mit Bindedraht fixieren, aber nicht zu fest, sonst werden die Stiele beschädigt. Ist man fertig mit dem Abbinden des Straußes, werden alle Stiele schräg mit einem Messer angeschnitten, das bietet den Blumen die größtmögliche Aufnahmefläche für das Wasser. Dadurch und durch einen nicht zu warmen Standort kann man die Lebensdauer eines Bouquets maximal verlängern. Sobald das Wasser milchig wird, sollte man es unbedingt wechseln, und der Strauß kann auch noch einmal frisch angeschnitten werden."

WIE KRIEGT MAN DEN KOPF FREI?

Dannie Quilitzsch, Yogalehrerin & Coach, *www.dannie quilitzsch.com*

„Wir stellen uns den ganzen Tag lang irgendwelche Fragen. Das können kleine sein, wie die, ob wir mit unserem Partner zusammenziehen wollen, oder große wie die nach unserer Berufung. Doch statt beim ständigen Grübeln finden sich die Lösungen paradoxerweise oft am ehesten dann, wenn wir nicht nach ihnen suchen, sondern einfach nur unserer ***Intuition*** folgen. Und weil dieses Kopfausschalten in unserem stressigen Alltag meistens nicht von ganz allein funktioniert, sollten wir mit kleinen – und regelmäßig auch ruhig mal größeren – Auszeiten ein wenig nachhelfen: Ob beim ***Meditieren, bei einem langen Spaziergang oder bei einem Yoga-Retreat*** – faszinierend ist, dass wir eben genau dann, wenn wir aufmerksam hinfühlen, hinhören und es schaffen, voll im Hier und Jetzt zu sein, erkennen, dass wir die Antworten auf viele unserer Lebensfragen schon längst in uns tragen. Wir müssen bewusst immer wieder Grübelpausen einlegen, um sie und uns selbst zu finden."

Nur wer sich regelmäßige Auszeiten gönnt, der schafft es, abzuschalten und so auch das Chaos im Kopf zu überwinden

WAS SIND DIE GENIALSTEN BEAUTY-GEHEIMTRICKS?

Claudia Maurer, Make-up Artist, *www.claudiamaurer.de*

„Wer bei der Verwendung von Rouge oft das Gefühl hat, er würde damit ‚angemalt' aussehen, der kann mal ausprobieren, es vor der Foundation aufzutragen, das sieht gleich viel zarter und natürlicher aus. Die Foundation sollte danach vorsichtig mit den Fingern eingearbeitet werden, damit die Rouge-Pigmente nicht verschmieren. Ist sie dafür zu dickflüssig? Einfach vor dem Auftragen auf dem Handrücken mit Feuchtigkeitspflege »

FOTOS: VGAJIC/ISTOCKPHOTO (1), PRIVAT (7)

vermischen. Und auch Ihre ***Haarroutine*** dürfen Sie mal ***umkehren:*** Verwenden Sie beim Waschen zuerst die Spülung und dann das Shampoo. So wird der beschwerende Conditioner wieder gründlich ausgewaschen, und feine Haare bekommen neues Volumen.“

TUT TÄTOWIEREN WEH?

Sara Kaltenhäuser, Tätowiererin, Iron Cobra Tattoo, *www.facebook.com/ironcobratattoo*

„Es tut weh, so gern ich das auch verneinen oder beschönigen würde. Man könnte das Gefühl wie einen ***Sonnenbrand*** beschreiben, der weiter gepiesackt wird. Natürlich kommt es auf die jeweilige Körperstelle an. Eine Tätowierung auf dem Arm gilt als perfektes Einsteigermodell, auch an den Beinen lässt es sich gut aushalten. Richtig schmerzhaft wird es an Rippenseiten, Handinnenflächen und Solarplexus. Den schmerzlichen Höhepunkt erlebt man beim Tätowieren des Rückens, es zieht dabei bis in das Innere des Torsos und fühlt sich an, als würden Magen und Lunge ebenfalls mit Nadeln bearbeitet. Völlig verrückt ist, dass unser Körper uns mit viel Adrenalin und Endorphinen hilft, selbst das eine Zeitlang zu ertragen. Von schmerzbetäubenden Cremes rate ich ab, sie erschweren uns Tätowierern die Arbeit enorm, da sie die Haut aufschwemmen und sie dann die Farbe nicht richtig aufnimmt. Außerdem gehört doch das Überstehen des Schmerzes auch zum Reiz eines neuen Tattoos dazu.“

Sich ein Tattoo stechen zu lassen ist schmerzhaft – aber das gehört zum Erlebnis irgendwie dazu

WIE TRAUERT MAN RICHTIG?

Madita van Hülsen, Trauerberaterin, *www.vergiss-mein-nie.de*

„Trauer ist ein Gefühlschaos, das das eigene Leben ziemlich auf den Kopf stellt. ***Wichtig ist, bei sich zu bleiben.*** Das bedeutet: Nehmen Sie die eigenen Gefühle ernst und lassen sich von niemandem sagen, wie Sie trauern sollen. Weinen Sie, feiern Sie Ihre Tränen, entschuldigen Sie sich für gar nichts. Weinen ist der Vollwaschgang für die Seele. Lachen Sie, das gibt Kraft. Seien Sie wütend, schmeißen Sie etwas an die Wand, wenn Ihnen danach ist. Gehen Sie raus, wenn Ihnen alles zu viel wird. Fordern Sie Zuwendung und Unterstützung von Ihren Freunden, denn Sie sind nicht alleine. Schreiben Sie auf, was Sie nicht sagen können. Erinnern Sie sich an das gemeinsam Erlebte. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Trauer. Sie wird freundlicher, wenn man sie lässt.“

HELLSICHTIGKEIT: GIBT ES DAS WIRKLICH?

Kristina Sacken, mediale Beraterin, *www.kristina sacken.com*

„Ja, das gibt es wirklich! Und ***jeder hat diese Gabe***, immer mehr Menschen spüren das bei sich selbst. Ich habe eine siebenjährige Ausbildung bei verschiedenen Medien in Deutschland und England absolviert und lerne immer noch weiter. Meditieren, Spaziergänge in der Natur, Ruhe, Yoga und mein Zirkel mit anderen Medien sind fester Bestandteil meines Alltags. Wer meine Fähigkeiten in Anspruch nimmt? Zu mir kommt, wer an sich selbst oder in seinem Leben etwas nicht versteht: Liebeschaos, Jobthemen, spirituelle Entwicklungsprozesse ... Nach einer kurzen Begrüßung spüre ich mich in den Klienten ein und sehe vor meinem inneren Auge Bilder und Filme zu seiner Situation. Meine Eindrücke gebe ich eins zu eins an ihn weiter und fertige Skizzen dazu an. Mir selbst sagt das oft nichts. Es geht nur darum, dass der Klient die Bedeutung der Bilder versteht und hilfreiche Erkenntnisse daraus gewinnt.“

WELCHES SEXTOY IST DER BESTSELLER?

Sandra Morgott, Senior PR Manager beim Online-Erotikshop EIS, *www.eis.de*

„Toys, die auf den ersten Blick nicht ihr wahres Ich verraten und erst mal in die Irre führen, sind gerade richtig angesagt. Wie etwa der Auflegevibrator ‚I-Scream‘ von Shiri Zinn, der in Form einer Eistüte daherkommt: Von außen unscheinbar süß, von innen hat er richtig Power und bringt am Ende richtig viel Freude. Auch ***Spielzeuge für Paare,*** die das gemeinsame Liebesleben wieder in Schwung bringen wollen, sind absolute Verkaufsschlager. So wie zum Beispiel der Partnervibrator ‚We-Vibe‘. Generell beobachten wir, dass Lovetoys immer beliebter und die Leute durchaus neugieriger werden. So soll’s sein!“

FOTOS: PORTA/ISTOCKPHOTO (1), PRIVAT (7)

WELCHE SUPERFOODS SIND WIRKLICH SUPER?

Petra Orzech, Ernährungsberaterin, *www.petra-orzech.com*

„Trend hin oder her – die meisten Superfoods sind wirklich super, weil sie absolute Nährstoffbomben sind, die auf natürliche Weise Defizite ausgleichen. ***Chia-Samen*** etwa bieten alles, was sonst nur tierische Produkte auszeichnet: Sie haben hochwertiges Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren und einen sehr hohen Kalziumgehalt. Sie sind somit die ideale Ergänzung für eine vegetarische oder fleischarme Ernährung. Durch ihre Quellfähigkeit sättigen sie zudem langfristig und verhindern Heißhunger auf Junkfood und Süßes. ***Hanfsamen*** hingegen enthalten alle essenziellen Amino- und Fettsäuren. Sie sind daher sensationell für das Gehirn, schenken schöne Haut und unterstützen die Sauerstoffversorgung der Zellen. Die Samen sind somit wahre Energy-Booster. Mein Lieblings-Superfood ist ***Moringa,*** sie gilt als die nährstoffreichste Pflanze der Welt und wird auch ‚Baum des Lebens‘ genannt. Sie enthält 90 gesundheitlich bedeutsame Nährstoffe und kann laut Ayurveda 300 Krankheiten vorbeugen. Super, oder?“

Superfoods sind nicht nur trendy, sondern haben eine nachweislich positive Auswirkung auf unsere Gesundheit

WORAN SCHEITERN DIE MEISTEN BEZIEHUNGEN?

Nele Sehrt, Sexual- & Paartherapeutin, *www.nelesehrt.de*

„***Am Unverständnis für den anderen.*** Eine Beziehung besteht aus 2 Personen, die beide – abhängig von ihrem Elternhaus, ihrer Sozialisierung und ihren Erfahrungen mit vorherigen Partnern – unterschiedliche Vorstellungen darüber haben, wie eine Beziehung inhaltlich gestaltet werden soll in Sachen Sex, Haushalt oder auch Planung der Freizeit. Nach der ersten Verliebtheitsphase treffen diese Soll-Vorstellungen auf die Realität, und Enttäuschung macht sich breit. Es entstehen die ersten Streitereien, weil der andere sich nicht so verhält, wie es das individuelle Beziehungsschema möchte. Dass zu einer Beziehung aber auch der Partner gehört, wird gern vergessen. Um aus dieser Dynamik auszubrechen, sollte man sich gegenseitig für die Vorstellungen und Wünsche des Partners interessieren, sie wertschätzen und respektieren. Nur so kann eine Beziehung langfristig beide Seiten glücklich und zufrieden machen.“

WELCHE IST DIE EFFEKTIVSTE FITNESS-ÜBUNG?

Kayla Itsines, Fitness-Trainerin & Instagram-Guru *www.kaylaitsines.com*

„***Burpees*** sind definitiv meine Lieblingsübung, weil sie gleichzeitig mehrere große Muskelgruppen arbeiten lassen. Man kann außerdem sehr kreativ werden und sie mit immer neuen Bewegungen kombinieren, zum Beispiel mit Lay-Down Push-ups oder Tuck Jumps, die einen dann so richtig ins Schwitzen bringen. Burpees sind also sehr effektive Allroundtalente und ideal für all diejenigen, die nicht viel Zeit für ein Workout haben. Hinsichtlich Cardio-Training empfehle ich eine ***Kombination aus LISS (Low Intensity Steady State) und HIIT (High Intensity Interval Training),*** also zum Beispiel schnelles Walken im Wechsel mit kurzen Sprinteinheiten.“ ●