



Sara Nuru (24) gibt ihren Namen für eine Schule

HILFE FÜR DIE HEIMAT Die „GNTM“-Gewinnerin engagiert sich für Karlheinz Böhm's Äthiopienhilfe „Menschen für Menschen“ und setzt sich damit für das Land ihrer Eltern ein. Vergangenes Jahr wurde die Sara-Nuru-Schule eröffnet

Franziska Knuppe (38) spendet Zeit

BACKE, BACKE KUCHEN Das Topmodel ist SOS-Botschafterin und backt jedes Jahr in einem SOS-Kinderdorf zusammen mit den Kleinen für Weihnachten. Für die Mutter natürlich kein Problem, und die Lebkuchenhäuser will sie zu Hause gleich nachmachen



» Psychologin und Glücksberaterin Almut Bacmeister-Boukherbata. „Menschen, die Gutes tun, sind in der Regel wesentlich ausgeglichener und zufriedener als Menschen, die griesgrämig vor sich hin leben. Das hat zum einen damit zu tun, dass es eine Wechselwirkung zwischen Zufriedenheit und Glück gibt, und der Bereitschaft, Gutes zu tun.“

Wie soziales Engagement im kleinen Rahmen geht, hat die Logopädin Theresa Voigt vorgemacht. Denn es braucht nicht immer die schillernde Benefizgala, um sich für Mitmenschen einzusetzen. Theresa etwa beschloss eines Silvesterabends, im neuen Jahr jeden Tag eine gute Tat zu vollbringen – vom Helfen bei einem Umzug bis hin zum Pflanzen eines Baums. Ihr Fazit am Jahresende: „Ich war großzügiger,

aufmerksamer und selbstbewusster geworden. Das viele Geld, was ich für Spenden und Geschenke ausgegeben hatte, fehlte mir am Ende nicht mal“, sagt sie im OK!-Interview.

Und sie stellte fest, dass das Experiment sie verändert hat: „Am Ende des Jahres fühlte ich mich so zufrieden und glücklich wie nie zuvor. Daher kann eine gute Tat nie selbstlos sein. Man hat das Gefühl, dem Tag einen Sinn gegeben zu haben, es entstehen neue Freundschaften oder vorhandene vertiefen sich.“ In ihrem gerade erschienenen Buch „Von einer, die auszog, Gutes zu tun. Wie 365



ANJA KLING (43)

„Wir sind ein reiches Land, uns geht es sehr gut, und ich finde, dass man davon etwas abgeben sollte“

– vielleicht ist gerade die Weihnachtszeit perfekt, um damit anzufangen. Und dann einfach das ganze Jahr lang damit weitermachen ...

OK! Anja Petersen

gute Taten mein Leben veränderten“ formuliert sie es so: „Wer Gutes tut, darf Gutes erwarten.“

Klingt gut, oder? Und es ist gar nicht so schwer umzusetzen. Versuchen Sie es doch einmal



Victoria Beckham (39) spendet Designerware

LUXUSSPENDE 20 Kisten voller Luxusklamotten haben die Beckhams aussortiert und dem Roten Kreuz gespendet. Der Erlös aus dem Verkauf kommt den Taifun-Opfern auf den Philippinen zugute

Bill Gates (58) gründet exklusiven Spenderclub

DAS GELD DER MEGAREICHEN Der Microsoft-Erfinder und Multimilliardär hat vor drei Jahren eine besondere Kampagne gestartet: Fast 100 Milliardäre verpflichteten sich seitdem, mindestens die Hälfte ihres Vermögens zu spenden



Mariella Ahrens (44) hilft alten Menschen

MIT WENIG VIEL TUN Die Schauspielerin ist Gründungsmitglied des Vereins Lebensherbst. „Wenn es einem selbst gut geht, kann man dazu beitragen, dass es anderen auch gut geht. Man kann mit so wenig viel tun“



Einsatz mal anders

Jamie Oliver (38) setzt sein Know-how ein

RECHT AUF GUTES ESSEN Der TV-Koch nutzt seinen Job auch für soziale Projekte. So unterstützt er benachteiligte Jugendliche und gründete mit ihnen ein Restaurant. Außerdem engagiert er sich für gesünderes Essen in Schulumenschen. Jamie sagt: „Ich war nie politisch, aber jeder Mensch hat ein Recht auf gutes Essen“

