

3,00 Euro

AUSGABE 17



HELENE



GESUNDHEIT
aus weiblicher Sicht

INHALT

Editorial	3
Titelthema	
Wie weiblich ist die Medizin?	4
Macht Armut krank? Die soziale Dimension von Gesundheit ..	6
Die Macht der Bilder. Über den Druck der sozialen Medien....	8
Yoga und Tai Chi - Unterschiedlich und doch gleich	10
Schönheitswahn	12
Wieso hatte ich keine Ahnung von meiner Superkraft? von Dita Zipfel.....	13
Interviews	
Prof.in Margarethe Hochleitner zum Thema Gender Medizin	17
Ernährungsberaterin Andrea Gahler	18
Portraits	
Marathonläuferin Ainhoa Hachmöller	20
Frauenfitness Interkulturell	22
Krebs-Rehagruppe	24
Bemerkenswert	25
frauenORT	
Worpswede Paula Modersohn Becker	26
Tipps	
Besuchenswert	28
Sehenswert	29
Lesenswert	30
Rat + Tat	33

Termine	34
Treffpunkte	38
Aktuelles	39
Leser*innen-Artikel	43
Kaffeepause	46
Rätsel	
Impressum	2

IMPRESSUM

Herausgeberin: Dr. Kerstin Blome, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Rotenburg (Wümme)

Redaktion: Kerstin Blome, Christel Gerken, Larissa Scheermann, Jana Schramm, Gisela Weiß-Jäger, Isabell Vorwerk

Redaktionelle Mitarbeit:

Autor*innen der zugesandten Beiträge.

Die mit Namen gekennzeichneten Texte stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Eingegangene Manuskripte werden nicht zurückgesandt. Die Redaktion behält sich die Veröffentlichung und ggf. Kürzung derselben vor.

Ausgabe: November 2021 (17. HELENE seit 2012)

Auflage: 400

Fotos: Adobe Stock, Kerstin Blome, Christof Lackner sowie private Fotos der interviewten Personen und Pressefotos

Anzeigen über Kerstin Blome

Satz & Layout: FreshColor, Rotenburg

Druck: DruckKontor Fahlbusch + Hamelberg e.K.

Kontakt: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Rotenburg (Wümme)
Dr. Kerstin Blome,
Große Straße 1, 27356 Rotenburg, Tel: 042 61 / 71-222
E-Mail: kerstin.blome@rotenburg-wuemme.de

Ausgabestellen:

Tourist Information der Stadt Rotenburg (Wümme) Große Straße 1, Rathaus
Stadtbibliothek, Kantor-Helmke-Haus, Am Kirchhof 10, Rotenburg
Bahnhofskiosk
Buchhandlung Müller, C. Mansfeld
Buch & Aktuelles, Astrid Schloo
Fashion-Tree
Buchhandlung Froben, Sottrum
u.a.

Gesund & fit mit Kneipp!

Kursprogramm:

- Yoga
- Yoga für Kinder
- Pilates
- Qi Gong
- Aqua-Fitness
- Gedächtnistraining
- Energy Dance
- Fit in die Woche
- Tanz mit - bleib fit
- Bewegung in Balance
- Wirbelsäulengymnastik
- Beckenbodentraining
- Wassertreten
- Nordic Walking
- Flexi Bar
- Wandern

Kursbeginn erst wieder ab Januar 2022

Kneipp Verein Kneipp-Verein Rotenburg e.V.
Rot- und Tat-Zentrum
Wümmeweg 8, 27356 Rotenburg
Telefon: 04261 - 961 222
www.kneipp-verein-rotenburg.de

aktiv & gesund

Liebe Leser*innen,

seit der letzten HELENE-Ausgabe ist fast genau ein Jahr vergangen – höchste Zeit also, dass endlich wieder ein neues Heft erscheint!

Der „Gesundheit“ war schon einmal eine HELENE gewidmet, allerdings ist das schon fast 10 Jahre her und darum fanden wir es an der Zeit, uns diesem umfangreichen Thema noch einmal ausführlich zu widmen!

Bei der Planung dieser Ausgabe wurde schnell deutlich, wie viele Facetten „Gesundheit aus weiblicher Sicht“ hat und wir haben versucht, möglichst viele davon zu beleuchten: Es geht u. a. um die Frage, ob und wie die weibliche Perspektive aktuell in der Medizin Berücksichtigung findet und was sich hinter dem Begriff „Gender Medizin“ verbirgt.

Wir fragen außerdem, inwieweit man/frau sich Gesundheit „leisten können muss“ und welchen Einfluss Ernährung, Sport und soziale Medien auf unsere Gesundheit haben.

Unterstützt wurden wir dabei von Expertinnen, begeisterten Sportlerinnen und Leser*innen, die alle mit ihren Beiträgen zum Entstehen dieses Hefts beigetragen haben. Dafür bedanken wir uns ganz herzlich und wünschen viel Spaß beim Lesen!

Die HELENE-Redaktion



WIE WEIBLICH IST DIE MEDIZIN?

Frauen und Corona

Die Pandemie macht deutlich: auch in Bezug auf das Immunsystem und die Nebenwirkungen von Impfungen gibt es erhebliche Unterschiede zwischen Männern und Frauen. So gibt es aktuell erschreckende Berichte, dass Frauen viermal so häufig an lebensbedrohlichen Sinusvenenthrombosen im Gehirn erkranken als Männer. Seit längerem ist bekannt, dass eine ähnliche Häufigkeitsverteilung bei Autoimmunerkrankungen herrscht. Schon durch die Grippeimpfungen weiß man, dass das weibliche Immunsystem "stärkere Antikörperantworten ... und Abwehrreaktionen gegen Impfungen" (Criado-Perez 2019: 267) entwickelt. Wie steht es daher insgesamt um eine Differenzierung der Medizin nach dem Geschlecht?

Erkranken Frauen anders?

Beispiel Herzinfarkt: Obwohl Männer deutlich häufiger einen Herzinfarkt erleiden, sterben daran in Deutschland jährlich 20.000 Frauen. Er tritt allerdings erst

später, im Durchschnitt 10 Jahre nach der Menopause, auf vermutlich wegen eines schützenden Effektes der Geschlechtshormone (Östrogene). Gerade bei älteren Frauen sind die Symptome eines Herzinfarktes aber weniger charakteristisch. Statt des typischen starken Brustschmerzes "der auch in verschiedene Körperregionen ausstrahlt", empfinden sie eher ein "Druck- oder Engegefühl in der Brust ... Kurzatmigkeit / Atemnot, Schweißausbrüche, Rückenschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen im Oberbauch, Ziehen in den Armen, unerklärliche Müdigkeit, Depressionen" (herzstiftung.de). Beispiel Lungenkrebs: "Die Erkrankungen- und Sterberaten entwickeln sich bei beiden Geschlechtern gegenläufig. Seit Ende der 1990er Jahre stiegen sie bei den Frauen kontinuierlich an, wohingegen die Raten der Männer im gleichen Zeitraum zurückgingen" (krebsdaten.de). Veränderte Rauchgewohnheiten scheinen dafür verantwortlich zu sein, denn bei Männern ist zu etwa 90 % Hauptursache für Lungenkrebs das aktive Rauchen,

bei Frauen zu etwa 60 %.

Beispiel Depressionen: Frauen erkranken "zwei- bis dreimal häufiger an einer Depression wie Männer". Dabei ähneln sich die Symptome, allerdings fühlen sich Frauen mehr belastet und weinen mehr, während Männer schlechter schlafen und gereizter sind. Als Ursachen werden bei Frauen eher familiäre und gesundheitliche Probleme, bei Männern eher berufliche Probleme vermutet (deutsche-depressionshilfe.de).

Vertragen Frauen Medikamente anders?

Bei den meisten Medikamenten gibt es bisher keine Belege für geschlechtsspezifische Wirkungen. Allerdings werden in Arzneimittelstudien Geschlechtsunterschiede oft noch nicht genügend berücksichtigt. Seit dem Contergan-Skandal (Thalidomid-Embryopathie) enthalten zwar viele Medikamenten-Beipackzettel Hinweise zur Einnahme bei Schwangerschaft und Stillzeit, aber dennoch werden Frauen in der Forschung zu wenig be-





rücksichtigt. Ursache für Wirkungsunterschiede können zum Beispiel in der geringeren Resorptionsgeschwindigkeit (= Übergang der Wirkstoffe vom Verdauungstrakt ins Blut), der Einnahme von Anti-Baby-Pillen oder hormonellen Einflüssen und deren Schwankungen liegen. Medikamente werden aber meistens an Männern getestet mit der Begründung "weibliche Körper seien zu komplex, zu variabel und zu teuer." Außerdem seien Frauen schwerer zu rekrutieren, da sie wegen ihrer "Care-Verpflichtungen weniger Freizeit haben und beispielsweise zusätzliche Termine in einer Klinik für eine Studie nicht so einfach in ihrem Zeitplan unterbringen können." Aber immer noch gibt es auch Fachartikel, in denen das Problem des Gender-Data-Gap (Fehlen geschlechtsspezifischer Daten) schlicht geleugnet wird. Dabei wurden bisher Auswirkungen des weiblichen Zyklus bei "Medikamenten gegen Psychose, Antihistaminika und Antibiotika sowie bei Herzmedikamenten" und Antidepressiva festgestellt. Doch obwohl Frauen wesentlich häufiger an Depressionen erkranken, werden selbst Tierversuche dazu "mit fünfmal höherer Wahrscheinlichkeit an männlichen Tieren durchgeführt." Tierversuche zur Überlebenschance bei Herzinfällen kamen zu diametral entgegengesetzten Ergebnissen bei männlichen und weiblichen Mäusen (Criado-Perez 2019: 272ff.).

Auch in der Medizintechnik sind bereits Geschlechtsunterschiede bekannt. So wird beispielsweise zur Vorbeugung eines plötzlichen Herzstillstands in bestimmten Fällen ein Defibrillator transplantiert, der

bei Männern ab 150 Millisekunden Verzögerung des Herzstillstandes als indiziert gilt, bei Frauen aber bereits ab 130 Millisekunden. Ein 2013 entwickeltes künstliches Herz erwies sich für Frauen als zu groß. In der Unfallforschung sind Crashtest-Dummies meist männlich (Criado-Perez 2019: 282ff.).

Machen Frauen in der Medizin Karriere?

Es gibt immer wieder Anekdoten, in denen Ärztinnen mit "Schwester" und Pfleger mit "Herr Doktor" angesprochen werden. Tatsächlich ist das praktische Gesundheitswesen sehr weiblich bestimmt. Das hat Gründe und fängt schon bei der Schulbildung an, setzt sich noch im Studium, aber nicht mehr in der Forschung, fort.

Im Jahr 2019 erreichten 21,5 % aller weiblichen Schülerinnen, aber nur 15,6 % aller männlichen Schüler die Allgemeine Hochschulreife (destatis.de), Voraussetzung für ein Studium und eine Hochschulkarriere. Im Wintersemester 2020/21 waren von 101.712 Studierenden der Humanmedizin 64.261 weiblich, das entspricht 63,18 %. Im Jahr 2019 waren von 3.902 Menschen umfassenden wissenschaftlichen Personal an Universitäten im Bereich Humanmedizin aber nur 1.304 weiblich, das entspricht 33,4 % (destatis.de). Zusammengefasst besagt also die Statistik, dass mehr Frauen als Männer Abitur machen und Medizin studieren, aber weniger Frauen eine Hochschulkarriere in der Medizin erreichen.

Gender Medizin

Als eine der Begründerinnen der ge-

schlechtsspezifischen Medizin gilt die amerikanische Kardiologin Marianne Legato, die auch hierzulande durch ihr Buch "Evas Rippe" bekannt wurde. In Deutschland ist Vera Regitz-Zagrosek "Mitbegründerin der Gendermedizin ... und hat die erste und bisher einzige Professur für Frauenspezifische Gesundheitsforschung mit Schwerpunkt Herz-Kreislauf-Erkrankungen inne." (wikipedia).

Fazit:

Trotz zahlreicher Beispiele, die zeigen, wie wichtig es wäre, das weibliche Geschlecht in der Medizin stärker zu berücksichtigen, werden Frauen hier immer noch vernachlässigt. Die Ausweitung der Gender Medizin ist daher dringend geboten!

Gisela Weiß-Jäger

QUELLEN

- Criado-Perez, Caroline: Unsichtbare Frauen, London 2019
- www.herzstiftung.de/in1, Zugriff am 03.06.2021
- www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Home/homepage_node.html, Zugriff am 03.06.2021
- www.deutsche-depressionshilfe.de, Zugriff am 03.06.2021
- www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bildung-Forschung-Kultur/Schulen/Tabellen/liste-absolventen-abgaenger-abschlussart.html, Zugriff am 22.09.2021
- www.destatis.de/SiteGlobals/Forms/Suche/Experimenten_Formular.html, Zugriff am 22.09.2021
- wikipedia.org/wiki/Vera_Regitz-Zagrosek, Zugriff am 22.09.2021

Für weitere Informationen siehe:

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Frauengesundheitsportal
- www.frauengesundheitsportal.de

MACHT ARMUT KRANK?

DIE SOZIALE DIMENSION VON GESUNDHEIT

Deutschland ist eines der reichsten Länder der Welt mit einem gut ausgebauten Sozialsystem, trotzdem ist bei uns Gesundheit auch eine Frage des sozioökonomischen Status. Faktoren wie Bildungsstand, berufliche Stellung und die Höhe des Einkommens haben einen ganz erheblichen Einfluss auf das Risiko zu erkranken.

Eine Studie des Robert Koch Instituts aus dem Jahr 2005 (RKI 2005) belegt, dass Erwachsene, die arm oder von Armut bedroht sind¹, vermehrt an Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Adipositas, chronischer Bronchitis und Depressionen leiden. Andere Studien

kommen auch bei Krankheiten wie Diabetes, Magen- und Lungenkrebs, Angststörungen und der Zahngesundheit auf zwei- bis dreifach erhöhte Erkrankungs-raten (BZgA 2016).

Eine Bevölkerungsgruppe, die in Deutschland besonders stark von Einkommensarmut betroffen ist, sind Alleinerziehende und das sind zu über 80 % Frauen. Sie leiden häufig an Migräne, Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit, Kreislaufproblemen, Magen-erkrankungen und Depressionen. Ihnen fehlen meist zeitliche und finanzielle Ressourcen, um mehr für ihre Gesundheit zu tun – so belegen verschiedene

Studien, dass alleinerziehende Frauen Krankheiten häufig nicht rechtzeitig behandeln lassen, sondern eher zu rezeptfreien Medikamenten wie Schmerz-, Beruhigungs- und Schlafmitteln oder Stimmungsaufhellern greifen (Ärztblatt 1999 und RKI 2005)

Auch die Lebenserwartung hängt vom Einkommen ab. „Wer wenig hat, ist früher tot“ bringt es die Überschrift zu einem Panoramabeitrag aus dem Jahr 2017 auf den Punkt. So sterben Frauen aus der Armutrisikogruppe im Schnitt rund acht Jahre früher als Frauen mit hohem Einkommen. Bei Männern beträgt



¹ Von Armut bedroht gelten in Deutschland Menschen mit einem verfügbaren Nettoeinkommen, das weniger als 60 % des Durchschnittseinkommens beträgt.

die Differenz knapp 11 Jahre (Panorama 2017). Und schon für Kinder gilt, Armut macht körperlich und seelisch krank (Ärzteblatt 1999).

Gesundheitliche Probleme können zum Teil auch auf Risikofaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel und schlechte Ernährung zurückgeführt werden, also auf riskantes individuelles Gesundheitsverhalten. Dies wiederum wird aber stark durch die allgemeinen Lebensumstände beeinflusst. Belastungen am Arbeitsplatz, schlechte Arbeitsbedingungen, beengte Wohnverhältnisse usw. spielen hier eine große Rolle (GBE 2010). Nicht zu unterschätzen sind aber auch Faktoren wie soziale Exklusion und Zukunftsorgen, die mit Armut einhergehen. „Für die Erklärung des Zusammenhangs zwischen Armut und Gesundheit ist darüber hinaus von Bedeutung, dass in Armut lebende Personen häufig psychosozialen Belastungen ausgesetzt sind. (...) Neben den materiellen Nachteilen und verminderten Teilhabechancen sind es wahrscheinlich gerade die aus einer Armutslage resultierenden psychosozialen Belastungen, die eine gesundheitsförderliche Lebensführung erschweren.“ (GBE 2010)

Darüber hinaus bestehen auch Unterschiede beim Zugang und der Erreichbarkeit gesundheitlicher Versorgung (BZgA 2016). So können wir in den letzten Jahren die Auslagerung von immer mehr Leistungen aus dem gesetzlichen Versicherungsschutz beobachten. Für viele medizinische Leistungen, auch für Präventionsmaßnahmen, müssen die



Versicherten zum Teil tief in die eigene Tasche greifen und sich für Zahnersatz auch schon mal verschulden. Für Menschen ohne Krankenversicherung (Obdachlose, Geflüchtete ohne Aufenthaltsstatus) ist ein Zugang zu medizinischer Versorgung extrem schwierig.

Zu Recht weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung daher darauf hin, dass Lebensbedingungen „unterschiedlich große Spielräume für individuelle Entscheidungen über gesundheitsförderliches oder –belastendes Verhalten“ lassen (BZgA 2016). Es scheint somit wenig erfolgversprechend lediglich an die individuelle Verantwortung für eine gesunde Lebensweise

zu appellieren. Vielmehr brauchen wir ein Gesundheitssystem, das allen in Deutschland lebenden Personen einen umfassenden und bezahlbaren Gesundheitsschutz bietet. Darüber hinaus müssen Präventions- und Vorsorgeangebote konkreter auf die jeweilige Zielgruppe zugeschnitten werden, denn bislang werden solche Angebote von Personen mit niedrigem Einkommen vergleichsweise selten wahrgenommen (GBE 2010). Letztlich wird aber nur Abbau von Bildungsbenachteiligungen und eine gerechtere Einkommensverteilung an der Situation etwas ändern.

Kerstin Blome

QUELLEN

Deutsches Ärzteblatt (1999): Armut und Gesundheit: Soziale Dimension von Krankheit vernachlässigt, Jg. 96, Heft 12, <https://www.aerzteblatt.de/archiv/16267/Armut-und-Gesundheit-Soziale-Dimension-von-Krankheit-vernachlaessigt>, abgerufen am 27.01.2021.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2016): Soziale Ungleichheit und Gesundheit/Krankheit, <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/soziale-ungleichheit-und-gesundheitskrankheit/>, abgerufen am 18.02.2021.

Gesundheitsberichterstattung - GBE kompakt: Armut und Gesundheit, Ausgabe 05/2010, https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsK/2010_5_Armut.html, abgerufen am 27.01.2021.

Robert Koch Institut (2005): Armut, soziale Ungleichheit und Gesundheit, https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/Armut.pdf%3F__blob%3DpublicationFile, abgerufen am 18.02.2021.

Panorama (02.03.2017): Lebenserwartung: Wer wenig hat ist früher tot, <https://daserste.ndr.de/panorama/archiv/2017/Lebenserwartung-Wer-wenig-hat-ist-frueher-tot,armreich106.html>, abgerufen am 27.07.2021.

DIE MACHT DER BILDER

ÜBER DEN DRUCK DER SOZIALEN MEDIEN

Pause auf dem Schulhof. Zwei Mädchen, 16 Jahre alt. Ein paar Worte mit der besten Freundin quatschen, Smartphone aus der Hosentasche ziehen und schnell mal gemeinsam das Instagram-Profil der Liebblingssängerin checken. „Wow! Hat die schon wieder abgenommen? Und wie macht die das nur, immer porenfreie, leicht gebräunte, wunderbar schimmernde Haut!“ „Guck mal, die benutzt die Gesichtsschmierung von XX, die muss ja richtig gut sein.“ „Und ihre Klammotten sitzen perfekt am Körper, der Bauch ist superflach. Und ich selbst bin so fett, meine Güte.“ – Zugegeben, ein ausgedachter Dialog, der aber sehr wohl Tag für Tag x-fach so ähnlich geführt wird. Ob mit der besten Freundin, der Arbeitskollegin oder aber als Monolog innerlich mit sich selbst. Denn: In den sozialen Medien werden Nutzerinnen immer wieder mit stereotypen Schönheitsidealen konfrontiert. Expertinnen warnen, dass ein ungesunder Selbstoptimierungsdruck entstehen kann. Besonders Frauen und Mädchen seien demnach betroffen.

Immer gut aussehen, immer lächeln, immer in Pose werfen – und dann: Klick! Dass genau jene bei Instagram & Co. veröffentlichten Fotos der Stars und Sternchen nicht der Realität entsprechen, wird in der Wahrnehmung vieler Frauen und Mädchen einfach ausgeblendet. Stattdessen steigt der Druck, auch selbst immer perfekt inszeniert auf Fotos zu erscheinen. Dabei ist es kein Geheimnis: In den sozialen Medien wird geschummelt ohne Ende. Aus dem grauen Himmel am Strand wird ein phantas-

tischer Sonnenuntergang und aus dem Gesicht mit Hitzepickelchen ein makelloser Teint. Bildbearbeitung und eine schier unglaubliche Auswahl an Filtern machen es möglich.

Die sozialen Medien sind aus dem Leben insbesondere junger Menschen nicht mehr wegzudenken – und das ist an sich auch gar nichts Negatives. „Die Zeit der Pubertät zum Beispiel ist immer durch Selbstfindung bestimmt. Soziale Medien füllen hier eine Lücke, da Jugendliche dort beispielsweise Facetten von sich zeigen können, die in der Schule und im Alltag nicht sichtbar werden. Es ist aber leider so, dass diese positiven Seiten immer weniger genutzt werden,“ erklärt dazu Maya Götz, Medienwissenschaftlerin und Leiterin des Internationalen Zentralinstituts für das Jugend- und Bildungsforschung (IZI) beim Bayerischen Rundfunk. Es gebe, so berichtete sie es dem Bundesverband für Verbraucherschutz, mittlerweile eine Reihe von Studien, die den Einfluss von sozialen Medien und insbesondere von sogenannten Influencerinnen und Influencern auf Jugendliche belegten. Die Ergebnisse weisen beispielsweise auf einen Zusammenhang zwischen der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und einem hohen Medienkonsum hin. Vor allem die Plattform Instagram, die die Nutzerinnen mit einer Fülle an perfekt inszenierten Bildern konfrontiert, steht bei vielen Studien im Fokus. Maya Götz forscht regelmäßig zu diesem Thema und hat ihre Ergebnisse unter anderem in dem Aufsatz „Die Selbstinszenierung von Influencerinnen auf Instagram

und ihre Bedeutung für Mädchen“ zusammengefasst. Dort schreibt sie: „Influencerinnen haben für Mädchen eine nachweisbare und bedeutende Vorbildfunktion in der Selbstinszenierung. Sie erkennen sie unhinterfragt als Ideal an und versuchen, ihnen in Aussehen, Gestik, Mimik, Orten zu folgen. Hierbei werden die immer wieder gleichen Posen maskadenhaft repetiert.“ Man könnte also sagen, anstatt in den sozialen Netzwerken ihre Individualität zu zeigen, passen sich viele Jugendliche immer weiter an ein scheinbares Ideal an und zeigen so ein eher stereotypes Bild von sich.

Zudem nutzen die Jugendlichen – Mädchen wie Jungen – wie die großen Vorbilder Filter, um das scheinbar perfekte Bild zu kreieren. Dadurch könne sich eine gefährliche Dynamik entwickeln, erklärt Maya Götz: „Mädchen machen sich häufig schlanker, Jungs muskulöser. Und wenn sie dann für diese bearbeiteten Bilder besonders viele Likes bekommen, kann bei ihnen schnell der Eindruck entstehen, ihr Körper reicht nicht so aus, wie er eigentlich ist. Man empfindet sich selbst als mangelhaft.“ Das könne sogar so weit führen, dass junge Menschen eine Art Trainingssucht oder Essstörungen entwickeln. Zuletzt führte das Internationale Zentralinstitut für das Jugend- und Bildungsforschung (IZI) gemeinsam mit der Hochschule Landshut eine Studie zu diesem Thema durch. Das Ergebnis: Speziell Fitness-Influencerinnen, die oft besonders junge Frauen ansprechen, regen zu vermehrtem Training und zur Nachahmung ihres



Essverhaltens an und können so eventuell Mädchen und Frauen auf ihrem Weg in die Essstörung begleiten.

Was digital serviert wird, wird analog fortgeführt. „Wir sehen auch dort eine extreme Anpassung und eine Verengung dessen, was wir als schön und natürlich empfinden“, fasst die Medienwissenschaftlerin zusammen. Es ist eine Entwicklung, die in den sozialen Netzwerken begonnen hat, und nun sozusagen in die echte Welt überschwappt. „Wenn wir es der Industrie und der Konsumwirtschaft überlassen, unsere Frauen- und Männerbilder zu prägen, dann werden diese immer stereotyper.“ Ebenfalls problematisch: Frauen und Mädchen (wie auch Männer und Jungs) investieren keineswegs nur Zeit in die Gestaltung perfekter Fotos. Mehr und mehr fließt auch echtes Geld in beworbene Beauty-Produkte. Denn oft genug machen Influencer*innen gut bezahlte Werbung für Unternehmen. Und wenn uns die Lieblingsschauspielerin lächelnd quasi als freundschaftlichen Tipp mit auf den Weg gibt, sie habe die perfekte Bodylotion für zarte Haut der Marke XX entdeckt – wer möchte das nicht glauben! Viele Youtuber*innen

und Instagram-Influencer*innen nutzen ihre Reichweite und verdienen mit Produktplatzierungen in ihren Beiträgen viel Geld. Kindern und Jugendlichen fällt es oft übrigens schwer, diese Werbeinhalte von anderen Inhalten der Stars zu unterscheiden.

Immerhin: Es gibt auch Promis, die offen zeigen, wie sehr in den sozialen Medien geschummelt wird, wenn es um perfekte Bilder geht, und die auf diese Weise versuchen, Frauen und Mädchen wieder einen gesunden Blick auf ihr eigenes Körperbild zu vermitteln. So postete etwa die sonst so perfekt gestylte Ex-„Bachelor“-Kandidatin Natalie Stommel (bekannt aus dem TV), die bei jungen Frauen eine hohe Reichweite mit ihren Beiträgen hat, unter den Schlagworten „Unperfekt perfekt – für ein bisschen mehr Realität“ und „Du bist genug“ Fotos von sich selbst, die nicht mehr retouchiert sind – und so sieht dann etwa der Po genau so aus, wie er eben ist: mit Falten und keineswegs ma-

kellos. Eine Trendumkehr ihrer früheren Fotos – und andere tun es ihr gleich. „Es gibt inzwischen einige bekannte Profile von jungen Frauen, die sich auch mal mit einer Fetttolle fotografieren, die sich selber nicht filtern und eben diese positive Auseinandersetzung mit ihrem Körper zeigen, der nicht den aktuellen Idealen entspricht“, weiß auch Maya Götz. Vielleicht ein echter Lichtblick im Wirrwarr der Filter und perfekten Posen.

Wibke Woyke

QUELLEN

Verbraucherzentrale Bundesverband - Serviceportal für Verbraucherbildung www.verbraucherbildung.de

Instagram-Profil Natalie Stommel
https://www.instagram.com/natalie_stommel/
Initiative „Schau hin“ <https://www.schau-hin.info>

YOGA UND TAI CHI

Unterschiedlich und doch gleich?

Wer kann es nicht nachempfinden? Es war mal wieder ein anstrengender Tag, der Kopf raucht, Rechnungen sind noch nicht bezahlt, Freunde fühlen sich vernachlässigt, Kinder müssen noch aus der Kita abgeholt werden und das tägliche Joggen ist schon seit einer ganzen Weile auf der Strecke geblieben. All die Aufgaben und Herausforderungen, die uns tagtäglich einnehmen und denen wir, ohne zu zögern, verantwortungsbewusst nachkommen. Vollkommen selbstverständlich. Doch abends, wenn die Pflicht getan und das Umfeld zufriedengestellt ist, dann meistens holt uns eine Flut der Gedanken und Erschöpfung ein. Jene Überlegungen oder unterdrückten Ängste hinsichtlich vieler weiterer geplanter Aktivitäten gelangen ans Tageslicht, mit denen wir uns über den Tag verteilt kaum befassen konnten, da es schlicht und ergreifend keine Zeit, geschweige denn die nötige Ruhe gab. Die Laune sinkt und der Schädel beginnt schmerzhaft zu pochen. Dieses drückende Gefühl kennt, glaube ich, jede*r von uns.

Stress hat viele unterschiedliche Facetten. Er treibt uns dazu, ihn entweder zu ignorieren und weiterhin fleißig am Werk zu

sein, zu ertrinken in den Erwartungen, die andere und man selbst an sich stellt und sich zurückzuziehen oder auch weitaus gereizter auf Forderungen, sowie Bitten zu reagieren. Jede*r, der*die gestresst ist, geht auf seine*ihre ganz eigene Art und Weise damit um. Sei es nun durch Fernsehen, Spaziergänge an der frischen Luft, ein gutes Buch oder aber Meditation. Letzteres verbindet man vielleicht mit einigen Kenntnissen oder Lektionen, denen man hier und da einmal begegnet ist.

Yoga ist zwar sozusagen ein Aushängeschild für den allseits bekannten „Sonnengruß“, nicht zu verwechseln mit dem „herabschauenden Hund“, allerdings gehört zu dieser Lehre und erwiesenermaßen einer der ältesten Wissenschaften der Welt viel mehr, als das. Übersetzt aus dem indischen Sanskrit bedeutet Yoga nämlich Einigung, Einheit und Harmonie. Wenn man also von Yoga spricht, spricht man auch automatisch von der Harmonie zwischen Körper und Geist. Etwas, das die Meditation, einer der Hauptbestandteile des Yoga, widerspiegelt. Es geht nicht einzig und allein darum, die Beweglichkeit des eigenen Körpers zu steigern, sondern

auch die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern, eine gefestigtere Kontrolle über die Gedanken und mehr Energie zu haben. Ruhe und Entlastung vom Alltag stellt unter anderem den Kern des Yoga dar, das durch diverse unabhängig voneinander bestreitbare körperliche und geistliche Praktiken definiert wird.

Bei diesem Sport ist es wichtig, den Fokus auf den Weg selbst und nicht das Ziel zu richten, denn durch unterschiedlichste Arten und Lernmethoden kann Yoga buchstäblich vom 5. bis zum 100. Lebensjahr betrieben werden. Die Ausführung ist an kein festgelegtes Tempo gebunden und ein Mindestmaß an Kraft ist nicht erforderlich. Das macht es für Anfänger*innen besonders leicht in die Praktiken mit einzusteigen. 2020 ergab eine Umfrage sogar, dass zirka 2,9 Millionen Menschen in Deutschland in ihrer Freizeit häufig Yoga machen. Nur wahrscheinlich ist es dabei, dass sie sich regelmäßigen Körperübungen namens „Asanas“ gewidmet haben, die dazu beitragen sollen, entspannter und ausgeglichener zu wirken. Neben dem Herz-Kreislauf-System wird auch der Rücken gestärkt und es fällt leichter, Stellen oder Muskeln des Körpers kennenzuler-

nen, von denen man nicht dachte, dass sie eine solch spürbare Auswirkungen für den Übenden haben können. Allerdings sollten die allerersten Übungen, um der Gesundheit Willen, mit einer*in professionellen Yoga-Lehrer*in bestritten werden, um so Fehlhaltungen bestmöglich zu vermeiden. Als leitendes Element für Entspannung und Regeneration können schließlich neben der Meditation spezielle Atemübungen durchgeführt werden, die sich „Pranayama“ nennen.

Daraus kann man also schließen: „Yoga lehrt uns zu heilen, was man nicht ertragen muss und zu ertragen, was man nicht heilen kann.“

So weit, so gut. Doch wie sieht es nun mit Tai Chi aus? Ist das nicht ungefähr dasselbe Prinzip? Wir haken genauer nach!

In Wirklichkeit ist „Tai Chi Chuan“ nämlich ein chinesischer Volkssport und eine uralte Kampfkunst, die nicht selten als „Schattenboxen“ bezeichnet wird. Es steht für die Verbindung des Menschen mit dem Himmel und der Erde, weshalb die Natur hier als typischer Schauplatz der Übungen dient. Tai Chi, früher einmal zur Selbstverteidigung entwickelt, wird heute vielmehr als Bewegungstherapie, Gymnastik oder Meditation verstanden. Es wirkt sich ausgleichend auf die Psyche und alle sonstigen Funktionen des Körpers aus, sorgt für Stressabbau und kräftigt unseren Bewegungsapparat. Übersetzt steht der Begriff „Taiji“ für das höchste Wirkprinzip im Leben, das durch die Harmonie zwischen den gegensätzlichen Elementen Yin und Yang verkörpert wird. „Quan“ bedeutet wortwörtlich Faust und bezeichnet so die leere Hand, die ohne Waffen kämpft. Grundsätzlich meint das Wort „Tai Chi“ also eine*n Kämpfer*in, der*die mit bloßen Händen für das höchste Prinzip kämpft.

Es gibt viele verschiedene Stile und Arten

das Schattenboxen auszuüben, die sich allesamt aus fünf grundlegenden Familienstilen entwickelt haben. Je nach Intensität und Trainingsabsicht kann man demnach entweder von einem Kampfsport, einem Bewegungstraining oder einer Meditation sprechen. Schließlich verbindet man Elemente und Bewegungen der Selbstverteidigung (Wushu) mit der Anleitung der inneren Energie (Qi Gong).

Im Mittelpunkt stehen beim Tai Chi die Körperspannung, Atmung und Achtsamkeit. Bei den Übungen sollen nur Muskeln angespannt werden, die für eine bestimmte Form oder Bewegung vonnöten sind. Die Atmung soll natürlich fließend und langsam in alle Körperregionen vordringen, damit diese hinreichend mit Sauerstoff versorgt werden können. Zuletzt sollen die entsprechenden Bewegungen nie hektisch und schnell, sondern stets bewusst und langsam ausgeführt werden. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers und seine Verbindung zur Umwelt stehen hierbei im Vordergrund.

Durch diese praktischen Eckpfeiler kann Tai Chi heilend und entspannend bei fast allen stressbedingten und psychosomatischen Erkrankungen sein. Nicht nur Knochen und Gelenke werden schonend behandelt, auch Sehnen und Bänder werden nicht allzu sehr beansprucht, was unter anderem die Ausführung mit Übergewicht problemlos ermöglicht. Neben den positiven Auswirkungen auf die Konzentration und das Nervensystem durch das kontrollierte Atmen, sind Kreislaufkrankungen ebenso keine Hürde mehr. Sowohl bei Bluthochdruck, als auch bei zu niedrigem Blutdruck kann Tai Chi helfen. Es regt die Verdauung und damit den Stoffwechsel an, was den Blutzuckerspiegel senken lässt. Deshalb profitieren besonders Diabetiker*innen von dieser Praktik. Hinzu kommen Besserungen bezüglich der Ab-

wehrkräfte und des Immunsystems. Weitere Krankheitsbilder, bei denen Tai Chi hilft, sind zum Beispiel Kopfschmerzen und Migräne, Schlafstörungen, Osteoporose und der Tinnitus.

Man sieht also: Obwohl Yoga und Tai Chi in ihrem Programm eng miteinander verflochten sind, besonders im Hinblick auf unterstützende Entspannungsprozesse, haben sie jedoch beide ihr eigenes Prinzip, nach dem sie Schwerpunkte setzen. Während sich Yoga allein auf die Verbindung zwischen Körper und Geist bezieht, arbeitet das Tai Chi in einem weitaus größeren Zusammenhang zwischen Mensch und Umwelt. Achtsamkeit ist bei Yoga und Tai Chi zwar gleichermaßen vertreten, allerdings kommt sie in den jeweiligen Übungen mit unterschiedlichen Zielen zum Tragen.

Letztendlich entscheidet aber jede*r für sich, was er*sie vom Yoga oder Tai Chi erwartet, was für ihn*sie das Beste ist und auf welchen Schwerpunkt er*sie sich festlegen möchte. Fehlt es mir an Fitness und Kraft? Oder möchte ich lieber meinen Stress bewältigen und konzentrierter, als auch zufriedener werden? Brauche ich vielleicht einfach nur mehr Zeit für mich? Vielleicht hilft es ja, sich diese Fragen einmal selbst zu stellen, um so eine Lösung zu finden, sich stressfreier durch den Alltag zu bewegen!!

Isabell Vorwerk

QUELLEN

<https://www.barmer.de/kursangebote/bewegung-und-fitness/yoga/was-ist-yoga-239114>

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/586385/umfrage/umfrage-in-deutschland-zur-haeufigkeit-von-yoga-in-der-freizeit/>

<https://www.pinterest.de/pin/639440847069446068>

<https://www.lifeline.de/therapien/tai-chi-id171031.html>



SCHÖNHEITS- WAHN



*„Es ist gar nicht so leicht,
so schön zu sein, wie man aussieht.“*

Als ich dieses Zitat von Sharon Stone las, erinnerte ich mich an eine Begegnung mit einem jungen Mann, der mir sagte: „Es gibt Frauen, die sind äußerlich durchaus schön, es gibt Frauen, die sind innerlich schön, aber es gibt selten Frauen, die beides sind.“ Schönheit ist wahnsinnig wichtig und präsent in unserem Leben. Ob der eigene Körper, der Partner, die Kinder, die Wohnungseinrichtung, der Garten, das Auto, der Urlaub, etc. Und dennoch frage ich mich oft, ob ich nicht Schönheit mit Ästhetik verwechsle und manchmal habe ich sogar das Gefühl überhaupt nicht zu wissen, was Schönheit überhaupt ist. Oder anders gefragt:

*„Warum ist das Schöne
überhaupt schön?“*

Ist Schönheit eine Vorstellung wie etwas sein sollte, damit es ein Wohlbehagen in uns auslöst oder berührt das Schöne uns und lässt uns so die Schönheit des Seins spüren? Die Geschichte zeigt uns wie wandelbar Schönheit sein kann. Sowohl in der Architektur, in der Musik, der Kunst, der Erotik oder der moralischen und der ethi-

schen Weltanschauung. Doch wer gab den Maßstab für dieses scheinbar ideale Bild einer Erscheinung? Andererseits gibt es auch Schönheit, die scheinbar unabhängig von individuellen Meinungen und Vorgaben einvernehmlich zu existieren scheint. Wie der Blick auf ein Bergmassiv, auf einen Sonnenuntergang, einen Wald oder auf das Meer. Die meisten Menschen können diese Momente meist schwer in Worte fassen und dennoch empfinden sie dies einvernehmlich als schön.

*Gibt es also ein angeborenes
Schönheitsempfinden?*

Wenn dem so ist, vermittelt uns dies dann die Natur in der Form der Blüten, Blätter, Tropfen... als ein Gefühl von Beständigkeit, Vertrauen und Halt? Doch warum legen wir dann unseren Fokus so oft auf die vermeintlichen „Ikonen der Schönheit“? Auf Muster, die uns vorgegaukelt werden und uns mit manipulativer Schönheit Produkte anpreisen, die uns dadurch unverzichtbar erscheinen sollen. Diese subjektive Schönheit zielt jedoch ausschließlich auf unser Konsumverhalten ab. Dennoch definieren wir uns mit dieser angeblichen Schönheit derart, dass wir ihr bis zur Selbsterstörung nachjagen.

*Vielleicht liegt Schönheit nicht im per-
fekten Bild, sondern im Sein an sich?*

Wir suchen die Schönheit oft in der Bestätigung eines Gegenübers, in einem Produkt und in der Resonanz und vergessen, dass wir ausnahmslos ein Teil dessen sind. Man sagt, dass Schönheit im Auge des Betrachters liegt, doch wir vergessen, dass WIR der Betrachter unserer Schönheit sind und nicht unser Gegenüber oder das vorgegebene Modell. Ich denke, wenn wir erkennen, was Schönheit für uns ausmacht und bedeutet, kann diese weite Kreise ziehen und einen strahlenden Glanz im vermeintlich Unperfekten erhalten. Dieser Glanz der Vielfalt in ihrer Akzeptanz bildet das Sein an sich, das Leben. Dann können wir Schönheit in uns, im Gegenüber, in der Natur und im Wandel nicht nur sehen, sondern auch wahrhaftig zeigen, fühlen und bestaunen, weil wir frei von Zweifel sind. So schaffen wir Schönheit sowohl äußerlich als auch innerlich, da wir unsere innere Schönheit nicht aus Angst vor Ablehnung oder Ungenügen versuchen zu verbergen. Lässt uns dieser Raum für Resonanz dann nicht erkennen, welche schöne Bedeutung Schönheitswahn für uns haben könnte?

Jana Schramm

WIESO HATTE ICH KEINE AHNUNG VON MEINER SUPERKRAFT?

von Dita Zipfel

Ein Stiefel tritt in mein Blickfeld. Es ist ein Schnürstiefel, groß und schwarz, schweres Leder, wie vom Militär. Ich liege auf dem Boden, ruhig und blutend. Ein großes Gerät wird zu nah über meinen Kopf hinweggehoben, die Kabel streifen über meine Augen, aber ich bin zu schwach, den Kopf wegzudrehen. Meine Hebamme sagt: Sie hat sechs internationale Einheiten Oxytocin bekommen, sie muss jetzt ins Krankenhaus. Der Mann mit den Stiefeln sagt: Wir warten auf den Notarzt. Ein anderer Mann kommt ins Zimmer, die alten Holzdielen knarzen, ich spüre die Erschütterung seiner Schritte am ganzen Leib. Es ist mir zu laut, zu viel. Dann kommt noch einer. Und noch einer? Ich verliere den Überblick. Einer sagt: Was ist denn hier los? Als hätte er gerade einen Hobbykeller betreten, in dem ein paar Minderjährige eine unerlaubte, eskalierte Party feiern. Als müssten wir uns entschuldigen. Dabei bin ich eine Superheldin mit übermenschlichen Kräften. Ja, ich liege auf dem Boden, regungslos, sprachlos, aber sehen die nicht, dass ich ein Cape trage? Gerade habe ich das Größte geleistet, bin ganz benommen vor Stolz. Oder vom Blutverlust? Einer fragt: Wo ist das Baby? Mir wird ungefragt etwas auf die nackte Brust geklebt. Meine Hebamme sagt: Dem Baby geht es gut, die Frau muss ins Krankenhaus. Jetzt. Sofort! Ein Mann sagt: Jaja. Wir warten auf den Notarzt.

Der Sommer ist heiß. Die Ernte vertrocknet, die Wälder brennen, in Nord-

und Ostsee vermehren sich die Algen zu schnell. Ich liebe den Sommer, auch wenn dieser grausam ist. Für mich ist er vor allem bedeutungslos. Wir sind allein, mein Mann und ich, in einem Bauernhaus ohne Nachbarn, stabil und schön im Nirgendwo. Drum herum nur Natur. Rehe, Spechte, Moor. Hier übe ich zu atmen, mich zu entspannen. Ich bin ganz bei mir, bei meinem Körper und bei dem kleinen anderen, der in mir schwimmt und strampelt, schläft und wächst. Ich verlasse den Hof nur für kleine Spaziergänge zu der Bank, von der aus man so einen fantastischen Blick über die Wiesen hat. Es kommen Störche, sie landen hinter dem Mähdrescher und stecken ihre Schnäbel in die trockene Erde. Ich war noch nie so sehr Körper wie in diesen Wochen, ich sammle Kräfte, speichere sie für das Unbekannte, das vor mir liegt. Ich lese Geburtsberichte – aber nicht zu viele. Ich habe Zweifel an meiner Entscheidung, zu Hause zu bleiben für die Geburt. Alle sagen, wenn man Zweifel hat, sollte man es nicht tun. Die Zahlen sagen, Hausgeburten sind weniger komplikationsanfällig. Ich versuche, an meine Kraft zu glauben, daran, dass ich es schaffen kann. Dass ich gebären kann, auch wenn ich noch nichts davon weiß. Ich bin ruhig. Konzentriert wie eine Karatemeisterin vor dem Handkantenschlag, wie eine Buddhistin in tiefer Meditation. Zwei Tage und eineinhalb Nächte war dies ein Ort, an dem die Stille nur von meinem gelegentlichen Stöhnen gestört wurde. Eine Blase, in der Sonnenaufgang und Son-

nenuntergang nichts bedeuteten, Uhren, Handys, Netflix, Fake News niemanden interessierten. Ein guter Ort, an dem das Wichtigste war, wie ich atme. An dem meiner Superkraft gehuldigt wurde, bevor ich wusste, dass ich sie habe. In einem Film wären diese zwei Tage die Phase, in der die Heldin ihre Skills lernt. Lichtschwert-Training, Zauberunterricht, sowas. Dies war ein Ort, an dem niemand hungrig wurde, obwohl niemand aß, einfach, weil ich nicht gegessen habe. Ein Ort, an dem immer jemand da war, wenn ich alle 10, 7, 5, 3, 2 Minuten Druck auf meinen unteren Rücken brauchte, um dem Schmerz etwas entgegen zu setzen. Ein Ort der Konzentration (auf mich), der Entspannung (in mir), des Respekts (für meinen Körper). Und meine Hebamme ist mein Mr. Miyagi, mein Dumbledore, mein Obi-Wan Kenobi.

Dann kamen die Rettungssanitäter mit ihren Stiefeln wie ein Sondereinsatzkommando in meine Superheldinnenblase einmarschiert – um dann nichts zu tun. Außer auf den Notarzt zu warten. Irgendwann kommt er und setzt sich auf das Bett, auf dem ich gerade noch gepresst und den Vierfüßlerstand nicht ausgehalten habe. Auf dem ich dann lag, mit meinem Mann im Rücken und unserem Sohn auf dem Bauch, noch immer verbunden durch die Nabelschnur und durch das, was wir alle gerade erlebt hatten. Jetzt liege ich nackt und unbeweglich auf dem Boden in einer Lache aus Blut, der Notarzt guckt zu mir herunter und sagt, Na, was haben wir denn



Foto: © dawn stoloff

da? Meine Hebamme sagt zum dritten Mal: Sie muss ins Krankenhaus, jetzt. Sie hat sechs IE Oxytocin bekommen, aber die Plazenta löst sich nicht. Der Notarzt: Wo ist das Baby? Dem Baby geht es gut. Wir müssen los! Wir warten schon viel zu lange. Der Notarzt ist sich da nicht so sicher. Er macht irgendwas, vielleicht misst er meinen Puls. Hat sie Oxytocin bekommen?

Ich fasse nicht, dass das hier wirklich passiert. Was ist das für ein Mensch, der Obi-Wan ignoriert? Wieso trampeln die Männer so? Immer wieder steigt jemand über mich drüber, streift mich mit einem Stiefel, reißt mir wieder von der Brust, was gerade noch aufgeklebt wurde. Ich atme noch immer, vier ein, sechs aus, ich habe keine Schmerzen, die Wehen sind vorbei, ich verstehe nicht, was passiert, wie ich auf dem Boden gelandet bin. Vor zwei Stunden, Minuten oder Sekunden ist mein Kind geboren. Habe ich

mein Kind geboren. Habe ich. Ein Baby geboren. Ein Kind. Zur Welt gebracht. Allein. Und, wie sollen wir Sie jetzt hier rauskriegen? Es gibt keine vernünftige Treppe!, sagt der Notarzt mit Vorwurf in der Stimme und ich überlege, ob jetzt der richtige Moment ist, um in Panik zu geraten. Will er wirklich, dass ich ihm diese Frage beantworte? Dass ich dieses Problem löse? Ja, ich bin hier die Heldin, aber schon auch ernsthaft verletzt von meinem letzten Einsatz. Die Treppe ist tatsächlich verflucht eng. Ich bin ganz ruhig. Ist das der schwache Puls? Wir legen Sie auf eine Trage und tragen Sie die Treppe runter, und Sie bleiben einfach nur ruhig. Verstanden? fragt der Notarzt. Ja, sage ich. Ganz ruhig! Ja, sage ich. Ich bin schon seit Wochen nichts anderes als ruhig. Die Männer tragen mich die Wendeltreppe hinunter, eingeschlagen in eine Gummimatte, weil der Platz für eine Trage nicht reicht. Es geht schnell und fühlt sich

nicht so an, als wäre es eine unmögliche Aufgabe. Ich sehe den Himmel. Das erste Mal seit vielleicht achtundvierzig Stunden gucke ich ihn wirklich an. Er ist sehr blau, blendend und klar, die Art Himmel, unter der man steht, wenn man eine Sommernacht durchgetanzt hat. Ich atme frische Morgenluft und für eine Sekunde kommt das Gesicht meines Mannes in mein Blickfeld. Er sieht besorgt aus und ich weiß, dass er es gerne wäre, der mich die Treppen hinunterträgt. Wenn ich Luke wäre, müsste ich gerade Chewbacca, Han Solo und C-3PO gleichzeitig zurücklassen. Wie viel Zeit ist vergangen, seit mein Kind geboren ist? Wie lange, seit es nicht mehr auf meinem Bauch liegt? Welche Augenfarbe hat es und wie genau riecht es nochmal? Ich versuche, nicht darüber nachzudenken. Ich konzentriere mich auf die Atmung. Mal wieder.

In den neun Monaten davor gehörte mein schwangerer Körper scheinbar allen außer mir. Der Nachbar hat mir ungeschickt den Bauch gestreichelt, der Cousin hat ihn mit seinem Blick vermessen und für ganz schön groß befunden. Niemand hat nach Darf ich mal? eine Antwort erwartet. Die Mutter einer Freundin hat bei Kaffee und Kuchen erklärt, wie ich Sex haben sollte, wenn die Geburt auf sich warten lässt. Der Bäcker hat meinem Mann empfohlen, bei der Geburt möglichst nicht dabei zu sein, weil er wusste, was ich wie laut schreien würde, wäre es einmal soweit. In der Schwangerschaft sind Gefühle gleich Hormone und Hunger ist immer der Hunger des Ungeborenen. Schwangere Bäuche sind immer ganz schön groß oder zu klein, zu spitz, zu nilpferdesk. Nur gut ist ein schwangerer Körper, wenn er von hinten nichts von der Schwangerschaft erahnen lässt. Schwangere Bäuche sind nicht mehr Teil eines fremden Körpers, intimer, verdeckter, sehr privater Teil, sondern zur Beurteilung freigegebenes Allgemeingut, und jede*r ist Expert*in. In einer Phase, in

der eine Frau konstant leistet und nährt, in der sie nichts braucht außer erfahrene, bestärkende Begleitung und Vertrauen in sich selbst, brechen die Dämme. Statt einen respektvollen Schritt zurück zu machen, ist es Usus, in ihre Sphäre einzubrechen und sie wie zu keiner anderen Zeit zu beurteilen. Oder vielleicht: so wie immer schon. Nur nicht mehr hinter vorgehaltener Hand.

Was aber wäre, wenn Mädchen in dem Wissen aufwachsen würden, dass sie in der Lage sind, Leben zu schaffen, und dann vor allem: es unter beeindruckender Kraft in die Welt zu bringen? Wie anders wäre diese Welt, wenn man sich vor der explosiven Macht eines weiblichen Körpers selbstverständlich verneigen würde, wirklich und nachhaltig respektvoll? Woher kommt diese komische Stille nach der Geburtsarbeit einer Frau, die floskelhaften Gratulationen und das fehlende Interesse, die fehlenden Worte danach? Die klischeehaften Bilder in Filmen, in denen kurz stark geschwitzt und laut geschrien oder die Frau als Furie außer Kontrolle dargestellt wird. Warum gibt es keine Lieder über das Gebären, keine echte Feier der Geburt – die jedes Jahr wieder die Mutter hochleben lässt? Diese Kraft gehört in die Öffentlichkeit und in das gesellschaftliche Bewusstsein aller Menschen.

Nachdem ich mein Kind geboren hatte, wusste ich: Ich verdiene Respekt. Mein Körper verdient Respekt. Jetzt, schon immer und bis in alle Zeiten. Dass ich dieses Gefühl noch nie in meinem Leben zuvor so klar hatte, das erschüttert mich. Was sagt das über mein Leben als Frau, wieso hatte ich keine Ahnung von meiner Superkraft? Warum bin ich nicht mit ihr aufgewachsen? Und nur, falls es tatsächlich nötig ist, das klarzustellen: Diesen Respekt verdient jede Frau, jedes Mädchen, jeder Mensch völlig unabhängig von biologischer Mutterschaft. Nur ist meine Erfahrung vom Gebären so umwälzend, dass ich mich im Nach-

hinein wirklich frage, warum die Welt ist, wie sie ist. Wie es sein kann, dass ich und jede Frau, die ich kenne, in zermürbender Regelmäßigkeit Respektlosigkeiten hinnehmen müssen? Die unerwünschten beiläufigen Berührungen durch den Kollegen, von denen nicht weiter gesprochen wird, die Bemerkungen und Blicke auf der Straße, die Missachtung im Beruf, das Desinteresse, das Unterbrochen- und Überhörtwerden, das Übergangen-, Ausgeschlossen-, Nichtmitgedachtwerden. Ich glaube, wenn über die Kraft eines weiblichen Körpers nicht geschwiegen würde, könnte auch über den respektlosen und grenzüberschreitenden Umgang mit ihm weniger geschwiegen werden.

Wer ist eigentlich auf die Idee gekommen, das männliche das starke Geschlecht zu nennen? Was wäre, wenn. Das frage ich mich, als ich wieder bei Sinnen bin. Nachdem ich meinem Kind in die ungläubigen Augen geblickt, mit meiner Hebamme Freudentränen vergossen und meinem Mann beim Schlafen zugesehen habe. Nachdem eine Ärztin meine Plazenta operativ entfernt, und eine Pflegerin mich ins Familienzimmer des Krankenhauses geschoben

hatte. Was wäre eigentlich, wenn Männer schwanger würden? Wenn mein Mann unser Kind geboren hätte? Alles wäre anders. Es würde anders über das Gebären geredet. Nicht nur in privaten Männerrunden, nicht im kleinen Rahmen zwischen Vater und Sohn. Nicht verdruckst, nur, um zu sagen, dass alles gut gegangen sei. Die Kraft der Geburt wäre kein kollektives Geheimnis. Sie wäre auch gar nicht die Kraft der Geburt, sondern die Kraft des Gebärenden. Des Mannes. Die Kraft, die ein Mann beim Gebären aufbringen würde, wäre nicht traumatisierend, sondern euphorisierend. Es gäbe keinen Ekel und keine Angst, dass danach der Sex nicht mehr funktioniert. Stattdessen: Ehrfurcht davor, dass Männer in der Lage wären, sich aus dem Nichts ein Extraorgan wachsen zu lassen, eins das selbständig Hormone bildet, und noch dazu eine Art kompliziertes Filtersystem ist, das je nach Bedarf transportiert oder blockiert. Mutterkuchen wäre nicht Vaterkuchen, sondern Männermanna. Geburt wäre eine Heldengeschichte, sie wäre sicht- und hörbar. Männer, die gebären würden, wären nicht behandlungsbedürftig, sondern würden unterstützt. Es gäbe endlich einen triftigen Grund,



warum sich das Gesundheitssystem an Bedürfnissen von Männern orientiert. Die Geburtshilfe würde nicht zerkrümeln, so wie sie es in dieser Welt tut. Würden Männer gebären, wüssten sie von klein auf, dass sie Superhelden sind, würden es in die Welt hinausschreien und dafür gefeiert werden. Sie würden Maschinen erfinden, mit denen sie ihre Superheldenhaftigkeit vermessen können und eine Einheit dazu, die sie vergleichbar macht mit anderen Superhelden. Den Hero, eine Art Wehen-Dezibel. Der Urhero läge in Fort Knox und würde rund um die Uhr bewacht. Es gäbe Gebär-Events, vermutlich mit Cheerleaderinnen.

Stattdessen gebären Frauen erstaunlich still und leise, mit vielen Zweifeln an sich und ihrem Körper, mit sehr viel Angst und Scham. Wäre bei uns alles glatt gelaufen, gäbe es diesen Text nicht. Weil sich mein Stolz über meine Leistung still und heimlich verzogen hätte. In die Ecke, in der all der Stolz der anderen Frauen liegen muss, die geboren haben. Aber so kurz nach der Erkenntnis, eine Superheldin zu sein, wie ein Sack Schrauben behandelt zu werden, machte mich fassungslos. Die Diskrepanz zwischen dem, was mir gebührte und dem, was ich bekommen habe, war zu groß. Wäre ich ein Mann oder die Welt eine andere, wäre ich in diesem Moment wie der Superheld behandelt worden, der ich bin. Wäre ich ein Mann, wäre auch meine Hebamme ein Mann. Und nicht eine Frau, die sich vom Notarzt im Krankenwagen die väterlich schwere Hand auf die Schulter legen lassen muss, die nicht gehört wurde, obwohl sie mich seit Stunden ohne Unterbrechung begleitet und medizinisch sachverständig versorgt hat. Ich wüsste gerne, wie viel weniger Blut ich verloren hätte, wenn mich die Rettungssanitäter sofort ins Krankenhaus gebracht hätten, so wie meine Hebamme es von Anfang an gefordert hat.

So liege ich da: eine Superheldin mit zerrissenem Cape, lädiert, aber glücklich. Und stolz. Stolz, die Stadt, ach was, diesmal das ganze Land, den Planeten, vor dem Untergang gerettet zu haben. Und etwas irritiert, dass die Sanitäter anscheinend noch nichts davon mitbekommen haben. Auf dem Weg ins Krankenhaus geht die Sonne auf. Sie steckt ihre Strahlen durch das kleine Fenster in der Krankenwagenwand und ich habe das Gefühl, sie tut es nur für mich. Ein neuer Mensch ist auf der Welt und sicher bei meinem Mann. Ich fliege nur kurz Wunden lecken und bin gleich zurück.

*Erstveröffentlichung:
Zeitmagazin 33/2020 (Nachdruck mit Autorisierung der Autorin)*

Allmählich wirst du unsichtbar

Allmählich wirst du unsichtbar,
das steigert sich von Jahr zu Jahr.
Mit siebzig ist man noch zugegen,
und kann sich überall bewegen.

Mit über-siebzig – in der Menge,
vergisst man dich leicht im Gedränge.
Du wirst nur ab und zu vermisst,
weil du nicht mehr so wichtig bist.

Darum, da du ja noch am Leben,
magst du ein großes Trinkgeld geben
und immer wieder die Meriten
erzählen, die dir einst beschieden.

Auch, dass du nicht zu schnell vergehst,
sehn, dass du in der Zeitung stehst
mit einem Foto anzuschauen!
Doch hilft es auf die Dauer kaum...

Ob du dann froh bist- oder leidest,
oder die Menschen zornig meidest,
das fällt nicht weiter ins Gewicht,
denn unbekannt wird dein Gesicht.

Und leider wirst du jedes Jahr,
ein bisschen weiter unsichtbar.
Und irgendwann, man merkt es kaum,
verschwindest du aus Zeit und Raum.

Johanna Amthor

Mailinterview zum Thema Gender Medizin mit Prof.in Margarethe Hochleitner

Professorin für Medizin und Diversität an der Medizinischen Universität Innsbruck und Direktorin der Gender Medicine & Diversity Unit, Frauengesundheitszentrum

Was genau versteht man/frau unter dem Begriff „Gender Medizin“?

Gender Medizin versucht alle Wahrheiten (Schulmedizin) der Medizin daraufhin zu überprüfen, ob sie für Frau und Mann in gleicherweise zutreffen. Falls Geschlechtsunterschiede auftreten, sind die medizinischen Angebote daraufhin zu entwickeln. Zwischenzeitlich wurde der Begriff Gender Medizin, der sich ursprünglich aus women's health und men's health entwickelte, um "Diversitas" erweitert, das heißt in der Medizin als große Überbegriffe neben Sex, Alter, religiöser und sexueller Orientierung, Ethnie, Migration, Flucht, Kultur, soziale Situation, Behinderung, chronische Erkrankung. Alle diese Punkte wurden immer schon in der Medizin und auch Gender Medizin berücksichtigt, z. B. Geriatrie. Der Begriff Diversitas allerdings ist relativ neu. Zusammenfassend ist Gender Medizin unverzichtbar, falls man auf „personalisierte Medizin“, jetzt meist Präzisionsmedizin genannt, eingehen will und das will die Bevölkerung.

Seit wann wird dieser Ansatz in der Medizin verfolgt und warum ist er aus Ihrer Sicht erforderlich?

Women's health kam mit der zweiten Frauenbewegung, also etwa seit den 1960er Jahren. Unser Paradigma in der Schulmedizin heißt *evidence based*, d.h. alle unsere medizinischen Angebote haben auf Basis von seriösen wissenschaftlichen Untersuchungen zu sein, das kann aber nur gelingen, wenn diese Untersuchungen auch vorliegen! Zudem ist state of the art-Medizin nach EU-Recht einklagbar. Und ich glaube schon, dass die Bevölkerung es nicht erstrebenswert findet, dass z. B. alle Frauen ungetestete Medikamente nehmen müssen, dies war eine der ersten großen Forderungen der Frauengesundheitsbewegung.

Haben Sie einen Rat für Patient*innen, wie sie am besten mit diesem „blinden Fleck“ in der Medizin umgehen sollten?

Der erste Punkt ist immer, sich dessen bewusst zu sein, dann gibt es durchaus in den Medien immer wieder Informationen zu diesem Thema. Zudem gibt es eine deutsche Gesellschaft für geschlechtsspezifische Medizin, bei der sie weitere Informationen zu entsprechenden Zugangsmöglichkeiten finden.

Sowohl in Deutschland, als auch in Nachbarstaaten wie Österreich oder der Schweiz gibt es bislang nur vereinzelte

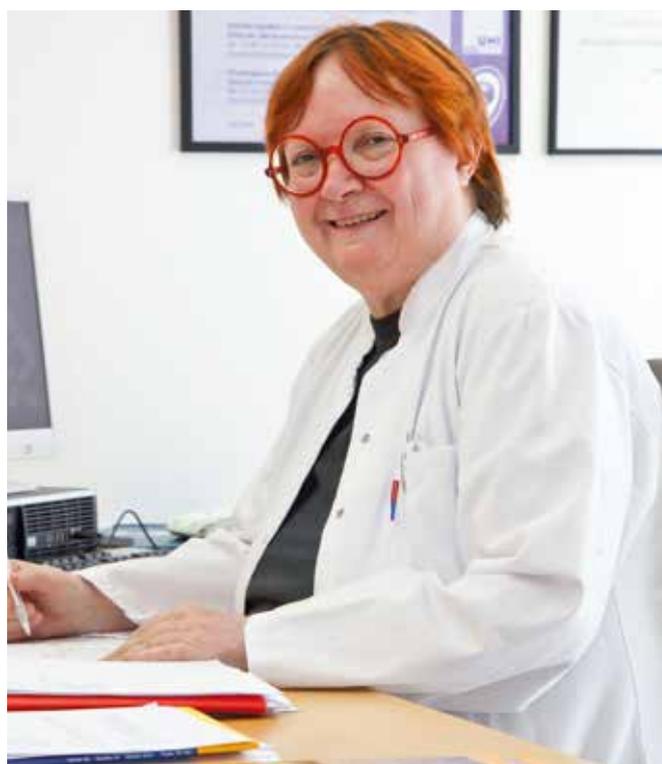


Foto: Margarethe Hochleitner (fotografiert von Christof Lackner)

Lehrstühle für Gender Medizin. Haben Sie dafür eine Erklärung?

Medizin ist ein patriarchalisch-hierarchisch geordnetes erfolgreiches System, das allen Änderungen gegenüber zögerlich reagiert. Eine Verbesserung kann nur mit Hilfe der Bevölkerung und der Medien gelingen.

Wie würde sich eine stärker geschlechtersensibel orientierte Medizin Ihrer Ansicht nach in Forschung und Praxis auswirken?

Wenn wir das, was die Bevölkerung verlangt, ernst nehmen, nämlich bestmögliche wissenschaftlich geprüfte medizinische Angebote für jede einzelne Person zu entwickeln, dann ist Gender Medizin/Diversitas als Grundlage unverzichtbar.

WEITERE INFORMATIONEN ZUM THEMA

Deutsche Gesellschaft für geschlechtsspezifische Medizin, www.dgesgm.de
Geschlechterforschung in der Medizin (GiM), Charité Universitätsmedizin, Berlin,
<https://gender.charite.de>

Ernährung beeinflusst unsere Gesundheit sehr

Interview mit der Ernährungsberaterin Andrea Gahler

Ende September habe ich Andrea Gahler in ihrer Praxis für Ernährungs- und Diätberatung in Wohlsdorf/Scheeßel besucht. In der zweiten Etage des Hauses, indem sie auch mit ihrer Familie lebt, ist sie seit 2004 als selbständige Ernährungsberaterin tätig. Zuvor hat sie an der Universität in Hamburg Ökotrophologie, also Ernährungswissenschaften, studiert.

Gesunde Ernährung sei in ihrer Familie schon immer ein Thema gewesen, erzählt sie, ihre Eltern hatten z. B. einen Gemüsegarten. Später hat Andrea Gahler dann an der Berufsbildenden Schule in Rotenburg den Zweig Ökotrophologie besucht und dort ihr Abitur gemacht. Dort hat sie das Themengebiet Ernährung näher kennengelernt und fand die Mischung aus Biologie, Chemie, Medizin und Psychologie total spannend, so war es naheliegend im Anschluss den entsprechenden Studiengang zu belegen. Nach Beendigung des Studiums stellte sich die Frage, wie es weitergehen soll. Da Andrea Gahler freiberuflich arbeitende Ernährungsberater*innen aus Hamburg kannte, dachte sie sich „das mache ich auch“ und eröffnete ihre eigene Praxis. Die lief dann gleich gut an und ist nach nunmehr 17 Jahren fest etabliert. Andrea Gahler arbeitet mit vielen lokalen Ärzt*innen zusammen und hat aktuell eine mehrwöchige Warteliste.

Befragt nach den Anliegen, mit denen Menschen zu ihr in die Praxis kommen, beschreibt sie das weite Spektrum ihrer Beratungstätigkeit: Dies reicht über Gewichtsproblematiken (Über- oder Untergewicht), Mangelernährung, Kinder, die nicht essen wollen („Essfäule“), bis hin zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten und dem großen Thema „Darm“ (Ver-



Foto: Andrea Gahler

stopfung, Verdauungsprobleme etc.). Aber auch bei Allergien, Diabetes Typ 2 sowie nahrungsmittelassoziierten Erkrankungen wie Gicht und bei Fettstoffwechselstörungen (zu viel Blutfett oder Cholesterin) berät Andrea Gahler die Menschen, die zu ihr kommen.

Interessanterweise kommen mehr Frauen als Männer zu ihr in die Beratung – und wenn Männer kommen, „bringen sie ihre Frauen mit“, erzählt sie lachend. Dies sei aber gut, die Ernährung betrifft ja beide Partner und wenn es um die Ernährung

von Kindern geht, hält Andrea Gahler eine Familienberatung, die nicht nur die Eltern, sondern auch die Geschwister miteinbezieht, für sinnvoll – letztlich muss ja die ganze Familie hinter einer Ernährungsumstellung stehen, damit diese langfristig funktioniert.

Die meisten Patient*innen kommen mit einer Bescheinigung vom Arzt. Sie sollten, wenn möglich, ärztliche Berichte und Laborwerte zum ersten Termin mitbringen. Die Beratung verläuft dann

ganz individuell, „man macht eigentlich keine Ernährungspläne mehr“, erläutert Frau Gahler, vielmehr schaue sie sich die Strukturen der Familie genau an. Aspekte wie: wird selbst gekocht oder nicht, Essen die Kinder vielleicht in der Kindertageseinrichtung usw. spielen eine große Rolle – davon hängt letztlich ab, wer alles „mit ins Boot geholt werden muss“. Bei einem Kind mit Allergien mache es z. B. Sinn, dass die Mutter entsprechend kocht und dem Kind das Essen in die Einrichtung mitgibt.

Die „individuelle Beratung“ steht für Andrea Gahler im Zentrum ihrer Arbeit „man gibt den Patient*innen nicht einfach eine Liste mit, sondern bespricht genau, was gegessen werden kann und was nicht.“ Zentral sei auch die Motivation. Ihre Arbeit bestehe zu einem großen Anteil aus Motivationsarbeit. Ein anderer wichtiger Baustein – gerade wenn es um Kinder geht – ist ihrer Ansicht nach die Beziehungsarbeit, z. B. bei geschiedenen Eltern mit einem übergewichtigen Kind. Klar, dass es da nicht mit einem einzigen Termin getan ist. Der Standardsatz sind fünf bis sechs Beratungseinheiten, in individuellen Abständen, die sich über ein halbes bis zu einem Jahr erstrecken. Was viele nicht wissen, Krankenkassen übernehmen einen Großteil der Kosten für eine Ernährungsberatung.

In Bezug auf die Frage, wie wichtig die Ernährung für unsere Gesundheit ist, fällt die Antwort von Andrea Gahler eindeutig aus: sehr wichtig. „Man kann mit Ernährung viel machen, das wird häufig unterschätzt, man kann die Gesundheit sehr beeinflussen mit einer gesunden Ernährung“, betont sie, gerade im Hinblick darauf, dass viele Lebensmittel so stark technologisch verändert werden. Hier sieht sie den Ursprung für immer mehr Unverträglichkeiten und auch Darmprobleme. Viele Krankheiten lassen sich durch die Ernährung beeinflussen, ist sie sich sicher, mit dem positiven Nebeneffekt, dass die Patient*innen dann ggf. weniger Medikamente einnehmen müssen, z. B. bei Bluthochdruck, Diabetes oder Gicht.

Aber was genau ist nun eine „gesunde Ernährung“ – dazu gibt es ja sehr viele unterschiedliche Ansichten. Andrea Gahler verweist hier auf die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und auf die von dieser Gesellschaft entwickelte Ernährungspyramide, daran könne man sich sehr gut orientieren. Als Faustregel gilt: mehr pflanzliche Produkte, runter vom starken Fleisch- und Wurstkonsum (aber Fisch mindestens einmal die Woche), Vollkornprodukte, ansonsten viel Gemüse (= 3 Portionen am Tag). Für die Größe der Portionen verweist sie auf das sog. „Handmodell“, das sei auch für Kinder leicht zu verstehen, z. B. entspricht eine Handvoll Gurken einer Portion. Auch Obst und Milchprodukte gehören, in entsprechenden Mengen, zur Ernährungspyramide und sogar Süßigkeiten (eine Handvoll am Tag ist ok).

Es geht also bei gesunder Ernährung gar nicht in erster Linie um Verzicht, sondern immer um die Menge – eine wichtige Erkenntnis, wie ich finde. „Wenn Sie den Menschen beibringen wollen zu verzichten, wird es ja nur noch schlimmer“ erklärt Andrea Gahler. Besser sei der Leitspruch: „Du darfst“, unter Beachtung der entsprechenden Mengen. Wichtig ist zudem auch die sog. Nährstoffdichte, d. h. das Verhältnis von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten in einer Mahlzeit. Andrea Gahler hat da noch einen praktischen Tipp für alle, die nicht vor jeder Mahlzeit mühsam dieses Verhältnis recherchieren und mit dem Taschenrechner berechnen möchten, die sog. „Tellerregel“: die Hälfte des auf dem Teller befindlichen Essens besteht aus Gemüse, ein Viertel sind Getreidebeilagen (Kartoffeln, Reis, Nudeln) und ein Viertel ist Fleisch oder Fisch.

Von Diäten wiederum hält sie gar nichts, „das kann man individuell mal machen, aber das ist keine andauernde Ernährungsform“ und somit auch wenig nachhaltig. Außerdem ändern sich die Diätetempfehlungen in regelmäßigen Abständen, gerade sei das Intervallfasten 16/8 (16 Stunden fasten, in den verbleibenden 8 Stunden essen) sehr angesagt. Dies sei aber „total hart“. Warum nicht besser das Modell

12/12, das sei einfacher durchzuhalten und letztlich ginge es ja darum, abends auf dem Sofa nicht mehr zu naschen, dem Körper auch mal eine Ruhepause zu gönnen. Und natürlich spiele auch Sport und Bewegung eine Rolle.



Seit 2014 ist Andrea Gahler für das Zentrum für Familien SIMBAV e. V. tätig, und kocht dort mit Eltern und Kindern, um ihnen eine gesunde Ernährung näherzubringen. Wichtig sei ihr dabei auch die „Esskultur“: gemeinsam den Tisch zu decken, mit Blumen und Servietten und dann zusammen zu essen.

In der Coronazeit ist als „Ersatz“ für die ausgefallenen Kurse ein Kochbuch für Familien entstanden, das neben Rezepten für Hauptmahlzeiten und Nachtische auch solche für selbstgemachte Brotaufstriche enthält. Das seien alles selbst kreierte Rezepte betont Frau Gahler, keine aus dem Internet „gegoogelten“, angeglichen an die Nährstoffdichte und versehen mit vielen Hinweisen, z. B. warum die Kartoffeln vom Vortag so gesund sind und weniger Kalorien haben – wieder etwas dazu gelernt. Sehr gut geeignet sei das Kochbuch auch für Männer, betont sie, weil die Anleitungen sehr detailliert sind – denn oft habe sie von Männern gehört: „ich brauche mal ein Kochbuch, wo alles Schritt für Schritt erklärt wird“. Zudem seien die Rezepte schnell zuzubereiten, mit Zutaten, die es überall zu kaufen gibt.

Das Kochbuch ist gegen eine Spende bei SIMBAV e. V. erhältlich.

Kerstin Blome

Ainhoa Hachmüller:

Laufen macht glücklich!

Ainhoa Hachmüller (49), verheiratet, berufstätig und Mutter dreier Schulkinder, betreibt nicht nur eine Sportart. Sie läuft Langstrecke, ist in einer Outdoor-Fitnessgruppe, macht Yoga und hat vor einiger Zeit noch mit Tennis angefangen. Tatsächlich ist das Joggen aber ihr ältestes Hobby und sie betreibt es mit großer Leidenschaft. Zur Sportart Laufen kam Ainhoa erstmals in der fünften Klasse. Da hat sie bemerkt, dass Ausdauersport ihr liegt und Laufen Spaß macht. Damals wurde sie bei Schulwettkämpfen für die langen Läufe eingesetzt.

Ein Hobby ist das Laufen für die Rotenburgerin seit ca. 25 Jahren. Ihre Motivation dafür kommt von verschiedenen Seiten. Wenn sie alleine läuft, hat sie Zeit, den Kopf freizukriegen, kann über Sachen nachdenken oder einfach nur die Natur genießen. Im Urlaub erkundet sie gerne früh morgens, wenn ihre Familie noch schläft, die neue Umgebung. Meistens sind das ganz besondere Momente, wenn das Leben zu Tagesbeginn in Gang kommt. So hat sie im Schwedenurlaub in der morgendlichen Stille Elche beobachtet oder herrliche Sonnenaufgänge in Spanien erlebt. Was ihrer Familie dabei auch sehr gefällt, ist, dass sie immer gut gelaunt und glücklich nach Hause kommt und oft auch schon etwas Interessantes zu erzählen hat.

Ainhoa läuft aber auch regelmäßig mit Freund*innen wie Katja und Christoph. Dabei steht das Gemeinschaftsgefühl im Vordergrund und sie können sich über viele verschiedene Themen unterhalten. Zudem erkunden sie gemeinsam neue Pfade und haben somit schon viele neue Ecken des Landkreises kennenge-



lernt. Sie sieht es als besonderes Glück an, in einer so naturnahen Umgebung zu wohnen.

Laufen hält Ainhoa Hachmüller fit. Sie ist selten krank, tut beim Joggen etwas für ihre Ausdauer und Muskulatur. Und nach dem morgendlichen Laufen hat sie Energie für einen guten Start in den Tag. Sportliche Erfolge stehen für sie nicht im Vordergrund.

Die unterschiedlichen Laufveranstaltungen, an denen sie teilgenommen hat, sind aber dennoch immer herausragende Erlebnisse für sie. Dort herrscht stets eine besondere Atmosphäre, man hat eine gewisse Anspannung und will das Ziel erreichen. Ainhoa freut sich hier

auf die Menschen, die Teilnehmende anfeuern, auf die Strecke, auf der man Sehenswürdigkeiten entdecken kann und natürlich auf den Zieleinlauf.

Bei solchen Großveranstaltungen hatte Ainhoa mehrere besondere Glücksmomente. Bei ihrem ersten Halbmarathon in Bremen ist sie durchs Weserstadion gelaufen, hat in dem Moment zufällig auf der Strecke einen Lauffreund getroffen als das Werder-Lied durch die Lautsprecher kam – ein absolutes Gänsehaut-Moment. Der Bremen-Marathon ist immer auch ein Familien-Event für ihre Laufclique, wobei die Kinder und Ehepartner*innen die Läufer*innen auf der Strecke anfeuern. In Berlin gab es nach 24 Kilometern einen sagenhaften Zieleinlauf ins Olympiastadion durch

den Tunnelzugang. Da wurden sie mit Trommeln, die durch den Tunnel hallten, angefeuert, auch dies ein einmaliges Erlebnis. Bei einem Marathon ein Jahr später in Berlin hat sie an der Strecke eine alte Freundin wiedergetroffen, die sie umarmt hat. Vor Rührung konnte sie zunächst kaum weiterlaufen.

Natürlich hat Ainhoa Hachmöller auch Ambitionen und trainiert für solche Veranstaltungen. Früher war es ein wichtiges Ziel für sie, überhaupt mal einen Marathon zu laufen. Heute spielen auch die Zeiten eine Rolle.

Familie und Freund*innen von Ainhoa sehen sie tatsächlich oft im Laufdress. Sie hat einen Halbtagsjob und das Glück, an zwei arbeitsfreien Tagen in der Woche frühmorgens, wenn alle anderen aus dem Haus sind, laufen zu können sowie am Wochenende. Dabei nimmt sie relativ wenig gemeinsame Zeit der Familie in Anspruch, da diese an den Wochenenden gerne etwas länger schläft. Im Gegensatz zum Mannschaftssport hebt Ainhoa als Besonderheit des Laufens hervor, dass sie dabei sehr flexibel ist. Wenn sie Lust hat und es in die Tagesplanung passt, läuft sie einfach los.

Momentan befindet sich Ainhoa gerade in der Vorbereitung für den Paris-Marathon und da sind die Laufeinheiten intensiver und länger. Das bedarf dann schon etwas mehr Abstimmung bei der Wochenplanung mit ihrem Mann, der sie für ihre sportlichen Leistungen bewundert. In Paris läuft Ainhoa mit drei Freunden; sie alle reisen mit ihren Familien an und bleiben nach dem Lauf noch ein paar Tage in der Stadt.

Ainhoa läuft regelmäßig drei- bis viermal die Woche zwischen einer und drei Stunden. Dabei sieht sie auch den gesundheitlichen Effekt beim Laufen: Man bleibt fit und beweglich, tut etwas für den ganzen Körper, die Muskeln, das Herz, die Sehnen und Bänder werden gestärkt, Immunsystem und Stoffwechsel werden angekurbelt. Joggen soll ja

tatsächlich auch altersbedingten Krankheiten vorbeugen. Glückshormone, Dopamin, Serotonin und Endorphine werden ausgeschüttet und bleiben längere Zeit im Blutkreislauf. Das macht gute Laune.

Sport hat für Ainhoa einen hohen Stellenwert. Er ist für sie wie eine "Wunderpille", damit es ihr gut geht. Aber auch ihre ganze Familie ist sehr aktiv. Alle haben ihre eigene Sportart, Bewegung gehört für sie alle zum Alltag. Das fängt schon damit an, dass sie mit dem Rad zur Schule, zur Arbeit, zum Einkaufen oder zum Sport fahren.

Sie ist der festen Überzeugung, dass grundsätzlich alle Menschen laufen können. Ob es nun allen Menschen auch Spaß macht, stundenlang in der Gegend herumzulaufen, ist dabei eine andere Frage. Wer aber wirklich mit dem Laufen beginnen möchte, sollte sich als Erstes gute Laufschuhe kaufen – übrigens immer zwei Nummern größer. Das richtige Schuhwerk kann oft schon Wunder bewirken. Und dann ist es wichtig ganz langsam anzufangen. Die meisten Anfänger*innen laufen zu schnell los, halten dann nicht lange durch und sind frustriert. Vielleicht könnte man mit Walken anfangen und dann ganz langsam ins Laufen übergehen, rät sie. Einsteiger*innen sollten sich ein Ziel setzen, wie zum Beispiel drei Kilometer, die sie am Stück laufen möchten und das nach und nach steigern. So schafft man sich die ersten Erfolgserlebnisse. Das Tempo und die Stecke

werden dann von alleine schneller und länger. Oft hilft es auch, Gleichgesinnte zu finden oder sich einer Laufgruppe anzuschließen. Dadurch hat man mehr Regelmäßigkeit und Verbindlichkeit und es gelingt eher, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden.

Unterschiede zwischen Männern und Frauen sieht sie natürlich bei den zu erreichenden Spitzenzeiten aufgrund der verschiedenen Physis von Frau und Mann. Aber in der Art, wie ihre Lauf Freunde und sie dieser Sportart nachgehen, sind die Unterschiede gering. Bei ihnen steht die gemeinsame Aktion im Vordergrund. Ainhoa Hachmöller möchte noch möglichst lange ihrem Hobby treu bleiben. Solange sie Lust dazu hat und ihr Körper es zulässt.

Gisela Weiß-Jäger



Fotos: Ainhoa Hachmöller

Frauenfitness Interkulturell

Mittwochnachmittag, 15:30 Uhr, Trainee Dania holt mich an der Tür des Seiteneingangs der Berufsbildenden Schule in der Freudenthalstraße ab. Dort findet im Keller, im Fitnessraum des Offenen Sportprojekts Rotenburg, zweimal wöchentlich ein kostenloses interkulturelles Frauentraining statt. Das Projekt wurde von meiner Vorgängerin im Amt der Gleichstellungsbeauftragten, Brigitte Borchers, initiiert. Seit 2008 leitet Dania das Training. Zu Beginn meiner Amtszeit hatte ich mir das Training schon einmal angesehen und fand es wichtig, dies tolle Projekt auch weiter zu fördern. Ich wollte zwischendurch immer mal wieder dort vorbeischaun, aber irgendwie kam immer etwas dazwischen und dann kam Corona und das Training konnte für lange Zeit nicht stattfinden... Seit einiger Zeit ist es aber wieder angefallen und diese Ausgabe der HELENE bot nun eine gute Gelegenheit für mich, endlich mal wieder in der Freudenthalstraße vorbeizuschauen.

Im Keller ist laute Musik zu hören, einige Frauen sind schon da, nach und nach trüdeln weitere ein. Es herrscht eine lockere, entspannte Atmosphäre, die Frauen begrüßen sich, einige legen ihr Kopftuch ab. Jede macht sich erstmal individuell warm, auf dem Stepper, dem Fahrrad oder dehnt sich vor der Spiegelwand.

Ich stelle mich kurz vor und frage, ob es ok ist, mir das Training anzusehen, Fragen zu stellen und evtl. auch ein paar Fotos zu machen. Für die meisten ist das kein Problem. Acht Frauen nehmen an diesem Tag am Training teil, aus unterschiedlichen Ländern und unterschiedlichen Alters.

Da ist z. B. Brigitte (46 Jahre), die aus der Dominikanischen Republik stammt aber schon seit 10 Jahren in Brockel lebt und schon seit ca. drei Jahren das Angebot nutzt. Sport sei ihr sehr wichtig, erzählt sie. Sie habe angefangen sich auch gesünder zu ernähren, seit sie Sport treibe und

dadurch viel Gewicht verloren. Sie fühle sich insgesamt viel wohler.

Eucarias ist mit 24 Jahren die jüngste Teilnehmerin. Sie kommt gebürtig aus Venezuela und lebt schon seit 17 Jahren in Rotenburg. Sie ist hier zur Schule gegangen und hat ihr Abitur gemacht. Durch ihre Mutter hat sie erfahren, dass das Angebot nach dem Corona-Lockdown nun wieder gestartet ist und kommt jetzt wieder regelmäßig. Sport sei wichtig für ihre Balance betont sie, wenn sie Sport treibe, sei sie ausgeglichener.

Luz-Elisabeth (59 Jahre) kommt gebürtig aus Kolumbien und lebt erst seit ca. anderthalb Jahren in Rotenburg. Sie ist ganz neu beim Training und spricht noch nicht so viel Deutsch. Ich radebreche auf Spanisch, Eucarias und Dania übersetzen für mich, wenn mir ein Wort nicht einfällt. Da sie etwas außerhalb, Richtung Unterstedt, wohnt sei es für sie nicht so einfach zum Training zu kommen, erfahre ich. Aber es gefällt ihr, und sie betont, dass Sport „muy



Glücklich genesene „Krebse“

Als ich in meiner RehaGruppe die Bitte äußerte, über unsere Gruppe einen Bericht für die HELENE zu schreiben, wussten erst einmal mehrere nicht, wer ist HELENE: Also klärte ich auf: Die HELENE ist die Rotenburger Frauenzeitschrift, so etwas Ähnliches wie die EMMA. Und alle waren begeistert.

Jetzt stelle ich uns vor: Wir sind eine Gruppe Frauen mittleren bis höheren Alters und waren alle mal an Krebs erkrankt und wieder genesen. Unsere Leitung, Carola Exner, hält uns auf Trab. Eine Stunde höchst konzentriert werden wir mit Schwung und Kraft in Bewegung gehalten, das uns allen richtig guttut. Einige sind schon seit vielen Jahren dabei und möchten es nicht missen. Dadurch, dass Carola die ganze Stunde mit gutem Beispiel vorangeht, motiviert sie uns. Das Verrückte ist, irgendwie machen wir immer dieselben Übungen, aber Carola hat das unglaubliche Talent, sie immer wieder zu variieren, so dass das gar nicht auffällt. Wir sind auf jeden Fall hinterher ziemlich geschafft und fühlen uns großartig. Wir haben was für uns getan.

Was hat uns also diese Krankheit auch gelehrt: Denk mehr an dich selbst, denn nur, wenn es mir gut geht, kannst ich für andere auch gut sein. Und so nebenbei tun wir etwas für unseren Körper. D.h. für die Beweglichkeit, für die Koordination und den Kopf. Für mich ist es nicht nur der Körper, Geist und Seele gehören dazu. Und so sagten einige, dass sie viel bewusster leben. Vielleicht war das der Grund, weshalb uns die Krankheit erwischt hat, zu irgendetwas muss sie ja gut sein.

Auch für mich ist das Leben um so viel reicher geworden, dass ich inzwischen diesem kleinen Krebs dankbar bin, denn ich bin der festen Überzeugung, dass wir hier sind, um zu lernen und uns zu entwickeln. Und so ganz nebenbei haben wir auch noch Spaß dabei, so viel habe ich lange nicht mehr gelacht. Auf die Frage, wie lange wir diesen Sport machen möchten, kam spontan die Antwort: Unendlich.

Es gibt wenig Männer in diesen Gruppen, irgendjemand sagte, dass sie da wohl eher gehemmt sind. Sind wir Frauen womöglich offener in diesem Bereich?

An dieser Stelle möchte ich Carola ganz herzlich danken für ihre Motivation, ihre Lebensfreude, ihr Können. Sie ist für uns ein riesiger Schatz und hält uns auf Trab.

Christel Gerken



Fotos: Carola Exner

Die **Bremer Künstlerin Frauke Beeck** recherchiert für ein Projekt bundesweit zum Thema „Denkmäler historischer Frauen im öffentlichen Raum“ und hat bereits mehr als 50 ausfindig ge-

macht, in Form von Spraybildern interpretiert und an verschiedenen Orten ausgestellt. Zwei ihrer Werke hat sie uns für diese HELENE Ausgabe zur Verfügung gestellt:

Luise von Baden

wurde am 3.12.1838 in Berlin geboren und starb am 23.04.1923 in Baden-Baden.

Sie war die einzige Tochter des Königs von Preußen, dem späteren Deutschen Kaiser Wilhelm I., und Prinzessin Agusta von Sachsen-Weimar-Eisenach. 1856 heiratete sie Großherzog Friedrich I. von Baden. Zur Förderung der Krankenpflege gründete Luise von Baden 1859 den ersten Badischen Frauenverein, Vorläufer der Rotkreuz-Schwesternschaft. Der Frauenverein war federführend bei Kursen und Schulungen in der Hauswirtschaft. 1864 trat Baden als erster Staat der Genfer Konvention bei – zur Verbesserung der Situation verwundeter Soldaten. Der Badische Frauenverein wurde zwei Jahre später als Landesverein des Internationalen Roten Kreuzes anerkannt.

Ihr Engagement verschaffte ihr Respekt, ja Verehrung in der Bevölkerung.

Die Künstlerin Sybille Onnen schuf 2013 eine Majolika-Statue im Auftrag des Roten Kreuzes. Sie befindet sich im Stadtgarten Karlsruhe.

Die Künstlerin Sybille Onnen schuf 2013 eine Majolika-Statue im Auftrag des Roten Kreuzes. Sie befindet sich im Stadtgarten Karlsruhe.



Otilie Hoffmann

lebte vom 14.7.1835 – 20.12.1925 in Bremen.

Die Pädagogin und Sozialarbeiterin engagierte sich in der Abstinenzbewegung. Das Gebäude an der Weser, in dem sich heute das Ambiente befindet, wurde 1929 im Auftrag des Deutschen Frauenbundes für alkoholfreie Kultur erbaut und bis 1983 als ein Abstinenzler-Lokal geführt.

Die Bronzestatue des Künstler Jürgen Cominotto befindet sich seit 1987 im Ostertorsteinweg.



frauenORT Paula Modersohn-Becker Worpswede

"...daß ich mich verheirate, soll kein Grund sein, daß ich nichts werde."

(Paula Becker, Brief an die Mutter, 3.11.1900)



Detailfoto: Archiv des Otto-Modersohn-Museums, Fischerhude

Becker fest: "...daß ich mich verheirate, soll kein Grund sein, daß ich nichts werde." Entgegen der gesellschaftlichen Konventionen, nach der Heirat mit dem Malen aufzuhören und sich dem Haushalt und der Kindererziehung zu widmen, behält sie ihr Atelier bei, reist mehrmals in die Kunstmetropole Paris und setzt ihre künstlerische Arbeit fort. Als „Malweib“ bezeichnet und in ihrer Kunst nicht ernst genommen, findet sie damals kaum Anerkennung.

Unterstützer:innen ihrer Kunst sind damals rar. Frauen wurde um die Jahrhundertwende oft jegliches Talent aufgrund ihres Geschlechtes abgesprochen, die Ausbildungsmöglichkeiten beschränkten sich auf private Malschulen und Malunterricht.

Neben Landschaften, bestimmen vor allem Kinder und bäuerliche Frauen, Stillleben und Selbstbildnisse ihre Motivwahl. Dass sich die junge Künstlerin um die Jahrhundertwende sogar selbst als

Heute ist Worpswede ein bekannter Künstlerort, zahlreiche Museen bieten einen Einblick in die Kunst des Ortes und laden zusammen mit seiner besonderen Landschaft zum Verweilen ein.

Als Paula Becker im Juni des Jahres 1897 erstmals anlässlich eines Familienausfluges das Künstlerdorf Worpswede besucht, ist sie so begeistert, dass sie beschließt einige Wochen im Moordorf zu verbringen. „...es ist ein Wunderland, ein Götterland“ notiert sie wenig später enthusiastisch in ihr Tagebuch. Dass sich im kleinen Worpswede ihr weiteres Leben abspielen wird, ist der jungen Frau, die von dem Wunsch geprägt ist, sich

künstlerisch weiter zu entwickeln, noch nicht bewusst. Aber zeitlebens wird sie an diesem Ziel weiterarbeiten.

In Worpswede nimmt sie Unterricht bei dem Maler Fritz Mackensen und lernt dessen Künstlerkollegen kennen. Auf dem Barkenhoff, dem Wohnsitz Heinrich Vogelers, genießt sie die Künstlerfeste. Zum Künstlerkreis gehört auch Otto Modersohn, von dessen Werken sie besonders fasziniert ist. Nach dem Tod seiner ersten Frau, entwickelt sich eine Liebesbeziehung zwischen den beiden.

Auch wenige Monate vor ihrer Hochzeit im Jahr 1901, steht für Paula Modersohn-

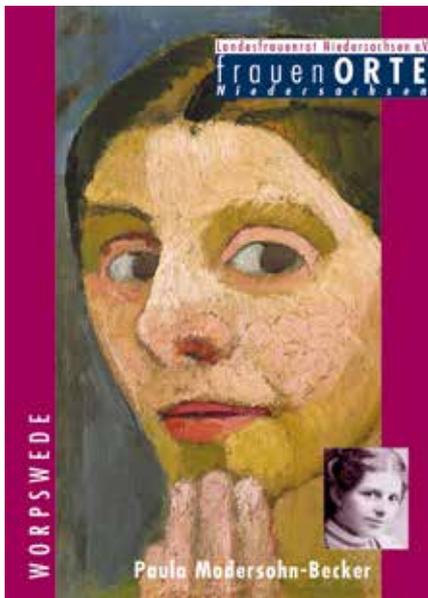


*Paula Modersohn-Becker,
Elsbeth mit blauer Schleife im Haar,
um 1902, Museum am Modersohn-Haus,
Foto © Eike Knopf*

Akt malt, ist ein Novum in der Kunstgeschichte und steht heute für ihren unermüdlichen Ausdruckswillen.

Heute, gut 120 Jahre später, ist es gerade dieser unbeirrte Weg den Paula Modersohn-Becker eingeschlagen hat, der sie zu einer international anerkannten Künstlerin macht. Ihre Werke sind in zahlreichen privaten und öffentlichen Sammlungen zu finden und ihr Leben wurde in einem Kinofilm inszeniert.

In Worpswede ist Paula Modersohn-Becker in diesem Frühjahr in den Reigen



*Paula Modersohn-Becker,
Selbstbildnis mit Hand am Kinn, 1906,
Foto © Landesmuseum Hannover*

der frauenORTE Niedersachsen aufgenommen, eine Initiative des Landesfrauenrates Niedersachsen e.V., die Leben und Wirken bedeutender historischer Frauenpersönlichkeiten lebendig werden lässt und in der breiten Öffentlichkeit bekannt macht. Es ist der 43. frauenORT der landesweiten Initiative.

Mit dieser Ehrung wird Paula Modersohn-Becker als ungewöhnlich willensstarke und mutige Frau ihrer Zeit in Worpswede gewürdigt. Eine Gedenktafel ist an ihrem ehemaligen Wohnhaus, dem heutigen Museum am Modersohn-Haus angebracht und erinnert an die berühmte Künstlerin.

Das Museum am Modersohn-Haus führt unter anderem ins Wohnhaus des Künstlerehepaares, in dem zahlreiche Gemälde der Künstlerin aus der Sammlung Bernhard Kaufmann zu sehen sind, sowie Worpsweder Künstler der Gründergeneration. Weitere Werke Paula Modersohn-Beckers sind auch in anderen Ausstellungshäusern des Ortes zu besichtigen. Spuren ihres Lebens sind an verschiedenen Orten in Worpswede zu finden.

Ein frauenORTE Flyer lädt zu selbstständigen Erkundungen ein. Geführte Spaziergänge bieten die Gästeführer Worpswede-Teufelsmoor e.V. an.

Cornelia Hagenah



*Paula Modersohn-Becker,
Bäuerin mit Kopftuch und erhobener Hand,
um 1905, Museum am Modersohn-Haus
Foto © Eike Knopf*

Weiterführende Informationen bietet die Tourist Information für Worpswede und das Teufelsmoor, Bergstraße 13, 27726 Worpswede, Telefon 04792-935820, www.worpswede-touristik.de.

Näheres zum frauenORT Paula Modersohn-Becker und weiteren frauenORTEN in Niedersachsen unter www.gemeinde-worpswede.de/frauenort und www.frauenorte-niedersachsen.de

Ansprechpartnerin:

Heike Grotheer,
Gleichstellungsbeauftragte
der Gemeinde Worpswede,
E-Mail:
h.grotheer@gemeinde-worpswede.de

BESUCHENSWERT

Vielfalt macht stark: Bilderbücher für alle

**1. bis 27. November 2021
Stadtbibliothek Rotenburg,
Am Kirchhof 10**

Diversität spiegeln die Bilderbücher wider,



die in dieser Ausstellung zu finden sind. In den Geschichten kommen ganz selbstverständlich Kinder und Erwachsene aller Hautfarben, Religionen und sexueller Orientierungen, mit und ohne Behinderungen vor. Sie leisten einen Beitrag dazu, dass Kinder ohne Vorurteile, Transfeindlichkeit, Homophobie, Rassismus, Fremdenfeindlichkeit und Ableismus aufwachsen können. Vor allem aber erzählen sie spannende, lustige und abenteuerliche Geschichten zu tollen Bildern, die Kindern und Erwachsenen Spaß machen. In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Rotenburg.

Tipp von Kerstin Blome

Irina Gheorghe "Methods for the Study of What Is Not There",

**25. September bis 21. November 2021
Künstlerhaus Bremen, Am Deich 68/69,
www.kuenstlerhausbremen.de**

Unter dem Titel Methods for the Study of What Is Not There präsentiert Irina Gheorghe (* 1981 in Târgoviște, RO, lebt in Berlin) eine Performance und eine Installation aus Fotografien, farbigen Paneelen, einer Soundarbeit und Klebebandzeichnungen. Die formal strengen, aus rechteckigen Farb-



flächen zusammengesetzten Zeichnungen sind Studien zu der Performance Preliminary Remarks for the Study of What Is Not There, die Gheorghe zur Ausstellungseröffnung aufführt. Sie stellen Partituren dar für Choreografien, in denen Gheorghe mittels Sprache und Gesten eine imaginäre Landkarte von nicht-greifbaren Präsenzen im Raum entfaltet. In der Performance verbindet Gheorghe mittels Körpersprache und Stimme den vorhandenen Raum mit einer anderen Dimension unsichtbarer Existenzen. Sie oszilliert zwischen Skript und Improvisation und bezieht sowohl die räumliche Situation als auch das Publikum mit ein.

Tipp von Kerstin Blome

Elisabeth Wagner „hinten links ist Schimmer“

**7. November 2021 bis 13. Februar 2022
Gerhard Marcks Haus, Bremen, Am Wall
208, Tel. 0421 9897520, www.marcks.de**



Elisabeth Wagner (geb. 1954) wechselt mit großer Selbstverständlichkeit und Souveränität zwischen abstrakten und figürlichen Formen. Ihr Werk spannt den weiten Bogen von gegenstandslosen Formen und Objekten bis hin zu Bildnisbüsten nach berühmten Porträts der Maleregeschichte sowie Tierfiguren. Gips, Pappe, Papier und Draht sind ihre bevorzugten Materialien, aus denen sie ihre Skulpturen formt und zusammenfügt. Der Herstellungsprozess bleibt sichtbar und nachvollziehbar. Ihr Umgang mit dem plastischen Gestaltungsmaterial ist unprätentiös und ihre Arbeiten entziehen sich einem Skulpturbegriff, der lediglich die Erscheinungen der äußeren Welt abbildet. Die bewusste Nutzung fragiler Materialien weist, wie sie selbst sagt, auf die Zerbrechlichkeit des Lebens hin.

Tipp von Brigitte Borchers

Dorothea Prühl „Ornament und Skulptur“

**7. November 2021 bis 13. Februar 2022
Gerhard Marcks Haus, Bremen, Am Wall
208, Tel. 0421 9897520, www.marcks.de**



„Schmuck ist mir wichtig in seiner ursprünglichen Bestimmung. Dazu gehören Tragbarkeit, Haltbarkeit und Kostbarkeit im weitesten Sinne. Am Material interessieren mich neben den ästhetischen vor allem die formbestimmenden Eigenschaften“, beschreibt Dorothea Prühl (geb. 1937) ihre Kunst. Sie schafft Schmuck wie Skulptur: Ihr Werk entstammt der Tradition der Kunstgewerbeschule Burg Giebichenstein in Halle, wo die Tradition des frühen Bauhauses auch nach dem zweiten Weltkrieg weitergeführt wurde.

Tipp von Brigitte Borchers

Dina Koper / Christoph Ogiemann „Im Schwarm“

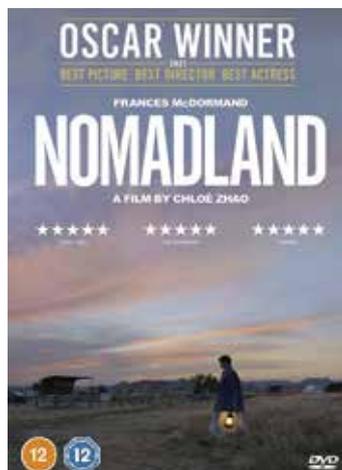
**7. November 2021 bis 13. Februar 2022
Gerhard Marcks Haus, Pavillon, Bremen,
Am Wall 208, Tel. 0421 9897520,
www.marcks.de**



Die gemeinsame Arbeit der bildenden Künstlerin Dina Koper (geb. 1967) und des Komponisten Christoph Ogiemann (geb. 1967) ist ein visuell-elektroakustisches Projekt. Grundausrüstung des Raums sind „fraktale Gehänge“, die Koper aus unzähligen Abbildungen und Zeichnungen zusammensetzte. Licht und Videoprojektionen erzeugen stets neue skulpturale Raumeindrücke. Dazu gibt es aus instabilen Schwingkreisen gewonnene elektroakustische Musik.

Tipp von Brigitte Borchers

SEHENSWERT



Nomadland

Regie: Chloé Zhao, USA 2020

Dieser Film wird mir sicherlich lange im Gedächtnis bleiben, auch, weil es der erste war, den ich nach dem langen Lockdown im Kino gesehen habe. Endlich wieder in einem Kinosaal sitzen, den Film auf einer großen Leinwand verfolgen und für zwei Stunden in eine andere Welt eintauchen...

Die Hauptdarstellerin Fern, die keinen festen Wohnsitz mehr hat und mit ihrem Van von einem Aushilfsjob zum nächsten durch die USA reist, wird von Frances McDormand gespielt, die nicht zuletzt wegen ihrer Rolle in „Three Billboards Outside Ebbing Missouri“ zu meinen Liebblingsschauspielerinnen gehört. Die Zuschauer*innen begleiten Fern auf unterschiedlichen Stationen dieser Reise und lernen nach und nach ihre Beweggründe für diese Lebensweise kennen – ihr Mann ist verstorben, die Firma für die beide gearbeitet haben existiert nicht mehr, mehr noch, die ganze Stadt ist nach dem Bankrott des Unternehmens zur Geisterstadt mit leerstehenden und verfallenen Gebäuden mutiert. Immer wieder begegnet Fern anderen Menschen, die aus ganz unterschiedlichen Gründen ebenfalls diese Form des modernen Nomad*innentums leben. Mit einigen ist sie befreundet, soweit das unter diesen Umständen möglich ist. Sie treffen sich z. B. bei verschiedenen Arbeitgeber*innen oder im Camp beim jährlichen Nomad*innentreffen. Nach gemeinsamen Abenden am Lagerfeuer wird die Einsamkeit dieses Lebens auf der Straße umso deutlicher. Der Film zeigt beide Seiten: Freundschaft, Gemeinschaftsgefühl und gegenseitige Hilfe, aber auch die Härte der Einsamkeit und Armut eines solchen Lebens am Rande der Gesellschaft und dies sehr authentisch, was sicherlich daran liegt, dass ein Großteil der Protagonist*innen z. B. Swankie, Linda May oder Bob keine Schauspieler*innen sind, sondern tatsächlich als Nomad*innen auf der Straße leben. Die Journalistin Jessica Bru-

der hatte sie in ihrem 2017 erschienen Buch „Nomadland: Surviving America in the Twenty-First Century“ (deutscher Titel: „Nomaden der Arbeit“) portraitiert. Das Buch diente als Vorlage für die Verfilmung und einige der Protagonist*innen spielten sich quasi selbst. Der Film wurde m. E. zu Recht vielfach ausgezeichnet, u. a. mit dem Goldenen Löwen, dem Golden Globe sowie mit drei Oscars (bester Film, beste Regie und beste Hauptdarstellerin).

Tipp von Kerstin Blome

75 Jahre Niedersachsen – Frauenorte

Anlässlich des 75jährigen Jubiläums des Lan-



Bildrechte: ms

des Niedersachsen hat das Niedersächsische Gleichstellungsministerium einen kurzen Film zu der Initiative frauenORTE des Landesfrauenrates Niedersachsen e. V. erstellen lassen. Sechs FrauenORTE werden beispielhaft für viele andere FrauenORTE vorgestellt. „In den Geschichtsbüchern dominieren die Männer, aber es gab auch viele Frauen, die wesentlich zur politischen, gesellschaftlichen und kulturellen Entwicklung unseres schönen Landes beigetragen haben“, betont hierzu die Niedersächsische Sozial- und Gleichstellungsministerin Daniela Behrens. Portraitiert werden u. a. Hertha Peters aus Peine, die 1964 als erste Landrätin Niedersachsens „allein unter Männern“ gewirkt hat, Cilli-Maria Kroneck-Salis, die 1978 in Osnabrück einen Verein zum Schutz misshandelter Frauen gegründet und an der Einrichtung eines Autonomen Frauenhauses mitgewirkt hat und Marianne Fritzen, Urgestein der Anti-Atomkraft-Bewegung und Gegnerin eines Atommülllagers in Gorleben. Der Kurzfilm ist auf der Internetseite des Niedersächsischen Sozialministeriums zu sehen: <https://www.ms.niedersachsen.de>.

Tipp von Kerstin Blome

Die Unbeugsamen

Politik ist eine viel zu ernste Sache, um sie allein den Männern zu überlassen.

Regie: Torsten Körner, Deutschland 2021

In der offiziellen Ankündigung zum Film heißt es: DIE UNBEUGSAMEN erzählt die Ge-



schichte der Frauen in der Bonner Republik, die sich ihre Beteiligung an den demokratischen Entscheidungsprozessen gegen erfolgsbesessene und amtstrunkene Männer wie echte Pionierinnen buchstäblich erkämpfen mussten. Unerschrocken, ehrgeizig und mit unendlicher Geduld verfolgten sie ihren Weg und trotzten Vorurteilen und sexueller Diskriminierung. Politikerinnen von damals kommen heute zu Wort. Ihre Erinnerungen sind zugleich komisch und bitter, absurd und bisweilen erschreckend aktuell. Verflochten mit zum Teil ungesesehenen Archiv-Ausschnitten ist dem Dokumentarfilmer und Journalisten Torsten Körner („Angela Merkel – Die Unerwartete“) eine emotional bewegende Chronik westdeutscher Politik von den 50er Jahren bis zur Wiedervereinigung gelungen. Ein Film, den ich mir unbedingt noch anschauen muss...

Tipp von Kerstin Blome

H24 – 24 Frauen, 24 Geschichten



Bildrechte: ARTE G.E.I.E.

Inspiriert von wahren Begebenheiten macht diese von 24 international renommierten Autorinnen geschriebene Reihe in 24 Kurzfilmen (à 3 – 5 Minuten) sichtbar, was Frauen im Alltag erleben, von diskriminierenden Kleidervorschriften über sexuelle Belästigungen im öffentlichen Raum und den sozialen Medien bis hin zu einem Räumungsbescheid, erwirkt vom Vermieter, weil sich die Nachbarn über den Lärm im Zuge häuslicher Gewalt gestört fühlen u. v. m.. Verstörend, teilweise brutal, aber sehr sehenswert.

Abrufbar in der Arte-Mediathek

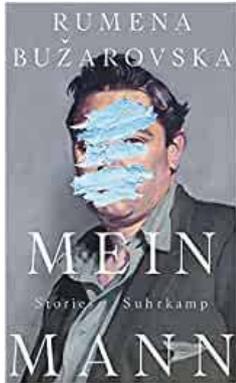
Tipp von Kerstin Blome

LESENSWERT

Rumena Buzarovska:

Mein Mann: Stories

Taschenbuch: 168 Seiten, Suhrkamp Verlag, 2021



In elf Erzählungen legen elf Frauen mit Wut, Wehmut und beißendem Spott die Macken und Unzulänglichkeiten ihrer Männer offen.

Die nordmazedonische Autorin lässt elf Frauen über ihre Beziehungen erzählen. Die Ich-Erzählerinnen sind unterschiedlich alt, kommen aus allen Schichten der Gesellschaft und ihre Lebensumstände sind verschieden. Alle werfen jedoch einen schonungslosen Blick auf die Männer, die ihr Leben in einer patriarchalischen Gesellschaft mehr oder weniger dominieren. Mal beißend ironisch, mal todtraurig, immer etwas melancholisch und oft abgrundtief böse sind die Stories. Schonungslos blicken wir auf den selbstverliebten Pascha, den Möchtegern-Dichter oder notorischen Fremdgänger sowie die ungerechte Rollenverteilung und gesellschaftliche Zuschreibung, die lakonisch, doch mit Wut und Witz ins Auge gefasst werden.

Die Autorin, Übersetzerin und Dozentin für amerikanische Literatur an der Universität Skopje, gehört zu den stärksten Stimmen zeitgenössischer weiblicher Literatur in Südosteuropa und ich hoffe sehr, dass wir noch mehr von ihr lesen werden.

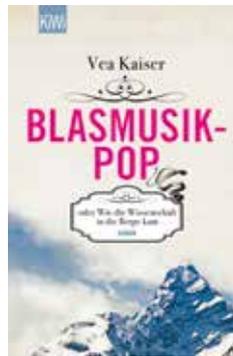
Ein Tipp aus der Rotenburger Stadtbibliothek von Christine Braun

Vea Kaiser

„Blasmusik-Pop“ oder „Wie die Wissenschaft in die Berge kam“

Taschenbuch: 496 Seiten, KiWi Verlag, 2014
Ein 14,8 Meter langer Fischbandwurm, eine Seifenkiste mit Kurs auf den Mond, eine schwangere Dorfprinzessin, eine althilologische Geheimgesellschaft, ein Jungfußballer mit dem Herzen auf dem rechten Fleck, eine sinistre Verschwörung der Dorfältesten sowie jede Menge poppige Blasmusik gehören zum einzigartigen Mikrokosmos des abgeschiedenen Bergdorfes St. Peter am Anger.

Vea Kaiser entfaltet mit Verve, Esprit und unwiderstehlichem Witz die große Geschichte eines kleinen Dorfes und erzählt von einer



Familie, die über drei Generationen hinweg auf kuriose Weise der Wissenschaft verfallen ist. Die Presse: Es strotzt vor Einfällen und schert sich keinen Deut um aktuelle Moden Literatur im emphatischen Sinne.

FAZ: Der Blasmusik-Pop ist Bildungs-, Familien- und Coming-of-Age-Roman.

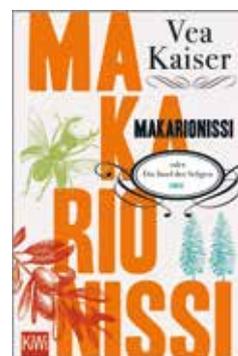
Die Zeit: Ein furchtlos und frisch erzähltes Dorfepos.

Ich war zuerst skeptisch, bin dann aber total eingetaucht in dieses witzige, tief sinnige und berührende Dorfgeschehen.

Tipp von Christel Gerken

Vea Kaiser

„Makarionissi“ oder „Die Insel der Seligen“



Taschenbuch: 464 Seiten, KiWi Verlag, 2016

In einem griechischen Bergdorf deutet Yiayia Maria die Zeichen falsch und stürzt gleich mehrere Generationen ihrer Familie ins Unglück. In einer niedersächsischen

Kleinstadt entdeckt ihr Enkel die Erotik der deutschen Sprache. In der österreichischen Provinz wird derweil erbittert um die Vorherrschaft in der Fußgängerzone gekämpft, in einer Schweizer Metropole mit Insekten gegen die Sehnsucht angekocht. Und auf einer Insel in Form eines Hirschkäfers sucht ein arbeitsloser Gewerkschafter verzweifelt seinen Ehering, während ein skurriler Schlagerstar die Frau wiederfindet, die er vor vierzig Jahren verlor.

In ihrem neuen Roman erzählt Vea Kaiser von der Glückssuche einer griechischen Familie und deren folgenreichen Katastrophen, von Helden und Herzensbrechern und solchen, die es gern wären.

Denis Scheck: Ein hinreißender Familienroman von überschäumender Komik.

Süddeutsche: Das mal berührende, mal lustig-scurrile Fabulieren beherrscht Vea Kaiser wie

keine Zweite.

Falter: Ein großer literarischer Wurf.

Die Autorin Vea Kaiser ist 1988 geboren, ist also noch sehr jung aber eben auch sehr reif.

Tipp von Christel Gerken

Caroline Criado-Perez

Unsichtbare Frauen



Taschenbuch: 496 Seiten, btb Verlag, 2020

Als ich das Buch aufschlug und die Überschrift des ersten Kapitels las: „Kann Schneeräumen sexistisch sein?“, dachte ich zunächst, dass diese Frage doch recht

weit hergeholt sei. Beim Lesen wurde mir dann aber sehr schnell klar, dass die Frage angesichts unterschiedlicher Arten und Weisen der Fortbewegung von Frauen und Männern nicht nur berechtigt ist, sondern auch sehr anschaulich verdeutlicht, dass der Aspekt der Geschlechtergerechtigkeit wirklich in alle Lebensbereiche hineinwirkt. Umso erschreckender ist es, dass bei der wissenschaftlichen Erhebung von Daten immer noch mehrheitlich vom „männlichen Prototyp“ ausgegangen wird, als seien Männer „geschlechtsneutrale Versionen der Menschheit“. Die so erzeugte „Wissenslücke“ hat eine systematische Diskriminierung von Frauen in der Politik, der Arbeitswelt, der Technologie, den Medien, der medizinischen Forschung, der Stadtplanung und vielen weiteren Lebensbereichen zur Folge. Diese reicht von der typischen Warteschlange vor der Toilette, über die zu niedrige Durchschnittstemperatur in Büros bis hin zu tödlichen Folgen, etwa durch die falsche Dosierung von Medikamenten.

Um nochmal auf das Beispiel des Schneeräumens zurückzukommen – das von Criado-Perez beschriebene Beispiel verdeutlicht, dass eine Umstellung auf geschlechtergerechte Praktiken nicht nur Diskriminierung abbaut und die Lebenssituation von Frauen verbessert, sondern auch noch helfen kann, Geld zu sparen – wenn das kein Anreiz für Unternehmen und staatliche Institutionen ist, darüber einmal nachzudenken...

Tipp von Kerstin Blome

Joni Seager



Der Frauen Atlas

Taschenbuch: 208 Seiten, Carl Hanser Verlag, 2020

Der Untertitel lautet: „Ungleichheit verstehen“ und dazu trägt das Buch meiner Ansicht nach definitiv

bei. Übersichtlich und informativ, ohne allzu viel Text, veranschaulichen die Graphiken die Situation von Frauen in verschiedensten Bereichen weltweit. Für alle, die sich schnell einen Überblick zu Themen, wie z. B. der Häufigkeit von Brustkrebs oder HIV-Raten, Regelungen zu Abtreibungsgesetzen und Verhütungsmethoden, Landbesitzrechten, Armutsverteilung, Anteil von Frauen in nationalen Regierungen, „Heirate-deinen-Vergewaltiger-Gesetze“, häusliche Gewalt, Bildung, Einkommenslücken, die Häufigkeit von kosmetischen Operationen u. v. m., verschaffen möchten, kann ich den Frauen Atlas empfehlen.

Tipp von Kerstin Blome

Frauenkalender 2022

Taschenbuch, btb Verlag 2017

Mit 11 Postkarten und insgesamt 53 Farbbildern von verschiedenen Künstlerinnen. 47 Malerinnen aus Deutschland, Österreich, der Schweiz, den Niederlanden und Frankreich zeigen in diesem Kalender eine breite Palette künstlerischer Ausdrucksformen.

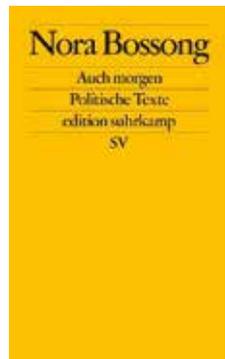


Tipp von Frauke Beeck

Nora Bossong

Auch morgen. Politische Texte

Suhrkamp Verlag 2021



Dieses Buch hat mich gefesselt und beeindruckt und ich würde mich freuen, wenn es viele Leserinnen findet. In ihren Essays schreibt Nora Bossong (geb. 1982) über Gut und Böse, Religion, Würde, über Ruanda, Iran, Europa, über Menschen und

Menschenrechte. Sie schreibt nachdenklich, analytisch genau, klug und voller Teilnahme. Das Buch ist relevant - und es ist gute Literatur.

Tipp von Brigitte Borchers

Hochmut

Ein Hoch auf den Mut, der den Menschen bewegt,
dass er grade und aufrecht auf den Beinen steht.

Die Ziele mit auf den Weg genommen,
um dem Ende zu entkommen

Verloren, vergessen, gestapelt, gekämpft
das Hoch dominiert, der Mut ist gedämpft.

Häuser hoch in den Himmel gebaut,
sich selbst erblicke wollend hinabgeschaut,
doch nur Fremde gesehen, sich selbst erkannt
im Niederen, gegen Andere, gegen die Wand
zertrümmert das eigene, schreibende Buch.
Jammernd und klagend lastet der Fluch.

Von unten nur einmal hinaufgeschaut,
erblicke die unendliche Braut!
Die Weite, das Sein in Allem und hier,
das Stete, das Blühende, das Leben in Dir!

Dem Hochmut geben, was ihm gebührt:
Frohlockendes Streben, das die Angst entführt
und Gemeinsamkeit zulässt – gestärkt oder schwach –
Hätte der Hochmut doch nur daran gedacht...

Jana Schramm

LESESWERT

Empfehlung aus der Buchhandlung C. Müller:

Wie moderne Voreingenommenheit sich in der Archäologie spiegelt

Obwohl ich schon viel darüber nachgedacht habe, wie man verhindern kann, die eigenen Arten und Weisen des Wahrnehmens und Urteilens auf andere Kulturen zu übertragen, verdanke ich diesem Buch völlig neue Einsichten.

Denn es ist ja so: Wenn man im Ausland andere Arten und Weisen des Zusammenlebens beobachtet oder hier mit Menschen, die nach Deutschland eingewandert sind, zu tun hat – unwillkürlich beurteilt man sie zu schnell und entsprechend der eigenen Vorannahmen oder Vorurteile. Das trifft auch auf viele Sozial- und Geisteswissenschaften zu, zum Beispiel die Geschichtswissenschaft, die Ethnologie, die Psychologie und natürlich die Archäologie. Die behauptete Objektivität der Wissenschaft wird völlig subjektiv. Denn man kann keine andere Gesellschaft verstehen, wenn man die Werte, die hier unter spezifischen Bedingungen gelten, umstandslos auf andere Kulturen überträgt. Die Archäologie, die bis vor einigen Jahrzehnten eine reine Männerangelegenheit war, ist – so die Autorin – besonders davon gekennzeichnet, männliche Vorstellungen auf frühere Gesellschaften zu übertragen. Beweisen lässt sich aber nichts davon. Und dies belegt Marylène Patou-Mathis, die selbst Archäologin ist.

Aber obwohl ich immer über Objektivität in der Wissenschaft nachgedacht habe, versucht habe, sie zu praktizieren, bin ich davon ausgegangen, dass die wunderschönen Höhlenmalereien von Lascaux oder Altamira von Männern stammen. Warum eigentlich? Marylène Patou-Mathis zeigt, wie tiefgreifend die Archäologen des 19. und 20. Jahrhunderts von ihrer eigenen Lebensweise überzeugt waren und annehmen, dass sie in der Steinzeit noch viel ausgeprägter gelebt wurde. Dies wiederum hat die öffentliche Meinung geprägt: Die Überzeugung von männlichen Künstlern und Jägern, weiblichen Sammlern, Höhlenmütterchen, die ums Feuer herumsaßen und die Kinder bewachten, schwach und furchtsam auf die Rückkehr der Mammut erlegenden Männer warteten, von anderen Clans geraubt wurden, all diese Ideen sind nicht durch Funde zu belegen, sondern Phantasieprodukte des 19. und 20. Jahrhunderts. Aber sie haben sich in den Köpfen der interessierten Öffentlichkeit festgesetzt. Die Autorin nimmt auseinander, was wirklich von diesen Thesen als belegt gelten kann. Dabei konzentriert

sie sich auf die Steinzeit und die Metallzeiten, unternimmt aber auch einen Ausblick in die Antike, die Renaissance und kommt von der Aufklärung, der französischen Revolution bis in die Moderne. Mit vielen Beispielen belegt sie ihre Thesen.

Eindrucklich z. B. die Geschichte eines in Schweden gefundenen, reich mit Waffen ausgestatteten Grabes, das von seiner Entdeckung 1880 bis 2014 als Grab eines Kriegers galt. Die Untersuchung des Erbgutes des Skelettes, die dann erfolgte, zeigte, dass hier eine Frau beerdigt worden war.

Das Buch hat mir gut gefallen, weil ich dazu ermuntert wurde, über meine eigenen immer noch vorhandenen blinden Flecken nachzudenken. Der Lektüre verdanke ich viele neue Erkenntnisse. So manches steinzeitliche Kunstwerk, das sie nennt, habe ich im Netz gesucht und konnte mich über die Schönheit freuen. So wird es allen Lesenden gehen und die Autorin verweist ausdrücklich darauf, dass sie es auch Männern wünscht, sich von all den Vorannahmen befreien zu können, die auch ihre Lebensmöglichkeiten einschränken.

Marylène Patou-Mathis:
Weibliche Unsichtbarkeit. Wie alles begann,
München 2021 (Hanser),
24 Euro

Cornelia Mansfeld



Beratung und Hilfe:

Allgemeine Sozialberatung, Diakonisches Werk
lisa.schnackenberg@evlka.de
 04261 / 63 039-50 und 01573 / 76 44 218

BISS
 (Beratungs- und Interventionsstelle
 bei häuslicher Gewalt)
biss@lk-row.de
 04281 / 983 6060

Ev. Lebensberatungsstelle Rotenburg
 Beratung für Partnerschaft, Ehe, Familie
 sowie Jugendliche ab 14 Jahre
Lebensberatung.rotenburg@evlka.de
 04261 / 63 039-60

Flüchtlings- und Migrationsberatung,
 Diakonisches Werk
eckhard.lang@evlka.de und
johanna.zimmermann@evlka.de
 04261 / 63 039-70 und -72 oder 01573 / 61
 42 756 und 0157 / 35 68 03 57

Frauenhaus
frauenhaus@lk-row.de
 04261 / 983 60 61

Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft
 (Beratungsstelle für Wiedereinsteigerinnen)
info@frauenundwirtschaft-lkrow.de
 04761 / 9235873

Schuldnerberatung, Diakonisches Werk
Schuldnerberatung.rotenburg@evlka.de
 04261 / 63 039 56

Schwangeren- und Schwangerschafts-
 konfliktberatung, Diakonisches Werk
natalie.mueller@evlka.de oder
doerte.schnackenberg@evlka.de
 04261 / 63 039-60

Suchtberatung im Landkreis Rotenburg,
Suchtberatung-rotenburg@therapiehilfe.de
 04261 / 96 28 041

Wildwasser Rotenburg
 (Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt)
Beratungsstelle.wildwasser@evlka.de
 04261 / 2525 und 01523 / 62 49 662

Landes- und Bundesweite Hilfen:

Antidiskriminierungsstelle des Bundes
 (Anruf kostenlos)
 0800 / 546 546 5

Bundesweites Hilfefon
 „Gewalt gegen Frauen“
 (Anruf kostenlos)
 08000 / 116 016

Hilfefon „Schwangere in Not“
 (Anruf kostenlos)
www.schwanger-und-viele-Fragen.de
 0800 / 40 40 020

Niedersächsisches Krisentelefon
 Zwangsheirat
 (Anruf kostenlos)
zwangsheirat@kargah.de
 0800 / 0667 888



Ihre
Gesundheit
 ist wertvoll.

Sorgen Sie deshalb rechtzeitig
 vor.

Gern sind wir Ihr Finanzpart-
 ner, der Sie begleitet. Damit
 Sie sich rundum wohlfühlen
 können.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
 Rotenburg Osterholz

Unter Vorbehalt, bitte erkundigen Sie sich jeweils vorab, ob die Veranstaltung stattfindet!

Samstag, 30. Oktober bis

Freitag, 12. November

globale – Festival für grenzüberschreitende Literatur, Bremen

Das Literaturfestival existiert in Bremen und Bremerhaven seit 2007 und wird vom Verein Globale e.V. in enger Zusammenarbeit mit der Universität Bremen, dem Theater Bremen und zahlreichen anderen Institutionen wie Radio Bremen, Instituto Cervantes, Institut français, Stadtbibliothek Bremen, Prager Literaturhaus, Musée de l'histoire de l'immigration Paris, u.a. organisiert. Es bietet der Vielfalt der Literaturen, die sprachlich, kulturell oder topographisch auf den deutschsprachigen Raum verweisen, ein Forum. Es versteht sich als Teil des Dialoges zwischen den Kulturen und stellt sich bewusst in den Kontext der aktuellen Debatte um Diversität und Integration. Eingeladen werden Autor*innen, die mehrsprachig sind. Als Gäste kommen auch Schreibende aus aller Welt, die die Erfahrung transnationaler Wanderungen zu sprachlichen Abenteuern und großen Geschichten inspiriert hat. Infos und Programm unter:

<https://globale-literaturfestival.de>,

Bremen

Montag, 08. November bis

Freitag, 19. November

Wanderausstellung: Was' Los, Deutschland?

Ein Parcours durch die Islamdebatte

Die Ausstellung zum Islamdiskurs unterstützt junge Menschen darin, populistischen und menschenverachtenden Meinungen und Ideologien entgegenzutreten und die Welt in ihrer Komplexität wahrzunehmen. Gleichzeitig regt sie zum Nachdenken über gesellschaftliche Fragen an. Ratssaal im Rathaus **Rotenburg**, Große Str. 1, Anmeldung unter: JMD, Tel. 0157 / 36 14 33 08 oder dorothea.schwegler@evlka.de, weitere Informationen: <https://waslosdeutschland.info/> ausstellungsorte/rotenburg-wuemme/ Der Eintritt ist kostenlos

Montag, 08. November, 15. November

und 22. November,

jeweils 18:00 – 20:00 Uhr

Dabeisein ist (nicht?) alles

Tipps & Tricks für die Selbstpräsentation im Netz

Mal eben einen Facebook-Account einrichten, ab und zu bei XING einen Beitrag liken oder bei Instagram posten – es ist nicht schwer in den sozialen Netzwerken mitzumischen. Wer allerdings seine Zielgruppe erreichen und für das eigene Angebot begeistern möchte, braucht eine überzeugende Strategie. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie die sozialen Netzwerke Facebook und Instagram sowie die Business-Netzwerke XING und LinkedIn sinnvoll für das eigene Selbstmarketing nutzen können.

Ort: belladonna, Sonnenstr. 8, **Bremen**,

Kosten: 50 €, Verbindliche Anmeldung per Telefon (0421 / 70 35 34), E-Mail

(service@belladonna-bremen.de)

oder über die Webseite

(www.belladonna-bremen.de).

Mittwoch 10. November, 19:00 Uhr

Ulla Meinecke – Musikalische Lesung: Ungerecht wie die Liebe

Ulla Meinecke ist die Grand Dame der poetischen deutschen Popmusik. Die Sängerin, Dichterin und Autorin war in den letzten Jahren hauptsächlich mit ihren Lesungen unterwegs. Jetzt gibt es ihr aktuelles Projekt Ulla Meinecke Band mit den Multi-Instrumentalisten Ingo York und Reinmar Henschke. Ihre samtige Stimme, ihre poetische Sprache, nicht zuletzt ihre nachdenklich-ironische Sicht auf die alltäglichen Dinge begründen ihren Ruf als Sängerin, Dichterin und Autorin.

Ort: Hotel Landhaus Wachtelhof, **Rotenburg**, Tickets: ab 29,00€ bis 47,00€

Donnerstag, 11. November,

10:00 – 11:30 Uhr

Selbstbewusstsein im Job

(ZOOM-Meeting mit Sabine Bruns)

In diesem Workshop stellen wir uns u. a. folgende Fragen: Wie werde ich mir meiner Stärken bewusst? Wie nutze ich mei-

ne Fähigkeiten und mein Wissen effektiv? Wie gehe ich selbstbewusst mit Aggressionen und Neid um? Wie denke ich klar und strukturiert ohne mich von negativen Gefühlen behindern zu lassen? Wie weise ich meinen Arbeitgeber auf meine Stärken hin, ohne aufdringlich zu wirken? Neben Techniken aus dem Mentaltraining gibt es viele praktische Tipps, die im Alltag schnell umzusetzen sind.

Die Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft ist kostenlos. Bitte melden Sie sich unter 04761 / 92 35 873 oder per Mail:

info@frauenundwirtschaft-ikrow.de

rechtzeitig an.

Dienstag, 16. November, 19:00 Uhr

Vielfalt macht stark: Welche Bücher für mein Kind?

Warum sollte ich für mein Kind Bücher mit diversen Protagonist*innen auswählen und welche Titel sind besonders empfehlenswert? Nach einer Einführung von Kathrin Tietze vom Zentrum für Interkulturelles Management & Diversity an der Hochschule Bremen stellen Christine Braun und Nadeschda Zilke besonders empfehlenswerte Bilderbücher vor. Alle drei beantworten außerdem Fragen der Eltern und geben Tipps zur Auswahl von geeigneten Büchern und anderen Medien.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Rotenburg statt.

Ort: Stadtbibliothek, Am Kirchhof 10, **Rotenburg**, eine Anmeldung ist erforderlich, Tel. 04261 / 91 45 15

Samstag 20. November, 10:00 – 21 Uhr (und Sonntag, 21. November 2021, 11:00 – 16:00 Uhr)

1. Brettspielcafé in Rotenburg

Am Samstag werden in der Zeit von 10 – 15 Uhr in erster Linie Spiele für Familien mit Kindern zur Verfügung stehen und von 16 bis 21 Uhr kommen Jugendliche und Erwachsene auf ihre Kosten. Am Sonntag gibt es keine Altersgrenzen. Unterstützt werden die Spielenden von Spielescouts, die erklärend zur Seite stehen.

Dies ist ein Projekt der KIR Kulturinitiative Rotenburg (Wümme) e. V. in Kooperation mit „Spiel des Jahres e. V.“, Spielwaren Röhrs Rotenburg und der „spiele-offensive.de“

Ort: Heimathaus **Rotenburg**, Burgstraße 2, die Veranstaltung ist kostenlos, es gilt die 3G-Regel. Eine Anmeldung/Registrierung ist erforderlich:
www.kir-row.de/veranstaltungen

Montag, 22. November, 10:00–11:30 Uhr
Jede hat Persönlichkeit

(ZOOM Meeting mit Marion Schilcher)

Die Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft ist kostenlos. Bitte melden Sie sich unter 04761 / 92 35 873 oder per Mail: info@frauenundwirtschaft-ikrow.de rechtzeitig an.

Dienstag, 23. November, 19:00–20:30 Uhr
„Selbstsicher in der Schwangerschaft“
Infoabend für Schwangere und werdende Eltern

Der Informationsabend richtet sich an werdende Eltern, die einen Überblick bekommen möchten über all die Aufgaben, die sie als werdende Eltern erledigen müssen. Sie erfahren, welche finanziellen Mittel ihnen vor und nach der Geburt zustehen und was sie bei den Themen Mutterschutz, Mutterschaftsgeld, Elternzeit und -geld beachten müssen. Auch Fragen rund um die Schwangerschaft, Hebammen, Krankenhäuser und Geburt können besprochen werden. Väter sind willkommen.
Referentin: Klara Landwehr, Frauenberatung **Verden**, in Kooperation mit der KVHS Verden, Spendenvorschlag € 5,-

Mittwoch, 24. November, 10:00 – 11:30 Uhr
Wiedereinstieg ins Berufsleben 4.0 – Unterstützung durch Digitalisierung
(ZOOM Meeting mit Ulrike Langer)

Die Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft ist kostenlos. Bitte melden Sie sich unter 04761 / 92 35 873 oder per Mail: info@frauenundwirtschaft-ikrow.de rechtzeitig an.

Samstag, 27. November, 10:00 Uhr
Gewalt gegen Frauen geht uns alle an!

Demo anlässlich des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen. Organisatorinnen: Diakonisches Werk Rotenburg sowie die Gleichstellungsbeauftragten der Stadt und des Landkreises Rotenburg.
Treffpunkt: **Rotenburg**, Am Heimathaus, Abschlusskundgebung gegen 11:30 Uhr auf dem Neuen Markt

Dienstag, 30. November, 16:30 – 17:30 Uhr

Rechtsberatung für Frauen

Für rechtliche Fragen zu Partnerschaftsverträgen, Gewaltschutzgesetz, Trennung, Unterhalt, Sorge- und Umgangsrecht stehen in der Frauenberatung Verden die Fachanwältinnen Sabine Osmers und Sabine Struckmann zur Verfügung. Grundsätzliche Fragen können dabei geklärt werden. Eine Beratung umfasst maximal 30 Minuten.

Nur nach telefonischer Anmeldung 04231 / 85 120 und für Frauen*, die dieses Angebot erstmalig nutzen!

Ort: Frauenberatung **Verden**, Grüne Straße 31, Kosten: 15 €

Donnerstag, 02. Dezember, 10:00 – 11:30 Uhr

Bewerbungstipps: Den Lebenslauf aktuell gestalten

(ZOOM Meeting mit Ulrike Langer)

Die Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft ist kostenlos. Bitte melden Sie sich unter 04761 / 92 35 873 oder per Mail: info@frauenundwirtschaft-ikrow.de an.

Samstag, 04. Dezember, 10:00 – 18:00 Uhr

Körpersprache. Wege zur klaren Kommunikation

Unser Körper ist immer da, von ihm geht unser Leben aus. Durch Haltung, Mimik, Gestik, Stimme und sprachliche Ausdrucksweise transportieren wir ununterbrochen unsere Gedanken und Gefühle

nach außen. Im Dialog oder Verhandlungsprozess ist es entscheidend, die eigenen Bedürfnisse und die des Gegenübers wahrzunehmen und entsprechend zu reagieren. Ziel des Seminars ist es, durch bewusster Wahrnehmung authentischer zur wirken – für mehr Freude und Erfolg privat und im Beruf.

Referentin: Gabriele Gärtner

Ort: belladonna, Sonnenstr. 8, **Bremen**, Kosten: 50 €, Verbindliche Anmeldung per Telefon (0421 / 70 35 34), E-Mail (service@belladonna-bremen.de) oder über die Webseite (www.belladonna-bremen.de).

VORSCHAU AUF 2022:

Montag, 24. Januar 2022, 9:00 – 16:30 Uhr (und am 14. März in Bremervörde)
Durchsetzungstraining für Frauen – Jetzt aber!

Sich nicht durchzusetzen, das bedeutet oft den Kürzeren zu ziehen. Einbußen und Nachteile sind die Folge – neben einem Absinken des eigenen Selbstbewusstseins. Frauen, die sich nicht durchsetzen, verlieren an Glaubwürdigkeit und werden weniger ernst genommen – das gilt besonders im Arbeitsalltag.

Inhalte des Seminars sind u.a.: Selbstbewusstsein trainieren, Wertschätzung geben und nehmen, 4 Seiten einer Nachricht, das Sender-Empfänger-Modell, Souveränität und Schlagfertigkeit trainieren, Durchsetzungskraft erkennen und diplomatisch einsetzen, Umgang mit Machtspielchen & Co., Spaß an der Durchsetzung entwickeln.

Veranstalterin: Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft, Veranstaltungsort: Rathaus **Rotenburg**, Große Str. 1, Kosten: 75 €

Bitte melden Sie sich unter 04761 / 92 35 873 oder per Mail an: info@frauenundwirtschaft-ikrow.de

Samstag, 05.02.2022, 20:00 Uhr

Black Gospel Angels, Konzert

Die von den beiden Stars Rose Watson und Queen Yahna angeführten BLACK GOSPEL ANGELS bilden einen der besten Gospel-Chöre der Welt. Seit Jahren begeistern sie ein Millionenpublikum und sogar der ehemalige US-Präsidenten Barack Obama und dessen Familie sollen zu ihren Fans gehören.

Ort: St.-Lucas-Kirche **Scheeßel**,

Eintritt: 36,90 €

Montag, 07. März 2022, 19 Uhr

Professionell, kreativ und arm.

**Gender Pay Gap im Kulturbereich
Talkrunde**

Eine Studie aus dem Jahr 2016 kam zu dem Ergebnis, dass Frauen im Kultur- und Medienbereich in mehrfacher Hinsicht benachteiligt sind (u.a. bezogen auf die Ausbildungssituation, die Präsenz in Führungspositionen, die Partizipation an För-

dergeldern und beim Einkommen).

Auf dem Podium: Carmen Emigholz (Staatsrätin für Kultur in Bremen), Gabriele Schulz (stellv. Geschäftsführerin des Deutschen Kulturrates), Janneke de Vries (Direktorin des Kunstmuseums Weserburg) u.a.

Ort: siehe belladonna-bremen.de, Eintritt: frei, Anmeldung erforderlich (begrenzte Teilnehmer*innenzahl),

Tel. 0421 / 70 35 34,

E-Mail: service@belladonna-bremen.de

21. April bis 30. Juni 2022, 10 Termine, jeweils donnerstags, 9:00 – 12:15 Uhr

Bewerbungsunterlagen erstellen und online versenden

Inhalte sind u.a.: Anschreiben und Lebenslauf mit MS Word schreiben und gestalten, Dateien scannen und per Mail versenden, ansprechende Mailanschriften gestalten. Veranstalterin: Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft, Veranstaltungsort: Neue

Str. 22, **Bremervörde**, Kosten: 75 €

Bitte melden Sie sich unter 04761 /92 35 873 oder per Mail an: info@frauenundwirtschaft-lkrow.de

23. Mai bis 27. Juni 2022, 5 Vormittage, jeweils freitags, 9:00 – 12:15 Uhr

Coaching für Frauen – Da will ich hin!

Sie sind berufstätig, in Elternzeit oder in einer Umbruchsituation? Sie stehen vor einer Veränderung und es stellen sich viele Fragen? Sie können in diesem Kurs mit professioneller Begleitung Klarheit über ihre beruflichen und persönlichen Motive gewinnen.

Veranstalterin: Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft, Veranstaltungsort:

Rathaus **Rotenburg**, Große Str. 1,

Kosten: 75 €

Bitte melden Sie sich unter 04761 /92 35 873 oder per Mail: info@frauenundwirtschaft-lkrow.de an.



Gemütliche Stunden in der kalten Jahreszeit genießen - IM RONOLULU SPA!

Die Tage werden kürzer und kälter: **ZEIT FÜR WELLNESS!** Jetzt in der tollen **SAUNALANDSCHAFT** die wohlige Wärme genießen und entspannen.

Massage z.B. 25 Minuten für **NUR 23 EURO**

Öffnungszeiten Sauna:
 Mo-Sa 10-15.30 / 16.30-22 Uhr
 So/Feiertage 10-14.30 / 15.30-20 Uhr
 Donnerstags: Damensauna 10-15.30 Uhr

RONOLULU Spa
 WELLNESS & SAUNA

Alle Infos zu Freibad & Sauna: ronolulu.de

Nödenstraße 9 | 27356 Rotenburg (Wümme) | Tel. (04261) 675 70

Millionen Sterne
 blicken zu mir herab
 und ...
 sehen mich nicht.
Christel Gerken

Unser Service im Mehrgenerationenhaus: Rotenburg-Waffensen,
Mehrgenerationenhaus „Worthmanns Hoff“, Immentun 1, Tel. 0 42 68 - 98 25 31, www.mgh-waffensen.de

Bitte informieren Sie sich vorab, ob die Kurse wieder stattfinden!

MONTAGS

Gymnastik am Vormittag

9:30 bis 10:30 Uhr

mit Gesundheitstrainerin Traudel Achelis

Helen Doron - Early English

15:00 bis 17:45 Uhr

English für Kinder von Kindergarten bis zum Teenie Alter.

Kontakt: Dianne Holmes Tel: 04234-2681

Skat und Doppelkopf • jeden ersten und dritten Montag im Monat um 15:00 Uhr

Beim gemütlichen Kaffee trinken, werden die Karten gezückt. Einfach vorbei kommen und mitspielen.

Qi Gong (Kneipp Verein Rotenburg)

18:30 Uhr

Selbstheilungskräfte entdecken, Lebensenergie aktivieren

Kontakt: Ute Rose Höfer-Horn

Tel: 04268 - 98 21 68

Trommeln auf der Djembe • 20:00 Uhr

Offene Trommelgruppe für Fortgeschrittene

Kontakt: A. Steyer 04268 - 88 84 456

DIENSTAGS

Dorfgespräch - für Jedermann/-frau

jeden 1. Dienstag im Monat • 9:30 Uhr

Wir schnacken (op platt) über das aktuelle Dorfgeschehen und mehr...

Kreativität – Malen für Kinder • jeden

4. Dienstag im Monat, 15:00 bis 16:30 Uhr

Kinder haben die Möglichkeit mit Acrylfarbe und Pinsel unter professioneller Anleitung kreativ zu sein

Anmeldung im MGH, Kosten: 1 € pro Termin

Naturerlebnis mit dem Wanabu • jeden

3. Dienstag im Monat, 16:00 bis 17:30 Uhr

Erkundung der Pflanzen- und Tierwelt mit Barbara Wahlers und Wiebke Peters, Waldpädagoginnen der Nds. Landesforsten für Kinder ab 4 Jahre mit/ohne Begleitung eines Erwachsenen

Kindergottesdienst • jeden 1. Dienstag

im Monat um 16:45 Uhr

mit Ilka Holsten-Poppe und Tasula Eggert

Basteltreff für Kinder • Jeden 2. Dienstag im Monat

für Kinder ab 5 Jahre, Kosten 4 €

Emphysem-Selbsthilfegruppe • jeden 1.

Dienstag im Monat um 18:00 Uhr

Kontakt: Eleonore Mackeben

Tel: 04207-801519

MITTWOCHS

Patchwork • jeden 2. Mittwoch im Monat

ab 09:00 Uhr

Kaffee, Klönen und Patchwork

Computertreff • 10:30 Uhr

mit Ulf Achelis und Peter Dreyer. Für alle, die Tipps oder Hilfe beim Umgang mit dem Computer benötigen.

Blockflötenunterricht • ab 15:30 Uhr

für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene auf der Sopran- und Alt-Blockflöte mit Martina von Ahsen, Tel: 0162-7666268

Alzheimer Selbsthilfegruppe

alle 3 Wochen von 15:30 bis 17:30 Uhr

Kontakt: A. Schwarze-Bruns

Tel: 04261 - 93 94 38376 oder im MGH

Yoga (Kneipp-Verein Rotenburg)

18:30 bis 19:30 Uhr

oder 19:45 bis 20:45 Uhr

Kontakt: Sonja Heeg Tel: 0176 - 501 301 82

DONNERSTAGS

Fahrradtour um Waffensen

ab November 15:00 Uhr

Für alle ab 60, die Spaß an Bewegung und Geselligkeit haben.

Kontakt: Bernd Cordes Tel: 04268-660

Töpfern für Alt und Jung / 10:00 bis 15:30 Uhr

(jede*r kann kommen und gehen wie er*sie möchte)

nach Anmeldung: 04268-982 531 oder mail@mgh-waffensen.de

Kosten: Erwachsene 8 €, Kinder: 4 €

FREITAGS

Eltern-Kind-Frühstück

jeden 3. Freitag im Monat ab 9:00 Uhr

Mamas und Papas sind herzlich eingeladen mit ihren Kleinen in gemütlicher Runde zu frühstücken. Kosten pro Elternteil mit Kind: 5,-€. Bitte vorher im MGH anmelden unter Tel.: 04268 / 98 25 31

Erlebnis-Tanz

jeden Freitag von 14:30 bis 16:00 Uhr

Wir tanzen deutsche und internationale Folkloretänze, Block- und Line Dance, Kontratänze und Square. Einfach vorbeischaun und mitmachen!

Musikalische Früherziehung für Kinder

15:00 bis 15:30 Uhr

Für Kinds im Alter von 3 – 6 Jahren mit Jaqueline Isbrecht, Kontakt: 04266-2319

Stricktreff mit Karin und Gabi

jeden 2. Freitag ab 16 Uhr

Stricken und Klönen

SAMSTAGS

Reparatur Café • jeden 2. Samstag

im Monat 10 bis 12 Uhr

Defektes Spielzeug, kleine Haushaltsgeräte oder Möbel sowie Kleidung werden dort kostenlos repariert.

MINT-Garage • jeden 2. Samstag im Monat

10:00 bis 12:00 Uhr

Experimente für Kinder ab 9 Jahre. Mathematik-Informatik-Naturwissenschaften-Technik

SONNTAGS

Malkurs für Kinder

einmal im Monat von 10:00 bis 13:00 Uhr

Für Kinder ab 8 Jahre

Kontakt: Barbara Brockmann

Tel: 0151 - 155 667 49

Malkurs für Erwachsene

einmal im Monat von 14:00 - 18:00 Uhr

Kontakt: Barbara Brockmann

Tel: 0151 - 155 667 49

Betreuer Mittagstisch

Für alle Grundschul-kinder bietet das Mehrgenerationenhaus von

Montag-Freitag in der Zeit von 12:30 Uhr

bis 15:00 Uhr einen betreuten Mittagstisch

an. Die Kinder werden in der Grundschule abgeholt und ins MGH begleitet. In der MGH Küche wird täglich frisch gekocht. Um 12.30 Uhr essen alle kleinen und großen Gäste im MGH gemeinsam zu Mittag. Im Anschluss folgen die Hausaufgabenbetreuung bzw. Spiel- und Bastelangebote. Die Kinder werden von 2 pädagogischen Mitarbeiter*innen betreut. Anmeldungen nehmen wir auch für einzelne Tage in der Woche entgegen, Tel: 04268-982531, mail@mgh-waffensen.de

Ferienbetreuung 2022

Jeweils 50 % der niedersächsischen Oster-Sommer- und Herbstferien deckt das MGH mit Ferienbetreuung ab.

Ostern 2022: 04. bis 08. April

Sommer 2022: 8. bis 24. August

Herbst 2022: 24. bis 28. Oktober

Betreuungszeit:

8:00 Uhr bis 12:30 Uhr

8:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Kosten:

13,- € pro Tag

18,- € pro Tag

inkl. Mittagessen

Weitere Infos und Anmeldungen im MGH in

Waffensen Tel: 04268-982531,

mail@mgh-waffensen.de

dienstags 09:00 – 11:00 Uhr

Eltern-Kind-Frühstück

Spende : 3,- €, Kinder: 1,- €, DÜT & DAT, Am Pferdemarkt 10, **Rotenburg**

dienstags und donnerstags,

11:30 – 13:00 Uhr

Offener Mittagstisch

Kostenbeitrag: 2,- €

Goethestr. 19, **Rotenburg**,

Zur Zeit gibt es nur eine bestehende feste Gruppe, sobald ein Platz frei wird kann nachgerückt werden, Ansprechpartnerin: Angela Hesse, Tel: 04261/63039-40

mittwochs 12:00 Uhr

„Der gedeckte Tisch“

Suppen, Aufläufe, Gemüsekekuchen u.a. werden aus gesunden Zutaten frisch hergestellt. Die Gerichte können auch für Zuhause mitgenommen werden (bitte Behälter mitbringen).

Kosten: 2,50 € - 3,50 €, DÜT & DAT, Am Pferdemarkt 10, **Rotenburg**

Mittwochs 15:00 – 17:00 Uhr

Kreativ- und Quatschcafé

Für Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren, zum Bewegen, Spielen, Basteln, Singen und Austausch untereinander

Zentrum für Familien, Am Pferdemarkt, **Rotenburg**

mittwochs, 16:30 – 19:00 Uhr

Offene Archivgruppe bei belladonna

In der offenen Archivgruppe werden jeden Mittwochnachmittag Presseartikel gesichtet, ausgewertet und systematisiert. Der bestehende Arbeitskreis freut sich immer über weitere Unterstützung. Neben der „Schnippelarbeit“ bei Getränken und Knabberereien lernen Sie nette Frauen kennen, die gerne auch angeregte Diskussionen über das Tagesgeschehen führen. Alles, was Sie mitbringen müssen, sind Lust auf Zeitungslesen und zwei bis zweieinhalb Wochenstunden Zeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Um Anmeldung telefonisch (0421-703534) oder per E-Mail (service@belladonna-bremen.de) wird gebeten. Ihre Ansprechpartnerin für die Archivgruppe ist Monika Braunmüller. belladonna – Kultur, Bildung und Wirtschaft für Frauen e. V., Sonnenstr. 8., **Bremen**

donnerstags 09:30 – 11:00 Uhr

Frühstückstreff für Schwangere

Gemeinsam frühstücken macht Spaß. Hier könnt ihr euch in gemütlicher Runde kennenlernen, austauschen oder euch über Angebote und Hilfen für Familien in und um Rotenburg informieren.

DÜT & DAT, Am Pferdemarkt 3, **Rotenburg**

Jeden 2. Sonntag im Monat jeweils von 14:30 - 16:30 Uhr

Trauercafé des Hospizvereins

In den Räumen der GESO, Nordstr. 3, **Rotenburg**

Kontakt: 04261-2097888

Begegnungsstätte Cafe KUBUS

Das Cafe ist ein Zentrum für Kultur, Begegnung und Soziales. Dieses beinhaltet eine

Kontakt- und Beratungsstelle sowie Begegnungsstätte für Menschen mit seelischer Behinderung. Es finden regelmäßig Treffen verschiedener Interessengruppen statt, wie Yoga, Selbsthilfegruppen, Trauerarbeitsgruppen u.a., zudem Kulturveranstaltungen wie Konzerte, Lesungen, Ausstellungen.

Den Wochenplan finden Sie im Internet unter: <https://geso-hilfen.de/begegnen/begegnungsstaette-cafe-kubus/>



Wo das Ich aufhört, fängt die Liebe an.

Christel Gerken

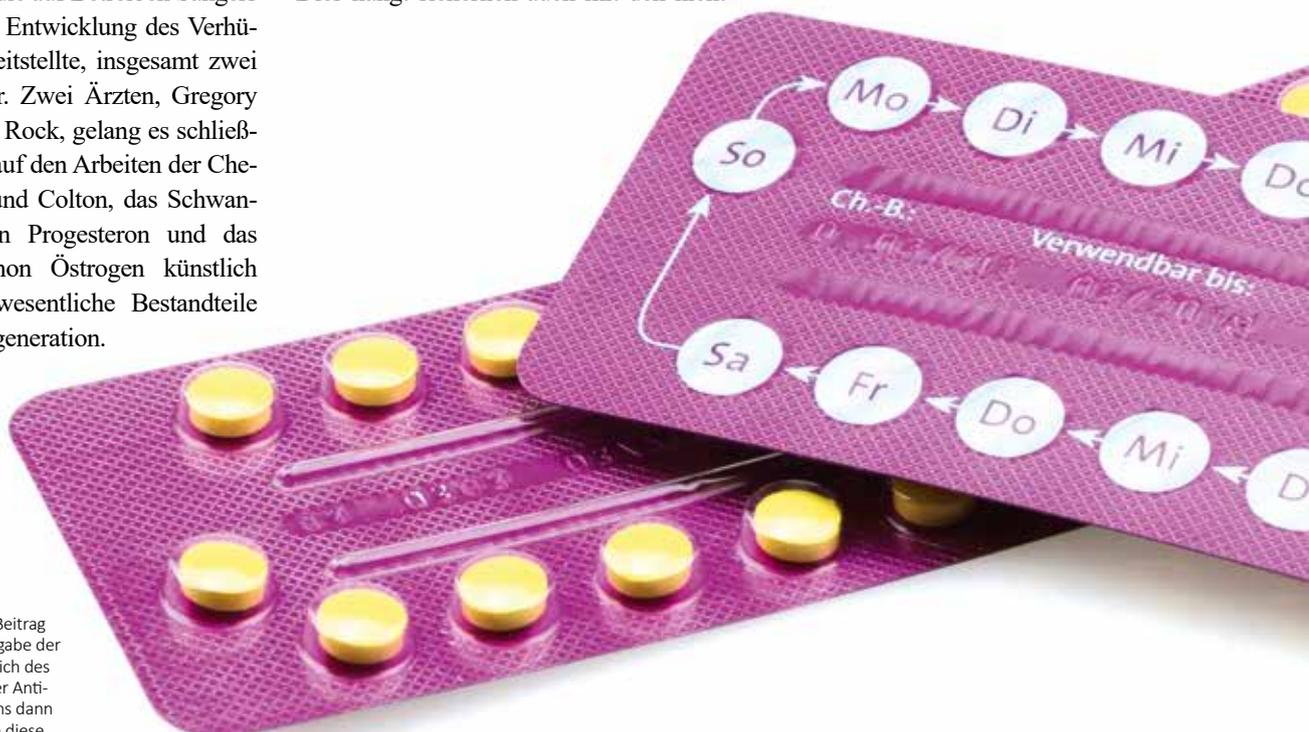
61 JAHRE VERHÜTUNG MIT DER „ANTIBABYPILLE“²

Im August 1960 kam die erste Antibabypille in den USA auf den Markt und ein Jahr später auch in Deutschland – allerdings zunächst als Medikament gegen Menstruationsbeschwerden und nur für verheiratete Frauen, die bereits mehrere Kinder hatten. Die empfängnisverhütende Wirkung wurde auf dem Beipackzettel lediglich als „Nebenwirkung“ erwähnt. Nichtsdestotrotz bedeutete die Entwicklung dieses hormonellen Verhütungsmittels für die Frauen in den westlichen Industrieländern die sexuelle Selbstbestimmung. Sie ermöglichte erstmals eine verlässliche Familienplanung und trug dazu bei, ungewollte Schwangerschaften zu verhindern. Genau dieses Ziel verfolgte die amerikanische Frauenrechtsaktivistin und Krankenschwester Margaret Sanger bereits in den 1920er Jahren mit der Gründung der „Amerikanischen Liga für Geburtenkontrolle“. Eine Verbündete fand sie in der vermögenden Biologin Katharine McCormick, die auf Betreiben Sangers das Geld für die Entwicklung des Verhütungsmittels bereitstellte, insgesamt zwei Millionen Dollar. Zwei Ärzten, Gregory Pincus und John Rock, gelang es schließlich, aufbauend auf den Arbeiten der Chemiker Djerassi und Colton, das Schwangerschaftshormon Progesteron und das weibliche Hormon Östrogen künstlich herzustellen – wesentliche Bestandteile der ersten Pillengeneration.

Die katholische Kirche protestierte heftig gegen die Einführung der Pille. 1968 verurteilte Papst Paul der VI. jegliche Geburtenkontrolle durch künstliche Verhütungsmittel, mit der Begründung, diese würden den außerehelichen Geschlechtsverkehr befördern und zur „allgemeinen Aufweichung der sittlichen Zucht“ beitragen. Den Siegeszug der Pille konnten ihre Kritiker jedoch nicht aufhalten. Die neue Möglichkeit der selbstbestimmten Familienplanung verbesserte die Lebenssituation von Frauen allgemein – die Planbarkeit der Mutterschaft ermöglichte Schule, Ausbildung und Beruf, so stieg die Zahl der Abiturientinnen und Akademikerinnen noch in den 1960er Jahren sprunghaft an (Bundeszentrale für politische Bildung: 60 Jahre „Pille“).

Zwar ist die Pille auch heute noch das beliebteste Verhütungsmittel der deutschen Frauen, doch die Zahl der Nutzerinnen ist gerade unter jungen Frauen rückläufig. Dies hängt sicherlich auch mit den nicht

unerheblichen Nebenwirkungen und Risiken, die mit der Einnahme künstlicher Hormone einhergehen, zusammen. Neben den Gefahren der Gewichtszunahme und Depression erhöht die Pille auch das Thrombose-, Bluthochdruck- und Brustkrebsrisiko. Die sexuelle Selbstbestimmung wurde somit relativ teuer erkauft: Frauen tragen nicht nur die Verantwortung für die Verhütung weiterhin allein, sondern auch die gesundheitlichen Risiken (und häufig auch die Kosten). Die Pille für den Mann gibt es ja bekanntlich (noch) nicht. Testreihen mit hormonellen Verhütungsmitteln für Männer gab es zwar bereits mehrere, diese wurden jedoch immer wieder frühzeitig wegen der auftretenden Nebenwirkungen abgebrochen. Nebenwirkungen übrigens, die bei der Antibabypille für die Frau ebenfalls auftreten, die bei den Testreihen mit männlichen Probanden allerdings als zu schwerwiegend eingestuft wurden...



² Eigentlich war dieser Beitrag schon für die letzte Ausgabe der HELENE geplant, anlässlich des 60jährigen Jubiläums der Anti-Baby-Pille. Wir haben uns dann aber entschieden, ihn in diese Ausgabe zu nehmen, da er hier thematisch besser passt.

150 JAHRE KRIMINALISIERUNG DES SCHWANGERSCHAFTSABBRUCHS

In § 218 Abs. 1 des Strafgesetzbuches heißt es: „Wer eine Schwangerschaft abbricht, wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.“ Zwar wird diese Strafandrohung im Folgenden eingeschränkt – unter bestimmten Voraussetzungen bleibt der Abbruch straffrei. Dies ändert jedoch nichts an der grundsätzlichen Problematik. Die Regelungen zum Schwangerschaftsabbruch stehen seit nunmehr 150 Jahren im Strafgesetzbuch. Sie sind dadurch negativ besetzt, ungewollt Schwangere werden kriminalisiert. Auch 50 Jahre nach der von Alice Schwarzer initiierten Aktion in der Zeitschrift Stern, bei der sich über 300 Frauen namentlich dazu bekannten, abgetrieben zu haben, haftet Schwangerschaftsabbrüchen noch immer der Ruf der Illegalität an. Das Thema wird nach wie vor tabuisiert.

In einer Kampagne zur Reform der gesetzlichen Regelungen des Schwangerschaftsabbruchs fordert pro familia daher, „dass die Entscheidung über das Austragen oder den Abbruch einer Schwangerschaft frei von Strafandrohungen und staatlicher Einflussnahme möglich sein muss“, denn eine strafgesetzliche Regelung sei nicht mehr zeitgemäß, vielmehr gelte es, das Recht auf Selbstbestimmung im Kontext von sexueller und reproduktiver Gesundheit und Rechten in den Mittelpunkt zu stellen.

Um pro familia bei ihrer Kampagne zu unterstützen, fand auch im Landkreis ROW im Oktober eine Aktionswoche unter Beteiligung der AWO, der Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung des Diakonischen Werkes sowie der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises, der Samtgemeinde Zeven und der Stadt Rotenburg, statt, u. a. mit einem Informationsstand zum Thema in der Rotenburger Innenstadt.



§ 218

QUELLEN

pro familia: 150 Jahre Kriminalisierung sind genug! Schwangerschaftsabbruch – Recht statt Verurteilung, www.profamilia.de/150jahre

Rotenburger Kreiszeitung: 50 Jahre „Wir haben abgetrieben“, Ausgabe vom 05.06.2021

Fotos: Kerstin Blome

DIE TÜRKEI KEHRT DER ISTANBUL KONVENTION DEN RÜCKEN –

WEITERE STAATEN DROHEN EBENFALLS MIT EINEM AUSTRITT

Vereine und Verbände, die sich für Frauenrechte einsetzen, äußerten sich entsetzt und erschüttert, als die Türkei als erstes Land im März 2021 den Austritt aus der Istanbul Konvention ankündigte. Doch was genau verbirgt sich hinter dieser Konvention und warum wird der Austritt der Türkei so heftig kritisiert?

Das „Übereinkommen des Europarates zur Verhütung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt“ (kurz: Istanbul Konvention) ist am 01. August 2014 in Kraft getreten und aktuell haben es 34 Staaten ratifiziert und sich dadurch zur Umsetzung der Inhalte der Konvention verpflichtet (Deutschland ist der Konvention im Februar 2018 beigetreten³).

Ziel der Konvention ist die Beseitigung jeglicher Form von Diskriminierung von Frauen und die Verwirklichung einer echten Gleichstellung (Art. 1 Abs. 1 b). Die Mitgliedsstaaten verpflichten sich, offensiv gegen alle Formen von Gewalt gegen Frauen und Mädchen sowie gegen häusliche Gewalt vorzugehen (Art. 1 Abs. 1 a). Explizit genannt werden psychische Gewalt, Nachstellung, körperliche Gewalt, sexuelle Gewalt, Zwangsheirat, Genitalverstümmelung, Zwangsabtreibung



und Zwangssterilisation sowie sexuelle Belästigung.

Die Umsetzung erfordert Maßnahmen in vielen Bereichen: Die Vertragsparteien müssen einerseits Opfer durch spezielle Hilfsdienste, Einrichtungen (z. B. Frauenhäuser) und Sofortschutzmaßnahmen (z. B. Kontakt- und Näherungsverbote) vor weiterer Gewalt schützen. Andererseits ist eine effektive Strafverfolgung sicherzustellen. Hierbei ist zu gewährleisten, dass Kultur, Bräuche und Traditionen nicht als Rechtfertigung für die Taten herangezogen werden können (Stichwort: „Ehrenmorde“).

Einen großen Raum nimmt darüber hinaus die Prävention ein. Die Mitgliedsstaaten sind verpflichtet, Maßnahmen zu ergreifen, um soziale und kulturelle Verhaltensmuster zu beseitigen, die auf der Vorstellung der Unterlegenheit von Frauen gegenüber Männern beruhen oder bestimmte Rollenzuschreibungen für die Geschlechter begünstigen. Auch Maßnahmen zur Bewusstseinsbildung und Sensibilisierung der Öffentlichkeit unter Einbeziehung der Medien sowie die Aus- und

Fortbildung für bestimmte Berufsgruppen gehören dazu.

Überwacht wird die Umsetzung der Konvention durch ein Expertengremium, bestehend aus 10 – 15 Personen mit einschlägigem Fachwissen, die zwar von den Mitgliedsstaaten vorgeschlagen und ausgewählt werden, jedoch unabhängig von Weisungen agieren und z. B. Länderbesuche durchführen. Darüber hinaus müssen die Staaten dem Gremium regelmäßig Berichte zum Stand der Umsetzung vorlegen.

Warum ist die Istanbul Konvention so wichtig? Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Gewalt gegen Frauen als eines der größten Gesundheitsrisiken von Frauen. Nach Angaben der Organisation UN Women haben ein Fünftel bis ein Viertel aller Frauen in der Europäischen Union mindestens einmal im Leben physische Gewalt erlebt, häufig in Form sexualisierter Übergriffe. Meist waren die Täter Männer aus dem nahen Umfeld der Betroffenen. Auch in der Türkei ist Gewalt gegen Frauen ein weit verbreitetes Prob-



³ Allerdings mit Einschränkungen in Bezug auf einen eigenständigen Aufenthaltsstatus für Gewaltopfer, deren Status vom Status des Ehepartners abhängt (siehe Vorbehalt gegen Art. 59 der Konvention).

⁴ Tötung von Frauen und Mädchen aufgrund ihres Geschlechts.

⁵ Gemäß Art. 3 c der Konvention bezeichnet der Begriff „Geschlecht“ die gesellschaftlich geprägten Rollen, Verhaltensweisen, Tätigkeiten und Merkmale, die eine bestimmte Gesellschaft als für Frauen und Männer angemessen ansieht (der Schutz der Konvention bezieht sich also auch auf das „soziale“ und nicht allein das „biologische“ Geschlecht).

lem. Das Bündnis Istanbul-Konvention zählte im Jahr 2019 474 Femizide⁴ in der Türkei. Der Austritt unter dem Deckmantel des Schutzes traditioneller Werte, wie der Familie, führte daher zu massiven Protesten türkischer Frauenrechtsorganisationen. Vermutet wird hinter diesem Schritt von Staatschef Erdoğan politisches Kalkül, um sich die Unterstützung seiner konservativen und islamistischen Anhängerschaft weiterhin zu sichern. Aber nicht nur die Türkei, auch EU-Mitgliedsstaaten wie Polen und Ungarn kritisieren Regelungen des Übereinkommens, die Geschlechter-

rollen und unterschiedliche sexuelle Orientierungen thematisieren⁵ - und drohen mit dem Austritt. Andere EU-Staaten, wie die Slowakei oder Bulgarien, haben die Konvention gar nicht erst ratifiziert.

Diesen Entwicklungen gilt es mit allen Mitteln – politischen und (zivil-)gesellschaftlichen – entgegenzuwirken. Wie notwendig ein Übereinkommen wie die Istanbul Konvention ist, belegen die jährlichen Statistiken zur Gewalt gegen Frauen. Gerade häusliche Gewalt hat im Zuge der zur Bekämpfung der Corona-

Pandemie verhängten Lockdowns in vielen Staaten zugenommen, das komplette Ausmaß wird sich erst nach und nach zeigen. Umso wichtiger sind effektive Aufklärung, Schutzmaßnahmen sowie eine Sanktionierung der Täter.

Am 27.11. ist anlässlich des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen eine Demonstration in Rotenburg unter dem Motto „Gewalt gegen Frauen geht uns alle an“ geplant (für weitere Infos siehe Rubrik „Termine“)

Wahlen 2021:

Der Rat der Stadt wird bunter – der Bundestag (etwas) weiblicher

Am 12. September 2021 haben die Rotenburger*innen einen neuen Stadtrat gewählt und das Ergebnis: der Rat der Stadt wird bunter, denn es sind mehr Parteien vertreten als zuvor: Die CDU wird mit 12 Mandaten vertreten sein, gefolgt von der SPD mit 10 Mandaten. Bündnis 90/Die Grünen konnten 6 Mandate erringen, die FDP und WIR jeweils ein Mandat. Neu hinzugekommen sind die Linke, Volt und die Freien Wähler mit jeweils einem Mandat sowie Telman Aliev, parteilos. Bedauerlicherweise ist der Anteil der Frauen von 11 Mandatsträgerinnen (= 32,35 %) auf 9 (= 26,47 %) geschrumpft. Im neunten Stadtrat vertreten sind nun:

Franziska Kettenburg (CDU)

Marie-Christin Schröder-Koch (CDU, neu)

Ina Helwig (SPD, neu)

Marion Bassen (SPD)

Manuela Thies (SPD)

Heike Behr (SPD)

Elisabeth Dembowski (Bündnis 90/Die Grünen)

Marje Grafe (Bündnis 90/Die Grünen)

Anke Niemeier (Bündnis 90/Die Grünen)



Leicht angestiegen ist demgegenüber der Anteil der Frauen im neu gewählten Bundestag. Von den insgesamt 736 Abgeordneten sind 255 Frauen. Das macht 35 % aus (im Gegensatz zu 30,9 % in der vorherigen Legislaturperiode) – ist von einer Parität aber immer noch sehr deutlich entfernt.

Mehr weibliche als männliche Abgeordnete sind für Bündnis 90/Die Grünen ins Parlament eingezogen (= 69 weibliche

und 46 männliche Abgeordnete). Gleiches gilt für die Linke mit 21 weiblichen und 18 männlichen Abgeordneten. Bei der SPD beträgt der Frauenanteil immerhin noch 41 %, bei allen anderen im Bundestag vertretenen Parteien sieht es da schon düster aus: knapp 24 % Frauenanteil bei der CDU sowie der FDP, ca. 22 % Frauenanteil bei der CSU. Das Schlusslicht bildet die AfD mit ca. 13 %.

Märchen – Gesundheit – Alter

Seit meinem 56. Geburtstag interessiere ich mich für Blogs und Literatur zum Thema Altwerden – Mut – Gesundheit. Ende 2020 entdeckte ich zwei Märchen, die diese Inhalte aus verschiedenen besonderen Blickwinkeln betrachten (Blog von M. Krampfl, hier der Märchenbeitrag „die alte Kaiserin“⁶ und an anderer Stelle ein Roman von A. Huxley: „Schöne neue Welt“⁷).

Die „Kaiserin“ lebt ein langes Leben und genießt viele Lebensphasen im Bewusstsein von Macht, Großartigkeit, Reichtum. Erkenntnisse und Einsicht über zunehmende innere Unzufriedenheit verweigert sie konsequent. Körperliche Gebrechen, wenn auch (noch) keine schwerwiegenden, werden von der „Kaiserin“ ignoriert. Im Gegenteil, sie schaut selbstgefällig zurück auf die aus ihrer Sicht erfüllten Jahre. Herzen werden hartnäckig gebrochen stolz und unnachgiebig steigert sich ihre Blindheit gegenüber ihren wahren Bedürfnissen. Ihre Eitelkeit und Machtgier kennt keine Grenzen. Dies bleibt dem Umfeld nicht verborgen. Sie verliert die einst treuen Anhängerinnen, Mitläuferinnen und Bewunderinnen. Endlich – wieder vergeht eine lange Zeit ohne nennenswerte Veränderung ihrer Lage – erblickt sie ihre eigene Not: Sie ist alt und inzwischen auch äußerlich sichtbar beeinträchtigt! Wird Sie, die „alte Kaiserin“ es wagen, als alte Frau über 70 Jahre über einen Abgrund zu springen und all das loszulassen, was bisher ihr Leben ausmachte? Ihr Mut wächst! Sie fasst einen bedeutenden Entschluss und will ihre prunkvollen Kleider abwerfen. Nach

und nach entledigt sie sich ihrer gesamten kostbaren Kleidungsstücke. Es sind viele Schichten, die sie abwirft und – das hatte sie nicht erwartet – sie erlebt Leichtigkeit, Freude, wird mit jedem abgeworfenen Kleidungsstück seliger im Herzen und still im Geiste bis zum schönen Ende. Jetzt ist sie nackt und bloß. Die Wandlung ist vollkommen. Eine Neugeburt in hohem Alter. Zipperlein und zunehmende Alterserkrankungen müssen nicht mehr von ihr tabuisiert, ignoriert und bagatellisiert werden. Geschafft! „Die neue Alte ist geboren“ (Zitat M. Krampfl). Stolz und Frieden erfüllen ihre Seele.

Dieses Märchen von M. Krampfl, hier von mir mit durchaus kraftvollen Worten frei nacherzählt und ansatzweise interpretiert, beeindruckt und zeigt einen ungewöhnlichen Weg, wie friedvolles Altern in einem Frauenleben trotz Altersbeschwerden gelingen kann, wenn die „alte Kaiserin“ loslässt, was ihr Leben bisher bestimmt hat: Großartigkeit, Bewunderung seitens des Umfeldes, der Anhängerinnenschar. Die „neugeborene Alte“ ist geduldig, nachsichtig mit sich und anderen, die sie umgeben.

Ganz anders als im oben frei nacherzählten Märchen, meiner Zusammenfassung, die bei der Gedankenfülle der Autorin M. Krampfl in ihrem Blog, mir nicht durchgängig leicht „aus dem Handgelenk“ gelang, hier ein gegensätzliches utopisches Märchen von A. Huxley, „Schöne neue Welt“.



Im Märchen, der Utopie von Huxley, ist es gelungen, alle Alterserscheinungen abzuschaffen. Sämtliche physiologischen Symptome des „Greisenalters“ sind beseitigt. In der „neuen schönen Welt“ werden die Menschen nach Bedarf in der Retorte erzeugt. Es geht ihnen immer gut. Eine intensive medizinische Betreuung bewirkt, dass sie nicht altern und bis zum 60. Lebensjahr kerngesund sind. Mit 60 Jahren müssen sie sterben und beenden ihr Leben faltenlos und wie 16-jährige aussehend in einer Sterbeklinik. Bis zum 60. Lebensjahr sind diese Menschen im Gleichgewicht: Sie begehren nichts, was sie nicht bekommen können. Es geht ihnen gut. Huxleys Utopie skizziere ich nur kurz um aufzuzeigen: „Altern“ gelingt in diesem Märchen ohne Herausforderungen. Mut wird nicht benötigt! Der Preis: Der Verlust der Würde, eben das, was den Menschen zum Menschen macht!

Johanna Helen Schier
Dipl. Pädagogin

⁶ Quelle: <https://monikakrampfl.wordpress.com/2020/12/26/eine-weihnachtsgeschichte-die-alte-kaiserin-und-das-kleine-ich/> (abgerufen am 08.02.2021)
⁷ Aldous Huxley: Schöne Neue Welt: Ein Roman der Zukunft, Fischer Taschenbuch, 9. Ausgabe, 2014



Klimaschutz ist Gesundheitsschutz!

Seit einem Jahr schon leben wir nun mit der Corona-Krise. Dahinter droht die schon seit 2018 laufende Klimakrise zu verschwinden. Beide Krisen sind durch unsere entfesselte, globale Wirtschaft der letzten 30 Jahre befeuert worden, wo wir keinerlei Rücksicht genommen haben auf die planetaren Grenzen. Die Risiken der Klimakrise sind allerdings durch die Irreversibilität der Veränderungen auf unserem Planeten in jedem Fall ungleich größer als die Folgen einer noch so schlimmen Pandemie. Auch die Klimakrise hat erhebliche Auswirkungen auf unsere Gesundheit, darauf hat schon in den Jahren 2009 und 2015 die renommierte englische Fachzeitschrift „The Lancet“ hingewiesen. In unserem Gesundheitssystem wurde das lange Zeit überhaupt nicht wahrgenommen und auch das 2019 verabschiedete Klimaschutzgesetz erwähnt den Gesundheitsaspekt mit keinem Wort.

Die gesundheitlichen Folgen des globalen Temperaturanstiegs sind auch für uns gravierend: in Norddeutschland müssen wir mit bis zu fünf zusätzlichen Hitzewellen pro Jahr rechnen. Daraus resultiert eine enorme Gefährdung für Menschen mit Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen.

Die Zahl allergischer Erkrankungen wird sich bei den erwarteten Klimaveränderungen nahezu verdoppeln, weil sich die saisonale Dauer des Pollenflugs weiter

verlängern wird. In den zurückliegenden 30 Jahren wurde bereits eine Zunahme um 20 Tage/Jahr verzeichnet, zugleich steigt auch die Menge der Allergene in unserer Luft an. Schließlich fördern steigende Außentemperaturen die Ausbreitung von neuen Infektionskrankheiten bis in unsere Regionen, so z.B. die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und das Dengue-Fieber. Diese Entwicklung ist bedrohlich und erfordert von uns Transformationsprozesse in allen gesellschaftlichen Bereichen. Mit einer bloßen „Wende“ wird das nicht getan sein, so oft das inzwischen auch beschworen wird.

Die damit verbundenen so dringend notwendigen Klimaschutzmaßnahmen sind aber auch eine große Chance für uns alle, denn damit können wir unsere Gesundheit und die Gesundheit aller Menschen auf unserer Erde verbessern. So haben wir in der Vergangenheit stillschweigend hingegenommen, dass pro Jahr in Deutschland etwa 70.000-200.000 Menschen vorzeitig sterben, weil die Luft in ihrem Wohnumfeld mit Stickoxiden und Feinstäuben belastet ist. Eine drastische Reduzierung dieser Luftschadstoffe wird deshalb sicher zu einer Reduktion chronisch obstruktiver Lungenerkrankungen und dadurch bedingter Todesfälle führen. Dass dies auch bei uns erforderlich ist, kann man in Rotenburg im Selbstversuch testen, wenn man an einem Freitagnachmittag an der Burgstraße und der Mühlenstraße entlang-

geht. Die SUV-Fahrer*innen, abgeschottet von der Außenwelt im luxuriösen Innenraum ihrer Fahrzeuge, merken da nichts von der Schadstoffbelastung der Luft, die wir alle zum Atmen brauchen.

Auch unser Ernährungsverhalten muss auf den Prüfstand, denn unsere industrielle Landwirtschaft ist für etwa 30 % der Treibhausgasemissionen verantwortlich. 2019 hat dazu eine Forschergruppe von 39 Wissenschaftler*innen aus 16 Ländern eine „planetare Diät“ entworfen. "Was wir essen und wie wir es produzieren, entscheidet über die Gesundheit der Menschen und des Planeten“ sagt Tim Lang, einer der Studienautoren von der University of London. Und so fordert der Bericht tatsächlich einen radikalen und schnellen Wandel: weltweit müsste der Verzehr von rotem Fleisch und Zucker um die Hälfte reduziert werden und wir in Deutschland müssten nur noch ein Zehntel dessen an Fleisch essen, was momentan üblich ist (zur Zeit 59-62 kg pro Kopf und Jahr). Eine solche klimaschützende Ernährung, regional und ohne die mit hohem Energieaufwand hergestellten „Convenience-Produkte“, nur etwa 40 Gramm Fleisch pro Tag, rund 500 Gramm Obst und Gemüse und maximal 250 Gramm Milchprodukte verhindert das Entstehen von Übergewicht und senkt die Häufigkeit von Diabetes und Darmkrebserkrankungen. Es ist an der Zeit, dass jede und jeder von uns einen



größeren Teil des eigenen Haushaltsbudgets dafür einsetzt. Unsere Gesundheit ist das wert. Und der Joghurt schmeckt auch einfach besser, wenn ich weiß, dass er aus Borchel kommt und nicht vor dem Verzehr durch die ganze Republik gefahren wurde.

Umweltgerechtes Bauen mit begrünten Dächern, Schattenplätzen zwischen den Häusern und an Wegen senkt die gesundheitlichen Risiken während der Hitzeperioden, verbessert die Sozialstruktur in unseren Wohngebieten und schafft, wie auch der Ausbau von Fahrradwegen, Bewegungsräume, die wiederum präventiv wirken gegen Übergewicht und Depressionen.

Wenn wir unseren Lebensstil ändern, um den Klimaschutz voranzubringen, geht es also nicht um „Verzicht“. Im Gegenteil: wir haben damit täglich einen Benefit für unsere Gesundheit und für die Gesundheit unseren Planeten.

Nachdem wir jahrzehntelang die Grenzen unseres Planeten ignoriert haben, ist konsequenter Klimaschutz jetzt das Gebot der Stunde. Klimaschutzmaßnahmen im Bereich der Ernährung, der Luftreinhaltung und der Energieversorgung sind die adäquate Behandlung für die Notfallsituation, in der sich unser Patient Erde befindet. Klimaschutz ist Gesundheitsschutz! Für Dich, für uns, für alle Menschen und für unseren Planeten!

Dr. Christoph Dembowski



**Ist das Paradies wirklich?
Ich habe eine Vorstellung davon
und habe es heute gesehen.**

Christel Gerken



waagrecht

1 billige Übernachtungsmöglichkeit, ursprünglich „Luftmatratze und Frühstück“ (Abk.) **7** Blumenarrangement oder Verpackungseinheit **13** Vogelnachzucht (deutsch), Sektkennzeichnung (französisch) **14** weltweite Seuchen, z.B. Corona (Mz.) **17** Berliner Appell (1982): Frieden schaffen ohne sie **19** Storchschnabelgewächs **20** eine Bilanzseite **24** klösterlicher Speisesaal **25** 2020 meistgehasst **29** sie frönen dem „gefährlichsten Hobby der Welt“ (The Happy Disharmonists) **30** sie soll wie Menschen denken und handeln (Abk.) **31** bei diesem Brettspiel darf man bestimmte Begriffe nicht benutzen **32** passt hinter Roman, National und Maul **33** diese Medizin rettet Leben **35** sie fiel 2020 aus zum Leidwesen der UEFA (Abk.) **36** sie sorgen für Durchblick in jedem Haus **40** Stahlzusatz, wenn er nicht rostet (Abk.) **41** Freundin und Helferin in Lebensfragen **44** quasi deutsches FBI **45** *wahrscheinlich häufigster ...* **46** „Wiedergeborener“ (Vorname) **47** der ist kleiner als die, aber beide sind wässrig **48 ... Wunsch im letzten Jahr** **50** nächtliches Fortbewegungsmittel in Europa (Abk.) **51** unser lokaler Versorger (Abk.) **52** (noch) dominantes Personalpronomen **53** mit Luft versorgen **55** bejahender Imperativ **57** Zusatzrentenerfinder **59** Bauwerk von 71 waagrecht **61** Zeitalter **63** vorchristliches Königreich um Damaskus **64** unser regionales Entsorgungszentrum **65** Kultbilder der orthodoxen Kirchen (Mz.) **67** Helene-Herausgeberin (Vorname) **69** häufiges Ende eines Gletschers **71** Vorfahr von Sem, Ham, Jafet und Abraham **72** Berliner Hochschule (Abk.) oder Faras Kollege in der Grundschule **73** verkehrt legales ins Gegenteil **74** im Ungleichgewicht bei Durchfall **78** 7.500 Inseln im Pazifik **79** schwedisch: lahm, feige

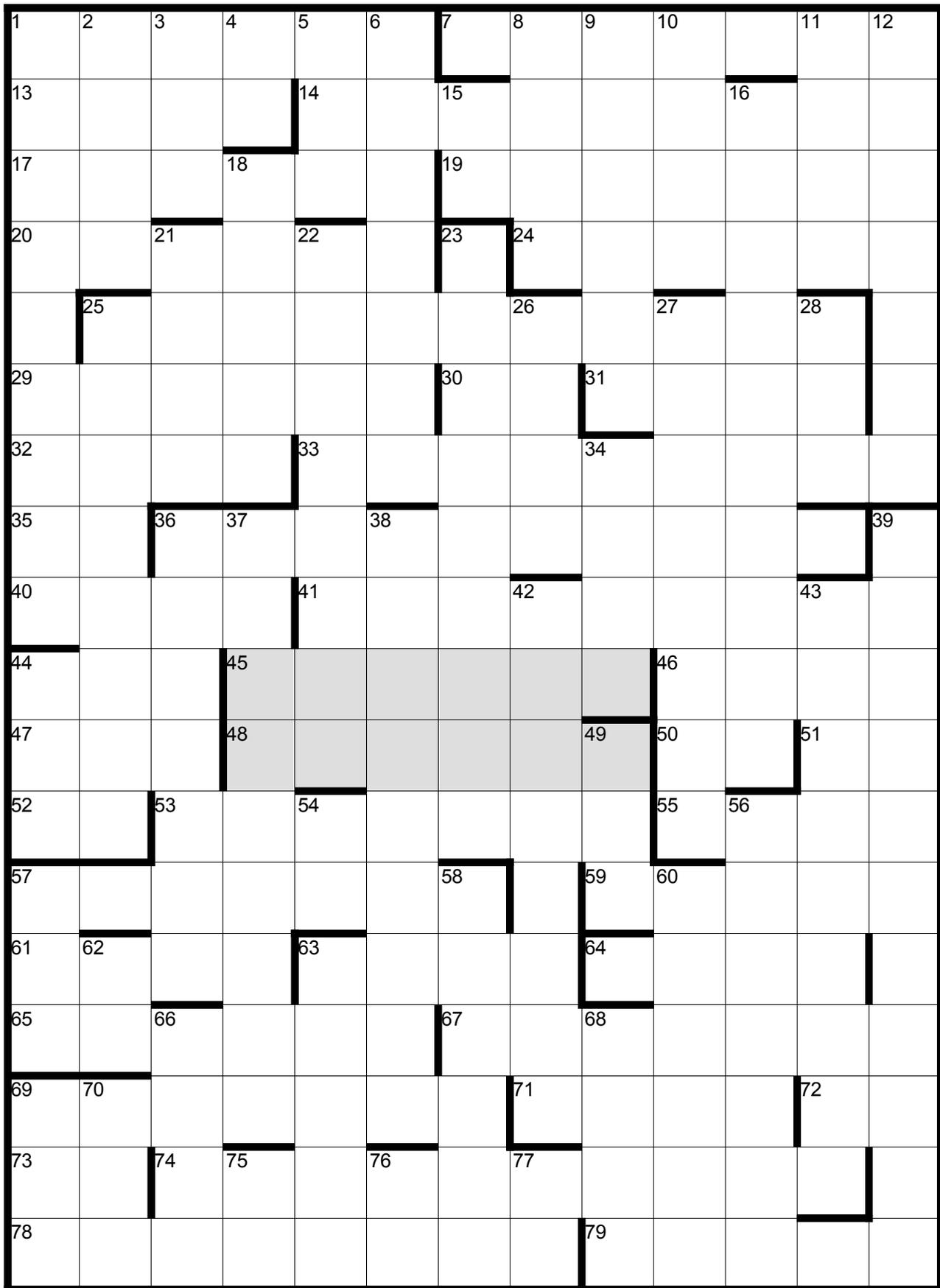
senkrecht

1 shilft gegen Schmierinfektionen **2** mutmaßliche Brutstätte des „islamischen Staates“ **3** passt hinter Hilfe, Schlacht und Zwischen **4** „Blauzahn“, vernetzt drahtlos (Abk.) **5** nationale Plattform Elektromobilität (Abk.) **6** Deutschlands beliebteste Früchte neben Äpfeln **8** verkehrte Rede speist diesen Fluss und See **9** Pfadfinder sind es allzeit **10** er betet vor in der Moschee **11** schwäbische Brotspezialität **12** physikalische Größe, gemessen in Joule **14** ein Milliardstel Gramm (Abk.) **16** Vorbereiten für 52 waagrecht **18** Volkes Stimme zu Trump: „You are ...“ **21** englisches und neudeutsches Werkzeug **22** Veränderliche in der Mathematik **23** Krankheitsverursacher **25** Er darf z.B. PCR für Corona-Tests durchführen **26** **4** **27** Vorbereitung für Dates oder manche Operationen **28** selten umweltfreundliches Vehikel (Abk.) **34** mitten in Sonetten steckt diese Eigenschaft **36** tragische Corona-Endstationen **37** Sinfoniekantate op. 52 von Felix Mendelssohn Bartholdy **38** zoologische Klasse Asteroidea **39** sie gebührt Pflegekräften, gerne auch finanziell **42** Maßnahme gegen coronabedingten Zunahmi **43** in Schrift oder Symbolen prangt sie z.B. an Tafeln **44** durch Prionen verursachter Rinderwahn (Abk.) **49** Desoxyribonukleinsäure (internat. Abk.) **54** @ **56** griechischer Fisch – Akronym als christliches Erkennungszeichen **57** italienisches Pendant zur ARD (Abk.) **58** passt hinter Mond, Träger und Silvester **60** umweltfreundliche Alternative zum Wegwerfen (engl./neudeutsch) **63** von der Leyens Organ oder preußischer Orden oder Rechtsform des Einzelunternehmers (Abk.) **63** tierische Nahrungsaufnahme **66** französischer Rand, Saum **68** verdrehtes Feuchtbiotop führt in diesen englischen Raum **69** Siegel für gesunde Nahrung **70** Zufluss von Mosel, Neckar und Oberrhein **75** sechster Ton der Tonleiter **76** = 30 waagrecht **77** radioaktives Gas, Ordnungszahl 86 (Abk.)

Die Lösung bitte bis zum 28. Februar 2022 einsenden an: Kerstin Blome
Stadt Rotenburg (Wümme)
Große Straße 1, 27356 Rotenburg (Wümme)

Die Gewinnerin des Preisrätsels in HELNE 16/2021 ist: Anita Wolf

Die Lösung war: "Ich Deins, Du Meins, Wir Eins"



Auch diesmal findet sich an dieser Stelle ein Rätsel von Gisela Weiß-Jäger.

Viel Spaß beim Tüfteln!



Liebe Leser*innen,
die HELENE-Redaktion wünscht Ihnen allen
schöne Weihnachtstage und einen guten Start
in ein gesundes 2022!