

Netzwerk Frauen /Mädchen und Gesundheit Niedersachsen



Seite 5

Aktuelles

Tagung zu geflüchteten
Frauen und Mädchen
geplant



ab Seite 11

Trend weibliche Körper- optimierung

Tagungsdokumentation



Seite 44

Termine im Überblick



Rundbrief 37 des Netzwerkes Frauen / Mädchen und Gesundheit Niedersachsen
Februar 2016

c/o Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.
Fenskeweg 2
30165 Hannover
Tel.: 0511 / 388 11 89 - 5
E-Mail: ute.sonntag@gesundheit-nds.de

Redaktion:

Ursula Jeß, Julia Bast, Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung
Birgit Vahldiek, SoVD-Landesverband Niedersachsen e. V.
Hildegard Müller, pro familia Landesverband Niedersachsen e. V.
Edith Ahmann, Dr. Angelika Voß, Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum Region Hannover e. V.
Dr. Ute Sonntag, Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.

Beiträge:

Edith Ahmann, Dr. Stephanie Duttweiler, Prof. Dr. Heike Fleßner, Dr. Martina Herget, Ursula Jeß, Dr. Mithu Melanie Sanyal, Dr. Stevie Schmiedel, Dr. Angelika Voß

Der Rundbrief ist Informationsmedium von und für Mitgliedsfrauen des Netzwerkes Frauen / Mädchen und Gesundheit Niedersachsen. Die namentlich gekennzeichneten Artikel geben die Meinung der Autorin wieder, nicht unbedingt die der Redaktion.

Dieser Rundbrief ist unter www.gesundheit-nds.de und www.ms.niedersachsen.de als PDF eingestellt.
<http://tinyurl.com/l9pvn7g>

Liebe Frauen, liebe Netzwerkmitglieder,

nach den Weihnachtsfeiertagen sind wir wieder voller Tatendrang in den Arbeitsalltag zurückgekehrt. Wir freuen uns, Ihnen mit dem Schwerpunktthema des 37. Rundbriefes interessante Beiträge der 28. Tagung des Netzwerkes Frauen/Mädchen und Gesundheit Niedersachsen am 03.09.2015 zum Thema „Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land“ die Trends zur Körperoptimierung zu präsentieren.

Selbstverständlich ist auch das Thema Flüchtlingsfrauen bei uns präsent. Millionen Menschen sind derzeit weltweit auf der Flucht. 30 % der Geflüchteten, die in Deutschland Schutz suchen, sind Frauen und Mädchen. Auf dieser Flucht sind die Frauen meist auf sich allein gestellt. Fluchtursachen und Erlebnisse auf der Flucht erfordern besondere Unterstützung in Deutschland.

Wir wollen das Thema „Geflüchtete Frauen und Mädchen – Gesundheit, Versorgung, Perspektiven“ mit Ihnen im Rahmen unserer Fachtagung am 31.05.2016 in Oldenburg diskutieren. Einladung wird in absehbarer Zeit folgen.

In der Rubrik „Regionales“, die im Rundbrief 38 wieder erscheinen wird, berichten wir gerne über Vorhaben, welche Sie in den Regionen Niedersachsens für Frauen, Mädchen und Gesundheit initiieren und vorantreiben. Sie sind herzlich eingeladen, uns zu schreiben und zu informieren.

Wir begrüßen Julia Bast als Nachfolgerin von Claudia Hasse. Wir freuen uns auf die gemeinsame Zusammenarbeit.

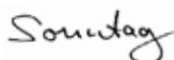
Ihre Trägerorganisationen des Netzwerkes



Ursula Jeß
Nds. Ministerium für
Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung



Hildegard Müller
pro familia
Landesverband
Niedersachsen e. V.



Dr. Ute Sonntag
Landesvereinigung
für Gesundheit und
Akademie für Sozialmedizin
Niedersachsen e. V.



Birgit Vahldiek
SoVD-
Landesverband
Niedersachsen e. V.

Aktuelles

Geflüchtete Frauen und Mädchen – Gesundheit, Versorgung, Perspektiven	5
Offener Brief zu Genderaspekten im Präventionsgesetz	6
Schiedsstelle trifft Regelung in der geburtshilflichen Hebammenversorgung	8
Pink V (iagra) * – Die Lustpille für die Frau?	9

Trend weiblicher Körperoptimierung – Tagungsdokumentation

Einführung	11
Trend Körperoptimierung – Grußwort	12
Kleine Kulturgeschichte der Körpermodifikationen	15
Bodybuilding und Nahrungsergänzungsmittel – gesundheitliche Auswirkungen für Mädchen und Frauen	22
Gesundheitsdiktatur Fitness-Apps?!	25
„Top ohne Model“ – Interview mit pinkstinks	34
Welche Rückmeldungen zur Tagung haben wir bekommen?	41

Mediothek zum Tagungsthema	42
-----------------------------------	-----------

Termine	44
----------------	-----------

Geflüchtete Frauen und Mädchen – Gesundheit, Versorgung, Perspektiven

Tagung des Netzwerkes Frauen / Mädchen und Gesundheit
Niedersachsen am 31. Mai 2016 in Oldenburg

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Oldenburg widmet sich die nächste Netzwerktagung einem hochaktuellen Thema: der Situation der geflüchteten und in Deutschland angekommenen Mädchen und Frauen. Wie geht es ihnen gesundheitlich? Was brauchen die geflüchteten Frauen und Mädchen? Wie lässt sich ihre psychische Gesundheit verbessern, stärken, unterstützen?

Wir wollen auch die Voraussetzung auf Seiten der Frauen, die mit Geflüchteten zu tun haben, betrachten, um einen diskriminierungsfreien Kontakt auf Augenhöhe zu ermöglichen.

In Vorträgen und Projektvorstellungen sowie einem Markt der Möglichkeiten werden Antworten gesucht. Eingeladen sind alle Interessierten, besonders Akteure und Akteurinnen aus dem Gesundheitswesen, aus Einrichtungen für Geflüchtete, ehrenamtlich in der Flüchtlingsarbeit Engagierte, Menschen, die in Freizeitheimen, Kommunen, Wohlfahrtsverbänden mit geflüchteten Mädchen und Frauen zu tun haben.

Wer ein Projekt kennt, das dort vorgestellt werden sollte oder am Markt der Möglichkeiten teilnehmen möchte, kann Julia.Bast@ms.niedersachsen.de kontaktieren.



Offener Brief zu Genderaspekten im Präventionsgesetz

Das Nationale Netzwerk Frauen und Gesundheit, ein Zusammenschluss von 17 Organisationen, die bundes- oder landesweit zu Frauen- und Mädchengesundheit



arbeiten, hat einen offenen Brief an den Vorstand des Spitzenverbandes der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV-SV) geschrieben. Diese Stellungnahme zu dem bisherigen Entwurf der Bundesrahmenempfehlungen des GKV-SV zum Präventionsgesetz drucken wir hier ab.

Forderungen des Nationalen Netzwerks Frauen und Gesundheit zu den Bundesrahmenempfehlungen der Nationalen Präventionskonferenz nach § 20d Abs. 3 SGB V

Mit dem Präventionsgesetz wurde festgelegt, dass Krankenkassen bei ihren Leistungen den geschlechtsspezifischen Besonderheiten Rechnung zu tragen haben (§2b SGB V). Des Weiteren ist der Abbau geschlechtsbezogener Ungleichheit in der Gesundheit ein explizites Ziel (§20 SGB V).

Das Nationale Netzwerk Frauen und Gesundheit fordert, dass in den Bundesrahmenempfehlungen die Umsetzung dieser Zielsetzungen explizit adressiert wird.

- Bedarfsermittlungen sowie Angebote/Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung müssen durchgängig und systematisch geschlechtsbezogene Aspekte berücksichtigen. Dies beinhaltet sowohl biologische Unterschiede als auch individuelle und gesellschaftliche Zuschreibungen und daraus resultierende potenziell unterschiedliche Lebenslagen und Lebensrealitäten sowie gesundheitsbezogene Bedürfnisse und Bedarfe von Frauen, Männern und sex/gender-diversen Personen.
- Geschlechterstereotypen – insbesondere in Präventionsangeboten in Settings – sind kritisch zu reflektieren und ihrer fortgesetzten Anwendung entgegen zu wirken.
- Vorhandene Ergebnisse geschlechtsbezogener Gesundheitsforschung sind in den Angeboten und Maßnahmen zu berücksichtigen.

- Auf allen Stufen der Umsetzung des Präventionsgesetzes, zum Beispiel bei der Entwicklung von Rahmenempfehlungen und Qualitätskriterien, müssen Expertinnen und Experten mit Erfahrung und Fachlichkeit in Bezug auf „geschlechtsbezogene Besonderheiten“ einbezogen und Akteure und Akteurinnen entsprechend qualifiziert werden. Desgleichen müssen Frauen, Männer und sex/gender-diverse Personen in den Beratungs- und Entscheidungsgremien angemessen repräsentiert sein.
- Des Weiteren muss gesichert sein, dass im Rahmen der Dokumentations- und Berichtspflicht das Ziel „Verminderung sozial bedingter sowie geschlechtsbezogener Ungleichheit von Gesundheitschancen“ explizit berücksichtigt wird. Zur systematischen Dokumentation von Erfahrungen soll im Präventionsbericht ein eigenes Kapitel vorgesehen werden, welches Problemlagen und positive Ansätze bei der Bedarfsermittlung sowie der evidenz- und qualitätsbasierten Umsetzung dieses Zieles darlegt.

Die Entwicklung von Standards und Qualitätskriterien geschlechtersensibler Prävention und Gesundheitsförderung muss vorangetrieben werden. Als Ansatzpunkt für die Ausgestaltung können zunächst die „Leitfragen zur Stärkung der Querschnittsanforderung Gesundheitliche Chancengleichheit“ zum Thema Geschlecht (Gender) (gesundheitsziele.de) angewendet werden.

Für Nachfragen stehen zur Verfügung:

Ulrike Hauffe, Landesfrauenbeauftragte des Landes Bremen,

E-Mail: ulrike.hauffe@frauen.bremen.de

Dr. Ingeborg Jahn, Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS

GmbH, E-Mail: jahn@bips.uni-bremen.de

Schiedsstelle trifft Regelung in der geburtshilflichen Hebammenversorgung

Ursula Jeß

Im September 2015 hat die Schiedsstelle nach § 134 a Sozialgesetzbuch V verbindliche Ausschlusskriterien für Hausgeburten festgelegt. Dazu gehört auch eine Regelung, wonach zukünftig eine Ärztin oder ein Arzt bei Überschreiten des errechneten Geburtstermins um drei Tage der geplanten Hausgeburt zustimmen muss. Eine vergleichbare Regelung gilt bereits für Geburtshäuser.

Diese Festlegung wird von Hebammen kritisiert. Sie befürchten, dass Ärztinnen und Ärzte aus Sorge vor Regressforderungen von einer Hausgeburt abraten und werdende Mütter weiter verunsichert werden.

Nach der AWMF-Leitlinie „Vorgehen bei Terminüberschreitung und Übertragung“ (AWMF-Register Nr. 015/065 Klasse: S1) ist von einer Reifegeburt auszugehen, wenn sie zwischen 37-0 und 41+6 Schwangerschaftswochen stattfindet. Nach dieser aktuellen Leitlinie wird empfohlen, ab ET +7 eine Einleitung anzubieten.

Zahlreiche Qualitätsstudien bestätigen im Übrigen, dass Hausgeburten nicht risikobehafteter sind. Die für Geburtshäuser bereits 2008 vereinbarten Ausschlusskriterien werden derzeit im Rahmen einer Studie überprüft. Ergebnisse werden für Mitte 2016 erwartet.

Rechtlicher Hintergrund

Die konkrete Versorgung der Hebammenhilfe ist in § 134 a Sozialgesetzbuch V geregelt. Der Spitzenverband Bund der Krankenkassen und maßgebliche Hebammenverbände müssen sich vertraglich einigen. Wenn sich die Vertragsparteien nicht einigen, wird der Vertragsinhalt ganz oder teilweise durch eine Schiedsstelle festgesetzt.

Ursula Jeß, Nds. Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung, Gustav-Bratke-Allee 2, 30169 Hannover, E-Mail: ursula.jess@ms.niedersachsen.de

Pink V (iagra) * – Die Lustpille für die Frau?

Eine kritische Stellungnahme des Berufsverbandes für Heilpraktikerinnen Lachesis e. V.

Der Wirkstoff Flibanserin, auch „Pink V.“ * genannt, hat nun in den USA die Marktzulassung erhalten und ist somit jetzt auch in Deutschland erhältlich. Für uns ein Anlass, einmal genau und kritisch hinzusehen.

Ursprünglich wurde Flibanserin als Antidepressivum entwickelt und getestet. Es wirkt zentral, indem es im Gehirn sowohl am Serotonin- als auch am Dopaminrezeptor ansetzt. Als Resultat werden sowohl die Serotoninausschüttung gehemmt als auch die Ausschüttung von Dopamin und Noradrenalin erhöht. Serotonin hat eine hemmende, Dopamin und Noradrenalin haben eine steigernde Wirkung auf sexuelles Erleben und Verlangen. Daher kann Flibanserin angstlösend und luststeigernd wirken, wenn es täglich und dauerhaft eingenommen wird. Das Mittel soll bei dem Krankheitsbild einer „hypoaktiven Sexualstörung“ eingesetzt werden. Nach amerikanischen Studien sind von dieser „Störung, wo frau will, aber nicht kann“, also trotz Wollen keine Lust empfindet, nur 7% der Frauen betroffen. Viele Forscher_innen zweifeln überhaupt an der Existenz dieses Krankheitsbildes, da sich die weibliche Sexualität aus viel mehr Faktoren zusammensetzt. Der - gravierende - Unterschied zum Mittel für den Mann zeigt sich in dem zentralen Wirkmechanismus. Flibanserin wird eben nicht „mal schnell“ im Bedarfsfall eingenommen, sondern ist für die Dauermedikation gedacht, um das Verhältnis der oben genannten Neurotransmitter dauerhaft zu beeinflussen.

Das bedeutet: Frauen sollen wieder einmal durch die tägliche Einnahme eines Medikaments kräftig die Pharmaindustrie unterstützen.

In Analogie zu V (iagra) * wiederum war aber auch die Entdeckung der luststeigernden Wirkung von Flibanserin eher dem Zufall geschuldet. Als sich in den Studien für die Diagnose „Depression“ nicht die gewünschte Wirksamkeit einstellte, schauten die Untersucher_innen nochmal genauer hin. Dabei fiel ihnen auf, dass einige der Patientinnen über eine Zunahme der sexuellen Erlebensfähigkeit berichteten, und die weitere Entwicklung von Flibanserin nahm einen komplett neuen Verlauf. Die Frage, ob hier nicht eher ein (künstlicher) Bedarf geschaffen wurde, um ein (zufällig) vorhandenes Angebot an die Frau zu bringen, stellt sich automatisch und ist sehr berechtigt.

In Studien zeigte sich unter der Einnahme von Flibanserin tatsächlich eine kleine Steigerung sexuell befriedigender Erlebnisse. Allerdings stieg deren Zahl auch unter der Gabe von Placebo- Medikamenten an, wenn auch nicht im gleichen Maße.

Die Liste der Nebenwirkungen verdeutlicht jedoch, dass diese kleine Steigerung teuer erkauft ist. Die Versuchsteilnehmerinnen klagten häufig über Übelkeit, Schwindel und Müdigkeit. Zu Angstzuständen, Herzreaktionen, Schlaflosigkeit, Mundtrockenheit, Abdominalschmerzen sowie Verstopfung kam es immerhin noch bei 1 - 10 % der Probandinnen. Bei gleichzeitiger Einnahme von Serotonin-Wiederaufnahmehemmern, der Anti-Baby-Pille, von Triptanen oder auch Alkohol kam es zu einer Verstärkung der Nebenwirkungen. Interessant zu wissen ist dies vor allem deshalb, weil genau diese genannten Medikamente oftmals mit einer Verminderung des persönlichen Lustempfindens einhergehen. Daran ist die Absurdität einer solchen gesundheits-schädlichen Medikation zu sehen. Außerdem ist bisher noch nicht abzusehen, was die Dauermedikation mit Flibanserin an Langzeitfolgen und -schäden für die Frauen bringen wird. Wir kritisieren, dass mit „Pink V.“ * aus einem verminderten sexuellen Verlangen der Frau ein „behandlungsbedürftiger“ Krankheitszustand wird.

Unserer Erfahrung als Therapeutinnen nach ist es vielmehr so, dass sexuelle Lustminderung eher Symptom und Folge anderer Beschwerden - und vor allem der Lebensumstände - ist, als eine eigenständige Krankheit. Lustlosigkeit hat viele Ursachen (und wird von betroffenen Menschen nicht unbedingt als Problem wahrgenommen). Warum also das Symptom ausschalten, anstatt die Ursachen anzugehen (falls gewünscht)? Mit „Pink V.“ * wird Frauen wieder einmal suggeriert, dass sie einfach nur ein weiteres kleines Pillchen einnehmen können, um weiterhin in den geforderten Rahmen der perfekten und bequemen Frau zu passen.

Als Berufsverband für Heilpraktikerinnen kritisieren wir außerdem, dass in Bezug auf die reproduktive Gesundheit und Sexualität von Frauen vor allem wirtschaftliche Interessen im Vordergrund stehen. Der Frauenkörper muss dazu herhalten, Bedürfnisse und Ich-Ideale auf Knopfdruck zu befriedigen, und das zerstört die Möglichkeit, eine selbstbestimmte erfüllte Sexualität leben zu können. Wir kennen dies schon aus den Bereichen Verhütung, Wechseljahre und Kinderwunsch.

Es ist an der Zeit ein altes Motto neu zu beleben: Mein Frauenkörper gehört mir!

* Damit die uns wichtige Stellungnahme nicht in Spamfiltern verschwindet, haben wir diese Schreibweise gewählt!

Januar 2016



Spieglein, Spieglein an der Wand

Wer ist die Schönste in ganzen Land? Trend weibliche Körperoptimierung

28. Fachtagung des Netzwerkes Frauen/Mädchen und Gesundheit Niedersachsen

03. September 2015 in Hannover

Schlank, schön, leistungsfähig und erfolgreich – rundum perfekt – so sollen und wollen (?) Mädchen und Frauen heute sein. Kopf und Körper scheinen optimierbar durch Schönheitsoperationen, Diäten und Pillen. Exzessiver Sport, Nahrungsergänzungsmittel und eine ständige Selbstkontrolle begleiten den Alltag.

Offenbar steigt dafür die gesellschaftliche Akzeptanz, denn auch Männer unterliegen dem Hang zur Makellosigkeit. Sie wünschen sich einen Waschbrettbauch und lassen sich Haare an unerwünschten Stellen weglasern.

Wo liegt die Grenze zwischen Freude an Bewegung und Genuss einerseits und Disziplinierung des Körpers bis zur Bikiniathletin andererseits? Selbstbestimmung versus Selbstoptimierung? Ist der Schönheitswahn zu stoppen?

Wir haben mit Ihnen diskutiert:

- Wer oder was bestimmt das Schönheitsideal von Frauen?
- Was treibt Frauen an auf dem absurden Weg zur Normierung und Körperinszenierung?
- Was bedeutet dieser Trend für die Mädchen- und Frauenarbeit?



Trend Körperoptimierung

Begrüßung

Heike Fleßner

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Fachtagung! Sehr geehrte Referentinnen!

Im Namen des veranstaltenden Netzwerks begrüße ich Sie herzlich zur heutigen Tagung. Zum Netzwerk gehören die Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen, der Landesverband Niedersachsen pro familia, das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung und der Landesverband Niedersachsen des Sozialverbandes Deutschland.

Seit 1995 veranstaltet dieses Bündnis von Akteurinnen feministischer Gesundheitspolitik jährlich eine Tagung zum Themenbereich „Frauen/Mädchen und Gesundheit“ und bearbeitet dabei jeweils aktuelle Problemfelder. Das ist eine beeindruckende Bilanz!

In diesem Jahr geht es um den „Trend Körperoptimierung“. Die Themen der Vorträge sind klug gewählt und arbeiten markante Perspektiven für die Analyse heraus:

Schönheit und Körper – ich assoziiere mit dem Begriff der (Selbst-) Optimierung nicht nur den Prozess der Modellierung des eigenen Körpers als Ausdruck von Subjektivität, nicht nur dessen Bedeutung im Zuge der Konkurrenz um sexuelle Attraktivität, sondern insbesondere auch seine gesellschaftliche und ökonomische Funktion: Wie positioniere ich mich erfolgreich in der gesellschaftlichen Auseinandersetzung um – im weitesten Sinne – Status und Aufstieg? Für diese Positionierung werde ich – das ist vielleicht der zentrale Unterschied zu früheren Zeiten (auch Zeiten, die noch gar nicht lange zurückliegen, ich denke an die 70er bis 90er Jahre des vorigen Jahrhunderts) – heute selbst verantwortlich gemacht bzw. – mir wird zugeschrieben, dafür selbst verantwortlich zu sein. Erwartet wird permanente Selbstkontrolle.

Mit diesen scheinbar individuellen Entwicklungen sind industrielle (ökonomische) Entwicklungen aufs engste verschränkt – teils vorausseilende, Trends aufspürende; teils daraus resultierende: allen voran die Sport- und Fitnessindustrie mit ihrer Flut an Equipment-Angeboten (etwa Apparaturen und Bekleidung) –, plus ihren Vermarktungs- und Konkurrenzstrategien; ebenso die medizinisch-chemischen Industrien mit ihren Nahrungsergänzungsmitteln, Wellnessprodukten und Mitteln zur Leistungs-optimierung. Auch hier ist der Übergang zur Produktion der modernen leistungs-bereiten aktiven Persönlichkeit perfekt angelegt.

Wie wird in diesem Zusammenhang Gesundheit gedacht? Wie kommt dabei die selbstbestimmte und vor allem die selbstbewusste Persönlichkeit ins Bild, das Mädchen, die Frau, die eine ganz eigene Vorstellung von sich hat? Spannende Fragen ...

Bilden die Fitness-Apps und die neuen Überwachungsapparaturen am Handgelenk, über die in der letzten Zeit viel gesprochen und nachgedacht wurde, die intensiv beworben werden, ein Instrument der individuellen gesundheitlichen Selbst-Sorge oder implantieren sie fremdgesetzte Normen, die zudem einem unkontrollierbaren digitalen Produktions- und Vermarktungskontext entstammen? Wer das Buch „The Circle“ von Dave Eggers gelesen hat, kommt unschwer auf solche Gedanken. Gut, dass die Tagung auch dieses Thema aufnimmt. Der pointierte Begriff dafür lautet hier „Gesundheitsdiktatur“ – allerdings mit einem Fragezeichen versehen.

Und dann sind wir im Rahmen der heutigen Tagung abschließend nochmal beim Vermarktungsthema, jetzt ganz ausdrücklich unter der Perspektive der Frage nach Möglichkeiten der Aufweichung oder gar der Beseitigung von Geschlechterklischees im Großkomplex von Werbungs-, das heißt ökonomisch zentral wirksamen Vermarktungsstrategien, die skandalöser Weise nicht nur das Bewusstsein beeinflussen, sondern immer auch (oder: im Wesentlichen) das Unterbewusstsein. Und noch skandalöserer Weise bereits bei den ganz kleinen Kindern ansetzen.

Ich bedanke mich bei den Macherinnen dieser Tagung und den Veranstalterinnen des Netzwerks für das gewählte Konzept der „dicken Bretter“, die heute gebohrt werden sollen; für diese verschlungenen Pfade durch die Zusammenhänge zwischen Individualität, Gesellschaft, Gender, Ökonomie, Bewusstsein und Unterbewusstsein, die das Thema erfordert.

Ich möchte abschließend auch meinen Dank richten an das Frauen- und Mädchen-gesundheitsZentrum in der Region Hannover. Der Tag ist in Kooperation mit Ihnen vorbereitet worden.

Und nun wünsche ich uns allen spannende Vorträge. Ich freue mich darauf!



Prof. Dr. Heike Fleßner, Vorstandsvorsitzende pro familia Landesverband Niedersachsen e. V.

Trend weibliche Körperoptimierung

Tagungsdokumentation



Kleine Kulturgeschichte der Körpermodifikationen

Mithu Melanie Sanyal

Auf der einen Seite haben wir eine sehr naturartige Vorstellung von Körpern, „unser gottgegebener Körper“, auf der anderen Seite sind Körper Material, das wir einsetzen und verändern. Ich bin Fan von Paula-Irene Villa, deutsch-argentinische Soziologin, Professorin für Soziologie und Gender Studies: „Wenn Menschen sich im Alltag begegnen, so nehmen sie einander in einer konkreten zeitlich-räumlichen Verortung – und das heißt auch als Körper – wahr.“ (Villa: 2007) Und das ist immer gleichzeitig leiblich und sozialisiert.

Körper senden Botschaften

„Der Körper kommuniziert immer, er sendet dauernd Signale, die die Mitmenschen empfangen und deuten (sollen). Dabei sind die Zeichen und die Deutungen hochgradig konventionalisiert, sie sind Bestandteil der intersubjektiv geteilten Wissensbestände und nicht beliebig interpretierbar.“ (ebd.)

Das kann sehr schmerzhaft sein, weil wir ja alle denken, dass wir individuelle Entscheidungen treffen. „Schließlich hört niemand gern, dass seine Vorliebe für eine bestimmte Jeansmarke oder ihre Abneigung gegen bestimmtes Essen keine ganz individuelle Angelegenheit, sondern vielmehr Ausdruck eines milieuspezifischen Habitus sei, dass soziale Ungleichheiten auch eine ästhetische, subjektive Ausdrucksform haben und dass Ungleichheiten in Bezug auf die individuell verfügbaren zentralen sozialen Ressourcen Geld, Wissen, Macht und Bildung von Menschen verkörpert werden, kurz gesagt: Man sieht und hört Menschen anhand vieler körpergebundener Zeichen wie Kleidung, Körperhaltung, Stimmführung, Geschmacksvorlieben an, welchen Platz sie in der sozialen Welt einnehmen.“

Deshalb ist dieser Bereich ja so wichtig. Und deswegen müssen wir ihn so ernst nehmen. Und es reicht einfach nicht, Menschen zu sagen: Nimm dich doch einfach so an, wie du bist! Körper sind nicht Körper, sondern wir schreiben Körpern bestimmte Eigenschaften zu. Dick = undiszipliniert, lässt sich gehen etc.

Körper in der bürgerlichen Moderne

Nun gab es seit dem Entstehen der Bürgerlichen Moderne im späten 18. Jahrhundert – also der Aufklärung, nach der jeder von uns frei sein sollte in seinem „Pursuit of happiness“, wie es in der amerikanischen Verfassung steht – zwei gleichzeitige Bewegungen, einmal wurden wir sozial mobiler und autonomer, wir wurden nicht mehr ausschließlich durch den Platz in der Gesellschaft definiert, in den wir hinein geboren waren – mit vielen, vielen Ausnahmen.

Gleichzeitig gab es damit auch den Druck, den Körper sozusagen als Material zu verwenden, um die gesellschaftliche Stellung zu erreichen.

Was sind Körpermodifikationen?

Wir greifen immer in unsere Körper ein, wenn wir eine bestimmte Arbeit eine Weile lang vornehmen.

Auch würden wir zum Beispiel bei simplen Handlungen wie Zähneputzen nicht an einen Eingriff in den Körper denken. Schließlich ist das nur Hygiene, Erhaltung, Sorgfalt, Pflege. Und das ist ja auch so. Aber, wo setzen wir die Grenze, wann wird Pflege zu einem Eingriff? Wenn ich mir meine Falten unterspritzen lasse, dann ist das eindeutig ein Eingriff, was ist aber, wenn ich Vitaminpräparate mit Q10 nehme oder Nahrungsergänzungen mit Lecitin?

Medizinische Begründungen für Körpermodifikationen

Interessanterweise werden die meisten Menschen, die an ihrem Körper Änderungen vornehmen, dafür andere Gründe angeben als Eitelkeit. In der Regel sind das medizinischen Erklärungen. Labioplastiken etwa werden vorgenommen, um Schmerzen beim Fahrradfahren zu vermeiden.

Sogar die von Foucault als „Selbsttechnologien“ bezeichneten Motivationen sind keineswegs neu. Ich muss mich besser, schöner, jünger machen, um auf dem Arbeitsmarkt besser konkurrieren zu können.

Und das Interessanteste daran ist, dass diese Begründungen darüber entscheiden, um welche Art von Eingriff es sich handelt. Ob rekonstruktive Chirurgie, medizinische, präventive, ästhetische etc. Dabei können die Eingriffe völlig gleich sein! Deshalb habe ich mich dazu entschieden, mich heute auf die Geschichte der Chirurgie zu beschränken, die Eingriffe in gesunde Körper vornimmt mit dem Ziel, diese zu verändern.

Doch, was ist ästhetische Chirurgie?

In Europa war die ästhetische Chirurgie bereits in der Renaissance verbreitet. Ein Beispiel: die Nasenwiederherstellung. Gaspare Tagliacozzi nahm Lappen aus dem Oberarm, eine sehr schmerzhaft und nicht sehr stabile Prozedur. Beim Niesen konnte die Nase verloren gehen.

Dann ging dieses Wissen bei uns verloren beziehungsweise wurde von der Kirche verdrängt, die darauf bestand, dass der Körper gottgegeben war und wir ihn nicht verändern durften. Oder noch krasser, dass Hässlichkeit eine Strafe Gottes für eine sündige Natur war.

Das änderte sich erst wieder mit dem späten 19. Jahrhundert, zeitgleich mit der großen Syphilisphobie und der Hochzeit des Kolonialismus. In den 1890ern, als die moderne ästhetische Medizin begann, war es selbstverständlich, davon auszugehen, dass der Charakter eines Menschen in sein Gesicht eingeschrieben ist. Mit dem Gesicht konnte man also auch den Charakter verändern. Oder hoffte zumindest, als ein Mensch mit einem anderen Charakter wahrgenommen zu werden. Das erschuf eine Menge Probleme: wenn Menschen sich einfach verändern lassen und als jemand anders durchgehen konnten, wie konnte man dann ihre „wahre Natur“ erkennen?

Es gab zwei Hauptdiskurse:

Zum einen Syphilis.

Das Problem bei der Syphilis war, dass man sie sofort sehen konnte, vor allem an den eingefallenen Nasen. Das bedeutete große gesellschaftliche Stigmatisierung und Angst. Wenn sich jemand also operieren ließ, dann konnte man sich vor Ansteckung nicht schützen.

Deshalb war der Begriff Schönheitschirurgie ursprünglich ein derogativer, um sie von der echten medizinischen Chirurgie abzusetzen. Um nicht als Quacksalber beschimpft zu werden, mussten die Schönheitschirurgen Künstler werden, und griffen auf den klassischen Begriff „Ästhetik“ zurück.

Und hier wurde als Begründung – im Rückgriff auf das Recht auf Glück – immer das Leid der Patientinnen und Patienten angeführt, das es zu beseitigen galt. Ein Eingriff in den Körper heilte sozusagen die Seele und resultierte in größerer Glücklichkeit.

Der andere Diskurs war rassistisch motiviert.

Wieder spielte die Nase eine zentrale Rolle, in diesem Fall die vermeintlich „jüdische Nase“, der ebenso wie der eingefallenen Syphilisnase Charaktereigenschaften zugeschrieben wurden, sexuelle Zügellosigkeit, Faulheit, Verschlagenheit, Kriminalität.

Was ist Schönheit?

Ich habe auf der Seite einer Klinik eine schöne Formulierung gefunden: „Die Bedürfnisse werden immer größer, heute schon fast unreal, weil das Schönheitsideal sich immer mehr der Perfektion nähert.“ (<http://www.dunalife.com>)

Was soll das bedeuten? Was ist perfekt? Und woher wissen wir das?

Dem deutschen Nasenpionier Jacques Joseph ging es um die Herstellung oder Wiederherstellung des Normalzustandes. Was die Norm war, ermaß er allerdings nicht an dem Durchschnitt der Menschen, die in seine Klinik kamen oder die irgendwo statistisch erfasst worden waren, sondern anhand von Werken der abendländischen Kunst von der Antike bis zur Renaissance. Gerade die klassischen Griechen und Leonardo da Vinci waren für ihn die Richtwerte, an denen er sich orientierte. Und nach denen auch die Proportionen berechnet wurden. Die Entstehung der Schönheit aus der Kunst.

Es ging darum, Differenz von der Norm zu beseitigen. Allerdings nicht Differenz von dem tatsächlichen Durchschnitt aus allen Menschen, sondern von der dominanten/herrschenden Norm. Deshalb kommen neben jüdischen/schwarzen/orientalischen/irischen Nasen auch orientalische Augenlieder unters Messer, Haut wurde und wird gebleicht etc. Die erste afroamerikanische Millionärin war Madame Walker mit ihren Hautbleichern und Haarglätttern.

Die Angst, dass Menschen jetzt als die falsche Rasse durchgehen „passing“ könnten, führte zu einer Manie, diese Menschen zu enttarnen. Hitler war sich zum Beispiel sicher, dass Stalin ein Jude sei und meinte das an seinen Ohren ablesen zu können.

Narben

Während die Narben von Schönheitsoperationen als hässlich galten und entlarvten, dass Menschen weniger authentisch waren, als sie schienen, waren andere Narben nicht nur anerkannt, sondern machten Menschen authentischer, wie etwa die Schmissee, also die Duellnarben.

Doch auch im Kampf zugezogene Narben konnten zu weit gehen. Den größten Sprung zur Akzeptanz machte die ästhetische Chirurgie während und nach dem ersten Weltkrieg, als viele Soldaten mit zerschossenen und von Bombensplittern zerrissenen Gesichtern zurückkamen. Die Operationen an ihnen waren sowohl Teil der Kriegsführung – im Zweiten Weltkrieg sollten diese Soldaten schneller wieder zurück an die Front, auch sollte das vernarbte Gesicht erotisiert werden, weshalb amerikanische Chirurgen im Zweiten Weltkrieg Prostituierte zur „Fraternisierung“ mit den von ihnen Operierten engagierte – auch als eine Operation an ihrer Psyche. Das Kriegstrauma und die Neurosen sollten mit dem Skalpell beseitigt werden. Die der individuellen Soldaten ebenso wie die der Gesellschaft, die von diesen Gesichtern entsetzt war.

Gender

Die frühen Schönheitsoperationen waren also zu einem großen Teil männlich gegendert, mehr Männer unterzogen sich ihnen, was sich alleine schon aus der großen Zahl der Kriegsversehrten ergibt. Erst mit dem Ende des 20. Jahrhunderts wurden Schönheitsoperationen weiblich gegendert. Und zwar eindeutig durch die Silikonimplantate, die in den 1960 Jahren zum ersten Mal in Brüste implantiert wurden.

Vorher gab es zwar genügend Abhandlungen über die Brust, die ideale Brust, die rassistisch reine Brust. Aber in der Regel bezog sich das auf Brustverkleinerungen. Bereits Paulus von Aegine machte sich im 7. Jahrhundert Sorgen über die zu große Brust. Im 19. Jahrhundert hatte Hermann Heinrich Ploss eine sehr einflussreiche Studie publiziert, in der er die große, pendelnde Brust der „schwarzen Rassen“ als Zeichen ihres unterlegenen Charakters deutete. Der Anthropologe Hans Friedenthal leitete daraus ab, dass diese großen Brüste den Mund und die Nase der schwarzen Babies formten und deformierten und auch ihre Sprache „nuschelig“ machten.

Brustreduktionen waren ein Mittel, um die Brust zu entrassifizieren. Die moderne Frau in den 20er und 30er Jahren war schlank, hatte kleine Brüste und war sportlich. Große Brüste waren ein Zeichen von Proletariat und Primitivität.

Erst mit den 30er/40er Jahren und erst richtig nach dem Zweiten Weltkrieg änderte sich die Schönheitsnorm und die zu kleine Brust wurde nun als krank medikalisiert: Hypomastia. Der Siegeszug der Silikonimplants begann.

Bei der Debatte um die Gesundheitsrisiken von Silikon fällt eine merkwürdige Genderng auf, nicht nur sind Brüste und Brustoperationen und sogar Brustkrebs eindeutig weiblich definiert, obwohl nicht nur Frauen Brüste haben und sich BrustOPs unterziehen und auch Männer können Brustkrebs bekommen. Sondern auch Silikonimplantate werden gegendert, dabei gibt es zum Beispiel Silikonimplantate für Hoden, doch keiner spricht über das Risiko von Silikonimplantaten für Männer.

Ein gutes Zehntel aller Brustreduktionen wird an Männern vorgenommen. Männliche Brüste sind also durchaus keine Seltenheit, aber Brüste sind trotzdem als eineindeutig weiblich konnotiert. Deshalb heißen Brüste bei Männern auch Frauenbrüste, nämlich Gynecomastia.

Heute werden sie verstärkt durch Steroide hervorgerufen, die Bodybuilder nehmen. Das ist für Bodybuilder besonders schwierig, weil sie sich ihren Körper erarbeitet haben. Wenn sie sich einer Brustreduktion unterziehen, dann ist das ein Zeichen von Inauthentizität und muss dringend geheim gehalten werden.

Seit den 1990er Jahren gibt es die Tendenz, den Gendergap zu schließen bei echten Operationen, doch die Rhetorik ist nach wie vor eine gegenderte. Weiblichkeit wird mit Eitelkeit gleichgesetzt und Eitelkeit wiederum „verweiblicht“ Männer, denen sie nachgesagt wird. Ein Mann, der sich ästhetischer Chirurgie unterzieht, wird „weniger“ zu einem Mann.

Sexchange

Zurück zur Weimarer Republik, wo nicht nur Schönheitsoperationen eine breitere Akzeptanz erfuhren, sondern auch die ersten Operationen an Transsexuellen vorgenommen wurden, wobei ich sagen sollte, die ersten selbstgewählten Operationen.

Operationen, bei denen uneindeutige Genitalien von Babies operiert wurden, – was die Betroffenen teilweise erst Jahre später erfuhren, wenn überhaupt, meist, wenn durch die Pubertät sichtbar wurde, dass Geschlecht eben nicht gleich Genitalien ist – waren vorher durchaus schon üblich.

Es ging darum, Penis und Skrotum in eine Vagina und Vulva zu verwandeln, ohne natürlich die Fähigkeit, Kinder zu bekommen, herzustellen.

Dazu wurden Männer zuerst einmal kastriert, was auch als die Therapie der Wahl bei „Neurosen, Perversionen, sexuellen Verbrechen, sexuellen Abnormalitäten, Geisteskrankheit und sogar Tuberkulose“ galt.

Erst seit 2013 muss man in Deutschland nicht mehr seine/ihre Genitalien ändern, um den Geschlechtseintrag im Pass zu ändern. Auch war bis 2008 eine Ehe, die vor einer Geschlechtsumwandlung geschlossen wurde, automatisch annulliert. Ebenso wie früher eine Ehe mit dem Verlust einer Nase nicht mehr als geschlossen galt.

Der Wunsch nach einem anderen Geschlecht gilt laut dem DSM Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders immer noch als eine psychische Erkrankung.

Abnehmen und Jugend

In der aktuellen Debatte um Gewichtsreduktion kann man all die Ambivalenzen der langen Geschichte der Körpermanipulation ablesen.

Es ist kein Zufall, dass wir eine recht evangelische Haltung zum Abnehmen haben, wenn wir ins Fitnesscenter gehen und Gewicht durch Schweiß und Verzicht verlieren, dann gilt das als gut und authentisch, während Gewichtsreduktion durch Fettabbau beispielsweise immer noch verpönt ist.

Ausblick

Aber: „Das heißt jedoch nicht, dass Körperwissen und Leibempfindungen ein Leben lang unveränderlich wären. Das Gegenteil ist der Fall: Körperwissen, also das präreflexive, soziale Wissen um all jene Erfahrungen und Dimensionen, die den Körper betreffen, wird permanent angewendet, variiert, verändert, neu erzeugt, zur Disposition gestellt. Doch geschieht dies üblicherweise nicht explizit, sondern gewissermaßen „hinter dem Rücken“ der Menschen.“ (Villa ebd.)

Und deshalb sind Tagungen wie diese so wichtig, um einen größeren Zugang zu diesen halbbewussten Prozessen und ihrer Geschichte zu bekommen.



Dr. Mithu Melanie Sanyal, - Journalistin und Autorin,
E-Mail: mithu@sanyal.de, Internet: www.sanyal.de

Bodybuilding und Nahrungsergänzungsmittel – gesundheitliche Auswirkungen für Mädchen und Frauen

Martina Herget

Fitnessstraining ist mit über neun Millionen Trainierenden die mitgliederstärkste Trainingsform in Deutschland, weit vor Fußball mit 6.85 Millionen. Das entspricht 11,2 % der Gesamtbevölkerung. Die Tendenz ist steigend. 56 % der Trainierenden sind Frauen. Das ursprüngliche „Bodybuilding“ ist schon lange nicht mehr die Hauptmotivation der weiblichen Trainierenden. Abseits der Zielsetzung der Gewichtsreduktion und dem Erhalt der Gesundheit hat sich ein neuer Trend entwickelt, der besonders junge Frauen anspricht und sich hauptsächlich in den Social Media verbreitet: Körperoptimierung – das Bild der „Bikiniathletin“. Damit wird ein bestimmter „Lifestyle“ verkörpert und die Idealform einer Wettkampfatletin auf das alltägliche Erscheinungsbild einer normalen Frau übertragen. Dieser stellt eine sportliche, vielseitige, dauerhaft aktive, attraktive junge Frau dar, die sich gesund und selbst zubereitet ernährt. Sie durchläuft ein immens hohes Trainingspensum und diverse Schönheitsprogramme, die sie problemlos in ihren beruflichen Alltag integriert. Der Körper ist sportlich, sehr schlank, durchtrainiert und mit unphysiologisch niedrigem Körperfettanteil. Er zeigt eine deutlich sichtbare Bauchmuskulatur und straffe Bein- und Gluteusmuskulatur. Trotz Dauerdiät gibt sich die „Bikiniathletin“ immer gutgelaunt, offen für jegliche Freizeitaktivität und scheint übermenschlich belastbar. Die Vorbilder sind die erfolgreichen Wettkampfatletinnen aus der Bikinifitnessklasse oder die Social Media Stars mit den meisten „Followern“. Dabei stellt sich als besonders problematisch dar, dass die Vorbilder aus dem Wettkampfsport diese Wettkampfform, die den Frauen/Mädchen als Maßstab dient, lediglich für kurze Zeit im Jahr durch strikte Ernährungs- und Trainingsregime aus dem Leistungssportbereich erlangen und dass dies keineswegs deren Alltagsaussehen darstellt. Nicht zuletzt der Druck aus den Social Media trägt dazu bei, diese unrealistische Zielsetzung zu bestärken, was aber unreflektiert übernommen wird. Verschiedenste Nahrungsergänzungen sollen nun helfen, solche Ziele schneller beziehungsweise einfacher zu erreichen.

Nahrungsergänzungsmittel und ihre Wirkung

Nahrungsergänzungsmittel, die in der Fitnessbranche einen wichtigen Umsatzfaktor darstellen, sollen helfen, diese Ziele schneller beziehungsweise einfacher zu erreichen. Nahrungsergänzungsmittel fallen unter das Lebensmittelrecht. Damit scheiden

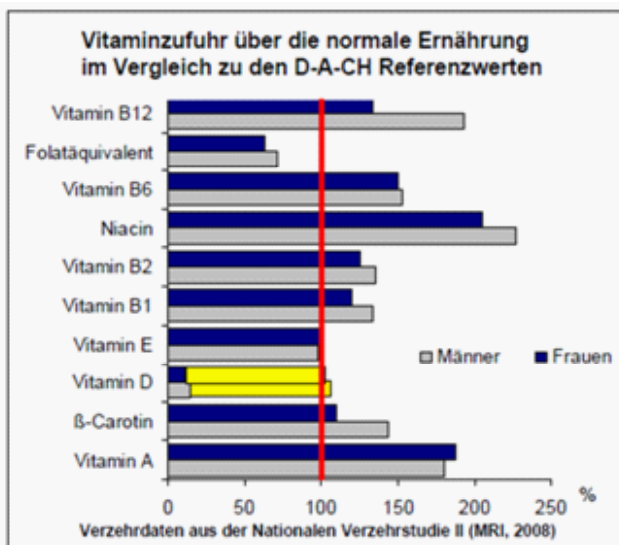
eine Arzneimittelwirkung oder entsprechende Nebenwirkungen aus. Auch dem Bereich Doping sind die Nahrungsergänzungsmittel keinesfalls zuzuordnen. Sie dienen der Ergänzung der allgemeinen Ernährung. Bei ausgewogener Ernährung gelten sie nur in „besonderen Situationen“ als sinnvoll. Eine besondere Situation stellt zum Beispiel eine Schwangerschaft dar. Jedoch kann auch das exzessive Betreiben von Sport (Leistungssport) eine besondere Versorgung mit Nährstoffen bedingen. Eine weitere besondere Situation ergibt sich für Leistungssportlerinnen aus der reduzierten Nahrungsaufnahme mit Energieaufnahmen von unter 1500 kcal, wodurch eine ausreichende Versorgung mit lebenswichtigen Nahrungsinhaltsstoffen nicht mehr gesichert ist. Auch für Vitamin D, Folsäure, Kalzium und Jod deuten Daten darauf hin, dass sie nicht in allen Teilen der Bevölkerung entsprechend den Zufuhrempfehlungen der Fachgesellschaften aufgenommen werden.

Proteinkonzentrate stehen an erster Stelle der eingesetzten Produkte. Sie werden aus Kuhmilch durch verschiedene Trenn- und Aufbereitungsverfahren gewonnen und helfen, den Proteinbedarf zu decken. Auch Soja und andere pflanzliche Proteinquellen finden Einsatz, besonders durch den zunehmenden Trend der vegetarischen/veganen Lebensweise. Ein gesundheitliches Risiko geht von den Proteinkonzentraten nicht aus. Die wissenschaftliche Studienlage zeigt keine negativen Auswirkungen bis zu einer Proteinzufuhr von 3,6 g pro kg Körpergewicht (für höhere Zufuhrmengen liegen keine Daten vor). Auch Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl stellen eine durchaus sinnvolle Nahrungsergänzung dar, wenn nicht regelmäßig Fettfisch verzehrt wird. Die positiven Auswirkungen eines ausgewogenen Verhältnisses von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren sind in der wissenschaftlichen Literatur hinreichend beschrieben.

Ein ausgewogenes Verhältniss der Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren hat einen positiven Einfluss auf:

- Insulinempfindlichkeit der Muskulatur
- Grundumsatz
- leichter Abbau, schwererer Aufbau von Körperfett
- Regeneration
- Entzündungshemmung
- Blutdrucksenkung
- Blutplättchenverklumpung
- Blutfettwerte

Ebenso verhält es sich mit dem Einsatz von Vitamin D. Hier ist bekannt, dass 60-80 % der Gesamtbevölkerung nicht die empfohlenen Blutspiegel erreichen.



Neuere Studien weisen darauf hin, dass die erforderlichen Blutspiegel sogar noch um ein Vielfaches höher liegen als von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung bisher angegeben, um alle positiven Effekte des Vitamin D vollständig auszunutzen.

Eine optimale Vitamin D Versorgung kann vor folgenden Problemen schützen:

- Knochenschwund, Knochenerweichung
- Allergien, Autoimmunerkrankungen (Multiple Sklerose, chronisch entzündliche Darmerkrankungen)
- Haut (Schuppenflechte)
- Krebs (Haut-, Brust-, Prostata-, Darm-,)
- Infektionen (Grippe, grippale Infekte)
- Muskelschwäche
- Nervenleitungsstörungen
- Depressionen u. a.

Fatburner

Deutlich kritischer ist der Einsatz so genannter „Fatburner“ zu bewerten, die den Körperfettanteil bei einer Gewichtsreduktion senken sollen. Doch sei auch hier darauf hingewiesen, dass die nach der Nahrungsergänzungsmittelverordnung in Deutschland zugelassenen Produkte nichts mit den „Diätpillen“ zu tun haben, die immer wieder durch die Presse gehen, weil sie schwere Schäden hervorrufen oder gar Todesopfer zur Folge haben. Die Inhaltsstoffe beschränken sich hierbei auf Koffein, für das eine klare Richtlinie vorgibt, in welcher Dosierung eine Unbedenklichkeit vorliegt, oder andere pflanzliche Inhaltsstoffe wie Grüntee-Extrakt und Extrakte aus scharfen Gewürzen.

EFSA Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit gibt als unbedenklich an:

- 200 mg als Einzeldosis (oder innerhalb kurzer Zeit) bzw.
- 3 mg pro kg Körpergewicht
- 400 mg pro Tag
- 200 mg, auch wenn weniger als 2 Std vor Sport zugeführt

Quelle: BfR Bundesamt für Risikobewertung

Vom Einsatz von Multivitaminpräparaten oder Multimineralpräparaten ohne die Diagnostik eines Mangels ist abzusehen. Die Versorgung gelingt problemlos aus der normalen Ernährung.

Nahrungsergänzungsmittel sollten dem deutschen Lebensmittelrecht unterliegen

Sollte in der Beratung von Mädchen und Frauen die Nahrungsergänzungsmittelproblematik auftauchen, so wäre ein Tipp, zumindest Produkte von Firmen zu wählen, die ihren Sitz in Deutschland haben und somit dem deutschen Lebensmittelrecht unterliegen. Generell empfiehlt sich eine fachkundige Ernährungsanalyse und -beratung vor dem bedenkenlosen Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln.



Dr. Martina Herget, Breitensportreferentin,

Deutscher Bodybuilding- und Fitnessverband e. V., www.dbfv.de/dbfvinfo/

Gesundheitsdiktatur Fitness-Apps?!

Stefanie Duttweiler

Ich möchte mich dem Phänomen der Fitness-Apps nähern. Dabei möchte ich in einem ersten Schritt zeigen, dass man die Analyse nicht auf Apps beschränken kann, denn Fitness-Apps sind Medienkonglomerate. Der zweite Schritt beantwortet die Fragen, was neu an ihnen ist und warum sie so attraktiv für junge Frauen sind. In einem letzten Schritt werde ich versuchen, die Frage zu beantworten, was das für die Mädchen- und Frauenarbeit bedeuten könnte. Schließlich stelle ich beispielhaft zwei populäre Fitness-Apps vor: Runtastic und Freeletic.

Was sind Fitness- Apps?

Fitness-Apps sind Smartphone-Applikationen, mit denen man mittels diverser Sensoren die eigenen Bewegungs-Aktivitäten vermessen, aufzeichnen, auswerten und dadurch kontrollieren kann. Das kann man mit verschiedenen Geräten tun – mit Smartphones sowie sogenannten Activity-Trackern. Diese sind unterschiedlich teuer: von einem Schrittzähler ab 15 € -50 €, die anspruchsvolleren Activity-Tracker kosten 100 € bis 200 €, die AppleWatch zwischen 630 € und 1300 €. Die meisten dieser Apps vermessen die zurückgelegten Strecken, die Höchst- und Durchschnittsgeschwindigkeit und sie zeichnen auf, wo man gewesen ist.

Es gibt unzählige Apps, einige davon sind extrem populär. So wurden die runtastic apps aktuell 70 Millionen Mal heruntergeladen; doch es ist schwer, daraus etwas über die wirkliche Nutzung auszusagen, denn es gibt aktuell noch keine repräsentativen Studien. Eine Emnid Studie aus dem Jahr 2013 besagt, dass 53% der Deutschen ihre Kalorienzufuhr, 50% ihren Sport und 62% ihre Gesundheit vermessen. Dabei nutzen deutlich mehr Männer Apps zur Unterstützung beim Sport. Frauen nutzen sie – das wundert kaum – eher zur Kalorienüberwachung.

Im meiner eigenen explorativen Umfrage bei Sportstudierenden aus dem Jahr 2014 haben 25% der 63 Befragten etwas mit einer Fitness-App getrackt, ein Jahr später wurden Soziologiestudierende befragt, da waren es 43%. Ein Geschlechterunterschied hat sich in beiden Befragungen nicht ergeben. Eine Studie von Endeavour Partners aus USA aus dem Jahr 2013 zeigt jedoch, dass die Nachhaltigkeit der Fitness-tracker eher gering ist: Nach sechs Monaten nutzen nur noch 2/3, nach zwei Jahren nur noch gut 40 % der Befragten die Fitnessstracker.

Keiner der von mir befragten Studierenden teilt eigene Daten mit anderen. Einzige Ausnahme ist ein Student, der mit seinen Arbeitskollegen bei der Sportfirma Nike in Wettbewerb tritt.

Auf den Seiten 33-35 werden zwei Beispiele für Fitness-Apps konkreter beschrieben.

Was ist neu an diesen Fitness-Apps?

Neu ist erstens die sogenannte smartness: Das heißt, gemessen, gespeichert, erinnert und gerechnet wird automatisch – vorausgesetzt man hat genug Strom. Viele Nutzerinnen sprechen davon, dass es sehr lästig ist, wenn das Messen zu viel Arbeit macht. Das bedeutet im Umkehrschluss auch: Je automatischer alles abläuft, je weniger die

Geräte nerven und stören, desto mehr Macht gewinnen sie im alltäglichen Leben – und genau darauf zielt die technologische Weiterentwicklung.

Zweitens transformiert sich das Training. Schien Fitness-Sport zunächst vor allem dem Gesundheitsaspekt zu dienen, werden nun Vergleich, Leistung und Verbesserung auch hier zentral – Fitnesstraining nähert sich nun dem Leistungssport an.

Eng damit verbunden ist drittens, dass durch die Apps eine Professionalisierung im Hinblick auf Training und gesunde Lebensführung ausgelöst werden. Die Fitness-Apps ermöglichen es nun auch der ganz ‚normalen‘ Durchschnittssportlerin, professionell zu trainieren, Apps ersetzen den Trainer und Sport-Coach. Um es platt zu sagen: einfach so dahin wurschteln ist nicht mehr – das wird möglicherweise den Druck auf die Einzelnen erhöhen. Doch es scheint, als könnten sich die Nutzerinnen auch hier durchaus „wehren“, indem sie einfach aussteigen.

Neu ist viertens auch, dass es zu neuen Vergemeinschaftungsformen kommt. Self-Tracker, die ihre Sportdaten ins Netz stellen, können sich hier mit anderen vergleichen und sich wechselseitig anfeuern, sie können sich unterstützen und Tipps geben. Sportplatz und Sportverein haben sich ins Netz verlagert – das schafft neue Unterstützungsmöglichkeiten, neue Freunde und neue Möglichkeiten, Anerkennung zu bekommen.

Fünftens ist die Medialität des Phänomens zu nennen. Jede Plattform hat ihre Blogs, zum Teil eigene Youtube-Kanäle oder eigene Facebook-Accounts. Die (meist jungen) Sportlerinnen und Sportler betreiben auch selbst eigene Homepages, in denen sie von ihren Erfolgen und Erfahrungen berichten (prominent zum Beispiel Julian Zietlow).

Das ist eng verknüpft mit dem Thema der Vergemeinschaftung, denn durch die Videos und die Blogs können sich virtuelle parasoziale Bindungen aufbauen. Man kann selbst Videos drehen oder die Videos von einer bestimmten Person abonnieren und so eine virtuelle Beziehung zu ihr aufbauen. Mir scheint, dass das gerade für junge Mädchen sehr attraktiv ist. Denn hier ist es möglich, sich selbst auszudrücken, die eigene Wirkung auf andere zu testen und mit anderen in eine virtuelle aber gleichwohl als eng empfundene Beziehung einzutreten.

Sechstens führen die smarten Technologien dazu, Menschen in den Sport zu inte-

grieren, die bisher sportabstinent lebten. Den Fitness-Apps gelingt es – zumindest kurzzeitig – Menschen für Sport und Bewegung zu motivieren. Der innere Schweinehund scheint sich mit Hilfe solcher Apps leichter besiegen zu lassen als durch reine Einsicht.

Damit ist zum Teil schon die Frage beantwortet, was die jungen Frauen dazu bringt, sich diese Apps herunter zu laden und mit ihrer Hilfe zu trainieren. Doch auch das möchte ich nun noch etwas mehr systematisieren. Zur Illustration habe ich ihnen einen Ausschnitt mitgebracht von einer Videobloggerin, die einen Schönheitschannel betreibt und nun über ihre Erfahrungen mit Freeletics spricht. Das Video hat 29.000 Klicks, das ist schon ein bisschen Web-Prominenz (https://www.youtube.com/watch?v=kHOf0tmi6_w). Damit möchte ich Ihnen zeigen, wie heute extreme Weiblichkeit von jungen Frauen und das Trainieren mit einer ultra-harten Fitness-App sich nicht widersprechen; fit ist das neue sexy.

Was bringt Frauen dazu, Fitness-Apps zu nutzen?

Apps sind Wunschmaschinen! Denn ihnen wohnt ein großes Versprechen inne: Das Versprechen gilt nichts Geringerem als dem Erlangen eines Traumkörpers. Dabei geht es um mehr als um körperliche Problemzonen, Fitness-Apps beziehen sich auch auf verschiedene psychische Dimensionen.

1. Zum einen geht es um umfassende Selbst-Verbesserung. Das heißt: die Steigerung von Selbstbestimmung und Selbstvertrauen, die sich auch darin zeigt, dass Frauen in der Lage und Willens sind, sich selbst zu verändern. Das ist verbunden mit der Vorstellung, über sich selbst hinaus wachsen zu können, mehr aus sich zu machen, das bislang unentwickelte Potenzial ausschöpfen – kurz: sich selbst zu transzendieren. Eindrücklich schildert die Bloggerin Marina nach einem Jahr Freeletics: „Machen ist das Zauberwort. Nicht grübeln, nicht abwägen oder Ausreden suchen. Der Anfang ist das schwerste, aber wenn der erst einmal getan ist, wird der Berg immer kleiner! Freeletics hat mir unglaubliches Selbstvertrauen gegeben, ich bin glücklicher, positiver, zuversichtlicher. Je öfter man den Schweinehund überwindet, umso leiser wird er – in allen Lebensbereichen!“ Sie wissen besser als ich, dass Selbstvertrauen, Zuversicht und Selbstzufriedenheit für heutige Mädchen und junge Frauen nicht zwingend selbstverständlich ist. Hier – so das Versprechen – können sie es sich buchstäblich erarbeiten und dabei auf die Unterstützung in der Community hoffen.

2. Dementsprechend ist ein ganz entscheidender Antrieb zum Self-Tracking und zur Nutzung von Fitness-Apps auch die Hoffnung auf soziale Zugehörigkeit und soziale Anerkennung. Alle technischen, medialen und face-to-face-Vergemeinschaftungen, die sich durch die Fitnessportale ergeben, versprechen Zugehörigkeit und soziale Anerkennung. Im Youtube Fitnesskanal von Julian Zietlow und seiner Frau werden die Nutzerinnen immer mit „Ihr Lieben“ angesprochen. Dabei wird direkt in die Kamera gesprochen – also die Zuschauerin direkt angeblickt. Das suggeriert eine große, fast schon intime Nähe.
3. In meiner kleinen Interviewbefragung mit Studierenden wurde darüber hinaus auch sehr deutlich, dass Training und Erfolg mit sozialem Prestige einhergehen. Eindrücklich berichtet ein Sportstudent, der seine Trainingseinheiten sowie seine Kalorienzufuhr minutiös vermisst, davon, dass er zu Beginn seines Trainings ein bisschen pummelig war, nun aber ganz anders aussieht. Er sagt: „Gefällt mir gut, wie das in letzter Zeit gegangen ist, man sieht einen Prozess, wenn man auch von vielen Leuten angesprochen wird: Sag mal du: ja, wie hast du das eigentlich gemacht?“ Zu trainieren verschafft nicht nur Anerkennung, sondern auch Reputation und Status, besonders im Kolleginnen- und Kollegenkreis. Es ist schon sehr cool, bessere Werte und eine bessere Position in der Rangliste zu haben als die Chefin.

In allen diesen Punkten wird ein Trend der aktuellen Gesellschaft deutlich: die Arbeit am Körper und Selbst fallen zunehmend zusammen. Der Körper wird zum Medium der Selbsttransformation. An ihm wird gesellschaftliche Inklusion und Exklusion verhandelt, die Arbeit am Körper bietet eine Möglichkeit, einen gewissen Status und Prestige zu erlangen – auch für diejenigen, die anderweitig wenig Chancen haben. Die Interviews mit den Studierenden haben deutlich gezeigt, dass sie die Fitness-Apps gezielt nutzen, um ihr körperliches Kapital zu erhöhen.

Welche Rolle spielen nun die Medien und Fitness-Apps?

Die Bilder und Videos führen vor, dass das Proklamierte auch erreichbar ist. Das belegen die Gründer der Plattformen am eigenen Leib, bezeugen es mit ihrem eigenen Traumkörper. Besonders manipulativ sind die Bilder dann, wenn sie weitgehend authentisch sind. Wir sind ihnen in stärkerem Maße ausgesetzt als Werbebildern, bei denen uns bewusst ist, dass sie manipuliert sind. Authentische Bilder und Videos besitzen eine große Kraft, denn sie zeigen (vermeintlich) die junge Frau von nebenan, die es auch geschafft hat, sich zu verändern, Medienpräsenz zu erlangen und von anderen bewundert zu werden. Wenn Fitness etwas ist, das auch ‚Lieschen Müller‘ in ihrem Mädchenzimmer erreichen kann – dann muss es auch jede einzelne hin-

kriegen. Eine weitere Plausibilisierung der Fitness-Apps ist ihr operativer Optimismus. Die Apps und Videokanäle behaupten: Der Traumkörper ist machbar – und sie liefern dazu Expertise und moralische, soziale und technische Unterstützung.

Erstaunlicherweise beschreiben zwei gegenteilige Strategien den Weg zum Erfolg. Die einen wollen zeigen, dass es eigentlich extrem einfach geht; die Programme heißen dann zum Beispiel „Fit in vier Minuten“. Freeletics greift zur gegenteiligen Strategie und verkauft das Programm als Herausforderung. Das zeigt sich auch in der martialischen Sprache. Die Anweisungen kommen in Form von Befehlen daher – Aufgeben ist keine Option, Widerrede auch nicht. Das ganze Programm wird als „Challenge“ konzipiert. Sich einer Herausforderung zu stellen und sie zu meistern, ist in einer Zeit der Verunsicherung, der ungewissen Zukunft und der Erfahrung der eigenen Ohnmacht in Pubertät und Post-Pubertät offenbar ein weit verbreitetes Bedürfnis. Wie die Forschung zu Extremsportarten gezeigt hat, ist gerade im Sport – im Unterschied zu anderen gesellschaftlichen Feldern – ein eindeutiger Zusammenhang zwischen dem eigenen Handeln und dessen Ergebnissen zu sehen und zu erleben.

Ein weiteres wichtiges Moment für die Attraktivität der Apps ist ihre Einbettung in die gegenwärtige Fitnesskultur. Denn die Apps sind Teil einer ganzen Kultur der Fitness. Deutschland ist mit 9,1 Millionen Mitglieder der größte Fitnessmarkt in Europa. Tendenz steigend. Hier wird besonders deutlich, wo die Reise hingeht: Fitness ist der neue Lifestyle. Fitness umfasst die gesamte Lebensführung, insbesondere Bewegung und Ernährung und deren Moden. Wer diesem Lifestyle angehören will, muss sein gesamtes Leben diesem Lifestyle unterstellen. Das erinnert in der Tat an eine Diktatur, die über Disziplinierung und Kontrolle die Körper regiert.

Dabei ist vertrackt, dass es nicht nur um Gesundheit geht – insbesondere nicht bei jungen Menschen. Vielmehr haben sie – wie wir alle – verinnerlicht, dass der fitte, schlanke und trotzdem muskulöse Körper Disziplin und Wille und zunehmend auch (sexuelle) Attraktivität ausdrückt. Darüber hinaus ist Fitness eine Chiffre, die immer mehr auch impliziert, zum Beispiel Flexibilität, Offenheit, Leistungsfähigkeit, Charisma. Körperbeherrschung gilt als sichtbarer Beweis der Selbstbeherrschung und der Fähigkeit, jedes Ziel selbstbestimmt zu erreichen. Damit korrespondiert der Aufruf zu Selbstverantwortung und Selbstbestimmung auffällig mit dem neoliberalen Diktum des unternehmerischen Handelns. Deshalb, so wollte ich mit meinen Ausführungen darlegen, ist es nicht einfach damit getan, die Gesundheitsdiktatur oder den Fitnesswahn zu kritisieren, denn sie sind Elemente einer größeren gesellschaftlichen Formation, in der die Forderung nach Leistungsbereitschaft, Selbstverantwortung, Selbstdisziplin und Erfolg alle gesellschaftlichen Bereiche durchzieht.

Für mich ist das ein eher erschreckendes Bild, doch für Viele kann das extrem attraktiv sein – denn Fitness führt in der Tat zu (zumindest partieller und kurzfristiger) sozialer Anerkennung. In den Apps und mehr noch in den Bildern und Videos auf Youtube wird buchstäblich vorgeführt, wie selbstverantwortliche Anstrengung zum Erfolg führt.

Das Netz ist voll von testimonials von Menschen, die durch Fitnesstraining aus großen Krisen oder desolaten Bedingungen herausgefunden haben. Das kann eine sehr positive Erfahrung sein – subjektiv das Gegenteil von einer Gefangenschaft in einer Gesundheitsdiktatur.

Der Weg, den die jungen Frauen einschlagen, ist also in gewisser Weise alles andere als absurd – er ist gesellschaftlich geboten und gefragt, es ist kein Weg, der aus dem Mainstream ausscheidet – es ist ein Weg der Rationalisierung, Selbstdisziplin, Selbstkontrolle und Zielerreichung.

Was tun?

Lassen Sie mich zum Schluss noch kurz auf die Frage eingehen, wie man in der Mädchen- und Frauenarbeit mit dieser Situation umgehen könnte. Ich hatte gezeigt: Fitness-Apps sind eine zweischneidige Sache: Sie sind manipulativ und arbeiten einer ungesunden Körperoptimierung zu – und tragen damit zu Verunsicherung und Unzufriedenheit bei. Das können junge Frauen wohl gerade nicht gebrauchen. Doch wie die Selbstaussagen wahrscheinlich durchaus zu Recht zeigen, verhilft Sport treiben zu mehr Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeitsgefühl. Es ist fühl- und sichtbar: Fitness-Training stärkt. Und das wirkt nach innen und nach außen. Das ist die Ambivalenz, mit der sich der Sport generell auseinander zu setzen hat – nur eine dieser beiden Seiten zu sehen, wäre fatal. Vielleicht muss also eine Pädagogik genauer hingucken, was man warum als absurd und ungesund einschätzt. Es wäre meines Erachtens verfehlt, den positiven, selbstbestimmten und aktivierenden Impuls zu unterdrücken.

Mein Plädoyer ist also weniger eines für Aufklärung und Diskussionsrunden. Sie sind sicher einfach zu realisieren und nicht falsch, aber vielleicht wenig effektiv. Vielleicht muss man auf die Konzepte der Kampfkunst zurückgreifen, die lehrt, den Gegner nicht frontal anzugreifen, sondern die Energie umzulenken. Wahrscheinlich lohnt es sich mehr, an dem anzusetzen, um das es geht: Gemeinschaft, Anerkennung, Status und nicht zuletzt das Bewältigen von Herausforderungen und die Präsentation des eigenen Körpers. Gibt es andere Möglichkeiten für Mädchen und junge Frauen, das

zu erfahren? Gibt es etwas anderes, was auch cool sein könnte, was vergemeinschaftet und zugleich die Einzelne ihre Selbstwirksamkeit erfahren lässt? Möglicherweise bietet sich hier tatsächlich der Sport an. Das könnte also auch heißen, anders Sport zu machen und vielleicht auch, einen anderen Sport zu wählen. Einen Sport, der Lust macht und herausfordert, wie skateboarden oder slakelinen und in dem es auf Leiberfahrung ankommt. Das könnte mehr helfen, als eine moralische Diffamierung oder eine kulturkritische Angst vor Fitness-Apps.

Beispiel Runtastic

Die bekanntesten Apps sind von Runtastic. Die Firma wurde 2009 von drei österreichischen FH-Studenten um Florian Gschwandtner gegründet, 2011 hatte das Unternehmen um die 25 Beschäftigte. Seit August 2015 ist Adidas Mehrheitseigner der Firma, die Übernahme hat 220 Millionen Euro gekostet.

Das Herzstück von Runtastic sind die gleichnamigen Smartphone Apps. Es gibt sie in einer kostenlosen Light- und in einer kostenpflichtigen Premium-Version, mit der man spezielle Trainingspläne herunterladen kann – wie zum Beispiel zwei Varianten zur Bikini Figur. Das charakteristische dieser und andere Apps ist, dass man mit ihnen die zurückgelegte Distanz, verbrannte Kalorien, Geschwindigkeit usw. beim Betreiben von Sport, sei es Laufen, Radfahren oder bei Sit-ups, erfassen kann. Diejenigen, die ich interviewt habe, haben diese Statistik-Funktionen als ausgesprochen attraktiv bewertet. Die Frage, warum sie ihren Sport tracken, wurde beantwortet mit „Es ist schön, dass man etwas sieht.“ Self-Tracking und Fitness-Apps ist ein hochgradig visuelles Phänomen.

Neben den Aufzeichnungen in der App selbst ist das sogenannte Fitnessportal wesentlicher Bestandteil des Konzepts. Die aufgezeichneten Fitnessdaten können hochgeladen und von anderen eingesehen werden. Zusätzlich kann man sie verwenden, um Trainingserfolge oder -routen mit Freunden zu teilen.

Ein weiteres Element der Plattform ist die sogenannte Gamification, der Einbezug von spielerischen Elementen. Bei Runtastic ist es vor allem die Möglichkeit, Freunde oder fremde Personen bei ihrem Training anzufeuern oder von diesen angefeuert zu werden.

Wie viele Fitnessplattformen unterhält auch Runtastic einen Blog mit Tipps und Neuigkeiten für Sportbegeisterte. Hier gibt es Erfolgsgeschichten von Läuferinnen

und Läufern, Ranglisten, Rezepte oder Fakten für eine gesunde Sporternährung. Wie wir aus der Ratgeberforschung wissen, bedeutet das nicht, dass sich begeisterte Leserinnen und Leser auch an die Ratschläge halten. Es ist aber wichtig zu wissen, wo man nachgucken könnte, wenn man eine Frage hat, und sie sind begeistert, wenn die Ratschläge ihr Vorgehen bestätigen.

An meinen Interviews hat mich am meisten erstaunt, dass die Studierenden wenig Interesse an der Auswertung der Daten zeigen. Es geht eher um Bestätigung. Es reicht, seiner selbst ansichtig zu werden und dass das eigenes Tun sowohl buchstäblich als auch metaphorisch registriert und so einsehbar wird. Ähnliches konnte das Forscherinnenteam um Sylvie Pharabod beobachten: Ihre Probandinnen und Probanden lesen aus den aufgezeichneten Serien eine Entwicklung heraus. Auch wenn man weiß, dass es nur winzige Veränderungen sind, entsteht doch ein Gefühl des Wandels; mehr noch: indem Werte also das Aktuelle festhalten, Tendenzen aufzeigen, Prognosen errechnen und Fortschritte dokumentieren und so die Zukunft antizipieren, wird Selbstvermessung bedeutsam für die Zukunft. Durch Self-Tracking reicht die Zukunft in die Gegenwart hinein – Self-Tracking-Praktiken sind Zukunftspraktiken.

Beispiel Freeletics

Freeletics macht derzeit sehr von sich reden, da es mehr ist als eine Fitness App – es ist eine neue Sportart – „der letzte Schrei auf dem überlaufenen Fitnessmarkt“. Es wurde 2013 von drei Münchner Studenten in Zusammenarbeit mit Unisport-Professoren gegründet. Auf ihrer Homepage wird von fünf Millionen heruntergeladenen Apps berichtet und auf Facebook sind aktuell 1,243.000 likes registriert.

Freeletics ist die Verbindung von Elementen aus dem Ausdauertraining und Eigengewichtsübungen. Die Übungen können überall ausgeführt werden, üblicherweise sind es Bolzplätze, Parks, Outdoor-Fitness-Parcours oder die eigene Wohnung – man braucht also kein Fitnessstudio. Im Training geht es darum, in sogenannten Workouts eine bestimmte Anzahl von Übungen in möglichst schneller Zeit durchzuführen. Der Erfolg besteht in der Verbesserung der Zeit, die man für die einzelnen Übungsfolgen braucht. Das führt nicht zuletzt dazu, dass die meisten die Übungen falsch ausführen – und es dabei zu erhöhter Verletzungsgefahr kommen kann. Das Programm besteht aus einem Trainingsplan für 15 Wochen, während derer man extrem abnehmen und sich körperlich und psychisch extrem verändern und insbesondere Muskeln, einen Sixpack, gestärkte Willenskraft und generell ein besseres Wohlbefinden gewinnen soll. Das ist inzwischen auch für Frauen interessant – und sie werden auch dezidiert angesprochen.

Das ganze Programm durchzieht die Proklamation der Härte, es wird immer betont, wie anstrengend und hart das Training ist. Es wird ständig wiederholt: „Aufgeben ist keine Option“ – auch in der härtesten Phase des Trainings, den Hell-Days, nicht. Die Trainierenden werden als Athlet oder Athletin angesprochen und die Werbebilder erinnern in der Tat an griechische Athleten – eine beliebte Visualisierungsstrategie im Bereich des Sports. Hier verweisen auch die Namen der Übungen auf die Antike, sie heißen Aphrodite, Kentauros, Hades, Venus oder Poseidon und die Musik, die die Werbevideos begleitet, könnte aus einem Gladiatorenfilm stammen. Auffallend ist auch die martialische Darstellung der Muskeln – sowohl bei Männern als auch bei Frauen – und die hohe Ästhetisierung der Darstellung.

Neben dem individuellen Trainieren bilden sich online- und offline-communities mit zwei, drei Leuten bis zu größeren Gruppen. In Frankfurt treffen sich zum Beispiel morgens um sechs Uhr zahlreiche Leute vor dem EZB-Gebäude und trainieren. Jeder macht dabei die Übungen in seinem eigenen Tempo und mit seiner eignen App – aber sie tun das zusammen.

Darüber hinaus ist Freeletics ein Phänomen, das sich im Netz manifestiert – unzählige Videos werden gedreht, um über die Erfahrungen mit Freeletics zu berichten und die eigenen Fortschritte zu dokumentieren. Es gibt einen eigenen Youtube-Kanal, auf dem begeisterte Teilnehmende von ihrer Transformation berichten, sich beim anstrengenden Workout filmen lassen und am Ende ihren erschlankten und definierten Körper präsentieren.

Literatur bei der Verfasserin



Dr. phil. Stefanie Duttweiler, Goethe-Universität Frankfurt am Main,
Institut für Sportwissenschaften, Ginnheimer Landstraße 39, 60487 Frankfurt am Main,
E-Mail: duttweiler@sport.uni-frankfurt.de

„Top ohne Model“

Mädchenarbeit gegen den Schönheitswahn

Ein Interview mit Stevie Schmiedel



Auf der Suche nach einem Projekt, in dem aktiv mit Mädchen und jungen Frauen zum Thema „kritische Betrachtung des Schönheitswahn“ gearbeitet wird, sind wir auf pinkstinks gestoßen.

Auf der Seite pinkstinks.de stellt sich das Projekt vor:

Pinkstinks ist eine junge Protestorganisation, die gegen Produkte, Werbe- und Medieninhalte agiert, die Mädchen eine limitierende Geschlechterrolle zuweisen. Die „Pinkifizierung“ trifft Mädchen und Jungen gleichermaßen – wir wirken diesem Trend entgegen. Mit Theaterarbeit an Schulen, Vorträgen, Kampagnen gegen Germany’s next Topmodel und sexistischer Werbung sowie durch Gespräche mit der Politik.

Die Theaterpädagogin Blanca Fernandez, die auch an dem Stück „Einfach TOP – ohne MODEL“ mitwirkte, konzipierte ein „Theater to go“ für Schülerinnen und Schüler der 7. bis 12. Klasse, das den Zusammenhang zwischen Werbung und Körperbild thematisiert. Ziel des Stückes sind die Prävention von Mobbing und Depressionen, die Bildung von medienkritischem Verhalten und Aufklärung über mediale Geschlechterrollenbilder.

Um mehr über das Theaterprojekt und die Arbeit von Pinkstinks zu erfahren, haben wir Stevie Schmiedel zu einem Interview eingeladen. Das Interview führte Edith Ahmann, Geschäftsführerin des FrauenMädchenGesundheitsZentrum in der Region Hannover.

Edith Ahmann: Wir haben Sie eingeladen, um ein Theaterprojekt gegen den Schönheitswahn vorzustellen. Wie kommen Sie in die Schulen? Müssen Sie werben, oder fragen die Schulen an, dass sie kommen dürfen? Wie finanzieren Sie das?

Stevie Schmiedel: Wir sind jetzt zum Beispiel grade von Filia die Frauenstiftung für fünf Projektwochen finanziert worden, in denen wir nicht nur das Stück spielen,

sondern auch mit den Kindern zielgerichtet Themen erarbeiten. Und wir haben einen unglaublichen Verteiler. Wir haben 13.000 oder 15.000 Menschen inzwischen in unserem Verteiler. Die Newsletter können Sie auf der Seite pinkstinks.de bestellen. Im Verteiler sind sehr viele Mädchen, Sozialarbeit-Vereine dabei, Jugendzentren, Schulen und so weiter. Die Seite ist inzwischen ziemlich bekannt.

Die Nachfrage ist sehr groß. So hatten wir mal innerhalb von einer Stunde fünfzehn Schulen, die gesagt haben: „Können sie nicht mal zu uns kommen?“ Und dann bekomme ich Anrufe, die mich echt im Bauch getroffen haben, von Frauen, die sagen: „Wenn ich jetzt sieben Gründe nennen kann, warum es bei uns grade besonders wichtig ist und wie viele Essgestörte wir haben, würden Sie uns dann vorziehen?“ Ich hab ihnen natürlich gesagt in der Email, wir gehen nach dem Posteingang, dabei bleibe ich auch. Aber es zeigt, wie viel Bedarf da ist und wo. Mit dem Stück waren wir hauptsächlich in Hamburg, da sind wir mit dem Lehrerinstitut in Kontakt, die empfehlen uns auch auf diesem Flyer. Und wir waren jetzt auf Tour in Bayern. Das wurde organisiert von der wunderbaren Kampagne „Uns gehts ums Ganze“, die vielleicht einige kennen.

Ahmann: Dann habe ich mich natürlich gefragt, wie schaffen Sie es, diese Mädchen und Jungen zu erreichen?

Schmiedel: Ich glaube, was eben funktioniert in dem Theaterstück, ist Blanca Fernandez. Sie hat selber Kinder in diesem Alter. Aufgrund ihrer Sprache und durch die Witze kommt das Stück an. Es sind sehr viele Witze da drin. Der erste Teil des Stückes ist wirklich unglaublich komisch, die Kinder lachen sehr viel und dann wirds immer härter, bis wirklich zu Binge-Eating-Anfällen. Ich war ein paarmal dabei. Es ist so hart, wie diese Stimmung im Klassenraum sich verändert von sehr viel Lachen bis zu irgendwann entweder Komplettille oder so gepresstem Lachen. So huh! Das können sie gar nicht verarbeiten, da müssen sie drüber weg lachen. Ich glaube, das ist das an dem Stück, was die Kinder erreicht.

Ahmann: Gibt es ein Konzept zur Nacharbeit für die Pädagoginnen und Pädagogen?

Schmiedel: Bisher noch gar nicht. Wir sind da so reingestolpert, Pinkstinks war bisher eigentlich so ne one-and-a-half-people Geschichte, inzwischen sind wir jetzt fünf und inzwischen ist das alles sehr viel professioneller und normalerweise machen die Pädagoginnen und Pädagogen selber Arbeitskonzepte dazu. Aber es wird eine Seite geben auf pinkstinks.de für sie, um Ideen zu sammeln, um Theater-Übungen mit den Kindern machen zu können, Übungen im Deutschunterricht und so weiter. Alles rund um das Thema Schönheitswahn und Essstörung.

Ahmann: Dann steht ja in eurer Selbstbeschreibung, dass ihr bei Pinkstinks als eine Protestorganisation gegen die eingeschränkte Rollenzuweisung von Mädchen kämpft. Und dazu gehört ja mehr als die Geschichte mit dem Essen und die mit der guten Figur. Gibt es da noch ein paar andere Beispiele?

Schmiedel: Wir versuchen eigentlich, das zu tun, was so selten getan wird. Wir haben pro Quote, die für Frauen in den Medien kämpfen, und wir sind generell für die Quotendebatte. Wir haben Wissen von der Gehaltsschere und all das wird ganz selten in Verbindung gebracht mit Prinzessin Lillifee. Das heißt, was wir versuchen zu machen, ist zu zeigen, wie Kinder heute aufwachsen, wie sehr sie sich durch diese Sozialisierung zurücknehmen. Also Lillifee, die keine Waffel durch ihren Hals durchbekommen könnte, die sich nur um die Tierchen kümmert, liebevoll. Und da ist Käpt'n Sharky als Pendant, der ordentlich Raum einnimmt, gut gefrühstückt hat und schon genau weiß, wo der nächste Schatz ist. Also dass diese Rollen schon so früh so festgelegt werden... und auch wenn diese Kinder irgendwann mal Naturwissenschaften studieren, was selten ist, auch wenn sie in den Arbeitsmarkt kommen, dann können sie nicht irgendwann mit der Faust auf den Tisch hauen und ihr Gehalt einfordern, sondern sie werden es eher mit Augenzwinkern versuchen, was sie nicht weit bringt. Und genau deshalb schaffen wir diese Verbindung und thematisieren das in all unseren Kampagnen. Es geht uns aber natürlich auch um sexuelle Gewalt und um viele Themen, die den Feminismus betreffen. Wir versuchen auch, immer wieder aufzuzeigen, wie das Nicht-Achten von Frauen in unserer jetzigen Kultur mit unserer jetzigen Marktwirtschaft zusammenhängt. Thema wird beispielsweise jetzt der Weltmädchentag sein, wie Plan international für die Mädchenpolitik sehr stark die Tür zu hat. Dass dort wieder alles in pink angestrahlt wird, wie jedes Jahr. Um ihre sehr, sehr gute Arbeit im Ausland gehts überhaupt nicht. Natürlich ist diese Arbeit total unterstützenswert und es ist immer schwierig, so etwas zu kritisieren. Aber die machen das eben durch klassisches Gender Marketing für eine Zielgruppe, die nicht darüber nachdenkt, was diese Assoziation – nur mit einer Farbe nur für ein Geschlecht, mit bestimmten Konnotationen, die diese Farbe hat – was das wirklich bedeutet.

Ahmann: Ihr habt jetzt eine Petition laufen gegen Sexismus in der Werbung, da hatte ich deinen Logeintrag gelesen, wo du darüber schreibst, wie deine Töchter im Urlaub ein Plakat betrachtet haben, auf dem ein Mann seinen Kopf zwischen zwei Pos von Frauen stecken hat. Das ist ja dann so, dass es mir so geht, wie vorhin die Vorrednerin gesagt hat, je mehr von den Bildern, desto mehr denke ich, ich muss Sport machen, dass wir Erwachsenen ja auch beeinflusst sind. Und ich zum Beispiel merke, dass ich das gar nicht mehr registriere, was in der Werbung passiert, ich gucke das gar nicht an. Und dann auch von meinem Enkel dann eben drauf aufmerksam gemacht werde, was da eigentlich gezeigt wird. Und du beschriebst, wie deine Töchter darauf reagiert haben. Aber was machst du dann, wie reagierst du denn darauf?

Schmiedel: Ein schönes Beispiel war, als meine Tochter vor einem Triumph-Plakat steht, auf dem der Körper einer Frau in wunderschönen Dessous zu sehen ist, aber der Kopf nicht mehr zu sehen ist. Und sie so: „Mammi, wieso hat die Frau keinen Kopf?“ Und da möchte man natürlich sagen: „Schatzi, weil es darum nicht geht. Du brauchst keinen Kopf, du brauchst ´nen guten Körper“. Also das ist ja natürlich das, was die Aussage ist. Ich spreche nicht auf diese Art, aber schon mit meinen Kindern sehr kritisch darüber. Meine Kinder sind, glaube ich, feministischer als ich, weil das Thema zu Hause auch da ist, aber die schauen auch ganz gerne Werbekataloge durch und sagen „das kann jetzt nicht deren Ernst sein, wie das jetzt wieder alles eingeteilt ist“. Und trotzdem haben sie natürlich auch Puppen und rosa und ne gute Mischung dabei. Ich möchte nie als Vorzeige-Gendermutter irgendwo dastehen, weil wir alleine vielleicht 30 Prozent der Erziehung unserer Kinder ausmachen und der Rest auch Peer-Group ist. Und natürlich mache ich auch bestimmt Fehler. Ich merke nur, dass man früh mit Kindern drüber sprechen kann. Sie saugen das Thema auf. Sie finden es spannend, darüber zu sprechen, weil sie bekommen das ja auch mit. Ich bin zum Beispiel inzwischen eine Verfechterin der gendergerechten Sprache. Meine Kinder haben schon ganz früh gesagt: „Mama, wieso heißt das überhaupt Erzieher, wie haben doch nur Erzieherinnen?“ Oder haben einen Erzieher dabei. Und die haben mir die Themen gespiegelt, also bevor wir überhaupt pinkstinks hatten, und wie stark es sie beeinflusst. Und ich denke, grade da ist die Gesellschaft blind. Es wird gesagt: „Ja aber diese rosa Farbe, sie geht doch vorbei“, aber was sie wirklich in unseren Köpfen anlegt, was Kinder wirklich schon früh mitbekommen, das wird viel zu wenig thematisiert. Und das habe ich auf jeden Fall bei meinen Kindern ganz stark bemerkt. Wir bemühen uns zu Hause sehr um eine gendergerechte Sprache und die kritisieren mich oft, wenn ich sie unterlasse. Und ich glaube nicht, dass sie einen Schaden daran genommen haben. Das sind ganz normale Mädels, die Freundinnen haben und gut akzeptiert sind.

In jedem Bericht, in dem Pinkstinks im Fernsehen auftaucht, bekommen wir immer einen Psychologen zur Seite oder einen Marktforscher, die dann immer sagen dürfen „Die rosa Farbe ist ganz, ganz wichtig, die brauchen die Menschen zur Subjektwerdung“ und das ist ja natürlich der Wahnsinn. In einer Gesellschaft, in der es um die Augenfarbe gehen würde, wäre es doch wahnsinnig wichtig, dass man die Charaktereigenschaften von blauäugigen Menschen, dass man die verfolgen würde, sozusagen. Also es ist natürlich ne kulturelle Sache, das wissen die, es ist eine marktwirtschaftliche Sache. Dass das Kind, also der Junge, vielleicht den Kinderwagen schiebt und der Junge vielleicht was Rosanes an hat, diese Angst ist riesig in der Gesellschaft und da haben wir noch ganz, ganz viel zu tun.

Ahmann: Lesen die Jugendlichen noch Bravo wie früher?

Schmiedel: Nein. Bravo ist ja als Printmedium nicht mehr so wahnsinnig stark nachgefragt, die Zahlen gehen ja sturzflugartig zurück, wie bei allen anderen Zeitschriften. Die Kinder sind hauptsächlich auf Youtube. Bravo.de ist auch nicht mehr stark frequentiert.

Kinder wollen Youtube Stars. Da arbeiten wir grade dran. Also jemand Junges, Freches, Witziges, der ihnen das, was wir Erwachsene erklären oder wo wir wirklich sensibilisieren wollen, nahe bringen. Dass es wirklich mit Humor und Witz rüberkommt, genau das brauchen wir. Wie auch die wunderbare Sookee zum Beispiel, die das auch ganz toll macht, die Rapperin, die vielleicht viele kennen. Die sagt selber, und das stimmt auch, sie ist schon zu alt. Also es muss wirklich jemand zwischen 16 und 21 sein, und da sind wir dran, also da etwas aufzubauen für Jugendliche. Weil wir ganz viele Jugendliche haben, die bei uns auf der Seite unterwegs sind, und das finden wir schade, weil wir sie viel besser ansprechen könnten mit einem konkreten Angebot. Wir bloggen aber nicht für Jugendliche, sondern für Erwachsene. Und wir haben teilweise Inhalte nicht richtig aufbereitet für sie.

Ahmann: Ich möchte noch auf Germany's next Topmodel zu sprechen kommen, das ist ja eine sehr umstrittene Geschichte.

Schmiedel: Ich kenne viele Mütter, die ganz klar sagen, das ist doch herrlich spannend, diese Fotoshootings. Ich kenne auch viele Mütter, vielleicht weil ich noch in dieser Altersgruppe mit vielen kleinen Kindern und Müttern bin und ne große diverse Masse an Leuten um mich hab, wo viele sagen, das ist doch so spannend, diese Fotoshootings, diese wunderschönen Roben, die ich auch gerne mal anziehen würde. Ich glaube, dass ganz, ganz viel da an Attraktivität ist. Das kann ich auch nachvollziehen, als Frau, die modeinteressiert ist. Cosmopolitan wird ja noch gelesen und Vogue und so weiter, das Zeug geht ja unter die Leute, das macht ja noch Geld. Das heißt, es gibt genug Frauen da draußen, die sich einfach gerne angucken, wie tolle Mode produziert wird, und die kennen nur Models in dem Alter. Insofern ist da wirklich ein Effekt. Ich musste das Ding jahrelang gucken, weil ich darüber unterrichtet habe an der Uni, und es gab Zeiten, in denen ich dachte „Och wie spannend, muss nun die rausfliegen, oder die rausfliegen, damit es im Finale dann irgendeine Kombination ist, die irgendwie Presse macht“, weil ich mich für Presse interessiere und auch Pressesprecherin bin. Das ist so ein bisschen wie beim Tatort, was passiert jetzt in der nächsten Staffel, in der nächsten Sendung, damit diese Staffel überhaupt noch hohe Einschaltquoten bekommt. Ich kenne aber auch die, die sagen. „och, das ist doch witzig, zum Ablästern“ oder es gibt auch viele, die sagen „häh, wieso ablästern?“, also ich kenne zum Beispiel ganz wenig, dass Leute sagen, „ich mache das

zum Fremdschämen, ist ja auch so anstrengend.“ Ich kenne also viele, die ganz ehrlich sagen, „also ich finde die herrlich, die Sendung“. Gut, es ist jetzt etwas langweilig geworden, man merkt, es wird nicht mehr so viel Geld reingesteckt, die Zielgruppe ist jetzt 12 bis 16 und deshalb ist auch der Kampf jetzt so hart mit Pro Sieben, das Ganze auf 22 Uhr zu verlegen, weil die Serie inzwischen so billig geworden ist. Also am Anfang wurde noch sehr viel effort reingelegt in die Fotoshootings und auch in die tollen Locations. Inzwischen ist es wirklich immer der gleiche Witz, immer die gleiche Show, die Leute langweilen sich. Aber die Kinder zwischen 12 und 16, für die das immer wieder neu ist, sie werden jetzt mit Handyverträgen, Kosmetikprodukten und so weiter abgeholt, die sich wahnsinnig gut verkaufen in dieser Sendung, davon lebt sie. Deshalb wird der Kampf gegen diese Lobby, diese Sendung auf 22 Uhr zu verschieben, sehr, sehr hart .

Ahmann: Wir danken für das Gespräch.



Dr. Stevie Schmiedel, pinkstinks Germany e. V., E-Mail info@pinkstinks.de

Germany's next Topmodel als jugendgefährdend einstufen!

Eine Studie des Zentrums für Jugend- und Bildungsfernsehen belegt: Germany's next Topmodel fördert Essstörungen. Jetzt muss die zuständige Medienanstalt dafür sorgen, dass die Sendung als jugendgefährdend eingestuft wird.

Jedes vierte Mädchen in Deutschland ist essgestört. Einige werden sogar an dieser Krankheit oder den Spätfolgen sterben. Das Zentrum für Jugend- und Bildungsfernsehen des Bayerischen Rundfunks veröffentlichte eine Studie, wonach Germany's next Topmodel Essstörungen fördert. Schon 2010 belegte das Zentrum in einer Studie, dass die Sendung das Körperbild von Kindern nachhaltig schädigt. Nach einem kurzen Medien-Aufschrei scheinen diese Zahlen schon wieder vergessen.

Pinkstinks hat auf ihrer Webseite eine Petition zur Forderung, GNT als jugendgefährdend einzustufen:

www.pinkstinks.de

Welche Rückmeldungen zur Tagung haben wir bekommen?

Von 51 Teilnehmerinnen haben 37 einen Fragebogen ausgefüllt. Der Rücklauf ist mit 74 % sehr aussagekräftig. Insgesamt hat der großen Mehrheit die Tagung gefallen. Welche Motivationen sind erfüllt worden? Für die meisten der Teilnehmenden waren die Inhalte neu, sie haben ihre Kenntnisse erweitern können. 32 von 37 gaben dies mit „trifft zu“ (17) und „trifft eher zu“ (15) an. Immerhin noch 25 (9 trifft zu; 16 trifft eher zu) Personen gaben an, für ihren Arbeitsalltag Anregungen bekommen zu haben. Geplant sind dabei, diese Informationen weiterzugeben an Kolleginnen, an die Teams, aber auch durch journalistische Aktivitäten. Kolleginnen aus der Mädchenarbeit sinnen nach neuen Methoden aufgrund des Erfahrenen. Das Thema Fitness Apps ist mehr in den Fokus gerückt.

Fachliche Kontakte zu pflegen und gemeinsam Zusammenhänge zu diskutieren – dazu war aus Sicht der Befragten weniger Gelegenheit. Die Teilnehmenden saßen an Tischen. Ursprünglich sollten an diesen Tischen Murmelgruppen stattfinden, was aus Zeitgründen nicht zustande kam. Das wurde sehr bedauert.

Mit den Vorträgen waren die meisten Befragten sehr zufrieden (13) und eher zufrieden (19). Sie wurden als fachlich sehr fundiert und gut aufbereitet erlebt. Die Interviewform zum Schluss wurde als sehr unterhaltsam und konkret empfunden – allerdings nur von denen, die pinkstinks noch nicht kannten. Die Organisation und die Räumlichkeiten wurden sehr gelobt. Das geben wir gerne an das Hotel Wienecke weiter.



Mediathek / Literatur

„Körperoptimierung“

Videos

Stefanie Warkenberg: Schönheitsterror getrieben vom Körperkult, Doku über Schönheitsterror Teil 1, Q: https://www.youtube.com/watch?v=J_PrPvEeUsE

Brutal schön! Die Sucht nach Körperoptimierung. Dauerbaustelle Körper - der Jahrmarkt der körperlichen Eitelkeiten hat Hochkonjunktur: Bodymodification heißt der Trend.

Erster Sendetermin: Samstag, 19.07.2014, 20.15 - 00.20 Uhr, VOX,
Q: <https://www.youtube.com/watch?v=8wWQvFmNhTg>

Die große Reportage „Am Puls der Zeit - Fitness-Lust und Körperkult; Veröffentlicht am 28.04.2013 Q: <https://www.youtube.com/watch?v=4JzIFjRJMRO>

Bodymodifications - Extremer Körpertrend | Galileo | ProSieben; veröffentlicht am 06.09.2015; Q: <https://www.youtube.com/watch?v=1STECUCnmks>

Ausschließlich zu Tattoos, Piercing, Cutting, Painting

Brutal schön / Teil 2 - Bodymodification, Cutting, RFID, Hygiene @ Lines & Dots ; Der 2. Teil der großen Spiegel TV Reportage „Brutal schön“ Veröffentlicht am 12.08.2014; Q: <https://www.youtube.com/watch?v=-sOaS4ZojKU>

Brutal schön / Teil 3 - Bodymodification, Cutting, RFID, Hygiene @ Lines & Dots, 3. Teil der Spiegel TV Reportage „Brutal schön“; Veröffentlicht am 12.08.2014; Q: <https://www.youtube.com/watch?v=a1TKzlh3Zts>

Brutal schön / Teil 4 - Bodymodification, Cutting, RFID, Hygiene @ Lines & Dots; 4. Teil der Spiegel TV Reportage „Brutal schön“ Veröffentlicht am 12.08.2014, Q: <https://www.youtube.com/watch?v=BrgYreAGWHk>

Artikel/Buch

Aus der Genderforschung:

Mejra Sänger: Spielend schön. Körperoptimierung im digitalen Alltag, onlinejournal kultur & geschlecht #12 (2014): Q: https://kulturundgeschlecht.blogs.ruhr-uni-bochum.de/wp-content/uploads/2015/08/saenger_spielend.pdf

Mit Bezug auf die Studie „Korperwelten 2020“:

Körperoptimierung wird künftiger Megatrend

Q: <http://www.absatzwirtschaft.de/koerperoptimierung-wird-kuenftiger-megatrend-8326/>

Duttweiler, Stefanie; Gugutzer, Robert: Self-Tracking im Sport,in: Forschung Frankfurt 1, 2015, in: https://www.uni-frankfurt.de/57462629/Gugutzer-Duttweiler_Self-Tracking-im-Sport.pdf

Sander L. Gilman: Making the Body Beautiful. Princeton: 1999



zusammengestellt von Dr. Angelika Voß, FrauenMadchenGesundheitsZentrum in der Region Hannover

Datum / Ort	Titel	Information
24. bis 28. Februar 2016 Berlin	The Dark Side of the Moon Krisen, Traumata... - verlorene Sicherheit zurückgewinnen 29. DGVT-Kongress für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Beratung	Deutsche Gesellschaft für Verhal- tenstherapie e. V. www.dgvt.de
24. Februar 2016 Hannover	Selbstverletzungen – bei Mädchen und Jungen Seminar	Landesstelle Jugendschutz Nie- dersachsen, <a href="http://www.jugendschutz-
niedersachsen.de">www.jugendschutz- niedersachsen.de
26. bis 28. Februar 2016 Hamburg	Wundertüte Elternschaft – Fort- pflanzung 2.0 45. Jahrestagung	Deutsche Gesellschaft für Psycho- somatische Frauenheilkunde und Geburtshilfe www.dgpfg.de
26. bis 27. Februar 2016 Mannheim	Professionalität & Kompetenzen in Schwangerschaft, Geburt & Wochenbett Internationaler Kongress	Geburtshilfe im Dialog, www.geburtshilfe-im-dialog.de
01. März 2016 Berlin	Klima braucht Wandel: Potenziale der Genderforschung nutzen Konferenz	Gender NETCLIM - Kompetenz- netzwerk Chancengerechtigkeit im Klimawandel artec Forschungszentrum Nach- haltigkeit der Universität Bremen in Kooperation mit GenderCC – Women for Climate Justice e. V. http://tinyurl.com/gnhzvnl
21. April 2016 Hannover	Schamlos schamvoll – das Sexual- verhalten von Jugendlichen Tagung	Landesstelle Jugendschutz Nie- dersachsen, <a href="http://www.jugendschutz-
niedersachsen.de">www.jugendschutz- niedersachsen.de
31. Mai 2016 Oldenburg	Geflüchtete Mädchen und Frauen – Gesundheit, Versorgung, Per- spektiven	zeitnah unter <a href="http://www.gesundheit-
nds.de">www.gesundheit- nds.de
31. August 2016 Hannover	Suizide und deren Prävention Geschlecht, Alter, Herkunft Unter- schiede machen Unterschiede	zeitnah unter <a href="http://www.gesundheit-
nds.de">www.gesundheit- nds.de
Oktober 2016 Hannover	Psychische Störungen, Gender und Stigma: Welche Konsequenzen ergeben sich daraus für Psycho- therapie und Beratung? Fachtagung der Fachgruppe Frauen in der psychotherapeu- tischen und psychosozialen Versorgung der DGVT	Deutsche Gesellschaft für Verhal- tenstherapie e. V. www.dgvt.de und www.gesundheit-nds.de
14. November 2016 KVJS-Tagungsstätte Herrenberg- Gültstein, Baden-Württemberg	Die spezifische Situation von Mädchen nach Flucht und die Anforderungen an die Jugendhilfe Fortbildung	LAG Mädchenpolitik Baden-Württ- emberg in Kooperation mit dem KVJS-Landesjugendamt http://tinyurl.com/jjlefm7

Fragen, Kritik oder Anregungen?

Dr. Ute Sonntag
Landesvereinigung für Gesundheit und
Akademie für Sozialmedizin
Niedersachsen e.V.
Fenskeweg 2
30165 Hannover

ute.sonntag@gesundheit-nds.de

Ursula Jeß
Nds. Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Gleichstellung
Gustav-Bratke-Allee 2
30169 Hannover

ursula.jess@ms.niedersachsen.de

Birgit Vahldiek
SoVD-Landesverband
Niedersachsen e.V.
Herschelstr. 31
30159 Hannover

birgit.vahldiek@sovd-nds.de

Hildegard Müller
pro familia
Landesverband Niedersachsen
Lange Laube 14
30159 Hannover

hildegard.mueller@profamilia.de