

# NORD#ICH

ikk-nord-ich.de | 03/2020

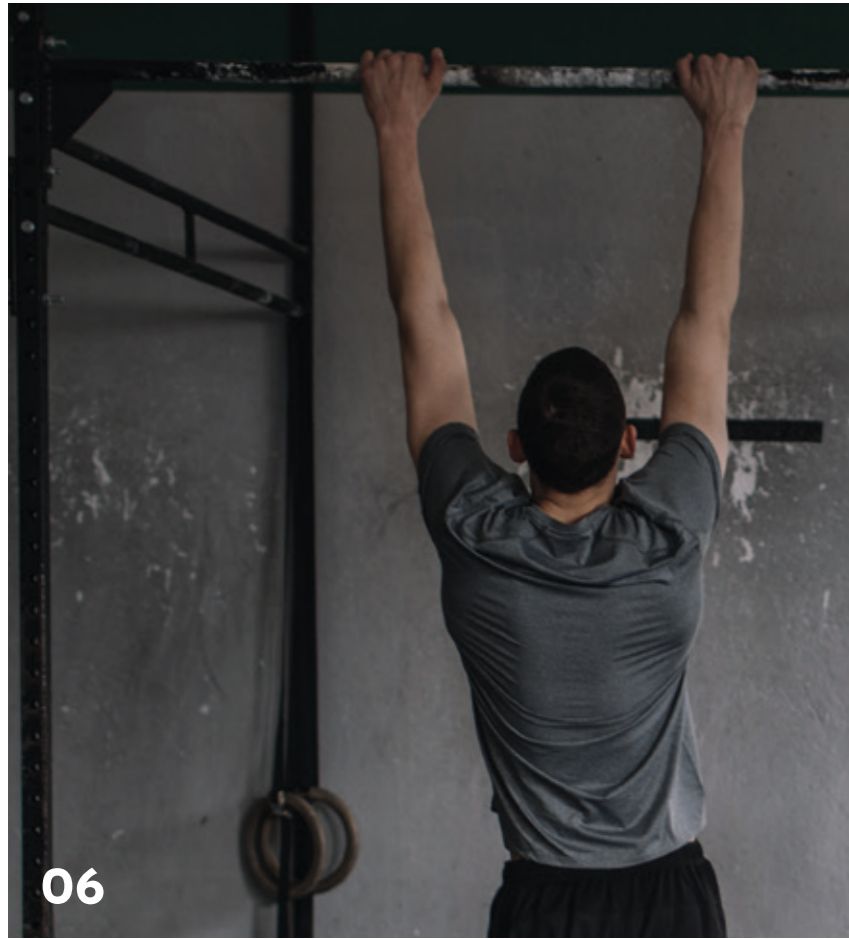


**STECKSTE NICHT DRIN.**  
DAS KÖRPERHEFT

EIN MAGAZIN DER

**ikk**Nord

# INHALT



## SPIEGLEIN, SPIEGLEIN

Schönheit ist vielfältig  
04

## DIE NORMALEN

Warum Menschen mit Behinderung  
nicht krank sind  
06

## AUFSTEHEN!

Unser Körper leistet Erstaunliches –  
selbst nach schlimmen Unfällen  
10

## MY BODY, MY RIGHTS

Die Körper von Frauen haben in unserer  
Gesellschaft immer noch eine andere  
Bedeutung als die von Männern  
12

## DAS ROTE TUCH

Menstruation ist für viele immer  
noch ein Tabu  
14

## ÜBERRAGEND

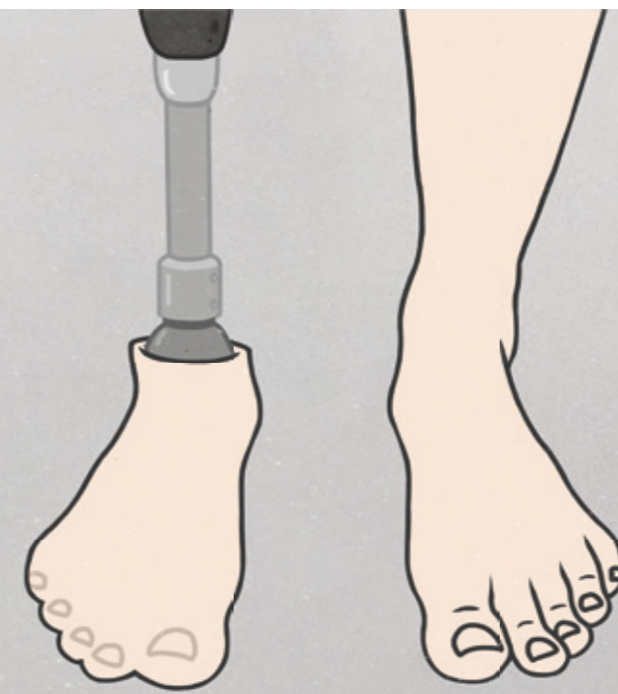
Der Klub langer Menschen setzt sich für  
die Interessen überdurchschnittlich großer  
Menschen ein  
16

## OVERSCHEISS

Die Rapperin Finna gibt Beauty-  
Standards auf die Mütze  
18

## „SCHWING DIE HÜFTEN!“

In unserer Spotify-Liste erwarten dich  
eine Menge Songs zum Abdancen –  
natürlich rund um den Körper  
19



# KÖRPER

THEMA:

**P**uh, der ist ja behaart. Und die da vorn könnte mal mehr Sport machen. Der Typ gegenüber ist ganz schön heiß – der daneben nicht so. Mit den Körpern der anderen gehen wir oft ganz schön streng ins Gericht, obwohl sie uns ja eigentlich nichts angehen. Aber auch der eigene wird oft kritisch beäugt. Oder ignoriert. Je nachdem, ob man überhaupt Lust hat, sich mit ihm auseinanderzusetzen. Man sieht ja auch selten so aus wie die Schönheiten auf Instagram, im Fernsehen oder auf Magazincovern. Ob die ihren Körper wohl toll finden? Wahrscheinlich sagen die meisten: Nee, das gefällt mir nicht an mir und das nicht und das nicht. Jeder hat eine Meinung zum Körper. Dank der Schönheitsideale ist sie selten nur positiv. Daher lassen wir das mal mit dem Dank.

hat also viel dazu zu sagen und wir jetzt auch. Wir widmen dem Körper eine ganze Ausgabe. Allerdings suchen wir nicht den hyperschönen Superbody. Uns interessieren vielmehr Menschen, die einen besonderen Körper haben, der vielleicht nicht der Norm entspricht. Sie kommen hier zu Wort und erzählen ihre Geschichte. Natürlich vergessen wir nicht, dass der Körper auch ganz wundervolle Dinge vollbringen kann: Er kann sich regenerieren, selbst nach schlimmsten Ereignissen. Er kann neues Leben hervorbringen und – er kann einfach mal so geliebt werden, wie er ist. Dafür benötigt er aber manchmal Hilfe von Aktivisten und eigenen Trends. Du armer, wundervoller und unperfekter Körper!

So, genug der Worte, her mit den Körpern!  
Viel Spaß beim Lesen.

112.000.000 Ergebnisse spuckt Google aus, sucht man nach dem Wort „Körper“. Die Welt

Deine **NORD#ICH-Redaktion**



Hefte von früher?

Schau mal hier:

[ikk-nord-ich.de](http://ikk-nord-ich.de)



# TRANSFORMIER MIT MIR

**SCHON MAL IN ROLLEN GESCHLÜPFT? NA KLAR.** Zum Beispiel morgens Azubi sein, nachmittags Bandmitglied, abends Kumpel oder Kumpeline. Das sind Alltagsrollen und wir verkörpern viele davon. Einige von uns haben da aber noch ein bisschen mehr zu bieten: Sie schlüpfen zum Beispiel in die Rolle des anderen Geschlechts, wie Drag Queens. Als Drag Queens bezeichnen sich Menschen mit männlicher Identität, wenn sie weibliche Kleidung anziehen und dabei stark übertreiben. Die Rolle einer Drag Queen kann vieles aussagen: Sie kann damit sich selbst verwirklichen, unterhalten und spielerisch Geschlechternormen und -rollen infrage stellen, indem sie sie übertreibt. Mit diesen kreativen Rollenwechseln kommt nicht jeder klar. Muss auch nicht, solange er oder sie anderen die Freiheit lässt.



## HEIMAT AUF DER HAUT



Es gibt Tattoos, die sind beliebig. Langweilige Massenbildchen eben. Andere sind sehr persönlich und geheimnisvoll. Sie folgen eigenen Regeln. Und wieder andere zeigen echte Liebe – zum Norden zum Beispiel. Dann zieren Leuchttürme, Möwen und allerlei Meeresgetier den Körper. Oder Seemänner prangen auf dem Oberarm und zeigen, dass einem der Norden buchstäblich unter die Haut geht. Das Bild des Ankers spielt eine besondere Rolle: Nur hartgesottene Seebären trugen ihn früher zur Schau. Heute steht er für Schutz und Sicherheit, für Liebe und Halt, aber auch für die Verbundenheit zur Heimat und den eigenen Wurzeln. Kein Wunder, dass gerade die Nordlichter ihn lieben.



## WER SCHÖN SEIN WILL, MUSS...

**LEIDEN? SCHLUSS DAMIT!** Sich ständig optimieren müssen, um schön zu sein. Noch schlanker sein, noch perfektere Haut haben. Die perfekte Oberfläche bieten. Aber wer sieht denn schon so aus? Was würde passieren, wenn man aussteigt aus dem Optimierungswahn? Vermutlich nichts. Oder doch. Man gewinnt mehr Freiheit und kommt vielleicht auf den Gedanken, dass man auch so in Ordnung ist. Ganz ohne Leiden. Verrückt.



*Auch Billie Eilish hat sich auf ihrer aktuellen Tour zu Body Positivity bekannt.*



## SIEH'S NEUTRAL!

Falten, Fettpolster, Cellulite: Seit einiger Zeit posten Menschen in den sozialen Medien unter dem Begriff „Body Positivity“ Bilder ihrer Körper, die alles andere als makellos sind. Sie setzen ein Zeichen gegen den Schönheitskult und betonen, dass sie ihren Körper lieben. Das Ziel von Body Positivity: unseren Blick für diskriminierende Schönheitsideale zu schärfen und unsere Vorstellung von Schönheit so zu verändern, dass wir alle Körper schön finden – und eben auch den eigenen. Es gibt aber auch kritische Stimmen, die sagen, dass diese Sichtweise das Grundproblem nicht löst. Die Sozialpsychologin Anuschka Rees meint beispielsweise, dass wir vor allem den Stellenwert von Schönheit an sich hinterfragen sollten, und setzt sich für eine neutrale Einstellung zum eigenen Körper ein. Sie spricht von Body Neutrality: Dem Aussehen einfach mal generell weniger Bedeutung geben. Wer weniger über Schönheit nachdenkt, kann sich eher auf die eigenen Talente, Wünsche und Träume konzentrieren. Eben auf das, was uns wirklich ausmacht.



A man with a prosthetic left leg is performing a pull-up on a horizontal bar in a gym. He is wearing a blue t-shirt and dark shorts. The gym has a concrete floor and walls, with various pieces of equipment like a bench and weights visible in the background. The lighting is dramatic, with strong shadows.

# KRAFTAKT

Für jemanden, der mit einer körperlichen Behinderung lebt, ist der eigene Körper ganz normal. Menschen, die sich nicht in seine oder ihre Lage versetzen können, fällt der Umgang mit körperlichen Behinderungen häufig schwer. Doch: Im Norden tut sich einiges, um eine Normalität für alle zu schaffen.

# „ICH BIN JA NICHT KRANK - ICH BIN EIN MENSCH MIT BEHINDERUNG.“



Das Problem am Behindertsein ist, dass einem wenig zugetraut wird“, sagt Thomas Franke. Der Kieler ist Vorsitzender der Freien Turnerschaft Eiche. Er ist von Multipler Sklerose betroffen, was Auswirkungen auf sein zentrales Nervensystem hat. Bevor es damit losging, war er Ringer und Judoka und weiß: Sport schweiß zusammen, verlangsamt die körperliche und geistige Alterung und schafft Glücksgefühle. Daher baut er nun in seinem Verein einen Bereich mit Behindertensport auf. Sein Ziel ist eine Gruppe für Goalball – eine Ballsportart für Menschen mit Sehbehinderung. Dabei geht es darum, einen 1250 Gramm schweren, mit Klingeln

**„Klär doch erst mal ab, wie er oder sie als Person so drauf ist!“**

versehenen Ball in das gegnerische Tor zu werfen. „Auch im Sport wird vielen Menschen mit Behinderung oft erst mal nicht viel zugetraut. Sie trauen sich auch häufig selbst wenig zu“, sagt er.

Auch Gerd Neuner kennt das. Er ist ein alter Hase im Kieler Behindertensport, ist Stellvertretender Vorsitzender beim „TuS Holtenau von 1909 e. V.“ und hat das Netzwerk „InTus“

für Sport und Inklusion mitaufgebaut. Es richtet sich an Menschen mit Behinderung, die auf der Suche nach einer passenden Sportart sind. Und da gibt es im Stadtgebiet Kiel und in den Kreisen Plön und Rendsburg-Eckernförde eine ganze Menge. Den inklusiven Fußballverein der Stiftung Drachensee. Den Luftsportverein für Menschen mit Behinderungen (LSV). Oder den Kieler Kanaklub, wo über 230 Sportlerinnen und Sportler in Kajaks, Kanadiern oder in Drachenbooten über die obere Eider fegen. Oder. Oder. Oder. Gerd Neuner freut sich über die sportliche Vielfalt in seiner Gegend und packt gerne mit an: „Wir koordinieren beispielsweise Trips ins Ausland. Zum Beispiel fahren wir jedes Jahr nach Malmö in Schweden, wo das größte Sportfest Europas für Menschen mit Behinderung stattfindet. Und wir setzen uns dafür ein, dass die Sportlerinnen und Sportler hier vor Ort ihr Ding machen können. Barrierefreie Eingänge für Sporthallen ermöglichen und so. Damit wir mal ein wenig in die Puschen kommen.“

In die Puschen kommen – dafür wird es im Umgang mit körperlichen Behinderungen auch Zeit – auch wenn das Sportangebot im Norden dafür ziemlich

gut ist. In Schleswig-Holstein haben 573.000 Menschen eine anerkannte Behinderung, etwa 346.000 davon sind schwerbehindert. Trotzdem scheinen Menschen ohne Behinderung größtenteils noch „unter sich“ zu bleiben. Das Projekt „Leidmedien“ setzt sich dafür ein, dass behinderte Menschen – vor allem in den Medien – ganz natürlich mitgedacht werden. Damit sie sichtbar im Alltag werden, wie Judyta Smykowski vom Projekt Leidmedien erklärt: „Jeder Zehnte im Land hat eine Behinderung – aber nicht jeder Zehnte auf der Arbeit, im Sport oder im Freundeskreis.“ Dieses Problem des „Unsichtbarseins“ ist eine Diskriminierungsform: Wenn nichtbehinderte Menschen als Standard genommen werden und eine behinderte Person den Standard nicht erfüllt, wird sie oft als minderwertig angesehen. So werden Menschen mit Behinderung häufig ausgeschlossen oder eben unsichtbar.

Damit sich das ändern kann, braucht es mehr gemeinsame Berührungspunkte – sei es in den Medien, wie die „Leidmedien“ es anstreben, oder in Sportvereinen. „Der Sport durchzieht alle Bereiche der Gesellschaft und leistet dadurch einen großen gesellschaftlichen Beitrag. Er vereint

Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft oder Behinderungen“, erzählt Matthias Hansen, erster Vorsitzender der Sportjugend Schleswig-Holstein, die 334.000 junge Menschen bis 27 Jahren in über 2.600 Sportvereinen zusammenbringt. „Es ist selbstverständlicher geworden, dass auch Menschen mit Behinderungen im Alltag präsent sind. Dennoch fehlt es immer noch an Berührungspunkten, um Sicherheit im Umgang miteinander zu entwickeln. Das gemeinsame Sporttreiben kann jungen Menschen dabei helfen, Hemmschwellen in der Interaktion zu überwinden.“ Wichtig dabei ist jedoch Offenheit und eine flexible und bedürfnisorientierte Ausrichtung des Sportangebots. „Zudem sollte eine auf die Teilnehmenden ausgerichtete Barrierefreiheit gegeben sein, damit zum Beispiel der Zugang zur Sportstätte möglich ist.“ Und wenn das noch nicht der Fall ist? Dann dreht man den Spieß einfach um. Wolfgang Tenhagen aus Schleswig ist Präsident des Rehabilitations- und Behinderten-Sportverbands Schleswig-Holstein (RBSV SH). Hier organisieren sich 41.000 Sportlerinnen und Sportler. Das Ungewöhnliche: Der allergrößte Teil hat gar keine Behinderung. „Oft habe ich die Erfahrung gemacht, dass ich einfach in einen Sportverein gegangen bin und gesagt habe ‚Moin, ich bin behindert, ich will hier mitmachen‘. Ja. Und da ich nicht so schnell rennen konnte wie die anderen, musste ich halt viel auf der Bank sitzen und bin dann irgendwann wieder gegangen. Und so geht’s ja nicht.“ Daher holt sich der RBSV einfach Menschen ohne Behinderungen in den Verein. Hier geben Menschen mit Behinderung den Takt

vor und Partnerinnen und Partner, Geschwister oder Freunde kommen dazu. Außerdem werden die Mitglieder eher jünger, da viele wegen ihrer Büroarbeit früh Rückenprobleme bekommen. Ergo: Sie machen Rehasport, lernen Menschen mit Behinderungen kennen, bekommen Spaß am gemeinsamen Sport und bleiben.

Der Plan geht auf, findet Wolfgang Tenhagen. Er ist überzeugt, dass dies ein Schritt in eine gemeinsame Normalität ist. „Für einen Behinderten, der so geboren wurde, ist sein Körper ja normal. Ich bin mit Kinderlähmung geboren worden und habe eine Verkürzung im rechten Bein. Ich kenne meinen Körper nur mit Orthese und finde, dass ich ganz normal gehe. Und ich bin ja nicht krank. Ich bin ein Mensch mit Behinderung. Wäre ich krank, könnte ich meinen Job und meinen Sport nicht machen.“ Tatsächlich ist eine Krankheit immer ein Leiden, das geheilt werden kann oder an dem man schlimmstenfalls sterben kann. Behinderungen hingegen sind in der Regel etwas Dauerhaftes: Geht zwar nicht einfach weg, verursacht aber auch nicht zwingend ständiges Leiden. Die Normalität, mit der behinderte Menschen ihre Körper betrachten, stellt sich Wolfgang Tenhagen zufolge eher ein, wenn sie Menschen kennenlernen, die eine Behinderung haben: „Am Strand habe ich öfter mal erlebt, dass Kinder mich sehen und die Eltern fragen: ‚Mama, warum hat der denn so ein dünnes Bein?‘ – und dass sie dann gesagt haben ‚Komm wech,

guck da nicht hin‘. Das ist ein falscher Ansatz. Mit mir kann man ja reden.“

Aber fremde Menschen direkt auf ihre Behinderung ansprechen, ist das der richtige Weg? Judyta Smykowski von den „Leidmedien“ hat einen Vorschlag: „Stell dir einfach mal vor, du wärst auf einer Party. Wonach würdest du einen Fremden fragen? Nach der Scheidung der Eltern? Nee, zu privat – mit Behinderungen ist das ähnlich. Klar ist es verständlich, wenn einem da Fragen auf der Zunge liegen. Aber man hat halt nicht das Recht, auf alles eine Antwort zu bekommen. Und man muss auch ein ‚Nein‘ akzeptieren. Außerdem sollte man vorgefertigte Rollenbilder abschütteln und den anderen nicht in einer Opferrolle betrachten. Wenn du dich mit dem anderen anfreundest, kannst du natürlich auch nach der Behinderung fragen – aber klär doch erst mal ab, wie er oder sie als Person drauf ist und so für Moves hat.“ Ein guter Ansatz.



## Grenzenlos fit.

Ob mit oder ohne Behinderung: Bewegung tut gut und macht Spaß. Deshalb unterstützen wir deine Mitgliedschaft im Sportverein oder Fitnessstudio mit einem Bonus von bis zu 150 Euro jährlich. [www.ikk-nord.de/mehrsportmehrgeld](http://www.ikk-nord.de/mehrsportmehrgeld)

A high-angle photograph of a woman lying in a hospital bed. She has several visible injuries: a bruise on her forehead, a laceration on her nose, and a large, bloody wound on her right hand. She is wearing a white hospital gown and has various medical sensors and wires attached to her chest and arm. Her right leg is in a cast and appears to be in a brace. The word "KAPUTT?" is overlaid in large, white, bold letters across the center of the image.

# KAPUTT?

800 Meter tief stürzt die Sportlerin Gela Allmann. Es passierte bei einem Fotoshooting auf einem Berg. Schwer verletzt überlebt sie und weiß nur eins: „Ich will wieder aus eigener Kraft mit Skiern oben auf einem Berggipfel stehen!“ Wie es ist, an den eigenen zerschmetterten Körper zu glauben.

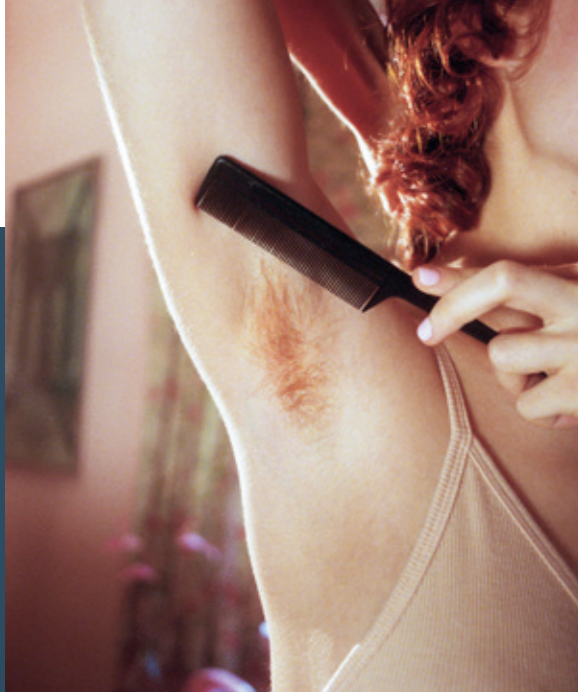
**M**ein Körper war damals wirklich gefühlt „Matsch“. Fast alles war kaputt und mein ganzer Körper hat höllisch geschmerzt. Neben den vielen Brüchen haben mir vor allem die Hautabschürfungen sehr zu schaffen gemacht. Sie waren einfach wahnsinnig schmerzhaft und haben lange gebraucht, um zu heilen. Ich hatte zudem das Vertrauen in meinen Körper verloren, der immer wie eine Maschine funktioniert hatte und mich in langen Trailrunning- und Skitouren-Wettkämpfen immer verlässlich ins Ziel gebracht hatte. Nun musste ich neu laufen lernen, neues Vertrauen fassen und auch wirklich an meinen Körper glauben.

Der Fußhebernerv im rechten Bein war seit dem Unfall durchtrennt und ich konnte daher mein Bein knapp zwei Jahre lang nicht nach oben ziehen. Ich musste mich einer Nerventransplantation unterziehen, viele Arten der Therapie machen, lange Zeit zur Reha gehen und vor allem eines: an mich und mein Bein glauben. Und tatsächlich ist mein Nerv wieder gewachsen und ich kann meinen rechten Fuß heute fast normal bewegen. Dies hat mir gezeigt, dass so viel mehr in uns steckt, als wir immer meinen. Heute mag ich auch all meine Narben und schäme mich nicht mehr dafür. Sie erzählen meine Geschichte und sie haben mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin. Im Bikini habe ich keine Scham mehr, sondern stehe heute mehr zu meinem Körper als je zuvor. Unser Körper ist toll, er leistet jeden Tag Großartiges. Gerade bin ich zum zweiten Mal schwanger und staune auch immer wieder, wie wunderbar es ist, dass mein Körper neues Leben austrägt.



**Alles wird gut.**  
Du bist erkrankt oder hattest einen Unfall? Dann bezahlt die IKK Nord die ärztliche Behandlung und dein Krankengeld – damit du schnell wieder auf die Beine kommst.  
[www.ikk-nord.de/leistungen-a-bis-z](http://www.ikk-nord.de/leistungen-a-bis-z)





## MIT ODER OHNE?

Was genau hat Feminismus eigentlich mit haarigen Achseln und unrasierten Beinen zu tun? Nun – im Grunde nicht viel. Das Zauberwort in dieser Frage lautet „Selbstbestimmung“. Du magst deine Behaarung natürlich? Dann lass wachsen. Du magst es glatt? Dann ab damit. Für politische Haltungen ist das schnuppe.



## FRAUENWIRTSCHAFT

Die britische Autorin Laurie Penny hat einmal geschrieben: „Wenn alle Frauen dieser Erde morgen früh aufwachen und sich in ihren Körpern wirklich wohl- und kraftvoll fühlten, würde die Weltwirtschaft über Nacht zusammenbrechen.“ Was sie damit meint, offenbart ein kritischer Blick in viele Frauenzeitschriften. Hier ist von „Beautysünden“ zu lesen – und das, wenn vom Körper in seinem Normalzustand gesprochen wird. Davon, sich auch mal zusammenreißen zu müssen, um dem Partner zu gefallen, oder was wir tun müssen, um wie die Stars auszusehen. Warum dieser Stress? Dahinter steckt ein einfacher Konsum-Mechanismus: Die Leserin wird auf ein Problem gestoßen, das sie womöglich vorher noch gar nicht hatte, und die vermeintliche Lösung wird gleich mitangeboten. Das Miese daran ist nicht, dass ein Produkt angepriesen wird, sondern dass man der Leserin vermittelt, sie sei makelhaft. Sie wird zur Dauerbaustelle. Hat es nicht etwas Demütigendes, dauernd Lösungen für Probleme präsentiert zu bekommen, die man vorher gar nicht gesehen hat? Ja, hat es. Denn Beratung, nach der man nicht gefragt hat, ist Bevormundung. Oft nehmen wir gar nicht mehr wahr, dass wir alle ein Leben lang Konsumgüter kaufen sollen, mit denen wir unseren Körper optimieren können. Es ist also wichtig zu wissen, dass man nicht selbst das Problem ist. Und dass man auf die meisten Produkte auch gut und gern verzichten kann, wenn man sich auch so wohlfühlt. Denn dein Körper ist natürlich völlig okay.



## DAS MASS ALLER DINGE

Bedienungsfreundlichkeit bei Produkten – woran orientiert diese sich eigentlich? Die Antwort ist ernüchternd, denn in der Regel ist es der männliche Körper. Mädchen und Frauen kennen wahrscheinlich folgende Situationen: Man möchte sich ein Smartphone kaufen, aber viele Modelle entfallen als Möglichkeit sofort, weil sie zu groß für die Hand sind. Oder man spricht mit Siri oder Alexa und nichts passiert – weil die Softwares auf überwiegend männlichen Stimmdateibanken basieren und bei hohen Tonlagen eher weghören. Nervig. Schnell auf die Toilette? Da müssen Frauen häufig länger anstehen, denn trotz schwächerer Blase oder Menstruation gibt es für sie nicht mehr Klos. Unangenehm. Männliche Körper als Maßstab können aber auch richtig gefährlich werden: Wenn Verkehrsunfälle simuliert werden, um den Straßenverkehr sicherer zu machen, dann mit bestimmten Puppen, die auch als Crashtest-Dummys bekannt sind. Das am häufigsten verwendete Modell ist 1,75 Meter groß, 78 Kilogramm schwer und männlich gebaut. Zwar gibt es 3,9 Milliarden Männer auf der Welt, aber eben auch noch mal genauso viele Frauen. Diese tragen durch ihren tendenziell leichteren und kleineren Körperbau häufig mehr Verletzungen als Männer davon, wenn es im Straßenverkehr kracht. Denn der Crashtest-„Normalo“ ist eben kein Durchschnittsmensch, sondern allerhöchstens ein Durchschnittsmann. Dementsprechend sind Sitze für Frauen häufig zu niedrig, Lenkräder zu hoch und Airbags falsch eingestellt. Erst seit wenigen Jahren arbeitet das „Europäische Neuwagen-Bewertungs-Programm“ (NCAP) auch mit Puppen, die nur rund 1,50 Meter groß sind. Ein Anfang.

*Denn der Crashtest-„Normalo“ ist eben kein Durchschnittsmensch*





# WENN DIE ROTE TANTE KOMMT

Für die Menstruation gibt es viele seltsame Namen. Wieso eigentlich? Manche schämen sich vielleicht, für die anderen ist die Periode vielleicht sogar ein Tabuthema. Mittlerweile setzen sich aber viele Influencerinnen und Influencer, Sportlerinnen und Sportler sowie viele Initiativen dafür ein, damit die Tage kein rotes Tuch mehr sind.

**D**ie Menstruation ist total normal – immerhin menstruiert rund die Hälfte der Weltbevölkerung. Eben alle, die eine Gebärmutter in sich tragen. Und sie ist auch ein kleines Wunder. Schließlich ist die Periode ein wichtiger Teil des Zyklus und sorgt dafür, dass wir Kinder kriegen können. Trotzdem sind die Tage für manche ein rotes Tuch – aber es tut sich eine ganze Menge, um die Periode zu entmystifizieren.

Mitglieder der Free-Bleeding-Bewegung setzen sich zum Beispiel dafür ein, die Scham rund ums Menstruationsblut abzulegen. Wie sie das machen? Sie bluten ohne Binde, Tampon oder Tasse – und zeigen das auch, mit Blutflecken auf der Hose. Ein ziemlich berühmtes Beispiel der Bewegung ist die Läuferin Kiran Gandhi, die im Jahr 2015 den London Marathon gelaufen ist. Während ihrer Tage, ohne Binde oder Tampon, mit Blutfleck auf der Sporthose. Eine geplante Aktion? Nein. Geplant war aber ihr Marathon, für den sie ein Jahr hart trainiert hatte. Absagen war natürlich keine Option für die Sportlerin.



Rund 20 bis 60 Milliliter Blut verlieren Menstruierende pro Periode.

Und sich über eine Strecke von mehr als 42 Kilometern Gedanken um ihren Tampon zu machen, war Kiran Gandhi schlicht zu stressig, wie sie später schrieb.

Aber auch Menstruierende, die Periodenprodukte nutzen, werden laut. Zum Beispiel auf Social Media mit den Hashtags #periodpositivity oder #happytobleed. Dort sprechen Menschen aus der ganzen Welt offen über ihre Tage. Sie tauschen sich über verschiedene Produkte aus, diskutieren zum Beispiel über nachhaltige Alternativen zu Binde oder Tampon, oder teilen Erfahrungen über Schmerzen.

Noch wichtiger als jeder Hashtag ist aber die Offenheit unter den Menschen in unserem direkten Umfeld. Die Tage einfach zum Gespräch zu machen. Dass wir nicht nur mit unserer Mutter oder der besten Freundin, sondern offen mit dem Vater, Partner, Freunden und anderen Nicht-Menstruierenden sprechen. Denn die Menstruation ist kein Tabuthema – sondern einfach nur gesund und natürlich. Und eben auch ein kleines Wunder.

# WENN ICH GROSS BIN

Größe zeigen ist für die Mitglieder vom Klub Langer Menschen (KLM) gar kein Problem. Denn sie vereint eine ganz besondere Eigenschaft: Sie haben eine überdurchschnittliche Körpergröße. Doris Teegen, Leiterin des KLM Kiel, erzählt, wie es ist, gemeinsam ein besonderes Merkmal zu teilen.

**W**enn ich einmal groß bin, dann ...“ – wird man Mitglied im Klub Langer Menschen. Denn dafür muss man eine ganz besondere Voraussetzung erfüllen: Frauen müssen mindestens 1,80 Meter und Männer mindestens 1,90 Meter groß sein. Der KLM wurde in den 50er-Jahren in München gegründet, um sich auszutauschen und für die Belange großer Menschen einzusetzen. Denn früher war es deutlich schwerer, passende Kleidung oder Möbel zu finden. „Mittlerweile hat sich die Industrie darauf eingestellt, dass es hochgewachsene Menschen gibt. Kleidung wird in den entsprechenden Größen und Längen hergestellt und kann teilweise im normalen Einzelhandel oder in speziellen Geschäften für Große erworben werden. Das gab es früher

nicht. Selbst Möbel wie Betten, Stühle und Couchgarnituren können in Spezialgrößen erworben werden und Fahrräder werden nach Maßanfertigung gebaut“, sagt Teegen. Auch im Internet gibt es heute viele Angebote und Shops, die auf Menschen mit einer bestimmten Körpergröße spezialisiert sind. Oft bringt die Größe aber auch ganz unterschiedliche medizinische Herausforderungen mit sich, die die Betroffenen beziehungsweise deren Alltag belasten.

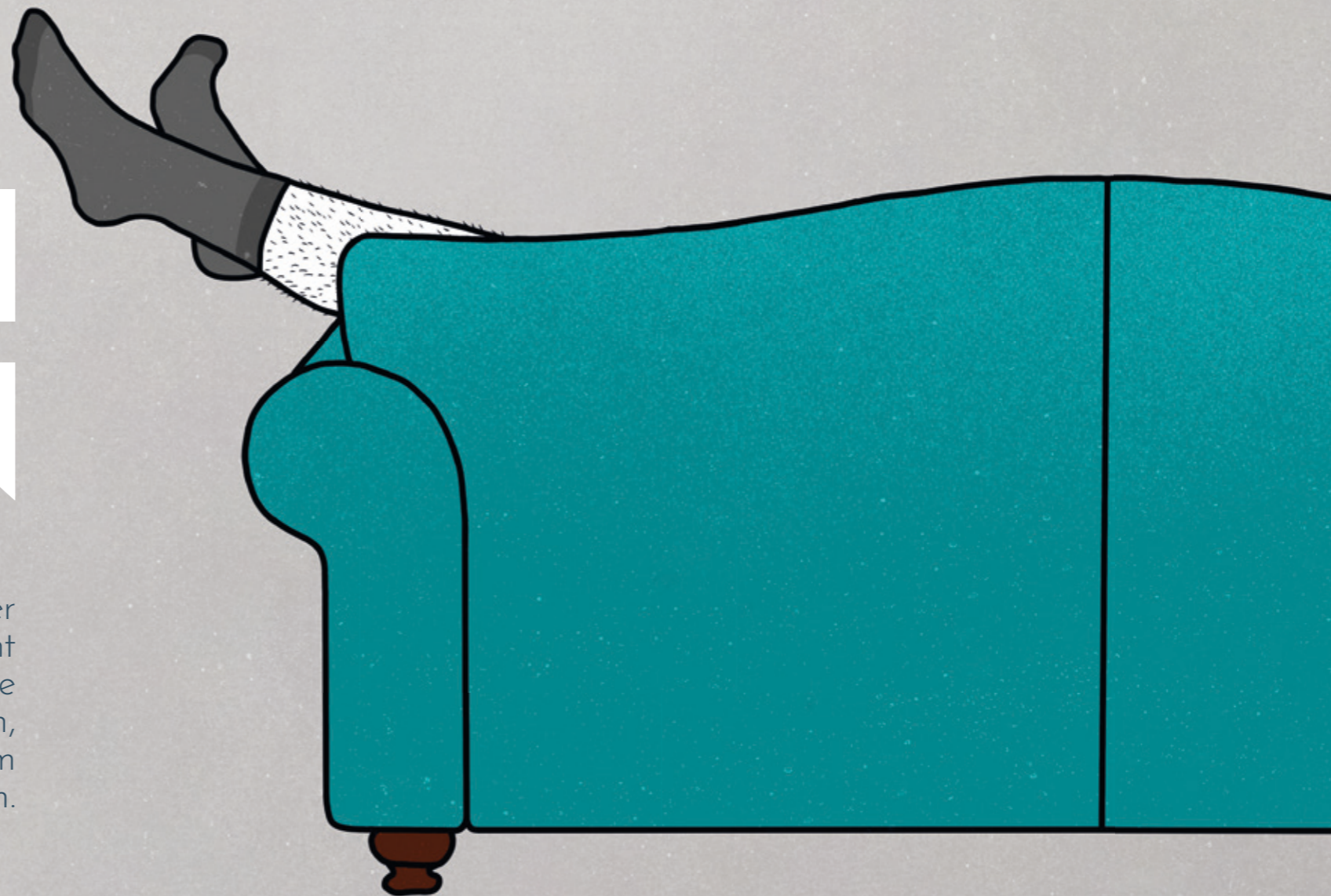
Aber natürlich hat es auch einige Vorteile, wenn man groß ist. „Wir haben den Überblick, je nachdem, wie lang wir sind. Mittlerweile leben viele große Menschen in Deutschland und wir haben uns daran gewöhnt, dass wir groß beziehungsweise überdurchschnittlich groß

sind. Wir fallen im Straßenbild nicht mehr so auf, früher war es anders“, sagt Teegen. Und doch ist die Mitgliedschaft im KLM nach wie vor etwas ganz Besonderes: „Es ist toll, wenn wir mit Menschen zusammen sind, die gleich groß oder größer sind. Ob Tanzkurse, Wanderungen, Reisen, Ausflüge oder unser Europatreffen – durch die regelmäßigen Treffen des Klubs entstanden und entstehen Freundschaften und sogar Ehen wurden zwischen Mitgliedern geschlossen.“

Mittlerweile gibt es den Verein in 20 Bezirken in ganz Deutschland. Der KLM Bezirk Kiel feiert in diesem Jahr sein 65-jähriges Bestehen und die Mitgliedschaft hat auch Doris Teegens Leben verändert: „Ich lernte viele Menschen kennen, die länger gewachsen

waren und dadurch hatte ich nicht mehr das Gefühl, ständig angestarrt zu werden. Ich bin selbstbewusster geworden und kann den dummen Sprüchen der Mitmenschen noch etwas besser begegnen. Durch meine Teilnahme an regionalen und überregionalen Veranstaltungen lernte ich neue Menschen sowie neue Städte und Länder kennen. Zudem hatte ich bessere Bezugsquellen für meine Kleidung. Und für mich das Wichtigste: Es sind langjährige Freundschaften mit Menschen entstanden, die alle eine ganz besondere Eigenschaft teilen.“

*„Bei den regelmäßigen Treffen und Begegnungen spielt unsere Körpergröße keine Rolle. Da ist es einfach normal, groß zu sein.“*



„Komm einfach mal drauf klar, dass wir dein Körperbild zerstör'n.“ In ihrem Song „Overscheiß“ zeigt Rapperin Finna allen Fatshamern und Bodyhatern den Mittelfinger. Wir haben mit ihr über ihre Musik, Körpervielfalt und Empowerment gesprochen.



In ihren Texten rappt die gebürtige Hamburgerin, die in Ahrensburg aufgewachsen ist, laut raus, was sie von Stereotypen und Klischees hält.

# MEIN BODY MEINE REGELN

**Finna, was bedeutet Body Positivity für dich?**  
Body Positivity ist für mich eine wichtige Bewegung, die Körpervielfalt zelebriert. Denn alle Körper sind auf ihre Art schön.

**Was kritisierst du an aktuellen Schönheitsidealen?**  
Meistens wird eine bestimmte Art von Körper gezeigt: weiß, schlank, ohne Behinderung. Wenn dann mal Vielfältigkeit auftaucht, dann immer nur an einzelnen Ecken – ein Trend, der eine Welle schlägt und schnell wieder vergeht. Ich würde mir wünschen, dass sich das ändert und man die Vielfältigkeit von Körpern – dick, dünn, unterschiedliche Hauttöne und Körperformen – konstant in der medialen Landschaft abbildet.

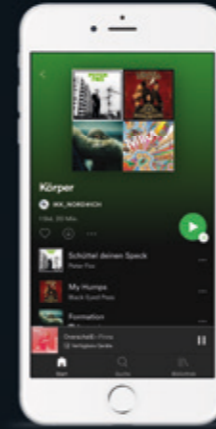
**Hast du deshalb auch mit „Overscheiß“ einen Song zum Thema Body Positivity veröffentlicht?**  
In meiner Musik setze ich mich mit vielen Themen auseinander, die persönlich etwas mit mir machen: Mental Health, Rassismus oder auch Body Positivity. Und besonders im Deutschrapp ist mir aufgefallen, dass Body-Positivity-Themen noch nicht so präsent waren wie im internationalen Raum. Für vielfältige Meinungen muss es aber einen Platz in der Musikindustrie geben.

**Wie war denn das Feedback auf deinen Song?**  
Gemischt. Auf Social Media bekomme ich viele Nachrichten von Leuten, die sich empowert fühlen. Die Lust haben, zu zelebrieren, wie sie aussehen, und den Song auch zu ihrem eigenen machen. Es gab aber auch viel Hass von Personen, die ich nicht kenne – eine unbekannte, vage Masse. Dass das mit dem Song passiert, war mir bewusst. Aber ich finde es deshalb gerade wichtig, etwas zu sagen.

**Wie gehst du mit Hatern um?**  
Bodyshaming betrifft mich nicht nur im Internet, sondern auch im realen Leben. Mich trifft es jedes Mal und jedes Mal finde ich es ätzend. Mich macht es wütend und traurig. Aber dann nehme ich mir den Raum, im FreundInnen-Kreis Kraft zu tanken und mich so weit zu empowern, dass man in solchen Situationen nicht mehr leise ist, sondern rausgehen und den Leuten die Meinung geigen kann.

**In „Overscheiß“ singst du „Mein Body, meine Regeln“. Was meinst du damit?**  
Ich bin die einzige Person, die über meinen eigenen Körper bestimmt – und damit kann ich tun und lassen, was ich möchte. Da hat niemand ein Mitspracherecht.

# MOVE YOUR BODY



Du bist gut so, wie du bist. Das finden nicht nur wir, sondern auch eine Menge Sängerinnen und Sänger, die Vielfalt feiern und Klischees hassen. Also schmeiß deine Lautsprecher an, hau unsere Playlist auf dein Smartphone und zappel ordentlich zu den Beats von Finna, Peter Fox und Billie Eilish. Besser als jede Diät.



Instagram: [ikk\\_nord](#)  
Facebook: [IKKNORD](#)  
Twitter: [IKK\\_NORD#ICH](#)



**GEWINNE**  
Beats-Kopfhörer  
von Dr. Dre

Mach ma lauda und gewinne ein Paar „Beats by Dr. Dre“-Kopfhörer. Du willst mitmachen? Dann spread the love, like den Magazinbeitrag auf unseren Social Media-Kanälen und teile mit unserer Community, was du an deinen Freunden und Freundinnen feierst!



## IMPRESSUM

**Herausgeber, Verlag und Redaktion:**  
move elevator GmbH,  
Zum Aquarium 6a,  
46047 Oberhausen

**Verantwortlicher Redakteur:**  
Simon Albers

**Redaktion:**  
Simon Albers, Katharina  
Damaschke, Kerstin Daniel,  
Ioanna Döringer

**Dein Kontakt zur Redaktion:**  
[redaktion@ikk-nord-ich.de](mailto:redaktion@ikk-nord-ich.de)

**Konzeption, Layout:**  
Nicole Szmigielski-Smiechowski

**Druck:**  
Weiss-Druck GmbH & Co. KG  
Hans-Georg-Weiss-Straße 7  
52156 Monschau

Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Gewähr übernommen werden. NORD#ICH erscheint viermal jährlich. Es wird zur Information, Aufklärung und Beratung der Versicherungsgemeinschaft herausgegeben, zu der die IKK Nord nach dem Sozialgesetzbuch verpflichtet ist. Mitgliedern der Innungskrankenkasse Nord wird die Zeitschrift ohne Erhebung einer besonderen Bezugsgebühr zugesandt.

**Hinweis:**  
Der Rechtsweg ist bei allen Gewinnspielen ausgeschlossen. Gewinne können nicht ausbezahlt werden. Mitarbeiter der IKK Nord und ihre Angehörigen sind von der Teilnahme an Gewinnspielen ausgeschlossen.

Genaue Teilnahmebedingungen und Informationen zum Datenschutz befinden sich beim Gewinnspiel-Beitrag auf den Social Media-Kanälen der IKK Nord.

**Bildnachweis:**  
Titel: Malte Müller; S. 3: Malte Müller; S. 4: Drag: stocksy.com/Clique Images, Tattoo: photocase.de/behrchen; S. 5: Gesichtsmaske: istockphoto.com/Aja Koska, Billie Eilish: Malte Müller; S. 6-9: stocksy.com/Studio Firma; S. 10-11: Baschi Bender; S. 12: Achsel: unsplash.com/billie, Illustration: Malte Müller; S. 13: Puppen: istockphoto.com/huseyintuncer; S. 14: stocksy.com/ulas & merve; S. 15: stocksy.com/Lucas Ottone; S. 16-17: Malte Müller; S. 18: Lena Hähnchen; S. 19: Gewinnspiel: istockphoto.com/grinvalds, Mädchen mit Kopfhörer: istockphoto.com/lechtaotnoir, Rückseite: istockphoto.com/asiandelight



# GIB GUT AUF DICH ACHT

Klar, eincremen musst du dich selbst. Ansonsten unterstützen wir dich aber natürlich gerne beim Gesundbleiben. Oder anders gesagt: Bei der IKK Nord wird belohnt, wer Eigeninitiative bei der Gesundheitsvorsorge zeigt. Durch Zuschüsse, zum Beispiel für die Mitgliedschaft im Sportverein oder Fitnessstudio, Gesundheitskurse, Schutz- und Reiseimpfungen oder auch eine professionelle Zahnreinigung, kannst du jedes Jahr **bis zu 780 Euro** sparen. So bleibt mehr Geld für die schönen Dinge im Leben und dein Körper gut in Schuss. Erfahre mehr zum Thema auf [ikk-nord.de](http://ikk-nord.de)

Findest du gut? Wenn du uns erfolgreich deinen Leuten empfiehlst, bekommst du einen zusätzlichen Zuschuss von 25 Euro.

