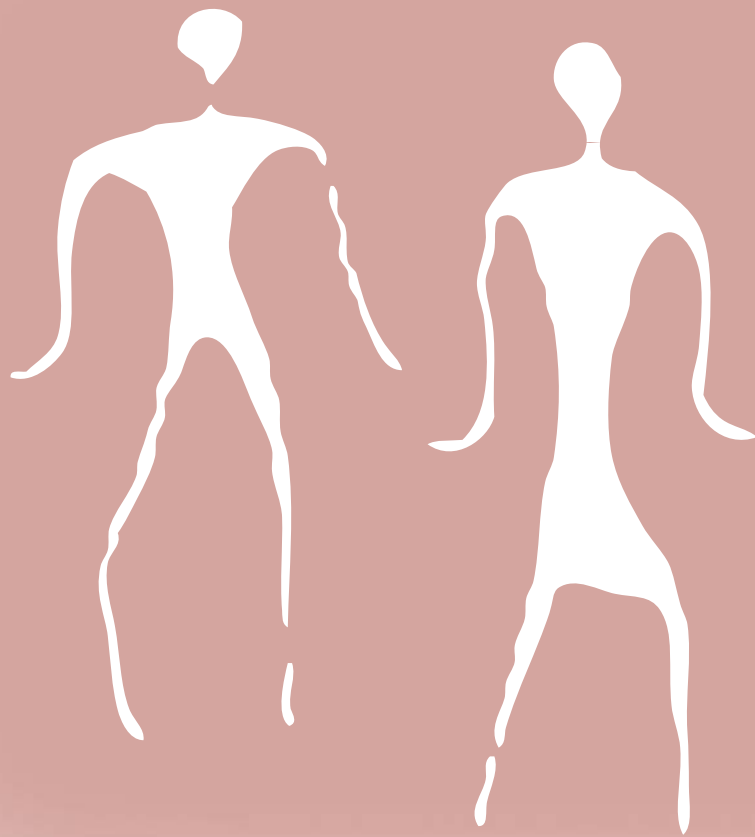




# Fritz & Frida



fit & gesund?

Frauen- und Männergesundheit



**Frauen sind anders -  
Männer auch!**

Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte  
Menschen e.V.

Anne Ott  
Brehmstr. 5 - 7  
40239 Düsseldorf

Telefon: (0211) 64004-21  
Fax: (0211) 64004-20

E-Mail: [anne.ott@bvkm.de](mailto:anne.ott@bvkm.de)  
Internet: [www.bvkm.de](http://www.bvkm.de)

Rubrik "Frauen und Männer"

*Diese Auflage entstand mit Selbsthilfe-  
Fördermitteln der DAK Unternehmen Leben*



# Fritz & Frida

Partnerschaften und  
Freundschaften gesucht!  
3 Seiten im Mittelteil!

## Inhalt - Frauen

## Seite

Frauengesundheit: Reine Glücks-Sache? (schwer)	4
Frauengesundheit: Reine Glücks-Sache? (leicht)	6
<i>nachgefragt:</i> Frauengesundheit	10
Frauengruppe Hamm über Gesundheit	11
Meine Gesundheit	12
Essen und Trinken	13
Bewegung	15
Entspannung, Wohlfühlen	16
O-Töne (Frauengruppe Essen)	18
Es war einmal...	19
Musik hören, Füße hoch (mixed pickles)	20
Gedicht: Du und Dein Leben	21
Und trotzdem fahren die Züge (Martinshof)	22
 <i>Mitte</i>	
Saluto-Genese: Was ist das?	24
Ich sollte mehr Apfelkuchen essen	26
IncluCity über Gesundheit	27
8 Frauen und Männer aus Krefeld	28
Kontaktanzeigen	29

andersrum

Redaktion: Anne Ott, Fabian Schwarz, Julia Fischer

Designkonzeption: muntumedia, Düsseldorf • Layout: Anne Ott

Auflage: 3700 Hefte

## !!!Schwere Sprache!!!

Liebe Leserin!

Sie halten druckfrisch die 6. Ausgabe von Fritz & Frida in der Hand! Der Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. führte von Mai 2007 bis Mai 2010 das Projekt „Frauen sind anders – Männer auch“ durch, d.h. Angebote für Frauen und Männer mit Behinderung sowie für Fachkräfte mit und ohne Behinderung.

Mit „Fritz & Frida“ kann ein kleiner Teil des Projektes fortbestehen. Die Zeitschrift dient vor allem als Sprachrohr für Frauen und Männer mit Behinderung. Jedes Heft hat ein Schwerpunkt-Thema, zu dem uns viele Geschichten und Texte erreichen.

Es gibt Artikel in schwerer sowie in einfacher Sprache.

Wer uns etwas schicken möchte für die nächsten Hefte: Wir freuen uns über Themenvorschläge, Berichte, Kontaktanzeigen, Infos u.v.m. Wir sind gespannt, was Sie sich einfallen lassen!

Das Thema der nächsten Ausgabe:

### **Frauengesundheit – Männergesundheit II mit den Themen:**

- Alkohol, Rauchen
- Frauenarzt/-ärztin, Männerarzt/-ärztin
- Behinderte Menschen im Krankenhaus

Schicken Sie uns gerne Texte und Bilder zu oder beantworten Sie unsere Fragen. Der Fragebogen liegt bei oder ist im Internet zu finden: [www.bvkm.de](http://www.bvkm.de)

>> Arbeitsbereiche >> Frauen und Männer  
>> Fritz & Frida

# Hallo!



Liebe Leserin!

Hier kommt die neue Ausgabe von „Fritz und Frida“.

Dieses Heft dreht sich um das Thema Gesundheit.

Swantje Köbsell hat einen Beitrag geschrieben zu Frauen-Gesundheit und Behinderung. Darin geht es zum Beispiel um Barrieren bei Ärzten und Ärztinnen.

Viele Frauen und Frauen-Gruppen haben unseren Fragebogen beantwortet.

Wir hatten Fragen rund um das Thema Gesundheit gestellt.

Haben Sie schon mal etwas von Saluto-Genese gehört?

Nein? Dann lesen Sie in der Heft-Mitte die Seite 24.

Wie immer gibt es wieder viele Kontaktanzeigen.

Vielleicht ist ja ein passender Kontakt für Sie dabei!

Und wenn Sie das Heft umdrehen, landen Sie im Männer-Teil.

Das Thema im nächsten Heft ist wieder: Frauen-Gesundheit und Männer-Gesundheit.

Dann aber mit den Schwerpunkten: Alkohol, Rauchen,

Frauenarzt/ärztin, Männerarzt/ärztin, Behinderte Menschen im Krankenhaus.

Wir freuen uns über viele Briefe und Mails für das nächste Heft.

Herzliche Grüße – und bleiben Sie gesund!

Anne Ott

Julia Fischer

Fabian Schwarz



# ψFrauengesundheit ... reine Glückssache?“

## BEHINDERTE FRAUEN ZWISCHEN SELBSTSORGE UND GESUNDHEITSSYSTEM<sup>1</sup>

Swantje Köbsell

In Artikel 6 der Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nationen wird festgehalten, dass die Belange behinderter Frauen in allen Bereichen beachtet werden sollen – also auch im Bereich der Gesundheitsversorgung und -vorsorge.

Auch in deutschen Gesetzen gibt es viele Vorschriften, die eine gute gesundheitliche Versorgung behinderter Männer und Frauen sicherstellen sollten: Seit 1994 steht in Artikel 3, Absatz 3 des Grundgesetzes „Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.“ Darüber hinaus schreiben mehrere Gesetze vor, dass im Gesundheitswesen den besonderen Belangen behinderter und chronisch kranker Menschen Rechnung zu tragen ist und ärztliche Dienstleistungen in barrierefreien Räumen angeboten werden sollen. Die Realität sieht jedoch ganz anders aus: In viele Arztpraxen kommen insbesondere Menschen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, gar nicht hinein. Somit gilt die rechtlich garantierte freie Arztwahl für uns nicht – wir wählen unsere Ärzt/innen nicht, weil wir uns bei ihnen gut behandelt fühlen und Vertrauen zu ihnen haben, sondern danach, ob wir in ihre Praxis hineinkommen.

Mittlerweile gibt es zahlreiche Plattformen im Internet, über die man Arztpraxen suchen kann; manche bieten dabei auch das Suchkriterium „rollstuhlgerecht“ an. Allerdings kann frau sich auf die Suchergebnisse nicht verlassen, denn es ist nicht angegeben, welche Kriterien dem „rollstuhlgerecht“ zugrunde liegen. Vermutlich sind es Selbsteinschätzungen der Ärzt/innen auf der Basis, ob schon mal jemand im Rollstuhl in der Praxis war oder nicht. Dies kann dann vor Ort zu herben Enttäuschungen führen: Türen sind extrem schwergängig, der Fahrstuhl ist viel zu klein, die Bedienelemente zu hoch, hinter oder vor dem Fahrstuhl gibt es dann doch Stufen, der Empfangstresen lädt nur zum Nacken Verrenken ein und die Toilette ist viel zu klein. „Rollstuhlgerecht“ oder besser „barrierefrei“ erschöpft sich nicht im Vorhandensein eines ausreichend großen Fahrstuhles oder stufenlosen Zugangs, obwohl dies wichtige Faktoren sind. Barrierefreiheit bedeutet, dass Gebäude und sonstige Einrichtungen der gestalteten Umwelt von allen Menschen – eben auch behinderten – „in der allgemein üblichen Weise, ohne besondere Erschwernis und grundsätzlich ohne fremde Hilfe zugänglich und nutzbar sind“ (§4, BGG). Und wie viele behinderte Menschen aus leidvoller Erfahrung wissen, ist dies im Hinblick auf Arztpraxen nur äußerst selten der Fall.

Diese Situation betrifft behinderte Menschen beiderlei Geschlechts. Es setzt sich jedoch zunehmend die Erkenntnis durch, dass Frauen und Männer unterschiedlich erkranken und auch das Gesundheitssystem unterschiedlich nutzen. So ist der weibliche Körper inzwischen in allen biographischen Phasen, wie der Pubertät, den fruchtbaren Jahren mit Verhütung und / oder Schwangerschaft und auch den Wechseljahren unter mehr oder weniger regelmäßiger medizinischer Kontrolle. Weiter gehen Frauen bewusster mit ihrem Körper um, reagieren sensibler auf seine Signale und gehen früher und auch häufiger zu Ärzt/innen als Männer – wenn es die Bedingungen zulassen. Zunehmend mehr Beachtung findet die unterschiedliche ärztliche / medizinische Behandlung von Frauen und Männern im Gesund-

heitssystem („Gender Medicine“ = Medizin unter geschlechtsspezifischen Gesichtspunkten) – Frauen erkranken und leiden anders als Männer, sie bekommen durchschnittlich billigere Medikamente, die oftmals für sie falsch dosiert werden, da Medizin mehrheitlich am männlichen Geschlecht ausgerichtet ist und Medikamente und ihre Wirkungen oft nur an Männern erforscht werden – mit teilweise fatalen Folgen für die Frauen. Für behinderte Frauen kommen die räumlichen Barrieren und die in den Köpfen des medizinischen Personals noch hinzu. Zentral ist hierbei, dass sie im Medizinsystem oft gar nicht als Frau mit einem weiblichen Körper wahrgenommen werden, sondern lediglich als geschlechtsloser Mensch mit einer Beeinträchtigung. Dies hat weit reichende Konsequenzen für die Art und Weise, wie mit ihnen und ihren gesundheitlichen Problemen und anderen Fragen umgegangen wird.

Besonders dramatisch stellt sich das hinsichtlich der gynäkologischen Versorgung körperbehinderter Frauen dar, denn hier geht es im Hinblick auf Barrieren nicht nur darum, in die Praxis hineinzukommen, sondern es muss auch Platz und Zeit zum Aus- und Ankleiden sein. Das größte Hindernis ist jedoch der Behandlungsstuhl, der fast nie genügend absenkbar ist – eine Behindertenzeitschrift schreibt von der „Besteigung des Mount Gyn“ (2). Momentan kann frau die Barrierefreiheit von Arztpraxen nur im Selbstversuch verlässlich herausfinden bzw. muss sich entscheiden, mit welchen Kompromissen sie sich arrangieren will – Kompromisse, die oftmals zu Lasten der Würde der behinderten Frauen gehen.

Auch „innere Barrieren“ seitens der Ärzt/innen erschweren oftmals den Besuch einer gynäkologischen Praxis. Immer noch sehen viele Gynäkolog/innen behinderte Frauen als geschlechtslos an und sprechen ihnen mehr oder weniger direkt Sexualität, Partnerschaft und Familiengründung ab. Dass sie in hetero- oder homosexuellen Partnerschaften leben, Kinderwünsche haben oder auch nicht, entsprechend verhüten und / oder Kinder bekommen und die Wechseljahre durchleben, aber auch im Rahmen der Früherkennung untersucht werden müssten – eben wie alle anderen Frauen auch – diese ganz normalen Aspekte des Frauseins fallen bei behinderten Frauen oftmals „unter den Tisch“. Diese Reaktionen oder „inneren Barrieren“ könnte man so beschreiben:

„Sterilisation?“	... kein Problem!
Abtreibung?	... kein Problem!
Schwangerschaft?	... lieber nicht!
Sex!	... ach so ...?“



Erschwerend kommt noch hinzu, dass viele Ärzt/innen unsicher sind, wie sie sich gegenüber ihren behinderten Patientinnen verhalten sollen. Viele wissen nicht, ob bestimmte Beeinträchtigungen oder chronische Krankheiten auch gynäkologische Auswirkungen haben. Behinderte Frauen kommen in der gynäkologischen Ausbildung nicht vor, werden als potentielle Patientinnen nicht mitgedacht und als Frauen mit ihrem geschlechtlichen Hintergrund nicht ernst genommen und abwertend behandelt – die Würde und Selbstachtung behinderter Frauen wird hier oftmals „mit Füßen getreten“. Als Konsequenz aus den Erfahrungen körperlichen und psychischen Strapazen der Untersuchungen, die sie erlebt haben, gehen viele behinderte Frauen nicht regelmäßig zu den Früherkennungsuntersuchungen und haben keine feste Gynäkologin, woraus sich schwerwiegende Gesundheitsrisiken ergeben. Oft erfolgt der Gang zur Gynäkologin erst dann, wenn Beschwerden massiv geworden sind, es sich also unter Umständen schon um eine fortgeschrittene Erkrankung handelt, die nicht mehr oder nur langwierig behandelt werden kann – eine Beeinträchtigung zu haben kann so lebensgefährlich werden.

In einigen wenigen Städten (3) werden gynäkologische Sprechstunden für behinderte Frauen angeboten in Räumlichkeiten, die barrierefrei und mit entsprechenden Hilfsmitteln (Hebelifter, Assistenzperson) ausgestattet sind. Die Ärzt/innen, die dort arbeiten, haben sich bewusst dafür entschieden. Sie sind auf die Bedürfnisse von Frauen mit Beeinträchtigungen eingestellt und geben ihnen ausreichend Zeit. Zwar ermöglicht auch dies keine freie Arztwahl und bedeutet für viele Frauen lange Anfahrtswege. Aber immerhin ist so eine angemessene Versorgung sichergestellt, sodass zu hoffen ist, dass möglichst viele Städte und Gemeinden diesem Beispiel folgen werden, solange „normale“ Praxen die Untersuchung und Behandlung nicht sicherstellen können, was langfristig das Ziel sein muss. Wichtige Schritte in diese Richtung wären, wenn nur noch Praxen zugelassen würden, die den gesetzlichen Anspruch der Barrierefreiheit erfüllen, und bestehende Praxen z.B. mit Unterstützung der Ärztekammern umgebaut werden.

Es sind nicht nur körperbehinderte Frauen, die hier Probleme haben. Auch Frauen mit Kommunikationsschwierigkeiten, schwerhörige oder gehörlose Frauen und solche mit Sprach- oder Lernbeeinträchtigungen berichten immer wieder von massiven Problemen bzw. verzichten auf den Gang zur Ärzt/in. Auch das Finden einer geeigneten Psychotherapeutin – z.B. nach Erfahrungen mit sexueller Gewalt – erweist sich als sehr schwierig. Und nicht nur im Hinblick auf niedergelassene Ärzt/innen ist die gesundheitliche Versorgung behinderter Menschen als prekär zu bezeichnen, auch viele – oftmals sogar neue – Krankenhäuser sind nur unzureichend auf die Bedürfnisse behinderter Patient/innen eingerichtet.

Wir können festhalten: Die aktuelle medizinische / gynäkologische Versorgung diskriminiert und gefährdet behinderte Frauen!

Swantje Köbsell

ist Rollstuhlfahrerin seit einem Unfall mit 20 Jahren, lebt in Bremen, ist seit 1980 in der Behindertenbewegung aktiv, seit 2004 an der Universität Bremen. Sie arbeitet und veröffentlicht zu den Themen: Behinderung & Geschlecht, Behinderung & Ethik, Disability Studies



## Was muss sich ändern?

Bis zur Sicherstellung der freien Ärzt/innenwahl:

- Schaffung barrierefreier Modellpraxen / gynäkologischer Ambulanzen,
- verlässliche, zugängliche Informationen nach nachvollziehbaren Kriterien zu allen Praxen,
- für die Ärzt/innen Unterstützung bei der Anpassung ihrer Praxen sowie die Möglichkeit, längere Behandlungszeiten abrechnen zu können,
- Einbeziehung des Themas Mädchen und Frauen mit Behinderung in die Ausbildung / Fortbildung von Arzthelferinnen, Gynäkolog/innen und anderen Ärzt/innen etc.

## Was können wir selber tun?

Ganz wichtig ist hier die aktive Selbstsorge: Wir kennen unsere besonderen Körper am allerbesten und müssen für sie/uns sorgen. Das heißt unter anderem, dass wir uns auf Arztbesuche gut vorbereiten sollten: Wir müssen herausfinden, ob eine Praxis wirklich für uns zugänglich ist. Wenn wir dort einen Termin vereinbaren, sollten wir – falls nötig – darauf hinweisen, dass wir mehr Zeit benötigen (z. B. beim Aus- und Anziehen). Wir müssen uns auch darauf einrichten, dass wir unsere Beeinträchtigungen erklären müssen – die meisten Ärzt/innen sehen nur wenige Patient/innen mit Beeinträchtigungen und kennen sich damit nicht aus. Wichtig ist auch, sich aufzuschreiben, was wir genau mit der Ärzt/in besprechen möchten.

Auch wenn die Selbstsorge grundsätzlich ein wichtiger Bestandteil gesundheitlicher Prävention ist – denn niemand kann uns die Verantwortung über unseren eigenen Körper abnehmen – wird diese doch über die Maßen strapaziert, wenn die Bedingungen unseres Gesundheitssystems die Belange und Bedürfnisse insbesondere behinderter Frauen (und Männer) kaum berücksichtigt.

Darüber hinaus können wir uns alle dafür stark machen, dass bestehende Gesetze auch umgesetzt und z. B. in Aktionsplänen (in denen die Bedarfe behinderter Frauen und Männer beschrieben sind) verbindliche Handlungsschritte festgelegt werden, deren Einhaltung überprüft wird. Auch sollten wir die vorhandenen Beschwerdestrukturen im Gesundheitswesen (z. B. bei den Krankenkassen, den Ärztekammern, Patient/innenberatungsstellen etc.) nutzen und dort mitteilen, wenn wir von Ärzt/innen falsche Informationen bzgl. der Barrierefreiheit ihrer Praxen bekommen oder unwürdig behandelt werden. Wir können also einiges dafür tun, dass zukünftig unsere Gesundheit mehr im Fokus des Gesundheitssystems erscheint und nicht als „reine Glückssache“ dem Zufall überlassen bleibt.

(1) Ich danke Monika Strahl für ihre konstruktiven Anregungen!

(2) Handicap 3/2005, 122

(3) Z. B. in Dachau und Berlin, in Bremen wird gerade eine barrierefreie gynäkologische Ambulanz aufgebaut.

# ψFrauengesundheit ... reine Glückssache?\*

## BEHINDERTE FRAUEN ZWISCHEN SELBSTSORGE UND GESUNDHEITSSYSTEM (1)

Swantje Köbsell

Es gibt eine recht neue Vereinbarung über die Rechte von Menschen mit Behinderung.

Die heißt UN-Konvention.

Darin steht zum Beispiel, dass Frauen mit Behinderungen beachtet werden müssen.

Auch, was ihre Gesundheit betrifft.



Für die Gesundheit von behinderten Frauen und Männern muss gesorgt werden.

Das steht in mehreren Gesetzen.

Man muss gucken, was behinderte Menschen für ihre Gesundheit brauchen.

Es muss Arzt-Praxen ohne Barrieren geben.



Aber das ist leider nicht immer der Fall.

In viele Praxen kann man mit dem Rollstuhl nicht hinein.

Mit Rollstuhl kann man also nicht jeden Arzt oder jede Ärztin frei wählen.

### Praxis ohne Barrieren im Internet suchen

Im Internet kann man Arzt-Praxen ohne Barrieren suchen.

Zum Beispiel nach „rollstuhl-gerecht“.



Trotzdem gibt es dann manchmal doch noch Probleme:

Die Türen gehen zu schwer auf.

Der Fahrstuhl ist zu klein.

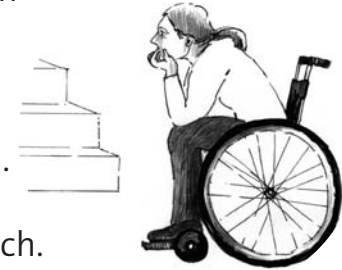
Oder es sind Stufen vor dem Fahrstuhl.

Die Toilette ist zu klein.

Oder der Tresen am Empfang ist zu hoch.

Das dürfte eigentlich nicht sein.

Aber es ist so.



Diese Probleme betreffen Frauen UND Männer.

In diesem Text schauen wir aber genauer auf Frauen.

### Mädchen und Frauen in der Medizin

Der Körper von Mädchen und Frauen wird medizinisch stark kontrolliert.

Es beginnt in der Pubertät.

Es geht weiter in den Jahren,

wo eine Frau Kinder kriegen kann.

Und dann folgen noch die Wechsel-Jahre.

Frauen achten meistens mehr auf ihren Körper.

Sie merken schneller, wenn etwas nicht stimmt.



Und sie gehen eher zum Arzt als Männer.

Frauen und Männer erkranken unterschiedlich.

Frauen und Männer leiden unterschiedlich.

Frauen bekommen meistens billigere Medikamente.

Die Wirkung von Medikamenten wird oft nur an Männern erforscht.

Für Frauen ist dann oft die Menge zu groß.

Für Frauen mit Behinderung kommen noch die Barrieren hinzu:

Zum Beispiel Raum-Barrieren.

Und Barrieren in den Köpfen vom Personal.

Ärzte/Ärztinnen nehmen uns oft nicht als Frauen wahr.

Sondern als Mensch ohne Geschlecht und mit Behinderung.

Bei der Frauen-Ärztin gibt es noch Besonderheiten.

Körperbehinderte Frauen brauchen oft Platz.

Zum Beispiel zum Auskleiden.

Und um sich wieder anzuziehen.

Schwierig ist es oft mit dem Stuhl.

Er heißt „gynäkologischer Stuhl“.

Die Frau liegt auf einer Liege und stellt die Beine hoch.

Die Liege kann man aber oft nicht nach unten absenken.

Manche Frauen kommen nur schwer nach oben.

Jede Frau muss suchen, bis sie eine passende Praxis findet.

Schwierig sind auch innere Barrieren.



Viele Ärztinnen denken nicht daran, dass natürlich auch behinderte Frauen Sexualität leben.

Und in Partnerschaften leben.

Dass sie vielleicht verhüten möchten.

Oder eine Familie gründen möchten.

Dass sie mit einer anderen Frau oder mit einem Mann zusammen sind.

Dass sie auch die Wechsel-Jahre durchleben.

Man könnte das so beschreiben:

„Sterilisation?	... kein Problem!
Abtreibung?	... kein Problem!
Schwangerschaft?	... lieber nicht!
Sex!	... ach so ...?“

Manche Ärztinnen sind auch unsicher.

Sie wissen nicht, wie sie sich gegenüber behinderten Frauen verhalten sollen.

In der Ausbildung lernen sie nichts darüber.

Viele Frauen mit Behinderung fühlen sich also nicht wohl bei den Untersuchungen.

Das führt zu einem Problem:

Sie gehen nicht regelmäßig zur Vor-Sorge.

Und sie haben oft keine feste Ärztin.

Sie holen sich erst dann einen Termin, wenn sie schon sehr krank sind.

Das kann sogar lebensgefährlich sein.

Es gibt ein paar wenige Vorbild-Städte.

Mit Sprech-Stunden für behinderte Frauen.

Sie sind barrierefrei.





Es gibt einen Lifter und eine Assistenz-Person.  
Die Ärztinnen dort kennen sich aus.  
Sie wollen gerne mit behinderten Frauen arbeiten.  
Sie kennen die Besonderheiten.  
Sie geben ihnen auch genug Zeit.  
Für einige Frauen ist der Weg zu den Praxen aber weit.  
Wir hoffen, dass mehr Städte bald so etwas anbieten.  
Zumindest, bis jede normale Praxis auf behinderte Frauen eingestellt ist.  
Das ist natürlich das oberste Ziel.  
Wichtig wäre dafür, dass neue Praxen nur entstehen dürfen, wenn sie barrierefrei sind.  
So, wie es im Gesetz steht.  
Praxen, die es schon gibt, müssten umgebaut werden.  
Die Ärzte-Kammern sollten hierbei helfen.

Oft haben Frauen mit Körperbehinderung die Probleme.  
Aber auch Frauen, die nicht so gut sprechen oder verstehen können.  
Und schwerhörige und gehörlose Frauen.  
Auch Frauen, die Probleme mit Sprache oder Sprechen haben.  
Für alle kann der Gang zur Frauen-Ärztin Probleme bedeuten.

Für behinderte Menschen ist es oft nicht leicht, gute Ärzte zu finden.  
Oder gute Ärztinnen.  
Zum Beispiel eine Psycho-Therapeutin.  
Das ist zum Beispiel wichtig, wenn man sexuelle Gewalt erlebt hat.



Es ist auch schwierig, Krankenhäuser zu finden, die auf behinderte Menschen gut eingehen.

### **Wir halten fest:**

Die Versorgung durch Ärzte und Ärztinnen ist nicht so, wie sie sein sollte.  
Das gilt auch für Frauen-Ärzte und -Ärztinnen.  
Behinderte Frauen werden hier oft diskriminiert und gefährdet!

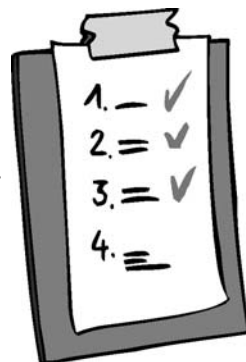
### **Was muss sich ändern?**

Es müssen Modell-Praxen geschaffen werden, die barrierefrei sind.  
So lange, bis jede Praxis von behinderten Frauen besucht werden kann.  
Wir benötigen Informationen über alle Praxen.  
Die Ärzte und Ärztinnen brauchen Beratung, was sie ändern müssen.  
Und sie müssen mehr Geld bekommen, wenn die Behandlung länger dauert.  
In der Ausbildung von Arzt-Helferinnen und Frauen-Ärztinnen müssen behinderte Mädchen und Frauen ein Thema sein.

### **Was können wir selber tun?**

Wir müssen für uns selbst gut sorgen!  
Zum Beispiel:  
- Gut auf den Besuch beim Arzt vorbereiten.  
- Vorher herausfinden, ob es Barrieren gibt.

- Wenn wir einen Termin ausmachen, müssen wir sagen, dass wir etwas mehr Zeit brauchen. Zum Beispiel beim Ausziehen und Ankleiden.
- Wir müssen gut erklären, was bei uns besonders ist.
- Vorher aufschreiben, was man besprechen will.



Wir können uns dafür stark machen, dass Gesetze auch befolgt werden.

Wir sollten uns beschweren, wenn es nötig ist.

Das geht bei den Krankenkassen, den Ärzte-Kammern oder Patienten-Beratungsstellen.

Hier kann man mitteilen, wenn man nicht gut behandelt wurde.

Oder wenn die Information über Barriere-Freiheit falsch war.

Wir können also etwas tun für unsere Gesundheit!

Dann ist sie nicht nur „reine Glücks-Sache“.

*Swantje Köbsell*



Swantje Köbsell lebt in Bremen. Seit einem Unfall ist sie Rollstuhlfahrerin. Sie ist seit 1980 in der Behinderten-Bewegung aktiv.

Seit 2004 arbeitet sie an der Universität Bremen.

Sie arbeitet und schreibt zu den Themen:

- Behinderung und Geschlecht
- Behinderung & Ethik
- Disability Studies



## Film-Tipp

### BEHANDLUNG - GLÜCKSSACHE

#### Anmerkungen zur medizinischen und psychotherapeutischen Versorgung behinderter Frauen

Frauen mit Behinderung berichten, dass sie sich in ihrer freien Arztwahl eingeschränkt fühlen, da sie sich ihre Ärzte nicht nach Fachlichkeit oder Sympathie aussuchen können, sondern danach entscheiden müssen, welche Arztpraxis überhaupt für sie zugänglich ist.

Besonders krass stellt sich die Situation im Bereich der Gynäkologie dar. Die meisten Arztpraxen sind nicht rollstuhlgänglich, verfügen über kein Behinderten-WC, und der Untersuchungsstuhl ist für viele Frauen nur mit größten Schwierigkeiten zu erklimmen. Darüber hinaus müssen sie sich mit Vorurteilen und Fehlinformationen auf Seiten der Ärzte auseinandersetzen. Das Netzwerk behinderter Frauen und Mädchen will zusammen mit engagierten Ärztinnen und Psychotherapeutinnen die missliche Situation verändern.

Laufzeit: ca. 26 Minuten, Deutschland 2005

#### BESTELLUNG:

Telefon 089-307992-0

Mail: [info@abm-medien.de](mailto:info@abm-medien.de)

Für Privatpersonen EUR 21.40, für Organisationen EUR 37.45 inkl. Versandkosten.



# Nachgefragt: Frauengesundheit

Andrea  
Homann  
aus  
Hamm



## Frauengesundheit ist nicht immer einfach...

Ich kann darauf spontan nur sagen: Frauengesundheit ist nicht immer einfach.

„Richtige Ernährung? Sport und Spaß? Im Berufs- und/oder Privatleben?

Es kostet viel Zeit, Kraft und Geld.

Ich kaufe auf dem Wochenmarkt ein, aber auch im Supermarkt.

Je nach dem, was ich benötige.

Im Supermarkt kosten manche Produkte auch ganz schön viel Geld, aber ich nehme oft auch was Billiges mit nach Hause. Wobei die Lebensmittel auf dem Wochenmarkt viel frischer sind.



Wir von  
Fritz & Frida  
haben  
gefragt:

Was denken  
Sie über  
Frauen und  
Gesundheit?



Julia  
Bertmann  
aus  
Mülheim

## Frauen gehen häufiger zum Arzt

Wir Frauen gehen häufiger zum Arzt als Männer.

Wenn wir Frauen krank werden, nehmen wir Medizin ein.

Die Männer, wenn sie mal krank werden, dann leiden sie und wir Frauen müssen uns um die Männer kümmern.

Der Körper braucht Vitamine.

Das sagen Ärzte.

Man muss Gemüse und viel Obst essen.

Sport sollte man auch treiben.

Wenn es regnet, kann man sich nicht bewegen.

Wenn das Wetter besser ist, soll man raus an die frische Luft.

Wenn man das ganze Programm macht, wird man nicht krank.

Manchmal sagt der Körper einem: ich will lange schlafen, dann schläft man lange.

Kaffee trinken mit einer Freundin gehört auch zu der Gesundheit einer Frau.

Wie gesagt: Der Körper lebt gesund.

Manche Leute müssen eine Diät machen, weil sie zu dick sind.



# Die Frauengruppe aus Hamm zum Thema Gesundheit

TANJA, ANDREA, DANIELE, SABRINA, ULLA, MARTINA

## UNSERE GESUNDHEIT

Spazieren gehen, Turnen, Tanzen, Fahrrad fahren, Tischtennis.  
Entspannung, viel Schlafen.  
Gesundes Essen: Obst, Gemüse, Wasser trinken, Vollkornbrot.  
Frauen haben oft weniger Muskeln, aber meistens mehr Gehirn...  
Ungesundes: Rauchen, Alkohol, fettes Essen, viel Zucker, wenig Bewegung.

## WIE FÜHLEN WIR UNS DERZEIT?

Jeden Tag schlapp, lustlos  
Knieprobleme  
Kreislauf ist zu hoch bei Aufregung  
gestresst und genervt, müde  
Herzrasen (Alarmsignale!)  
Kopfschmerzen

## ENTSPANNUNG

Auf dem Sofa liegen und Kaffee trinken  
Badewanne  
Schlafen  
Ausruhen  
Telefonieren  
Handarbeiten  
Musik  
Computer

## BEWEGUNG

Sich regelmäßig bewegen verhindert Krankheiten.  
Unsere Bewegung: Spazieren gehen, tanzen, Nordic Walking, Schwimmen, Fahrrad fahren.  
Kaffeekonsum dringend nötig! Zu viel Kaffee ist aber ungesund.

## KÖRPERPFLEGE - WAS GEHÖRT DAZU?

Duschen, Eincremen, Zahnpflege,  
Kleidung waschen, Fußpflege,  
ärztliche Versorgung (Frauenarzt, Zahnarzt,...)  
Kleidung mal wechseln!  
Frisör  
Hände waschen  
Medikamente nehmen  
Verhütung

## WOHLBEFINDEN

2 von uns fühlen sich gut, 4 von uns fühlen sich mittel.  
Besonders gut fühlen wir uns nach einem Feierabend, nach einem guten Ergebnis, bei Sonne, wenn man nette Menschen trifft, beim Quatschen mit Freundinnen.  
Besonders schlecht fühlen wir uns beim Haushalt, bei der Arbeit, bei Stress, bei Krankheit, wenn man müde ist, bei Ärger. Ärger versuche ich alleine zu klären, ich bin Einzelgängerin, verkrümele mich. Bei mir hilft laut zu schreien. Bei mir Weinen.



# nachgefragt

WIR WOLLTEN WISSEN, WAS FRAUEN ÜBER GESUNDHEIT DENKEN



## Frauen über ihre eigene Gesundheit:

Ich mache Sport, esse gesund und gehe regelmäßig zu meinen Ärzten. Frauen sind viel sorgfältiger mit ihrer Gesundheit als Männer. *(Julia Bertmann)*

Mir geht es gut. Was ich für meine Gesundheit mache: Gesund ernähren, Sport, regelmäßig zum Arzt gehen. Ungesund in meinem Leben ist das Rauchen. *(Frau aus Heinsberg)*

Mir geht es wechselhaft: manchmal fühle ich mich unwohl, manchmal wohl. Für meine Gesundheit treibe ich Sport. Ungesund in meinem Leben sind mein Übergewicht, Süßigkeiten und Essen vor dem Fernseher. *(Sabrina Kümmerle)*

Mir geht es gut. Ich fühle mich eigentlich schon wohl in meinem Körper. *(Katrin Hechenblaichner)*

Mir geht es gut, ich kann mich nicht beschweren. Ich pflege meine Gesundheit durch Bewegung (Gymnastik, Spaziergänge) und fettarme Ernährung. Ungesund ist zu viel Fett und Süßes. *(Sabrina Lüken)*



Sabrina Kümmerle,  
28 Jahre, aus Lautrach



Ja so geht es mir prima. Gutes Gefühl! Was ich für meine Gesundheit mache? Ich lese Buch. Spazieren gehen. Am PC Musik hören, DJ Disco. Ich tanz noch gut. *(Viktoria, Aachen)*

Mir geht es gut, für meine Gesundheit esse ich Obst und Gemüse und mache Sport. Aber ich esse zu viel Pommes mit Mayo, das ist ungesund. *(ohne Namen)*

Ich achte auf meine Nahrung und Bewegung. Ungesund sind für mich Süßigkeiten und meine Abführmittel zu verweigern. *(Simone, Lörrach)*

Ich fühle mich wohl. Ich esse viel Obst, entspanne mich durch Musik, bin viel mit dem Rolli unterwegs. Ich gehe zeitig schlafen und esse in Maßen. *(Karin de Ambros, Lörrach)*

Ich spiele Badminton, das hält fit. *(Jeannine, Braunschweig)*

Alles in Ordnung, aber ich esse zu viel Süßes! *(Frau aus Braunschweig)*

Ich fühle mich wohl in meinem Körper, möchte aber am Bauch noch etwas abnehmen, damit ich dünner bin. Meine Mitarbeiter helfen mir, mich gesund zu ernähren. *(Denise, 15 Jahre, Ingerkingen)*



## Ernährung: Essen und Trinken

Ich achte auf meine Ernährung, weil ich Diabetikerin bin. Ich trinke viel Wasser und Tee und esse regelmäßig jeden Tag. (Julia Bertmann aus Mülheim)



Frühstück, Abendbrot bereite ich mir alleine zu und am Wochenende Mittagessen auch schon mal mit Hilfe. Frühstück und Mittag esse ich mit anderen auf der Arbeit, Abendessen alleine, am Wochenende mit meinem Freund. Am liebsten esse ich Hamburger, Pommes, Pizza, Döner. (Frau aus Heinsberg)

Ich esse leider zu viel und trinke leider zu wenig. Am liebsten esse ich Spaghetti, Pizza, Lasagne, Schnitzel mit Pommes. (Sabrina Kümmerle)

Ich habe mit dem Rauchen aufgehört und trinke keinen Alkohol. Ich halte mich gesund durch Heimtrainer fahren, lange Spaziergänge, nicht so viel essen, wenig Süßigkeiten, viel Salat und Gemüse essen. Ich trinke Mineralwasser, Apfelschorle und Kaffee. Am liebsten esse ich Spargel, Apfelstrudel meiner Mutter und selbstgemachten Käsekuchen (Katrin Hechenblaincher)

Ich trinke Mineralwasser, Apfelsaft und mal eine Cola. Obstsalat bereite ich mir manchmal selbst zu. Nudeln, Pizza und Döner sind meine Lieblingsessen. (ohne Namen)

Meine Frühstücksbrote und Abendbrote bereite ich selbst zu. In der Werkstatt bekomme ich eine warme Mahlzeit. Abends esse ich allein. Morgens und mittags mit



den Arbeitskollegen; an den Wochenenden mit der Familie. Mein Lieblingsessen sind Reis und Salate. (Sabrina Lünen)

Ich esse, was mir gefällt: Hähnchen, Kartoffel, Eis, Pizza, Salat. Ich trinke Saft. (Viktoria, Aachen)

Morgens: 1 T Kaffee, 2 Becher Saft/Tee, 1 Brot mit Wurst oder Käse. Mittags: 1 T Kaffee, 1 Becher Saft und eine warme Mahlzeit mit Salat. Von 9-15 Uhr einen Liter Früchtetee. Nachmittags: 1 Becher Saft und 1 Tasse Kaffee. Abends: 4 Becher Saft und eine Mahlzeit. Ich esse immer mit jemandem zusammen. Am liebsten selbst gemachte Pizza. (Simone, Lörrach)



Morgens: 1 Scheibe Brot, 1 Kiwi, 1 Naturjoghurt 150g. Mittags: 1 Teller Gemüse und Fleisch, evtl. Nachtisch. Abends: Vesper oder warm. Ich esse gerne Spinat, Brokkoli, Blumenkohl, Schwarzwurzeln. (Karin de Ambros, Lörrach)

Am liebsten esse ich Rotkohl und Kartoffeln. Frühstück, Abendbrot und Fertiggerichte kann ich mir selbst zubereiten. Mittags esse ich in der Gruppe. (Jeannine, Braunschweig)

Abendbrot esse ich ab und zu mit Freund. Mein Lieblingsessen ist Hühnerfrikassee. Ich sollte mehr Wasser trinken und nicht so viel Saft. (Frau aus Braunschweig)

Zum Frühstück esse ich meistens Brot mit Schokocreme oder Marmelade. Und ein Glas Wasser und eine Tasse Kaba. Zum Abendessen eher Brot mit Wurst und dazu Apfelschorle. Mittags esse ich in der Kantine oder auf der Wohngruppe. Mein Lieblingsessen: Nudeln mit Tomatensoße und Hackfleisch. (Denise, Ingerkingen)





## Von was sollte ich weniger essen?

Cola und Süßigkeiten. (Frau aus Heinsberg)



Weniger Süßigkeiten, kleinere Portionen. (Sabrina Kümmerle)

Eventuell weniger Kaffee! (Katrin Hechenblaunchner)



Von Fleisch, von Kartoffel, von Brot und Brötchen. (Viktoria, Aachen)

Pommes mit Mayo, Cola und Döner. (ohne Namen)

## Müssen sich Frauen anders fit halten als Männer?

Ja, Männer können mehr essen als Frauen. (Sabrina Kümmerle)

Weiß ich nicht, vielleicht müssen Frauen weniger essen. (Katrin Hechenblaunchner)



Ich glaube, es gibt da keinen Unterschied. (Sabrina Lügen)

Eigentlich nicht. Vielleicht hat der Mann mehr Muskeln, kann schwere Sachen leichter tragen. (ohne Namen)

Frauen brauchen mehr Bewegung, weil sie schneller zunehmen. (Karin de Ambros, Lörrach)

Beide müssen sich fit halten. (Jeannine, Braunschweig)



Katrin Hechenblaunchner, 36 Jahre, aus Lautrach

## Was ist gesund?

Gesund sind Gemüse, Obst und Salat. Ich sollte mehr Wasser trinken und Obst essen. (Frau aus Heinsberg)

Obst, Mineralwasser, 3 Mal täglich sich gut ernähren.

(Sabrina Kümmerle)



Viel Salat und viel Gemüse. Ich sollte eventuell mehr Fleisch, Nudeln und Rohkost essen. (Katrin Hechenblaunchner)

Vollkornbrote, mageres Fleisch. Bei den Getränken Wasser, Fruchtschorlen. (Sabrina Lügen)

Obst, Sport, tanzen, Musik hören, sich selbst gefallen. (Viktoria, Aachen)



Obst, Gemüse, Apfelsaft. Ich sollte mehr Tomatensaft trinken. (o. Namen)

Karotten, Paprika, Kohlrabi, Gurke. (Denise, Ingerkingen)

## Bewegung

Ich mache viel Sport, fahre auch noch Tandem mit meinem Vater und wenn ich mich entspannen will, male ich Mandalas, höre Musik oder gucke mir eine „Seifenoper“ im Fernsehen an. *(Julia Bertmann)*

Ich bewege mich genug: Rad fahren und zu Fuß gehen, mache Reha-Sport und walken. *(Frau aus Heinsberg)*

Bewegung ist mir sehr wichtig. Wenn es geht, täglich: Walking, Stepper, Spaziergänge, Fußball, Bewegungsgruppe. *(Sabrina Kümmerle)*

Mir ist Bewegung sehr wichtig, ich mache viel Sport: täglich Hometrainer ca. 30min., immer am Wochenende lange Spaziergänge, manchmal zum Schwimmen, manchmal zum Wandern. *(Karin Hechenblaichner)*

Bewegung? Sehr wichtig. Ich mache jeden Tag Gymnastik. *(Sabrina Lüken)*

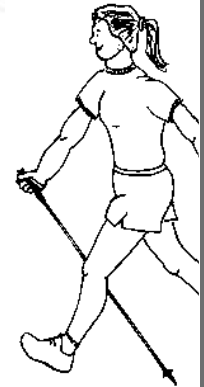
Ich mache Sport, nach der Schule oder Arbeit ist das gut, danach tanzen schön mit Freunden. *(Viktoria, Aachen)*

Sport ist sehr wichtig für mich, ich mache jeden Montag Sport auf der Arbeit. Ich spiele Tennis und Volleyball. *(ohne Namen)*

Mir ist Bewegung sehr wichtig. Montags Stehständer, mit Hilfe auf Toilette gehen, im Bett bei der Pflege mithelfen (drehen). *(Simone, Lörrach)*

Für mich ist Bewegung sehr wichtig, ich bewege mich so viel wie es geht. Ich bewege mich mehrmals am Tag mit dem Rollstuhl. Sonst mache ich aber keinen Sport. *(Karin de Ambros, Lörrach)*

Mir ist Bewegung sehr wichtig. Ohne wird man träge und dick. *(Frau aus Braunschweig)*



Ich bewege mich nicht so gerne. Wenn die Mitarbeiter mit mir joggen oder spazieren gehen wollen, müssen sie mich erst überreden, weil ich dazu meistens keine Lust habe. Wenn ich mir was aussuchen muss, fahre ich am liebsten Fahrrad. Ich habe ein eigenes Fahrrad mit einem Korb und 3 Rädern. *(Denise, Ingerkingen)*





## Was mache ich zur Entspannung? Was tut mir gut?

Ausruhen, Fernsehen. Reden, wenn ich mit anderen Stress habe. *(Frau aus Heinsberg)*



Faxen, fernsehen, lesen, Rätsel, schlafen, nicht so viel Programm, mit anderen zusammen spielen und reden.

Nach einem anstrengenden Tag hilft mir Leute schimpfen, Entspannungsbad, in den Garten gehen. *(Sabrina Kümmerle)*

Ich nehme ein Bad, Gesellschaftsspiele, Abendtee trinken, in die Cafeteria gehen, Spazieren gehen. *(Katrín Hechenbláichner)*



Ich gehe zu einem See und ruhe mich dort aus. Ins Kino gehen, um dort den Alltag auszublenden. *(Sabrina Lüken)*

Musik hören, putzen zu Hause, telefonieren. *(Viktoria, Aachen)*



Lesen, malen, Kreuzwort-Rätsel.

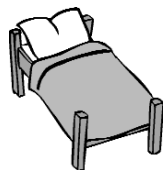
Ein Bad nehmen, ausruhen, Fernsehen. *(ohne Namen)*

Ich mag keine Entspannung. *(Jeannine, Braunschweig)*

E-Rolli fahren, Nägel lackieren, Musik hören, Mama anrufen, GZSZ anschauen. *(Simone, Lörrach)*

Zur Entspannung höre ich viel Musik. Nach einem anstrengenden Tag trinke ich gemütlich eine Tasse Kaffee im Wohnheim. *(Karin de Ambros, Lörrach)*

Ich dusche mich gerne und lege mich ins Bett und höre Musik. *(Denise, Ingerkingen)*



## Welche Tipps zur Entspannung habe ich für andere?



Ruhige Musik hören, spazieren gehen in der Natur, lesen, schönen Film ansehen, mit anderen reden. *(Sabrina Kümmerle)*

Gespräche, Ausflüge, Spaziergänge, Kniffel spielen, Wasserklangbett, Snoezelen. *(Katrín Hechenbláichner)*

Mit Freunden zusammen sein, in die Natur gehen. *(Sabrina Lüken)*

Sich immer Zeit lassen, nicht so viel aufregen. *(ohne Namen)*

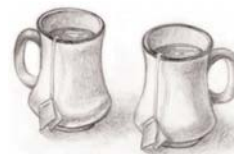


Keinen Stress machen, Musik hören. *(Frau aus Braunschweig)*

Immer ruhig bleiben, Stress nicht an sich herankommen lassen. *(Karin de Ambros, Lörrach)*



*Viktoria ist 17 Jahre alt, lebt in Aachen und besucht die Förderschule mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung.*



*Karin de Ambros hat uns ihre Antworten aus Lörrach zugeschickt.*

## Wohlfühlen, seelische Gesundheit

Eigentlich bin ich immer fröhlich. Wenn ich einen netten Freund hätte, wäre ich noch fröhlicher. *(Julia Bertmann)*



Ich bin nicht so gut drauf. Es ist alles zu viel. *(Jeannine, Braunschweig)*



Mir geht es zurzeit ganz gut. Besonders gut, wenn Wochenende ist. *(Sabrina Kümmerle)*

Ich fühl mich normalerweise gut. Besonders, wenn ich nach Hause fahre, Bekannte treffe, in der Stadt in ein Cafe gehe, Kniffel spiele, tanze, bade, Musik höre oder Hometrainer fahre. Nicht so gut geht es mir, wenn ich denke, jemand mag mich nicht, wenn ich mich alleine fühle und Schlechtes denke, wenn niemand Zeit hat, wenn mich jemand kritisiert oder jemand mit mir streitet. *(Katrin Hechenblaincher)*

Ich fühle mich normalerweise ganz okay. Nicht so gut geht es mir, wenn nichts lief wie es eigentlich sollte, zu viel Stress und Hetze war. *(Sabrina Lüken)*

Ich fühl mich wohl mit meiner Familie zusammen. Und ich und Freunde, Freundschaft. Wenn ich Langerweile habe, das geht mir nicht gut. *(Viktoria, Aachen)*



Ich fühle mich ruhig, wohl und ausgeglichen. Wenn es meiner Familie schlecht geht, geht es mir auch schlecht. *(Karin de Ambros, Lörrach)*

Ich fühle mich gut. Besonders auf der Arbeit und wenn ich mit Mama telefoniere, beim lachen, beim Salat zubereiten. Nicht so gut geht es mir, wenn ich ins Krankenhaus muss und bei Gewitter. *(Simone, Lörrach)*

## Was tut mir gut, wenn ich traurig bin?



Mit Freunden darüber reden. Wenn es mir schlecht geht, hole ich mir Hilfe bei meiner Mama oder bei meiner Assistentin. *(Frau aus Heinsberg)*

Ich suche jemanden, dem ich vertraue, zum Reden. Wenn nein, explodierte ich. *(Sabrina Kümmerle)*



Gespräche, im Bett liegen, wenn mich jemand in den Arm nimmt. Ich hole Hilfe bei meiner Mutter, meiner Bekannten und den Mitarbeitern im Heim und der WfbM. *(Katrin Hechenblaincher)*

Mit guten Freunden reden. Ich hole mir Hilfe bei der Familie, Betreuern, guten Freunden. Wenn es mir körperlich schlecht geht, gehe ich zum Arzt. *(Sabrina Lüken)*

Musik, auf dem Bett liegen, essen, spielen am PC. *(Viktoria, Aachen)*



Ich rufe einen Mitarbeiter und der tröstet mich. *(Denise, Ingerkingen)*

Wenn es mir schlecht geht, hole ich mir Hilfe bei einem Betreuer oder meiner Mutter oder Oma und Opa. *(Karin de Ambros, Lörrach)*



# Essener FrauenSchnattergruppe

O-TÖNE ZUM THEMA GESUNDHEIT

„Männer sündigen oft mehr als Frauen.“  
„Wenn man Rückenprobleme hat.  
Ich gehe zur Krankengymnastik.“

„Gesunde Ernährung.  
Dazu gehören keine Chips.“

„Wenn man schön aussieht.“

„Ich bin bei so´ner Heilpädagogin.  
Ich gehe in den Snoezelen-Raum.  
Da soll ich mich ausruhen.  
Wegen meinem Herzen.“

„Ich erhole mich bei meinen Vögeln.“

„Sport ist wichtig.“

„Ich habe innerhalb von 2 Jahren 15 Kilo abgenommen.  
Da musst du aber konsequent sein.  
Diät, keine Chips.“

Viel Fahrrad fahren oder spazieren  
gehen oder schwimmen gehen.“

„Entlastende Arbeit  
– im Sitzen.“

„Kein Stress.“

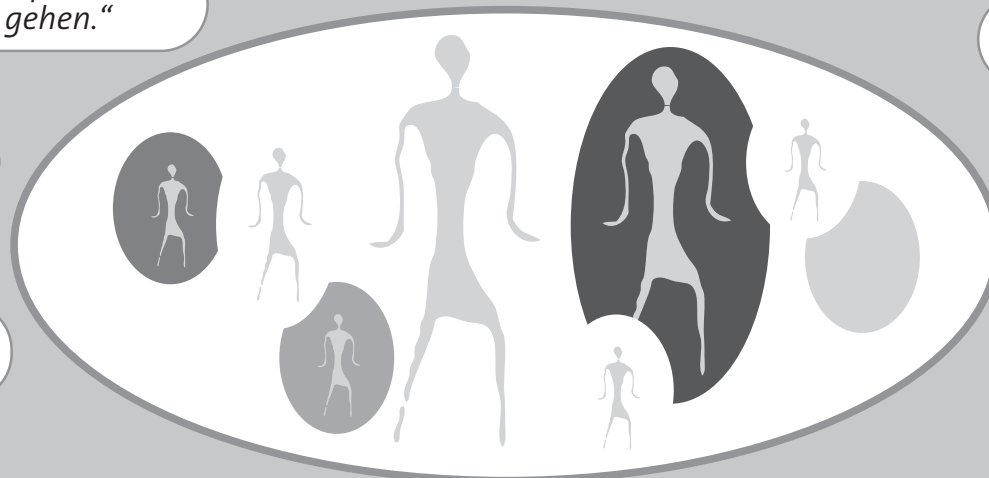
„Ich mache Yoga,  
damit ich ruhiger werde.“

„Nicht zu schlank und  
nicht zu vollschlank.“

„Fahrrad oder Stepper –  
bei uns unten im Keller.“

„Ich muss abnehmen.  
Ich hab nämlich zugenommen: 100 Kilo.“

Gesunde Ernährung:  
Viel Obst essen  
Viel Gemüse essen  
Viel Salat essen –  
Viel Wasser trinken  
Kein Alkohol  
Keine Chips  
Keine Schokolade  
Nix Süßes



# Es war einmal...

....so fangen Märchen an. Aber ob es märchenhaft weitergeht, wage ich zu bezweifeln.

Irgendwie habe ich schon immer gespürt – ich bin anders, als die Freundinnen. Das fing damit an, dass ich schon als Kind auf Hilfsmittel angewiesen war: zuerst die Zahnsperre, mit der ich nur nuschelnd reden konnte. Dann die starke Brille, die immer wieder zerbrach, weil mein Bruder und ich ziemlich wild tobten. Aber dann kam eine Diagnose, die mein Leben als Teenager veränderte. Ich hatte einen Rundrücken, einen sog. M. Scheuermann. Das hieß in den 1970-er Jahren eine harte Therapie durchstehen. So war ich ein halbes Jahr nicht in der Schule, lag in einer Gipschale und durfte am Tag nur 3-4 Stunden aufsein. Der „Geradehalter“, ein Korsett, war furchtbar und 2 mal/Woche die Krankengymnastik verhasst. Aber ich durfte jeden Tag zum Schwimmen gehen. Auch an Tagen, an denen das Hallenbad für die Öffentlichkeit geschlossen war. Meine Kondition verbesserte sich, das Schwimmen machte Spaß und mein Großvater (Schwimmeister) unterstützte das Training. Bald war ich Mitglied in der DLRG, konnte als einziges Mädchen in der höchsten Riege mitschwimmen, absolvierte den Rettungsschein in Silber und machte den Jugendtauchschein. Aber hier kam schon das nächste Handicap: ich war schon als Jugendliche so stark kurzsichtig, dass mich die DLRG nicht als Badeaufsicht einsetzen konnte. Ich hätte Menschen in Not nicht aus dem Wasser ziehen können, weil ich ohne Sehhilfe selbst „verloren“ war.

Später hatte ich den Wunsch, einen „Jedermann-Triathlon“ mitzumachen, trainierte auf dem Rad und fing das Joggen an. Angespornt durch meinen Freund, der als Geher an 20- und 50-km-Wettkämpfen teilnahm, habe ich viele Leichtathleten kennengelernt. Ich las Sporttrainingsbücher, ernährte mich lacto-ovo-vegetabil und wollte meine Kondition verbessern. Das Glück verhalf mir während des Studiums zu einem Praktikum am Olympiastützpunkt, wo ich die Cracks der Schwimmerszene kennen lernte.

„Quäl dich, du Sau“, das ist der legendäre Satz von Udo Bölts, als er Jan Ullrich bei einer Berg-Etappe der Tour de France anspornen wollte. Ähnlich gequält habe ich mich auch; wollte sportlich etwas leisten. Aber irgendwie spürte ich vor inzwischen 30 Jahren, dass ich mich nicht so auftrainieren konnte, wie es „normal“ gewesen wäre: die Muskulatur schmerzte, ich bekam, manchmal aus dem Nichts Muskelkater. Dann die Schmerzen in den Fußballen beim Auftreten oder die Fußspitze war taub, pelzig. Manchmal stand ich heulend am Straßenrand, weil ich sogar die 4 km-Runde nicht durchlaufen konnte. Die Muskulatur – nicht der Kopf – streikte. Oder die Frieranfälle. An Langlauf im Winter war nicht mehr zu denken, weil ich nach dem Sport fror wie ein Schneider. Die Hände und Füße blutleer, die Haut kalt und nichts half gegen das innere Frieren.

Damals war ich ja schon in der Ausbildung zur Krankenschwester und mir war klar: irgendwas stimmt nicht mit mir. Warum kann ich mich nicht auftrainieren, weswegen habe ich so oft Muskelkater, auch von leichter Bewegung. Weswegen schmerzen die Fußballen bei Belastung?? Woher kommt das Kribbeln/Elektrosieren in den Füßen??

Der Rückblick um 30 Jahre abgekürzt: der Irrweg durch viele Arztpraxen brachte auch viele Diagnosen. Das, was ich mich belastet, nennt man „Multisystemerkrankung“. Das heißt,

dass viele Stoffwechselprozesse nicht optimal ablaufen, dass bei mir die Muskulatur, die Knochen und das Bindegewebe „schwächlich“ sind. Fest steht, dass ich eine sogenannte „unsichtbare Behinderung“ habe, dass man mir die Schwächen auf den ersten Blick kaum anmerkt und dass ich schon mehrfach von Ärzten/Gutachtern als „Simulantin“ dargestellt wurde. Inzwischen habe ich den Grad der Behinderung von 60% und habe mich vom allzu aktiven Leben leider verabschieden müssen. Als Krankenschwester bin ich „berufsunfähig“, denn der hohen physischen wie psychischen Belastung bin ich nicht mehr gewachsen.

Dabei habe ich gesund gelebt. Früher der Sport, habe nie geraucht (meine gläserne Haschpfeife ist unbenutzt...), die Ernährung ist recht gut, wenn ich auch auf meine geliebten Laugenwecken nicht verzichten kann. Eine spezielle „Diät“ gibt es zwar nicht, aber ich habe (hoffentlich) genügend omega-3-Fettsäuren im Blut, die entzündungshemmend wirken und ich esse fast kein Fleisch.

Auch wenn ich Ernährungsfachkraft bin, aber stundenlanges Stehen in der Küche und aufwändiges Zubereiten von Speisen waren schon vor der Einschränkung ein Graus für mich. Ich bin wohl die einzige Ernährungsfachkraft, die Kochen hasst. Also habe ich mich auf schnell zuzubereitende, vollwertige Gerichte spezialisiert: z.B. (Vollkorn)-Grießbrei, den ich in immer wieder anderen Varianten zubereite. Mein Freund und meine Mutter halten nichts von meinen Experimenten, aber mir schmeckt's.

Und wenn ich einen rheumatischen „Schub“ habe und mir die Entzündungen das Tippen auf der Tastatur erschweren oder auch das Staubsaugen – dann muss ich eine „Zwangspause“ einlegen. Wenn mich wieder der Muskelkater „aus dem Nichts“ plagt, dann fällt auch das Gehen schwer.

Ausstellungen besuchen, langes Stehen und Gehen ist im Prinzip nicht mehr möglich.

Bewegung, ja die ist wichtig. Aus der Traum vom „Jedermann-Triathlon“. Aber wenn es mir gut geht und ich mich nicht „verpuzzle“ (ADHS lässt grüßen...), dann gehe ich spazieren. Radfahren geht in kleinerem Umfang auch wieder, aber wenn der starke Ostwind bläst, dann schimpfe ich mit dem Wind oder den Hügeln, die ich kaum mehr mit dem Rad bewältigen kann. Ja, die schwäbische Alb ist hügelig... nun wisst Ihr auch, wo ich wohne: hier ist kaum ein Weg flach.

Nur als Geringverdienerin ist meine finanzielle Lage prekär, so dass ich weder am sozialen Leben, noch an kostenpflichtiger Weiterbildung teilnehmen kann. Leider falle ich sozusagen durchs Soziale Netz, weil keine Förderung/Integration bei mir greift.

Daher versuche ich viel zu lesen, schreibe hin und wieder kleine Artikel und versuche mein Leben mit „unsichtbarer Behinderung“ zu meistern.

Und dann ist da noch der PC. Auch hier kann es sein, dass ich mich „verpuzzle“, denn manchmal vergesse ich, was ich erledigen wollte. Dann lese ich ausgiebig Newsletter, beantworte Emails und habe mich eingearbeitet in das spannende Gebiet des Verbraucherschutzes.

Dass ich eigentlich mein Fotoarchiv archivieren wollte, verdränge ich immer wieder. Rund 3000 Fotos/Negative sollten eingescannt werden. Und zum Schluss bin ich bei meinem Hobby, dem Fotografieren. Das macht mir Spaß, da habe ich Freude daran, nur große Touren durch die Natur und naturkundliche Führungen – das geht nicht mehr.

Wenn ich noch einen Arbeitgeber finden würde, der mich als Ernährungsfachkraft/Diabetes-Assistentin im Rahmen meiner Möglichkeiten einsetzt, dann wäre ich hoch zufrieden – trotz gesundheitlicher Einschränkungen.





# Musik hören Füße hoch

## 4 FRAUEN VON MIXED PICKLES ÜBER GESUNDHEIT

### 1. MEINE GESUNDHEIT

Was mache ich für meine Gesundheit?  
Ich spiele Basketball, gehe schwimmen und ernähre mich fast immer gut.

### 2. ERNÄHRUNG: ESSEN UND TRINKEN

Was esse und trinke ich am Tag?  
Morgens: Müsli mit Milch.  
Mittags: Meistens warm, Spaghetti mit Tomatensoße.  
Abends: Brot oder nochmal warm.  
Welche Mahlzeit bereite ich mir selbst zu?  
Brot und Spiegelei.  
Von was sollte ich weniger essen?  
Kinder Joy.

### 3. BEWEGUNG

Wie oft und wie bewege ich mich?  
3x wöchentlich beim Sport, sonst Alltagsbewegung.  
Was mache ich zur Entspannung?  
Baden, Musik hören.  
Was mache ich nach einem anstrengenden Tag?  
Füße hochlegen.  
Welche Tipps zur Entspannung habe ich für andere?  
Freunde treffen, Musik hören, baden.

### 4. WOHLBEFINDEN

Wie fühle ich mich normalerweise?  
Ichühl mich gerade gut.  
Wann fühle ich mich besonders gut?  
Wenn ich frei habe und am Wochenende.  
Was tut mir gut, wenn ich traurig bin?  
Weinen.  
Hole ich mir Hilfe, wenn es mir schlecht geht?  
Ja, bei meinen Betreuern und Freunden.

**JENNY**



### 1. MEINE GESUNDHEIT

Wie geht es mir körperlich?  
Geht so.  
Was mache ich für meine Gesundheit?  
Sport.  
Was ist ungesund in meinem Leben?  
Viel zu viel am Computer sitzen.

### 2. ERNÄHRUNG

Was esse und trinke ich am Tag?  
Wasser, ungesüßten Tee, Cappuccino.  
Welche Mahlzeit bereite ich mir selbst zu?  
Sonntag Abendbrot.  
Was ist mein Lieblingsessen?  
Pizza.  
Wovon sollte ich eigentlich mehr essen oder trinken?  
Gemüse, Obst.  
Von was sollte ich weniger essen? Süßigkeiten, Cola.



### 1. MEINE GESUNDHEIT

Körperlich geht es mir gut.  
Was mache ich für meine Gesundheit?  
Ich reite und schwimme.  
Was ist ungesund in meinem Leben?  
Naschen!

### 2. ERNÄHRUNG: ESSEN UND TRINKEN

Was esse und trinke ich am Tag?  
Wasser. Morgens esse ich nichts, Mittags warm, abends Brot.  
Was ist mein Lieblingsessen?  
Schnitzel mit Gemüse.  
Was ist eigentlich gesund?  
Salat.  
Wovon sollte ich eigentlich mehr essen oder trinken?  
Wasser.

### 3. BEWEGUNG

Wie wichtig ist mir Bewegung?  
Ich reite und laufe gerne, Bewegung ist mir wichtig.  
Was tut mir gut? Mit Freundinnen zusammen sein.  
Zeichnen, lachen, Musik hören.  
Welche Tipps zur Entspannung habe ich für andere?  
Musik hören und auf der Seite liegen.

### 4. WOHLBEFINDEN

Wie fühle ich mich normalerweise?  
Schule ist fast immer stressig.  
Sonst wohl.  
Wann fühle ich mich besonders gut?  
Bei Mixed Pickles!  
Wann geht es mir nicht so gut?  
Wenn es Streit gibt.  
Hole ich mir Hilfe, wenn es mir schlecht geht?  
Manchmal, meistens meine Mama.



**HANNAH**

### 3. BEWEGUNG

Wie wichtig ist mir Bewegung?  
Sehr wichtig.  
Ich spiele zweimal die Woche Basketball und Fußball.  
Was tut mir gut?  
Sport.  
Welche Tipps zur Entspannung habe ich für andere?  
Hinlegen und Musik hören.

### 4. WOHLBEFINDEN

Normalerweise geht es mir gut.  
Besonders, wenn ich nach der Arbeit was Schönes vorhabe.  
An Geburtstagen von meinem Vater und Opa geht es mir nicht so gut. Die sind tot.  
Was tut mir gut, wenn ich traurig bin?  
Darüber zu reden.  
Hole ich mir Hilfe, wenn es mir schlecht geht?  
Ja, von meiner Mutter und meiner Schwester.



**LAURA**

### 1. MEINE GESUNDHEIT

Mir geht es körperlich nicht so gut.  
Für meine Gesundheit fahre ich Inliner und mache anderen Sport.  
Müssen sich Frauen anders fit halten als Männer?  
Ja, durch shoppen gehen.

### 2. ERNÄHRUNG

Mein Lieblingsessen ist Tomate mit Mozzarella, Brokkoliauflauf mit Käse und Tomaten, Mamas Lieblingspfannkuchen mit Vollkornmehl.  
Was ist eigentlich gesund? In Maßen essen, also nicht so viel.  
Wovon sollte ich eigentlich mehr essen oder trinken?  
Wasser, Apfelsaft, Tee, Brokkoli, Müsli, Paprika, Gurke, Reiswaffeln und Liebe.  
Von was sollte ich weniger essen?  
Cola, Fanta, Chips, Gummibärchen, Schokolade, Hot Dog, Cheeseburger.

### 3. BEWEGUNG

Ich mache jeden Tag Sport. Inliner, Fahrrad, Schwimmen, Fitness.  
Was mache ich zur Entspannung? Essen (Naschen), chillen, Musik hören, Freunde nerven, schlafen, Party machen, Fernsehen (K11, Leußen + Partner, Die schlimmsten Eltern, Einsatz in 4 Wänden).  
Was tut mir gut? Schlafen, Musik hören, daddeln, Schwester und Stiefmutter ärgern, wenn sie mit den Bienen beschäftigt sind.  
Welche Tipps zur Entspannung habe ich für andere?  
Mit dem Freund kuscheln, chillen, Musik hören, Fernsehen.

### 4. WOHLBEFINDEN

Wie fühle ich mich normalerweise?  
Voll müde, voll langweilig (vlw).  
Wann fühle ich mich besonders gut?  
Wenn ich mit meinem Freund unterwegs bin (Milan).  
Wann geht es mir nicht so gut?  
Wenn mein Vater mich anschreit, bei Kopfschmerzen, wenn Oma da ist.  
Was tut mir gut, wenn ich traurig bin? Umarmt werden, kuscheln, alleine sein.  
Hole ich mir Hilfe, wenn es mir schlecht geht? Nein, weil mir eh keiner zuhört.

ELENA



Hanna, Jenny, Laura und Elena von mixed pickles aus Lübeck

# Du bist dein Leben

Du bist dein Leben.  
Lebe dein Leben.  
Liebe dein Leben  
Liebe deine Lieben,  
Genieße dein Leben.  
Genießen heißt genesen.  
Genieße!

Prävention vor Intervention,  
Vermeiden statt eingreifen.

Verstehen statt angreifen,  
mitfühlen statt mitleiden,  
auch an sich denken, nicht nur an andere,  
auch sich selbst lieben, nicht nur den Anderen  
nicht nur geben, auch nehmen,  
nicht nur arbeiten, auch genießen,  
nicht nur hetzen, auch verweilen.

Sich freuen über das Kleine, das Jetzt und das Sein,  
nicht nur streben nach Großem, dem Höheren,  
nicht nur trauern, was gewesen, was vergangen,  
in die Zukunft schauen, vertrauen.

Aus dem Buch *TARNKAPPE*  
von Petra Levator

Petra Levator  
ist erfolgreiche  
Handicap-Schwimmerin  
aus Chemnitz, Berlin  
([www.petra-levator.de](http://www.petra-levator.de))

Dem Glück begegnen, die Menschen sehen,  
es ist dein Leben, nur eins,  
es ist deins, nicht seins,  
du bist verantwortlich,  
nicht sie oder er oder die Welt,  
du selbst bist deines Glückes Schmied,  
nicht Ruhm und Geld.





# Und trotzdem fahren die Züge

## REGENBOGEN-FRAUEN VOM MARTINSHOF

Steffi

Ich bin Steffi und 27 Jahre alt. Ich arbeite in der Gärtnerei. Habe seit 5 Jahren einen Freund, er heißt Olli. Meine Hobbys sind Musik hören, reiten und ich gehe gern ins Kino. Ich arbeite im Heimbeirat mit.

Antje

Ich heiße Antje, bin 36 Jahre alt und lebe seit 16 Jahren auf dem Martinshof. Ich war mit Kai 7 Jahre verlobt. Haben uns nach einem Paargespräch bei Pro Familia dann getrennt, wohnen nach wie vor in einer Gruppe und verstehen uns nun ganz gut. Ich arbeite in der Bügelstube. Meine Hobbys: Ich höre gerne Hörbücher und Musik, fotografieren, Fitness und Frauengruppe und ins Kino gehen.

### Wir sind eine Frauengruppe auf dem Martinshof

in Niedersachsen südlich von Uelzen.  
Kennt Ihr die Stadt Uelzen?  
Dort ist der schöne Hundertwasser-Bahnhof mit den vielen bunten Säulen, bepflanzten Dächern.  
Nichts ist gerade, alles ist krumm und schief.  
Und trotzdem fahren die Züge.  
Wir nennen uns die Regenbogenfrauen.  
Ihr könnt uns auf den Fotos sehen.  
Der Regenbogen auf dem Bild war Zufall und das hat uns dazu gebracht, uns so zu nennen.



Anna-Liisa

Heike

Ich bin Heike, 42 Jahre alt, seit 10 Jahren verheiratet und lebe mit meinem Mann hier auf dem Hof und arbeite in der Küche. Ich tanze mit meinem Siggie in der Volkstanzgruppe, höre gerne Musik, schreibe Gedichte und bin im Heimbeirat aktiv.

Ich heiße Anna-Liisa, ja ich schreibe mich wirklich wie in Finnland mit zwei „i“. Bin 37 Jahre alt und arbeite in der Bäckerei. Schon seit fast zehn Jahren bin ich mit meinem Schatz (der Sebastian heißt) zusammen. Meine Hobbys sind vielseitig, besonders Reiten, Schwimmen, Fitness, Stricken, Flöten und Theater spielen, Fotografieren, Umgang mit Laptop und Feuerwehr.

Mein Name ist Kathrin. Bin 38 Jahre und lebe seit 17 Jahren hier auf dem Martinshof. Mein Arbeitsplatz ist vormittags die Bäckerei und nachmittags der Garten. In meiner Freizeit mache ich gern Puzzle, Kreuzworträtsel, Fitness-Studio, am PC Solitär spielen und stricken.

Kathrin



Serena

Ich bin Serena, 33 Jahre alt und bin hier seit 4 Jahren und freue mich, hier zu leben und zu arbeiten. Die Gärtnerei ist mein Arbeitsplatz. Meine Hobbys: rechnen und malen, tanzen, reiten, Theater, Sport und schmusen. Meine Freundin wohnt auch hier im Haus.

Michaela

Ich bin Michaela, 37 Jahre alt und bin seit 1993 auf dem Hof. Ich arbeite in der Hauswirtschaft in der Bügelstube. Die Arbeit macht mir Freude. Hobbys: Flöte spielen, reiten, tanzen, Theaterspielen, Musik hören, Fitness und Fernsehen.

Judith

Ich heiße Judith, bin 26 Jahre. Der Garten ist mein Arbeitsplatz. Meine Hobbys: Musik hören und tanzen und die Frauengruppe. Ich habe einen Freund und der heißt Kai. Ich gehe gern zur Frauengruppe.

Wir treffen uns alle 14 Tage Donnerstags abends.

**Was wir machen:**

- Gesichtspflege
- Körpermassage
- Kino
- Essen gehen
- Eis essen gehen
- Aufklärungsfilme sehen
- Gespräche über unseren Körper
- Austausch über Sorgen und Freuden mit Männern.
- Wir haben einmal einen Kongress in Kassel besucht

- Besuch der Männergruppe, die uns Fragen gestellt hat (z.B.: Wie fängt man es an, mit einer Frau in Kontakt zu kommen?)
- Fritz & Frida lesen
- Zusammenhalten

Wir wünschen uns, dass es die Zeitschrift weiterhin gibt!

*Viele liebe Grüße von den Regenbogenfrauen vom Martinshof! Evalotte Kuhritz und Marianne Schäfer*

Tatjana

Ich heiße Tatjana und bin 23 Jahre alt. Lebe seit 1,5 Jahren hier auf dem Martinshof. Mein Arbeitsplatz ist zurzeit die Bügelstube. Habe auch in der Bäckerei gearbeitet. Denn ich kann mich noch entscheiden, wo ich arbeiten werde. Dazu gehe ich durch alle Arbeitsbereiche. Hobbys: Katzen, Pferde und Reiten, Fahrradfahren und vieles mehr.

