

feelgood

Das junge Gesundheits-Magazin

IN **feelgood**

🍏 IMMUNSYSTEM STÄRKEN

🍏 ABNEHMEN
MIT DEM NUTRI-TYP

🍏 KETTLEBELL-FITNESS

Juni/Juli 2020

Deutschland 1,95 €

Österreich 2,10 €

Schweiz 3,90 sfr

Luxemburg 2,30 €



**MINDFUL
RUNNING**

SNEAKERS AN, GRÜBELN AUS:
SO BLEIBST DU ENTSPANNT
AUF DEM LAUFENDEN

**Praxis
Dr. feelgood**

Ihr nächster Termin:

BOY OH BOY

MÄNNER-GESUNDHEIT:
WAS FÜR IHN RICHTIG
WICHTIG IST.
UND WIE DU IHN
UNTERSTÜTZT



ENDLICH ABNEHMEN

FINDE HERAUS, WELCHER
NUTRI-TYP DU BIST



HALLO, IHR BEIDEN!

WARUM DEINE BRÜSTE
PERFEKT SIND –
SO WIE SIE SIND

HEIßE PLATTE

6 MEGACOOLE
REZEPT-IDEEN FÜR
DEINEN GRILL

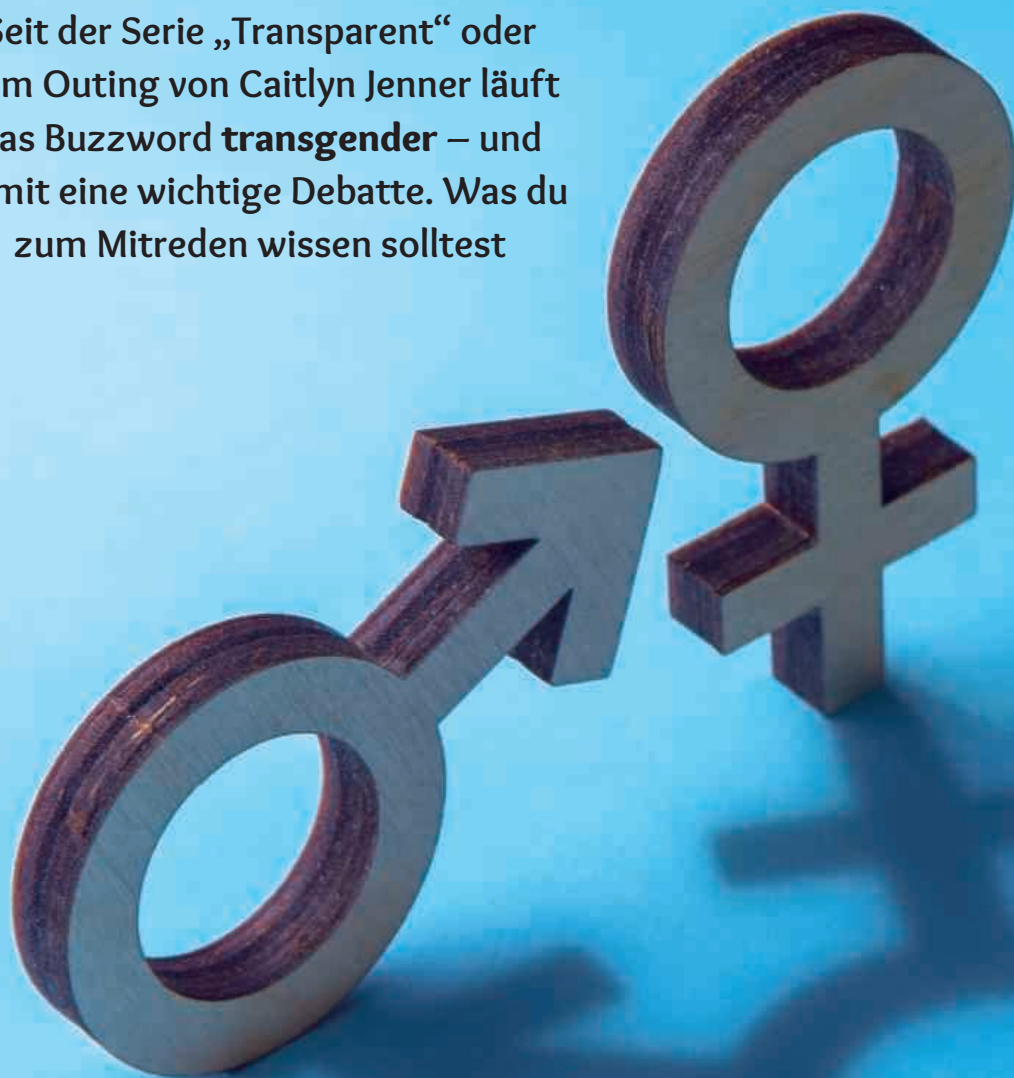


**MACH
DICH STARK!**

Der beste Bodyguard – bist du
selbst! Wie du dein **Immunsystem**
am besten aufpimpst und
krisenfest machst

IM FALSCHEN KÖRPER, *im falschen Geschlecht*

Seit der Serie „Transparent“ oder dem Outing von Caitlyn Jenner läuft das Buzzword **transgender** – und damit eine wichtige Debatte. Was du zum Mitreden wissen solltest



*Weiblich? Männlich? Dazwischen
darf alles fließen*

Stell

dir vor, du bist im Gym. In welche Umkleide-

kabine gehst du? Natürlich die, mit einer stilisierten Frau, einem D für Damen oder einem W für Women. Welche sonst?! Okay, aber wenn du jetzt nicht – sorry, dass wir gleich so direkt fragen – deine Vagina oder Brüste, also deine primären und sekundären Geschlechtsmerkmale ins Feld führen dürftest, woher wüsstest du, eine Frau zu sein? Und damit es hier auch equal zugeht: Woher wüsste ein Mann, wenn er weder Penis noch Bartwuchs aufzählen dürfte, ein Mann zu sein?

Merkwürdige Fragen? Etwa 250 000 Menschen haben hierzulande Tag für Tag das Gefühl, sie ständig beantworten zu müssen. Gegenüber Freunden, Verwandten, Ärzten, Gutachtern, Sachbearbeitern und nicht zuletzt – sich selbst. „Weltweit gibt es immer mehr Menschen, die das Gefühl haben, im falschen Körper geboren worden zu sein“, bestätigt die amerikanische Psychologin und



ULRIKA SCHÖLLNER

„DIE ZWEIFEL SIND WEG“

1959 kam in Leipzig ein Junge auf die Welt: Uwe. Schon als Kind spürt er, dass sein Körper nicht zu ihm passt. Doch erst 55 Jahre später folgt er diesem Gefühl und beginnt eine **Geschlechtsangleichung**. Aus Familienvater Uwe wird eine Frau

„Als Kind, das weiß ich von Fotos und aus Erzählungen, sah ich aus wie ein blonder Rauschgoldengel. Ich kam in einem männlichen Körper zur Welt, der aber von Anfang an weiche, weibliche Züge hatte. Schaute ich in den Spiegel fühlte ich mich falsch, ohne zu wissen, was falsch war. Transgender war damals, in der DDR, kein Thema. Ich bekam davon jedenfalls nichts mit.

Nach meiner Flucht war das Leben wie ein Rausch. 1988 holte ich meine Frau und meinen Stiefsohn nach, und wir fingen in Bayern ganz neu an. Wir waren frei! Und als IT-Berater standen mir ja alle Türen offen. 1991 gründete ich meine eigene Firma. Im Nachhinein denke ich, ich wollte 150 Prozent Mann und Vater sein, um alle Zweifel der Vergangenheit auszuräumen. Natürlich waren sie nie weg. Ich betäubte sie nur mit Arbeit.

Diesen Gedanken ließ ich jedoch erst 2006 richtig zu. Da arbeitete ich mit einer Kollegin zusammen, und es dauerte, bis ich kapierte: Sie war eine Transfrau! Da merkte ich das erste Mal wieder, dass ein großer

weiblicher Anteil in mir war, und ich fing an, ihn auszu- leben – allerdings ziemlich wirr und chaotisch.

Fetisch-Partys, Ausflüge in die Sadomaso-Welt, Piercings, all das probierte ich. Am wohlsten und sichersten fühlte ich mich aber, wenn ich als Frau unterwegs war. Als ich mich das erste Mal so sah, verliebte ich mich gleich in mein Spiegelbild. Für meine Frau war das sehr hart. Wir trennten uns 2014. Sie sah immer das Weibliche in mir. Aber das sagte sie mir viel später.

Nicole, meine neue Partnerin, lernte ich 2014 kennen, als Mann. Sie war immer für mich da, half mir durch die Geschlechtsangleichung. Die wichtigsten OPs fanden in Indien statt, dort ist die Trans-Quote höher und die Ärzte haben mehr Erfahrung. Trotzdem war das Ergebnis zuerst ein Schock. „Jetzt bist du auch körperlich eine Frau“ – dieses Gefühl musste ich mir erarbeiten. Es dauerte Monate, ich hatte immer wieder große Zweifel. Heute fühlt sich alles stimmig an. Ich spüre viele mehr Lebensfreude und bin ein ganz neuer Mensch.“

Sexologin Dr. Michele Angello (s. auch Buch-Tipps). Wie viele es genau sind, weiß niemand. Denn bis heute ist sich die Fachwelt oft nicht einig, wie sie das, was sie da zählt, einheitlich benennen soll. In unserem „Who is who?“ ganz rechts erfährst du mehr.

Seit Ende 2018 existiert in Deutschland z. B. die „Dritte Option“: Ins Melderegister kann als Geschlecht nun auch „divers“ eingetragen werden. Ein Blick ins bunte Berlin zeigt allerdings: Von 3,7 Millionen Einwohnern nutzen bislang nur 43 diese Möglichkeit. Beschreibt der Begriff „divers“ vielleicht gar nicht das, was die, für die er eingeführt wurde, sein und werden wollen?

IM GENDER-RAUM

„Die vielen Begriffe dafür sind ein Minenfeld“, findet Ulrika Schöllner. „Sie machen es allen schwer.“ In diesem Jahr wird sie 61, wirkt aber viel jünger. Genau genommen ist sie das auch. Den Körper, der dem Geschlecht entspricht, das sie viele, viele Jahre in sich spürte, bekam sie erst zwischen 2016 und 2018. Davor war Ulrika – Uwe. 1959 in Leipzig geboren, 1987 Flucht aus der DDR, Neustart als IT-Fachmann in Bayern, verheiratet, Vater von zwei Söhnen (siehe Protokoll auf Seite 63). All das liegt hinter Ulrika. „Aber ich empfand nie Abscheu für mein altes Leben“, sagt sie. Wie nennt sie sich? „Transfrau. Aber ich versuche, nicht missionarisch zu sein.“

Trans. Diese Vorsilbe, häufig mit einem Sternchen verknüpft, fordert in der (Vorsicht, Buzzword!) Gender-Debatte ein krasses Um-



EXPERTIN

Dr. Michele Angello hat sich auf die Arbeit mit Trans*Menschen spezialisiert. Sie lebt in Wayne (Pennsylvania)

denken: Die Welt ist nicht zweigeteilt, nicht bloß weiblich und männlich. Das biologische, angeborene Geschlecht (engl.: *sex*) und das sozio-kulturelle, anerzogene Geschlecht (engl.: *gender*) bilden vielmehr eine Art Raum, in dem sich jede(r) frei bewegen und neu verorten darf. „Das Geschlecht ist viel eher ein Kontinuum, ein Spektrum“, bestätigt Dr. Michele Angello. Erblickst du also ausgestattet mit Vagina und Eierstöcken das Licht der Welt, bekommst du das weibliche Geschlecht zugewiesen. Empfindest du dann auch so und lebst deine Weiblichkeit, deine Rolle als Frau (Geschlechtsidentität) gern aus, giltst du als *cisgender*.

Bist du von Geburt an eine Frau, fühlst dich auch so, entscheidest dich aber bewusst, nicht (immer) den (sozialen) Geschlechter-Klischees zu entsprechen, zählst du zu den *Genderfluiden*. Du kleidest dich dann z. B. gern typisch maskulin. Für Männer gilt das Gleiche. Genderfluide spielen mit der Geschlechtsidentität, wollen ihr biologisches Geschlecht aber nicht dauerhaft verändern.

Nimmt das Gefühl, im „falschen“ Körper zu stecken, dagegen im Lauf der Zeit zu und ebbt nie ab,

sprechen Profis wie Dr. Angello von *transgender*. Jemand gilt z. B. von Geburt an als Junge, wird so erzogen, denkt und fühlt aber völlig anders und wünscht sich, dauerhaft, ein(e) Mädchen/Frau zu sein. Das Fachwort dafür, Geschlechtsdysphorie, liest sich schnell so, aber Trans*Menschen sind nicht krank!

EHER HILFE SUCHEN

Je stärker ihr Umfeld Trans*Kinder zu Verhaltensweisen drängt, die zu ihrem biologischen Geschlecht passen sollen, desto höher liegt ihr Risiko, dadurch psychisch krank zu werden. Gerade in der Pubertät, wenn ihr Körper anfängt, zu der Frau/dem Mann zu werden, die/der sie nicht sein wollen. Eltern von Trans*Kindern rät Dr. Angello daher, nicht

erst in dieser Phase Hilfe zu suchen. Umso mehr Zeit hätten Trans*Kinder, im Alltag jenes Geschlecht auszuleben, das sie in sich fühlen. Auch Ärzte und Psychologen können so in Ruhe feststellen, ob wirklich eine Geschlechtsdysphorie vorliegt. Trifft das zu, dürfen Trans*Kinder Medikamente nehmen, die ihre Pubertät aufhalten, ein weiterer Zeitgewinn. Eine Therapie mit geschlechtsangleichenden Hormonen ist frühestens ab 16 möglich, entsprechende Operationen (Transition) ab 18. Ulrika Schöllner entschied sich erst mit 55, diesen Weg zu gehen. „Manchmal denke ich, ich hätte mein neues Leben schon 20 Jahre früher haben können“, sagt sie. „Aber das schiebe ich weg. Alles ist zur richtigen Zeit geschehen. Jetzt genieße ich es, die Frau zu sein, die immer in mir war.“



TRANS*KINDER

Einfühlsam und ermutigend erklärt unsere Expertin, wie Eltern Kindern im „falschen“ Körper am besten helfen. „Mein Kind ist transgender – und jetzt?“, Trias, 304 S., 24,99 Euro



TRANS*MANN

Benjamin Melzer wurde als Yvonne geboren. Doch bereits im Kindergarten stellt er sich als Max, Chris oder Lukas vor. „Endlich Ben“ Eden, 240 S., 17,95 Euro, E-Book 13,99 Euro

BUCH-TIPPS



TRANS*FRAU

Jedes Mal, wenn er in den Spiegel schaute, fühlte es sich nicht richtig an. Doch erst mit 55 begann Uwe mit seiner Transition zu Ulrika. „Transfrau? Ja, genau!“ Reinhardt, 197 S., 24,90 Euro

WHO IS WHO?

Puh, wenn dir in der aktuellen Gender-Debatte manchmal auch der Kopf schwirrt, bekommst du hier (wieder) den Durchblick. Unser Mini-Lexikon erklärt dir die wichtigsten Begriffe, auf die es ankommt

AFAB/AMAB

Diese Kürzel stehen für *assigned female at birth* (bei der Geburt dem weiblichen Geschlecht zugewiesen) und für *assigned male at birth* (bei der Geburt dem männlichen Geschlecht zugewiesen). Gemeint ist also das biologische Geschlecht. Es ist nicht immer so eindeutig (s. inter*). Wer sich damit nach und nach klar identifiziert, entwickelt eine feste weibliche oder männliche Geschlechtsidentität (soziales Geschlecht). Du fühlst dich voll und ganz als Frau? Dann bist du cisgender.

GENDERFLUID

Begriff, der das englische Wort für „soziales, anerzogenes Geschlecht“ (gender) mit der Tatsache verknüpft, dass dieses zwischen den Polen „weiblich“ und „männlich“, bildlich gesprochen, durchaus im Fluss sein kann (fluid). Genderfluid oder geschlechtsvariant sind also Frauen und Männer, die sich in ihrem Körper wohlfühlen, es aber wichtig finden, regelmäßig ins andere (soziale) Geschlecht zu wechseln, damit zu „spielen“, z. B. bei der Kleidung, im Beruf oder durch ein bestimmtes Hobby.

TRANSGENDER/TRANSIDENT

Genau genommen ebenfalls eine Art von Geschlechtsvarianz (s. genderfluid). Allerdings empfinden Trans*Menschen ihr biologisches Geschlecht schon früh als „falsch“. Sie wurden z. B. als Mädchen geboren (s. AFAB), denken, fühlen und handeln aber, wenn sie dürfen, wie Jungs, da sie sich mit diesem (sozialen) Geschlecht identifizieren. Stellen Fachleute dann eine Geschlechtsdysphorie fest, können sich Trans*Menschen für eine soziale und körperliche Transition (Hormone, OP) entscheiden.

INTER*

Abkürzung für Intergeschlechtlichkeit (engl.: intersexuality). Gemeint sind damit Menschen, die bei ihrer Geburt nicht eindeutig einem (biologischen) Geschlecht zugeordnet werden können. Die wäre bei einem Baby der Fall, das z. B. Penis und Eierstöcke entwickelt hat. Auch auf hormoneller und/oder genetischer Ebene kann Intergeschlechtlichkeit entstehen. Internationale Studien schätzen, dass 0,02 bis

1,7 Prozent der Gesamtbevölkerung inter* sind. Schlimm: Jährlich werden hierzulande noch immer fast 2000 „normangleichende Genitaloperationen“ durchgeführt, obwohl alle Leitlinien abraten und die UN sie als Menschenrechtsverletzung verurteilt. Inter*Menschen sind nicht krank! Mehr Infos: oigermany.org

LGBTQQ

Die ersten drei Buchstaben dieses Kürzels beziehen sich darauf, zu wem sich jemand (sexuell) hingezogen fühlt: L=lesbisch, G=gay, also schwul, B=bisexuell. Bei den nächsten drei Buchstaben geht es zusätzlich um die Geschlechtsvarianz (s. genderfluid): T=transgender (s. links), Q=queer, sind alle, deren Sexualität oder Geschlecht nicht der sozialen Norm entspricht, Q=questioning, sind alle, die sich ihrer (Geschlechts-)Identität oder Sexualität nicht sicher sind. Merke: Eine Trans*Frau kann L oder B, ein Trans*Mann G oder B sein.

TRANSPHOBIE

Die Abneigung gegenüber und Angst vor Trans*Menschen. Das Vorurteil, sie seien „gestört“ oder krank, führt zu Ausgrenzung, Mobbing und Gewalt. Transphobie tritt oft zusammen mit der Homophobie auf, also einer Abneigung und Feindseligkeit Homosexuellen gegenüber (s. LGBTQQ). Sie entwickeln sich vor allem bei Menschen, die extreme politische und/oder religiöse Positionen vertreten. Sehen sie z. B. einen Mann in Frauenkleidung (s. genderfluid), gehen sie automatisch davon aus, dass er schwul sein muss. Was bullshit ist.

TRANSVESTITISMUS

Begriff, der 1910 eingeführt wurde und das Tragen der Kleidung des anderen Geschlechts meint. Genderfluide (s. links) Dragqueens oder Dragkings tun dies regelmäßig just for fun und/oder verdienen mit ihren Auftritten Geld. Bevor in Deutschland eine Geschlechtsangleichung beginnen kann, müssen Trans*Menschen allerdings einen mehrmonatigen und therapeutisch begleiteten Alltagstest absolvieren. Das heißt: Eine Trans*Frau geht z. B. im Kleid ins Büro, in dem noch erkennbar ein Männerkörper steckt.