KoRo

BEILAGE

FÜR UMME

ALL ABOUT: SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

DISKRIMINIERUNG VON MEHRGEWICHTIGEN

STEREOTYP: AB WANN IST EIN MANN EIN MANN?

AUSGABE 13 | 3/23

Achtung, Achtung:
KoRo-Gutschein-Alarm!

KoRo-Gutscheine im Wert von:
5 × 10 €
2 × 50 €
1 × 100 €

Wer nicht scannt, der nicht gewinnt!

INHALT

Lieblinge der Redaktion
4/5

Lifestyle
9 Selbstexperiment: Der idealen Morgenroutine auf der Spur
20/21 So nutzt Du Deinen Zyklus für Dich
12 Stereotypisierung: Ab wann ist ein Mann ein Mann?
28/29 Diskriminierung von Mehrgewichtigen
30 Deshalb haben wir Vorurteile

Gesundheit
13 Misophonie: Wenn Geräusche zum Trigger werden

Rezept
22/23 Sommerlicher Flammkuchen mit Pistazienmus

KoRo News
26 KoRo Frauenlauf 2023
27 Ein Besuch im KoRo Café & Ice Cream in Jena
27 Transparency is key: KoRo Impact Report

Ernährung
18/19 Das Leben mit Zöliakie
24/25 Nährstoffe: Vegan wie ein Profi
8 Brot around the world
6/7 1x1 der Ernährung: Sekundäre Pflanzenstoffe

Heftvorschau

Sommer, Sonne, wilde Bikinis und Schwimmshorts und am Strand zu sehen: Körper in all ihren Formen und Farben, wie die Natur sie geschaffen hat! Diversität ist für uns eine Selbstverständlichkeit, in der Gesellschaft aber häufig noch ein Problem. In dieser Ausgabe klären wir, wieso Menschen überhaupt Vorurteile haben (S. 30) und wie vor allem mehrgewichtige Menschen damit im Alltag zu kämpfen haben (S. 28—29). Es geht primär darum, eigene Denkmuster zu hinterfragen – Selbstreflektion ist eben key! Und wenn wir schon dabei sind, mehr Verständnis für unsere Mitmenschen zu entwickeln, haben wir dazu folgende Themen im Gepäck: Das Leben mit Zöliakie (S. 18—19), Stereotypisierung des Mannes (S. 12) und Misophonie, eine Überempfindlichkeit gegenüber Geräuschen (S. 13).

Aber wo wir sicher alle einer Meinung sind: Warme Sommertage machen Lust auf freshe Food-Kombis. Probier doch mal unseren leichten Flammkuchen mit creamy Pistazienmus (S. 22—23)! Und weil es morgens ja auch früher hell ist, haben wir uns direkt mal an eine neue Morgenroutine getraut (S. 9): Vielleicht auch was für Dich?

Und natürlich haben unsere KoRo-Ernährungsnerds wieder in die Tasten gehauen und versorgen Dich mit bestem Food-Wissen. Du findest in dieser Ausgabe alles rund um sekundäre Pflanzenstoffe (S. 6—7), Brotsorten aus aller Welt (S. 8) und wichtige Nährstoffe bei einer veganen Ernährung (S. 24—25).

Viel Spaß mit der BEILAGE 03/23!

Sanja Middeldorf
Content Managerin & Brand Journalistin

LIEBLINGE

DER REDAKTION

What time it is? Summertime! Es ist doch alles schöner, wenn die Sonne scheint. Deshalb nutz das schöne Wetter und spitz die Ohren, denn die KoRo-Sommerexpert:innen plaudern aus dem Nähkästchen: Wir haben die ultimativen Sommer-Tipps für Dich gesammelt, die zumindest uns dahinschmelzen lassen.

Auf die Ohren:

Betreutes Fühlen
Atze Schröder und Dr. Leon Windscheid nehmen Dich mit auf eine Reise durch alle möglichen Gefühle – von Harmoniesucht, über schlechte Laune hin zu Selbstmitgefühl. Comedian Atze Schröder hat immer einen lockeren Spruch auf den Lippen und steuert vor allem seine Lebenserfahrung bei. Der Psychologe und Wer-wird-Millionär-Gewinner Leon Windscheid haut die wissenschaftlichen Infos raus. Diese Kombination ist wahnsinnnig unterhaltsam und lehrreich. Unsere Lieblingsfolgen sind: „Die Psyche gesund essen" und „Klimakrise im Kopf". Pack Deine Kopfhörer ein und für Dein Entertainment am Strand oder im Freibad ist gesorgt

Für Foodies:

Unser KoRo-Sommerliebling
Im Sommer sind wir am allerliebsten am Wasser und Schwimmen macht bekanntlich hungrig. Da kann unser Sommerfavorit aushelfen: der KoRo Energy Ball mit Kakao und Himbeerfüllung. Schokigeschmack ohne Schmelzgefahr – und inklusive Früchte-Frische-Boost – all in one!

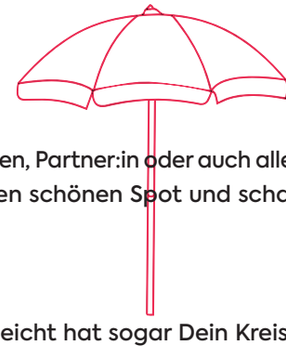
Trauben als Eiswürfel
Sangria, Weißweinschorle, Limonade oder einfach Wasser aufpeppen und dabei noch kalt halten? Ganz easy! Trauben kannst Du das nächste Mal einfach im Gefrierschrank statt im Kühlschrank lagern. Eistrauben sind ein erfrischender Snack und super als Eiswürfel verwendbar.

Feinstes Food im (Home) Office

Wir sagen's, wie's ist: Die liebevolle Vorbereitung fürs ausgewogene Mittagessen bleibt im Alltag manchmal auf der Strecke. Unser Hero: Juit! Die Expert:innen des Geschmacks haben verschiedene Rezepte für alle Ernährungsformen entwickelt, damit Du wann Du willst frisches, leckeres Essen genießen kannst. Die Gerichte werden schockgefroren, wodurch die Nährstoffe erhalten bleiben. Du musst Dein Gericht nur noch erwärmen – und bist damit garantiert schneller als Deine Kolleg:innen, die beim Lieferdienst bestellen. Lass es Dir mit dem Code KORO10 schmecken!

Das machen wir viel zu selten:

Free Walking Tours
Im Urlaub an einem neuen Ort? Ganz normal. Aber schau doch mal, ob es auch in Deiner Stadt Free Walking Tours gibt. Die Touren werden in vielen Sprachen angeboten und sind manchmal sogar themenbezogen. Am Ende zahlst Du, was es Dir wert ist. Tipp: Ab 5 € macht Dein Tourguide Gewinn.



Sterne gucken
Eine laue Sommernacht mit Freund:innen, Partner:in oder auch alleine: Pack Dir eine Decke ein, such Dir einen schönen Spot und schau in den unendlichen Nachthimmel.

Stretching oder Yoga
Es ist heiß, alles ist anstrengend, vielleicht hat sogar Dein Kreislauf Probleme, die Hitze zu verarbeiten. Unser Pro-Tipp, um trotzdem aktiv zu bleiben: Stretching oder Yoga! Das muss nicht so anstrengend

sein wie ein volles Workout, aber Du kommst trotzdem in Kontakt mit Deinem Körper und kannst tief festsitzende Verspannungen lösen – mega entspannend! Aber dafür extra ins Studio steppen, und das am wohlverdienten Feierabend? Unser Tipp für Dich: YogaEasy! Mach Yoga, wann und wo Du willst. Such Dir Dein Level, Deine:n Lehrer:in und Deinen Stil aus über 1000 Videos. Scanne den QR-Code und gönne Dir einen Monat gratis Yoga Sessions mit YogaEasy – was will man mehr? Besonders schön an warmen Tagen: Yoga im Garten oder Park! Funktioniert sogar ohne WLAN – die Videos kannst Du easy vorher herunterladen.

Obst herzhaft kombinieren

Deine Lieblingsfrucht muss nicht immer nur als Snack oder Nachtisch funktionieren. Obst kann auch herzhafte Speisen aufpeppen: Salat mit Beeren oder Aprikosen, Grillkäse mit Feigen und Honig oder gegrillte Wassermelone.

Bilder sortieren oder Laptop ausmisten

Unser Tipp, falls es doch mal grau ist oder regnet: Nimm Dir Zeit für eine Reise in die Vergangenheit und sortier Deine Bilder auf dem Handy oder Computer aus oder um. Produktiv und schön!

Filmtipp:

Victoria

Mal was anderes: Die Spanierin Victoria ist neu in Berlin und lernt nach einer Clubnacht vier waschechte Berliner kennen. Sie beschließt, den Abend mit ihnen ausklingen zu lassen und nimmt Dich mit – im wahrsten Sinne des Wortes. Der Film ist uncut, wurde also nicht geschnitten, sondern am Stück gedreht – so, als wäre man live dabei. Dadurch baut sich eine unfassbare Spannungskurve auf. Der Film ist einer der aufregendsten, den wir je gesehen haben!

Rezepte ziehen – guter Geschmack mit jedem Los

Bald steht der Herbst wieder vor der Tür und es wird Zeit, cozy zu Hause zu kochen. Neben Deinen Lieblingsrezepten packt Dich aber der Hunger nach Neuem. Du hast aber keine Lust, Dich auf der Suche nach Inspiration durch Kochbücher zu blättern und endlos durch Social Media zu scrollen? Unser Geheimtipp für Dich: die Rezepte Losbox® - Vegane Küche von andblend. So geht's: Ziehe einfach ein Rezept aus Deiner Losbox und leg los! So wird jedes Rezept zum Glücksgriff. Einen Bonus gibt es sogar auch: Alle Rezepte sind auf Englisch, also kannst Du selbst beim Kochen Deine Sprach-Skills verbessern. Und das Beste ist: Die Losbox eignet sich perfekt als Geschenk, oder Du benutzt sie für die nächste Date-Night oder den Kochabend mit Freund:innen! Und KoRo und andblend gönnen Euch mit dem Code „LOVEKORO23" noch 20 % Rabatt – nix wie ran da!

&blend

Nachhaltige Design-Unikate für deine Küche & Zuhause

Etsy KoRo VEGGIENALE &FAIRGOODS

20% CODE LOVEKORO23*

*einlösbar bis 11.11.2023

andblend.de

andblend_official

SCAN ME

1 x 1 DER ERNÄHRUNG: SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

Da hat sich die deutsche Sprache mal wieder ein Schmuckstück einfallen lassen: Sekundäre Pflanzenstoffe. Biologisch vermutlich absolut akkurat beschrieben, aber was soll uns das sagen? Wir bringen Licht ins Dunkle und erklären Dir die Nährstoffgruppe der sekundären Pflanzenstoffe etwas genauer.

WAS GENAU SIND SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE?

Unter dem Begriff sekundäre Pflanzenstoffe wird eine Vielzahl von Stoffen zusammengefasst, die unterschiedliche chemische Strukturen aufweisen können. In unserer Nahrung sind 5.000 bis 10.000 sekundäre Pflanzenstoffe zu finden. Wem bei den Worten chemische Struktur auch ganz anders wird: Wir machen schnell weiter. Vielleicht hast Du schon mal von Polyphenolen, Lektinen oder Carotinoiden gehört? Sie alle gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen. Es gibt noch sehr viel mehr Untergruppen, aber diese alle aufzuzählen würde das Budget für unsere Druckkosten sprengen. Jedenfalls sind eine Vielzahl von sekundären Pflanzenstoffen für die Gesundheit des Menschen förderlich und an vielen Prozessen im Körper beteiligt. Sie gehören allerdings nicht zu den essenziellen Makronährstoffen wie Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett.

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE: BENEFITS

Sekundäre Pflanzenstoffe werden mit einigen gesundheitlichen Vorteilen in Zusammenhang gebracht. Das betrifft besonders die Prävention von Krankheitsbildern. Es wird noch geforscht, wie genau die sekundären Pflanzenstoffe im Körper arbeiten. In jedem Fall hat sich aber herausgestellt: Isolierte Nährstoffpräparate helfen nicht. Also leg Dir lieber einen bunten Obst- und Gemüsevorrat als ein Pillen-Sammelsurium zu. Und Du weißt ja sowieso: Das Auge isst mit. Lass also Dein Gespür für Ästhetik die Farben auf Deinem Teller bestimmen.

WOHER BEKOMMST DU SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE?

Spoiler Alert: Wie der Name schon sagt, findest Du sie in Pflanzen. Das bedeutet, sie sind in Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und Nüssen enthalten. Oftmals verstecken sie sich in der Schale, also entscheide selbst, ob es wirklich notwendig ist, den Apfel zu schälen. Sekundäre Pflanzenstoffe machen Lebensmittel für uns ansprechend, denn sie geben ihnen ihre Farbe, ihren Geruch und Geschmack. Die meisten sekundären Pflanzenstoffe sind hitzeresistent, also kannst Du Dein Gemüse und Obst roh und gegart genießen. Für manche Stoffe ist das Erhitzen sogar förderlich. Stell Dir also einen Mix aus Rohkost und gekochtem Gemüse zusammen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt keine spezifische Menge an sekundären Pflanzenstoffen. Aktuell nehmen Mischköstler:innen 1,5 g von ihnen zu sich, Vegetarier:innen oder Veganer:innen vermutlich noch mehr. Und das zu Recht, denn wie Du jetzt weißt, machen sekundäre Pflanzenstoffe Deine Mahlzeiten nicht nur bunter und geschmackvoller, sondern sie können sich auch präventiv auf die Bildung bestimmter Krankheitsbilder auswirken. Sounds good to us!

TEXT **HANNAH RIEDER**
ILLUSTRATION **BERK KARAOGLU**

Annabelle, **natur**strom-Kundin

„Klimaschutz beginnt bei uns!“

Seit 25 Jahren erzeugen und liefern wir Öko-Energie höchster Qualität. Und mit jeder Kilowattstunde Ökostrom und Ökogas von **natur**strom fördern Sie den Bau neuer Öko-Energieanlagen in Deutschland.

ÖKO-TEST
Öko-Stromtarif naturstrom
sehr gut
Ratgeber Bauen & Wohnen 2021

Wechseln Sie jetzt zu Energie mit Zukunft und sichern Sie sich 30 € Zukunftsbonus: www.naturstrom.de/koro

naturstrom
ENERGIE MIT ZUKUNFT

Islands Natur ist atemberaubend: Wasserfälle, Vulkane und Geysire. Das machen sich auch die Landwirt:innen zunutze: Das Lavabrot wird traditionell im Boden an heißen Quellen gebacken – für 24 Stunden.

Um die Relevanz dieses Brotes für die Ägypter:innen klarzumachen, hier die Übersetzung: Baladi steht für traditionell und Aish bedeutet Leben. Ob arm oder reich, jede:r isst Brot!

BROT AROUND THE WORLD

BROT IST EIN GRUNDNAHRUNGSMITTEL – UND DAS SCHON EWIG! EASY ZUBEREITET AUS MEHL, WASSER UND HEFE. SCHMECKT WARM UND KALT, MACHT SATT UND IST MIT SO ZIEMLICH ALLEM KOMBINIERBAR – WAS WOLLEN WIR MEHR? SO WIE FUSSBALL IST BROTBACKEN AUCH SO EINE ART NATIONALSPORT, ES WIRD ÜBERALL BETRIEBEN – AROUND THE WORLD EBEN! WIR HABEN DIR DIE BROTE MIT DEN SPANNENDSTEN GESCHICHTEN UND ZUBEREITUNGSFORMEN RAUSGESUCHT.

AUCH SCHON LUST AUFS BROTBACKEN BEKOMMEN? OB GANZ KLASSISCH ODER FANCY – WIR HELFEN AUS! FAST ALLE ZUTATEN UND DIE BESTEN BROTAUFSTRICHE GIBT'S BEI UNS IM KORO-SHOP – MEIN FAVORIT: UNSER HASELNUSSMUS!

Das crêpe-artige dünne Brot dient in Äthiopien und Eritrea bei vielen Gerichten als Unterlage. Es wird aus Teffmehl (Klingt fancy, ist es auch. Kannst Du trotzdem im KoRo-Shop bestellen!) hergestellt, macht satt und Du sparst gleichzeitig noch den Abwasch!

Brot ohne Gluten und Mehl? How is that even possible? Es ist Pão de Queijo – unser Lieblingsbrot aus Brasilien. Es wird aus Tapiokastärke (gibt's im KoRo-Shop) hergestellt. Käse ist, wie der Name schon sagt, eine Hauptzutat. Die kleinen Brotbällchen sind unglaublich fluffig!

TEXT **ELAHE ABIDI-ASHTIANY**

START YOUR DAY RIGHT!

ABER WIE? SOCIAL MEDIA IST VOLLER TIPPS UND TRICKS, RICHTIG IN DEN TAG ZU STARTEN. ICH HABE SIE MIR ALLE ANGESCHAUT, DIE ULTIMATIVE MORGEN-ROUTINE ZUSAMMENGESTELLT UND DIREKT FÜR DICH AUSPROBIERT!

START YOUR DAY RIGHT!

DIE ULTIMATIVE MORGENROUTINE

8:30 Uhr, der Wecker klingelt – dem Home Office sei Dank! Normalerweise würde es jetzt heißen: zweimal schlummern, dann zehn Minuten News auf dem Handy checken, Zähne putzen und ab an den Schreibtisch. Diese Woche sieht das aber anders aus.

Ich drücke den Handywecker also ohne Snoozen weg und dann bleibt auch der Bildschirm für die nächste Stunde aus. Nachdem ich einen großen Schluck Wasser getrunken und mein Bett gemacht habe, geht es nämlich erstmal 10 bis 15 Minuten um den Block. Statt des Blaulichts des Handyscreens, dürfen der wolkige Himmel oder ein paar Sonnenstrahlen, die es schaffen durchzublitzen, meine müden Augen wecken. Wieder zu Hause schreibe ich fünf Dinge auf, für die ich dankbar bin – darauf schauen, was ich habe, anstatt auf das, was ich nach dem Checken der Insta Ads brauche. Im letzten Step geht es auf die Matte! Ich mache eine halbe Stunde Yoga, damit auch jede Faser meines Körpers merkt, dass hier etwas anders läuft als sonst. Nach dem Yoga startet mein Arbeitstag. Ab an die To-Do-Liste des Tages.

WIE WAR'S?

Am Anfang war es schwer, nicht das Handy zu checken, wenn ich es schon in der Hand hatte, aber daran habe ich mich doch schnell gewöhnt. Es tat gut, nicht direkt mit Nachrichten, Urlaubsbildern und dem Weltgeschehen konfrontiert zu werden, wenn man nicht einmal einen Fuß aus dem Bett gesetzt hat.

Der Morgenspaziergang hatte den gleichen wachmachenden Effekt auf meine schläfrigen Augen wie der Handyscreen. Ganz ohne Musik hatte ich einen viel aufmerksameren Blick auf meine Umgebung und meine Mitmenschen. Es war schön zu beobachten, wie die einen zur Arbeit hetzten und die anderen sich auf einen Kaffee trafen.

So habe ich auch ein Update von der Welt bekommen – ganz ohne Filter!

Die tägliche Dankbarkeitsübung war anfangs schwerer als erwartet. Die ersten Punkte kamen immer recht easy, danach wurde es holprig. Nach drei Tagen habe ich dann bemerkt, wie mir schon während des Tages Kleinigkeiten aufgefallen sind, die mich dankbar machen. Das Gehirn lernt echt schnell, worauf der Fokus gesetzt wird. Die Liste wird auf jeden Fall mindestens mental weitergeführt!

Nun zu meinem liebsten Teil der Routine: dem Yoga. Direkt morgens mit etwas Bewegung und Stretching zu starten, hat mir ein deutlich besseres Gefühl am Schreibtisch gegeben. An meiner Dehnbarkeit kann ich noch arbeiten, und das nehme ich mir für die nächste Zeit vor!

MEIN FAZIT

Der Start in den Arbeitstag nach dieser Routine fühlt sich irgendwie besser an. Ich mag das Gefühl, schon draußen gewesen zu sein und etwas Gutes für mich getan zu haben. Auch ohne Koffein, denn auf das verzichte ich auch die erste Stunde des Tages. So fühle ich mich aufnahmefähiger und aktiver. Diese Routine funktioniert für mich super an Arbeitstagen. Am Wochenende lasse ich das ganze dann etwas langsamer angehen. Nach dem Aufstehen etwas Yoga machen und direkt in den Tag starten fühlt sich für mich am besten an. Dabei versuche ich trotzdem, so spät wie möglich aufs Handy zu schauen und stattdessen meine Dankbarkeitsübung mental in der Bahn oder auf dem Fahrrad zu machen.

Mir tut diese Routine super gut , auch wenn mich gerade das Weglassen des Handys und das Rausgehen Willenskraft kostet. Der Körper braucht länger als eine Woche, um sich an neue Routinen zu gewöhnen, deswegen hoffe ich, stark zu bleiben und Teile der Routine beizubehalten!

KOMMENTAR **ELAHE ABIDI-ASHTIANY**

PERFECT SNACK

QUAL DER WAHL: FINDE DEINEN TRAUM-SNACK UNTER DIESEN VIER LECKERBISSEN

55 g

Veganer Proteinriegel Schokolade Brownie

Kroatien

Veganer Lifestyle

Gymrat

Harte Schale, weicher Kern

I'm always on the move – aber auch unterwegs bin ich zum Anbeißen lecker. Wir sind das perfekte Match, wenn süße Snacks und High Protein auch Deine Priority sind!

30 g

Bio-Energy Ball Salted Peanut

Portugal

Klein, aber oho

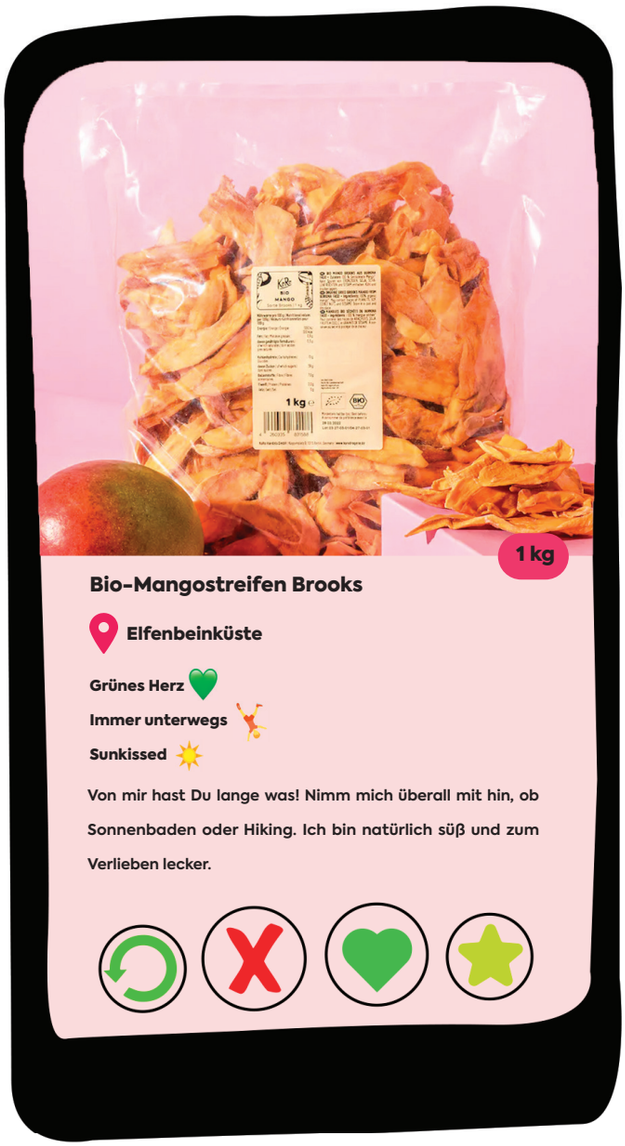
Natürlich süß

Energiebündel

Oft cremig gechillt, aber manchmal eine salty attitude. Ob Wandern, Fahrradfahren oder Schwimmen – ich bin bei allem dabei. Energie-Garantie eben!

WARENKORB FÜLLEN UND 5 % MIT DEM CODE PERFECTSNACK5 SPAREN!

SCAN ME!



WARENKORB FÜLLEN UND 5 % MIT DEM CODE
PERFECTSNACK5
SPAREN!

SCAN ME!

TEXT **SANJA MIDDELDORF & HANNAH RIEDER**
ILLUSTRATION **BERK KARAOGLU**

AB WANN IST EIN MANN EIN MANN –

UND WAS GEHT UNS DAS AN?

„MÄNNER SIND SCHWEINE“, SAGEN DIE ÄRZTE – DAS IST ABER SCHON EINE GANZE WEILE HER. DIE WELT HAT SICH GEWANDELT. JETZT STELLT LOSTBOI LINO IM SONG MÄNNER 2.0 GENAU DIE RICHTIGE FRAGE.

Nach alten Rollenbildern hat ein Mann stark und groß zu sein, um die Familie zu beschützen, und er muss das Geld reinbringen, um sie zu ernähren. Das war’s auch schon mit familiären Pflichten – Erziehung und Haushalt sind Frauensache. Ein Mann hat außerdem taff zu sein: keine großen Gefühle, keine Angst, keine Schwäche. Die westliche Welt hat sich in den letzten Jahren verändert: Frauen arbeiten, wollen nicht alle Kinder bekommen und vor Bären beschützt werden, müssen sie sowieso nicht mehr. Wir brauchen die Männer nicht mehr in der Rolle des Beschützers der Familie, sondern als aktiven Teil der Gesellschaft. Trotzdem gibt es einen ganzen Haufen Männer, die die veralteten Werte verinnerlicht haben. Das ganze Konzept Männlichkeit muss für und von den jüngeren Generationen neu angepasst und gelebt werden, und das ganz ohne Vorbilder.

Generell lässt sich sagen: Der kulturelle Fortschritt geht mit einem friedlicheren Mindset, Emanzipation und einer feministischen Einstellung einher. Eine repräsentative Studie, durchgeführt von Øystein Gullvåg Holter aus Norwegen zeigt, dass sich die Werte der Männer in westlichen Ländern an die der Frauen weltweit anpassen – Kindererziehung mit Liebe statt Bestrafung zum Beispiel. Und in den Ländern, in denen die Männer femininer sind, geht es allen besser, sogar bezüglich der sexuellen Befriedigung. Immer mehr Männer fangen an, sich von den veralteten gesellschaftlichen Normen zu lösen und lassen ihre weiche Seite zum Vorschein kommen. Und die steckt im Grunde in uns allen, mal ist sie lauter, mal leiser.

Es gibt offensichtlich physische, aber auch neuronale Unterschiede zwischen Mann und Frau, daher ergibt die Unterscheidung von Männlichkeit und Weiblichkeit auf diesen Ebenen schon Sinn. Auf meine Frage, wie mein Umfeld Männlichkeit definiert, sagte ein Freund: Selbstbewusstsein. And I agree! Wenn Du Dir Deiner Männlichkeit selbst bewusst bist und sie fühlst – wer soll sie Dir nehmen oder sie gar infrage stellen? Hinter dem stehen, was Mann tut und Verantwortung zu übernehmen kann männlich sein. Körperpflege betreiben oder Probleme anzusprechen, zeigt, dass Du Dir selbst wichtig bist. Dir Deinen Emotionen bewusst sein und sie verbalisieren zu können, macht Dich zum super starken Mitmenschen. Hast Du das Bedürfnis, Deinem Kumpel ein Bussi zu geben, Nagellack zu tragen oder snackst gerne unsere Schokihimbeeren, dann kratzt das nicht an Deiner Männlichkeit. Und wenn Du Dir lieber unseren Reiskocher, anstatt einer Bohrmaschine zum Geburtstag wünschst, ist das mega sexy!

Eine funktionierende Gesellschaft sollte nicht von Unterdrückung abhängig sein – und das umfasst die Unterdrückung der Meinung und Freiheit genauso wie die der Emotionen und Bedürfnisse. Nutze Deine Stärken. Wenn Du einer Person helfen kannst, solltest Du geschlechtsunabhängig mit anpacken. Lasst uns nicht von knapp 50 % der Menschen irgendwelchen „starken“ und von den anderen 50 % die „schwachen“ Charakterzüge erwarten, sondern von 100 % der Menschen Menschlichkeit – ganz egal wer sich welchem Geschlecht zuordnen möchte, wenn überhaupt.

TEXT **ELAHE ABIDI-ASHTIANY**

MISOPHONIE:

Wenn Geräusche zum Trigger werden

TEXT **ELAHE ABIDI-ASHTIANY**
ILLUSTRATION **BERK KARAOGLU**

Misophonie ist keine anerkannte Krankheit, jedoch beschäftigen sich Forscher:innen, besonders in den Niederlanden, mit dem Phänomen. Wörtlich steht Misophonie für den Hass auf Geräusche. Ein Beispiel: Das neue KoRo-Paket ist angekommen und die ganze WG will probieren – na logo! Mein Mitbewohner ist eine Süßmaus, greift also zu den Protein-Schoko-Crunchies, meine Mitbewohnerin snackt am liebsten die Bio-Rosmarin-Cracker – die beiden haben eben Geschmack. Ich liebe diese spontanen Zusammenkünfte in der Küche, ich liebe Snacken, Kochen und Backen – am liebsten mit mehreren Personen. Da gibt es nur ein Problem: meine Misophonie.

Im Grundschulalter habe ich schon gemerkt, dass Essgeräusche etwas in mir auslösen: Mein Magen krampft sich zusammen, ich kann mich nicht mehr auf das Gespräch konzentrieren, sondern nur noch auf die Geräusche, die mein Gegenüber macht. Ich spüre eine grundlose Wut in mir aufbrodeln, ein Gefühl, gegen das ich absolut machtlos bin. Das muss nicht mal lautes Schmatzen sein, es kann sich auch um unvermeidbare Geräusche handeln. Durch einen Artikel habe ich ein paar Jahre später den Namen für dieses Phänomen gefunden: Misophonie.
Misophonie äußert sich durch eine überdurchschnittlich starke emotionale Reaktion auf die normalsten Geräusche der Welt. Das wiederholte Klicken eines Kugelschreibers, Tippen auf der Computertastatur, Nase hochziehen oder eben Essgeräusche können Betroffene triggern. Das Hören dieser Trigger kann beispielsweise zu Ärger, Weinen, Unruhe, Rückzug oder sogar zu aggressiven Ausfällen führen.

Dass in einer normalen, harmonischen Situation eine unfassbare Wut aufkommen kann, ließ mich jahrelang versuchen, Situationen mit gemeinsamem Essen zu vermeiden. So geht es vielen Misophoniker:innen. Andererseits bin ich ein sozialer Mensch und möchte diese sozialen Situationen nicht missen.
Inzwischen habe ich meine Gefühle besser unter Kontrolle. Was mir geholfen hat, ist Kommunikation und Selbstmitgefühl. Ich habe früher nie darüber gesprochen, weil ich dachte, dass es beleidigend sei, die menschlichen Geräusche anderer zu kritisieren. Aber die meisten Leute reagieren tatsächlich mit Humor. Viele können es sich nicht verkneifen, die nächste Minute extra laut zu schmatzen, aber sobald ich meine Gefühle erklärt habe, begegnen sie mir mit Verständnis. Viele kennen das Gefühl von Ekel vor bestimmten Geräuschen, wie bei Kreide, die an einer Tafel kratzt. Inzwischen machen meine Freund:innen mir Sprachaufnahmen, ohne dabei zu essen und sagen mir Bescheid, bevor sie die Nase hochziehen. Beim gemeinsamen Essen treffe ich oft auf Verständnis, wenn ich beispielsweise Musik anmachen möchte.
Falls Du Dich angesprochen fühlst, will ich Dich motivieren, unangenehme Gefühle zu kommunizieren. Du wirst diese Geräusche nicht aus der Welt schaffen, aber Leute werden Deine Reaktionen besser verstehen und vielleicht sogar versuchen, auf Deine Trigger Rücksicht zu nehmen.

KORO HIGHLIGHTS 2023

Alle Preise vom Stichtag 05.06.23

Veganer Bio Linseneintopf 400 g
3,00 €* 7,50 €* je 1 kg

Bio Soja Streifen 800 g
10,50 €* 13,13 €* je 1 kg

Geschälte Bio Hanfsamen 1 kg
18,50 €*

Bio Haferkerne 2,5 kg
4,75 €* 1,90 €* je 1 kg

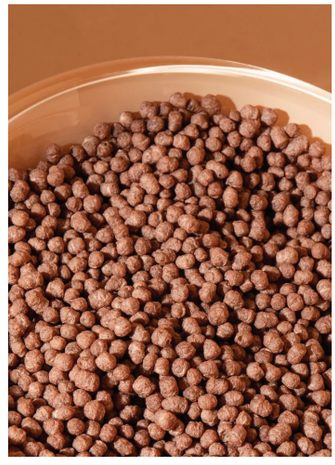
Chai Latte Mix auf Haferdrinkbasis 500 g
17,00 €* 34,00 €* je 1 kg

Bio Kürbis Kokos Suppe 500 ml
5,50 €* 11,00 €* je 1 Liter

Bio Gerstengras Pulver 500 g
11,50 €* 23,00 €* je 1 kg

Getrocknete Kaki 500 g
14,50 €* 29,00 €* je 1 kg

Soja Protein Crispies 58 % mit Kakao 1 kg
15,50 €*



Bio Nut Butter Cups Cashew-Strawberry 3 x 13 g
2,75 €* 70,51 €* je 1 kg

Gefriergetrocknete Ananasstücke 350 g
31,50 €* 90,00 €* je 1 kg

Bio Schoko Pudding 350 g
4,25 €* 12,14 €* je 1 kg

Bio Kokos Mandel Creme 500 g
11,00 €* 22,00 €* je 1 kg

Weißes cremiges Bio Tahin 500g
6,25 €* 12,50 €* je 1 kg

Guave Fruchtaufstrich 410 g
6,25 €* 15,24 €* je 1 kg

Gehobelte Erdmandeln 1 kg
13,50 €*

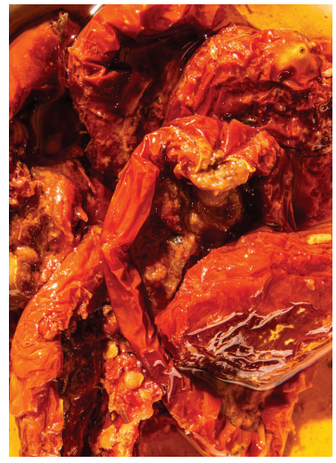
Bio Kokoschips mit Kokosblütenzucker 1 kg
14,00 €*

Bio Saatenbrot Backmischung 800 g
8,50 €* 10,63 €* je 1 kg

Geröstete und gesalzene Edamame Bohnen 750 g
13,00 €* 17,33 €* je 1 kg

Getrocknete Bio Tomaten in Öl 285 g
4,75 €* 16,67 €* je 1 kg

Erna Proteinriegel Peanut Zartbitter 60 g
2,50 €* 41,67 €* je 1 kg



Bio Fusilli aus roten Linsen 2 kg
18,00 €* 9,00 €* je 1 kg

Veganes Bio Chili Sin Carne 400 g
3,50 €* 8,75 €* je 1 kg

Gefriergetrocknete Mangostücke 350 g
25,00 €* 71,43 €* je 1 kg

KORO HIGHLIGHTS 2023

Alle Preise vom Stichtag 05.06.23

Bio Lupinenmehl 500 g
5,00 €* 10,00 €* je 1 kg

Bio Brat- und Backöl 1 L
9,50€*

Vegane Marshmallows 500 g
7,75 €* 15,50 €* je 1 kg

Bio Flohsamenschalen 99 % Reinheit 500 g
14,00 €* 28,00 €* je 1 kg

Bio Rote Bete Ketchup ohne Zuckerzusatz 230 g
6,50 €* 28,26 €* je 1 kg

Bio Ahornsirup Grade A 1 L
23,50€

Bio Erbsenprotein 500 g
10,50 €* 21,00 €* je 1 kg

Puffreisriegel in Zartbitterschokolade mit Orange 18 g
0,75 €* 41,67 €* je 1 kg

Weißes Mandelmus 500 g
8,75 €* 17,50 €* je 1 kg

Gepuffter Bio Buchweizen 350 g
6,75 €* 19,29 €* je 1 kg

Bio Ingwersaft Bag-in-Box 3 L
34,00 €* 11,33 €* je 1 Liter

Süßholzwurzel ganze Stangen 1 kg
21,50 €*

Bio Haferdrink 15 % Hafer 1 L
2,00 €*

Bio Bergteesirup 750 ml
8,75 €* 11,67 €* je 1 Liter

Bio Kakaonibs 1 kg
14,50 €*

Vitamin D3+K2 MK7 Tropfen all-trans 50 ml
14,00 €* 280,00 €* je 1 Liter

Bio Cornflakes ohne Zuckerzusatz 1 kg
18,00 €* 72,00 €* je 1 kg

Bio Reishi Pulver 250 g
18,00 €* 72,00 €* je 1 kg

Gefriergetrocknete Himbeeren 500 g
45,00 €* 90,00 €* je 1 kg

Bio Hagebutten Pulver 500 g
9,00 €* 18,00 €* je 1 kg

Gefriergetrocknete Erdbeerscheiben 350 g
21,75 €* 62,14 €* je 1 kg

Vegane und glutenfreie Bio Pancake Backmischung 1 kg
11,50 €*

Bio Himbeersirup 750 ml
9,00 €* 12,00 €* je 1 Liter

Bio Pinienkerne 500 g
20,00 €* 40,00 €* je 1 kg

DAS LEBEN MIT ZÖLIAKIE

SO VIEL MEHR ALS GLUTENUNVERTRÄGLICHKEIT

TEXT VIVIENNE BILLION

Alicia Freiin Tucher von Simmelsdorf leidet seit fünf Jahren an Zöliakie, einer Autoimmunerkrankung des Dünndarms. In einem Interview spricht sie mit uns darüber, wie sie mit Zöliakie lebt. Denn mit einer glutenfreien Ernährung ist es nicht getan!

Hi Alicia, vielen Dank, dass Du Dir die Zeit nimmst und uns an Deinen Erfahrungen teilhaben lässt! Kannst Du uns verraten, wie Zöliakie bei Dir erkannt wurde?

Nach meiner Diagnose zur Laktoseintoleranz verbesserte sich leider nicht viel. Dauerhaft hatte ich Beschwerden im Darm wie Durchfall und extreme Bauchschmerzen. Ich war ständig müde, erschöpft und konnte mich kaum aufraffen. Ich besuchte sehr viele Ärzt:innen, hatte allerdings oft das Gefühl, dass ich nicht richtig ernst genommen wurde und sie nicht verstehen wollten, wie es mir wirklich geht. Kommentare wie „Nach Sahne bekomme ich auch Bauchschmerzen“ musste ich mir ständig anhören. Eigentlich hatte ich nur Glück, dass ich zufällig in der Uniklinik Erlangen gelandet bin. Dort bekam ich dann endlich die nötige Behandlung und eine vernünftige Diagnose.

Welche Lebensmittel sind nun komplett tabu für Dich und kannst Du Medikamente dafür einnehmen?

Die Ärzt:innen sagten mir, dass ich auf glutenhaltige Lebensmittel verzichten muss. Das war erstmal ein Schock. Ich wusste zunächst gar nicht, wie ich überhaupt auf Brot, Müsli und Teigwaren verzichten sollte. Dabei blieb es aber leider nicht: Auch Panaden, geröstete Lebensmittel, Chips, Kekse, Kuchen und einige Gewürze darf ich nicht mehr essen. Jeder reagiert bei dieser Krankheit unterschiedlich stark auf Spuren von Gluten. Bei mir ist es leider so, dass mein Darm extrem sensibel ist und ich schon auf kleinste Mengen Gluten reagiere. Wenn jemand beispielsweise vorher mit einem mit Gluten kontaminierten Messer in der Butter war, dort Brotkrümel hinterlässt und ich dieselbe anschließend verwende, könnte das schon Symptome bei mir hervorrufen. Leider gibt es keine Medikamente gegen Zöliakie. Die einzige Möglichkeit, nicht täglich an Symptomen zu leiden, ist, sich strikt glutenfrei zu ernähren.

Wie hast Du die Krankheit zu Beginn akzeptieren können? Was hast Du für negative und positive Erfahrungen gemacht?

Als die Diagnose feststand, habe ich erstmal geweint. Ich wusste, dass mich die Krankheit sehr einschränken wird. Zöliakie ist nicht nur auf glutenfreies Essen achten, sondern auch eine Einschränkung im alltäglichen Leben. Egal ob es das Essen mit Freund:innen ist, das Nicht-Mitbenutzen der Küchengeräte in meiner WG oder das Trinken aus dem gleichen Glas auf einer Party, wenn die Person zuvor Bier getrunken und Snacks gegessen hat: Ich muss immer aufpassen und bin dementsprechend auch sehr verkopft. Ehrlich gesagt habe ich es auch schon mal erlebt, dass Freund:innen genervt sind, zum Beispiel bei der Suche nach einem passenden Restaurant, oder dass die Krankheit nicht ernst genommen oder verstanden wird. Auch auf Veranstaltungen stelle ich häufiger fest, dass mir nicht zugehört wird oder Informationen fehlen, die für mich relevant sind, um planen zu können. So kann es vorkommen, dass ich auf einem Festival nicht die Möglichkeit habe, Essen mitzunehmen, weil es verboten ist, aber auch vor Ort nichts essen kann. Solche negativen Erfahrungen frustrieren mich, weil ich an einer normalen gesellschaftlichen Veranstaltung nicht einfach so teilnehmen kann. Auf der anderen Seite war die Diagnose auch echt erleichternd, weil ich dann endlich wusste, woher die Sammlung an Symptomen, vor allem das tägliche Unwohlsein und die Darmbeschwerden, kam. Positive Erfahrungen sind leider nicht so häufig wie die negativen, das macht sie aber umso schöner. Es ist ein tolles Gefühl, verstanden zu werden und etwas von der Last abgenommen zu bekommen.

Fühlst Du Dich durch Zöliakie manchmal ausgegrenzt?

Ich lass es nicht zu, dass ich mich ausgegrenzt fühle, weil ich immer versuche, die Krankheit und die damit verbundene Situation positiv zu sehen. Es kommt aber trotzdem vor, dass ich nicht verstanden werde. Es fällt mir dann auch schwer, meine Sorgen auszusprechen, weil ich weiß, dass ich durch meine Krankheit manchmal schon Last genug bin und nicht noch mehr Aufwand machen will. Mein Leben ist von Zöliakie komplett beeinflusst. Im Voraus planen und die ständige Kontrolle über mein Essen bestimmt mein Leben. Es ist nicht damit getan Lebensmittel wegzulassen. Es ist ein tägliches Auseinandersetzen mit gesellschaftlichen Situationen und mit mir selbst. Zöliakie gibt einem sehr wenig Freiheit, wodurch man sich in vielen Situationen eher zurücknimmt. Trotzdem kommt es immer darauf an, welches Gefühl meine Mitmenschen mir geben und wie sie mit der Krankheit umgehen. Außerdem gibt es mittlerweile extrem viele Ersatzprodukte oder Lebensmittel, die die glutenfreie Ernährung leichter machen.

Unsere vier glutenfreien Top-Seller:

Konzentration auf das Wesentliche

Mit gutem Gewissen für Mensch und Umwelt.

Nr. 1 Marke in Deutschland*

Lactosefrei · Glutenfrei · Ohne Gelatine · Recyclebare Verpackung · Vegan · Ohne Füllstoffe

Klimaneutral Produkt
ClimatePartner.com/13719-1910-1002
durch Unterstützung von Klimaschutzprojekten

* Doppelherz ist die Top 1 Marke in der Kategorie OTC im LEH+DM (Lebensmitteleinzelhandel und Drogeriemärkte) im MAT März 2023
Quelle: AC-Nielsen Trend-Report Pharma bis einschließlich KW 13.2023

Doppelherz®

WIE DEIN ZYKLUS DIR HILFT, DEINE SUPERPOWER ZU LEBEN

DIE PHASEN DES MENSTRUATIONSZYKLUS UND WIE DU SIE DIR ZUNUTZE MACHST – IM INTERVIEW MIT DR. MIRIAM STARK

Wir haben es satt, dass der Menstruationszyklus so negativ behaftet ist. Er ist nämlich dafür da, das größte Wunder – einen neuen Menschen – zu erschaffen. Und auch wenn kein Kind auf dem Plan steht, kann er Dich in den verschiedenen Zyklusphasen mit verschiedenen Stärken ausstatten. Dafür geht der weibliche Körper immer wieder durch hormonelle Schwankungen, die manchmal echt anstrengend sein können, aber die Du Dir super zunutze machen kannst. Wie das geht, erfahren wir im Interview mit Dr. Miriam Stark. Die Wirtschaftspsychologin und Coachin hat ihren Zugang zum zyklusorientierten Leben in der Verarbeitung von zwei Schwangerschaften, die sich nicht weiterentwickelt haben, gefunden. Auch durch den phasenweisen Verlust ihrer Haare hat sie sich umfassend mit der Weiblichkeit beschäftigt. Miriam nimmt uns durch die vier Phasen des Zyklus mit und erklärt, was da im Körper abgeht und wie sich das auf die Stimmung auswirken kann. Als Kirsche auf der Sahne haben wir noch ein paar exklusive Handlungsempfehlungen für Dich! Wenn Du das Gefühl hast, dass Du Dich in einer Phase nicht so gut fühlst, kann das daran liegen, dass Dein Körper an bestimmten psychologischen Themen arbeitet. Miriam hilft in ihrer Arbeit dabei, diese aufzudecken und zu bearbeiten.

Die Follikelphase

Die Periode ist vorbei und die Eizellproduktion ist im vollen Gange. Der Anstieg des Hormons Östradiol macht Dich selbstbewusst, leistungsfähig und energetisch. Das ist super zum Ackern und Abarbeiten, was vielleicht während Deiner Periode liegen geblieben ist. Andererseits verfügst Du in dieser Phase über eine Art kindliche Neugier, die Du innovativ nutzen kannst.

MIRIAMS HANDLUNGSEMPFEHLUNG:
Du bist physisch und kognitiv eine wahre Power-Person! Nutze Deine Energie, um Dir realistische Ziele zu setzen oder Dich auszupowern. Falls Abenteuerlust aufkommt, kannst Du prima etwas Neues – zum Beispiel ein Instrument – lernen oder auf Entdeckungsreise in Deiner Stadt gehen.

Die Eisprungphase

Die am besten gereifte Eizelle wird in den Eileiter geschickt – ready zur Befruchtung! Damit sich all die Arbeit, die in die Produktion der Eizelle gesteckt wurde, auch lohnt, macht Dich Mutter Natur in Deiner fruchtbarsten Phase besonders lust- und genussvoll. Du strahlst voller Selbstbewusstsein, Schönheit und Energie. Hormonell befindest Du Dich in einem Östradiol-High, welches Dich besonders harmonisch macht. Falls die Themen Mutterschaft oder Kinderwunsch Dich belasten, kann es sein, dass Du dies besonders um Deinen Eisprung fühlst. Dich mit Deinen Gefühlen konkret auseinanderzusetzen kann helfen, Deine eigentlichen Superkräfte zu bemerken: Lieben und Genießen!

MIRIAMS HANDLUNGSEMPFEHLUNG: Lass ihn hochleben, den hedonistischen Lifestyle! Lade beispielsweise Leute zum Essen ein oder geh auf ein Date – vielleicht auch mit Dir selbst. Du bist jetzt mit einer extra Portion Diplomatie ausgestattet, die Dir besonders hilft, Konfliktsituationen aufzuklären oder anzusprechen. Durch Dein strahlendes Selbstbewusstsein kannst Du alles schaffen! Außerdem kommt besondere Stimmung für Sexytime auf, die Eizelle will ja befruchtet werden.

Die Lutealphase

Das Östradiol hat seinen Job getan und wird vom Hormon Progesteron abgelöst. Dies führt zu einem Verhalten, was nicht immer den Ansprüchen unserer Gesellschaft entspricht: Rückzug. Falls Du merkst, dass Dein Körper oder Kopf sich dagegen wehrt, kann es helfen, Dich von den gesellschaftlichen und vielleicht eigenen Erwartungen der ständigen Leistungsbereitschaft zu lösen. Progesteron hat außerdem eine leicht betäubende Wirkung auf Dein Gehirn. Es ist Zeit, aufs Bauchgefühl zu hören. In dieser Zeit sind Deine Intuition und Deine Kreativität Deine Superkräfte.
Dein Körper geht zehn Tage davon aus, dass eine Schwangerschaft stattfinden wird, also: Zeit für den Nestbau. Dein Körper ist bereit dazu, einen kleinen Menschen zu erschaffen – oder auch alles andere! Die Schaffenskraft, die Dein Körper Dir zur Verfügung stellt, kannst Du nutzen, wofür Du möchtest.

MIRIAMS HANDLUNGSEMPFEHLUNG: Hier gilt: Nicht verkopfen, sondern nach Gefühl handeln. Außerdem fällt es Dir besonders leicht, Ordnung zu schaffen und Systeme zu errichten. Wenn Du schon länger Deine Wohnung umräumen oder dekorieren wolltest, ist jetzt der perfekte Zeitpunkt. Deine Schaffenskraft kannst Du nutzen, um Ideen aller Art umzusetzen. Und wenn PMS Dich zu stark im Griff hat, entweder ab aufs Sofa, oder falls Du Lust hast, aktiv zu werden: Hol Leinwand und Farben raus oder mach Deinen Lieblingssong an und dance it out!

Die Blutungsphase

Wenn Dein Körper merkt, dass keine Befruchtung stattgefunden hat, sinkt das Progesteron ab. Wenn es auf dem Tiefpunkt ist, beginnt die Gebärmutterschleimhaut sich zu lösen: das, was Du als Blut ausscheidest. Einmal Tapetenwechsel – im wahrsten Sinne des Wortes. Das ist eine Heidenarbeit. Östradiol und Progesteron stehen auf dem Tiefpunkt. Dadurch bist Du einerseits physisch nicht so leistungsfähig, andererseits ist Deine Stimmung auch nicht durch Hormone beeinflusst, was zu einer besonderen Klarsicht führt. Deine Gebärmutter lässt los, was sie nicht mehr braucht und genauso kannst Du das auch. Während der Blutung gilt also: Trust your Intuition!

MIRIAMS HANDLUNGSEMPFEHLUNG: Wenn Du Dir in dieser Phase die Ruhe gönnst, die Dein Körper einfordert, wirst Du powervoll in den nächsten Zyklus reinstarten können! Außerdem kannst Du Deine besondere Weisheit nutzen, Dich in verschiedensten Bereichen weiterzuentwickeln.

TEXT **ELAHE ABIDI-ASHTIANY**

HIER GEHTS ZUM INSTAGRAM ACCOUNT VON MIRIAM:

SOMMERLICHER FLAMMKUCHEN mit creamy Pistazienmus

TEXT **HANNAH RIEDER**

Für den Teig:

Mehl	**250 g**
Wasser	**150 ml**
Salz	**1/2 TL**
Zucker	**1/2 TL**

Als Topping:

Pistazienmus	
Saft und Schale einer Zitrone	
Salz	
frisch gemahlener Pfeffer	
Räuchertofu	
Rucola	
rote Zwiebeln	**5 Stk.**
Zucker	**1 EL**
heller Essig	**2 EL**
optional: Chiliflocken oder Chilifäden	

Es ist Abend, noch 25 Grad auf Balkonien. Was gibt es besseres, als den Tag mit etwas Leckerem zu essen ausklingen zu lassen? Auf die KoRo-Küchencrew ist Verlass: Wir haben uns die sommerlichere (und wir finden leckerere) Version der Tiefkühlpizza für Dich überlegt: Flammkuchen, statt Creme Fraiche mit Pistazienmus – schickt Dich direkt geschmacklich an die Côte d'Azur.

So geht's:

Alle Zutaten für den Flammkuchenteig verkneten, bis eine homogene Masse entsteht. Du kannst hierfür gerne ein Tool verwenden, oder mit den Händen kneten. Wenn der Teig ready ist, formst Du ihn zu einer Kugel und lässt ihn in einer Schüssel für mindestens eine Stunde ruhen.

Währenddessen kannst Du schon mal die Toppings vorbereiten. Von Mengenangaben halten wir aber nicht so viel, deswegen gibt es bei den Toppings bewusst keine Angabe – Du weißt am besten, wie viel von was Du auf Deinen Flammkuchen packen möchtest!

Unser Pistazienmus ist pur schon echt der Wahnsinn, aber Du bringst es jetzt aufs nächste Level. Dafür Mus und Zitronensaft im Verhältnis 2:1 vermischen, Zitronenabrieb, ca. 1/4 TL Salz und eine Prise frisch gemahlenen Pfeffer hinzugeben und zu einer glatten Creme verrühren.

Den Räuchertofu kannst Du in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne schon leicht knusprig braten – nur nicht zu stark, die Würfelchen kommen ja noch in den Ofen.

Spare 5 % mit dem Code PISTAZIENMUS5 auf Deinen Warenkorb!

Um die in feine Ringe geschnittenen Zwiebeln zu marinieren, übergießt Du sie mit heißem Wasser, 1 EL Zucker, 1 TL Salz und 2 EL hellem Essig. Das Ganze muss dann schön durchziehen – wenn Du magst, kannst Du diesen Step auch schon am Vortag machen.

Dann bleibt nur noch der Rucola, und der ist zum Glück schon ready. Einfach waschen und es kann losgehen.

Heize den Backofen auf 250 °C vor. Wir empfehlen Dir Ober-/Unterhitze damit der Boden Deines Flammkuchens schön knusprig wird.

Nun das Backblech mit Backpapier oder wiederverwendbarer Backmatte belegen und den Teig auf 2–3 mm Dicke ausrollen. Bestreich erst den Teig mit Pistaziencreme und belege ihn dann mit Räuchertofu. Danach kommt das feine Teil für ca. 15 Minuten in den Backofen. Kurz bevor der Flammkuchen fertig gebacken ist, toppst Du ihn mit Rucola und den marinierten roten Zwiebeln. Fans von scharfem Zeug können den Flammkuchen noch mit Chiliflocken oder etwas milderen Chilifäden garnieren. Und dann natürlich schmecken lassen!

VEGAN WIE EIN PROFI

TEXT VIVIENNE BILLION

Dr. Markus Keller, Öfter mal die Sau rauslassen ©, Verlag E. Ulme

Achtung, geballtes Ernährungswissen incoming! In Zusammenarbeit mit Dr. Markus Keller, Ernährungswissenschaftler und Leiter des Forschungsinstituts für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE) haben wir Dir eine Übersicht zusammengebastelt, wie Du kritische Nährstoffe bei einer veganen Ernährung ganz easy abdecken kannst. Sein neues Buch „Öfter mal die Sau rauslassen" gibt Dir zusätzlich einen optimalen Einblick ins Thema!

Und so sind die Tabellen zu verstehen: Du möchtest bspw. mehr Eisen zu Dir nehmen, checkst dementsprechend die Tabellen und isst von nun an 1-2 Portionen Nüsse am Tag. Der Jackpot: Du bekommst zusätzlich Vitamin B2 und Zink geliefert und musst dafür nicht die dreifache Menge an Nüssen essen.

Vitamin B2

Lebensmittelgruppe	Beispiele	Menge pro Tag
Nüsse und Ölsaaten	Mandeln, Cashewkerne, Pinienkerne, Kürbiskerne	1–2 Portionen, ca. 30 g pro Portion
Gemüse	Champignons, Steinpilze	mind. 3 Portionen, ca. 400 g
Hülsenfrüchte	Linsen, weiße Bohnen, Erbsen	40–50 g (Rohgewicht)
Vollkorngetreide	Vollkornbrot, Vollkornnudeln	3 Portionen, eine Portion entspricht 2–3 Scheiben à 50 g Vollkornbrot oder 125–150 g (Rohgewicht) Vollkornnudeln

Eisen

Lebensmittelgruppe	Beispiele	Menge pro Tag
Nüsse und Ölsaaten	Kürbiskerne, Sesam, Pistazien, Mandeln	1–2 Portionen, ca. 30 g pro Portion
Gemüse	Feldsalat, Rucola, Fenchel	3 Portionen, ca. 400 g 40–50 g (Rohgewicht)
Hülsenfrüchte	Linsen, weiße Bohnen, Erbsen	40–50 g (Rohgewicht)
Vollkorngetreide	Quinoa, Hirse, Hafer	3 Portionen, eine Portion entspricht ca. 60 – 75 g (Rohgewicht) oder ca. 250 – 300 g (gegart)

Jod

Lebensmittelgruppe	Beispiele	Menge pro Tag
Jodsalz	jodiertes Speisesalz, Meersalz	sparsam, max. 6 g Salz
Meeresalgen	Meeresalgen (Nori mit moderatem Jodgehalt)	ca. 1–3 g Nori-Flocken (trocken) oder 1,5 Nori-Blätter

Zink

Lebensmittelgruppe	Beispiele	Menge pro Tag
Nüsse und Ölsaaten	vor allem Kürbiskerne, Walnüsse, Mandeln	1–2 Portionen, ca. 30 g pro Portion
Gemüse	vor allem Haferflocken, Weizenvollkornmehl	3 Portionen, eine Portion entspricht ca. 60–75 g (Rohgewicht)
Hülsenfrüchte	Sojabohnen, Linsen	40–50 g

Selen

Lebensmittelgruppe	Beispiele	Menge pro Tag
Nüsse und Ölsaaten	Paranüsse	1–2 Portionen, ca. 30 g pro Portion
Gemüse	Steinpilze	mind. 3 Portionen, ca. 400 g

Kalzium

Lebensmittelgruppe	Beispiele	Menge pro Tag
Kohlarten	Grünkohl, Pak Choi, Brokkoli	mind. 3 Portionen, ca. 400 g
Nüsse und Ölsaaten	Mandeln, Haselnüsse	1–2 Portionen, ca. 30 g pro Portion
Hülsenfrüchte	Sojabohnen, Kichererbsen	40–50 g (Rohgewicht)
kalziumreiche Mineralwässer		1,5 l Wasser und andere nicht-alkoholische, energiearme Getränke

Protein

Lebensmittelgruppe	Beispiele	Menge pro Tag
Hülsenfrüchte und weitere Proteinquellen	Sojabohnen, Linsen, Kichererbsen, Tofu, Tempeh, Seitan	40–50 g Hülsenfrüchte (Rohgewicht) oder 50–100 g Tofu, Tempeh oder Seitan
Nüsse und Ölsaaten	Paranüsse, Walnüsse, Kürbiskerne	1–2 Portionen, ca. 30 g pro Portion

Omega-3-Fettsäuren

Lebensmittelgruppe	Beispiele	Menge pro Tag
alpha-Linolensäure	Lein-, Hanf-, Raps- und Walnussöl sowie Walnüsse	2–3 EL (1 EL = 12 g) Pflanzenöl
EPA und DHA	mit Mikroalgenöl angereicherte Pflanzenöle oder Mikroalgenöl als Nahrungsergänzung	davon 1 EL EPA-/DHA-angereichertes Pflanzenöl

Vitamin D: in den sonnenarmen Monaten (ca. Oktober bis März) Vitamin B12: bei veganer Ernährung ganzjährig

Müssen/sollten supplementiert werden!

KORO FRAUENLAUF 2023: GEMEINSAM LAUFEN GEGEN KREBS

Beim KoRo Frauenlauf am 13.05.2023 erlebten tausende begeisterte Läuferinnen ein mitreißendes Event voller Energie, Gemeinschaft und Solidarität. Du konntest nicht dabei sein? We got you! Wir nehmen Dich mit auf einen Lauf durch den Berliner Tiergarten, bei dem Spenden für die Berliner Krebsgesellschaft gesammelt wurden.

Das Gefühl der Gemeinschaftlichkeit unter Frauen und das Sammeln von Spenden für die Berliner Krebsgesellschaft stand auch dieses Jahr im Vordergrund des KoRo Frauenlaufs. Im Berliner Tiergarten versammelten sich tausende Teilnehmerinnen, um gemeinsam den Lauf anzutreten und ein Zeichen der Solidarität unter Frauen zu setzen. Die Distanzen von 5 und 10 Kilometern konnten als Lauf-, Walking- oder Nordic Walking-Strecke absolviert werden.

Nach einem herzlichen Warm-up, bei dem die Läuferinnen die Gelegenheit hatten, die Energie der Menge zu spüren, führte die Strecke durch die grünen Wege des Tiergartens. Dabei wurden die Teilnehmerinnen von lauten Anfeuerungsrufen der jubelnden Zuschauer:innen begleitet, die an den Wegrändern standen. Vero, eine Mitarbeiterin von KoRo, beschrieb die besondere Atmosphäre des Laufs so: „Es ist ein unglaubliches Gefühl, in dieser riesigen Menschenmenge an Frauen zu stehen. Viele krebsbetroffene Frauen selbst haben am Lauf teilgenommen, ebenso wie Mütter mit ihren Töchtern. Sowohl andere Teilnehmerinnen als auch ich wurden tatkräftig von Partner:innen, Familie und Freund:innen von der Seite angefeuert."

Der KoRo Frauenlauf 2023 hat sich nicht nur für die Spenden gelohnt: Vor oder nach dem Lauf konnten die Frauen an einer entspannenden Yoga-Session teilnehmen, zudem standen Massagemöglichkeiten zur Verfügung, um die beanspruchten Muskeln zu regenerieren. Auch für erfrischende Getränke und leckere Snacks wurde durch unseren KoRo-Stand gesorgt. Ein weiterer Höhepunkt war das Engagement des KoRo-Charity-Teams: Rund zwölf Mitarbeiterinnen nahmen an dem Lauf teil, um Spenden für die Berliner Krebsgesellschaft zu sammeln. Die gesammelten Spenden aller Charity-Teams flossen in den Härtefonds für an Krebs erkrankte Frauen, der von der Berliner Krebsgesellschaft verwaltet wird.

TEXT **VERO WOLF**
ILLUSTRATION **BERK KARAOGLU**

SCHLEMMEN & SCHLECKEN

TEXT **NATALIE WENDT**

EIN BESUCH IM KORO CAFÉ & ICE CREAM IN JENA

CHECK ES AUS:
KoRo Café & Ice Cream
Markt 17
07743 Jena
Instagram: korocafe_jena

ÖFFNUNGSZEITEN:
Montag bis Freitag von 12:00 bis 20:00 Uhr
Samstag & Sonntag von 10:00 bis 20:00 Uhr

KoRo kommt aus Berlin! Unsere erste Eisdiele haben wir 2021 in Kreuzberg eröffnet und seit Kurzem gibt es neben dem KoRo Café direkt am Alexanderplatz auch eine Filiale in Berlin Schöneberg. Damit in Zukunft aber nicht alle KoRo-Fans nach Berlin pilgern müssen, um unsere köstlichen Stullen und Eiskreationen zu genießen, haben wir für unsere Eisdielen und das Café ein Franchise-Konzept erstellt. Das bedeutet: Alle Unternehmer:innen und die, die es noch werden wollen, erhalten Unterstützung und einen Plan zum Aufbau einer Eisdiele oder eines Cafés in ihrer Stadt. So hat es auch Johannes aus Jena gemacht. Im Frühsommer 2022 wurde in Jena die erste KoRo-Eisdiele außerhalb Berlins eröffnet. Wir treffen ihn in Jena:

JOHANNES, WIESO WOLLTEST DU EINE EISDIELE ERÖFFNEN UND WARUM MIT KORO ZUSAMMEN?

Ich habe schon lange mit dem Gedanken gespielt, einen eigenen Laden zu eröffnen, da kam das Franchise-Projekt von KoRo genau richtig. Die Zusammenarbeit mit KoRo macht mir sehr viel Spaß und das Franchise-Team unterstützt mich immer tatkräftig. Ich kann aber trotzdem frei arbeiten und bei maßgeblichen Entscheidungen mitbestimmen. Ich hatte bereits ein bisschen Erfahrung im Gastrobereich, aber ein erfahrenes Team an meiner Seite zu wissen, hat mir das Selbstvertrauen gegeben, diesen Schritt auch wirklich zu wagen.

KOMMT DAS KONZEPT IN JENA GUT AN?

Oh ja! Wir haben sehr viel Zuspruch seit der Eröffnung erhalten und bereits treue Stammkund:innen gewonnen. Seit Herbst 2022 heißen wir KoRo Café & Ice Cream und bieten nicht nur köstliches KoRo-Chunks Eis aus Berlin an, sondern backen auch selbst Waffeln und bereiten leckere Stullen zu, natürlich mit ganz vielen KoRo-Zutaten. Außerdem kann man bei uns immer zum Brunchen vorbeikommen. Wir mussten sogar den Gastraum erweitern, weil der Ansturm so groß war!

WAS IST EUER BESTSELLER?

Bei all der vielfältigen Auswahl ist und bleibt das Eis am beliebtesten – damit sind wir hier in Jena einzigartig. Inzwischen kommen auch die älteren Stadtbewohner:innen sehr gern und schlecken unser (veganes) Death by Chocolate Eis – das muss schon etwas heißen!

Der KoRo Impact Report 2022: 40 Seiten Transparenz

IMPACT-WAS? DU WEISST GERADE ÜBERHAUPT NICHT, WOVON WIR SPRECHEN UND WARUM DAS FÜR DICH ALS KUND:IN ÜBERHAUPT SPANNEND SEIN KÖNNTE? DARUM GEHT'S: IM REPORT HABEN WIR KORO GANZ GENAU UNTER DIE LUPE GENOMMEN UND WOLLEN DIR NUN EINE BESTANDSAUFNAHME DES UNTERNEHMENS BIETEN.

KoRo gibt es seit 2014. Statt Waschmittel verkaufen wir mittlerweile leckere Lebensmittel – natürlich immer in Großpackungen. Wir haben viele neue Produkte ins Sortiment genommen, viele Menschen eingestellt und sind mittlerweile europaweit aktiv. Und weil sich so viel bei uns getan hat, wollen wir Licht ins Dunkel bringen. Und das durch einen Report, der viele Daten, Fakten und Ziele für die Zukunft von KoRo enthält. Wir schreiben darüber, was Nachhaltigkeit für uns ausmacht, was unsere Werte als Unternehmen sind, wie unser ökologischer Fußabdruck aussieht und was wir in Zukunft tun möchten, um diesen zu verringern. Wir erklären, wie und von wo wir Produkte beziehen und was wir tun, damit sie nicht nur unverschämt lecker schmecken, sondern auch sicher und hochwertig sind. Auch haben wir unser großartiges Team in Zahlen und Daten analysiert, um zu sehen, wie divers KoRo ist und was wir tun müssen, damit sich alle Mitarbeitenden bei der Arbeit wohl fühlen. Da wir in 16 Ländern agieren und ein internationales Team haben, wird der Report vorerst nur auf Englisch veröffentlicht. Das könnte was für Dich sein? Dann scanne fix den QR-Code und schmöker drauf los!!

TEXT **HANNAH RIEDER**

DISKRIMINIERUNG VON MEHRGEWICHTIGEN STOP BODYSHAMING!

In diesem Text geht es um Diskriminierung, Körperformen und Gewicht. Wenn Du Dich mit diesen Themen nicht wohlfühlst, oder sie etwas bei Dir auslösen könnten, blätter lieber weiter. Wir haben viele weitere interessante Themen für Dich aufbereitet!

WIR IN DEUTSCHLAND VERSUCHEN IMMER SENSIBLER ZU WERDEN, DIVERSITÄT ZU LIEBEN UND LEBEN UND KEINE WITZE MEHR ÜBER BESTIMMTE THEMEN UND GRUPPEN ZU MACHEN. DA KANN MAN SICH MAL SELBST AUF DIE SCHULTER KLOPFEN! ABER EINE GRUPPE HABEN WIR DABEI LEIDER NUR SELTEN AUF DEM SCHIRM: MEHRGEWICHTIGE! GANZ BEWUSST NUTZEN WIR NICHT DAS WORT „ÜBERGEWICHTIG“. WIR FINDEN NÄMLICH, DASS WIR NICHT BEWERTEN KÖNNEN UND SOLLTEN, WANN EIN GEWICHT ZU VIEL IST.

Wir haben uns gefragt, mit welchen gesellschaftlichen Bewertungen und Diskriminierungen dicke Menschen tagtäglich umgehen müssen. Allein das Wort dick, was als Gegenteil von dünn nur beschreibend sein sollte, ist in den meisten unserer Köpfe negativ assoziiert. Für noch tiefere Einblicke durften wir mit Volker und Katja vom Instagram-Kanal @kurvigeliebe sprechen.

IN WELCHEN ALLTAGSSITUATIONEN FÜHLEN SICH MEHRGEWICHTIGE MENSCHEN DISKRIMINIERT?

Bei Sitzplätzen generell, egal ob im Flugzeug, in der Bahn, in der Achterbahn, im Hotel, im Restaurant. Oftmals sind die Stühle oder Sitze zu eng und haben störende Armlehnen. Auch die Toiletten in Zügen oder im Flugzeug sind oft sehr klein. Wir sind beide recht groß, das macht es zusätzlich schwierig. Arztbesuche sind auch oft echt grausam! Egal was man hat, alles wird auf das Gewicht geschoben. Fehldiagnosen sind an der Tagesordnung!

Studien zeigen, dass Gesundheitsdienstleistende sich weniger Zeit für die Behandlung und gesundheitliche Aufklärung mehrgewichtiger Patient:innen nehmen. Es wird häufiger zur Änderung des Lebensstils, als zu spezifischer Medikation geraten und weniger erwartet, dass mehrgewichtige Patient:innen Handlungsempfehlungen durchführen.

WELCHE VORURTEILE BEGEGNEN EUCH HÄUFIG UND WIE GEHT IHR DAMIT UM? WAS SIND EURE GEDANKEN DAZU?

Volker: Im Allgemeinen sollen „Männer immer stark sein und am besten keine Gefühle zeigen." So schade, dass es immer noch so viele Menschen gibt, die so denken! Psychische Erkrankungen (z. B. Depressionen) werden Männern (egal ob dick oder dünn) immer noch weniger zugestanden. Ein Kuraufenthalt ist deutlich schwerer möglich. Warum?
Bezogen auf das Gewicht haben dicke Männer, im Gegensatz zu Frauen, oftmals noch eine Art Gewichtsbonus. Sie „dürfen" mehr wiegen als Frauen. Kosenamen wie Bärchen werden benutzt, alles eher verniedlicht und weniger abwertend als bei Frauen.
Katja: „Dicke Frauen spielen ihr Glücklichsein nur vor!" oder „Ein Mann kann eine Dicke nicht wirklich lieben! Das ist ein Fetisch!"
Haben wir schon oft gehört und gelesen. Ist Quatsch, denn wir lieben uns so, wie wir sind. Unsere Beziehung hat Gewichtsschwankungen von 30 kg problemlos verkraftet. Wir sind beide glücklich und unser Gewicht bestimmt nicht unser Leben!

WAS WÜRDET IHR EUCH VON DEN MENSCHEN IN DER GESELLSCHAFT WÜNSCHEN? WAS WÜRDET IHR ANDEREN MENSCHEN RATEN, WIE SIE IHRE VORURTEILE ABBAUEN KÖNNEN?

Mehr Empathie, mehr Selbstreflexion! Worte sind oft härter zu ertragen als Schläge. Außerdem heißt es nicht umsonst Ratschläge.
Wir wünschen uns, dass die Menschen versuchen, sich in die Lage anderer hineinzuversetzen und ihre Worte mit Bedacht wählen. Lesen hilft, sprechen hilft, zuhören hilft und kann im besten Fall dazu führen, dass Vorurteile abgebaut werden. Einfach mal das Gegenüber fragen, wie es ihm oder ihr geht und niemals ungefragt Ratschläge geben. Kommentare zu Körpern einfach unterlassen und sich selbst fragen, wieso man bestimmte Dinge denkt! Vorurteile kritisch hinterfragen und offen sein, dazuzulernen! Grundsätzlich: Wenn man nichts Gutes zu sagen hat, lieber schweigen!

Die ständige Bewertung und Stigmatisierung kann zu Unsicherheiten, Unzufriedenheit und Stress führen und einen negativen Effekt auf die psychische Gesundheit der Betroffenen haben. Dicke Körper sind gesellschaftlich negativ behaftet. Sie stehen oft in Assoziation, mit faul sein oder mit fehlender Disziplin. Diese verinnerlichten Glaubenssätze laufen unbewusst und ungewollt ab. Deshalb sollten wir uns alle bewusst machen: Alle Körper sind einzigartig und sehen auch in ihrer gesündesten Form unterschiedlich aus und fremde Körper gehen uns nichts an.
Packen wir uns mal alle an die eigene Nase, und beobachten, welche Gedanken sich bei uns gegenüber Mehrgewichtigen festgesetzt haben, denn das ist der beste Weg, die Diskriminierung zu beenden.

INTERVIEW **ELAHE ABIDI-ASHTIANY**

TEXT **ALESSANDRO CORTAZZO & ELAHE ABIDI-ASHTIANY**

Vorurteile? Ich? Niemals! Auch wenn wir es uns nicht eingestehen wollen: Vorurteile sind menschlich und wir alle haben sie. Aber woher kommt das und wie entstehen Vorurteile?

Kategorisierung!

Der erste Eindruck entsteht wahnsinnig schnell – und genauso der erste Schritt zum Vorurteil: die Kategorisierung. Stimmt die Religion, Hautfarbe oder Herkunft mit einem Schema in unserem Kopf überein, wird eine noch unbekannte Person schnell dort eingeordnet. Wir müssen schnell und taktisch kategorisieren, sonst wären wir mental mit der riesigen Menge an Informationen im Alltag maßlos überfordert. Unser Gehirn bildet ständig unzählige Kategorien und sortiert neue oder unbekannte Dinge ein. All diese Prozesse laufen vollkommen automatisch und unterbewusst ab. Ein Beispiel: Hast Du Dich beim Spazierengehen schon mal vor einer vermeintlichen Schlange erschreckt, die eigentlich nur ein Stock war? Das liegt daran, dass Dein Gehirn auf besondere Signale mit einer Notreaktion vorbereitet ist. Du reagierst schneller, als Du denken kannst. Das hat unseren Vorfahren bestimmt das ein oder andere Mal das Leben gerettet.
Kategorisierung ist also nicht grundsätzlich schlecht – und auch noch kein Vorurteil. Um ein Vorurteil zu bilden, braucht es noch zwei weitere Denkprozesse.

Stereotypisierung

Stereotype sind Vereinfachungen von komplexen Sachverhalten oder Eigenschaften verschiedener Personengruppen. Damit wir uns in unserem Leben besser zurechtfinden, verpassen wir unseren Kategorien ein Etikett: Wir sortieren also Menschen in eine passende Schublade in unserem imaginären Stereotyp-Regal ein. Und so verknüpfen wir die Person auch noch mit anderen Attributen, die wir mit dieser Personengruppe verbinden. So kommt es zu einer Übergeneralisierung individueller Eigenschaften auf eine ganze Gruppe.

Bewertung

Um dann aus dem Stereotyp ein Vorurteil zu machen, fehlt nur noch die Bewertung der Schubladen. Dies geschieht anhand unserer eigenen, individuellen, aber auch gelernten Erfahrungen und Narrativen. Eine Bewertung könnte also lauten, dass Du Unpünktlichkeit nicht magst. Dann bist Du einmal im Urlaub in Spanien mit einem spanischen Tourguide verabredet. Der kommt dann 20 Minuten zu spät und ruck zuck ist die ganze Nationalität der Spanier:innen für Dich mit der negativen Eigenschaft Unpünktlichkeit vorbelastet. Not so nice! Vorurteile können im Übrigen auch positiv ausfallen – besser vielleicht, aber immer noch ein Vorurteil!

Vermittlung und Aktivierung von Vorurteilen

Je weniger Kontakte man selbst zu vorverurteilten Gruppen hat, desto größer ist die Tragweite einzelner Erfahrungen und Erzählungen. Außerdem werden Vorurteile über Erziehung und in der Gesellschaft weitergegeben. Besonders in den ersten Jahren vermitteln Eltern bewusst und unbewusst ihre Einstellungen an ihre Kinder. Auch im alltäglichen Sprachgebrauch werden allgemeine Aussagen über verschiedene Gruppen weitergegeben, die noch leere Schubladen von Zuhörenden füllen können. So kann es sein, dass ein:e Spanier:in wiederum noch nie mit einer deutschen Person gesprochen hat, aber trotzdem denkt, dass Deutsche sehr penibel und humorlos seien – so not true, aber woher sollen sie's wissen?

Vorurteile über unsere eigenen Gruppen können wir meist super als Einzelfälle abtun. Da wir viele Mitglieder aus unseren Gruppen kennen, denken wir nicht in der großen Schublade, sondern schreiben die negativen Eigenschaften eher einzelnen Individuen zu. Dadurch wird die eigene Gruppe nicht durch negativ bewertete Eigenschaften von einzelnen Personen abgewertet.
Diskriminierung zeigt, welche Tragweite die Wirkung von Vorurteilen auf unser Verhalten haben kann. Ganzen ethnologischen Gruppen, Nationalitäten und Religionen werden bestimmte Charaktereigenschaften zugeschrieben, obwohl wir in unseren eigenen Kreisen sehen: Es gibt mehr oder weniger pünktliche Deutsche, nicht alle Männer mögen Fußball und es gibt viele Frauen, die super gut in Mathe sind.

Was können wir tun, um Vorurteile abzubauen?

Die Mechanismen, die unser Gehirn nutzt, um einen Error durch Informations-Overload zu vermeiden, sind also nicht grundsätzlich schlecht. Schlimm wird es aber, wenn wir unseren Überzeugungen blind Glauben schenken und so Rassismus und Ausgrenzung entstehen. Deshalb klären wir hier über die Mechanismen auf und können uns an die große Gemeinschaftsnase packen.
Es ist zwar nicht einfach, diese Mechanismen zu durchbrechen, aber der erste Schritt ist, sich den Vereinfachungen, die das Gehirn vornimmt, bewusst zu werden. Wir alle haben die Möglichkeit, bewusst zu entscheiden, ob wir unseren ersten Assoziationen vertrauen oder diese nochmal überdenken. Weitere Schritte sind, Kommunikation und eigene Erfahrungen mit verschiedenen Individuen zu machen: Deine Rechtfertigung, den Backpack aufzusetzen und um die Welt zu reisen. Dabei ist es wichtig, dass der Kontakt auf Augenhöhe stattfindet. Vorurteile lassen sich am besten überwinden, wenn zwei Personen gemeinsame Ziele verfolgen, wie etwa in einer Sportmannschaft oder in Arbeitsgruppen. Dadurch wird der Zusammenhalt gestärkt und Du lernst Dein Gegenüber als Individuum und nicht nur als Teil einer, sondern auch Deiner Gruppe kennen.
Wir alle können an uns selbst und mit unseren Mitmenschen gemeinsam daran arbeiten, diskriminierende Denkmuster zu hinterfragen, zu durchbrechen und abwertende Vorurteile aufzulösen, um Diskriminierung jeglicher Art keinen Raum zu bieten.

DES HALB HABEN WIR VORURTEILE

IMPRESSUM

Herausgeber
KoRo Handels GmbH

Redaktion
Sanja Middeldorf, Elahe Abidi-Ashtiany, Vivienne Billion, Natalie Wendt, Alessandro Cortazzo, Hannah Rieder, Veronika Wolf

Lektorat
Katharina Hertling

Layout & Illustration
Berk Karaoglu

Anzeigen
Kontakt: partners@korodrogerie.de

Anzeigenschluss
6 Wochen vor Erscheinungsdatum

Druck und Bindung
Funke Zeitungsdruckereien

KoRo

WIR ZEIGEN DICH AUF DEINER BESTEN SEITE!

Schnapp Dir jetzt einen Platz in unserem Magazin.

Schreib uns unter partners@korodrogerie.de.

DU BRINGST DIE PICKNICKDECKE
KORO LIEFERT DIE SNACKS!
SCAN ME!
PROTEIN POP CHIPS