

MGZN

DIE
TECHNIKER
DAS
MAGAZIN
2024

DU BIST SCHÖN

Wie man lernt,
sich selbst zu akzeptieren



LIEBE NACH EIGENEN REGELN

Es muss nicht immer die
monogame Beziehung sein

ENDOMETRIOSE

Eine Krankheit mit vielen Gesichtern

ALLEIN, ALLEIN

Voll vernetzt und
trotzdem einsam?



TK
Die
Techniker

Inhalt

04_NEWSFEED

Neuigkeiten aus der Welt der TK und der Gesundheit

20_EINSAMKEIT

Das hilft gegen dieses unangenehme Gefühl

22_FASTFOODIE

Snack Attack: kleine Happen für den Hunger zwischendurch

24_ADHS

Wie fühlt es sich an, ADHS zu haben? Eine Betroffene erzählt

SCHWERPUNKT

08_LASS MAL LEBEN!

Die Zeit in den Zwanzigern ist vieles, aber nicht immer einfach

12_STRESSOREN

Social Media, Klimakrise, Entscheidungsdruck – das stresst die Gen Z

14_WAS IST SCHÖN?

Wie passt der Einsatz für Body Positivity zu den Beauty-Filter-Exzessen auf TikTok?

18_DAS ENDE DER MONOGAMIE?

Glaubt die Gen Z noch an die große Liebe?

26_DIE KOLUMNE

Wann habe ich meine Zeit zuletzt mit Nichtstun verbracht? Fragt sich unsere Kolumnistin Wiebke

28_ENDOMETRIOSE

Das „Chamäleon der Gynäkologie“

30_ACHTSAMKEITS-COACH

Analoge Erlebnisse: 5 Tipps

74 Millionen

E-Rezepte wurden bereits im Januar und Februar 2024 in Deutschland eingelöst. Seit Anfang des Jahres gelten sie als verbindlicher Standard für verschreibungspflichtige Medikamente. Das Tolle: Sie können einfach und digital mit der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) in Apotheken eingelöst werden.

➔ tk.de/erezept

IMPRESSUM

Die Techniker Das Magazin 02/2024 wird herausgegeben von: Techniker Krankenkasse, Unternehmenszentrale, Geschäftsbereich Marke und Marketing, Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg, TK-Serviceteam: 0800 285 85 85 (gebührenfrei innerhalb Deutschlands – rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr), E-Mail: service@tk.de

Team Dialog- und Content-

Marketing: Melanie Leitloff

(verantwortlich)

Redaktion: Jana Heinrichsmeier (TK), Sara Kappel (TK), Wiebke Knoche

Grafik: Melanie Kollath

Bildredaktion: Angela Wahl

Lektorat: Helmut Hillger

Produktion: Oliver Köhl (TK)

Anzeigen: Peter Teschke (TK)

Litho: brandport GmbH, Hamburg

Druck: Frank Druck GmbH & Co. KG, Preetz

Das Magazin erscheint quartalsweise. Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte oder Fotos wird keine Gewähr übernommen.



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel zertifiziert



EDITORIAL

Hallo aus Hamburg,

die gute Nachricht vorweg: Auch dieses Jahr können wir unseren Zusatzbeitragssatz stabil halten, mit 1,2 Prozent ist er deutlich niedriger als bei den meisten anderen Krankenkassen. Doch außerhalb der TK sind die guten Nachrichten rar. Die Wissenschaft spricht mittlerweile von „Stapelkrisen“, die unseren Alltag auf unterschiedliche Weise beeinflussen. Das kann auf Dauer belastend sein und uns verunsichern.

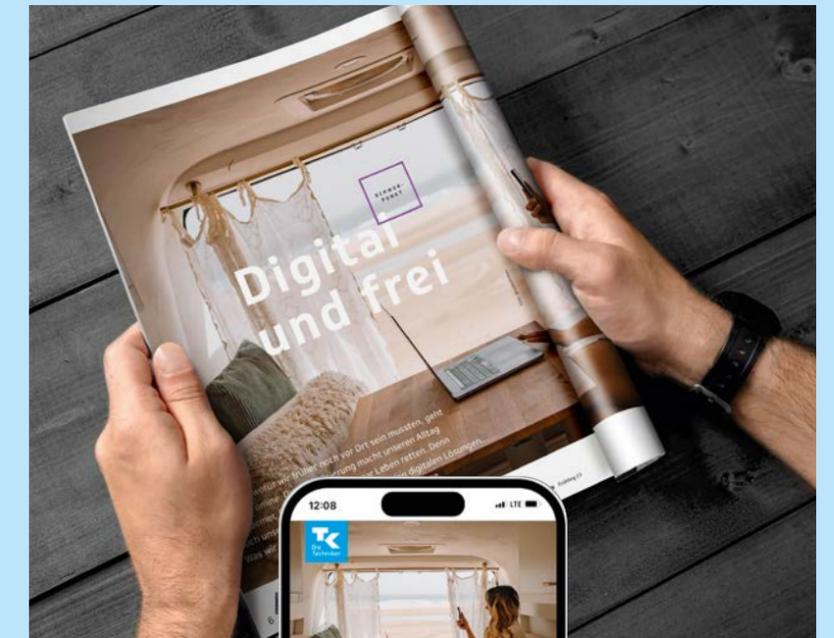
Dieses MGZN soll mit zahlreichen Artikeln und Tipps zu Themen wie seelischer Gesundheit, Selbstfindung und Selbstakzeptanz etwas Unterstützung anbieten. Zusätzlich bieten unsere digitalen Angebote wie TK Smart Relax oder die App TK-Coach konkrete Übungen zum Entspannen und Durchatmen.

Dr. Jens Baas
Vorsitzender des Vorstands



WIE GEFÄLLT DIR DAS MGZN?

Sende dein Feedback gern an service@tk.de



DAS DIGITALE MGZN

Du möchtest das MGZN nicht mehr per Post, sondern ganz bequem online erhalten? Kein Problem: Öffne einfach die TK-App, klicke im Menü auf „Profil und Einstellungen“ und wähle „Newsletter und Kundenmagazin“ aus. Mit einem Klick kannst du dann die Printausgabe des MGZN abbestellen. Übrigens: Auch über unser Onlineportal „Meine TK“ kannst du das Heft digital anfordern. Wie du dich dafür registrieren kannst, erfährst du unter

➔ tk.de/meinetk

DIE GESUNDHEIT IM BLICK



FOLGE UNS!

WIR SIND AUF TIKTOK

Ab sofort kannst du uns auch auf TikTok folgen. Welche Symptome treten bei Endometriose auf? Was sollte man über Syphilis wissen? Und warum ist es so wichtig, auch mal etwas allein zu machen? Auf unserem Kanal **die_techniker** liefern wir die Antworten – auch zu Themen, über die man vielleicht nicht so gerne spricht. Natürlich werden auf diesem Kanal keine personenbezogenen und sozialversicherungsrechtlichen Daten verarbeitet. Für solche Fragen stehen wir dir gerne telefonisch oder über unsere passwortgeschützten Online-Services zur Verfügung!

➔ [tk.de/tiktok](https://www.tk.de/tiktok)

KRISENCHAT

BOYS DON'T CRY

Gerade männliche Personen haben mit hartnäckigen Vorurteilen zu kämpfen, wenn es um die psychische Gesundheit geht. Die Folge: Depressionen werden bei ihnen oft übersehen und viel zu spät behandelt. Das Beratungsangebot krisenchat will das mit Unterstützung der TK ändern – und zwar präventiv. Gemeinsame Aktionen, zum Beispiel auf Twitch, sollen mehr junge Männer für das Thema sensibilisieren – und sie ermutigen, über ihre Sorgen zu sprechen. Ob Mobbing, Liebeskummer oder Depressionen: Via Chat finden Betroffene kostenlos und schnell Hilfe von professionellen Beraterinnen und Beratern.

➔ [tk.de/krisenchat](https://www.tk.de/krisenchat)

80

Prozent

aller Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit Humanen Papillomviren – kurz HPV. Sie gelten als Hauptrisikofaktor für einige Krebserkrankungen, darunter auch Gebärmutterhalskrebs. Doch es gibt eine gute Nachricht: Du kannst dich mit einer Impfung gegen HPV schützen. Und die Techniker Krankenkasse übernimmt die Kosten für die HPV-Impfung für junge Frauen und Männer sogar bis einen Tag vor dem 27. Geburtstag.

➔ [tk.de/hpv-impfung](https://www.tk.de/hpv-impfung)



AUSGEZEICHNET

Und auch in diesem Jahr bist du bei Deutschlands bester Krankenkasse versichert.

➔ [tk.de/beste-krankenkasse](https://www.tk.de/beste-krankenkasse)



WISSEN TO GO

DOCTOMMY ERKLÄRT

Von Panikstörungen über Diabetes Typ 2 bis hin zu Migräne oder Hautkrebs: In unserem neuen YouTube-Format erklärt **DocTommy** verschiedene Krankheitsbilder und vermittelt spannendes Medizinwissen. Er spricht über die Ursachen, Symptome und natürlich auch über die Diagnose- und Therapiemöglichkeiten verschiedener Erkrankungen. Jetzt abonnieren und kein Video mehr verpassen.

➔ [tk.de/doc-tommy](https://www.tk.de/doc-tommy)



ONLINE-WORKSHOPS

Entdecke deine Möglichkeiten

Gerade zu Beginn der beruflichen Laufbahn ist es ganz normal, sich unsicher und überfordert zu fühlen. Um junge Menschen in dieser besonderen Zeit zu unterstützen, bieten die TK und ZEIT Campus auch 2024 die Veranstaltungsreihe „How it works: Dein Weg zum Job“ an. In Artikeln, Podcasts und Livetalks gibt es viel Wissenswertes, Tipps und Tricks sowie die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen.



QR-Code scannen und spannenden Content bei ZEIT Campus entdecken



Wer bin ich?

„Und vielleicht sind wir zu jung, um es besser zu wissen. Sag, bist du einer von uns? Bist du einer von vielen?“

Provinz – „Zwei Menschen“

Foto: Getty Images

DIE ZEIT ANFANG 20
ist genau dafür da, den Weg zu finden, der für einen selbst der richtige ist – ganz egal, was andere davon halten.

08 LASS MAL LEBEN!

Wie du erkennst, was dich ausmacht und was du wirklich willst

12 STRESSOREN

Social Media, Klimakrise, Entscheidungsfreiheit – das stresst die Gen Z

14 WAS IST SCHÖN?

Wie man zwischen TikTok-Filtern und verzerrten Idealen lernt, sich selbst zu akzeptieren

18 DAS ENDE DER MONOGAMIE?

Beziehungskonzepte im Wandel: Glaubt die Gen Z noch an die große Liebe?

Lass mal leben!

SCHWER-
PUNKT

„Was heißt schon erwachsen? Ist man dem Ganzen gewachsen? Keiner will was verpassen. Bitte pass ma' auf dich auf, du wirst ihnen eh niemals passen.“

Makko – „Leben ist zu kurz, um Angst zu haben“

Man ist schon erwachsen und trotzdem noch sehr jung, das Leben scheint gleichzeitig zu kurz und zu lang und jede Entscheidung gleichermaßen lebensverändernd wichtig und völlig bedeutungslos. Willkommen in den Zwanzigern, der vielfach beschriebenen besten Zeit deines Lebens, die sich – Achtung, Spoiler – stellenweise ziemlich kompliziert anfühlt. Denn zwischen WG-Suche und Wegbier, Prüfungsstress und Party Crush geht es jetzt mehr denn je darum, herauszufinden, wo die eigenen Fähigkeiten und Interessen liegen, was man machen und wer man eigentlich sein möchte.

DIE ANGST VOR DER ENTSCHEIDUNG

Man könnte auch sagen, die Zeit zwischen 18 und 28 steht ganz im Zeichen der Suche nach sich selbst. Die Kunst besteht nun darin, auch etwas Sinnvolles zu finden. Doch woher soll man wissen, welche Ausbildung erfüllend, welche Stadt lebenswert und welche Freundschaft für immer ist? Spoiler zwei: Dieser Text wird dir keine Antworten darauf liefern, vielleicht hilft er dir aber dabei, sie selbst zu finden. Denn: Erwachsenwerden heißt vor allem, eigene Entscheidungen zu treffen und nicht die

MAL KURZ ABSCHALTEN!

Nicht zu wissen, wo die eigene Reise hingeht, kann ganz schön stressen! Wenn die Zukunftssorgen dir mal wieder die Sicht vernebeln, solltest du mit Entspannung gegensteuern. Ob mit Meditation oder einer Achtsamkeitsübung –

TK Smart Relax bietet dir für jeden Anlass die passende Entspannungstechnik. Die Übungen dauern entweder fünf, zehn oder zwanzig Minuten – je nachdem, wie viel Stress und Zeit du hast.

➔ tk.de/smartrelax

Fotos: Getty Images



Lebensschablonen anderer abzupausen. Alle gehen nach dem Abi reisen? Lass sie doch! Du musst nichts Neues entdecken, wenn du erst mal das Vorhandene verstehen willst. Die anderen schließen in Regelstudienzeit ab, und du hast mit twenty-something noch keinen Abschluss in der Tasche? Egal! Es ist okay, Prioritäten anders zu setzen und auch nach einiger Zeit noch einmal die Richtung zu wechseln. Der Anspruch sollte nicht sein, auf Anhieb das Richtige zu finden, sondern etwas zu tun, das dich in der Entscheidungsfindung weiterbringt. Zu wissen, dass jede Art von Erfahrung

Aufschluss darüber gibt, was man sich für seine berufliche Zukunft wünscht – und was eben nicht –, kann dabei sehr entlastend sein. Also: Ruhe bewahren, aber nicht in Bequemlichkeit versacken!

DIE LAST DES VERGLEICHENS

Sei mutig und trau dich, der Angst vor einer Fehlentscheidung nicht zu viel Raum zu geben. Übrigens auch nicht den manchmal viel zu lauten Stimmen um dich herum. Denn dass wir uns mit anderen vergleichen und unsere eigenen Erwartungen sich aus denen der uns mehr oder weniger nahestehenden Personen bilden, passiert ohnehin ganz automatisch – egal in welchem Alter. Bis zu einem gewissen Grad können Austausch und Inspiration dich auch weiterbringen. Problematisch wird es erst, wenn der Orientierungsprozess dafür sorgt, dass du deine eigenen Wünsche und Bedürfnisse vernachlässigst. Oder noch schlimmer: wenn er von einer diffusen Angst begleitet wird, nicht genauso gut zu sein wie die anderen oder gar für merkwürdig

„We're happy, free, confused, and lonely at the same time, it's miserable and magical.“

Taylor Swift – „22“

„Studieren kann ich auch noch morgen, es gibt unendlich viele Wege auf der Welt.“

KLAN – „Mama“



MACH'S FÜR DICH!

Wusstest du, dass die Fürsorge für dich selbst die Grundvoraussetzung für ein glückliches und gesundes Leben ist?

Doch wie funktioniert das mit der Selfcare eigentlich? Das verrät dir der Psychologe Oskar Holzberg im

TK-Podcast. Kleiner Spoiler vorweg: Selbstfürsorge ist mehr als nur ein Schaumbad!

tk.de/selbstfuersorge

befunden zu werden. Wenn du merkst, dass du deine eigenen Überzeugungen infrage stellst, solltest du die Ursachen dafür suchen. Manchmal reicht es schon, den Social-Media-Feed für eine Weile stumm zu schalten, um das eigene Bauchgefühl wieder spüren zu können.

DIE WELT BRAUCHT DICH

Auch wenn es manchmal nicht so scheint: Die unsichere Phase der Zwanziger kennen auch frühere Generationen. Und doch gibt es einen gravierenden Unterschied: Wer heute jung ist, hat im Durchschnitt zwar mehr Möglichkeiten, aber auch deutlich mehr Unsicherheiten. Die scheinbar grenzenlose Freiheit trifft auf unerschwellige Zukunftsängste, die weit über den eigenen Entscheidungshorizont hinausreichen. Seinen festen Platz in der Welt zu finden, die an so vielen Stellen vor Unsicherheit strotzt, macht diese Lebensphase doppelt herausfordernd. Doch Erwachsenwerden bietet auch die Chance, Verantwortung zu übernehmen und Selbstwirksamkeit zu erleben. Du kannst selbst entscheiden, wer du sein und wofür du stehen willst: Du kannst reich werden und links wählen. Du kannst die Welt sehen und sesshaft sein. Du kannst abends „frühstücken“ und zum Frühstück Nudeln essen. Lass dich nicht beirren. Die Zwanziger sind kein Was-wäre-wenn-Projekt, im Gegenteil: Jetzt ist die Zeit, dich in Dinge reinzustürzen und das zu tun, was dich glücklich macht. Ganz egal, was andere oder die ältere Version deines Selbst davon halten mögen. ■

Fotos: Getty Images



MGZN Frühling 24

Was macht dich aus?

Nimm dir einen Moment Zeit, die folgenden Fragen in Ruhe für dich zu beantworten. Diese Achtsamkeitsübung soll dir helfen, dich selbst und deine Stärken besser kennenzulernen. Schnapp dir einen Stift – und los geht's:

Wofür bist du im tiefsten Herzen dankbar?

Wofür wirst du regelmäßig gelobt?

Was fällt dir leicht, womit andere Schwierigkeiten haben?

Welche deiner Eigenschaften magst du besonders?

Wann bist du besonders glücklich?

Wie tickst du? Ordne dich ein.

Bist du eher introvertiert oder extrovertiert?

introvertiert extrovertiert

Bist du eher emotional oder rational?

emotional rational

Bist du eher chaotisch oder ordentlich?

chaotisch ordentlich

VIEL ZU VIEL ZU VIEL

SCHWER-
PUNKT

Die junge Generation ist gestresst – und hat mit psychischen Belastungen zu kämpfen. Aber woran liegt das? Und wie lässt sich Entspannung in den Alltag bringen?

A oder B? Oder doch lieber C?

Ausbildung oder Studium, alleine wohnen oder zusammenziehen, Großstadtflair oder Dorfidylle – die Vielzahl an Möglichkeiten sorgt zwar für Entscheidungsfreiheit, kann aber auch schnell ins Gegenteil kippen: Weil woanders immer noch eine vermeintlich bessere Option wartet, wächst die Angst, den falschen Weg einzuschlagen.

„Aus so vielen Studienfächern das passende auszuwählen, hat mich ordentlich gestresst. Es ist unglaublich, wie viele Menschen sich in die eigene Zukunft einmischen. Das ging so weit, dass ich am Ende selbst nicht mehr wusste, was ich eigentlich will.“

(Lara, 20)



Fotos: Getty Images

Wann war ich zuletzt offline?

Ping, ping, ping ... Schon wieder zehn neue Nachrichten im Gruppenchat und drei Push-Benachrichtigungen zum Weltgeschehen. Dank Smartphone sind wir immer und überall erreichbar. Das hat viele Vorteile, kann aber auch zu digitaler Erschöpfung führen. Weil die Bildschirme ständig an sind, fällt es schwerer, abzuschalten. Vor allem, wenn es einen gewissen Druck von außen gibt, ständig und möglichst sofort auf ankommende Nachrichten zu reagieren.

„Ich finde die ständigen Push-Nachrichten störend, vor allem, wenn ich beschäftigt bin. Trotzdem muss ich alle Nachrichten aufmerksam lesen, da wichtige Informationen wie Änderungen meiner Trainingszeiten darüber laufen. An manchen Tagen löst schon allein das Brummen meines Handys Stress aus.“

(Linus, 19)



TIPPS FÜR MEHR ENTSPANNUNG

Zu viel Stress macht auf Dauer krank. Deshalb ist es gut, kleine Tricks und Übungen zu kennen, die helfen, sich zu entspannen:

EINFACH MAL DURCHATMEN

Atme fünf Sekunden ein und sieben Sekunden aus. Wiederhole diesen Rhythmus einige Atemzüge lang und spüre, wie dein Körper zur Ruhe kommt.

KURZE MUSKELENTSPANNUNG

Hole tief Luft und spanne deine Muskeln dabei an – aber nicht so stark, dass du einen Krampf bekommst. Nimm die Anspannung in deinem Körper wahr. Beim nächsten Ausatmen sagst du zu dir „Entspanne!“ und lässt die Spannung los. Merkst du den Unterschied?

ZEIT FÜR EINE ABKÜHLUNG

Nimm eine kalte Dusche oder tauche dein Gesicht für 15 bis 30 Sekunden in kühles Wasser. Solch starke Reize fordern deine Aufmerksamkeit und lösen körperliche Reaktionen aus, die dich wieder ruhiger werden lassen.

Bin ich gut genug?

Social Media konfrontiert uns tagtäglich mit dem glitzernden, vermeintlich perfekten Leben der anderen – und das kann ganz schön deprimierend sein. Der soziale Vergleich verursacht oft Unzufriedenheit, Stress oder das Gefühl, nicht zu genügen. Das Gemeine: Der krampfhafte Versuch, mithalten zu wollen und die nur schwer erreichbaren Ideale zu erfüllen, führt in den meisten Fällen zu noch mehr Unsicherheit und Selbstzweifeln.

„Alle sehen immer perfekt aus und sind erfolgreich – ohne einen Hauch von Anstrengung. Da zweifelt man schon: Sind die anderen besser oder leistungsfähiger?“

(Melina, 18)

DU SAGST PUH? WIR SAGEN OM ...

Mit unserem **Yoga-Online-Kurs** kannst du Schritt für Schritt die Basics für entspannendes Yoga lernen. Die zehn Lektionen kannst du flexibel und stressfrei in deinem eigenen Tempo absolvieren. Alles, was du brauchst, sind bequeme Kleidung und eine Sport- oder Yogamatte.

tk.de/yoga-online

Was wird aus unserer Welt?

Rechtsruck, Kriege, Klimakrise – die Gen Z wächst mit Unsicherheiten auf. Das drückt auf die Stimmung und sorgt dafür, dass Zukunftsaussichten infrage gestellt werden. Dazu mischt sich das bedrückende Gefühl, die Kontrolle über das eigene Leben zu verlieren, was für Stress sorgt und nicht selten in Antriebslosigkeit mündet.

„Dass immer mehr Konflikte und Kriege ausbrechen und nicht wirklich eine Lösung in Sicht ist – das beschäftigt mich schon.“

(Max, 23)

Was ist schön?

Ein hoher Schönheitsdruck auf der einen, Revolte gegen die Perfektion auf der anderen Seite – das Aussehen spielt auch in der Gen Z eine große Rolle. Welche genau, darüber haben wir mit Medienpsychologin Regine Frener gesprochen.

Fotos: Getty Images, privat



W

Welche Rolle spielt Schönheit in unserer Gesellschaft?

Schönheit spielt in vielen Lebensbereichen eine große Rolle, ob wir es wollen oder nicht. Der erste Eindruck zählt – der wird aber nicht nur durch Schönheit, sondern auch von unserem Auftreten und unserer Ausstrahlung bestimmt. In manchen Zusammenhängen ist Schönheit aber auch negativ besetzt. Das zeigt sich zum Beispiel darin, dass sich das Vorurteil, schöne Models seien nicht intelligent, sehr hartnäckig hält. Schönheit ist also nicht per se der Schlüssel zum Glück in allen Lebenslagen.

Inwiefern definiert die Generation Z Schönheit neu?

Junge Menschen befinden sich in einem Rollenkonflikt: Einerseits sind sie auf der Suche nach ihrer individuellen Identität, andererseits wollen sie sich anpassen, um dazuzugehören. Neu ist, dass Trends und Schönheitsideale heute nicht mehr nur von oben, sprich von den großen Modemarken und Laufstegen dieser Welt kommen. Heute starten viele Mikrotrends auf TikTok und werden dann von den Modehäusern aufgegriffen. Dasselbe gilt für Schönheitsideale. Wir leben also in einer Zeit, in der man als Individuum mitbestimmen kann, was schön und angesagt ist.

Was gilt denn aktuell als schön?

Der große Trend der letzten Jahre ist die sogenannte Clean-Girl-Ästhetik. Dabei handelt es sich um einen minimalistischen Look, der sich durch makellose Haut und natürliche Schönheit auszeichnet. Kurz gesagt: Gesund, gepflegt und ordentlich gilt als erstrebenswert. Reine Haut war immer schon ein Schönheitsideal, aber der heutige Fokus ist extrem. Bei männlichen Personen ist ein muskulöser, durchtrainierter Körper nach wie vor das zentrale Schönheitsideal.

Wie passt der Wunsch nach Individualität mit der Nutzung von Beauty-Filtern auf TikTok zusammen?

Die am häufigsten verwendeten Filter beziehen sich auf Dinge, die schon immer als schön gelten. Sie machen

„Wir kennen alle das Phänomen, dass Menschen schöner werden, je mehr man sie mag.“

Regine Frener,
Medienpsychologin



REGINE FRENER
ist Medienpsychologin an der
Universität Hohenheim.

zum Beispiel die Haut reiner oder die Zähne weißer. Die Generation Z hingegen drückt ihre Individualität eher über Mode und Make-up aus, also kreativ, und weniger über körperliche Schönheitsmerkmale.

Welchen Einfluss hat Social Media grundsätzlich auf unsere Wahrnehmung von Schönheit?

Instagram und Co. prägen und verändern unsere Wahrnehmung. Nachgewiesen ist: Wer die Schönheitsideale aus den sozialen Medien akzeptiert und anerkennt, achtet nachweislich kritischer und häufiger auf den eigenen Körper – manchmal im Guten, meist aber im Schlechten. Je mehr schlanke Ideale in den Medien gezeigt werden, desto eher wird dieses Körperbild als normal angesehen. Außerdem wissen wir aus Studien, dass Männer, die diese Medienbilder verinnerlicht haben, mehr auf den Körper ihrer Partnerin achten und weniger zufrieden mit ihrer Beziehung sind.

Welche Auswirkungen hat das auf die psychische Gesundheit – vor allem von jungen Menschen?

Social Media hat einen großen Einfluss auf unser psychisches Wohlbefinden. Wer selbst häufig Filter nutzt und vor allem Beiträge postet, die sich auf das Aussehen fokussieren, ist tendenziell weniger zufrieden mit dem eigenen Körper. Besonders gefährdet sind Menschen, die dazu neigen, sich stark mit anderen zu vergleichen, und ihre Zufriedenheit aus der Bestätigung von außen ziehen. Wir sind zwar soziale Wesen, und es ist auch vollkommen in Ordnung, sich an anderen zu orientieren und nach Bestätigung zu suchen – aber das sollte nicht zu dem Gefühl führen, selbst nicht gut genug zu sein.

Das heißt: weniger Social Media gleich mehr Zufriedenheit?

Ein gesunder Umgang mit Social Media ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu mehr Zufriedenheit mit dem eigenen Körper. Da wir Medien aktiv konsumieren, können wir glücklicherweise selbst entscheiden, was wir uns anschauen. Leider nutzen wir das nicht oft und scrollen meist gedankenlos durch unsere Social-Media-Feeds,



„Es lebt sich sehr viel leichter, wenn man sich nicht ständig mit anderen vergleicht.“

Regine Frener,
Medienpsychologin

FÜHL DICH WOHL IN DEINER HAUT

Egal, ob du dich gesünder ernähren oder dich mehr bewegen möchtest – der **TK-Coach** hilft dir auf deinem Weg zu mehr Wohlbefinden. Du lernst, deine Gewohnheiten zu verändern, und bekommst Tipps, um deine persönlichen Wohlfühlziele zu erreichen.

➔ tk.de/tk-coach



wobei wir aber dennoch unterschwellig beeinflusst werden. Wir müssen uns bewusst sein: Was wir in den sozialen Medien sehen, ist nicht die Realität, sondern eine sehr sorgfältig kuratierte und bearbeitete Auswahl von Momenten. Wer sich selbst etwas Gutes tun will, sollte allen Accounts entfolgen, die einen faden Beigeschmack und das Gefühl hinterlassen: Ich bin nicht gut oder schön genug.

Unter dem Hashtag #bodypositivity gibt es allein auf Instagram inzwischen knapp 20 Millionen Beiträge. Liegt hier nicht auch eine Chance, die Vielfalt an Körperformen und -farben zu zeigen?

Social Media kann dazu beitragen, ein realistisches Körperbild zu entwickeln. Aber es darf eben nicht nur eine Inszenierung sein. Body Positivity ist etwas, das sich sehr gut verkaufen lässt und auf positive Resonanz stößt. Das Problem ist aber, dass sich unter dem Hashtag #bodypositivity oft Menschen inszenieren, die eigentlich allen gängigen Schönheitsidealen entsprechen. Und hier sehe ich die Gefahr: Wir sprechen zwar von Body Positivity, reduzieren uns aber gleichzeitig auf einzelne Körpermerkmale und handeln so öffentlich aus, welche Körperformen gut und liebenswert sind.

Dabei wird gerade der Gen Z häufig eine große Offenheit gegenüber verschiedenen Körperbildern attestiert ...

Die heute 18- bis 28-Jährigen wachsen in einer Gesellschaft auf, in der deutlich mehr über Körper diskutiert wird als noch vor 20 Jahren. Ich kann nicht sagen, ob die Jugendlichen deshalb tatsächlich alle „Body-positiver“ sind oder ob sie trotzdem eher an den klassischen Bildern festhalten. Dazu gibt es keine aussagekräftigen Daten. Aber dass der Diskurs heute in einem ganz anderen Ausmaß geführt wird, ist ein großer Fortschritt. Und das ist mitunter ein Verdienst der jungen Generation, die – gerade bei Themen wie Sexismus und Objektifizierung – die Grenzen des

Fotos: Getty Images

Sagbaren sehr kritisch hinterfragt. So sind zum Beispiel Komplimente für den Körper völlig in Verruf geraten.

Apropos Komplimente – unseren Mitmenschen begegnen wir oft sehr viel liebevoller, was körperliche Makel angeht. Woran liegt das?

Das stimmt. Das Schönste an den Menschen in unserem Umfeld ist eigentlich nie ihre optische Schönheit – auch wenn sie vielleicht viel davon abbekommen haben. Das sollten wir auch öfter auf uns übertragen: Unsere Mitmenschen finden uns nämlich mit großer Sicherheit auch schön – und zwar aufgrund unserer individuellen Eigenschaften oder der engen Beziehung, die wir mit ihnen pflegen. Tatsächlich sind sich viele gar nicht bewusst, wie positiv sie auf andere wirken.

Wie gelingt uns ein positiveres Verhältnis zu unserem Körper?

Wenn man den eigenen Körper mit allen Ecken und Kanten ehrlich liebt, ist das eine super Sache. Doch maximale Selbstliebe in jedem Körperbereich und an 365 Tagen im Jahr ist ein ehrgeiziges Ziel, das auf Dauer ungesund sein kann. Manche Frauen können zum Beispiel die Lücke zwischen den Beinen, die sogenannte Thigh Gap, aus anatomischen

„Body Positivity ist etwas, das sich sehr gut verkauft. Und hier sehe ich eine Gefahr.“

Regine Frener,
Medienpsychologin

Gründen einfach nicht erreichen – und das muss man nicht lieben, sondern akzeptieren lernen. Eine Akzeptanz mit einer Tendenz zur Selbstliebe wäre aus meiner Sicht der Idealzustand. Und insgesamt würde ich mir wünschen, dass wir uns mehr auf andere, wichtigere Dinge im Leben fokussieren als auf unseren Körper. ■

3 TIPPS FÜR MEHR SELBSTAKZEPTANZ

Ein Mangel an Selbstakzeptanz kann dazu führen, dass wir uns ständig selbst kritisieren, uns für andere verbiegen und unserem eigenen Glück im Weg stehen. Diese Tipps helfen dir, dich selbst gern zu haben:

ERKENNE DEINE STÄRKEN

Was macht dich aus? Worin bist du besonders gut? Was schätzen andere an dir? Überlege dir, welche Dinge du besonders an dir magst, und mach dir bewusst, was du alles kannst und was dich ausmacht.

SEI DIR SELBST EIN: E FREUND: IN

Stoppe negative innere Monologe, indem du so zu dir selbst sprichst, wie es deine Besties tun würden. Wie würden sie reagieren? Eben – sie würden dir sofort widersprechen und dir sagen, wie toll du bist!

STOPPE NEGATIVE GEDANKEN

„Immer machst du was falsch, immer bist du zu schüchtern, immer ...“ Zwinge dich, negative Gedankenspiralen zu unterbrechen. Halte inne und frage dich: wirklich immer? Du wirst schnell feststellen, dass das nicht stimmt. Übe dich darin, die innere, kritische Stimme leiser zu drehen.



Anders ist nicht falsch

40

PROZENT
der Gen Z in Deutschland können sich vorstellen, eine nicht monogame Beziehung zu führen.**

Heiraten, Haus und Kinder – für viele junge Menschen hat dieses Lebensmodell heute keinen Reiz mehr. Sie sind in Sachen Beziehungskonzepte und sexueller Orientierung deutlich offener als ältere Generationen. Doch glaubt die Gen Z noch an die große Liebe?

SCHWER-
PUNKT



0

Offene Partnerschaft, Polyamorie, Situationship oder sexuelle Vielfalt – die Generation Z definiert Beziehungen neu und hinterfragt das traditionelle Ideal der monogamen Ehe. Ein Produkt aus Bindungsangst und Unverbindlichkeit? Im Gegenteil: Die Aufgeschlossenheit für neue Beziehungsmodelle bietet die Chance, eigene Bedürfnisse zu erkennen, um ein langfristig erfülltes Liebesleben zu führen. Dabei lassen viele auch Geschlechtergrenzen hinter sich: Laut einer Studie* bezeichnen sich nur knapp zwei Drittel der Gen Z als heterosexuell. Sie feiern die Diversität, Freiheit und

Offenheit und setzen in Partnerschaften doch auf zwei bewährte Grundpfeiler: Vertrauen und Ehrlichkeit. Sie wollen sich nicht verstellen, um zu gefallen, sondern genau so akzeptiert werden, wie sie sind – auch mit allen vermeintlich unangenehmen Eigenschaften. Authentizität hat daher eine hohe Priorität.

EIGENE BEDÜRFNISSE IM BLICK

Julia Gass ist 28 Jahre alt, verheiratet und hält trotzdem nichts von strikter Monogamie. Mit ihrem langjährigen Partner und Ehemann Chris lebt sie das Konzept der

Fotos: Getty Images, privat

Quellen: *© Ipsos | LGBT+ Pride 2021 Global Survey; **Umfrage des Meinungsforschungsinstituts YouGov

offenen Beziehung: „Chris ist der Mann, mit dem ich mein Leben verbringen will, aber ich hatte das Bedürfnis, sexuell noch andere Erfahrungen zu machen“, erinnert sich die Creatorin aus München. Das anzusprechen habe sie viel Mut gekostet, aber auch die Chance eröffnet, eine Beziehung nach eigenen Regeln zu gestalten – unabhängig von traditionellen Normen, sondern ganz auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt. Doch wie funktioniert eine offene Ehe? „Die meiste Zeit führen wir eine ganz normale Beziehung. Wir arbeiten zusammen im Homeoffice, fahren gemeinsam in den Urlaub, gestalten unse-



JULIA GASS
lebt gemeinsam mit ihrem Mann Chris in München. Die 28-Jährige arbeitet als Freelancerin im Bereich Social Media und Influencer-Marketing.

ren Alltag in erster Linie miteinander“, erklärt die 28-Jährige. „Aber: Dating ist eben nicht unmöglich, und wir genießen es, anderen Menschen ganz frei gegenüber zu sein, wenn wir mal unterwegs sind.“ Lernt einer von beiden tatsächlich eine andere Person kennen, versuchen sie sich – in der Regel – zeitnah Bescheid zu geben und sprechen auch im Nachhinein offen über das Geschehene. „Eifersucht gibt es ab und zu, aber in einer gesunden Form“, sagt Julia. „Man freut sich eher, wenn der andere nach Hause kommt, eine schöne Zeit hatte und man aber gleichzeitig merkt, wie happy man miteinander ist.“

NICHTS ÜBERSTÜRZEN

Auch wenn sich viele Sex und Zuneigung außerhalb der Beziehung vorstellen können: Am Konzept der Monogamie hält die Mehrheit der Gen Z fest. Denn die neu gewonnene Freiheit erfordert Vertrauen und geht nicht selten mit Ängsten einher: „Ich glaube, gerade Menschen, die ein extremes Sicherheitsbedürfnis oder Vertrauensprobleme haben, sollten nichts überstürzen – wenn sie überhaupt das Bedürfnis haben, ein nicht monogames Modell auszuprobieren“, rät Julia. Sie selbst hat keine Angst, dass sie oder ihr Partner sich fremd verlieben könnten: „Klar verguckt man sich mal, aber das, was ich mir mit Chris in den letzten neun Jahren aufgebaut habe, kann so schnell niemand in den Schatten stellen.“ Dass die offene Ehe bei ihnen so gut funktioniert, ist vor allem ihrer Ehrlichkeit und guten Kommunikation zu verdanken: „Wir haben nicht von heute auf morgen entschieden, dass wir unsere Beziehung öffnen, sondern uns langsam rangetastet“, so Julia. Zunächst habe sie sich nur mit Frauen getroffen, danach haben sie und Chris eine Zeit lang nur gemeinsam gedatet, ehe beide schließlich auch unabhängig voneinander Dates hatten.

APPELL FÜR MEHR OFFENHEIT

Dass sie in einer offenen Beziehung – und nun auch Ehe – leben, haben Julia und Chris nie verheimlicht. Im Gegenteil: In ihrem Podcast EHEplus geben die beiden regelmäßig Einblicke in ihren Beziehungsalltag und sprechen ganz offen über ihr Konzept von Liebe. „Wenn sich nur eine Person durch uns ermutigt fühlt und merkt, dass ihre Bedürfnisse vollkommen okay sind und man auch ein anderes Beziehungsmodell leben kann, dann finde ich das schon sehr cool“, sagt Julia und ergänzt: „Mir ist es wichtig, zu zeigen, dass es eben nicht immer Hochzeit, Haus und Kinder sein müssen – auch wenn das gesellschaftlich lange als Ideal galt.“ ■

Warum so einsam?

Voll vernetzt und trotzdem einsam: Die Gen Z ist die erste Generation, die mit Internet und Social Media aufgewachsen ist, aber dennoch unter Einsamkeit leidet. Wie kann das sein? Und vor allem: Wie können wir im Alltag für mehr Verbundenheit sorgen?

0

Ob nach dem Umzug in eine neue Stadt, mit Beginn des Studiums oder nach einer Trennung – wir alle haben uns schon mal einsam gefühlt. Tatsächlich leiden acht Millionen Deutsche häufig bis immer unter Einsamkeit. Darunter viele ältere, aber auch immer mehr junge Erwachsene. Ein erhöhtes Risiko haben Studien zufolge vor allem Jugendliche mit persönlichen oder psychischen Belastungen. Auch ein hoher Konsum digitaler Medien spielt eine Rolle bei der Entstehung von Einsamkeitsgefühlen. Hinzu kommt, dass gerade die Phase nach dem Schulabschluss nicht nur nach einer persönlichen Neuorientierung verlangt, sondern oft auch das soziale Umfeld durcheinanderwirbelt. Kontakte müssen sich neu

TIPPS BEI EINSAMKEIT

Etwas gegen das Gefühl der Einsamkeit zu unternehmen, kostet zwar zunächst Überwindung, doch dein Mut zahlt sich schnell aus, versprochen:

WERDE AKTIV

Reaktiviere alte Hobbys oder probiere etwas Neues aus. Sportvereine und -angebote sind eine super Möglichkeit, um neue Menschen in lockerer Atmosphäre kennenzulernen.

GREIFE ZUM HÖRER

Sie können den Austausch von Angesicht zu Angesicht zwar nicht ersetzen, aber Telefonate und Videoanrufe ermöglichen dennoch Nähe und soziale Bindung.

ENGAGIERE DICH

Ehrenämter sind nicht nur sinnstiftend, sondern bringen oft auch neue inspirierende Kontakte. Und das Beste: Menschen, die sich für andere engagieren, haben in der Regel Freude an Gemeinschaft.

HOL DIR GESELLSCHAFT

Hund, Katze und Co. spenden Nähe und bringen dich schnell ins Gespräch mit anderen Herrchen oder Frauchen.

VIRTUELLER AUSTAUSCH

Soziale Netzwerke helfen dabei, Kontakte – auch über Entfernung – aufrechtzuerhalten oder neue Freundschaften zu knüpfen.

MEDITATION

Einsamkeit kann zu körperlich spürbarem Stress führen. Mit Entspannungsmeditationen sammelst du neue Kraft.

finden, langjährige Freundschaften werden oft auf die Probe gestellt. Wichtig zu wissen: Einsamkeit hängt nicht von der Anzahl der sozialen Kontakte ab. Manche fühlen sich trotz großem Freundeskreis einsam, während anderen wenige Freundschaften reichen, um sich nicht einsam zu fühlen. Weit bedeutender ist die Qualität der Beziehungen.

EINSAMKEIT HAT FOLGEN

Außerdem gilt es zwischen zwei Formen der Einsamkeit zu unterscheiden: Ein „emotional einsamer“ Mensch fühlt sich innerlich alleine, obwohl er oder sie von anderen Menschen umgeben ist. Ein Gefühl, das häufig nach Trennungen auftritt, da diese meist mit einem Verlust der emotionalen Nähe einhergehen. Ein „sozial einsamer“ Mensch hat das Gefühl, nicht dazuzugehören, als stünde er oder sie hinter einer unsichtbaren Wand. In beiden Fällen gilt: Wird das Gefühl zum ständigen Begleiter, kann das Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Einsamkeit an sich ist zwar keine Krankheit, sie kann aber das Risiko erhöhen, krank zu werden. Der Grund: Wenn wir uns einsam fühlen, betätigen wir uns körperlich oft weniger, haben häufig einen ungesünderen Lebensstil und schlafen oftmals schlechter, und das hat Folgen.

Weil Einsamkeit jedoch individuelle Ursachen und Auslöser hat, gibt es leider kein Patentrezept dagegen. Umso wichtiger ist es, mit Freund:innen oder Familienmitgliedern darüber zu sprechen oder sich ärztlichen Rat einzuholen. Lass dir helfen, wenn Zeiten der Leere und Einsamkeit über mehrere Wochen anhalten! ■

DU BIST NICHT ALLEIN!

Du kannst dich mit all deinen Sorgen und Gefühlen an **krisenchat** wenden: Über die kostenlose Chatberatung bekommst du rund um die Uhr professionellen Rat und ein offenes Ohr von Expert:innen. Deine Nachrichten landen natürlich anonym beim krisenchat-Team und werden direkt im Chat beantwortet.

➔ tk.de/krisenchat



FASTFOODIE

Snack Attack!

Kleine Happen für den Hunger zwischendurch: Diese Snacks sind schnell zubereitet und schmecken superlecker. Doch das Beste: Die süßen und salzigen Sattmacher stecken voller gesunder Nährstoffe!

Fotos: Katharina Bohm

Du möchtest noch mehr Rezepte? Jetzt Newsletter abonnieren und regelmäßig neue Food-Inspiration erhalten.
➔ tk.de/newsletter



KOKOS-PISTACCHIO-RIEGEL

Karibische Vibes aus dem heimischen Kühlschrank gefällig? Diese selbst gemachten Kokosriegel im dunklen Schokomantel beweisen: Gesunde Snacks können auch süß sein. Kokosraspeln und Milch bilden dabei die Hauptzutat und liefern viele wichtige Mineralstoffe. Gerade nach dem Sport eignet sich der Riegel also prima, um den Mineralstoffhaushalt aufzufüllen.

Das brauchst du für 20 Riegel

70 g	Kokosmilch
85 g	Ahornsirup
200 g	Kokosraspel
50 g	Pistaziencreme
20 g	gehackte Pistazien
200 g	dunkle Kuvertüre (85 % Kakao)

So wird's gemacht

1. Kokosmilch und Ahornsirup in einem Topf aufwärmen, die Kokosraspeln dazugeben und gut vermischen, bis sich eine klebrige Masse ergibt.
2. Abkühlen lassen und in viele gleich große Kugeln formen. Diese zerdrücken und einen Teelöffel Pistaziencreme in die Mitte geben, verschließen und zu Riegeln formen.
3. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und eine Stunde lang in den Kühlschrank stellen.
4. Kuvertüre in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen. Riegel in die Kuvertüre tauchen, abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit den restlichen gehackten Pistazien bestreuen und trocknen lassen.

Nährwertangaben

pro Portion
Energiedichte 6,3; Energie [kcal] 197; Kohlenhydrate [g] 19,7; Fett [g] 12,9; Eiweiß [g] 1,8



SNACKS AUS GERÖSTETEN HÜLSENFRÜCHTEN

Geröstete Bohnen und Kichererbsen sind ein gesunder Snack für zwischendurch. Wie alle Hülsenfrüchte enthalten sie viele Ballaststoffe und Eiweiß. Das ist gut für die Darmgesundheit – und hält lange satt.

Das brauchst du für 4 Portionen

1 Dose	Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
1 Dose	schwarze Bohnen (265 g Abtropfgewicht)
1 TL	gemahlener Kümmel
1 TL	Knoblauchpulver
1 TL	gemahlenes Paprikapulver (edelsüß)
1 TL	Salz
1 TL	getrockneter Thymian

So wird's gemacht

1. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) vorheizen. Kichererbsen und Bohnen abspülen und in zwei getrennte Schüsseln geben. Jeweils die Hälfte der Gewürze in die Schüsseln geben und gut umrühren.
2. Kichererbsen und Bohnen getrennt auf zwei Backbleche verteilen. Die schwarzen Bohnen nach 35 bis 40 Minuten aus dem Ofen nehmen, die Kichererbsen weitere 25 bis 30 Minuten backen.
3. Kichererbsen und Bohnen abkühlen lassen, gut vermischen und servieren.

Nährwertangaben:

pro Portion
Energiedichte 1,3; Energie [kcal] 179; Kohlenhydrate [g] 29,3; Fett [g] 2,7; Eiweiß [g] 10,5

15

GRAMM EIWEISS stecken in 100 Gramm Kichererbsen. Das macht die Hülsenfrüchte zu einer hervorragenden Proteinquelle.

DEN WISSENSHUNGER STILLEN

Wie viel Protein braucht man wirklich? Was bedeutet Clean Eating? Und was bringt Intervallfasten? Das verrät dir Diona in unserem **YouTube-Ernährungsformat**. In jeder Folge bekommst du spannende Ernährungstipps für einen gesunden Alltag.



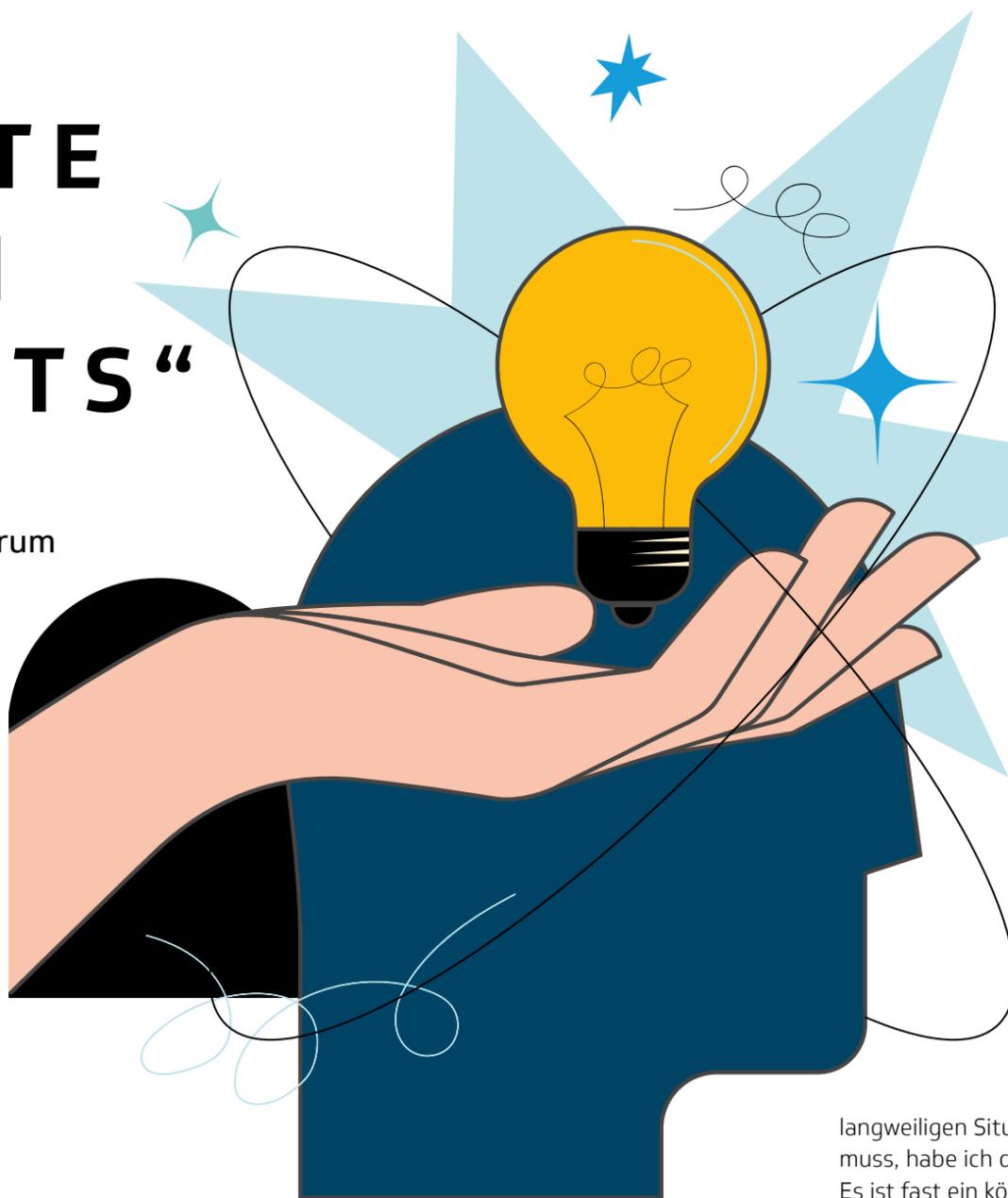
„ICH DACHTE IMMER, ICH KANN NICHTS“

Ja, auch Erwachsene können ADHS haben. Wie sich das anfühlt und warum die Diagnose so erleichternd sein kann, erzählt uns Vanessa Ebert.



VANESSA EBERT bekam mit Anfang 20 die Diagnose ADHS. Inzwischen ist sie auf Social Media eine der bekanntesten Stimmen für Menschen, die an einer Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung leiden.

„Ich war immer sehr verträumt, habe oft Sachen vergessen. Meine Mama musste mir ständig meine Brotdose hinterherbringen“, erinnert sich Vanessa an ihre Schulzeit. Dass dahinter eine Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung, kurz: ADHS, stecken könnte – daran dachte damals noch niemand. Stattdessen hatte die heute 28-Jährige irgendwann das Image, einfach etwas verpeilter zu sein als andere Kinder. „Das hat mich wahnsinnig gemacht, denn das war ich nicht. Ich habe mich immer angestrengt, viel gelernt, aber ich konnte mich einfach nie darauf verlassen, dass ich das Gelernte dann auch abrufen kann.“ Ein Gefühl, das viele Menschen mit ADHS kennen. Das eigene Potenzial zu spüren, es aber nicht entfalten zu können, ist für Betroffene häufig eine leidvolle Erfahrung. Umso größer ist meist die Erleichterung, wenn die Diagnose gestellt wird. „Ich hätte mir sehr viel früher eine Erklärung gewünscht, aber mit Anfang 20 bekam ich endlich die



Antwort: ADHS“, erinnert sich Vanessa, die damit zu den rund 60 Prozent* der an ADHS erkrankten Kinder gehört, die auch noch im Erwachsenenalter Probleme mit Aufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität haben.

VIelfÄLTIGE SYMPTOME

Da die Symptome bei Erwachsenen jedoch sehr vielfältig sind und Betroffene über Jahre gelernt haben, sich anzupassen, ist ADHS oft schwer zu erkennen. Impulsivität äußert sich beispielsweise oft in Form von Ungeduld, die Hyperaktivität geht in Nervosität oder innere Unruhe über, was sehr belastend sein kann. „Wenn ich aus einer

langweiligen Situation nicht herauskomme oder still sitzen muss, habe ich das Gefühl, dass etwas in mir vibriert. Es ist fast ein körperlicher Schmerz“, sagt Vanessa. Mithilfe von Tabletten gelingt es ihr heute, konzentriert zu bleiben, ihre Gedanken festzuhalten und sich nicht von Kleinigkeiten ablenken zu lassen.

INDIVIDUELLER UMGANG

Damit sie in ihrem hektischen Alltag als Content Creatorin nichts vergisst, arbeitet sie inzwischen mit handgeschriebenen Listen, auf denen sie alle To-dos notiert und nach Prioritäten sortiert. „Es ist superwichtig, dass man lernt, sich selbst zu verstehen und herauszufinden, was man braucht, um gut zurechtzukommen“, sagt die 28-Jährige, die man nur selten ohne Kopfhörer auf den Ohren sieht. „Sie sind mein Schutz und das Erste, was ich morgens aufsetze.“ Vor allem, wenn sie unterwegs oder unter

DU WILLST NOCH MEHR ERFAHREN?

Dann hör dir doch die Podcast-Folge mit Dr. Jakob Hein an. Den TK-Podcast „Ist das noch gesund?“ findest du überall, wo es Podcasts gibt – und unter:

tk.de/adhs



WAS SAGT DER EXPERTE?

WIE LÄSST SICH ADHS BEHANDELN?

Dr. Jakob Hein: „Die Diagnose ist ein wichtiger Anfang. Viele Menschen sind erleichtert, weil sie endlich wissen, was los ist. Tabletten können in manchen Fällen ein Teil der Lösung sein, sorgen aber nicht für Heilung. Viel wichtiger ist es, sich selbst gut zu verstehen. Wenn man sich beispielsweise leicht von Materialien ablenken lässt, sollte man den Schreibtisch aufräumen, bevor man anfängt zu arbeiten. Wer ständig das Handy verlegt, schafft sich besser einen analogen Kalender an. Der Austausch mit anderen Betroffenen und das Teilen von Tipps können hier sehr hilfreich sein.“

WAS EMPFEHLEN SIE JUNGEN MENSCHEN MIT ADHS, DIE INS BERUFSLEBEN STARTEN?

„Zunächst einmal sind einem trotz ADHS-Diagnose keine Wege versperrt. Aber wer große Probleme in der Schule hatte, tut sich mit einem Studium vielleicht nicht den größten Gefallen. Handwerkliche Berufe bieten dagegen viel Abwechslung, Bewegung und die Möglichkeit, selbstständig zu arbeiten. Man sollte sich überlegen, wo die eigenen Stärken liegen und wie man diese am besten entfalten kann.“



DR. JAKOB HEIN ist Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie mit eigener Praxis in Berlin.

Menschen ist, kann sie auf diese Weise unregelmäßige Geräusche gut ausblenden. Denn typisch für Menschen mit ADHS ist die fehlende Filterfunktion im Gehirn. Schon kleinste Ablenkungen wie eine Push-Nachricht auf dem Handy oder ein vorbeifliegendes Flugzeug können die Aufmerksamkeit so stören, dass mit der eigentlichen Tätigkeit von vorne begonnen oder der Gedankenprozess neu gestartet werden muss.

EIN KOPF VOLL KREATIVITÄT

Gleichzeitig hat das schnelle Hin-und-Her-Springen der Gedanken aber auch Vorteile: Menschen mit ADHS haben oft eine ausgeprägte Assoziationsfähigkeit. Sie sind häufig sehr kreativ und können schnell Verbindungen zwischen ganz unterschiedlichen Themen herstellen. „Andere haben eine Idee und bleiben dann dabei hängen. Ich denke oft weiter und habe anknüpfende Einfälle“, sagt Vanessa. Von einer Superpower, wie ADHS manchmal bezeichnet wird, spricht sie in diesem Zusammenhang dennoch ungern: „Es ist, als könnte ich fliegen, aber an manchen Tagen bleibe ich eben trotzdem zu Hause, weil ich nicht weiß, wo mein Cape ist.“ ■

K O L U M N E

ENOUGH IS (NOT) ENOUGH



Wann habe ich meine Zeit zuletzt mit Nichtstun verbracht?

Ganz ehrlich: keine Ahnung. Aber will und vor allem kann ich das überhaupt in einer Gesellschaft, die nichts mehr fürchtet als Unproduktivität?



WIEBKE KNOCHE
balanciert mit Mitte 20 auf dem Drahtseil des Erwachsenwerdens – irgendwo zwischen grenzenloser Freiheit, ständiger Entscheidungsfindung und der Suche nach dem richtig guten Leben.

Als Kind habe ich die große Pause geliebt. Sobald der Gong ertönte, ließ ich den Stift fallen und stürmte auf den Schulhof. Ganz gleich, ob der Satz fertig geschrieben war oder nicht. Über diese Prioritätensetzung kann ich heute nur staunen. Paradoxerweise fällt es mir sehr viel schwerer, Pausen zu genießen, seit ich selbst darüber entscheiden kann, wann sie stattfinden. In den geistigen Leerlauf zu schalten, fühlt sich schlichtweg falsch an. Schließlich gibt es immer einen Text, der geschrieben, eine Ecke, die geputzt, oder einen Muskel, der trainiert werden könnte. Doch woher kommt dieser Drang, ständig etwas leisten zu müssen?

Die Wissenschaft hat für dieses unliebsame Gefühl, das vor allem junge Menschen verspüren, längst einen Namen gefunden: Productivity Anxiety – die Angst, nicht genug zu leisten. Das gilt sowohl für den Beruf als auch für das Privatleben. Nun könnte man argumentieren, dass dieses Phänomen als Produkt unserer Leistungsgesellschaft völlig normal sei. Gesund ist es trotzdem nicht, wenn ich nach 30 Minuten die TikTok-App schließe und mich schuldig fühle, weil ich „nur“ meinen Daumen bewegt habe, anstatt die Zeit für ein intensives Ganzkörper-Work-out zu nutzen. Im Gegenteil: Wenn das schlechte Gewissen bei jedem Funken Ineffizienz Alarm schlägt, kann das auf Dauer zu chronischer Erschöpfung, Schlafstörungen oder sogar Burn-out führen. Die Feinde der Leistungsfähigkeit.

Was ich mit diesem Wissen nun anfangen? Nun ja, es wäre gelogen, zu erzählen, dass ich Pausen wieder mit kindlicher Freude feiere. Ich habe immer noch den kleinen Antreiber in mir, dessen Zufriedenheit mit der Menge abgehakter To-dos steigt. Aber ich lasse mich nicht mehr blind von ihm durch den Alltag kommandieren. Ich achte auf die Signale meines Körpers – so wie jetzt. Mein Kopf raucht, und der Magen knurrt, ich mach' mal Pau ... ■

CHILL MAL!

Entspannung auf Knopfdruck? Keine leichte Übung, aber das Nichtstun lässt sich trainieren. Die **RelaxBox** hilft dir dabei, mehr Gelassenheit und Ruhe in dein Leben zu bringen. Progressive Muskelentspannung, 5-Finger-Atmung oder Einschlaf-Tipps: In der RelaxBox findest du 18 verschiedene Übungen, die du easy in deinen Alltag integrieren kannst und die direkt für Entspannung sorgen. Also: hineingeschnuppert und tief durchgeatmet!

tk.de/relaxbox

Illustration: Getty Images; Fotos: privat, Getty Images

BEREIT FÜR DEINE NÄCHSTE REISE?

Strand, Meer oder Berge – Relaxen oder Abenteuer: Im Urlaub geht es vor allem darum, eine schöne Zeit zu haben. Doch was, wenn dir eine unerwartete Krankheit oder Verletzung dazwischenkommt? Kein Grund zur Panik: Mit einer Envivas Auslandsreise-Krankenversicherung bist du im Ernstfall umfassend abgesichert und kannst die Reise ganz entspannt genießen.

Ein Skiunfall, ein Ausrutscher am Pool oder ein verdorbener Magen – das Pech reist leider manchmal mit in den Urlaub. Und kann im Ausland schnell zu mehr als nur gesundheitlichen

Problemen führen. Denn ein Besuch bei einer Ärztin oder einem Arzt kann hier richtig teuer werden – wenn man keine Auslandsreise-Krankenversicherung hat. Dein Vorteil: Mit einer privaten Zusatzversicherung der Envivas sind TK-Versicherte weltweit gut versorgt.

TK UND ENVIVAS: SEIT 20 JAHREN EIN STARKES TEAM

Die Envivas bietet ausgewählte Zusatzleistungen, die für TK-Versicherte sinnvoll sind. Und das schon seit 20 Jahren. Dazu gehören auch der Tarif TravelPlus für Kurztrips bis zu 60 Tagen oder der Tarif TravelXL für Langzeitreisen bis zu einem Jahr. Und wenn doch mal etwas passiert, kannst du dich rund um die Uhr auf das Envivas-Service-Team verlassen: Es ist für dich da, berät, vermittelt und organisiert alles Wichtige für dich. ■

Mehr Infos auf envivas.de/reise
tk.de/auslandsreise



ANZEIGE

Eine Ausbildung, wie du sie willst!

Du möchtest etwas Sinnvolles arbeiten? Mit fairem Gehalt und besten Bedingungen? Willkommen bei der Techniker Krankenkasse!



Das ist alles für dich:

- Work-Life-Balance: 35,5 Stunden/Woche mit flexiblen Arbeitszeiten
- 30 Tage Urlaub
- Eine faire Bezahlung: 1.200 Euro schon im ersten Jahr
- Weihnachtsgeld und weitere Sozialleistungen
- Home-Office ist möglich
- Azubi-Netzwerk und toller Teamgeist
- Zuschüsse zum Deutschlandjobticket
- Top-Chancen auf einen unbefristeten Arbeitsvertrag nach der Ausbildung (die Übernahmequote liegt bei 95%)

Bewirb dich jetzt! Infos rund um unsere Ausbildungsplätze findest du hier: tk.de/ausbildung.



ENDO-
METRIOSE

STARKE SCHMERZEN SIND NICHT DIE REGEL

Mehr als zwei Millionen Frauen und Mädchen in Deutschland leiden Schätzungen zufolge an Endometriose. Und trotzdem bleibt die Unterleibserkrankung oft unerkannt.

Sechs bis zehn Jahre – so lange dauert es im Schnitt, bis eine Endometriose erkannt wird. Und das, obwohl Endometriose eine der häufigsten Unterleibserkrankungen bei Mädchen und Frauen ist. Umso wichtiger ist es, diese Krankheit bekannter zu machen und über Behandlungsmöglichkeiten aufzuklären. Endometriose tritt meist in den fruchtbaren Jahren auf, das heißt zwischen der ersten und der letzten Regelblutung. In Einzelfällen macht sie sich auch früher oder erst nach den Wechseljahren bemerkbar. Ganz typische Symptome sind starke Unterleibsschmerzen (oft in Verbindung mit der Menstruation), ein gestörter Zyklus (sehr lange Blutungen oder Zwischenblutungen) sowie Schmerzen, die in Rücken und Beine ausstrahlen. Aber auch Schmerzen beim Sex, Probleme beim Wasserlassen und beim Stuhlgang sowie eine auffällige Müdigkeit und Erschöpfung können Anzeichen für Endometriose sein. Da die Symptome und der Verlauf einer Endometriose oft sehr unterschiedlich sind, wird sie auch als „Chamäleon der Gynäkologie“ bezeichnet.

Vor allem die wiederkehrenden Schmerzen stellen für die Betroffenen eine starke Belastung im Alltag dar und beeinträchtigen die Lebensqualität sowie die Leistungsfähigkeit. Sie können Betroffene daran hindern, alltägliche Dinge zu erledigen, ihren Beruf auszuüben oder Freizeitaktivitäten nachzugehen.

WIE ENTSTEHT ENDOMETRIOSE?

Bei Endometriose siedelt sich Gewebe, das der Gebärmutter schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter an – zum Beispiel im Beckenbereich, aber auch an verschiedenen anderen Stellen im Bauchraum. Diese sogenannten Endometrioseherde wachsen und bluten mit dem Monatszyklus und verursachen dadurch eine lokale Entzündungsreaktion. Je nachdem, wo sie sich bilden, sind die Schmerzen unterschiedlich stark. Die genauen Ursachen der Endometriose sind noch nicht geklärt. Man vermutet allerdings, dass Hormone, das Immunsystem und eine familiäre Veranlagung eine Rolle spielen.

**DU GLAUBST,
DASS DU VON
ENDOMETRIOSE
BETROFFEN SEIN
KÖNNTEST?**
Sprich mit deiner Gynäkologin bzw. deinem Gynäkologen oder lass dich in einem spezialisierten Endometriosezentrum untersuchen.

Foto: Getty Images

ONLINE-ANGEBOT BEI ENDOMETRIOSE

Endometriose genauer verstehen und den Alltag mit der Erkrankung besser meistern: Das Online-Angebot der Therapie- und Aufklärungsplattform FEMNA hilft dabei. Für TK-Versicherte ist der Kurs kostenlos.
tk.de/femna



WAS HILFT BEI ENDOMETRIOSE?

Endometriose kann bisher nicht vollständig geheilt werden – aber es gibt verschiedene Ansätze, die Beschwerden zu lindern. Dazu gehören zum Beispiel eine medikamentöse Behandlung oder eine Hormontherapie. In manchen Fällen kann auch eine operative Entfernung der Endometrioseherde sinnvoll sein. Da sowohl die Symptome als auch der Leidensdruck von Frau zu Frau unterschiedlich sind, ist es wichtig, dass jede ihren eigenen Weg findet, mit der Erkrankung umzugehen. Die folgenden Tipps können im täglichen Umgang mit Endometriose helfen:

- **Ernährung:** Da Endometriose eine chronische Entzündungskrankheit ist, kann es helfen, auf entzündungsfördernde Lebensmittel zu verzichten. Empfehlenswert sind Gemüse und Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, wie zum Beispiel Lachs oder Walnüsse.
- **Bewegung:** Sport hebt die Stimmung und kann dazu beitragen, die Beschwerden zu lindern. Die Intensität sollte jedoch immer den Schmerzen angepasst werden.
- **Entspannung:** Weil Schmerzen und Stress zusammenhängen, sind Entspannung und ausreichend Schlaf wichtig. Entspannungsübungen wie autogenes Training oder Yoga können helfen, ein besseres Wohlbefinden und Körpergefühl zu finden.
- **Austausch:** Die Unterstützung durch das Umfeld und der Austausch mit anderen Betroffenen können psychische Entlastung bringen. ■

TRANSPARENZ: DIE JAHRESVERGÜTUNGEN 2023

Das Gesundheitsmodernisierungsgesetz (§ 35a Absatz 6 Sozialgesetzbuch IV) verlangt aus Gründen der Transparenz die Veröffentlichung der Vorstandsgehälter der TK sowie der Verbände, denen die TK angehört. Das sind der Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) und der GKV-Spitzenverband.

Die Jahresvergütungen der TK-Vorstände im Jahr 2023 beliefen sich auf 383.122,44 Euro (Vorstandsvorsitzender), 332.911,32 Euro (stellvertretender Vorstandsvorsitzender) und 300.303,96 Euro (Vorstandsmitglied). Weiter bestehen betriebliche Altersversorgungszusagen. Die Versorgungsleistungen sind in voller Höhe ausfinanziert (Werte: 51.349 Euro für den Vorsitzenden, 59.000 Euro für den Stellvertreter und 32.083 Euro für das Vorstandsmitglied). Dem Vorsitzenden und

dem Stellvertreter werden zudem Dienstwagen gestellt, auch zur privaten Nutzung (Leasingkosten Januar bis März 2023: 2.277,72 Euro sowie steuerrechtliche 1-%-Regelung: 5.311,53 Euro April bis Dezember 2023 für den Vorsitzenden; Leasingkosten für den Stellvertreter: 9.217,28 Euro). Außerdem besteht für die TK-Vorstände eine Unfallversicherung (jährliche Prämienhöhe: 274,89 Euro pro Person).

Die Vergütung der vdek-Vorstandsvorsitzenden betrug 250.000 Euro. Gestellt wird ein Dienstwagen, auch zur privaten Nutzung. Es besteht eine betriebliche Versorgungszusage. Die Vergütungen im GKV-Spitzenverband: 262.000 Euro (Vorstandsvorsitzende), 254.000 Euro (stellvertretender Vorsitzender) und 249.328 Euro (Vorstandsmitglied). ■

ACHTSAM-
KEITS-
COACH

1

KOMPASS IM KOPF

Schon mal versucht, ohne Navi-Apps ans Ziel zu kommen? Das schult deinen Orientierungssinn und verhilft dir – wenn du doch einmal vom Weg abkommst – vielleicht zu unverhofften Abenteuern und Begegnungen.

2

PERSÖNLICHE POST

Bei WhatsApp und Co. sind ein paar nette Zeilen schnell getippt – und in die Welt hinausgesendet. Ein handgeschriebener Brief zeigt deinem Gegenüber aber noch mehr, wie wichtig er oder sie dir ist. Und: Da man selten persönliche Post im Briefkasten findet, ist die Überraschung (und die Freude) umso größer!

3

VOLL RETRO?

Das Auflegen von Schallplatten, das Fotografieren mit einer Sofortbildkamera oder das Formen einer Vase aus Ton – wie wäre es mit einem Hobby, bei dem die Haptik den Reiz ausmacht? Alles, was wir mit unseren Sinnen erleben, lässt uns die Welt besser „begreifen“ und sorgt für Entschleunigung.

5 TIPPS FÜR ANALOG ERLEBNISSE

Analog ist en vogue! Klingt irgendwie paradox, aber: Je digitaler unsere Welt wird, desto größer scheint die Sehnsucht nach realen Erfahrungen und Erlebnissen. An Möglichkeiten mangelt es nicht – wir müssen nur den Blick von unserem Smartphone lösen.

4
LIVE IST LIVE

Warum Konzertkarten kaufen, nur um sich das Erlebnis dann durch die Kamera anzuschauen? Lass das Handy doch einfach mal in der Tasche und speichere Musik, Stimmung und Erlebnis in deinem Herzen. Digitalisiert sind diese Dinge sowieso nur noch halb so schön.

5
SCHON WACH?

Vom Smartphone wecken lassen? Klingt praktisch, hat aber auch Nachteile. Denn: Wenn der erste Griff des Tages zum Telefon geht, sorgt das schnell für Stress. Lass dich doch mal wieder entspannt analog wecken – auf das richtige Uhrenmodell kannst du auch guten Gewissens draufhauen.

BOCK AUF BEWEGUNG?

Du möchtest mehr Bewegung in deinen Alltag integrieren? Dann probier doch mal einen unserer **Gesundheitskurse** aus. Das Angebot ist vielfältig und reicht von Yoga über Pilates bis hin zu Aquafitness.

[tk.de/
gesundheitskurse](http://tk.de/gesundheitskurse)

Foto: Shutterstock

envivas
Krankenversicherung AG

Exklusiver Partner von



20 Jahre
Partnerschaft

Anzeige

Flexibler Schutz für schöne, gesunde Zähne

Die innovative Zusatzversicherung ZahnFlex

Das Extra für TK-Versicherte

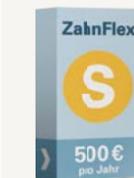
Bleib entspannt bei Zahnarztrechnungen

Trotz guter Pflege lassen sich Zahnbehandlungen nicht immer vermeiden. ZahnFlex ergänzt die Leistungen deiner Techniker Krankenkasse und senkt den Eigenanteil beim Zahnarzt deutlich.

- ▶ **100% Kostenerstattung** (inklusive TK-Leistung)
Bis zum jährlichen Höchstbetrag, den du selbst wählst.
- ▶ **Professionelle Zahnreinigung**
Bis zu 75 Euro pro Jahr bei ZahnFlex.S und bis zu 100 Euro bei ZahnFlex.M.
- ▶ **Hochwertige Zahnarztleistungen**
Z. B. modernste Füllungen, Parodontose- und Wurzelbehandlungen, Implantate sowie Kronen.
- ▶ **Flexibel die Erstattung erhöhen**
Alle drei Jahre kannst du gegen einen Aufpreis in die nächsthöhere Tarifstufe wechseln und deine Erstattung verdoppeln.
- ▶ **Günstige Beiträge für TK-Versicherte**
Dank langjähriger Kooperation der Techniker und Envivas.

Frei wählbare Tarifstufen

Wähle deinen maximalen jährlichen Erstattungsbetrag:



**ZahnFlex.S –
der clevere Einstieg**
Bis zu 500 Euro pro Jahr

*Beitrag 24-jährige Person

Ab
9,94 €
pro Monat*



**ZahnFlex.M –
die preiswerte Basisabsicherung**
Bis zu 1.000 Euro pro Jahr

Jetzt online beantragen auf:
www.envivas.de/kj

Bei Fragen: 0221 - 27 14 05 70

Montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr, bundesweit gebührenfrei (auch mobil)



individueller
digitaler
innovativer

Immer besser – für dich.

kompetenter
einfacher
menschlicher

Entdecke unsere vielseitigen Leistungen - zum Beispiel unsere App TK-Coach für mehr Wohlbefinden und Gesundheit.

Und das alles zu einem Top-Beitrag.