Tara Soltani, was ist Gesundheit?

Tara Soltani was bedeutet Gesundsein für dich?

Erstmal würde ich Gesundsein als Abwesenheit von Krankheit oder Erkrankung definieren. Nach ca. vier Jahren mit chronischer Erkrankung ist Gesundsein für mich persönlich ziemlich relativ geworden. Denn obwohl ich jeden Tag über meine Gesundheit nachdenke und die meisten Entscheidungen durch diese beeinflusst sind (Was schaffe ich heute? Was esse ich heute? Kann ich arbeiten? Kann ich Freizeitaktivitäten unternehmen?), geht es immer nur darum einen gesund-ähnlichen Zustand zu erreichen. Denn nach aktuellem Forschungsstand werde ich wahrscheinlich nie wieder zu 100% gesund sein.

Interviewreihe "Was ist Gesundheit"

In unserer Reihe erzählen Menschen, wie sie Gesundheit erleben – und was sich ändern muss, damit Gesundheitsversorgung für alle gerecht und wirksam ist. Durch das Zuhören von unterschiedlichen, marginalisierten Perspektiven hoffen wir auf eine Antwort zu "Was ist Gesundheit?"

Was bedeutet Gesundheit in deinem Alltag?

Gesundheit hat in meinem Alltag viel mit „Selfcare", also einer Privatisierung von Gesundheit zu tun. Das heißt, die individuelle Arbeit dafür, meine Erkrankungen bestmöglich zu analysieren und in Schach zu halten. Das mache ich z.B. durch angepasste Ernährung, angepasste sportliche Aktivität, Ausgleich für mein psychisches Wohlbefinden und regelmäßige Kontrollen und Arzttermine. Häufig kommt es dabei bei mir zu einem Leistungsgedanken: Je mehr ich für meine Gesundheit leiste, desto gesünder kann ich werden. Dieser Leistungsgedanke kommt nicht von ungefähr, auch gesellschaftlich gibt es das Sentiment „Wer krank ist, muss einfach mehr für seine Gesundheit tun".

Das ordne ich als hochproblematisch ein, denn einerseits hat natürlich nicht jede Person die gleichen Ressourcen und Voraussetzungen für diese persönliche „Gesundheitsarbeit“ und andererseits verkennt das den (auch systematischen) Ursprung für Erkrankungen. Wenige Menschen sind „selbst schuld“, wenn sie schwerwiegende Erkrankungen erleben.

Wie hindern Rassismus und Diskriminierung diese Gesundheit zu erlangen?

Eine Diagnose und daraufhin eine angemessene Behandlung zu erhalten wird erschwert durch Rassismus und andere Diskriminierungsformen und das auf verschiedenen Ebenen. Z.B. wird einerseits bereits in der Forschung ein Fokus auf den *weißen* männlichen Körper als Prototyp gelegt. Es gibt also immer die Möglichkeit, dass mein nicht-*weißer*, weiblicher Körper anders auf Medikamente und Maßnahmen reagiert als erforscht, oder, dass mein Körper Symptome anders zeigt als im Lehrbuch beschrieben. Dann gibt es die Ebene des Zugangs: Es ist nachweislich (NaDiRa Studie von 2023) schwieriger einen Termin beim Arzt zu bekommen mit einem nicht-deutschen Namen. Darüber hinaus gibt es natürlich die Ebene beim Arzttermin selbst, bei dem laut NaDiRa Studie besonders Schwarze, muslimische und asiatische Menschen angeben, sich nicht ernst genommen zu fühlen.

Ich persönlich habe in den letzten vier Jahren unzählbar oft Medical Gaslighting erlebt und erlebe es weiterhin. Es hat bei mir mehr als ein Jahr gedauert, meine Erkrankung zu diagnostizieren, weil meine Symptome nicht ernstgenommen wurden.

Beim **Medical Gaslighting** führen Ärzt*innen Symptome auf Einbildung, Übertreibung oder Hysterie zurück, weil sie Patient*innen nicht ernst nehmen. Symptome können, herabgespielt oder fälschlicherweise auf die Psyche oder Stress zurückführt werden.

Sicher gibt es noch viele weitere Ebenen, und hier habe ich noch gar nicht von Rassismus als Ursprung für Erkrankung gesprochen: Die dauerhafte und systematische Diskriminierung kann z.B. durch den psychischen Druck oder den Mangel an angemessener Behandlung erst zu dauerhaften Erkrankungen führen.

Was wünscht du dir vom Gesundheitssystem?

Ich wünsche mir vom deutschen Gesundheitssystem eine Sensibilisierung, angefangen mit mehr wissenschaftlicher Forschung dazu, inwiefern Rassismus die Gesundheit von Betroffenen faktisch gefährdet. In anderen Ländern gibt es z.B. konkrete Zahlen: Laut aktuellen CDC-Daten von 2025 starben Schwarze Frauen in den USA 2023 bei Schwangerschaft/Geburt 3,5-mal häufiger als *weiße* Frauen. In Deutschland gibt es vergleichbare Zahlen nicht. Es wäre meiner Meinung nach ein Anfang, zu messen, wo wir überhaupt genau stehen, um daraufhin konkret dagegen arbeiten zu können. Stand jetzt beruht vieles auf anekdotischen Erzählungen. So können unsere Erfahrungen schnell als „Zufall" abgetan werden, obwohl sie systematisch sind.

Was tust du im Alltag für deine Gesundheit? Was sind deine Tipps?

Ich tue sehr viele Dinge für meine Gesundheit: mit mehreren chronischen Erkrankungen komme ich nicht drumherum. Ich spreche eher ungern konkrete Gesundheitstipps aus, denn ich bin keine Medizinerin oder Expertin.
Vielleicht kann ich aber meine Strategie für Arzttermine als Gesundheitstipp formulieren. Um Medical Gaslighting als Patientin bestmöglich vorzubeugen (im Wissen, dass es nicht die Verantwortung einer Patient*in liegen sollte, dem vorzubeugen) mache ich folgende drei Dinge:

- Ich notiere mir in den Wochen vor dem Arzttermin konkrete Symptome, wie lange und wie oft sie auftreten mit genauen Daten etc.
- Ich bereite mich am Abend oder Morgen vor dem Termin konkret auf den Termin vor und formuliere eine Art Forderung sowie konkrete Fragen für den Termin, die ich mir notiere. Z.B. „Ich gehe nicht bevor ich Untersuchung xy gemacht habe" oder „Ich gehe nicht bevor ich Überweisung xy habe".

- Ich nehme zu dem Termin eine Begleitperson (Familienmitglied, Partner*in, Freund*innen) mit, mit der ich meine „Forderungen“ bespreche. Meine Begleitperson gibt mir ein Sicherheitsgefühl und kann ggf. für mich und meine „Forderungen“ einstehen, wenn ich es selbst nicht kann, bzw. nicht ernst genommen werde.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es einen Unterschied macht, so in Arzttermine zu gehen.

© Carla Gnendiger

Tara Soltani ist Redakteurin und Content Creator. Seit ca. 4 Jahren lebt sie u.a. mit Colitis Ulcerosa. Auf Instagram und TikTok erzählt sie auf ihrem Kanal @taradjun unter dem Motto „chronisch krank & chronisch online“ aus ihrem Leben mit Erkrankung.

Was bedeutet Gesundheit für dich?

Ein Format des Projektes “Rassismus im Gesundheitswesen”
der Stiftung für die Internationalen Wochen gegen Rassismus
www.stiftung-gegen-rassismus.de/RassismusImGesundheitswesen

STIFTUNG für die Internationalen Wochen GEGEN RASSISMUS

gefördert von:
Deutsche Fernsehlotterie