

# Presseinformation

Ismaning, 28.08.2023

## **Gegen veraltete Konventionen, Klischees und Vorurteile: Podcast räumt mit Tabuthemen auf**

Warum sind Menopause, Schulhygiene, häusliche Pflege, Lipödeme und Inkontinenz noch immer Themen, die hinter hervorgehaltener Hand besprochen werden? Auch heute noch stehen Tabus rund um Körper und Gesundheit gesellschaftlichem Wohlergehen im Weg. Raum für offene und ehrliche Gespräche über Themen, die sonst wenig Aufmerksamkeit erfahren, schafft daher der Corporate-Podcast „Tabufrei“ des Hygiene- und Gesundheitsunternehmens Essity. Zusammen mit Expert\*innen und Betroffenen räumt Podcasthost und Autorin Franka Frei mit Vorurteilen, Klischees und überholten Vorstellungen auf.

Seit inzwischen drei Jahren erscheint der Podcast „Tabufrei – der Podcast über Körper und Gesundheit“ auf allen Podcastplattformen. Zum Start der dritten Staffel kehrt der Podcast zu seinen Wurzeln zurück und geht der Frage nach, warum es eigentlich Tabus gibt. Wie entstehen sie, seit wann bestehen sie und vor allem wie beeinflussen sie unser Leben, unsere Gesundheit und unsere Gesellschaft?

### **Tabuthemen haben Einfluss auf gesellschaftliches Miteinander**

Viele Betroffene sprechen im Podcast darüber, welchen Druck und welche Emotionen gesellschaftliche Vorurteile und Klischees auslösen. Individuelle Bedürfnisse werden oft übersehen und hindern Betroffene, am gesellschaftlichen oder Arbeitsleben teilzunehmen. Dazu fehlt es nicht selten an Informationen und Aufklärung.

„Tabus sind, anders als Verbote oder Gesetze, tief in unseren Köpfen verankert und dort reproduzieren sie sich: in unserem Denken, aber auch in unserem Handeln“, sagt Franka Frei, Autorin und freie Journalistin. „Tabus werden dann zum Problem, wenn Ungerechtigkeiten nicht hinterfragt werden und Menschen bei Problemen keine Hilfe suchen, weil sie sich schämen. Wo ein Tabu ist, sind Mythen, Stigmatisierung und Diskriminierung nicht weit“.

Gemeinsam mit Franka Frei engagiert sich Essity für soziale Teilhabe und mehr Wohlbefinden und setzt sich dafür ein, Tabus und Grenzen rund um das Thema Gesundheit, Körper und Hygiene zu überwinden. Franka Frei setzt sich besonders für reproduktive Gesundheit und Rechte ein, hält Vorträge, Lesungen und Workshops über die Periode und geschlechtergerechte Verhütung.

### **Betroffenen Gehör und Sichtbarkeit verschaffen**

Mit dem Podcast „Tabufrei“ fördert Essity durch informative Gespräche und Diskussionen mit Betroffenen und Fachleuten die Aufklärung und das Verständnis für tabuisierte Themen. Jede Folge behandelt ein anderes Tabuthema, darunter Menstruation, Menopause, Inkontinenz, Wundpflege, Care-Arbeit, Lipödeme oder Schulhygiene. In der jüngst erschienenen Folge beschäftigt sich der Podcast mit stillen Held\*innen, die Verantwortung für sandere

übernehmen: Pflegende Angehörige. Ihre tägliche Arbeit, die weit über die eigentliche Pflege hinausgeht, sowie ihre Herausforderungen und das Zurückstecken der eigenen Bedürfnisse zum Wohlergehen anderer sind bis heute ungesehen.

„Tabufrei“ fördert das Gespräch und den offenen Austausch über Tabus, Gesundheits- und Hygieneerfahrungen - ganz neu auch mit einem eigenen Instagram-Kanal [@tabufrei by essity](#). Denn nur, wenn wir über stigmatisierte Themen sprechen, können Tabuschwellen überschritten und Aufklärung geleistet werden.

Mehr Infos zu bisherigen Folgen: <https://www.essity.de/unternehmen/breaking-barriers-to-well-being/podcast-tabufrei/>