

# Ankündigung

Im Herbst 2000 wird bei Libri das Buch „**Dick das Leben leben!**“ erscheinen. Vorbestellungen sind bei der Autorin Gisela Enders (E-Mail: [Gisela.Enders@t-online.de](mailto:Gisela.Enders@t-online.de)) zu einem Vorzugspreis von 29,90 DM (normaler Buchpreis: 34,90 DM) ab sofort möglich.

Das Buch richtet sich an dicke Frauen, die endlich Frieden mit ihrem Körper schließen wollen. Auf etwa 200 Seiten beschreibt die Autorin nicht nur die vielen Vorurteile, die dicken Frauen gegenüberstehen, sondern sie zeigt auch Wege zur Selbstakzeptanz im eigenen Körper auf. Für die dicken Frauen, die das Buch vorab lesen konnten, war es eine Offenbarung. Das ständige Gefühl des Versagens läßt nach, andere Möglichkeiten im Leben tun sich schlagartig auf.

---

Vorab einige Leseproben aus dem Buch:

## **Dick das Leben leben!**

Für dicke Frauen, die Frieden mit ihrem Körper schließen wollen.

Inhaltsverzeichnis

### **1. Einführung**

#### **Teil 1**

#### **2. Dick sein, ein schweres Los**

- Mein alltägliches Los – ich bin dick
- Selbsthaß – die schmerzhafteste Form der Diskriminierung
- Das Elternhaus – leider nicht immer der beste Ort der Akzeptanz
- Beruflicher Erfolg – auch für Dicke?
- Die Götter in weiß – für viele Dicke keine wirkliche Hilfe
- Die dicke Traumfrau? Gibt es den passenden Mann für sie?
- Vorurteile sind überall und verursachen Streß
- Einsamkeit verhindert Streß

#### **3. Warum sind manche Menschen dick?**

- Genetische Ursachen
- Wandel unserer Ernährungsgewohnheiten
- Fehlende Bewegung
- Dick trotz figurbewußtem Lebensstil?
- Eßstörungen
- Gesundheitliche Probleme
- Essen Dicke mehr?

#### **4. Die Tücken der Diäten**

- Was sind Diäten?
- Gestörtes Eßverhalten durch Diäten
- Was kontrolliert das Gewicht?

Der Jo-Jo-Effekt  
Diäten: Eine Wirtschaftsmacht  
Die Auswirkungen der Diäten  
    Eßstörungen  
Gesundheitsrisiken für dicke Menschen  
    Indikator Sterblichkeitsrate  
    Gesellschaftlicher Streß als Gesundheitsgefahr  
    Mythos: Dünne Menschen sind gesünder  
    Aber es gibt doch Grenzen  
Alternativen im dicken Körper  
    Brief an mein Fett  
Was ist normales Essen?  
    Waschen und Schneiden

## Teil 2

### 5. Akzeptanz ist auch im dicken Körper möglich

Die dicke Frau in der Geschichte  
Emanzipation und dicke Frauen  
Die Spirale der Selbstakzeptanz  
Wahrnehmung des Körpers  
Bilder und Vorbilder  
Die neue Dickenkultur  
Dick ist chic  
Ihr Körper will geliebt werden  
Füße – sie tragen viel  
Krankheiten

### 6. Das Äußere macht viel aus

Selbstbewußtsein strahlt nach außen  
Mode für die dicke Frau  
    Modenschauen gibt es auch mit Supermodells  
    Große Größen – große Preise  
Gepflegtes Äußeres verrät Selbstwertgefühl

### 7. Dick und fit

„Sport ist Mord“  
Bewegung macht Spaß  
Der behutsame Start  
Bewegung für die Gesundheit  
Es muß nicht gleich „Sport“ sein  
Angst vor sportlicher Betätigung  
    Belästigung durch dumme Sprüche  
    Sexuelle Belästigung  
Sport mit dicken Menschen  
Welche Sportart?  
    Ziele helfen  
    Bevor es los geht  
    Weitere Signale Ihres Körpers  
Schwimmen  
    Tips fürs Schwimmen

Radfahren  
  Tips fürs Radfahren  
Sport im Fitneßcenter  
  Tips fürs Fitneßstudio  
Was soll ich bloß anziehen  
  Gutes Schuhwerk

### **8. Attraktivität und Sexualität**

Nicht nur schlanke Frauen sind begehrenswert  
Männer, die es lieber rund mögen  
Partnersuche

  Wenn er sie mag  
  Eigene Grenzen  
Sex  
Selbstwert in der Partnerschaft

### **9. Wer sich nicht wehrt, lebt verkehrt**

#### **Teil 3**

#### **10. Das kleine ABC für dicke Menschen – ein Glossar für viele Lebenslagen**

Anti-Diät-Tag  
Brocca-Formel und BMI  
Chirurgische Gewichtsreduktion und ihre Gefahren  
Diabetes Ein sanfter Ansatz für ein schwieriges Problem - wie zwei Gesundheitsspezialisten  
Diabetes behandeln  
Dicke e.V.  
Entwicklung von Schönheitsidealen  
Eßstörungen  
Fettaustauschstoffe – die Rettung für dicke Menschen?  
Gesundheit und Gewicht im Alter  
Hygiene  
In die Luft gehen – auch dicke Menschen können fliegen  
Jucken und wunde Hautstellen  
Kindheit: „Fett“ - Phobie und Kinder - Mythen und Realität  
Krampfadern und verwandte Probleme  
Magersucht  
Messen für dicke Menschen  
NAAFA  
Olestra  
Pillen zum Schlankwerden - Scharmützel gegen das Fett  
Psychotherapie für dicke Menschen – Ein Leitfaden für TherapeutInnen  
Radiance – die Frauenzeitschrift aus den USA  
Schwangerschaften  
Schlafstörungen  
Tabuthema Dicksein  
Übergewicht  
Vorbild: Kinder beim Essen, man kann ihnen trauen und vielleicht am Ende auch sich selbst  
Werbung – immer gegen dicke Menschen

Xenical  
Zucker und seine Ersatzstoffe

**Anhang**

Dicke Kontakte  
Literaturtips und Kontakte

## Gekürzte Leseproben aus den unterschiedlichen Kapiteln:

### Einführung

#### Warum ein Buch für dicke Frauen?

In Deutschland gibt es zwischen 20 und 30 Millionen dicke Menschen, davon dürfte die Hälfte locker weiblich sein. Trotzdem fühlen sich die meisten dicken Frauen meist mit den Problemen, die Frau als dicke Frau hat oder haben kann, alleine gelassen. Also, warum kein Buch für dicke Frauen? Warum nicht mal alles zusammenschreiben, was das Leben mir als dicke Frau lebenswerter und einfacher gemacht hat, und was es vielleicht auch für Sie einfacher machen kann. Warum nicht ein Buch schreiben und die vielen Geschäftemachereien mit dicken Menschen und ihrer Sehnsucht nach der sogenannten schlanken Normalität in Frage stellen? Warum nicht ein Buch schreiben, welches neue Sehnsüchte und auch Kampfgeist dicker Frauen wecken kann, Sehnsucht und Kampfeswille nach und für eine Akzeptanz im eigenen dicken Körper? Und hier ist, es liegt in Ihren Händen und wartet darauf von Ihnen entdeckt zu werden.

#### Warum gerade ich?

Warum nicht? Schließlich bin ich eine dicke Frau!

Was aber vielleicht wichtiger ist, obwohl ich mich viel mit dem Thema beschäftige, ist mein Körper für mich *kein* Lebensinhalt. Ich habe mittlerweile nicht mehr das Gefühl, irgend etwas im Leben nicht erreichen zu können, weil ich dick bin. Ich habe nicht das Gefühl, meine Träume aufschieben zu müssen, auf den Tag, an welchem ich schlank sein werde. Ich habe es gelernt, mich von dem schlanken Traum für mich selber zu verabschieden. Und mittlerweile kann ich das Leid nicht mehr mit ansehen! Ich kann nicht ertragen, mich mit anderen dicken Frauen auf Feten über Diäten unterhalten zu müssen. Ich leide, wenn dicke Menschen abwertend von sich sprechen. Ich ärgere mich, wenn im Fernsehen abwertende Werbung mit dicken Menschen gezeigt wird und es macht mich wütend, zu erleben, wieviel Geschäfte mit dem Wunsch nach einem schlanken Körper gemacht werden. Unendlich traurig werde ich bei dem Gedanken, wieviel weibliche Power in der Sorge um die Figur verschwendet wird. Was könnten wir alles zusammen erreichen? Die Welt verändern!

Mit diesem Buch möchte ich Ihre Welt vielleicht ein bißchen verändern. Ich möchte Ihnen helfen, Ihren Körper akzeptieren zu lernen, vielleicht sogar zu lieben. Ich möchte Ihre Energien wecken, damit Sie Lust bekommen, Ihr Leben mit Ihrem dicken Körper zu gestalten. Und ich möchte mit so unendlich vielen Vorurteilen aufräumen, die dicken Menschen immer nachgesagt werden und die diese zu einem Großteil auch noch selber glauben.

#### Dick? Ein furchtbares Wort

Es stört Sie jetzt schon, daß ich mit dem Wort „dick“ so freizügig umgehe? Zucken Sie immer wieder zusammen oder stolpern Sie über meine Zeilen? Fühlen Sie sich vielleicht sogar angegriffen? Weil Sie „dick“ nur als Schimpfwort kennen? Die dicke Kuh, das dicke Kamel, der Dickwanst, der dicke Fettsch...

Schade, daß man uns die schlichte Beschreibung eines äußeren Merkmals, das schlichte kleine Adjektiv, welches genauso wie groß, klein, blond, blauäugig oder lockig unser Äußeres beschreibt, weggenommen hat. Der gesellschaftliche Schlankheitswahn hat es für sich eingenommen, als etwas schlimmes, etwas, was nicht mehr eine beschreibende, sondern beschimpfende Wirkung hat. Solange wir voller Schuldgefühle sind, werden wir auf diese Beschimpfungen hineinfallen und mit Scham reagieren. Aber wenn es nicht mehr

schlimm ist, dick zu sein, dann kann ich mit diesem kleinen unschuldigen und so kurzen Wort auch nicht mehr getroffen werden. Ich bin dick? Ja, und? Ich finde es okay!

## Dick sein, ein schweres Los

*Dicke Menschen haben es schwer. In der industrialisierten Welt, der Welt voller Überfluß, gilt ein dicker Körper als Makel und in keinster Weise mehr als Statussymbol. Ein dicker Mensch wird überhäuft mit Vorurteilen und Stereotypen, muß es sich doch um eine verfressene, faule und unkontrollierte Person handeln. Dick soll einhergehen mit einem ungesunden Lebensstil, der gesellschaftlich geächtet wird.*

*Logisch, das viele dicke Menschen selber glauben, ihr einziges Lebensziel und Glück wäre ein schlanker Körper. Wie soll man sich auch der Gehirnwäsche aus Zeitschriften und Fernsehen, von Freunden und Ärzten und aus der gesamten Fitneßwelt entziehen?*

*Verständlich auch, daß bei vielen Diskriminierungen, Einschränkungen und Beleidigungen gegenüber dicken Menschen, sich Betroffene nicht wehren, da sie doch selber von der individuellen Schuld ausgehen.*

*In diesem Kapitel möchte ich einige Facetten von Diskriminierungen gegenüber dicken Menschen aufzeigen. Facetten, weil die Vielfalt wahrscheinlich weit größer ist. Diskriminierung soll dabei als sehr weiter Begriff von Einschränkungen aufgrund der äußerlichen Erscheinung begriffen werden.*

### **Mein alltägliches Los – ich bin dick**

Tag für Tag, mit jedem Moment, in welchem dicke Menschen mit anderen Menschen in Kontakt kommen, kann es zu dummen Bemerkungen kommen. Für viele Dicke bedeutet dies, sich genau zu überlegen, wann sie einkaufen gehen oder darüber nachzudenken, ob und wo sie einen gemütlichen Spaziergang machen. Gedanken, einfach mal langsam joggen zu gehen oder im Park Gymnastik zu machen, sind für viele dicke Menschen nicht fremd, weil sie nie und nimmer joggen würden, sondern weil sie die entsprechenden Blicke fürchten.

Öffentliche Einrichtungen sehen dicke Menschen in der Regel nicht vor. Ob im Bus oder im Eiscafé, im Flugzeug oder im ICE, die Sitze sind für Normmenschen ausgelegt und machen dicken Menschen mindestens an den Hüftknochen deutlich, daß sie hier nicht dazugehören. Drehkreuze vor Schwimmbädern oder Museen sind auch mögliche Fallen für dicke Menschen, die zu sehr peinlichen Situationen führen können.

Mit dem Blick eines Fremden (der unsere Gesellschaft nicht kennt) würde sich die Frage aufdrängen, warum Menschen Dicke mit Sprüchen oder auch handgreiflich belästigen und warum nicht auch Sitzangeboten für dicke Menschen gemacht werden bzw. warum dicke Menschen meist gar nicht aktiv werden, um zu einem angenehmen Aufenthalt zu kommen. Warum wird dies alles so hingenommen, warum akzeptiert die große Masse es beispielsweise schweigend, wenn ich auf der Straße mit „Du Fettsau“ beschimpft werde?

Im Vergleich zu zahlreichen anderen Minderheiten und Randgruppen haben dicke Menschen ein besonderes Merkmal, welches sie unterscheidet: sie könnten – so die landläufige Meinung – an ihrem Zustand etwas ändern.

Vorurteile gegenüber anderen Menschen, ob mit einer anderen Hautfarbe, einer anderen Religion, ob alt oder mit einer Glatze, werden in unserer Gesellschaft soweit es eben geht, unterdrückt. Sie werden gesellschaftlich so gut wie irgend möglich sanktioniert – und das ist gut so. Denn schließlich können diese Menschen ja nichts dafür. Bei dicken Menschen ist dieses – nach der landläufigen Meinung - etwas anderes. Sie sollten ihren Zustand verändern. Sie müssen das Ergebnis ihrer Völlerei, ihrer Unersättlichkeit, ihren Mangel an

Selbstkontrolle und Selbstrespekt nicht auch noch zur Schau stellen. Sie sollten lieber etwas dagegen tun. Diese Ausgrenzung - verbunden mit dem Haß gegenüber Dicken - läßt die gesellschaftliche Entfremdung dieser Gruppe stärker sein als die anderer Minderheiten. Doch wie der amerikanische Wissenschaftler Dr. Paul Ernsberger feststellt, ist „zu erwarten, daß ein dicker Mensch dünn wird, genauso dumm, wie zu glauben, ein Schwarzer bleiche seine Haut oder ein Jude konvertiere zum Christentum“. <sup>1</sup>

## Warum sind manche Menschen dick?

*In diesem Kapitel wird aufgezeigt, daß Menschen nicht einfach nur dick sind, weil sie zuviel essen, sondern daß es zahlreiche Ursachen für das sogenannte „Übergewicht“ gibt. Ein Großteil liegt in der genetischen Disposition, aber auch unser Ernährungsangebot, unser Lebensstil und letzten Endes auch unsere Sucht nach Schlankheit können eine Rolle spielen. Die unterschiedlichen Gründe sind oft miteinander kombiniert und viele dicke Menschen werden deshalb lange brauchen, um die jeweiligen eigenen Gründe zu ermitteln. Ich kann von mir selber sagen, daß ich selbst immer noch unsicher bin, warum ich eigentlich dick bin, sicher bin ich aber, daß alle Diätversuche mich nur dicker gemacht haben und ich deshalb versuche, von diesen „Veränderungswünschen“ Abstand zu nehmen.  
(...)*

## Dick trotz figurbewußtem Lebensstil?

Früher war Fülligkeit etwas erstrebenswertes, allein schon durch die geringe Verfügbarkeit von Nahrung. Wer Geld hatte, konnte dieses in gute Nahrungsmittel investieren. Der gemeinsame Verzehr dieser galt und gilt glücklicherweise auch heute noch überwiegend als ein Höchstgenuß. Entsprechend wurden früher Feste und Gelage gefeiert, die Reichen entwickelten dabei ihre „Standesbäuche“. Nicht nur die weltlichen Fürsten sondern auch in kirchlichen Kreisen wollte man sich den menschlichen Genüssen nicht verschließen. Im 16. Jahrhundert schritt der Erzbischof von Canterbury endlich ein und verschrieb „Diät“: Erzbischöfe sollten nicht mehr als sechs Fleischgerichte und vier Beilagen pro Mahlzeit vertilgen, Bischöfe nur fünf Fleischgerichte und drei Nebengerichte, niedrige Ränge entsprechend weniger. <sup>2</sup> Na, wenn das keine Diät ist, die unter heutigen Gesichtspunkten einfach und genußvoll einzuhalten wäre.

Die Zeiten der fülligen Regenten sind eindeutig vorbei. In den Industrieländern haben die Menschen aus den unteren Sozialschichten inzwischen deutlich mehr Speck am Bauch als die „Oberschicht“. In unseren Tagen zählt vor allem der Schein, und heute muss schlank und fit aussehen, wer zur Elite zählen will, also das genaue Gegenteil zu vergangenen Zeiten. Doch die heutige Angst vor jedem Gramm Fett hat gravierende Nebenwirkungen; sie führt in die Sackgasse: Die Diätmentalität.

Ausgerechnet jetzt schlägt die Natur uns ein Schnippchen: Je stärker die Gesellschaft dieses neue Ideal anstrebt, je mehr die glamourösen Bilder der Showwelt als Ikonen dienen, je aggressiver kalorienarme, fettarme Kost angepriesen werden und je mehr zur Entsagung und Kasteiung aufgerufen wird, um so dicker wird die Masse der Menschen in dieser Gesellschaft. Das kann kein Zufall sein. <sup>3</sup>

Mit dem Versuch figurbewußt zu leben, kontrollieren wir unsere Nahrungsaufnahme sehr stark. Wir kontrollieren, wann, was und wieviel wir essen. Wir haben verlernt, dies über unseren Körper steuern zu lassen, sondern regeln dies nach Tabellen und Vorschriften, geregelt durch unseren Kopf. Von Zeit zu Zeit schlägt unser Körper zurück, wir entwickeln „böse Gelüste“, bei den einen nur nach einem Stück Schokolade, bei anderen kann es zu ganzen Freßattacken kommen.

Kennen Sie das Gefühl, Sie haben lecker gegessen und sind satt. Nein, nicht dieses Gefühl, daß Ihr Magen fast schmerzhaft aufschreit und Sie nicht mehr piep sagen können. Das ist richtig voll. Satt ist das Gefühl, daß es

reicht, aber sicherlich noch etwas reinpassen würde. Vielen erwachsenen Menschen ist dieses Gefühl abhanden gekommen, gegessen wird mit dem Kopf. Bei den einen sagt er schon nach wenigen Bissen, ich muß sofort aufhören, bei den anderen verursacht er zwar Schuldgefühle, aber der Körper ist dennoch stärker und kennt aufgrund der vielen Kontrollversuche auch keine Grenzen mehr. Es wird gegessen, bis mit aller Gewalt nichts mehr rein geht, um dann am nächsten Tag einen Gurkentag - angesättigt mit Schuldgefühlen und guten Vorsätzen - einzulegen. Wenn Sie vielleicht keine Menschen kennen, die über einen natürlichen Eßrhythmus verfügen, dann beobachten Sie mal kleine Kinder.

Diese verfügen noch über einen natürlichen Eß- und Schlafrythmus. Sie fordern vehement Nahrung ein (im Notfall mit lautem Geschrei) und wenn sie satt sind, dann sind sie schlicht satt und weitere Versuche, den Karottenbrei ins Kleinkind reinzubekommen, enden mit wunderbar verschmierten Lätzchen, je nach Temperament können sich auch diese netten orangen Spritzer auf Tisch und Tapete wiederfinden.

Leider legen die Erziehungsmaßnahmen der Erwachsenen diese Regulationsvorgänge meist sehr schnell völlig lahm. Willkürliche Festlegungen von Nahrungsart, Essensmenge und festgelegte Essenszeiten übertönen mit der Zeit die eigenen Körpersignale und verschütten langsam die natürliche Kompetenz, sich „gesund“ zu verhalten und zu ernähren. Die Angst, dicke Kinder zu bekommen, ist so groß, daß schon in sehr frühem Stadium auf die Essensreduktion geachtet wird. Entsprechende frühzeitige Eßstörungen sind vorprogrammiert.

Mit zunehmendem Lebensalter wird das ganze Eßverhalten durch solche Außensignale wie das Nahrungsangebot selbst, aber auch durch gesellschaftliche Erwartungen, Erziehung, religiöse Normen, Meinungen und Vorurteile und natürlich auch durch psychische Faktoren – wie Streß am Arbeitsplatz und zu Hause, Anspannung, Angst, Kummer und Sorge – beeinflusst. Gerade die psychosoziale Komponente ist beim Essen äußerst interessant, aber noch viel zu wenig erforscht.

Eine nüchterne Betrachtung aber zeigt: Es gibt immer mehr Dicke auf der Welt. Wenn immer mehr Menschen dick werden, beweist dies untrüglich, daß bei immer mehr Mitmenschen die normale Regulation der Nahrungsaufnahme durch Hunger, Appetit und Sättigung nachhaltig gestört ist. Warum funktioniert die Regulation nicht mehr? Im Zentrum des Verdachtes steht hier das Essen als „Ersatzhandlung“ bei Streß, Frust, Kummer, Liebesentzug oder Einsamkeit – alles Reize der Umwelt, die auf die Gefühlsebene einwirken. In solchen Situationen zu essen befriedigt, beruhigt und löst Wohlgefühl aus. Schnell kann man sich angewöhnen, negative Gefühle im Alltag mit Essen zu bekämpfen. Psychosozialer Streß, vor allem bei Frauen, ist als Risikofaktor für Überernährung und daraus folgendes hohes Gewicht breit anerkannt. Die moderne Arbeitswelt gilt dabei als einer der größten Stressoren. Durch und durch regulierte, arbeitstechnisch „optimierte“ Produktionsbedingungen und vor allem automatisierte Fertigungsprozesse reduzieren die Eigenverantwortlichkeit und führen damit zu einer Einschränkung der persönlichen Autonomie und zum Verlust der Selbstverwirklichung. Büroarbeitsplätze bieten meist sehr wenig Bewegungsmöglichkeiten, gerade bei stressigen Arbeitsbedingungen fehlt den am Tag sitzenden ArbeitnehmerInnen dann auch am Abend die Power, noch mal auf dem Fahrrad überschüssige Energien abzu trampeln.

Beim Essen und Trinken „zwischen durch“ ernähren sich viele Arbeitnehmer meistens alleine und in Eile. Spannungen und Konflikte werden inzwischen auch immer weniger zu Hause gelöst. Früher war das gemeinsame Mittag- oder Abendessen auch eine regulierende Handlung in psychosozialer Hinsicht. Man traf sich bei Tisch, erzählte, diskutierte die anstehenden Probleme. Man stritt sich gehörig und lachte gemeinsam. Gemeinsames Essen macht gute Laune, und umgekehrt kann die positive Stimmung auch unser Eßverhalten bestimmen. Aufmerksame Tischgenossen wirken schließlich als Korrektiv: In Gesellschaft stopft man normalerweise nicht maßlos in sich hinein.

Das zunehmende Single-Dasein prägt inzwischen unseren Lebensstil. Das hat in weiten Kreisen dazu geführt, daß gemeinsames Essen als täglich wiederkehrendes soziales Ereignis nicht mehr stattfindet. Nun fehlt dieser

Mechanismus. Viele leben allein, sie essen nicht mehr zu Hause und finden dort auch keine Entspannung mehr. Wer gemeinsam essen will, muß sich erst verabreden. Zu Hause existiert allzu oft nur noch einseitige Kommunikation: Im Hintergrund dudelt der Fernseher, während die gestreßte Zeitgenossin etwas betäubt und stumm neben ihrer Zeitungslektüre ein schnelles Fertiggericht verschlingt. Essen ist damit zum reinen, buchstäblich „sinnlosen“ Hunger- und Frustkiller geworden. Und doch ist dieses kulturlose Mampfen für viele Erdenbürger der wichtigste Trostspender in ihrem Leben.

Dieser Eß- bzw. Lebensstil ist nicht zu verwechseln mit der gelegentlich gesunden Lustattacke. Wer kennt nicht das Gefühl, satt und doch unbefriedigt zu sein, diesen unverhofft auftretenden, unstillbaren Heißhunger auf etwas Bestimmtes? Dieses unbeherrschbare Verlangen nach einem gegrillten Hähnchen, einer Tafel Schokolade oder der großen Tüte Chips, welches auch nur durch dieses entsprechende Objekt der Begierde befriedigt werden kann. Schämen Sie sich nicht für solche Attacken – ein gelegentlicher Lustanfall ist doch ganz normal und sicherlich wunderschön und richtig.<sup>4</sup>

## Die Tücken der Diäten

*Für dicke Menschen wird für die Lösung ihrer „Probleme“ meist eine Lösung angeboten: Die Diät. Die Reduktion und Veränderung der Nahrungsaufnahme werden als einfache Mittel gegen Gewichtsprobleme präsentiert.*

*Doch Diäten funktionieren selten bis gar nicht, im Laufe der Zeit nehmen viele wieder ihr Gewicht zu, meist kommt noch ein bißchen mehr dazu. Da es meistens sehr wenig Austauschmöglichkeiten zwischen dicken Menschen gibt, wird nicht die Diät für das Scheitern verantwortlich gemacht, sondern die wieder zunehmende Person gibt sich selbst und der eigenen „Schwachheit“ die Schuld. Ein entsprechendes individuelles nagendes Schuldgefühl bleibt zurück, bis zur nächsten Diät, bei der es dann natürlich funktionieren soll.*

*Warum wir Diäten machen, aber besonders warum diese nicht funktionieren und was man gegen die nächste Diät tun kann, diese Fragen sollen in diesem Kapitel näher besprochen werden.*

(...)

## Indikator Sterblichkeitsrate

Es gibt zahlreiche Hinweise, daß viele der Gesundheitsrisiken, die hohem Gewicht zugeschrieben worden sind, sehr übertrieben wurden. Während einzelne Indikatoren, wie beispielsweise die Blutfettwerte oder der Cholesterinspiegel, sich durch eine Diät verbessern können, will ich an dieser Stelle auf den wichtigsten Indikator eingehen: die Sterblichkeit. Wenn ich nämlich mit hohen Blutfettwerten gut alt werden kann, ja dann brauche ich meine Gesundheit heute nicht durch Diäten im Zweifel zu ruinieren. Interessanterweise findet man zu dieser Fragestellung: „Senkt sich die Sterblichkeitsrate durch Diäten?“ kaum Aussagen in der Fachliteratur. Nicolai Worms erwähnt in seinem – der Diätindustrie kritisch zugewandten – Buch „Diätlos glücklich“ sehr interessante und nicht gerade diätfördernde Erkenntnisse. Da er sehr bildhaft beschreibt, wie schwierig es ist, an fundierte Informationen zu kommen, soll er hier etwas umfangreicher zitiert werden:

*Es fiel mir schon lange auf, daß die Ernährungs- und Übergewichtspäpste sich zu den konkreten Fragen „Wird sich mein Diäterfolg langfristig auszahlen? Wieviel gesünder bin ich durch verbesserte Werte?“ konsequent ausschweigen. Wo immer man nachsieht, steht in ihren klugen Büchern ellenlang beschrieben, wie die Risikofaktoren sich verbessern bzw. verschwinden und wie viel „gesünder“ man deshalb nach einem Gewichtsverlust wäre. Aber was bedeutet hier „gesund“ genau? Interessant wäre doch zum Beispiel eine Antwort auf die einfache Frage: Sinken nach dem Abnehmen die Herzinfarktraten – und um wieviel? Steigt nachfolgend die Lebenserwartung? Es war schier unmöglich, etwas wirklich Handfestes hierzu zu finden.*

All die „Adipositas-Experten“, die sich intensiv mit der Frage auseinandergesetzt haben, anhand welcher Kriterien man den „Erfolg“ einer Abnahmediät definieren kann, sprechen diese naheliegende Frage in ihren Veröffentlichungen seltsamerweise nie an. In den neuesten Übersichtsreferaten der Präses und Vizes unserer einschlägigen Ernährungsgesellschaften findet man dazu keinen Hinweis. Immer nur körperliche Maßwerte wie Gewichtsabnahme, Cholesterinspiegel, Blutdruck, Blutzucker - das sind deren Erfolgskriterien. Warum fragt man nicht primär nach handfesten Erkrankungen oder legt nicht die Existenzfrage – „tot oder lebendig“ – als Gradmesser für den Erfolg einer Reduktionsdiät zugrunde?

So entscheidende Informationen wollte ich als Autor meinem Publikum nicht vorenthalten. Also bin ich der Frage nachgegangen. Der Weg war jedoch viel beschwerlicher, als ich gedacht hatte. In der einschlägigen deutschen Fachliteratur war einfach nichts zu finden. Selbst in den aktuellsten Publikationen der Fachleute von der Deutschen Adipositas Gesellschaft fanden sich keine Hinweise, nicht einmal Querverweise auf Veröffentlichungen anderer. Auch die Ratschläge der DGE zum Abnehmen enthalten keinerlei Aussagen zur Auswirkung auf klinisch manifeste Erkrankungen und die Sterblichkeit. Und im Literaturverzeichnis des neuesten „Schlankheitsbuches“ eines beliebten Ernährungsprofessors sind nicht einmal wissenschaftliche Originalarbeiten aufgeführt.<sup>5</sup> Doch alle Autoren sind sich blindlings einig: Abnehmen ist einfach „gesund“. Schließlich wurde ich doch noch fündig. In den berühmten „Leitlinien zur Behandlung der Adipositas“ fand ich einen Hinweis.<sup>6</sup> Ein ganzes Kapitel ist überschrieben mit „Gewichtsabnahme und ihre Konsequenzen“. Darin sind die beiden Rubriken „Die Vorteile“ und „Die Nachteile“ aufgeführt. Mit Spannung blätterte ich also in den „Vorteilen“, denn hierzu war im Inhaltsverzeichnis ein Abschnitt zum Thema „Sterblichkeit“ angekündigt. Groß dann die Enttäuschung, als ich realisierte, daß dieser Abschnitt nur neun Zeilen umfaßt! „Eine absichtliche Gewichtsreduktion kann die Gesamtmortalität senken“, steht da. Als Beleg werden zwei Studien genannt: Die eine kenne ich seit Jahren gut. Da wurden in England lebende indische Herzinfarktpatienten ein Jahr lang auf fettarme und vor allem auf eine extrem obst- und gemüsereiche Kost gesetzt. Das Ziel der Untersuchung bestand darin, die Antioxidantienkonzentration im Blut der Testpersonen anzuheben. Nebenbei haben sie auch ein wenig abgenommen. Derart zahlreiche Teilnehmer starben aber in dem Studienjahr, wie es noch in keiner anderen Therapiestudie nach Herzinfarkt jemals dokumentiert worden war. Immerhin, die Patienten unter der Experimentaldiät segneten das Irdische doch noch etwas weniger häufig als die Patienten in der Kontrollgruppe, die eine normale englische Krankenhauskost bekamen. „Wie zum Kuckuck soll das den Effekt des Abnehmens auf Sterblichkeit belegen“, dachte ich mir. Hier war das Abnehmen doch nur der Begleiteffekt einer weitreichenden Umstellung der Ernährung und stand doch die Frage „Abnehmen und Sterblichkeit“ in der Studie nicht einmal zur Prüfung an. Aber die zweite, in den Leitlinien genannte Studie war mir doch neu. Es handelte sich, so hieß es, um eine Untersuchung an amerikanischen Frauen mit typischen „übergewichtsbedingten“ Erkrankungen: Bei einem Gewichtsverlust zwischen 0,5 und 9,0 Kilo war bei ihnen eine Verringerung der Sterblichkeit um zwanzig Prozent festgestellt worden! „Klingt doch hervorragend, geradezu ermutigend“, gestand ich mir ein. Das mußte ich jetzt noch genauer wissen und eilte zu diesem Zweck in die Bibliothek, um mir dort sofort die Originalarbeit zu beschaffen.<sup>7</sup> Beim Studieren der Ergebnisse kam ich aber ganz schnell ins Grübeln. Hatte ich mir da die richtige Studie herausgefischt? Ein kurzer Vergleich der Angaben – tatsächlich dieselbe. Doch da standen zum Teil ganz andere Zahlen, und ich las nicht etwas anderes, etwas Merkwürdiges, etwas eher Erschreckendes. Da waren nicht nur die oben erwähnten 15 000 bereits erkrankten Damen untersucht worden, sondern auch noch etwa 28 000 gesunde. Und wenn diese zunächst noch gesunden Frauen abnahmen, starben sie merkwürdigerweise reihenweise. Wenn die Damen beispielsweise über einen Zeitraum von mehr als einem Jahr zwischen 0,5 und 9 Kilo abgenommen hatten, sahen sie einer um vierzig Prozent erhöhten Sterblichkeit entgegen! Besonders bei Krebs war statt einer Verringerung der Sterblichkeit ein Anstieg um siebzig Prozent beobachtet worden!

Von Sterben als Nebenwirkung von Abnehmen war aber in der oben genannten „Leitlinie zur Therapie“ von Adipositas keine Rede. Wie konnte das nur sein? Da fiel mir ein: In diesem Evidenzpapier gab es ja eine

*Untergliederung in „Vorteile“ und „Nachteile“. Ich hatte ja bisher nur bei den „Vorteilen“ nachgesehen. Und eine erhöhte Sterblichkeit konnten die Autoren ja schlecht als „vorteilhaft“ einstufen. Es wird sicher unter den „Nachteilen“ des Abnehmens zu finden sein, folgerte ich. Doch wieder Fehlansage – da war nichts zu finden. Das heißt, da stand etwas über Gallensteine, über die Verringerung der Knochendichte und über die auftretenden Komplikationen, wenn schwangere Frauen abnehmen. Aber kein Wort zum Thema Sterben. Ob Sterben für die Verstorbenen vielleicht kein „Nachteil“ war?*

*Ziemlich erschüttert las ich die ganze Veröffentlichung der amerikanischen Untersuchung noch einmal von vorne bis hinten durch. Und da stieß ich auf einen Satz, der mich dann gar nicht mehr ruhen ließ: „Unsere Studie kann möglicherweise zum Teil erklären, warum in früheren epidemiologischen Studien Abnehmen generell mit einer erhöhten Sterblichkeit verbunden war“.<sup>8</sup> Das saß! Was heißt „generell“, und was bedeutet „in früheren Studien?“. Immerhin standen da drei Literaturhinweise zu dieser schockierenden Aussage. Aufgewühlt suchte ich diese Literatur in der Bibliothek, um die betreffenden Arbeiten sofort einsehen zu können. Tatsächlich – da stand es schwarz auf weiß: erhöhte Sterblichkeit, wenn jemand abnahm!*

*Ich war fassungslos. Dazu trug bei, daß in diesen Arbeiten wiederum Hinweise zu weiteren Studien mit ähnlichen Ergebnissen angeführt waren. Natürlich mußte ich mir auch diese sofort besorgen. Und um noch sicherer zu sein, alles zu diesem Thema zu erfahren, gab ich umgehend eine computergestützte Literaturrecherche in Auftrag. „Wie ist es nur erklärbar, daß alle vier gestandenen Professoren im besten Alter alle zur gleichen Zeit eine derart gravierende Wahrnehmungsschwäche befällt?“, fragte ich mich. Nun sitze ich hier an meinem Schreibtisch mit 26 Originalarbeiten, alles Studien, die zeigen, daß Abnehmen mit erhöhter Sterblichkeit einhergeht!*

Ich war ähnlich verwundert und sprachlos, nachdem ich diesen Text gelesen hatte. Ja, man bekommt diese Information als dicker Mensch systematisch vorenthalten. Wir machen eine Diät nach der nächsten und nicht nur, daß wir uns damit unser Selbstvertrauen ruinieren und sicherlich viel Lebensqualität an uns vorbeizieht, nein selbst wenn wir – für unser Selbstvertrauen sicherlich förderlich – „erfolgreich“ sind und Gewicht abnehmen, verringern wir unsere Lebenserwartung. Wann kommt der Tag, an dem diese Information auch in medizinischen und ernährungswissenschaftlichen Kreisen so bekannt ist, daß eine Ärztin nicht zu einer Diät rät, sondern über die Gefahren aufklärt? Wann hat schon mal ein Arzt seiner Patientin den Rat gegeben, zuzunehmen, weil Dünnsein mit einer höheren Sterblichkeitsrate verbunden ist?

Es gibt auch Beweise dafür, daß Gesundheitsrisiken, die mit Gewicht verbunden sind, nicht zwangsläufig zu höheren Sterblichkeitsraten führen. Zusätzlich zu der höheren Lebenserwartung von dicken Menschen, sind die Risiken an verschiedenen Arten von Krebs sowie an Atemwegserkrankungen zu erkranken geringer. Bei dicken Menschen kommt Brustkrebs in den mittleren Jahren sowie Magenkrebs, Lungenkrebs, Dickdarmkrebs und Hirnhauterkrankungen seltener vor. Ebenso gibt es Befunde, daß sie mit Krebs länger leben als die, die dünn sind. Auch die Häufigkeit von Bronchitis und Tuberkulose, Blutarmut, Magengeschwüren und Hüft- und Wirbelsäulenbrüchen ist geringer.<sup>9</sup>

Dennoch gibt es natürlich auch Untersuchungen, die diverse gesundheitliche Risiken bei dicken Menschen nachgewiesen haben. Viele der dabei nachgewiesenen Krankheiten finden sich schon auf der Liste der möglichen Krankheiten die durch Diäten verursacht werden. Die meisten MedizinerInnen, die über übergewichtige Menschen forschen, unterscheiden nicht zwischen solchen Menschen, die Diäten gemacht haben und solchen, die keine gemacht haben. Dies ist in der westlich industrialisierten Welt auch schwierig, da die meisten dicken Menschen hier selbstverständlich diverse Diäten versucht haben.

Studien in anderen Kulturen - in denen füllige Körper akzeptiert sind - zeigen, daß sehr viele „Dicken-Krankheiten“ wesentlich seltener auftauchen als bei dicken Menschen aus unserem Kulturkreis. Dies ist ein

Indikator, daß Diäten und der Streß in einer schlankheitsbesseren Gesellschaft zu leben, viele Probleme verursachen. Ance Keys, der 16 verschiedene Langzeitstudien in 7 verschiedenen Ländern zur Frage der Relation zwischen Fettleibigkeit und Todesrisiko koordiniert hat, stellte im Gegensatz zur Annahme vieler Krankenkassen fest: „In keinem Land dieser Studie war Übergewicht oder Fettleibigkeit ein großes Todesrisiko oder der Auslöser für eine Herzkranzkrankheit“.

## Akzeptanz ist auch im dicken Körper möglich

*Mit diesem Teil des Buches beginnt der spannende Teil: Die eigene Umsetzung des Wissens um nicht funktionierende Diäten und um die zahlreichen Vorurteile gegenüber dicken Menschen. Auf dem langen Weg zur Akzeptanz möchte ich Ihren Blick erst noch mal in die Vergangenheit lenken, auf die Schönheitsideale in der Geschichte und die Verbindung der dicken Frau mit dem Symbol der Fruchtbarkeit. Von einer amerikanischen Autorin stammt die Spirale der Selbstakzeptanz. Diese gibt ihnen eine gute Hilfestellung um zu schauen, wo sie auf dem Weg zu einem zufriedenen Leben in ihrer aktuellen Körperfülle stehen. Dicke Akzeptanz hat ganz viel mit kleinen Schritten zu tun. Mit einem gepflegten Körper beispielsweise signalisiere ich mir und meiner Umwelt, daß ich mich schätze und daß ich es mir wert bin, mich zu pflegen. Mit modischer Kleidung und einem selbstbewußten Auftreten ist es möglich als dicke Frau eher den positiven Mittelpunkt darzustellen, als zu versuchen als kleines graues Mäuschen nicht gesehen zu werden. Da dieses Thema so umfangreich ist, wird es auch noch in einem extra Kapitel behandelt.*

## Die dicke Frau – ein Symbol der Fruchtbarkeit

Der dicke Körper, die dicke Frau, war nicht immer verpönt und ist es auch jetzt nur in der industrialisierten Welt und in den Weltteilen, in welchen der industrialisierten Welt nachgeeffert wird. Ursprünglich wurde die dicke Frau als Göttin verehrt und einen Blick in die Geschichte soll Ihnen zum Einstieg in dieses Kapitel Mut machen und die Subjektivität von Schönheitsidealen verdeutlichen.

Die ersten Darstellungen des Frauenkörpers überhaupt waren Fetische – in religiösen Riten eingepaßte Nachbildungen schwangerer Leiber, steinerne Anrufungen der Fruchtbarkeitsgöttinnen, deren Segen und Kraft auf ein Geschlecht oder eine Region nieder- und übergehen sollten. Der Archetyp des Weiblichen hat diese Konnotation bis heute behalten. Die Frau soll fruchtbar sein, und die fruchtbare Frau ist die schwangere Frau, deren Bauch sichtlich erfüllt ist von neuem Leben. Zum gewölbten Leib gehören die schweren Brüste, die sich darauf vorbereiten, Nahrung für das Kind zu spenden. So gehört Fülle zum Bild der vollkommenen Frau, sie, die Fülle, ist das archetypische Attribut, ohne das Weiblichkeit nicht dargestellt werden kann. Die modischen Abwandlungen des Frauenbildes, die den Archetyp umspielen, haben dabei immer nur die Freiheit, sich von der Grundform so weit zu entfernen, daß deren Linien unscharf werden – ganz aufgeben können sie die Urform aber nie. Der Zeitgeschmack kann sie bestätigen und feiern, wie die barocken Maler es getan haben. In einer Gegenwart blutiger Kriege und verheerender Seuchen lag es nahe, Fülle und Fruchtbarkeit in der Kunst zu beschwören. Vermutlich waren auch die „Busenwunder“ der fünfziger Jahre eine verzögerte Reaktion auf die Schrecken des Zweiten Weltkriegs. Andere Zeiten wieder haben die neuen Lebenswege, die Frauen gehen wollten, zur Inspiration für das weibliche Leitbild genutzt. Die knabenhafte Frau der zwanziger Jahre, mit Herrenschnitt und Matrosenkragen, ist als Typ gar nicht zu verstehen ohne die bedeutenden Emanzipationsschritte nach dem ersten Weltkrieg. Das Frauenwahlrecht war errungen, und die Mädchen drängten zum Studium in die Universitäten. Nach dem Zweiten Weltkrieg stellte sich mit dem „Busenwunder“ nochmals eine Phase der runderen Formen ein, diese wurde dann aber von immer dünneren Schönheitsidealen abgelöst. Dabei konnte sich das englische Mannequin Twiggy - die „Bohnenstange“ - als das Extrem der sechziger Jahre, nicht sehr lange halten. Die Abstraktion weiblicher Eigenheiten war bei diesem Schönheitsideal einfach zu weit gegangen. Trotzdem ging und geht das Schönheitsideal weiter in eine

schlanke Richtung, nun verbunden mit dem schon fast übermenschlichen Anspruch, dabei auch noch über weibliche Rundungen zu verfügen. Je extremer sich diese Richtung weiterentwickelt, desto mehr lassen sich kritische Stimmen dazu finden. Gerade viele für dieses Schönheitsideal notwendige Schönheitsoperationen gekoppelt mit Diäten und Bodybuilding lassen kritische Stimmen aufkeimen. Und wenn die feminine Urgestalt zu radikal in Frage gestellt wird, geht das Stilempfinden der Massen eben auch nicht mehr mit.<sup>10</sup> In der Kunst und hier besonders in der förmlich gestaltenden Kunst lassen sich die Veränderungen bereits zum Teil ablesen, hier machen sich wieder verstärkt Skulpturen breit, die die dicke Frau und ihre ausladenden Formen huldigen.

Jede Frau, die Mutter geworden ist, weiß, was es bedeutet, riesig dick zu sein und überbordend füllig. Sie weiß, daß ausladende weibliche Fleischlichkeit mit einem starken Stolz gepaart ist. Als Schwangere ist die Frau im Begriff, etwas hervorzubringen und zu geben, die ganze Schwere hat einen tieferen Sinn, der irgendwann ans Licht kommt. Früher sagte man auch: Die dicke Frau wird der Welt eine Leibesfrucht schenken. Dieses Versprechen, fruchtbar zu sein, strahlen dicke Frauen auch dann aus, wenn sie nicht schwanger sind – sofern man ihnen den natürlichen weiblichen Fleischesstolz nicht abgewöhnt hat. Leider ist unsere Zeit groß darin. Das ganze letzte Jahrhundert – abgesehen von der Nazi-Ära mit ihrer aufgesetzten Blut- und Boden-Ideologie – hat Fruchtbarkeit und ihre Zeichen kaum noch als Grund zu ästhetischem Jubel anerkennen wollen. Wahrscheinlich hängt das damit zusammen, daß in der modernen Gesellschaft Kindersegen nur noch sehr bedingt als erstrebenswert gilt und die religiösen Wurzeln des Fortpflanzungsbedürfnisses verdorrt sind. Kinder sind keine Gottesgeschenke mehr, sondern Kostenfaktoren und Rentenbetrüger. Verhütung ist einfach und verbreitet, Sex und Fortpflanzung zweierlei. Ob Paare Kinder wollen oder nicht gilt als höchst private, möglichst rational zu treffende Entscheidung – daß die Sinneslust bei der Zeugung eine Rolle spielt, ja daß sie einen Kinderwunsch auch nähren kann, daran wird kaum gedacht. Unter diesen Umständen hat es die fruchtbare Frau schwer, als ästhetisches Ereignis akzeptiert und ernst genommen zu werden. Schwangere Frauen gelten als plump, werdende Väter als erotisch kaltgestellt, für ihre Seitensprünge hat man Verständnis. Daß Schwangere oft besonders viel Lust auf Sex haben und daß mancher Mann eine Gefährtin mit großem Leibesumfang besonders gern umarmt – das entnimmt man privaten Bekundungen, in den Ratgeberspalten findet man es dagegen nicht.

Das hat Konsequenzen für die dicke Frau, die gar nicht schwanger, dafür aber auf der Suche nach einem Liebhaber ist. Nicht daß mollige oder dicke Frauen automatisch für schwanger gehalten werden – aber die Assoziation ist da und sei es unbewußt, und so stellt sich leicht eine Distanz ein. Jedenfalls arbeitet außer der Mode auch noch das Tabu Schwangeren gegenüber an dem Vorurteil mit, Dicke seien nicht sexy. Glücklicherweise gibt es eine Gegenbewegung - die uralte männliche Lust an weiblicher Üppigkeit. Ob diese Lust der Freude auf ein Kind entstammt oder einfach nur der Freude an der Rundung, ist nicht zu entscheiden.<sup>11</sup> Die Geschichte zeigt, daß erst in den Zeiten des Überflusses der schlanke Körper zu einem extremen Schönheitsideal hochstilisiert worden ist. Die Epoche war nicht lange, an sich „nur“ das letzte Jahrhundert. Lassen sie uns daran glauben – wenigstens ein bißchen – daß im neuen anbrechenden Jahrhundert das Pendel der Extreme wieder umschlägt. Nicht in das andere Extrem, sondern in ein Schönheitsideal, welches alle Formen und Größen bei Menschen zulassen kann und Schönheit an anderen Parametern mißt als an Gewichtsangaben und Körpermitßen. Auch und gerade bei uns Frauen.

## Das Äußere macht viel aus

*Das Äußere spielt im Kontakt zwischen Menschen eine ganz wesentliche Rolle. Würde es dies nicht tun, hätten viele dicke Menschen einige Probleme weniger. Dennoch haben diese Probleme aber nicht alle dicke Menschen, einige nutzen ihre Figur auch um positiv aufzufallen. In diesem Kapitel möchte ich aufzeigen, wie Sie mit Ihrem aktuellen Körper und Ihrer ganzen Fülle zu einer selbstbewußten, wunderbaren Frau werden*

*können. Der Weg dorthin führt über die immer wieder zentrale Selbstakzeptanz und der Einstellung, den eigenen Körper ohne Schuld und Schande zu bewohnen, ihn zu schätzen und zu pflegen. Die zunehmend breite Modeauswahl für große Größe gibt uns die Möglichkeit die innere Einstellung durch ein modisches Äußeres zu unterstreichen.*

Kennen Sie auch eine dicke Frau (vielleicht nur von einem kurzen Blick in der Fußgängerzone), die sich modisch und extravagant kleidet und damit alle Blicke auf sich zieht? Dagegen möchte ich mal so ein Bild von einer dicken, ungepflegten Frau in zu engen Trainingshosen und verwaschenem Sweatshirt stellen. Leider ist letzteres Bild das Bild, welches man deutlich häufiger von Menschen hört, wenn man sie zu der Meinung nach dem Erscheinungsbild von dicken Menschen fragt. Die elegante Frau wird dann eher als Ausnahme gesehen. Wenn man von dem Bild ausgeht, daß dicke Menschen schließlich selbst Schuld dran sind, das sie so aussehen und im übrigen der Zustand nur vorübergehend ist, dann ist es auch logisch, in der vorübergehenden Zeit bis zur nächsten Diät (und dem schlanken Leben danach) sich in den letzten Lumpen zu kleiden und zu hoffen, daß man nicht auffällt. Leider geht diese Rechnung nicht auf. So wie eine Frau, die zwei Meter groß oder eben sehr klein ist, dicke Menschen fallen, weil sie aus der Norm fallen, immer auf. Der Unterschied besteht darin, wie sie auffallen. Es bleibt die Wahl zwischen dem personifizierten Schuldgefühl, darauf hoffend nicht aufzufallen oder der selbstbewußten Erscheinung, nach der sich mit offenem Mund umgedreht wird.

Natürlich gibt es zahlreiche unterschiedliche Erscheinungsbilder zwischen und neben diesen gezeichneten Extremen. Spannend finde ich noch eine Form von Mode und Erscheinung, ich möchte sie als die der Selbstverständlichkeit beschreiben. Eine recht selbstbewußte Freundin erzählte mir dazu folgendes: *„Ich gehe selbstverständlich damit um, daß ich dick bin, es gehört einfach zu mir. Auf ausgefallene Mode habe ich nur zu besonderen Anlässen Lust. Aber auch wenn ich ganz normal gekleidet bin, so in Jeans, Pulli und Jacke werde ich offensichtlich nicht als dick wahrgenommen. Ich trete selbstbewußt auf und mein Gewicht ist für mich kein Thema. Ganz viele Menschen antworten auf die Frage nach meiner dicken Erscheinung, ich sei doch gar nicht dick. Aber nach den klassischen „Einteilungen“ bin ich bei 1,70 Größe und 105 kg Gewicht schlicht dick. Aber ich, und daher kommt, glaube ich, die „gestörte Wahrnehmung“, habe null Schuldgefühl und strahle durch meine unterschiedlichen Rollen, die ich in meinem Leben ausfülle, Kompetenz und Selbstbewußtsein aus.“*

### **Selbstbewußtsein strahlt nach außen**

Selbstbewußtsein ist einer der wesentlichen Schlüssel für Ihre positive Erscheinung. Beobachten Sie sich mal, wenn Sie durch die Straßen gehen. Betrachten Sie verschämt das graue Pflaster und suchen Sie Mauselöcher zum verkriechen? Oder betrachten Sie interessiert Ihre Umgebung, schauen Sie anderen Menschen ins Gesicht und lächeln Sie vielleicht von Zeit zu Zeit? Aus eigener Erfahrung weiß ich, daß man mit dem letzteren Verhalten nur ganz selten diese dummen Bemerkungen auf der Straße abbekommt. Sollten Sie zum ersten Verhalten neigen, probieren Sie mal aus, was passiert, wenn Sie anderen Menschen ins Gesicht schauen. Die fressen Sie nicht! Lassen Sie sich Zeit, wenn es anfänglich ungewohnt ist. Aber mit jedem Blick nach oben stellen Sie Ihre Anwesenheit in ein anderes Licht. Sie drücken damit aus: „Ich darf hier sein und ich bin wie ich bin. Wenn Du „Fettarsch“ sagen willst, dann mußt Du das in ein aufrecht schauendes Gesicht tun. Und das traut Du Dich wahrscheinlich nicht“. Wenn Sie dann noch die eine oder andere schlagfertige Antwort für dickenfeindliche Sprüche parat haben, dann wird Ihnen kaum noch jemand entsprechende Sprüche hinterhersagen (und das ist, nachdem man sich so schöne Sprüche ausgedacht hat, geradezu schade).

Das erscheint Ihnen alles als völlig exotisch? Sie haben keine Vorstellung, wie Sie sich so auf der Straße verhalten sollen? Dann gehen Sie einen Schritt zurück, in den geschützten Raum. Wenn Sie Kontakt zu anderen dicken Menschen haben (siehe das Kapitel Dicke Kontakte und Unterstützung), dann schlagen Sie vor, Rollenspiele zu Situationen zu spielen, die Ihnen auf der Straße passiert sind oder vor welchen Sie Angst haben. Spielen Sie diese einmal vor, Sie sind in ihrer Rolle, die anderen Personen weisen Sie Ihren

Freundinnen zu. Dann wird getauscht und sie können alle ausprobieren, welche unterschiedlichen Antworten und Reaktionen es auf Angriffe geben kann. Solche Rollenspiele machen meist sehr viel Spaß, weil Sie wild rumprobieren können. Und Sie haben danach eine Menge neue Antworten für dumme Situationen auf der Straße parat. Ein selbstbewußtes Auftreten und ein Lächeln ist entsprechend schon die halbe Miete, Ihre Kleidung, Ihre Frisur und Ihr Gesicht tun ein weiteres.

## Dick und Fit

*Bewegung ist für jeden Menschen wichtig, ob dick oder dünn. In diesem Kapitel geht es um die eigenen Hemmschwellen und wie diese überwunden werden können. Dicke Sportlerinnen und dicke Frauen, die einfach Spaß an der Bewegung haben, stellen sich und ihren Spaß an ihrer Sportart vor. Natürlich fehlen auch einige Tips nicht, damit Sie auch bald von sich sagen können: „Ich bin dick und fit!“*

### „Sport ist Mord“

Sport ist für die meisten dicken Menschen mit unangenehmen Erinnerungen verbunden. In der Schule waren gerade die Sportstunden für viele ein Horror. Wie um Gottes Willen soll man auch seinen eigenen Körper über ein Reck schwingen? Und wie furchtbar war es, mit anderen um die Wette zu laufen und nicht zu wissen, wohin mit dem eigenen hüpfenden Busen (der ja noch ganz neu war), aber eindeutig zu wissen, daß man als Letzte hechelnd ins Ziel laufen wird. Selbst die sportlichen dicken Mädchen unter uns werden noch gut in Erinnerung haben, wie der eigene Körper meist im Weg stand oder aber zumindest als Hindernis von Sportlehrern dargestellt wurde. Ich habe in meiner Jugend lange gebraucht, um mir einzugestehen, daß ich eigentlich ein sportlicher Typ bin, aber dies angesichts meiner Figur nie von meinen Sportlehrern gesehen werden wird. Ich bin gerne mit dem Fahrrad täglich 10 km zur Schule gefahren und habe meine eigenen Bestzeiten immer wieder gesteigert. (Letzteres lag allerdings auch daran, daß mir zwecks frühem Schulbeginn und Verspätungen nichts anderes übrig blieb.) Über mehrere Sommer war ich regelmäßig schwimmen und hatte daran großen Spaß. Aber den Sportunterricht habe ich gehaßt. Ich hatte immer das Gefühl, ich kann mich noch so sehr anstrengen, ich werde immer schlecht bewertet werden, weil es eben komisch und ungewohnt aussieht, wenn ein dickes Mädchen versucht, Handball zu spielen. Für diese Sportart „entdeckte“ meine Sportlehrerin für mich dann die Position des Torwarts. Ich fand die Lösung eher verletzend und unoriginell.

Als erwachsene Menschen treiben dicke Menschen fast immer nur Sport, um durch die Bewegung endlich abzunehmen. Da wird im Fitneßstudio geschwitzt - vorher wurde selbstverständlich ein genaues „individuelles Abnehmprogramm“ konzipiert -, im Schwimmbad werden Bahnen geschwommen und im Sportverein versucht sich die eine oder andere mit weiteren Sportarten. Meist werden alle Sportprogramme mit viel Euphorie begonnen und schlafen mehr oder weniger schnell wieder ein. Dies kann an vielen Gründen liegen. Der wahrscheinlich schlimmste Grund liegt in Verletzungen, die sich bei unsachgemäßem Training und zu forsem Start einstellen können. Auch die Einstellung uns selbst gegenüber, daß nur die Qual des Körpers zum Erfolg führen wird, ist meist nicht von langer Dauer. Oder aber die Gewichtsabnahme schreitet nicht weiter voran und wir geben auf, weil es dann ja doch keinen Erfolg hat. Also lassen wir es - und fühlen uns mal wieder als Versager.

### Bewegung macht Spaß

Nach all den negativen Erfahrungen, die wir mit Sport gemacht haben, mögen viele die Aussage „Bewegung macht Spaß“ als einen schlechten Scherz verstehen. Dennoch, gerade da uns immer eingeredet wurde, daß wir zu dick sind, um Spaß an der Bewegung zu haben, kann eben genau das Erreichen eines sportlichen Zieles immens wichtig für unser eigenes Selbstvertrauen sein. Ich mache diese Erfahrung immer, wenn ich mit meinem Fahrrad längere Strecken zurücklege, besonders dann, wenn ich hechelnd, aber immer noch fahrend, eine Berghöhe erreiche. Ich habe es geschafft, mein eigener Körper ist in der Lage über einen Berg zu radeln.

Ich bin nicht zusammengebrochen, nein ich bin sogar vor meiner schlanken Freundin oben angekommen. Natürlich war es hart, und ich habe auf der Strecke viel Motivation gebraucht, um bis oben durchzuhalten. Aber ich weiß, wie stolz ich sein werde, wenn ich oben angekommen bin, und für dieses Gefühl halte ich trotz Schweiß und Herzklopfen durch. In diesem Kapitel beschreibe ich, wie sie es schaffen können, Sport zu treiben, jenseits der Vorstellung Abspecken zu wollen, sondern weil es einfach toll ist.

## Attraktivität und Sexualität

*Bis hier sind Sie jetzt bei der Lektüre des Buches gekommen, oder vielleicht haben Sie gleich gespannt zu dieser Überschrift dieses Kapitel als eines der ersten Themen überhaupt aufgeschlagen. So oder so, das Thema Sexualität scheint für viele dicke Frauen schwierig zu sein. In diesem Kapitel geht es um Attraktivität von dicken Frauen, deren Anziehung auf Männer und um die Freude an der Sexualität, egal mit welchem Umfang. Es geht aber auch um die Schwierigkeiten, die überwiegend aufgrund von gesellschaftlichen Normen dicken Frauen das Leben und die Liebe verleiten können.*

Häufig herrscht die Meinung vor, dicke Frauen wären unattraktiv und zur Sexualität nicht fähig. Daß dies nicht stimmt, werden hoffentlich die meisten Leserinnen dieses Buches wissen. Aber dennoch kann die Sexualität unter zwei Komponenten eingeschränkt sein, in psychischer und in physischer Hinsicht. Die psychische Einschränkung ergibt sich aufgrund der herrschenden gesellschaftlichen Vorstellungen, die dicken Frauen Attraktivität und die Möglichkeit begehrenswert zu sein, abspricht. In physischer Hinsicht kann es zu Einschränkungen aufgrund des körperlichen Umfangs kommen.

Dicke Frauen finden das Thema Sexualität nicht pauschal heikel. Auch bei diesem Thema gibt es unter dicken Frauen eben diese gern übersehene Vielfalt, die uns auch sonst zu eigen ist. Es gibt die Frauen, die mit dicker Ausstrahlung jeden Mann oder auch jede Frau in ihren Bann ziehen und es so gut wie nicht kennen, abgewiesen zu werden. Es gibt dicke Frauen, die ihr Leben lang in glücklichen Ehen mit Männern leben und es gibt dicke Lesben, die mit ihrem Körper kein Problem haben und mit anderen dicken oder dünnen Frauen zusammen sind. Aber es gibt auch dicke Frauen, die sich in sich zurückgezogen haben und sich lieber „sächlich“ definieren, als sich selbst eine eigene Sexualität und das Bedürfnis nach Intimität offen zuzugestehen. Diese haben sich vielleicht zu viele „Körbe“ im Laufe der Jahre bei Männern abgeholt oder haben in ihrer Kindheit und Jugend Mißbrauchs- oder einfach „nur“ abwertende Erfahrungen gemacht, die sie mißtrauisch, ängstlich und verschlossen haben werden lassen.

Sybille, eine Frau Mitte 20, berichtete mir dazu ihre Erfahrungen aus der Pubertät: *„Ich war immer die nette engagierte Freundin für viele andere Mädchen und auch Jungs. Natürlich habe ich mich auch verliebt, aber ich mußte leider mehrmals die Erfahrung machen, daß die Jungen meine schlanken Freundinnen mir vorzogen. Ich habe mich dann oft nicht mehr getraut, überhaupt noch meine Gefühle zu offenbaren und dachte immer, ich darf und kann erst flirten, wenn ich abgenommen habe. In den Diätzeiten, in welchen ich dann auch mal schlanker war, habe ich mich dann aber auch nicht getraut, mich Männern zu nähern. Einmal hat in einem Urlaub ein junger Mann sehr schnell Interesse an mir gezeigt. Nach einer Weile verlagerte er dieses Interesse auf meine mitreisende Freundin. Zum Wechsel befragt, sagte er, er hätte immer Interesse an Frauen mit großen Busen, das wäre aber auch schon alles. Diese Erfahrung hat mein Vertrauen in Männer nun auch nicht gerade gesteigert.“*

Die Jugend und die Pubertät sind in der Entwicklung für viele dicke Mädchen, gerade was ihre Sexualität und der Umgang mit Vorurteilen angeht, eine ganz schwierige Zeit. Gerade in dieser Zeit fehlen dicke Vorbilder, die deutlich machen, daß es sehr wohl möglich ist, auch als dicke Frau attraktiv zu sein, einem Mann etwas zu bedeuten und ein ausgefülltes Sexualleben führen zu können. In den aufklärenden Jugendzeitschriften und Büchern finden sich nur dünne Menschen wieder, auch in den meisten Liebesromanen sind die Heldinnen und

Helden schlanke Menschen. Dazu prasseln in dieser Zeit natürlich besonders viele Vorurteile auf die dicken Jugendlichen nieder. Unglücklicherweise gibt es in dieser Zeit auch wenige Jungen, die sich trauen, ihre Vorliebe für dicke Formen zuzugestehen. Erschwerend ist es für einen Heranwachsenden oft sehr heikel, eine dicke Freundin vor den eigenen Freunden zu rechtfertigen. Hier schlägt wieder der gesellschaftliche Mythos zu, nur dünne Frauen seien schön und begehrenswert. Entscheidet sich einer für eine dicke Freundin, scheint dies ein Beweis zu sein, daß er keine dünne und damit etwas Besseres abbekommen habe. Viele dicke Frauen haben glücklicherweise die Erfahrung gemacht, daß es trotz einer schwierigen Pubertät danach doch noch ein erfülltes Liebesleben geben kann.

Die körperlichen Einschränkungen aufgrund der eigenen oder gemeinsamen Fülle sind relativ gering. Es gibt immer Möglichkeiten Attraktivität auszustrahlen und Sexualität auszuleben. Im Gegenteil, dicke Frauen haben oft ein höheres sexuelles Verlangen und kommen schneller zum Orgasmus als dünne Probandinnen.<sup>12</sup> Historisch gesehen wird angenommen, daß dicke Frauen mehr Lust auf Sex haben, aber dennoch muß man natürlich auch hier die Vielfalt kennen und akzeptieren, diese vermehrte Lust trifft nicht auf alle dicken Frauen zu.

Andere dicke Frauen haben mit ihrer Sexualität große, physische Probleme, welche ihre Möglichkeit des eigenen Erregtseins und der Orgasmusfähigkeit betrifft. Aber diese Probleme haben meist mit Selbstvertrauen zu tun, das gute alte Problem, zu sehr damit beschäftigt zu sein, was der Partner gerade denkt, macht eine Entspannung unmöglich. Manche Frauen haben aus diesem Hintergrund überhaupt keinen Sex. Aber, dies ist wiederum kein ausschließliches Problem von dicken Frauen. Viele Frauen haben das Gefühl, nicht zu genügen, da sie nicht wie Playgirl aussehen. Entsprechend leiden dicke Frauen, die Blockaden in ihrer Sexualität erleben, nicht an physischen Mängeln die mit ihrem Körperumfang zu tun haben könnten, sondern auch hier wieder an gesellschaftlichen Vorstellungen, die nur ein ganz limitiertes weibliches Schönheitsbild als Ideal darstellt.

---

<sup>1</sup> Shelley Bovey „Kann denn dick sein, Sünde sein“ (Ernsberger 1987). S 25/26

<sup>2</sup> Nicolai Worm: „Diätlos glücklich“, S. 38

<sup>3</sup> Nicolai Worm: „Diätlos glücklich“, S. 39

<sup>4</sup> vgl. Nicolai Worm: „Diätlos glücklich“, S.49

<sup>5</sup> Hamm, M., Schlank und gesund ohne Diät. München 1997

<sup>6</sup> Hauner, H.; Lauterbach, K. et al. Entwurf einer Evidenz-basierten Leitlinie zur Behandlung der Adipositas in Deutschland, 1997

<sup>7</sup> Andres, R., Muller, D., Sorkin, J.D. Long-term effects of change in body weight on all cause mortality. Ann. Intern. Med. 1993,; 119: 737- 743.

<sup>8</sup> Williamson, D.F., Pamuk, E., Thun, M. et al. Prospective study of intentional weight loss and mortality in never-smoking overweight U.S.white women aged 40 – 64 years. Am. J. Epidemiol. 1995; 141: 1128 – 1141.

<sup>9</sup> David Garner, "Rent a new body" in Radiance 1991

<sup>10</sup> Vgl. Sichtermann, Barbara in Koelbl, Herlinde: Starke Frauen, München 1996, S. 173 ff.

<sup>11</sup> Sichtermann, Barbara in Koelbl, Herlinde: Starke Frauen, München 1996, S. 175

<sup>12</sup> Aus einer Studie, erschienen im Weight Watchers Magazine 1996