

Angelika Diem

Nicht schlank? Na und!

Weg vom Diätfrust und einfach gut leben!

BC FACHBUCH

BC
PUBLICATIONS

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detail-
lierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© 2012 BC Publications GmbH
Verlagsort: Postfach 60 06 62, D-81206 München

Alle Urheberrechte vorbehalten. Vervielfältigungen bedürfen der besonderen Genehmigung.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen
Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt ins-
besondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung
in elektronischen Systemen.

Alle in dieser Veröffentlichung enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von der Autorin nach bestem
Wissen erstellt und von ihm und dem Verlag mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft.
Gleichwohl sind inhaltliche Fehler nicht vollständig auszuschließen. Daher erfolgen alle Angaben ohne jeg-
liche Verpflichtung oder Garantie des Verlages oder der Autorin. Sie garantieren oder haften nicht für etwaige
inhaltliche Unrichtigkeiten (Produkthaftungsausschluss).
Im Text sind Warennamen, die patent- oder urheberrechtlich geschützt sind, nicht unbedingt als solche ge-
kennzeichnet. Aus dem Fehlen eines besonderen Hinweises oder des Zeichens ® darf nicht geschlossen wer-
den, es bestehe kein Warenschutz.

Angelika Diem
Nicht schlank? Na und!
ISBN 978-3-941717-07-7
1. Auflage 2012
Titelgestaltung: Martina Stolzmann
Titelfoto: Melissa Schalke - Fotolia
Autorenfoto: privat
Layout: Martina Stolzmann
Druck: CPI - Clausen & Bosse, Leck

Vorwort	5
1 Kopf aus dem Sand	9
1.1 Die Venus von Willendorf – Rubens – und jetzt?	10
1.2 Ungeschminkt? Alarm bei WHO und OECD	10
2 Ich schau auf mich! – Ernährung und Bewegung	20
2.1 Gut essen	20
2.2 Am Anfang steht der Einkauf	24
2.3 Gourmets essen bewusster	26
2.4 Hungrig sein ja, aber zur richtigen Zeit	28
2.5 Selbst ist der Koch	31
2.6 Auswärts genießen	34
2.7 Tausche schlapp gegen fit	40
2.8 Fit durch den Urlaub	51
3 Gesundheit – Von Ärzten und Kuren	54
3.1 Keine Angst vor dem Arztbesuch	54
3.2 Kuren und ihre Effizienz	57
3.3 Naturheilkunde: Zusatz – nicht Ersatz	63
4 Wohlfühlen in den eigenen vier Wänden – Umgebung und Einrichtung	69
4.1 Schlafen und Sitzen	69
4.2 Licht und Luft	72
5 Bleibende Eindrücke schaffen – Kleidung, Stimme, Körperhaltung	74
5.1 Viele Betrachter und ein Bild	74
5.2 Aussehen und Stil	74
5.3 Bitte lächeln	83
5.4 Der reine Klang	84
5.5 Mit Gefühl	87
5.6 Vorhang auf	88
6 Mein Umfeld – Beziehungen und Soziales	91
6.1 Familie und Freunde	91
6.2 Die lieben Kollegen	93
6.3 Mobbing? – Nicht mit mir!	94
6.4 Raus aus dem Kokon	96

4 NICHT SCHLANK? NA UND!

6.5	Vernetzung im Netz	96
6.6	Partner gesucht	102
6.7	Wo man sonst noch Menschen trifft	106
6.8	Und Konter!	108
7	Kraft von Innen – Mehr Selbstsicherheit und Rückhalt	112
7.1	Sich selbst bestärken	113
7.2	Was mich aufbaut	115
7.3	Gemeinsam etwas bewegen	116
8	Information und Unterhaltung – Meine persönlichen Empfehlungen	124
8.1	Filmkomödien	124
8.2	Lesetipps	125
9	Fazit	129
10	Literaturliste	130

Vorwort

Eigentlich hätte ich mit meinem Leben zufrieden sein müssen. Als Lehrerin erlebte ich zwar immer wieder sehr stressige Zeiten, aber Jobangst kannte ich nicht. Ich hatte mir meine Wohnung mit Blick auf die Alpen gemütlich eingerichtet. Auch das Schreiben machte wieder Spaß – und trotzdem ...

Kennen Sie diese Stimme im Hinterkopf, die Ihnen zuflüstert, dass alles Schöne, Positive für Sie möglich sein wird, wenn Sie erst einmal schlank sind? Die Ihnen das Gefühl gibt, dass das Leben irgendwie an Ihnen vorbeigeht, solange Sie nicht so und so viele Kilos verloren haben?

So fühlte ich mich viele Jahre lang. Viele Jahre, die ich verpasst habe, denn: als Dicke einfach ein glückliches, zufriedenes Leben führen, das schien nicht sein zu dürfen. Nicht in einer Welt, die Schlankheit als Ideal und die Figur von Hungernden zu *high fashion* erklärt hat.

Was dieses Weltbild bei mir bewirkte, kennen nur zu viele aus eigener, frustbeladener Erfahrung: Ein munteres Gewichts-Jo-Jo, ausgelöst durch Diäten.

Im Sommer 2010, kurz vor meinem 42. Geburtstag, als ich einige Monate nach meiner letzten Diät wieder mal einiges zugenommen hatte, reichte es mir. Ich wollte mich nicht den Regeln eines weiteren Diätgurus unterwerfen. Ich wollte herausfinden, was ich, was genau mein Körper und meine Seele brauchten, um im Lot zu sein.

Mein vorrangiges Ziel war nun, mich in kleinen Schritten besser und zufriedener zu fühlen. Ich wollte nicht mehr neben dem Leben stehen, sondern mit-tendrin.

In diesem Buch finden Sie Interviews, Empfehlungen und Tipps von:

Julia Giacomuzzi: Diätologin

Dr. med. Stephan Dertinger: Facharzt für Innere Medizin, Additivfacharzt für Gastroenterologie / Hepatologie, Additivfacharzt für Endokrinologie / Stoffwechsel (www.dr-stephan-dertinger.com)

Prim. DDr. Leopold Gradauer: Arzt für Allgemeinmedizin, Facharzt für Innere Medizin (Kardiologie), Psychologe, ÖÄK-Diplom für psychosoziale Medizin, Psychosomatik, psychotherapeutische Medizin, Qualitäts-, Krankenhaus- und Gesundheitsmanager

6 NICHT SCHLANK? NA UND!

Jelle Zandveld, D.O.: Osteopath, Physiotherapeut, Sportphysiotherapeut, Orthopädische Manuelle Therapie (www.zandveld.com)

Gerhard Pocza: Heilpraktiker und Ganzheitlicher Naturheiltherapeut (www.pocza.at)

Lydia Romanos-Hofer: Existenzanalytische Beraterin nach Viktor E. Frankl (Dritte Wiener Schule), Lektorin in Sprecherziehung und Stimmprävention (stimmotion.com)

Elvira Freuis: Schule für ganzheitliche Farb- & Typberatung & Visagismus (www.vision-der-farbe.at)

Sally und Kampfwerg: Moderatorinnen und Administratorinnen des Forums „Das Dicke Forum“ (www.das-dicke-forum.de/forum)

Björn Konzelmann: Gründer der Kontaktbörse www.rubensfan.de

Sandra Wollmerath: Inhaberin des Wohn- und Schlafstudios Sandra Wollmerath (www.breitstarkschick.de)

Stephanie von Liebenstein: Gründerin und Vorsitzende der Gesellschaft gegen Gewichtsdiskriminierung (www.gewichtsdiskriminierung.de)

Was dieses Buch nicht kann:

- Ihnen versprechen, dass Sie durch die Lektüre schlank werden und das auch bleiben.
- Essstörungen heilen. Wer wirklich unter einer Essstörung leidet, der benötigt die umfassende, individuelle und professionelle Hilfe eines Therapeuten.
- Betroffenen, die unter schwerer Adipositas leiden, versprechen, dass die in erster Linie für dicke und mollige Menschen gedachten Ratschläge für sie genauso leicht umsetzbar sind.
- Ihnen vorgaukeln, dass dick zu sein keine Nachteile in sozialer und gesundheitlicher Hinsicht mit sich bringen kann.

Was dieses Buch möchte:

- Ihnen einen Anstoß geben, sich nicht mehr treiben zu lassen, sondern Ihre Entscheidungen selbstverantwortlich zu treffen.
- Ihnen ans Herz legen, sich selbst wertzuschätzen und auch so zu handeln.
- Ihnen Mut machen, vom Leben zu fordern, was in den Augen vieler scheinbar nur schlanken Menschen zusteht: Zufriedenheit, Gesundheit, Lebensqualität und Glück.

8 NICHT SCHLANK? NA UND!

1 Kopf aus dem Sand

Was wäre anders, wenn ich schlank wäre? – Alles würde sich ändern, dachte ich lange und so denken wohl viele Übergewichtige. Mit einem Schlag wäre ich alle Probleme los. Gesundheitlich wie sozial und beruflich, alles wäre auf einmal leichter und besser. Tauche ich jedoch unter die Oberfläche und frage mich, welche meiner Probleme wirklich in direktem und ursächlichem Zusammenhang mit meinem Gewicht stehen, welche Probleme dünne Menschen niemals hätten, so bleiben nicht viele übrig.

Es ist ja nicht so, als wäre ich in meinem Erwachsenenleben niemals schlank gewesen. Vor fast 20 Jahren hatte ich mein Niedrigstgewicht als Erwachsene und Kleidergröße 36. Ich erinnere mich noch gut an diese Zeit, als ich mir ein schickes Outfit kaufte und eine Tanzveranstaltung besuchte. Ich glaubte, jetzt endlich auch Kontakte knüpfen zu können, zum Tanz aufgefordert zu werden, locker und unbeschwert zu sein. Doch ich war immer noch dieselbe schüchterne Person, die sich nicht traute, aus eigenem Antrieb auf andere zuzugehen aus Angst vor Zurückweisung. Ja, ich war schlank, aber das waren die meisten anderen Ballbesucherinnen auch, zudem signalisierte meine angespannte Körperhaltung Abwehr.

Schlank zu sein minderte weder meinen Stress im Berufsalltag noch die Sorgen um die Familie. Es beendete nicht mein Singleleben und machte mich nicht zum Star.

Richtig, schlanke Menschen werden nicht ihres Gewichtes wegen hintergangen und gemobbt, verlassen und erniedrigt. Aber es kann ihnen aus anderen Gründen passieren. Der Unterschied liegt nach meinem Empfinden im Blick der Medien auf dicke und schlanke Menschen in dieser Hinsicht. Überspitzt formuliert: Die Dicken sind selber schuld und die Schlanken die unschuldigen Opfer.

Da ich mein Leben nicht dem Zwang dieser eindimensionalen Sichtweise unterwerfen will, heißt es ehrlich zu sein, auch wenn es weh tut, und mich von dem Gedanken, dass sich über eine Gewichtsreduktion alle Probleme lösen lassen, zu verabschieden.