

Sabine Asgodom

Das Leben ist zu kurz für Knäckebrot

Sabine Asgodom

DAS LEBEN IST ZU KURZ FÜR KNÄCKEBROT

Selbstbewusst in allen
Kleidergrößen

Mit Cartoons von
Peter Gaymann

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier

Munken Premium Cream liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2010 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: Monika Neuser, München

Umschlagmotiv: mauritius-images, alexander kupka

© Illustrationen im Innenteil: Alle Einzelabdruckrechte aus diesem Buch bei
[www. cartoon-concept. de](http://www.cartoon-concept.de)

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-30896-5

www.koesel.de

INHALT

Einleitung	9
Dicksein ist kein Charakterfehler	13
Dick ist das neue Dünn	23
Ich bin dick, glücklich und erfolgreich!	25
Nie wieder fürs Gewicht entschuldigen	29
Der Hungerhaken-Trend wandelt sich	35
Dick oder zu dick?	41
Niemand hat das Recht, Dicke zu beleidigen	44
Das Ende einer 25-jährigen Diät-Karriere	48
Abnehmen ohne hungern – wer’s glaubt	51
Warum werden wir überhaupt dick?	60
Dicke Menschen sind dick, aber nicht doof	60
Gehören Sie zum Stamm der Genussesser?	62
Die fünf »T«, warum wir dick werden	68
Talent: Die Lizenz zum Essen	68
Der Mythos vom Vielfraß	71
Die Macht der Schokoladenkekse	78
Gibt es ein Fett-Virus?	82

Trotz: Ihr wollt mich dünn? Pah!	84
Wer mich dünn haben will, ist mein Feind!	85
Die Geschichte vom trotzigem Bienchen	86
Wie ein dickes Mädchen sich mächtig fühlte	88
Von der Barbiepuppe zur Trotzgurke	98
Wenn es anders wäre ...	101
Trance: Die Macht der Gewohnheiten	105
Ein schlechtes Gewissen macht dick	111
»Dicke Freunde machen dick, aber glücklich!«	114
Turbulenzen: Was Stress mit uns macht	117
Essen gegen Ärger	121
Was der Säbelzahn tiger mit unserer Figur	
zu tun hat	126
Experten machen dick!	128
Traurigkeit: Ich hab doch alles versucht	131
Die Geschichte vom Suppenkasper	137
Lebensfülle statt Diäten: Lösungen für ein	
leichteres Leben	145
Neun Thesen zum Thema »Die Würde der	
Dicken ist unantastbar«	147
Die fünf »L« der Lösungen	150
Liebe: Sich mögen lernen	157
Verändern Sie den Fokus auf Ihr Leben	166
Die Kunst, auf mich zu achten	169
Lust: Erkennen, was wirklich wichtig ist	175
Warum ich gerne dick bin	178
Rituale für das neue normale Leben	179
Erkennen, was uns ärgerlich macht	184
Schluss mit dem Schaufenster-Leben	189
Ballast abwerfen: Sich nicht alles gefallen lassen	192
Wir brauchen selbstbewusste, starke Frauen	195
Die vier Formen des Glücks	198

Leichtigkeit: Das Leben genießen	202
Platz schaffen – Raum einnehmen	204
Kraft entwickeln – Muskeln aufbauen	205
Schwung – Begeisterung entwickeln	210
Mut – Grenzen überwinden	213
Laben: Essen mit Gelassenheit	218
Achtsamkeit: Bewusst machen, was wir essen	220
Balance: Das rechte Maß finden	221
Dankbarkeit: Schöne Einstimmung	223
Ehrlichkeit: Sie kennen sich doch	225
Einfachheit: Eigene Regeln aufstellen	228
Geduld: Lässig cool chillen	229
Großzügigkeit: Kosmetik von innen	230
Hingabe: Kochen oder kochen lassen	234
Humor: Ein ernstes Thema	235
Klugheit: Den Körper erforschen	236
Mut: Besserwissen den Mund stopfen	238
Vertrauen: Auf unser Gefühl verlassen	240
Lachen: Gehen Sie hinaus und strahlen Sie	242
Dank	247
Anmerkungen	249
Literatur	251

EINLEITUNG

Eigentlich wollte ich ein Buch für dicke Frauen schreiben. Richtig dicke Frauen. Frauen wie mich. Frauen, die nach dem Kauf eines Kleidungsstücks in XL oder XXL als Erstes das Schildchen mit der Größe rausschneiden (was, das machen Sie bei Größe 40 auch?). Frauen, die nicht gerne schwimmen oder joggen gehen, da sie die Blicke der anderen fürchten. Frauen, die alle Diäten des Orients und Okzidents ausprobiert haben und immer nur dicker geworden sind. Frauen mit Übergewicht eben.

Dann habe ich Seminarteilnehmerinnen und Kundinnen von diesem Buch erzählt. Dünnen, molligen, runden, großen, kleinen, kurvigen, dicken, hageren, starken, vollbusigen, kleinbusigen, dickbäuchigen, Röllchen-tragenden, sportlichen, kräftigen. Ich habe erwähnt, dass es darin um Selbstbewusstsein für dicke Frauen geht. Und alle (in Worten »alle«) Frauen haben gesagt: »Au ja, wann kommt das Buch raus? Das brauche ich!« Und ich habe noch einmal gesagt: »Das wird ein Buch für dicke Frauen!« Und sie haben gesagt: »Ja, super, ich muss auch ein paar Kilo abnehmen.« Und ich habe gedacht: »Spinne ich?« Und dann: »Spinnen die?«

Darauffhin habe ich im Internet auf Twitter eine Umfrage gestartet: »Was glauben Sie – wie viele Frauen fühlen sich zu dick?« Die Antworten haben mich umgehauen.

Hier eine kleine Auswahl der Mutmaßungen meiner Tweet-Bekanntes:

»Ich kenne eigentlich nur eine, die sich nicht als zu dick bezeichnet. Traurig.« *verbesserRunge*

»99 Prozent?« *Astrid13*

»99 Prozent derer, die Frauenzeitschriften lesen, würde ich sagen.« *Tanteschmitt*

»Ich schätze, 90 Prozent meiner schönen und fantastischen Frauen bezeichnen sich als zu dick – obwohl sie es nicht sind.« *villarrasa*

»Alle außer mir. Ich bin nämlich manchmal zu dünn.« *Quiete_something*

»Ich denke, dass sich über 80 Prozent der Frauen als zu dick bezeichnen, aber gleichzeitig das Gewicht nach unten schummeln.« *Goldlamm*

»Ich befürchte, dies dürften über 50 Prozent sein?« *RainerKrumm*

»Die meisten finden sich zu dick. Da kann ich mich nur wundern.« *Pgerike*

»Ich schätze, 80 Prozent; gehöre auch dazu, macht aber nix ...« *nokidesign*

»Vermutlich mehr als 90 Prozent. Gott sei Dank lassen wir den Magerwahn auch in den Medien langsam hinter uns. Das ist gut so.« *Linda42a*

»Wie viele? ZU VIELE! Die Frage ist doch, woher die Frauen wissen, dass sie zu dick sind. Wer sagt das? Der Spiegel, die Zeitung, die Gesellschaft?« *Hartig_Coaching*

»Wohl alle Frauen, die Germanys Next Topmodel gucken. Ich glaube, selbst schlanke Frauen ab Größe 38.« *Pro-Charisma*

»83 Prozent? Super Thema übrigens, auf das Buch freue ich mich.« *Haseltweet*

Das Leben ist
zu kurz für
Knäckebröt!



»Es gibt keine zu dicken Frauen. Es gibt nur Männer mit zu kleinen Händen 😊« *Redenstrafferin*

Wenn ich das alles richtig verstehe, heißt das: Wir sind viele. Und zwar »zu viele«. Wie kommen Frauen mit Größe 38 oder 40 dazu, sich selbst als zu dick zu sehen? Warum machen ca. ein Drittel der Frauen in Deutschland ständig Diäten? Was ist los mit dem Selbstbewusstsein von Frauen, die »ganz nebenbei« super begabt und ausgebildet, prima in ihrem Job, tolle Mütter und Ehefrauen, liebevolle Töchter und gute Freundinnen sind? Warum hauen sie sich das Wort »dick« selbst um die Ohren?

Dicksein ist kein vorübergehendes Unwohlsein, keine Anwandlung für einen Tag. Dicksein bestimmt das Lebensgefühl, das Seelenheil, wenn Sie so wollen. Denn: Dicksein wird geächtet, Dicksein gilt als Charakterfehler. Wir können es jeden Tag in der Zeitung lesen: Dicke belasten die Krankenkasse und die Umwelt. Dicke sind eigentlich an allem schuld. Ganz abgesehen mal von der Ästhetik! Zu jedem Sommeranfang mokieren sich irgendwelche Journalisten und auch Journalistinnen in Zeitungen und Zeitschriften darüber, dass jetzt wieder der Anblick fetten Fleisches zu befürchten ist, der ihr Auge beleidigt.

*Es ist okay, dick zu sein. So, du bist also dick.
Also, sei dick und rede nicht mehr
darüber!*

ROSEANNE BARR

Dicksein ist kein Charakterfehler

Mein Gott, hört auf damit! Dicksein ist kein Charakterfehler, Dicksein ist kein Zeichen von Stupidität und Labilität. Sehr dick sein ist vielleicht ungesund, aber nicht gefährlich für die anderen! Man stirbt nicht beim Anblick eines entblößten XXL-Oberschenkels. Das gilt für die öffentliche Meinung, aber auch für die Einschätzung von Frauen selbst. Dicksein heißt für viele: hässlich sein, nicht richtig sein, eine Versagerin sein – und das beginnt bei drei Kilo zu viel!

In einem Interview hat mir die Leiterin einer kommerziellen Abnehmgruppe erzählt, dass die dünnen Frauen die dicken in ihrer Gruppe verdrängen: »Die ganz dicken kommen gar nicht mehr, die sind sowieso frustriert. Jetzt kommen die Frauen, die vielleicht drei oder fünf Kilo zu viel haben. Wenn überhaupt, oft glauben sie auch nur, dass sie zu dick sind. Und sie erzählen mir, wie sie mit diszipliniertem Sport, Schwimmen oder Laufen, ihren Körper stählen. Ich bin manchmal fassungslos!«

Vielleicht sollten wir die Bedeutung des Gewichts einmal wieder ins rechte Maß bringen:

- › Es gibt Menschen, die können sich selbst motivieren. Und andere können es nicht.
- › Es gibt Menschen, die können super Ordnung in ihren Unterlagen halten. Andere können es nicht.
- › Es gibt Menschen, die Freude daran haben, jeden Tag joggen zu gehen. Andere können es nicht.
- › Es gibt Menschen, die haben einen grünen Daumen für Pflanzen. Andere können es nicht.
- › Es gibt Menschen, die sind ehrgeizig und wollen vorankommen. Andere wollen es nicht.
- › Es gibt Menschen, die können sich beim Essen disziplinieren. Andere können es nicht.

- › Es gibt Menschen, die können Gedichte schreiben. Andere können es nicht.
- › Es gibt Menschen, die können schwimmen, radfahren und 84 Kilometer laufen. Andere können es nicht.
- › Es gibt Menschen, die können ihren »inneren Schweinehund« bekämpfen. Andere können es nicht.

Niemand würde jemanden beschimpfen, der nicht eislauen, Ballett tanzen oder dichten kann. Menschen, die nicht bereit oder in der Lage sind, sich dünn zu hungern, werden beschimpft und an den Pranger gestellt. Ihnen wird unterstellt, undiszipliniert, erfolglos und labil zu sein oder wie es in meiner Kindheit hieß: fett, faul und gefräßig.

*Mit ein paar Pfund mehr auf den Rippen
sehe ich besser aus!*

BEYONCÉ, SÄNGERIN

Gestern Abend habe ich durch Zufall eine Sendung auf »Pro7« gesehen, in der die blonde Ansagerin und unbekannte Mochtégern-Models und unattraktive B-, ach was, C-Schauspieler über die Gewichtsprobleme von Schauspielerinnen und Sängerinnen hergezogen sind. Anschließend hat die dünne Moderatorin Ausschnitte aus (vor allem amerikanischen) Talkshows amodert, in denen Dicke aufeinander und aufs Publikum losgelassen wurden. Im alten Rom wurden Sklaven den Löwen zum Fraß vorgeworfen, in manchen Sendungen werden mittlerweile die Dicken als Abschaum vorgeführt. Und das Publikum grölt. In den Reklamepausen dieser »lustigen« Sendung wurde Werbung für Produkte aus den Bereichen Eiscreme, Schokolade, Alkohol und Fastfood gemacht.

Ein Schelm, der Böses dabei denkt. In der Sendung macht man sich über Dicke lustig, und in den Werbepausen werden die Zuschauer angefixt mit lecker, lecker. Das ist kein Zufall, denn alle Mediaplaner überlegen sich die Platzierung von Werbung genau. Die Zuschauer am späten Abend werden offensichtlich als »Genuss-affin« erkannt, die sich aber daran ergötzen, dass sich andere Dicke im Fernsehen zum Affen machen.

*Wissen Sie nicht, dass Mangelernährung
so was von vorbei ist?*

Wie können Sie nur so 2006 sein?

MIMI SPENCER

Aber auch in deutschen Hochglanzmagazinen werden Hollywood-Schauspielerinnen öffentlich vorgeführt: Vorher-Nachher-Bilder und der Stempel: 7 Kilo zugenommen, 15 Kilo zugenommen. Und man spürt, wie sich die stark untergewichtige, 1,81 m große Promi-Redakteurin vor Ekel schüttelt (ich habe 25 Jahre lang in den Medien gearbeitet, ich kenne solche). Was für eine Unverschämtheit!

Hallo, das Leben ist zu kurz für Knäckebrot! Ich denke, Sie wissen, wie ich das meine. Das Leben ist zu kurz für Selbstbestrafung, Selbstverachtung und ein Leben im Mangel. Zur Ehrenrettung des Knäckebrots: Ich esse gerne Knäckebrot – aber aus Lust, nicht aus Diätenfrust.

Überhaupt Diäten: Warum sollen Millionen von Frauen ihren Körper nach den Vorstellungen von Medien und Meinungsmachern modellieren? Wir sollten lieber die anprangern, die Frauen mit Kurven das Leben schwer machen: Modedesigner schaffen Kleider ausschließlich für hagere, große Bohnenstangen; Möbeldesigner schaffen Stühle für schmalhüftige Kindfrauen mit kleinem Popo.

Und die deutsche Lufthansa ist nicht in der Lage, die Sitzgurte in der Businessclass so großzügig zu bestellen, dass die geschäftsreisende Rubensfrau sich anschnallen kann, ohne die Flugbegleiter um ein Verlängerungsstück bitten zu müssen.

Das alles macht Frauen, die dick sind, Stress. Und damit ist die Grundlage dafür gelegt, dass sie noch dicker werden. Denn Stress macht dick. Der Volksmund hat das immer schon gewusst und von »Kummerspeck« gesprochen. Und das ist inzwischen wissenschaftlich belegt. Stress, das ist in der Materialforschung die Belastung, die auf etwas wirkt, bis es bricht. Und Stress ist das, was Menschen krank macht – und eben Dicke immer dicker.

Ich weiß, wovon ich schreibe, seit über vierzig Jahren ist Übergewicht mein Thema. Ich habe zig Diäten gemacht, die Folgen des Jojo-Effekts am eigenen Leibe verspürt, und ich habe in jahrelanger Arbeit mit Frauen herausgefunden, was sie dick werden lässt und was ihnen wieder mehr Lebensfreude verschaffen kann.

Dieses Buch wird Ihnen helfen, genau die Kilos abzunehmen, die Sie loswerden wollen. Garantiert! Sie müssen nur bei jeder Heißhungerattacke zu diesem Buch statt zu einer Leberwurststulle oder der Fünferpackung Schokoeis greifen! Im Notfall müssen Sie fest hineinbeißen! Ihr Leben lang! Glauben Sie mir, diese Aussage ist genauso seriös und hilfreich wie alle anderen Diätversprechen, die Sie in den letzten zwanzig Jahren gehört oder gelesen haben.

Im Ernst: Mein Buch will Frauen helfen, sich von ihren »Gewichtsproblemen« endgültig zu verabschieden. Das heißt nicht unbedingt, sich von ihren Pfunden zu trennen, sondern »Schluss mit dem G'schiss ums G'wicht« zu machen (für Nichtbayern: »Ende mit dem Getue um das Gewicht«).

Ich bin ja von Beruf Coach, und ein Prinzip des Coachings ist es, die Menschen Geschichten erzählen zu lassen, damit sie selbst auf die für sie beste Lösung kommen. Da ich nicht jede Einzelne von Ihnen fragen und Geschichten erzählen lassen kann, werde ich Ihnen in diesem Buch viele Geschichten von mir erzählen, die wahrscheinlich auch etwas mit Ihrem Leben zu tun haben. Ich werde Ihnen schildern, welche Schlussfolgerungen ich daraus gezogen habe. Und Sie können die Ihren ziehen. Denn Ihre eigenen Erkenntnisse und Gedanken werden Ihnen helfen, sich aus dem Stress des Dickseins zu befreien.

Absolut Stress lösend und Lachfalten verstärkend sind die zauberhaften Zeichnungen, die Peter Gaymann zu diesem Buch beigesteuert hat. Seine Hühner bringen es einfach auf den Punkt. Ich hoffe, Sie finden ebenso viel Spaß daran wie ich. Meinen absoluten Lieblings-Gaymann finden Sie übrigens auf Seite 34.

Manche Autorinnen (besonders prominente) kokettieren in ihren Büchern mit dem Dicksein. Es ist halt so, Frauen werden sich immer zu dick fühlen, Diäten werden sie für immer begleiten, wenn der Hosenbund kneift, viele lustige Geschichten dazu, das Buch ist systemunterstützend – und die Gewinner am Diätmarkt freuen sich.

Mein Ansatz ist ein anderer, denn: *Kokettieren ist die neckische Seite der Resignation. Resignation heißt: Frauen finden sich damit ab, dass die Waage ihr Lebenscoach ist.*

Sie akzeptieren das Diktat des Schlankseins; sie akzeptieren, dass sie ein besserer Mensch sind, wenn die Waage das »richtige« Gewicht zeigt. Und sie bestrafen sich selbst, wenn sie »gesünder« haben.

Laut Statistik haben 72 Prozent aller Frauen in Deutschland schon einmal eine Diät gemacht (bei Männern sind es

52 Prozent).¹ 33 Prozent sogar schon mindestens fünf Mal. Das heißt: Zig Millionen Frauen in Deutschland, Österreich und der Schweiz hungern und kasteien sich deswegen, terrorisieren ihre Familien mit Diätgerichten und schlechter Laune, ziehen ihre Kinder in die Diätfalle, mit den Auswirkungen des »Sich-nicht-Mögens« und »Falschseins«. Es entsteht die Selffulfilling-Prophecy-Abwärts-Spirale, von denen die meisten Dicken ein Lied singen können. Was wurde ihnen oft als Kinder gesagt: »Iss nicht so viel, du wirst dick. Du bist dick. Schau mal deinen dicken Hintern an ...«

Untersuchungen beweisen, dass dies der Startschuss zu einer »erfolgreichen« Dicken-Karriere ist. Fast jede Dicke kennt diese Marschmusik im Kopf: »Dick, dick, rumtata, dick, dick ...« Ich kenne sie auch, immer wieder schleicht sie sich in mein Hirn.

*Wenn die Natur gewollt hätte, dass
unser Knochengerüst sichtbar ist,
dann hätte sie es an der Außenseite
unseres Körpers angebracht.*

ELMER RICE

Ein Beispiel: Wir sind zu einem Fest eingeladen. Mein Mann schaut mich an und sagt: »Du hast dich ja so schick gemacht.« Ohne eine Sekunde nachzudenken lege ich meine Hand auf meinen Bauch und antworte: »Ja, dick wie ich bin.« Und erschrecke. Auch bei mir klappt immer noch ab und zu die innere Abstrafmethode. Wichtiger als alle unsere positiven Eigenschaften, egal ob wir erfolgreich, blitzge-scheit, begabt, warmherzig, zupackend und zauberhaft sind, ist für alle vermeintlich dicken Frauen die brutale Erkenntnis: »Ich bin eine Diät-Versagerin.«

Mein Buch soll systemsprengend sein. Es geht darin zwar um das (vermeintliche) Dicksein, aber vor allem geht es um die Kunst, selbstbewusst zu sein – in allen Kleidergrößen, mit 50, 80 oder 130 Kilo! Es geht um den Selbstwert von Frauen, denen ein Kilo mehr oder weniger beim morgendlichen Wiegen nicht mehr die Vitalität raubt, die Stimmung verdirbt, sie in depressive Laune versetzt. Und es soll die Diätfalle zwischen Mutter und Tochter auflösen, damit eine Generation selbstbewusster Mädchen aufwachsen kann, die sich nicht mit fünf schon zu dick fühlen und mit 13 Anorektikerin sind.

In diesem Buch zeige ich auf, warum wir überhaupt dick werden. Und meine Erklärung ist eine andere als die der meisten Ernährungsberaterinnen und Fitness-Coaches. Ich stelle Ihnen die fünf »T« des Dickwerdens vor:

TALENT: Die Lizenz zum Essen

TROTZ: Ihr wollt mich dünn? Pah!

TRANCE: Die Macht der Gewohnheiten

TURBULENZEN: Was Stress mit uns macht

TRAURIGKEIT: Ich habe doch alles versucht

Wissenschaftlich erwiesen ist (nach Prof. Martin Seligman):

- › Diäten funktionieren nicht.
- › Diäten erhöhen Übergewicht, senken es nicht.
- › Diäten können schädlich für die Gesundheit sein.
- › Diäten können Essstörungen hervorrufen – Bulimie und Anorexia.

Die wichtigste Erkenntnis: 19 von 20 Studien zum Thema Übergewicht zeigen, dass dicke Menschen nicht mehr essen als dünne. Einer dicken Frau zu sagen, sie könne mit Diät abnehmen, ist eine Lüge: Um abzunehmen und das Ge-

wicht zu halten, muss sie für den Rest ihres Lebens erheblich weniger essen als »Normalgewichtige«. Und ganz unter uns: Ich werde Ihnen verraten, warum das Abnehmen in bestimmten Gruppen genauso sinnvoll ist, wie wenn die Metzgerinnung von Oberschwaben Fett-weg-Seminare macht und anschließend Leberkäsesemmeln anbietet (dazu später mehr).

Essen hat Sex als Quelle der Schuldgefühle abgelöst!

PSYCHOLOGY TODAY

Dicksein ist so beschämend, weil wir unterstellen, dass jede Dicke verantwortlich für ihr Gewicht ist. Das ist falsch. Jeder Körper hat ein natürliches Gewicht, das sich heftig gegen alle Diäten wehrt. Martin Seligman nennt es den Set-Point. Denn Gewicht ist in weiten Teilen genetisch bedingt.

Fest steht:

- › Du kannst mithilfe fast jeder Diät in ein oder zwei Monaten erheblich abnehmen.
- › Du wirst innerhalb weniger Jahre fast alles wieder zurückgewinnen.

Aufregen allein bringt nichts, das ist auch mir klar, deshalb habe ich recherchiert, was wir wirklich brauchen, um als Frau, und meinetwegen als dicke Frau, zufrieden und glücklich zu sein. Dazu müssen wir uns als Erstes von einem weiteren großen Irrtum verabschieden: Schlanksein macht nicht automatisch glücklich. Ich kenne genauso viele unzufriedene dünne wie dicke Frauen. Ich werde Ihnen deshalb die fünf »L« wie Lösungen vorstellen. Es sind:

LIEBE: Sich mögen lernen

LUST: Erkennen, was wirklich wichtig ist

LEICHTIGKEIT: Das Leben genießen

LABEN: Essen mit Gelassenheit

LACHEN: Gehen Sie hinaus und strahlen Sie

Sie werden in diesem Buch auch erkennen, Dicksein taugt nicht zur Entschuldigung. Nach dem Motto: Wenn ich schlank wäre, dann wäre ich die strahlende, dünne Schönheit, die in mir steckt, und ...

- › hätte den Mann, der mich vergöttert
- › den Traumjob, in dem ich glänze
- › den Erfolg, der mir zusteht
- › die Freunde, die mich schätzen
- › die Anerkennung, die ich mir ersehne.

Ich zeige Frauen, dass sie ein erfülltes Leben haben können, egal ob sie dünn oder dick sind. Es kommt auf ihr Selbstwertgefühl an. Ob sie sich mögen oder nicht. Es kommt auf die innere und äußere Haltung an. Wir wissen, dass nicht alle Männer auf Dünne stehen, und wir wissen auch, dass nicht alle dünnen Frauen erfolgreich in ihrem Job sind. Hier noch einmal als Spruch fürs Poesiealbum:

Dünnsein allein macht nicht glücklich!

Oder, wie wir es aus dem Amerikanischen kennen: »Size doesn't matter«. Die Größe zählt nicht. Lebenserfüllung und Lebensfreude sind nicht durch Schlankheitsdiäten zu bekommen. Du kannst dünn und der bezauberndste Mensch der Welt sein, du kannst dick und die schrecklichste Schnepfe sein – und umgekehrt. Das hat nichts mit dick oder dünn

zu tun. Ganz nebenbei: Eine glückliche Dicke kann umwerfend ausschauen!

Übrigens: Ich werde Ihnen in diesem Buch neben ganz viel luststeigernden Übungen und Methoden, um Leichtigkeit zu gewinnen, eine faszinierende Marketingstrategie vorstellen, wie Sie den Mann finden, der Sie so liebt, wie Sie sind. Entwickelt von einer Frau, die sich auskennt: eine Top-Managerin, die ganz systematisch an dieses Thema herangeht. Ich möchte in diesem Buch Lust auf Leben machen, die Lust am Essen wiedererwecken, die Lust am eigenen Körper stärken.

MEIN WUNSCH: Das Leben soll dir schmecken!

DICK IST DAS NEUE DÜNN

Mein Name ist Sabine, und ich bin dick. Ich habe Diäten gemacht, seit ich 13 Jahre alt war. Ich habe in dieser Zeit mehrmals mein eigenes Gewicht abgehungert. Und es doppelt zurückbekommen. Nach der Recherche zu diesem Buch ist mir eines klar: Ich werde nie wieder in meinem Leben eine Diät machen. Ich schwöre.

Und: Ich werde mich nie wieder dafür entschuldigen, dass ich dick bin, oder dass ich eigentlich ganz anders bin, oder dass ich gerade Stress habe, oder dass eine dünne Frau in mir wohnt, oder dass ich gleich morgen mit einer Diät anfangen werde, oder, oder ... Mal sehen, ob Sie nach der Lektüre dieses Buches zu einem ähnlichen Entschluss kommen.

Ich werde mich im Essen nicht mehr zügeln und keine Kalorien mehr zählen. Ich werde keinen Salat essen, wenn ich keine Lust auf Salat habe, und ich werde Schokolade essen, wenn ich Schokohunger habe. Ich habe in diesem Jahr gelernt: Es geht nicht um Diät. Essen ist nicht unser Feind. Unser Körper ist nicht unser Feind. Es geht um etwas ganz anderes. Es geht darum, uns neu lieben zu lernen. So wie wir sind. Einzigartig und nicht artig. Mit einem Körper, der okay ist, so wie er ist.



Sabine Asgodom

Das Leben ist zu kurz für Knäckebrot

Selbstbewusst in allen Kleidergrößen

Paperback, Klappenbroschur, 256 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-30896-5

Kösel

Erscheinungstermin: November 2010

Viele Frauen haben sich damit abgefunden, dass die Waage ihr Stimmungsmacher ist. Sie akzeptieren das Diktat des Schlankseins und bestrafen sich selbst, wenn sie »gesündigt« haben. Und das beginnt bereits bei zwei, drei Kilo zu viel.

Ihre erste Diät machte die Bestsellerautorin Sabine Asgodom mit 13. Heute sagt sie: »Ich werde nie wieder Kalorien zählen. Und ich werde mich nie wieder dafür entschuldigen, dass ich dick bin. Es geht für Frauen nicht wirklich ums Gewicht. Es geht darum, uns neu lieben zu lernen: so, wie wir sind – ob wir nun 50, 80 oder 130 Kilo auf die Waage bringen.«

Nachdem sich Sabine Asgodom von gesellschaftlichen Normvorstellungen, Diätzwängen und dem herrschenden Schönheitswahn gelöst hat, genießt sie in vollen Zügen ein Leben aus der Fülle ihrer Talente. Mit dieser Wertschätzung und Lebensfreude gelingt es ihr, alle anderen Frauen anzustecken.