



# Das dicke Forum



## Akzeptiere Dich!

Dicke Menschen werden in vielen Bereichen diskriminiert. Im Beruf, in der Partnerschaft, im medizinischen Bereich und in der Freizeit verletzen verächtliche Blicke, Beleidigungen und Zurücksetzungen dicke Menschen täglich. Sie werden mit solchen Attributen wie Trägheit, Bequemlichkeit, Verfressenheit, Unbeherrschtheit und nicht zuletzt Frustration belegt. Wer kann sich schon vorstellen, dass Dicke aktiv, fleißig, diszipliniert und fröhlich sind? Oft wird ihnen schon im Kindesalter ein Gefühl von Minderwertigkeit vermittelt, das den Lebenslauf maßgeblich beeinflusst.

Wir Dicken müssen uns nicht ändern, sondern uns so akzeptieren, wie wir sind. Nur wenn wir uns selber akzeptieren, können uns auch andere akzeptieren. Wir möchten mit unserem Körper leben können, so wie er ist, ohne Hunger und ohne Diäten. Dicke Menschen haben Anspruch auf die Wahrung der Menschenwürde und auf Akzeptanz in allen Bereichen ihres Lebens.

Auch Du kannst im alltäglichen Leben Deinen Beitrag leisten. Es wird Tage geben, da fällt es Dir leichter, und an anderen wird es schwer sein.

- Strebe kein Gewicht an, das für Dich nur durch unnatürliche Maßnahmen zu erreichen ist. Versuche, Dich ausgewogen und im richtigen Maß zu ernähren, statt gewichtsreduzierende Diäten durchzuführen.
- Erkläre Deiner Familie, was es für Dich bedeutet, Dich so zu akzeptieren wie Du bist. Bitte Deine Familie, Dich so anzunehmen.
- Bedanke Dich bei Freunden, die Dich so akzeptieren, wie Du bist.
- Bestärke Deine Freunde darin, Vorurteile gegen Dicke in Frage zu stellen und dickenfeindliche Verhaltensweisen abzulegen. Erkläre Ihnen die Fakten über Diäten.
- Fordere Deinen Arzt auf, sich um Deine Gesundheit und nicht um Dein Gewicht zu sorgen.
- Gib Deinem Arzt unseren Flyer „Der dicke Patient“.
- Suche eine Beratungsstelle auf, wenn Du das Gefühl hast, esssüchtig zu sein.
- Konfrontiere Apotheken mit unserem Flyer „Forderungen der Verbraucher-Zentrale NRW“.
- Schicke Diätinformationen und -werbung an den Hersteller oder Händler zurück, mit dem Vermerk „Produkt sinnlos“.
- Bitte beim Arzt, im Café, Kino oder Theater darum, Stühle ohne Armlehnen zur Verfügung zu stellen.
- Frage in Buchhandlungen nach Büchern zur Akzeptanz von dicken Menschen.
- Gehe öffentlich und politisch gegen die Diskriminierung von dicken Menschen vor, indem Du persönlich und schriftlich protestierst.
- Protestiere gegen Werbung, die Dicke diskriminiert oder Dicksein mit negativen Eigenschaften belegt.
- Lasse Deine Waage nicht darüber entscheiden, welcher Tag gut oder schlecht ist.
- Erkläre Dich solidarisch mit Menschen, die aufgrund Ihres Gewichts diskriminiert werden.
- Engagiere Dich in einer Initiative, die sich für die Akzeptanz dicker Menschen in unserer Gesellschaft einsetzt.

Hast Du Fragen oder Anregungen zum Thema? Kontakt und Informationen:

**[www.das-dicke-forum.de](http://www.das-dicke-forum.de)**

V.i.S.d.P.:

Uwe Mahner, Friedensstr. 10, 78595 Hausen, Tel: +49-(0)7424-883380, [mail@das-dicke-forum.de](mailto:mail@das-dicke-forum.de)

**Ein privates, unabhängiges, subjektives und nonkonformistisches  
Internet-Projekt engagierter dicker Menschen**