

**Zeitschrift:** Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF  
**Herausgeber:** IMPULS und Ce Be eF : Club Behinderter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)  
**Band:** 24 (1982)  
**Heft:** 10: Kochen, Essen, Verdauen

**Artikel:** Wie ich lernte, mich mit meinem Fett auseinanderzusetzen  
**Autor:** Schwyn, Christine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-156380>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

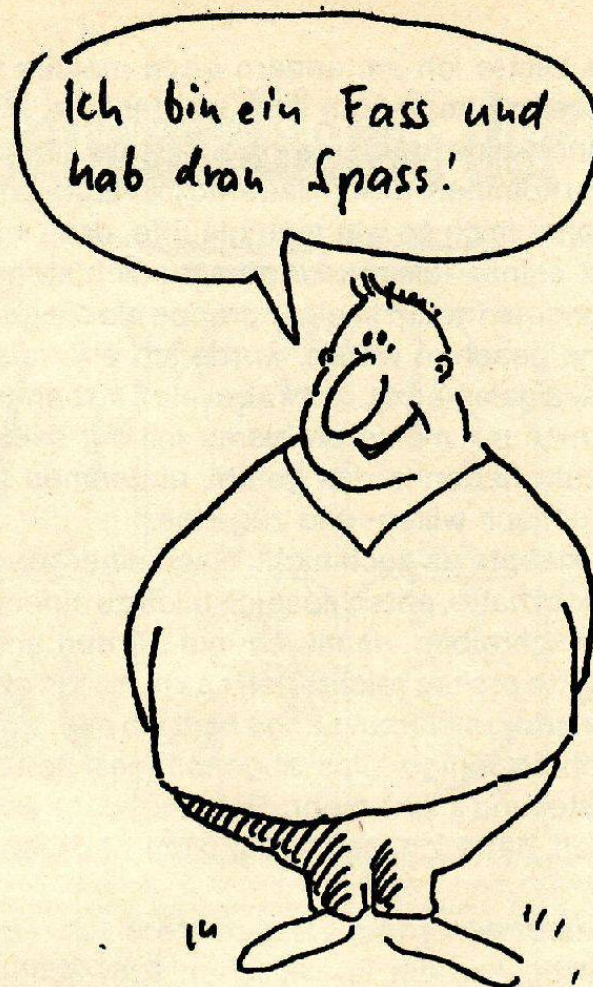
### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





## Wie ich lernte, mich mit meinem fett auseinanderzusetzen

Schon oft habe ich den versuch unternommen, abzunehmen. Dabei malte ich mir in den schönsten bildern aus, wie schön das leben doch wäre als schlanke frau, ich würde akzeptiert, bewundert, weil ich selbstsicher auftreten könnte, mann würde sich für mich interessieren, meine probleme wären gelöst und dies würde mich glücklicher machen und ich würde erst wieder richtig zu leben beginnen ...

Doch lange hielt ich die kuren nicht durch, bei denen bestimmte nahrungsmittel zu essen verboten waren. oder ich nicht mehr essen durfte, bis ich genug hatte. Meist konnte ich nur sehr geringe erfolge verzeichnen, fühlte mich deshalb wie ein versager, hatte immer weniger lust, meine nerven durch das hungern zu strapazieren und gab schliesslich auf.

Eigentlich fand ich ja, die leute sollen denken, was sie wollen. Wer mich nicht so nimmt, wie ich bin, der ist es nicht wert, dass ich mich mit ihm abgebe ... und plump wirke ich ja nicht immer ...



In einer nächsten phase setzte ich am andern ende meines figurproblem es an: Wenn ich erst mit mir selbst im reinen bin, werden die pfunde automatisch verschwinden, weil ich dann meine probleme los bin. So dachte ich. Aber es war sehr schwer, mit mir ins reine zu kommen, da ich dauernd im vergleich stand mit anderen, dünneren frauen. Man nahm mich so wie man glaubte, dass ich sei: Ein ross, das alles verträgt, da es trotz seines fülligen körpers zu sich stehen kann und seine meinung sagt. Während andere frauen in einer gruppe als die sensiblen, zarten und freundlichen wesen gerne gesehen waren, wurde ich eher als der gute kumpel, bestenfalls noch als aufsässige emanze, nicht aber als frau behandelt. Schien ich zu selbstsicher dafür, dass man mir meine probleme mit mir selber doch am körper ablesen konnte? Viele leute haben ja das gefühl, abnehmen sei eine sache des willens, und dicke seien einfach willen- und zügellos.

Also von dieser seite her klappte es auch nicht. Nach einer psychischen krise, wie ich noch nie zuvor eine erlebt hatte, entschloss ich mich zu einem arzt zu gehen und liess mir appetitzügler verschreiben, damit ich mal für den anfang ein paar kilos verlieren würde. Eine tablette pro tag reichte, ich ass nur noch ab und zu eine frucht und sogleich war auch der erfolg sichtbar. Lange hielt ich aber nur mit früchten allein nicht durch. Nachdem ich so einige kilos abgenommen hatte, verkräftete mein körper diese heftige umstellung nicht mehr. Beinahe wäre es zu einem völligen schwächeanfall gekommen, hätte ich meine diät nicht noch rechtzeitig auf erträgliches mass gesetzt.

Natürlich freute ich mich über den erfolg dieser fasterei, aber das neue, schönere leben gab es für mich nicht. Aus der körperlichen schwachheit und wegen der abhängigkeit von den tabletten, die mir das durchhalten garantierten, wurde ich willens- und kraftlos. Ich hatte keine energie mehr für aktivitäten und kam mir deshalb langweilig und trocken vor (ohne saft und kraft).

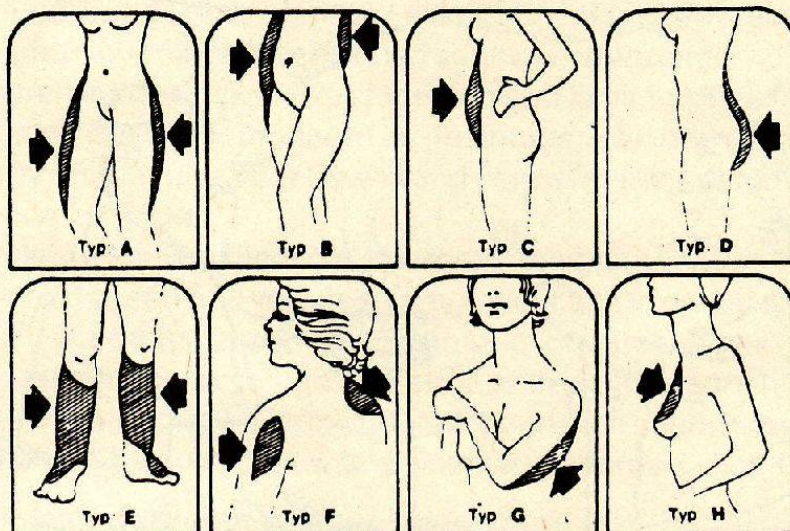
Irgendwann fiel mir das buch «**warum sollen wir dicken uns dünne machen?**» in die hände. Bei jeder zeile, die ich las, erwachte ich buchstäblich aus meiner mut- und kraftlosigkeit. Das buch stellt eine eigentliche **klage gegen den schlankheits-terror** dar. Frauen schildern darin ihre erlebnisse mit ihren zu dicken körpern und ihre erfahrungen mit allen möglichen diätkuren. **Paradoxerweise wird nirgends so gefastet wie in den westlichen industriestaaten, aber es gibt auch nirgends auf der welt ein so grosses sortiment und einen solchen berg von nahrungsmitteln!!** In einem zweiten teil berichten frauen einer selbsthilfegruppe von dickleibigen und essüchtigen, wie sie sich mit dem **anti-diät-buch** von Susie Orbach auf den weg gemacht haben, die ursachen ihres fettes zu ergründen. Susie Orbach stellt das ganze problem in einen zusammenhang. Sie behauptet aufgrund ihrer erfahrungen, dass jede frau, die dick ist, dies werden **wollte**, nur ist sie sich dessen nicht bewusst. Als erstes gilt es nun, diese gründe herauszufinden. Da gibt es verschiedene, wie:

- platz schaffen für sich (bei unterdrückung)
  - fett als schutzmauer um sich aufbauen
  - um der umwelt zu zeigen, dass man eine eigene persönlichkeit darstellt, nicht bloss sexualobjekt frau ist
  - als befreiung von schönheitsnormen
- etc.



# Figurprobleme der Frau

Betrachten Sie sich kritisch in Ihrem Spiegel:  
Zu welchem Typ gehören Sie?



Typ A: Fettpolster an den Oberschenkeln. Typ B: Unproportionierte Taillenlinie. Typ C: Hartnackiger Speck am Bauch. Typ D: Deformiertes Gesäss. Typ E: Zu dicke Waden. Typ F: Zuviel am Nacken und Schultern. Typ G: Übermässige Oberarme. Typ H: Erschlaffter Busen. Bald brauchen auch Sie keine Hemmungen mehr zu haben! **Wir machen Sie schlanker.**

## **GARANTIERT**

Innerhalb weniger Wochen können Sie durch unsere revolutionisierende Schlankheitsmethoden TPM bis zu **2 Kleidergrössen schlanker** werden. Sie werden nicht einfach dünner, sondern Ihre Figur wird nach Ihren Wünschen modelliert. Kostenlose Figuranalyse in unserem Studio. Melden Sie sich dazu noch heute telefonisch an und stellen Sie fest, was TPM für Ihre Figur tun kann.

Also begann ich mich zurückzubesinnen auf damals, als ich in kurzer Zeit viel zunahm. Heute weiss ich, dass ich damals bewusst zugenommen habe. Bei mir war es eine Art Befreiung und Ausbrechen aus den Schönheitsnormen, denen Frau, wahrscheinlich auch Mann, unterworfen sind.

Nachdem ich herausgefunden hatte, was ich erreichen wollte, als ich mir mein Übergewicht zulegte, fragte ich mich, ob es seinen Zweck erfüllt habe. Dies war am Anfang vielleicht noch der Fall. Doch recht bald habe ich eigentlich nur mehr Probleme bekommen (z.B. auch mit der Gesundheit), und ich muss jetzt nach anderen Lösungen suchen, um zu erreichen, was ich ursprünglich wollte.

Mit dieser Erkenntnis habe ich ein besseres Verhältnis zu meinem Körper gewonnen. Mit Spannung und Freude nehme ich jede Veränderung des Körpers wahr, spüre alles in und an ihm viel intensiver. Auch habe ich kein schlechtes Gewissen mehr, wenn ich etwas esse, das viele Kalorien hat und «dick» macht: Mein Körper scheint mir wieder zum Leben erwacht!

Nun ist es mein Ziel, jede Gaumenfreude auch zu einer Magen-Darm- und Körperfreude werden zu lassen. Der Mensch ist, was er isst.

**Buchtip:** «Warum sollen wir dicken uns dünne machen?», Rororo Taschenbuch, herausgegeben von Martina Bick.

Christine Schwyn, Falkegass 8, 5200 Brugg