

## Heide Fuhljahn Allein unter Dünnen

Eine waagemutige Reise durch eine Welt im Schlankeitswahn

**(Über-)Gewicht und Vorurteil: Ein Plädoyer für ein entspanntes Körperbild**

Bedeutet Dicksein automatisch Schwäche, Faulheit, weniger Leistung? Heide Fuhljahn über **Körperscham, Body Shaming und Body Positivity** – und die Frage, wo gesellschaftliche Verantwortung beginnt. Ein längst überfälliges **Plädoyer für mehr Offenheit - und eine Einladung, die eigenen unbewussten Vorurteile zu hinterfragen.**

*„Früher war alles leichter. Ich zum Beispiel! Heute bin ich dick. Nicht kurvig, nicht moppelig – dick. Und dafür schäme ich mich. Aber was, wenn ich es nie mehr schaffe, abzunehmen? Muss ich mich dann den Rest meines Lebens hässlich finden? Bisher reichen weder mein feministisches Weltbild noch die Bekennung zu Body Positivity und Self Love aus, um mich nicht mehr für meinen Körper zu schämen. Was kann ich ganz konkret tun? Und was muss sich gesellschaftlich ändern?“*

**Dieses Buch ist eine Mutprobe**

In diesem Buch stellt sich Heide Fuhljahn stellvertretend für ihre Leser\*innen verschiedenen Mutproben. Sie erzählt von Selbstversuchen wie dem Ausflug an den FKK-Strand, von Reisen in Länder, in denen andere Schönheitsnormen gelten. Und von Begegnungen mit Expertinnen und Experten, die Aufschluss darüber geben, was sich in unserer Gesellschaft ändern muss, damit Glück und Schönheit nicht länger von der Waage abhängen.

**Sehr persönlich, mit feinem Humor und Selbstironie ist "Allein unter Dünnen" ein wichtiges Buch über unbewusste Vorurteile - und wie wir uns von ihnen befreien können.**

© Sonja Tobias



**Heide Fuhljahn**, geboren 1974 in Kiel, ist freie Journalistin und Buchautorin und lebt in Hamburg. Nach einer Banklehre studierte sie Skandinavistik, Strafrecht und Kriminologie bis zur Magisterreife. Es folgten ein

PR-Volontariat und ein journalistisches Volontariat. Sie schreibt seit über 15 Jahren für die *Brigitte* und ist Autorin des Bestsellers »Kalt erwischt«.

HEIDE FUHLJAHN

# Allein unter Dünnen



**KNAUR\***

**Heide Fuhljahn**

**Allein unter Dünnen**

Eine waagemutige Reise durch eine Welt im Schlankeitswahn

Knauer HC

Paperback

Originalausgabe

304 Seiten

18,00 € (DE) / 18,50 € (AT)

ISBN/GTIN: 978-3-426-28630-2

Auch als E-Book erhältlich

978-3-426-46841-8

15,99 € (DE)

**Erscheinungstermin: 01.03.2024**

**Für weitere Informationen und Kontakt:**

Marion Nielsen – marion.nielsen@droemer-knaur.de

Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG – Maria-Luiko-Straße 54 – 80636 München

<https://www.droemer-knaur.de/verlag/presse>