

**govi.de**

Der Medien-Shop für Pharmazie

PZ MAGAZIN

Ein Plädoyer für die Selbstakzeptanz

Paulina Kamm / Dicke Körper sind ungesunde Körper, ist der Konsens, auf den sich die westliche Gesellschaft laut Louisa Dellert geeinigt zu haben scheint. Mit ihrem Sachbuch lädt die Autorin ein: zur Selbstakzeptanz, zum kritischen Hinterfragen eigener und fremder Glaubenssätze und zu einem freundlichen »Fuck you« an Menschen, die meist ungefragt und unqualifiziert Körper bewerten.

Dellert verzichtet dabei auf den erhobenen Zeigefinger oder Besserwissererei. Denn die Autorin begegnet ihren Lesenden mit Akzeptanz, fast schon mit Liebe. »Es macht einen Unterschied, ob ich meinen Körper pflege, bewege und nähre, um stark und gesund zu sein, oder ob ich all das tue, um ihn kleiner, dünner und gefälliger zu machen, weil ich unrealistischen Schönheitsidealen hinterhereifere«, schreibt sie.

»Frauen können nicht gewinnen.« Diese Kapitelüberschrift könnte als Quintessenz verstanden werden. »Für Frauen bedeutet das: Unser Körper ist kein Zuhause, sondern eine Baustelle – und das unser ganzes Leben lang«, so Dellert. Sie habe ihre erste Diät gemacht, damals war sie gerade mal acht Jahre alt. Mit persönlichen Einblicken dieser Art gibt sie ihrem Werk eine intime und heilende Note – für sich selbst, aber auch für die Lesenden.

In 16 Kapiteln gelingt ihr eine ausgewogene Kombination aus Klarheit und Kontext. Die Klarheit entsteht durch treffsichere Beispiele, ihre deutliche Haltung und konkrete, praxisorientierte Tipps zu jedem Kapitelende.

Und der Kontext entsteht, indem Dellert rezidivierend sich selbst und ihre Umwelt reflektiert: Geschichte und Gesellschaft, die eigenen Kompetenzen, Privilegien und Absichten, Industrie und Social Media. Dabei scheut sich die Autorin nicht, rassistische und klassizistische Ursprünge von äußerlichen Idealen unter die Lupe zu nehmen und diese feministisch einzuordnen.

Dellerts Schreibstil erinnert an den Content, den die Creatorin sonst auf Instagram veröffentlicht. Sie beschreibt ihre Thesen meist in vergleichbar langen Ausführungen, die sie dann mit kurzen, anregenden Fragen, beispielhaften Gedanken oder persönlichen Erfahrungen untermauert.

Ihre Thesen stützt Dellert mit verlässlichen Quellen, die sie mit Fußno-

ten versieht. Der Verweis auf aktuelle Studien und Fakten macht aus »Unshame« weit mehr als einen meinungsgestützten Ratgeber. Ihre Betrachtungsweisen sind vielseitig und differenziert.

Ihre Inhalte erinnern zum Teil sehr an die Body-Positivity-Bewegung aus dem Jahr 2018, die zu Beginn des Buches Erwähnung findet.



Zusammenfassend wirkt das Buch wie eine Umarmung des eigenen inneren Kindes, mit dessen Heilung die einen mehr, die anderen weniger beschäftigt sind. Für beide Personengruppen kann »Unshame« lehrreich sein, Schuld und Scham zu verstehen und damit umzugehen. Solidarität beginnt demnach dort, wo verschiedene Erfahrungen koexistieren dürfen, ohne konkurrieren zu müssen.

Die Autorin liefert jedoch keine Lösung und hat kein Problem damit, dies zuzugeben. Sie bietet authentische Hilfestellung, konkretes Handwerkszeug – und Einordnung. Beispielsweise räumt sie mit dem 1990er-Jahre-Trend »Heroin Chic« auf: Aus dem ikonischen Kate-Moss-Zitat »Nothing tastes as good as skinny feels« macht sie »Nothing feels as good as freedom tastes«.

Louisa Dellert: Unshame.**Wie wir uns von Idealen befreien und den weiblichen Körper wertschätzen**Allegria 2026, 304 Seiten,
ISBN: 978-3-7934-0095-0,
EUR 18,99

govi.de –
Der Medien-Shop
für Pharmazie

**versandkostenfrei
innerhalb
Deutschlands!**

Sie können auch gerne
telefonisch, per Fax oder
E-Mail bestellen:
Telefon 06196 928-250
Fax 06196 928-259
service@govi.de

AVOXAXA 
Mediengruppe Deutscher Apotheker

Avoxaxa – Mediengruppe
Deutscher Apotheker GmbH