

Du isst zu viel, du bist zu faul, du achtest nicht auf dein Aussehen und bist nicht ehrgeizig genug: alles Vorurteile, die ich seit meiner Kindheit immer wieder zu hören bekam. Die mich heute aber nicht mehr verletzen.“ Martina Herrmann-Thurner ist 35, PR-Beraterin – und Plus Size. „Bis vor einigen Jahren habe ich mich noch als mollig bezeichnet. Mit steigendem Selbstbewusstsein und höherem Wohlfühlfaktor im eigenen Körper aber fand ich den Begriff zu niedlich.“ Um auch allen anderen Menschen, die nicht den gängigen Schönheitsidealen entsprechen, eine Plattform zu bieten, hat die verheiratete Wienerin *curvect.com* gegründet. „Ich möchte das Thema aus dem Schattendasein holen, vernetzen, informieren und dabei helfen, Vorurteile abzubauen. Denn nicht nur das Leben von dünnen Menschen ist vielfältig. Auch Plus-Size-Frauen und -Männer interessieren sich für Mode, Schönheit, Gesundheit, Kunst und Kultur.“



ALS MODEL. Herrmann-Thurner läuft auch als Plus-Size-Model über Laufstege.

„ICH BEWEGE MEINE KILOS GERNE ...“
WOMAN: Wann haben Sie beschlossen, dem Druck des Schlanksein-Müssens genussvoll adieu zu sagen?
HERRMANN-THURNER: Mit etwa 20. Da hatte ich schon einige Diäten hinter mir, die erste mit neun Jahren auf Anraten der Kinderärztin. Aber auf

lange Sicht bringen Diäten ja nichts. Sie sind einseitig, und dadurch habe ich nie gelernt, mich „gut“ zu ernähren.

WOMAN: Wie haben Sie das verändert?

HERRMANN-THURNER: Ich habe begonnen, mich mit den Inhaltsstoffen von Nahrungsmitteln und ihren Auswirkungen auf den Körper zu beschäftigen. Der Jo-Jo-Effekt ist durch ausgewogenere Ernährung weg. Ich trage seit Jahren die gleiche Kleidergröße

und habe so auch mehr zum Sport gefunden, bewege meine Kilos gerne, das macht mich fitter. Ich bin zufriedener mit mir selbst und habe nicht mehr das Gefühl, mich hinter weiter Kleidung verstecken zu müssen.

WOMAN: Was raten Sie anderen Menschen, um sich trotz Plus Size zu lieben?

HERRMANN-THURNER: Versteckt euch nicht, geht raus, trifft Freunde, habt Spaß, genießt euer Leben,

macht Sport, entwickelt euch weiter. Mehr Gewicht sollte absolut nicht darüber bestimmen, ob wir ein glückliches Leben führen!

WOMAN: International gibt es den Trend „Body Positivity“, dessen Mantra lautet: Jeder Körper ist schön. Für viele eine Art neuer Feminismus. Und für Sie?

HERRMANN-THURNER: Es sollte nicht nur ein Trend sein, der so schnell verschwindet, wie er gekommen ist. Es wäre schön, würde sich Body Positivity

zu einer Lebenseinstellung entwickeln – mit einer gewichtssensiblen Sprache, der Wahrnehmung von differenzierten Körperbildern in der Öffentlichkeit. Das geht einfach alle an.

WOMAN: Was möchten Sie in zehn Jahren durch Ihr Engagement erreicht wissen?

HERRMANN-THURNER: Dass sich spätere Generationen einmal nicht mehr mit dem ganzen Mist herumschlagen müssen, mit dem wir uns noch quälen.

WOMAN: Zu unserem Schwerpunktthema gefragt: Ist Ihr Leben denn ein Fest?

HERRMANN-THURNER: Ja, weil ich die Chance habe, mir meinen Lebens Traum zu verwirklichen.

KATRIN KUBA ■



IN POSE. Martina Herrmann-Thurner steht heute zu ihrem Körper und mag ihre Rundungen.

FOTOS: MATTHIAS BUCHWALD/PRIVAT

„Ich versteck mich **NICHT** mehr!“

Sie wurde beleidigt, vorwurfsvoll angesehen, belächelt. Aber Martina Herrmann-Thurner blieb stark und lernte, **IHREN KÖRPER ZU LIEBEN.** Jetzt will sie anderen helfen, Plus Size mit Selbstbewusstsein zu leben ...

