

**Der Dicke-  
Knigge** <sup>2100</sup>

**Aus dem prallen Leben  
des Dicken**

**Horst Hanisch**

---

© Zweite Auflage: 2019 by Horst Hanisch, Bonn

© Erste Auflage: 2014 by Horst Hanisch, Bonn

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [dnb.dnb.de](http://dnb.dnb.de) abrufbar.

Der Text dieses Buches entspricht der neuen deutschen Rechtschreibung.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Autors urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird auf das geschlechtsneutrale Differenzieren, zum Beispiel Mitarbeiter/Mitarbeiterin weitestgehend verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für alle Geschlechter.

**Idee und Entwurf:** Horst Hanisch, Bonn

**Lektorat:** Alfred Hanisch, Bonn; Annelie Möskes, Bornheim

**Buchsatz:** Guido Lokietek, Aachen; Horst Hanisch, Bonn

**Umschlag:** Christian Spatz, engine-productions, Köln; Horst Hanisch, Bonn

**Fotos/Zeichnungen:** Sofern nicht anders angegeben: Horst Hanisch, Bonn

**Herstellung und Verlag:** BOD – Books on Demand GmbH, Norderstedt

**ISBN:** 9-783-7504-5161-2

---

**Der Dicke-  
Knigge <sup>2100</sup>**  
**Aus dem prallen Leben  
des Dicken**

**Horst Hanisch**



Auszug aus  
Der Dicke-Knigge 2100  
von Horst Hanisch



---

# Inhaltsverzeichnis

<b>INHALTSVERZEICHNIS</b> .....	5	<i>Argumente bei geringschätzenden verbalen Angriffen auf die Figur ..</i>	37
<b>EINLEITUNG</b> .....	7	<i>Echte Herausforderungen für dicke Menschen .....</i>	42
DICK UND LEBENSFROH .....	7	<i>Zu dick für die Hinrichtung .....</i>	43
<b>TEIL 1 – DICKE FREUNDE</b> .....	11	<i>Selbsthilfegruppe .....</i>	43
<b>DICKE FREUNDE – EIN LEBEN LANG</b> .....	12	<i>Akzeptanz dicker Menschen .....</i>	44
SICH AUF DÜNNEM EIS BEWEGEN .....	12	<i>Dicke Mädchen und schöne Namen .....</i>	48
„Mann, ist der dick, Mann“ .....	12	<b>TEIL 3 – DICKE REALITÄT</b> .....	51
Dick im Sprachgebrauch .....	13	<b>DICKE REALITÄT – WAS ZAHLEN</b>	
Sokrates ist schuld. Er behauptete:		<b>VERRATEN</b> .....	52
Ohne dünn gäbe es kein dick .....	19	WANN GILT DICK ALS DICK? .....	52
Dick ist nicht gleich dick .....	21	<i>Vom Normalgewicht über das Übergewicht hin zur Fettleibigkeit</i>	52
Der dicke Pitter .....	23	<i>Dick und schick – Tipps zum Outfit .....</i>	59
Die dicke Bertha .....	23	<i>Farbe zeigen .....</i>	62
Moby Dick .....	24	<i>Sich selbst gefallen – und nicht anderen .....</i>	67
Dicke im Buch, Film und Radio .....	25	<i>Diskriminierung oder geniales Marketing? .....</i>	70
Aus dem Bauch reagieren .....	28	<b>TEIL 4 – DICKES ENDE</b> .....	71
Dick im Cartoon .....	32	<b>DICKES SELBSTBEWUSSTSEIN – UNVERFÄLSCHTES AUFTRETEN</b> .....	72
<b>TEIL 2 – DICK AUFTRAGEN</b> .....	35		
<b>DICK AUFTRAGEN – SCHWARZER HUMOR?</b> .....	36		
VOR- UND NACHTEILE DES DICKSEINS.....	36		
<i>Vorteile des Dickseins für die Gesellschaft .....</i>	36		

SELBSTSICHERER UND AUTHENTISCHER	<i>Ich mag dicke Leute</i> .....	88
UMGANG .....	HAT DIE GESELLSCHAFT EIN DICKES PROBLEM?	
<i>Fehlende Disziplin?</i> .....	.....	90
<i>Richtig ist, was die Medien</i>	<i>Anders aussehen heißt nicht,</i>	
<i>vorgeben?</i> .....	<i>schlechter sein</i> .....	90
<i>Mangelnde Daseinsberechtigung?</i>	<b>STICHWORTVERZEICHNIS</b> .....	93
.....	<b>KNIGGE ALS SYNONYM UND ALS</b>	
<i>Body Positivity</i> .....	<b>NAMENSGEBER</b> .....	93
<i>Mangelndes Selbstbewusstsein?</i> .	UMGANG MIT MENSCHEN .....	95
<i>Das prall gefüllte Leben</i> .....	<i>Adolph Freiherr Knigge</i> .....	95
<i>„Haben Sie etwas gegen dicke</i>		
<i>Leute?“</i> .....		87

# **Einleitung**

## ***Dick und lebensfroh***

*Alle angenehmen Dinge sind entweder unmoralisch, illegal oder machen dick.  
Alexander Humphreys Woollcott, US-am. Schriftsteller  
(1887 - 1943)*

### **Dick, na und?**

Mein Hausarzt, ein überaus freundlicher und hilfsbereiter Mensch, hat einen unschlagbaren Vorteil. Aufgrund seiner Körperfülle kommt ihm der wohlwollende Rat an den Patienten: „Da müssen Sie erst einmal abnehmen“ eher selten über die Lippen. Und wenn, dann mit einem lächelnden Verweis auf sein eigenes Gewicht.

Im vorliegenden Buch wird sich dem Menschen gewidmet, den der liebe Gott oder die eigene Lebensweise, eher zu den wohlgenährten Menschen zählen würde.

So liegt es mir fern, irgendwelche ‚gut gemeinte‘ Ratschläge an den kräftig gebauten Menschen zu verteilen. Medizinische Hinweise werden ausgelassen – die Betroffenen wissen sicherlich selbst, welche gesundheitliche Risiken mit übermäßigem Gewicht zusammenhängen können.

Auch deshalb bitte ich, alle Bemerkungen und Hinweise nicht als Beleidigung zu betrachten. Mir ist es im Leben schon oft vorgekommen, dass mollige Menschen eine unglaublich fröhliche Lebensart ausstrahlten. Nicht umsonst werden sie von ihrem Partner auch liebevoll Dicker, Dickerchen oder Dickerle gerufen.

---

Halt, das stimmt nicht ganz. Vielleicht haben die Erfahreneren unter Ihnen (ich will nicht schreiben, die Älteren) den folgenden Liedtext im Ohr: „Ach, sag' doch nicht immer wieder Dicker zu mir.“

Dieses Lied stammt von dem deutschen Schlagersänger und Komponisten Hans-Arno Simon (1920 – 1989).

Sein Gassenhauer enthält hat auch folgende Textzeile: „Denn wenn du mich immer wieder Dicker nennst, das kränkt mich so sehr.“ Und das wollen wir natürlich nicht.

Selbstverständlich dürfte es für die meisten Jugendlichen und Erwachsenen klar sein, dass das hiesige Schönheitsbild eher den schlanken Körper widerspiegelt.

Schlanke Menschen gelten als erfolgreich und diszipliniert. Den kräftigeren Gebauten wird eher die Gemütlichkeit und der Genuss am Leben nachgesagt.

Dass dickere Personen in der Gesellschaft und im Berufsleben manchmal belächelt oder kopfschüttelnd betrachtet werden, gehört bedauerlicherweise zum Verhalten einiger Menschen unserer Kultur.

Dicke Kinder riskieren (allerdings trifft das auch auf sehr schmale zu) gemobbt oder wegen ihrer eingeschränkten Bewegungsmöglichkeit verspottet zu werden.

Dabei scheint es egal, ob jemand aus gesundheitlichen Gründen, aufgrund mangelnder Bewegung oder ungezügelter Nahrungszufuhr die Körperfülle zeigt.

In diesem Buch werden deshalb auch keinerlei Hinweise zu irgendwelchen Diäten oder Sportaktivitäten gegeben. Davon haben die Betroffenen bestimmt schon selbst genügend ‚wohlwollende‘ Tipps erhalten.



Nein, hier wird der Mensch als wertvolles Lebewesen der Gesellschaft betrachtet.

Kehren wir deshalb zu den lustigen Menschen zurück. Mir kommt es vor, dass dicke Menschen oft und herzlich lachen, auch über sich selbst.

Dieses freundliche, offene Verhalten ist mit ein Grund, weshalb ich mich zu diesem schwergewichtigen Thema entschieden habe. Ich will zeigen, wie sympathisch beliebte und beleibte Menschen sein können. Auch, auf welche Herausforderungen sie im Leben treffen.

Weiter wird betrachtet, in welchem Zusammenhang das Wort ‚dick‘ verwendet wird.

Im übertragenen Sinn wird das Eigenschaftswort dick mit einem Substantiv positiv verknüpft.

Ergänzt wird der vorliegende Themenbereich durch vier lesenswerte Interviews. Die Interviewpartner tragen mit interessanten Hinweisen zum Thema bei und stellen selbstverständlich ihre eigene Sicht der Dinge dar. Mein Dank gilt somit den vier Interviewpartnern, wie auch den Menschen, die die Listen („Ich mag Dicke“) am Ende des letzten Kapitels unterschrieben haben.

Ich will nicht zu dick auftragen – aber ich denke, die nächsten Seiten werden den ein oder anderen Anlass bieten, schmunzeln zu können.

Ich danke Ihnen, dass Sie sich auf das Thema einlassen. Lehnen Sie sich zurück und freuen sich über das dicke Thema.

Den Leserinnen und Lesern dieses Ratgebers wünsche ich gute Ergänzungen zu ihrem Wissen.

Horst Hanisch

---

# **Dick auftragen - Schwarzer Humor?**

## ***Vor- und Nachteile des Dicks- eins***

*Die Dicken leben zwar kürzer, aber sie essen länger.  
Stanislaw Jerzy Lec, pol. Lyriker  
(1909 - 1966)*

## **Vorteile des Dickseins für die Gesellschaft**

Der nächste Teil des Buches ließe sich gut mit ‚schwarzer Humor‘ bezeichnen. So soll er auch verstanden werden.

Immer wieder fühlen sich andere ermuntert oder ungefragt aufgefordert, dem dicken Menschen Hinweise auf die Figur, potentielle Gefahren oder Tipps zur Lebensweise vorzuhalten.

Geben wir den dickeren Zeitgenossen ein paar Argumente an die Hand, für den Fall, dass sie mal wieder von jemandem auf ihr Gewicht angesprochen werden.

Schlimmer noch, wenn ihnen gute beziehungsweise gut gemeinte Ratschläge gegeben werden.

Das lässt jedes dicke Herz vor Begeisterung höherschlagen.

### **Argumente bei geringschätzenden verbalen Angriffen auf die Figur**

Liebe gewichtvolle Leserin und kräftig gebauter Leser.

Bestimmt kommt es hin und wieder vor, dass sich Ihr Gegenüber mit einem wohlwollenden Rat zur Ernährung an Sie wendet. Als hätten Sie nur auf vermeintlich wertvolle Tipps anderer gewartet, die Ihnen vertrauensvoll mitteilen wollen, was Sie in Zukunft an Speisen und Getränken zu sich nehmen sollen.

Vielleicht verdrehen Sie innerlich auch schon mal die Augen, da Sie viele dieser ach so wertvollen Tipps bereits zig Mal gehört oder gelesen haben. Außerdem freuen Sie sich gerade über den Anlass, vielleicht sogar über das gut duftende Essen, das gerade serviert wird. Nun ließe sich nicht unbedingt sagen, dass bei einem Tipp des Tischnachbarn der Appetit verginge. Aber so richtig Spaß bereitet danach das Schlemmen auch nicht mehr. Oder?

Deshalb hier ein paar Argumente für Sie, wenn wieder mal so ein Besserwisser auf Sie zukommt.

#### ***Übergewichtige sterben früher – freies Geld für die Renten- und die Krankenkasse***

Um es gleich eingangs zu erwähnen: Viele Übergewichtige sterben früher als die Durchschnittsbevölkerung. Das soll ein Vorteil für die Gesellschaft sein? Ja – denn hier wird die Rentenkasse deutlich entlastet. Und das kommt der Allgemeinheit zugute. So wird viel Geld gespart. Auch die Krankenkassen werden deutlich entlastet. Bekannterweise steigen die Ausgaben für die Krankenkassen bei der zunehmenden Altersstruktur.

---

Dem machen Sie nun einen Strich durch die Rechnung. Bravo! Die können dann nicht mehr an Ihnen verdienen. Nun können Sie sich die Hände reiben. Die Rentenkasse und die Krankenkasse auch. Eine klassische win-win-Situation. Alle Mitspielenden gehen als Gewinner aus diesem Spiel. Das übriggebliebene Geld kann für andere, wichtigere Projekte eingeplant werden.

### ***Übergewichtige wachsen schneller - ein Umsatz-plus für den Einzelhandel***

Gut, das mit dem ‚wachsen schneller‘ müssen wir eher auf den Körperumfang als auf die Körpergröße beziehen.

Bekannterweise wird ein Mensch nicht mit 80, 100 oder 120 Kilogramm Körpergewicht geboren. Er wächst sozusagen aus sich raus. Und zwar extrem. Darüber freut sich die Bekleidungsindustrie teuflisch. Sie kennen bestimmt Sprüche wie: „Die Hose hat letztes Jahr doch noch gepasst.“ Oder: „Der Anzug muss geschrumpft sein.“ Da ist was dran, das wissen wir alle.

Durch den Einsatz der aggressiven, chemischen Reinigungsmittel in der Waschmaschine und bei der chemischen Reinigung, werden harmlose Polyester-elemente und friedliche Wollfäden überfallmäßig attackiert. Kein Wunder, dass diese sich schützend zurückziehen wollen und somit die Kleidung zusammenziehen.

Nun, Spaß beiseite. Tatsächlich wächst die Kleidung nicht mit. Was geschieht? Es muss neue Kleidung her. Der Einzelhändler reibt sich die Hände und freut sich über den dicken Umsatz. Und Sie, liebe Leserin, lieber Leser, Sie sind immer modisch gekleidet. Bitte sehr. Immer up to date.

Saison für Saison; da kleckert sich was zusammen.

### ***Übergewichtige essen mehr - die Kasse klingelt in der Gastronomie***

Viele Restaurantbesitzer freuen sich, wenn ‚raumfüllende‘ Persönlichkeiten das Restaurant betreten. „Herrlich“, mögen sie denken „das gibt guten Umsatz.“ In der Regel ist es ja auch tatsächlich so, dass der Dickere mehr essen muss, als der Dünnere. Er muss ja schließlich sein Gewicht halten.

Also, liebe Gastronomen: Finger weg von den Bio-Körner-Lutschern, hin zur Verwöhnung Ihrer dicken Kundschaft. Weg mit dem trockenen Apfelkuchen! Hin zur leckeren Sahnetorte. Besser noch zur Buttercremetorte. Oder zu beiden. Auf einem Stück Torte lässt sich bekanntlich schlecht stehen.

Wem läuft nicht das Wasser im Mund zusammen, wird von einem leckeren Tiramisu oder einer Mousse au chocolat aus weißer Schokolade geträumt?

Wenn schon, denn schon! Sie kennen doch bestimmt auch die Geschichte vom Schlaraffenland. Woher kommt denn diese jahrtausendealte Sehnsucht? Na ja, natürlich von inneren Instinkten des Menschen, sich das Leben schön zu gestalten.

Süßigkeiten, Schokolade, Bonbons, Zuckerwatte gehören nun mal zum Leben! Genauso wie Cremes, Mayonnaisen, Saucen, Butter und anderes mehr. Wozu gibt es alle diese leckeren Dinge? Nur zum Angucken? Nein, natürlich nicht! Diese Freunde des Lebens warten nur darauf, auf der Zunge herrlich zu zergehen.

Schließen wir uns dem großen österreichischen Komponisten und Sänger Udo Jürgens (Jürgen Udo Bockelmann, 1934 – 2014) an. Wie meinte er so richtig: „... aber bitte mit Sahne.“

---

### ***Übergewichtige sind fleißig - zusätzliche Steuereinnahmen für das Finanzamt***

Es ist ja nicht nur die Gastronomie, die durch einen größeren Umsatz einen höheren Gewinn einfährt. Nein, auch das Finanzamt freut sich auf das Umsatzplus der Gastronomie und des Einzelhandels, da mehr Steuern gezahlt werden müssen.

Damit zeigt sich schon wieder ein Vorteil für die Allgemeinheit. Höhere Steuereinnahmen – mehr Ausgaben für soziale Belange. Zum Beispiel für den Bau neuer Kitas. Die kleinen Kinder, das wichtigste Gut, das ein Land aufzubringen hat, sind deutliche Nutznießer dieser Überlegung.

Der dicke Mensch sorgt sozusagen dafür, dass der Nachwuchs eine reelle Chance bekommt. Die Möglichkeit, gut umsorgt von ausgebildeten Kindergarten-Betreuern und –Betreuerinnen mit der lebensnotwendigen sozialen Basis vertraut gemacht zu werden.

Der Austausch der kleinen Leute ist fundamental für das eigene Leben und den wichtigen Aufbau einer sich gegenseitig achtenden, menschlichen Gesellschaft.

Lassen Sie es dicke ausrufen: „Dicke sorgen für das Wohl unserer Kinder!“

### ***Übergewichtige achten auf ihren Körper - riesen Gewinne für die Pharmaindustrie***

Wer hätte das gedacht. Die dicken Menschen achten auf ihre Gesundheit. Ja, natürlich! Das können zig DiätproduktHersteller bestätigen.

Ebenso Fitness-Center-Betreiber, wie auch Abnehmpillen-Produzenten. Ein unglaublich großer Markt. Mit steigender Kundenzahl.

Wer will sich einmal die Mühe machen und die Diätprodukte und Diät-Programme aufzulisten, die seit vielen Jahren den Markt dominieren?

Wie viel Schweiß floss schon in die Antriebsgelenke sündhaft teurer Fitness-Geräte? Wie viele Millionen Abnehme-Pillen werden jährlich von besorgten Menschen geschluckt? Unter besorgten Menschen ist unsere Zielgruppe gemeint – nämlich, sie kümmern sich. Sie kümmern sich um sich.

Die meisten dieser Gruppe wissen, dass alles für die Katz ist. Zu viele Diäten wurden schon erfolglos ausprobiert. Im Gegenteil. Der berühmte, berüchtigte Jo-Jo-Effekt schlägt immer wieder erbarmungslos zu.

Und trotzdem unterstützen die Dicken die Industrie. Wenn das mal nicht fast altruistische Züge zeigt. Sich selbst zu kasteien zum Vorteil der Industrie. Hut ab! Das verdient einen Orden!

### **Fazit**

Also, liebe dicke Leute, lassen Sie sich nicht beirren. Sie sind der Motor der Konjunktur. Sie sorgen für den wirtschaftlichen Aufschwung im Lande. Ohne Sie sähe es mehr als traurig aus.

Sie haben nun eine Menge Argumente an die Hand bekommen. Nutzen Sie diese, wenn Ihnen mal wieder so ein Besserwisser Ratschläge für Ihre Lebensweise geben will. Ohne Sie lägen die Wirtschaft und die Gesellschaft am Boden. Lassen Sie sich nicht unterkriegen. Ich drücke die Daumen.

---

## **Echte Herausforderungen für dicke Menschen**

Nun sollen auch die echten Herausforderungen beleuchtet werden, die sich dem dicken Menschen stellen. Und hier sind die wirklich dicken gemeint. Die, die im Flugzeug zwei nebeneinanderliegende Plätze buchen müssen. Und die sich nur mithilfe eines Verlängerungsgurtes anschnallen können.

Einige Krankenhäuser können Übergewichtige nicht behandeln, weil die fahrbaren Tragen, die Behandlungsstühle beziehungsweise -tische nur bis zu einem bestimmten, festgelegten Höchsttragegewicht zugelassen sind. Medikationen und Infusionen müssen oftmals dem Körpergewicht angepasst werden, da die Wirkung sonst nicht wie geplant einsetzt.

Auch der Krankentransport mit dem Krankenwagen wird manchmal auf eine harte Probe gestellt. Wie soll ein Mensch mit deutlichem Übergewicht aus seiner Wohnung in den Wagen getragen werden? Und das bei ‚menschenwürdiger‘ Behandlung? Wer will schon mithilfe eines Krans aus der Wohnung gehievt werden?

Geräte, wie Fahrräder, Rollstühle und so weiter müssen entsprechend ausgesucht werden. Mehrere zusammengebrochene Stühle könnten über ihr Leid berichten. Verstärkte Geräte und Möbel haben in der Regel auch einen höheren Herstellungspreis.

So soll es auch keineswegs makaber klingen, wird sich hier kurz dem Gedanken nach dem Ableben gewidmet. Genügt der Standardsarg? Oder muss ein King-Size-Modell her? Oder genügt eine Verstärkung der Einzelteile. Wäre doch mehr als peinlich, würde beim Anheben des Sarges die Bodenplatte rausbrechen ...



### Zu dick für die Hinrichtung

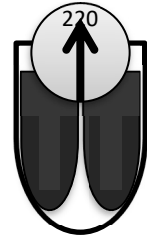
Glück oder Pech? In der Welt online ist am 27.07.2013 ein interessanter Bericht über einen Mann namens Ronald Post zu lesen.

Herr Post war des Mordes schuldig gesprochen worden und wartete 30 Jahre auf seine Hinrichtung. In diesen Jahren legte er ein Gewicht von beachtlichen 220 Kilogramm zu.

Der Tag der Hinrichtung rückte näher. Er sollte per Injektion hingerichtet werden. Seine Anwälte hatten ausgerechnet, dass es bis zu 16 Stunden dauern könnte, bis die tödliche Dosis ihre Wirkung erreicht hätte. Das könne man niemandem zumuten.

Abgesehen davon sei es schwierig bis unmöglich, die Venen für die Injektion zu treffen. Hinzu kam die Überlegung, dass die Hinrichtungstrage aufgrund des Gewichts zusammenbrechen könnte.

Herr Post hatte Glück. Der Richter wandelte die Todesstrafe um in eine lebenslängliche Haftstrafe. Allerdings verstarb der Verurteilte sieben Monate später eines ‚natürlichen Todes‘. Pech.



### Selbsthilfegruppe

Natürlich wird auch etwas Seriöses in diesem Buch beige-steuert. So soll bei dieser Gelegenheit auf eine Selbsthilfegruppe ‚www.Dicke-Freunde-Hamburg.de‘ hingewiesen werden.

Menschen, die aufgrund ihrer Körperfülle Hilfe wünschen, können sich dort informieren. Von der Beratung bis hin zur Operation.