

# Health at Every Size

---

Gemma Gibson

Die Definition von Health at Every Size (HAES) (»Gesundheit in jeder Größe«) mag auf den ersten Blick leicht sein. Viele Befürworter\*innen von HAES vertreten die These, dass alle → Körper, unabhängig von ihrer Größe, eine »gute« → Gesundheit erlangen und erhalten können. Dennoch können grob zwei verschiedene Ausrichtungen von HAES mit unterschiedlichen Verständnissen und einer unterschiedlichen Geschichte abgegrenzt werden. Die populärste ist mittlerweile markenrechtlich geschützt und wurde von Gesundheitsexpert\*innen wie Lindo Bacon, Deb Burgard und Lucy Aphramor popularisiert. Die andere ist außerhalb der Fat Acceptance-Bewegung (→ Aktivismus) vielleicht weniger bekannt, hat ihre Wurzeln aber in der frühen Fat Liberation, als dicke Menschen ihre düsteren Erfahrungen mit dem Gesundheitswesen zum ersten Mal im Rahmen einer organisierten Community diskutieren konnten.

Beide Ausrichtungen begründen die Notwendigkeit von HAES damit, dass dicke Menschen in den westlich geprägten Kulturen eine medizinische Pathologisierung erleben, die ihnen durch Zugangsbeschränkungen und Diskriminierung in der Gesundheitsversorgung schaden kann. Zudem kann dieses → Stigma bei vielen dicken Menschen zu einem falschen Verständnis davon führen, wie man Gesundheit »tun« sollte. Denn viele medizinische Fachkräfte, die nicht im Sinne von HAES praktizieren, empfehlen Abnehmen als Heilmittel für alle Arten von Beschwerden, von Ohrenschmerzen bis hin zu Knochenbrüchen (Bacon; Burgard). HAES ruft dazu auf, andere Erklärungen als → »Übergewicht« für gesundheitliche Probleme zu erwägen, zum Beispiel mit Dicksein verbundene Stigmatisierungen in der Gesellschaft, am Arbeitsplatz oder im Gesundheitswesen (Burgard 45f.).

Diskussionen im Geiste von HAES lassen sich leicht bis zu einer der frühesten *Fat-Activist*-Gruppen namens *The Fat Underground* im Jahr 1974 zurückverfolgen. Dieser Zweig war geprägt durch Diskussionen über Strategien im Umgang mit Ärzt\*innen, sichere Möglichkeiten körperlicher Bewegung, ei-

nen nicht auf Scham basierenden Umgang mit → Essen und Gewicht und eine generelle Abwehr der Pathologisierung von Dicksein. Der Fokus eines aktivistischen HAES liegt darauf, was Menschen in Gesundheitsberufen tun können, um eine bessere Gesundheitsversorgung für Menschen aller Größen bereitzustellen. Bei dieser Version von HAES stehen dicke Menschen im Mittelpunkt, was bedeutet, dass ihre gelebte Erfahrung gehört und von ihr gelernt wird. Und auch wenn für die Aktivist\*innen die individuelle Gesundheit wichtig sein mag, so ist sie doch nicht das einzige Ziel. Diskussionen und Engagement drehen sich eher um einen gleichberechtigten Zugang zur Gesundheitsversorgung, der nicht davon abhängig ist, ob eine dicke Person ›gesunde‹ Aktivitäten betreibt (→ *Healthism*).

Die andere Ausrichtung von HAES ist stärker professionalisiert und am ehesten durch Bacons *Health at Every Size – The Surprising Truth About Your Weight* bekannt. Darin werden Ansätze aufgezeigt, wie → Diäten aufgegeben und Gesundheit losgelöst von Abnehmen oder → Body-Mass-Index angestrebt werden kann. Bacon ist eine sehr prominente Figur in der professionellen HAES-Community, was sich auch auf der Website *Health at Every Size-Community* zeigt, auf der sich fast 18.000 Menschen zu HAES bekannt haben (Stand 26. Januar 2021). Die Seite wirbt für Bacon als Vorkämpfer\* einer *size accepting* Gesundheitsversorgung für Menschen, die als ›adipös‹ gelten. Dabei geht es in der Regel darum, bisher Diät haltende Menschen dazu zu animieren, auf die Intuitionen ihres Körpers zu ›hören‹ und beim Thema Gesundheitsversorgung einen selbstfürsorglichen statt schambesetzten Ansatz zu verfolgen.

Doch wie bereits erwähnt, gibt es unter HAES-Aktivist\*innen und -Fachleuten Differenzen darüber, wie HAES verstanden werden soll und wem es ›gehört‹. Burgard (42, 50) weist etwa zurück, dass HAES übermäßig von der, wie sie sie nennt, *Size-Acceptance*-Bewegung beeinflusst ist. Obwohl sie die Beteiligung von Aktivist\*innen an der Entwicklung von HAES anerkennt (50), behauptet sie, dass HAES ursprünglich von Mediziner\*innen und Gesundheitsexpert\*innen entwickelt worden ist, die von der ungleichen Gesundheitsversorgung frustriert waren – unabhängig davon, ob sie dabei an diese Bewegung gedacht haben oder nicht (42).

Ohne Berücksichtigung von *fat activists* wurde 2010 auf der Konferenz der *Association of Size Diversity and Health* (ASDAH) die Entscheidung getroffen, HAES als Markenzeichen schützen zu lassen, damit Unternehmen, die mit dem Abnehmen Geschäfte machen, sich dabei nicht auf HAES beziehen können (Gingras und Cooper). Praktiken, die das HAES®-Warenzeichen tragen,

müssen den Richtlinien genügen, die auf der Website der ASDAH zu finden sind. Leider bedeutet diese Entwicklung, dass viele Aktivist\*innen, die die HAES-Ideologie mitentwickelt hatten, plötzlich mit neuen Formen des *gatekeeping* konfrontiert sind. Die Eintragung als geschütztes Markenzeichen seriisiert, wie Jacqui Gringas und Charlotte Cooper schreiben, die »professionellen« Vertreter\*innen von HAES von den »Amateur\*innen« – was bedeutet, dass letztendlich Berufsverbände darüber entscheiden, wer Teil der HAES-Gruppe ist und wer ausgeschlossen wird.

Im Gegensatz zum aktivistischen HAES neigt die professionalisierte Variante zu einer individualisierten Sichtweise auf das Thema Gesundheit und versucht, dicken Menschen zu zeigen, wie sie ihren Gesundheitszustand verändern können. Selbst Bacons Buch richtet sich mehr an potenzielle »Patient\*innen« als an Gesundheitsversorger\*innen. Dieser individualisierte Ansatz läuft oft Gefahr, die Verantwortung vom Gesundheitssystem auf das Individuum zu verlagern und damit das Ziel schamfreier Ansätze zunichte zu machen.

Viele Menschen finden in beiden Ausrichtungen von HAES Kraft. Es ist außerdem wichtig, anzuerkennen, dass selbst HAES-Fachleute wie Aphramor angefangen haben, das gegenwärtige HAES-Konzept dafür zu kritisieren, dass es »nicht weit genug geht«, und auch auf seine diskursive Verbindung zu weißer Suprematie hinzuweisen: Die Fokussierung auf die westliche Wissenschaft und auf individualisierte Herangehensweisen an gesundheitliche Themen ignoriert oft Rassismus. Um die Wiederholung alter Fehler zu vermeiden, sollte eine Neubetrachtung von HAES daher auf der Expertise von Aktivist\*innen beruhen und damit ein zeitgemäßes Konzept von HAES schaffen, das sich auf einen Umbau der Gesundheitssysteme und eine universelle Versorgung für alle konzentriert, unabhängig von individuellen Gesundheitspraktiken.

Übersetzung: Frank Lachmann

## Literatur

- Aphramor, Lucy. »Lucy Aphramor Medium«. <https://lucy-aphramor.medium.com/>. Zugriff: 12. Februar 2022.
- Bacon, Lindo. *Health at Every Size: The Surprising Truth About Your Weight*. Bella Books, 2008.

Burgard, Deb. »What is ›Health at Every Size‹?« *The Fat Studies Reader*, hg. von Esther Rothblum und Sondra Solovay, New York University Press, 2009, S. 42-53.

Gingras, Jacqui und Charlotte Cooper. »Down the Rabbit Hole. A Critique of the ® In HAES ®«. *Journal of Critical Dietetics* 1, 3, 2013, S. 2-5, <https://doi.org/10.32920/cd.v1i3.594>.

Health at Every Size Community. *HAES Community*. <https://haescommunity.com/>. Zugriff: 12. Februar 2022.

### Weiterführend

ASDAH. »ASDAH Guidelines for Health at Every Size® and HAES® Usage«. ASDAH, <https://asdah.org/trademark-guidelines/>. Zugriff: 12. Februar 2022.

Gibson, Gemma. »Health(ism) at Every Size. The Duties of the ›Good Fatty‹«. *Fat Studies: An Interdisciplinary Journal of Body Weight and Society* 11, 1, 2022, S. 22-35, <https://doi.org/10.1080/21604851.2021.1906526>.

NAAFA. »The History of Health at Every Size®«. NAAFA, <https://naafa.org/community-voices/category/Health+At+Every+Size>. Zugriff: 12. Februar 2022.