

The logo consists of a teal triangle pointing downwards, containing the word "iMpuls" in white and orange lowercase letters.

iMpuls

A man with a beard and bald head, wearing a grey polo shirt and blue jeans, stands on a wooden balcony with his hands in his pockets. The background is a blurred green landscape.

**Gewichtsstigmatisierung
vermeiden –
dein Leitfaden
für respektvolle Sprache**

Deine Checkliste:

Dos & Don'ts

auf einen Blick

The logo for 'iM puls' is located in the top right corner. It consists of the word 'iM' in a white, lowercase, sans-serif font, followed by 'puls' in a bold, lowercase, sans-serif font. The 'puls' part is white with a blue outline, and the entire logo is set against a blue triangular background that points downwards.

Deine Worte und Handlungen haben die Kraft, Menschen mit Übergewicht oder Adipositas ein Gefühl von Akzeptanz und Wertschätzung zu vermitteln. Dieser Leitfaden bietet dir praktische Tipps, um Stigmatisierung vorzubeugen und eine respektvolle Sprache zu fördern.

Bereich	DO – Was du tun solltest	DON'T – Was du vermeiden solltest
Sprache	Verwende personenbezogene Sprache: «Person, die mit Übergewicht lebt».	Menschen auf ihr Gewicht oder Aussehen reduzieren, z.B. «übergewichtige Person».
	Formuliere positiv und mach Aussagen zur Person, nicht zu ihrem Aussehen oder Gewicht: «Du wirkst selbstbewusst».	Kommentare zu Gewicht, Aussehen oder Ernährung machen. Auch nicht als Kompliment formuliert: «Du siehst schlanker aus».
	Verwende respektvolle und neutrale Begriffe, z.B. «Menschen mit unterschiedlichem Körpergewicht».	Begriffe verwenden, die abwertend oder stigmatisierend sind: fett, faul, kurvig, dick etc.
Ton	Sprich in einem einfühlsamen und ermutigenden Ton: «Ich bin hier, um dich zu unterstützen – wie kann ich dir am besten helfen?»	Vermeide einen belehrenden oder herablassenden Ton, wie: «Vielleicht solltest du einfach mehr Sport treiben.» oder «Du bist doch selbst schuld – wenn du dich mehr zusammenreissen würdest, wäre das kein Problem.»
Bild	Zeige Menschen in alltäglichen, positiven Situationen: aktiv, selbstbewusst, glücklich.	Übertriebene Vorher-Nachher-Bilder oder unrealistische Ideale.
	Wähle Bilder, die Vielfalt und Inklusion zeigen: verschiedene Altersgruppen, Körperformen, Hautfarben usw.	Klischeehafte Darstellungen, die Menschen als faul, unmotiviert oder unprofessionell zeigen.
	Zeige die ganze Person, nicht nur einen Ausschnitt (z.B. nur den Körper halsabwärts).	«Kopfloze» Körper oder Bilder mit Fokus auf den Körperumfang (z.B. Massband um die Taille).
Verhalten	Höre aktiv zu und respektiere individuelle Entscheidungen.	Ratschläge oder Bevormundung wie «Du solltest weniger essen».
	Biete Unterstützung an, ohne zu bewerten.	Annahmen treffen über den Lebensstil, die Gesundheit oder die Willenskraft deines Gegenübers.
	Schaffe ein Umfeld, in dem sich Menschen wohl und akzeptiert fühlen.	Witze oder Kommentare machen, die auf Kosten anderer gehen.

Eigene Notizen: