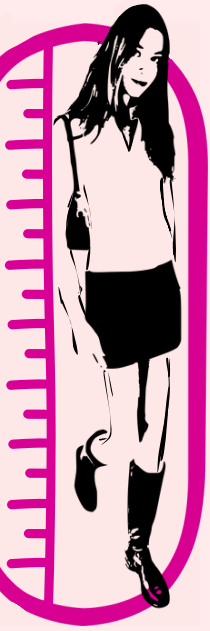
Lara Metzger

DU BIST GROSSARTIG



Ein Ratgeber für grosse Teenagerinnen

Lara Metzger

DU BIST GROSSartig

Ein Ratgeber für grosse Teenagerinnen

Inhaltsverzeichnis

194 cm – Vorwort.....1

Gross erklärt – Wissenswertes zur Körpergrösse.....3

Gemeinsam gross – Sich auf Augenhöhe treffen.....7

Gross lieben – Dating und Rollenbilder.....11

Zu gross? – Von Prognosen, Hormonen & Wachstumsstopps.....17

Buch- und Filmtipps – Grosse Frauen in den Hauptrollen.....25

Sport und Fitness – Nicht alle Grossen sind Basketballstars.....29

Mode und Shopping – Die endlose Hosenjagd.....35

Selbstbewusst gross – Auf die Einstellung kommt es an.....41

Quellenverzeichnis.....53

194 cm

Damit ist das offensichtlichste geklärt. Denn nach meiner Grösse wird oft schneller gefragt, als ich «Hallo» sagen kann. Egal wer, wann oder wo – meine Zentimeterzahl ist ein beliebtes Gesprächsthema und meine ständige Begleiterin im Alltag. Damit bin ich nicht alleine.



Es gibt tausende Frauen, bei denen ein Blick in den Spiegel zu einer Dehnübung wird.

Tausende Frauen, die bei Konzerten nicht die beliebtesten Vorderfrauen sind, dafür aber die perfekte Sicht geniessen.

Tausende Frauen, die den typischen Gesicht-Schuhe-wieder-Gesicht-Blick auf sich spüren, sobald sie einen Raum betreten. Diese Situationen kennt jede grosse Frau.

Es ist an der Zeit, diese Erfahrungen zu sammeln und weiterzugeben. Das möchte ich mit diesem Buch: Ein Ratgeber, in dem ich und andere grosse Frauen ihre Erlebnisse teilen, der ihre Tipps zusammenfasst und zentrale Themen wie beispielsweise Shopping, Gesundheit und Selbstbewusstsein abdeckt. Besonders wichtig ist es mir, anderen grossen Mädchen in der Teenagerzeit den Umgang mit der Grösse zu erleichtern. Denn mit meinen jetzt achtzehn Lebensjahren kenne ich es nur zu gut, wenn der Wachstumsschub genau so plötzlich kommt wie die daraus folgenden Blicke, Sprüche und andere Schwierigkeiten im Alltag. Für die meisten Probleme konnte ich jedoch Lösungen finden, die mich selbstbewusst mit meinen 194 cm umgehen lassen.

Vielleicht wäre manches anders verlaufen, wenn mein nahes und weites soziales

Umfeld in Zürich nicht so tolerant und «grössenerfahren» wäre. Mein Vater findet seine 210 cm nicht immer praktisch, aber will keinen Zentimeter abgeben. Meine jüngere Schwester ist «nur» 190 cm gross und hofft, einmal die grössere Schwester zu werden und meine Mutter ist als «Familienkleinste» mit 178 cm beim Thema Grösse ohnehin entspannt. Auch in der Schule und in Vereinen war es nie ein Thema, das ich oft einen Kopf grösser war als alle anderen. Ich habe insofern Glück mit meiner Ausgangslage.

Meine Tipps und Einstellungen werden nicht überall und für jede passen, aber ich hoffe, sie geben dir als grosse Teenagerin Ideen und Inspirationen und vor allem das Wissen, dass du nicht die einzige Grosse bist. Auch wenn grosse Frauen räumlich verstreut sind, gibt es mehr, als du vielleicht denkst. Du bist nicht allein mit deiner Grösse und es gibt Wege, um die Herausforderungen zu meistern.

Viel Spass beim Lesen dieses Ratgebers, der dich hoffentlich noch GROSSartiger macht.

UMFRAGE

Für diesen Ratgeber habe ich im Oktober 2025 eine Umfrage mit 98 Frauen durchgeführt, die über 180 cm gross sind und in der Schweiz oder in Deutschland wohnen. Für die Umfrage habe ich einen Fragebogen mit 26 Fragen zu verschiedenen Themenfeldern entworfen, den die Teilnehmerinnen online beantworten konnten.

Die Teilnehmerinnen haben eine Grösse zwischen 180 cm und 196 cm (63 % zwischen 180 - 185 cm, 29 % zwischen 186 - 190 cm, 8 % zwischen 191 - 196 cm). Es sind alle Altersklassen vertreten (15 % sind bis 25 Jahre, 27 % zwischen 26 - 40 Jahren, 45 % zwischen 41 - 55 Jahren, 13 % über 56 Jahre alt).

Die Umfrageresultate habe ich in den passenden Kapiteln aufgenommen. Du findest sie entweder in den orange umrandeten Infoboxen oder bei Zitaten von grossen Frauen in einer Sprechblase.

Kapitel 1

GROSS ERKLÄRT

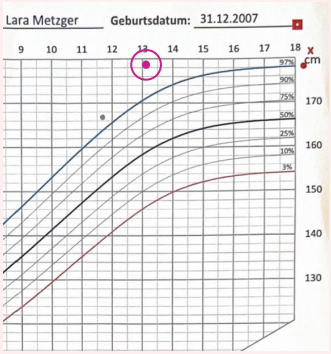
Wissenswertes zur Körpergrösse

Bin ich gross?

„Gross: Ausdehnung [nach irgendeiner Richtung] den Durchschnitt oder einen Vergleichswert übertreffend.“

So definiert der Duden „gross“. Nehme ich als Vergleichswert alle meine Mitschülerinnen- und schüler, kann ich stolz sagen: Ja, ich bin gross.

Doch ginge es allein um das Übertreffen des Durchschnittswerts, wären noch viel mehr Menschen qualifiziert, dieses Buch zu schreiben. Alle Schweizer Frauen über 165 cm und alle Männer über 178 cm, um genau zu sein. Mir gefällt die medizinische Definition besser, denn Grosssein muss noch etwas Besonderes bleiben. Darum hier die Fakten: In der Medizin gelten diejenigen, die mit ihrer Körpergrösse zu den obersten 3 Prozent der Bevölkerung zählen, als hochwüchsig. Bei Frauen ist das eine Grösse ab 178 cm, bei Männern ab 193 cm. Ich bin mit meinen 194 cm schon in der 99. Perzentile, wobei Letzteres schwierig zu bestimmen ist, da es in den obersten Perzentilen zu wenige Vergleichsdaten gibt.



DIE PERZENTILENKURVE

Um herauszufinden, ob die eigene Grösse im Durchschnittsbereich ist oder davon abweicht wird die Perzentilenkurve verwendet. Dabei wird die individuelle Grösse mit der von Gleichaltrigen verglichen. Die 50. Perzentile ist der Durchschnittswert und alles zwischen der 3. Perzentile und der 97. Perzentile liegt im Normalbereich. Mit 13 Jahren lag ich schon ausserhalb dieses Bereichs und befand mich in der 99. Perzentile. Damit war ich grösser als 99 Prozent aller 13-jährigen Mädchen.

Diese Ungenauigkeit, aber auch der Fakt, dass der Umgang mit Grösse letztendlich etwas Subjektives ist, rücken Statistiken an zweite Stelle. Die eigene Wahrnehmung und Erfahrung sind viel wichtiger als komplizierte Kurvendiagramme. Trotzdem ist es für mich interessant zu wissen, grösser als mindestens 3‘880‘000 Schweizerinnen zu sein und gleichzeitig zu erfahren, dass 120‘000 andere grosse Frauen auch wöchentlich die Frage bekommen:

Warum bist du gross?

Warum ich gross bin, gehört für mich zu den nervigsten Fragen. Ich frage auch niemanden: „Warum bist du klein?“ oder „Warum sind deine Haare blond?“ Falls du diese unkreative Frage beim nächsten Mal trotzdem geduldig beantworten willst, dann lasse die Wissenschaft sprechen: Gene bestimmen zu etwa 80 Prozent die Körpergrösse und nur 20 Prozent werden durch Umweltfaktoren beeinflusst. Es gibt 12'000 Genvarianten, die darüber bestimmen, wie gross oder klein man wird. 2007 wurde zum ersten Mal eine davon identifiziert. Genannt: HGMA2. Eine Mutation dieses Gens kann 1 cm bei der Grösse ausmachen. Es ist darum noch ein langer Weg, bis alle Genvarianten, die für die Körpergrösse verantwortlich sind, bestimmt werden.

Auch wenn beide Eltern gross sind, ist es nicht garantiert, dass die Kinder ebenfalls gross werden. Entscheidend ist die passende Kombination der «Grössen-Gene». Der Begriff «Grössen-Gene» ist dabei nur eine Vereinfachung und fasst in diesem Kontext alle Varianten zusammen, die für die Grösse zuständig sind. Jeder Elternteil hat eine individuelle Anzahl davon in sich. Die Vererbung der Grösse ist deshalb in gewisser Hinsicht ein Glücksspiel. Nur wenn die passenden Gene zusammenkommen, entsteht zusätzliche Körpergrösse. Logischerweise hat jemand, der 190 cm gross ist, mehr dieser «Grössen-Gene» als jemand, der 165 cm ist. Dementsprechend ist die Chance höher, dass die Kinder ebenfalls gross werden. Es kann jedoch auch vorkommen, dass Geschwister unterschiedlich gross sind, da sich die Gene bei jedem Kind neu mischen.

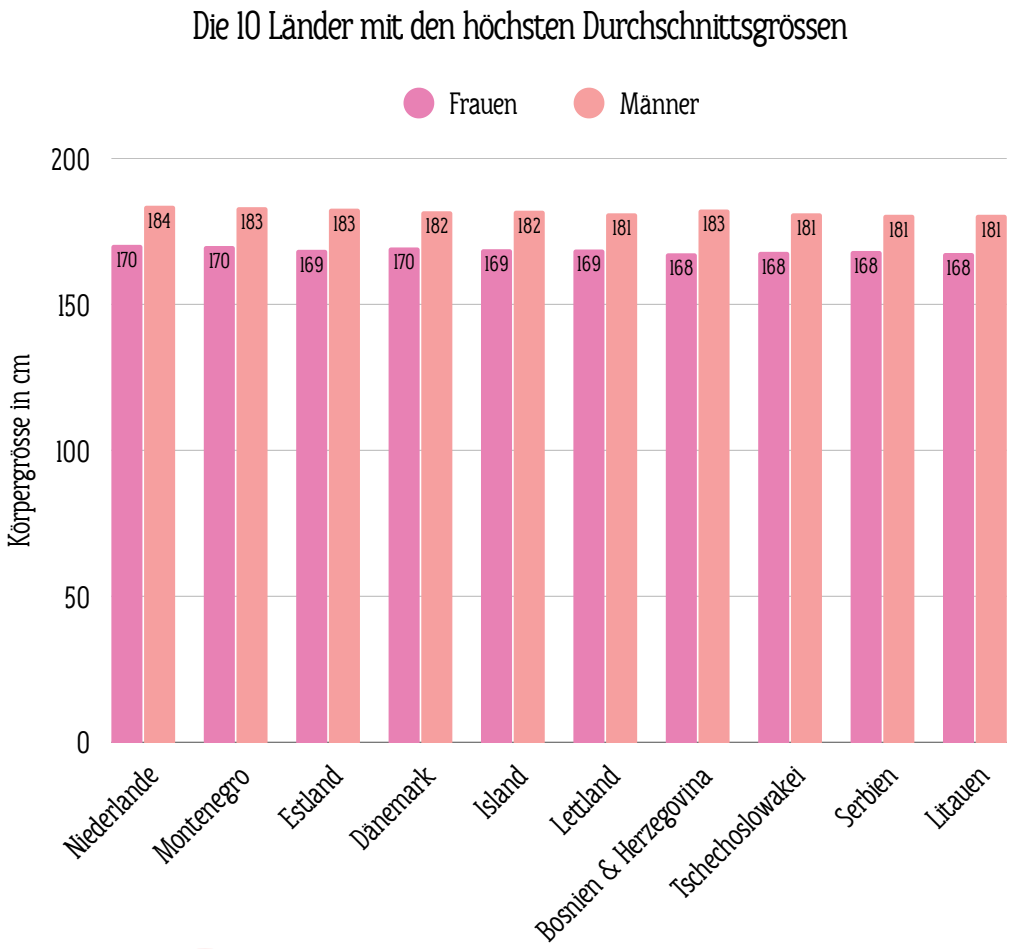
Wie hat sich Grösse entwickelt?

Bevor es zu einem rasanten Anstieg der durchschnittlichen Körpergrösse am Ende des 19. Jahrhunderts kam, blieb die Grösse über mehr als 2000 Jahre hinweg relativ konstant. Nur eine Steigerung von 0,5 Zentimeter pro Jahrtausend soll zwischen dem 8. Jahrhundert vor Chr. und dem 18. Jahrhundert stattgefunden haben.

In dieser Periode gab es phasenweise sogar drastische Rückgänge der Körpergrösse. Beispielsweise betrug die durchschnittliche Grösse von Männern im Frühmittelalter zunächst 173 cm, die dann im 17. und 18. Jahrhundert auf 165 cm sank. Für Frauen gibt es leider keine Daten. Verantwortlich für dieses regelrechte Schrumpfen in gewissen Perioden waren vor allem Hungersnöte und eine starke soziale Ungleichheit, ausgelöst durch Klimaveränderungen und Kriege. Nach Beginn der Industrialisierung wuchsen die Menschen dagegen so viel wie noch nie zuvor. Durch eine bessere Ernährung und Gesundheitsversorgung, die langfristig mit der Industrialisierung einhergingen, wurden die Menschen in den letzten 150 Jahren im Durchschnitt bis zu 10 cm grösser. Auch die Schweiz bildet keine Ausnahme: 1770 betrug die weibliche Durchschnittsgrösse ungefähr 157 cm, heute bereits 165 cm.

Wird es so weitergehen und werden alle irgendwann zwei Meter gross sein? Die Antwort ist nein. Trotz des weiterhin steigenden Lebensstandards stagniert die Körpergrösse vor allem in westlichen Nationen. Die Obergrenze in Industrieländern wird für Männer vermutlich 190 cm und für Frauen 183 cm betragen. Als Gründe nennt der Münchner Wirtschaftshistoriker John Komlos ungesunde Ernährung, ein mangelhaftes Gesundheitssystem und ungünstige Lebensbedingungen in überfüllten Grossstädten.

Wo leben die grössten Menschen?



Funfact

Vor 150 Jahren zählte die niederländische Bevölkerung zu den kleinsten Europas. Erst in den letzten zwei Jahrhunderten wuchs die Durchschnittsgrösse um 20 Zentimeter und katapultierte die Niederlande damit an die erste Stelle. Es wird vermutet, dass dieses enorme Wachstum neben einem guten Gesundheitssystem auch mit dem überdurchschnittlichen Milchverzehr im Zusammenhang steht. Ob Käse tatsächlich für die Grösse der Niederländer und Niederländerinnen verantwortlich ist, bleibt jedoch Spekulation.

Kapitel 2

GEMEINSAM GROSS

Sich auf Augenhöhe treffen

Bei der Begrüssung schlingen sich keine Arme um meine Hüfte und mein Rücken bleibt gerade. Was ist passiert? Eine Umarmung, bei der die andere Person nicht irgendwo auf meiner Brusthöhe landet und ich nicht dastehe wie ein Klappstuhl, ist eine absolute Seltenheit. Umso mehr freue ich mich über die Umarmung mit Anna, die mit ihren hohen Schuhen fast so gross ist wie ich.

„Willkommen zum Sommerbrunch des One Eighty Up Clubs“, begrüsst mich die Präsidentin des Clubs, während sie mich von der Liste der heutigen Teilnehmerinnen abhakt. Sie findet meinen Namen zwischen denen von 30 weiteren grossen Frauen, jedoch nicht, ohne sich auf den zu kleinen Stehtisch zu bücken. Dieses Brunch-Café inmitten der Stadt Zürich ist sich offensichtlich so grosse Gäste nicht gewohnt.

Ich überblicke die – in doppelter Hinsicht – grosse Gruppe von Frauen vor dem Restaurant. Jedes Alter ist dabei. Doch was uns alle verbindet, ist die überdurchschnittliche Grösse. Die einzige Beitrittsregel des Clubs steht schon im Namen, und die Anforderung ist buchstäblich hoch: Um „One Eighty Upperin“ zu werden, muss man eine Frau und mindestens 180 cm gross sein. Dabei ist es für mich erst einmal gar nicht offensichtlich, den Frauen ihr erfülltes Eintrittskriterium anzusehen.

Erst als ein Kellner beim Bestellen der Getränke den Kopf in den Nacken legen muss, wird die Grösse offensichtlich. Später wird mir erklärt, dass auf Bildern immer ein „Relationszwerg“ eingesetzt werden muss, um die Grössenverhältnisse klarzumachen.

„Du gehörst hier definitiv zu einer der Grössten. Wie gross bist du denn?“, fragt mich Anna. Na toll, selbst im Verein der grossen Frauen steche ich immer noch heraus. Aber wenn ich schon gross bin, kann ich auch gleich zu den grösstenteils

Frauen Zürichs gehören. Auch Anna scheint begeistert zu sein, mithilfe meiner 194 cm den Grössendurchschnitt des „One Eighty Up Clubs“ zu erhöhen.

Unser Plaudern wird durch die Bitte, Platz zu nehmen, unterbrochen. Ich suche mir einen Platz an einem der drei Tische. Mehrere Frauen begrüssen mich herzlich. Dieser Brunch ist schon lange nicht mehr ihr erstes Treffen. Während ich versuche, nicht gegen die anderen langen Beine unter dem Tisch zu stossen, erzählt meine Sitznachbarin Karin von der Grössenprognose, die ihre Tochter kürzlich vom Arzt erhalten hat: „Sie war sehr traurig über die Prognose.“ Betroffen blicke ich sie an. Es bricht mir jedes Mal das Herz, wenn schon junge Mädchen ihre Grösse als belastend empfinden. Schnell klärt sie mich auf: „Ihre Prognose ist 175 cm, und sie will unbedingt grösser werden.“ Ich lache und freue mich über diese ganz andere Sichtweise.

Gerade deshalb schätzt Karin diesen Club sehr. Wie diese Gemeinschaft die Grösse zelebriert, statt sich kleinzumachen, ist ein tolles Vorbild für die nächste Generation. Sie und ihre Freundin sind für dieses Gemeinschaftsgefühl extra aus Schaffhausen angereist. „Es ist nicht nur das Gefühl, endlich nicht diejenige zu sein, die heraussticht, sondern auch der Austausch mit anderen grossen Frauen. Wir haben einfach ein gemeinsames Thema“, fügt Karins Freundin hinzu. Diese Themen reichen von Einkaufstipps und Partnersuche bis zu Unterschieden in verschiedenen Generationen

In einem Gespräch über die Vor- und Nachteile der hormonellen Wachstumshemmung tippt mir eine Frau auf die Schulter. Es ist Violette, die zusammen mit ihrer Tochter Anna den Club führt. „Wie gefällt es dir bis jetzt?”, fragt sie mich. Ich kann ihr ehrlich antworten: „Es ist ein tolles Gefühl, dazuzugehören. Für einmal in der Masse nicht aufzufallen. Aber auch mit Frauen zu reden, die ich durch den Altersunterschied sonst nie getroffen hätte.“



Im One Eighty Up Club kommt jede problemlos an die obere Haltestange

Violette freut sich über meine Antwort, denn das sei das Ziel bei der Gründung des „One Eighty Up Club“ gewesen. „Leonie Mathis und ihre Schwester trafen im Ausgang eine weitere grosse Frau. Aus dieser Begegnung entstand die Idee eines Vereins nur für grosse Frauen. 2016 gründeten die beiden schliesslich den Club. Seit 2019 leiten ihn Anna und ich“, führt Violette aus und deutet auf ihre Tochter, die mich zuvor schon begrüsst hat.

Was als kleine Idee begann, ist um einiges grösser geworden. Der Club zählt bereits 650 „One Eighty Upperinnen“ in der ganzen Schweiz. Dabei wirken schon die 30 Anwesenden hier wie eine überwältigende Anzahl. So viele grosse Frauen an einem Ort habe ich noch nie erlebt.

Meine Gedanken werden durch die Frage nach dem Brotkorb unterbrochen. Während ich Karin die Croissants anreiche, beginnt sie vom vergangenen Ausflug mit dem „One Eighty Up Club“ nach Wien zu erzählen. „Doch Ausflüge ins Ausland sind nicht die Regel“, gibt sie lachend zu. „Andere Events schon, wie Kleiderbörsen, gemeinsame Wanderungen oder auch Präsentationen mit Tipps für grosse Frauen im Arbeitsleben.“

Der Brunch neigt sich langsam dem Ende zu. Die Kellner stellen klirrend Geschirr zusammen, und immer mehr Frauen stehen auf. Auch ich richte mich wieder zu meiner vollen Grösse auf. Hier muss ich mir keine Sorgen machen, plötzlich jemanden zu erschrecken, der mich zuvor nur im Sitzen gesehen hat. Jede Frau erwartet hier lange Beine beim Gegenüber. Die Verabschiedungen laufen auf Augenhöhe ab und ohne unbeholfene Umarmungen. Genau das schätze ich am meisten an meinem Besuch: Kleine Dinge, die sonst für mich nicht selbstverständlich sind.

Als ich kurze Zeit später im Bus stehe und wieder die ersten Blicke spüre, ist alles so, wie ich es kenne. Spätestens als ich mir den Kopf an einer Stange anstosse, werde ich schmerzhaft aus meiner vorherigen Parallelwelt gerissen. Ich freue mich, sie entdeckt zu haben.

Andere Grosse in deiner Nähe treffen

ONE EIGHTY UP CLUB

Der Verein für Frauen über 180 cm in der Schweiz. Regelmässige Treffen mit spannenden Aktivitäten, Kleiderbörsen und Austausch in einer WhatsApp Gruppe. Über 700 Mitgliederinnen und die Mitgliedschaft ist kostenlos. www.oneeightyup.club

KLUB LANGER MENSCHEN

Der grösste und älteste Verein für lange Menschen mit regionalen Gruppen in 18 deutschen Städten sowie in der Schweiz und in Österreich. Zudem gibt es jährlich ein Europatreffen, bei dem hunderte Grosse aus verschiedenen Ländern zusammenkommen. CH: www.klm-schweiz.ch
DE: www.klub-langer-menschen.de AT: www.longinus.at

FORUM FÜR LANGE MENSCHEN

Die erste deutschprachige Online-Community für Grosse, die heute bereits über 10'000 Mitglieder zählt. In der "Plauder-Box" tauschen sich die Nutzer über sämtliche Themen rund um das Thema Grösse aus. Zudem wird dort regelmässig über Treffen in Deutschland informiert. www.langes-forum.de

GRANDIOS GROSSE FRAUEN

Eine Instagram Community, bei der sich grosse Frauen vorstellen und von den Erfahrungen mit ihrer Grösse erzählen. @grandiosgrossefrauen

Kapitel 3

GROSS LIEBEN

Dating und Rollenbilder



Zierlich, am besten einen Kopf kleiner als der Mann und am Wichtigsten: Bloss nicht auffallen! Diese leider oftmals immer noch existierenden Stereotype erfüllen grosse Frauen nicht. Mit jedem zusätzlichen Zentimeter mehr stellen sie das traditionelle Bild von Weiblichkeit infrage.

Genau darin liegt der Widerspruch. Grösse gilt oft als etwas Erstrebenswertes, denn Models sind beispielsweise gross. Während von den Frauen auf dem Catwalk maximale Femininität gefordert wird, wird diese grossen Frauen im Alltag selten zugesprochen.

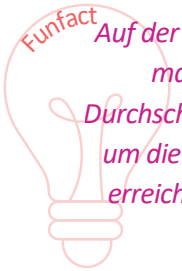
Wie in der Studie *Physical stature influences character perception in women* festgestellt wurde, assoziieren Männer kleine Frauen mit beziehungsorientierten Eigenschaften wie Fürsorglichkeit und Rücksichtnahme. Im Kontrast dazu werden grosse Frauen, von Männern sowie Frauen, als intelligent, ehrgeizig durchsetzungsfähig und wohlhabend wahrgenommen.

Die Entstehung dieser Zuschreibungen hängt mit der Wahrnehmung von Grösse zusammen. Die überdurchschnittlich grosse Statur einer Frau wird schnell mit Maskulinität verknüpft und dadurch auch mit Eigenschaften, die stereotypisch als

männlich gelten. Diese „Erfolgsmerkmale“ sind an sich nichts Negatives. Doch vor allem in jungen Jahren führen solche Zuschreibungen zu irrtümlichen Einschätzungen von Alter und Reife grosser Mädchen und zu überhöhten Erwartungen an diese.

Ich erinnere mich noch gut daran, als sich meine Reitlehrerin nach meinem Studiengang erkundigte, dabei war ich erst in der 8. Klasse. Wenig später gab es eine Frau, die in einem Laden wie wild mit einem T-Shirt vor meiner Nase herumgefuchtelt hat und wissen wollte, ob es das noch in «Large» gab. Sie hielt mich für eine Verkäuferin, weil meine Grösse mich älter wirken liess.

Doch während ich bald tatsächlich das Alter einer Studentin habe und deshalb die Frage legitim ist, hat sich ein neues Problem aufgetan: Männer und ihre Sorge um den Verlust der eigenen Maskulinität. Grösse bei Frauen wird oft von Männern als Bedrohung gegenüber ihrer Männlichkeit wahrgenommen. Aus eigener Erfahrung führt das zu zwei typischen Reaktionen: Ein krampfhafter Versuch, den Grössenunterschied kleiner zu machen als er in der Realität ist. Falls die Grössendifferenz jedoch zu offensichtlich zu offensichtlich ist, wird oft zu der zweiten Variante gegriffen: eine offensive, abwehrende Haltung, ergänzt mit abfälligen Sprüchen. Beide Methoden treten vor allem bei Männergruppen auf und sind äusserst uneffektiv, weil sie deren eigene Unsicherheiten sichtbarer machen. Denn wer eine grössere Frau als Gefahr für die eigene Maskulinität sieht, hat wahrscheinlich mit viel grundsätzlicheren Problemen zu kämpfen, wie einem mangelndem Selbstvertrauen oder einem starren Rollenbild.



Auf der Dating-Plattform OkCupid machen sich Männer im Durchschnitt 5 cm grösser. Vorallem um die 6-feet-Marke (183 cm) zu erreichen, runden sie besonders deutlich auf.

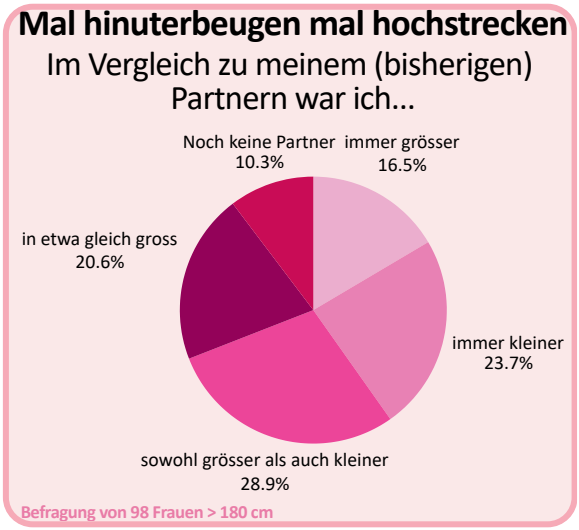
Ein Viertel der männlichen Teilnehmer geben bei einer Parship-Studie aus dem Jahr 2025 an, dass grosse Frauen sie verunsichern und sie sich mit einer grösseren Freundin nicht genug männlich fühlen.

70 %

der Befragten machten die Erfahrung, dass potenzielle Partner Probleme mit ihrer Grösse hatten.

Befragung von 98 Frauen > 180 cm

Vor allem in der Generation Z kommt für 39 Prozent der Männer eine Beziehung mit einer grösseren Frau nicht infrage. Was vielleicht etwas ernüchternd klingt, kann aber auch positiv gesehen werden. Erstens haben drei Viertel der Männer kein Problem mit einer grösseren oder gleichgrossen Partnerin. Zweitens kann ich aus eigener Erfahrung sagen, dass Grösse unsichere Männer von vornherein abschreckt. Bereits ihre erste Reaktion auf meine Grösse filtert jene heraus, die als potenzielle Partner wahrscheinlich nicht infrage kommen.



Doch auch bei Frauen ist das traditionelle Bild, dass die Frau kleiner als der Partner sein soll, noch tief verankert. Für 58 Prozent der befragten Frauen zwischen 180 cm und 189 cm kommt gemäss der Parship-Studie ein kleinerer Mann nicht infrage. Die Hälfte der Befragten, unabhängig von ihrer Grösse, fühlt sich weniger feminin bei einem kleineren Mann als Partner. Auch selber merke ich immer wieder, wie ich kleinere Männer, im ersten Moment nicht als potenzielle Partner wahrnehme.

Es ist offensichtlich, dass die überdurchschnittliche Körpergrösse einer Frau sowohl in der Wahrnehmung von Männern als auch von Frauen oft mit traditionellen Geschlechterrollen kollidiert. Die Reaktionen, die eine grosse Frau von anderen Menschen erhält, sind daher in der Regel nicht persönlich gemeint. Ob es eine abwertende, neutrale oder positive Reaktion ist, sagt mehr über den Charakter der jeweiligen Person aus als über einen selbst: Sind es neugierige oder unsichere Menschen? Sind sie extrovertiert oder verschlossen? Unterschiedliche Persönlichkeiten reagieren auch verschieden.

Grosse Frauen sollten sich dieser Dynamiken bewusst sein und sich weder von den gehässigen Sprüchen einiger weniger runterziehen lassen noch die

Aufmerksamkeit ihrer Umgebung scheuen, denn oft hat diese einen positiven Ursprung. Wer gross ist, hat es selbst in der Hand, aus den Reaktionen anderer das Beste mitzunehmen. Das ist nicht immer einfach, aber mit jedem Jahr, in dem eine grosse Frau die ihr entgegengebrachte Aufmerksamkeit möglichst positiv annimmt, wird der Umgang damit einfacher.

Was meinen andere grosse Frauen zum Thema:

Wenn der Partner super ist, aber kleiner, ist er trotzdem der Richtige! Er wird dich auch mit hohen Absätzen super finden!

Beruflich war und bin ich in Führungspositionen tätig – eine Rolle, in der meine Grösse sich stets als klarer Vorteil erwiesen hat. Ich freue mich sehr darüber, dass das Thema Körpergrösse zunehmend an Aufmerksamkeit gewinnt und immer mehr grosse Frauen erkennen, wie viel Stärke und Schönheit in ihrer Grösse liegt. Oft werde ich als reif, elegant und souverän wahrgenommen.

Wir werden oft bewundert. Ich nehme das dankend an. Ich habe durch meine Grösse eine Verantwortung gegenüber schwächeren Mitmenschen. Durch meine Grösse habe ich kaum Angst in Städten und fühle mich als Frau sicherer als normalwüchsige Frauen.

Ich habe als Teenagerin sehr gelitten, weil ich grosse Sorgen hatte nie einen Partner zu finden. Mit 19 hatte ich meinen ersten Freund, mit 23 hatte ich nach der Trennung eine intensive Dating Phase und bemerkte, dass viele Männer meine Grösse attraktiv fanden. Das hat mich in meinem Selbstbewusstsein gestärkt.

GROSS UND



Karlie Kloss
Model

188 Zentimeter

„Grösse ist eine Superkraft – also stehe dazu und trage die High-Heels.“

188 Zentimeter Tennis profi

Maria Sharapova

„Selbst wenn ich keine High Heels trage, sagen die Leute, ich sei gross & ich nehme das immer als Kompliment.“





191 Zentimeter

Gwendoline Christie
Schauspielerin

„Ich liebe es, gross zu sein. Man sieht das Leben buchstäblich aus einer anderen Perspektive: Es ist leichter, durch die Turbulenzen des Lebens zu gleiten – es gibt einfach mehr Raum zum Atmen.“

180 Zentimeter

Michelle Obama
Ehemalige First Lady



„Ich liebe High Heels. Ich schrecke nicht davor zurück, besonders nicht in meinem Erwachsenen-leben.“

GLAMOURÖS



180 Zentimeter

Schauspielerin

Hannah Waddingham

„Mache dich niemals klein – weder körperlich, noch emotional, geistig oder spirituell. Mache dich für niemanden jemals klein.“



189 Zentimeter

Elizabeth Debicki

Schauspielerin

„Die Gesellschaft hat immer noch diese veraltete Vorstellung, dass Frauen klein sein müssen. Man muss selbst daran arbeiten, das abzuschütteln und sich sagen: Ich darf so gross sein, wie ich bin. Ich darf so viel Raum einnehmen, wie ich einnehme.“

180 Zentimeter

Taylor Swift

Popsängerin

„Wenn ich 10-Zentimeter-Absätze trage und einen Raum betrete, in dem ich grösser bin als alle anderen, sehe ich das heute als etwas Gutes.“





Venus Williams

Tennisspielerin

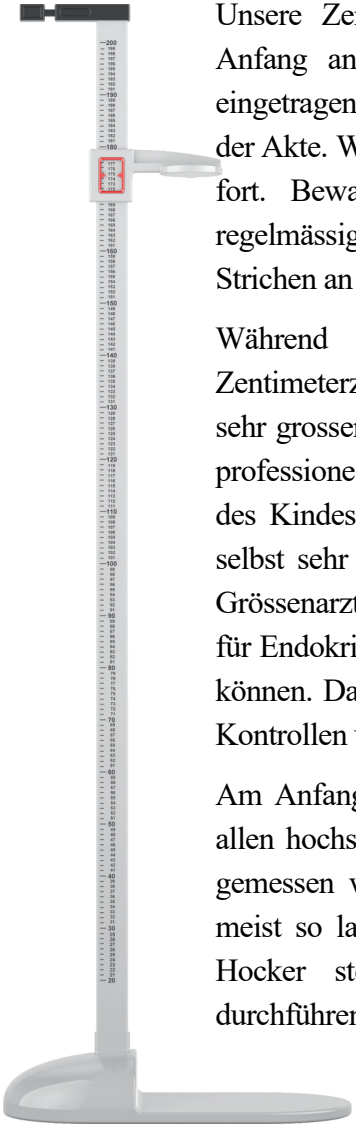
188 Zentimeter

„Wenn ich hinter kleinen Leuten herlaufe, habe ich das Gefühl, ich falle gleich um, weil ich automatisch diese kleinen Schritte mache & kleine Schritte kann ich einfach nicht machen.“

Kapitel 4

ZU GROSS?

Von Prognosen, Hormonen und Wachstumsstopps



Unsere Zentimeteranzahl ist die Masseinheit, die uns von Anfang an begleitet. Schon bevor der Name des Kindes eingetragen ist, steht die gemessene Geburtsgrösse oft bereits in der Akte. Was im Gebärsaal startet, setzt sich im Kinderzimmer fort. Bewaffnet mit einem Zollstock kontrollieren Eltern regelmässig das Wachstum und markieren die Fortschritte mit Strichen an der Wand.

Während bei durchschnittlichen Wachstumsverläufen die Zentimeterzahl nur noch für den Pass relevant ist, landen die sehr grossen, aber auch kleinen Kinder früher oder später beim professionellen Messgerät des Kinderarztes. Wenn die Grösse des Kindes weit über dem Durchschnitt liegt oder die Eltern selbst sehr gross sind, wird dann oft zu einem spezialisierten Grössenarzt geraten. Meist handelt es sich dabei um Fachärzte für Endokrinologie, die eine erste Wachstumsprognose erstellen können. Damit beginnt ein mehrjähriger Prozess regelmässiger Kontrollen und Vorhersagen.

Am Anfang versteht man als kleines Mädchen, das noch zu allen hochschauen muss, überhaupt nicht, warum man ständig gemessen wird. Später wird es fast schon Routine und geht meist so lange, bis der Grössenarzt gegebenenfalls auf einen Hocker steigen muss, um die Messung noch korrekt durchführen zu können.

Die Wachstumsprognose

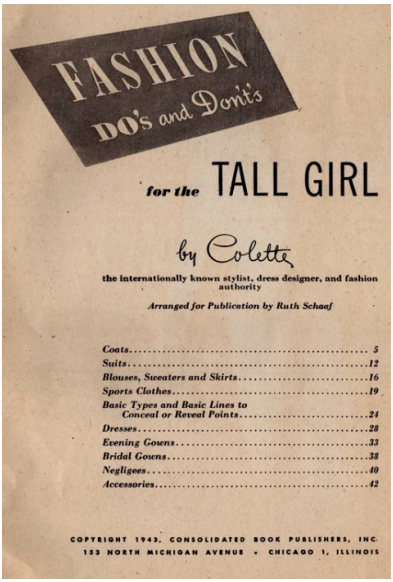
Was bei einer Halloweenparty gute Dekoration wäre, ist bei der Wachstumsprognose das essenzielle Mittel: das Röntgenbild der Hand, an dem Grössenärzte das Knochenalter ablesen können. Dabei schauen sie, wie weit sich die Fugen zwischen den Knochen geschlossen haben, und bestimmen so das biologische Alter. Dieses bezeichnet das Alter, in dem die Knochenfugen normalerweise diesen Abstand haben. Die Differenz zwischen dem Knochenalter und dem chronologischen Alter gibt Auskunft über den Stand der Entwicklung des Körpers. Beispielsweise darüber, wann der Beginn der Pubertät zu erwarten ist und wann das Körperwachstum enden sollte.

Es gibt allerdings drei häufige Fehlerquellen, welche die Sicherheit dieser Prognosen beeinträchtigen: Erstens muss die Wachstumskurve regelmässig und mit genauen Messungen fortgeführt werden, um die Entwicklung korrekt zu dokumentieren. Zweitens muss der Arzt über ausreichende Erfahrung bei der Interpretation der Röntgenbilder verfügen. Drittens – und hier wird es besonders für sehr Grosse problematisch – ist jede Prognose nur so gut wie die vorhandenen Vergleichsdaten. Ab einer gewissen Grösse sind zu wenige davon vorhanden, und man sprengt die Statistiken. Vor allem ab der 97. Perzentile gibt es viel weniger Vergleichsdaten von den Wachstumsverläufen anderer sehr Grosser. Dadurch wird die Grössenvorhersage zunehmend ungenauer.

Aus eigener Erfahrung kenne ich den Prozess gut, ebenso wie seine Grenzen: Ich wurde zuerst auf eine Endgrösse von 187 cm geschätzt, dann auf 193 cm, bis irgendwann auch zwei Meter im Gespräch waren. Diese wurden später wieder auf 192 cm reduziert, um ein Jahr später auf 194 cm erhöht zu werden. Daher sind insbesondere bei sehr grossen Personen Wachstumsprognosen auf wenige Zentimeter genau mit Vorsicht zu geniessen – auch ärztliche Erfahrung kann die fehlende statistische Grundlage nicht ausgleichen.



Geschichte der Therapie zum Wachstumsstopp


FASHION
DO's and Don't's
for the TALL GIRL
by Colette
the internationally known stylist, dress designer, and fashion authority
Arranged for Publication by Ruth Schaaf

Coats 5
Suits 12
Blouses, Sweaters and Skirts 16
Sports Clothes 19
Basic Types and Basic Lines to Conceal or Reveal Points 24
Dresses 28
Evening Gowns 33
Bridal Gowns 38
Negligees 40
Accessories 42

COPYRIGHT 1943, CONSOLIDATED BOOK PUBLISHERS, INC.
153 NORTH MICHIGAN AVENUE • CHICAGO 1, ILLINOIS

"Fashion Dos and Don'ts For The Tall Girl" von der Modeexpertin Colette (Chicago, 1943)



Jeder dieser Modetipps verfolgt das glei-che Ziel: Grosse Frauen optisch kleiner wirken zu lassen.

Mit einer Wachstumsprognose, die nicht den Erwartungen und Rollenbildern entsprach, gaben sich viele Kinder und insbesondere ihre Eltern oft nicht zufrieden. Auch die Medizin ging einen Schritt weiter und entwickelte hormonelle Therapien, um das Wachstum aktiv zu steuern. Damit begann die Geschichte der Behandlung von Hochwuchs.

Das erste Mal wurden in den 1940er-Jahren Östrogenbehandlungen durchgeführt, vorerst bei Mädchen mit krankhaftem Grössenwachstum, später jedoch auch zunehmend bei Mädchen, die nicht an krankhaftem Wachstum litten, sondern lediglich grösser als der Durchschnitt waren. Gleichzeitig erschienen in den 1960er-Jahren zahlreiche Studien und Artikel, die Grösse als ein behandlungsbedürftiges Krankheitsbild sahen, mit Studientiteln wie beispielsweise «Das Problem des übermässigen Wachstums bei ansonsten normalen Mädchen». Die Therapien zur Wachstumsreduktion ohne medizinische Indikation wurden so wissenschaftlich legitimiert und zu einer Standardbehandlung bei grossen Mädchen. Die Hauptgründe für diese Behandlungen war die Sorge über verminderte Chancen auf dem Heiratsmarkt sowie vermeintliche berufliche Nachteile und Schwierigkeiten beim Kleidungskauf.

Tausende von jungen Frauen liessen sich behandeln, zumal schon bei einer vorhergesagten Grösse von nur 173 cm zu einer Therapie geraten wurde. Eine adäquate Aufklärung über die Nebenwirkungen erfolgte jedoch selten, zumal diese teilweise auch noch nicht erforscht waren. Auch eine sorgfältige, individuelle Dosierung fand kaum statt.

Ende der 1970er-Jahre fanden zum ersten Mal kritische Stimmen Gehör und die Körpergrösse, ab der eine Behandlung empfohlen wurde, erhöht. Erstmals wurden Nebenwirkungen wie ein erhöhtes Krebsrisiko diskutiert und schreckten von einer Therapie ab. Gleichzeitig gab es auch in der Gesellschaft ein Umdenken: Feministische Bewegungen hinterfragten, warum Frauen nicht das gleiche Recht haben, gross zu sein, wie Männer das Recht haben, klein zu sein. Zudem machte die zunehmende Popularität des Frauensports grosse Athletinnen berühmt und schuf neue Rollenbilder.



Ein weiterer Tipp, der rät auf keinen Fall seine lange Proportionen zu betonen.

Die Behandlungen nahmen dadurch rapide ab. 1999 gaben nur noch 23 Prozent der Mitglieder der «Lawson Wilkins Pediatric Endocrine Society», einer vor allem in den USA und Kanada aktiven Fachgesellschaft, an, in den letzten fünf Jahren bei einer Patientin einen Wachstumsstopp vorgenommen zu haben. 1977 lag dieser Anteil noch bei 50 Prozent. Auch heute ist eine Behandlung nicht mehr Routine.

Wie funktioniert die Hochwuchstherapie bei Mädchen?

Bei einer Hochwuchstherapie erhalten Mädchen täglich Östrogene, welche eine Reifung der Wachstumsfugen bewirken und diese schneller schliessen. Das Wachstum wird dadurch gezielt und vorzeitig beendet. Da so ein aktiver Wachstumsstopp ein medizinischer Eingriff ist, obwohl oft keine medizinische Indikation vorliegt, sollte eine solche Therapie nur nach sorgfältiger Überlegung und Abwägung der möglichen Vor- und Nachteile begonnen werden.

Sie sollte ausschliesslich von erfahrenen Spezialisten in pädiatrischen Zentren begleitet werden. Diese sollten nicht nur einschätzen, wann und wie eine Behandlung durchgeführt werden sollte, sondern auch die Motivationen der Kinder und gegebenenfalls auch die der Eltern hinterfragen: Sind die Erwartungen an die Therapie und das Ergebnis realistisch? Liegt ein echter «Leidensdruck» des Kindes vor oder wird dieser von aussen beeinflusst? Ist die zu erwartende Grösse überhaupt aussergewöhnlich gross?

Sollte man sich für eine Therapie entscheiden, folgt die nächste Frage: Wann ist der optimale Startzeitpunkt? Auf der einen Seite sollte die Therapie nicht beginnen, bevor erste Pubertätsmerkmale natürlich einsetzen. Auf der anderen Seite sollte sie nicht zu spät begonnen werden, denn je früher die Therapie einsetzt, desto mehr Zentimeter werden eingespart.

Bei einem Start zwischen dem zwölften und dem dreizehnten Skelettjahr können Mädchen durchschnittlich circa 8 cm einsparen. Wird die Therapie erst zwischen dem dreizehnten und vierzehnten Skelettjahr begonnen, sind es nur noch 4 bis 5 cm Einsparung. Grundsätzlich gilt darum: Je früher die Therapie in der Pubertät startet, desto deutlicher fällt die Verringerung der Erwachsenengrösse aus.

Die Nebenwirkungen

Diese künstliche Hormonzufuhr ist leider nicht ohne Nebenwirkungen. Wichtig ist jedoch, dass Begleiterscheinungen der Hormontherapie in ihrer Wahrscheinlichkeit und Intensität bei jedem Mädchen unterschiedlich sind. Um ein transparentes Bild zu vermitteln, sind in der folgenden Tabelle die häufigsten Nebenwirkungen bei 202 Mädchen aufgeführt, gemäss einer Erhebung von J. H. Brämswig, veröffentlicht in «Diagnostik und Therapie des Hochwuchses»:

Nebenwirkungen	Anteil Mädchen mit dieser Nebenwirkung
Gewichtszunahme*	57,4 %
Keine Nebenwirkungen	25,2 %
Psychische Veränderung	8,4 %
Striae (Dehnungstreifen)	6,4 %
Unwohlsein, Erbrechen	5,4 %
Unregelmässige Blutungen	5,4 %

*Die Gewichtszunahme beträgt in den ersten sechs Monaten oft 5-10 kg. Durch die Therapie kommt die Zunahme sehr schnell, stabilisiert sich aber nach der Anfangszeit und geht nach Behandlungsende in der Regel wieder zurück.

Unfruchtbarkeit

Die hochdosierte Östrogentherapie kann die Fertilität einer Frau reduzieren. Dies war insbesondere in den 1960er- und 1970er-Jahren ein Problem, da damals Östrogen mangels Erfahrungen oder Sorgfalt viel zu hoch dosiert war. Seit den 1990er-Jahren wurden die Dosierungen deutlich reduziert und erfreulicherweise unterscheiden sich die Geburtenraten von behandelten und nicht behandelten Frauen kaum noch. Langzeitfolgen zeigen sich jedoch in der Geschwindigkeit, mit der ein Schwangerschaftswunsch erfüllt wird. Während 80 Prozent der unbehandelten Frauen innerhalb des ersten Jahres schwanger wurden, waren es bei den behandelten Frauen 69 Prozent. Bei jenen mit einer höheren Dosis waren es 59 Prozent.

Was ist zu beachten

Ist es das Risiko der Nebenwirkungen wert, nur um einige Zentimeter kleiner zu sein? Das ist eine sehr komplexe und individuelle Entscheidung, die einem selbst auch nicht abgenommen werden kann. Darum kann ich keinen eindeutigen Rat geben, denn das Thema ist definitiv nicht schwarz-weiss. Allerdings habe ich drei Tipps, die dir beim Prozess der Entscheidung und einer etwaigen Umsetzung helfen können.

Erstens ist es wichtig, deine eigene Beziehung zu deiner Grösse zu hinterfragen. Worin siehst du dein Problem mit deiner Grösse? In welchen Situationen verunsichert sie dich? Geht deine Unsicherheit bezüglich deiner Grösse von dir selbst aus oder entsteht dieses Gefühl durch dein Umfeld?

Unabhängig von der Ursache lohnt es sich, die eigene Perspektive zu erweitern, indem man sich die vielen positiven Entwicklungen bewusst macht: Kleidung zu finden ist nicht einfach, aber durch das Online-Shopping ist es deutlich einfacher geworden als noch vor ein paar Jahrzehnten. Dasselbe gilt auch für die gesellschaftliche Reaktion auf sehr grosse Frauen, die sich durch Bewegungen wie „Body Positivity“ noch mehr ins Positive wandelt.

Zweitens solltest du den Wert der Prognose richtig einschätzen können. Nicht nur, wie genau diese überhaupt sein kann, sondern auch, wie deine Erwartungshaltung hinsichtlich der gesparten Zentimeter ist. Gross wirst du auf jeden Fall sein und es ist deine Entscheidung, ob beispielsweise eine potenzielle Reduktion von fünf Zentimetern für dich den Unterschied macht. Natürlich gibt es ab einer gewissen Grösse nochmals ganz andere Herausforderungen und der Unterschied zwischen 195 cm und 200 cm ist im Alltagsleben ein anderer als zwischen 180 cm und 185 cm.

Drittens ist die Wahl des richtigen Grössenarztes oder der richtigen Grössenärztin eine wichtige Komponente. Nicht nur, was die medizinische Erfahrung angeht, sondern auch seine oder ihre eigene Einstellung zum Wachstumsstopp. Er oder sie sollte die Behandlung nicht zu leichtfertig durchführen, aber auch nicht vollständig dagegen sein. Es gibt bei dieser Frage schon so viele Einflüsse und gegensätzliche Meinungen von aussen, da sollte der Arzt eher ein erfahrener und besonnener Schiedsrichter sein. Im besten Fall hat er auch ein Gespür für die Antworten zu den unter Punkt eins genannten Fragen. Erfahrene Ärztinnen und Ärzte haben schon viele Gespräche zu dieser Behandlung geführt und können gut einschätzen, wer eigentlich die Entscheidung trifft: Ist es das Mädchen, die Eltern oder sind es noch andere Einflüsse von aussen? Auch sollte dein Arzt oder deine Ärztin dich transparent über die Grenzen von Prognosen und Behandlungen sowie über möglichen Nebenwirkungen informieren. Wenn du diese Eigenschaften bei deinem eigenen Grössenarzt nicht vorfindest, kann es helfen, dir vor einem Behandlungsbeginn eine Zweitmeinung einzuholen.

Zusammenfassend ist ein Wachstumsstopp eine länger andauernde Behandlung, die auch mit Risiken verbunden ist. Darum solltest du dich vorher sorgfältig informieren und die Notwendigkeit sowie die Vor- und Nachteile abwägen. Entscheide vor allem für dich selbst, unabhängig von den Erwartungen anderer. Du bestimmst über deinen Körper und welche Entscheidung du auch triffst – sie ist die richtige für dich.

Kapitel 5

Buch- und Filmtipps

Grosse Frauen in den Hauptrollen

Gross sein ist in Literatur und im Film eine Seltenheit – darum sind grosse Frauen in der Kunst umso besonderer. Ob Komödie, Dokumentation oder Roman, alle haben eines gemeinsam: Jede grosse Frau kann mitfühlen! Finde mit diesen Tipps deine neue Lieblings-Heldin in Übergrösse.

Filmtipp – 2019

Tall Girl – Wie Jodi über sich hinauswuchs



Der Klassiker unter den Filmen mit grossen Frauen. In diesem Netflix-Film kämpft sich die 185 cm grosse Jodi als grösstes Mädchen ihrer Highschool durch den Alltag. Sie ist unsicher und stellt sich Situationen, die jede grosse Teenagerin nur zu gut kennt. Alles ändert sich jedoch, als der gut aussehende und grosse Austauschschüler Stig auftaucht und Jodi sich plötzlich zwischen Verliebtheit, Selbstzweifeln und der Suche nach ihrem eigenen Selbstbewusstsein befindet.

Dokumentationstipp – 2014

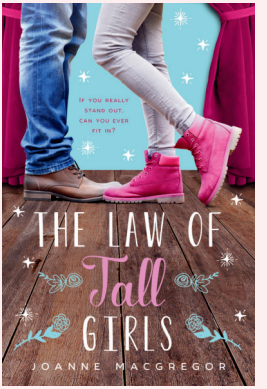
Tall Girls – Schau mir in die Augen Kleiner



Eine bewegende Dokumentation darüber, wie es sich anfühlt, aus der Norm herauszustechen. Verschiedene grosse Frauen erzählen über ihre Erfahrungen als „Tall Girls", sei es die 186 cm grosse Filmemacherin selbst, Top-Models, Autorinnen oder Schülerinnen. Alle berichten aus verschiedenen Perspektiven und teilen ihre Erlebnisse sowie die Vor- und Nachteile des Lebens als grosse Frau.

Buchtipp – 2017 –

The Law of Tall Girls



Die 17-jährige Peyton Lane ist über 180 cm gross – in den Augen ihrer stichelnden Mitschüler also eine Riesin. Auch beim Thema Jungs ist sie nicht erfolgreich. Darum geht sie eine Wette ein: Vier Dates mit einem Jungen, der mindestens zwei Zentimeter grösser ist als sie. Die Liste der Kandidaten an ihrer Schule ist, im Gegensatz zu ihrer Grösse, ziemlich kurz. Doch sie interessiert sich ohnehin nur für Jay, der allerdings schon eine äusserst kleine Freundin hat … Mit viel Humor und Charme bietet dieser romantische Jugendroman jede Menge Szenen, in denen sich grosse Frauen sofort wiedererkennen können.

Graphic Novel – 2021

Anna



Drei Frauen. Drei Generationen. Ein Dorf, in dem nur noch die Berge grösser sind als sie selbst. Dieser Comic erzählt die Geschichte von Anna 1, die nicht überdurchschnittlich gross ist, was ihren Umgang mit ihrer grossen Tochter Anna 2 erschwert. Diese wiederum hat eine Tochter, Anna 3, die ebenfalls gross ist. Jede geht anders mit Andersartigkeit um und dies beeinflusst die Beziehung zwischen den drei Frauen. Ein Comic, der mithilfe von eindrucksvollen Bildern und Humor über den Unterschied zwischen gross und grossartig erzählt.

Tipps für Romane verschiedener Genres, die sich nicht explizit mit dem Thema Grösse befassen, aber grosse Protagonistinnen haben.
Ein Traum für jede grosse Buchliebhaberin!

Film- und Buchtipp – seit 1941

Wonder Woman



Seit 1941 begeistert diese Amazonen-Prinzessin die Comicwelt und später auch in Fernsehserien und Kinos. Wonder Women ist nicht nur eine der bekanntesten Superheldinnen, sondern auch eine der grössten: Mit 188 cm kämpft sie stetig gegen das Böse in der Welt. Ihre gigantischen Heldentaten stehen somit immer im richtigen Verhältnis zu ihrer Körpergrösse.

Buchtipp – 2019 –

Sorcery of Thorns



Mit 193 cm ist Elisabeth eine der grössten Buchheldinnen überhaupt. Neben ihrer imposanten Grösse gerät sie zudem unfreiwillig in eine jahrhundertealte Verschwörung. Aufgewachsen zwischen den magischen Grimoire der grossen Bibliotheken, wird plötzlich eines dieser Wesen entfesselt und Elisabeth wird dafür verantwortlich gemacht. Als sich alle gegen sie wenden, bleibt nur noch der Zauberer Nathaniel, mit dem sie die wahren Geheimnisse aufdecken kann. Ein fesselndes Fantasy-Jugendbuch voller Magie, Intrigen und Abenteuer.

Buchtipp – 2022

Book Lovers



Nora Stephens ist eine grosse, ehrgeizige Literaturagentin, die lieber Deals abschliesst, als selbst die Heldin in Liebesromanen zu sein. Auf Drängen ihrer Schwester verbringt sie den Sommer in einer idyllischen Kleinstadt, trifft dort jedoch immer wieder auf ihren Erzfeind Charlie Lastra. Wider Erwarten sorgen die Begegnungen der beiden Buchliebhaber bald für Funken. Besonders an diesem Liebesbuch ist, dass Nora als grosse Frau auf Augenhöhe mit Charlie ist.

"Für Männer gibt es kein zu gross."
"Für Frauen auch nicht. Es gibt einfach grosse Frauen und Männer, die zu Unsicher sind um sie zu daten"
-Book Lovers

Kapitel 6

SPORT UND FITNESS

Nicht alle Grossen sind Basketballstars

«Spielst du Basketball?» Gerne würde ich Körbe genauso oft treffen, wie ich die Frage in meinem Alltag höre, dann wäre die Olympiade längst in Reichweite. Aber eine überdurchschnittliche Grösse bedingt keine überdurchschnittlichen koordinativen Fähigkeiten, ganz im Gegenteil. Zumindest bei mir – somit wird Olympia für mich weiter vor dem Fernseher stattfinden.

40 %

haben Volleyball oder Basketball gespielt

Gefolgt von Schwimmen (32 %) und Tanzen (22 %)

Befragung von 98 Frauen > 180 cm

Das Gleiche gilt für die andere «Sportart der Grossen»: Volleyball. Bei einem Sporttag mussten meine zufällig eingeteilten Teammitglieder schmerzlich erfahren, dass Grösse allein nicht zum Erfolg führt. Meine Zeit als Blockerin endete schneller als meine auswendig gelernte Antwort auf die «Du-spielst-sicher…»-Fragen.

Denn mittlerweile habe ich für diese sich immer wiederholende Frage die immer gleiche Antwort: «Nein, ich spiele kein Volleyball oder Basketball und ich will auch nicht damit anfangen».

Ab und zu behaupte ich trotzdem, Volleyball zu spielen. Denn es ist einfacher, den Leuten recht zu geben, statt erklären zu müssen, warum ich mir so eine «Chance» entgehen lasse. Erfahrungsgemäss ist es dann aber hilfreich, einen Teamnamen zu kennen, statt bei der Frage danach panisch einen erfinden zu müssen. Notlügen haben kurze Beine – oder in diesem Fall eher lange.

Als ich mich für «meine» Sportarten entschied – dem Tanzen und dem Handball – waren mir als zehnjährige jegliche «Grössenvorteile» genauso wenig bewusst wie die Nachteile. Umso überraschter war ich dann im Tanzunterricht, als bei einer

Pirouette mein Fuss gegen den steinernen Dekorations-Buddha in der Ecke schmetterte. Mir war nicht bewusst, welchen Radius meine Beine angenommen hatten.



Im Gegensatz zum Tanzunterricht, bei dem ich nach diesem Vorfall ein paar Reihen nach hinten gestellt wurde, waren meine langen Glieder umso gefragter im Handballtor. Denn es stellte sich heraus, dass ich mit meinen langen Armen überaus gut Handbälle abwehren konnte. Zumindest in der oberen Torhälfte. Denn wenn meine Gegnerinnen begriffen, wie lang mein Weg in die untere Torhälfte war und es mir da an Schnelligkeit und Koordination mangelte, konnte sich das Blatt schnell gegen mich wenden.

Diese unterschiedlichen Erfahrungen von langen Beinen, die Buddhas und Knöchel gefährden, aber auch langen Arme, die zumindest die oberen Torecken problemlos erreichen, haben mir eines klar gemacht: Egal wie stark uns Grossen von aussen gewisse Sportarten nahegelegt werden, zählt am Ende nur das, was uns erfüllt. Wahre Grösse im Sport zeigt sich nicht auf dem Zentimeterband, sondern in der Entschlossenheit und am Spass seinen eigenen Weg zu gehen.

Funfact

Die 20 grössten Basketballspielerinnen in der US-Liga WNBA haben eine Durchschnittsgrösse von 203 cm. Die Liste führt Margo Dydek an, die 218 cm gross war. Doch Grösse ist nicht alles, um auf dem Feld erfolgreich zu sein: Die durchschnittliche Grösse der 19 kleinsten Spielerinnen der WNBA ist 162 cm. Shannon Bobbit und Tina Nicholson sind mit 157 cm am Ende der Skala und damit die kleinsten Basketballspielerinnen in der WBNA.

Egal ob man gerne Volleyball oder Basketball spielt, grosse Frauen sind definitiv gefragt in diesen Sportarten. Wie Grösse aber nicht nur zu Erfolgen auf dem Spielfeld sorgt, sondern auch zu mehr Selbstbewusstsein führt, erklärt **Emily Bessoir in ihrem Podcast M&EM**. Sie ist 193 cm und deutsche Basketball-Nationalspielerin.

Höre hier die ganze Folge
Von oben herab – Grosssein (als Frau)

"Als ich angefangen habe, Basketball zu spielen, habe ich auf einmal gemerkt, dass ich mich wohler gefühlt habe in meinem Körper. Die Grösse wurde ganz anders angesehen und ich habe auf einmal Komplimente für meine Grösse bekommen. Als ich noch in die Schule gegangen bin, war es immer: „Boah, ist die gross." Aber dann, beim Basketball, war es immer so: „Das ist so cool, dass du gross bist." Das war das erste Mal, dass ich mich mit der Grösse wohlgefühlt habe und ich mich nicht verstecken wollte."

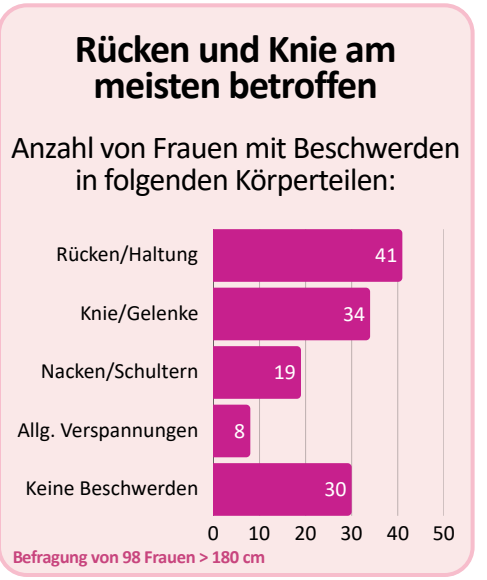
Haltung bewahren

Anatomische Herausforderungen meistern

Eine überdurchschnittliche Körpergrösse stellt besondere Herausforderungen an den Körper und das Training. Denn was bei mir im Handballtor für Frustration sorgt, wenn ich fürs Erreichen tiefer Bälle eine Ewigkeit brauche, ist ein grundsätzliches Problem grosser Menschen.

Die längere Reaktionszeit ist nicht nur mangelndem Talent geschuldet, sondern auch der Physik. Um einen grösseren Körper schnell in Bewegung zu bringen, wird mehr Energie benötigt als bei Durchschnittsgrossen. Dazu kommt, dass unsere Kraft nicht im gleichen Masse mitwächst wie unsere Grösse, sondern mit jedem zusätzlichen Zentimeter relativ abnimmt. Grosse Menschen haben zwar mehr Muskelmasse, diese kann aber in der Regel das erhöhte Körpergewicht nicht ausgleichen. So wirkt die Hebelkraft der langen Glieder, die uns bei Schlagsportarten wie Volleyball hilft, bei Liegestützen eher gegen uns.

Aber das darf für grosse Menschen keine Ausrede sein, nicht zu trainieren, denn sonst sind Rückenschmerzen und andere körperliche Probleme längerfristig unausweichlich. Besonders eine gute Haltung ist absolut notwendig, denn unsere längere Wirbelsäule ist einer stärkeren Belastung ausgesetzt. Die Schwerkraft wirkt über grössere Hebel – vergleichbar mit einem langen Stock, der schneller bricht als ein kurzer – und das ständige Bücken in die Tiefe fordert viel von der Wirbelsäule.



Grosse Menschen müssen buchstäblich eine bessere Haltung bewahren. Auch wenn der aufrechte Gang schmerzhaft sein kann, sobald er bei gewissen Türen im oberen Türrahmen endet. Eine gerade Haltung erfordert darum Überwindung, ist aber enorm wichtig, um das Risiko für Rückenprobleme einzudämmen.

Was du machen kannst, um deine Haltung zu verbessern und Rückenschmerzen vorzubeugen, erfährst du mit den Tipps auf der nächsten Seite.

So bleibst du gross und gesund

1. Gehe und stehe aufrecht.

Was offensichtlich erscheint, ist umso schwieriger als grosse Frau. Durch mangelndes Selbstvertrauen neigen wir dazu, uns kleinzumachen und uns einzurollen. Doch ich kann dir garantieren, dass du so oder so auffallen wirst, darum vermeide das Risiko für Rückenschmerzen. Stehe gerade und geniesse jeden Zentimeter, den du einnimmst.

2. Finde die passenden Möbel.

Wie bei fast allen Kleidungsgeschäften sind wir Grossen auch bei Möbelhäusern nicht als Kundinnen vorgesehen. Die Ergonomie der Möbel orientiert sich an Durchschnittsgrössen und dementsprechend passen sie uns nicht: Die Beine unter dem Bürostuhl knoten sich in einem ungesunden Winkel zusammen und bei einem zu niedrigen Tisch ist der gekrümmte Rücken vorprogrammiert. Investiere in Möbel, die eine ergonomisch richtige Sitzhaltung erlauben. Achte darauf, dass beim Sitzen am Schreibtisch die Ellbogen- und Kniegelenke in einem rechten Winkel stehen. Das entlastet den Rücken und sorgt für mehr Wohlbefinden im Alltag.

3. Trainiere deine Grösse.

Vom Dehnen bis zum Rumpftraining – regelmässiges Training verbessert Stabilität, Flexibilität und Haltung. Dehnübungen lösen verkürzte Muskeln im Brust- und Oberschenkelbereich. Diese sind besonders bei uns Grossen aufgrund der falschen Sitzhaltung häufig ein Problem. Durch die Stärkung des Rumpfbereichs wird die Wirbelsäule gestützt. Mit Anleitungen im Internet oder zusammen mit einem Physiotherapeuten kannst du passende Übungen zusammenstellen, damit deine Grösse zu keiner körperlichen Belastung wird.

Lieblingstipps anderer grosser Frauen

Mir hat Yoga sehr geholfen. Ich habe meine Haltung verbessert, mein Selbstvertrauen gesteigert und ein besseres Körpergefühl bekommen.

Nutzt die Grösse und stärkt euren Rücken! Startet so früh wie möglich damit.

So oft es geht, im Moment präsent werden, in Ruhe atmen und wahrnehmen, ob die eigene Körperhaltung aufrecht ist. Schultern nach "hinten und unten" zu nehmen, sorgt immer für mehr Entspannung.

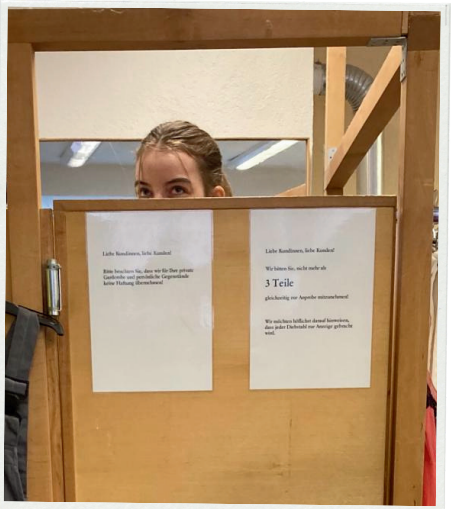
Doch egal, ob du mehr Liegestütze schaffen möchtest oder Rückenschmerzen vermeiden willst – habe Geduld, bis du Ergebnisse siehst. Vor allem als grosse Frau können Fortschritte langsamer sichtbar sein. Die Muskeln müssen längere Hebel bewegen und haben eine grössere Oberfläche, über die sie sich verteilen. Falls du also anfangs keine anatomischen Veränderungen wahrnimmst, bedeutet das nicht, dass dein Training weniger effektiv ist. Die Veränderungen sind manchmal nur subtiler sichtbar als bei kleineren Frauen. Das Wichtigste und auch Schwierigste ist darum dranzubleiben. Die Regelmässigkeit der Übungen ist entscheidend für deine Gesundheit, auch wenn das nicht sofort sichtbar wird.

Vergleiche dich daher nicht mit deiner Freundin, die 160 cm gross ist und deren Muskeldefinition schneller erkennbar ist. Solche physiologischen Unterschiede gehören zu deiner einzigartigen Körperstruktur dazu. Konzentriere dich auf deinen eigenen Fortschritt und darauf, dass es jedem Zentimeter deines Körpers gut geht.

Kapitel 7

MODE UND SHOPPING

Die endlose Hosenjagd



DIE UMKLEIDEKABINE PASST GENAUSO GUT WIE DIE KLAMOTTEN

Über die Jahre habe ich beim Shopping einen sechsten Sinn entwickelt, um schon aus der Ferne zu erkennen, ob Kleidung von der Länge her einigermassen passen könnte. Doch manchmal kommt es zu Momenten, in denen ich so verzweifelt bin, endlich etwas Passendes zu finden, dass ich dieser bewährten Intuition nicht mehr vertraue. Darum stehe ich jetzt eingepfercht zwischen zu niedrigen Kleiderstangen im Laden, ein Dutzend Kleidungsstücke über meinem linken Arm und einer Leinenhose in meiner rechten Hand. Unbeholfen versuche ich, sie an meine Hüfte zu halten. Lohnt es sich, dem sich türmenden Stapel einen weiteren Hoffnungsträger hinzuzufügen? Besser hier meine Erwartungen an die Beinlänge zerschmettern lassen, als in der kleinen Umkleidekabine, über deren Tür ich schauen kann. Seufzend stelle ich fest, dass die Hose definitiv nicht meine Knöchel wärmen kann, und hänge sie zurück. Der Verkäuferin, die ratlose Zeugin meiner langbeinigen Misere wurde, werfe ich ein enttäuschtes Lächeln zu.

Diese unendlichen Shopping-Trips mit einer viel zu niedrigen Erfolgsquote sind immer sehr ernüchternd. Die Ärmel passen knapp, die Hosen sind an den Knöcheln zu kurz, und das luftige Alltagskleid wird auf einmal zum Minirock. In diesen Momenten ist es schwierig, für seine langen Arme und Beine positive Gefühle zu empfinden.

Online-Shopping ist der Favorit!

Wo kaufst du am häufigsten Kleidung, die dir gut passt?

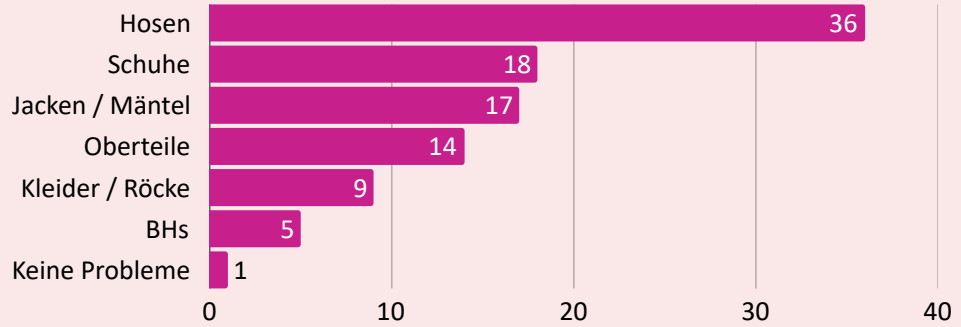
- Online-Shops (Zalando, Asos, etc.) - 44%
- Läden (Kaufhäuser, Filialketten, etc.) - 24%
- Spezialisierte Online-Shops für Überlängen - 16%
- Spezialisierte Läden für Überlängen - 13%
- Massschneider - 3%

Befragung von 98 Frauen > 180 cm

Es ist absurd, wie die Modebranche auf den Laufstegen lange Beine zelebriert, aber bei der Massenproduktion der Kollektionen vergisst, dass grosse Frauen auch jenseits des Catwalks existieren. Doch mittlerweile erkennen immer mehr Anbieter dieses Defizit, und wir Grossen können dem Traumoutfit zumindest in Online-Shops näherkommen. Auch wenn ich leider einen Grossteil meiner hoffnungsvoll aufgegebenen Bestellungen wieder zurücksenden muss, da die Grösse «Tall» so weitläufig interpretiert wird, dass ich mich frage, ob 173 cm das neue Gross ist. Doch wenn die perfekte Jeans zwischen den ganzen Paketen zum Vorschein kommt, hat sich das stundenlange Scrollen durch Webseiten ausgezahlt. Damit dir eine stundenlange Recherche erspart bleibt, findest du meine Tipps auf der nächsten Seite.

Hosen sind die grösste Herausforderung beim Kleidungskauf

Die am schwierigsten zu findenden Kleidungsstücke laut den Befragten (in %):



Befragung von 98 Frauen > 180 cm

MEINE LIEBLINGSLÄDEN

für Mode in Überlänge

ASOS
Online Shop
Grosse Auswahl, gutes Preis-Leistungs-Verhältnis

ABOUT YOU
Online Shop
Grosse Auswahl

ZALANDO
Online Shop
Schnelle Lieferung und gute Jeans

TALL FINDS
Online Shop
Alle Hosen in Länge 36 & 38

I LOVE TALL
Online Shop & Store in Hamburg
Gute Jeans & Jacken

LONG TALL SALLY
Online Shop
Von Tall Jeans bis Stiefel ist alles dabei

MAURÉ
Online Shop
Besonders gut für Teenager Stil

EVERYSIZE
Online Shop
Suchmaschine für Sneaker in der richtigen Grösse

EGÚ
Online Shop & Stores in Deutschland
Schöne Jeans

MILIJA
Online Shop
Edle Schuhe

Warum es so wenige Geschäfte gibt

19'074 Bekleidungsgeschäfte gab es im Jahr 2025 in Deutschland, nur circa 70 davon sind für Mode in Überlänge. Was erst noch ganz akzeptabel klingt, wird für einen einfachen Einkauf vor Ort herausfordernd. Denn diese Läden sind über das ganze Land verteilt und daher schwer zu erreichen. Zudem wird die Auswahl an spezifischen Läden für Grosse immer kleiner.

Claudia Butenschön, die Leiterin der Filiale von Egü – einem Anbieter von Damenmode ausschliesslich in Überlänge – in Hamburg, erklärte mir die Problematik:

«Der Grund, warum es so wenig Mode in Überlänge gibt, ist relativ einfach: Trotz einer steigenden Zahl grosser Frauen lohnt es sich für die grosse Mehrheit der Hersteller finanziell (noch) nicht, für diese zu produzieren. Denn nicht nur die Länge muss angepasst werden, sondern auch die Schnittmuster und somit auch die Produktionsprozesse. Damit sich diese Anpassungen lohnen, benötigt es eine ausreichende Stückzahl im Verkauf. Nach den Massstäben der grossen Modeketten werden diese mit Kleidung in Überlänge nicht erreicht.

Oftmals ist es aber auch so, dass Hersteller sich dieser Nische gar nicht bewusst sind. Die Leute werden grösser, aber die Hersteller passen ihr Angebot nicht der steigenden Nachfrage an. Es ist für uns Händler kaum möglich, Produzierende zu überzeugen, da es für sie teurer ist umzustellen als den Extraumsatz mitzunehmen.

Die Hersteller, die trotzdem in Überlängen herstellen, fokussieren sich eher auf die grösste Zielgruppe innerhalb dieser kleinen Zielgruppe. Das wären vor allem ältere Frauen und nicht Jugendliche, darum ist es fast unmöglich, eine Hose in kleineren Konfigurationsgrössen zu finden. Die Modeindustrie für grosse Frauen muss also klar noch verbessert werden, aber aktuell geht es mit vielen Pleiten leider in die genau andere Richtung.»

Keine guten Nachrichten für meine noch zu oft von der Hose nicht ausreichend bedeckten Knöchel. Es sieht so aus, als ob beim Shoppen weiterhin viel Geduld gefragt ist und die Routine aus Recherchieren, Bestellen und Zurücksenden bis auf Weiteres die Shoppingerfahrung als grosse Frau dominiert.



SOLANGE "NORMALE" JEANS NEBEN MEINEN WIE KINDERHOSEN AUSSEHEN, BLEIBT DAS SHOPPING SCHWIERIG

Wie sollen sich grosse Frauen kleiden?

Entscheidend ist, Kleidung zu tragen, die dir gefällt und in der du dich gut fühlst. Natürlich ist es enttäuschend, wenn das erträumte Kleidungsstück wieder nicht in extralang erhältlich ist. Oder das Outfit sitzt, aber trotzdem kommen nur bei dir Kommentare wie «Dein Rock ist zu kurz», obwohl andere Frauen mit derselben Rocklänge daneben stehen. Lange Beine verändern die Proportionen, aber das ist einfach Teil der Statur.

Ein weiteres Thema ist die immer wiederkehrende Frage, ob grosse Frauen hohe Schuhe tragen sollten, obwohl sie ohnehin schon gross sind. Meine Antwort: Trage die Schuhe, die dir gefallen! Die Blicke sind ohnehin schon da, darum spielen ein paar Zentimeter mehr oder weniger keine Rolle mehr.

Letztlich gilt beim persönlichen Kleidungsstil nur eine Regel: Trage das, worin du dich wohlfühlst und mache aus dem bestehenden Angebot das Beste. Das exklusivste und am schwersten erhältliche Accessoire trägst du schon selbst, denn deine Grösse verleiht garantiert jedem Outfit Einzigartigkeit.

Kapitel 8

SELBSTBEWUSST GROSS

Auf die Einstellung kommt es an

«Giraffe! Giraffe!» Die Worte schallten durch mein Klassenzimmer. Verdutzt schaute ich über eine Gruppe von achtjährigen Mitschülern, den Rufer suchend. Wieder hörte ich ein Kichern. Trotzdem war es nicht einfach, den Übeltäter zu finden. Selbst in einer Menge von Kindern mit einer Durchschnittsgrösse von nur 130 cm ging er unter. Es war der kleinste Junge meiner Klasse, der im Gegensatz zu seiner Körpergrösse ein überproportionales Ego hatte.



SCHON MIT ACHT JAHREN WAR ICH GRÖSSER ALS ALLE MEINE FREUNDINNEN

Verwirrt schaute ich mit meinen 145 cm auf ihn hinunter. Das war nun der Moment, auf den mich mein ebenfalls sehr grosser Vater mit seinen Geschichten aus seiner Schulzeit liebevoll vorbereitet hatte.

Doch seine Tipps brachten mir in diesem Moment nichts. Mein etwas schüchternes und konfliktvermeidendes Ich hatte nicht einmal daran gedacht, dem Jungen «eine sehr deutliche Ansage zu machen» und damit in die Fussstapfen meines Vaters zu treten. Gemäss ihm hatte er danach keine weiteren Provokationen in der Schulzeit, da sich Mobber meist nur diejenigen aussuchen, die sich nicht wehren.

Eine klare Ansage blieb darum aus, und eine schlagfertige Antwort lag leider auch nicht drin. Ich war schon masslos damit überfordert, mich mit einer Giraffe gleichzusetzen. Denn meine Grösse war für mich damals nur in Bezug auf die Looping-Achterbahn interessant: Solange ich die Mindestgrösse für eine Fahrt nicht erreicht hatte, war ich meiner Meinung nach nicht gross genug.

Während ich darüber nachdachte, ob ich eventuell eine verzerrte Wahrnehmung meiner eigenen Grösse hatte, erlitt der Junge wohl eine Nackenverspannung vom Hochschauen. Er war genauso schnell weg, wie er auftauchte. Statt mich zu wehren, wählte ich unbewusst die Methode aus, mit der ich bis heute auf negative Kommentare und Blicke zu meiner Grösse reagiere: Ignorieren.

Meine Altersgenossen in der Schule wählten glücklicherweise den gleichen Weg. Dieser Vorfall war der erste und letzte seiner Art, und meine Grösse war während meiner Schulzeit nie wieder ein Thema.

Diese Akzeptanz ist leider nicht immer selbstverständlich und ich bin dankbar, dass ich ohne Hänseleien oder Mobbing aufwachsen durfte. Ich wüsste nicht, wie ich heute mit meiner Grösse umgehen würde, wäre es nicht bei diesem einzigen Vorfall geblieben. Auch meine Eltern vermittelten mir von Anfang an die Einstellung, dass Grösse etwas Positives ist.

62 %

der Befragten gaben an, dass sie sich während der Schulzeit bezüglich ihrer Grösse eher unwohl bis sehr unwohl gefühlt haben.

Befragung von 98 Frauen > 180 cm

Durch diese Unterstützung und mein generell tolerantes Umfeld lernte ich schon früh, meine Grösse als etwas Besonderes zu sehen und sie mit Stolz als einen Teil von mir anzuerkennen.

Doch nicht jede grosse Frau hat diese Einstellung oder hat sie zumindest noch nicht im Teenageralter entwickelt. Das individuelle Selbstwertgefühl und damit auch das Selbstbewusstsein im Umgang mit der aussergewöhnlichen Körpergrösse ist stark abhängig von den persönlichen Erfahrungen, Charakterzügen und dem familiären und sozialen Umfeld.

Darum ist es sehr unterschiedlich, ab wann und ob sich eine grosse Frau überhaupt mit ihrer Grösse wohlfühlt. Dazu kommt, dass Unsicherheiten nicht zwingend mit der besonderen Grösse zu tun haben müssen, sondern auch da wären, wenn man einige Zentimeter kleiner wäre. Die vermehrten Selbstzweifel in der Teenagerzeit werden oft fälschlicherweise den extra Zentimetern zugeschrieben.

Tina Berndt, die Coaching für grosse Frauen anbietet, erklärt Unsicherheit als

eine Reaktion auf eine Urangst. Schon in der Steinzeit war Zugehörigkeit zu einer Gruppe überlebenswichtig. Darum kann jedes Merkmal, das uns von anderen unterscheidet, eine Unsicherheit auslösen. Bei grossen Frauen passiert es schnell, dass Körpergrösse der Auslöser für die Unsicherheit ist. Die Konfrontation mit dieser unveränderbaren Eigenschaft ist unumgänglich, da Reaktionen anderer Menschen alltäglich sind.

Diese Reaktionen führen auch bei mir an manchen Tagen zu einem Anfall von Selbstzweifel, gemischt mit Genervtheit. Tatort: Überfülltes Einkaufszentrum. Sich auf dem Weg zur Umkleidekabine mit einem Stapel wahrscheinlich sowieso zu kleiner Klamotten an einer Teenagergruppe von Jungen vorbeizuschieben, gehört nicht zu den glorreichsten Momenten meines Lebens als grosse Teenagerin.

Die Kombination aus einer Überdosis Testosteron und einer grossen Klappe führt regelmässig zu einer Flut schlechter Sprüche. Eine Horde von «Boah, bist du zehn Meter oder was?»-Sprücheklopfern zu durchqueren, stellt meine Gelassenheit auf die Probe, äusserlich meist nur an einem spöttischen Augenrollen erkennbar.

Sprüche nicht persönlich nehmen, Thema wechseln oder ignorieren und abprallen lassen. Mit Humor nehmen ist eine Möglichkeit, animiert aber zu weiteren Bemerkungen. Schlagfertigkeit und Selbstsicherheit sind dann gefragt.

Solche Interaktionen haben mein Gespür für meine Umgebung geschärft. Schon bevor Sprüche fallen, bemerke ich, wer gerade mit seinem Blick an meiner Grösse hängen bleibt. Darum hier ein Hinweis an alle Glotzer: Grosse Menschen bemerken sofort, wenn der Blick zu den Schuhen und wieder nach oben wandert. Egal, wie unauffällig man seine Freunde auf mich hinweisen will, schon aus den Augenwinkel sehe ich, um wen und was es gerade geht.

Dieses Phänomen ist generationenübergreifend. Während ältere Menschen oft einfach stehen bleiben, versuchen Eltern, ihrem Kind, dem bereits der Mund offensteht, mit gespieltem Desinteresse ein gutes Vorbild zu sein. Dabei können sie sich selbst einen Blick nicht verkneifen. Je nach meiner Tagesform finde ich es amüsant oder frustrierend, dass alle, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Erziehung, die gleiche «unauffällige» Reaktion zeigen.

INTERVIEW MIT TINA BERNDT
von *Anders als normal* Coaching

Tina Berndt ist 186 cm gross, lebt in Berlin und hat selbst Zeit gebraucht, um ihre Grösse schätzen zu können. Heute ist die Grösse ein geliebter Teil von ihr, und als Coachin gibt sie ihre Tipps an andere grosse Frauen weiter. Ich habe mich mit Tina über ihr Coaching und ihre Empfehlungen für grosse Frauen unterhalten.

Was ist deine Motivation, Coaching für grosse Menschen anzubieten?

Tina: Nach meinem Psychologiestudium suchte ich nach einer Nische im Life-Coaching. Ich habe mich gefragt: Welche Art von Expertise kann speziell ich bieten? Und welche Kundinnen und Kunden können sich besonders mit mir identifizieren oder umgekehrt ich mich auch mit ihnen? Da war die Körpergrösse naheliegend.

Hier kann ich aus eigener Erfahrung sprechen und das ist mir wichtig. Ich möchte grossen Frauen Mut machen, indem ich sage: „Mir ging es früher auch ähnlich, aber ich habe meinen Weg gefunden und meinen Frieden damit gemacht." Genau darin sehe ich meine Stärke und auch das, was mich von anderen Coaches unterscheidet.

Wer sucht Rat bei dir?

Tina: Meine «Idealkundinnen» sind meist in meinem Alter, also Ende 20. Viele hatten schon früher Probleme mit ihrer Grösse und sind auch heute noch nicht ganz im Reinen mit einigen Lebenssituationen. Das sind oft die Auslöser für ein Coaching.

Die Basis ist, mit sich selbst klarzukommen. Am Anfang steht immer die Selbstakzeptanz. Jede hat die Wahl, wie man reagiert und sollte sich als aktive Gestalterin des eigenen Lebens sehen. So kommt man immer wieder in die eigene Balance zurück, unabhängig davon, wie gross jemand ist oder welche äussere Umstände bestehen.

Seit ich eine Tochter habe, liegen mir Eltern grosser Kinder besonders am Herzen. Der Umgang der Eltern mit der Grösse der Kinder bestimmt, welche ersten Erfahrungen das Kind mit seiner Grösse macht. Zumal oft die Eltern selbst keine gute Beziehung zur eigenen Grösse haben und ihre Unsicherheiten unbewusst und unbeabsichtigt an ihr Kind weitergeben.

Siehst du Unterschiede zwischen den Generationen im Umgang mit ihrer Grösse ?

Tina: Ja, auf jeden Fall. Ältere Frauen, zum Beispiel 50 plus, tragen oft noch alte Erfahrungen wie das „Tanzschultrauma“ mit sich. Dass alle Tanzpartner kleiner waren und sie oft gar keinen fanden, ist zum Teil heute noch sehr präsent. Doch je älter sie werden, desto mehr haben sie sich mit ihrer Grösse arrangiert, auch wenn es nicht immer einfach war. Trotz dieser Akzeptanz beeinflussen auch die älteren Frauen mit ihren Erfahrungen oft unbewusst die nächste Generation.

Jüngere Frauen hingegen sind noch mitten in der Lebensgestaltung, haben oft noch starke Wünsche und Visionen und erleben öfter noch Enttäuschungen. Der Leidensdruck ist daher manchmal grösser, im Sinne von: «Wie soll ich das schaffen, was ich mir vorstelle?»

Wie unterstützt du grosse Frauen dabei, ein positives Verhältnis zu ihrer Grösse aufzubauen?

Tina: Das ist im Prinzip ein Dreischritt. Der erste Schritt ist: Wie bewusst bin ich mir dessen, was in mir vorgeht? Habe ich ein diffuses Gefühl von Unzufriedenheit mit meiner Grösse oder gibt es dafür besondere Anlässe? Wichtig ist es, sich den Kreislauf zwischen Gedanken und Gefühlen bewusst zu machen: Gedanken bestimmen Gefühle, diese beeinflussen Entscheidungen und Handlungen, die dann wiederum zu Ergebnissen führen, die neue Gedanken prägen.

Nur wenn ich die Verantwortung für meinen Gefühlszustand übernehme und glaube, Einfluss auf ihn zu haben, kann Coaching erfolgreich sein. Wenn ich denke, die anderen oder meine Grösse sind schuld daran, dass ich mich schlecht fühle, bleibt es so. Erst die Entscheidung, dass ich es in der Hand habe, macht Veränderung möglich.

Als zweiter Schritt kommt dann die Reflexion der bereits vorhandenen Glaubenssätze über die Grösse und darüber, was diese für Gefühle in einem auslösen. Es geht dann darum, diese Glaubenssätze zu hinterfragen und neu zu formulieren, damit sie ein positives Selbstbild unterstützen.

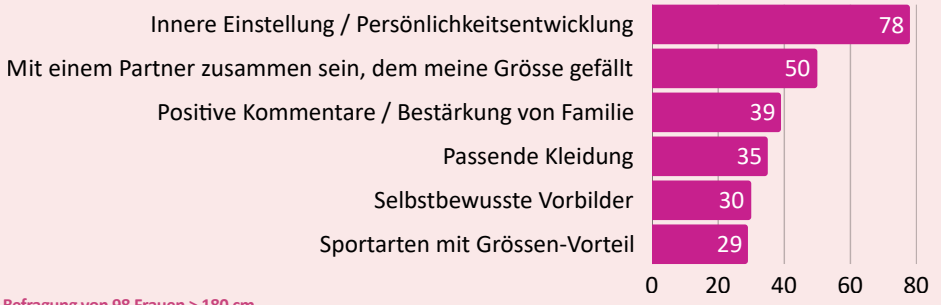
Der dritte Schritt ist die nachhaltige Ausrichtung dieses positiveren Selbstbildes in unterschiedlichen Lebensbereichen.

Woran erkennst du, ob das Coaching erfolgreich war?

Tina: Entscheidend ist der Wille zur Veränderung, etwas Neues auszuprobieren und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Ich erkenne schon an der Sprache, unserem akustischen Mindset, wie sich das Denken über die Grösse wandelt. Wenn ich diese Übernahme der Eigenverantwortung spüre, merke ich, dass sich etwas verändert.

Die innere Einstellung macht den Unterschied

Was hilft den Befragten am meisten, die eigene Körpergrösse zu akzeptieren:



Befragung von 98 Frauen > 180 cm

TIPPS FÜR EINEN POSITIVEN UMGANG MIT DEINER GRÖSSE

1. Sehe dich als die Gestalterin deines Lebens.

Du hast das Privileg, jederzeit dein Leben ins Positive zu verändern. Schon heute kannst du vor die Tür gehen und deine Grösse nicht mehr als Hindernis sehen, sondern als etwas, das dich stärker macht und dir neue Möglichkeiten eröffnet.

2. Werte dich nicht ab.

Vor allem mit Social Media kann es schnell passieren, dass man sich vergleicht und dies zu einem negativen Selbstbild führt. Probiere stattdessen, bei dir zu bleiben. Es ist garantiert, dass jeder mit etwas an sich hadert, sei es nun mit der Grösse oder anderen Unsicherheiten.

3. Positive Affirmationen.

Beobachte deine Gedankengänge und suche nach den negativen, die sich immer wiederholen. Versuche, sie durch positive Überzeugungen zu ersetzen. Deine innere Einstellung bestimmt massgeblich, wie du an Herausforderungen mit deiner Grösse herangehst.

4. Finde Vorbilder.

Lasse dich von Personen inspirieren, die sich mit ihrer Grösse wohlfühlen. Egal, ob es ein Familienmitglied, eine Freundin oder eine Prominente ist. Hauptsache, ihr Umgang mit ihrer Grösse motiviert und inspiriert dich.

5. Strecken statt ducken.

Aufrecht zu stehen ist nicht nur gut für deine Gesundheit, sondern lässt dich auch selbstbewusst wirken. Auch wenn du dich noch nicht so fühlen solltest, ist es ein erster Schritt, um anderen und auch dir selbst das Signal zu senden: Deine Grösse ist nichts, wofür du dich verstecken musst.

6. Du musst nicht immer mit deiner Grösse im Reinen sein.

Negative Gefühle sind normal und gehören zum Leben. Wichtig ist, dass du dich in solchen kraftlosen Momenten selbst fragst: «Was tut mir gut?» Diese Fragestellung kann dir helfen, solche emotionalen Durchhänger zu überwinden.

7. Deine Grösse ist unveränderbar.

Ob dich diese Tatsache erschlägt oder erfreut, runterzieht oder aufrichtet, hast allein du in der Hand. Du wirst dein Leben lang aus der Masse herausstechen und Blicke auf dich ziehen. Du kannst entweder vergeblich versuchen, dich diesen Blicken zu entziehen, oder du wertest sie positiv und siehst deine Grösse als Teil deiner Einzigartigkeit. Du bist dazu bestimmt, mehr Raum einzunehmen. Nimm ihn dir ganz.

Was andere grosse Frauen raten

Ich wünsche mir für alle jungen, grossen Mädchen, dass sie ihre Grösse unabhängig von der Meinung anderer mit Stolz tragen können – und falls das jetzt noch nicht gelingt: Es wird besser!

Mach das Beste daraus – jeder Mensch hat seinen Specialeffekt.

Du kannst deine Grösse nicht ändern, also akzeptiere, dass du so bist, wie du bist. Selbstbewusstsein und eine aufrechte Haltung sind tausendmal attraktiver, als zu versuchen, sich zu verstecken.

Sieh deine Grösse als etwas Positives, das zu dir gehört und dir prima steht.

ES IST GROSSARTIG,

Das ist nicht nur meine Meinung, sondern auch
die der befragten grossen Frauen.
Vielen Dank fürs Lesen dieses Ratgebers und
geniesse es weiterhin, gross zu sein.

Unsere Grösse ist ein Geschenk, auch wenn sie sich gelegentlich wie eine Bürde anfühlt. Diese Erkenntnis wünsche ich mir für jede grosse Frau.

Wenn ich mit meiner Grösse nicht umgehen könnte, hätte ich sie nicht bekommen. Darauf vertrau ich.

Sei stolz auf deine Grösse, denn du bist nicht alleine.

Sei du selbst, gross und stark. Stehe zu dir, deinem Körper und deiner Grösse und lass dich nicht durch deine Mitmenschen verbiegen oder kleiner machen.

GROSS ZU SEIN

Own your height!

Du bist schön! Wenn du von innen Schönheit, Selbstbewusstsein und Freundlichkeit ausstrahlst, wird deine Grösse zu deiner Superkraft und du wirst zu einem Menschen, den man so schnell nicht vergisst.

Gross sein hat viele Vorteile: Überblick bei Anlässen, man wird gesehen in der vollen Gondel und im Lift möchte ich nicht mit kleinen Menschen tauschen. Man hinterlässt Eindruck, also geniessen wir ihn doch und erkennen das Positive daran.

Es macht mir Freude, viele grosse Frauen zu sehen, die mit erhobenem Haupt durchs Leben gehen.

Gross sein ist schön.

Danksagung

Ich bedanke mich herzlich bei allen grossen Frauen, die ich während des Verfassens dieses Ratgebers kennenlernen durfte. Den Austausch mit euch schätzte ich sehr und eure Einblicke haben diesen Ratgeber geprägt. Ein besonderen Dank an alle, die an meiner Umfrage teilgenommen haben und inspirierende Worte hinterlassen haben, sowie an die «One Eighty Upperinnen», mit denen ich auf Augenhöhe sprechen konnte. Einmal mehr wurde mir klar, dass ich nicht alleine gross bin.

Ein weiterer Dank gilt meiner Betreuungslehrperson Frau Aellig. Mit wertvollem Input und Rat hat sie mich während der ganzen Erstellung dieses Buchs begleitet. Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

Zu guter Letzt will ich den Menschen danken, die auf meinem Weg zu den 194 cm immer an meiner Seite standen und auch beim Erstellen dieses Buchs immer für mich da waren. Danke an Papa, Mami und Livia für das Durchlesen meiner Texte, für eure aufmunternden Worte und vor allem dafür, dass ich immer mit euch zusammen aus der Menge heraussteche.

Quellenverzeichnis

Vorwort

Abb.: Eigene Aufnahme

Kapitel 1 – Wissenswertes

Bin ich gross?

Duden: gross, www.duden.de, Version: 30.11.2025

Bundesamt für Statistik: Durchschnittliche Körpergrösse (in cm), www.bfs.admin.ch, Version 29.01.2024

PEZZ Kinderhormonzentrum Zürich: Jedes Kind braucht eine Wachstumskurve, www.pezz.ch, Version 17.11.2015

Warum bist du gross?

Huber, Nathalie: Kleine Menschen, grosse Menschen, www.news.uzh.ch, Version 04.06.2019

Queen Mary University of London: Study of over 5 million people's DNA reveals genetic links to height, www.sciencedaily.com, Version 12.12.2022

Europäische Kommission: Erstes Gen für Körpergrösse ermittelt, www.cordis.europa.eu, Version 03.09.2007

National Institutes of Health: Is height determined by genetics? www.medlineplus.gov, Version 08.07.2022

Wie hat sich Grösse entwickelt?

Koepke, Nikola: The Biological Standard of Living in Europe from the Late Iron Age to the Little Ice Age, www.academic.oup.com, Version 19.01.2016

Steckel, Richard: Health and Nutrition in the Preindustrial Era: Insights from a Millennium of Average Heights in Northern Europe, www.nber.org, 10.2001

Hadhazy, Adam: Will humans keep getting taller?, www.bbc.com, Version 14.05.2015

Koepke, Nikola/Floris, Joël/Pfister, Christian/Rühli, Frank J/Staub, Kasper: Ladies first: Female and male adult height in Switzerland, 1770-1930, www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov, Version 05.2018

Süddeutsche Zeitung: Wie gross kann der Mensch noch werden, www.sz.de, Version 24.11.2008

Wo leben die grössten Menschen?

Bostock, Bill/McGrath, Jenny: The countries with the tallest people in the world, ranked, www.businessinsider.com, Version 18.12.2024

Hadhazy, Adam: Will humans keep getting taller?, www.bbc.com, Version 14.05.2015

Haines, Gavin: Why are the Dutch so tall, www.bbc.com, Version 25.08.2020

Kapitel 2 – Gemeinsam gross

Abb.: Eigene Aufnahme

Kapitel 3 – Frau und Gross

Fuller, Elizabeth Joy: «Can You Believe They Think I'm Intimidating?" An Exploration of Identity in Tall Women, www.digitalcommons.usf.edu/ , Version 06.2017

Chu, Simon/Geary, Kathryn: Physical stature influences character perception in women, www.researchgate.net, Version 06.2005

Parship: Jeder Zentimeter zählt – wie die Körpergrösse das Dating beeinflusst, www.parship.de, Version 19.02.2025

OkCupid: The Big Lies People Tell In Online Dating, theblog.okcupid.com/, Version 07.07.2011

Abb.: Eigene Aufnahme

Gross und glamourös

Karlie Kloss

Abb.: Macsurak, Christopher, Karlie Kloss at Ralph Lauren, commons.wikimedia.org , 2011, Lizenz: CC BY 2.0

Zitat: Yapalater, Lauren: Karlie Kloss Wants Tall Girls To Wear Heels And For Women To Learn The Power Of Their Own Voice, www.buzzfeed.com, 29.05.2019

Maria Sharapova

Abb.: www.goodfon.com, 03.07.2023, Lizenz: CC BY-NC 4.0

Zitat: www.azquotes.com, Version 19.10.2025

Gwendoline Christie

Abb.: Mital, Sachyn: Gwendoline christie by sachyn mital, commons.wikimedia.org, 03.04.2019, Lizenz: CC BY-SA 3.0

Zitat: www.brainyquote.com, Version 19.10.2025

Michelle Obama

Abb.: www.heute.at, CC BY 4.0, Version 29.11.2025

Zitat: Rockson, Gabrielle: Michelle Obama and Kylie Kelce, Both 5'11", Agree That Tall Women Should Get Dibs on the Tall Guys, www.people.com, Version 20.03.2025

Hannah Waddingham

Abb.: Hutchinson, Gabriel: Hannah Waddingham at the 2025 Cannes Film Festival, commons.wikimedia.org/, Version 14.05.2025, Lizenz: CC BY-SA 4.0

Zitat: Hughes, Kerrie: 'Never slouch for anyone, ever' - Hannah Waddingham advises women to embrace their height, www.womanandhome.com, Version 28.05.2024

Elizabeth Debicki

Abb.: Rinaldi, Eva: Elizabeth Debicki, commons.wikimedia.org, Version 25.10.2012, Lizenz: CC BY-SA 2.0

Zitat: Miller, Julie: The Crown’s Elizabeth Debicki on Channeling Princess Diana, www.vanityfair.com, Version 23.11.2022

Taylor Swift

Abb.: www.heute.at, Version 30.11.2025, Lizenz: CC BY 4.0

Zitat: Wilson, Amy: Taylor Swift: On her height, heartbreak and doing her own thing, www.girlslife.com, 12.11.2008

Venus Williams

Abb.: Maynard, Ken: Venus Williams 2012, commons.wikimedia.org, Lizenz: CC BY 2.0
Zitat: www.quotefancy.com, Version 30.11.2025

Kapitel 4 – Zu gross?

Die Wachstumsprognose

PEZZ: Gleiches Alter – aber biologisch nicht gleich alt, www.pezz.ch, Version 20.09.2025

Geschichte der Therapie zum Wachstumsstopp

Lee, Joyce M./Howell, Joel D.: Tall Girls: The Social Shaping of a Medical Therapy, www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov, Version 10.2006

Abb.: Fashion Dos and Don'ts For The Tall Girl" von der Modeexpertin Colette (Chicago, 1943)

Wie funktioniert die Hochwuchstherapie bei Mädchen? & Die Nebenwirkungen

Brämswig Jürgen H.: Diagnostik und Therapie des Hochwuchses, www.link.springer.com, Version 20.04.2004
Brämswig, Jürgen H.: Warum Hochwuchs? Diagnose, Differenzialdiagnose, vielleicht auch Therapie, www.kinderaerztliche-praxis.de, Version 15.05.2015

Kapitel 5 – Buch- und Filmtipps

Abb. Tall Girl: www.imdb, Version 06.08.2025

Abb. Tall Girls: www.filmstarts.de, Version 06.08.2025

Abb. The Law of Tall Girls: www.joannemacgregor.com, Version 06.08.2025

Abb. Anna: www.editionmoderne.ch, Version 06.08.2025

Abb. Wonder Woman: www.imdb.com, Version 06.08.2025

Abb. Sorcery of Thorns: www.simonandschuster.com.au, Version 06.08.2025

Abb. Book Lovers: www.emilyhenrybooks.com, Version 06.08.2025

Kapitel 6 – Sport und Fitness

Suggs, David: Tallest WNBA players ever: Where Brittney Griner, Margo Dydek & others rank by height in league history, www.sportingnews.com, Version 08.08.25

O'Shea, Tyler: The Shortest WNBA Players: Now & Through League History, www.jokermag.com, Version 29.11.24

Rivner, Michael H./Swift, Thomas R./Malik, Khalid: Influence of age and height on nerve conduction, www.onlinelibrary.wiley.com, Version 02.08.2001

Sekerak, RJ/Zimmermann, KP: Chin-up strength tests: does stature matter?, www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov, Version 03.2008

Süddeutsche Zeitung: Die fünf Regeln des ergonomischen Sitzens, www.sueddeutsche.de, Version 11.05.2010

Abb.: Eigene Aufnahme

Kapitel 7 – Mode und Shopping

Cyganek, Peter/Holtmann, Ute: Deutscher Textilhandel unter Druck, www.ehi.org, Version 26.08.2025

Abb.: Eigene Aufnahmen

Kapitel 8 – Selbstbewusst gross

Wesselmann, Eric D./Wirth, James/Bernstein, Michael J.: Expectations of Social Inclusion and Exclusion, www.researchgate.net, Version 06.02.2017

Abb.: Eigene Aufnahme