



Carinas Reise

TEIL 3: NACH DER OPERATION



Carina van Overveld

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Willkommen zum dritten Teil meiner persönlichen Reise nach dem Magenbypass. Die Operation liegt inzwischen hinter mir. Die ersten Kilos sind verschwunden, doch nun beginnt der vielleicht wichtigste Teil: das Leben danach. Denn eine Magenverkleinerung verändert nicht nur den Körper – sie verändert den Alltag, Gewohnheiten und oft auch die Sicht auf sich selbst.

In diesen Blogs erzähle ich von meinem ersten Jahr nach der Operation. Von großen Erfolgen auf der Waage, aber vor allem von den vielen kleinen Momenten, die mindestens genauso wertvoll sind: Kleidung in kleineren Größen, mehr Energie, neue Möglichkeiten und das Gefühl, das Leben Schritt für Schritt zurückzugewinnen.

Natürlich lief nicht immer alles nach Plan. Auch Zweifel, Unsicherheiten und Rückschläge gehörten dazu. Doch gerade diese Erfahrungen haben mir gezeigt, dass Veränderung kein gerader Weg ist, sondern eine Reise mit Höhen und Tiefen.

Ich hoffe, dass du dich in meinen Geschichten wiederfindest, neue Zuversicht schöpfst oder einfach ein paar schöne Lesestunden hast.

Viel Freude beim Lesen!

Deine
Carina van Overveld

Teil 3: nach der operation

21. Was ich so esse?	6
22. Luxusprobleme	9
23. Unauffällig	12
24. Pflege und Styling	15
25. Schummelei	18
26. Veränderungen	20
27. Leidensgenossen	22
28. Nachteile	24
29. Gefühle	27
30. Urlaub	29
31. Für immer?	32
32. Gewichtsplateau	34
33. Hurra, ich habe Adipositas!	36
34. Tschüss Ulla Popken!	38
35. Sport	41
36. Kleine große Freuden	44
37. It's playtime!	47
38. Ein halbes Jahr	50
39. Von Einhörnern und Regenbögen	53

TEIL 3

nach der Operation

21. Was ich so esse?

Ich werde in letzter Zeit ständig gefragt, was ich nun eigentlich esse. Die meisten Menschen, die mich kennen, wissen von meiner Magenverkleinerung. Sie können auch sehen, wie meine Pfunde purzeln und dass ich mich gut dabei fühle. Viele möchten dann auch wissen, was ich überhaupt essen kann und haben schon die ein oder andere weniger schöne Geschichten über Magenverkleinerungen gehört, zum Beispiel über Patienten, die nur noch Salat essen können oder sich ständig übergeben müssen. Aber bei mir läuft es einfach richtig gut und im Prinzip kann ich alles essen. Natürlich habe ich mir bestimmte Regeln gesetzt: Ich verzichte komplett auf Zucker und esse keine frittierten Sachen oder Fast Food. Das ist eine ganz bewusste Entscheidung. In dem ersten Jahr nach der Operation sollte man nach Möglichkeit den größten Teil der überflüssigen Kilos verlieren, und auch ich will das maximale Ergebnis erzielen. Wenn ich mein Zielgewicht erreicht habe, werde ich weitersehen.

Dies stellt mich mitunter vor gewisse Herausforderungen. Wenn meine Familie zum Beispiel abends doch einmal Pommes Frites oder Pizza isst, dann dringt mir dieser verführerische Geruch in die Nase und ich muss mich ziemlich beherrschen, um meinen Kindern das Pizzastück nicht auf der Stelle aus den Händen zu reißen. Ich erinnere mich auch noch allzu gut an den Geschmack von Pommes: knusprig und warm, salzig und trostspendend. Und Pizza? Davon will ich lieber gar nicht erst anfangen! Eine meiner ganz besonderen Mahlzeiten auf meiner "Goodbye Tour" war eine ganze amerikanische Pizza. Wenn ich meine Augen schließe, erinnere ich mich noch genau, wie sie geschmeckt hat. Eine GANZE Pizza, wie ist das nur zu schaffen?

Ich halte trotzdem tapfer durch, denn ich finde es sehr wichtig, dass ich mir im kommenden Jahr gesunde Gewohnheiten aneigne und versuche, so viel wie möglich abzunehmen. Außerdem kann ich im Moment ohnehin nur Miniportionen zu mir nehmen, sodass es mehr als schade wäre, meinen kleinen Magen mit schlechter Nahrung zu füllen. Ich brauche jeden Platz im Magen für gesunde Dinge. Wenn meine Familie also etwas "Leckeres" isst, dann bereite ich mir einen gesunden Snack zu und ignoriere den

Duft von Pommes oder Pizza einfach. Ansonsten esse ich im Prinzip alles, solange es im Rahmen meiner Regeln liegt. Ich habe verschiedene Obst- und Gemüsesorten probiert und auch alle Arten von Fleisch getestet. Nichts bleibt stecken, wie man es manchmal hört und es gibt auch nichts, das ich nicht vertrage. Scharf gewürzte Speisen und Kräuter sind ebenfalls kein Problem für mich. Ich musste mich noch nie übergeben und fühlte mich auch nur ganz wenige Male unwohl nach dem Essen. Das letzte Mal war, nachdem ich gratinierten Chicorée mit Schinken und Käsesoße gegessen hatte. Das war vielleicht doch etwas zu mächtig oder ich habe zu viel und zu schnell gegessen, weil es so lecker war. Nun gut, danach machten mir Bauchschmerzen und Übelkeit eine halbe Stunde lang zu schaffen. Aber das war es dann auch.

Viele, die einen Magenbypass bekommen, entwickeln eine Laktose-Unverträglichkeit. Dieser Kelch ist zum Glück an mir vorübergegangen. Milch und Joghurt vertrage ich heute noch genauso gut, wie früher. Diese beiden Nahrungsmittel bilden sogar einen festen Bestandteil meiner heutigen Ernährung. Früher begann ich meinen Tag am liebsten mit einer großen Schüssel Milch und Schokoladen-Cornflakes. Heutzutage esse ich zum Frühstück immer noch Milch, allerdings mit einem Eiweißpulver vermischt, also als eine Art Shake. Oder ich mache mir einen leckeren Magerquark mit Eiweißpulver. Eine Stunde nach dem Frühstück muss ich daran denken, Wasser zu trinken, da ich sonst nicht genügend Flüssigkeit zu mir nehme. Mein Mittagessen besteht meistens aus einem kleinen Salat mit Huhn, Ei oder Fetakäse. Manchmal esse ich mittags auch einen Teller Suppe oder ein kleines Knäckebrot mit magerem Mett oder Streichkäse.

Abends kann ich ganz normal mit meiner Familie mitessen. Wenn ich für uns Kartoffeln, Gemüse und Fleisch koche, dann nehme ich mir lediglich vom Fleisch und dem Gemüse. Kartoffeln füllen den Magen nämlich recht schnell. Wenn es Spaghetti Bolognese gibt, dann esse ich nur von der Bolognese-Soße. Aber ich esse wie gesagt ganz normal gemeinsam mit den anderen und brauche zum Glück nicht extra für mich zu kochen. Als Snack beim abendlichen Fernsehen gibt es für mich dann in der Regel ein kleines Stückchen Käse oder Gurkenscheiben mit Eiersalat garniert. Eigentlich alles recht normal, wie ich finde. Aber das Beste ist: ich habe keinen Hunger.

Dieses gefühlte Loch im Magen, das ich früher ständig hatte – es ist weg! Heute muss ich hingegen ganz bewusst daran denken, dass ich Hunger habe und sobald ich ein paar Häppchen gegessen habe, bin ich satt. Ich vermisse es daher überhaupt nicht, dass ich nicht mehr so viel essen kann. Und diese köstlichen, knusprigen Pommes? Schlank zu sein und abzunehmen bereitet mir jetzt viel mehr Genuss, als ein paar Fritten.

 **134 Kilo**

22. Luxusprobleme

Wie man sieht, geht es bei mir im Moment recht schnell mit dem Abnehmen. Der Monat Dezember hatte es allerdings ganz schön in sich, da ich zuerst zugenommen und dann sehr mühsam wieder etwas abgenommen habe. Nun ist es gerade mal drei Wochen her, dass ich endlich unter die 140 Kilo gekommen bin. Für mich kam es dann auch eher überraschend, dass die Pfunde in den letzten drei Wochen wieder zu purzeln begannen. Ich bringe nun 131 Kilo auf die Waage und habe somit schon insgesamt 35 Kilo verloren. Die Meilensteine werden in diesem Monat also schneller als erwartet erreicht. Das ist natürlich ein tolles Gefühl. Ach was, es ist großartig! Nach einem recht mühsamen Start, bin ich nun auf dem besten Weg zu einem zweistelligen Gewicht. Hoffentlich erreiche ich dieses Ziel schon innerhalb des nächsten halben Jahres.

Wenn ich bei der Arbeit gefragt werde, wie viel ich schon abgenommen habe, sage ich oft automatisch: “30 Kilo – oh nein, warte mal, es sind sogar 32 Kilo!” Ich ernte dann viel Bewunderung und Komplimente. Vor kurzem unterhielt ich mich mal wieder mit jemandem über die Operation. Meine Gesprächspartnerin erwähnte, dass sie 136 Kilo wog. Zuerst nickte ich einfach, aber plötzlich ging mir ein Licht auf: Ich wog tatsächlich weniger als diese Dame! Ich konnte es kaum glauben. Bei der Dame handelt es sich um eine sehr sympathische und spontane Frau. ‘Wenn ich mal so wenig wiege wie sie, dann habe ich schon viel geschafft’, dachte ich immer. Und nun war dieser Zeitpunkt endlich gekommen! Aber irgendwie fühlte ich mich in meinem Kopf immer noch viel dicker, als diese Frau. Zum ersten Mal in meinem Leben war ich plötzlich nicht mehr die schwerste Person im Raum. Natürlich ist es völlig egal, ob jemand nun vier Kilo mehr oder weniger wiegt, als ich. Es geht schließlich um die Persönlichkeit und um die Ausstrahlung, die man hat. Aber für mich war es ein völlig ungewohntes Gefühl, mit einem Male nicht mehr die Schwerste zu sein. Mein ganzes Leben lang war ich immer und überall die Dickste: im Kindergarten, in der Grundschule, auf dem Gymnasium, an der Universität, auf meiner Arbeit, innerhalb meiner Familie und so weiter. Ich empfand in jenem Moment aber weder Schadenfreude noch Triumph. Jener Moment war aber deshalb so besonders für mich, weil mir zum ersten Mal deutlich klar wurde, dass

ich mich gewichtsmäßig dem Bereich der „normalen Menschen“ näherte und dass meine Freakshow endlich ein Ende hatte.

Das schnelle Abnehmen macht unglaublich großen Spaß, aber es gibt auch einige Nachteile. Das sind natürlich eher „Luxusprobleme“, aber sie können durchaus frustrierend sein. Wenn ich in den Spiegel schaue, sehe ich die Folgen von minus 35 Kilo in rund drei Monaten deutlich an meinem Körper - überall hängt meine Haut schlaff herunter. Ich war natürlich darauf vorbereitet, dass ich bald mit viel überschüssiger Haut konfrontiert sein würde. Hautlappen, die eventuell mit Hilfe plastischer Chirurgie entfernt werden mussten. Ich war allerdings nicht darauf vorbereitet, dass man es so schnell sehen würde. Mein Bauch hängt beachtlich, und ich trage eine richtige Fettschürze mit mir herum. Ähnlich sieht es mit meinen Oberschenkeln aus, mit meinem Hintern und leider auch mit meinen Brüsten. An meinen Armen scheinen Flügel zu wachsen, so sehen die hängenden Hautlappen tatsächlich aus. Es ist also höchste Zeit für figurformende Unterwäsche! Ich creme mich täglich gut ein und gönne meinem Körper auch die entsprechende Zeit zu schrumpfen.

Ein zweites Luxusproblem ist, dass ich aus meiner Garderobe sehr schnell herauswachse. Alles ist innerhalb weniger Wochen wieder zu groß und zu weit. Vor zwei Woche habe ich mehrere Stapel Kleidung, die mir zu groß geworden ist, bei eBay verkauft. Einige Hosen, in die ich mich vor vierzehn Tagen noch mit Mühe und Not reinzwängen konnte, ließ ich im Schrank hängen. Diese Woche wollte ich eine dieser Jeans anziehen und dachte, sie würde jetzt sicher passen. Und was geschah? Die Hose rutschte mir glatt runter! Ich habe diese Größe übersprungen, ohne diese Jeans jemals getragen zu haben. Also, ab damit auf den Verkaufsstapel. Zum Glück bin ich durch meine Familie und Freunde für das nächste halbe Jahr gut mit einem mehr als ausreichenden Kleidungs-vorrat in den Größen 48 bis 54 ausgestattet. Zugegebenermaßen sind diese Probleme von allen anderen möglichen Problemen noch die angenehmsten.

KG 131 Kilo



23. Unauffällig

Es klingt vielleicht etwas ungewöhnlich, aber ich falle am liebsten nicht auf. Die meisten Menschen möchten hingegen gerne auffallen und etwas Besonderes sein. Auf bestimmten Gebieten möchte ich das auch gerne, aber was meinen Körper angeht, will ich lieber so unauffällig wie möglich sein – ganz normal eben. Seit dem Teenager-Alter ist das mein größter Wunsch. Als pubertierendes Mädchen mit Adipositas war ich natürlich alles andere als unauffällig und normal. Damals war Adipositas als Krankheit noch nicht so verbreitet, wie heute und somit war ich meist die einzige Dicke auf meiner Schule. Als Teenager aufzufallen ist an sich schon schlimm genug, geschweige denn wenn es um ein Auffallen im negativen Sinne geht. In der Schule machte man mir das Leben bereits schwer, aber auf offener Straße oder in Diskotheken war es noch schlimmer. Menschen stießen sich mit dem Ellbogen an, um sich gegenseitig darauf aufmerksam zu machen, was für ein riesiger Elefant da unterwegs war. Ich kann mich auch noch gut an einen ganz bestimmten Moment in der Disco erinnern, als ich gerade entspannt tanzte und dieser Junge plötzlich zu mir kam, welcher mich anpöbelte: „Hau’ bloß ab, du bist viel zu fett und zu hässlich, um hier auf der Tanzfläche zu stehen!“ Seine Kumpels standen brüllend vor Lachen hinter ihm. Das war das letzte Mal, seitdem ich ausgegangen bin. Ich, eine begeisterte Musikliebhaberin, Tänzerin und Karnevalistin habe alldem danach abgeschworen. Wenn Menschen ausgehen, erst recht an Karneval, sind sie meist irgendwann betrunken und finden es dann noch witziger, andere auszulachen. Ich bin inzwischen 33 Jahre alt und fürchte mich noch immer vor größeren Gruppen jüngerer Menschen und erst recht vor Betrunkenen. Irgendwie ziemlich bescheuert, nicht wahr?

Wenn man dann älter wird oder auch Kinder bekommt, verlieren die Lästermäuler und Idioten auf der Straße das Interesse an einem. Bei dicken Frauen im mittlerem Alter machen sie sich nicht mehr die Mühe, diese auszulachen. Das sich gegenseitig Anstoßen passiert weiterhin, vor allem innerhalb von Gruppen. ‚Schaut euch die mal an, die ist echt monsternmäßig fett.‘ Und damit ist dann nicht das heutzutage allseits beliebte „fett cool“ gemeint, welches auch mein kleiner Sohn Brent in letzter Zeit für alles verwendet, was er toll findet. Noch immer zeigen Menschen auf der Straße



mit dem Finger auf mich, flüstern oder kichern hinter meinem Rücken. Der Unterschied zu früher ist nur, dass ich mich verändert habe. Früher ließ ich den Kopf hängen und machte mich so klein wie möglich. In den letzten Jahren wurde ich immer wütender und setzte mich verbal zur Wehr. Dann schrie ich diese Menschen mitunter auch schon mal an, was natürlich zu noch mehr Gelächter führte.

Inzwischen wiege ich 35 Kilo weniger und bin das erste Mal seit langem wieder auf einem Live-Konzert gewesen. Wir hatten ein Spezialticket, bei dem das Essen und Trinken inklusive war. Ich aß ein kleines Stückchen Steak und drei Stäbchen Pommes, übrigens meine ersten Pommes seit drei Monaten. Danach war ich satt und zufrieden. Als ich dringend zur Toilette musste, bahnte ich mir einen Weg durch die Menschenmassen und plötzlich fiel mir auf, dass mir dies problemlos gelang und ohne dass ich ständig andere Menschen anrampelte. Noch immer bin ich viel dicker

als durchschnittliche Frauen, aber keiner schien negativ beeindruckt von meinem Äußerem. Stolz erreichte ich dann die sanitären Räumlichkeiten. Es erstaunt mich wirklich, dass bereits 35 Kilo weniger einen solch großen Unterschied ausmachen können, in Bezug auf wie man sich fühlt und entsprechend auch verhält. Wieder ein kleiner, aber dennoch sehr bedeutungsvoller Triumph für Carina.

Den restlichen Abend genoss ich nicht nur das Konzert in vollen Zügen, sondern auch den Umstand, dass ich mich langsam wieder wie ein normaler fühlte. Endlich hatte ich keine Angst mehr, ausgelacht zu werden. Endlich einmal hatte ich nicht ständig das Gefühl, mich ducken zu müssen, um bloß nicht aufzufallen. Ganz anders als sonst stand ich fröhlich singend und hüpfend in der Menge und sang laut jubelnd mit. Das Allerbeste daran ist jedoch, dass dies erst der Anfang ist. Ich habe mir felsenfest vorgenommen, noch viel unauffälliger zu werden!

KG 131 Kilo

24. Pflege und Styling

Dicke Menschen lassen sich gehen. Dieses Vorurteil hält sich überaus hartnäckig. Dabei kennt doch jeder auch dünne Menschen, die sich äußerlich gehen lassen. Es gibt durchaus Menschen, die aufgrund ihres Übergewichts so unglücklich sind, dass sie es sich nicht wert sind, auf ihr Äußeres zu achten oder sich regelmäßig zu waschen. Dicken Menschen sieht man dies dann auch schnell an, vor allem riecht man es entsprechend schnell. Glücklicherweise trifft dieses Vorurteil nicht auf die Mehrheit der Übergewichtigen zu, denn meist achten gerade diese Menschen besonders darauf, gepflegt und gut gekleidet zu sein.



Vor nicht allzu langer Zeit gehörte auch ich zu jenem Typus Mensch, der außerordentlich schnell schwitzte. Ich sorgte immer dafür, dass ich ein gutes Deodorant bei mir hatte, das ich dann mehrmals am Tag anwendete, erst recht natürlich im Sommer. Kleidung konnte ich niemals länger als einen Tag tragen. Auch meine Haare musste ich jeden Tag waschen, da sie ansonsten fettig wurden. Ich wollte um jeden Preis verhindern, dass man mich für Mutter Flodder halten könnte. Körperpflege und Hygiene standen bei mir an oberster Stelle. Es gab allerdings auch einen Teil meines äußeren Erscheinungsbildes, den ich aufgegeben hatte. Am liebsten trug ich schwarze Kleidung, um bloß nicht aufzufallen und um alles irgendwie kaschieren zu können. Dieses Unterfangen war ungefähr so sinnlos, wie wenn man einen Elefanten unter einem Tuch verstecken wollte. Aber warum sollte ich mir auch die Mühe machen, mich zu stylen und zu schminken? Ich sah ohnehin nicht besonders hübsch aus und mit Make-up war da erst recht nichts mehr zu machen. Und meine Haare? Ich trug stets eine einfache und vor allem pflegeleichte Frisur. Duschen und fertig - kein Föhnen und erst recht kein Styling. Es war doch ohnehin nutzlos bei meiner dicken Birne. Kurz gesagt war ich also weder Mutter Flodder noch Miss Big & Beautiful. In letzter Zeit merke ich aber, wie sich meine Einstellung zu meinem Äußeren langsam aber sicher verändert. Im Gegensatz zu früher finde ich schöne Kleidung und Accessoires immer wichtiger. Keine unförmigen, schwarzen Kutten mehr, sondern bunte und etwas körperbetontere Kleidung. Keine Herrenschuhe in Größe 43 mehr, sondern meine geliebten schwarzen Stiefel, kombiniert mit einer hübschen Leggings. Ich fange sogar an, mich langsam wieder für Make-up zu interessieren.

Als wir letzte Woche zu dem Konzert gingen, habe ich versucht, mich zu schminken und zu stylen. Das alles mit Make-up-Produkten, die ich vor zehn Jahren von meinem Mann Erik geschenkt bekommen hatte. Alles war natürlich komplett veraltet und mir wurde auch klar, dass ich keinen blassen Schimmer davon hatte, wie man sich eigentlich richtig schminkt. Hilfe! Gibt es dafür Kurse in der Volkshochschule? Ich will mir nun endlich einmal neue, gute Make-up-Produkte zulegen und auch lernen, wie man sich entsprechend schminkt. Nicht jeden Morgen, wenn ich die Kinder zur Schule bringe, denn dafür bin ich wirklich nicht der Typ. Aber für besondere Anlässe, wenn ich abends zum Beispiel mal ausgehen möchte, hätte ich schon ganz gerne einmal verführerische Smokey Eyes.

Die aktuellsten Neuigkeiten kommen von der Haarfront: Ich hatte meine glatten, langen Haare plötzlich richtig satt. Mir stand der Sinn nach einem frecheren Schnitt, der auch mein Gesicht betonen sollte. Schluss mit der Versteck-Frisur, denn ich hatte es nicht mehr nötig, meine Wangen oder mein Unterkinn zu bedecken. Meiner Meinung nach hatte ich mir nach so einem beachtlichen Gewichtsverlust ein entsprechendes Verwöhnprogramm beim Friseur verdient. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: ein komplett anderer Haarschnitt, schön kurz, aber dennoch weiblich. Die ersten grauen Haarsträhnen wurden mit einer dunkelbraunen Tönung kaschiert und der Gesamtlook mit vielen dunkelblonden Strähnen abgerundet. Ich erkenne mich kaum wieder, wenn ich in den Spiegel blicke. So eine fescche und auffällige Frisur hatte ich schon lange nicht mehr. Ich fühle mich vollkommen anders mit dieser Frisur, als ob eine neue Ära beginnen würde. Eine Ära, in der ich stets mehr Selbstwertgefühl entwickle. Nun noch diesen Make-up-Kurs regeln, dann kann auch ich ab sofort am Abend top gestylt ausgehen. Eigentlich schade, dass ich mich mit 36 Kilo mehr auf den Rippen dieser Mühe nicht wert fand. Aber man ist zum Glück nie zu alt, um zu neuen Erkenntnissen zu gelangen und dazuzulernen.

 **130 Kilo**

25. Schummelei

Ich hatte eigentlich schon viel früher damit gerechnet. Bereits einige Monate vor der Operation wartete ich darauf, dass jemand negativ auf mein Vorhaben und meine Geschichte reagieren würde. Mir war klar, dass nicht jedermann Verständnis dafür aufbringen würde, weswegen ich mich auch immer etwas vor eventuell ablehnenden Reaktionen gefürchtet habe. Diese bleiben jedoch aus. Es gab durchaus viele Reaktionen von Familienmitgliedern, Bekannten und Kollegen, aber auch von Lesern, die es großartig fanden. Menschen, die sich endlich verstanden fühlten, als ich in den ersten Wochen schrieb, wie schlimm es ist, wenn man so extrem dick ist. Und die Reaktionen blieben - bis zu dieser Woche - allesamt positiv und unterstützend, wofür ich sehr dankbar bin.

Ich erschrak daher im ersten Moment sehr, als ich die erste negative Reaktion erhielt. Eine Leserin teilte mir per E-Mail mit, dass sie sich sehr über meine Kolumnen ärgere. Sie fände es weder verwunderlich noch bewundernswert, dass ich mithilfe eines Magenbandes so viel abgenommen hatte. (Übrigens hatte die Dame augenscheinlich nicht ganz richtig gelesen, denn ich habe kein Magenband, sondern einen Magenbypass.) Die Dame wettete erbot weiter, dass es ihr ebenfalls ein Leichtes wäre, mit einem Magenband abzunehmen, wenn sie denn eines hätte. Sie sei selbst stark übergewichtig und habe ganz aus eigener Kraft zehn Kilo abgenommen. Sie habe die Nase voll von meinen Geschichten und darüber, wie viel auch immer ich mithilfe eines Magenbands abgenommen habe. Alles in allem war sie der Ansicht, dass ich schummelte.

Nachdem ich einen Abend lang nachgedacht und gegrübelt hatte, entschloss ich mich dann doch dazu, eine Kolumne darüber zu schreiben. Ich hatte ja schon mehrmals erwähnt, dass ich bereits unzählige Abnehmversuche hinter mir habe, bei denen hinterher die verlorenen Kilos samt Extrakilos recht schnell wieder drauf waren. Ich habe es auch nie geschafft, mehr als 20 Kilo abzunehmen, obwohl ich eigentlich 70 oder 80 Kilo loswerden musste. Mit jedem Abnehmversuch wurde ich schwerer und die körperlichen Beschwerden wurden immer gravierender. Ich stand sozusagen mit dem Rücken zur Wand.

Die Erfolgsquote, dass Menschen mit starker Adipositas ihr Übergewicht aus eigener Kraft reduzieren können, liegt Studien zufolge bei 3 Prozent.

Mithilfe einer Magenverkleinerung wie zum Beispiel einem Magenbypass liegt die Erfolgsquote bei ungefähr 70 Prozent. Wenn man nun sehr krank wäre – und das ist man mit einer Morbiden Adipositas – würde man sich dann für eine Heilungsmethode entscheiden, deren Erfolgschance bei 3 Prozent oder bei 70 Prozent läge? Ich gebe ganz offen zu, dass ich nicht zu den 3 Prozent gehöre, denen es gelingt, ganz ohne fremde Hilfe und Hilfsmittel abzunehmen. Denn genau dies ist ein Magenbypass: ein Hilfsmittel und kein Wundermittel. Natürlich fällt mir der Gewichtsverlust nun um einiges leichter, aber ich muss mich trotzdem mein Leben lang an äußerst strenge Regeln halten. Es ist eine Art erzwungene Diät, die ich nie mehr beenden kann. Darüber hinaus lässt der Effekt des Hilfsmittels nach einem Jahr stark nach und dann wird es erst recht maßgeblich auf meine eigene Disziplin ankommen. Es wird darauf ankommen, inwieweit ich meinen Lebensstil verändert und angepasst habe, um das losgewordene Gewicht auch langfristig zu halten. Das wird sich mit der Zeit dann zeigen.

Ich weiß jedenfalls, dass ich mit meinem Magenbypass bessere Chancen auf Erfolg habe. Er ist sozusagen meine Waffe im Kampf für ein gesünderes Leben und meine starke Stütze beim Abnehmen. Warum sollte man keine Hilfsmittel anwenden, wenn es sie doch gibt? Wir verwenden doch auch gute Werkzeuge und Geräte, um beispielsweise Häuser zu bauen, anstatt es von Hand zu tun? Ein Topsportler nimmt schließlich auch die Hilfe eines Coaches oder einer Spezialausrüstung in Anspruch, um seine Ziele zu erreichen.

Mein Bypass unterstützt mich dabei, dass ich weniger Hunger habe und mir einen gesünderen Lebensstil angewöhne, den ich auch durchhalten kann. Ich verstehe nicht, was daran falsch sein kann. Und noch weniger verstehe ich den Vorwurf der Schummelei, denn es ist letztlich kein Wettbewerb! Jeder einzelne, der unter krankhaftem Übergewicht leidet und dieses loswerden will, ist in meinen Augen ein Held. Ob er oder sie dies nun mit oder ohne Hilfsmittel versucht, ist völlig egal. Ich persönlich hätte es am liebsten ohne Hilfsmittel geschafft, aber das ist mir leider nicht gelungen. Ich möchte jeden dazu ermutigen, den Versuch zu wagen – auf welche Art auch immer. Das große Ziel ist für uns alle das gleiche: ein gesünderes Leben in einem gesünderen Körper.

26. Veränderungen

Erik und ich sind zum ersten Mal seit der Operation gemeinsam für ein Wochenende weggefahren. Wir versuchen es mindestens einmal pro Jahr zeitlich so einzurichten, dass wir einige Tage ohne die Kinder verreisen können. Dann genießen wir es, uneingeschränkt Zeit füreinander zu haben - Zeit für gute Gespräche und Zeit für Dinge, wie beispielsweise Essen gehen oder einen gemeinsamen Kinobesuch. Dinge, die im Familienalltag in der Regel viel zu kurz kommen, weil uns schlichtweg die Zeit dafür fehlt.

Während unseres gemeinsamen Wochenendes fiel es mir immer wieder auf, dass sich viele Dinge im Vergleich zu „früher“ verändert haben. Wir begannen mit einem Saunatag in einem Beauty- und Wellnesszentrum. Der erste bemerkenswerte Umstand: Mein Bademantel war zu groß. Endlich konnte ich den Bademantel großzügig um meinen Körper wickeln, ohne dass er an einigen Stellen zu viel Einblick gewährte. Ich freute mich über dieses herrlich angenehme Gefühl und wollte am liebsten im flauschigen Stoff versinken - genau so sollte ein Bademantel sitzen! Dazu kam, dass ich mich viel weniger schämte als früher. Zwar ging ich damals auch in die Sauna, tat dies aber mit einem Körper, der doppelt so dick war, als die anderen Körper. Inzwischen bin ich zwar noch immer eher dick und trage zudem ziemlich viel schlaaffe Haut mit mir herum, aber trotzdem fühle mich nun um einiges normaler. Die Leute starrten mich nicht mehr sofort an, was ich wundervoll fand. Ich genoss meinen Beauty- und Wellnesstag mit den verschiedenen Behandlungen in vollen Zügen. Sogar der Massagetisch ächzte nicht mehr unter meinem Gewicht.

Am Ende unseres Saunatages gingen wir in unser Hotel nach Hengelo. Wir machten uns auf die Suche nach einem geeigneten Restaurant, was nun durchaus zu einer echten Herausforderung werden kann. Ich war bis zu diesem Zeitpunkt noch nicht auswärts essen gegangen und entschied, dass ein All-You-Can-Eat-Büffet beim Chinesen keine gute Idee mehr war. Die Wahl fiel letztlich auf ein gemütliches Tapas-Restaurant. Eine goldrichtige Entscheidung, wie sich herausstellte, denn aufgrund all der kleinen Häppchen konnte ich von allem ein wenig probieren. Am Ende hatte ich wirklich das Gefühl, ausgiebig gespeist zu haben. Früher bestellte ich in der Regel eine Vorspeise, ein Hauptgericht und einen Nachtisch. Dazu trank ich drei bis vier Gläser Cola. Nun gibt es als Vorspeise ein kleines Glas Wasser, danach etwas Essen und keinen Nachtisch.

Erik verputzt meine Reste und macht regelmäßig Scherze darüber, dass wir durch die Operation nun aufeinander zu wachsen würden. Am nächsten Tag fuhren wir nach Deutschland zum Shoppen, was mir immer eine helle Freude ist, da es dort eine Vielzahl von Geschäften und Boutiquen gibt, die Damenmode in Übergrößen führen. Als wir einen Kaffee trinken gingen, bestellte Erik einen Apfelstrudel mit Vanillesoße, und ich entschied mich für eine Tasse Tee. Vor nicht allzu langer Zeit wäre es noch genau andersherum gewesen.

Die Veränderungen machen sich natürlich nicht nur beim Essen bemerkbar. Ich kann auch viel besser, schneller und länger gehen. Vor meiner OP jammerte ich, sobald wir den kleinsten Umweg laufen mussten. Mittlerweile ist das überhaupt kein Problem mehr. Auch neue Kleidung anprobieren bereitet mir jetzt großes Vergnügen. Ich habe es von Größe 60 auf Größe 50 geschafft, da shoppt es sich gleich viel angenehmer. Ich kann kaum genug davon kriegen, unterschiedliche Teile anzuprobieren. Nicht, weil ich unbedingt etwas kaufen möchte, sondern einfach so aus Spaß und um zu sehen, was mein neuer Geschmack ist. Für all diese Freuden nehme ich gerne die Umstände beim Essen gehen in Kauf. Im Hotel gab es beispielsweise jeden Morgen ein sehr reichhaltiges Frühstücksbüffet, von dem ich mir früher locker drei große Teller voll geholt hätte. Nun gestaltete sich mein Frühstück folgendermaßen: Zuerst gab es ein Glas Milch mit meiner Medizin und meinen Vitaminen. Nachdem ich diese Portion etwas verdaut und Erik in der Zwischenzeit zwei mit Frühstücksleckereien gefüllte Teller verputzt hatte, begann mein eigentliches Frühstück in Form eines gekochten Hühnereis. Es ist schon ziemlich gewöhnungsbedürftig, wenn man von einem dermaßen reichhaltigen Frühstücksbüffet plötzlich nur noch so wenig essen kann. Alles in allem waren es also ziemlich viele kleine Veränderungen an besagtem Wochenende. Die wundervollste Veränderung war für mich allerdings der Blick in Eriks Augen. Immer wieder sah er mich mit einer Mischung aus Erstaunen und Verwunderung an. Anscheinend muss er sich immer noch an „seine neue Frau“ gewöhnen, die sich stets weiter verändert. Mitten in der Fußgängerzone blieb er stehen und gab mir das allerschönste Kompliment der letzten Zeit: „Mein Schatz, du siehst absolut umwerfend aus. Ich muss dich einfach ständig ansehen!“ Er hat vollkommen recht: Wir wachsen uns körperlich und geistig immer weiter entgegen.

 127 Kilo

27. Leidensgenossen

Das Internet übt auf Menschen, die sich auf eine gewichtsreduzierende Operation vorbereiten, meist eine große Anziehungskraft aus. Dort findet man die Geschichten und Erfahrungsberichte anderer. Es gibt sowohl niederländische als auch ausländische Foren, in denen sich Leidensgenossen zum Austausch treffen. Daher gibt es auch Foren über Weight Loss Surgery (WLS). Dort fing ich vor rund sechs Jahren mit meinen Nachforschungen an.

Diese Foren bieten eine ideale Plattform, um all seine Fragen loszuwerden, seine Ängste zu teilen, zu lesen, wie es bei anderen gelaufen ist und welche Erwartungen enttäuscht oder erfüllt wurden. Kurzum: ein Ort der Orientierung. In den aufregenden Wochen vor der Operation nimmt der Kontakt zu Schicksals- und Leidensgenossen bei den meisten Menschen stark zu. Denn niemand hat so viel Verständnis für die persönliche Situation, wie die Menschen, die das Gleiche durchgemacht haben. Nach der Operation habe ich dann ebenfalls viel Zeit in Foren verbracht, um dort von meinen Erfahrungen zu berichten und meine Unsicherheiten und Zweifel mit anderen zu besprechen. ‚Was ist das für ein Wehwehchen, das ich da fühle? Und die extreme Müdigkeit, habt ihr das auch?‘ Mir hat dieser Austausch in dieser ganzen Zeit sehr geholfen und hoffentlich konnte ich gelegentlich auch andere unterstützen.

Jetzt, wo die Operation schon eine Weile hinter mir liegt, beginnt mein neuer Lebensstil „normaler“ zu werden. Aber es tut immer noch gut mit Schicksals- und Leidensgenossen zu sprechen, denn sie wissen genau, was ich durchmache. Daher fand ich, dass es an der Zeit war einen gemeinsamen Tag zu organisieren. Ich wollte gern einmal all die Menschen mit ansprechenden Namen wie Träubchen oder Spitzbübin kennenlernen, das wahre Gesicht hinter dem Miniprofilfoto sehen, den Körper sehen, der zu den verlorenen 60 Kilo gehörte. Also initiierte ich ein Treffen bei mir zu Hause. Ich wusste nicht, dass in meinem Wohnzimmer für so viele fröhlich gackernde Frauen Platz war. Zwanzig Damen trafen sich in meinem Haus zum Austausch über das, was uns verbindet: unser (früheres) Gewicht und die entsprechenden Operationen. Alle hatten Kleidung mitgebracht, die zu groß geworden war. Mein Schlafzimmer hing innerhalb kürzester

Zeit voll mit Anziehsachen in allen Größen und fast alle konnten sich etwas Neues mit nach Hause nehmen. Denn es macht wenig Sinn, sich in dieser Abnehmphase etwas Neues zu kaufen. Eine heute gekaufte Hose kann in zwei Wochen bereits wieder zu groß sein. Dies war somit die ideale Lösung.

Alle hatten auch etwas Leckeres zu Essen oder zu Trinken mitgebracht. Mein großer Esstisch stand voll mit allerlei Köstlichkeiten. Meine Mutter, die mir an diesem Tag zu Hilfe geeilt war, schaute ganz fassungslos: „Dies sieht wirklich nicht nach einem Festbuffet für Menschen mit kleinen Mägen aus!“ Alle hatten sich große Mühe gegeben, WLS-gerechte Häppchen mitzubringen wie zuckerfreie Muffins, Käsespieße, gefüllte Eier und so weiter. Ich musste auch wirklich sehr lachen, als ich ein Foto von diesem randvollen Tisch machte. Und doch wurde ein großer Teil verputzt, trotz unserer kleinen Mägen. Am Schönsten waren jedoch die Gespräche. Jede erkannte einen Teil von sich in der Geschichte einer anderen wieder. Sehr angenehm empfand ich auch das aufrichtige Interesse füreinander und die vielen Tipps, die bereitwillig ausgetauscht wurden. Jede hatte für das Problem einer anderen eine Lösung oder einen Tipp. Die persönlichen Erfahrungsberichte, die ich gehört habe, haben mich tief berührt. Wir haben viel gemeinsam gelacht und manchmal auch geweint.

Ohne diesen Kontakt zu Leidensgenossen wäre ich wahrscheinlich nie so weit gekommen und hätte mich mit Sicherheit nie für die Operation entschieden. Ohne diese Menschen wäre ich nie so gut informiert gewesen, wie ich es jetzt bin. Danke, liebe Mitstreiterinnen und Mitstreiter – diesen Kampf werden wir gemeinsam durchstehen!

 **126 Kilo**

28. Nachteile

Wenn man die Erfolgsgeschichten jener Menschen hört, die sich einer Operation zur Gewichtsreduktion unterzogen haben, könnte manchmal den Eindruck bekommen, dass man so etwas mal eben mit links macht. Mein Erfahrungsbericht ist ebenfalls überwiegend positiv: geringe Wartezeit bis zum Eingriff, die Operation ist ohne Komplikationen verlaufen, ich habe mich rasch erholt und habe wenig bis keine Probleme mit meinem neuen Magen.

Die ersten Monate, in denen sich das Gewicht einfach in Luft auflöst, sind wunderbar. Man bezeichnet diese Periode auch als Flitterwochen-Phase: Alles läuft wie am Schnürchen, man ist zu hundertprozentig motiviert und hat wenig Hunger. Doch einige Wochen später kann sich das Blatt schon ändern. Dann kommt das Hungergefühl wieder zurück, der unmittelbare Effekt der Operation ist nur noch minimal, weshalb man sich verstärkt auf neue gesunde Lebensgewohnheiten stützen muss. Eben diese neuen und gesunden Lebensgewohnheiten versuche ich nun zu entwickeln. Aber auch was das betrifft, sind meine Erfahrungen äußerst positiv.

Bringt denn so eine Operation überhaupt keine Nachteile und Probleme mit sich? Auf jeden Fall – selbst ich bekomme jetzt, ungefähr vier Monate nach der Operation, doch einige paar Nachteile zu spüren. Ich wusste, dass es beinahe jedem passiert, und ich dachte, dass ich darauf vorbereitet wäre. Trotzdem war der Schreck groß, als ich verstärkten Haarausfall bei mir feststellen musste. Weil ich weniger Nahrung zu mir nehme und mein Körper aus der Nahrung nicht mehr alles aufnimmt, bekomme ich einen Mangel an bestimmten Nährstoffen. Durch das schnelle Abnehmen gerät der Körper zusätzlich in eine Stresssituation. Darum verfährt er sehr effizient und stellt die Energie und die Nährstoffe, die er bekommt, den vitalen Organen zur Verfügung. Weniger wichtige Teile des Körpers, wie Nägel und Haare, haben dadurch das Nachsehen.

Vor ein paar Wochen machte Erik plötzlich eine Bemerkung. „Carina, hast du vielleicht Probleme mit Haarausfall? Ich habe so viele Haare im Abfluss in der Dusche gefunden!“ Ich bekam einen Riesenschreck. Es war

mir noch nicht aufgefallen, aber nach eingehender Inspektion zeigte sich, dass es wirklich viele Haare waren, die im Abfluss steckten. Seitdem achte ich darauf und jeden Morgen scheint es schlimmer zu werden. Ich muss nur mit meinen Händen durch meine Haare gehen und sofort habe ich einen Büschel an meinen Fingern kleben. Ich weiß aus den Erfahrungsberichten anderer, dass Haarausfall zwischen dem vierten und achten Monat nach der Operation auftritt, dann aber von selbst wieder aufhört und das Haar wieder nachwächst. Trotzdem macht es mir Angst. Es ist so viel, ich möchte nicht kahl werden. In meiner Not probiere ich so einiges aus, um den Schaden zu begrenzen: Ich esse zusätzliche Eiweiße, nehme Zink ein und benutze teure Shampoos gegen Haarausfall. Aber wahrscheinlich muss ich da jetzt einfach durch und kann nur darauf hoffen, dass mein Haar schnell wieder nachwächst.

Abgesehen vom Haarausfall stört mich auch die hängende Haut immer mehr. Ich merke, dass ich mich in gekleidetem Zustand richtiggehend attraktiv finde. Aber sobald ich nackt vor dem Spiegel stehe, sehe ich aus wie ein knautschiger, faltiger Shar-Pei-Hund. Mein Bauch entwickelt sich immer mehr zu einem leeren Lappen und an meinen Armen haben sich riesige Flügel entwickelt. Aber bei meinen Brüsten ist es am allerschlimmsten. Ich habe nie große Brüste gehabt, und jetzt sind sie so schlaff, dass ich sie mehr oder weniger in meinen Hosenbund stecken kann.

Ich wusste ja, wie gesagt, dass das alles dazugehört, habe aber völlig unterschätzt, welche Wirkung es auf mich haben würde. Vermutlich wird es hier dank plastischer Chirurgie mittelfristig hoffentlich eine Lösung geben. Aber wenn ich jetzt nach dem Duschen meine superschlaffe Haut betrachte und einen Büschel Haare in den Mülleimer werfe, muss ich jedesmal tief Luft holen, um die Tränen zu unterdrücken. Trotz allem können diese eher kleinen Nachteile all die großen Vorteile eines gesünderen und schlankeren Lebens nicht wettmachen. Und wenn es all zu schlimm wird? Dann kaufe ich mir eben einen Hut - und eine formgebende Corsage.

 123 Kilo



29. Gefühle

Bei dem Zentrum für Übergewichtschirurgie, wo ich operiert wurde, nehme ich auch an einem Nachsorge-Programm teil. Wir treffen uns dort im ersten Jahr nach der Operation mit einer Gruppe und werden von einem Psychologen, einer Diätistin und einem Physiotherapeuten betreut. Es tut mir gut, mich so bewusst mit meinem neuen Körper, dem neuen Leben und dem Einüben neuer Gewohnheiten zu beschäftigen. Deshalb gehe ich sehr gern dorthin.

Beim letzten Mal wurde die Frage gestellt: Was für ein Esstyp bist du? Isst du gern in Gesellschaft, bist du ein extrinsischer Esstyp, also jemand, der Hunger bekommt, wenn er Essen sieht oder riecht oder eher ein emotionaler Esser? Bei den meisten unter uns zeigte sich, dass das emotionale Essen eine große Rolle spielte, auch bei mir. Ich aß immer dann, wenn ich traurig, angespannt, ängstlich, froh oder einsam war. Ein derartiges Essverhalten ist natürlich alles andere als gut, aber durchaus sehr verbreitet und es ist sehr schwierig dieses Muster zu durchbrechen.

Dann kam die Frage: Was könnte das Essen ersetzen, wenn dich mal wieder Angst oder Traurigkeit überkommt? Denn jetzt ist es schlichtweg nicht mehr möglich so viel zu essen. Der Psychologe erklärte, dass Emotionen in Wellen kommen. Sie gelangen an einen höchsten Punkt und schwächen sich dann wieder ab. Aber viele Menschen warten nicht bis der höchste Punkt erreicht ist, sondern sie brechen die Emotion ab und unterdrücken sie, bevor es zu schlimm wird, indem sie essen, trinken oder rauchen. Obwohl es gerade gut ist, die Emotion nicht abzubrechen, sondern sie kommen zu lassen. Dann kann man feststellen, dass das Gefühl wieder weg ebbt, dass es von selbst vorbeigeht. Mit der Zeit erkennt man auch, dass es nicht Essen ist, was man benötigt, sondern ein offenes Ohr oder etwas Gesellschaft. Ich dachte in dieser Woche viel über diese Worte nach. Seit der Operation bin ich tatsächlich emotionaler und schneller reizbar, weil ich jetzt nichts mehr mit einer Packung Eis wegfuttern kann. Jetzt muss ich lernen, die Emotionen anzunehmen, was sich mitunter als ziemlich schwierig gestaltet. Anlass zum Üben hatte ich bereits mehr als genug.

Mein Vater ist vor gut drei Monaten gestorben und ich vermisse ihn noch jeden Tag. Obwohl ich im Januar und Februar glaubte, dass es mir sehr gut ginge und ich darüber hinweg wäre, kam im März die Ernüchterung. Als ob man jemanden erst wirklich vermisst, wenn er längere Zeit weg ist. Als ob es dann definitiv wird. Ich träume jede Nacht von ihm und morgens ergreift mich die Traurigkeit, wenn ich nach dem Aufwachen merke, dass es nur ein Traum war. Gerade jetzt, wo sein Geburtstag näher rückt, sind meine Gedanken oft bei meinem Vater.

Letzte Woche fühlte ich mich irgendwie nicht so richtig glücklich, wusste aber nicht warum. Ich fühlte mich nicht wohl und reagierte gegenüber den Kindern und Erik oft gereizt. Als sie kurz zum Spielen nach draußen gingen, meldete sich ein altbekanntes Verlangen in mir: Ich wollte in dem Moment nichts lieber als dieses miese Gefühl „wegessen“. Aber statt zu essen, setzte ich mich hin und fragte mich: ‚Warum fühle ich mich so? Was brauche ich wirklich in diesem Moment? Essen ist es jedenfalls nicht.‘

Ich dachte gründlich nach und kam zu dem Schluss, dass ich sehr traurig war und meinen Vater sehr vermisste. Was wünschte ich mir jetzt? Am liebsten eine dicke Umarmung von ihm, aber das ging natürlich nicht. Also beschloss ich, die Tränen und die Gefühle einfach kommen zu lassen. Ich hörte mir ein schönes Lied von seiner Beerdigung, begann bitterlich zu weinen schrie meinen Schmerz heraus. Als das Lied zu Ende war, aber meine Tränen noch immer liefen, hörte ich es noch einmal. Danach folgten Ruhe und Erleichterung. Es stimmt tatsächlich: wenn man das Gefühl zulässt, ohne es unterdrücken zu wollen, geht es automatisch wieder vorbei. Ich werde dies wohl noch oft üben müssen, bevor mein Essensdrang vollständig verschwunden ist. Weinen wie ein Schlosshund fühlt sich auf jeden Fall besser an als eine Fressattacke und spart zudem noch jede Menge Kalorien.

 124 Kilo

30. Urlaub

Letzte Woche bin ich mit meiner Mutter und den Kindern im Urlaub bei Center Parcs gewesen und auch mein Mann Erik gesellte sich am Wochenende zu uns. Diese Reise haben wir gebucht, weil meine Mutter letzte Woche ihren 65. Geburtstag feierte und mein Vater in der gleichen Woche 66 Jahre alt geworden wäre. Das erste Mal Geburtstagsfeiern nach dem Tod eines nahestehenden Menschen ist immer schwierig, darum hatte meine Mutter keine richtige Lust zu feiern. Gemeinsam wegzufahren schien ihr allerdings eine gute Option. Ich stellte mich auf eine harte Zeit ein, einerseits aufgrund der bedeutungsvollen Daten, aber auch weil wir das erste Mal in 30 Jahren ohne Paps bei Center Parcs sein würden. Es waren unzählige Erinnerungen mit diesen Urläuben verknüpft und ich war gespannt, wie sich das anfühlen würde.

Zum Glück lief alles besser als gedacht. Natürlich dachten wir oft an Papa und kamen die Gespräche häufiger auf ihn: „Mensch, Papa hätte lachen müssen, wenn er das gesehen hätte“. Als wir abends mit den Jungs schwimmen gingen, winkten wir fröhlich dem Stern am Himmel zu, auf dem Opa laut den Kindern wohnt. Auf diese Weise war er doch ein wenig bei uns. Es war also keine traurige Woche. Wir leben weiter, schaffen uns neue Erinnerungen ohne die alten jemals aus unserem Herzen gehen zu lassen.

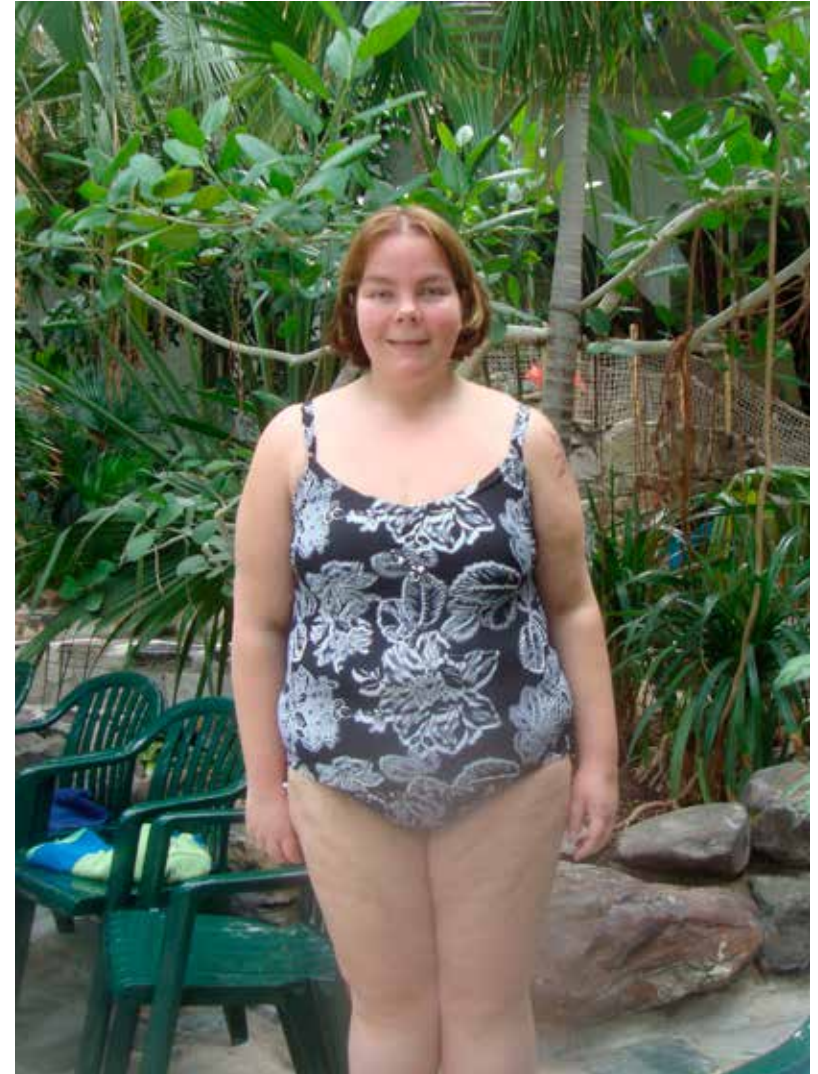
Es war nicht nur der erste Urlaub ohne Papa, sondern auch die erste Reise nach meiner Operation. Im Gepäck meine kleine Tina, mein neuer Magen und etliche Kilo weniger. Im Vorfeld machte ich mir ein wenig Sorgen, wie ich das mit dem Essen hinbekommen sollte? Früher was so ein Urlaub der reinste Festschmaus für mich. Wir aßen oft in Restaurants und auch zum Frühstücksbuffet ging ich mehrere Male. Das lohnt sich für mich inzwischen nicht mehr, denn es ist schade einen festen Betrag zu zahlen, wenn ich nur ein Ei essen kann. Ich hatte also meine eigenen Lebensmittel mitgenommen, sodass ich jeden Morgen mit meinen vertrauten Eiweißshakes und Vitaminen beginnen konnte. Wenn wir im parkeigenen Restaurant Essen gingen, habe ich geschaut, was für mich im Einzelfall am besten war. Auf der Karte standen Tapas, die Entscheidung war schnell getroffen. Keine Riesenbuffets mehr für mich, ich war nach

einem halben Schinken-Käse-Toast schon voll. Das ist in dieser Hinsicht dann doch ein ganz anderer Urlaub als früher.

Auch im Schwimmbad merkte ich den Unterschied zu meinem früheren Gewicht. Zum ersten Mal setzte ich mich in so einen Plastikstuhl, in den ich jetzt zu meiner freudigen Überraschung locker reinpasste. Diese dummen, engen Plastikstühle, bei denen ich immer Angst hatte, dass sie unter mir zusammenbrechen würden. Ich musste immer ein Handtuch reinlegen, sonst hatte ich noch eine Woche danach die Striemen auf den Oberschenkeln. Das war also schon ein erster kleiner Erfolg! Der größte Unterschied bestand für mich jedoch darin, dass ich mich viel wohler im Schwimmbad fühlte. Ich bin immer noch dick, aber nicht mehr so extrem wie vorher. Mit meinen 166 Kilo – gerade im Badeanzug – starrten mich die Leute regelmäßig an, sie stupsten sich gegenseitig an oder zeigten ganz ungeniert auf mich. Jetzt liefen viele Menschen herum, die ungefähr meine Figur hatten, weshalb ich nicht mehr nennenswert auffiel.

Ich bekam übrigens eine E-Mail von einer Leserin, die sich darüber geärgert hatte, als sie bei mir las, dass ich mich jetzt „normaler“ fühlte. Denn was ist schon normal? Sie erfuhr es als verletzend für dicke Menschen. Aber so ist es von meiner Seite aus überhaupt nicht gemeint. Ich finde mich selbst nicht „normaler“ als jemand mit Größe 60, aber ich bemerke jetzt den Unterschied in den Reaktionen anderer. Viele Menschen denken nämlich doch leider so. Es ist nichts falsch daran im Badeanzug herumzulaufen, sei es in Größe 36 oder in Größe 56. Es gibt nichts einzuwenden gegen ein ausgedehntes Essen bei einem Büffet. Ich probiere nur zu schildern, wie ich mich fühle und wie ich mein neues Leben erfahre. Niemand ist besser als der andere. Verschiedene Dinge sind nun aber einfach anders. Und wisst ihr, was in diesem ersten Urlaub nach der Operation der größte Unterschied war? Früher habe ich in einer Woche Urlaub immer drei Kilo zugenommen, jetzt habe ich drei Kilo abgenommen.

KG 121 Kilo



31. Für immer?

Lasst mich eine Sache klarstellen: Ich bin wirklich sehr dankbar, dass ich diese Operation machen konnte und dass es mir jetzt endlich gelingt abzunehmen. Ich lerne meine Ess- und Alltagsgewohnheiten zu ändern, was mir ohne Hilfsmittel nicht gelungen wäre und ich werde auch noch mit guten Ergebnissen belohnt. Es ist einfach toll, so viel Gewicht los zu sein. Es sind jetzt fast 50 Kilo. Darunter kann ich mir wirklich etwas vorstellen. Das sind nämlich locker 200 Päckchen Butter. Mehr Gewicht, als meine Söhne Brent und Vince zusammen auf die Waage bringen. Ich habe Kollegen und übrigens auch einen extrem schlanken Nachbarn, die nur ein wenig mehr wiegen, als ich an Gewicht verloren habe.

Ich fühle mich gut, und anscheinend sehe ich auch blendend aus, denn ich bekomme von allen Seiten Komplimente. Das genieße ich sehr, auch wenn ich beim soundsovielten begeisterten Kompliment manchmal nicht mehr weiß, wo ich hingucken soll. Ich habe auch ab und zu die Neigung mich zu entschuldigen, wenn jemand sagt, wie großartig sie meine Leistung finden: „Ja, aber ich habe eine Magenverkleinerung machen lassen.“ Und doch sage ich das bewusst nicht, denn auch mit Magenverkleinerung habe ich mich für eine Operation und die dazugehörigen Strapazen entschieden, somit also auch die strengen Regeln und eine lebenslange Diät dafür in Kauf genommen. Ich habe folglich auch für jedes der verlorenen 47 Kilo hart gearbeitet. Allerdings gebe ich durchaus auch zu, dass jemand ohne Operation noch viel mehr Kraft und Durchhaltevermögen haben muss. Diesen Menschen gilt mein allergrößter Respekt.

Trotz all den Komplimenten und dem gesünderen, fitteren Leben, das ich jetzt führe, überkommt mich gelegentlich ein unangenehmes Gefühl. Wird es nun für immer so bleiben? Ich habe mehr Erfolg beim Abnehmen als je zuvor, aber wird dieser Versuch nicht auch scheitern, wie all die anderen 234.694 Male? Werde ich am Ende wieder die Motivation verlieren und erneut unkontrolliert zunehmen? Dies ist ein Gedanke, der mich beängstigt und verunsichert, denn ich möchte wirklich nicht mehr dahin zurück, wo ich war. Es gibt Menschen, die sich mit Übergewicht rundum glücklich und gesund fühlen, aber das galt für mich leider nicht. Mitunter

vergesse ich, wie schlecht ich mich mit 166 Kilo fühlte. Aber ich brauche nur ein paar meiner ersten Kolumnen zur Hand zu nehmen. Dann werden die Erinnerungen an meine Beschwerden wieder wach und wie stark mein Leben durch das Übergewicht beeinflusst wurde. Und ich bin mir sicher: Das möchte ich nicht mehr. Trotz alledem habe ich diese Angst. Es gibt nun mal auch Menschen, die sich dieser Operation unterziehen und recht schnell wieder bei ihrem alten Gewicht landen. Oftmals, weil sie sich nicht an die Regeln halten und zu viele verkehrte Dinge essen.

Manchmal hat es auch mit dem Versagen der Operation zu tun oder einem sehr eigenwilligen Körper. Ich fürchte mich vor beidem. Daran muss ich mit Sicherheit arbeiten. Ich sitze in einer Achterbahn von Veränderungen und Lernprozessen. Ich muss lernen, mir selbst und meiner Fähigkeit zu vertrauen, dass ich es schaffe - für immer. Ich muss dafür sorgen, dass ich in diesem ersten Jahr meinen neuen Lebensstil gut durchhalte, damit er zur Gewohnheit wird. Ich muss mich selbst gründlich unter die Lupe nehmen und untersuchen, warum ich esse und was meine größten Fallstricke sind. Ich muss das emotionale Essen in den Griff bekommen und lernen, mir normale Essgewohnheiten mit etwas Spielraum für kleine Zwischenmahlzeiten anzugewöhnen. Aber mit der Hilfe meines Behandlungsteams in Bergen op Zoom und meiner Schicksals- und Leidensgenossen sowie mit der Unterstützung meines wunderbaren Ehemanns, meiner Familie und Freunde wird das hoffentlich gelingen. Ich möchte irgendwann sagen können: „Ja, dieses neue Leben ist meins, das bin ich und so lebe ich jetzt und ich bin mir sicher, dass nichts und niemand daran rütteln kann.“ Bis dahin heißt es üben und trotz allem zu probieren die Achterbahnfahrt zu genießen, egal wie wild und beklemmend sie auch sein mag.

 **119 Kilo**

32. Gewichtsplateau

Seit drei Wochen steht der Zeiger meiner Waage unverändert auf 119 Kilo. Ich hatte mich innerlich bereits darauf vorbereitet, dass dieser Fall eintreten würde. Laut meines behandelnden Arztes sei dies es ein normaler Vorgang, dass das Gewicht von Menschen, die in kurzer Zeit viel abnehmen, an einem bestimmten Punkt stagniert. Ehrlich gesagt ist mir das bei früheren Diätversuche nie passiert. Vielleicht auch, weil ich mit meinen bisherigen Diätprogrammen nie mehr als 20 Kilo verloren hatte. Allerdings habe ich die sogenannten Plateaus früher schon einmal als Ausrede benutzt, wenn ich mich bei den Weight Watchers nach einer weniger guten Woche auf die Waage stellen musste. „Wie, mein Gewicht ist gleichgeblieben? Das muss mit einem Plateau zu tun haben.“ Die Leiterin nickte dann verständnisvoll, während ich wusste, dass ich in der besagten Woche einfach nicht mein Bestes gegeben hatte. Dabei war ich im Stillen der festen Überzeugung, dass es Plateaus nicht wirklich gab, denn ich hatte sie noch nie erlebt. Wenn ich mir wirklich Mühe gab, nahm ich jede Woche ein wenig ab.

Als ich dann las, dass viele Menschen nach einer Operation mehrmals mit Plateaus zu tun bekamen, dachte ich daher, dass es schon nicht so wild sein würde. Wie groß war der Schreck nach drei Wochen, als mein Gewicht plötzlich stillstand und ich sogar ohne besonderen Grund sieben Kilo zunahm. Dieses Mal handelte es sich wirklich nicht um eine Ausrede für schlechtes Essverhalten, denn ich konnte ja ohnehin nur extrem wenig essen. Das Plateau der dritten Woche ist berüchtigt. Fast alle, deren Geschichten ich hörte oder las, hatten hiermit Probleme, also absolute Gewichtsstagnation oder in extremen Fällen – wie bei mir - sogar Gewichtszunahme. Ich denke, dass dies meine gerechte Strafe für die vorgetäuschte Plateau-Ausrede in den Jahren davor war. Ich musste also am eigenen Leib erfahren, dass es diese Plateaus tatsächlich gibt. Es gibt bei allen Menschen, die abnehmen, vor allem aber bei Menschen nach einer WLS-Operation. Der Grund dafür ist, dass der Körper zwischendurch Zeit braucht, um sich an den Gewichtsverlust zu gewöhnen. Nach der Operation gerät der Körper in eine Art Schockzustand und hält eine Zeit lang alles fest, weil es seine natürliche Neigung ist, das Gewicht halten zu wollen. Bis er dann feststellt, dass er wirklich viel zu wenig Kalorien bekommt

und an das überschüssige Fett gehen muss. Ein kluger Trick von unserem Körper zur Wiederherstellung des Gleichgewichts. Dabei kann der oder die Abnehmwillige allerdings schnell den Mut verlieren.

Auch mich verließ in der dritten Woche meines Plateaus der Glaube daran, dass ich jemals weiter abnehmen würde. Meine Mitstreiter in der Diätgruppe versuchten zwar, mich zu beruhigen, aber ich wollte ihnen nicht so recht glauben. Plötzlich ging das Gewichts dann wieder nach unten. Die Krise schien überstanden und somit auch das Thema Plateau. Es sollte jedoch nicht das letzte Mal sein, denn im Monat danach hatte ich wieder einen kleinen Stillstand. Dieser hielt ganze zwei Wochen an. Glücklicherweise ohne Gewichtszunahme, aber es blieb beunruhigend und frustrierend. Ich machte doch alles richtig, ich hielt mich an die Regeln und aß äußerst wenig. Warum nur nahm ich nicht ab? Insbesondere wenn ein persönlicher Meilenstein in erreichbare Nähe rückt, möchte man jeden Tag Ergebnisse sehen.

Mittlerweile weiß ich, dass meine Abnehmkurve einen bizarren Verlauf hat, allerdings mit einer gewissen Regelmäßigkeit: Ich nehme drei Wochen ab und dann auch wirklich viel. Danach steht mein Gewicht einige Wochen still. Vielleicht hat es auch mit meinem Zyklus zu tun oder vielleicht muss sich mein Körper zwischendurch erholen, aber das macht nichts. Das Wichtigste ist, dass ich jetzt von den Plateaus weiß und dass man eben Geduld haben muss. Sie verschwinden von selbst wieder, wenn man alles richtigmacht. Sollte es also auch Sie einmal treffen, liebe Leserin und lieber Leser, dann machen Sie sich bitte keine Sorgen.

 **119 Kilo**

33. Hurra, ich habe Adipositas!

Eine recht merkwürdige Überschrift mag man jetzt denken, denn wer freut sich denn über Adipositas? Nun, ich freue mich riesig darüber, denn heute habe ich einen ganz entscheidenden Meilenstein erreicht: Mein BMI (Body Mass Index) liegt endlich unter 40. Das bedeutet, dass ich nicht mehr morbid Adipositas habe, sondern „einfach“ nur Adipositas. Wem diese Abkürzung nichts sagt: Der BMI ist eine Formel, in die Körpergröße und Gewicht eingesetzt wird, und mit der sich ausrechnen lässt, ob man zu schwer ist. Wenn der BMI zwischen 20 und 25 liegt, dann hat man ein gesundes Gewicht, bei einem Wert zwischen 25 und 30 ist die Rede von Übergewicht und von 30 bis 40 heißt es dann Adipositas. Zwischen 40 und 50 hat man morbid Adipositas und ab 50 (ja, da war ich auch) wird sogar einer Super-Adipositas gesprochen.

Ich war zunächst schon sehr erleichtert, als das Wort „super“ weg war, aber jetzt bin ich auch das „morbid“ los und fühle mich im wahrsten Sinne gleich ein Stück leichter. Morbid ist ein aus dem Lateinischen stammender Ausdruck und bedeutet soviel wie ‚krankhaft‘ – also alles andere als beruhigend.

In der Welt der Medizin ist der BMI ein Maßstab, der auch für Magenbypass-Operationen eine wichtige Rolle spielt. Liegt der BMI über 40, dann wird der Eingriff und die Nachsorge von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen, zumindest bei uns in den Niederlanden. Dies gilt auch, wenn der BMI 35 beträgt und daneben auch Begleiterscheinungen wie Diabetes und hoher Blutdruck auftreten. Das ist mir zum Glück erspart geblieben, allerdings hat mich mal ein Arzt gewarnt: „Sie sind extrem schwer, Sie litten unter Schwangerschaftsdiabetes und ihre Mutter hat Diabetes -Typ 2. Wenn Sie nichts unternehmen, dann haben Sie innerhalb von zwei Jahren auch Diabetes.“ Ich saß sozusagen schon im Wartezimmer der Zuckerkrankheit, keine gute Aussicht. Außerdem hatte ich erhöhte Cholesterinwerte und auch mein Blutdruck schwankte. Alles in allem keine ernsthaften Beschwerden, aber bei 166 Kilo –Tendenz weiter steigend – war es nur eine Frage der Zeit, bevor ich Medikamente einnehmen musste. Jetzt nach 48 Kilo Gewichtsverlust, haben sich meine Blutzuckerwerte

normalisiert. Manchmal sind sie sogar etwas zu niedrig, was öfter vorkommt nach einem Magenbypass. Ein akutes Diabetesrisiko droht mir also nicht mehr, aber ein erhöhtes Risiko bleibt wahrscheinlich für immer. Wenn ich mich vernünftig ernähre und ausreichend bewege, wird diese Krankheit vorläufig keine Chance haben. Dies ist für mich der lebende Beweis dafür, dass die Entscheidung für die Operation die absolut richtige war. Natürlich wusste ich das schon, bevor ich die Werte sah.

So einen großen Gewichtsverlust merkt man an allem: Ich bin fitter und habe mehr Energie, ich kann mit meinen Kindern Schritt halten, wenn wir ein Stück durch den Wald rennen. Ich nehme problemlos die Treppe, die ich früher so viel wie möglich vermieden habe. Ich passe besser ins Auto, ich passe besser in meine Badewanne und mein Bauch ist dann auch schon fast vollständig mit Wasser bedeckt. Diese Woche waren wir auf einem Spielplatz, zu dem wir öfter gehen, und ich setzte mich in einen normalen Stuhl, ohne dass es mir aufgefallen war. Meine Mutter rief plötzlich: „Mensch Carina, weißt du noch, dass du dir letztes Jahr immer noch einen anderen Stuhl holen musstest, weil du in diese verflixten Dinger nicht reingepasst hast?“ Meine Mutter hatte völlig recht, das wurde mir in jenem Moment bewusst. Ich merke es also wirklich auf allen Ebenen, aber trotzdem ist es natürlich schön, wenn mir dann auch die medizinischen Werte bestätigen, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

Ein anderes einschneidendes Ereignis steht an. Wenn ich noch zwei Kilo verliere, werde ich unglaubliche 50 Kilo abgenommen haben. Ich kann es immer wirklich kaum noch fassen. Wenn es mir mit einer normalen Diät gelungen wäre, so viel abzunehmen, wäre ich schon längst zufrieden gewesen. Jetzt weiß ich, dass ich noch mehr rausholen kann. Erst einmal gebe ich mein Bestes, um die 50 Kilo-Marke zu erreichen und danach arbeiten wir uns die BMI- Leiter weiter nach unten. Vielleicht kann ich dann irgendwann mal eine Kolumne mit dem Titel „Hurra, ich habe Übergewicht“ verfassen. Wäre das nicht wunderbar?

 118 Kilo

34. Tschüss Ulla Popken!

Nach meinem Plateau der letzten Wochen bewegt sich mein Gewicht jetzt wieder stetig abwärts. Das bedeutet nicht nur deutlich spürbare gesundheitliche Vorteile, wie die Zunahme an körperlicher Fitness und Energie. Ich komme nun auch in Modegeschäften voll auf meine Kosten. Da ich es von Kleidergröße 60 auf Kleidergröße 48 geschafft habe - manchmal passt auch schon eine groß ausfallende 46-er Größe - eröffnet sich mir eine völlig neue Welt. Fiel meine Wahl früher fast ausschließlich auf schwarze, weite Kleidung, um mich zu verstecken, trage ich seit kurzem mehr Farbe und engere Modelle. Ich bin wirklich froh, dass die Leggings wieder einigermaßen in Mode ist, denn ich kann eine lange Leggings ohne Probleme tragen und sie perfekt mit einem längeren Shirt oder Kleid kombinieren.

Meinen Kleiderschrank muss jetzt alle zwei Woche gründlich ausmisten. Was zu groß ist, wird im Internet verkauft und neue Dinge, die passen oder fast passen, kommen in den Schrank. Ich habe viel Kleidung von anderen bekommen, worüber ich sehr froh bin, denn sonst wäre ich mittlerweile schon ein Vermögen los. Alles wird mir zu groß, sogar Kleidungsstücke wie Unterwäsche oder Badeanzüge müssen neu angeschafft werden. Trotzdem kann ich es nicht lassen, mich gelegentlich mit etwas Neuem zu „belohnen“. Meine Auswahl ist so viel größer geworden. Ich bin jetzt nicht mehr gezwungen, das einzige Kleidungsstück im Laden zu kaufen, das überhaupt passt, sondern ich darf jetzt wählen. Und die Auswahl wird immer größer. Ich habe nämlich diese Woche einen ganz neuen Höhepunkt erlebt: Ich habe zum ersten Mal etwas in einem normalen Geschäft gekauft. Kein Laden mehr für Übergrößen, auch wenn dort heutzutage durchaus schicke und moderne Teile zu finden sind. Nein, echt in einem Geschäft, das lediglich Größen von XS bis XL bzw. 46 führt. Ich war mit meiner Mutter dort und stöbert nur mit halbem Interesse durch die Kleiderstände. Schöne Sachen, aber bestimmt noch nichts für mich. Oder könnte diese Tunika vielleicht doch...? Mit fünf Kleidungsstücken überm Arm ging ich in die Umkleidekabine und sie passten tatsächlich. Ich konnte es kaum fassen, dass ich wirklich in einem normalen Geschäft Kleidung anprobierte. Aus diesem Triumphgefühl heraus kaufte ich die Tunika mit einem Top



und einem schönen Rock. Zur Kasse, 84 Euro ärmer, obwohl ich mir eigentlich vorgenommen hatte, erst einmal nichts Neues mehr zu kaufen. Nun, da mir die diese Sachen aus dem normalen Modegeschäft aber passten, konnte ich einfach nicht widerstehen.

Nun, wo ich also aus dem überwiegenden Angebotssortiment frei auswählen kann, wird sich mir also eine ganz neue Frage stellen. Wie gehe ich damit um? Wie wird mein Kleidungsstil aussehen und woher nehme ich das Geld für mein neuentdecktes Hobby? Ich hatte auf Kleidungsgebiet übrigens immer ein ganz bestimmtes Ziel vor Augen: ich wollte irgendwann in die größte Größe der spanischen Marke Desigual passen. Die auffällige bunte Kleidung gefiel mir schon immer sehr, allerdings konnte ich noch nicht mal meinen Arm in ein Hosenbein zwängen, das die Mode des spanischen Herstellers so klein ausfällt. Beflügelt von besagtem kleinen Sieg im Modegeschäft packte mich also der Übermut und ich bestellte mir im Internet einen Rock von Desigual in Größe XL. Der Rock kam diese Woche an und er passt tatsächlich. Es ist unglaublich! Er sitzt noch ein wenig eng am Bauch, aber ich habe ihn sofort drei Tage hintereinander getragen, so begeistert war ich davon. Dieser Rock ist ein erster Schritt, denn er passt nur, weil er aus Stretchmaterial ist und sehr weit ausfällt. Ich habe direkt noch ein Kleid gekauft, wofür ich mindestens noch 15 Kilo abnehmen muss. Aber ein Anfang wäre somit gemacht.

In dieser Woche habe ich mir somit gleich zwei Träume erfüllt. Die Kundenkarte von Ulla Poken werde ich in der Mitte durchschneiden. Tut mir leid, liebe Ulla - danke für die all die schönen Jahre. Du warst für mich da, als ich dich brauchte. Aber jetzt werde ich meine Fühler auch in anderen Geschäften ausstrecken und die Welt der Mode entdecken. Vielleicht müsste ich zwischendurch auch noch im Lotto gewinnen.

 117 Kilo

35. Sport

Mein ganzes Leben lang habe ich bisher jegliche Form von Bewegung verabscheut. Als dickes Kind ist es nicht schön im Sportunterricht immer als Letzte übrig zu bleiben, weil man nicht mithalten kann. Es ist auch nicht schön, wenn man auf der weiterführenden Schule eine „4“ für Sport auf dem Zeugnis bekommt, weil Lehrer für das Fach Sport keine schlechteren Noten verteilen durften. Die einzigen einigermaßen passablen Noten bekam ich beim Tauziehen und Kugelstoßen. So kompensierte ich die Fünfen (und Sechsen) beim Laufen und Hochsprung ein wenig. Ich probierte aktiv zu sein. Ich begann mit Volleyball, war aber schnell frustriert als neue Mädchen innerhalb kürzester Zeit bereits in höheren Mannschaften spielten als ich. Ich ging mit einer Freundin zum Tennis, aber nach einer Viertelstunde war ich schon fix und fertig. Ich nahm am Sportunterricht teil, verabscheute die regelmäßigen Parkläufe jedoch wie die Pest. Innerhalb von 20 Minuten mussten wir möglichst viele Runden durch den öffentlichen Park rennen, wobei uns regelmäßig das Gejohle und die Buh-Rufe der städtischen Parkwächter begleiteten. Beim Sport mussten wir zudem eine Art Schuluniform tragen, die aus einer sehr kurzen Hose und einem engen T-Shirt bestand. Beide Kleidungsstücke waren mir etliche Größen zu klein. Nein, ich war ehrlich gesagt noch nie sonderlich sportbegeistert und das bin ich auch heute noch nicht. Letztes Jahr, als ich fast 50 Kilo mehr auf die Waage brachte, wurde mein Verhältnis zum Sport sogar noch prekärer.

Bewegung war für mich nicht nur anstrengend, sondern auch sehr schmerzhaft. Man gerät also in eine Art Abwärtsspirale, da jede Bewegung aufgrund des Übergewichts erheblich mehr Mühe bereitet und man sich folglich immer weniger bewegt. Weil man sich zu wenig bewegt, wird man noch dicker, wodurch man sich wieder weniger bewegt und so weiter. Letztlich war ich irgendwann kaum noch für Aktivitäten zu begeistern. Wenn Erik mich fragte, ob wir einen kleinen Waldspaziergang mit den Kindern machen wollten, dann rollte ich schon mit den Augen und blieb lieber zu Hause. Regen bot mir auch immer eine willkommene Ausrede, um nicht nach draußen gehen zu müssen. Eine kleine Runde Radfahren? Das bedeutete für mich hinter Erik her zu keuchen, dabei hatte er noch unsere zwei Kinder auf seinem Rad dabei. Bei der Arbeit war es das Gleiche:

Ich nahm den Aufzug, wann immer sich die Gelegenheit dazu bot. Ich fuhr mit dem Aufzug nicht nur nach oben, sondern auch nach unten.

Mittlerweile gelingen mir normale täglichen Aktivitäten immer besser. Bei der Arbeit nehme ich jetzt konsequent die Treppe – nach oben und nach unten. Auch für eine Runde Spaziergehen oder Radfahren bin ich ohne Jammern zu haben. Ich spüre, dass es sich gut anfühlt, auf diese Weise mit meiner Familie unterwegs zu sein. Und weil ich mich mehr bewege, ist meine Welt jetzt ein Stückchen größer geworden. In dieser Hinsicht fühle ich mich darum auch freier als vorher. Aber richtig Sport treiben? Im letzten Jahr war ich mehr passives als aktives Mitglied meines Fitnessstudios. Aber auch das hat sich verändert. Denn jetzt, wo ich meine Essgewohnheiten im Griff habe, habe ich mit der nächsten Phase meines neuen Lebens angefangen: regelmäßigem Sport.

In den letzten Wochen habe ich das Fitnessstudio mit meinen Besuchen bestimmt überrascht. Ich mache Fitness- und Krafttraining, um meine Muskeln zu erhalten. Das schnelle Abnehmen kann dazu führen, dass Muskelmasse abgebaut wird und verschwindet. Ich mache auch „Bodypump“, eine Art Krafttraining mit Gewichten. Das macht viel mehr Spaß, als alleine mit der Hantelstange zu trainieren. Außerdem nehme ich noch an den Zumba-Stunden teil und bewege mich mit großer Begeisterung zu den lateinamerikanischen Rhythmen. Danach bin ich immer ziemlich erschöpft und verschwitzt, was mir aber lieber ist, als stundenlang auf dem öden Laufband zu trainieren. Ich muss zugeben, dass ich Sport immer noch als eher unangenehm und lästig empfinde, auch wenn es inzwischen einfacher geht. Ich probiere darum auch herauszufinden, welche Sportart am besten zu mir passt. Bis dahin gehe ich weiter brav ins Fitnessstudio, bleibe in Bewegung und wenn ich erstmal angefangen habe, macht es meist auch einigermassen Spaß.

KG 117 Kilo



36. Kleine große Freuden

Unsere letzte Urlaubsreise mussten wir leider kurzfristig absagen, da unser Sohn Vince ins Krankenhaus musste. Daher war unsere Vorfreude auf die jetzige Urlaubsreise riesig. Nach all den Strapazen rund um meine Operation, den Tod meines Vaters und die krankheitsbedingten Sorgen mit unseren Kindern hatten wir uns eine kleine Auszeit mehr als verdient. Ich war vor allem auch gespannt darauf, wie sich das Reisen mit 50 Kilo weniger anfühlen würde. Wir entschieden uns für eine Flugreise, was das Ganze natürlich nochmal aufregender machte – nicht nur für mich, sondern auch für unsere Kinder, die das erste Mal in einem Flieger sitzen würden.

Was mich betrifft, so ist mir mein letzter Flug noch sehr gut im Bewusstsein geblieben. Ich brachte damals noch 53 Kilo mehr auf die Waage und musste mich stets seitwärts durch die Flugzeuggänge zwängen, da ich ansonsten steckengeblieben wäre. Es schien mir ein Rätsel, wie die Stewardessen in solch schmalen Gängen ihre Arbeit verrichten konnten. Ich hoffte jedes Mal inständig, dass der Sitzplatz neben mir frei bleiben würde und ich somit etwas mehr Platz zur Verfügung hatte. Flugzeugsitze können für normalgewichtige Menschen schon recht beengend sein, für adipöse Passagiere sind sie ein regelrechter Albtraum. Ich probierte es immer so einzurichten, dass ich niemals neben fremden Menschen saß, die sich von meiner Körperfülle sicher beeengt fühlen würden. Ich saß also nach Möglichkeit am Fenster oder Gang und Erik direkt neben mir. Die Armlehne konnten wir dann nach oben klappen. Wenn ich mich dann in den Sitz gequetscht hatte, hieß es Anschnallen. Bei meinen letzten Flügen musste ich jedes Mal nach einer Gurtverlängerung fragen. Auch wenn die Stewardessen stets freundlich reagierten und sich nichts anmerken ließen, so empfand ich diesen Umstand immer als zu tiefst demütigend. Andererseits wagte ich es auch nicht, ohne Gurt zu fliegen, dazu war meine Flugangst dann doch zu groß. Ob ein Sitzgurt im Falle eines Flugzeugabsturzes noch von großem Nutzen wäre, sei an dieser Stelle mal dahingestellt. Nachdem ich also meine erste Scham überwunden und den Moment des Abhebens mit schweißnassen Händen überstanden hatte, wurde es Zeit zum Essen. Im Gegensatz zu den meisten meiner Mitmenschen fand ich das im Flugzeug servierte Essen schon immer sehr lecker, hatte also nie wirklich Probleme damit.



Probleme hatte ich vielmehr beim Herunterklappen des kleinen Tischchens, welches mir immer knapp über dem Bauch hängen blieb. Es stand also schief, da zwischen mir und dem Vordersitz schlichtweg zu wenig Platz dafür war. Ich benutzte also das Klapptischchens meines Sitznachbarn mit – Erik. Mein armer Mann musste also schon wieder seinen ebenfalls knapp bemessenen Platz mit mir teilen, was er aus Liebe zu mir jedoch immer bereitwillig tat.

Ich war also überaus gespannt auf den bevorstehenden Flug. Wie würde es wohl sein, mit den schmalen Gängen, den engen Sitzen, der Gurtlänge und natürlich mit diesem verflixten Klapptischchen? Es war tatsächlich eine komplett neue Erfahrung. Ich konnte mich wie alle anderen Passagiere geradeaus durch die Gänge bewegen und der Stuhl bot mir ausreichend Platz. Ich empfand ihn nicht gerade als übermäßig bequem, aber wer tut das schon? Zumindest brauchten wir die Armlehne dieses Mal nicht hochzuklappen. Auch der Gurt hat den Test bestanden, denn er ließ sich problemlos einrasten und ich hatte sogar noch 30 cm Spielraum. Stolz drehte ich mich zu Erik, um ihm freudestrahlend mein überhängendes Gurtende zu präsentieren. Natürlich konnte ich nun nicht mehr warten, bis das Essen serviert wurde. Ich musste sofort ausprobieren, ob ich auch meinen berüchtigten Feind, den Klapptisch bezwungen hatte. Klick, den kleinen Hebel gelockert und siehe da: das Tischchen ließ sich ohne Problemen nach unten klappen. Ich grinste triumphierend und Erik hielt diesen besonderen Moment mit der Kamera fest. Ich war so überglücklich, dass ich den Tisch erst wieder nach oben klappte, als ich von der Stewardess freundlich dazu aufgefordert wurde. Endlich habe ich meinen Frieden mit dem Kollegen Klapptisch schließen können. Dass er sich ganz nach unten klappen ließ, war wirklich der absolute Höhepunkt meiner Urlaubsreise. Witzig, dass man sich über derartige Dingen so sehr freuen kann

 113 Kilo

37. *It's playtime!*

Letzte Woche habe ich über den großartigen Auftakt unserer Urlaubsreise mit der “neuen Carina” berichtet. All die vielen neugewonnenen Freuden, die man schon durch die Tatsache erfährt, dass man problemlos in den Flugzeugsitz passt oder dass sich der Klapptisch herunterklappen lässt. Unsere Ferien an der Costa del Sol fingen also sehr gut an. Wohingegen man diesen Landstrich in unserem Fall besser als Costa del Regén hätte bezeichnen müssen. Normalerweise flüchtet man aus dem regnerischen Holland in Richtung Spanien, um während einiger Tage noch etwas Sonne tanken zu können. Bei uns war es allerdings genau andersherum: zu Hause in den Niederlanden freuten sich die Daheimgebliebenen über die erste Hitzewelle des Jahres, während wir in Spanien mit Starkregen und einer unangenehmen Kälte konfrontiert wurden. In meiner Not habe ich mir nach zwei Tagen sogar noch einen kuscheligen Flanell-Pyjama gekauft, da mir vor allem nachts ständig kalt war.

Unser schönes Ferienhaus versöhnte uns jedoch mit dem unerfreulichen Urlaubswetter. Auf der Dachterrasse stand ein beheizbarer Whirlpool, in dem ich jeden Tag und trotz Regen gemeinsam mit den Kindern planschen konnte. Wir genossen auch die Gesellschaft meiner Schwiegereltern, mit denen wir das Haus teilten und gemeinsame Ausflüge unternahmen. Wir fuhren in die Berge, besuchten das nette Städtchen Ronda und gingen shoppen. Das Shopping-Erlebnis gestaltete sich jetzt ebenfalls anders als während meiner vorherigen Urlaubsreisen. Nun passte ich nämlich in all die bunten Kleidungsstücke, die in den Geschäften und auf den Märkten zu attraktiven Preisen verkauft wurden. Erik seufzte am Ende unseres Urlaubs mit gespielter Erschöpfung, dass er noch niemals soviel einkaufen war, wie in diesem Urlaub. In Wirklichkeit gönnte er mir meine Freude am Shoppen natürlich aus vollem Herzen. Ich muss allerdings zugeben, dass ich teilweise sehr wahllos kaufte. Nicht weil ich das Kleidungsstück brauchte, sondern weil es passte. Als wir ein Geschäft meiner Lieblingsmarke fanden, wartete mein lieber Mann geduldig, bis ich auch das letzte Kleidungsstück im Laden begutachtet und anprobiert hatte. Es ist natürlich schön, dass ich jetzt mehr Kleidung kaufen kann, aber ich sollte wirklich versuchen, etwas selektiver zu werden. Schon allein zum Wohle unseres gemeinsamen Haushaltsbudgets.

Die einzigen vier Tage, an denen wir mit Sonnenschein gesegnet waren, haben wir dann in vollen Zügen auskosten. Wir gingen jeden Tag zum Strand oder hüpften in den Pool. Dort tobte ich ausgelassen mit den Kindern. Wir bauten riesige Sandburgen oder lieferten uns fröhliche Matschgefechte. Wir freuten uns über die hohen Wellen und mit meinem Sohn Brent auf dem Rücken rannte ich unermüdlich ins Meer und wieder raus. Nach einiger Zeit wurde mir bewusst, dass dies ebenfalls ein Teil meines neuen Ichs war. Früher fehlte mir jegliche Motivation und Energie, um mit meinen Kindern zu toben. Abgesehen davon fühlte ich mich mit 166 Kilo im Badeanzug äußerst unwohl. Ich trug zwar einen Badeanzug, wollte mich aber immer am liebsten hinter einem großen Baum verstecken. In diesem Urlaub war es anders. Ich erlebte erstmals keine unangenehmen Gefühle kein Schamgefühl und vor allem kein Schuldgefühl. Früher fühlte ich mich oft schuldig, wenn ich nicht genug mit den Kindern spielte, weil es mir schlicht zu anstrengend war. Im Gegensatz zu den gemeinsamen Urlauben der vergangenen Jahre spielten und tobten wir dieses Mal ausgiebig miteinander. Die Urlaubsfotos, die diese Momente festhalten, sind ganz besondere für mich. Unser Ferienhaus befand sich auf einem Hügel, den ich mehrmals pro Tag mühelos nach oben marschierte. Als wir einen Ausflug nach Gibraltar unternahmen, kletterte ich sogar mit meinem Schwiegervater und den Kindern auf den Felsen herum. So etwas wäre mir früher nie in den Sinn gekommen.

Ich bemerkte leider noch eine weitere Veränderung. An zwei Tagen machten mir unerträgliche Bauchschmerzen zu schaffen, egal was ich aß oder trank. Ich war ziemlich beunruhigt und hatte Angst vor Komplikationen und einem eventuellen Krankenhausaufenthalt. Zu meiner großen Erleichterung verschwanden die Schmerzen nach einigen Tagen von selbst, aber der Schreck saß tief. Auch solche Vorfälle machen mir bewusst, dass ich jetzt anders bin, innerlich wie äußerlich.

KG 112 Kilo



38. Ein halbes Jahr

Es ist schon wieder ein halbes Jahr her, dass ich unter dem Messer gelegen habe. Daran musste ich heute schon den ganzen Tag denken. Ich kann mich noch sehr gut an meine Angst und mein Gefühlschaos erinnern, als ich in die Klinik fuhr und Erik gleichzeitig noch Anweisungen für meine Beerdigung gab, sollte dieser Fall eintreten. Angesichts der Tatsache, dass es der Monat November war, schien mir mein Lieblingssong "November Rain" von den Guns N' Roses recht passend. Ich erinnere mich noch, wie der Arzt meinte, dass ich früher als ursprünglich geplant an die Reihe kommen würde. Wie ich die Panik in mir aufsteigen fühlte und bitterlich zu weinen anfang. Ich rief damals gleich meine Eltern an und wie ein Wunder nahm mein Vater den Hörer ab. Mein lieber, im Sterbebett liegender Vater, der damals schon seit einer Woche nicht mehr ansprechbar war. Er konnte mich einigermaßen beruhigen. Ich dachte daran, wie ich dann zum Operationssaal geschoben wurde, wie Erik neben meinem Bett herlief bis zu den Fahrstühlen und ich mich dort unter Tränen von ihm verabschiedet habe. Als ich auf dem OP-Tisch lag, weinte ich immer noch, so groß war meine Angst. Ich hatte Angst vor dem, was mir bevorstand, der Eingriff und die möglichen Komplikationen. Ich hatte Angst zu sterben, aber auch Angst vor meinem neuen Leben. Ich hatte Angst, dass es mir nicht gelingen würde. Angst, dass mein Vater meine Heimkehr nicht mehr miterleben würde. Meine Güte, noch nie in meinem Leben, war meine Angst so unbeschreiblich groß. Aber dann hat man mich auf eine besondere Art, mit weit auseinandergestreckten Armen, auf dem OP-Tisch fixiert. Ich beruhigte mich endlich und ließ den Dingen ihren Lauf. Augen zu und durch!

Ich kann mich auch noch gut daran erinnern, dass ich danach den ganzen Tag viel geschlafen habe. Und wie unendlich froh ich war, Erik und meine Mutter wiederzusehen. Wie schwer muss es erst für diese beiden gewesen sein: während sie am Bett meines todkranken Vaters saßen, warteten sie gleichzeitig hochgespannt auf Neuigkeiten von mir aus dem Krankenhaus. Als ich dann nach Hause kam, präsentierte ich meine Narben zuerst meinem Vater, woraufhin dieser breit grinste und den Daumen hoch streckte. Er war sehr stolz auf mich, aber gleichzeitig ging es ihm zusehends schlechter. Daher muss ich an meinem Minijubiläum auch

immer an die beiden Wochen nach der Operation zurückdenken, die ich dann auch bei meinen Eltern zuhause verbracht habe, um meinem Vater näher zu sein. Jene zwei Wochen, in denen mein neues Leben begann und das Leben meines Vaters sich seinem Ende entgegen neigte. Was würde ich darum geben, wenn er noch einmal sehen könnte, wie es mir jetzt geht – ein halbes Jahr später.



Dieses halbe Jahr verging wie im Flug und es ist auch wirklich viel passiert. Daher ist es an der Zeit eine kleine Zwischenbilanz zu ziehen. Ich habe insgesamt 54 Kilo abgenommen, davon 13 Kilo bereits vor der Operation mit Hilfe einer speziellen vorbereitenden Diät. Mein Körperfett-Anteil ist von 53 Prozent auf 43 Prozent gesunken. Meine Konfektionsgröße ist von 60 runter auf 46-48, was konkret bedeutet, dass ich inzwischen in ganz normalen Modegeschäften fündig werde und auf Kleiderkäufe in Spezialgeschäften für Übergrößen inzwischen verzichten kann. Meine Zucker- und Cholesterinwerte sowie mein Blutdruck sind auf Normalwerte gesunken, schon allein deswegen haben sich alle Mühen bisher gelohnt. Ich habe keine Probleme mehr mit Knieschmerzen oder stressbedingter Blasenschwäche, die aber vor allem durch das enorme Gewicht, welches

auf meine Blase drückte, ausgelöst wurde. Daher musste ich früher bis zu achtmal zur Toilette, mittlerweile höchstens einmal. Zur großen Freude meines Mannes Erik gehört auch mein nächtliches Schnarchen der Vergangenheit an. Ich passe nun in Flugzeugsitze, in Terrassenstühle mit Lehne und in kleine Autos. Ich bewege mich öfter und problemloser, selbst das Treppensteigen gelingt mir nun ohne Geschnaufe. Als Mutter bin ich erheblich aktiver, was eines meiner wichtigsten Ziele war. Mittlerweile könnte ich problemlos neben meinen Kindern herrennen, wenn wir ihnen nochmal das Fahrradfahren beibringen müsste.

Am Ziel bin ich jedoch noch lange nicht, denn ich möchte noch 29 Kilo loswerden. Dann steht der Zeiger auf 83 Kilo, genau die Hälfte meines ursprünglichen Ausgangsgewichts. Außerdem wiegt Erik ebenfalls 83 Kilo. Ehrlich gesagt wäre es ja schon schön, wenn ich einmal in meinem Leben leichter wäre, als mein Mann – und sei es auch nur für einen kurzen Moment.

 112 Kilo

39. Von Einhörnern und Regenbögen

Wenn man meine Geschichte so liest, kann man mitunter den Eindruck bekommen, dass ein derartiger Abnehm-Marathon einem Kinderspiel gleicht. Kein Hungergefühl, mit dem man zu kämpfen hat, keine nennenswerte Beschwerden und man fühlt sich stets fit wie nie zuvor. Ich gebe zu, dass es manchmal verdächtig stark nach Friede, Freude, Eierkuchen klingt, seit ich meinen Magenbypass habe – oder nach Einhörnern, Elfen und Regenbögen, wie meine Cousine sagen würde. Das entspricht natürlich alles nicht der Realität. Ich möchte daher auch kein Blatt vor den Mund nehmen, was die weniger schönen Seiten meiner Operation betrifft, denn die gibt es durchaus auch. Wobei ich zugeben muss, dass ich großes Glück und so gut wie keine Komplikationen hatte. Auch kann ich fast sämtliche Nahrungsmittel vertragen und habe selten mit Übelkeit zu kämpfen. Seit der Operation musste ich mich noch kein einziges Mal übergeben und auch die berühmt-berüchtigte Laktoseintoleranz oder das 'Dumping-Syndrom' – äußerst unangenehme Dinge, unter denen viele Patienten nach einer Magenverkleinerung leiden – blieben mir erspart.

Aber was läuft nun weniger gut? Ich habe mit einigen lästigen Begleiterscheinungen wie einem durch Vitaminmangel bedingten Haarausfall und einer unglaublichen Menge überschüssiger Haut zu kämpfen. Die herunterhängenden Hautlappen sind inzwischen so lang, dass ich aussehe wie eine Fledermaus. Nicht wirklich schön geschweige denn sexy, aber das war mir bereits im Vorfeld bewusst. Daher spare ich schon fleißig für den Gang zum plastischen Chirurgen.

Seit der Operation leide ich auch unter Darmverstopfung, ein sehr unangenehmes Thema. Damit bekommt früher oder später jeder zu machen, der mehr Proteine und weniger Kohlenhydrate zu sich nimmt. Auch wenn ich mich jetzt wie eine klagende Oma anhöre, aber so eine Verstopfung kann einem fast unerträgliche Schmerzen bereiten. Also bin ich jeden Tag mit ballaststoffreichen Cornflakes, speziellen Joghurtzubereitungen und anderen Produkten zugange, die mir bei meinem Problem Abhilfe versprechen.

Das sind also die körperlichen Problemchen, die ich habe. Der Haarausfall hat sich inzwischen schon stark gebessert und meinen überschüssigen Hautlappen kann wie gesagt Abhilfe verschafft werden. Die wenigen Male, dass ich mich

wirklich unwohl fühle, wenn mir etwas nicht bekommt, lassen sich wirklich an einer Hand abzählen. Solange es so bleibt, soll es mir recht sein. Mir ist durchaus bewusst, dass es unzählige Menschen gibt, denen es nach einem Magenbypass ganz anders ergeht. Weitaus lästiger sind allerdings die Dinge, die sich in meinem Kopf abspielen, dabei wurde ich doch am Magen operiert und nicht an meinem Hirn. Anfangs wähnte ich mich noch fröhlich in einer Art Traumland, in dem ich weder Hungergefühl noch Appetit auf ungesundes Essen verspürte – es war herrlich. Mittlerweile weiß ich, dass der Appetit wieder zurückkommt, der echte Hunger zum Glück nicht. Leider schleichen sich auch der Appetit auf Ungesundes sowie schlechte Essgewohnheiten langsam wieder ein.

Während meines Urlaubs habe ich mir ab und zu ein paar zuckerfreie Kekse oder auch mal ein Eis gegönnt. Das sollte meiner Meinung nach im Urlaub auch schon mal erlaubt sein. Das Schlimme ist aber, dass ich es auch nach dem Urlaub nicht mehr lassen konnte. Seither greife ich immer wieder zu Keksen als kleine Zwischenmahlzeit. Auch wenn es sich um zuckerfreie Kekse handelt, so enthalten sie doch eine gewisse Anzahl an Kohlenhydraten und keine wichtigen Nährstoffe. Wenn man dann also wie ich relativ wenig Sport treibt und hin und wieder mit dem Essen schummelt, ist es wenig verwunderlich, dass die Zeiger auf der Waage stehen bleiben.

Seit einigen Wochen frage ich mich daher immer wieder, warum ich scheinbar immer noch ein unkontrollierbares Bedürfnis nach solchen Nahrungsmitteln habe. Warum fällt es mir in letzter Zeit so unglaublich schwer, den letzten Rest auf dem Teller liegen zu lassen, obwohl ich satt bin. Ich will auf alle Fälle noch 30 Kilo abnehmen! Höchste Zeit daher, Nägel mit Köpfen zu machen. Regelmäßiger Sport ist ab jetzt ein unverzichtbares Muss, wenn ich die letzten Kilos noch loswerden will. Außerdem hinterfrage ich mich bei jedem Happen, den ich zu mir nehme, wie nährstoffreich er nun tatsächlich ist.

Weg mit den zuckerfreien Keksen und dem Eis, auf alle Fälle bis zum Beginn der Sommerferien! Ich werde mich wieder strikt meine Regeln halten. Jetzt, wo die 100 Kilo-Marke in greifbarer Nähe ist, will ich diese auch wirklich schaffen.



Schon ihr ganzes Leben lang litt Carina (48) an morbider Adipositas. Vor fünfzehn Jahren entschied sie sich nach etlichen Jahren des Zweifelns und intensiver Recherche zu einer magenverkleinernden Operation. Im Jahr 2010 bekam sie einen Magenbypass und damit begann für die zweifache Mutter ein neues Leben, mit allen dazugehörigen Höhen und Tiefen.

Ihre Gedanken, Erlebnisse und Veränderungen hat Carina im ersten Jahr nach ihrer Operation in wöchentlichen Kolumnen für eine niederländische Frauenzeitschrift zu Papier gebracht. In diesem Buch hat die Autorin jene Kolumnen zusammengefasst und beschreibt auf sehr offene Art, wie es ihr nach Erscheinen der Kolumnen ergangen ist. Ihre Niederlagen und Enttäuschungen benennt sie dabei ebenso schonungslos wie ihre persönliche Triumphe und Glücksmomente. Über ihre erneute Gewichtszunahme schreibt sie genauso offen wie über ihr unermüdliches Bestreben wieder abzunehmen.

Beim Lesen dieser erfrischend ehrlichen Geschichte wird vermutlich kein Auge trocken bleiben, denn sie ist mit viel Hingabe und (Mit)Gefühl für ihre vielen Schicksalsgenossen geschrieben.