



Carinas Reise

TEIL 3: DAS NEUE LEBEN



Carina van Overveld

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

In diesem vierten Teil meiner Geschichte über mein erstes Jahr nach der Operation kannst du lesen, wie mein Leben einfach weiterging. Nicht mehr alles ist neu und aufregend und längst dreht sich nicht mehr alles nur um die Magenverkleinerung. Trotzdem spielt sie im Hintergrund immer eine Rolle. Ob bei einer Fahrradtour, die ich früher gar nicht hätte machen können, oder bei Urlaubserlebnissen, die mit 98 Kilo einfach ganz anders sind als mit 166 Kilo.

In diesen Kolumnen geht es um die großen und kleinen Dinge, bei denen mein Magenbypass dieses erste Jahr beeinflusst hat. Um die Menschen, die mich am meisten unterstützt haben, und um die kleinen Non-Scale Victories, über die ich mich besonders gefreut habe. Du weißt schon – diese kleinen Erfolge, die nichts mit der Zahl auf der Waage zu tun haben, aber dafür umso mehr mit der Freude im Alltag!

Ich hoffe, dass dir auch Teil 4 wieder genauso viel Freude macht und du dich vielleicht an der einen oder anderen Stelle wiedererkennst oder ein paar Tipps für dich mitnehmen kannst.

Alles Liebe
Carina

Teil 4: das neue Leben

40. Radeln	6
41. Liebe und Sex	10
42. Von Leidenschaft und Obsession	13
43. Marleen	15
44. Ein aktiver Sommer	18
45. Kontrolle	21
46. Knochen	23
47. Aufmerksamkeit	26
48. Grau	28
49. Urlaub	30
50. So geht Urlaub	32
51. Wunderschöne Seifenblasen-Welt	37
52. Wunderbar normal	40
53. Zur Belohnung wird geheiratet	43
54. Schuhe	45
55. Abschied	48

TEIL 4

das neue Leben

40. Radeln

Wir haben starken Gegenwind und ich muss entsprechend kräftiger in die Pedale treten, um den Hügel hochzukommen. Oben angekommen, sausen wir mit hoher Geschwindigkeit wieder bergab. Mein kleiner Sohn Vince hinter mir auf dem Kindersitz streckt fröhlich jubelnd die Ärmchen in die Luft: "Wie toll Mama, dass wir jetzt zusammen radeln können." Meine Gedanken wandern zu vorigem Jahr. Gemeinsames Radfahren – oder Radeln, wie Vince es am liebsten nennt – war damals noch ein Ding der Unmöglichkeit. Zwar habe ich im letzten Sommer nochmal einen Versuch gewagt, wobei Erik allerdings beide Kinder auf seinem Fahrrad mitnehmen musste. Einen Kindersitz vorne, einen hinten. Ich selbst hatte nämlich die allergrößte Mühe, um meine 166 Kilo auf dem Fahrrad in Bewegung zu bringen. Nach diesem Erlebnis habe ich mein schönes und nicht gerade preiswertes Fahrrad in die hinterste Ecke der Garage gestellt und seither nicht mehr rausgeholt.

Radfahren stellt für viele übergewichtige Menschen ein großes Problem dar. Was mich betrifft, so habe ich es immer verabscheut. Es macht einfach keinen Spaß, wenn man seine enorme Körpermasse in die Pedale tretend von der Stelle bewegen muss, geschweige denn dass mein übergroßes Hinterteil auf keinem Sattel angemessen Platz fand. Es macht noch weniger Spaß, wenn die Knie und das Fahrrad bei jeder Bewegung laut knirschen und knacken. Und am allerwenigsten Spaß macht es, wenn man nie mit anderen mithalten kann und als Schlusslicht stets meilenweit hinterherhechelt.

Ein ganz anschauliches Beispiel hierfür ist eine Studienreise nach Kos vor 11 Jahren, die ich gemeinsam mit einigen Kolleginnen unternommen habe. Damals brachte ich rund 145 Kilo auf die Waage. Übrigens finde ich es bemerkenswert, dass ich immer genau sagen kann, wieviel ich in welcher Lebensphase gewogen habe. Nun denn, Kos wird auch gerne als Fahrrad-Insel bezeichnet. Eine Radtour war somit ein unverzichtbarer Programmpunkt. Jeder nahm also sein Fahrrad in Empfang, wobei die Räder von recht fraglicher Qualität schienen. Mit einem unguten Gefühl stieg ich zitternd auf mein Fahrrad. Der Sattel gab unter meinem Gewicht sofort nach und sackte nach unten in den niedrigsten Stand. Der Mann von



Fahrradverleih unternahm mehrere genervte Versuche, um den Sattel auf der passenden Höhe zu fixieren, leider vergeblich. Der Sattel knallte jedes Mal wieder nach unten. Am Ende musste ich mich tiefsitzend auf einem laut quietschenden und krachenden Rad samt platten Reifen fortbewegen, wobei meine Knie bei jedem Tritt in die Pedale fast an mein Kinn stießen.

Noch nie kam mir ein Vormittag auf dem Fahrrad so unendlich lang vor. Es war ein Ding der Unmöglichkeit, um mit der Gruppe von jungen, sportlichen Mädchen auch nur annähernd mitzuhalten. Mir fehlte schlichtweg die Kondition dafür, also schnaufte ich schwitzend und mit hochrotem Kopf hinterher. Nach diesem Erlebnis habe ich nie wieder an einer Studienreise teilgenommen, da ich mich aufgrund meines Übergewichts immer als Außenseiterin fühlen würde.

Im Auftrag meines Arbeitgebers durfte ich vor einigen Tagen wieder zu einer kurzen Studienreise nach London. Einer der Programmpunkte war eine Radtour. Ich war natürlich alles andere als begeistert, bei dem Gedanken daran, denn ich konnte mich trotz der langen Zeit immer leider noch allzu gut an die Radtour auf Kos erinnern. Aber jetzt mit 55 Kilo weniger Gewicht, wollte ich durchaus einen neuen Anlauf wagen. Der Moment, als ich dann also mitten in London auf mein Fahrrad stieg, war außerordentlich spannend für mich. Würde das Rad unter meinem Gewicht laute Geräusche von sich geben? Würde der Sattel wieder nach unten knallen? Zu meiner großen Erleichterung passierte nichts dergleichen. Der Sattel blieb fest eingerastet und das Fahrrad gab nicht das leiseste Piepen von sich als ich meine 111 Kilo auf ihm platzierte. Wir machten mit unserer Gruppe eine wunderschöne Radtour durch die Londoner Parks und am Buckingham Palace entlang, allen voran eine strahlende und innerlich jubelnde Carina. In diesem doch recht besonderen Moment des Triumphes war ich wieder einmal sehr dankbar, dass ich die Operation hatte machen lassen.

Sobald ich wieder zu Hause angekommen war, holte ich mein Fahrrad aus der hintersten Ecke der Garage hervor und brachte es auf Hochglanz. Mit Erik kann ich inzwischen gut mithalten und es macht mir sogar Spaß, wenn ich den Wind in meinen Haaren fühle. Wir haben bereits eifrig Pläne geschmiedet, dass wir diesen Sommer viele gemeinsame Radtouren mit den Kindern unternehmen wollen. Für mich gibt es momentan nichts

Wertvolleres, als wenn mein jüngster Sohn zu mir sagt: "Wie toll, Mama, dass wir jetzt zusammen radeln können!" Genau dies ist einer der Gründe, warum ich mich für die Operation entschieden habe....

 **111 Kilo**

41. Liebe und Sex

Ich hatte ja schon davon berichtet, dass ich mich früher schon mehrmals in Jungen oder später auch Männer verliebt hatte, die aber aufgrund meines Übergewichts keinerlei Interesse an mir zeigten. Und obwohl ich dann auch die ein oder andere längere Beziehung hatte/führte, fühlte ich mich erst vollkommen akzeptiert und angenommen, als ich Erik kennenlernte. Zugegebenermaßen hat sich Erik in mich verliebt, als ich gerade von meiner Australienreise zurückgekommen war. Braun gebrannt und mit einer langen, von der australischen Sonne geküssten blonden Mähne strahlte ich nach meiner Rückkehr in die Niederlande entsprechend großes Selbstvertrauen aus. Sogar die 135 Kilo, die ich auf die Waage brachte, erschienen mir damals wie höchstens 90.

Erik und ich verliebten uns also ineinander und wurden ein Paar. In den folgenden Monaten nahm ich jedoch immer mehr zu. Bis Erik schließlich eine 166 Kilo schwere Frau an seiner Seite hatte, was für ihn nicht wirklich schön war. Nicht aufgrund des Gewichts an sich, sondern weil auch meine Gesundheit stark in Mitleidenschaft gezogen wurde und ich weitaus weniger aktiv, lebhafter und attraktiver war, als während unserer Kennlernphase. Ich befand mich in einer scheinbar ausweglosen Negativspirale. Erik war trotzdem immer für mich da und probierte mich zu unterstützen, wo er nur konnte. In all den schwierigen Phasen des Zweifels, als ich mir den Kopf über eine OP zur Magenverkleinerung zerbrach, war es maßgeblich Erik, der mich ermutigte, diesen Schritt letztendlich zu wagen. Weil es für mich ein entscheidender Schritt in ein gesünderes, fitteres und längeres Leben bedeuten würde. Wertvolle Lebenszeit, die wir gemeinsam zu zweit und mit unseren Kindern genießen könnten. Erik war auch in jenem Moment dabei, als ich die Entscheidung dann definitiv gefällt habe.

Mittlerweile ist er mein größter Fan und enorm stolz auf mich. Die Frage nach einer eventuellen Midlife-Crisis hat sich für meinen Mann somit auch erübrigt: Nach zehnjähriger Partnerschaft hat er ganz nebenbei eine komplett neue Frau bekommen. Da ich nun viel mehr Energie habe, um gemeinsam Dinge zu unternehmen, kann ich ihm eine viel bessere Partnerin sein als früher. Wir gehen wieder öfter aus und entdecken

unsere gemeinsame Freizeit ganz neu. Da ich mich auch viel seltener niedergeschlagen und depressiv fühle, bin ich die meiste Zeit eine überaus lebenslustige und fröhliche Ehegattin.

Und wo wir schon beim Thema sind: Auch in sexueller Hinsicht haben sich manche Dinge stark vereinfacht. Ohne nun zu sehr ins Detail gehen zu wollen, muss ich zugeben, dass anders als heute, bestimmte Stellungen früher einfach nicht machbar waren. Auch die liebevollen Gesten meines Mannes, mich mit einem netten Kleidungsstück oder Reizwäsche zu überraschen, scheiterten meist kläglich, da mir einfach nichts passte. Inzwischen kennt er meine Konfektionsgröße genau und verwöhnt mich regelmäßig mit einem hübschen Set, wovon wir dann beide etwas haben.



Seit meiner Operation läuft es bei uns beziehungs-technisch noch mal um einiges besser. Dafür bin ich sehr dankbar, denn ich kenne genügend Beziehungen, in denen es nach der OP anders verläuft. Die Scheidungsrate bei WLS-Patienten liegt überdurchschnittlich hoch. Die Ursachen hierfür sind vielfältig. Es fängt damit an, dass übergewichtige Frauen sich aufgrund ihrer Unsicherheit mit einem Partner zufriedengeben, der mitunter überhaupt nicht zu ihnen passt. Wenn diese Frauen dann abnehmen und selbstbewusster werden, trennen sie sich schneller von einem unpassenden Partner. Es kommt auch vor, dass manche Männer es durchaus begrüßen, eine übergewichtige Partnerin an ihrer Seite zu haben. Dieser Frau wird nämlich von anderen Männern weniger bis keine Aufmerksamkeit geschenkt, was für manchen Mann wieder viel bequemer ist. Und schließlich gibt es noch jene Menschen, die nach der erfolgreichen Gewichtsabnahme einen neuentdeckten Lebens- und Liebes Hunger verspüren und diesen ohne Rücksicht auf Verluste in vollen Zügen ausleben. Viele Ehen oder langjährige Partnerschaften halten dem dann auch nicht stand.

Zum Glück haben Erik und ich keines der geschilderten Probleme. Ich hatte meinen Mann fürs Leben bereits vor meiner Operation gefunden, und dieser Mann geht mit mir buchstäblich durch dick und dünn. Mein einziger kleiner Wermutstropfen ist der Umstand, dass mir mein Ehering mittlerweile viel zu groß ist und ich ihn in einem Schmuckdöschen aufbewahren muss. Daher ist es noch ein großer Traum und Wunsch von mir, meinen Mann irgendwann in ein paar Jahren noch einmal zu heiraten, am allerliebsten in Las Vegas. In einem eng anliegenden Kleid und einem neuen Ring möchte ich noch mal zum Altar schreiten. Danach können wir unsere Ehe 2.0 beginnen.

111 Kilo

42. Von Leidenschaft und Obsession

Manchmal pflegt man ja eine Leidenschaft für Dinge, die an sich gar nicht mal schlecht oder ungesund sind. Zum Beispiel die Leidenschaft für Tanzen, Kuscheln oder für George Clooney. Dabei wird mir übrigens wieder einmal mehr deutlich, dass ich langsam alt werde, denn George Clooney steht schon lange nicht mehr in der Top 10 des "Sexiest Man Alive".

Die meisten Leidenschaften und Obsessionen sind in der Regel eher schlecht für einen. Das war auf alle Fälle meine frühere Leidenschaft für Essen und meine jetzige Obsession für meine Waage. Seit sechs Wochen bleibt der Zeiger stur auf dieser einen Zahl stehen und je länger es so ist, desto besessener werde ich von diesem Ding. Jeden Morgen stelle ich mich vor dem Anziehen zuerst auf meine Waage, was ich übrigens auch nach jedem Gang zur Toilette mache. Und jeden Morgen das gleiche Gefühl tiefer Enttäuschung, weil sich nichts bewegt. Ab und zu ein kleiner euphorischer Lichtblick: Hurra, ein Kilo weniger! Endlich habe ich es geschafft, das Plateau hinter mir zu lassen. Aber am Folgetag ist dieses Kilo wieder gnadenlos zurück. Somit schwanke ich schon seit einer gefühlten Ewigkeit zwischen 110 und 112 Kilo, was natürlich absolut frustrierend ist. Mein allergrößter Wunsch ist es nämlich, um eines Tages endlich wieder unter 100 Kilo zu wiegen.

Das Gefühl von Unsicherheit, das sich dann jeden Morgen in mir breitmacht mischt sich mit meiner Angst, am Ende meines Regenbogens angekommen zu sein. Werde ich nun nicht mehr abnehmen? Soll das alles gewesen sein? Werde ich jetzt wieder zunehmen? Oft stelle ich mich an einem Tag auch mehrmals auf die Waage, in der Hoffnung, doch ein paar Gramm abgenommen zu haben. Meine Besessenheit müsse unbedingt aufhören, findet meine Mutter: "Führ' dir doch mal vor Augen, was du schon alles erreicht hast, Mädchen! 55 Kilo in so kurzer Zeit, du kannst bereits in normalen Modegeschäften einkaufen, darüber hinaus bist du schöner und fitter denn je! Das ist es doch, worum es dir immer ging!" Das stimmt und ich finde auch selbst, dass ich weit gekommen bin – aber doch bleibt da dieser Wunsch nach mehr, beziehungsweise in meinem Fall weniger.

43. Marleen

Ich weiß selbst, dass ich meiner ungesunden Beziehung mit meiner Waage ein Ende bereiten muss. Nach einem letzten Wiegecheck verstecke ich das Teil beherzt ganz hinten im Schrank, wo sie garantiert außer Sichtweite ist. Ich habe den Entschluss gefasst, mich einige Wochen lang nicht zu wiegen und mich stattdessen bewusst darauf zu konzentrieren, was mir mit meinem neuen Körper inzwischen im Vergleich zu früher alles gelingt. Ich werde den Sommer dieses Jahr ganz bewusst in meinem schlankeren Körper genießen. Ich werde nach Herzenslust bunte Kleider auf spanischen Märkten kaufen, das ein oder andere Tapas-Häppchen genießen und gemeinsam mit meinen Kindern am Internationalen Viertage-Distanzmarsch von Nimwegen teilnehmen. Dabei will ich mich weiterhin gesund ernähren, wobei hier durchaus noch Verbesserungspotenzial liegt. Ich muss zugeben, dass ich in letzter Zeit öfter mal schwach geworden bin und etwas gesündigt habe. Daher schreibe ich ab jetzt wieder alles auf, was ich esse. Das hilft mir dabei, den Überblick und die Kontrolle zu behalten. Ich treibe auch weiterhin Sport, probiere sogar die Frequenz zu steigern. Wir werden schon sehen, was die Waage in einigen Wochen anzeigt. Werden sich die Zeiger weiter nach unten bewegen oder soll es das wirklich gewesen sein? Letztere Vorstellung bereitet mir große Angst.

Die ersten Tage ohne Waage waren fürchterlich und ich schielte immer wieder mal heimlich zum Schrank, in dem ich sie versteckt hatte. Aber ich hielt tapfer durch. Es fühlte sich fast wie eine Art Entzug an. Nachdem ich inzwischen aber bereits zehn Tage ohne Waage lebe, finde ich es um einiges entspannter. Tief in mir ist die Angst natürlich noch da, dass ich in ein paar Wochen immer noch das gleiche Gewicht habe. Aber anstelle ständig auf die Zahl auf meiner Waage fixiert zu sein, will ich mein Leben jetzt ganz bewusst genießen. Keine schlechte Laune mehr am Morgen und wenn ich gefragt werde, wie viel Kilos ich denn nun schon los wäre, so lautet meine Antwort: "Keine Ahnung, ich wiege mich zurzeit nicht mehr. Ich schätze mal um die 55 Kilo, denn ich fühle mich fantastisch." Wenn man diesen Satz oft genug sagt, wird er überraschenderweise auch Realität.

 ??? Kilo

Meine Waage steht nun schon einige Wochen ganz hinten im Kleiderschrank versteckt. Auch meine gesunde Ernährungsweise und mein selbstaufgelegtes Sportprogramm ziehe ich weiterhin brav durch. Meine Familie und meine Freunde unterstützen mich dabei, wo sie nur können. Eine Person spielt hierbei jedoch eine ganz besondere Rolle. Meine drei Jahre ältere Cousine Marleen, mit der ich mich schon seit jungen Jahren großartig verstehe und viel gemeinsam unternommen habe. Seit zwei Jahren wohnen wir im selben Dorf und unsere Freundschaft wurde noch intensiver. Wir haben ziemlich viele Gemeinsamkeiten. Abgesehen davon, dass sich unsere Kinder etwa im gleichen Alter befinden, haben wir beide einen Elternteil verloren und somit jeweils auch eine Tante, beziehungsweise einen Onkel. Dieses gemeinsame traurige Schicksal hat uns ebenfalls sehr zusammengeschweißt. Unsere wichtigste Gemeinsamkeit ist momentan allerdings der Umstand, dass sich auch Marleen im Februar diesen Jahres einer Magenbypass-Operation bei demselben Arzt wie ich unterzogen hat. Auch sie hat jahrelang mit sich gehadert und fand den Schritt letztlich immer zu riskant und zu dramatisch. Mir ging es bekanntlich ganz genauso. Aber nachdem ich mich dann endlich zu einem Eingriff entschlossen hatte, ließ der Gedanke Marleen einfach nicht mehr los. Noch bevor ich dann operiert wurde, hatte sie sich ebenfalls angemeldet und begann mit dem Vorbereitungsprogramm. Zum jetzigen Zeitpunkt hat meine Cousine schon 37 Kilo abgenommen und fühlt sich fantastisch.

Dass wir uns gegenseitig unterstützen und immer ein offenes Ohr für die andere haben, trägt meiner Meinung nach einen entscheidenden Teil zu diesem positiven Verlauf bei. Letztlich macht Marleen genau das Gleiche durch wie ich. Ich verstehe genau, was sie meint, wenn sie frustriert erzählt, wie schwierig es doch sei, während des Essens auf Trinken verzichten zu müssen. Da ich schon einige Monate weiter bin, kann ich ihre Sorgen und Zweifel oft ausräumen. Beide wissen wir zu gut, was es bedeutet, einen längeren Gewichtsstillstand zu haben, und wie frustrierend dies sein kann. Das gegenseitige Verständnis füreinander hilft uns beiden enorm. Außerdem haben wir alle beide unsere Schränke bis oben hin gefüllt mit Eiweißpulvern und Nahrungsmitteln, die gut für uns sind.

Wenn wir gemeinsam mit den Kindern auf den Spielplatz gehen, nehmen wir abwechselnd eine mit gesunden Snacks gefüllte Tupperdose mit. Wir tauschen regelmäßig neue Produkte, Rezepte und Klamotten untereinander aus. Unsere Ehemänner rollen oftmals schon verzweifelt mit den Augen, wenn sich unsere Gespräche wieder mal ständig über OP-Geschichten oder die neusten Eiweißrezepte drehen.

Ich kann es kaum erwarten, bis wir im Sommer zusammen mit unseren Familien in den Campingurlaub nach Spanien fahren. Marleen und ich schmieden bereits fleißig Pläne. Wir wollen gemeinsam auf spanischen Märkten auf Jagd nach hübschen Sommerkleidern gehen und einen sportlich-aktiven Urlaub verbringen, was früher undenkbar gewesen wäre. Natürlich freuen wir uns schon auf die leckeren Tapas, die kleinen Portionen sind einfach ideal für uns. Es wird ganz bestimmt großartig!

Ich bin froh, dass ich jemanden in meiner unmittelbaren Umgebung habe, der das Gleiche mitmacht wie ich. Manchmal frage ich mich, was mein Vater wohl sagen würde, wenn er mich nun sehen könnte und ob er stolz auf mich wäre. Marleen geht es mit ihrer frühzeitig verstorbenen Mutter nicht anders. In solchen Momenten trösten wir uns gegenseitig. Wir stellen uns dann vor, dass ihre Mutter und mein Vater gemeinsam auf einem Stern sitzen, auf uns herunterschauen und sich gegenseitig anstoßen: "Na, siehst du das? Unsere beiden Mädchen meistern das alles ganz hervorragend."

 ??? Kilo



44. Ein aktiver Sommer

Wie man sieht, bleibe ich meinem Vorsatz treu und habe mich seit einer ganzen Weile nicht mehr gewogen. Ich finde es sogar sehr entspannt, um mich zur Abwechslung mal auf eine andere Art mit meiner Gesundheit beschäftigen zu können. Kein übertriebener Fokus mehr auf die Zahlen, die meine Waage anzeigt und keine Besessenheit mehr, um endlich unter die 100-Kilo-Marke zu kommen. Stattdessen freue ich an den Dingen, die ich bis jetzt erreicht habe. Dazu gehören beispielsweise mein mittlerweile automatischer Griff zu gesunden Nahrungsmitteln, regelmäßiger Sport und Bewegung sowie gemeinsame Unternehmungen mit meinen Kindern. Kurzum genieße ich diesen Sommer von all den Dingen, die ich bisher nie so richtig genießen konnte.

Bis jetzt läuft es eigentlich ganz gut. Ich gehe dreimal in der Woche zum Sport und komme danach jedes Mal schweißgebadet nach Hause. Obwohl mich der regelmäßige Gang ins Fitnessstudio noch immer große Überwindung kostet, finde ich langsam Spaß daran, sobald ich einmal zugange bin. Meine Kondition hat sich unter anderem auch durch den Gewichtsverlust merklich verbessert. Früher konnte ich meist nicht schneller als 5,5 km/h pro Stunde auf dem Laufband rennen, heute halte ich problemlos einige Minuten bei einem Lauftempo von 8,5 km/h durch. Ich würde wirklich gern mal an einem Wettlauf teilnehmen, aber dafür muss ich wohl noch lange trainieren. Trotzdem fühle ich mich auf dem Laufband immer so stark und frei, als ob ich fliegen würde. Vor ungefähr einem Jahr träumte ich öfter davon, dass ich rennen könnte und heute mache ich es tatsächlich einfach. Ich bin um einiges fitter als letztes Jahr. Interessanterweise bin ich aber weniger stark, denn an den Geräten mit Gewichten kann ich geringere Lasten stemmen oder ziehen als früher. Dann komme ich mir richtig schlapp vor. Ich muss mir dann immer vor Augen führen, dass ich den Geräten vor einem Jahr auch viel mehr Eigengewicht entgegensetzen konnte. Aber gut, kein Problem. Ich werde meine Kraft langsam aufbauen, bis ich wieder genauso stark bin wie früher. Seitdem ich meine Waage versteckt habe, klappt es auch viel besser mit dem gesunden Essen. Seit ich mich morgens nicht mehr wiege, bleibt der damit verbundene Frustmoment aus und demzufolge auch das anschließende Trostessen, um

den Frust zu kompensieren. Da ich nach Wochen ohne Waage immer ein wenig unsicher bleibe, kann ich mich beim Essen wiederum noch besser disziplinieren. Ich greife automatisch zu gesunden Nahrungsmitteln und wenn ich doch mal naschen möchte, dann plane ich das in meinem Ess-Tagebuch rechtzeitig ein.



Der allerschönste Teil meines "Masterplans" sind jedoch die vielen schönen Aktivitäten, die ich gemeinsam mit meiner Familie unternehme. Wir gehen sogar manchmal ganz spontan eine Stunde Radfahren oder Wandern. Auch den gemeinsamen Besuch auf dem Jahrmarkt lasse ich mir nicht mehr entgehen und gehe in alle Fahrgeschäfte mit, da ich jetzt auch problemlos in die Wagen und Sitze passe. Überhaupt bin ich mittlerweile sofort dabei, wenn es um aktive Unternehmungen geht. Letztes Jahr nahm mein Sohn Brent an einer jährlich stattfindenden Abendwanderung seiner Schule teil, die über vier aufeinanderfolgende Tage ging. Da die Eltern ebenfalls mitwandern durften, schleppte ich mich einen Abend tapfer über eine Strecke von drei Kilometern mit. Damals bedeutete dies noch eine große Anstrengung und Selbstüberwindung für mich. Die restlichen drei Abende musste dann allerdings mein Mann Erik mitlaufen. Dieses Jahr freute ich mich schon Wochen vorher auf diesen Event. Ich hatte mir fest vorgenommen, an allen vier Abenden mitzulaufen und zwar fröhlich pfeifend voran, keinesfalls als keuchendes Schlusslicht. Und so geschah es dann auch. Gemeinsam mit Erik und Vince begleitete ich Brent und seine Klassenkameraden. Ich fand es sogar noch schade, dass die jüngeren Schüler nur drei Kilometer marschieren mussten und hätte mich über eine etwas größere Herausforderung sehr gefreut. Wer weiß, vielleicht marschiere ich nächstes Jahr die Distanz von 10 Kilometern. Nach vier Abenden wandern, bekam ich als Begleitperson zwar keine Medaille, wie mein Söhne und ihre Klassenkameraden, aber die stolzen Gesichter meiner Kinder waren Auszeichnung genug. Selbst war ich natürlich auch stolz auf mich und darüber, dass ich derartige Aktivitäten inzwischen ohne mit der Wimper zu zucken mache. Ich bin schon sehr gespannt, was der restliche Sommer an weiteren Aktivitäten so mit sich bringt.

 ??? Kilo

45. Kontrolle

Meine Wochen ohne Waage verliefen überraschend gut. Es hat nicht lange gedauert und das zwanghafte Bedürfnis, mich ständig wiegen zu müssen, war verschwunden. Bis ich dann letzte Woche zum jährlichen Kontrolltermin in die Klinik nach Bergen op Zoom fahren musste. Im ersten Jahr nach der Operation musste ich alle zwei Monate zur Kontrolle kommen. Nach einer Weile muss man nur noch einmal pro Jahr zu einem umfassenden Check-Up hin. Das Blut wird auf eventuelle Mangelerscheinungen untersucht, man führt ausführliche Gespräche mit den medizinischen Betreuern und man wird eben gewogen. Folglich durfte ich nun nach meiner langen und selbst auferlegten Wiege-Abstinenz wieder auf die Waage steigen. Innerlich dann doch recht nervös, hoffte ich inständig, dass es noch immer höchstens 122 Kilo waren, um Himmels willen nicht mehr. "Wunderbar, 107 Kilo," vermeldete die Krankenschwester. Wie bitte? Ein Gefühl von Euphorie machte sich in mir breit. Es war einfach unglaublich. Dann hatte es letztendlich doch etwas gebracht, dass ich meine Waage ein paar Wochen verbannt hatte. Auch mein diszipliniertes Sportprogramm schien erste Erfolge zu zeigen. Nun bin ich doch nochmal rund fünf Kilo losgeworden, obwohl sich so lange nichts tun wollte.

Den Laborausdruck mit meinen Blutergebnissen sowie den Ausdruck der ultramodernen digitalen Superwaage in meinen Händen wedelnd, hüpfte ich beschwingt aus dem Behandlungszimmer. Hier stand es schwarz auf weiß: nur noch sieben Kilos und dann werde ich es endlich unter die magische Zahl von 100 Kilogramm geschafft haben. Sollte mir dies tatsächlich noch gelingen?

Wie ich bereits erzählt habe, begleitete mich mein Vater als zwölfjähriges Mädchen einmal zum Schularzt. Bei dieser Schuluntersuchung wurden alle Schüler und Schülerinnen routinemäßig gewogen. Niemals werde ich die Reaktion meines Vaters vergessen, der völlig sprachlos und geschockt war, als ihm der Schularzt mitteilte, dass ich 101 Kilo wöge. Ich werde auch niemals vergessen, wie beschämt und schuldig ich mich in jenem Augenblick fühlte, weil ich meinen geliebten Vater so enttäuscht hatte. Nicht, dass er dies zu mir gesagt, geschweige denn jemals überhaupt gedacht hätte. Dazu liebte

er mich zu sehr. Es war vielmehr die Sorge um meine Gesundheit, die ihn so beunruhigte. Er wünschte mir nichts sehnlicher als ein gesünderes und sorgloseres Leben, ohne dieses blöde Übergewicht.

Gerade jetzt, wo ich kurz davorstehe, die 100-Kilo-Schallmauer zu durchbrechen, tut es mir besonders weh, dass mein Vater diesen Moment nicht mehr miterleben kann. Er wäre so unglaublich stolz auf seine Carina. Für mich bedeutet die Zahl 100 sehr viel. Ich werde jegliche Scham- und Schuldgefühle, die ich während der letzten Jahre in Bezug auf mein Gewicht hatte, endlich hinter mir lassen können. Ich hoffe, dass mein Vater irgendwie trotzdem noch sehen kann, wie es mir und meiner Familie geht. Wie dem auch sei: den Moment, wenn die Zeiger meiner Waage dann tatsächlich unter 100 Kilo stehen bleiben, werde ich gebührend feiern. Ich bin mir sicher, dass ich dann auch viele Freudetränen vergießen werde. Schließlich träume ich schon seit Jahren von nichts anderem, als diesem einen Ziel.

Zur Belohnung fliege ich im Oktober gemeinsam mit meiner Mutter zu Freunden nach Florida, wo ich nach Herzenslust shoppen werde. Jetzt muss ich nur noch zusehen, dass ich die 99 Kilo rechtzeitig vor Ende Oktober erreiche. Ich kann es kaum erwarten, aber noch ist es nicht soweit. Die Waage lasse ich bis auf weiteres oben auf dem Schrank stehen. Mich nicht ständig wiegen zu müssen und dabei weiterhin in gesundem Maße zu Sport treiben, gefällt mir immer mehr und daher mache ich einfach damit weiter. In einigen Wochen werde ich mich wieder wiegen – kurz bevor wir nach Florida fliegen. In der Zwischenzeit genieße ich die Tatsache, dass ich nicht nur 59 Kilo losgeworden bin, sondern dass es mir auch körperlich so gut wie lange nicht mehr geht. Meine Blutwerte sind vorbildlich, ich fühle mich fit und voller Energie. Dank konsequent eiweißreicher Ernährung und regelmäßiger Bewegung habe ich nur Fettmasse verloren und meine Muskelmasse erhalten, beziehungsweise noch etwas vermehren können. Alles in allem war es also ein überaus erfreulicher Kontrolltermin für mich. Die anwesende Krankenschwester hatte ebenfalls ihre Freude; es kommt schließlich nicht alle Tage vor, dass eine gesunde Patientin so fröhlich aus dem Behandlungszimmer tanzt.

46. Knochen

Nach einer Gewichtsabnahme von nahezu 60 Kilo kommt ein ganz neuer Körper zum Vorschein. Jeden Tag stehe ich vorm Spiegel und betrachte mich von Kopf bis Fuß. Nicht, weil ich mich selbst so schön finde, aber weil ich die neue Carina erst noch kennenlernen muss. Wo befinden sich nun eigentlich überall Hautfalten, und sind sie wirklich so schlimm? Ist dieser Lappen an meinem Bauch noch Fett oder lediglich Haut? Wie sehe ich eigentlich von hinten aus?

Ich stelle fest, dass mein Körper sich doch ziemlich verändert hat und dass ich mich gehörig an mein eigenes Spiegelbild gewöhnen muss. Vor einigen Tagen machte ich plötzlich eine im ersten Moment eher schockierende Entdeckung: Ich fühlte einen harten Knubbel in der Seite. Selbstverständlich machte ich mir erst einmal Sorgen. Was war das bloß für eine Verdickung? Bis ich kurze Zeit später genau denselben Hubbel auf der anderen Seite entdeckte. Nicht zu fassen, das waren ja meine Hüftknochen!

Es klingt wahrscheinlich seltsam, aber aufgrund meiner Körperfülle waren meine Knochen immer gut versteckt. Natürlich wusste ich, dass sie sich auch noch unter all dem weichen Fleisch befanden, aber es fühlte sich für mich nie so an, als bestünden sie wirklich. Nun kamen sie nach und nach zum Vorschein. Wenn ich im Bett liege, kann ich also seit neustem meine Hüftknochen fühlen, manchmal sogar meine Rippen. Wie eine Verrückte berühre ich diese Stellen, weil ich es so großartig finde, all die Hubbel und Knubbel zu entdecken.

In den letzten Tagen hatte ich auf einmal auch im Auto das Gefühl, auf einer Art Knubbel zu sitzen. Ich inspizierte mehrmals den Sitz, um die Ursache dafür zu finden. Jedes Mal ohne Erfolg. Als ich dann auch im Bett dasselbe Gefühl unter meinem Allerwertesten spürte, dämmerte es mir langsam. War das vielleicht mein Steißbein, was ich da fühlte? Seit ich denken kann, war mein Popo gut gepolstert. Jetzt ist das anders, und plötzlich kann ich nur noch schlecht auf harten Stühlen sitzen.



Mittlerweile weiß ich, dass dies bei Menschen, die viel abnehmen, öfter vorkommt und dass es sich dabei meist um eine vorübergehende Erscheinung handelt. Der Körper braucht Zeit, um sich daran zu gewöhnen, dass die Fettpolster verschwunden sind, darum fühlt man sein Steißbein schneller. Das ist schon eine seltsame Erfahrung. Auf jeden Fall liegt es nicht am Auto oder der Matratze, was wiederum eine Erleichterung ist.

Die allerschönsten Knochen, die ich an mir entdeckt habe, sind jedoch meine Schlüsselbeine. Ich habe schon seit Jahren ein Foto meiner Mutter im Kopf, auf dem sie noch jung war und gerade 40 Kilo abgenommen hatte. Eine wunderschöne, schlanke Frau mit langem Haar und supersexy Schlüsselbeinen. Immer wenn ich mir das Bild ansah, war ich voll Bewunderung und dem Wunsch, dass ich auch irgendwann einmal genau so aussehen wollte. Das war mein Ideal! Jetzt habe auch ich endlich sichtbare Schlüsselbeine, sogar ohne meine Schultern nach vorne zu ziehen, um sie hervorzuheben. Für mich haben solche Schlüsselbeine etwas Weibliches - ein wenig sexy und gleichzeitig etwas geheimnisvoll. Warum ich so besessen bin von Schlüsselbeinen, kann ich nicht genau sagen. Eigentlich komisch, in jedem Fall bin ich übergelukkig, dass sie jetzt zum Vorschein gekommen sind. Ich möchte aber keinen extrem dünnen Körper, an dem man alle Knochen sieht. Das finde ich nämlich gar nicht so schön und es ist auch nicht mein Ziel, so zu werden. Aber ich freue mich darüber, dass ich jetzt die Konturen meines Skeletts fühlen kann. Das allein schon gibt mir ein „schlankes Gefühl“. Und in Zukunft lege ich einfach ein Kissen unter meinen Allerwertesten.

 107 Kilo

47. Aufmerksamkeit

Letzte Woche war ich beim Sport, als ich merkte, dass ein Mann immer wieder zu mir herübersah. Unvermittelt musterte ich mich im Spiegel, um zu kontrollieren, was der Grund dafür sein könnte. Hatte ich Zahnpastaresten im Gesicht? Saß das T-Shirt zu eng, wodurch man meine Fetttrollen sehen konnte? Aber abgesehen davon, dass ich von der Plackerei auf dem Laufband ein wenig rot im Gesicht war, konnte ich nichts Besonderes entdecken. Schaute der Mann etwa zu mir herüber, weil er mich attraktiv fand? Nein, unmöglich! Aber als er mir ein breites Grinsen zuwarf und mir zuzwinkerte, war ich mir sicher: Das war das allererste Mal in meinem Leben, dass jemand mit mir flirtete.

Schon mein ganzes Leben lang bin es gewohnt, dass ich aufgrund meines Aussehens Aufmerksamkeit erregt – im negativen Sinn. Abwertende Reaktionen gehörten zu meinem Alltag. Ich wurde ausgelacht, gehänselt und abgewiesen. Üblicherweise nahm ich an, dass wenn Menschen mich ansahen, sie dies aus Überraschung über meine Figur taten oder sogar Abscheu empfanden. Am liebsten machte ich mich dann ganz klein, um der negativen Aufmerksamkeit zu entkommen, aber das ist nicht nur schwierig, sondern bei Größe 60 ein geradezu hoffnungsloses Unterfangen. Jetzt wo ich so viel abgenommen habe, bekomme ich immer noch Aufmerksamkeit, allerdings einer anderen Art. Nicht nur der Mann im Fitnessstudio, auch andere Menschen achten jetzt viel mehr auf meine neue Figur. Manchmal wird es mir fast ein wenig unangenehm. „Toll, was bist du schlank geworden!“, höre ich dann, wenn Menschen mir nach einiger Zeit wieder begegnen. Ich habe mir angewöhnt, in so einem Moment einfach „Danke“ zu sagen. Aber innerlich neige ich noch immer dazu, die Gewichtsabnahme kleinzureden. „Ach nein, schlank bin ich doch noch lange nicht.“

Einkäufe beim örtlichen Supermarkt, beim Bäcker oder Metzger dauern in letzter Zeit geregelt etwas länger als früher. Menschen sprechen mich nämlich immer auf meine verlorenen Kilo an. Zunächst fragen sie so etwas wie: „Hör mal, du hast aber schon viel abgenommen. Wie viel hast du denn jetzt runter?“ Und wenn ich dann die stolze Zahl nenne – aktuell stehe ich bei minus 59 Kilo – dann möchten sie natürlich wissen, wie ich das gemacht habe und wie mir mein neues Leben gefällt. Daraufhin kommt dann meist

das Unvermeidliche: „Aber jetzt biste beinahe fertig, oder? Nicht? Wie viel muss denn noch runter?“ Wenn ich dann erkläre, dass ich am liebsten noch 25 Kilo abnehmen will, dann gibt es kein Halten mehr. Kurzum, der Einkauf einer Portion Mett kann dann schnell eine halbe Stunde dauern. Denn bevor man weiß, wie einem geschieht, mischt sich der ganze Laden, einschließlich der wartenden Kundschaft, in das Gespräch ein. Es ist natürlich schön, so viele Komplimente zu bekommen, aber gelegentlich fühle mich dabei ein wenig unbehaglich.

Ganz zu schweigen von der Aufmerksamkeit, die mir in Kleidungs-geschäften zuteil wird. Früher ging ich ausschließlich in Geschäfte für Übergrößen und wenn ich dann doch mal einen „normalen“ Laden betrat, um etwas für eine Freundin zu kaufen, dann wurde ich vom Personal schlichtweg ignoriert. Ich habe sogar einmal erlebt, dass eine Verkäuferin auf mich zukam und sagte: „Gute Frau, in Ihrer Größe verkaufen wir hier nichts!“. Wenn ich jetzt in ein normales Geschäft komme, schießt sofort ein Mädchen auf mich zu, um zu fragen, was ich suche und ob sie mir helfen kann. Das macht mich schon echt wütend: Jetzt bekomme ich plötzlich sehr wohl positive Aufmerksamkeit. Dasselbe gilt für den Mann im Fitnessstudio, der mich so interessiert ansah. Jetzt bin ich anscheinend gut genug.

Ja, ich sehe jetzt besser aus, aber innerlich bin ich immer noch dieselbe Carina. Früher war ich doch auch nett, und beachtenswert. Ich weiß somit nicht, was ich davon halten soll, dass ein fremder Mann mich ansieht. Ich halte es bei meinen lieben Erik, der hat mir zumindest durch dick und dünn seine Liebe und Aufmerksamkeit geschenkt!

 107 Kilo

48. Grau

Mit der Farbe „grau“ hat man im Allgemeinen nicht besonders positive Assoziationen. Es ist eine langweilige Farbe, die eher in negativ besetzten Ausdrücken vorkommt. „Eine graue Maus sein“ oder „alles grau in grau malen“ zum Beispiel. Aber gerade in meiner jetzigen Situation ist es an der Zeit „grauer“ zu werden, und zwar was meine Denkmuster betrifft. Ich werde versuchen zu erklären, was ich meine. Kürzlich sprach ich mit meinem Psychologen über meine Gedanken in Bezug auf Essen. Ich gab zu, dass ich in der letzten Zeit wieder vermehrt mit meinen alten Essgewohnheiten und Verhaltensmustern zu kämpfen hatte. Das stellte eine ziemliche Enttäuschung für mich dar. Denn ich hatte insgeheim gehofft, dass nicht nur mein Magen, sondern irgendwie auch mein Gehirn operiert worden war. Ich war auch allerbeste Dinge, dass ich meinen unerschütterlichen Willen aus der ersten Zeit nach der OP für immer würde aufbringen können. Aber dem ist nicht so.

Nach mittlerweile gut acht Monaten kann ich wieder größere Portionen essen und gehe automatisch an die Grenzen meiner neuen Ess- und Lebensgewohnheiten. Es ist nur menschlich, dies zu tun. Ausprobieren, wie weit ich gehen kann, ängstigt mich aber ungemein. Ich werde doch hoffentlich nicht ganz und gar in meine alten zerstörerischen Gewohnheiten zurückfallen? Ich werde doch hoffentlich nicht wieder zunehmen und zurückkehren zu den 166 Kilo?

Als ich meinen Psychologen gegenüber erwähnte, dass ich ein wenig Angst vor der Zukunft und meinen alten Mustern habe, schlug er vor, meine „Essgedanken“ gemeinsam zu analysieren. Und was stellte sich heraus? In meiner Gedankenwelt existierten nur schwarz oder weiß. Mein Motto war „Ganz oder gar nicht“, so wie es bei vielen Menschen mit Adipositas der Fall ist. Ein Beispiel, in dem sich wahrscheinlich viele wiedererkennen, ist das Folgende. Eine Diät beginnt am Montag. Wenn man dann am Montagnachmittag um 16 Uhr einen Fehltritt begeht, warum auch immer, dann ist sofort der ganze Tag im Eimer. Oder noch schlimmer, die ganze Woche ist dahin und somit setzt man die ungesunden Essgewohnheiten fort, bis zum nächsten Montag.

Wenn ich etwas aß, dann war das entweder gut oder schlecht. Dazwischen existierte nichts. Kekse oder Eis? Immer falsch und wenn man so etwas isst, dann hat man es ohnehin wieder vermässelt und kann genauso gut die ganze Packung leer essen, um danach von Neuem zu beginnen. Ich weiß, wie verrückt das eigentlich ist. Und trotzdem denken viele Menschen ebenso schwarzweiß wie ich. Ich kenne keine Grautöne und dabei wäre „grau“ zu denken genau der Weg, den ich laut meines Psychologen einschlagen müsste.

Denn dieser eine Keks ist nicht das Problem. Es gibt keine falschen Nahrungsmittel, sondern es geht darum, wie viel und wie oft davon isst. Ich muss jetzt also lernen, dass ich schon mal einen Keks essen kann und dass die Welt davon nicht untergeht. Und wenn mir dann doch mal ein Ausrutscher passiert, dann ist das menschlich und nicht mehr als ein kleiner Fehler. Und nicht das Ende meines Erfolgs, nicht der Anfang einer erneuten Gewichtszunahme, kein großes Drama und kein „jetzt ist es sowieso alles Egal-Tag“, sondern es bleibt einfach nur ein Ausrutscher. Ich brauche nicht bis zum nächsten Tag oder bis zur nächsten Woche warten um „von Neuem“ zu beginnen, sondern kann einfach direkt weitermachen. Kurzum, es gibt viel mehr als schwarze und weiße Gedanken, und das sind graue.

Das ist gar nicht mal so einfach, denn ich bin es gewohnt immer in Extremen zu denken und zu handeln. Aber jedes Mal, wenn ich mich bei so einem Gedanken ertappe, dann versuche ich in „Grautönen“ zu denken. Nein, du bist keine Versagerin, weil du zwei Kekse gegessen hast. Du wirst nicht sofort wieder 60 Kilo zunehmen, weil du dir ein Essen im Restaurant gegönnt hast. Du suchst jetzt den goldenen Mittelweg, das Gleichgewicht. Der Gedanke, dass nicht sofort in Stress geraten brauche, wenn es etwas mal nicht so gut läuft, beruhigt mich irgendwie.

Ich denke, dass ich das lernen kann, auch wenn es höchstwahrscheinlich noch eine ganze Weile dauert, mich von einem schwarzweißen Dalmatiner in eine graue Maus zu verwandeln.

 107 Kilo

49. Urlaub

Nur noch fünf Tage, dann ist es soweit. Ich kann es kaum noch erwarten und freue mich sehr darauf. Allerdings habe ich auch einen Riesenbammel davor. Wir gehen mit unserem Zeltanhänger campen, und wie sich manche vielleicht noch erinnern, habe ich damit ziemlich schlechte Erfahrungen gemacht. Letztes Jahr schrieb ich eine Kolumne darüber, wie es mir in unserem Urlaub in der Normandie ergangen war. Es war ein feuchter Urlaub, aber viel schlimmer war die im wortwörtlichen Sinn knallharte Konfrontation damit, dass ich mit meinen 166 Kilo nicht wirklich mehr für Campingurlaub geschaffen war. Ich traute mich nicht im Zeltanhänger zu übernachten, weil ich befürchtete, dass das Brett, auf dem die Matratze lag, nicht halten würde. Da unsere Kinder aufgrund des viel zu nassen und kalten Wetters nicht im Vorzelt auf dem Boden schlafen konnten, habe ich dort auf der Luftmatratze gelegen.

Die Luftmatratze musste ich jeden Tag aufs Neue aufpumpen, weil die Luft durch mein Gewicht immer entwich. Ich habe auch noch nie so schlecht geschlafen. Ich fühlte jede Unebenheit und es war so kalt, dass ich bestimmt zehnmal pro Nacht aufstand, um zur Toilette zu gehen. Und ich übertreibe wirklich nicht. Abgesehen von den schlechten Nächten wirkte sich mein Gewicht noch viel stärker auf den täglichen Ablauf des Urlaubs aus.

Es war dort ganz schön hügelig und ich konnte unmöglich mit den anderen Schritt halten. Das bedeutete Keuchen und Schnaufen, knallrote Wangen und triefender Schweiß. Und jedes Mal, wenn ich auf dem Campingplatz duschen ging, stieß ich gegen die dünnen Wände der Duschkabine, weil es so eng war. Vermutlich war ich es, die einfach zu groß und zu breit war. Das denke ich zumindest im Nachhinein.

Außerdem hatten wir einen sehr teuren Spezialstuhl für mich angeschafft, der mit bis zu 200 Kilo belastet werden konnte. Es war ein extra großer, breiter und stabiler Klappstuhl, um peinliche Zwischenfälle zu vermeiden. Aber am schlimmsten war es wohl, dass ich nichts mit den Kindern unternehmen konnte. Ich ging zwar schwimmen, aber aktive Ballspiele waren nicht drin. Zu anstrengend. Sie wollten gern mit dem Tretboot fahren, aber das wagte ich nicht, weil ich wusste, dass ich nicht hineinpassen

würde. Sie haben sich nie beschwert, aber tief in meinem Innern fand ich es schrecklich, dass ich nicht die Mutter sein konnte, die ich wollte.

Alles in allem also keine optimalen Voraussichten, was das Unternehmen „Zelten“ betrifft, darum bin ich ganz schön angespannt. Dabei die Situation ist jetzt natürlich eine andere. Ich bringe ganze 60 Kilo weniger auf die Waage. Somit bin ich guter Hoffnung, dass ich mich dieses Mal sogar traue im Zeltanhänger zu schlafen. Vielleicht sind die Duschkabinen auch plötzlich auf unerklärliche Weise größer geworden, jetzt wo ich so viel schlanker bin? Und der große Stuhl? Zum Totlachen. Da kann ich mich jetzt vielleicht mit beiden Jungs zusammen hineinsetzen.

Ich kann somit nicht mit Sicherheit sagen, wie es laufen wird und wie anders dieser Zelturlaub sein wird. Ich nehme stark an, dass es anders sein wird, und dass meine unangenehmen Erfahrungen durch neue, positive ersetzt werden. Ich fühle, dass ich jetzt fitter bin und besser mit anderen mithalten kann. Ich kann jetzt viel mehr mit den Kindern machen, weswegen wir unermüdlich Pläne schmieden. „Mama, bauen wir Sandburgen am Strand?“ Ich nicke: „Ja, wir werden ganz viel am Strand und im Meer spielen und Tennis spielen, wenn dir das Spaß macht. Und wir werden ein auf alle Fälle radeln gehen.“ Meine Kinder sind voller Vorfreude und ich bin einfach nur gespannt, wie es sein wird. Aber eine Sache steht bereits fest: Wir mieten uns dieses Jahr ein Tretboot. Schon allein deshalb, weil Mama es jetzt kann!

 106 Kilo

50. So geht Urlaub

Ich berichtete ja bereits von meinen eher unschönen Campingabenteuern, als ich noch 166 Kilo wog. Beim Schreiben dieses Kapitels sitze ich schon seit einer Woche unter der spanischen Sonne, wo ich mein neues Leben in meinem neuen Körper in vollen Zügen genieße. Schon lange vor unserer Ankunft auf dem Campingplatz war ich ziemlich aufgeregt, denn man hatte mich dort seit mehr als zwei Jahren nicht mehr gesehen. Zu meiner großen Überraschung verlor niemand ein Wort über meinen Gewichtsverlust - wahrscheinlich dachten die meisten, dass ich unter einer Krankheit leiden würde. Ein alter Bekannter lief ohne aufzublicken an mir vorbei. Er hatte mich nicht erkannt. Das interpretierte ich als ein gutes Zeichen. Später ging ich bei einer spanischen Freundin auf Besuch. Sie konnte vor lauter Begeisterung, mich in dieser neuen Gestalt wiederzutreffen, gar nicht mehr aufhören mit ihren „Oh“ und „Ah“-Rufen.

Wir zelten zusammen mit meiner Nichte Marleen und ihrer Familie. Marleen hat bekanntlich ebenfalls eine Magenbypass-OP hinter sich. Es ist schön, jemanden zu haben, der weiß, wie es sich anfühlt, nicht alles essen zu können. Dadurch kommt bei uns kein Selbstmitleid auf. Aber wir haben Urlaub, also sündigen wir ab und zu natürlich doch ein klitzekleines bisschen. Dank unseres kleinen Magens bleibt es auch bei dem ganz kleinen „Bisschen“. Jeden Abend teilen wir uns ein paar Tapas und sind dann auch satt. So einfach und trotzdem so gesellig.

Nichtsdestotrotz bin ich sehr neugierig, wie sich der Urlaub auf mein Gewicht auswirkt, da ich hier nicht ins Fitnessstudio gehe und meine Essgewohnheiten dem Urlaub entsprechend angepasst habe. Ich habe ein wenig Angst davor zuzunehmen, was vielleicht auch völlig grundlos ist. Ich habe mir vorgenommen, mich deswegen in der nächsten Woche nicht verrückt zu machen, trotzdem aber gut aufzupassen.

Das Zelten gefällt mir jetzt schon sehr gut. Insbesondere wenn ich es mit dem letzten Jahr vergleiche, als ich mich jede Nacht auf dem kühlen Boden des Vorzeltes mit meiner Luftmatratze herumquälte. Ich schlafe jetzt einfach im Zeltwagen und das Brett unter der Matratze knarrt noch nicht

einmal beim Umdrehen. Ich muss nachts nicht raus, was wunderbar ist, weil ich dann nicht immer quer über den Campingplatz zu den Toiletten gehen muss. Ich passe jetzt auch problemlos in die Duschkabine, ohne mir jedes Mal die Ellenbogen zu stoßen. Kein einziger Terrassenstuhl hat mir bis jetzt Probleme bereitet. Ich erinnere mich noch, wie wir letztes Jahr noch einen extra großen Campingstuhl mit einer Belastbarkeit von bis zu 200 Kilo für mich gekauft hatten. Die meisten Stühle waren nämlich für Lasten bis zu 100 oder 135 Kilo konstruiert, und ich brachte viel mehr auf die Waage. Es gibt nichts Schlimmeres, als vor den anderen Badegästen am Pool durch den Stuhl zu krachen. Mittlerweile ist besagter Stuhl viel zu groß für mich, weswegen ich dieses Jahr sogar zusammen mit meinen Söhnen Brent und Vince darin sitzen kann.

Ein anderer Vorteil ist, dass Marleen und ich jetzt die normale Kleidung tragen können, die es hier zu günstigen Preisen und in den buntesten Farben gibt. Ihr wisst ja bereits, wie gern ich jetzt neue Kleidung kaufe. Wir ziehen gemeinsam durch alle Geschäfte und haben auch schon den Markt unsicher gemacht. Früher blickte ich immer neidisch und ziemlich traurig auf all diese Kleiderstände, wobei ich mir nichts sehnlicher wünschte, als genau jene Sommerkleider kaufen zu können. Aber mehr als ein Handtuch war nie für mich drin.

Ganz anders in diesem Jahr, wo wir uns wirklich disziplinieren müssen, um beim Shoppen der bunten Röcke, Kleider und Pullis von spanischen Markenherstellern nicht zu übertreiben. Ich habe mir allerdings einen Bikini gekauft und als der mir gefiel, gleich noch einen. Ich, die bisher immer in einen schwarzen Badeanzug gehüllt war. Ich, die durch die Gewichtsabnahme einen beträchtlichen Hautlappen am Bauch hat. Diesen Bikini trage ich hier nun jeden Tag, ohne dass mir nachgeschaut wird. Ich trage ihn ganz einfach auch deshalb, weil ich es jetzt kann und weil ich mich darin wohlfühle. Das hätte ich niemals zu träumen gewagt. Und dann noch meine Kondition. Ich bin um viele Male fitter, laufe hier mühelos weite Strecken ohne zu jammern und tobe stundenlang mit den Kindern am Strand. Ich schwimme mit ihnen bis zu den Bojen, baue Sandburgen und klettere mit den Jungs über die Felsen. Ich bin endlich die Mama, die ich immer sein wollte.

TEIL 2

der Operation

Große Wehmut macht sich in mir breit, wenn ich an das Ende unseres Urlaubs in zehn Tagen denke, aber den Gedanken verdränge ich besser noch ein wenig. Erst werde ich noch alles in vollen Zügen genießen!

 106 Kilo



51. Wunderschöne Seifenblasen-Welt

Mittlerweile sind wir fast ganze zwei Wochen in Spanien. Übermorgen heißt es dann: Koffer packen und ab nach Hause. Dazu habe ich jedoch überhaupt keine Lust. Zum einen, weil wir hier jeden Tag fantastisches Wetter haben. Zum anderen aber, weil ich mich hier fühle wie in einer sicheren Seifenblase, die auf keinen Fall schon platzen soll. In meiner schönen heilen Seifenblasenwelt scheint nämlich jeden Tag die Sonne, die Menschen sind fröhlich-temperamentvoll und es gehört zur normalsten Sache der Welt, dass man sein Essen in kleinen Portionen, also in Form von Tapas genießt. In dieser wunderbaren Welt verbringe ich viel Zeit mit meinem Mann und meinen Kindern. Wir genießen alle möglichen gemeinsamen Aktivitäten nach Herzenslust. In dieser Seifenblasenwelt braucht auch niemand zu arbeiten und es gibt weder Zahnarzt- noch Krankengymnastik-Termine. Es gibt keine Waagen, keine Sorgen über mein Gewicht und auch kein Fitness-Studio, das ich besuchen muss. Was es sehr wohl gibt, sind viele gesunde Leckereien und zuckerfreie Snacks im Überfluss.

Darüber hinaus finde ich es einfach herrlich, einige Wochen gemeinsam mit meiner Cousine verbringen zu können. Da sie die gleiche Operation wie ich machen ließ, ging es ihr ähnlich wie mir, und wir konnten jeden Tag gemeinsam auf kulinarische Entdeckungsreise nach gesunden Nahrungsmitteln gehen. Perfekt auch, dass wir uns die Portionen im Restaurant immer teilen konnten. Oft liefen wir morgens gemeinsam zum Bäcker, um dort die Brötchen für unsere noch schlafenden Ehemänner und Kinder zu holen. Wir haben Unmengen von Kaffee weggeschlürft, während wir uns angeregt über gesunde Rezepte, unsere Operation und unser verändertes Leben unterhalten haben. Die meisten Menschen haben schnell genug von solchen Themen, ganz im Gegensatz zu Marleen und mir. Wir haben leckere und weniger leckere Gerichte gemeinsam geteilt und einmal sogar einen Teller Churros gefuttert. Natürlich wussten wir, dass dieses gezuckerte Fettgebäck alles andere als gut für uns war. Churros standen jedoch auf unserer Liste von Dingen, die wir im Urlaub unbedingt einmal essen wollten. Im Anschluss daran haben wir auch die unvermeidbare Übelkeit gemeinsam durchgestanden.



Der wichtigste Grund jedoch, weshalb ich am liebsten noch ewig in dieser Seifenblase bleiben möchte, ist mein Vater. Hier fühlt es sich irgendwie an, als ob er noch leben würde. Als ob er jeden Moment um die Ecke laufen könnte. Das hat etwas Tröstendes. Ich fühle hier viel intensiver, dass mein Vater irgendwie noch ganz nah bei mir ist, als ob er ständig neben mir geht oder radelt oder schwimmt. Ich kann ihn fast bildlich vor mir sehen, wie er gemütlich mit seinem Gläschen Bier in der Sonne sitzt - hier, in diesem

Dorf, in dem er mehr als 40 Jahre lang jedes Jahr seinen Sommerurlaub verbracht hatte. Ich bin eigentlich alles andere als gläubig und auch sehr skeptisch, was spirituelle Erlebnisse angeht. Aber der Geist meines Vaters ist hier so präsent, dass es schon fast übernatürlich ist. Sollte es übrigens in irgendeiner Form Geister geben, würde ich mein Geisterleben gerne bis in alle Ewigkeit hier im sonnigen Spanien verbringen wollen. Ich weiß, dass das alles völliger Unsinn ist, aber genau das ist es, was ich hier fühle. Darum werde ich auch tief durchatmen müssen, wenn wir in Kürze tatsächlich nach Hause fahren. Wie dem auch sei, fühle ich mich nach diesem Urlaub einmal mehr in meinem Vorhaben bestätigt, die Asche meines Vaters im nächsten Sommer hier zu verstreuen, da seine Seele ohnehin bereits hier ist.

Für uns alle ist es nun an der Zeit, nach Hause in unseren Alltag zurückzukehren. Ich muss im kommenden Jahr noch so viele Dinge zu Ende bringen - allem voran natürlich mein Gewicht. Etwas nervös und gespannt frage ich mich, welche Zahl letztlich am Ende dieses Kapitels stehen wird. Kurz vor meinem Urlaub stand der Zeiger meiner Waage bei 104 Kilo, die magisch Grenze rückt also in immer greifbarere Nähe. Allerdings befürchte ich, dass ich zugenommen habe, da ich völlig anders gegessen und getrunken habe als zu Hause. Sollte dies der Fall sein, werde ich umgehend meinen Rhythmus wiederaufnehmen und mein Sportprogramm in Kombination mit einer eiweißreichen Ernährung sehr diszipliniert einhalten.

Die 100-Kilo-Grenze werde ich ganz bestimmt bald knacken können. Bis dahin genieße ich die letzten Stunden in meiner spanischen Seifenblase....

 ??? Kilo

52. Wunderbar normal

Wir sind wieder wohlbehalten aus unserem Spanienurlaub zurückgekehrt - raus aus der gemütlichen Seifenblase und rein in den Alltagstrott. Eine besondere Herausforderung habe ich mir allerdings gestellt: Ich werde meinen neuen Lebensstil perfektionieren. Ich will ganz genau herausfinden, wie ich bestmöglich leben, essen und mich bewegen kann. Magenbypass-Patienten verlieren durchschnittlich 50 bis 70 Prozent ihres Übergewichtes, was mir persönlich aber nicht genug ist. Mir ist klar, dass es nicht einfach sein wird, um noch mehr von meinem Übergewicht loszuwerden. Aber ich möchte zumindest probieren, so weit wie möglich zu kommen und das erreichte Gewicht dann entsprechend zu halten. Sollte ich dies nicht schaffen, so wäre es kein Weltuntergang. Ich will so weit wie möglich kommen und alles dafür geben, auch wenn ich dafür hart arbeiten muss. Kein Problem, denn nach diesem Urlaub bin ich dazu bereit.

Ich war wie gesagt ziemlich gespannt darauf, was meine Waage anzeigen würde. Früher habe ich innerhalb eines dreiwöchigen Urlaubs locker um die fünf Kilo zugenommen. Ich dachte mir allerdings, dass es diesmal nicht so tragisch sein würde. Umso größer dann die Freude, als der Zeiger meiner Waage auf der 102 stehen blieb. Es war wirklich kaum zu fassen! Habe ich in diesem Urlaub trotz der leckeren Tapas, zuckerfreien Eisportionen und einem Gläschen Sangria tatsächlich noch zwei Kilo abgenommen? Ganz offensichtlich hatte ich das wirklich. Vielleicht lag es auch an der vielen Bewegung, dem sorglosen Genießen und daran, dass ich mir die Portionen mit meiner Cousine geteilt habe. Absolut großartig, denn einen besseren Start der zweiten Jahreshälfte konnte ich mir nicht wünschen! 102 Kilo bedeutet auch, dass ich nur noch zwei kleine Kilos weit entfernt bin von meinem großen Ziel. Mein Traumziel liegt plötzlich in greifbarer Nähe. Werde ich es also tatsächlich erreichen? Ich beschloss, jetzt erst recht alles zu geben. Gleich am ersten Tag nach unserer Rückkehr eilte ich ins Fitnessstudio, was große Verwunderung bei meinem Mann hervorrief. Außerdem habe ich mein Ernährungsprogramm nochmal reglementiert, denn ich will mein Ziel jetzt so schnell wie möglich erreichen.

Übrigens gab es zwei Tage nach unserem Urlaub noch einen besonderen Meilenstein. Mein Mann wollte an seinem letzten Urlaubstag gerne eine gemeinsame Radtour mit der ganzen Familie unternehmen: "Lass' uns doch nach Roosendaal zu deiner Mutter radeln. Aber das ist bestimmt zu weit für dich und dann fängst du schon nach den ersten fünf Kilometern wieder an zu jammern, dass du wieder umkehren willst.", zog Erik mich mit einem schelmischen Augenzwinkern auf. Es stimmt zwar durchaus, dass ich in der Vergangenheit keine nennenswerten Entfernungen mit dem Fahrrad zurücklegen konnte, aber so etwas wollte ich jetzt nicht mehr auf mir sitzen lassen. Also habe ich etwas Proviant für uns alle eingepackt, wir haben die Kinder auf ihre Fahrradsitze gepackt und sind losgeradelt.

Von unserem Heimatort bis nach Roosendaal sind es 60 Kilometer und auf halber Strecke mussten wir eine erste Pause einlegen, weil mein Allerwertester ziemlich weh tat. Kein Wunder, wenn man solche Strecken nicht gewöhnt war. Wir strampelten dann aber schnell wieder weiter und freuten uns über das herrliche Wetter sowie die Tatsache, dass ich überhaupt Radfahren konnte. Der Hinweg dauerte gute vier Stunden und innerlich fragte ich mich einige Male, was ich mir da eigentlich zugemutet hatte. Endlich kamen wir dann in Roosendaal an, wo ich als erstes ein Beweisfoto am Ortseingangsschild gemacht habe. Meine Mutter fiel fast aus allen Wolken, als sie die Haustür öffnete und uns mit den Fahrrädern vor ihrem Haus stehen sah. Sie wollte es kaum glauben, dass wir die ganze Strecke zu ihr geradelt waren. Warum in Gottes Namen machten wir denn so etwas? Ganz einfach, Mutti: weil wir es können! Und dazu hat es auch noch einen Heidenspaß gemacht.

Jetzt, einige Tage nach unserer großen Radtour, habe ich immer noch Schmerzen an den unmöglichsten Körperstellen. Aber das macht mir nichts aus, ganz im Gegenteil. Ich hoffe wirklich sehr, dass so etwas für mich ab jetzt zur Normalität wird: ein aktives Leben, in welchem ich gut auf mein Gewicht achtgebe und in dem ich viele gemeinsame Unternehmungen mit meiner Familie mache. Ein Leben, in dem sich nicht alles um's Essen dreht, sondern um's Genießen. Wunderbar normal eben!



53. Zur Belohnung wird geheiratet

Ich war so dermaßen darauf fixiert, endlich unter 100 Kilo zu kommen, dass mein Körper vor lauter Stress ein Kilo zugenommen hat. Ich ernährte mich vorbildlich und hielt mein anstrengendes Sportprogramm tapfer durch. Umso frustrierter war ich dann, als ich nach nur zwei Tagen ein ganzes Kilo zugenommen hatte. Gleichzeitig musste ich mir eingestehen, dass es bei aller Anstrengung und starkem Willen letztlich doch mein Körper war, der bestimmte wann mein Gewicht wieder im zweistelligen Bereich sein würde.

Also verbannte ich die Waage wieder an ihren Platz auf dem Kleiderschrank und machte wie gewohnt weiter. Kommt Zeit, kommt Rat, dachte ich mir. Ich hatte auch keinen Grund zur Klage, denn ich konnte mich in den letzten Monaten doch bereits erfolgreich von 61 überflüssigen Kilos verabschieden. Witzigerweise schätzen mich die meisten Menschen in letzter Zeit auf unter 90 Kilo. "Mensch Carina, nimmst du immer noch so viel ab? Du bist ja schon wieder sichtbar schlanker geworden, gut siehst du aus!" Und das, obwohl ich während der letzten Wochen weder zu- noch abgenommen habe. Diese Komplimente tun mir allerdings sehr gut und geben mir das nötige Vertrauen darauf, dass ich doch noch nicht am Ende meines Regenbogens angekommen bin. Ich WERDE die 100-Kilo-Marke noch knacken und danach sehe ich weiter, wo meine Reise enden wird. Die Tatsache, dass ich so fit bin wie schon lange nicht mehr und dass ich mich rundum wohl fühle, ist letztlich eine viel schönere Belohnung, als die Zahl auf meiner Waage.

Apropos Belohnung: Anlässlich unseres zehnten Hochzeitstages hatte mein Mann Erik sich eine wunderbare Überraschung für mich ausgedacht. Er hat für kommende Februar eine Reise nach Las Vegas gebucht, nur wir zwei. Als Geschenk für zehn gemeinsame Jahre, aber auch als Belohnung für mein erfolgreiches Abnehmen. Das Allerschönste aber ist, dass wir dort nochmal heiraten werden. Als schlankere Braut in einem umwerfenden Kleid werde ich meinem Mann nochmal das Treueversprechen geben. Dann wird mir mein Mann meinen neuen Ehering anstecken, da der alte schon seit vielen Wochen zu groß ist und im Schmuckkästchen liegt. Es ist wirklich die schönste Überraschung, die ich je bekommen habe. Wir haben im Jahr 2005 geheiratet. Damals wollte mich Erik zum Abnehmen motivieren und sagte,

dass wir heiraten würden, wenn ich mein Ziel “Minus 100” erreicht hätte. Ich erklärte mich einverstanden, begann eine strenge Diät und fing mit den Hochzeitsvorbereitungen an. Mein Ziel habe ich damals zwar nicht erreicht, aber geheiratet haben wir trotzdem. Am Tag unserer Trauung wog ich 145 Kilo.

Meine Mutter hatte mir allerdings ein fantastisches Brautkleid geschneidert, in dem man mir meine 145 Kilos keineswegs ansah. Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, als in Begleitung meiner Mutter das erste Mal ein Geschäft für Brautmode besuchte, um einige Brautkleider anzuprobieren. Leider führte dieses Geschäft nur Modelle bis Größe 46. Trotzdem probierte ich dann doch ein Kleid an. Das Gefühl der Erniedrigung, wenn man in einem Kleid, welches man hinten nicht mal annähernd zubekommt, mitten im Laden steht, lässt sich kaum in Worte fassen. Einen hübschen Trauring in meiner Größe konnten wir auch nicht finden, sodass ich mich notgedrungen für ein robustes Modell aus Edelstahl entschieden habe. Unser Hochzeitsfotograf warnte mich auch sofort, dass er keine Wunder verbringen könne, dass er aber sein Bestes tun wolle, um mich so vorteilhaft wie möglich abzulichten. Eigentlich schade, dass so eine Bemerkung überhaupt fallen musste. Die größte Enttäuschung war für mich jedoch, dass meine Wunschfantasie nicht Realität wurde: ich war keine schlanke Braut, die von ihrem Mann verliebt im Kreis herumgewirbelt, geschweige denn romantisch über die Schwelle getragen werden konnte.

Nächsten Februar bekomme ich nun meine zweite Chance, wenn wir uns in Las Vegas ein zweites Mal das Ja-Wort geben. Dann werde ich dem Mann, der mich in den letzten Jahren buchstäblich durch dick und dünn begleitet hat in einem verführerischen Kleid und einem filigranen Ring erneut die Treue schwören. Eigentlich ist es eher so, als würden wir komplett neu heiraten, denn Erik hat eine völlig neue Frau bekommen. Für dieses romantische Geschenk bin ich unglaublich dankbar. Was übrigens das In-der-Luft-Herumwirbeln und Über-die-Schwelle-Tragen angeht, so wäre dies eventuell dann doch etwas zu viel verlangt. Dafür werden wir gemeinsam über die Schwelle unseres Hotelzimmers hüpfen. Auf noch viele weitere schlanke Jahre zusammen!

54. Schuhe

Es sind im Moment recht spannende Tage, da ich nur noch etwas mehr als ein Kilo von einem zweistelligen Gewicht und somit auch jener magischen Grenze entfernt bin, von der jeder übergewichtige Mensch heimlich träumt. Wie lebt es sich wohl auf der anderen Seite der 100 Kilogramm? Ich hoffe, dass ich schon sehr bald mehr darüber berichten kann. Mich beschäftigt aber noch ein ganz anderes Thema, das den meisten Normalgewichtigen gar nicht so richtig bewusst ist: Übergewicht und die Herausforderungen Schuhe zu kaufen. Für die meisten Menschen sind Schuhe nämlich ganz alltägliche Dinge, die man in den verschiedensten Preisklassen, Farben und Größen kaufen kann. Manche Frauen haben sogar einen regelrechten Schuhtick und besitzen einen riesigen Schrank voll mit Highheels, Ballerinas und Stiefeln. Andere wiederum kaufen einfach das günstigste Paar im Laden ohne jegliches weitere Aufheben. Letztlich kann jeder normalgewichtige Mensch in jedes beliebige Schuhgeschäft spazieren und unter Hunderten von Schuhen das perfekte Paar auswählen. Als ich noch 166 Kilo wog, konnte ich genau dies jedoch nicht tun.

Mein ganzes Leben lang verbindet mich eine Art Hassliebe mit Schuhen – vor allem mit hohen Stiefeln – und Schuhgeschäften. Ich habe von Natur aus einen breiten Fuß und einen recht hohen Rist. Bei Menschen mit starkem Übergewicht werden die Füße nochmal eine Größe breiter, länger und dicker, als sie ohnehin schon sind. Infolgedessen ist es mir auch nie gelungen, ein schönes Paar Schuhe zu finden. Alles war zu klein, zu schmal oder zu eng. Teure Schuhe, preiswerte Schuhe, Spezialschuhe für breite Füße, es machte keinen Unterschied – Carina passte einfach in keines der Modelle rein. An dieser Stelle fragt man sich, was ich dann all die Jahre an den Füßen trug. Nun, im Sommer lief ich jedes Jahr ein Paar unförmige mit Klettband versehene Herrensandalen in Größe 42 oder 43 durch. Wenn meine Füße aufgrund der heißen Temperaturen mal wieder stark geschwollen waren, konnte ich die Sandalen dann verstellen. Entsprechend verschliss ich jeden Winter ein Paar geschlossene Herrenschuhe. Mein letztes Paar waren schwarze, neutrale Herrenschuhe in Größe 43 – ebenfalls mit Klettband. Ich war schon froh, als ich nach zweitägiger Odyssee durch etliche Schuhgeschäfte diverser Städte endlich ein Paar Schuhe gefunden

hatte, die mir einigermaßen passten. Nach Damenschuhen habe ich erst gar nicht gesucht. Ehrlich gesagt waren mir Schuhfetische auch völlig fremd. Welchen Sinn sollte es haben, dass man 20 Paar Schuhe im Schrank stehen hat? Worin liegt der Reiz von teuren Markenschuhen? Mir schien es ohnehin ein Ding der Unmöglichkeit, in solchen Schuhen laufen zu können. Ganz zu schweigen von Schuhen mit hohen Absätzen, auf denen ich mein Leben lang noch nie gelaufen bin – abgesehen davon fand ich es auch völlig unsinnig, so etwas auch noch freiwillig zu tun. Auch hohe Stiefel waren aufgrund meiner dicken Knöchel und Waden schon immer tabu für mich.

Aber wie so viele Dinge, die sich seit meiner Gewichtsabnahme verändert haben, veränderte sich ab einem gewissen Zeitpunkt auch mein Verhältnis zu Schuhen. Meine Mutter und ich besuchten vor einigen Tagen ein exklusives Schuhgeschäft in unserem Wohnort, um für meine Mutter ein neues Paar Schuhe zu finden. Während meine Mutter mit Anprobieren beschäftigt war, stöberte ich zum Zeitvertreib ziellos durch ein Regal mit reduzierten Modellen. Mein Blick fiel auf ein Paar dunkelblaue Damenschuhe mit einem kleinen Absatz und einem hübschen Knöchelband. Sie sahen wirklich entzückend aus und ich fragte mich, ob mir solche Schuhe wohl jemals passen würden. In einem Anflug von Übermut beschloss ich kurzerhand, die Schuhe anzuprobieren. Sie passten auf Anhieb und sahen darüber hinaus einfach umwerfend aus; modern aber auch sehr weiblich. Ich probierte daraufhin noch weitere Schuhe an und zu meiner großen Verblüffung konnte ich plötzlich unter mehreren schicken Paaren wählen, denn fast alle passten mir. Ich zögerte noch ein wenig, denn obwohl die Schuhe reduziert waren, fand ich den Preis immer noch sehr hoch. Meine Mutter bereitete meinem Zögern ein Ende und spendierte mir die Schuhe kurzerhand. Strahlend verließ ich gemeinsam mit meiner Mutter das Geschäft und freute mich wie ein Honigkuchenpferd über mein erstes Paar echte Damenschuhe.

Ich kann erstaunlich gut in meinen neuen Schuhen laufen und inzwischen habe ich sie schon öfter getragen. Jedes Mal werfe ich meinen Füßen ein verliebtes Lächeln zu, weil ich meine neuen Schuhe so wunderschön finde. Mittlerweile habe ich im selben Schuhgeschäft noch drei weitere Paar Damenschuhe gekauft und meine Mutter hat mir noch ein Paar Stiefel geschenkt. Ich bin jetzt also auch auf den Winter vorbereitet

und habe zuhause etwas, das den Namen Schuhschrank auch wirklich verdient. Wer hätte gedacht, dass auch dies eine Folge der Operation und meiner Gewichtsabnahme sein würde. Ich entwickle mich tatsächlich noch zu einer richtigen Frau – mit Schuhtick und allem, was dazugehört.

 **101 Kilo**

55. Abschied

Über einen längeren Zeitraum habe ich mich nun gesund ernährt, regelmäßig bewegt und auf das ständige Wiegen verzichtet. Letzte Woche war es dann endlich soweit: ich musste zu meiner ersten jährlichen Kontrolle ins Adipositaszentrum. Ich hatte einen Termin bei meinem behandelnden Arzt und wusste, dass er auch mein Gewicht kontrollieren würde. Eine Woche vor diesem Termin gab ich daher nochmal alles. Die zweistellige Zahl auf der Waage musste doch endlich mal erscheinen. Also intensivierte ich mein Sportprogramm und meine eiweißreiche Ernährung nochmal etwas. Meine Mutter kochte mir eine spezielle Gemüsesuppe zum Abführen von Wassereinlagerungen im Körper und ich trank literweise Wasser pro Tag. Sollte der Moment zehn Monate nach meiner Operation nun tatsächlich gekommen sein?

Meine Mutter begleitete mich zu meinem Arzt, denn auch sie hatte einen Termin mit ihm vereinbart. Sie zog inzwischen ebenfalls einen Magenbypass in Erwägung und wollte besprechen, ob ein derartiger Eingriff in ihrem Alter überhaupt noch sinnvoll wäre. Kurz bevor wir ins Behandlungszimmer meines Arztes gingen, bat mich die Krankenschwester noch schnell auf die Waage zu steigen. Mit leise Stimme fragte ich sie, ob ich denn endlich darunterläge? "Unter 100 Kilo, meinen Sie? Aber natürlich, Frau Overveld. Sie wiegen 98 Kilo.", verkündete die Krankenschwester fröhlich. Was für ein emotionaler Augenblick. Ich fühlte eine unbeschreibliche Freude in mir aufsteigen. Wie oft hatte ich mir diesen Moment in meinen Träumen mit Konfettiregen, lauten Fanfarenklängen und Trommelwirbel ausgemalt. Selig und mit einem übergelücklichen breiten Grinsen im Gesicht lief ich zurück zu meiner Mutter, die im Nebenraum auf mich wartete.

Ganzplötzlich liefen mir Tränen über mein Gesicht. Ein unbeschreibliches Gefühl der Erleichterung, Verwunderung und Fassungslosigkeit darüber, dass ich es endlich und tatsächlich geschafft hatte. Gleichzeitig empfand ich auch eine gewisse Traurigkeit darüber, dass mein geliebter Vater diesen Augenblick nicht mehr miterleben konnte. Letztendlich überwog allerdings ein beflügelndes Gefühl von Stolz. Genau dies hatte ich gewollt und genau darauf hatte ich so lange hingearbeitet: ein zweistelliges Gewicht. Als ich

kurze Zeit später im Behandlungszimmer meines Arztes saß, war dieser ebenfalls sehr stolz auf mein Ergebnis. Er konnte sich sein Lachen nicht verkneifen, als ich ihn daraufhin mit meinem nächsten Ziel konfrontierte. Ich sagte, dass ich als nächstes 83 Kilo anvisierte, denn dann hätte ich mich buchstäblich halbiert. "Wären mal alle meine Patienten so hochmotiviert, wie Sie", erwiderte mein Arzt.



Sein Gespräch mit meiner Mutter gestaltete sich etwas schwieriger. Angesichts ihres Alters von 65 Jahren riet ihr der Arzt von einem Magenbypass ab. Da sie aber Diabetes und andere gesundheitliche Beschwerden habe, denen man durch eine Gewichtsabnahme Abhilfe verschaffen könne, empfahl er meiner Mutter ein Gespräch mit der klinikeigenen Diätberaterin und einem Psychologen. Es wurde somit doch noch ein recht nervenaufreibender Tag, denn meine Mutter wurde sehr eingehend befragt. Das Ergebnis der Gespräche war spannend und aufregend, vor allem aber positiv: meine Mutter soll nun doch einen Magenbypass bekommen, höchstwahrscheinlich schon Anfang nächsten Jahres.

Ich wünsche ihr, dass sie alles genauso gut meistern wird wie ich. Ich hoffe, dass sich meine Mutter in einem Jahr genauso fit und stark fühlen wird, wie ich. Dabei werden meine Familie und ich ihr selbstverständlich helfen, wo wir können. Die kommenden Monate versprechen also spannend zu bleiben.

- Wird bei meiner Mutter alles gut verlaufen?
- Werde ich die 83 Kilo schaffen?
- Wird es ein hochemotionaler Tag werden, wenn sich meine Operation im November jährt?
- Wird meine zweite Hochzeit mit Erik so romantisch werden, wie ich es mir vorstelle?
- Werde ich all die emotionalen Veränderungen weiterhin gut meistern?
- Und vor allem: wird es mir gelingen, den immer wieder zweifelnden und unsicheren Stimmen in meinem Kopf für immer Herr zu werden?

Meine Geschichte endet hier. Wer weiß, vielleicht gibt es schon bald eine Fortsetzung. Bis dahin möchte ich mich an dieser Stelle bei allen Lesern für ihre Unterstützung und ihre Reaktionen bedanken.

 **98 Kilo !!!**



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.