



Carinas Reise

TEIL 1: VOR DER OPERATION



Carina van Overveld

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Dieses kleine E-Book umfasst die ersten zehn Blogs, die ich in der Zeit vor meiner Magenbypass-Operation geschrieben habe. Es ist die Phase voller Zweifel, Angst, Hoffnung und Vorbereitung – die Zeit, in der die Entscheidung längst gefallen war, mein Herz aber noch Achterbahn fuhr.

In diesen Texten nehme ich dich mit in meinen Alltag als stark übergewichtige Frau, Mutter, Partnerin und Mensch mit einem enormen Wunsch nach Veränderung. Ich schreibe über meinen Körper, über meine Vergangenheit mit Diäten, über Beziehungen, über meine Familie – und über die ganz praktischen und emotionalen Gedanken, die mich in den Wochen vor der Operation beschäftigt haben.

Dieses E-Book ist kein Ratgeber und kein medizinisches Handbuch. Es ist ein ehrlicher Blick hinter die Kulissen: ungefiltert, manchmal pijnlijk, manchmal humorvoll, maar altijd echt.

Vielleicht stehst du selbst noch vor einer Entscheidung. Vielleicht hast du diesen Weg bereits hinter dir. Oder vielleicht erkennst du dich einfach in meinen Gedanken wieder.

Wie auch immer du hier gelandet bist: Du bist nicht allein.

Ich wünsche dir viel Wiedererkennen, Trost und vielleicht auch ein kleines bisschen Mut beim Lesen.

Deine
Carina van Overveld

Teil 1: Vor der Operation

1. Ich bin....	2
2. Drastisch	6
3. Camping	9
4. Meine Diätkarriere	12
5. Durch dick und dünn	15
6. Paps hat mich überzeugt	18
7. Das Datum	21
8. Was bitteschön ist ein Magenbypass?	23
9. Goodbye-Tour	25
10. Achterbahn	28

TEIL 1

Vor der Operation

1. Ich bin....

Ich bin Carina und ich wiege 166 Kilogramm. So, hier steht es nun – und zwar schwarz auf weiß.

Natürlich bin ich viel mehr als das. Ich bin eine 32-jährige Frau, die sich in ihrem Herzen aber immer noch wie 20 fühlt. Ich bin seit fast fünf Jahren mit Erik verheiratet, einem sehr liebevollen Mann, der mich völlig akzeptiert, so wie ich bin. Und ich bin auch Mutter von zwei wundervollen kleinen Rabauken: dem vierjährigen Brent und dem zweijährigen Vince. Außerdem bin ich noch Reiseberaterin sowie selbstständige Autorin. Womit ich sozusagen meine beiden größten Leidenschaften zum Beruf gemacht habe: das Reisen und das Schreiben. Ich tanze für mein Leben gern, liebe es zu Kochen, gehe gern ins Kino und gönne mir ab und zu einen herrlich entspannten Sauna-Verwöhntag. Ich bin ein Einzelkind und habe ein sehr gutes Verhältnis zu meinen Eltern. Ich bin eine treue Freundin und eine umgängliche Kollegin (das hoffe ich zumindest) sowie eine gute Schwiegertochter (das hoffe ich noch mehr).

Aber ich bin auch dick. Und zwar nicht einfach nur dick, sondern so richtig dick! Bereits als zweijähriges Mädchen wurde ich von meinem Kinderarzt zu einer Diät- und Ernährungsberaterin überwiesen. So etwas wäre heutzutage in diesem Alter nahezu undenkbar. Aber der Kinderarzt sowie meine Eltern handelten damals nach bestem Wissen und Gewissen und folglich setzte der allseits bekannte Jo-Jo-Effekt bei mir schon im zarten Kleinkindalter ein. Inzwischen kann ich dieses Jahr ein recht fragliches Jubiläum feiern: ich bin nämlich schon geschlagene 30 Jahre auf Diät! Nicht, dass dies ein wirklicher Grund zum Feiern wäre, vor allem, wenn man das Ergebnis all dieser vergeblichen Bemühungen betrachtet. Was vor vielen Jahren einmal anfangs als "ein paar Kilo Übergewicht" hat sich im Laufe der Jahre zu einer "Morbiden Adipositas" - also einem krankhaften Übergewicht - entwickelt. Als krankhaft übergewichtig werden Menschen bezeichnet, deren Gewicht mehr als 50 Kilo über der Obergrenze zum Übergewicht liegt. Ich bin sogar 92 Kilo zu schwer, wenn man vom Bereich des Normalgewichts ausgeht.



Das Dicksein, das auf Diät sein, all das Abnehmen und immer wieder Zunehmen hat mein Leben maßgeblich beeinflusst und geprägt. Als Kind wurde ich regelmäßig schikaniert, als Teenager ausgelacht und ignoriert und als erwachsene Frau wurde ich diskriminiert und beleidigt. Egal, welche positiven Charakterzüge man mitbringt - ob man nun ein stets fröhlicher Zeitgenosse, eine loyale und hilfsbereite Freundin oder eine gute und verständnisvolle ZuhörerIn ist – wenn man dick ist, zählt all dies anscheinend nicht mehr. Die meisten Menschen sind dermaßen auf das äußere Erscheinungsbild fixiert, dass sie das wahre Wesen eines Menschen nicht mehr erkennen können. Die vorherrschende Meinung über stark Übergewichtige lautet zudem immer noch: die sind einfach sehr undiszipliniert, faul und selber schuld.

Leider ist dies nicht ganz korrekt. In den letzten Jahren gab es zahlreiche Untersuchungen und Studien zu Adipositas sowie deren Ursachen. Menschen wie ich weisen oftmals eine hormonelle Abweichung auf, eine unzureichende Regulierung von Hunger und Sättigung, einen gestörten Stoffwechsel sowie eine Vielzahl von anderen Faktoren, die das Erreichen eines Normalgewichts zu einem schweren Unterfangen machen. Gerade einmal knapp drei Prozent der Adipösen gelingt es, ihr Zielgewicht nach einer erfolgreichen Gewichtsabnahme auch dauerhaft zu halten. Für die anderen 97 Prozent bleibt es ein scheinbar nicht enden wollender Kampf gegen den eigenen Körper.

Natürlich liegt die Verantwortung für mein Übergewicht zu einem nicht unbeträchtlichen Teil bei mir selbst. Den Großteil meiner 166 Kilo habe ich mir schließlich selbst angefuttert und das nicht unbedingt mit Salat und Möhren! Ich gebe zu, dass ich eine Schwäche habe für Eis, Schokolade, Chips und viele andere leckere Dinge. Ich sehe es mal so: letztlich habe ich im Kartenspiel des Lebens ein unglückliches Blatt auf die Hand bekommen, welches ich auch noch schlecht ausgespielt habe. Jetzt werde ich jedoch bessere Karten auf die Hand bekommen. Das hoffe ich zumindest. Im Moment stecke ich nämlich mitten in den Vorbereitungen für eine Operation, die mir helfen soll. Ich werde mich einer Magenbypass-Operation unterziehen, bei der mein Magen verkleinert wird und ein Teil meines Darmverlaufs verändert wird. Auf diese Weise werde ich

weniger essen können und dementsprechend weniger Nährstoffe zu mir nehmen, wodurch ich einen Großteil meines Übergewichtes im Laufe der Zeit abbauen kann.

Fünf Jahre lang habe ich gezweifelt, gezögert und alles über dieses Thema gelesen, was mir in die Finger gekommen ist. Und trotzdem habe ich noch immer eine riesengroße Angst vor diesem Schritt. Mich würde es nicht wundern, wenn ich am Tag der Operation in letzter Sekunde noch vom OP-Tisch aufspringe und kreischend wegrenne. Aber das erste Mal in meinem Leben bin ich an einem Punkt angekommen, an dem die Angst vor dem Dickbleiben größer ist, als die Angst vor der Operation und den Veränderungen, die dieser Eingriff mit sich bringen wird. Letztlich ist eine Magenverkleinerung auch kein Wundermittel, es ist und bleibt vor allem ein Hilfsmittel. Wenn ich meine Lebens- und Essgewohnheiten nicht drastisch verändere, werde ich in wenigen Jahren wieder an dem Punkt stehen, wo ich angefangen habe. In wenigen Wochen bekomme ich mein "neues Kartenset" für ein neues Leben zugeteilt. Wenn ich jetzt noch lerne ein bisschen besser zu Pokern, sieht meine Zukunft eigentlich recht positiv aus.

 **166 Kilo**

2. Drastisch

Die meisten Menschen, denen ich erzähle, dass ich mir einen Magenbypass legen lassen will, reagieren sehr verständnisvoll. Sie haben meinen vergeblichen Kampf gegen die Kilos während all der Jahre mitbekommen und verstehen daher, dass dies der einzige Weg für mich ist. Aber es gibt durchaus auch Menschen, die so ihre Zweifel haben. "Kannst du es nicht doch nochmal mit einer strengen Diät und Sport probieren? Findest du so einen Eingriff nicht etwas zu drastisch?"

Mit strengen Diäten und Sport hatte ich in der Vergangenheit schon öfter bis zu 20 Kilo abgenommen, wobei ich diese Kilos meist innerhalb eines halben Jahres wieder drauf hatte. Und meist auch fünf Extrakilos mehr. Gerade einmal drei Prozent der Menschen, die unter Adipositas leiden, gelingt eine dauerhafte Gewichtsabnahme ohne Hilfsmittel. Leider gehöre ich nicht zu dieser Gruppe. Ich stehe also vor der Wahl: entweder dickbleiben (und langsam immer noch dicker werden) oder mir Hilfe suchen. Und drastisch? Ja sicher! Ein derartiger operativer Eingriff ist auf jeden Fall sehr drastisch, was auch der Grund dafür ist, dass ich ganze fünf Jahre lang gezweifelt und gezögert habe. Der Magen wird schließlich von der Größe eines Basketballs auf die Größe eines Hühnerreis verkleinert und dein Dünndarm wird an drei Stellen durchgetrennt, um danach auf eine andere Weise recht kreativ wieder aneinandergesetzt zu werden.

Die Risiken und die möglichen Folgen sind ebenfalls drastisch: das Sterberisiko liegt bei 0,5 Prozent und das Risiko von Komplikationen ist groß. Die Palette reicht von Vitaminmangel über Knochenschwund bis hin zu anderen unschönen Dingen. Aber was wäre die Alternative? Mein Leben als fettleibige Frau kann man durchaus als dramatisch bezeichnen. Jahrelang habe ich behauptet, dass mir mein Gewicht keine Probleme bereite, aber seit meinem 30. Geburtstag macht mir jeden Monat etwas Neues zu schaffen. So scheint es jedenfalls. Noch habe ich kein Diabetes, aber meine Blutzuckerwerte liegen im bedenklichen Bereich. Daher wird es eine Frage von wenigen Monaten sein, bis ich an Diabetes erkranken werde, wenn ich so weiterlebe. Mein Bluthochdruck ist noch ok, aber meine Cholesterinwerte sind viel zu hoch. Als übergewichtiger Mensch

hat man ein viel höheres Risiko an vielen solchen Dingen zu erkranken, unter anderem an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, an bestimmten Arten von Krebs und so weiter.

Meine Knie und mein Rücken bereiten mir Probleme und beim Treppensteigen höre ich ein lautes Knacken. Apropos Treppensteigen: sobald ich die Treppe in unserem Haus nach oben gestiegen bin, brauche ich meistens ein paar Minuten, um wieder zu Atem zu kommen. Meine Kondition ist gleich Null. Das wurde mir erst kürzlich wieder sehr schmerzhaft bewusst. Wir hatten uns vorgenommen, unserem ältesten Sohn Brent das Radfahren ohne Stützräder beizubringen. Die ersten paar Tage hat mein Mann Erik mit ihm geübt. Als mein Mann dann für einige Tage beruflich unterwegs war, wollte ich das Radfahrtraining mit meinem Sohn fortsetzen. Nachdem ich ein paar Meter neben meinem eifrig in die kleinen Pedale tretenden Sohnmann hergelaufen bin, musste ich stehenbleiben, um nach Luft zu schnappen. Ich schämte mich in Grund und Boden: noch nicht einmal das Radfahren konnte ich meinem Kind beibringen! In solchen Momenten ist mir zum Heulen zumute. Und genau dies tat in jenem Moment auch.

Ich leide unter Wassereinlagerungen in meinen Beinen, wodurch ich manchmal sogar Wundrose bekomme. Ich leide unter Inkontinenz und jedes Mal wenn ich lachen oder niesen muss, verliere ich auch ein paar Tröpfchen Urin. Das kommt durch den übermäßigen Druck, der auf meiner Blase lastet. Die Ursache dieses Drucks ist wiederum mein enormes Gewicht. Und wegen diesem Druck muss ich jede Nacht auch sechsmal aufstehen, um zur Toilette zu gehen. Außerdem leide ich manchmal noch unter Sodbrennen, ebenfalls eine unliebsame Begleiterscheinung bei Übergewicht. Von all den anderen Begleiterscheinungen, die nicht unmittelbar meine Gesundheit betreffen, ganz zu schweigen. Die Sprache ist von meinem nächtlichen Schnarchen oder einfachen Spaziergängen, an denen ich nicht teilnehmen kann. Die Sprache ist von Antriebslosigkeit, weil ich mich ohnehin ständig ausgepowert fühle und keine Energie habe. Oder davon, dass die Suche nach schicken Klamotten zu einer wahren Odyssee werden kann, wobei ich mittlerweile recht gut weiß, wo ich was Nettes und Passendes zu Anziehen kaufen kann. Und dann der Schuhkauf, ein weiteres Thema: da ich in keine normalen Damengrößen passe, trage ich

im Sommer meist verstellbare Sandalen und im Winter breite Turnschuhe. Menschen, die sich auf der Straße umdrehen oder hinter meinem Rücken über mich flüstern. Nie richtig hübsch aussehen oder mich zumindest so fühlen. Heimlich essen, damit es keiner sieht und weil ich mich vor abfälligen Bemerkungen fürchte.

Was mir aber am allermeisten zu schaffen macht, ist die Tatsache, dass ich nicht die Mutter sein kann, die ich gerne sein möchte. Ich möchte meinen Kindern das Radfahren beibringen, Ich möchte mit ihnen im Wald spazieren gehen, ohne dass ich schon beim bloßen Gedanken daran außer Puste gerate. Ich will mit ihnen Fußballspielen, Schlittenfahren und Fangenspielen. Jetzt sitzen meine Jungs leider viel zu oft vor dem Fernseher, weil ihre Mutter erschöpft ist. Um es also auf den Punkt zu bringen: ist diese Operation drastisch? Na klar, auf jeden Fall! Aber im Moment finde ich es um einiges drastischer, mich dieser Operation nicht zu unterziehen.

165 Kilo

3. Camping

Wir sind gerade von einem Campingurlaub mit unserem Zeltanhänger zurückgekommen. Da unser ältester Sohn Brent erst nächstes Jahr schulpflichtig ist, suchten wir nach einer Möglichkeit, um möglichst lange und günstig Urlaub machen zu können. Camping schien uns hier die beste Wahl und die Kinder finden Zelten sowieso großartig. Auch für mich als Kind zählten die Urlaube auf „unserem“ Campingplatz in Spanien zu den absoluten Highlights. Also haben wir uns einen gebrauchten Zeltanhänger angeschafft und fuhren für eine Woche in die wunderschöne Normandie mit ihren eindrucksvollen Steilklippen.

Moment! Sagte ich gerade eindrucksvolle Steilklippen? Ganz genau: meterhohe Felswände, an denen man hinunterklettern muss, um zum Strand zu kommen. Extrem abfallende Wege und Fußpfade sowie unzählige Treppen. Ich machte mir hierüber natürlich schon Wochen vor unserer Abreise ziemliche Sorgen. Während ich am flachen Strand eine ganze Weile ohne Probleme wandern kann, mutiere ich zu einer schnaufenden Dampflok, sobald es bergauf geht oder ich Treppensteigen muss. Letztendlich gelang es mir dann doch mit entsprechend vielen Verschnaufpausen einige Male runter zum Strand und danach wieder den Weg nach oben zu kommen. Was habe ich meinen dicken Körper in diesen Momenten jedoch verflucht.

Nun stellt ein Campingurlaub mit 165 Kilo ohnehin schon eine recht besondere Herausforderung dar. Gerade deswegen wurde ich in der vergangenen Woche stark mit meinem Gewicht und den Einschränkungen konfrontiert, die ich dadurch habe. Unsere Schwiegereltern begleiteten uns im Urlaub und ich schämte mich, dass ich so eine schlechte Kondition hatte und dass ich immer hinterherlaufen musste. Wobei die Klippen und die Hügel nicht einmal das größte Problem waren.

Ich traute mich nicht, im Bett des Anhängers zu schlafen, weil ich befürchtete, dass das Brett der Liegefläche durch mein Gewicht brechen würde. Also schlief ich auf einer Luftmatratze im Vorzelt, wo es nachts kalt und feucht war. Die meisten Luftmatratzen sind jedoch nicht für dicke Leute gemacht, weswegen ich die ganze Nacht auf der Luftmatratze hin

und her balancierte, um nicht abzurollen. Außerdem war jeden Morgen die Luft raus. Aber das Schlimmste war, dass ich jede Nacht fünf bis acht Mal pinkeln musste. War das nun aufgrund der Kälte oder wegen meines Gewichts oder einer Kombination aus beidem? Was auch immer, es war jedenfalls extrem lästig.

Ich habe daher nicht besonders viel Schlaf bekommen, dafür allerdings enorme Rückenbeschwerden. Von meinen Knien ganz zu schweigen. Das Bücken und Strecken ließen meine Knie ordentlich knacken und knirschen, was ebenfalls sehr schmerzhaft war. Und mit jedem Gang zu den sanitären Anlagen des Campingplatzes, mit jedem Male da meine Ellbogen wieder wiederholt gegen die Wände der engen Duschkabine schlugen, wurde mir klar, wie breit ich wirklich bin.

Natürlich habe ich die Sonne genossen, das gemeinsame Schwimmen mit den Jungs, die Zeit zusammen mit der Familie und die wunderschöne Aussicht. Aber der Gedanke, dass ich hochgradig adipös und somit in keinem geeigneten körperlichen Zustand für einen Campingurlaub bin, ging mir während der ganzen Zeit nicht aus dem Kopf. Und trotzdem mache ich es. Aufgeben kommt für mich nicht in Frage - im Gegensatz zu vielen anderen Übergewichtigen.

Ich hätte mich auch ganz entschieden gegen die Idee eines Campingurlaubs im Zeltanhänger aussprechen können. Ich könnte mich auch gegen Schwimmgehen entscheiden, weil ich mich natürlich schäme, wie fast alle Menschen mit Übergewicht das tun. Ich könnte auf ärmellose Oberteile verzichten, da man sonst meine dicken Oberarme sieht. Aber genau das mache ich nicht. Ich gehe gemeinsam mit meinen Kindern schwimmen, bei sehr warmen Temperaturen trage ich ärmellose Kleidung und ich gehe campen. Aufgrund meines Übergewichts gibt es ohnehin schon viele Dinge, die ich nicht machen kann oder darf, daher lasse ich mir durch meine Adipositas nicht noch mehr wegnehmen!

Als ich mich nachts mal wieder fröstelnd und zähneklappernd auf meiner Luftmatratze umherwälzte, malte ich mir in Gedanken das nächste Mal aus, an dem ich wieder in unserem warmen und trockenen Zeltanhänger schlafen würde: nächsten Sommer fahren wir für ganze drei

Wochen nach Spanien. Und wenn alles klappt, habe ich dann schon etliche Kilos abgenommen. Ich bin sehr gespannt, was das für ein Unterschied sein wird. Jedenfalls freue ich mich schon darauf, auf der Liegefläche im Zeltanhänger zu schlafen – ohne Rückenschmerzen – und hoffentlich mit weniger nächtlichen Toilettengängen. Aber am meisten freue ich mich darauf, mich wie ein normaler Mensch zu fühlen. Auch wenn ich all die „normalen“ Dinge jetzt auch mache: schwimmen, zelten, mit den Kindern toben, ärmellose Kleidung tragen und so weiter. Aber es fühlt sich an wie eine Art Theaterrolle, die ich spiele: Ich bin dick, tue aber so, als hätte ich einen normalgewichtigen Körper, der überall mithalten kann. Nächstes Jahr werde ich keine Rolle mehr spielen müssen. Hoffentlich bin ich dann wirklich „normal“. Und steile Klippen? Kein Problem!

164 Kilo



4. Meine Diätkarriere

Das kleine Mädchen, das mit seiner Mutter durch den Supermarkt läuft, ist ungefähr vier Jahre alt. Man hat die Kleine auf Diät gesetzt, da sie für ihr Alter zu schwer ist. Die Diätberaterin hat ihr Süßigkeiten wie Bonbons, Kekse oder Eis strengstens verboten. Und jetzt steht sie vor den Regalen, die gefüllt sind mit genau diesem verführerischen Naschwerk. Das bloße Hinschauen bereitet dem Mädchen fast schon körperliche Schmerzen, denn diese leckeren Dinge sind für das Mädchen natürlich verboten. Als ihre Mutter einen Moment lang nicht auf sie achtet, lässt die Kleine heimlich eine Tüte Bonbons unter ihrer Jacke verschwinden und läuft damit in Richtung Ausgang. Bevor sie allerdings die Tür erreichen konnte, griff die Kassiererin sie unsanft am Kragen: "Na kleine Dame, was hast du denn da unter deiner Jacke versteckt? Los, mitkommen!" Die Frau blickt sie streng und verärgert an und aus den Augen seiner Mutter konnte das Mädchen Beschämung und Wut ablesen. Dieses kleine Mädchen war ich.

Erst später habe ich verstanden, dass die Wut meiner Mutter nicht mir galt, sondern der unsäglichen Diätberaterin, die der Ansicht war, dass Kinder auf Diät nicht hin und wieder auch mal eine Kleinigkeit naschen dürfen. "Was denkt sich diese Beraterin eigentlich? Da sieht man mal, wohin solche strengen Regeln führen. Klar, dass die Kleine im Supermarkt erst recht in Versuchung kommt", brummte meine Mutter verärgert. Und das war dann auch das Ende dieser Diät. Wir gingen wieder zum gewohnten Speiseplan über, bei dem etwas Süßes oder ein kleiner Keks ab und zu auch mal erlaubt waren.

Es war jedenfalls nicht die erste und ganz sicher nicht die letzte Diät. Schon als Zweijährige wog ich zu viel und begann bereits in diesem Alter meine Diät-Karriere. Völlig unsinnig, einem kleinen Kind alles zu verbieten, was einigermaßen lecker schmeckt. Selbst ein kleines Wassereis war für mich Tabu, auch wenn es im Sommer 30 Grad warm war. Egal, was wir taten um mein Gewicht zu reduzieren, der Effekt war immer nur von kurzer Dauer. Ich nahm einfach immer weiter zu. Ich entwickelte mich vom molligen Kleinkind zum dicken Kind und einige Jahre später zu einem sehr dicken Teenager.

Meine Eltern und der Kinderarzt handelten damals nach bestem Wissen und Gewissen. Aus heutiger Sicht kommt eine Diät für Kinder so gut wie nie in Frage, da dies in den meisten Fällen einen gegenteiligen Effekt hätte. Bei mir wurde damals mit der ersten Diät der Grundstein für mein gestörtes Essverhalten gelegt, für einen lebenslangen Teufelskreis von Futtern und Diät machen, von abnehmen und wieder zunehmen.

Wenn ich so zurückdenke, dann kann in meinem versuchten Ladendiebstahl durchaus den Beginn meines heimlichen Essverhaltens sehen. Als ich älter wurde und mein eigenes Taschengeld bekam, habe ich mir damit unzählige Mal Süßigkeiten und Chips im Supermarkt gekauft. Draußen vor dem Laden setzte ich mich dann hinter eine kleine Mauer und aß alles hastig auf, bevor ich wieder nach Hause ging. Als Teenager futterte ich die Süßigkeiten in meinem Zimmer und versteckte die leeren Tüten und das Bonbonpapier unter meinem Bett. Zur großen Verzweiflung meiner Mutter, die natürlich immer alles entdeckte. Und selbst jetzt als erwachsene Frau überkommen mich regelmäßig noch Fressattacken, die ich allerdings größtenteils gut im Griff habe.

Die kleine Carina war somit schon seit jeher mit Essen und Abnehmen beschäftigt, wenn nicht gerade mit den Weight Watchers dann mit einer Diätberaterin. Ich wollte schrecklich gern so normal sein, wie meine Mitschüler. Je mehr ich allerdings kämpfte, desto weniger gelang es mir. Kinder können bekanntlich ziemlich gnadenlos sein, daher wurde ich ständig verspottet und ausgelacht. In der Grundschule war es bereits ziemlich schlimm, aber ich gehörte doch immer irgendwie dazu und konnte mir meinen Platz behaupten. Auf dem Gymnasium begann jedoch das eigentliche Drama. Laute Grunzgeräusche hinter meinem Rücken oder auch gerne mal klebriger Kakao, den man mir in meine Schultasche geschüttet hatte.... Ich fraß all die verletzten Gefühle wortwörtlich in mich rein und wurde somit erst recht dicker. Als ich zwölf Jahre alt war, begleitete mich mein Vater zur allgemeinen Untersuchung beim Schularzt. Dort musste ich mich natürlich auf die Waage stellen, woraufhin uns der Arzt mit einem höhnischen Blick mitteilte, dass ich 101 Kilogramm wog. Mein Vater bekam tellergroße Augen und rief: "Wie bitte?"

5. *Durch dick und dünn*

Ich stand neben ihm und wurde vor lauter Scham- und Schuldgefühl zwei Köpfe kleiner. Seit diesem Moment wog ich nie wieder unter 100 Kilo. Wie gerne würde ich dieses kleine Mädchen und den bedauernswerten Teenager ganz fest in den Arm nehmen und ihnen all die Dinge erzählen, die ich nun weiß: das Leben wird einfacher und erträglicher, wenn man älter ist. Ich würde ihnen sagen, dass sie liebenswerte und wertvolle Menschen sind und dass es völlig unwichtig ist, was die anderen Leute reden.

Und schließlich würde ich ihnen erzählen, dass sie die Hoffnung nicht verlieren dürfen. Der Tag wird kommen, an dem sie die nötige Hilfe bekommen werden und dass sie sich dann endlich wieder wie einigermaßen normale Menschen fühlen werden.

Ich bin jedenfalls fest dazu entschlossen, dieser Abwärtsspirale ein Ende zu bereiten und sie umzukehren. Zum ersten Mal seit damals mit zwölf Jahren werde ich wieder unter die 100 Kilo kommen, das hoffe ich jedenfalls stark. Und noch viel stärker hoffe ich von ganzem Herzen, dass mein mittlerweile ernsthaft erkrankter Vater diesen Moment noch mit mir teilen kann und Zeuge davon sein darf.

 **160 Kilo**

Wie die meisten Mädchen habe ich mich natürlich auch in Jungs verliebt. Mit dem kleinen Unterschied, dass die Jungs sich leider so gut wie nie in mich verliebten. Vor allem auf der weiterführenden Schule war es für einen Jungen absolut tabu, sich in "die Dicke" zu verlieben. Ich war also meist heimlich verliebt, wodurch ich mit der Zeit einen großen Minderwertigkeitskomplex entwickelte. Ich mochte mich selbst überhaupt nicht und fühlte mich völlig wertlos. Sobald mich ein Junge einigermaßen freundlich behandelte, klammerte ich mich fest und passte mich ihm völlig an. Ich fand die gleiche Musik gut, interessierte mich für die gleichen Dinge wie er – kurz gesagt unternahm ich alles, um ihm zu gefallen.

Meist war das höchste der Gefühle, dass mich der Junge, für den ich schwärmte als eine Art besten Kumpel sah. Wenn ich Glück hatte, wurde mir auf subtile Art und Weise klargemacht, dass eine Beziehung auf keinen Fall in Frage kam. Wenn ich Pech hatte, lief es auf knallharte Erniedrigung hinaus. Nach meinem ersten und letzten One-Night-Stand beschwor mich der Junge mehrmals sehr nachdrücklich, dass ich bloß niemandem darüber erzählen durfte. Seine Freunde durften unter keinen Umständen davon erfahren. Heulend radelte ich nach Hause und fühlte mich wie benutzt und weggeworfen.

Eine der schmerzlichsten Erinnerungen wird mir allerdings immer im Gedächtnis bleiben. Ich war 18 Jahre als und zu diesem Zeitpunkt schon etwas mehr als zwölf Monate in einen Mann aus meinem Freundeskreis verliebt, der fast zehn Jahre älter war als ich. Unser Freundeskreis plante eine Urlaubsreise nach Spanien, zu der besagter Mann allerdings nicht mitgehen konnte. Ich beschloss daraufhin, ihm noch vor meiner Abreise nach Spanien einen Brief zu schreiben und ihm meine Liebe zu beichten. Als wir in Spanien waren, erfuhr ich, dass ER überraschenderweise doch noch nachkommen würde. Ich war natürlich im siebten Himmel, da ich annahm, er würde wegen mir kommen. Umso größer die Enttäuschung, als ich erfuhr, dass dem nicht so war. Er teilte mir mit, dass er sich geehrt fühlte, aber dass ich ihm zu jung war. Ich war natürlich sehr niedergeschlagen. Am selben Abend bekam ich dann noch einen der schlimmsten Kommentare in

meinem Leben zu hören. Ein anderer Junge aus dem Freundeskreis meinte: "Mann, Carina! Hast du dir tatsächlich eingebildet, dass er sich ausgerechnet in **dich** verlieben würde?" Der Gedanke an diese Bemerkung jagt mir selbst heute noch, nach all den Jahren, einen Schauer über den Rücken. Besagter Mann, der mich zu jung für eine Beziehung fand, stürzte sich übrigens noch in derselben Nacht in ein amouröses Urlaubsabenteuer mit einer Sechzehnjährigen. Und somit wurde mir dann erst recht klar, dass es nicht an meinem jungen Alter gelegen hatte. Was für ein schrecklicher Sommer!

Ich hatte jedoch bereits drei längere Beziehungen, bevor ich Erik kennenlernte. Meistens ging meine jeweiligen Partner fremd, was ich so lange stillschweigend ertrug, bis sie mich definitiv für eine andere verließen. Ich hatte keinen Respekt mehr vor mir selbst und fand, dass ich dessen auch nicht würdig war. Als wieder einmal eine längere Beziehung in die Brüche gegangen war, setzte ich mich in den Flieger und reise ganz allein durch Australien. Zum ersten Mal in meinem Leben war ich komplett auf mich allein gestellt. Dass ich in der Lage war, so eine große Reise alleine zu meistern, gab mir ein wunderbares Gefühl der Selbstbestätigung. Ich bekam wieder Selbstvertrauen und lernte dort, mich selbst zu lieben und anzunehmen. Außerdem hatte ich unendlich viel Zeit, um über mich selbst und meine Beziehungen zu anderen nachzudenken. Ich nahm mir fest vor, dass ich nie wieder von einem Mann abhängig sein würde. Während dieser Reise erfuhr ich ein Gefühl der Freiheit, Selbständigkeit und Unabhängigkeit, was mich völlig begeisterte. Als ich nach Hause zurückkehrte, war ich wie neugeboren und endlich bereit für eine Partnerschaft mit beidseitiger Liebe und Respekt. Kurz danach lernte ich Erik kennen. Der Rest ist Geschichte.

Erik und ich sind jetzt seit neun Jahren zusammen und führen eine liebevolle Ehe. Er liebt mich bedingungslos und geht mit mir durch dick und dünn. Erik steht hundertprozentig hinter meinem Operationsabenteuer und freut sich, dass ich schon bald gesünder und fitter sein werde. Auch wenn er mich schön findet, so wie ich bin, wäre es noch schöner, wenn wir gemeinsam mit unseren Kindern ein aktiveres Leben führen könnten. Ich hoffe, dass dies unsere Beziehung noch stärker machen wird, was aber nicht selbstverständlich ist. In den USA liegt die Scheidungsrate nach einer Magenverkleinerung zweimal höher als der Durchschnitt. Die Erklärung dafür liegt in der Tatsache, dass sich die Betroffenen nach einer derartig

tiefgreifenden Erfahrung sehr verändern. Dadurch entscheiden sie sich auch oft gegen eine Beziehung, wenn ihnen diese nicht gut tut. Was den Punkt angeht, habe ich durchaus großes Vertrauen. Unsere Beziehung steht auf gesunden Beinen und wir sind sehr glücklich miteinander. Es kann eigentlich nur noch besser werden. Ich bin schon sehr gespannt, welchen Einfluss die bevorstehende Veränderung auf unsere Beziehung haben wird.

160 Kilo



6. Paps hat mich überzeugt

Inzwischen habe ich mit einer Diät zur Vorbereitung auf die Operation sechs Kilo abgenommen. Ganz bewusst. Denn das OP-Datum steht fest: Am 15. November ist es soweit. Zur Vorbereitung probiere ich so fit und „schlank“ wie möglich zu werden, um die Risiken möglichst einzuschränken. Jene Risiken, die mich fünf lange Jahre davon abgehalten haben, eine Entscheidung zu treffen.

Meine allererste Erfahrung mit Übergewichtschirurgie hatte ich übrigens schon mit 17. Für eine Magenverkleinerung wurde ich nach Rotterdam überwiesen, wo es damals um einen viel altmodischeren Eingriff als der heutige Magenbypass ging. Um zu beweisen, dass ich es wirklich wollte, sollte ich von meinem damaligen Arzt 30 Kilo abnehmen, dann würde ich die OP bekommen. Desillusioniert ließ ich damals von der Idee ab, denn wenn ich 30 Kilo aus eigener Kraft hätte abnehmen können, dann hätte ich natürlich überhaupt keine Operation gebraucht.

Danach habe ich sehr lange nicht mehr an diese Möglichkeit gedacht, bis ich vor sechs Jahren im Fernsehen etwas über den Eingriff hörte. Von jenem Moment an fing ich an, nach Informationen zu suchen. Ich sprach mit Leidensgenossen und machte Interviews zu diesem Thema für die Zeitschrift „Mein Geheimnis“. Es war toll, um auf diese Weise all meine Fragen stellen zu können, und mit mir profitierten auch die anderen Leserinnen von diesen Informationen. Es waren allesamt schöne Geschichten versehen mit ansprechenden Fotos. Fast jeder, der diese Operation hinter sich gebracht hatte, sagte: „Hätte ich das nur vor 10 Jahren schon gemacht!“ Sogar dann, wenn sie allerlei Probleme gehabt hatten. Aber was bei mir hängenblieb, waren die beängstigenden Geschichten von den Komplikationen und den Todesfällen.

Ich beschloss also, dass eine OP für mich nicht in Frage kam: Viel zu drastisch! Es musste mir doch verflüxt noch mal auch ohne Operation gelingen? Also begann ich eine neue Diät, mein Versuch Nummer 384.996. Natürlich ging auch diese Diät bereits nach wenigen Monaten schief, genauso wie meine 384.995 Anläufe davor. Schnell hatte ich alle verlorenen

Kilos wieder drauf plus Extrakilos und fühlte mich schlechter, als je zuvor. Wäre so eine Operation also vielleicht doch etwas für mich?

Und so begann der ganze Kreislauf wieder von vorn: lesen, recherchieren, zweifeln, kalte Füße bekommen und am Ende wieder ein – jetzt aber wirklich – allerletzter Diätversuch. Ich verstand, dass eine magenverkleinernde Operation ein ausgezeichnetes Hilfsmittel für Menschen war, die es echt nicht schafften abzunehmen, aber zu denen gehörte ich doch nicht. Oder? Und so setzte ich meine Diätversuche unermüdlich fort. In der Zwischenzeit war unser Kinderwunsch so groß geworden, dass wir 2006 unser erstes Kind, Brent, bekamen. Das Abnehmen verlor an Priorität und rutschte auf Platz zwei.



Als mein Vater in der gleichen Zeit schwer krank wurde, war ganz vorbei mit dem Abnehmen. Es stellte sich heraus, dass er Lungen- und Rachenkrebs hatte; mein Leben stand Kopf. Meine Operationspläne stellte

ich erstmal ganz hinten an . Ich unterstützte meine Eltern, so gut ich konnte. Außerdem wurde auch noch unser zweiter Sohn, Vince, geboren. Es war damals wirklich nicht der richtige Zeitpunkt für eine Operation.

Mittlerweile ist mein Paps schon vier Jahre krank, seit anderthalb Jahren mit der Diagnose „unheilbar“. Glücklicherweise geht es ihm immer noch relativ gut. Und obwohl ich die Operation aufgrund seiner Krankheit ein paar Jahre zurückgestellt habe, war es dann letztlich ein Gespräch mit ihm im Mai dieses Jahres, was mich restlos überzeugte.

Die 20 Kilo, die ich letzten Sommer verloren hatte, waren längst schon wieder drauf und ich fühlte mich schrecklich. Mir wurde klar, dass ich den Tatsachen endlich ins Auge sehen musste und dass ich es ohne Hilfe nicht schaffen würde. Jetzt nicht und höchstwahrscheinlich auch niemals. Ich sprach mit meinem Vater darüber und er fand, dass ich die OP machen sollte. Und zwar jetzt! Ich sollte nicht mehr warten, er würde es gerade so schön finden noch zu erleben, dass ich etwas für meine Gesundheit tat. Nach unserem Gespräch rief ich sofort die Praxis an, bei der ich die OP durchführen lassen wollte und machte einen Termin für ein Erstgespräch.

Würde ich es dieses Mal durchziehen, war die Entscheidung jetzt endgültig gefallen?

Ja! Schon in wenigen Wochen werde ich mich unter das Messer begeben. Ich habe immer noch große Angst vor den Komplikationen, aber meine Angst davor, den Rest meines Lebens so dick und ungesund zu bleiben ist noch größer.

160 Kilo

7. Das Datum

Wie ich bereits erwähnte, hat es mich fünf lange Jahr voller Zweifel, Ängste und Unmengen an Recherchearbeit gekostet, um mich zu einer Magenbypass-OP zu entscheiden. Als die Entscheidung dann endlich gefallen war, wollte ich am liebsten gleich am nächsten Tag schon an der Reihe sein. Angst und Nervosität würden mich vielleicht dazu bringen mir das Ganze doch noch einmal anders zu überlegen, wenn ich jetzt auch noch sehr lang warten müsste. Zum Glück hatte ich einen Arzt gewählt, bei dem die medizinische Prozedur sehr schnell verläuft. Als ich Ende Mai anrief, konnte ich bereits im Juni zu einem Informationsgespräch vorbeikommen und dann könnte – sollte ich für einen derartigen Eingriff in Betracht kommen – dieser bereits im September stattfinden.

In den Niederlanden wird eine chirurgische Gewichtsreduktion unter bestimmten Voraussetzungen von der Versicherung übernommen. Erste Bedingung ist, dass der BMI (Body Mass Index) bei 40 oder höher liegt oder aber höher als 35 kombiniert mit schwerwiegenden Beschwerden, wie z. B. Diabetes und Schlafapnoe. Ja, mit meinen 166 Kilo kam ich auf einem BMI von 56,1 beziehungsweise morbide Adipositas. Klingt schlimm, wie? Das ist es auch! Zweite Bedingung ist, dass man in der Vergangenheit probiert hat langfristig abzunehmen. Auch auf diesem Gebiet habe ich genug Beweise, dass ich alles probiert habe. Die Zustimmung der Versicherung zur OP sollte also kein Problem darstellen. Jetzt musste ich nur noch das Screening meines Arztes hinter mich bringen. Mit meiner Mutter ging ich im Juni zu dem Informationsgespräch. Danach konnte ich mich sofort für ein Screening anmelden, was bereits drei Wochen später eingeplant werden konnte. Wahrscheinlich würde ich dann Anfang September operiert werden. Alles lief wie am Schnürchen!

Das Screening verläuft bei allen Krankenhäusern anders: Manche überlassen das Screening und die Nachsorge externen Praxen und Einrichtungen. Aber mein Arzt hat selbst eine Klinik gegründet, wo sich alle Fachbereiche unter einem Dach befinden. Am Tag des Screenings wird man von einer Diätassistentin, einem Psychologen, einer Adipositas-Schwester und vom Chirurgen selbst „begutachtet“. Gemeinsam entscheiden sie, ob man für eine Operation in Frage kommt und welche Vorgehensweise für den Patienten am geeignetsten ist. Und dann wird sofort das OP-Datum festgelegt. Was für eine Effizienz, man braucht nur fünf Mal in die Klinik zu kommen.

Mein Screening fand Anfang Juli statt und ich war ganz schön nervös. Wie würde ihre Einschätzung lauten? Würde ich für die Operation in Frage kommen? Bei einer positiven Antwort würde ich das Datum am selben Tag noch zu hören bekommen. Die Enttäuschung war dann auch unendlich groß, als wir bei der Klinik ankamen und mein Chirurg über Nacht krank geworden war. Das Screening konnte also nicht stattfinden und es würde auch noch ein paar Monate dauern, bis der gute Mann wieder auf den Beinen sein würde. Statt eines Operationsdatums im September – wie ich erwartet hatte - bekam ich jetzt erst einmal einen neuen Termin für ein Screening im September. Ich war natürlich geknickt, noch unerfreulicher war der Umstand jedoch für den erkrankten Arzt.

Glücklicherweise erholte er sich gut, sodass im September dann endlich mein Screening beginnen konnte. Ich führte Gespräche, in denen ich offen erzählte, wie viel ich aß, wie ich mich fühlte und warum ich die OP wollte. Die Diätistin und der Psychologe nahmen mich in die Mangel und mit dem Chirurgen hatte ich ein interessantes Gespräch über die in meinem Fall geeignete Operationsweise. Glücklicherweise konnte er mir meine Ängste zum großen Teil nehmen. Aber am besten war natürlich der Moment, als er in seinen Terminkalender schaute zwecks eines definitiven Datums: „Ich muss erst noch Arbeit nachholen aus meiner Krankenzzeit, aber in zwei Monaten sind Sie an der Reihe, passt Ihnen der 15. November?“

Sofort ging es weiter in die Aufnahmeabteilung zur Registrierung. Und innerhalb einer Stunde hatte ich ein EKG, einen Lungentest, eine Blutuntersuchung und einen Gang zur Apotheke hinter mir. Alles verlief sehr flott und effizient.

Und zum Abschluss noch der dringende Rat: Umso mehr Kilos ich vorher noch loswerden konnte umso einfacher die Operation. Froh und glücklich verließ ich das Krankenhaus mit einer Tasche voll Medikamenten und Papieren. Jetzt weiß ich also das Datum. Der Tag, an dem ich neugeboren werde. Der Tag, an dem ich eine neue Chance bekomme. Drei Wochen vor meinem 33. Geburtstag: Ein schöneres Geschenk kann ich mir selbst nicht machen.

 **160 Kilo**

8. Was bitteschön ist ein Magenbypass?

Wenn ich Leuten erzähle, dass ich einen Magenbypass bekomme, dann weiß fast niemand, worüber ich spreche. Meistens erkläre ich es so: Es handelt sich um eine Magenverkleinerung, bei der auch der Darm teilweise umgeleitet wird. Es gibt verschiedene Operationen zur Gewichtsreduktion, wovon das Magenband und der Magenbypass zu den bekanntesten gehören. Die Magenbypass-OP ist etwas komplexer, zugleich ist sie aber auch die meist durchgeführte Operation in der Welt der chirurgischen Gewichtsreduktion. Das Ziel einer Magenbypass-Operation ist die Verkleinerung des Magens und die Umlegung des Verdauungstraktes. Wörtlich bedeutet der Term: den Magen umgehen. Der Magen wird mitunter auf bis zu 10 % seiner ursprünglichen Größe verkleinert und dann direkt an den Dünndarm angeschlossen. Nach der OP werde ich somit nur noch einen Miniaturmagen haben, der von einem Basketball-Format auf ein Eier-Format geschrumpft ist. Dadurch werde ich einerseits nur noch kleine Portionen essen können, andererseits wird mein Körper entsprechend weniger Nährstoffe aufnehmen können, da ein Teil des Darmes „ausgelassen“ wird. Das Gute an einer Magenverkleinerung ist, dass man zwar schnell abnimmt, leider auch weniger Vitamine aufnimmt. Daher muss man als Patient mit Magenbypass sein Leben lang zusätzliche Vitamine und Kalzium schlucken und sein Blut regelmäßig auf Mangelerscheinungen testen lassen. Eine andere Folge des Bypasses ist, dass die Nahrung ziemlich schnell und unverdaut in den Dünndarm gelangt. Nach sehr fett- oder zuckerhaltigen Mahlzeiten kann es beispielsweise zum sogenannten Dumping-Syndrom kommen. Dies macht sich durch plötzliches extremes Unwohlsein und starkes Schwitzen bemerkbar, weshalb man sich möglicherweise erst einmal eine halbe Stunde hinlegen muss. Nach einer derart unangenehmen Erfahrung lässt man das Naschen schnell sein. Es ist so beinahe so, als wäre bei der OP eine Zuckerpolizei eingebaut worden. Längst nicht alle Patienten leiden darunter, aber es kommt oft vor.

Außerdem werde ich mich als Bypass-Patientin an bestimmte Ernährungsregeln halten müssen. Die Vitamine und die regelmäßigen Blutuntersuchungen habe ich bereits erwähnt, hinzukommt, dass viele fett- und zuckerhaltige Nahrungsmittel aus meinem Speiseplan gestrichen werden. Ansonsten ist es sehr wichtig, dass ich viele gesunde Proteine zu mir nehme. Die Proteine werden darüber hinaus nur noch zum Teil vom Darm aufgenommen, wobei

9. Goodbye-Tour

gerade Proteine zu den essentiellen Bausteinen des Körpers zählen. Nach der OP bekommt man daher ausschließlich eiweißreiche Nahrung wie beispielsweise Fleisch, Käse, Ei, Fisch oder Joghurt. Dazu gibt es Obst und Gemüse. Und erst dann kommen die Butterbrote, Kartoffeln und Nudeln auf den Speiseplan. Ich denke, dass mir das nicht so schwerfallen wird, da es so viele leckere Eiweiß-Rezepte gibt.

Mit einer Ernährungsregel werde ich es allerdings schwer haben: Während des Essens und bis zu 30 Minuten danach darf man nicht trinken. Und das obwohl ich ein sehr durstiger Typ bin. Dies zu beachten, ist ausgesprochen wichtig. Trinkt man doch, spült man das Essen aus dem kleinen Magen heraus, wodurch man schneller wieder Hunger bekommt. Außerdem dehnt sich der Magen dadurch entsprechend aus, weil er zu voll ist. Somit muss ich mir das möglichst schnell abgewöhnen, aber das fällt mir noch schwer. Zu guter Letzt – aber das ist wohl selbstverständlich – muss man auch auf eine ausreichende Wasseraufnahme und körperliche Betätigung achten.

Wer regelmäßig Sport treibt und im Alltag aktiv ist, hat es leichter beim Abnehmen und beim Halten des Gewichts. Denn allein mit der Operation ist es nicht getan. Wer nicht auf eine gesunde Lebensweise achtet und sich zu wenig bewegt, kann ganz schnell wieder auf seinem alten Gewicht sein. Und nach der all der Mühe wäre das doch extrem schade. Die Operation birgt erhebliche Risiken; im Durchschnitt stirbt einer von 200 Patienten, und manche bekommen es früher oder später mit Komplikationen zu tun. Darüber hinaus leiden viele Menschen im ersten halben Jahr unter starkem Haarausfall, was eine Folge unzureichender Nährstoffaufnahme ist. Wer stark abnimmt, kämpft oft mit überschüssiger, schlaffer Haut. All diese Dinge nehme ich gerne in Kauf. Haare wachsen nach und Hautschürzen lassen sich mittels plastischer Chirurgie entfernen. Es ist mehr als deutlich, dass ein Magenbypass mit all diesen Ernährungsregeln und Folgen nicht gerade eine einfache Lösung darstellt. Dickbleiben wäre einfacher und weitaus weniger beängstigend. Es ist und bleibt ein Sprung ins Ungewisse.

Was mich betrifft, kann es losgehen: ich bin bereit!

 159 Kilo

Es soll sie ja geben diese Menschen, die vor Freude auf die lang ersehnte Magenverkleinerung, tanzend in den OP kommen. Ich gehöre nicht zu dieser Sorte. Bei mir überwiegt eine ungeheure Nervosität, was die Operation und auch mein Leben danach betrifft. Ich wünsche mir ehrlich gesagt, dass mir die Ärzte am Morgen der Operation ein starkes Beruhigungsmittel verabreichen, sodass ich nicht im letzten Moment doch noch die Flucht ergreife.

Es gibt nur einen einzigen Grund, warum ich das Ganze mache. Ich hoffe, dass mein Gewicht im nächsten Sommerurlaub bei ungefähr 100 Kilo liegen wird. Dass ich dann hübsche Kleider tragen und in unserem neuen Zeltanhänger schlafen kann, ohne Angst zu haben, dass er einstürzt. Vor allem aber hoffe ich, dass ich gemeinsam mit meinen Kindern am Strand toben und rennen kann. Das ist es, worauf ich mich ungemein freue. Aber es gibt auch Gefühle von Wehmut bei dem Gedanken an mein zukünftiges (schlankes) Leben und diese drehen sich ums Essen.

Die Sangria im Urlaub zum Beispiel: Ich fühle schon jetzt eine Art Heimweh. Zum einen ist dieses Getränk natürlich viel zu süß, und mir wird vermutlich schlecht davon. Zum anderen ist es sowieso besser, wenig Alkohol zu trinken, insbesondere im ersten Jahr nach der Operation. Da Alkohol direkt in den Dünndarm gelangt, kann er seine Wirkung viel schneller entfalten. Es besteht ein nicht unerhebliches Risiko, dass Magenbypass-Patienten ihre Esssucht durch eine Alkoholsucht ersetzen.

Ich werde nicht nur die Sangria vermissen, auch das Eis beim Spaziergang an der Strandpromenade. Oh, und diese köstlich frittierten Tapas! Urlaube drehen sich bei mir um das leckere Essen und Trinken. Es wird komisch sein, wenn sich das ändern muss. Nicht nur im Urlaub übrigens, auch Geburtstage, Wochenenden und Feiertage sind für mich eng mit Essen verbunden.

Während meiner jetzigen Vorbereitungen auf die OP denke ich regelmäßig: „Oh, das darf ich bald auch nicht mehr essen...“. Und das macht

mich manchmal richtig traurig, wie seltsam es auch klingen mag. Für mich bedeutet es doch einen Abschied von meinem langjährigen Freund „Schokolade“ und dem Rest meines großen Freundeskreises. Um dem Abschied eine offizielle Note zu verleihen, habe ich mir überlegt, dass ich auf eine „Carina Goodbye Tour“ gehen werde. Im Kopf habe ich mir eine Liste mit meinen Lieblingsgerichten und den besten Restaurants gemacht. Während meiner Goodbye Tour möchte ich bestimmte Speisen noch einmal intensiv genießen, ohne mich bis oben hin vollzustopfen. Das erklärte Ziel bleibt ein Gewichtsverlust vor der OP, was mir bisher auch recht gut gelingt. Aber ich kann nicht ins Krankenhaus gehen, ohne mich ein letztes Mal an bestimmten Köstlichkeiten erfreut zu haben. Von guten Freunden sollte man schließlich angemessen Abschied nehmen!



So kam es, dass ich gestern vermutlich zum letzten Mal eine typisch amerikanische Pizza vom Lieferdienst verputzt habe. Ich habe meine Augen geschlossen und jedes Stückchen genossen habe. Meine Mutter fragte, ob ich denn dann bald keine Pizza mehr essen könne? Vielleicht schon. Aber gerade in der ersten Zeit wird davon abgeraten. Kurzum habe ich den Geschmackmoment auskosten und die Pizza auf meiner Liste durchgestrichen. Auch den Geburtstagskuchen habe ich bereits von meiner Liste streichen können. Kürzlich aß ich bei meiner Cousine ein herrliches Stück Marzipan-Sahne-Torte und beim letzten Bissen seufzte ich: „Goodbye, liebe Torte“.

Nicht alles, was lecker ist, steht auf meiner Liste. Nur die Dinge, die ich wirklich ganz besonders köstlich oder außergewöhnlich gut finde. Es gibt bestimmt 50 Restaurants, wo ich gern mal essen gehen würde, aber welches ist jetzt wirklich das Allerbeste? Dieses eine Restaurant, wo ich auf jeden Fall vor der OP noch einmal hinmuss? Das wäre dann auf alle Fälle dieses kleine griechische Restaurant in Roosendaal. Kurz bevor ich mit meiner zweiwöchigen Diät aus Flüssignahrung vor der OP beginne, werde ich dort noch einmal essen gehen. Sicher werde ich das in einem Jahr auch wieder machen können, allerdings ohne drei Gänge-Menü. Dann wird es vermutlich bei einer kleinen Vorspeise bleiben. Den kleinen Griechen in Roosendaal setze ich daher auf meine Goodbye Tour-Liste. Genau so wie ein Ben und Jerry-Eis, Schokolade, Pfeffernüsse und eine Frikandel Speciaal. All diese Dinge werde ich in der kommenden Zeit ganz bewusst genießen, während ich weiterhin probiere, mich gesünder zu ernähren und abzunehmen.

Tschüss und Goodbye, ihr Köstlichkeiten! Vielleicht bis irgendwann einmal. Aber unsere Freundschaft wird nie mehr die alte sein.

 160 Kilo

10. Achterbahn

Beim Schreiben dieser Worte wird mir bewusst, dass es nur noch einige wenige Wochen bis zur Operation sind. Ich halte mich an eine sogenannte präoperative Diät, um noch ein paar Kilo loszuwerden. Das gelingt mir recht gut, trotz meiner Goodbye-Tour. Mittlerweile habe ich neun Kilo abgenommen, auch wenn sich das noch nicht wirklich bemerkbar macht. Aber gut, bei meinem Gewicht ist das gleichbedeutend mit dem sprichwörtlichen Tropfen auf den heißen Stein. In den letzten zwei Wochen vor der Operation muss ich eine eiweißreiche Diät aus Flüssignahrung befolgen. Dadurch schrumpft meine Leber. Desto kleiner sie ist umso besser kommt der Doktor während des Eingriffs an alle Organe heran. Darum stellt das Abnehmen einen so wichtigen Teil der OP-Vorbereitung dar.

Außerdem probiere ich mich mental auf die nächsten Wochen einzustimmen, aber das fällt mir schwer. Es kommt mir so vor, als säße ich in einer Achterbahn, die im Moment ganz langsam nach oben gezogen wird zum Startpunkt: die Operation. Mir wird ganz schlecht und bang zumute, wenn ich an die OP denke. Niemand weiß, wie tief der Fall sein wird und wie viele Loopings ich durchstehen muss. Zugleich finde ich es auch wahnsinnig spannend: Es ist die Fahrt meines Lebens.

An manchen Tagen bin ich krank vor Aufregung und kann nur weinen. Dann habe ich Angst und bin sehr emotional, nicht nur wegen der Operation, sondern auch aufgrund der tiefgreifenden Veränderungen, die die OP in meinem Leben hinterlassen wird. An so einem Tag stehen einzig und allein die möglichen Komplikationen und Probleme im Vordergrund.

Einen Tag später kann ich meist alles schon wieder von der positiven Seite betrachten und habe dann richtig Lust auf den großen Tag. Dann verfolgen mich keine Zweifel. Dann weiß ich, dass ich es schaffen werde und dass ich mir genug Wissen über die OP und das Leben danach angeeignet habe. Und dann weiß ich, dass es nur ein Erfolg werden kann. An diesen Tagen würde ich mich am liebsten sofort unters Messer legen, um endlich so schnell wie möglich mit diesem spannenden neuen Leben anfangen zu können. Die Folge dieser extremen Gefühlsachterbahn ist eine große Erschöpfung,

aber das gehört dazu. Glücklicherweise bekomme ich viel Unterstützung von Erik, sowohl in meinen Hoch- als auch in den Tiefphasen, aber auch von meiner Familie und meinen Freunden. Sie stehen hundertprozentig hinter mir und machen sich mit mir Gedanken über mein künftiges Leben. Ich bin sehr glücklich über ihre Hilfe. Auch die durchweg positiven Reaktionen von allerlei Menschen auf die anstehende Operation stimmen mich froh. Ich spüre weder Skepsis noch Zweifel. Durch meine Kolumne, die ich regelmäßig schreibe, habe ich zudem von vielen Leserinnen liebe Mails erhalten. Darin sprechen sie mir ihre Unterstützung und Anerkennung für meine Geschichte aus: Ich danke euch allen sehr dafür, das gibt mir unglaublich Mut! Und dann wird mir erneut bewusst, dass ich nicht ohne Grund so offen und ehrlich bin.

Auch meinen Kindern habe ich inzwischen erzählt, was passieren wird: Mama wird von einem Doktor am Magen operiert. Dadurch kann Mama weniger essen und wird sie dünner werden. Als ich es so zum ersten Mal erzählte, hielt Brent, damals vier Jahre alt, nichts davon. Er umklammerte mich (soweit ihm das möglich ist) und sagte: „Aber Mama, ich möchte nicht, dass du dünner wirst, ich möchte, dass du so bleibst.“ Er hat natürlich genau wie seine Mutter Angst vor dem Unbekannten. Aber als ich ihm anschließend erklärte, dass ich dann viel besser rennen und spielen könne, fand er die Idee doch gut. „Fahren wir dann mal zusammen Tretboot?“ fragte er hoffnungsvoll und das brach mir das Herz. Letzten Sommer hatte er immer wieder darum gebeten, aber jedes Mal ging es nicht, weil Erik nicht dabei war. Und mit meiner heutigen Figur setze ich mich nicht in ein Tretboot, das wäre purer Leichtsinn. „Ja, natürlich!“, versprach ich ihm, „wir gehen Tretboot- und Rollschuhfahren, rutschen und alles, was du möchtest“. Brent war zufrieden mit der Antwort und hopste fröhlich davon. Und damit war die Sache für den Kleinen auch erledigt.

Kinder vergessen bekanntlich schnell. Ich jedoch führe mir täglich ganz bewusst vor Augen, dass genau dies der Grund ist, warum ich das alles mache: Ich möchte mit meinen Kindern Tretboot fahren können. Dafür nehme ich die beklemmenden Talfahrten und Loopings liebend gerne in Kauf.



Schon ihr ganzes Leben lang litt Carina (48) an morbidem 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.