



Carinas Reise

TEIL 2: DER OPERATION



Carina van Overveld

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Dieses E-Book enthält die Kolumnen 11 bis 20 – vermutlich das intensivste Kapitel meiner ganzen Reise. Hier beginnt die Realität. Die Operation. Die ersten Tage im Krankenhaus. Das Nach-Hause-Kommen in einem Körper, der sich plötzlich fremd anfühlt.

Und dann: der unerwartete, schmerzhafteste Verlust meines Vaters. Während ich mich körperlich von einer großen Operation erholte, wurde ich emotional durch die Trauer vollkommen ausgebremst. Alles kam gleichzeitig. Schmerz, Abschied, Hormone, Heilung, Unsicherheit – aber auch Hoffnung.

In diesen Texten nehme ich dich mit in diese verwirrende und verletzte Zeit. Die Euphorie über die ersten verlorenen Kilos. Die Angst bei jedem ungewohnten Körpergefühl. Die Konfrontation mit Müdigkeit, Emotionen und einem Körper, der neu lernen muss zu funktionieren. Und die paradoxe Erfahrung eines Neubeginns, während ich Abschied nehmen musste.

Dieser Teil ist vielleicht weniger „glänzend“ als die Entscheidung zur Operation. Aber er ist ehrlicher denn je.

Ich schreibe über Stärke in Momenten der Schwäche. Über Weitergehen, obwohl man eigentlich stehen bleiben möchte. Und darüber, dass Gewichtsverlust nicht automatisch bedeutet, dass alles leicht wird.

Vielleicht stehst du selbst am Anfang nach deiner Operation. Vielleicht kennst du das Gefühl, Heilung und Trauer gleichzeitig zu tragen. Oder vielleicht möchtest du einfach wissen, wie es wirklich ist – hinter den Kulissen. Warum auch immer du dieses E-Book liest: Verletzlichkeit ist keine Schwäche. Und selbst in den dunkelsten Wochen gibt es kleine Lichtblicke.

Von Herzen,
Carina

Teil 2: der Operation

11. Endspurt	2
12. Die Operation	4
13. Tina	9
14. Mach´s gut, lieber Paps	11
15. Das Leben geht weiter	14
16. Die Waage muss weg	17
17. Ein unsichtbarer leerer Stuhl	19
18. Träume	22
19. Inspiration	25
20. Meilenstein	28

TEIL 1

Vor der Operation

11. Endspurt

Wenn Sie diese Zeilen lesen, liebe Leserin und lieber Leser, dann wurde ich bereits operiert. Hoffentlich mit gutem Ausgang. Aber da in der Zeitschriftenwelt ein paar Wochen zwischen dem Schreiben eines Textes und seiner Veröffentlichung liegen, bin ich momentan mit den letzten Vorbereitungen für die Operation beschäftigt. Ich befolge eine spezielle, zehntägige Diät, damit meine Leber schrumpft und der Arzt seine Arbeit gut machen kann. Eine Diät, bei der ich von kleinen Tütchen eiweißreicher Shakes und Puddings ernähre. Somit esse ich jetzt fast ausschließlich Eiweiße und so gut wie keine Fette und Kohlenhydrate. Auf diese Weise wird die Leber entfettet, und darüber hinaus hilft mir die Diät auch bei der Gewichtsabnahme vor der Operation.

Mein Gewicht liegt jetzt bei ungefähr 154 Kilo. Das ist ein wirklich erfreuliches Ergebnis. Angesichts dessen erscheint der Weg zum zweistelligen Gewicht schon deutlich kürzer und weniger unendlich. Ich kann die Diät gut einhalten, da die Eiweiße ziemlich gut sättigen und ich kein großes Hungergefühl habe. Ich fühle mich jedoch kraftlos und habe Kopfschmerzen, aber das gehört anscheinend dazu. Die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen der Eiweiß-Shakes schmecken mir nicht alle gleich gut, aber glücklicherweise darf ich zwischendurch auch etwas Rohkost essen. Darum ist eine mit Paprika, Gurken und Tomaten gefüllte Tupperdose im Moment mein ständiger Begleiter.

Als wir letztes Wochenende bei meinem Schwager und seiner Frau waren, wurde ich prompt auf die Probe gestellt. Sie wollten uns nämlich gern in einen Foodcourt einladen, weil die Kinder dort schön spielen können. Ein Foodcourt ist eine große Halle mit verschiedenen Restaurants und mittendrin ein Spielplatz. Tapfer nahm ich meinen Shake und meine Rohkost mit und begnügte mich damit zwischen all den Pizzen, belegten Brötchen, Eis und Nudeln. Das war hart, aber ich werde mich sowieso daran gewöhnen müssen. Künftig muss ich lernen, mich nicht mehr auf das Essen, sondern die Menschen oder die Aussicht zu konzentrieren. Ich denke, dass ich das kann, obwohl ich zugeben muss, dass eine Käsepizza unverschrämt lecker riecht, wenn man sich nur von Grünzeug und Säften ernähren darf.

Die restlichen Vorbereitungen muss ich dann auch noch in dieser Woche hinter mich bringen. Dazu gehört eine tägliche Spritze mit Blutverdünnern zur Senkung des Thromboserisikos. Außerdem werde ich ein Mittel zum Magenschutz einnehmen müssen. Und dann kommen natürlich die praktischen Vorbereitungen. Das Haus von oben bis unten saubermachen, meine Sachen fürs Krankenhaus bereitlegen, für die Arbeit noch ein paar Dinge abschließen. Und dann kann es, was mich betrifft, losgehen.

Auch meine Einstellung zur Operation habe ich grundlegend geändert. Bis letzte Woche war ich noch sehr nervös und ängstlich. Dazu kamen dann noch die Kommentare von Familie oder Freunden: „Mensch, hast du denn gar keine Angst?“ oder „Du bist bestimmt wahnsinnig nervös, oder?“. Dem zustimmend, sagte ich dann tatsächlich, dass ich große Angst habe und sehr nervös sei. Aber das verschlimmerte meine Gefühle nur. Ich beschloss also, es anders anzugehen. Fragt man mich jetzt, ob ich Angst habe, antworte ich seitdem lachend: „Nein, ich freue mich darauf, ich bin bereit dafür und es wird ein großer Erfolg!“. Anfangs fühlte sich das völlig unnatürlich und künstlich an, aber ich wiederhole es auch mehrere Male am Tag im Spiegel. Und mittlerweile, eine Woche später, merke ich, dass ich auch wirklich anfangs, mich so zu fühlen. Vielleicht sollte ich mir überlegen, diesen Spruch – umgekehrt – dem Chirurgen zu sagen: „Sie freuen sich auf diese OP, Sie sind bereit dafür und das Ganze wird ein großer Erfolg.“

Positives Denken hat eine unglaublich starke Wirkung. Es wird mir sicherlich helfen, das Ganze zu schaffen. Und sollte es trotz alledem Momente von Angst geben, dann denke ich an all die Dinge, die ich bald machen möchte, wenn ich schlanker bin: Rollschuhfahren mit den Kindern, 100 Mal nacheinander die Rutsche hinuntersausen, in den Freizeitpark und in alle Karussells samt Achterbahnen passen, mit dem Flugzeug fliegen, ohne dass ich um einen zusätzlichen Gurt bitten muss, Kleidung in einem normalen Geschäft kaufen und so weiter. Ich könnte hier fünf Seiten vollschreiben, so lang ist meine Wunschliste. Und wenn ich noch ein klein wenig länger durchhalte, dann wird all dies ganz bestimmt möglich sein.

 154 Kilo

12. Die Operation

In der letzten Woche vor der Operation wurde es ziemlich nerven-aufreibend. Nicht aufgrund meiner Nervosität, sondern wegen meines Vaters. Wie ich bereits erwähnt habe, ist mein Vater schon vier Jahre krank und seit anderthalb Jahren in terminalem Zustand. Aber bis vor zwei Wochen ging es ihm immer noch relativ gut und er freute sich mit mir gemeinsam auf meine Operation.

Ungefähr eine Woche vor dem großen Datum nahm die Situation eine sehr dramatische Wendung. Plötzlich verschlechterte sich die Gesundheit meines Vaters extrem. Der Mann, der bis vor Kurzem noch auf ein Bierchen munter in die Stadt radelte, veränderte sich innerhalb von ein paar Tagen in einen bettlägerigen, schwerkranken Mann. Für sich genommen war das natürlich schon ein großes Drama. Weil es ihm so lange gut gegangen war, hatten wir die Illusion, dass wir noch richtig viel Zeit miteinander hätten. Aber auch für den größten Kämpfer, den stärksten Mann, meinen Held, meinen Papa ist es irgendwann einmal zu Ende.

Für mich ergab sich daraus ein großes Dilemma: Was war mit der Operation? Ich war sofort geneigt, die Sache aufzuschieben, denn ich wollte für meine Eltern da sein. Helfen, pflegen, wachen. Alles erledigen, was nötig war. Da ich Einzelkind bin, haben wir drei eine sehr starke Bindung zueinander. Außerdem wusste ich, dass die Erholung nach der OP schwer genug war, mich Wochen kosten würde. Mein Paps wollte jedoch unbedingt, dass die OP stattfand, und dass ich mich auf den Weg in ein besseres, gesünderes Leben machte. Auch meine Mutter fand, dass ich durchhalten musste, für Papa und für mich selbst. So hielt ich ja auch schon Diät und setzte mir die Spritzen zur Vorbereitung. Das machte es mir schwer, denn ich sah meinen Vater, wie er von Tag zu Tag weiter wegdämmerte und sich sein Zustand verschlechterte. Ich wollte die OP wirklich lieber aufschieben. Denn diese zwei einschneidenden Ereignisse, der nahende Tod meines Vaters und meine Operation, würden ein sehr entscheidender Wendepunkt in meinem Leben sein und erforderten – jedes Erlebnis für sich – hundertprozentige Aufmerksamkeit. Und jetzt musste ich es notgedrungen 50/50 machen. Die ganze Woche zweifelte ich, bis wir freitags endlich die



Ich würde die Operation durchführen lassen. Am Sonntagabend nahm ich ausführlich Abschied von Papa, denn ich wusste nicht sicher, ob er noch da sein würde, wenn ich aus dem Krankenhaus entlassen wurde. Das war ein unfassbar schwieriger Moment für mich.

Ich folgte weiter der Flüssig-Diät, aber ich war noch immer geneigt jegliche Gefühle von Stress und Elend „wegzufuttern“. Am liebsten hätte ich mich Schokolade, Chips und meinen anderen altbekannten Freunden gegen die Traurigkeit getröstet. Aber das ging jetzt nicht. Sogar ein Butterbrot erschien mir wunderbar, aber ich habe mich an die Diät gehalten. Es musste sein, denn ich wollte, dass meine Leber gut schrumpfen und die Operation dadurch schnell und einfach verlaufen würde. Ich war sehr stolz auf mich, dass es mir gelang mich in dieser Situation zusammenzureißen. Und in dem Moment wusste ich auch: Ich bin soweit. Am Montagmorgen fuhren Erik und ich, nach einer letzten festen Umarmung der Kinder, in aller Frühe nach Bergen op Zoom, in die Stadt, wo die Operation stattfinden würde. Meine Schwiegereltern würden eine Woche bei uns bleiben, um auf die Jungs aufzupassen. Unterwegs wischte ich mir immer wieder die Tränen aus den Augen und sagte zu Erik, dass „November Rain“ von den Guns N’ Roses auf meiner Beerdigung gespielt werden sollte. Sollte es soweit kommen.

Im Krankenhaus angekommen, wurde ich nach der Aufnahme in mein Zimmer gebracht. Ich musste lange weiße Stützstrümpfe anziehen und mich mit einer Hosenmanschette ins Bett legen. Eine Hosenmanschette ist ein Gerät, das sich alle fünf Sekunden aufbläst. Dadurch werden die Beine die ganze Zeit massiert, um der Entstehung von Blutpfropfen vorzubeugen. Ich sollte mittags um ein Uhr eine Beruhigungstablette bekommen und um halb zwei in den OP-Saal gebracht werden. Wir saßen also ruhig da und warteten. In der Zwischenzeit habe ich mein Nachtschränkchen mit Postkarten dekoriert und Fotos von den Kindern, von Erik und ein gerahmtes Bild meiner Eltern aufgestellt. Papa würde mich nicht besuchen können, aber so war er doch ein wenig bei mir.

Und auf einmal, gegen 10 Uhr, kam die Schwester herein und sagte: „Wir ziehen dir jetzt den Kittel für die Operation an, denn du kannst früher runter. Du bist früher dran.“

Jemand anders hätte das vielleicht angenehm gefunden, aber ich geriet völlig in Panik. Vor Angst fing ich an zu weinen und wimmerte, dass ich meine Beruhigungspille noch nicht bekommen hatte und ich auch nicht wusste, wie es Papa heute eigentlich ging. Ich rief also sofort meine Mutter an, und da geschah ein kleines Wunder. Papa, der schon wochenlang zu erschöpft war, um sich noch vernünftig äußern zu können, war in dem Moment ganz klar und konnte ans Telefon kommen. Er sprach mir Mut zu und mein hysterischer Anfall schwächte sich ein wenig ab. Wie schön, dass ich ihn gesprochen hatte. Aber dann, als ich Abschied von Erik nehmen musste, kamen vor Angst und Nervosität erneut die Tränen. Natürlich kam es auch durch die doppelte Schwere der Situation und den Schreck des vorgezogenen Eingriffs. Glücklicherweise wurde ich im Warteraum von zwei sehr fürsorglichen Anästhesisten in Empfang genommen. Sie hörten mir zu und trösteten mich, und nachdem ich alles los war, lenkten sie mich bewusst ab, indem sie über andere Dinge sprachen. Wir kamen auf meine Arbeit im Reisebüro zu sprechen und sie fragten mich nach meinen Reisewünschen für die Zukunft. Ich sagte, dass ich gern einmal nach Mexiko fliegen würde, also sagte der eine südländisch aussehende Anästhesist in bestem niederländischen Platt zu mir: „Dann machen wir doch gleich ‘ne schöne Reise nach Cancún, Mädle!“

Ich wechselte von meinem Bett auf die OP-Liege und ergab mich von dem Moment an der Situation. Ich holte tief Luft durch die Maske und probierte an etwas Positives zu denken und weg war ich.

Es kam mir so vor, als wären nur ein paar Sekunden vergangen, als ich meine Augen auf der Wachstation wieder öffnete. Ich hatte Schmerzen, aber ein Blick Richtung Schwester genügte für eine Spritze Morphin, so dass es sich aushalten ließ. Es dauerte nicht lange, bis ich auf mein Zimmer gebracht wurde, wo ich wieder einschlief. Erneut – gefühlsmäßig – nur ein paar Sekunden später, kam Erik herein. Wie froh war ich ihn zu sehen. Er hat eine ganze Zeit an meinem Bett gegessen, aber der Schlaf übermannte mich abermals.

Am Abend kamen Erik und meine Mutter zu Besuch, während eine Schwester meines Vaters bei ihm blieb. Da konnte ich bereits eine Stunde wach bleiben. In der Nacht war ich allerdings hellwach. Ich musste

stündlich zur Toilette und konnte wegen der Schmerzen, der Übelkeit und der verflixten Hosenmanschette schlecht schlafen. Nicht nur ich, auch meine Zimmernachbarn wurden verrückt von meinem Herumgeistern und dem Gepumpe der Manschette. Es dauerte eine gefühlte Ewigkeit, bis es endlich sechs Uhr morgens war. Der Dienstag verlief eigentlich ziemlich gut. Mittags stellte sich ein Gefühl ein, als hätte ich einen Stein verschluckt. Es stellte sich heraus, dass das Gas war. Während der Operation wird Gas zugeführt, um den Operateuren den nötigen Platz zu verschaffen. Und das kann dann noch ein wenig Druck und Schmerz verursachen. Aber eine Schmerztablette brachte schnell Linderung. Ich war auch schon wieder auf den Beinen, lief regelmäßig Runden über den Gang und empfing nachmittags und abends schon wieder einige Besucher.

Die zweite Nacht begann wie die erste mit viel Gewühle und Gedrehe. Als ich um ein Uhr immer noch nicht schlief, habe ich die Schwester so lange genervt, bis ich die Hosenmanschette ausziehen durfte, auf eigenes Risiko. Danach konnten meine Zimmernachbarn und ich endlich ruhig schlafen. Am Mittwoch musste eine „Schluckaufnahme“ gemacht werden. Und als sie sich als gut herausstellte, durfte ich ganz langsam ein Glas Wasser trinken. Als das im Magen blieb, konnte ich nach Hause. Der Arzt kam noch vorbei und machte mir Komplimente, dass ich die Diät so gut eingehalten hatte. Er habe nur 45 Minuten und vier kleine Schnitte gebraucht, was nur aufgrund meiner strengen Vorbereitung möglich gewesen war. Ich gab ihm die Hand und machte, dass fort kam. Auf zu meinen Eltern, denn ich wollte nichts lieber als meinen Vater sehen.

Ich ging direkt zu Papas Bett und er sagte: „Hey, dich habe ich lang nicht gesehen!“. Ich erzählte ihm, dass ich gerade aus dem Krankenhaus entlassen worden war und die OP hinter mir hatte. Ich zog meinen Pulli hoch, um ihm meine Narben zu zeigen. Das Grinsen auf seinem Gesicht in dem Moment, war das ganze Elend wert. Er war so stolz und wir umarmten uns lange. Das war wohl der beste Moment der ganzen Woche.

 **150 Kilo**

13. Tina

Nachdem ich mich samt meiner Wunden meinem Vater präsentiert hatte, habe ich zunächst eine Nacht zu Hause geschlafen. Herrlich! Wie schön es war, im eigenen Bett zu liegen und wie wunderbar die Kinder wiederzusehen. Brent und Vince wollten meinen Bauch sehen und waren begeistert von den vielen schönen „Aufklebern“ auf meinem Bauch.

Am nächsten Tag ging ich aber sofort wieder zu meinen Eltern, um bei meinem Vater sein zu können. Mittlerweile ist schon wieder eine Woche vergangen und es geht ihm zusehends schlechter. Aber er kämpft bis zum Ende. Ich schlafe schon die ganze Woche bei meinen Eltern und auch Erik ist dazugekommen. Er hat zwei Woche Pflegeurlaub genommen, um für mich zu sorgen, und jetzt kümmert er sich um uns alle. Es ist eine unheimlich ausgefüllte, emotionale Zeit und eine ziemliche Herausforderung, dies mit meiner Genesung zu kombinieren. Aber ich würde in diesem Augenblick nirgendwo anders sein wollen, als bei meinen Eltern.

Ich erhole mich übrigens recht gut. Es hat mich ehrlich gesagt überrascht, wie schnell ich im Krankenhaus wieder selbstständig war. Und mit jedem Tag geht mir ein wenig besser. Bisher gab es keine Komplikationen und der Gewichtsverlust ist ganz einfach großartig. Nach den 13 Kilo, die ich vor der Operation verloren hatte, habe ich jetzt in den 10 Tagen nach der OP schon zehn Kilo abgenommen. Das ist außergewöhnlich schnell und ich freue mich sehr darüber. Ich merke auch sofort, dass der Gewichtsverlust von 23 Kilo sich positiv auf meine Gesundheit auswirkt. Ich schnarche beispielsweise nicht mehr. „Hurra“ für Erik! Ich muss nachts nur noch einmal zur Toilette, meine Knieschmerzen haben abgenommen und natürlich sehe ich es auch an meinen Körper und meinem Gesicht. Bestimmte Kleidungsstücke passen wieder und andere wiederum sind zu groß. Alles in allem ein vielversprechender Start. Allerdings ging es mir in der letzten Woche ganz schön oft mies. Mein Chirurg arbeitet nach einem ziemlich strengen Protokoll, das beinhaltet, dass ich in den ersten Wochen nach der Operation nur klare Flüssigkeiten trinken durfte, also Wasser, Tee und Bouillon. Ich kann mittlerweile sagen, dass man sich nach ein paar Tagen wie ein schlapper Lappen fühlt. Mit dieser Ernährungsweise

nehme ich keine Energie zu mir, obwohl meine Genesung und sicherlich auch die Situation mit meinem Vater viel Kraft kostet. Folglich bin ich sehr müde und habe keine Kondition. Ich laufe täglich brav zwei Mal eine große Runde, aber dann bin ich auch echt kaputt. Hoffentlich geht das besser, wenn ich bald wieder echte Nahrungsmittel probieren darf.

Bis dahin muss ich lernen mich an meinen neuen Magen, den ich übrigens „Tina“ genannt habe, zu gewöhnen. Sie ist ein starkes Mädchen (denn sie ist aus einem Stückchen Carina gemacht), allerdings hat sie ihren ganz eigenen Willen. Jeden Tag aufs Neue muss ich also erstmal abwarten: Hat Tina einen guten Tag oder schlechte Laune? Bekommt ihr dieses Getränk oder nicht? An manchen Tagen ist Tina knurrig und dann bekommt ihr eigentlich nichts. Ganz gleich, was ich trinke, es liegt mir dann wie ein schwerer Backstein im Magen. An solchen Tagen kostet es mich viel Mühe, um die notwendige Flüssigkeitsmenge zu mir zu nehmen. An anderen Tagen verläuft alles reibungslos. Mittlerweile weiß ich, dass sie Cappuccino mag, obwohl ich nie viel Kaffee getrunken habe, und zuckerfreies selbst gemachtes Eis findet Tina auch lecker. Aber wenn ich einen kräftigen Schluck eiskalten Wassers trinke, dann fühle ich mich garantiert eine Stunde lang elend. Wir können bestimmt Freundinnen werden, Tina und ich, aber wir müssen einander kennenlernen. Und das ist ein langer Weg, der da vor uns liegt. Denn jedes neue Nahrungsmittel muss erst vorsichtig ausprobiert werden.

Wenn im Fernsehen für Lebensmittel geworben wird, frage ich mich oft, ob ich das jeweilige Produkt jemals wieder essen kann. Gratinierte Zwiebelsuppe? Hm, bedenklich. Ein appetitlich belegtes Brötchen? Vielleicht schon, wenn ich die Oberseite des Brötchens weglassen. Ich werde das alles im nächsten Jahr ausprobieren. Nur noch drei Tage und dann bricht endlich die Joghurt-Phase an: Ich kann es kaum erwarten.

 143 Kilo

14. Mach's gut, lieber Paps

Die ersten zwei Wochen nach der Operation habe ich im Haus meiner Eltern verbracht. Es sollten die letzten Wochen meines Vaters sein, darum wollte ich möglichst viel dort sein, auch zur Unterstützung meiner Mutter. Es kam uns jetzt sehr gelegen, dass Erik zwei Wochen Pflegeurlaub genommen hatte, um für mich zu sorgen. Dadurch war es auch ihm möglich bei meinen Eltern zu sein, wodurch wir uns in dieser schweren Zeit liebevoll helfen und unterstützen konnten.

„Schwester Erik“ war aber auch sehr streng, denn seine Aufgabe war es, dafür zu sorgen, dass ich – trotz dieser aufreibenden Situation – gut für mich selbst sorgte. Er brachte mir etwas zu trinken, wenn ich es selbst vergaß. Auch wenn mir überhaupt nicht danach war, nahm er mich mit nach draußen auf Spaziergänge, die wichtig für meine Erholung waren. Er erinnerte mich an meine Medikamente, wenn ich mit meinen Gedanken woanders war und sagte mir täglich, dass er wahnsinnig stolz auf mich war. Das tat mir unfassbar gut.

Unterdessen saßen wir tagein tagaus an Papas Bett. Jede Nacht schliefen wir mit dem Gedanken ein, dass die Nachtschwester uns mit der Nachricht wecken würde, dass das Ende nun gekommen war. Aber so einfach ließ mein Vater sich nicht aus dem Felde schlagen. Obwohl er schon mehr als vier Jahre krank war, blieb er bis zu seinem letzten Tag optimistisch und gab die Hoffnung auf Genesung nicht auf. Wenn jemand fragte: „Piet, wie geht's?“, dann lautete die Antwort stets: „Gut, gut!“. Diese positive und kämpferische Haltung hatte ihm in diesen Jahren mehr Zeit beschert. Aber jetzt hatte diese Einstellung zur Folge, dass er das Leben am Ende nur schwer loslassen konnte. In den letzten Tagen ging es ihm immer schlechter und er konnte zusehends weniger. Am Samstag sagte er traurig zu mir: „

Ich möchte doch nur meine Freiheit zurückhaben“. Was blieb mir da noch zu erwidern? Der Mann, der bis vor ein paar Wochen noch jeden Tag auf ein Bierchen in die Stadt radelte, der Mann, der nicht gern drinnen herumsaß, lebte jetzt auf zwei Quadratmetern Bett. Ich umarmte ihn. Sagte, dass es tatsächlich ein großer Mist war, aber dass wir nichts anderes für ihn

tun konnten als bei ihm zu sein und ihm unsere Liebe zu zeigen. Das war übrigens einer seiner wenigen klaren Momente, denn den größten Teil des Tages schlief er oder war er verwirrt.



Am Sonntag ging es ihm noch schlechter, er war sehr unruhig, verwirrt und litt unter großen Schmerzen. Gemeinsam mit dem Hausarzt entschieden wir, dass es an der Zeit war, ihn in einen tiefen Schlaf zu versetzen. Es würde dann keinen Kontakt mehr möglich sein, aber Papa würde endlich

Ruhe haben. Zusammen mit Mama, Erik und Papas Schwester nahmen wir Abschied und unterstützten ihn, bis es soweit war, etwas gegen seine Schmerzen zu unternehmen. In der Nacht war er nicht wach, aber er war sehr unruhig und hatte Schwierigkeiten mit dem Atmen. Ein echter Todeskampf. Er gab jedoch nicht auf und nach der Erhöhung der Dosis, schlief er ruhig. In der darauffolgenden Nacht waren auch sein Bruder und seine Schwester bei uns. Dann am frühen Morgen des 30. Novembers ist er von uns allen umringt sanft und ruhig gestorben. Ein sehr persönlicher und besonderer Moment. Und danach setzte die große Trauer ein.

Jetzt durchleben wir die Tage zwischen seinem Tod und der Trauerfeier. Gestern habe ich mit den Kindern den Deckel seines Sargs mit Blumen bemalt. Die Kinder haben sich auch persönlich von Opa Piet verabschiedet und fanden ihn schön, so wie er so da lag. Sie haben ihn gestreichelt und ihm selbst gemalte Bilder in den Sarg gelegt. Bei der Trauerfeier dürfen sie Ballons für Opa fliegen lassen. Sie fliegen dann zu dem Stern, auf dem er jetzt sitzt, so können sie ihm jeden Abend winken. Nie wieder Witze machen mit Opa Piet, nie wieder ein tröstendes Wort meines Vaters, nie wieder ein Kuss für meine Mutter. Es wird schwer werden, sich daran zu gewöhnen. Draußen schneit es und es ist eisig kalt. Papa ist zur richtigen Zeit gegangen, denn er konnte die Kälte überhaupt nicht leiden. Er war ein Sonnenmensch. Uns bleibt nichts als die schönen Erinnerungen an die sonnigen Tage, die vielen Ausflüge, die schönen Urlaube und das gesellige Miteinander der letzten Jahre.

Mach es gut, lieber Papa, fliege ruhig zu deinem Stern, wir werden dir jeden Abend winken. Endlich hast du deine Freiheit wieder.

 141 Kilo

15. Das Leben geht weiter

Ich bin wieder zu Hause. Wir haben für meinen Vater eine wunderschöne Trauerfeier organisiert. Mit der Organisation und dem Verlauf sind wir wirklich sehr zufrieden. Wenn man mittendrin steckt, erscheint einem alles ewig. Aber jetzt, wo es vorbei ist, schaue ich zurück auf drei Wochen, in denen in kurzer Zeit ungemein viel passiert ist. Meine Operation und danach mein „Einzug“ bei meinen Eltern. Wir haben Papa gemeinsam bis zum Ende gepflegt. Wir waren dabei, als er starb und haben Abschied von ihm genommen. Es ist gut so. Und jetzt bin ich nach drei Wochen Abwesenheit wieder zu Hause angekommen.

Dank der Hilfe meiner Schwiegereltern konnten die Kinder zu Hause bleiben und zur Schule gehen, aber für mich ist es so, als wäre die Zeit stehengeblieben. Ich habe das Gefühl, dass jetzt erst langsam zu mir durchdringt, was in der letzten Zeit alles passiert ist. Ich fühle mich wie gelähmt und so müde. Ich brauche Zeit um mich weiter von der Operation zu erholen und alles zu verarbeiten. Die ersten drei Wochen nach der OP sind dadurch – fast unbemerkt – vorbeigegangen, die Aufmerksamkeit auf andere Dinge gerichtet. Sicher, es war ganz schön hart, sich zwei Wochen lang ausschließlich von klaren Flüssigkeiten zu ernähren. Vor allem weil ich mich so schlapp und kraftlos fühlte. Zeit, mich intensiv damit zu beschäftigen, hatte ich jedoch nicht. Mittlerweile habe ich es über püriertes Essen zu festem Essen geschafft. Es ist schon ein komisches Gefühl von winzig kleinen Essensmengen satt zu werden. Eine Scheibe Knäckebrot mit ein etwas Frischkäse ist bereits genug, ein kleiner Teller Suppe füllt sofort, und ein kleines Schälchen Joghurt sorgt dafür, dass Tina - mein Magen - Schluckauf bekommt.

Tina ist in der letzten Zeit immer „umgänglicher“ geworden. Anfangs passte ihr kaum etwas, aber mittlerweile haben wir uns aneinander gewöhnt. Das Einzige, was sie immer noch nicht leiden kann, ist eiskaltes Wasser. Selbst gemachtes Wassereis aus zuckerfreiem Sirup geht dahingegen gut. Mir bleibt nichts anders übrig, als zu experimentieren. Also teste ich immer wieder aus, was geht und was nicht. Alle neuen Lebensmittel probiere ich ganz vorsichtig aus. Ein kleines Stückchen und dann warten, wie es mir

bekommt. Langsam essen und alles 1000 Mal kauen. Ich habe fürchterliche Angst davor, dass etwas „steckenbleibt“ oder, dass ich Probleme mit Dumping bekomme. Dann gelangen die Zucker und Fette nämlich direkt in den Dünndarm, was zu starkem Unwohlsein führen kann. Ich ernähre mich daher möglichst zuckerfrei. Ich muss allerdings zugeben, dass mir ein Knäckebrot mit Frischkäse noch nie so gut geschmeckt hat wie in dieser Woche. Und das erste Apfelstückchen war ebenfalls ein göttliches Geschmackserlebnis.

Ich merke, dass sich mein Geschmack übrigens verändert hat. Viele Dinge sind mir viel zu süß, obwohl ich doch nun wirklich eine echte Naschkatze war. Ich nehme viel weniger Süßstoff in meinen Tee und manche Getränke, auch zuckerfreie, mag ich mittlerweile einfach nicht mehr. Außerdem bin ich zu meiner Überraschung ein großer Cappuccino-Liebhaber geworden. Ich habe eigentlich nie Kaffee getrunken, aber ich merke, dass Tina eine Tasse Kaffee ab und an durchaus zu schätzen weiß.

Die neue Ernährungsweise sorgt dafür, dass sich mein Gewicht ziemlich schnell verringert. Ich habe jetzt 26 Kilo abgenommen, wovon die Hälfte dank meiner präoperativen Diät. Das kann man schon gut an meinem Gesicht und an meinen Beinen erkennen und noch wichtiger – ich kann es auch unmittelbar fühlen. Meine Gelenkschmerzen haben abgenommen und ich schnarche nicht mehr. Außerdem muss ich nachts nicht mehr zur Toilette und das nach all den Jahren, in denen ich drei bis vier Mal pro Nacht raus musste. Himmlisch! Mein Energielevel steigt langsam aber sicher, obwohl es aufgrund meiner familiären Situation und des wenigen Essens noch nicht viel höher ist, als vor der Operation. Ich habe kein Sodbrennen mehr und fühle mich gut. Bis jetzt war es auf jeden Fall die Mühe wert.

Trotzdem merke ich, dass lang nicht alles eitel Sonnenschein ist. Mir wird nur allzu deutlich, dass ich an meinem Magen und nicht an meinem Kopf operiert wurde. In schwierigen Momenten, wie am Todestag meines Vaters und der Trauerfeier, habe ich einfach nur Lust mich mit einer Tafel Schokolade auf die Couch zu verkriechen. Den ganzen Stress und die Traurigkeit kurz vergessen. Und als Erik und Mama letzte Woche Pommes aßen, fand ich es echt schwierig, dass ich nicht mitmachen konnte. An den Feiertagen werde ich es auch ruhig angehen lassen müssen. Für mich keine

Ölkrapfen mehr an Silvester, wie es in den Niederlanden Tradition ist. Es geht einfach nicht mehr. Ich habe keinen wirklichen „Magenhunger“ darauf und es würde mich auch tatsächlich krankmachen.

Aber der „Kopfhunger“ verschwindet nicht einfach so und ich befürchte, dass ich mich mit diesem vermutlich noch eine ganze Weile aus-einandersetzen werden muss.

140 Kilo

16. Die Waage muss weg

Ja, richtig gelesen. Letzte Woche berichtete ich davon, dass ich bereits 26 Kilo an Gewicht verloren habe, jetzt sind es plötzlich nur noch 21 Kilo. Ich habe in der letzten Woche also ganze fünf Kilo zugenommen! Überrascht? Bestimmt nicht annähernd so überrascht wie ich es war, als ich mich auf die Waage stellte.

Letzte Woche hatte ich fast die 140 Kilo-Marke überschritten, was mich innerlich bereits in eine Art vorfreudigen Begeisterungstaumel versetzt hatte. Endlich wieder im Bereich der 130 Kilo, das war für mich schon etliche Jahre her. Aber dann war die Batterie der Waage leer und es dauerte eine Woche, bevor dann ich eine neue gekauft habe. Erik ermunterte mich nach dieser Woche wieder auf die Waage zu steigen, aber ich hatte schon so ein ungutes Gefühl. Nach all den Jahren der Vorbereitung und aus den Geschichten von anderen, hatte ich erfahren, dass es so gut wie jeder mit einem sogenannten „Plateau“ zu tun bekommt. Eine Phase, meistens im ersten Monat, in der das Gewicht gleich bleibt, manchmal wochenlang. Man isst unglaublich wenig und trotzdem nimmt man nicht mehr ab. Die Plateauphasen scheint der Körper nach dem einschneidenden Gewichtsverlust zu brauchen. Für den Körper ist es wie ein Schock, und er braucht Zeit sich der neuen Situation anzupassen. Ich wusste also, dass ich so etwas erwarten konnte und ich hatte mir auch vorgenommen, mich nicht verrückt zu machen.

Was zeigte die Waage also nach einer Woche Nicht-Wiegen an? Gute 145 Kilo, das macht fünf Kilo mehr in einer Woche! Sogar in meinen allerschlimmsten Fressphasen war mir das nie gelungen. Ich bekam richtig Panik. „Siehst du, nichts funktioniert bei mir!“, schluchzte ich. Erik saß neben mir, ebenso geschockt. „Ich bin sicherlich die erste Person, bei der diese Operation nicht hilft!“. Ich fühlte mich wie ein Idiot und versank ein paar Tage in eine leicht depressive Phase. Natürlich wusste ich auch, dass es keine Fettzunahme sein konnte, das war unmöglich. Es waren Wassereinlagerungen. Nichts als ein verzweifelter Versuch meines Körpers, Reserven anzulegen. Und ich machte mir auch immer wieder klar, was ich bis jetzt schon alles erreicht habe. Ich hatte bereits viel mehr Energie, sodass wir regelmäßig mit den Jungs im Wald spazierengehen konnten, ohne dass ich außer Atem geriet. Im

Gegenteil, es machte mir jetzt sogar Spaß. Darüber freute ich mich sehr. Und trotz alledem traf mich so ein dummer Rückschlag hart. Umso mehr weil die Waage jetzt auch hartnäckig bei 145 Kilo hängen blieb. Daher habe ich eine rigorose Entscheidung gefällt. Die Waage musste weg!

In ein paar Wochen darf ich langsam wieder mit dem Sport anfangen und dann werde ich mich künftig im Fitnessstudio wiegen. Jetzt also erstmal zwei Wochen ohne Wiegen, dann gerate ich zumindest nicht in Frust. Auf der einen Seite ist es ziemlich beängstigend, denn was, wenn ich dann noch mehr zugenommen habe? Ich denke, dass mir in zwei Wochen echt der Angstschweiß auf der Stirn steht, wenn ich wieder auf die Waage steige. Auf der anderen Seite hat diese Entscheidung tatsächlich etwas Befreiendes. Ich mache einfach weiter mein Ding: Ich esse weiterhin gesund und bewege mich, und dann muss das Gewicht von selbst heruntergehen. Dieses Mal werde ich der Gewinner sein und nicht die Waage oder das Essmonster, das in meinem Kopf sitzt. Meine erste Neigung, die mir nach dieser Enttäuschung durch den Kopf ging, war nämlich: Ich will essen. Ich pfeife auf die Diät, es klappt doch nicht. Ich will eine Tafel Schokolade, eine Tüte Chips und einen große Portion Eis. Und am liebsten alles auf einmal. Hier zeigt sich wieder deutlich, dass ich zwar an meinem Magen operiert wurde, das Verlangen in meinem Kopf aber immer noch ein Risikofaktor darstellt.

Ich bleibe jedoch stark, denn Nachgeben oder Aufgeben kommt nicht in Frage und schlechte Ernährung noch viel weniger. Das Wissen um die Tatsache, dass mir mein Verlangen schaden würde, hält mich davon ab, diesem nachzugeben. Letztlich ist es auch nur Gedanken in meinem Kopf, ich komme nicht in die tatsächliche Versuchung. Aber ich weiß, dass es Momente geben kann, in denen ich Schwierigkeiten haben werde, diese Gedanken zu ignorieren. Daher ist es sehr gut, dass ich bei meinem Arzt auch eine umfassende Nachsorge bekomme. Ab nächster Woche treffe ich mich einmal im Monat mit anderen Schicksals- und Leidensgenossen. Wir führen dann Gespräche mit Diätisten und Psychologen und treiben gemeinsam Sport unter Begleitung eines Physiotherapeuten. Ich bin sehr gespannt auf diese Nachbetreuung, die zweifelsohne notwendig und essentiell wichtig ist.

 145 Kilo

17. Ein unsichtbarer leerer Stuhl

Letzte Woche schrieb ich ja, dass ich mir den Kopf zerbrach wegen meines Gewichtes, ich innerhalb einer Woche ganze fünf Kilo zugenommen hatte. Ich habe danach dennoch hoffnungsvoll weitergemacht und mich vorbildlich an alle Regeln gehalten. Sogar mit regelmäßigem Spaziergehen habe ich angefangen. Trotz frostiger Temperaturen marschiere ich nun jeden Abend nach dem Essen gemeinsam mit meinen Kindern eine kleine Runde durch unser Dorf.

Ich stelle fest, dass sich meine Kondition durch die Gewichtsabnahme bereits deutlich verbessert hat. Ich kann jetzt schon längere Distanzen gehen und manchmal sogar einen kurzen Sprint mit den Jungs einlegen. Auch meine Kleidung sitzt nicht mehr so eng und das gibt mir ein gutes Gefühl. Nach einer Woche dachte ich mir, dass ich mich eigentlich mal wieder wiegen könnte. Aber ich erschrak zutiefst, als die Waage anzeigte, dass ich nochmal zwei Kilo zugenommen hatte.

Womit hatte ich das nur verdient? Ich habe mich einer schweren Operation unterzogen, dazu unheimlich viel Stress durch den Tod meines Vaters. Ich halte mich an unzählige Regeln, bin sogar viel strenger als viele andere Menschen, die diese OP gemacht haben. Aber anscheinend alles ohne Erfolg. Als ich mich wieder beruhigt hatte, wurde mir klar, dass es sich bei meiner Gewichtszunahme hauptsächlich um Wasser handeln musste. Trotzdem wandte ich mich an meinen Hausarzt, der mich sofort zum Chirurgen überwies. Der Chirurg machte sich keine allzu großen Sorgen. Wassereinlagerungen seien eine ganz normale Folge der Flüssignahrung der ersten Wochen sein. Ich sollte in zwei Wochen zurückkommen, es bestand also kein sofortiger Handlungsbedarf. Danach sprach ich mit meiner Diätistin, die hingegen durchaus beunruhigt war. Sie dachte an einen Kaliummangel oder einen Natriumüberschuss. Das könnte die Wassereinlagerungen erklären. Um das herauszufinden, wurde mir Blut abgenommen und in ein paar Tagen würde ich mehr wissen.

In der Zwischenzeit wende ich mich ratsuchend an die Mitglieder einschlägiger Internetforen. Dort empfiehlt man mir, mehr zu trinken und

größere Eiweißmengen zu mir zu nehmen. Ich trank bisher nur einen bis anderthalb Liter und meine tägliche Eiweißmenge lag bei 50 Gramm. Somit probiere ich also ein paar Tage lang mindestens zwei Liter zu trinken und 75 Gramm Eiweiß pro Tag zu essen. Und das hilft. Die letzten zwei Kilo haben sich schon wieder in Luft aufgelöst und ich bin guter Hoffnung, dass der Rest auch wieder verschwindet. So bin ich eigentlich den ganzen Tag damit beschäftigt, zeitig zu essen und zu trinken. Denn ich darf ja nicht während des Essens trinken und auch nicht bis zu einer Stunde danach. Das macht es zu einer Herausforderung genug Eiweiß und Flüssigkeit aufzunehmen, vor allem, wenn man kein Hungergefühl hat und das Essen fast vergisst. Aber wenn es dazu führt, dass ich wieder abnehme, dann nehme ich das gern in Kauf.



Gestern war das erste Treffen mit der Gruppe der Nachsorge. Bevor ich wusste, wie mir geschah, weinte ich vor sechs Fremden um meinen Vater und die unerklärlichen Kilos. Glücklicherweise stellte sich heraus, dass ich nicht die einzige bin, die mit Problemen zu kämpfen hat. Wir werden uns im kommenden Jahr hoffentlich gegenseitig bei der Überwindung der jeweiligen Herausforderungen unterstützen können.

Die Trauer um meinen Vater holt mich in den letzten Wochen immer öfter ein. Es scheint, als ob der Verlust erst jetzt so richtig spürbar wird. Mein Sohn Vince hatte diese Woche Geburtstag und wir haben ein großes Fest für ihn organisiert. Ein leckerer Geburtstagskuchen und unser Wohnzimmer voll mit Familie, Freunden und allerlei Leckereien. Es war ein schönes Fest in fröhlicher Stimmung. Aber trotz der Fröhlichkeit und inmitten allen Trubels ist da diese große Leere. Obwohl alle Stühle besetzt waren, gab es doch einen unsichtbaren leeren Stuhl. Dieses Bewusstsein über den Verlust meines geliebten Vaters beschert mir in den unerwartesten Augenblicken große Trauer und Schmerz. Jetzt, wo ich meine Traurigkeit nicht mehr „wegfuttern“ kann, gibt es nur einen Weg, damit umzugehen: Augen zu und durch.

 **145 Kilo**

18. Träume

Letzte Woche habe ich mich komplett auf meine Diät konzentriert. Ich habe mir ganz fest vorgenommen, mehr zu trinken und mehr Proteine zu essen, damit ich die angesammelten Kilos und Wassereinlagerungen wieder loswerde. Ich habe mir einen genauen Plan aufgestellt und habe auch jeden Tag notiert, was ich gegessen und getrunken habe. Mein Ziel war es, pro Tag mindestens zwei Liter Wasser oder Tee und mindestens 75 Gramm Eiweiß zu mir zu nehmen. Das ist mir dann auch gut gelungen und führte am Ende tatsächlich zu einem schönen Ergebnis: fünf von sieben Kilos sind wieder verschwunden! Ich wiege nun noch 141,9 Kilogramm und werde somit in Kürze auch die Grenze von 140 hinter mir lassen.

Obwohl es sich nur um Zahlen auf der Waage handelt, haben sie dennoch eine starke Wirkung. Man ist vor Freude völlig außer sich, wenn man einige Kilos erfolgreich verloren hat und dementsprechend deprimiert, wenn man wider Erwarten zugenommen hat. Vor allem die Zehnerschritte haben einen besonderen Reiz: zuerst wollte ich unter die 160 kommen, dann unter 150 sowie natürlich auch unter 140 und dann immer so weiter.

Es ist, als ob man eine geheimnisvolle Grenze zu einem neuen Gebiet überqueren würde. Die größte Anziehungskraft übt natürlich die 100er-Grenze auf mich aus. Ich war ungefähr zwölf Jahre alt, als mein Gewicht über die 100-Kilo-Marke stieg und als Erwachsene kam ich nie wieder unter diese magische Zahl. Eigentlich hatte ich die Hoffnung ja bereits aufgegeben, dass dies jemals nochmal passieren würde. Jetzt sieht es allerdings ganz danach aus, dass ich es schaffen kann, wenn ich weiterhin mein Bestes gebe. Ich weiß nicht genau, was ich an dem Tag tun werde, an dem meine Waage zum ersten Mal wieder eine zweistellige statt einer dreistelligen Zahl anzeigt. Vermutlich werde ich eine Riesenparty schmeißen, so wichtig ist dieser Meilenstein für mich.

Bei den Gedanken und Vorstellungen darüber, was mir dieses neue Jahr alles bringen wird, gerate ich regelrecht ins Träumen. Wie es ist, ein "normales" Gewicht zu haben, habe ich ja noch nie wirklich erlebt und kann es mir nur in meiner Phantasie ausmalen. Ich habe mir natürlich bereits

eine Liste von Dingen gemacht, die ich alle tun will, wenn ich schlanker bin. Da stehen ganz gewöhnliche Sachen drauf, aber auch ein paar besondere, wie man in diesem kleinen Auszug gut sehen kann:

- Ich will einmal im Flieger sitzen, ohne Sondergurt bzw. Gurtverlängerung und dann den Tisch auch problemlos nach unten klappen können.
- Ich will über eine längere Strecke laufen und rennen können und irgendwann einmal an einem Wettkampf teilnehmen – nicht um zu gewinnen, sondern um ihn einfach bis zum Ende durchzuhalten.
- Wenn ich noch fitter bin, würde ich gerne an einem Mini-Triathlon teilnehmen.
- Ich möchte einmal den viertägigen Nimwegenmarsch mitwandern.
- Ich will tauchen lernen.
- Ich will mit Erik auf eine Danceparty gehen und dann unbeschwert tanzen, ohne in der Menge aufzufallen.
- Ich will mir normale Schuhe und Stiefel in einem normalen Schuhgeschäft kaufen - nicht in einem Spezialgeschäft
- Ich möchte einen Freizeitpark besuchen und dann in alle Achterbahnen gehen, ohne befürchten zu müssen, dass der Sicherheitsbügel nicht passt.
- Wenn wir in den Campingurlaub fahren, will ich gemeinsam mit meiner Familie in unserem Zeltanhänger schlafen können, ohne das Ding zu demolieren.
- Ich will mir ein schönes Tattoo mit einem Schmetterling machen lassen, der meine Verwandlung symbolisiert.
- Ich will mich beim Abtrocknen nach dem Baden oder Duschen komplett in mein Handtuch einwickeln können.
- Wo wir schonmal im Badezimmer sind: Ich möchte komplett - also einschließlich Bauch - unter Wasser sein können, wenn ich ein Bad nehme.
- Ich würde Erik gern noch einmal heiraten: in Las Vegas und in einem tollen Kleid.
- Ich will mit Brent und Vince Rollschuh- und Schlittschuhlaufen, gemeinsam mit den beiden Fangspielen und nach Herzenslust herumtoben.
- Ich möchte kurze Hosen tragen, ohne dass meine ständig aneinander reiben.

Nun gut, es ist wohl mehr als deutlich, was ich meine. Ich könnte diese Liste ohne langes Überlegen mit mindestens 100 weiteren Punkten ergänzen. Manche der Punkte kann ich erst abhaken, wenn ich wirklich schlank bin, andere hingegen hoffentlich schon früher. Es kann auch durchaus sein, dass Dinge auf meiner Wunschliste stehen, die ich niemals werde abhaken können. Aber für Träume und Wünsche gibt es bekanntlich keine Grenzen, nicht wahr?

142 Kilo

19. Inspiration

Ich bin endlich unter die 140 Kilo-Marke gerutscht. Eigentlich war ich da schon letzte Woche, aber dann hat mein Körper plötzlich wieder zwei Kilo Wasser eingelagert. Die bin ich jetzt losgeworden, nachdem ich literweise Wasser und Tee getrunken habe. Tschüss 140 - hoffentlich auf Nimmerwiedersehen! Auf zum nächsten Meilenstein. Zuerst auf 136 Kilo, denn dann habe ich seit Oktober genau 30 Kilo abgenommen und das ist ein Ergebnis, das ich noch nie erreicht habe. Und dann in Richtung 129.... Das letzte Mal, als ich unter 130 Kilo wog, war vor fünfzehn Jahren. Wie aufregend!

Es läuft somit ganz gut bei mir. Der Gewichtsverlust geht mal besser, mal schlechter voran, aber die allgemeine Linie zeigt konstant nach unten. Auch mit dem Essen klappt es ganz gut: Ich vertrage bisher alles und musste mich noch nie erbrechen. Mir ist nicht übel und ich habe keinen Durchfall. Irgendwie ist es, als hätte ich einen 'normalen' Magen, dann aber halt zehnmal kleiner. Ich merke relativ wenig davon. Außer, dass ich nie Hunger habe und schnell satt bin. Trotz der geringen Essensportionen bin ich voller Energie und habe inzwischen wieder angefangen Sport zu treiben.

Im Großen und Ganzen geht es mir also blendend und das merkt man mir auch an. Bevor ich mich zu dieser Operation entschieden hatte, kannte ich eigentlich niemanden, der so etwas schon mal gemacht hatte. Wie gern hätte ich damals allerdings jemanden gehabt, mit dem ich meine Gedanken und Erfahrungen hätte teilen können und der mir hätte erzählen können, wie es sein und was mich erwarten würde. Dank Internet habe konnte ich mich jedoch in speziellen Foren mit Schicksals- und Leidensgenossen austauschen.

Seit ich meine persönliche 'Reise' begonnen habe und meine Erfahrungen offen teile, lassen sich auch einige Menschen in meinem direkten Umfeld durch mich inspirieren. Meine Cousine beispielsweise hat ebenfalls schon eine Weile über eine Magenverkleinerung nachgedacht. Aber erst jetzt, als sie gesehen hat, wie bei mir alles läuft, hat sie den Schritt für sich selbst gewagt. Im Februar wird sie ihren Magenbypass vom selben Arzt wie ich

bekommen. Ich muss zugeben, dass ich mich freue, eine Art Leidensgenossin und Mitstreiterin in der eigenen Familie zu haben. Wir tauschen Tipps über die besten Eiweißpulver aus und gehen gemeinsam zum Sport. Im nächsten Sommer fahren wir gemeinsam mit unseren Familien nach Spanien. Und gemeinsam werden wir dann sehnsüchtig auf die für uns leider verbotene Sangria schielen und uns dafür einen Teller Tapas teilen.

Neben meiner Cousine gibt es in meinem persönlichen Umfeld noch fünf weitere Menschen, die durch mich auf die gleiche Idee gebracht wurden: Freundinnen, Bekannte und Kollegen. Bei der einen steht bereits das Datum der OP fest, ein anderer befindet sich zurzeit noch in der Screening-Phase und wieder eine andere denkt noch ein bisschen nach. Alle in gewisser Weise angesteckt durch die Tatsache, dass eine Person aus ihrem direkten Umfeld diesen Schritt gewagt und gute Ergebnisse damit erzielt hat. Wieder andere Menschen fragen mich persönlich oder schriftlich um Rat und ob sie sich ebenfalls zu diesem Schritt entscheiden sollten. Ich finde es sehr schwierig, diese Frage zu beantworten. Ich erzähle natürlich immer gern, wie es mir so ergeht und gebe mein Wissen und meine Erfahrungen bei Interesse auch gerne weiter. Da ich wirklich lange und intensiv recherchiert habe, weiß ich sehr gut Bescheid und habe mir über die Jahre viel Fachwissen angeeignet. Aber es ist sehr schwierig anderen einen Rat zu geben, ob sie einen derartigen Eingriff machen lassen oder sich dagegen entscheiden sollen.

Einige Leute geben bereits im Vorfeld an, dass sie bestimmte Regeln nicht einhalten wollen. Ich bin dann eher geneigt zu erwidern: 'Dann lass' es mal besser sein, denn die Probleme und Komplikationen sind jetzt schon vorprogrammiert!' Auf der anderen Seite sehe ich hin und wieder Menschen, die unter extremer Fettleibigkeit leiden. Dann denke ich im Stillen: 'Ja, das wäre wirklich etwas für dich! Warum wagst du es denn nicht, diesen Schritt zu unternehmen?'

Letztlich muss jeder Mensch seine Entscheidungen selbst und in eigenem Tempo treffen. Wenn jemand sich nicht an bestimmte Regeln halten möchte, dann ist das dessen eigene Entscheidung und es liegt nicht an mir, ihn von der Notwendigkeit einer gewissen Regeldisziplin zu überzeugen. Und wenn jemand, der es dringend nötig hätte, sich nicht

operieren lassen will, dann ist es genauso wenig meine Aufgabe, ihn dazu zu überreden. Ich beiße mir dann ganz fest auf die Zunge und verkneife mir jeglichen Kommentar.

Dazu muss ich allerdings sagen, dass es mir vergleichsweise gut geht. Es gibt nämlich auch Magenbypass-Patienten, die es mit Komplikationen zu tun bekommen oder krank werden. Menschen, die es bereuen, diesen Schritt gewagt zu haben. Es gibt sogar Menschen, die es nicht schaffen, was allerdings äußerst selten vorkommt. In so einem Fall möchte ich nicht mit dem Gewissen leben müssen, dass ich diejenige war, die zu diesem Schritt geraten hat. Wie bereits gesagt ist so eine Entscheidung in höchstem Maße persönlich und sollte auch niemals leichtfertig getroffen werden. Was mich betrifft, bin ich unbeschreiblich froh, dass ich mich für eine Magenverkleinerung entschieden habe.

 **139 Kilo**

20. Meilenstein

Ich habe unglaubliche 30 Kilogramm abgenommen! Im September wog ich noch 166 Kilo und jetzt, wenige Monate später nur noch 136 Kilo. Das ist ein großer Meilenstein für mich und ein ganz besonderer Moment, um innezuhalten. Noch nie in meinem Leben ist es mir gelungen, so viel abzunehmen. Hunderte von Diäten habe ich schon hinter mir, darunter sogar ein hochspezielles Abnehmprogramm in einer speziellen Klinik, aber bei keinem meiner vielen Versuche habe ich mehr als 20 Kilo abgenommen. Dies wurde dann schon als medizinischer Erfolg gelobt, denn ein Gewichtsverlust von mehr als zehn Prozent stellt für Adipositas-Patienten bereits einen enormen Schritt zur Verbesserung ihrer Gesundheit dar. Dieser Erfolg relativiert sich jedoch schnell wieder, sobald man all die mühsam weggehungenen Kilos samt Extrakilos wieder zugenommen hat. 30 Kilo Gewichtsabnahme ist daher etwas absolut Neues für mich. Vor allem im Hinblick auf die Prognose, dass ich noch weitere 30 Kilo dauerhaft loswerden würde. Das bedeutet jedoch harte Arbeit für mich und eine nachhaltige Veränderung meiner Gewohnheiten, ansonsten nehme ich am Ende wieder zu. Aber mit diesem Hilfsmittel in der Hinterhand stehen die Aussichten auf ein gutes Gelingen besser denn je. Zum ersten Mal habe ich wirklich den Mut daran zu glauben, dass ich eines Tages wieder unter der magischen Hundert wiegen werde. Wer weiß, vielleicht schon in einem halben Jahr? Dann schmeiße ich auf alle Fälle eine zucker- und alkoholfreie Party.

136 Kilo ist sehr lange her. Soviel wog ich damals, als ich Erik vor zehn Jahren kennengelernt habe. Nicht mehr lange, dann werde ich ranker und schlanker sein, als er mich jemals gesehen hat. 136 Kilo bedeuten auch, dass ich mir bald eine ‚Wii Fit‘ kaufen könnte, wenn ich wollte. Das Balance Board auf dem man bei dieser Wii stehen muss, kann nämlich maximal 135 Kilo Körpergewicht tragen. Ich erinnere mich, dass ich nach der Geburt meines Sohnes Brent ebenfalls 136 Kilo wog, da ich paradoxerweise während der Schwangerschaft extrem abgenommen hatte. Das lag ganz einfach daran, dass ich in den neun Monaten keinen Hunger verspürte, so ähnlich wie auch jetzt. Ich hoffe nur, dass es dieses Mal noch viel länger als neun Monate dauern wird, bevor mir der Hunger wieder zu schaffen macht.



Ich finde es übrigens sehr witzig, dass ich präzise angeben kann, welches Gewicht ich an bestimmten Höhepunkten meines Lebens auf die Waage brachte und was ich an jenem Tag so alles gegessen hatte. So weiß ich beispielsweise, dass ich an meinem zwölften Geburtstag die 100-Kilo-Marke überschritten habe, dass ich um die 125 Kilo wog, als ich mein Abitur in der Tasche hatte und 150 Kilo am Ende meines Studiums. Als ich heiratete zeigte die Waage 145 Kilo an, nach der Geburt von Brent 136 Kilo und nach der Geburt von Vince 145 Kilo.

Ich könnte diese Liste noch ewig weiterführen, bis hin zu jenem Höhe- bzw. Tiefpunkt, als ich 166 Kilo auf die Waage brachte. Das war vor zwei Jahren. Ich fühlte mich hundsmiserabel, da ich nach dem soundsovielten Diätversuch wieder einmal schwerer geworden war. Ich konnte mir schon deutlich ausmalen, wie ich mit 200 Kilo auf einem Mobilitätsroller sitze. Zum Glück ist es soweit dann doch nicht gekommen und bewege ich mich gewichtsmäßig nun in die andere Richtung – nach unten.

Daher halte ich just in diesem Moment einfach mal kurz inne, um mir bewusst zu machen, was ich schon hinter mir gelassen habe. 30 Kilo weniger macht einen beachtlichen Unterschied: ich kann mich leichter bewegen und meine Konfektionsgröße ist von 60 auf 54 gesunken. Ich habe mehr Energie und sitze nun öfter mit übereinander geschlagenen oder angewinkelten Beinen gemütlich auf dem Sofa; etwas das mir vor einigen Monaten noch unmöglich war. Ich erschrecke mich regelrecht, wenn ich mir Fotos von vor 30 Kilos anschau, denn der Unterschied ist nun deutlich zu sehen.

Auch den Menschen um mich herum fällt es auf. Ich habe wieder mit dem Arbeiten angefangen. Meine Kollegen wissen alle, dass ich operiert wurde und sagen mir immer wieder, wie strahlend ich doch aussehe. Mann, tut das gut! Aber nochmal schöner sind die Komplimente von Menschen, die über meine Operation nicht Bescheid wissen. Erst kürzlich meinte eine Mutter in der Schule zu mir: "Du siehst in den letzten Wochen wirklich gut aus, hast du abgenommen?" Ich strahlte natürlich wie ein Honigkuchenpferd. Ob ich nun ein Kompliment bekomme, in eine kleinere Konfektionsgröße passe oder mit gekreuzten Beinen sitzen kann; stets bedeutet dies einen weiteren Meilenstein für mich. Es geht nicht nur um die Zahl, die auf der Waage angezeigt wird, sondern auch um die vielen großen und kleinen Dinge,

welche die Operation mit all ihren Mühen und Strapazen lohnenswert machen. Natürlich ist es manchmal schwierig, alle Regeln zu befolgen oder eben nicht mitessen zu können, wenn die liebe Familie sich wieder mal an Pommes verköstigt. Aber eben diese Meilensteine sind der Lohn für all meine Mühen und daher freue ich mich auf die nächsten.

 **136 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.