

Leseprobe aus:

Nicole Jäger

Die Fettlöserin



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.

NICOLE JÄGER
Die Fettlöserin

Eine Anatomie des Abnehmens

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Originalausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,

Reinbek bei Hamburg, Januar 2016

Copyright © 2016 by Rowohlt Verlag GmbH,

Reinbek bei Hamburg

Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung Fine Art Photography, Julia Löwe

Satz aus der Thesis Antiqua PostScript, InDesign

Gesamtherstellung CPI books GmbH, Leck, Germany

ISBN 978 3 499 63116 0

Dieses Buch ist für ...

- ... DCJ, weil du mich mehr liebst, als ich es verdiene.
- ... MQ, weil mich deine Beharrlichkeit, immer wieder aufzustehen oder zu landen, egal wie tief du fällst oder wie hoch du fliegst, inspiriert.
- ... Stan, 'cause you are my biggest fan.

Inhalt

Vorwort 9

Was bisher geschah 12

Der Morgen: Tod durch Dummheit 24

Ab auf die Kartoffelwaage 32

Was hat dich bloß so ruiniert? 36

Entscheidungen – schnitz dich schlank! 47

Die 2-Prozent-Frau 62

Aller Anfang ist Blutwurst 74

Wie geht eigentlich Abnehmen? 81

Der Dreiklang des Schwachsinn 88

Mythos Diät vs. Fab Five 99

Ananas und ihr Bullshit-Enzym 110

Ich bin eine Crack-Hure 118

Let's Talk About Fat, Baby 143

Wer abnehmen will, muss essen 151

Arsch hoch, Baby! 170

Problemzone Badeanzug 178

Jo-Jo-Effekt go home! 188

Hey Plateau, du Arschloch! 197

Der Dealer meines Vertrauens 208

Hellblau verarscht 214

Wenn einer eine Reise tut	220
Fresse halten!	227
Hilfe, mein Abnehmcoach ist fett!	237
Eisdielenstühle – eine Odyssee im Zeitraffer	249
Wie haben Dicke eigentlich Sex?	254
Scheiß auf Motivation, nimm das Einhorn!	258
Nachwort	266
Danksagung	276

Vorwort

Oh. Ein Buch übers Abnehmen. Wie originell! Endlich wieder einmal jemand, der dir erklären will, was du dieses Mal nicht essen darfst. Toll. Darauf hat die Welt ja geradezu gewartet. Stellst du dann zu deinen anderen 40 Büchern übers Abnehmen, ja? Irgendwo zwischen Steinzeitdiät, «Fette Frau jammert übers Dicksein, die gemeine Gesellschaft und die schlimme Kindheit» und «Schlank über Nacht in 30 Tagen». Nur warum die Olle auf dem Cover selbst fett ist, das muss dir mal jemand kurz erklären.

Ja, also das ist so. Die Dicke da auf dem Cover, das bin ich. Sehr erfreut, dich kennenzulernen. Wobei du vermutlich eher mich kennenlernen wirst auf den nächsten Seiten. Man sieht es vielleicht nicht sofort, aber ich habe ein paar Kilo zu viel auf den Hüften. Ganz marginal. Knappe 170 Kilo wiege ich nur noch. Ein Witz im Vergleich zu den 340 Kilo, die ich mal gewogen habe. Dies ist übrigens kein Abnehmratgeber. Sorry. Dies ist auch kein Buch über den neuesten heißesten Scheiß in Sachen Diäten oder die Schablone für deinen nächsten Ernährungsplan, und ich verspreche dir, du findest hier drin nicht ein einziges Rezept. Es ist noch viel schlimmer als das. Dies ist ein Buch über das Abnehmen, genauer gesagt über meinen Weg abzunehmen und über die ungeschönte Wahrheit in Sachen Übergewicht. Dies ist ein Buch über Dinge, die das Fettsein echt lästig machen, und darüber, wie unfassbar ätzend Abnehmen sein kann. Dies ist ein Buch über mein Leben, und es wird ganz schön eklig und traurig und dramatisch, und ich hoffe, dass du laut lachen wirst. Dies ist ein Fick-dich-Diät-Buch und ein Suhle-dich-in-all-den-Vorurteilen-über-dicke-

Menschen-Buch. Dies ist ein Wohlfühl- und ein Auf-Zehen-getreten-fühlen-Buch. Dies ist ein ehrliches Buch übers Abnehmen ganz ohne Diäten. Dies ist mein Buch, und ich möchte dich mitnehmen auf die ganz schön fettige Reise durch 170 Kilo Gewichtsverlustwahnsinn. Wenn du danach aus Versehen einige Kilo abnimmst, na ja, dann ist das auch okay. Das ist übrigens mein Job. Mein Name ist Nicole Jäger, und ich bin Abnehmcoach. Sieht man gleich, oder?

Dies ist mein Buch, und es ist für dich. Diesem Buch ist es übrigens egal, was du wiegst.

Dieses Buch ist für dicke Menschen. Dieses Buch ist für schlanke Menschen. Dieses Buch ist für Menschen, die fette Menschen hassen, und es ist für all jene, die sich selbst hassen. Dies ist ein Buch für In-die-Tasche-Lügner und für Satthaber und Nie-satt-Werder. Dies ist ein Buch für Menschen, die sich lieben oder es lernen müssen, die fließend ironisch sprechen, gerne lachen, und für jene, die sich nur zu gern angegriffen fühlen. Dies ist ein Buch über Hoffnung und Erfolg, Niederlage und Arschhochkriegen. Dieses Buch ist für Frauen. Dieses Buch ist für Männer. Dieses Buch ist für alle, die mich lieben, und für alle, die mich schon immer so richtig scheiße fanden.

Dies ist ein Buch für all jene, die schon einmal scheiterten, und die, die es noch ganz dringend vorhaben. Dieses Buch ist für all jene, die nicht aufgeben wollen. Dieses Buch ist für jeden, nur für einen nicht: Wenn du das hier in der Hand hast, weil du glaubst, ich verschwende meine und deine Zeit damit, dir vorzulügen, dass es den einen geheimnisvollen Tipp oder eine tricky Zauberformel gibt, um Gewicht zu verlieren, dann ist es nichts für dich.

Dies ist ein Buch, das dir vielleicht hilft abzunehmen, vielleicht auch nicht. Ich schicke 170 Kilo Gewichtsverlust ins Rennen, du solltest es also vielleicht darauf ankommen lassen.

Vermutlich fragst du dich gerade, warum nun ausgerechnet

die Fette vom Cover dir erklären will, wie das denn so ist mit dem Abnehmen, dem Übergewicht und dem ganzen Drumherum. Nun ja, auf den Punkt gebracht würde ich sagen: Weil ich es kann.

Was bisher geschah

Ich habe keine Ahnung, wie alt ich war, als ein Kinderarzt erstmals diagnostizierte, dass ich dringend eine Kur machen müsste. Andernfalls würde ich schon bald auseinandergehen wie ein Hefekloß. Aus heutiger Sicht war ich ein wenig propper; damals, ich bin Baujahr 82, war es eine Zumutung, ein dickes Kind zu haben.

Diese Ratschläge hörten meine Eltern immer öfter, und irgendwann war es dann so weit: Ich wurde mit 5 Jahren zur Kur geschickt, sechs Wochen lang, irgendwo in Deutschland. Die erste von insgesamt fünf Kuren dieser Art und Länge, bevor ich volljährig wurde. Für meine Eltern muss es fürchterlich gewesen sein, wer lässt schon gern ein 5-jähriges Kind allein. Wenn aber ein Arzt sagt, dass es so sein müsse, dann wurde das so gemacht. Immerhin hatte er einen schicken weißen Kittel an, der nach Kompetenz roch. Ich war eines von insgesamt zwei dicken Kindern in der Kinder-Kurklinik; alle anderen Patienten waren zwar im gleichen Alter, aber schlank bis hager. Man trennte die schlanken Kinder von uns dicken, räumlich wie in der Behandlung durch die Betreuer. Kann ja am Ende keiner wissen, ob Fett nicht doch ansteckend ist.

Die schlanken Kinder bekamen Schokolade zum Nachtisch. Ich bekam eine halbe Kiwi. Mit uns wurde täglich geschimpft und darauf hingewiesen, wie dick und unnützlich und faul wir wären, wohingegen wir uns einmal ein Beispiel an den besseren Kindern nehmen sollten. Die, die vorn saßen und umarmt wurden.

Wir zwei Dicken saßen also an einem separaten Tisch, ganz hinten links, teilten uns ganz feudal unsere Kiwi und dienten den Betreuerinnen, die dafür abgestellt waren, sich um uns zu küm-

mern, gerne als schlechtes Beispiel: «Wenn ihr also nicht so enden wollt wie Nicole und Mädchen XY, dann sagt euren Eltern, dass ...», und so weiter.

Ich erinnere mich an Betten, an deren Seiten nachts Gitter befestigt wurden, damit man nicht herausfiel. Und ganz nebenbei hielt diese Maßnahme die Örtlichkeiten so schön sauber, weil niemand nachts auf Klo gehen konnte. Praktisch!

Ich erinnere mich daran, dass ich mittags durch den Speisesaal schlich und den schlanken Kindern die Schokolade klaute. Nicht viel, immer nur von jedem so ein kleines bisschen, sodass es nicht auffiel.

Sollte unter euch also jemand sein, der schmerzlich ein Stück Schokolade vermisst – das habe ich.

Ich erinnere mich an den Nachtwächter, der aus meiner Perspektive groß wie ein Baum war und wahrscheinlich wegen seiner Kernkompetenzen «schlechte Laune» und «macht Kindern Angst» eingestellt worden war. Mr. Kinderschreck flanierte nachts über den großen Stationsflur, und wenn man nicht schlief oder «lieb» war, musste man bei ihm im Zimmer auf der Pritsche unter einer kratzigen grauen Decke schlafen. So was kennt man heute nur aus alten Knastfilmen. Unter «nicht lieb sein» fiel auch, nachts aufs Klo zu müssen, zu weinen, weil man Heimweh hatte, was bei Kindern ab und an vorkommen soll. Nicht lieb war auch ich, als Eiter und Blut aus meinen beiden Ohren lief. Die Mittelohrentzündung wurde mit den Worten «Stell dich nicht so an, sonst geben deine Eltern dich ins Heim!» behandelt, und jeder Morgen begann damit, dass das Kissen an meinem Kopf klebte. Das war aber nicht so schlimm, denn nach einigen Tagen konnte ich solche Sätze schlichtweg nicht mehr hören. Auch den Kinderschreck nicht, was mir eine weitere Nacht auf der Pritsche einbrachte. Seither gehe ich Nachtwächtern aus dem Weg. Nach Hause wurden aber nur schöne Dinge geschrieben. Kunststück, ich war 5 und musste von den Betreuern schrei-

ben lassen. Ich habe euch lieb, alles ist gut, das Essen ist lecker, die Sonne scheint auch, und wenn ich wieder zu Hause bin, bin ich auch ganz still und nicht mehr so dick. Versprochen.

Bis auf die saftige Ohrenentzündung, an der ich beinahe erlaubte, Angst vor dem Alleinsein und einen großen Hunger auf Schokoweihnachtsmänner brachte mir diese erste sogenannte Kur rein gar nichts.

Zurück in der Heimat zu sein hieß auch, zurück im alten Trott zu sein.

Ich wuchs heran, wie man nun einmal so wächst. Bei mir insgesamt 177 Zentimeter in die Höhe und 2 Meter in die Breite.

Lacht da gerade jemand?

Das stimmt!

Am Ende der Reise hin zu meinem Gewichtshöhepunkt war ich wirklich weitaus breiter, als ich hoch war. Nun, zumindest war mein Umfang mit einem normalen Maßband nicht mehr zu ermitteln.

Während ich mich fröhlich in alle Himmelsrichtungen entwickelte, lernte ich so einiges über das Leben, über Ernährung aber etwas ganz Spezielles, und zwar: Egal was es ist, es ist stets zu viel.

Gemein, ich habe doch immer so gern gegessen.

Unheimlich gern!

Und irgendwann dann gern heimlich.

Mit 10 Jahren ging es dann in die zweite Kur. Dieses Kind wollte aber auch einfach nicht dünner werden!

Nach der Kur schleppte man mich zu einer Psychotherapeutin, die sich auf dicke Kinder spezialisiert hatte.

Was für ein Ereignis! Vor der guten Frau hatte ich solche Angst, dass ich nicht mehr schlafen konnte und in den Sitzungen außer Schuld, daran erinnere ich mich noch sehr genau, nicht viel emp-

fand. Schuld und Angst sind Gefühle, die sich übrigens wunderbar wegessen lassen. So wie sich Probleme auch wegtrinken oder Einsamkeit wegvögeln lassen kann.

Nicht.

Kur Nummer 3 stand an, und kurz vor meinem 14. Geburtstag auch die Nummer 4.

Als ich alt genug war, um mich nicht mehr in Betten einsperren zu lassen, und zu schwer, um auf einer Pritsche in der Besenkammer schlafen zu müssen, war es ab und an sogar ganz witzig. Man muss sich um nichts kümmern, alle betüdeln einen, man bekommt Mahlzeiten vorgesetzt und braucht sie nur zu essen – und essen konnte ich schon immer hervorragend –, ging gleichzeitig zum Sport, alle sahen gleichermaßen scheiße aus, und abends giggelte man mit Taschenlampen unter den Bettdecken und schwärmte für Jungs.

Ich auch!

Was war ich schlimm verliebt in einen Jungen namens Martin! Martin war groß, blond, ein wenig übergewichtig, schön, und als ich ihn einige Jahre später durch Zufall wiedertraf, da war von dem Mädchen, dass sich in ihn verliebt hatte, genauso wenig übrig wie von dem Martin, den ich so angehimmelt hatte. Eine der ersten wirklich großen Enttäuschungen meines Lebens.

Aber hey, Martin, du warst mein Erster.

Also, mein erster Tanzpartner.

Jugenddisko, im Keller des Kurheims; ich trug eine lila Leggings, schimmernd und eng, einen grünen Haarreifen auf straßenkötterfarbenem, dünnem Haar, und sah aus, als hätte mich ein betrunkenen Stylist im Schlaf überfallen. Ich fand mich unwiderstehlich schön.

Martin schlief dann übrigens auf der gleichen Kur noch mit dem Mädchen, das ich am wenigsten leiden konnte, nur um, wie er

sagte, mir zu zeigen, wie gern er mich hat und dass er damit die Trauer zum Ausdruck bringen wollte, dass wir nicht zueinanderfanden.

Martin, schönen verschissenen Dank auch!

Ich hoffe, du hast deine Strategie über die Jahre noch einmal ein winziges bisschen überarbeitet. Idiot.

Nun möchte man aus diesen Zeilen schließen, dass ich dickes Kind meine Zeit damit verbrachte, möglichst viel zu essen und mich möglichst wenig zu bewegen, traurig zu gucken und mich ansonsten hänseln zu lassen. Zu meiner Ehrenrettung darf ich sagen, dass das so nicht ganz stimmte. Ich fing sehr früh an, Sport zu treiben, und hatte selbst im Abiturzeugnis trotz des zum damaligen Zeitpunkt schon abstrus hohen Gewichts eine 2 in Sport.

Ich liebte Sport und tat lange Zeit nichts anderes. Ich war in einem Verein angemeldet und nahm von «Sportübernachtungspartys» bis hin zu allerhand Wettkämpfen als Jugendliche an allem teil, was mir vor die Sportschuhe fiel. Noch heute bekomme ich beim typischen Geruch von Turnhallen ein Kribbeln im Bauch.

Meine Hauptdisziplin war der Gerätesport und das Bodenturnen, und wenn ich mir nicht gerade die Schienbeine am Stufenbarren aufschlug, spielte ich zum Ausgleich Squash, ging schwimmen, fuhr mit dem Rad oder brach mir den Arm beim Inlineskaten. Leider den linken, weswegen ich am nächsten Tag doch die Klausur mitschreiben musste. Kurzum, ich war viel draußen und noch mehr beim Sport, weswegen ich leider mit dem Vorurteil vom verfressenen Couchpotato-Kind aufräumen muss.

Meine große Leidenschaft war jedoch das Trampolinspringen, was ich sogar ziemlich gut konnte. Bis auf dieses eine Mal, als ich aus Gründen, die mir im Nachhinein nicht mehr klar sind, in der Luft die Orientierung verlor und statt wie geplant mit dem Rücken auf der Sprungfläche mit meiner Hüfte auf dem Trampolingestell aufschlug und nach einer kurzen, sicher sehr galanten Drehung

auf dem Hallenboden aufkam. Dadurch wurde mein Sturz dann erst einmal gebremst.

Ich weiß nicht, ob jedem meiner Leser Trampoline in der Größe bekannt sind, aber sicher kennt noch jeder diese kleinen, viereckigen, die es im Sportunterricht gab. In der Mitte ein ehemals weißes, jetzt durch Hunderte Turnschuhe ergrautes Sprungtuch, umrandet von einer dünnen, meist blauen oder auch orangefarbenen Matte, die eigentlich nur dafür Sorge tragen soll, dass man dem Metallgestell, das das Sprungtuch hält, nicht ins Gehege kommt.

Turniertrampoline sehen in etwa genauso aus, sind nur weit aus größer und höher, und man kann auch höher springen. Sieht toll aus, tut dann aber scheiße weh, wenn man so wie ich daneben springt.

Beim Kampf Hüfte gegen Eisengestell gewinnt übrigens im Regelfall die Eisenstange.

So auch bei mir.

Mit einem hässlichen Geräusch und einem satten «Flatsch» endete mein Sportlerdasein auf der dezent kühlen Metallplatte eines OP-Tisches.

Meine Hüfte war hin, und das auf beiden Seiten.

Es folgten viele hässliche Monate, in denen mehrere Schläuche aus meinen Beinen hingen, ich in Bettpfannen pullern musste und vieles dank der Medikamente nur recht vernebelt wahrnahm. Die Operation selbst dauerte weit über 12 Stunden, und ich wäre beinahe verblutet, was gar nicht so schlimm war, ich bekam davon ja nichts mit. Allerdings ist es ziemlich kalt, wenn man aufwacht und der ein oder andere Liter Blut im Körper fehlt.

Krankenhäuser sind irgendwie auch ein wenig wie Kurheime, nur weißer. Aber die Nachtschwester sind oft ähnlich gut gelaunt, und niemand läuft herum, weil alle eingegipst oder frisch aufgeschnitten oder anderweitig immobil sind, aber ansonsten war es manchmal sogar fast lustig.

Nur dieses elendige Krankenhauseszenen ...
Aber das ist ein anderes Thema.

Ich lag einige Wochen faul auf meinem Rücken und zählte die Löcher in den Rigipsplatten an der Decke über meinem Bett – es sind übrigens 441 – und harrete der Dinge, die da kommen mögen.

Und es kam einiges. Zunächst ein Rollstuhl, der mich in den folgenden Monaten von A nach B brachte, da ich weder laufen durfte noch konnte, und er brachte seinen Freund mit, das große schwarze Loch, in das ich mich irgendwann legte, um dort in aller Seelenruhe in meinem Leid zu baden und die Welt, den Sport, Gott und die Telekom dafür zu hassen, dass alle so gemein zu mir waren.

Tatsächlich war dies der Anfang meiner abstrusen Übergewichtskarriere.

Wohlgemerkt: Nicht der Grund.

Das hier ist kein Buch, in dem sich eine fette Frau seitenweise darüber auslässt, wie gemein das Leben zu ihr war und deswegen alles ganz schlimm und außerdem und überhaupt buhuhu.

Nein, das alles ist keine Ausrede dafür, dass ich mich auf weit über 300 Kilo gefressen habe. Besser gesagt: Es ist heute keine Ausrede mehr.

Ich wurde nach zwei Monaten mit einer miesen Prognose, mit langen Narben an den Beinen und einigen Titanschrauben in den Hüften entlassen. Und mit einem Abschiedsgruß: Mein behandelnder Arzt verkündete mir, ich könne das mit dem Sport vergessen und solle mich lieber mit dem Gedanken anfreunden, mein Leben sitzend zu verbringen, da das mit dem Laufen ja so eine Sache sei.

Wenn das nicht genau die Sätze sind, die man mit 14 hören will, dann weiß ich auch nicht!

Bei allem Selbstmitleid steckte in mir allem Anschein nach

auch eine Art trotziger Kampfgeist, und so fand ich mit Hilfe mehrerer Krankengymnasten und einem Stufenbarren Schritt für Schritt auf meine Beine zurück. Lautstark fluchend und obszönst motzend übrigens.

Es dauerte etwa zwei Jahre, bis ich freihändig zumindest gut stehen konnte; zur Belohnung gab es einen weiteren Krankenhausaufenthalt, in dem das Alteisen in meinen Beinen wieder entfernt wurde.

Ein mächtiger Spaß, das alles.

Heute laufe ich wieder auf beiden Beinen, und das freihändig. Mehr oder weniger gut. Eher weniger gut, da ich aus der Zeit nicht ganz unbeschadet hervorging. Hinzu kommt, dass eine kaputte Hüfte nicht so super gern abstrus hohes Übergewicht trägt. Eine gesunde übrigens auch nicht. Komisch.

Aber ich gehe und stehe, und das war noch nie so viel wert wie heute.

Ich bin diesen Weg zurück auf die eigenen Beine zweimal in voller Länge gegangen, einmal nach meinem Unfall und ein weiteres Mal, als es darum ging, nach dem Höhepunkt meiner Gewichtslaufbahn wieder in Bewegung zu kommen. Beim ersten Mal war es Pech, beim zweiten Mal Idiotie.

Übergewichtig war ich also schon immer, und ebenso lange war mein Gewicht allem Anschein nach ein Problem. Früher mehr das Problem anderer, später dann nur noch mein eigenes und das aller Sitzmöbel um mich herum. Sorry, Sofa, das war nicht persönlich gemeint.

So richtig bergab – oder bergauf, je nachdem ob man meine Gesundheit oder die Waage fragt – ging es dann irgendwann nach dem Abi. Bis dahin war ich ein übergewichtiges Kind, eine übergewichtige Jugendliche und eine recht dicke Abiturientin.

Ich ging zur Schule wie jeder andere auch, war geschlagene 14 Tage lang Punk, bis ich fand, dass mir das alles nicht steht, und wurde erst Gothic, dann Metalmädchen. Letzteres bin ich bis zum heutigen Tage geblieben. Meine Jugend war schrecklich langweilig bis normal, aber ich fand sie zwischenzeitlich super. Ich feierte viel, meine Eltern waren anstrengend, wie sie es in der Pubertät immer werden, ließen mich aber fast jedes Wochenende meine Freunde einladen, welche dann auch schon mal meiner Mams in die Halbschuhe kotzten, weil sie den Weg ins Bad nicht mehr schafften. Ich ließ mich tätowieren und piercen, woraufhin mich meine Mutter am liebsten enterbt oder mindestens mal enthauptet hätte, und meine absolute Rebellion bestand darin, mir die Haare pink zu färben. Ich war schon ein echter Draufgänger. Ich räumte nie auf, ließ immer das Licht an, womit ich noch heute meinen Papa zur Weißglut bringen kann, und heizte bei offenem Fenster. Woo-hooo! Rock 'n' Roll!

Ich kam zu spät nach Hause, räumte nie den Geschirrspüler aus, und es brauchte ewig, bis ich begriff, dass aus mir wohl kein Rockmusiker mehr wird. Ich rauchte nicht, hatte nur wenig komischen Umgang und nahm keine Drogen, aber das musste ich auch nicht, denn ich aß oder hungerte ja. Stets im Wechsel und beides oft so lange, bis es weh tat, da bleibt nicht viel Zeit fürs Kiffen.

Fragte man meine Eltern, klänge deren Zusammenfassung dieser Zeit vermutlich eher nach «Und dann haben wir das Mädchen vom Drogenstrich holen müssen», und eines Tages klingelte tatsächlich das Telefon, und meine Oma brüllte mich an, man könne ein Mädchen zwar aus der Gosse, die Gosse aber nicht aus dem Mädchen holen und ich würde als Nichtskönnerin auf der Straße enden, so, wie ich mit meinem Leben umging, man sähe ja, ich bekäme mein Gewicht doch schon nicht auf die Reihe, kein Wunder, dass aus mir nichts würde.

Der telefonische Wutausbruch bezog sich lediglich darauf, dass

ich mich dazu entschieden hatte, nun doch kein Graphikstudium an der Privatuni zu absolvieren, weil ich schlicht und ergreifend vollkommen untalentierte war und darüber hinaus viel zu ängstlich für eine Karriere als Straßennutte oder Junkie, weswegen auch die Gosse nicht in Frage kam.

Und ich war zu dick.

Und das war immer ein Thema.

Ich war von meinen 33 Lebensjahren etwa 27 Jahre lang auf Diät, und was das angeht, habe ich keinen Bereich ausgelassen. Ich aß nur Kohlsuppe und Ananas, ich aß nur Eier oder nur Kartoffeln, nur noch Knäckebrot und Gemüsebrühe, nur Fleisch oder nur noch Shakes. Oder gar nichts mehr. Ich wurde zu Ärzten geschleppt, die mir mit dem baldigen Tode drohten, und ich schluckte, anstatt zu essen, kleine Kapseln mit Schwämmen drin, die einen vollen Magen simulieren sollten. Oh ja, das ist genauso eklig, wie es klingt!

Ich stolperte von einer Ernährungsweise in die nächste, stets dem neuesten Trend, der nächsten Meinung, dem guten Ratschlag des einen oder der absolut bombensicheren Methode des anderen folgend. Alles an mir und meinem Leben war gähnend normal.

Nur mein Gewicht nicht.

Und mein Essverhalten erst recht nicht.

Ich lernte über die Jahre, dass ich es falsch machte. Dass ich falsch aß, zu viel aß, vor dem Fernseher aß oder nicht von blauen Tellern oder zu spät oder zu früh oder zu rechteckig oder zu wenig Sport machte oder, oder, oder...

Ich lernte, dass mein Essen nicht richtig war, dass ich nicht richtig war. Was allerdings «richtig sein» bedeutete, erzählte man mir nicht. Oder ich habe es beim Kauen überhört.

Ich zog mit 18 zu Hause aus und dann gefühlte tausendmal um, und irgendwann verließ ich meine Hamburger Wohnung so gut wie gar nicht mehr. Nachbarn und Freunde gingen für mich ein-

kaufen, der örtliche Lebensmitteldealer lieferte meine Drogen in Form von Tiefkühlpizza, und ich wuchs von einer Kleidergröße in die nächsthöhere, bis ich irgendwann die Größe 72 überschritt und nur noch im Zeltfachhandel etwas zum Anziehen hätte finden können.

Nicht, dass mich das zum Nachdenken gebracht hätte – denn schuld waren stets die anderen. Ich war eventuell ein bisschen zu dick, aber solange der Schal noch passte, musste ich doch nicht abnehmen. Und schließlich hatte ich ja auch ein starkes Selbstbewusstsein, da war das bisschen Übergewicht schon okay.

Das sagte ich voller Überzeugung und war am gleichen Abend wieder auf Diät.

Solange jemand zuschaute, aß ich nicht. Nur heimlich, wenn ich alleine war oder mich alleine fühlte (und Letzteres tat ich sehr häufig), stopfte ich alles in mich hinein, was nicht alleine wieder aus meinem Mund herauskrabbeln konnte, kotzte mir die Seele aus dem Leib, nur um kein schlechtes Gewissen mehr zu haben, und ließ irgendwann auch das, denn Lebensmittel sind teuer, und Erbrechen ist nicht gut für die Zähne. Eine wirklich wichtige Erkenntnis, wenn der Körper am Limit läuft: Hauptsache, die Zähnen nehmen keinen Schaden.

Ich war 26. Mein Rücken litt so sehr unter meinem Gewicht, dass ich nur am Stock gehen konnte, meine Haare fielen aus, weil mein Körper aufgrund des vielen Fettes ein Hormonproblem entwickelte. Ich konnte nicht mehr im Stehen duschen, musste mich überall, an jeder Wand, bei jedem Schritt festhalten, um überhaupt ins Bad und aufs Klo zu gelangen. Langsam. Sehr langsam. Ich konnte das Wasser oft nicht halten, weil mein Gewicht so auf die Blase drückte. Ich konnte nicht mehr im Liegen schlafen, weil ich sonst an meinem eigenen Gewicht erstickt wäre, und ich sah die Welt nur noch aus meinem Wohnzimmerfenster oder wenn ich in meinem mit

Holzbohlen verstärkten Bett lag und in den Park hinausschaute. Die Welt kam entweder zu Besuch, oder sie fand schlicht nicht statt.

Eines Morgens dann riss mein Körper mich aus dem Schlaf. Draußen schien die Sonne und drinnen, in meinem 65-Quadratmeter-Universum, ging die Welt unter. Ich bekam kaum Luft, mein Herz schlug so heftig und so schnell, dass ich es fast hochgewürgt hätte, mir war schwindelig, schlecht und kalt, ich hatte Todesangst und war allein.

Ich war Mitte 20, wog 340 Kilogramm und hatte einen Herzinfarkt.

Und hier beginnt meine Geschichte.