



tredition®

www.tredition.de

Jörg Daniel Feist

Eine Reise in die Normalität

**Mein Weg in ein gesundes
Leben**



tredition®

www.tredition.de

© 2020 Jörg Daniel Feist

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44,
22359 Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7497-8540-7

Hardcover: 978-3-7497-8541-4

e-Book: 978-3-7497-8542-1

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhalt

Kapitel 1 - Einführung.....	7
Wer bin ich?	8
Kapitel 2 - Die Situation.....	9
Übergewicht.....	10
Lösungsstrategien.....	14
Kapitel 3 - Der falsche Weg	18
Klassische Ansätze	19
Ausgangssituation.....	24
Adipositas Chirurgie.....	27
Ziele.....	34
Kapitel 4 - Mein Weg - Teil 1.....	37
Die Vorbereitung.....	38
Operation, die erste!.....	42
Immer in Bewegung.....	49
Alles für die Schönheit.....	51
Kapitel 5 - Mein Weg - Teil 2.....	55
Bypass	56
Das „neue Ich“	63
Kapitel 6 - Die vier Thesen des J.	67
These 1	68

These 2.....	74
These 3.....	79
These 4.....	82
Kapitel 7 - Mein Weg - Teil 3	84
Was denn jetzt noch?	85
Kapitel 8 - und dann war da noch...	91
E N D E !	95

Kapitel 1 - Einführung

Wer bin ich?

Mehr oder weniger kurz nach der 40, 178cm, 85 kg, blond (wenn auch nur noch am Körper da Glatze), eigentlich ganz normal aber irgendwie auch anders!

Das klingt zwar wie der Anfang einer Kontaktanzeige, ist es aber nicht. Es ist der Versuch, für ein schwieriges Vorhaben einen Anfang zu finden.

Welches Vorhaben? Das wiederum ist einfach: Ich möchte aufschreiben, was mir im Zusammenhang mit meinem Gewicht und allen dazugehörigen Faktoren widerfahren ist und was ich daraus gelernt habe.

Das klingt nach einem echten Klugscheißer? Aber sowas von!

Ich bin nun mal ein Schlauschwätzer und auch verdammt stolz darauf. Es gibt wenig, was mir mehr Freude bereitet, als etwas zu wissen oder noch besser: Besser zu wissen!

Aber neben dieser Leidenschaft geht es mir auch darum, ein vollständigeres Bild auf ein Thema zu zeigen, dass so viele von uns beschäftigt.

Kapitel 2 - Die Situation

Übergewicht

Adipositas

Bei der Adipositas (lat. *adeps* ‚Fett‘), Fettleibigkeit oder *Obesitas* (selten *Obesität*; engl. aber fast nur *obesity*), umgangssprachlich auch *Fettsucht*, handelt es sich um eine Ernährungs- und Stoffwechsel-krankheit mit starkem Übergewicht, die durch eine über das normale Maß hinausgehende Vermehrung des Körperfettes mit krankhaften Auswirkungen gekennzeichnet ist. Nach der WHO-Definition liegt eine Adipositas ab einem Körpermasseindex (BMI) von 30 kg/m^2 [1] vor.

Dabei wird in drei über den BMI voneinander abgegrenzte Schweregrade unterschieden.

Doch wo genau fängt man an, wenn man über ein Thema wie Übergewicht sprechen möchte? In der Kindheit?

Ja, so richtig schlank war ich noch nie. Es war in den frühen Kinderjahren nie extrem, aber eben auch nicht normal. Nach dem Babyspeck war ich stabil, dann eher kräftig, daraus wurde irgendwann ein wenig pummelig. Natürlich gab es auch einige (leider nur wenige) Phasen, in denen das schnellere Längenwachstum für den Eindruck sorgte, ich würde dünner, das war aber meist auch schnell wieder vorbei.

Ich denke es ist am einfachsten, die ganzen „hin´s und her´s“ mal am Rande liegen zu lassen. Andernfalls müsste ich erst einmal ein Psychologie-Studium absolvieren, um mir sinnvolle Gedanken zu machen, was Erfahrung ist, was Erziehung und was durch die Gene kommt und was anderen Einflüssen folgt.

Ganz ehrlich: Habe ich gar keinen Bock drauf und vertrau mir: Du auch nicht!

Also: Zeitsprung in die 20er.... irgendwann war ich dann also dabei, mein eigenes Leben aufzubauen, mit allen Macken, guten und schlechten Erfahrungen, die man mit Anfang 20 schon gemacht hat (ok, bei mir waren es vielleicht ein paar mehr ;-)) und steckte in meiner Berufsausbildung.

Ja Du hast Recht, das ist in dem Alter etwas spät, aber bei mir war es nun mal so.

Rein gewichtsmäßig hat es einfach nicht funktioniert und ich hatte die Sorge, dass es immer mehr wird. Ich hatte also (mal wieder) das Gefühl, ich müsste etwas dagegen

tun und bekam von meiner Hausärztin einen super Tipp: Halten Sie sich doch einfach mal an die Diät, die man während der Einnahme von Xenical machen soll, ohne das Medikament einzunehmen!

Einfach ausgedrückt: Lass doch mal das ganze Fett weg! Eines vorweg: Das klappt super! Man isst irgendwie nicht mehr als 60g Fett pro Tag und die Pfunde purzeln ohne Ende; wenigstens erst einmal. Natürlich ist alles, was schnell geht und dazu auch noch lecker schmeckt, tabu. Fast Food? Never.... Schokolade, Süßkram, Kuchen? Auf gar keinen Fall! Witziger Weise reduziert man automatisch auch den Zucker, da die beiden Bösen - also Fett und Zucker - einfach unheimlich oft zusammen als Duo auftreten. Also lief alles super, allerdings wie das mit diesen Diäten nun einmal so ist: Man muss sie für den Rest seines Lebens durchhalten. Und mit Anfang 20 ist der Rest des Lebens einfach dafür zu lange. Es kam daher, wie es kommen musste, die Selbstkontrolle wurde weicher, die Ausnahmen immer mehr und nach nur sehr kurzem Stillstand ging es rapide wieder bergauf - also mit dem Gewicht. Im Grunde war ich sehr verständnisvoll, vor allem meinem inneren Schweinehund gegenüber.

Ich konnte gar nicht so schnell zuschauen, wie die Kilos wieder zurückkamen. Ich glaube ja bis heute, dass die einfach gar nicht weg waren. Die sind nur zur Türe raus und haben an der nächsten Ecke gewartet, bis sie ganz schnell wiederkommen konnten.

Und schwupps, die 140kg Marke war geknackt. Stopp! Nicht zurückblättern! Ich sagte eingangs, ich bin 178cm groß also war ich mit 140kg richtig dick. Der Frust stieg,

das Gefühl, das Gewicht niemals in den Griff zu kriegen klopfte so langsam an der Tür und ich dacht immer öfter daran, diesem Gefühl die Tür zu öffnen.

In diesem Zusammenhang mal ein kleiner Tipp am Rande: Während man vor der Vordertür steht (von innen) und sich überlegt, dem Gefühl die Tür zu öffnen, vergisst man etwas Wichtiges: Die Hintertür ist gar nicht verschlossen und - ohne es zu wissen - ist das Gefühl längst drin! Also nichts vormachen: Wenn wir es merken, dass sich das Gefühl meldet, ist es längst drin!

Daher tat ich das einzig denkbare: Verdrängen! Irgendwie versuchte ich dafür zu sorgen, dass das Gewicht nicht schlimmer wurde und fertig.

Toller Plan, hat leider auch nicht funktioniert. Ständiges hoch und runter vom Gewicht, nie viel aber mit einer klaren Tendenz: es ging einfach immer weiter nach oben! Und wie gesagt, anders als beim Gehen ist beim Gewicht der Weg nach oben einfach viel, viel leichter als der Weg nach unten.

Lösungsstrategien

Problem lösen

Unter Problemlösen versteht man die Überführung eines Ist-Zustandes gegen Widerstände in einen Sollzustand durch intelligentes Handeln, meist durch bewusste Denkprozesse. G.H. Wheatley gab die launige Definition „Problemlösen ist das, was man tut, wenn man nicht weiß, was man tun soll“.[1] Unzufriedenheit gilt als eine Befindlichkeit, die jemanden dazu veranlassen kann, einen Ist-Zustand als Problem aufzufassen. Die Abfolge unterschiedlicher Teiltätigkeiten im Rahmen eines solchen Vorganges bezeichnet man auch als Problemlösungsprozess. Erforscht werden die Grundlagen des Problemlösens von der Denkpsychologie, der Kognitionswissenschaft und der Entscheidungstheorie.

Also waren es dann irgendwann 150kg. Das war für mich scheinbar eine magische Grenze. Plötzlich hatte das Gefühl, gegen das Übergewicht nichts tun zu können, gewonnen. Ich habe ihm geglaubt, war überrascht und sehr froh, als ich trotzdem einen Partner fand und fing an so Einiges umzustellen.

Leider handelte es sich bei diesen Änderungen um nichts Positives. Wenn ich vorher versuchte, mich noch irgendwie in XXL-Klamotten hinein zu schießen (sorry, aber anziehen konnte man das bei bestem Willen nicht mehr nennen) fing ich an, einfach immer größer zu kaufen. Es gibt schließlich auch 3XL. Das Shirt in 3XL ist etwas eng im Sitzen? Kein Thema, dann halt 4XL.... und immer so weiter.

Das alles brachte mich an einen Punkt, den man bei einem Drogensüchtigen wohl „Tiefpunkt“ nennen würde: 6-7XL, 172,4kg und dazu einen bunten Strauß an Problemen:

- Diabetes, der mit Tabletten kaum einzustellen war
- Bluthochdruck
- Schlafapnoe
- völlig gestörter Fettstoffwechsel
- Rückenprobleme ohne Ende
- Schweißausbrüche schon beim Nachdenken über Bewegung

Ich denke, die Liste kennt bis hier her jeder, aber da ist noch so viel mehr:

Man hat zu jeder Sekunde seines Lebens einen Teil seiner Aufmerksamkeit auf sein Aussehen:

Spannt das Shirt am Bauch?

Wirke ich noch fetter, wenn ich nicht seitlich stehe?

Was denken die Anderen, wenn ich soviel esse, wie ich möchte? Ach nein, für mich nur einen kleinen Salat, vielen Dank!

Als ob irgendeiner glauben würde, dass ich von kleinen Salaten so dick geworden wäre!

Und dann kommen da auch noch die vielen Schwierigkeiten dazu, über die man auch als Dicker unter Dicken nicht sprechen möchte. Ich nenne nur mal ein Beispiel: Wenn ich zur Toilette musste (ja, ich meine „groß“) dann wusste ich schon vorher, dass ich gleich Schmerzen und Krämpfe haben werde, denn der Weg um den Bauch, den seitlichen Hüftspeck und dann bis zum Ort des Geschehens runter, muss man mit Papier in der Hand und vor allem mit Armen schaffen, die nicht proportional zum Bauch mit in die Länge wachsen! Mit einfachen Worten: Meine Probleme fingen morgens auf der Toilette an, begleiteten mich den gesamten Tag und kamen abends mit ins Bett. Man muss wohl kein Psychologe sein, um zu verstehen, dass es nicht guttut, wenn man keine einzige unbelastete Minute erlebt.

Und was macht man bei Problemen, egal wie extrem sie sind? Ganz einfach, man versucht Lösungsstrategien anzuwenden, die man kennt.

Einmal darfst Du raten: Richtig, Diät! Machen wir es kurz, damit ich zu dem kommen kann, was funktioniert: Es war mal wieder ein Reinform.

Wieder 30kg abgenommen, wieder ging es nicht weiter und wieder ging es sofort wieder bergauf.

Aber dann habe ich etwas gefunden, von dem ich bis heute (ca. 10 Jahre später) noch völlig überzeugt bin. Vielleicht fragst Du Dich nun, warum ich diese Lösung jetzt nicht einfach nenne, aber noch ein klein wenig Geduld, das kommt schon noch. Letztendlich soll natürlich auch ein gewisser Spannungsbogen aufrecht erhalten werden.

; -)

Kapitel 3 - Der falsche Weg

Klassische Ansätze

Diät

Die Bezeichnung Diät kommt von griechisch *δίαιτα* (*díaita*) und wurde ursprünglich im Sinne von „Lebensführung“/„Lebensweise“ verwendet. Die Diätetik beschäftigt sich auch heute noch wissenschaftlich mit der „richtigen“ Ernährungs- und Lebensweise. Im deutschsprachigen Raum bezeichnet der Begriff bestimmte Ernährungsweisen und Kostformen, die entweder zur Gewichtsab- oder -zunahme oder zur Behandlung von Krankheiten dienen sollen. Umgangssprachlich wird der Begriff in Deutschland häufig mit einer Reduktionsdiät (Reduktionskost) zur Gewichtsabnahme gleichgesetzt. Er bildet somit ein Synonym zur Schlankheitskur.

Bevor ich im Einzelnen darauf eingehe, was für mich die Lösung war (und immer noch ist) möchte ich eine kleine Warnung vorwegschicken:

Eine Zauberpille, ein magisches Pulver oder auch eine andere Art von leichtem Weg ohne eigenes Zutun gibt es nicht! Es ist keine Sache von wenigen Stunden oder Tagen und es gibt Konsequenzen, die das gesamte Leben verändern.

Mich z. B. hat der Weg eine Beziehung, einige Freunde und viele Einsichten gekostet. Klingt nicht nach einer guten Lösung? Stimmt! Es klingt zwar nicht danach, ist es aber trotzdem. Sicherlich fragst Du Dich jetzt so langsam, ob es wirklich Sinn macht, weiterzulesen. Mir ist durchaus klar, dass ich mich von Zeile zu Zeile schizophrener anhöre, doch bitte glaub mir, ich bin es nicht. Sheldon Cooper würde wohl sagen: Ich bin nicht verrückt, meine Mutter hat mich testen lassen. Es wird bald alles einen Sinn ergeben.

Zunächst möchte ich einige Worte darüber verlieren, was an meinen vorherigen Ansätzen falsch war, dann komme ich genau zur Lösung. Es ist wichtig, dass Du verstehst, was ich in der Vergangenheit falsch gemacht habe, denn ein Teil davon ist auch heute noch wichtig zu wissen, damit ich es nicht wieder tue.

Klassischer Ansatz: Die Diät

Jeder Übergewichtige kennt dutzende von Diäten. Sei es die Brigitte Diät, die Hollywood Diät, Atkins und wie sie alle heißen. Eines haben sie alle gemeinsam: Im Grunde müsste man sie für den Rest des Lebens durchhalten, oder