

## Ein paar Gedanken vorweg

Ich bin Christina Filbert, beim Schreiben dieses Buches 47 Jahre alt, und habe mit 70 Kilo heute ein normales Gewicht. Noch 2016 war ich meilenweit von so einem gesundheitlichen Erfolg entfernt und wäre für ein solches Buchprojekt nie infrage gekommen. Nach einer Jahrzehnte andauernden Odyssee von Diätmisserfolgen hatte ich mein bis dahin höchstes Gewicht und den Tiefpunkt in meiner Gesundheit erreicht: Ich wog 141 Kilo, litt unter Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Rückenschmerzen, Schmerzen in den Füßen und Knien, leichter Inkontinenz, einem beginnenden Diabetes und mehrmals im Monat unter Migräne. Mit anderen Worten: Ich war körperlich ein Wrack.

Im Jahr 2016 entschloss ich mich, einen Antrag auf eine bariatrische Operation zu stellen, nachdem ich den Gedanken über Jahre immer wieder verworfen hatte. Er wurde genehmigt, ich operiert und nach zwei Jahren hatte ich mich halbiert, einen normalen Body-Mass-Index (BMI) erreicht und – was am wichtigsten ist – meine Gesundheit grundlegend verbessert. Was sich so einfach in ganz wenigen Sätzen beschreiben lässt, war ein beschwerlicher Weg, von dem ich in meinem Buch berichte.

## Was ich mit diesem Buch erreichen möchte

Als im Jahr 2018 die Leiterin meiner Selbsthilfegruppe vom TRIAS-Verlag angefragt wurde, ob sie eine Patientin für ein Buchprojekt empfehlen könne, schlug sie mich vor. Ich war erst einmal perplex. Dann war ich ein bisschen ängstlich – schließlich hatte ich noch nie ein Buch geschrieben. Die Frage, ob ich ablehne, hat sich aber nicht gestellt, weil ich sofort an die stark übergewichtigen Menschen denken musste, die mir im Laufe eines Tages begegnen und die ich gerne in den Arm nehmen würde, um zu sagen: »Brauchst du Hilfe?« Weil ich mich das im Alltag nie trauen würde, kann ich über dieses Buch meine

Umarmung weitergeben und allen, die in einer ähnlichen Situation sind wie ich es war, eine wirkliche Hilfestellung geben.

Das Buch soll auch Angehörige oder Interessierte ansprechen, die einen Einblick in die Situation von adipösen Menschen gewinnen wollen. Schließlich kann man nur Verständnis für einen Menschen entwickeln, wenn man nachvollziehen kann, was in ihm vorgeht. Ich hoffe, mir gelingt es, durch das Buch für mehr Verständnis in der Gesellschaft zu werben.

---

*Menschen mit Übergewicht sind nicht dumm und faul.  
Ihnen fehlt nicht einfach nur die Disziplin,  
die schlanke Menschen haben.*

---

Wer schlank ist, ist nicht permanent glücklich und wer übergewichtig ist, ist nicht zwingend unglücklich. Wir stecken andere gerne in Schubladen, weil es uns hilft, unseren Alltag zu bewältigen. So wie unser Gehirn Ebenmaß als schön empfindet, so deutet es alles, was aus dem Schema fällt, negativ. Menschen mit viel Volumen fallen nun mal auf und entsprechen weder dem gängigen Schönheitsideal, noch wird das Dicksein von den meisten als schön empfunden. Und doch liegt Schönheit im Auge des Betrachters und Verständnis und ein liebevoller Umgang miteinander helfen, das Leben mit seinen Herausforderungen besser zu bewältigen, als wenn wir in Schubladen gesteckt und verurteilt werden, wenn wir nicht hineinpassen. Und sind wir mal ehrlich – wer will schon in eine Schublade gesteckt werden, ob er nun reinpasst oder nicht. Ich bin ein Mensch – kein Paar Socken!

Ich schreibe in diesem Buch über mein Leben, die Fehler, die ich gemacht habe, über meine Depressionen und Angstzustände, die es zu bewältigen galt. Ich erzähle von Misserfolgen, von meinem nur auf mich konzentrierten Verhalten in meinen schlechten Phasen, die es meinen Mitmenschen manchmal sehr schwer gemacht haben, von meinen Lebenslügen. Und letztendlich erzähle ich von meinem Weg zur Operation und über die Zeit danach. Es geht auch um all die Pro-

bleme, die Kämpfe und die Aufgaben, die man als Magenoperierter täglich bewältigen muss, und leider auch um die Rückschläge. Schließlich bin ich durch die Operation nicht zur Superwoman mutiert, und so ringe ich auch heute noch immer mal wieder mit meinem gestörten Essverhalten und mit den Anforderungen durch die Operation.

## Ich will Ihnen zu einem besseren Leben verhelfen

Aber – und das ist viel wichtiger als all diese kleinen und größeren Herausforderungen – ich schreibe auch davon, wie die Operation mir zu einem besseren Leben verholfen hat, ja, wie ich ein ganz neues Leben erhalten habe! Ich möchte nicht mehr zurück in meine alte Haut und bin unglaublich froh, die schwere Last mit all ihren gesundheitlichen Problemen ein für alle Mal hinter mir gelassen zu haben. Ich will Adipöse ermutigen, eine Lösung für ihr Problem zu finden. Der Eingriff kann und darf dabei nur die letzte Option sein! Doch für den Fall, dass alle anderen Optionen gescheitert sind, möchte ich Ihnen die Hand reichen, wenn Sie den Schritt wagen möchten. Denn eines ist klar: Unterm Strich habe ich durch die Operation eine Menge an Lebensqualität zurückgewonnen und ich wünsche mir, dass ich Ihnen bei der Entscheidung für eine solche OP mit meinen Erfahrungen beiseitestehen und Adipositas den Kampf ansagen helfen kann.

Wenn Sie dieses Buch lesen, haben Sie sich vielleicht auch schon mit den Möglichkeiten der Operation etwas vertraut gemacht. Im letzten Teil des Buches fasst die Diplom-Ökotrophologin Dr. Heike Raab in einem kleinen Überblick für Sie Voraussetzungen, Techniken und organisatorische Bedingungen zusammen, die geklärt werden müssen, wenn man eine solche OP in Betracht zieht. So haben Sie eine weitere Basis als Entscheidungshilfe.

## Ein offenes Wort

Es ist nicht einfach, das eigene Leben zwischen zwei Buchklappen wiederzufinden. Die eigenen Fehler erneut zu durchleben ist unangenehm. Noch schwieriger ist für mich aber, dass auch Menschen betroffen sind und getroffen werden, die mir nahestehen. Das schreibe ich nicht, um bemitleidet zu werden. Es gibt viele Menschen, die täglich härter ums Überleben kämpfen, als ich mir auch nur vorstellen kann. Es geht mir auch nicht darum, alte Rechnungen zu begleichen, ob bei Familie, Freunden oder Kollegen – es sind gute Menschen, von denen die Rede ist.

Doch es sind nun mal unsere sozialen Kontakte, die uns prägen, und auch ich habe eine Prägung erhalten und Erfahrungen gesammelt. Ich teile dies in den ersten Kapiteln mit Ihnen, damit Sie besser verstehen, welche Auslöser es auf dem Weg zu Adipositas Schweregrad 3 geben kann. Vielleicht finden Sie sich wieder in meiner Erzählung, vielleicht liegen bei Ihnen andere Gründe vor. Mein Wunsch ist es, Ihnen exemplarisch an meiner Erfahrung zu zeigen, dass der Diagnose Adipositas ein langer Weg vorausgeht und Diäten oder Sätze wie »Iss doch mal weniger und mach Sport« nicht helfen. Es geht in meiner Geschichte nicht darum, einen Schuldigen zu finden, oder um Scham. Es geht darum, wieder über mein Leben und Handeln zu bestimmen und Verantwortung zu übernehmen. Nur so ist Veränderung möglich. Oder wie mein behandelnder Chirurg Professor Weiner zu mir sagte: »Ich operiere Sie am Bauch und nicht am Kopf.«

Zum Schluss wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und hoffe, dem ein oder anderen Mut zu machen, seinen Weg zu einem gesünderen Leben zu finden!

Ihre  
Christina Filbert

# Kapitel 1

## Wie ich dick wurde

*Meine Gewichtsprobleme begannen schon im Grundschulalter. Einerseits aß ich einfach gerne, andererseits spielte Essen in unserer Familie immer eine große Rolle, bei der es um mehr als um die reine Nahrungsaufnahme ging. Schon als Teenager hatte ich mit einer manifesten Essstörung zu kämpfen. Schwierigkeiten beim Start in den Beruf setzten die Abwärtsspirale dann endgültig in Gang. Irgendwann gab ich es auf, mein Essverhalten kontrollieren zu wollen. Erst das Erreichen der Marke zur »Superadipositas« brachte mich zum Umdenken und letztlich auf den Weg zur OP.*

# Einleitung

Als ich mich entschlossen hatte, dieses Buch zu schreiben, stellte sich mir die Frage, wie ich mit meiner Vorgeschichte umgehe. Einerseits ist es wichtig, zu verstehen, dass Adipositas nicht ohne Grund entsteht und jeder, so auch ich, ein Produkt seiner Lebensgeschichte ist. Andererseits hat das, was ich teilen kann und will auch Grenzen. Mir ist heute bewusst, dass es viele Probleme in meiner Familie gab, die das Entstehen meiner Adipositas gefördert haben. Aber mit dem Abstand, den ich heute habe, sehe ich auch immer mehr meinen Anteil daran.

## Ich stamme aus einer typischen Arbeiterfamilie

Ich wurde in eine typische Arbeiterfamilie der 1970er-Jahre geboren. Die Sorte, über die Comedians gerne Witze machen, wie »wir haben unsere Kindheit mit giftgrünen Gummibärchen, Autofahren ohne Kindersitze oder Skifreizeiten überlebt«. Bereits in der Grundschule hatte ich mehr auf den Rippen als die anderen Kinder. Ich war immer verträumt und sensibel. Hatte ich die Wahl, dann verbrachte ich meine Freizeit lieber mit einem Buch oder vor dem Fernseher, als mit den anderen aus dem Dorf draußen zu spielen. Ich hatte auch Freunde, mit denen ich gemeinsam im Haus spielte – gleich und gleich gesellt sich gern. Natürlich verbrachten wir auch Zeit im Freien, fuhren Fahrrad, gingen schwimmen, aber ich gehörte nicht zu den Kindern, die während der Sommerferien morgens aus dem Haus gingen und nur zu den Mahlzeiten und zum Schlafen nach Hause kamen.

Mir fiel damals noch nicht auf, dass die anderen, im Gegensatz zu mir, schlank waren und blieben. Heute sticht es mir umso deutlicher ins Auge. Ich glaube, zuerst spielen die Gene eine Rolle, denn ich stamme aus einer Familie, in der viele (fast muss ich sagen, die meisten) mit unterschiedlichem Erfolg mit ihrem Gewicht kämpfen. Offensichtlich gehören wir zu den guten Futterverwertern. Für die Menschheit eine

Qualität, die unser Überleben in Krisenzeiten gesichert hat, für mich in Zeiten des Überflusses eine Bürde.

## Der Tisch war immer reich gedeckt

In meiner Familie kam pfälzische Hausmannkost auf den Tisch. Geprägt durch schwierige Zeiten davor, war meiner Familie ein reich gedeckter Tisch immer wichtig. Noch deutlicher zeigte sich das an Feiertagen und Geburtstagen, die an mittelalterliche Festgelage erinnerten. Natürlich waren es auch tolle Zeiten und wir drückten Liebe auch mit leckerem Essen aus. Es gab jede Menge Fleisch, weil mein Vater eine echte Fleischpflanze war, was er gerne mit dem Spruch »ich esse Gemüse, wenn es durch die Wutz gegangen ist« untermalte.

Meine Mutter achtete darauf, dass es auch Gemüse und Salat gab, wobei ich mich nicht erinnern kann, dass es jemals gedünstetes Gemüse pur gegeben hätte. Entweder wurde es mit reichlich Butter, Speck und anderen fettreichen Zutaten versehen oder es kam in einer Mehlschwitze mit einer Menge Sahne daher. Selbst der Salat wurde oft mit Sahne oder Speck vermengt. Und wir hatten einen Süßigkeiten-schrank, der immer gut gefüllt war.

---

*Bereits als Kind gehörte ich zu den Menschen, die, wenn sie etwas Gutes essen, nicht mit einer Portion zufrieden sind. Esse ich etwas Leckeres, dann will ich mehr davon essen, das ist noch heute so.*

---

In Kombination mit meiner Neigung, schnell zuzunehmen ein echtes Problem. Natürlich versuchte meine Mutter dagegengzusteuern, aber was wusste man damals über gesunde Ernährung und Diät? Wir machten die Fehler und die Diäten, die damals alle anderen auch machten. Heute wissen wir, dass vieles nicht funktionieren konnte und nur eine Ernährungsumstellung der Familie Erfolg versprochen hätte.

Lange Zeit aß ich auch pro Tag zwei vollwertige warme Mahlzeiten mit reichlich Kalorien. Da meine Eltern beide berufstätig waren, aß ich mittags bei meinen Großeltern und abends bei meinen Eltern warm. Würde ich heute zweimal täglich diese deftigen Mahlzeiten essen, würde ich innerhalb kürzester Zeit nicht mehr durch die Tür passen. Als Kind konnte ich einiges durch den Bewegungsdrang, den Kinder haben, kompensieren, aber eben nur einen Teil. Und je älter ich wurde, umso mehr setzte sich die Stubenhockerin in mir durch. Meine Mutter überlegte sogar, mich zur Kur zu schicken, doch ich wehrte mich sehr dagegen, weil ich große Angst hatte, aus meinem gewohnten Umfeld gerissen zu sein.

## Ich begann, mein Gewicht als Problem zu sehen

---

*In dieser Zeit brannte sich bei mir ein Gefühl von Minderwertigkeit ein. Ich war moppelig und das war nicht okay.*

---

Ich hatte immer den einen Gedanken im Kopf: Ich muss abnehmen. Es gab Phasen in meinem Leben, da schien nichts anderes zu zählen. Und natürlich wurde dieses mangelnde Selbstbewusstsein und das Gefühl der Minderwertigkeit immer wieder mit negativen Erlebnissen gefüttert.

Ich war eine Versagerin im Sportunterricht. Sportgeräte wie Bock oder Barren waren für mich Folterinstrumente. Und was machen die anderen Kinder, wenn man in einem Parcours mit seinem dicken Hintern unter der Sitzbank stecken bleibt? Klar, sie lachen. Die Scham, die ich empfand, war riesig. Es sollte Jahrzehnte dauern, bis ich Sport zum Stressabbau für mich entdeckte.

Auch Kleidung kaufen, insbesondere Hosen, war eine Tortur. Verkäuferinnen in Bekleidungsgeschäften sind in meiner Erinnerung ziem-

lich unsensible Wesen. Kommentare wie »Was, das passt Dir nicht? Ich weiß nicht, ob wir überhaupt eine größere Größe im Laden haben!« sind mir in Erinnerung geblieben und lassen mich noch heute bei der freundlichen Frage einer Verkäuferin »Kann ich Ihnen behilflich sein?« mit einem panischen »Nein danke!« antworten.

## Die Licht- und die Schattenseiten

Jeder hat negative und positive Erlebnisse, die ihn prägen. So war es auch bei mir. Es gab viele glückliche Momente in meiner Kindheit und Teenagerzeit. Besonders schöne Erinnerungen verbinde ich zum Beispiel mit den jüngeren Geschwistern meiner Mutter. Als ich geboren wurde, waren sie selbst noch sehr jung. Bis heute gibt es da noch eine Verbundenheit, die mehr mit Freundschaft als Verwandtschaft zu tun hat.

Leider gab es aber eben auch, wie überall, die Schattenseiten. Mir fehlte das Gefühl, mein Zuhause sei ein sicherer Hafen und das, was man heute positive Bestärkung nennt. Auch gab es Situationen, die ein Kind nicht erleben sollte. Die Cousine meiner Mutter, zu der ich ein enges Verhältnis hatte, starb mit 16 Jahren an Leukämie. Ich war damals vier Jahre alt. Dieses Ereignis prägte mich sehr. Als Kind denkt man nicht an Tod und Krankheit und hält sich für unbesiegbar. Vermutlich erklärt das auch, warum ich furchtbare Angst vor Ärzten hatte und ich einmal vor einer eigentlich sehr netten Ärztin sogar bis auf die Straße geflüchtet war.

## Mein heutiger Blick auf meine Kindheit

Heute sehe ich meine Kindheit in einem milderen Licht. Wenn man erwachsen ist, lernt man einerseits, dass Eltern und Familie auch nur Menschen sind und eben Fehler machen. Auf der anderen Seite habe ich auch erkannt, dass meine Art, mit Problemen umzugehen, nicht wirklich gesund war. Auch heute neige ich noch dazu, negativen Erlebnissen oder Sorgen viel zu viel Bedeutung beizumessen. Bereits als

Kind fraß ich – im wahrsten Sinne des Wortes – vieles in mich hinein. Ich zog mich in meine eigene Welt zurück. Während andere Kinder sich draußen gerne austobten, war ich am glücklichsten mit einem Buch, ein paar selbstgebackenen Keksen und einem Glas Milch.

---

*Ich entschied mich also schon früh,  
dass ein sicherer Rückzugsort, der mir  
allein gehört, für mich sehr wichtig ist.*

---

Weil mir diese Rückzugsmöglichkeit so wichtig ist, habe ich mich später für ein Leben ohne Mann und Kinder entschieden und bedauere diese Entscheidung auch heute nicht. Dazu trägt sicherlich nicht nur die Prägung aus meiner Kindheit bei, sondern es sind auch ganz einfach Zufälle oder verpasste Chancen im Leben.

Wer wie ich bereits als Kind übergewichtig ist, der ist eher selten mit großem Selbstbewusstsein ausgestattet. Ich hatte bereits einige Enttäuschungen einstecken müssen. Als ich in die Teenagerjahre kam, wo Jungs ein Thema werden, sind mir noch einige weitere Dämpfer verpasst worden.

## Die Entscheidung für einen Beruf

Ich habe lange gegrübelt, warum ich nicht – so wie andere in meiner Familie – Probleme besser verarbeitet habe. Ich litt immer eher still vor mich hin. Das erklärt auch, warum ich zwar nach dem Abitur gerne studiert hätte, mich aber dagegen entschied, denn in meiner Familie war die Meinung eindeutig gegen ein Studium. Ich wollte möglichst schnell selbstständig sein und zu Hause ausziehen, auf eigenen Beinen stehen.

Heute bedauere ich, meiner Familie lange Zeit vorgeworfen zu haben, mich in meinem Wunsch zu studieren nicht unterstützt zu haben. Meine Familie hat mir zu dem geraten, was ihr sinnvoll erschien – was

bei mir aber so ankam, als würde sie mir ein Studium nicht zutrauen. Heute weiß ich, dass das absoluter Unsinn war, aber mit 19 und einer großen Unsicherheit, welcher Beruf der richtige für mich ist und ob ich den kommenden Herausforderungen gewachsen sein würde, interpretierte ich ihre Zweifel an der Universität als Zweifel an mir.

Ich bewarb mich nach dem Abitur für den gehobenen nichttechnischen Verwaltungsdienst, unter anderem als Bibliothekarin, um im öffentlichen Dienst eine Stelle zu ergattern. Das Beamtentum war ein großer Favorit meiner Familie und rückblickend war es eine gute Entscheidung für mich.

## Verflixte Zwanziger – die Abwärtsspirale beginnt

Meine Vorstellungsgespräche waren erfolgreich verlaufen und ich hatte einen Studienplatz zur Diplom-Bibliothekarin an wissenschaftlichen Bibliotheken ergattert. Rückblickend hatte ich großes Glück, denn ich habe mich schlicht bei der öffentlichen Verwaltung im nicht-technischen Bereich beworben, wozu auch das Bundesverwaltungsamt gehört. Die Bibliothek ist jedoch für mich ein weitaus schönerer Ort, ohne dass ich Verwaltungsbeamten zu nahe treten möchte. Ich liebe Bücher – auch wenn es sich etwas lahm anhört, deshalb Bibliothekarin zu werden. Es ist schön, täglich Bücher und andere Materialien in der Hand zu halten. Klar, die Entwicklung geht auch hier in eine andere Richtung, aber ich bin optimistisch, dass Bücher ein wichtiger Teil meiner Arbeit in einer Bibliothek bleiben werden.

Damals wurde man für die Studienzeit (inklusive eines praktischen Teils, der an einer Bibliothek des Bundeslandes absolviert wurde) verbeamtet. Der Studienteil fand damals noch an der Bibliotheksschule in Frankfurt am Main statt und die Ausbildung startete 1991 mit einem mehrmonatigen Studienblock. Ich, das Landei, musste also allein in die Großstadt ziehen und mich dort zurechtfinden. Es war ein harter Aufschlag und ich war permanent überfordert. Die Stadt ist eine echte Herausforderung: In den ersten Monaten wurde mein Portemonnaie gestohlen, ich wurde von Junkies bedroht und ständig sprachen mich windige Gestalten an mit fragwürdigen Angeboten wie »Willst du mitkommen und Gott finden« oder »Willst du für mich arbeiten?«.

### Ich reagiere auf den Stress auf bekannte Weise

Ich hatte lange ein bezahlbares Zimmer gesucht, denn die Wohnungssituation war auch damals schon schwierig. In den ersten Tagen wohnte ich in einer Pension, ein teures Vergnügen. Meine Eltern grif-