

Kapitel 1

Lipödem? Was ist das denn?

Lipödem ist eine Störung der Fettverteilung, die fast nur Frauen trifft. Die Krankheit ist mit Schmerzen verbunden und stellt für die Frauen ein großes ästhetisches Problem dar. Da ich es selbst habe, beginne ich mit meiner Geschichte.

48 Jahre Lipödem – meine Geschichte

Ich trage ein langes Kleid. Nur die Schuhe schauen unter dem Saum hervor. Von den Beinen ist nichts zu sehen. Mit Absicht. Ich habe nämlich ein Lipödem.

Vereinfacht ausgedrückt wurde bei mir der Oberkörper einer schlanken Frau auf den Unterkörper einer übergewichtigen Frau gesteckt. Oben herum Barbie und unten Monchhichi. Das können Sie sich nicht vorstellen? Ich wundere mich auch immer wieder, wie das zusammenpasst, wenn ich mich im Spiegel anschau.

Diese Beine gehören nicht zu mir

Es gab sogar mal eine Zeit, da habe ich die Spiegel so aufgehängt, dass ich nur meinen Oberkörper sehen konnte. Die Beine wurden ignoriert. Die gehörten nicht zu mir. Und das war mein fester Glaube: Diese Beine gehören nicht zu mir. Und dabei fing alles vermeintlich harmlos an: mit meiner ersten Brigitte-Diät. Ich war 13 Jahre alt und hatte mit Beginn der Pubertät etwas zugenommen. Bei einer Größe von damals 1,76 m wog ich 53 Kilo. Vorher waren es 49 Kilo gewesen.

Hätte ich die zusätzlichen vier Kilo überall gleichmäßig zugenommen, wäre ich wahrscheinlich nie auf die Idee gekommen, eine Diät zu machen, aber ich nahm das Gewicht nur an den Oberschenkeln zu. Vorher war ich ein Strich in der Landschaft, nun war ich ein Strich mit zwei Beulen. Nervig. Das wollte ich nicht. Und da meine Mutter sowieso häufig auf Diät war, machte ich einfach mal mit. An die leckere Fischsuppe erinnere ich mich heute noch gern.

Leider nahm ich kaum ab. Eigentlich hätte meine Mutter viel langsamer abnehmen müssen als ich, da der Stoffwechsel im Alter runterfährt. Es war aber andersherum. Und nicht nur dieses eine Mal. Wir haben sogar mal eine Woche gemeinsam gefastet. Meine Mutter nahm fünf Kilo ab und ich gerade mal ein Kilo, das dann nach dem Fastenbrechen auch sofort wieder drauf war.

Natürlich habe ich mich bei der ein oder anderen Diät auch mal nicht ganz strikt an den Diätplan gehalten. Ich war schließlich noch ein Kind. Eine Jugendliche. Eine junge Frau. Doch meistens war ich konsequent. Denn mit jeder neuen Diät hegte ich die Hoffnung auf schlanke Beine. Leider nahm ich jedes Mal sehr langsam ab und hauptsächlich am Oberkörper, der ohnehin schon schmal war. Ich wollte an den Beinen abnehmen, doch die wurden von Diät zu Diät bzw. von Jo-Jo zu Jo-Jo immer dicker.

Meine Beine werden einfach nicht schlanker

Was konnte ich also noch tun? Sport. Klar. Mit Sport würde ich auch an den Beinen abnehmen. Ich meldete mich im Fitnesscenter an, besorgte mir einen eigenen Stepper für zu Hause, fuhr Fahrrad und versuchte es sogar mit Joggen. Es gab Tage, da bin ich 40 Kilometer mit dem Fahrrad gefahren, dann noch 40 Minuten gejoggt und habe mich abends vorm Fernseher auf den Stepper gestellt. Jede Übung für die Beine war meine. Wurden die Beine davon schlanker? Ja. Einen Hauch. Doch dies stand in keinem Verhältnis zu dem Aufwand, den ich betrieb. Und wenn ich bei dem Pensum nachließ, wuchsen die Beulen nur noch mehr. Mit 18 hatte ich schon einen Unterschied von fünf Kleidergrößen. Oben herum Größe 36 und untenherum Größe 46. Wobei ich mit »untenherum« nur die Beine meine. Die Taille war schmal, die Hüften waren schlank und dann kamen die säulenartigen Beine.

In meiner Hochphase hatte ein einziger Oberschenkel einen Umfang von 90 cm und die Taille nur 60 cm. Versuchen Sie mal mit solchen Maßen eine Hose zu finden. Wenn die Beine reinpassten, konnte ich mir den Hosenbund zweimal um die Hüfte schwingen. Also erst Hose kaufen und dann ab zur Schneiderin. Einen hüftlangen Blazer konnte ich nicht anziehen, weil ich den nicht über die Oberschenkel bekam. Nur taillierte Sachen konnte ich tragen. Doch dadurch fielen die Oberschenkel noch stärker auf. Von der Natur wurde ich mit einem knackigen Hintern belohnt. Leider sorgte das Lipödem dafür, dass die Oberschenkel unter dem Hintern so dick waren, dass es aussah, als ob mein Hintern bis zur Hälfte des Oberschenkels hinunterhing. Mein

hübscher Hintern ging nahtlos in die dicken, beuligen Oberschenkel über und ich konnte kaum erkennen, wo der Hintern aufhörte und die Schenkel anfangen.

Als Au-pair-Mädchen in England kaufte ich mir dann eine Videokassette zu Callanetics. In der Werbung sah man eine Frau mit einer ähnlichen Figur wie meiner und nach nur wenigen Monaten hatte sie eine normale Figur – dank des Fitnessprogramms. Toll. Das wollte ich auch. Die Trainerin in dem Video sagte, dass der Po auf derselben Höhe sein sollte wie das Schambein. Lustig. Mein Hintern hing deutlich tiefer. Sehr deutlich. Ich habe dieses Programm monatelang gemacht. Auch danach hing mein Hintern tiefer als das Schambein und die dicken Oberschenkel waren immer noch da. Wurde es besser? Ja, ein bisschen. Reichte es mir? Nein. Ich wurde diese dicken Beine einfach nicht los.

Zu der Zeit hatte ich schon überall Besenreiser an den Beinen und die Cellulitis verteilte sich gleichmäßig vom unteren Hintern bis zu den Waden. Was habe ich dagegen gemacht? Noch mehr Sport. Noch mehr Diäten. Ich kenne sie alle: Blutgruppendiät, Fasten, Fit for life, Atkins, Brigitte-Diät, Hollywood-Diät, die Wundersuppe und viele, viele mehr. Immer mit der Hoffnung, dass ich mit der nächsten dauerhaft mein Gewicht würde halten können.

Ich stecke im Teufelskreis aus Diäten und Frustessen fest

Konnte ich aber nicht. Warum nicht? Unter anderem, weil ich eine emotionale Esserin bin. Wenn ich jemals meine Traumbeine erreicht hätte, hätte ich vielleicht aus dem Diäten-Karussell aussteigen können. Doch ich kam ja nie an. Ich nahm ab. Die Beine wurden etwas schlanker. Aber nie schlank. Nie schön. Die Fettmassen sorgten dafür, dass ich kein sichtbares Knie mehr hatte. Selbst wenn ich nach einer Diät Kleidergröße 38 trug, so hatte ich als junge Frau dennoch keine Knie. Ich erinnere mich noch an das Schützenfest bei uns auf dem Land, wo ich mit meiner Familie immer meine Wochenenden und Ferien ver-

brachte. Ich hatte einen Minirock an, und als ich mit einigen Freunden nachts noch zusammensaß, stellte ein guter Freund von mir fest: »Komisch. Du hast gar keine Knie.« Woraufhin alle anderen auch schauten und zu demselben Ergebnis kamen.

Ich fühlte mich schlagartig furchtbar. Bis dahin hatte ich den Abend genossen. Jetzt war ich die Frau ohne Knie. Solche Erlebnisse gab es in meiner Jugend immer mal wieder.

Auch jetzt noch kommen Emotionen hoch, wenn ich mich daran erinnere. Wenn ich esse, fühle ich weniger. Essen betäubt mich. Dann kann ich auch ausblenden, dass ich am Wochenende immer nur mitgenommen wurde, weil die Clique jemanden brauchte, der Auto fuhr. Ich gehörte nicht wirklich dazu. Aber ich trank keinen Alkohol, was für die anderen sehr praktisch war. Wenn ich mitkam, konnten alle trinken. Durch das Essen spürte ich auch meine Einsamkeit nicht mehr, weil mich kein Junge interessant fand. Meinen ersten Freund hatte ich erst mit 23 Jahren. Wer will auch mit so einer merkwürdig aussehenden Frau zusammen sein? Ich konnte die Jungs verstehen. Ich mochte mich ja selbst nicht.

Ich erinnere mich noch, wie mir ein Lebenspartner mit leuchtenden Augen mitteilte: »Du bist meine erste dicke Freundin.« Das sollte ein Kompliment sein. Nach dem Motto: Meine Liebe ist so groß, dass ich sogar mit den Fettmassen klarkomme. Wobei ich ja nie dick war. Nie übergewichtig. Nicht dass dies schlimm wäre oder ich es verurteilen würde. Die meisten Lipödem-Betroffenen sind übergewichtig oder sogar adipös. Es geht mir nicht darum, dass ich zu den Ausnahmen gehöre, sondern dass ich von einem Mann, der meint, mich zu lieben, als dick bezeichnet wurde, obwohl ich zu dem Zeitpunkt nur 78 Kilo gewogen habe. Eigentlich ist das bei 1,80 m Normalgewicht. Bei meiner Figur und den Fettmassen wirkt es aber in der Tat übergewichtig. Oder ein anderer Mann, der mich im Badezimmer kritisch betrachtete und dann erstaunt sagte: »Mensch. Du bist ja wirklich nur hier unten dick. Hier oben bist du hübsch.« Das sind Komplimente, nach der sich jede Frau sehnt. Oder auch nicht. Und wenn ich diesen Seelenkummer

vergessen wollte, flüchtete ich mich wieder in Fressattacken. Und die Kilos waren schneller wieder drauf, als ich Jo-Jo sagen konnte.

Darüber hinaus machte meine Cellulitiseher einer Mondlandschaft alle Ehre und nicht einer süßen, saftigen Orange. Was hilft dagegen? Wechselduschen. Heiß, kalt, heiß, kalt, heiß, kalt. Habe ich natürlich auch gemacht. Was noch? Schwimmen. Ich ging mit meinem Vater regelmäßig morgens ins Schwimmbad, um meine 1000 Meter zu schwimmen. Mit meinem Vater traute ich mich ins Schwimmbad. Alleine nicht. Und ich habe alle Cremes und Massagebürsten ausprobiert, die es zu kaufen gab. Ohne großen Erfolg. Wenn Sie also wochenlang auf alles Leckere verzichten und trotz Sport nicht das gewünschte Ziel erreichen, dann kommt der Frust. Die Enttäuschung. Die Traurigkeit. Wie soll mich jemals ein Mann dauerhaft lieben können? Mit den Beinen?

Also fing ich wieder an zu essen. Manchmal räumte ich den Kühlschrank leer, doch häufig reichte schon normales Essen. Mit normal meine ich das, was bei uns gegessen wurde: morgens ein Brötchen mit Marmelade, mittags ein Teller Eintopf, nachmittags ein Stück Kuchen und abends Brot mit Aufschnitt. Doch mein Körper wusste schon gar nicht mehr, was »normal« ist nach den vielen Diäten. Er nahm zu. Natürlich hauptsächlich untenherum und das Drama wurde schlimmer und schlimmer. Denn dann fingen die Schmerzen an.

Die Beine beginnen zu schmerzen

Darüber habe ich mit kaum jemandem geredet. Weil ich mich schämte. Ich dachte, die Schmerzen kämen daher, dass ich zu dick sei. Ich müsste einfach nur mehr Sport treiben und eine Diät lebenslang durchhalten, dann würden auch die Schmerzen weniger. Mir tun die Oberschenkel weh, wenn ich längere Zeit sitze. Mir tun die Beine weh, wenn ich lange stehe. Wenn in einem Hotel der Duschkopf zu hart eingestellt ist, tut mir der Wasserstrahl auf den Beinen weh. Als eine Ärztin letztens Akupunktur-Nadeln gesetzt hat und leicht in meine

Waden drückte, um die richtige Stelle zu finden, da wäre ich ihr am liebsten vom Tisch gesprungen. Auf einer Skala von 0 bis 10 habe ich permanent Schmerzen zwischen 2 und 4. Die kann ich meistens ausblenden. Doch wenn ich mich leicht stoße, ungünstigen Sport treibe, zu heftig angefasst werde, dann kurbelt sich der Schmerz schnell auf 6 bis 8 hoch. So eine harmlose Aktion wie Beine hochlegen tut mir weh, wenn ich die Waden nur auf einen Stuhl lege. Selbst dick gepolsterte Kanten tun mir weh. Ich kann meine Beine nur auf einem Sofa hochlegen, wo ich nicht an einer Stelle vermehrt Druck auf meine Beine ausübe. Das mache ich natürlich nicht in jedem Haushalt bzw. im Büro. Daher kämpfe ich mich meistens durch den Tag, ohne die Beine zwischendurch hochzulegen.

Berührungen, die Menschen ohne Lipödem als intensives Streicheln empfinden würden, treiben mir Tränen in die Augen. An manchen Tagen ist es schlimmer und an manchen weniger. Das glaubt einem doch keiner. Also habe ich es mir auch irgendwann nicht mehr geglaubt und dachte, dass ich das alles wegbekomme – Fett und Schmerzen –, wenn ich die nächste Diät inklusive Sportprogramm endlich dauerhaft durchhalte.

Nervig waren auch die blauen Flecken. Ständig sah ich aus wie frisch verprügelt. Häufig konnte ich mich gar nicht mehr erinnern, ob und wo ich mich gestoßen hatte, doch der blaue Fleck war unübersehbar. Einmal schaut mich mein damaliger Lebenspartner morgens voller Schreck an: »O Gott, habe ich das gemacht? Habe ich dich zu hart angefasst?« – »Nö. Das ist normal. Ich bekomme auch einfach so spontan blaue Flecke.« Einmal war ich mit einem Freund auf dem Dom. Dies ist eine große Kirmes in Hamburg mit vielen Karussells. Ich war dort im »Shaker«. Das ist ein Gerät, bei dem der Wagen immer wieder unvermittelt stoppt, losrast, sich überschlägt und um die eigene Achse dreht. Ich wurde von rechts nach links, nach oben und unten geschleudert. Großartig. Dementsprechend sah ich hinterher aus: überall blaue Flecke. Einen Tag später hatte ich ein Blind Date. Im Hochsommer. Keine Ahnung, was der Mann sich bei meinem Anblick gedacht hat. Ich kann ihn auch nicht fragen, weil es bei diesem einen Date blieb.

Der erste Arztbesuch

Mit 18 Jahren ging ich zum Arzt. Ich wollte herausfinden, ob hinter meinen dicken, schmerzempfindlichen Beinen nicht vielleicht doch eine Krankheit stecken könnte. Vielleicht die Schilddrüse? Eine Stoffwechselkrankheit? Irgendetwas? Ich betrat den Praxisraum und dort saß dieser Gott in Weiß.

»Wo wollen Sie denn abnehmen? An den Ohrläppchen oder was?« Schallendes Gelächter seinerseits. – »Ich denke, Sie können deutlich erkennen, wo ich zu dick bin.« Er grübelte, entnahm Blut ... und stellte Fragen wie: »Wie sieht denn Ihre Mutter aus? Oder andere Familienmitglieder?« – »Schlank. Die sind alle schlank.« – »Na, dann sind Sie doch das einzige Goldstück in der Familie.« Sprach's und klopfte mir grinsend auf die Schulter. Die Untersuchung ging weiter. Die Sprüche auch. Irgendwann hielt ich diese nicht mehr aus und fing an zu weinen. Da sagte er: »Jetzt hören Sie doch auf zu weinen. Sie verschmieren noch Ihr ganzes Make-up.« – »Ich trage kein Make-up.« – »Na also, damit können Sie doch schon mal anfangen. Wenn Sie schöner sein wollen, fangen Sie an sich zu schminken.«

Nach weiteren Tests hat dieser Arzt dann doch noch eine für ihn logische Erklärung gefunden, warum meine Beine so dick waren: »Ihr Name klingt so ausländisch.« – »Ja. Mein Vater ist Spanier.« – »Ach, sehen Sie, da haben wir es doch. Schauen Sie sich doch die ganzen Türken an, die hier zu uns nach Hamburg kommen. Wenn die jung sind, sind sie schlank und im Alter werden sie fett. Das ist Veranlagung.«

Ein paar Minuten später fuhr ich heulend mit dem Bus nach Hause. War dort allein mit meinem Kummer und habe gegessen. Um weniger zu fühlen. Die körperlichen Schmerzen sind bei einem Lipödem nicht zu unterschätzen. Die seelischen aber auch nicht. Mit dieser Figur bin ich nicht mehr ins Schwimmbad gegangen. Oder nur dann, wenn niemand dort war oder mein Vater mitkam. Ich wollte fiese Sprüche vermeiden. Und die kamen regelmäßig, selbst wenn ich Kleidung anhatte. Ohne Kleidung noch extremer. Ich versuchte mit Kleidung

meine Schwachstellen zu verstecken. Doch wie versteckt man die Hälfte des Körpers? Mit Röcken. Das ging. Wallende Röcke mit Petticoat drunter. Und lang musste der Rock sein, weil die Waden so dick waren. Es geht weniger um den Umfang der Waden, sondern mehr um die unnatürliche Form. Denn das Fett an den Waden hört schlagartig an den Knöcheln auf. Die Füße sind schlank mit keinem Gramm zu viel. Wie bei den besagten Monchhichi. Den Puppen aus meiner Kindheit: Fell am ganzen Körper und dann ragten die hellen schlanken Füße raus.

Wenn ich also mal ausgehen wollte, stand ich ewig vor dem Kleiderschrank. Es ging nicht um die Frage »Was sieht gut aus?« oder »Was ist dem Anlass angemessen?«, sondern nur um »Womit sehe ich schlank aus«. Meistens war es dann ein Rock. Wenn sich Freunde aber für ein Picknick verabredeten oder für eine Fahrradtour, dann ging der Rock nicht. Also griff ich dann zu einer weiten Hose und einem weiten Pullover oder sagte ab. Häufig habe ich abgesagt. Lieber zu Hause einsam sein als draußen ständig unwohl fühlen und den Blicken der anderen ausgesetzt sein.

Ich rette mich in den Humor

Wie viele unsichere Menschen habe ich mich in den Humor gerettet und in die Schlagfertigkeit. Was mir als introvertiertem Menschen zunächst schwerfiel. Ich wollte nicht im Mittelpunkt stehen, doch mit meinen Beinen war ich eh Gesprächsthema. Dann wollte ich wenigstens ein lustiges Gesprächsthema sein. Wobei ich am Anfang gar nicht lustig war. Meine Schlagfertigkeit war meistens verletzend für mein Gegenüber. Aber ich wurde besser. Das Lipödem ist somit der Hauptgrund, warum ich mich so intensiv mit Kommunikation auseinandergesetzt habe. Wer will schon eine Frau mit so unförmigen Beinen kennenlernen? Dann doch lieber eine Frau mit dicken Beinen, die eloquent, schlagfertig und extrem lustig ist. Und es führte auch dazu, dass ich so lieb wie möglich war. Wie jeder andere Mensch wollte ich gemocht werden, mich geliebt fühlen. Wenn schon nicht wegen meines Aussehens, dann zumindest wegen meines umwerfenden Cha-

racters. Es spricht nichts dagegen, wertschätzend zu sein, doch die Interessen anderer immer vor die eigenen zu packen, ist auf Dauer ungesund und zeugt von wenig Selbstliebe.

Keine Mode, die mir passt

Immer wenn ich etwas zu viel wiege, gehe ich in einen Laden für Übergrößen. Als Jugendliche entdeckten meine Mutter und ich Ulla Popken. Wir gingen in den Laden und die Verkäuferin fragte uns, was wir da wollten. Ich gehörte offensichtlich nicht zu deren Klientel. Das dachte die Dame zumindest, bis ihr Blick von meinem Gesicht über den Oberkörper zu den Beinen wanderte. Dann folgte ein wissendes Nicken und sie zeigte uns die Hosenabteilung. In die kleinste Größe 42/44 passte ich gut rein und die Hose hatte einen großen Stretchanteil. Dieser Druck auf der Haut tat zwar auf Dauer weh, aber tagsüber konnte ich es aushalten und es sah besser aus als die konventionellen Hosen in Größe 46 in anderen Läden. Leider schlabberte auch hier der Hosenbund. Den musste ich also verstecken. Am besten mit einem Pullover oder einer Bluse. Doch da wurde es wieder kompliziert. Bis der Pullover auch über den Hintern und die Oberschenkel passte, rutschte er mir oben ständig von den zarten Schultern. Okay. Einen modischen Tod muss man sterben, also trug ich die Pullover in Übergröße und versteckte den letzten schlanken Teil an mir.

Ich flüchtete mich in Fantasiewelten. Ich las Romane. Am liebsten Liebesromane. Dicke Wälzer, in denen ich tagelang die reale Welt vergessen durfte. Ich verließ die Wohnung ungern. Draußen war die böse Welt, mit der ich nicht klarkam. Ich wollte mich nicht zeigen. Dumm nur, dass ich so gern sang. Ich wollte immer Sängerin werden. Zu Hause habe ich schon als Kind auf dem Kassettenrekorder eigene Hitparaden aufgenommen. Ich war alles in einer Person: Moderatorin, Publikum, Sängerin. Ab meinem 14. Lebensjahr habe ich dann im Hamburger Schubertchor mitgesungen. Doch ich wollte mehr. Ich wollte als Solistin für meine Stimme geliebt werden. Doch ich traute mich nicht. Auf die Bühne stellen und von allen gesehen werden? Unvorstellbar.