

# **Adipositas - Meine erfolgreiche Magen-OP**

Von Hans-Dieter Litz

1. Auflage, 2022

© 2022 Hans-Dieter Litz – alle Rechte vorbehalten.

Hans-Dieter Litz

Am Ziegelfalltor 3

D-64625 Bensheim

Selfpublisher

[hanslitz4@gmail.com](mailto:hanslitz4@gmail.com)

<https://abnehmen-geht-nicht.de>

## Inhaltsverzeichnis

1. Ich sagte dem Übergewicht den Kampf an und verlor beinahe mein Leben.	4
2. Warum dieses Buch lesen?	5
3. Dicksein ist eine Quälerei	6
4. Ich war süchtig.	9
5. Der innere Kampf	10
6. Adipositas- und Viszeralchirurgie	11
7. Atemnot wegen Übergewicht oder Schlimmeres?	12

Leseprobe

## **1. Ich sagte dem Übergewicht den Kampf an und verlor beinahe mein Leben.**

130 Kilo ist eine Menge Gewicht, bei 169 cm Körpergröße. Das aber die extreme Atemnot nicht nur von der großen Leibesfülle herkommt, sondern von einer sich anbahnenden Lungenembolie, hätte ich mir nicht gewünscht.

Es gab im rechten Unterschenkel eine Verdickung, die ich nicht wegmassieren konnte. Den Knubbel in der Wade habe ich stets bemerkt aber dem nicht weiter groß beachtet.

Nachdem ich mit Rettungsdienst und Notarzt ins Krankenhaus gebracht wurde, fragte man, ob ich längere Autofahrten gemacht hätte. Es war mir erst gar nicht bewusst, bis mir einfiel, dass ich wegen meiner Arbeit gelegentlich weite Strecken fuhr. Dabei fiel mir auf, dass der Unterschenkel an der Gaspedalseite schmerzte. Den dehne ich immer an Parkplätzen über der Bordsteinkante. Das half aber nicht. Dort sammelte sich die Thrombose an, die mir diese Lungenembolie einbrachte.

Es passierte just an dem Tag, an dem ich mich entschloss, endlich wieder in Bewegung zu kommen.

Punkt Aschermittwoch wollte ich mit Sport anfangen. Was man so Sport nennen kann. Für einen, der drei Jahre nur deprimiert war und sich mit lecker Futter vollstopft, ist Spaziergehen eine Überwindung.

Hätte ich an diesem Aschermittwoch nur den Anlauf genommen mich schneller zu bewegen als sonst, wäre es das gewesen. Auf nimmer wiedersehen schöne Heimat.

*Ich sagte dem Übergewicht den Kampf an und verlor beinahe mein Leben.*

Mit erhöhtem Puls den Kreislauf ankurbeln und die Thrombose direkt ins Herz geschossen. Oder ins Hirn. Welcher von beiden Varianten der schönere oder den schnelleren Tod bedeutet hätte, weiß ich nicht einzuschätzen.

Ade schöne hässliche Welt. Ob ich es bedauert hätte? Ich denke ja. Weil ich noch was fertig machen will.

Etwas ganz Tolles.

Mein Leben zum Beispiel.

## **2. Warum dieses Buch lesen?**

Das ist die Geschichte vom Überwinden einer Adipositas permagna.

Der Bericht eines Menschen mit einem BMI von 45.

Die Vorbereitung zum Schlauchmagen oder Magen Bypass und die drei Monate nach der Magenverkleinerung.

Fast die Hälfte der Frauen und 62 % der Männer sind von Übergewicht betroffen, 18 % der Erwachsenen weisen eine

Adipositas auf. Aus diesem Grund möchte ich besonders uns Männern dieses Buch empfehlen.

Einer von 1000 schafft es langfristig, mit einer Diät abzunehmen und sein Gewicht zu halten. Ich bin einer der 999 Personen, die mit einem Schlauchmagen erste Abnehmerfolge erzielt haben.

Es ist mir ein ernstes Anliegen, nicht nur eine unterhaltsame Geschichte zu erzählen, sondern Mut zu machen.

Lebensmut.

In der Ukraine ist Krieg. Wenn ich davon und von persönlichen Hürden rede, hat das einen therapeutischen Nutzen. Es muss mal aus einem raus. Dafür gibt es sogar den Fachbegriff therapeutisches Schreiben. Tagebuch schreiben, Buch schreiben, Zettel vollschreiben und wegschmeißen.

Alles, das zählt, um den Kopf freizubekommen, um Sachen zu klären.

In den Bereichen Sport, Bewegung, gesundes Essen, wohltuende Beziehungen, Freunde, sicheres Wohnen und glückliche Kinder und Familie suche ich nach starkmachenden Verbindungen, damit das Leben gelingt.

Das Schreiben der Lebensgeschichte ist auch eine Art des Gespräches. Ich stelle mir vor, mit dir zu reden, zu klagen und jammern und mich mit dir zu freuen.

Ich freue mich, dass du mich ein Stück weit in diesem Lebensabschnitt begleitest. Es wird spannend.

### **3. Dicksein ist eine Quälerei**

Von Kindheit an ist Dicksein ein Spießrutenlaufen mit Ablehnung, Verletzung und Ausgrenzung.

Diese Geschichten kennt jede, die mit Übergewicht zu kämpfen hat. Das Lied von Westernhagen aus dem Jahre 1978 bringt es musikalisch auf den Punkt. Man kennt den Refrain und auch die Dynamik von Marius Mueller Westernhagen. Ein mitreisender Sänger der in Deutschland die meistverkauften Platten vorweisen kann.<sup>1</sup>

Dick sein ist `ne Quälerei, Marius Müller-Westernhagen.

Quellenangaben: Quelle: [Musixmatch](#)

Songwriter: Marius Mueller Westernhagen

Songtext von Dicke © Neue Welt Musikverlag GmbH & Co. Kg.

Liedtext:

*Ich bin froh, dass ich kein Dicker bin  
Denn dick sein ist 'ne Quälerei  
Ich bin froh, dass ich so'n dürrer Hering bin  
Denn dünn bedeutet frei zu sein*

*Mit Dicken macht man gerne Späße  
Dicken haben Atemnot  
Für Dicke gibt's nichts anzuziehen  
Dicke sind zu dick zum Fliehen*

*Dicke haben schrecklich dicke Beine  
Dicken ham 'n Doppelkinn  
Dicke schwitzen wie die Schweine  
Stopfen, fressen in sich 'rin*

*Und darum bin ich froh, dass ich kein Dicker bin  
Denn dick sein ist 'ne Quälerei  
Ja ich bin froh, dass ich so'n dürrer Hering bin  
Denn dünn bedeutet frei zu sein*

*Dicke haben Blähungen  
Dicke ham 'nen dicken Po  
Und von den ganzen Abführmitteln  
Rennen Dicke oft aufs Klo*

*Und darum, ja darum bin ich froh, dass ich kein Dicker bin  
Denn dick sein ist 'ne Quälerei  
Ja ich bin froh, dass ich so'n dürrer Hering bin  
Denn dünn bedeutet frei zu sein*

*Dicke müssen ständig fasten  
Damit sie nicht noch dicker werden  
Und ham sie endlich 10 Pfund abgenommen  
Ja dann kann man es noch nicht mal sehen*

*Dicke ham's so schrecklich schwer mit Frauen  
Denn Dicke sind nicht angesagt  
Drum müssen Dicke auch Karriere machen  
Mit Kohle ist man auch als Dicker gefragt*

*Und darum bin ich froh, dass ich kein Dicker bin  
Denn dick sein ist 'ne Quälerei  
Ja ich bin froh, dass ich so'n dürrer Hering bin  
Denn dünn bedeutet frei zu sein*

*Dicke, Dicke, Dicke, Dicke, Dicke, Dicke, Dicke, Dicke  
Dicke, Dicke, Dicke, Dicke, Dicke, Dicke, Dicke, Dicke  
Dicke, Dicke, Dicke, Dicke, Dicke, Dicke, Dicke, Dicke  
Dicke, Dicke, Dicke, Dicke, Dicke, Dicke, Dicke, Dicke*

*Na du fette Sau*

Als ich den Text gelesen hatte, hat er mich schockiert. Das trifft aber genau die Lage derer wir, als adipöse Menschen täglich ausgesetzt sind. Dieser Text macht traurig und sprachlos. Obwohl der Rhythmus meine Beine in Bewegung bringt. Die Aussage und



die Musik spalten mein Empfinden gegenüber dem dünnen Herrn Mueller Westernhagen.

#### **4. Ich war süchtig.**

Ich war süchtig nach Anerkennung und Respekt. Da ich Ablehnung und Einsamkeit erfuhr, verhalf ich mir mit anderen Mitteln gegen diese schmerzlichen Gefühle. Mit Bier und Wein, leichten Drogen und zum Schluss mit viel Eiscreme und Pizza.

Das Trinken und Rauchen habe ich mir abgewöhnt. Mich vernünftig zu ernähren, ist schwieriger.

Die vollständige Abstinenz von einem Suchtmittel ist relativ leicht. Da geht es um alles oder nichts.

Essen ist lebenswichtig. Ohne Nahrungsmittel stirbt man. Mit „Friss die Hälfte“ kann emotionales Essverhalten nicht unter Kontrolle gebracht werden. Essen wird zur Ersatzdroge.

Wegen des hohen Übergewichtes habe ich mich für eine Magenverkleinerung entschieden. Das hilft fürs Erste. Die endgültige Entfernung des Großteils meines Magens zwingt mich zum Umdenken.

*Ich war süchtig nach Anerkennung.*

Ein neues Denken wünsche ich uns allen. Die daraus resultierenden Verhaltensänderung bleibt eine ständige Herausforderung. Es ist ein Weg, den wir gehen müssen. Dranbleiben, nicht aufgeben.

Es lohnt sich, das Leben von einem neuen Blickwinkel aus zu betrachten. Im besten Fall, sich neu zu erschaffen.

Nach vielen gescheiterten Diäten lasse ich mir den Magen verkleinern.

In einigen Wochen ist der Termin für die Magen-OP.

Kein Alkohol, kein Tabak und bald kein Essen mehr. Die ersten beiden Süchte habe ich überwunden. Von der Alkoholsucht bin regelrecht frei geworden. Am Ende einer langen Kur war ich auch das Tabakrauchen los.

## **5. Der innere Kampf**

Ich lasse mich operieren. Nicht am Gehirn, das wäre schön, wenn man über Nacht ein anderer Mensch werden könnte.

Jemand, der gut aussieht, erfolgreich und geliebt ist. Nur eine Pille schlucken und schon flutscht der Laden. Das ist Märchenland Phantasie.

Es gilt durchhalten, sich quälen und weitermachen. Vielleicht werde ich ja doch noch erlöst. Von einem Schutzengel, der mich auf den rechten Weg führt. Wenn ich das Leben nur verstehen könnte.

Die Suche nach dem Sinn des Lebens beschäftigte mich schon als Jugendlicher.

Geld und Reichtum haben mich nie wirklich interessiert. Die Motivation, für Geld den Arsch hochzukriegen, ging gegen null Komma nix.

Weiter erstmal. Ich stelle Anträge bei der Krankenkasse und der Rentenversicherung, um endlich mein Gewicht loszuwerden.

Hausarzt und Psychotherapeut unterstützen mich dabei professionelle Hilfe zu bekommen.

## 6. Adipositas- und Viszeralchirurgie

In der Uni-Klinik Heidelberg werden adipöse Menschen operiert. Ich war zum Kennenlernen dort, um die weitere Vorgehensweise zu besprechen.

Die Klinik operiert jetzt sogar ohne Kostenzusage der Krankenkassen.

Die Ärzte in Heidelberg sagen, das keine Diät auf Dauer beim Abnehmen hilft.

Einer von 1000 schafft es mit herkömmlichen Programmen abzunehmen. Die anderen 999 nicht.

Deshalb würden sie eine Magenverkleinerung auch ohne Kostenzusage machen. Es sind nur die Vorgaben der Krankenkassen zu erfüllen, damit die Klinik ihr Geld bekommt.

Auf meine Nachfrage hieß es, dass zwingend ein Ernährungstagebuch geführt werden muss. Das würde nach der stattgefundenen Magen-OP stichprobenartig vom Medizinischen Dienst der Krankenkasse geprüft werden.

Ich bekomme Unterlagen überreicht und weitere Termine zur Vorbereitung genannt.

Da ich einen BMI unter 45 und keine erhöhten Blutzuckerwerte habe, sind Ernährungs- und Bewegungstagebücher für die nächsten sechs Monate ausfüllen.

Sechs Monate Buch führen und das täglich. Essen, Trinken, die damit verbundenen Gefühle und wie ich mich tagsüber bewege. Um nicht zu sagen, welche sportliche Betätigung ich mir gönne. Was soll ich sagen? Zum Kühlschrank und zurück.

*Das Schreiben eines Ernährungstagebuches ist zwingend  
notwendig.*

## **7. Atemnot wegen Übergewicht oder Schlimmeres?**

Bis zum 3. Stock unseres Wohnblocks gibt es keinen Fahrstuhl.

Wie bewege ich mich?

Auf allen vieren die 54 Stufen hoch.  
Mit den Etagenplateaus sind es 84 Schritte.

Sehr langsam, um nicht so laut zu schnaufen.

Sonst kommen die Mitbewohner zwischen Erdgeschoß und 3.  
Stock auf den Flur, um zu sehen, wer da gerade den Löffel abgibt.

Die Atmung ist schwer und laut. Da wird schon mal nachgefragt,  
ob ich noch kann.

Ende der Leseprobe.