

Alex – die Frau, die sich halbierte von Margret Ache



Mit 8 Jahren die erste Diät, mit 13 Jahren der Gang in ein Geschäft für Übergrößen, da Alex schon Kleidergröße 52 benötigte. Mit 26 Jahren erreichte Alex den Höhepunkt ihrer Gewichtskarriere mit geschätzten 180 Kilogramm (erst in der Abnehmphase bei einem Diätversuch stieg sie auf die Waage, die dann 175 Kilo anzeigte) bei einer Körpergröße von 1,72 m. Gesundheitlich war sie zu diesem Zeitpunkt extrem angeschlagen, Diagnose: metabolisches Syndrom und Hashimoto-Thyreoiditis.

Das metabolische Syndrom wird als der

entscheidende Risikofaktor für koronare

Herzkrankheiten angesehen. Es ist charakterisiert durch vier Faktoren (die bei Alex vorhanden waren): abdominelle Fettleibigkeit, Bluthochdruck, veränderte Blutfettwerte und Insulinresistenz.

Bei der Hashimoto-Thyreoiditis handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, die zu einer chronischen Entzündung der Schilddrüse führt.

Herkömmliche Diäten zeigten keinen Erfolg bei Alex. Daher entschloss sie sich

Erfolgsgeschichte

Alex – die Frau, die sich halbierte

Bei den Gesprächen mit den Experten der Klinik Sachsenhausen wurde beschlossen, dass Alex sich einer „Biliopankreatische Diversion nach Scopinaro“ unterziehen sollte. Das bedeutet: die Ausschaltung des Dünndarms von einer gemeinsamen Passage von Nahrung und Verdauungssäften mit einer gleichzeitigen Magenverkleinerung. Das war zu diesem Zeitpunkt die beste Option für Alex auf Dauer Gewicht zu reduzieren, zu halten und gesund zu werden.

Der bei der Krankenkasse eingereichte Antrag zur Genehmigung dieser Operation wurde abgelehnt. Für den medizinischen Dienst der Krankenkassen war Alex nicht krank genug. Man bot ihr einen stationären Aufenthalt in einer Psychiatrie an und schlug ihr vor, auf eigene Kosten, am Optifast Programm teilzunehmen.

Alex beschloss, sich ihr neues Leben selber zu finanzieren. Als Selbstzahlerin wurde sie am 10.10.2008 erfolgreich operiert. Es war der entscheidende Schritt in ein neues Leben. Bei der knapp zweistündigen „Schlüsselloch Operation“ wurden Alex auch die Galle und der Blinddarm vorbeugend entfernt, da diese durch die neuen anatomischen Verhältnisse und die entstehenden Verwachsungen im Bauchraum nur noch schwer zu erreichen wären.

Alex überstand die Operation gut, zumal sich die Schmerzen in Grenzen hielten und eher einem Muskelkater glichen. Fünf Tage später war Alex wieder zu Hause und nannte ihre neuen anatomischen Magen-Darmverhältnisse liebevoll „Paulchen“.

Nun folgte eine dreiwöchige Phase des Kostaufbaus. Zwei Wochen mit flüssiger, eine Woche mit breiiger Nahrung. Danach tastete sich Alex wieder vorsichtig an feste Nahrung heran. Überwältigend war es für sie, nach nur einem halben Becher Joghurt das Gefühl zu haben satt zu sein. Das trieb ihr



Erfolgsgeschichte

Alex – die Frau, die sich halbierte

In den folgenden Wochen stellten sich die medizinischen Verbesserungen ein: Reduzierung der Basis-Insulineinheiten von 25 auf 6 am Tag, seit Ende 11/2008 auf null und gleichzeitig die Halbierung der blutdrucksenkenden Medikamente. Ab Mitte Januar 2009 konnten das Insulin und die Blutdruckmedikamente völlig abgesetzt werden.

Hatte Alex am Operationstag noch einen Langzeitblutzuckerwert (HbA1c) von 12, so war der Wert am 06.03.09 bei 4,25. (Der HbA1c Wert von 12 entspricht einem mittleren Blutzucker von 300 mg/dl).

Ein Jahr nach der Operation hatte Alex 56,3 Kilo abgenommen.

Alex war sich bewusst, dass allein eine Operation nicht zwingend das Essverhalten beeinflusst. Daher entschloss sie sich, eine tiefenpsychologisch fundierte Therapie zu durchlaufen. Sie lernte dabei viel über sich, ihre sozialen Verbindungen und über ihr Essverhalten.

Dadurch erhielt sie verschiedene Ansatzmöglichkeiten ihr Essverhalten zu kontrollieren und zu steuern. Heute kann sie mit „Fressanfällen“ umgehen, sie hat gelernt erfolgreich gegenzusteuern und erfahren, dass ihre neue Anatomie im Magen-Darbereich auch Grenzen aufzeigt.

Der weitere Gewichtsverlauf gestaltete sich wie folgt: minus 70 Kilo 30 Monate nach OP, minus 85 Kilo aktuell. Dabei ist sie körperlich fit und fühlt sich super.

Was hat das alles mit LCHF zu tun werden Sie sich nun fragen. Ganz einfach: Alex bekam nach der Operation



die Vorgabe eiweiß- und fettreich zu essen jedoch die Kohlenhydrate auf ein Minimum zu reduzieren. Daran hielt und hält sie sich, mit aktuell um 20 g Kohlenhydrate am Tag. Zu Beginn ihrer Ernährungsumstellung wusste Alex nicht, dass diese Kostform den Namen LCHF trägt. Sie wusste nicht, dass diese Ernährung in Schweden äußerst populär war und ist. Ebenso wenig wusste sie, dass es deutsche Internetseiten zu diesem Thema gibt. Über einen Blog (<http://suddas.blogspot.de/>) wurde Alex auf das LCHF Forum (<http://lchf.de/forum/>) und schließlich auf LCHF

Erfolgsgeschichte

Alex – die Frau, die sich halbierte

dass sie seit Jahren LCHF isst, dass LCHF ihr hilft das Gewicht zu reduzieren/halten, ihr hilft gesund zu werden und zu bleiben. Nun hatte sie die Möglichkeit mehr über diese Ernährungsform zu erfahren, sich auszutauschen, gewisse Zusammenhänge besser zu verstehen.

Das Fazit von Alex lautet: „Die OP war für mich dringend nötig, da ich massiv essgestört war, bin und immer sein werde. Sie ist eine „Krücke“ mit der ich gelernt habe zu „laufen“ und die ich nie wieder missen oder hergeben möchte.“ Doch wie bei jeder Ernährungsform, die mehr Gesundheit und ein besseres Gewicht zur Folge hat, ist auch LCHF mit Disziplin verbunden, mit Arbeit an sich und seinen Gewohnheiten. Mit Auseinandersetzungen mit den Mitmenschen und mit den Ärzten (die LCHF zum Teil leider immer noch für gefährlich halten). Doch die Laborbefunde von Alex beweisen „nie war ich gesünder als mit LCHF“.

Alex hat schon einen weiten und sehr erfolgreichen Weg zurückgelegt. Sie ist belohnt worden für ihre harte Arbeit an sich selbst. Allerdings gibt es noch eine große „Baustelle“ die vor Alex liegt: die überschüssige Haut muss noch operativ entfernt werden. Ein neuer Kampf mit der Krankenkasse steht an. Wir drücken Alex auf diesem Weg die Daumen, dass sie die Bewilligung der Kostenübernahme bekommt, verdient hat sie es.

Wir trafen Alex am 26.04.2013 in einem Café. Eine ausdrucksvolle, strahlend schöne und offene Frau. Herzlichen Dank Alex, deine Geschichte macht Mut. Vor allen den Menschen, die sich heute in einer ähnlichen Situation befinden, in der du damals warst.

