

DER ENDLOSE KREISLAUF BEGINNT

Bikini-Dramen und böse Kohlenhydrate ...

2009

Mein Blick glitt über die Bademode an den schwarz gestrichenen Wänden bei New Yorker. Bikinis, Tankinis, Badeanzüge mit Polstern in den Körbchen, ohne Push-up – die Auswahl war riesig. Nur eben nicht für mich. Meine Augen suchten nach einer langen Hose – länger als Hotpants –, und schließlich griff ich zielstrebig nach der einzigen Kombination, die mit einer Shorts statt einem knappen Höschen daherkam. Gleich daneben hing die Kollektion für Jungs. Ich überlegte eine Sekunde. Nein, die Mädchenvariante musste reichen!

Ich betrachtete den Stoff in meiner Hand. Hawaiiiprint! Na ja, machte ich eben einen auf Surfer Girl. Irgendwie musste ich meine Oberschenkel ja kaschieren. Denn ich war heute mit meinen Freunden im Freibad verabredet. Seit ich vor einem Jahr wegen OBs Schikane die Klasse gewechselt hatte, lief es besser an der Schule. In der neuen Klassengemeinschaft fühlte ich mich wohler, und ich hatte sogar Freunde, die ich schon von vorher gekannt hatte. Sicherlich würde ich später einige bekannte Gesichter im Schwimmbad antreffen – darunter auch mein Schwarm Timo! Wenn ich nur daran dachte, dass er volle Sicht auf meine Beine bekommen sollte, wurde mir schon ganz flau im Magen. Die anderen Mädchen würden dort in hübschen, stinknormalen Bikinis antanzen, nur ich brauchte mal wieder eine Extrawurst. Und noch dazu eine so hässliche! Wieso gab es eigentlich keine schöne Bademode für Leute, die sich nicht so leicht bekleidet zeigen wollten? Sehnsüchtig betrachtete ich die anderen Modelle an der Wand und nahm schließlich noch zwei davon mit in die Kabine. Vielleicht sahen sie ja doch nicht so schlimm an mir aus ...

Zuerst zog ich mir mein T-Shirt über den Kopf. Oben anzufangen war immer eine gute Idee! Denn meine Taille war lang und schlank und definitiv meine Lieblingskörperzone. So weit, so gut. Dann war die Hose dran, und meine Stimmung fiel schneller in den Keller als die Jeans zu Boden. Alles, was ich im Spiegel wahrnahm, waren meine käsigen Oberschenkel, die mich derart entblößt an zwei überdimensionale, unförmige Hefeklöße erinnerten, die zu lange in kochendem Wasser aufgequollen waren. Die Marmorierung meiner blassen Haut machte den Anblick nicht gerade attraktiver, und das kalte Licht in der Kabine, das senkrecht von oben auf mich herabschien, verwandelte das (objektiv betrachtet) noch erträgliche Maß an Orangenhaut in eine Kraterlandschaft. In meinen Gedanken notierte ich Cellulitecreme auf meinem Einkaufszettel. *So*

kannst du nicht im Schwimmbad aufkreuzen!, ranzte Motzi mich an. Damit war klar: Die normalen Bikinihöschen würden zurück auf die Stange wandern! Oh Mann! Mein Abtörn stand mir ins Gesicht geschrieben. Jegliche Fröhlichkeit, die sonst grundsätzlich in mir steckte, war aus meiner Mimik verschwunden. Ich schaute in zwei traurige grün-blaue Augen. Warum musste ich auch so dicke Beine haben? Mein Blick wanderte tiefer an mir hinab. Neben meinen Kniekehlen taten sich zwei speckige Wölbungen auf. Ich griff sie mit Daumen und Zeigefinger und quetschte sie zusammen. Diesen Part würden nicht mal die Shorts verdecken. Aber was hatte ich bitte für eine Alternative? Ich schlüpfte in die lange Badehose, die wie erwartet noch über meinen Knien endete. Jeder würde also meine Speckknubbel zu sehen bekommen, genauso wie meine kräftigen Waden. Bis hinunter zu den Fesseln hatte ich an jedem Abschnitt meiner Beine etwas auszusetzen. Vielleicht sollte ich mir einfach einen Neoprenanzug überstreifen. Das wäre meine Rettung ...

Natürlich lief ich letzten Endes nicht im Ganzkörpergummioutfit im Freibad ein. Hell no, ich war 14 Jahre alt, das hätte mein pubertäres Selbstbewusstsein noch weniger verkraftet. Und so, wie es aussah, ging es den jugendlichen Gemütern meiner Freundinnen nicht viel anders ... Ich staunte nicht schlecht, als zwei von dreien ebenfalls Badeshorts trugen. Unauffällig warf ich immer wieder einen vergleichenden Blick zu den anderen Mädels. Die Beine meiner einen Freundin ähnelten meinen schon sehr. Hm, vielleicht war mein Körperbau ja doch nicht so abnormal? Wenn ich mir die beiden anderen Mädchen so ansah (eine davon gehörte zu den Glücklichen mit dem trendigen Thigh Gap und musste sich dafür schon ihr Leben lang anhören, dass sie zu dünn sei), fühlte ich mich dann allerdings doch wieder wie eine Dampfwalze, die über die Liegewiese rollte. Bei jedem Schritt hatte ich das Gefühl, meine Schenkel schwabbelten sekundenlang hin und her, nachdem ich den Boden berührt hatte. Da hätte ich doch lieber diese doofen Dehnungsstreifen gehabt, über die sich viele Mädchen oft beschwerten. Verzweifelt versuchte ich, mich hinter meiner Badetasche und dem großen Badehandtuch zu verstecken, das ich unter dem Arm trug und fest an mich presste. Aber weder war die Tasche groß genug, um auch nur den kleinsten Teil meiner Oberschenkel zu überdecken, noch brachte mir das zusammengerollte Handtuch etwas.

»Hey!«, rief uns eine vertraute Jungenstimme von einem der Handtuchlager zu, an denen wir vorbeikamen. Die drei Jungs, die dort lagen, gingen in unsere Klasse und fragten, ob wir uns zu ihnen legen wollten. Es kam mir vor, als starrten alle drei wie gebannt meine Beine an. Wenn mein geringes Selbstbewusstsein in diesem Moment eines nicht wollte, dann war es, mich zu meinen männlichen Mitschülern zu setzen und den ganzen Tag ihren Blicken ausgesetzt zu sein. Dann gab es da aber auch noch einen anderen Teil, die Kumpel-Kati. Und die wollte sich unbedingt der Gruppe anschließen. Denn mit den Jungs war es immer witzig. Zu den meisten von ihnen hatte ich einen guten Draht. Genau wie sie hatte ich immer einen schlagfertigen Spruch parat und

konnte bei vielen Themen, die sie interessierten, mitreden, wahrscheinlich weil ich zwei Brüder hatte. Für die Jungs war ich ein Kumpeltyp mit langen blonden Haaren und einem süßen Gesicht, weshalb auch ich ab und zu nach meiner ICQ-Nummer oder Dates gefragt wurde, so wie andere Mädchen eben auch. Von den Jungs in meinem Freundes- und Bekanntenkreis reduzierte mich niemand auf meine Beine, zumindest nie offen. Das tat nur Motzi in meinem Kopf – und doch reichte diese eine Stimme aus, um mich den ganzen Nachmittag im Schwimmbad penibel darauf achten zu lassen, wie ich mich hinsetzte, damit meine Oberschenkel nur ja nie platt auf der Decke lägen und dadurch noch dicker aussähen. Ich langte auch kein einziges Mal in die Tüten mit Chips und Gummibärchen, die überall verstreut lagen. Jeder hatte etwas mitgebracht und zum Reingreifen für alle in der Mitte platziert. Lecker! Ich liebte Chips! Aber ich hasste es, vor anderen zu essen. Wenn ich mir mit meiner Figur einfach so vor allen diese ganzen ungesunden Kalorien reinzog, dachten die sich bestimmt: Kein Wunder, dass Kati so dick ist!

Coladosen, Energydrinks – überall rechts und links von mir zischten kohlenstoffhaltige Süßgetränke beim Öffnen der Deckel, während ich mich an meiner Wasserflasche festhielt. *Es ist noch vor achtzehn Uhr*, raunte es in meinem Kopf. Hmmm. *Aber Kohlenhydrate sind zu jeder Zeit böse!*, zischte Motzi fast gleichzeitig. Da war sie – die Erinnerung, dass die anderen so was zwar trinken durften, ich aber nicht. Unter gar keinen Umständen! Mein Ernährungsplan erlaubte das nicht. Zwischen kurzkettigen und langkettigen Kohlenhydraten unterschied ich damals übrigens noch nicht mal. All die »Ernährungsregeln«, an denen ich mich als Jugendliche orientierte, waren aufgeschnappte Halbwahrheiten, die ich irgendwo gehört oder gelesen und nie tiefer recherchiert hatte. Trotzdem berücksichtigte ich sie in meinem Alltag und dachte, irgendetwas würde es mir schon bringen. Und wenn es nur die permanente Erinnerung an den Verzicht war.

»Sagt mal, hat irgendjemand von euch heute Mathe gecheckt?«, fragte meine Freundin Marie. Während die anderen wild durcheinanderquasselten, wie »scheiße« oder im Gegenteil »total easy« die Aufgaben doch gewesen seien, konnte ich nur daran denken, was sich am Vormittag in der Mathestunde abgespielt hatte.

Wir hatten mit Gewichten gerechnet, und unser Lehrer hatte mich zufällig für ein Rechenbeispiel ausgewählt, wahrscheinlich weil ich direkt vor seiner Nase saß.

»Kati, wie viel wiegst du?«, hatte er mich laut vor allen gefragt. Natürlich waren sofort alle Blicke auf mich gerichtet gewesen. Doch statt zu antworten, saß ich einfach nur mit hochrotem Kopf da und stammelte so lang herum, bis er grob schätzte: »Sechzig Kilo oder so?«

Oh Gott! Seh ich etwa so aus? Meine Gedanken überschlugen sich, und Motzi veranstaltete ein Kreischkonzert in meinem Kopf. Bestimmt dachten sich auch meine Klassenkameraden nur: Was? So schwer ist die?!

»Kati? Hallo! Wo bist du denn unterwegs?« Maries Stimme riss mich aus meinen Gedanken. »Ich hab dich gefragt, ob du mit ins Wasser kommst!« Ein Teil der Gruppe war aufgestanden und sah mich erwartungsvoll von oben an.

»Ähm«, überlegte ich laut. Allein die Vorstellung, einen weiteren Spießrutenlauf quer über die Liegewiese unternehmen zu müssen, strengte mich höllisch an. Doch ich wollte auch nicht den ganzen Spaß verpassen. Also stand ich auf und wickelte mir mein Badehandtuch um die Hüfte – doppelter Sichtschutz hält besser, dachte ich mir. Mein Badetuch war zwar nicht viel länger als meine Bikinishorts, aber zumindest sah man das hässliche Hawaii-Teil jetzt nicht mehr, und ich hätte rein hypothetisch auch eine ganz normale Bikinihose unter meinem Handtuch tragen können. Hätte, hätte ... Uff! All diese Gedanken! Konnte die nicht mal jemand abstellen? Nur für fünf Minuten?

Immerhin lenkte mich die Musik, die uns von sämtlichen Decken, die wir passierten, entgegenschallte, einen Moment lang von meinem inneren Kampf ab. Wenn ich Musik hörte, machte sich mein Körper schon fast selbstständig, und alles in mir drängte mich zum Tanzen. Ich musste mich richtig beherrschen, da mitten auf der Liegewiese nicht die Dance Moves auszupacken, die wir gerade im Tanzverein einstudierten. Denn es wäre wohl eher kontraproduktiv für mein Vorhaben, bloß nicht aufzufallen, wenn ich hier durchlief und dabei den Running Man hinlegte. Mittlerweile würde ich das ohne Probleme bringen, aber 2010 wäre mir das megapeinlich gewesen. Vor allem, weil wir auf dem Weg zum Pool am Liegeplatz meines Schwarmes vorbeikamen. Und damit ging mein innerer Zwiespalt von vorn los: Mein Herz hüpfte bei Timos Anblick fast aus meiner Brust, und mein Kopf suchte das nächste Versteck. Doch Ausweichen war nicht drin! Unser Weg führte schnurstracks an ihm und seiner Clique vorbei. Da wir uns alle aus der Schule kannten, blieb meine Gruppe natürlich auch noch kurz bei seiner stehen. Die Jungs gaben sich einen Handschlag, und manche Jungs und Mädels umarmten sich kurz zur Begrüßung. Jeder schnackte kurz mit jedem, und plötzlich fragte mich Timo tatsächlich: »Hast du Lust auf ein Eis?«

Wie, Eis? *Der verarscht dich doch!*, krakeelte Motzi sofort. *Der will ein Eis essen? Mit dir?! Das kann doch nicht sein!* Mein Blick schien zu verraten, was in meinem Kopf vorging, denn Timo fragte noch mal: »Hast du Lust, mit mir zum Kiosk zu kommen?«

Alle anderen aus der Gruppe hatten mittlerweile gecheckt, dass einer der heißesten Jungs der Schule mich auf ein Eis einladen wollte, nur ich hing dank Motzi in meinem Gedankenkarussell fest und wurde von meinem Hirn mit den absurdesten Theorien bombardiert: *Er sieht dich und denkt an Essen! Eis bedeutet Zucker, bedeutet Fett. Wie sieht das denn aus, wenn Fräulein Dampfwalze auch noch fröhlich ein Eis mit Timo schleckt? Und wieso genau sollte dieser süße Typ denn ausgerechnet an dir interessiert sein?*

Oh, Motzi! Thank you for the drama!

Magdalena, 27 Jahre, Betroffene:

»Ausgebrochen ist mein Lipödem in der Pubertät, vermutlich als ich 2008 mit der Pille anfang. Schon damals, im frühen Jugendalter, kamen mir meine Beine viel zu kräftig vor. 2016 setzte ich die Pille dann für ein Dreivierteljahr ab und löste dann (rückblickend betrachtet), als ich nach der Pillenpause wieder mit den Hormonen anfang, wohl den ersten heftigen Lipödem-Schub aus.

2017 traute ich mich zum ersten Mal, bei meiner damaligen Hausärztin meine Beine anzusprechen, weil ich das Gefühl hatte, dass diese nicht einfach nur ›dick‹ waren. Irgendwas stimmte nicht. Ich hatte ständig Schmerzen, meine Knie und Knöchel waren unverhältnismäßig kräftig, und bei Hitze schwollen sie extrem an. Ohne mich genauer zu untersuchen, schloss die Ärztin auf Wassereinlagerungen, bedingt durch die Pille und die darin enthaltenen Hormone. Sie sagte mir, ich solle viel trinken und meine Beine regelmäßig eincremen. Mit dieser Info entließ sie mich. Enttäuscht über so wenig Hilfe ignorierte ich das Thema die nächsten zwei Jahre erst mal.«