

A portrait of a woman with long, straight blonde hair and bangs, looking slightly to the left. She is wearing a dark top. The background is a patterned green and white fabric.

Déborah Rosenkranz

**So schwer, sich**  
Wie ich von meinen Ess-Störungen frei wurde.  
**leicht zu fühlen**

adeo

© 2011 der deutschen Ausgabe by adeo Verlag in der Gerth Medien GmbH, Asslar Verlagsgruppe Random House GmbH, München

# Im Light-Wahn

Ich schwor mir, nie wieder zuzunehmen. Eisern machte ich mit meiner Diät weiter. Dass ich mich schon nach kurzer Zeit ständig an Stühlen und an der Wand festhalten musste, weil mir schwindelig wurde, störte mich nicht. Immer wieder wurde mir schwarz vor Augen, ich sah Sternchen und befürchtete, jeden Moment umzukippen. Doch das gehörte schon bald zu meinem Alltag.

Auch wenn ich nicht sofort extrem abnahm, ich hatte ein Ziel vor Augen, und davon konnte mich nichts mehr abbringen. Die Schwindelanfälle schoben alle anderen auf Müdigkeit oder meinen niedrigen Blutdruck, denn krank sah ich ja vorerst nicht aus.

Anfangs hatte ich mich nie auf die Waage gestellt, eher aus Angst, der Realität in die Augen blicken zu müssen. Doch jetzt fühlte ich mich wohler, hatte schon ein paar Wochen trainiert und weniger gegessen, also wagte ich den Schritt und schlich mich ins Badezimmer.

Dort stand sie, die Waage, um die ich in den letzten Jahren immer einen großen Bogen gemacht hatte. Eigentlich hatte sie mich auch nie wirklich interessiert. Ich hatte viele Freunde, ging mehrmals die Woche ins Handballtraining und genoss das gute Essen. Ich war glücklich. Wieso hätte ich mich täglich wiegen sollen?

Doch jetzt war alles anders. Meine Hosen saßen sehr locker, und es war klar, dass ich abgenommen hatte. Trotz allem hatte ich Angst vor der Zahl, die ich gleich vor mir sehen würde, und ließ deshalb vorsorglich meine Kleidung, sogar die Schuhe an. Sollte ich über mein hohes Gewicht erschrecken, konnte ich das ja immer noch ausziehen. Mein Joker sozusagen.

So stellte ich mich also komplett angezogen auf die Waage und stieß sofort einen kleinen Jubelschrei aus! Ich hatte tatsächlich 4,5 Kilo weniger drauf als das letzte Gewicht, das ich von mir in Erinnerung hatte! Denn mit meinen 12 Jahren

hatte ich schon 76 kg erreicht gehabt. Jetzt hatte sich das Blatt gewendet. Das bedeutete für mich: „Weiter, weiter, Déborah.“

Ich stellte meine komplette Ernährung um, die sowieso schon nicht mehr viel Abwechslung enthielt, und nahm nur noch Light-Produkte zu mir. Wir lebten direkt an der französischen Grenze und gingen immer in Frankreich einkaufen, was für mich perfekt war, da es dort eine viel größere Auswahl an Light-Käse, Light-Joghurt, Light-Drinks und so weiter gab! Ich konnte Stunden damit verbringen, im Laden die Nährwerttabellen der verschiedenen Lebensmittel durchzugehen. Beim Joghurt wollte ich sicherstellen, dass ich den mit den allerwenigsten Kalorien gefunden hatte. Und da achtete ich auch auf die Zahl hinter dem Komma!

Ich regte mich beim Einkaufen immer fürchterlich darüber auf, dass nicht auf jedem Etikett detailliert die Nährwerte und Kalorienangaben standen! Wenn ich die Kalorienmenge eines Lebensmittels nicht kannte, dann wurde das auch nicht gegessen! Ein Satz wie: „Ach, das ist doch Obst, das hat kaum Kalorien“, wäre nie aus meinem Mund gekommen!

Doch auf mein geliebtes Baguette zu verzichten fiel mir sehr schwer. Als Kind hatte ich es immer geliebt, zum Frühstück Baguette mit einer dicken Schicht Butter zu essen und dies dann noch in die großen französischen Tassen (*Bol* genannt) mit Milchkaffee oder Kakao zu tunken. Klingt ziemlich ekelhaft, schmeckt aber umso besser. Das stand nun aber ganz sicher nicht mehr auf meinem Speiseplan.

Anfangs dachte sich niemand etwas dabei, weil ein paar Kilo weniger mir ja wirklich nicht schaden. Ich bekam sogar von allen Seiten Unterstützung bei meiner Diät. Besonders genoss ich die Komplimente, die ich in der Schule und irgendwann auch im Handball bekam! Jedes Kompliment war für mich eine Bestätigung, weiterzumachen.

Der Verzicht auf das Abendessen zeigte so viel Wirkung, dass ich bald auch morgens auf das Frühstück verzichtete. Mittags stocherte ich auf meinem Teller herum und kaute bei

jedem Bissen mindestens 100-mal. Irgendwo hatte ich gelesen, dass man dadurch eher ein Sättigungsgefühl empfinden und gleichzeitig auch die Verdauung anregen würde. Das war eigentlich ziemlich peinlich mit anzusehen, doch es war mir ziemlich egal, was andere dachten! Hauptsache, ich nahm ab!

Ich entwickelte ständig neue Methoden, um noch weniger zu essen oder Mahlzeiten ganz zu ersetzen. Eine Weile lebte ich nur noch von Babybrei. Doch selbst da musste es entweder reine Karotte oder ausnahmsweise mal Apfel sein. Alles andere hatte ja wieder zu viele Kalorien. Nicht selten fand man im Kühlschrank einen halben Joghurt von mir. Ein ganzer hätte ja dick machen können und wäre laut meiner Tageskalkulation einfach zu viel gewesen. Selbst bei TicTacs, die bekanntlich nur zwei Kalorien pro Stück haben, überlegte ich, ob es das jetzt wirklich wert war. Kaugummis, natürlich zuckerfrei, waren erlaubt, aber immer nur eine Hälfte auf einmal.

Einige Wochen und Monate gingen so ins Land. Irgendwann schlug die Sache von „Déborah hat ein paar Kilo abgenommen und sieht jetzt toll aus“ um, und ich wurde nicht nur schlank, sondern richtig dünn. Aber ich war schon so lange gefangen von dem ständigen Gedanken, ich müsse abnehmen, dass ich gar nicht mehr merkte, wie dürr ich geworden war.

Der Zeiger auf meiner Waage hatte sich mittlerweile schon lange von der 70 vor dem Komma verabschiedet. Auch die 60 hatte ich irgendwie ganz schnell verlassen und befand mich nun bei 58,5 Kilo. Das mag immer noch nach viel klingen, doch immerhin bedeutete es, dass ich schon 17,5 kg verloren hatte. Das fiel natürlich deutlich auf.

Es war komisch: Ich verstand die Menschen nicht, die so schwer damit zu kämpfen hatten, 3 oder 4 Kilo abzunehmen. Bei mir ging das plötzlich so einfach. Ich musste einfach nur das Essen weglassen!

Doch mit dem Weglassen des tatsächlichen Essens drehte ich mich in meinen Gedanken seitdem durchgehend um alles, was mit der Nahrungsaufnahme zu tun hatte.

Ich dachte an nichts anderes mehr als ans Essen, oder vielmehr ans Nicht-Essen und daran, wie ich um die nächste Mahlzeit herkommen konnte. Mir fiel nicht auf, dass meine Knochen begannen, überall herauszustehen, und meine Klamotten immer schlabberiger an mir hingen.

Dennoch fühlte ich mich fett und aufgeschwemmt. Ich wurde das Gefühl nicht los, dass ich nach wie vor viel zu viel Fett zu mir nahm. Dann entdeckte ich in einem Laden Artischockentabletten. Die fördern die Fettverbrennung! Super! Danach hatte ich gesucht. Ich begann, vor und nach jeder Mahlzeit eine davon zu schlucken. Nur um sicher zu gehen!

Als ich in einer Zeitschrift las, dass man durch Schilddrüsenprobleme stark an Gewicht verlieren kann, wünschte ich mir allen Ernstes, davon betroffen zu sein. Ich hätte buchstäblich alles getan, um weiter abzunehmen.

Bevor ich meine Diät begonnen hatte, hatte ich am liebsten Döner gegessen. Jeden Tag dachte ich nun darüber nach, wie es wohl sein würde, wenn ich mir mal wieder einen genehmigen würde. Dieser Gedanke verfolgte mich regelrecht. Als er sich nicht mehr unterdrücken ließ, stellte ich einen Plan auf: Ich würde mir einen Döner erlauben, aber einfach 6 Kilometer zu Fuß gehen, während ich ihn aß. Dann würde ich die ganzen Kalorien sozusagen sofort wieder verbrennen.

Damit konnte ich leben. Das Frühstück ließ ich ganz bewusst aus und ging dann los. Als ich vor der Döner-Bude stand, wurde ich ganz nervös: Brot, Salat, Fleisch, Peperoni, Zwiebeln, Tomaten. Das waren wirklich viele Zutaten. Sollte ich nicht besser die Sauce weglassen? Das Brot war ja auch sehr mächtig. Sonst aß ich überhaupt kein Brot mehr. Kohlehydrate waren mein Feind, und Weißbrot war das Allerschlimmste, was man essen konnte.

Ich stand ewig lang vor der Döner-Bude, ließ unzählige Leute vor mir bestellen, und Tränen schossen mir in die Augen vor lauter Unentschlossenheit. Ich wollte in dem Moment einfach umkippen und nicht mehr da sein. Doch ich war so schwach und hungrig, irgendwas musste ich bestellen. Schlussendlich bat ich den geduldigen Mann hinter dem Tresen, mir nur das Fleisch auf einem Teller zu servieren.

Dann ging ich los, um schon mal ein paar Kalorien zu verbrennen, während ich das Fleisch aß. Ich entfernte die Alufolie und sah das vor Fett triefende Fleisch. Teilweise hatte es weiße Fettränder. Wieso konnte auch gar nichts klappen? Jetzt hatte ich mich so darauf gefreut, endlich mal wieder mein Lieblingsgericht zu essen, und dann das!

Vorsichtig knabberte ich an einem Stück Fleisch und warf die Fettkruste zurück in den Behälter. Doch die Angst wurde immer größer: Was, wenn ich versehentlich etwas von dem Fett runtergeschluckt hatte? Ich konnte den Druck nicht länger ertragen und warf voller Verzweiflung den vollen Plastikteller in den Mülleimer, bevor ich weiter in Versuchung kam, davon zu essen.

Und so ging es immer weiter. Jeder Gedanke drehte sich nur ums Essen, und ich bekam nicht mehr mit, dass mein ganzer Umgang mit Nahrungsmitteln völlig krankhaft geworden war. Ich verlor auch jeden Bezug zu Mengen. Wenn ich zum Beispiel Heißhunger auf etwas Süßes hatte, kaufte ich mir eine Milchschnitte, biss einmal davon ab und warf den Rest weg. Und sogar dann bekam ich noch ein schlechtes Gewissen.

Wenn ich ab und zu mit meiner Familie essen gehen „musste“, konnte sich das ewig hinziehen. Da ich bei diesen Gelegenheiten ja wohl oder übel etwas essen musste, sollte es auch genau das sein, was ich mir vorstellte! So musste jeder geduldig warten, bis ich etwas Passendes gefunden hatte, auch wenn wir dafür das Lokal wechseln mussten. Bei der Bestellung betonte ich dann, dass mein Gericht nicht mit