



---

# Mal wieder 3000 Kalorien intus

21.3.75

**Startgewicht: 74 kg, ca. 1100 kal**  
Ich bin ab heute ganz fest entschlossen, 20 kg abzunehmen, das müßte bis zu meinem Geburtstag zu schaffen sein. 10 Wochen!! Heute abend 1 km geschwommen. So einen Exzeß wie gestern darf ich mir nicht mehr leisten. Ich muß unbedingt aufhören, Automaten mit Schokolade und Keksen geradezu magisch anziehend zu finden. Nach Möglichkeit werde ich überhaupt nicht mehr oder nur

noch sehr wenig Zucker oder Zuckergehaltiges essen. Ich muß eine gute Figur in Berlin abgeben, und wie soll das denn in Griechenland werden, so einen „Fettwanst“ kann man dem Peter wirklich nicht zumuten.

So geht es nicht weiter! Mein Selbstbewußtsein wird unter dem Speck nie zum Vorschein kommen, auch wenn ich mir da selbst hundertmal was vormache. Schlanker werde ich glücklicher sein. Gestern abend habe ich bis 18 Uhr mit



800 kal ausgehalten. Aber danach eine Tüte Gummibärchen verschlungen. 300 gr. Fisch gegessen (um was für die Linie zu tun !!!). Anschließend aus dem Automaten eine Tafel Schokolade und eine Tüte mit 100 gr. Plätzchen gezogen. Konnte gar nicht schnell genug damit nach Hause, am liebsten hätte ich schon unterwegs alles gefressen. Kaum zu Hause, alles hintereinander runtergeschlungen. Da immer noch ein Kaubedürfnis vorhanden, habe ich anschlies-

send noch eine doppelte Käsestulle eingeschoben. Erfolg: Magenschmerzen!

### 22.3. Gewicht: 73 kg

Herrlichstes Frühlingswetter. Fahre mit Karin heute nachmittag nach Pellworm. Da sind wir beschäftigt und weit weg vom Futternapf.  
12 Uhr: ca. 300 kal

### 23.3.

Gestern durchgehalten, abends nur ein paar Lakritz gegessen, obwohl die mir ja gar nicht schmecken. Anderthalb Stunden in Pellworm spazieren gerast. Heute morgen Lebendgewicht 72,5 kg, aber keine Verdauung. Karin ist heute bis abends hier und wird mich, bzw. ich sie, überwachen. Wenn der 3. Tag schon mal rum ist und vor allen Dingen auch der 4. und 5., dann werde ich schon weiter durchhalten. Heute morgen war mir ziemlich schwach zumute, auch noch nach dem Frühstück, aber jetzt, 12 Uhr, geht's schon besser. 600 kal intus. Gestern abend haben wir zum hundertsten Male rational eingesehen, daß es für unsere Entfaltung einfach lebensnotwendig ist, daß wir abnehmen. Schönes Beispiel: beim Schwimmen würde ich so schrecklich gerne springen, vom 1-m- oder 3-m-Brett. Aber ich traue mich nicht, aus Angst vor den Blicken anderer Leute, die meine Rundungen auf so erhobenem Posten ja ausgiebig beäugen können.

### 24.3.

Gestern, trotz Nachtdienst mit ca. 1500 kal ausgekommen.  
Heute morgen: 72 kg ! Habe heute über

ein Pfund Quark mit Süßstoff, Zitrone und Haferflocken verzehrt. Noch ein bißchen was anderes, z.B. Traubenzucker, weil ich mich heute morgen so schwach fühlte, aber summa summarum bestimmt nicht mehr als 1400 kal.

### 25.3. 72 kg

Gestern abend noch daneben gehauen. Quark mit Haferflocken gegessen, insgesamt auf 2000 kal gekommen. Scheiße! Heute 1200 kal um 21 Uhr. Abends Saunabesuch. Zum Kaffee zwei Riegel Schokolade = 200 kal! Saunawaage zeigte ebenfalls 72 kg. Ich will doch Tennisspielen gehen in Berlin mit Gisela! Das geht nicht, wenn ich aussehe wie eine mißratene Rubensfigur!!!!!!

### 26.3.

Scheiße! Mal wieder total daneben gehauen. Fettgebackene Apfeltaschen verspeist – drei Stück! Bin zwar 1 km geschwommen, aber das rettet das Ganze auch nicht. Somit habe ich bestimmt mal wieder 3000 kal intus. Ich kann diesem Drang nach Süßem einfach nicht widerstehen, Traubenzucker habe ich auch gefressen – acht Dextro-Energen, einen Beutel Gummibärchen, Hipp-Obstsalat, Schokolade, das geht nicht so weiter.

### 19.2.76

Es nützt überhaupt nichts, diesen bestimmt nicht sehr gesundheitsfördernden Süßstoff zu fressen, aber nebenher Krokant, Schokolade, Rosinen und Windbeutel !! Morgen fange ich mal wieder an zu hungern. Habe mir im Ganzen 7

kg runtergehungert – von 74 kg auf 67 kg, inzwischen wiege ich schon wieder 69 kg. Die 74-kg-Marke habe ich über Weihnachten in Dänemark erreicht. Dieses ewige Rauf-und-Runter mit dem Gewicht geht nicht mehr so weiter. Hungern, dann wieder fressen – das macht meinen Magen und meinen ganzen Körper kaputt.

Heute erste Anzeichen von sich-zusammennehmen-Können: kaufe mir drei Kaffeestückchen, habe aber alle nur angeknabbert und gleich in den Müll geschmissen. Zwar rausgeschmissenes Geld, aber was soll's.

Ab morgen auf ein Neues!! Kein Zucker, kein Alkohol, kaum sonstige Kohlehydrate, dafür Magerquark, Eier, Eischnee, Knäcke, Fleisch und Fisch. Nächste Wöhüten. da bin ich ungestört, aber behüten, da bin ich ungestört, aber beschäftigt.

Es muß einfach was werden!!

### 26.2., 8 Uhr

Wieder voll daneben gehauen. Stimmungslage war mies, Torte, Käsebrötchen, Zwiebelkuchen und was weiß ich nicht alles gefressen. Heute fange ich mit Karin zusammen an. Startgewicht: 70kg. Nachher 1000 m Schwimmen!!!

Karin hat die gesamte Wohnung von gefährlichen Nahrungsmitteln geräumt. Flog alles in den Müll. Da mein Herz bei diesem Anblick blutete, hab ich lieber noch zwei Käsebrötchen davor gerettet. Lieber den Magen verrenken ... das ist auch so eine Marotte, immer die Reste auffressen zu müssen. Dabei habe ich mir auf Karins Zuspruch nach dem

Foto: Birgit Kleber



Verschlingen der Torte – fühlte mich kotzelnd – den Finger in den Hals gesteckt und einen Teil davon wieder erbrochen!! Soweit ist es schon gekommen. Aber er geht nicht so weiter. Ab heute wird gesund gelebt!! Habe einen Gewichtsabnahmeplan von Karin gemacht bekommen. Sie will bis Anfang April, wenn sie nach Kiel zurückmuß, auf einen Zentner gekommen sein, um ihren neuen Start durch ein aufgemöbeltes Selbstbewußtsein etwas zu erleichtern. Es ist wichtig für uns beide!! Ab morgen, 25.4.76, wird mal wieder alles anders. Diese Fresserei ist nur der Versuch, mich vor dem Lernen zu drücken.

### Ein Jahr später, 13.2.77 nachts um 4 Uhr

Im Sommer vor dem Physikum wog ich 63 kg, absolutes Maximum, was ich bisher erreicht habe. Und jetzt, so peu à peu, bin ich schon wieder fast bei der 70-kg-Marke angelangt! So ein Wahnsinn! Warum nur dieses Martyrium, nochmal hungern ist doch wahrhaftig keine lustige Sache, und die ersten 7 kg hätte ich mir weiß Gott sparen können. Ich bekam in letzter Zeit häufig diese „Kuchenanfalle“. Da fresse ich doch sage und schreibe sechs Stück Torte in mich hinein, ohne mit der Wimper zu zucken, und mir wird noch nichtmal schlecht davon. Nach ein paar Stunden kann ich schon wieder weiterfressen.

In Nullkommanichts Tausende von Kalorien, ohne auch nur einen einzigen Genuß dabei zu haben. Lediglich das Gefühl, fünf Minuten zu kauen, kauen. Manchmal kommt mir vor, als liegt darin mein einziger Lebenszweck. Aber das muß aufhören. Noch 10 Jahre so – und mein Organismus ist halbwegs im Arsch durch meine Fresserei – Hungerei – Fresserei, wobei die Fresserei offensichtlich überwiegt. Ich fange heute wieder an. Mein ganzer Wille stehe mir bei, daß ich bis zum 3. Juni meine Traumgrenze von 110 Pfund überschritten habe. Dann werde ich 28 Jahre – ein Jubiläum. Zehn Jahre bin ich jetzt fett!!! Hoffentlich gewesen!!

### 13.2. 10 Uhr

Ich starte mit 69 kg! Über meinem Schreibtisch hängt jetzt ein Papierstreifen mit 15 einzelnen Kiloeinteilungen: 69 – 15 = 54 !! Pro Kilo weniger darf ich ein Stückchen abschneiden.

### 22.2. 19 Uhr

Heute morgen wog ich 70 kg. Total frustriert bin ich erstmal losgefahren und hab Kekse und – zur besseren Verdauung – Feigen gekauft. Hat mir eigentlich nur anfangs geschmeckt. Später hab ich's halt nur noch in mich reingeschaufelt. Die Hälfte hab ich sowieso schon im Auto auf der 2-km-Fahrt hierher gefress-

sen. Und damit mich ja keiner mit den Keksschachteln nach oben stiefeln sieht, habe ich alles in eine alte Plastiktüte gestopft. Kaum hier oben, habe ich den Rest hinuntergeschlungen, ohne Sinn und Verstand!! Wenn ich's mir doch einmal gemütlich machen könnte beim Essen. Das geht höchstens, wenn andere Leute dabei sind und ich mich also beobachtet fühle.

Na ja, anschließend dachte ich daran, alles wieder auszukotzen, nach bewährter Methode: Finger in den Hals und los. Habe ich in letzter Zeit häufiger gemacht, aber meine Erfahrung lehrt mich, daß es schlechter geht, je häufiger man's macht, und es hat keinen Sinn, schon morgens. Spätestens nachmittags habe ich wieder Hunger, bzw. Appetit und fange an zu fressen, und das Spiel kann von vorne beginnen.



Seit dieser Kotzerei – das betreibe ich nun seit Februar 76 – habe ich auch ständig geschwollene Lymphknoten am rechten Hals. Im Sommer war ich deswegen auch beim Arzt. Der fand aber nichts Bemerkenswertes, und von meiner Kotzerei habe ich natürlich nichts gesagt.

Ich führe ein so ungesundes Leben, und ich bin Medizinerin. Was kann man da von seinen Mitmenschen verlangen, die noch nichtmal wissen, was ihnen blüht. Ich weiß es genau, und trotzdem kann mich nichts abschrecken. Den Kilozettel habe ich weggeschmissen, er nützt auch nichts, genau wie all diese anderen Millimeterkurven, mit denen ich's schon versucht habe. Abnehmen ist deshalb für mich so schwierig, glaube ich, weil ich nichts aktiv dafür tun kann. Man kann nur dasitzen und abwarten, daß Gramm für Gramm verschwindet.

### 9.8. 73 kg!!

Ich kann's mir selbst kaum vorstellen, aber Anfang Juli wog ich noch 66 kg. Dort hinab hatte ich mich mit Karins Hilfe mal wieder gehungert. Dann ging's auf einmal wieder los.

Ich habe in letzter Zeit manchmal so doll gefressen, daß mir alles wehtat, der Kopf, der Magen und vor allem die Beine. Mir scheint, solche Völlerei geht auch auf die Durchblutung. Die blauen Adern auf meinen Oberschenkeln werden immer mehr. Kein Wunder bei dem

rapiden Fetteinbau.

In Kalifornien hat man eine Untersuchung gestartet: „The gorgingsyndrome“. Mit Frauen, die sich aus Frust – Liebesentzug – vollfressen, anschließend alles auskübeln oder 50 Abführpillen schlucken oder exzessive Hungerkuren starten – ich bin nicht allein auf der Welt mit diesem Problem. Oder ein Mädchen aus Kiel, die in ihrer Verzweiflung sogar bereit war, ein Bandwurm-Ei zu schlucken – um endlich dünner zu werden.

Man ruiniert sich seelisch und körperlich für eine Illusion: Nur wer schön und schlank ist, hat Erfolg in dieser Gesellschaft – von Ausnahmen abgesehen. Wer es jedoch nicht schafft, wenigstens intellektuell zu sein, manövriert sich sicherlich auf's Abstellgleis. Und dort ist es entsetzlich, denn was macht man, wenn man in dieser Gesellschaft nicht irgendwo Erfolg hat. Ich will Erfolg, ich will beruflich erfolgreich sein, und ich will erfolgreicher als Männer sein. Möglichst viele akademische Grade symbolisieren meine intellektuelle Überlegenheit – dabei bin ich überhaupt nicht intellektuell, aber die Tatsache allein schreckt schon viele Männer ab. Morgen werde ich mal wieder einen neuen Anfang starten.

### 25.1.78. 76,5 kg !!

Anscheinend wird es immer schlimmer. Ich fresse mich eines Tages noch mal zu Tode. Gibt es denn keinen Ausweg aus dieser Scheiße? Habe soeben einen Riesenteller Müsli, ein Marmeladenbrötchen, einen Joghurt mit viel Marmelade, eine Tafel Schokolade und noch ein dickes Käsebrötchen verzehrt. Nicht, daß ich mich jetzt etwa besonders gut fühlte!!

Zum 1. Januar hab ich mir natürlich so viel vorgenommen in puncto Abspecken, aber – im Gegenteil – ich habe nur zugenommen. Und in stillen Minuten träume ich davon, in wieviel Wochen ich 20 kg abnehmen könnte!!

Dabei bin ich vollgestopft mit Aktivitäten, zumindest potentiellen, aber es nützt nichts, und meine Fresserei lähmt mich.

Ich glaube, morgen gehe ich mal zum Arzt. Astrid empfahl mir einen, der Verständnis für solche Probleme hat. Vielleicht nützt es ja was. So, jetzt habe ich noch eine Banane und sechs Mohrenköpfe verdrückt. Ich denke immer: „heute“ ist der letzte Tag, da darfst du dich nochmal so richtig vollhauen. Bah, was ist mir übel!

Anne

