

# Ganz schön dickköpfig

Marc ist in einer südhessischen Kleinstadt aufgewachsen, in einer Familie, in der es täglich mehrere warme Mahlzeiten und einen großen Vorrat an Süßigkeiten gab. Er war ein dickes Kind. Mit 15 wollte er sein Leben ändern und verschrieb sich seine eigene Intensivdiät ... Gespräch mit einem, der plötzlich dünn wurde.

Interview: Leif Randt

## *Du warst mal ein dickes Kind. Warum eigentlich?*

Mein Problem waren die Süßigkeiten. Die Schublade war immer voll. In meiner Familie wurde insgesamt sehr viel gegessen. Es ging auch in den Gesprächen immer viel ums Essen. Erstes Frühstück, zweites Frühstück, Mittagessen, Nachtisch, Kuchen, dann Abendbrotbuffet mit warmen Gimmicks, später Nüsse und Cracker zum Fernsehen. Meine kleine Schwester war früh riesengroß geworden und außerdem dick, sie besuchte dann eine Ernährungstherapie.

## *Warum wolltest du abnehmen?*

Eigentlich neige ich gar nicht zum Dicksein, aber ich habe einfach zu viel gegessen. Beim Essen und Verdauen hat sich bei mir so ein Entspannungszustand eingestellt und den wollte ich immer wieder und viel zu oft erreichen. Bis sie mich in der Schule »Schwarte« nannten und die Mädchen nie zurückschauten.

## *Wieviel hast du abgespeckt?*

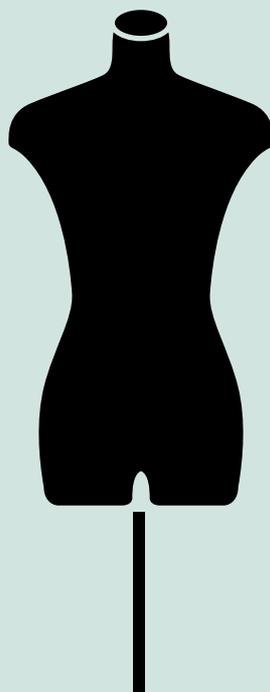
In vier Monaten ziemlich exakt 16 Kilo. Ich wollte jeden Sonntag ein Kilo weniger wiegen. Da habe ich mir eine Gewichtstabelle und einen Essensplan gemacht.

## *Du meinst, du hast eine eigene Diät erfunden?*

Ich dachte, dass Diäten gar nicht funktionieren können, weil sich die Diätindustrie ja sonst selbst zerstören würde... ich hatte meine eigenen Regeln. Und die waren streng und durften nicht gebrochen werden.

## *Welche Regeln hattest du denn?*

Erstens: Wenn du ein Hungergefühl



bekommst, das nicht in deinen Rahmen hineinpasst, dann trink einfach so viel, bis es weggeht. Zweitens: Ich hatte gehört, dass Leistungssportler, um nicht abzunehmen, Unmengen von Kohlenhydraten in sich hineinfuttern müssen. Ich musste also weitgehend auf alle Kohlenhydrate verzichten! Drittens: »Du sollst morgens essen wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettler.«

## *Wie ging es dir denn während dieser Zeit?*

Oft ziemlich schlecht. Ich hab gemerkt, dass mir schneller kalt wurde. Ich musste mich immer dicker anziehen und hab in meinem Kellerzimmer oft mit Decken dagessen. Konzentrieren war auch schwieriger als sonst. Ich bin leichter abgedriftet, zum Beispiel in Klassenarbeiten, weil schon so eine Art Mangelzustand geherrscht hat. Den Mangel habe ich ja versucht auszugleichen, durch viel Gemüse, viel Obst, viele Säfte, um einfach irgendwie Vitamine reinzubekommen. Aber es ging nicht immer. Ich lief auf Sparflamme in der Zeit.

## *Du hast deine Radikaldiät gemacht, als du gerade 16 warst. Jetzt ist bald 2010 und du wirst 24. Wie sehr achtest du jetzt auf deine Ernährung?*

Heute Morgen hatte ich ein Müsli, danach Schokolade und Kaffee. Zum Mittagessen ein Steak und Kartoffeln. Nachmittags beim Lesen für die Uni hab ich mir noch einen Schokosnack aus der Schublade geholt. Ich passe derzeit nicht so gut auf. Das liegt auch an der Jahreszeit. Es ist grau und kalt geworden. Richtige Gewichtsprobleme hatte ich aber eigentlich nie wieder.