Der schwere Weg

zum Kind



Bauch, Beine, Po: Die meisten Frauen erfahren erst in der Schwangerschaft, wie es sich mit runderen Körperformen lebt. Bei Ricarda Ohligschläger 38, war es umgekehrt: Sie musste ihr Körpergewicht fast halbieren, um schwanger zu werden

TEXT VERENA CARL

u den Frauen, die ganz jung ganz schnell Kinder wollen, gehöre ich nicht. Mit Anfang, Mitte 20 war ich vor allem mit mir selbst beschäftigt, mit der Suche nach dem richtigen Mann und auch mit meinen eigenen Problemen. Denn die waren gewichtig, im wahrsten Sinn des Wortes. Schon als Teenager war ich ein wenig pummelig und hatte diese grausame Negativ-Spirale kennengelernt: Jemand macht eine Bemerkung über deinen Bauch oder deinen Po, du bist verletzt, tröstest dich mit noch mehr Nascherei. Zusätzlich habe ich schon damals zu Depressionen geneigt, sicher eine Folge meiner schwierigen Kindheit. Dieser antriebslose Zustand macht Gewichtsprobleme noch schlimmer. In meinen Single-Zeiten habe ich viele Abende auf der Couch vor dem Fernseher verbracht, mich oft einsam gefühlt, immer eine Schale Süßigkeiten in Reichweite. Natürlich habe ich alles Mögliche versucht, um die überflüssigen Kilos loszuwerden, vom selbst gestrickten

FDH-Programm bis zu Weight Watchers und Verhaltenstherapie. Ich habe damit auch abgenommen. Immer wieder. Aber nie dauerhaft.

Umso glücklicher war ich, als ich vor zwölf Jahren Christoph kennenlernte und spürte: Mit diesem Mann kannst du durch dick und dünn gehen. Dass ich damals 115 Kilo wog, hat ihn nicht gestört er ist selbst eher kräftig gebaut, und er mag gern weibliche Formen. Endlich war da ein Mensch, der mich so geliebt hat, wie ich bin, rundum. Und so wurde aus meinem abstrakten Kinderwunsch schon bald die Gewissheit: Wenn ich Mutter werden will, dann mit diesem Mann. Oder mit keinem.

2006 haben wir geheiratet, und eigentlich hätte unserem Glück nichts mehr im Weg stehen sollen. Dabei war mir durchaus bewusst, dass starkes Übergewicht ein Risiko in der Schwangerschaft bedeutet. Denn in den ersten Jahren unserer Beziehung hatte ich noch mal zugelegt: Bei unserer Hochzeit brachte ich 150 Kilo auf die Waage. Ich

hatte fest vor, 30 bis 40 loszuwerden, bevor wir an ein Baby dachten.

Aber dann kam ein Schicksalsschlag, der alle Träume infrage stellte: Mein Arzt diagnostizierte eine Sinusvenenthrombose, also ein Gerinnsel in einem Blutgefäß im Hirn. So etwas kann zu einem Schlaganfall führen. "Dass Sie mir jetzt bloß nicht schwanger werden!" mahnte mich der Doktor. Denn ich musste starke Medikamente nehmen, zweieinhalb Jahre lang. Als Nebenwirkung kehrten meine Depressionen zurück. Schlimmer als jemals zuvor.

Und als wäre das nicht belastend genug gewesen, kamen auch noch ständig diese Fragen von Bekannten, Kollegen, Nachbarn. "Und" wollten sie wissen, "schon etwas Kleines unterwegs?" Es war sicher nett gemeint, aber damals habe ich das als sehr taktlos empfunden. Meine Standardantwort war "Nein, wir kaufen uns erst mal einen Hund." Dann hat sich niemand mehr getraut nachzufragen.

Nach zweieinhalb Jahren durfte ich die Tabletten absetzen. Aber die sorgen- ▶



volle Zeit hatte ihre Spuren hinterlassen. Vor allem 20 Kilo mehr. In diesem Zustand ein Baby zu bekommen wäre glatter Selbstmord gewesen. Blutgefäße, Stoffwechsel, Herz bei 170 Kilo hat der Körper so viel mit sich selbst zu tun, dass er nicht auch noch für einen anderen mit sorgen kann.

Wenn das so weitergegangen wäre, wäre ich heute mit Sicherheit nicht schwanger. Vielleicht sogar tot. Gerettet haben mich dann zwei Dinge. Ein Ausflug. Und ein Anruf. Mein Mann und ich wollten mal wieder etwas unternehmen und fuhren für einen Tag in den Zoo. Es war die Hölle. Ich kam kaum die kleine Steigung vom Parkplatz zum Eingang hoch, schwitzte Sturzbäche, und am Abend tat mir jeder Knochen im Körper weh.

Dann, kurze Zeit später, telefonierte ich mit einer Bekannten, die mich länger nicht gesehen hatte. Wir plauderten übers Abnehmen, über Diäten. Ein typisches Frauengespräch. Bis zu dem Punkt, an dem ich zugab, wie viel ich damals wirklich auf die Waage brachte. Sekundenlange Stille am anderen Ende. "Mein Gott, Rici" sagte sie, "willst du dich umbringen?"

Nein. Ich wollte mich nicht umbringen. Ich wollte doch leben! Und Leben weitergeben, ein Kind haben, sehen, wie es aufwächst! Das hat mich endlich in die Gänge gebracht. Und weil ich zu lange Zeit mit vergeblichen Diätversuchen zugebracht hatte, blieb für mich nur eine Möglichkeit: eine Operation. Dabei habe ich mir dauerhaft einen Teil meines Magens entfernen lassen, sodass ich nur noch kleine Portionen essen kann.

Ja, das ist ein drastischer und auch gefährlicher Eingriff und wirklich die allerletzte Lösung, wenn nichts geholfen hat, weder Ernährungsberatung noch Sport noch Psychotherapie. Ich musste stapelweise ärztliche und psychologische Gutachten vorlegen, damit die Ärzte einwilligten. Aber für mich war es die letzte Rettung. Die Chance auf eine Zukunft für mich. Und auf ein Baby.

Drei Monate nach dem Eingriff hatte ich bereits 25 Kilo verloren, weitere drei Monate später erkannten mich alte Bekannte auf der Straße nicht mehr. Im gleichen Maß, in dem ich Gewicht verlor, wurde ich aktiver. Entdeckte neue

Hobbys, begann das Fotografieren vorher undenkbar, sich für ein gutes Motiv mal eben auf den Boden zu legen und schnell wieder aufzustehen!

Endlich passte ich wieder in Flugzeugsitze, musste keine Angst mehr haben, dass Klappstühle unter mir zusammenbrechen. Was für eine Erleichterung! Und dann kam der Moment, als mein Frauenarzt mir sagte: Sie können loslegen mit der Familienplanung. Das haben wir uns nicht zweimal sagen lassen.

Ich habe mal in einem Roman ein Zitat von Leo Tolstoi gelesen: "Alles wird gut für den, der warten kann." Das kann ich nur unterschreiben. Ich bin sehr schnell schwanger geworden, und ich habe auch bald vielen davon erzählt, weil ich tief im Inneren gespürt habe: Das geht gut. Mittlerweile bin ich in der 23. Woche und habe so eine richtig süße Babykugel. Man sieht deutlich: Das ist kein Speck, da wohnt ein kleiner Mensch. Das erste Mal in meinem Leben macht es mich glücklich, dicker zu werden. Mein Startgewicht waren 108 Kilo, und ich habe mir vorgenommen, nicht allzu viel zuzulegen. Im Moment sind es vier Kilo mehr. Mein Arzt ist zufrieden, meine Laborwerte sind gut, auch der Zuckertest war unauffällig - das ist ja eines der größten Risiken, mit Übergewicht einen Schwangerschafts-Diabetes zu entwickeln. Ich achte besonders auf meine Ernährung, esse viel Obst und Gemüse, aber das habe ich auch schon vorher.

Ich will meinem Kind eine gute Mutter sein, ein Vorbild, wo es geht, und ich bin sicher, ich schaffe das. Auch beim Thema Essen. Denn natürlich möchte ich nicht, dass mein Kind meine Gewichtsprobleme erbt. Ich glaube aber, Verbote sind der falsche Weg. Die machen die Gier nur noch größer. Mein Kind soll alles essen dürfen, auch naschen, aber in Maßen. Zusammen mit meinem Mann und unserem Kind an einem schönen Sommertag in der Stadt bummeln, dabei ein Eis schlecken – das gehört für mich zum Familienglück dazu.

 ➤ Mehr über Ricarda Ohligschläger unter www.herzgedanke.wordpress.com
− hier bloggt die begeisterte Leserin über ihre Lieblings-Romane, aber auch über Persönliches.

Zu dick, zu dünn, und dann ein Baby?

Die wichtigsten Fakten über Essstörungen in der Schwangerschaft

Welche Ursachen haben Essstörungen?

Fettsucht (Adipositas), Bulimie (Fress- und Brechsucht) und Anorexie (Magersucht) haben zwar unterschiedliche Symptome, aber ähnliche psychische Ursachen: zumeist eine Mischung aus Problemen in der eigenen Familie und äußerem Druck durch übertriebene Schönheitsideale und unrealistische Körperbilder in Werbung und Medien.

Was sollten essgestörte Frauen tun, die sich ein Baby wünschen?

Eine Verhaltenstherapie ist nachweislich die effektivste Möglichkeit, Essstörungen zu überwinden, und wird von den Krankenkassen übernommen. In schweren Fällen werden Patientinnen nicht ambulant behandelt, sondern stationär in einer Klinik aufgenommen. Bei extrem über- oder untergewichtigen Frauen ist häufig die Fruchtbarkeit eingeschränkt, vor allem bei Untergewicht bleibt über lange Zeit die Menstruation aus. Auch Jahre nach einer überwundenen Essstörung kann es Schwierigkeiten geben beim Schwangerwerden – manchmal hilft dann nur eine künstliche Befruchtung.

Trotz Essstörung schwanger – was nun?

Starkes Übergewicht bedeutet vor allem ein Gesundheitsrisiko für die Mutter: Weil Herz und Gefäße häufig angegriffen sind, steigt die Gefahr für Bluthochdruck und Schwangerschaftsvergiftung (Gestose), Diabetes, Thrombosen und Embolien. Bei starkem Untergewicht ist dagegen vor allem das Ungeborene gefährdet – durch mangelhafte Versorgung mit Nährstoffen. Schwangere mit Essstörungen werden deshalb von ihrem Frauenarzt besonders genau überwacht. Eine Schwangerschaft kann jedoch helfen, die eigenen Probleme zu überwinden – aus Verantwortungsgefühl für das Ungeborene schaffen viele werdende Mütter, ihr Verhältnis zu Essen und Bewegung zu ändern.

Wer hilft, wo finde ich weitere Informationen?

Lesenswertes über Krankheitsbilder, Kontakte zu Therapeuten und Selbsthilfegruppen: Bundesfachverband Essstörungen, www.bundesfachverbandessstörungen.de, Tel. 0151/58850764 und www.anad.de, Tel. 089/2199730

Fachliche Beratung: Dipl.-Psych. Andreas Schnebel, Vorsitzender des Bundesfachverbandes für Essstörungen; Dr. Renée Herfs, Gynäkologin mit Praxis in München (www.frauenaerztin-herfs.de)