

Mein Gewicht war eine Diagnose

***Wie ich mit medizinischer Hilfe 50 Kilo
verlor und Frieden mit meinem Körper
schloss.***

Hinweis zur Begrifflichkeit:

Ich verwende in diesem Buch den Begriff „Abnehmspritze“. Medizinisch handelt es sich um sogenannte GLP-1-Agonisten. Ich nenne bewusst keine Markennamen, da dies mein persönlicher Erfahrungsbericht ist und keine medizinische Beratung oder pharmazeutische Werbung darstellt.

Mein Gewicht war eine Diagnose

Wie ich mit Hilfe, Mut und medizinischer Unterstützung
50 Kilo verlor – und mich selbst wiederfand

Impressum

Titel:

Mein Gewicht war eine Diagnose

Untertitel:

Wie ich mit Hilfe, Mut und medizinischer Unterstützung
50 Kilo verlor – und mich selbst wiederfand

Autorin:

Claudia Rosato

© 2025, Claudia Rosato

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Autorin unzulässig.

Dieses Buch schildert persönliche Erfahrungen und ersetzt keine medizinische, therapeutische oder fachliche Beratung. Die Autorin übernimmt keine Haftung für Entscheidungen, die aufgrund der Inhalte dieses Buches getroffen werden.

Umschlaggestaltung & Satz:

Eigenleistung

Lektorat:

Eigenlektorat

Veröffentlichung über:

Amazon Kindle Direct Publishing

ISBN:

ISBN nicht vergeben

Vorwort



Alles begann mit einem Satz, den ich nie vergessen werde: „Ihr Gewicht ist eine Diagnose.“

Als mein Arzt diese Worte aussprach, war ich zunächst sprachlos. Nicht etwa, weil mir mein Gewicht unbekannt gewesen wäre – im Gegenteil, ich kannte jede meiner Rundungen und jedes Kilo beim Vornamen. Vielmehr, weil mir zum ersten Mal jemand den moralischen Zeigefinger ersparte. Keine Spur von „Sie müssten halt mehr Sport treiben“, kein belehrendes „Wenn Sie doch einfach mal dies oder das tun würden“. Nur ein nüchterner, sachlicher Satz, der in meinem Innersten ein kleines Erdbeben auslöste.

Lange Zeit hatte ich mein Gewicht nicht als medizinisches Thema, sondern als mein ganz persönliches Versagen betrachtet. Eine Art Charakterdefekt, den ich entweder mit kreativen Ausreden zu erklären, mit viel Aufwand zu entschuldigen oder mit noch mehr Humor zu überspielen versuchte. Oft war dieser Humor ein bisschen zu viel des Guten, eine glänzende Fassade über einem wackeligen Fundament.

Doch dieser eine Satz – „Ihr Gewicht ist eine Diagnose“ – verschob etwas Grundlegendes in mir. Er leitete einen subtilen Wechsel ein: Weg von der zermürbenden Schuld, hin zu einer neuen, stärkenden Verantwortung für mich selbst.

Ich habe 50 Kilogramm abgenommen. Und ich schreibe bewusst: nicht allein. Das ist keine leise Entschuldigung, sondern eine ehrliche Feststellung. Denn ich habe gelernt, dass wahre Stärke nicht darin liegt, alles bis zum Umfallen auszuhalten, sondern darin, rechtzeitig die Hand auszustrecken und Hilfe anzunehmen. Ja, meine Handfläche war schwielig vom jahrelangen Festhalten an vermeintlicher Stärke, aber ich habe sie gelöst.

Dieses Buch ist weder eine trockene Anleitung noch eine Werbebroschüre für das schnelle Glück. Es ist ein sehr persönlicher Bericht über Entscheidungen, die Mut erforderten, über Zweifel, die wie hartnäckiges Unkraut immer wieder durchbrachen, über die Erleichterung kleiner Fortschritte und die Erkenntnis, dass Veränderung selten schnurgerade verläuft. Sie braucht Mut – und manchmal eben auch professionelle Unterstützung.

In diesen Seiten geht es nicht nur um die Kilos, die purzelten, oder die medizinischen Maßnahmen, die ich ergriffen habe. Es geht um all das, was zwischen den Zahlen und Befunden passiert: um Beziehungen, die Halt geben, um die Liebe, die trägt, wenn man selbst strauchelt. Es geht um die Menschen, die bleiben, wenn es schwer wird, und um einen Körper, der nicht perfekt sein muss, um wertvoll zu sein.

Ich schreibe dieses Buch für all jene, die leise kämpfen. Für die, die viel aushalten, immer wieder erklären, warum es nicht klappt, und dabei oft ein freundliches Gesicht aufsetzen. Für alle, die glauben, sie müssten alles allein schaffen, um es sich „verdient“ zu haben.

Kleiner Spoiler: Müssen sie nicht.

Kapitel 1 – Iss weniger. Beweg dich mehr. Reiß dich zusammen.



Ich habe lange geglaubt, dass mir einfach etwas fehlt.

Disziplin vielleicht.
Oder Konsequenz.
Oder dieser ominöse „Biss“, von dem alle

reden, aber niemand so genau sagen kann, wo man ihn eigentlich bekommt. Vermutlich im selben Regal wie Motivation und Selbstbeherrschung – gleich neben den guten Vorsätzen.

Denn genau das hört man, wenn man übergewichtig ist. In tausend Varianten, aber immer mit derselben Grundmelodie: Iss weniger. Beweg dich mehr. Reiß dich zusammen. Als wäre der Körper ein störrischer Einkaufswagen im Supermarkt, der nur deshalb schieft, weil man ihn nicht fest genug packt. Ein bisschen mehr Druck, ein bisschen mehr Wille – und schon rollt er geradeaus. Und wenn nicht, dann liegt es offensichtlich an der Person, die ihn schiebt.

Was niemand dazusagt: Manche Einkaufswagen haben einfach ein Rad, das blockiert. Egal, wie sehr man sich anstrengt.

Irgendwann beginnt man, diese Sätze selbst zu glauben. Sie setzen sich fest, werden vertraut, klingen plötzlich nach Wahrheit. Aus gut gemeinten Ratschlägen wird eine innere Kommentatorin, die immer dabei ist. Morgens auf der Waage. Abends vor dem Kühlschrank. Und besonders gern genau dann, wenn man kurz denkt: Vielleicht wird es ja diesmal anders. Diese Stimme ist erstaunlich ausdauernd, selten freundlich und grundsätzlich überzeugt davon, dass man sich einfach nicht genug anstrengt.

Ich habe vieles versucht. Wirklich vieles. Diäten, Programme, Vorsätze, Neustarts an Montagen – oder an anderen Tagen, wenn der Montag schon verdorben war. Ich habe Kalorien gezählt, Pläne geschrieben, Apps installiert, Einkaufslisten optimiert und mir eingeredet, dass Organisation schon die halbe Miete sei. Ich war vorbereitet. Motiviert. Kurzzeitig sogar sehr überzeugt von mir selbst.

Und dann nahm ich wieder zu.

Manchmal langsam, manchmal in einem Tempo, das mich selbst überraschte. So schnell, dass ich mich ernsthaft fragte, ob mein Körper heimlich nachts arbeitet. Eine Art metabolische Nachtschicht, von der ich nichts wusste. Tagsüber brav, nachts kreativ.

Nur zur Klarstellung: Ich habe nie übermäßig viel gegessen. Ich habe sogar meistens auf Süßigkeiten oder Desserts verzichtet, weil ich das Gefühl hatte, dass schon der bloße Gedanke daran zwei Kilo mehr auf der Waage bedeutete. Ja, ich habe auch mal über den Hunger hinaus gegessen – aber nicht mehr und nicht ungesünder als viele normalgewichtige Menschen um mich herum. Oft sogar weniger. Weniger als mein Mann zum Beispiel, der neben mir saß, Pasta nachnahm und dabei schlank blieb, während ich beim Blick auf den Nachtschrank innerlich schon Kalorien addierte und zunahm. Das fühlte sich nicht nur unfair an – das war es auch.

Jeder Rückfall traf mich persönlich. Nicht wie ein körperliches oder medizinisches Problem, sondern wie ein Beweis dafür, dass mit mir etwas nicht stimmt. Als hätte ich irgendwo eine grundlegende Eigenschaft verpasst: Durchhaltevermögen. Willenskraft. Oder eben diesen „Biss“. Besonders bitter war es, wenn ich mich tage- oder wochenlang zusammenriss und die Waage sich trotzdem keinen Millimeter bewegte. Gar nichts. Keine Belohnung. Kein kleines Entgegenkommen.

In solchen Momenten kam unweigerlich der Gedanke: Wenn das hier schon alles ist, kann ich auch gleich weiteressen. Am besten mit Anlauf. Der Effekt wäre schließlich derselbe – nur dass danach meist noch ein paar Kilos dazukamen. Zur Sicherheit. Man weiß ja nie.

Ich investierte ein kleines Vermögen in Pulver, Tabletten, Shakes und alles, was versprach, meinen Stoffwechsel „anzukurbeln“, den Hunger „zu regulieren“ oder meinen Körper endlich „in Balance“ zu bringen. Rückblickend war ich erstaunlich optimistisch, was gut verpackte Versprechen anging.

Spoiler: Es wurde nichts einfacher. Außer vielleicht das Geldausgeben.

Natürlich suchte ich auch professionelle Hilfe. Eine Ernährungsberaterin. Mit Struktur, Plänen und klaren Regeln. Und ja – ich nahm 18 Kilo ab. Objektiv ein Erfolg. Subjektiv fühlte sich mein Alltag plötzlich an wie eine sehr lange, sehr strenge Prüfung. Eine Handvoll Weintrauben als Highlight. Ein Apfel nach dem Essen – aber bitte bewusst. Alles war korrekt, ausgewogen, gesund. Und erstaunlich freudlos. Irgendwann wurde mir klar: Wenn Abnehmen bedeutet, dass Genuss dauerhaft auf einer roten Liste steht, dann ist das Durchhalten keine Frage der Disziplin mehr, sondern der Lebensfreude.

Was ich lange nicht sehen wollte: Es ging längst nicht mehr nur um Essen.

Es ging um Gewohnheiten, um Emotionen, um einen Körper, der nicht mehr so reagierte, wie er angeblich sollte. Um einen Kopf, der permanent zwischen Kontrolle und Resignation pendelte. Und um diese eine Frage, die immer wieder auftauchte: Andere schaffen das doch auch – warum du nicht?

Mit jedem gescheiterten Versuch wurde die Scham größer. Ich sprach immer weniger darüber, zog mich

zurück und funktionierte nach außen weiter. Nach innen wurde es schwer. Mein Gewicht bestimmte meinen Alltag, meine Kleidung, meine Bewegungen – und mein Selbstwertgefühl. Alles wurde vorsichtiger, kleiner, enger. Das Perfide daran: Niemand sah es. Nach außen wirkte ich „ganz normal“. Innen war ich müde vom Dauerkampf.

Irgendwann sprach ich mit niemandem mehr darüber. Nicht aus Trotz, sondern aus Erschöpfung. Zu groß war die Angst vor gut gemeinten Ratschlägen und vermeintlich einfachen Lösungen. Zu zermürend das Gefühl, mich immer wieder erklären zu müssen: warum es diesmal nicht geklappt hat, warum ich es wirklich versucht habe. Es ist erstaunlich anstrengend, eine Diät anzukündigen – und kurze Zeit später erklären zu müssen, warum zwei Kilo mehr auf der Waage stehen.

Es gab nur einen Menschen, mit dem ich ehrlich war: meinen Mann. Er kannte mein Gewicht, meine Zweifel, meine Frustration und meine leisen Hoffnungen. Bei allen anderen schwieg ich – und trug dieses Thema allein. Still, aber dauerhaft.

Innerhalb kurzer Zeit wuchs ich von Konfektionsgröße 42 auf 50/52. Anfangs liebte ich den Oversize-Look – er kaschierte großzügig und gab mir das Gefühl, wenigstens modisch noch etwas im Griff zu haben. Später passte mir schlicht nichts anderes mehr. Aus Stil wurde Notwendigkeit.

Das Eingeständnis, dass ich es aus eigener Kraft nicht schaffen würde, kam nicht mit einem großen Knall. Es gab keine filmreife Szene, in der ich weinend auf dem Badezimmerboden zusammenbrach. Stattdessen war es eine stille, fast unbemerkte Kapitulation. Eine leise, müde Einsicht, die sich langsam, aber unaufhaltsam ihren Weg bahnte.

Ich hatte nicht versagt.

Ich war erschöpft vom Kämpfen gegen mich selbst.

Und ich brauchte Hilfe.

Das einzugestehen fiel mir schwer. Denn „alleine schaffen“ gilt als Maßstab für Stärke, während Hilfe anzunehmen oft als Schwäche gilt. Für mich war es das Gegenteil: Zum ersten Mal erlaubte ich mir, meinem Körper zu glauben. Meiner Geschichte. Und ganz ehrlich – wer geht schon zum Arzt und sagt: Ich brauche Hilfe beim Abnehmen? Das steht auf keiner To-do-Liste für starke Menschen.

Und doch war es genau das: der erste Schritt raus aus dem Alleinsein.

Allerdings brauchte ich dafür erst noch einen Arzt, der mir wirklich zuhörte. Wir waren umgezogen, ich suchte eine neue Hausärztin. Ich erzählte ihr, dass ich nicht abnehmen konnte – und dass ich, je mehr ich es versuchte, desto mehr zunahm. Ihre Antwort kam schnell und klang, als hätte sie mir gar nicht zugehört:

„Sie müssen etwas an Ihrem Gewicht ändern.“

Diese Ärztin sah mich nie wieder.

Und mit ihr verschwand erst einmal auch meine Lust, einen weiteren Arzt aufzusuchen.

Kapitel 2 – Die Entscheidung für Hilfe

„Ich tat es doch.“

Dieser Satz, unscheinbar und mit nur vier kleinen Worten, mag harmlos klingen. Fast unscheinbar, wie ein verirrter Knopf auf dem



Gehweg. Doch für mich war er alles andere als klein. Hinter diesen unspektakulären Buchstaben verbarg sich der innere Kraftakt eines monatelangen Tauziehens, ein nervenaufreibendes Hin und Her, gespickt mit Zweifeln, lautstarken Rechtfertigungen und einem hartnäckigen Trotz, der sich weigerte, aufzugeben. Doch inmitten dieses mentalen Tohuwabohus meldete sich, egal wie sehr ich ihn auch wegzuschieben versuchte, dieser leise, aber unerbittliche Gedanke: „Vielleicht gibt es da draußen doch noch etwas, das du nicht versucht hast, du alte Kämpferin.“ Es war wie ein kleines, störrisches Licht am Ende eines sehr langen, dunklen Tunnels, das ich mir selbst anzuzünden verboten hatte.

Also fasste ich – nach einer inneren Generalversammlung, die so lange dauerte, dass ich fast schon wieder meine Meinung geändert hätte – allen Mut zusammen und marschierte eines Tages schnurstracks zu einem Endokrinologen. Und, jetzt kommt das Detail, das sich für mich damals unglaublich bedeutungsschwer anfühlte: Ich ging als Selbstzahlerin dorthin. Nicht, weil ich im stillen Kämmerlein glaubte, dass Geld automatisch bessere Antworten liefert – ich bin ja keine goldene Gans, die auf Knopfdruck Lösungen legt. Sondern weil ich mir so einredete, dass ich es so wenigstens „richtig“ mache. Ernsthaft. Verbindlich. Kein schneller Hausarzttermin zwischen Tür und Angel, bei dem man mit einem flapsigen „Dann essen Sie halt