



In Liebe für Dich, Emma.
Du hast mir mein Leben geschenkt.

HüdüKüjiEmlü!

Tetje Mierendorf

Halbfettzeit

Mein neues Leben
ohne Rettungsringe



INHALT

- Zu Wort gekommen – Vorwort** (Klaus-Michael Braumann) 6
- Zuerst einmal – Warum dieses Buch?** 8
- Zu mir – Ich war auch mal klein** 24
- Zu jung – Die Diagnose** 34
- Zuspitzung – Essen, bis der Arzt kommt** 43
- Zuspruch – Dick zu sein ist doch kein Problem!** 48
- Zuschauerliebling – Mein USP** 50
- Zum Aufwachen – Traumhaft schockierend!** 61
- Zur Tat – Loslassen, loslegen!** 71
- Zurechtweisung – Du, Du, Du!** 84
- Zurückgeschaut – Was war da los?** 87
- Zugeständnisse – Dick zu sein hat auch sein Gutes** 98
- Zupacken – Dick im Business** 107
- Zu fixiert – Fett vorm Kopf** 110
- Zuschnitt – Gib Stoff** 112
- Zusammenwachsen – Kopf und Körper** 115
- Zum Sport – Besser schwitzen!** 122
- Zu mir passt das nicht – Der Ausredenkatalog** 124
- Zu langsam? – Ziele und Erfolge** 136
- Zu Dir selbst – Gute Reise** 138
- 4 **Zur Person – Deine Bestandsaufnahme** 140

- Zugleich** – Wir schaffen das! 145
- Zu deinen tieferen Schichten** – Fragestunde 149
- Zusage** – Ja, ich will! 160
- Zum Ziel** – Welches nochmal? 163
- Zur Erinnerung** – Heute, morgen, damals 171
- Zusammenhalt** – Durch dick, auch durch dünn? 174
- Zucker** – Zu viel, zu süß, zur Hölle 177
- Zum Merken** – Du, Du, Du! 184
- Zum Arzt** – Check up! 187
- Zum Schwitzen** – Bewegung, zack, zack! 199
- Zum Anziehen** – Welche Sportklamotten? 209
- Zunge raus** – Du kommst hier nicht rein! 213
- Zu Urzeiten** – Damals war's 218
- Zum Glück** – Schlanksein ist nicht alles 224
- Zukunft** – Was passiert da? 229
- Zum Stillstand** – Nein, keine Entmutigung 240
- Zubehör** – Die Einkaufsliste 245
- Zuletzt** – Nachwort 247
- Zutiefst danke ich euch allen** 248
- Zum Weiterlesen** 252

ZU WORT GEKOMMEN

Vorwort



Wie soll man ein Vorwort schreiben, wenn einem fast die Worte fehlen?

Ich bin beeindruckt von dieser erstaunlichen Leistung, die Tetje Mierendorf mit seiner Gewichtsabnahme nach etlichen Jahren krankhafter Adipositas mit einem Diabetes Typ 2 vollbracht hat. Er hat es nicht nur geschafft, seine Diabetes-Erkrankung vollständig zu heilen und auf sämtliche Medikamente verzichten zu können, es ist ihm auch gelungen, viele andere Bereiche seines Lebens umzukrempeln und sich als Person ganz neu zu definieren.

Ein völlig neuer Mensch, der einem drohenden frühen Tod den Kampf angesagt hat und Vorbild für unzählige Menschen dafür ist, was man alles mit der richtigen Einstellung zu bewegen vermag. Vor allem sich selbst.

Ich lernte Tetje Mierendorf 2010 im Institut für Sport- und Bewegungsmedizin kennen, wo er sich vor seiner Teilnahme an einem großen Breitensport-Event, den »Hamburg Classics«, einer sportmedizinischen Untersuchung mit einer Leistungsdiagnostik unterzog, um seine gesundheitliche Eignung zur Teilnahme am 55-km-Radrennen überprüfen zu lassen.

Vor mir auf dem Ergometer saß ein 38-jähriger Mann mit einer katastrophalen Fitness, der massiv übergewichtig war und bereits eine Diabeteserkrankung entwickelt hatte, der aber den unbändigen Willen hatte, an dieser Radrennveranstaltung teilzunehmen und heil im Ziel anzukommen, ohne eine Ahnung davon zu haben, wel-

ches Maß an Vorbereitung dies für einen Mann seiner Gesamtkonstitution bedeutete. Er bereitete sich weitgehend in Eigenregie in einem sehr heißen Sommer auf dieses Rennen vor und beendete es trotz seiner nicht unbedingt günstigen körperlichen Voraussetzungen in einer für seine Gewichtsklasse beachtlichen Zeit.

Auch wenn ich mir gewünscht hätte, dass Tetje Mierendorf nach diesem Radrennen am Ball und körperlich aktiv geblieben wäre, bin ich doch froh, dass er – um im Bild zu bleiben – schließlich noch rechtzeitig die Kurve gekriegt hat und seit 2014 nach Jahren sportlicher Abstinenz geradezu zu einer »Sportskanone« mutiert ist.

Tetje Mierendorf ist ein wirkliches Vorbild, das uns zeigt, was man erreichen kann, wenn man es will. Er ist kein Fitnessguru und kein Ernährungsspezialist, kein Experte für Biochemie, der mit eindrucksvollen Fachbegriffen jongliert. Tetje Mierendorf ist ein Mensch, der am eigenen Leib erfahren hat, was Dicksein wirklich bedeutet, was es mit einem macht. Einer, der weiß, wie Veränderung geht und was sie bewirken kann.

Die Jahre, die er vermutlich durch seinen neuen Lebensstil gewonnen hat und mit seiner Familie verbringen darf, sind mit Geld nicht aufzuwiegen. Der dafür nötige zeitliche, monetäre und körperliche Einsatz ist, wie er selbst sagt, »das beste Investment, das man sich vorstellen kann«.

Ich wünsche mir, dass seine Geschichte viele Menschen bewegt und ihnen Inspiration für ein langes, gesundes Leben ist.

Professor Dr. Klaus-Michael Braumann

(Präsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP))

ZUERST EINMAL

Warum dieses Buch?

Sehr viele Bücher fangen mit dieser Frage an, ich weiß gar nicht, wie viele, gefühlt wahrscheinlich jedes. Nicht besonders klug, einen Ratgeber mit einer Frage zu beginnen, oder? Ups, schon wieder eine. Ich finde, Du solltest aber als Käufer ein Recht darauf haben, zu wissen, was Du für Dein Geld bekommst. Also kriegst Du auch die Antwort. Warum also solltest Du dieses Buch kaufen, dem Händler Dein Geld geben, damit der was abbekommt, ebenso der Verlag, mein Agent und schließlich ich? Schon die dritte Frage. Die Antwort (endlich): Dieses Buch kann Dein Leben verändern. Es kann Dich schrumpfen, verschlanken, verkleinern, verstärken, Deine Familie und Deine Karriere verändern. Dieses Buch ist ein Lifechanger, eine Zäsur, der entscheidende Schritt zur Umkehr. Wenn Du es zulässt.

Vielleicht stöberst Du ja gerade in diesem Moment ganz ohne konkretes Ziel nach einem unterhaltsamen Buch und wolltest nicht gerade in dieser Sekunde anfangen, Dein Leben zu verändern. Das sei Dir gegönnt, Du kannst Dich nach diesen Zeilen noch immer entscheiden, ob Du dieses Buch kaufst. Oder hast Du etwa die Folie abgerissen, mit Deinen dreckigen Fingern ein paar Seiten beim Blättern beschmutzt und die Verkäufer gucken schon komisch?

Also gut, nimm Dein Portemonnaie, Du hast ein unterhaltsames Buch gefunden, das Du jetzt bezahlen solltest. Geh zur Kasse, aber verdeck den Titel vor den anderen Leuten, denn eigentlich soll ja keiner sehen, dass Du so einen Schlankheitsratgeber nötig hast. »Halbfettzeit« steht auch noch drauf, dann noch eine Waage auf

dem Titel! Oh, Mann! Da kann doch jeder sofort sehen, worum es geht! Peinlich! Wenn Deine Hand groß genug ist, kannst Du das untere Drittel verdecken, dann sieht man nur noch mein Bild und meinen Namen. Wer mich nicht kennt, könnte immer noch denken, es ist ein Buch über eine Abenteuerreise. Oder etwas Politisches über die Ukraine, so könnte man das blau-gelbe Design erklären, vielleicht auch ein Ikea-Buch »Meine Tage mit Billy – Ein Ex-Mitarbeiter packt aus«. Egal, aber jetzt kauf bitte endlich dieses Buch! Zieh auf dem Weg zur Kasse und in der Schlange bloß Deinen Bauch ein, denn so dick siehst Du ja gar nicht aus, nicht dass jemand den Titel doch erkannt hat und Dich jetzt mustert. Nein, Du selbst hast es doch wirklich nicht nötig, naja, das Thema Selbstwahrnehmung kommt noch ...

Bitte doch die Herrschaften an der Kasse mit einem freundlichen Lächeln, das Buch als Geschenk zu verpacken, das sieht dann nicht so aus, als wäre es für Dich. Du kannst ja sagen, es wäre für Deinen besten Freund, der dringend mal abnehmen müsste, da es sonst kein gutes Ende mit ihm nimmt. Gut, Du selbst müsstest ja auch mal so fünf Kilo verlieren, aber Du isst und trinkst ja immer bei ihm mit, damit er nicht so viel reinhaut, das ist echt selbstlos von Dir. Aber Du, nein, Du schaffst das mit dem Abnehmen ja auch so. Ach, Dein armer Kumpel, vielleicht hilft ihm dieses Buch ja.

So, jetzt aber schnell bezahlen und raus aus dem Laden. Hat Dich jemand gesehen? Puh, das wäre geschafft, diese Aktion hat sicherlich bereits sieben Kalorien gekostet. Jetzt kannst Du das Buch endlich mit gutem Gewissen lesen, es ist Deins! Das überflüssige Geschenkpapier kommt in den Wertstoffbehälter, so kannst Du Dein Gewissen ein bisschen beruhigen, denn Du hast Dich durch diese

Verschwendung der Umweltverschmutzung schuldig gemacht, ich hoffe, es war wenigstens recyclingfähiges Geschenkpapier. Diese kleine Umweltsünde ist aber – ehrlich gesagt – nichts gegen den Umweltschaden, den Du durch Deine überflüssigen Pfunde verursachst! Bäm! Schuldig! Überlege mal, was man einsparen könnte, wenn jeder Mensch nur so viel essen würde, wie er wirklich braucht? Weniger Kohlendioxid und Kohlenmonoxid durch weniger Transporte, weniger Fleischkonsum bedeutet weniger Weideflächen und weniger Antibiotika, somit weniger Keimresistenzen und weniger Pestizide, ganz zu schweigen vom höheren Schadstoffausstoß, den Du durch Dein Übergewicht verursachst. Ja, mit Deinem Übergewicht versündigst Du Dich an der Umwelt. Das klingt alles nicht sehr nett, ist aber leider wahr. Genuss darf sein und ist wichtig, aber alles hinterlässt seine Spuren.

Dieses Buch ist sehr persönlich. Ich maße mir sicher nicht an, für alle dicken Menschen dieser Welt sprechen zu können, aber ich habe eine langjährige Übergewichtskarriere hinter mir und weiß, wovon ich hier spreche. Ich war aber nicht nur dick, sondern auch immer recht groß. Groß bin ich noch immer und daran wird sich wohl so schnell auch nichts ändern. Ich kenne das Anderssein gleich aus zwei Richtungen, wobei meine Größe mich nur ganz selten gestört hat, zum Beispiel beim Autokauf, in der Achterbahn, im U-Boot, in Hotelbetten und -duschen oder im Kino, außerdem beim ... Eigentlich also doch recht häufig, aber daran kann ich nun wirklich nichts ändern, ich arrangiere ich mich lächelnd damit, schließlich hat die Größe auch Vorteile. Ich laufe immer als Erstes durch Spinnweben, die sind dann noch schön frisch.

Dieses Buch ist für meine Verhältnisse ziemlich ernst, und ich werde genau das auch ein paar Mal erwähnen:

Es geht bei diesem Thema um nichts Geringeres als um Dein Leben. Ich sage nicht, dass Du sterben wirst, wenn Du weitermachst wie bisher, immerhin aber kann ein jahrelanges Übergewicht Dein Leben durchaus verkürzen. Es ist ein bisschen wie im Film Matrix, wo Du Dich entweder für die Tablette entscheiden musst, mit der Du die Wahrheit über Dich und die Welt erfährst, oder für die Tablette, die Dich die letzten Minuten vergessen lässt und mit der Du weiterhin in Deiner – vielleicht ja sogar glücklichen – Welt weiterlebst und wartest, dass die Dinge Dich einholen. Klar, irgendwann wirst Du sowieso sterben, niemand kann das verhindern oder den Zeitpunkt vorhersehen, und bisher konnte auch keiner den Beweis antreten, das uns nach dem Tod irgendetwas erwartet. Aber ich gehe einfach mal davon aus, dass Du dieses Buch liest, weil Du viel zu dick bist und abnehmen *willst*. Schon mal die richtige Entscheidung – wenn Du es denn auch wirklich *willst*. Oder *musst* Du etwa nur abnehmen und hast im Grunde gar nicht den echten Willen dazu? Drängt Dich Dein Arzt oder Deine bessere Hälfte? Dieses Buch könnte jener berühmte Schmetterling sein, der den Tornado auslöst. Wer weiß, vielleicht schreibst Du mir in einigen Monaten oder in ein bis drei Jahren, dass Du Dich auf den Weg in ein neues Leben gemacht hast und berichtest mir dann, was aus Dir geworden ist. Genügend Zeit für ein Resümee. Ui, ich bin gespannt auf die ganzen Geschichten!

Ich kenne Dich natürlich nicht, es sei denn, ich habe Dir dieses Buch geschenkt, weil wir befreundet oder verwandt sind oder Du mir sonst irgendwie wichtig bist. Das erkennst Du dann an der Widmung. Aber auch, wenn wir uns noch nicht kennen und Du bei einigen meiner Aussagen erstmal protestierst oder Dich auf den Schlips getre-

ten fühlst, kann ich trotzdem versuchen, mich für Dich einzusetzen, auch wenn Du erst gar nicht so richtig willst. Das alles kann ich natürlich nur aus der Ferne tun, darum solltest Du Dir Leute suchen, die Du in Deiner Nähe hast und die Dich bei Deinem Vorhaben unterstützen. Es kann gut sein, dass sie bis jetzt von Deinem konkreten Vorhaben noch gar nichts wissen. Ich habe natürlich null Ahnung, wen Du so alles kennst, aber ich kann Dir ein paar Hinweise geben, welche Menschen Dich wie unterstützen könnten, dazu später aber mehr. Ich erzähle in diesem Buch von meinem Weg aus der Kindheit hin zur Fettleibigkeit und zurück in ein gesundes und selbstbestimmtes Leben in Würde. Jawohl, ich habe Würde geschrieben. »Leben in Würde« klingt irgendwie nach Pflegeheim und Alter. Würde ist eine Sache, die wir nicht nur anderen, sondern auch uns selbst entgegenbringen müssen. Viele erniedrigende Situationen aus meiner »dicken« Vergangenheit, in die ich mich selbst katapultierte, werden mir erst jetzt aus einer anderen Perspektive klar. Ich habe mich sehr oft würde- und respektlos mir selbst gegenüber verhalten, davon werde ich auch später erzählen. Jetzt werde bitte nicht wieder ungeduldig, ich versuche hier noch, Dich auf dieses Buch vorzubereiten. Vielleicht erwartest Du von mir Tipps und Hinweise, wann Du was essen und welchen Sport Du machen sollst und so weiter, das reiße ich aber nur oberflächlich an, denn von solchen Büchern gibt es Hunderte. Mein Buch soll ein anderes sein. Es geht nicht um Sportübungen und um Rezepte, es geht nicht darum, Dir den einen genialen Trick zu verraten, wie Du schnell viele Kilos verlierst. Dieses Versprechen, das ich selbst oft genug habe glauben wollen, geben Dir andere. Dass es ganz einfach ist, Gewicht zu verlieren. Es geht um etwas anderes. In diesem Buch wirst Du defi-

nitiv nicht lesen, dass es ganz einfach ist, abzunehmen. Du wirst nicht lesen, dass Du nie wieder Kalorien zählen und nur 20 Minuten Sport in der Woche machen musst. Ich sage Dir ganz klar, dass es Arbeit bedeutet.

Mein Weg zu meinem neuen Ich hat mich in ein schmerz- und beschwerdefreies Leben ohne die mit Übergewicht verbundenen Einschränkungen geführt, die ich während der fetten Jahre total verdrängt hatte, weil ich sie einfach nicht wahrhaben wollte. Ich blendete schlichtweg alle negativen Seiten meines Übergewichts aus und betrachtete sie als gottgegebenes Schicksal, dem man lächelnd gegenüberstehen sollte. »So bin ich halt!« Eine solche Akzeptanz ist sicher bei vielen Dingen, an denen man wirklich nichts ändern kann, der richtige Weg, zum Beispiel bei unheilbaren Krankheiten oder Behinderungen. Bei vielen anderen Dingen, die man selbst in der Hand hat und durchaus ändern kann, wäre es eine Kapitulation vor dem Leben und der falsche Weg.

Arggghh! Ich ärgere mich jetzt schon über mich selbst, weil ich so verdammt spät mit meiner Veränderung begonnen habe! Eigentlich wollte ich mir das Ärgern abgewöhnen auf dem Weg, ein besserer Mensch zu werden. Innerlich wie äußerlich. Ich arbeite daran.

Mein Weg nach fast 30 Jahren zurück zum normalgewichtigen Menschen war kein schnurgerader, sondern ein ziemliches Hin und Her, Vor und Zurück mit vielen engen Kurven, Ampeln und unbefestigten Wegen, manchmal mit fiesen Glasscherben und hier und da einem ekligen Häufchen, in das ich getreten bin. Manchmal musste ich barfuß gehen und manchmal auch weite Strecken im Kreis, aber ich bin nie stehengeblieben, ich habe nur mal ab und zu kurz bei Querverkehr angehalten, bin auf der Stelle getreten, wenn gerade rot war, weil ich zu viel auf

einmal wollte und es übertrieben hatte, eine Erkältung mich dazu zwang, innezuhalten und ein bisschen langsamer zu gehen. Aber ich blieb immer in Bewegung und lernte dazu. Kleine, erzwungene Auszeiten waren immer eine gute Gelegenheit, mich aufs Neue zu hinterfragen, ob sich nicht hier und da auf meinem Weg Fehler eingeschlichen hatten oder ob ich in die Falle der Routine getappt war, die meinen Weg zum Ziel erschwerte.

Aber ich bin niemals, niemals stehengeblieben! Und das darfst Du auch nicht! Auch, wenn es mal nicht so läuft und Du einige Zeit nicht abnimmst: Selbst diese Phasen sind wichtig und lehrreich und sagen erstmal nichts über Erfolg oder Misserfolg aus. Der Körper muss sich auf das neue Gewicht einstellen, der Kreislauf an die neue Situation gewöhnen. Komm also bitte niemals auf die bescheuerte Idee zu denken: »Ist auch egal jetzt«. Streich solche Gedanken aus Deinem Kopf, aus Deinem ganzen Leben! Es wird nie wieder egal sein, sonst rutschst Du schneller wieder in Dein früheres fettes Leben, als Du »Schokoladentorte« sagen kannst. Du musst lernen, aus dieser alten gefährlichen Routine rauszukommen und eine gesunde und rundum glückliche Lebensweise anzunehmen. Klingt nach Bioladen-Esoterik? Erlebe es, dann wirst Du mir zustimmen, vielleicht hast Du sogar schon eine Ahnung, wovon ich spreche. Wenn nicht, stell Dir einfach mal vor, wie es sein könnte, wenn Du nicht mehr dick wärst, sondern richtig schlank. Es ist ein Lebensgefühl, das ich nicht besser beschreiben kann als mit den Worten »Rundum wohlfühlen«. Auch wenn es ein oft bemühter Ausdruck ist, beschreibt dieser es nun mal am besten, weil ein schlankes Leben nicht nur bedeutet, weniger Kilos mit sich herumzuschleppen, weniger zu schwitzen, fitter, wacher und leistungsfähiger zu

sein, sondern auch ausgeglichener im Kopf zu sein, sich einfach in seiner Haut zu Hause zu fühlen. Irgendwann wirst Du weder gesunde Ernährung noch Sport *bewusst* machen müssen, weil beides einfach zu Deinem Alltag dazugehört, Du wirst beides gar nicht mehr in Frage stellen, sondern einfach nur noch machen. Es wird ganz selbstverständlich, und Du wirst Dir die Zeit dafür nehmen, so wie Du Dir Zeit für den Job, Deine Kinder oder fürs Schlafen nimmst, es gehört von nun an bis an Dein Lebensende zu Dir und würde Dir fehlen, wenn Du darauf verzichten müsstest. Genau da musst, willst und wirst Du hinkommen. Ernährung und Sport sind extrem wichtig, denn sie bestimmen nicht nur über die Dauer, sondern auch über die Qualität Deines Lebens. Die Früchte liegen nicht in weiter Ferne und machen sich nicht durch mehr geschenkte Jahre zum Ende Deines Lebens bemerkbar, sie sind nicht abstrakt und weit weg, nein, Du darfst diese Früchte schon jetzt ernten, in jedem Moment Deines gerade stattfindenden Lebens. Freu Dich, denn Dein Leben wird nicht mehr dasselbe sein. Momentan fragst Du Dich vielleicht noch, wie Du auf lieb gewonnene Gewohnheiten verzichten sollst: Das Glas Wein am Abend, die Zigarette nach einem »guten« Essen, den süßen Snack nach der Mittagspause. Ich werde es noch oft sagen: Du gewinnst so viel mehr an Leben, als Du an Kilos verlierst. Du gewinnst, Dein Ego gewinnt, Deine ganze Ausstrahlung gewinnt, Dein Wohlbefinden gewinnt, Deine Gesundheit gewinnt, Deine Familie gewinnt, alle gewinnen. Du musst es nur tun. Tu es einfach!

Ich schenke Dir als Leser dieses Buches mein Vertrauen, in dem ich meine sehr persönliche Geschichte mit Dir teile. Vieles, was ich hier von mir preisgebe, wussten bisher nicht einmal mir sehr nahestehende Personen, ei-

niges überhaupt noch niemand außer mir. Ich vertraue Dir meine Gedanken und Gefühle an und hoffe, dass Du gut damit umgehst. Ich würde mich freuen, wenn Du mir auch vertraust, wie einem guten Freund, der selbst jahrzehntelang lebensbedrohlich übergewichtig war und weiß, was es bedeutet, so zu leben.

Machen wir also den nächsten gemeinsamen Schritt. Es geht in diesem Buch um die folgenden Dinge:

- Die Auseinandersetzung mit Dir selbst
- Die Übernahme von Verantwortung
- Ein nachhaltig gesundes und zufriedenes Leben

Das klingt dramatisch, oder? Und verdammte Axt, das ist es auch. Schließlich geht es eben um nichts anderes als um Dein Leben, da gibt es überhaupt nichts zu beschönigen. Wahrscheinlich hast Du ja schon x-mal gelesen, dass Übergewicht lebensgefährlich werden kann, das ist nix Neues. Aber noch bevor Du anfängst, die erste Kalorie zu zählen oder durch Sport wieder loszuwerden, ist der allererste Schritt in Richtung neues Leben auch der Wichtigste: Die Auseinandersetzung mit Dir selbst.

Du musst wissen, warum Du bist, wie Du bist. Was hat Dich zu dem gemacht, der Du bist? Was hat dazu geführt, dass Du dick bist? Es gibt die unterschiedlichsten Gründe für Übergewicht: Schicksalsschläge, Mobbing, Ausgrenzung, Liebesentzug, traumatische Erlebnisse, Verletzungen, Kränkungen, Krankheiten und vieles mehr. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass Essen fast immer nur ein Symptom einer tiefer liegenden Problematik ist. Es gibt Dir Befriedigung und spürbare Wärme, ich gehe sogar noch weiter und nenne Essen ein Gefühl von Liebe. Essen ist immer für Dich da, stellt keine Fragen

und streichelt Deine Seele, indem es Dich mit Geschmack und Wohlgefühl belohnt. Du spürst es im Mund, in der Speiseröhre, im Bauch, wie es Deinen Magen dehnt und in Dir wirkt. Du lässt das Essen in Dich hinein und vertraust ihm. Essen kann etwas Erotisches haben, es kann sogar noch intensiver als Sex sein. Beim Sex vereinigen wir uns mit der oder dem anderen, lassen aber auch wieder los. Das Essen jedoch bleibt in uns, es wird sogar zu uns, wir verarbeiten es und bauen unseren Körper aus ihm. Du bist, was Du isst. Es ist eine sinnliche Beziehung. Sucht-Esser essen, wenn es ihnen schlechtgeht, aber auch, wenn es ihnen gutgeht, wenn etwas Schönes oder wenn etwas Schlechtes passiert. Sucht-Esser nehmen einfach alles zum Anlass, etwas in den Mund zu stecken, jede Begebenheit wird mit Essen in Verbindung gebracht, Essen ist sozialer Klebstoff und immer noch da, wenn die anderen wieder weg sind.

Zu viel essen und trinken führt zu Übergewicht. Du hast Dir einen Panzer angefressen, der Dich schützt. Wovon schützt er Dich? Körperlicher Hunger kann es nicht sein, wenn Du nicht krank bist. Der menschliche Körper ist darauf trainiert, Fett für schlechte Zeiten zu speichern, soweit so gut. Aber Du weißt als moderner Mensch in unserer westlichen Welt, dass diese schlechten Zeiten mit hoher Wahrscheinlichkeit niemals auf Dich zukommen werden, im Gegenteil: Durch Dein Übergewicht beschwörst Du sie für Dich herauf.

Aber Dein Fettpolster ist wie ein Nest für Dich geworden, aus dem Du nicht mehr wegwillst. Du bist wie eine Schnecke, die ihr Haus, das sie vor der Außenwelt beschützt, immer dabei hat, Du bist nicht so verletzlich. Dieser Fettpanzer, der sich an Deinen Körper klammert, ist aber in Wirklichkeit kein Schutzwall, sondern Aus-

druck Deiner Angst, das Resultat Deiner tiefen Verletzlichkeit. Er soll Dich davor bewahren, schutzlos ausgeliefert zu sein. Das Problem bei dieser Waffe ist, dass Du sie auf Dich selbst richtest und die Schüsse in Deine Richtung abfeuerst statt gegen Deine Feinde da draußen. Lerne Deine Ängste kennen und kämpfe gegen sie an, wehr Dich und eliminiere Deinen wirklichen Feind. In Wahrheit ist es nämlich nicht die Welt da draußen, die Dich angreift, denn Du bist es selbst. Du machst Dich in Form von Übergewicht mit Krankheiten kaputt. Wenn Du nichts gegen Deinen Feind unternimmst, wird er Dich irgendwann töten. Es beginnt ganz langsam mit Kurzatmigkeit und dem Gefühl, dass Deine Beine nicht mehr so gut tragen und endet im Grab. Vorher allerdings warten vielleicht noch ein paar Jahre im Pflegebett, vielleicht hast Du aber auch vorher einen Herzinfarkt oder Schlaganfall, der Dir die Jahre erspart, in denen Du wundgelegen an die Zimmerdecke starrst und Dich von fremden Menschen oder Deinen Kindern waschen lassen musst. Bitte nimm Dein Leben selbst in die Hand. Ich bitte Dich, meine plakative Wortwahl in den letzten Zeilen zu entschuldigen, es geht mir wirklich nicht um Effekthascherei, ich will Dir einfach nur klarmachen, in welcher gefährlichen Situation Du Dich mit Deinem Übergewicht befindest. Ich hätte mir gewünscht, ein Arzt hätte mir einmal so deutlich gesagt, wie es wirklich um mich stand.

Schauen wir noch einmal eine Spur nüchterner auf die Problematik. Essen verschafft Dir eine Ablenkung von Deinen Gefühlen, das klappt aber immer nur für kurze Zeit. Wenig später landest Du unweigerlich wieder in einem emotionalen Loch, das erneut nach Befriedigung schreit und diesem Ruf folgst Du. Erst wenn Du diesen Schreihals zum Schweigen bringst, wirst Du den Hunger

stillen können, wonach auch immer Du Hunger hast. Das Schreien dieses Nervenbündels ist kein Hunger im körperlichen Sinne, den wirst Du wahrscheinlich gar nicht mehr kennen, denn als dicker Mensch nimmst Du mehr als genug Energie zu Dir, so dass dieser gar nicht wirklich entstehen kann. Am Anfang steht der Kopf, der bereit für eine Veränderung sein muss, dann folgt der Körper. Die Übernahme von Verantwortung für Dein Leben ist absolute Voraussetzung für Deinen Erfolg. Beim Thema Verantwortung soll es nicht darum gehen, dass Du abnehmen solltest, damit Dein Auto durch die hohe Belastung Deines Gewichts nicht so schnell kaputtgeht, auch nicht, dass Du Deinen Lattenrost mal wieder zu Brennholz verarbeitet oder den Klodeckel geschrottet hast – ist mir mal in einem Hotel passiert, einer der peinlichsten Momente in meinem Leben. Ich musste runter zur Rezeption gehen und dem Hotelmitarbeiter beichten, dass der Duroplast-Klodeckel unter meinen fast 180 kg gebrochen war und ich nun nicht mehr aufs Klo gehen konnte. Der Hotelmitarbeiter hat sich wirklich Mühe gegeben, Haltung zu bewahren und nicht laut loszulachen, es ist ihm mehr oder weniger gelungen. Ich gab ihm 20,- € Trinkgeld, damit er Diskretion wahrt. Zum Glück passierte das Ganze in den frühen Morgenstunden, ich konnte also noch duschen gehen und das Hotel verlassen, bevor der Haustechniker auftauchte, der sich bestimmt auch nochmal über meinen delikaten Unfall amüsiert hat. Peinlich ohne Ende! Was ich dem Hotelmitarbeiter natürlich nicht erzählte, ist die Tatsache, dass ich mir in der Bruchstelle noch übel die Haut am Po eingeklemmt hatte, was mir noch tagelang Schmerzen bereitete. Ich habe dieses Hotel nie wieder betreten und hoffe, dass es in den nächsten Jahren abgerissen wird, damit ich nicht immer wieder

an dieses Erlebnis erinnert werde, wenn ich nach Köln muss. Mist, jetzt habe ich die Stadt verraten, in der mir das passierte.

Zurück zum Thema. Nein, diese Art der Verantwortung meine ich nicht, sowas ist zwar peinlich, aber wenigstens nicht lebensbedrohlich, wenngleich solche Momente dazu beitragen, dass die Selbstachtung Stück für Stück zugrunde geht. Worum geht es also dann? Es geht zuallererst nur darum, dass Du die Verantwortung dafür übernimmst, dass Du jetzt gerade dick bist. Ja, Du hast richtig gelesen. Erstmal musst Du Dir der Tatsache bewusst werden, dass nur Du dafür verantwortlich bist, dick zu sein. Vielleicht protestierst Du jetzt innerlich heftig. Aber Moment! Ich sage nicht, dass Du selbst die Ursache für Dein Übergewicht bist, ich sage nur, dass Du die Verantwortung dafür hast, dass es auch weiterhin so bleibt. In dem Wort »Verantwortung« steckt das Wort »Antwort«. Du musst die Antwort auf die Situation geben, in der Du Dich jetzt und seit viel zu langer Zeit schon befindest. Schon allein deswegen, weil Du der Einzige bist, der darauf reagieren kann. Keiner sonst kann für Dich abnehmen, das musst ganz allein Du tun. Du kannst und sollst Dir natürlich Hilfe von außen holen, aber niemand kann Dir die Arbeit abnehmen, für Dich die Kalorien zählen, bestimmen, was in Deinen Mund kommt, Sport für Dich treiben; es gibt keine Tablette, die Dein Fett verbrennt und keine Operation, die Dir den Aufwand erspart, Dein Leben aktiv zu ändern, auch wenn es unglaublich viele Produkte, zu denen auch Operationen zählen, gibt, die genau das versprechen.

Niemand kann Dir das Abnehmen abnehmen. Das ist leider vielen Leuten nicht klar. Sie machen zum einen andere für ihr Übergewicht verantwortlich und erwarten

auch von diesen, dass sie dafür sorgen, dass die Pfunde wieder verschwinden. Alle wollen schlank sein, aber keiner will abnehmen. So funktioniert das leider nicht, denn unser Körper ist kein Elektrogerät, das wir ersetzen oder reklamieren können. Es gibt keine Garantie, keinen Gewährleistungsanspruch.

Ich selbst war Weltmeister im Abgeben von Verantwortung, ich kenne die Mechanismen, die mich selbst glauben ließen, dass andere es waren, die mich dick gemacht haben und auch weiterhin dafür sorgten, dass ich es blieb. Leider eine heftige Form von Selbstbetrug.

Ja, ich habe bereits sehr viel abgenommen, aber ich weiß immer noch sehr genau, wie die meisten Übergewichtigen ticken, denn im Kopf bin ich noch immer dick und werde es dort wohl vielleicht auch bleiben. Meine Psyche hat noch nicht begriffen, dass ich schon »schlank« bin. Ich habe allein beim Wort »schlank« immer noch Zweifel, ob ich das überhaupt schreiben und sagen darf, weil »schlank« und Tetje irgendwie nicht zusammenpassen, obwohl mir Leute immer wieder sagen, ich wäre es. Ich werde wohl einfach glauben müssen, dass ich sowas wie eine recht »schlanke« Statur habe, aber es fällt mir wahnsinnig schwer und das ist keine Koketterie. Ich weiß nicht, wie lange dieser Zustand in meinem Kopf noch dauern wird. Meine Frau macht immer wieder mal ohne mein Wissen Fotos von mir und zeigt mir diese, damit ich an meiner Selbstwahrnehmung arbeiten kann.

Verantwortung ist ein schweres Wort. Aber sie ist mein ständiger Begleiter geworden und betrifft nicht nur das Übergewicht. Wie ein Flächenbrand hat sich diese Verantwortung auf sämtliche Bereiche meines Lebens ausgebreitet. Auf meinen Beruf, meine Ehe, mein Familienleben, meine Freundschaften, mein Verhalten,

meinen Charakter, meine Einstellung zu vielem. Leben ist nicht nur das, was uns passiert, während wir atmen und Pläne machen, um John Lennon zu zitieren. Leben ist das, was wir zulassen und was wir daraus machen – aktiv. Verantwortung macht verdammt viel Spaß, sie macht aus mir einen eigenständigen Menschen, der sich und andere bewegt. Ich bin nicht mehr ein Stück Treibholz auf dem Ozean, ich bin der Kapitän auf einem stolzen Schiff mit eigenem starken Motor, der weiß, wo er hinwill.

Das erreichte gesunde Leben zur Selbstverständlichkeit werden zu lassen, ist die nächste Stufe. Ich schreibe bewusst »Stufe«, denn dies ist nur der Weg zu einer neuen Ebene, nicht jedoch der letzte Schritt, denn Du wirst zwar ständig neue Etappenziele erreichen, dadurch, dass Du Dir aber immer neue Aufgaben suchst, wirst Du Dich nie auf erreichten Erfolgen ausruhen. Sei Dir im Klaren darüber, dass Du es nicht mit einer Diät zu tun hast, die Du über einen gewissen Zeitraum durchhalten musst, Erfolg ist eine *lebenslange* Aufgabe. Unser ganzer Alltag besteht aus lebenslangen Aufgaben wie Atmen, Zähneputzen, Duschen, Rechnungen bezahlen, Einkaufen. Genau so selbstverständlich müssen und werden gesunde Ernährung und Bewegung für Dich sein. Du bist mit all diesen Dingen nie fertig. Du musst für Deinen Erfolg hart arbeiten.

Wenn Dir das alles jetzt zu viel wird, leg das Buch zur Seite, bleib in Deiner Welt, das ist völlig o.k. Dann hast Du Dich gerade entschieden, so weiterzumachen wie bisher. Wenn Du Dich aber verändern willst, kann ich Dir mit diesem Buch helfen, und sobald Du die ersten Etappenziele erreicht hast, wächst auch Deine Achtung vor Dir und vor Deinem Leben. Die Veränderung kommt nicht mit dem Holzhammer und nicht von heute auf morgen,

darum wird sie Dir vielleicht auch nicht sofort klar, aber im Laufe der Zeit wirst Du Dich rückblickend immer öfter daran erinnern, wie beschwerlich Dinge früher waren, als Du noch dick warst.

Im Laufe meiner Veränderung habe ich gemerkt, dass es nicht allein um den Verlust von Gewicht geht. Es geht auch um die Bildung einer authentischen Persönlichkeit, selbstbestimmt und glücklich.

Genau aus diesem Grund lässt sich mein Erfahrungsschatz aus der Gewichtsreduktion auch auf sehr viele andere Bereiche des Lebens übertragen. Dieses Buch ist nicht nur ein Leitfaden zum Abnehmen, sondern genau so wirkungsvoll für viele andere Bereiche, in denen Du etwas bewegen möchtest, ob Du nun aufhören möchtest zu rauchen, zu trinken, Drogen zu nehmen oder Dich beruflich oder in Deiner Beziehung verändern willst. Nimm Dein Leben einfach selbst in die Hand. Ich möchte eine nachhaltige Inspiration für Dich sein.

ZU MIR

Ich war auch mal klein

Ich hatte eine glückliche Kindheit, das Allerwichtigste, was man für sein Leben mitbekommen kann. »Glücklich ist nicht, wer anderen so vorkommt, sondern wer sich selbst dafür hält.« Dieser weise Satz von Seneca traf und trifft noch immer absolut auf mich zu. Ich war ein glückliches Kind und hatte alles, was es dazu brauchte: Eine Familie, die mich liebt, eine Schulbildung, genügend Spielzeug, einen Bruder zum Ärgern, Freunde, Gesundheit, ein warmes Bett und Drei-Fragezeichen-Kassetten zum Einschlafen, viel bessere Voraussetzungen als viele andere Kinder auf der Welt. Ich war ein rundliches Kind und leider auch ziemlich faul, obwohl ich schon sehr früh das Wort »effizient« kannte, das ich schon meinen damaligen Sportlehrern gern mal zuwarf, wenn diese mich mal wieder antreiben wollten. Ich fand damals, dass Aufwand und Nutzen in einem richtigen Verhältnis zueinander stehen sollten. Bei Sport war das einfach nicht der Fall. Warum sollte ich völlig sinnlos hin und her laufen, um irgendwann vielleicht mal eine Lederkugel an den Fuß zu kriegen, die mir gleich wieder weggenommen wurde? Es ergab für mich einfach überhaupt keinen Sinn. Und so war ich schon früh auf der Suche nach Ausreden, warum ich etwa beim Geräteturnen nicht mitmachen konnte. Ständig vergaß ich – oh, welch Unglück! – meinen Turnbeutel zu Hause, was bei meinen Lehrern als Ausrede irgendwann einfach nicht mehr zog, was zur Konsequenz hatte, dass meine Lehrer stets einen Satz Sportklamotten im Lehrerzimmer für mich aufbewahrten. Also musste ich mir zur Sportvermeidung immer was Neues einfallen

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Tetje Mierendorf

Halbfettzeit

Mein neues Leben ohne Rettungsringe

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 256 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-579-08721-4

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: August 2018

»Dieses Buch kann alles bewirken. Wenn Du es zulässt!« (Tetje Mierendorf)

Tetje Mierendorf ist Comedian, Schauspieler, Sänger und Synchronsprecher und bekannt unter anderem aus Let's Dance und der Doku-Soap Mein großer, dicker, peinlicher Verlobter. Seine größte Leistung in den letzten drei Jahren: Er hat sich halbiert, d.h. 80 Kilo abgenommen! Wie ihm das gelungen ist und wie dieser Prozess nicht nur seinen Körper, sondern sein ganzes Leben verändert hat, beschreibt er in diesem Buch. Neben vielen Infos und Tipps zu Ernährung, Stoffwechsel und Sport erfahren wir, warum Tetje Mierendorf eigentlich so dick geworden ist. Welche Probleme er damit lösen, welchen Konflikten er aus dem Weg gehen wollte. Scham, Verletzlichkeit und Selbstwertgefühl spielen dabei eine Rolle – Themen, mit denen Männer in der Regel ja nicht gerade offen umgehen. Tetje ist da anders und besonders.

 [Der Titel im Katalog](#)