

Als ich auf die Oberschule kam, war mein Gewichtsproblem nur noch schlimmer geworden, und ich fühlte mich ausgeschlossen. Ich wollte mich für ein Anfänger-Basketballteam bewerben. (Wenn man 1,80 m groß ist, wird in Kalifornien natürlich von einem erwartet, dass man Basketball spielt.) Auch wenn ich nicht sehr gut war, kam ich irgendwie ins Team. (Und falls Sie denken, dass ich zu hart mit mir selbst bin: Unser Team hat in der ganzen Saison nur ein einziges Spiel gewonnen.) Ich erinnere mich, wie froh und glücklich ich war, *endlich* irgendwo dazugehören.

Aber schon an dem Tag, als wir unser Teamdress bekamen, schlug meine Freude in Panik um. Als es um unsere Kleidergrößen ging, hörte ich mein Herz klopfen. Vor allen anderen meine Größe sagen zu müssen war so demütigend! Damals wog ich zwischen 90 und 100 Kilo und trug Größe 46/48. Als ich an der Reihe war, murmelte ich mit gesenktem Kopf schnell meine Größe. Der Coach suchte alle Sets durch und gab mir das größte zum Anprobieren. Schon beim Blick darauf wusste ich, dass es nicht passen würde. Trotzdem ging ich damit in den Toilettenraum, betrat eine Kabine, schloss die Tür und versuchte, mich in die Sachen zu zwängen. Mir stiegen die Tränen in die Augen, und eine Weile blieb ich in der Kabine stehen, während ich mühsam versuchte, die Tränen zu unterdrücken. Niemand sollte mich weinen sehen. Als die meisten meiner Teamkolleginnen gegangen waren, gab ich dem Coach mit einem Kopfschütteln Trikot und Hose zurück. Ich fühlte mich so gedemütigt, dass ich kein Wort herausbrachte.

Der Coach fand dann bei der Schulauswahlmannschaft größere Sachen für mich, und so war ich als Einzige im Team des ersten Jahrgangs anders angezogen als die anderen Mädchen. Das scheint vielleicht keine große Sache zu sein, aber wer jemals Gewichtsprobleme hatte, versteht, wie schmerzhaft solche Momente sein können. Bei jedem Spiel trug ich ein anderes Trikot und eine andere Hose als meine Teamkolleginnen. Die Leute machten sich lustig über mich, weil ich anders angezogen war, und wieder einmal kam ich mir wegen meines Gewichts minderwertig vor. Ich hatte das Gefühl, nie irgendwo ganz normal dazugehören zu können.

Als ich ein Teenager war, sprach mein immer schlanker und bei allen beliebter Bruder mit mir über mein Gewicht. Er sagte Sachen wie: »Na, iss einfach nicht mehr so viel«, oder: »Nimm ab, das kann doch nicht so schwer sein.« Autsch, wenn es nur so einfach gewesen wäre, und ja, es *war* so schwer. Ich wusste, dass er mir nur helfen wollte und dass seine Worte lieb und besorgt gemeint waren. Aber ich glaube, dass *niemand* wirklich verstand, wie unfähig ich mich fühlte. Und ich bin mir nicht sicher, ob er damals wusste – oder heute weiß –, dass ich immer zu ihm aufgeschaut habe. Ich war so stolz, seine Schwester zu sein. Er war all das, was ich gern gewesen wäre: klug, witzig, beliebt und fit. Auch wenn er nichts dafür konnte, wuchs ich in seinem Schatten auf und verstand nie, warum ich nicht wie er sein konnte.

Nachdem ich die Highschool abgeschlossen hatte, ging ich von zu Hause weg zum College. Ich verlor 14 Kilo durch eine Low-Carb-/High-Fat-Diät, aber ich hatte die ganze Zeit Hunger. Als ich mit der Diät aufhörte, nahm ich jedes einzelne Pfund wieder zu und noch ein paar mehr obendrauf. An dem Punkt fühlte ich mich, als hätte ich einfach alles schon ausprobiert. Ich hatte versucht, Kalorien zu zählen. Ich hatte versucht, mich mehr zu bewegen und weniger zu essen. Ich hatte eine vegetarische Diät und eine Nur-Saft-Diät gemacht. Ich hatte sogar ein medizinisch überwachtes Programm zum Abnehmen probiert, bei dem ich Appetitzügler nahm, Vitamin-B12-Spritzen bekam und jede Woche gewogen wurde.

Mit jedem Misserfolg gab ich mich etwas mehr selbst auf. Im College lief es nicht gut, und nach einem Jahr zog ich schließlich wieder zu Hause ein. Ich fühlte mich wie ein zerbrochener Mensch, ohne das geringste Selbstwertgefühl und außerstande, irgendetwas mit meinem Leben anzufangen.



Zu Hause wurde dann alles noch schlimmer. Ich machte ein paar extrem schwierige Zeiten durch, versank in einer tiefen Depression, verlor jegliches Interesse, blieb allein, sah meine Freunde kaum noch und verbrachte die meiste Zeit in meinem Zimmer mit Essen. Natürlich machte dieses Verhalten alles nur noch schlimmer, aber damals erkannte ich den Zusammenhang nicht.

Eines Tages bekam ich eine Message auf MySpace (ja, ich fühle mich alt!) von jemandem, den ich nicht kannte. Nach kurzem Zögern öffnete ich die Nachricht, die von einem Typen namens Mick war. Er schrieb, dass er über meine Seite gestolpert sei und einfach nur Hallo sagen wollte.

Ein paar Wochen später traf ich mich mit Mick, und meine Güte, war ich nervös! Ich hatte bis dahin nicht viele Dates gehabt und erwartete nicht, dass sich jemand für mich interessieren würde. Wir wurden schließlich Freunde und redeten stundenlang über das Leben, die Liebe, Politik und einfach über alles. Die Stunden vergingen für uns wie Sekunden. Mick war mit ähnlichen Schwierigkeiten wie ich aufgewachsen, was seine Familie, sein Gewicht und das Leben allgemein betraf. Zwischen uns bestand eine Verbindung, wie ich sie nie zuvor mit jemand anderem gefühlt hatte. Er half mir durch eine der schwierigsten Zeiten, und mit seiner Unterstützung bekam ich nach und nach mein Leben wieder in den Griff.

In jeder neuen Beziehung gibt es am Anfang eine Honeymoon-Phase. Während dieser Zeit nahm ich sogar noch mehr zu. Ich glaube, ich war so glücklich und verliebt, dass mir mein Gewicht einfach egal war und ich dachte: »Nun, Mick liebt mich genau so, wie ich bin, also genieße ich den Moment und mache mir keine Sorgen darüber, wie viele Pfunde ich zunehme.«

Eines Morgens – ich war 25 – wachte ich plötzlich mit starken Schmerzen in meiner rechten Seite auf. Mick fuhr mich ins Krankenhaus, wo festgestellt wurde, dass meine Gallenblase entzündet und voller Steine und Grieß war. Noch am selben Tag wurde mir die Gallenblase herausgenommen. Eine Krankenschwester sagte mir, dass Gallenblasenpatienten typischerweise weiblich sind, einen hellen Teint haben, sehr dick und um die 40 Jahre alt sind. Dadurch ließ sie mich auf nette Art wissen, dass ich all diese Kriterien erfüllte, nur dass ich noch keine 40 Jahre alt war. Autsch! Mit meinem Gewicht konfrontiert zu werden war immer hart für mich, aber dies im medizinischen Zusammenhang zu hören war noch schlimmer.

Ich bekam eine neue Diät verschrieben, eine Low-Fat-Diät. Ich dachte: »Okay, das ist es! Das ist meine Chance abzunehmen und gesund zu werden.« Ich befolgte die Empfehlungen des Arztes sorgfältiger als bis dahin jede andere Diät, und was glauben Sie? Ich nahm noch schneller zu als vorher. Wieder kam ich mir wie eine Versagerin vor.

Ein paar Jahre später machte Mick mir einen Heiratsantrag. Zu der Zeit trug ich Größe 54/56 und wog etwa 130 Kilo. Ich dachte, dass dies nun endlich der Anlass wäre, um abzunehmen, und war entschlossen, es bis zur Hochzeit zu schaffen. Das war das perfekte Ziel!

Aber mit all den Verlobungspartys und Brautpartys und dem Probieren von Hochzeitstorten und Hochzeitsmenüs nahm ich in dem Jahr vor unserer Hochzeit noch mehr zu. Als die Zeit kam, um mein Brautkleid auszusuchen, hatten die Läden in der Umgebung nur Kleider in Größe 40/42, also fuhr ich von unserem kleinen Ort in Florida eine Stunde



Richtung Norden in einen riesigen Laden, der sich in der Halle einer früheren Schlittschuhbahn befand. Ich war nervös, aber hier hingen hunderte Kleider, also würde ich nun ja bestimmt diesen »Sag-Ja-zu-dem-Kleid-Moment« aus der Fernsehwerbung erleben. Stattdessen wurden mir die einzigen vier Kleider in meiner Größe gezeigt. Was für eine Enttäuschung! Mit meiner besten Freundin an meiner Seite probierte ich die Kleider an und fand eins, das okay war. Es war bei Weitem nicht mein Traumkleid, aber wenigstens passte es. Als ich den Laden verließ, dachte ich, dass mir soeben ein weiterer bedeutender Moment in meinem Leben aufgrund meiner Körperfülle getrübt worden war.

Ich wünschte, ich könnte sagen, dass ich meine Gewichtsprobleme einfach beiseiteschob und meinen Hochzeitstag genoss. Tatsächlich war ich aber ein einziges Nervenbündel. Ich wusste, dass eine Menge Leute mich fotografieren würden, und ein weißes, schulterfreies Kleid war nicht gerade das, worin ich mich wohlfühlte. Ich fand mich nicht schön, und die wahnsinnig enge Kompressionsunterwäsche verbesserte meine Laune nicht gerade. Ich war so sauer auf mich selbst, weil ich es wieder einmal nicht geschafft hatte abzunehmen.

Nachdem Mick und ich ein Jahr verheiratet waren, wollten wir ein Baby. Ein paar Monate später wurde Mick eine tolle Karrierechance angeboten, und bevor wir uns versahen, planten wir unseren Umzug quer durch die USA nach Kalifornien. Ich dachte: »Okay, vielleicht bekomme ich doch noch eine Chance. Mit einem Neuanfang an einem neuen Ort werde ich *endlich* dieses Gewicht für immer loswerden!«

Ein paar Tage vor unserem Umzug war mir übel, und zu meiner Überraschung war ich schwanger. Es war eine aufregende – und sehr beängstigende – Zeit, denn wir waren dabei, alles hinter uns zu lassen, was wir kannten und liebten. Wir packten zu Ende und machten uns auf den Weg. Als meine Tochter Olivia geboren wurde und ich ihr in die Augen sah, wusste ich im selben Moment, dass ich alles für sie tun würde. Es war eine Art Liebe, die ich nie zuvor empfunden hatte. Als wir das Krankenhaus verließen, war ich von Freude und Ängstlichkeit zugleich erfüllt.

Meine Essensentscheidungen nach der Geburt waren nicht gerade großartig: Ich aß praktisch alles, was leicht und schnell zu bekommen war, und konzentrierte mich vollständig auf Olivia. Als sie ein Jahr alt wurde und zu laufen begann, dachte ich: »Meine Güte, wie soll ich denn da mitkommen?«

Auch wenn ich acht Stunden pro Nacht schlief, wachte ich mit Schmerzen und völlig erschöpft auf. Meine Gelenke taten weh, und ich fühlte mich gefangen in meinem eigenen Körper. Als die Waage schon fast 140 Kilo anzeigte, begann ich, Möglichkeiten der Gewichtsabnahme durch eine Operation zu recherchieren, und wandte mich an eine Freundin, die einen Magenbypass hatte.

Aber ich hatte ganz stark das Gefühl, dass eine Magenbypass-Operation nichts für mich war. Mir schien wichtig herauszufinden, *warum* ich so viel aß und was ich tun konnte, um mein Selbstwertgefühl zu verbessern. Langsam veränderte sich etwas bei mir und ich hielt mein Gewichtsproblem nun eher für ein Symptom und nicht mehr für ein unlösbares Problem. Ich musste eine Strategie finden, um Verletzungen aus der Vergangenheit aufzudecken und die tieferen Gründe zu erkennen, die mich immer wieder am Durchhalten meiner vielen Diäten gehindert hatten.

Eines Morgens erfuhr ich über Facebook von einer Freundin, dass ihr Baby krank war und sterben würde – die größte Angst aller Eltern. Der süße kleine Junge meiner Freundin würde keine Chance zum Aufwachsen bekommen, und hier war ich, konnte nichts tun und bemitleidete mich selbst. Ich wurde von Scham erfüllt. An dem Tag änderte sich etwas; ich begann, für mein Leben und meine Gesundheit zu kämpfen. Genug war genug. Ich wollte dabei sein, wenn Olivia aufwuchs. Ich *musste* mich ändern. Jetzt gab es kein Hoffen und Wünschen mehr, nur noch Handeln und Beharrlichkeit.

Ich beschloss, klein anzufangen, und verzichtete als Erstes auf alle Softdrinks. Meine Stiefschwester Joni hatte mich sanft und liebevoll dazu gedrängt, mich gesünder zu ernähren. Auf ihre Anregung hin probierte ich Mineralwasser mit Kohlensäure. Es schmeckte mir gut – von da an trank ich anstatt Softdrinks Mineralwasser. Dieser eine, einfache Schritt zeigte mir, dass ich in der Lage war durchzuhalten. Langsam nahm ich etwas ab, und ich war sehr stolz darauf. Bis heute – Jahre später – habe ich keine süßen Sprudelgetränke mehr getrunken, und in der Rückschau finde ich es sehr inspirierend zu sehen, dass kleine Schritte zu einer wirklich großen Veränderung führen können.

Dann surfte ich eines Abends durch das Internetportal Reddit und stolperte über die Fotos einer Frau, die ihre Fortschritte beim Abnehmen zeigten. Ich blieb an den Bildern hängen, weil diese Frau mir nichts verkaufen wollte. Jahrelang hatte ich versucht, mir Gewichtsverlust zu erkaufen, daher war ich fasziniert, dass hier eine Person von ihren positiven Ergebnissen erzählte, ohne auf einen eigenen Vorteil bedacht zu sein.

Ich las ihre Geschichte und erfuhr, dass sie ihr Übergewicht auf natürlichem Weg mit der Keto-Diät verloren hatte. An diesem Tag verbrachte ich viele Stunden damit, mir im Internet Fotos anzuschauen und mich über die Keto-Diät zu informieren. Dann sah ich den Dokumentarfilm *Fed Up* (auf Deutsch *Fed Up – Du bist, was du isst*), der die Gefahren von Zucker beschreibt und dessen Rolle bei der massenhaften Ausbreitung von Fettleibigkeit in den USA. Sofort teilte ich den Film mit allen, die ich kannte. Endlich verstand ich, was mit mir los war: Ich war zuckersüchtig!

Es war kurz vor Jahresende und ich freute mich auf Neujahr, weil ich dieses Mal einen Plan hatte, um meinen jährlichen Vorsatz zum Abnehmen umzusetzen. Der 1. Januar 2015 war der große Tag. Ich hatte einen Plan, ich war begeistert davon und ich wollte mich unbedingt verändern. Was also war das Problem?

Der große Tag kam, und ich war nicht vorbereitet. Beim Frühstück ging noch alles gut, aber als die Mittagszeit heranrückte, hatte ich Hunger und eine unwiderstehliche Gier nach Kohlenhydraten. Ich hatte nichts im Haus außer meinem üblichen Junkfood. Als Gewohnheitsmensch (und Zuckersüchtige) dachte ich, dass ich das noch vorhandene Junkfood nicht verschwenden sollte – ich könnte die Diät immer noch an einem anderen Tag beginnen.

Es vergingen fast zwei Wochen. Mir wurde klar, dass es nicht um Tage ging, sondern um mein *Leben*. Ich sah in den Spiegel und sagte laut: »Das reicht jetzt! Ich verschiebe es um keinen Tag mehr.« Ich nahm meine Einkaufstasche, ging direkt in den Supermarkt und kam mit vielen Lebensmitteln für die Keto-Diät nach Hause.

Am 13. Januar 2015 war mein erster Keto-Diättag, da wog ich 131 Kilo. Ich bin 1,80 Meter groß, und auch nachdem ich keine Softdrinks mehr trank und etwas abgenommen hatte, war ich noch immer extrem fettleibig. An manchen Tagen fühlte ich mich, als müsste ich einen Berg abtragen, und dann jagte mir diese Aufgabe Angst ein. Ich beschloss, dass ich es Tag für Tag angehen würde – oder sogar Mahlzeit für Mahlzeit. Und ich schaffte es durchzuhalten.



Die ersten zwei Wochen waren auf jeden Fall eine große Umstellung, aber ich merkte schnell, dass ich keine Heißhungeranfälle mehr hatte und auch nicht mehr dauernd an Essen dachte, wie es bei meinen anderen Diäten der Fall gewesen war. Meine Mahlzeiten waren köstlich, sättigend und leicht zuzubereiten, und auch unterwegs oder wenn ich mit Freunden im Restaurant war, fand ich immer etwas Passendes. Zum ersten Mal fühlte ich mich frei von meiner Esssucht. Ich lernte auch, mit Stress, Ängsten und sogar mit Glücksgefühlen anders umzugehen. Während bisher das Essen in jedem emotionalen Moment meines Lebens im Mittelpunkt gestanden hatte, begann ich mich jetzt in solchen Augenblicken zu fragen, ob ich wirklich Hunger hatte oder ob emotionale Probleme der Grund für meine Sucht nach Essen waren. Meiner Meinung nach beruht der Schlüssel zu einem bleibenden Gewichtsverlust auf zwei Faktoren:

- Man muss eine Diät finden, die gesund und praktikabel ist.
- Man muss sich die Zeit nehmen, an den emotionalen Gründen zu arbeiten, die ein Überessen und/oder eine schlechte Essensauswahl hervorrufen.

Als ich zehn Wochen lang nach der Keto-Diät gelebt hatte, setzte ich mich hin, um mein erstes Video für meinen YouTube-Kanal Keto Karma zu filmen. Ich wollte Keto mit allen teilen, die zusahen, und war freudig aufgeregt. Ich wusste, dass Keto das Leben von vielen verändern könnte.



Ich ahnte nicht, was für ein großartiges Unterstützungssystem daraus werden würde. Ein Jahr lang hielt ich jede Woche mein neues Gewicht im Video fest, gab Tipps und Ratschläge und redete über die emotionale Seite des Abnehmens. Mit so vielen Menschen auf persönliche Art in Kontakt zu treten, die ähnliche Kämpfe wie ich selbst ausfochten, hatte eine heilende Wirkung. Ich begann mit meinem Blog und mehreren Kanälen in sozialen Medien, sodass ich verschiedene Wege hatte, um mich mit anderen auszutauschen. Diese Support-Gruppen waren eine riesige Hilfe für meine Verantwortlichkeit und mein persönliches Wachstum.

Nach einem Jahr Keto-Diät hatte ich 45 Kilo abgenommen. Ich konnte selbst kaum glauben, dass das Mädchen, das nie etwas durchhalten konnte, es schließlich geschafft hatte. Jetzt, beim Schreiben dieses Buches, habe ich 55 Kilo verloren und halte dieses neue Gewicht. Mein Leben hat sich dadurch so sehr zum Besseren verändert! Jeden Morgen wache ich mit einem dankbaren Herzen auf und tue mein Bestes, um so vielen Menschen wie möglich zu helfen.

Ich habe jede Menge Energie, um mit meiner Tochter und meinem Mann herumzutollen, und ich genieße mein Leben in vollen Zügen. Ich versuche, bis an meine Grenzen und immer ein bisschen darüber hinaus zu gehen, und ich weiß, dass diese Reise mein ganzes Leben andauern wird. Dort angekommen zu sein, wo ich heute bin, erfüllt mich mit einem Gefühl der Demut und Dankbarkeit.