

# Kampfansage an 232 Kilogramm

Christian Vogt ist stark übergewichtig. Stets versucht er abzunehmen. Nun soll eine Magen-Operation helfen.

Von Lisa Bertram

**Wolfenbüttel.** 40 Chicken Nuggets, zwei Cheeseburger, zwei Apfelsachen und ein Liter Cola. Was wie die Bestellung für eine ganze Meute klingt, verdrückt Christian Vogt bei einem normalen Besuch eines Fast-Food-Restaurants. Der 30-Jährige ist übergewichtig, seit er denken kann. Und kämpft dagegen an, seit er denken kann. Bisher vergebens. Trauriger Rekord: Im Oktober vergangenen Jahres wog er 232 Kilogramm.

Wenn Christian Vogt von seinem Essverhalten spricht, dann redet er nicht von essen, sondern von fressen. Er weiß, dass er krank ist. Und er sagt, er sei stinkend faul. Eine fatale Kombination, um sein Traumziel zu erreichen: 100 Kilogramm möchte er wiegen. „Ich habe wirklich alle Diäten durch“, sagt Vogt. „Frustfressen ist ein großes Thema bei mir. Sobald etwas Negatives passiert, schaufel ich in mich hinein. Es ist wie bei einem Alkoholiker.“

Schon als Kind schwänzte Vogt die Schule, um am Computer zu zocken. Cola und tütenweise Chips waren damals sein Mittagessen. Die alleinerziehende Mutter war berufstätig und bekam davon nichts mit. Als Jugendlicher wurde der Wolfenbütteler von seinen Mitmenschen immer weniger akzeptiert. „Die Blicke waren furchtbar, deswegen habe ich mich zu Hause eingekerkelt und noch mehr gegessen“, so Vogt.

Der gelernte IT-Systemelektroniker gibt nicht auf. Er ruft einen Blog ins Leben, um darauf tagebuchähnlich über Erfolge und Misserfolge zu berichten: mit Gewichtstabelle, Statistik, Vorher-Nachher-Bildern. [www.aktion100.de](http://www.aktion100.de) heißt die Internetseite. Fast 600 Fans hat die Seite auf Facebook. „Ich schreibe den Blog, um für mich zu dokumentieren, was passiert ist“, sagt der 30-Jährige. „Außerdem möchte ich anderen Menschen zeigen, dass man es trotz vieler Probleme schaffen kann. Man darf sich nur nicht aufgeben.“

Sein Tiefgewicht liegt nach dem



230 Kilogramm wiegt Christian Vogt auf diesem Bild, das im August entstanden ist. Foto: DocMaowi Photography

„Die Ärzte sagen, wenn ich Raucher wäre, hätte ich schon einen Herzinfarkt gehabt.“

Christian Vogt leidet an seinem starken Übergewicht

Start des Blogs im Jahr 2004 bei 150 Kilogramm. „Ein Jahr habe ich das durchgehalten“, erinnert sich Vogt. Doch ein Jobwechsel sorgt für ein Burnout. Die Folge: Erhebliche Gewichtszunahme. Er rappelt sich wieder auf, besucht einen Motivationstrainer in Braunschweig und nimmt anschließend 30 Kilogramm ab. Euphorisch beginnt er mit leichtem Sport. Aber seine Knochen halten der Belastung nicht stand und ein Ermüdungsbruch lässt ihn zwangsweise pausieren – und in alte Muster verfallen.

„Erstaunlicherweise sind meine Gelenke noch in Ordnung. Ich leide nicht an Diabetes, aber habe Bluthochdruck und schlafe mit ei-

ner Atemmaske“, sagt Vogt. „Die Ärzte sagen, wenn ich Raucher wäre, hätte ich schon einen Herzinfarkt gehabt.“ Er spricht über sein Übergewicht als halte er einen Fachvortrag. Er kennt sich aus auf dem Adipositas-Gebiet und er weiß: „Wenn ich so weitermache, sterbe ich daran.“

Im Januar 2014 merkt er, dass es nicht mehr geht. Kleinste Erledigungen muss er mit dem Auto machen. Wenn er die zwei Stockwerke zu seiner Wohnung hochgeht, muss er das T-Shirt wechseln – es ist klitschnass. Er zieht die Notbremse.

„Am 8. Oktober wurde mein Magen verkleinert“, sagt Christian Vogt. „Mein Magen hatte ein Volumen von sieben Litern. Jetzt sind es noch 100 Milliliter. Das hat mein Leben komplett verändert.“ Für eine Tasse Kaffee braucht er jetzt fast eine Stunde, sein Magen kann nicht mehr aufnehmen. Die 100 Kilogramm-Grenze rückt seitdem stetig näher. Dieses Mal will er es schaffen. Wirklich.



Stand 30. Dezember: 193 Kilogramm, drei Monate nach der Magenverkleinerung. Stetig geht das Gewicht zurück. Foto: T-Shirt Schmiede

## DREI FRAGEN AN

„Rückschritte sind akzeptabel“



Erik Dancs, Kommunikationsberater, Coach und Mediator aus Werlaburgdorf

**1 Warum machen sich Menschen zum Jahreswechsel stets neue Vorsätze? Sind sie unzufrieden mit Ihrem Leben?**

Sich neue Ziele zu setzen, ist positiv zu sehen. Es ist eine Herausforderung, die man an sich selbst stellt. Ich möchte etwas verändern und warte nicht darauf, dass sich etwas verändert. Das bedeutet, mein Leben ist nicht „nur“ fremdbestimmt. Ich kann es in hohem Maße selbst gestalten.

**2 Wie schaffe ich es, meine Vorsätze wirklich durchzuführen?**

Indem ich die eigene Messlatte nicht zu hoch hänge. Mein Vorsatz sollte also sowohl realistisch als auch umsetzbar sein und mit kleinen Schritten beginnen. Denn permanentes Scheitern an sich selbst ist kontraproduktiv und führt erst recht zu Unzufriedenheit.

**3 Und wenn ich doch eine Zigarette rauche oder Süßes nasche oder Sport ausfallen lasse?**

Der Weg der guten Vorsätze ist nicht immer geradlinig. Rückschritte sind akzeptabel, wenn dabei das Ziel nicht aus den Augen verloren wird. Hier hilft es auch mal, über seine eigene Unzulänglichkeiten zu lächeln. Es menschelt eben!

## NETZGEFLÜSTER

„Jeder von uns ist ein Quadrat, winzig klein und unbedeutend.“



Tessa Ranzau über ein Kunstprojekt für 1,3 Milliarden.

## Sie sind Kunst!

**W**ir sind Papst. Na gut, wir waren es. Wir sind Weltmeister. Und wir sind Kunst – zumindest gilt das für alle, die bei Facebook sind. Nicht weil die Profile so besonders künstlerisch wertvoll sind, in Einzelfällen mag das vielleicht sogar zutreffen. Nein, weil wir Teil eines Kunstprojekts sind, meistens ohne davon zu wissen. Aber das wollen wir ja jetzt ändern. Die Künstlerin Natalia Rojas hat mit [thefacesoffacebook.com](http://thefacesoffacebook.com) (übersetzt: Die Gesichter von Facebook) eine einzige Internetseite erschaffen, die das Profilbild jedes Facebook-Nutzers zeigt. Knapp 1,3 Milliarden! Chronologisch sortiert. Jeder von uns ist ein Quadrat, winzig klein und unbedeutend. Aber jedes Pixel lässt sich heranzoomen. So trifft man auf ganze Familien, auf Sportler, auf Diven und manchmal auch auf Hunde. Sich selbst findet man in dem scheinbar endlosen Pixelmeer, wenn man sich bei Facebook einloggt. Vielleicht sind Sie ja die Nummer 1.067.965.453? Die Eins ist auf jeden Fall fest vergeben. An Mark Zuckerberg. Wen sonst?

## NACHRICHTEN

### Schulden gekauft: Firma bittet Mieter zur Kasse

**Salzgitter-Bad.** Weil Besitzer und Verwalter von knapp 5000 Wohnungen in Salzgitter-Bad, Thiede und Gebhardshagen in den vergangenen neun Jahren fünf Mal gewechselt haben, erhalten die Mieter häufiger Abrechnungen, die sie irritieren. Für die jüngste Überraschung hat ein früherer Wohnungsverwalter gesorgt, der Mietschulden von 2009 bis 2013 von der Postbank als einstigem Zwangsverwalter gekauft hat. Weil die Außenstände teilweise schon verjährt sind, drängten Firmen-Anwälte die Mieter, bis spätestens Ende Dezember zu zahlen – sonst würden Mahnbescheide beantragt. Es geht um Summen zwischen 60 Euro und vierstelliger Höhe. Die meisten Mieter haben nicht gezahlt. m.k.

### Messerstich-Opfer ist außer Lebensgefahr

**Parsau.** Der 53-jährige Mann aus Parsau im Kreis Gifhorn, den seine 59-jährige Ehefrau am Tag vor Silvester mit einem Messerstich schwer verletzt, ist außer Lebensgefahr. Das berichtet Frank Bauerfeld von der Gifhorer Kriminalpolizei. Der Mann habe die Intensivstation verlassen und am Freitag erstmals über den Vorfall gesprochen. „Er hat nur wenige Erinnerungen daran“, so Bauerfeld, „er steht noch unter Schock.“ Aber die Aussagen deckten sich mit denen seiner Frau: Ein Streit des Ehepaares sei derart eskaliert, dass sie „reflexartig“ zum Messer griff und zustach. Der Parsauer wolle sich mit seiner Frau wieder vertragen. rs

# Sucht nach Sex im Internet meldet sich auch im Büro

Martin F. aus Gifhorn ist seit mehr als 20 Jahren abhängig von Pornos. Nun gründet er eine Selbsthilfegruppe.

Von Christina Lohner

**Gifhorn.** Am Anfang reichten ihm Kleinigkeiten wie das Bild eines nackten Oberkörpers. Bald brauchte er Pornofilme – die mit der Zeit härter sein mussten. Irgendwann verlor er die Kontrolle, sah sich im Büro Sexfilme an. Selbst wenn er nicht allein war. Wie der Alkoholiker, der irgendwann trotzdem Auto fährt.

Martin F. aus Gifhorn (Name geändert) ist süchtig nach Online-Sex. Nach Jahren waren die Therapien zu Ende, nicht aber die Abhängigkeit. Deshalb gründete der 44-Jährige eine Selbsthilfegruppe, die sich alle zwei Wochen in Gifhorn trifft. Zurzeit tauschen sich hier sieben Männer aus, von Mitte 20 bis Mitte 50 Jahre alt. Das Ziel: die Abstinenz.

Die ist bei dieser Sucht besonders schwer erreichbar. Sex ist im Internet jederzeit frei verfügbar. Außerdem soll der Betroffene in diesem Fall nicht völlig auf sein



Jeden Tag sah sich Martin F. im Internet Pornos an. Symbolfoto: dpa

Suchtmittel verzichten, sondern einen kontrollierten Umgang finden. „Genuss ist die beste Prävention“, sagt Sven Hülsen von der Gifhorer Suchtberatungsstelle der Diakonie Wolfsburg.

Martin F. ist verheiratet. „An der Verletzung für meine Frau arbeiten wir immer noch“, sagt der

mehrfache Vater. „Es hätte auch anders ausgehen können.“ Seine Frau hat das Gefühl, sie genüge ihrem Mann nicht. „Das stimmt nicht“, betont der. Er begehrt seine Frau. Doch seit er ihr seine Sucht offenbart hat, tut sie sich schwer, sich nackt zu zeigen.

Im Nachhinein denkt er, sie

muss es bemerkt haben. Die Feierabende verbrachte er am Computer, begann zu lügen. Er geriet in Erklärungsnot, wenn zum Beispiel Dinge im Haushalt liegen blieben. Das größte Problem war die eigene Scham. „Ich wusste, dass es nicht richtig ist“, sagt der 44-Jährige. Pornodarstellerinnen machten ihren Job in der Regel nicht freiwillig, ist er überzeugt. Sexualität gehört seiner Meinung nach in einen geschützten Rahmen.

Den gab es schon, als der Gifhorer vor 25 Jahren unerfahren im Internet surfte – mit Anfang 20 war das Paar bereits verheiratet, führte allerdings berufsbedingt eine Wochenendbeziehung. „Ich bin darüber gestolpert und hängen geblieben“, erinnert er sich. In der Wochenendbeziehung vermutet er nicht die Ursache, aber ein Einfallstor: auf der Suche nach Zärtlichkeit. Der 44-Jährige glaubt, dass es bei der Pornografie um die Illusion geht, sich selbst attraktiv

zu finden. „Obwohl es gar kein Gegenüber gibt.“

Martin F. ist ein attraktiver Mann. „Ich bin nicht den ganzen Tag notgeil, das kommt quer von der Seite“, erklärt er. Inzwischen hat er Strategien zur „Schadensbegrenzung“ entwickelt: kein eigener Computer, ein Jugendfilter für den Browser und andere dürfen ihn auf das heikle Thema ansprechen. „Damit ich aus der Heimlichtuerei komme.“ Wenn er ungeplant allein ist, meldet sich das Suchtgedächtnis. In diesen Momenten sucht er sich schnellstmöglich einen Zeitvertreib wie ein Buch. „Man will es eigentlich nicht“, doch die Abhängigkeit sei wie ein Magnet. „Ich glaube nicht, dass ich im Büro der Einzige bin.“

**Kontakt:** Sven Hülsen, Suchtberatungsstelle des Diakonischen Werks Wolfsburg, Bergstraße 35 in Gifhorn, Die Telefonnummer lautet: (05371) 5 71 75.