

UTE FISCHER | BERNHARD SIEGMUND



Kann man das
wegmachen ?

Inhaltsverzeichnis

Kann man das wegmachen?

Osteoporose

Mein privater Kampf gegen Osteoporose

Alle Menschen werden im Alter kleiner

Andere haben das auch

Können Sie das wegmachen?

Welche Erfahrungen gibt es?

Ist das Kassenleistung?

Vorgespräch mit dem Narkosearzt

Tag 1

Die Liposuktion

Es geht los

Nun werde ich aufgepumpt

Mit Musik geht alles besser?

Das große Absaugen

In meinem Zimmer

Frontal - fast ganz normal

Tag 2. Die Bauchplastik

Ein Bild von einem Frauenbauch

Vier Stunden

Demut

Und bei mir?

Es ist wie es ist

Selbstheilung?

Tag 3

Nach Hause

Tag 4

Eigenfett im Gesicht

Tag 5

Tag 6

Tag 7

Tag 8

Tag 10

Tag 12 bis 14

Tag 15

Tag 16

Was sind Faszien?

Tag 17

Tag 19

Tag 20

Tag 21

Tag 22

Tag 23

Das Loch-Missverständnis

Ein unerwarteter Erfahrungsaustausch

Tag 24

Niesen

Tag 25

Heilprobleme

Tag 26

Tag 27

Tag 28

Tag 31 (2.3.)

Tag 34

Der Chirurg, der ein Attest schreiben wollte

Antwort vom OSD

Bisphosphonate

Denosumab

Bazedoxifen oder Raloxifen

Teriparatid

Beispiel die Firma Amgen Deutschland im Jahr 2020

Tag 35 + 37

Tag 38 bis 45

Tag 47

Tag 54

11. Woche nach OP

Ich liebe meinen Bauch

12. Woche

13. Woche

Das Mieder?

14. Woche

Schlechtes Beispiel

Strategie

18. Woche, etwa fünf Monate nach der OP

Kann man das wegmachen?

Februar 2022

Jahre lang schon ärgere ich mich mit der Fettwulst herum, die sich in Folge der Oberkörper-Schrumpfung zwischen Brust und Taille gelegt hat. Die Ursache ist die Osteoporose meiner Mutter, die bei mir diagnostisch nie befunden wurde, sondern nur eine Osteopenie, so nennt man die Vorstufe zur Osteoporose, zu der es allerdings nicht automatisch kommen muss.

Trotzdem: Seit meinem 30. Lebensjahr ist über verschiedene Ausweispapiere belegt, dass mein Oberkörper schrumpft. Fast jedes Mal gab es in den kommunalen Stellen für Reisepass und Co. eine Person, die mich fast triumphierend darauf aufmerksam machte, dass ich meine Körpergröße aus dem abgelaufenen Pass nicht einfach in den neuen übertragen könne, sondern gefälligst etwas realistischer mit meiner Körpergröße umzugehen habe. Das typische Tannenbäumchen-Muster auf meinem Rücken registriere ich schon seit Jahrzehnten. Tatsächlich bin ich im Laufe der Jahre um zehn Zentimeter geschrumpft. By the way: Ich bin 74 Jahre alt.

Osteoporose

Meine Mutti bekam ab circa 70 Jahren einen Rundrücken, den man auch Witwenbuckel nennt. Schon mit etwa 50 Jahren ließ ich (Privatpatientin) deshalb die erste Knochendichtemessung vornehmen und erhielt die Diagnose, dass ich steil auf eine Osteoporose losmarschieren würde. Zur Therapie erhielt ich ein Medikament, das ich einmal pro Woche einzunehmen habe, und zwar morgens und gleichzeitig eine Stunde vor dem Frühstück. In dieser Stunde aber durfte ich mich weder nochmals hinlegen, nicht einmal setzen. Das Bauchgrimmen war zu ertragen, aber nicht das Gefühl, ich würde mir damit nichts Gutes tun. Nach Beendigung der Packung schob ich nichts nach.

Ich suchte nach Alternativen. Das Wirksamste ohne Nebenwirkungen waren sogenannte isometrischen Übungen, also Bewegungen mit kleinen Kraftanstrengungen wie Fingerkuppen aneinander stupsen, hopsen, Krafttrainingsübungen mit dem Terra-Band und einem Stock. Als ideal wurde empfohlen, sich täglich auf einen Vibrator sprich Rüttelplatte zu stellen. Ich hatte gleichzeitig auch darüber gelesen, dass man Kranken, die lange liegen mussten, mit einem täglichen zehnminütigen Rüttelprogramm (auch im Liegen) den Knochendichte- und Muskelabbau aufhalten könne.

Mein privater Kampf gegen Osteoporose

Für mich summierten sich folgende Gegenmaßnahmen: Joggen und Rüttelplatte. Die Rüttelplatte gab es für 400 Euro bei ALDI. Das mit dem Joggen fing ich alleine an. Die erste Runde um unser Wohnviertel dauerten 30 Minuten. Nach einem Monat waren es nur noch 15 Minuten. Nach einem halben Jahr war ich in fünf Minuten wieder da. Also ein zu kleines Trainingsfeld. Ich ging zum Lauftreff in die nächste Stadt. Da gab es drei Mal die Woche Laufgruppen für alle Konditionen: leichtes Walking für Beginner, fünf Kilometer Joggen mit Gehpausen, sechs Kilometer mit Gehpausen, sieben Kilometer mit Gehpausen. Der Schritt zur ersten Runde ohne Gehpause war für mich eine spannende Entscheidung. Im Laufe von zwei Jahren steigerte ich mich bis zehn Kilometer in der Stunde. Ich hielt mich für unbesiegbar. Auch wenn privat etwas schnell zu erledigen war, machte ich mich wohlgesonnen auf die Strecke. Der aus der Jugend noch sitzende Reithosenspeck verschwand, ohne dass ich nachgemessen hätte. Irgendwann war er einfach weg. Und ich trug Hosen der Kategorie Slim.

Alle Menschen werden im Alter kleiner

Nichts desto trotz wurde ich immer kleiner. Die Messmarken notierten wir an einem Türrahmen zu unserem Wintergarten. Da befinden sich noch immer drei verschiedene Zahlenkolumnen: die niedrigste (unter 1,50) von Mutti, die höchste von meinem Mann und die Mittelste von mir. Unser gemeinsames Schrumpfen nahmen wir eher lächelnd zur Kenntnis. Diejenige, die diesen Vorgang mit den Jahren am stärksten hinzunehmen hatte, bin ich. Alles, was sich in der Länge des Oberkörpers verringerte, sammelte sich als Fettring unter meinem Busen an. Abnehmen brachte gar nichts; denn es war ja das Gewebe des Oberkörpers, das sich nach unten senkte. Selbst nach zwei Wochen Fasten magerte ich am Bauch und im Gesicht ab. Am Fettanteil in der Region zwischen Busen und Taille änderte sich fast nichts. Die Gewebefalte blieb. Manchmal an heißen Tagen war diese Falte feucht und ich puderte sie, um nicht wund zu werden.

2021 stagnierten die zehn Zentimeter, die ich kürzer geworden war, wie gesagt nur am Oberkörper. Ich merkte es vor allem daran, dass mir alle meine Hosen in der Länge passten, die Oberteile aber teilweise zu lang erschienen. Alles kein Problem bis dahin. Jedoch benötigte ich bei den Oberteilen immer mehr Platz für meinen Umfang durch jene Gewebewulst. Tapfer kaufte in einen Anzug: Hose Größe 38, Jacke Größe 42. Aber selbst diese Jacke passte nicht sonderlich, weil dort, wo bei einer Frau die Taille, also die schmalste Stelle ist, war bei mir die dickste, so dass ich jene Jacke nicht geschlossen tragen konnte. Im Herbst entdeckte ich sogenannte Doppelface-Oberteile, also mit zwei lose übereinander liegenden Schichten. Das sah nicht schlecht

aus, erinnerte aber mehr an Verhüllen statt ans Kleiden. Auch zwei Kleidchen in dieser Schneiderweise hatte ich mir vor zwei Jahren zugelegt. Aber auch die wurden an dieser Stelle langsam eng.

Andere haben das auch

Ich führte immer mal wieder Gespräche mit Freundinnen und Bekannten. Den intimsten zeigte ich demonstrativ meine Speckrolle. Und nicht selten erhielt ich als Antwort eine weitere Speckrolle gezeigt. Muss man sich damit abfinden? Es war für mich kein Trost, Frauen in meinem Alter und jünger zu sehen, die mit so einem Rettungsring herumliefen, wobei sich die meisten nicht genierten, trotzdem viel zu enge Pullover und Shirts zu tragen. Ich hatte in den vergangenen Jahren schweren Herzens und mit großem Bedauern einige ziemlich teure Oberteile und Blazer in unseren Rot-Kreuz-Laden abgegeben. Sollte doch eine andere ihre Freude daran haben, wenn sie bei mir nur herumhingen.

Am Jahresende 2021 saß ich mal wieder mal am Schreibtisch und spürte den Ring um meine Taille. Wie immer um diese Jahreszeit erhielt ich per Post den Prospekt einer Schönheitsklinik, bei der ich mir vor Jahren einen hässlichen Pickel entfernen lassen hatte. Obwohl ohne Bedarf blätterte ich ihn durch und blieb an der sogenannten Liposuktion hängen; also Fettabsaugung. Das lassen sich hauptsächlich Frauen machen, die über Reithosenspeck klagen, eine Problemzone, die ich auf meine Weise bereinigt hatte. Ob die das auch mit meiner Fettfalte würden machen können? Ohne lange zu überlegen rief ich an und erhielt einen Termin nur eine Woche später. Meinem Mann erzählte ich nicht davon. Für ihn waren mein Körper und ich noch immer attraktiv, wenngleich ich an mir beobachte, dass ich mich im Schlafzimmer immer schnell aus- und umzog, damit er mich tunlichst nicht nackt sah. Quatsch. Ich weiß das.

Aber ich genierte mich mit meinem verunglückten Körper, als sei ich selbst daran schuld.

Fällt mir der Cartoon ein: Steht eine dicke Frau vor dem Ganzkörperspiegel, zeigt mit dem Finger auf ihr Abbild und biegt sich vor Lachen: „Das geschieht ihm recht.“

Nein, Spaß beiseite. So denken wir beide nicht. Wir sind glücklich miteinander. Wir lieben uns. Ja, wir machen noch Liebe. Anders als in jungen Jahren. Nicht weniger, sondern viel intensiver. Meine stärksten Orgasmen erlebe ich seit ich die 70 überschritten habe. Und sie lassen nicht nach. Im Gegenteil: Manchmal hallen sie noch viele Minuten, manchmal auch Stunden hinterher.

Trotzdem gab es ein einschneidendes Erlebnis für mich, das meinen Entschluss, mir einen Abnäher machen zu lassen, Nachschub verlieh. Beim Liebesspiel beabsichtige mein Mann wohl, mir von Hinten die Brüste zu streicheln und er erwischte stattdessen meine Fettfalte. Er merkte es gleich und ich denke, dass ihm das peinlich war. Mich machte das sehr unglücklich und bestärkte mich, etwas zu unternehmen. Ab hier beginnt mein Tagebuch, das anderen Frauen helfen soll, sich auf so ein Abenteuer einzulassen oder es gleich zu lassen. Während ich dies zu Papier bringe, sind zwei Wochen seit der Liposuktion und Operation vergangen. Deshalb also ab nun die Gegenwartsform.

Können Sie das wegmachen?

Ich bin schon mal erleichtert, dass mein Gegenüber kein Mann ist. Die sehr gut aussehende junge überschlanke Ärztin hat wohl schon viel Hässliches meiner Art gesehen, denn sie erschreckt sich nicht, als ich meinen Pullover demonstrativ hochhebe und sehr naiv frage: „Können Sie das wegmachen?“

Sie schaut mich aufmerksam an, atmet eine spannende Pause und sagt dann lächelnd und sehr unemotional und selbstverständlich: „Natürlich geht das. Das machen wir öfter“.

