

Von XXXXXXXXL auf L: „Ich will nie wieder so dick werden“

Von 201 runter auf 92 Kilogramm: Der Bad Schwartauer Daniel Böttcher hat sein Gewicht innerhalb eines Jahres halbiert.

BAD SCHWARTAU. Daniel Böttcher ist 36 Jahre alt und lebt seit jeher in Bad Schwartau. Übergewichtig war er, wie er selbst sagt, schon immer. „Das ging bereits auf der Geburtsstation los. Wegen meines Gewichts nannten mich die Schwestern dort Rambo“, erzählt der gelernte Erzieher mit einem Schmunzeln.

Heute ist Daniel Böttcher kaum wiederzuerkennen – binnen eines Jahres hat er sein Körpergewicht mehr als halbiert. Von einst 201 Kilogramm ist der 1,89 Meter Mann auf mittlerweile 92 Kilogramm geschrumpft. Aus Kleidergröße XXXXXXXXL wurde Größe L. Der Weg dorthin war allerdings kein einfacher. Ausschlaggebend war letztlich eine Operation, bei der sein Magen um rund 80 Prozent verkleinert wurde.

TROTZ ÜBERGEWICHT – IMMER SELBSTBEWUSST

Dass er mehr wog als andere, habe ihn lange Zeit nicht wirklich gestört. Sport spielte in seinem Leben kaum eine Rolle, und an Selbstbewusstsein mangelte es ihm nach eigener Aussage nie. „Ich war immer anerkannt, privat wie beruflich“, sagt Böttcher, der seit vielen Jahren kommunalpolitisch aktiv ist und inzwischen den Vorsitz der SPD-Fraktion in Bad Schwartau innehat. Zudem führt er selbstständig eine Einrichtung für Kinder und



Daniel Böttcher passt jetzt in ein Bein seiner alten Hose. Der Bad Schwartauer hatte vor einem Jahr sein Höchstgewicht von 201 Kilogramm erreicht. Dank einer Magenverkleinerung hat er extrem abgenommen..

Fotos: hfr, Gestaltung Thorsten Sahmkow

Jugendliche.

Ausschlaggebend für die drastische Gewichtsabnahme war letztlich eine Operation, bei der sein Magen um rund 80 Prozent verkleinert wurde. Für diesen Schritt brauchte es eine lange Vorgeschichte. „Ich habe wirklich jede Diät ausprobiert, die es gibt“, sagt Böttcher. Zwar habe er immer wieder 20 bis 25 Kilogramm abgenommen, doch der Erfolg hielt nie an. Irgendwann habe er sich nicht einmal mehr auf die Waage gestellt. „Die hätte mein Gewicht ohnehin nicht mehr anzeigen können.“

nen.“

KÖRPERLICHE SCHMERZEN UND LUFTNOT

Mit der Zeit machten sich die körperlichen Folgen immer deutlicher bemerkbar. Die zweieinhalb Kilometer lange Runde durch den Kurpark mit seiner Mischlingshündin „Sheva“ war nur noch mit zahlreichen Pausen möglich. Schmerzen in Beinen und Rücken sowie zunehmende Luftnot schränkten ihn stark ein.

Durch Zufall hörte Böttcher

schließlich von einer offenen Sprechstunde im zertifizierten Adipositaszentrum der Sana-Klinik in Lübeck. Dort ließ er sich beraten, und schnell wurde deutlich, dass eine Operation die sinnvollste Lösung sein könnte, auch, weil bei ihm mittlerweile Diabetes diagnostiziert wurde.

Nach monatelanger Vorbereitung, in der er ein Ernährungs- und Bewegungsprotokoll führte und von Ernährungsberaterin Tatjana Gieseler begleitet wurde, genehmigte die Krankenkasse die Kostenübernahme. Im Oktober 2024

erfolgte der Eingriff. Nach der Operation stand zunächst wochenlang flüssige Schonkost auf dem Speiseplan. Die Gewichtsabnahme setzte rasch ein: Innerhalb von zwei Wochen sank sein Gewicht auf 188 Kilogramm, nach zwei Monaten auf 165 Kilogramm, und es ging kontinuierlich weiter. Sogar der Diabetes ist nun Geschichte.

ER KANN WIEDER FUßBALL UND VOLLEYBALL SPIELEN

Seine Freude an gutem, deftigem Essen habe er dennoch nicht verloren, berichtet Böttcher. Der Unterschied liege darin, dass er nun schneller satt sei und rechtzeitig aufhöre. Reste, die früher für später aufgehoben wurden, entsorgt er konsequent. „Ich will nie wieder so dick werden“, sagt er entschlossen.

Gleichzeitig weiß er, dass der Kopf Zeit braucht, um sich an die neue Situation zu gewöhnen. Der Alltag ist für ihn heute deutlich einfacher. Er muss sich keine Gedanken mehr über Sitzmöbel oder kurze Wege machen und kann beruflich wie privat aktiver sein. Auf der Arbeit spielt er mit den Kindern wieder Fußball oder Volleyball und er hat sich sogar ein Fahrrad gekauft. Dass viele Menschen ihn kaum wiedererkennen, überrascht ihn nicht. „Manchmal stehe ich selbst vor dem Spiegel und kann es kaum glauben.“

KoKi zeigt Schulfilm und lädt zum Empfang

BAD SCHWARTAU. Am 8. Januar zeigt das Kommunale Kino Bad Schwartau im Im Moviestar, Eutiner Ring 14, Bad Schwartau Christopher Zallas Film „Radical – eine Klasse für sich“. Der Lehrer Sergio (Eugenio Derbez) übernimmt im mexikanischen Matamoros eine hoffnungslos „schlechte“ 6. Klasse und versucht mit unkonventionellen Methoden, den Kindern den Spaß am Lernen zurückzugeben. Das Drehbuch entstand nach einer Reportage, der optimistische Film gewann auf dem Sundance-Festival den Publikumspreis und bekam noch eine Reihe weiterer Auszeichnungen. Die Anfangszeit steht am 5. Januar fest. Der Eintritt kostet sieben Euro (Koki-Mitglieder 4,50 Euro).

Für den 18. Januar lädt das Kommunale Kino Bad Schwartau zum Neujahrsempfang in der MovieStar-Lounge ein. Davon wird der lettische Animationsfilm „Flow“ gezeigt, der mit Dutzenden von Preisen überhäuft wurde, darunter dem Oscar als bester Animationsfilm und dem Golden Globe. Er erzählt eine dramatische Sintflutgeschichte mit Tieren, in der kein menschliches Wort fällt und die Tiere sehr wesensgetreu abgebildet werden. Koki-Vorstand Dietlind Jochum: „Dieser wunderschöne Film passt zum Filmseminar dieses Jahres, in dem es um die Geschichte des Animationsfilms geht.“ Beginn des Empfangs ist um 11.30 Uhr. Der Eintritt kostet sieben Euro (Koki-Mitglieder 4,50 Euro).

CITTI-PARK

Besser einkaufen. Besser leben.

9. + 10.
Januar
2026

Große Ranzenparade im CITTI-PARK

Die schönsten und neuesten Ranzen-Modelle bei uns in der Mall! Lassen Sie sich beraten und freuen Sie sich auf ein tolles Programm für Groß und Klein mit Kinderschminken, Fotoaktion, Selbstverteidigung für Kinder, Zauberer und Ballonmodellage!

[f/cittipark.luebeck](https://www.facebook.com/cittipark.luebeck)

[i/cittipark.luebeck](https://www.instagram.com/cittipark.luebeck)

www.citti-park-luebeck.de

