

Nicht schick, sondern gefährlich

Die Selbsthilfegruppe Adipositas ist Anlaufpunkt für Menschen, die unter chronischem Übergewicht und Fettleibigkeit leiden und dieser Krankheit selbst etwas entgegenzusetzen wollen.

Von Silvia Rost

Bad Salzungen – Sie kommt ein wenig zu spät. Leichtfüßig, voller Elan steuert sie den Tisch in der Cafeteria des Klinikums Bad Salzungen an, wo sich die Mitglieder der Selbsthilfegruppe Adipositas versammelt haben. Auf den ersten Blick gehört sie – mit geschätzter Kleidergröße 36 – nicht an diesen Tisch, an dem sich an diesem Abend Menschen zusammenfinden, die viel zu viel Gewicht auf die Waage bringen. Doch ab und zu geht Sabrina* noch zur Selbsthilfegruppe, wenn die Themen sie interessieren. Vor einem Jahr gehörte die 42-jährige noch zu jenen, die mit 100 Kilo Gewicht ständig darum kämpften, abzunehmen. Gefühlte 100 Diäten hatte sie hinter sich und ärgerte sich immer wieder über den Jojo-Effekt. Das permanente Übergewicht hatte schon deutliche Spuren hinterlassen: Bluthochdruck, Rückenprobleme, Puls zu schnell, erste Probleme mit dem Blutzucker. Immer wieder hat sie versucht, dauerhaft von ihrem Übergewicht wegzukommen – ohne Erfolg. Der kam erst mit der Operation. Sie hatte sich nach langem Überlegen

und Beratung mit den Ärzten für eine Verkleinerung des Magens (Schlauchmagen) entschlossen. Das hat zur Folge, dass sie mit reduzierter Nahrungsmenge schneller satt wird und das Sättigungsgefühl länger anhält. Innerhalb kurzer Zeit nahm sie ab, der Zeiger der Waage bleibt heute bei 63 Kilo stehen. „Ein ganz neues Lebensgefühl, keine Hose, die kneift und drückt, ich brauche keine Medikamente mehr, alles fällt leichter“, sagt sie begeistert. Von Größe 48/50 hat sie umgestellt auf 36. Nicht nur der Kleiderschrank bekam einen neuen Inhalt, das Leben hat sich für sie zum Positiven verändert. „Ich fühle mich rundherum wohl, das Essen steht nicht mehr so prägnant im Vordergrund, wie das früher war“, erzählt sie. Zur Selbsthilfegruppe Adipositas, die sich ein Mal im Monat im Salzunger Klinikum trifft, geht sie dennoch immer mal, auch zu einem Stammtisch, wo sich die „Operierten“ treffen und ihre Erfahrungen austauschen.

Für die 23 Mitglieder der Gruppe ist Sabrina eines der leuchtenden Beispiele. Selbst aktiv werden, etwas tun gegen den inneren Schweinehund, sich bewegen, bewusster ernähren, das ist das Ziel aller. Jeden dritten Montag im Monat treffen sich die „Dicken Freunde“, so nennt sich auch der Förderverein, in der Cafeteria des Klinikums. Da stehen Themen auf dem Programm wie bewusste Ernährung, Erfahrungsaustausch mit Selbsthilfegruppen aus anderen Regionen, Vorträge von Ärzten. Und auch solche Themen wie die operativen Eingriffe bei Adipositas-Patienten. Das Salzunger Klinikum biete



Thematischer Abend der Selbsthilfegruppe mit dem Reformhaus Bad Salzungen. Helga Recknagel (2.v.l.) stellt Möglichkeiten vor, wie man ohne Kalorien süßen kann (im Foto mit Günter Schleder, ehrenamtlicher Beauftragter der Deutschen Herztiftung, Susanne Schaff, 2.v.r., und Doris Schlotthauer). Foto: Silvia Rost

diese Operationen an. Dem geht jedoch eine intensive konventionelle Therapie voraus. Erst wenn sie nicht greift, sollte eine OP in Erwägung gezogen werden.

„Wir treffen uns neben den thematischen Abenden regelmäßig zu sportlichen Aktivitäten“, erzählt Susanne Schaff, Leiterin der Selbsthilfegruppe. Aqua-Fitness im Therapiebecken des Klinikums, Nordic Walking, Wandern. „Gerade an sportliche Aktivitäten geht man ungezwungener heran, weil jeder das gleiche Problem hat“, sagt Susanne Schaff. Sie habe dadurch auch schon abgenommen und habe den berüchtigten Jojo-Effekt nicht.

Auch Heike Rodeck schätzt die gemeinsamen Aktionen der Gruppe. „Wir sind Gleichgesinnte, keiner schaut einen schief an oder stempelt uns als dick ab“, weiß sie. Sie findet die Themen sehr abwechslungsreich und interessant. „Mir persönlich hat der Besuch der Selbsthilfegruppe schon was gebracht, ich bewege mich mehr, alles geht ein wenig leichter und ich habe auch mehr Selbstwertgefühl als früher“, freut sich die Salzungerin. Katrin Koch pflichtet ihr bei: „Die Vorträge sind sehr interessant, wir erfahren so einiges über die Krankheit.“ Sie findet es gut, sich mit anderen Selbsthilfegruppen zu tref-

fen, dieses Jahr fahren sie beispielsweise nach Gera. Sich austauschen über Mode, über den Alltag, sich gegenseitig Mut machen und motivieren, damit letztlich die Pfunde weiter purzeln – auch das ist oft der Inhalt der Runde.

Die Selbsthilfegruppe Adipositas wird aktiv vom Klinikum Bad Salzungen unterstützt. Nicht nur die Räumlichkeiten stehen den Männern und (vorwiegend) Frauen kostenlos zur Verfügung, auch die medizinische Aufklärung ist ein wichtiger Teil der Arbeit. Schließlich ist die Fettleibigkeit eine Ursache für viele Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Schlaganfall, Gicht, Diabetes oder Erkrankungen des Bewegungsapparates. Neben dem Rauchen gilt Adipositas als wichtigste Ursache für einen vermeidbaren Tod. Dick ist nicht schick, sondern eher gefährlich. Das wissen jene, die sich regelmäßig in ihrer Gruppe treffen und aktiv etwas gegen die Krankheit un-

Kontakt

Selbsthilfegruppe Adipositas
Ansprechpartner Susanne Schaff,
☎ 0172/6763616
susanne.schaff@freenet.de
www.dicke-freunde-bad-salzungen.de
Treffen: jeden 3. Montag im Monat, 19 Uhr, im Klinikum Bad Salzungen. Interessenten stets willkommen.

**Name von der Redaktion geändert*