

Gemeinsamer Kampf gegen die Pfunde

Adipöse Menschen leiden unter gesundheitlichen Problemen und dem täglichen Spießrutenlauf

„Wir haben mehr drauf“, so lautet der viel-sagende Name der Karlsruher Adipositas-Selbsthilfegruppe. „Mit diesem Namen wollen wir ausdrücken, dass wir nicht nur mehr Kilo drauf haben, sondern auch mehr können, als uns manche Leute zutrauen“, sagt Sybille Exner. Sie leitet die Gruppe, deren Ziel es ist, übergewichtigen Menschen die Möglichkeit zu bieten, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, gemeinsam Sport zu treiben, die Freizeit zu gestalten und sich gegenseitig dabei zu unterstützen, die Probleme mit den überflüssigen Pfunden anzugehen.

„Ich habe in der Schulzeit damit angefangen, Stress und Druck mit Essen zu kompensieren“, sagt die heute 48-Jährige. Im Teenageralter ging es schließlich mit den ersten, erfolglosen, Diäten los, die den berühmten Jo-Jo-Effekt auslösten. Je dicker sie wurde, umso mehr aß sie. „So habe ich mir ein Fehlverhalten antrainiert, denn irgendwann kannte ich überhaupt kein Sättigungsgefühl mehr“, sagt Exner. Schließlich brachte sie zu ihren „besten Zeiten“ 138 Kilo auf die Waage. Da war eine Schmerzgrenze erreicht. „Wie viele andere adipöse Menschen auch, litt sie an Depres-

sionen, Schlafapnoe und Bluthochdruck, zudem hatte sie massive Gelenkprobleme.

Zu den gesundheitlichen Beeinträchtigungen kam der tägliche Spießrutenlauf: „Im Bus wollte keiner neben mir sitzen, auf Flügen kam immer die peinliche Frage nach dem Verlängerungsgurt und passende Kleidung war schwer zu finden“, erinnert sich Exner. Dazu noch die neugierigen Blicke, der Kampf gegen die Vorurteile und die ständigen Hänseleien.

Den einzigen Ausweg sah die gebürtige Hal-lenserin, die seit 1992 in Stutensee lebt, in einer riskanten Operation, und so bekam sie 2006 einen Magenbypass. „Mein Magen hat heute nur noch ein Volumen von 15 Kubikzentimetern“, erklärt Exner. Da sie nach der Magenverkleinerung nur noch kleine Portionen essen konnte und schnell satt war, nahm sie innerhalb eines halben Jahres fast 40 Kilogramm ab. „Jetzt wiege ich 74 Kilogramm und bin absolut glücklich“, versichert sie. Ob-

wohl sie seither täglich Vitamine, Zink, Kalzium und Magnesium zu sich nehmen muss, um die Mangelverdauung auszugleichen, bereut sie den Schritt nicht, sondern sieht die Operation als den Beginn eines neuen Lebens.

Natürlich reiche es nicht, sich einfach nur operieren zu lassen und zu meinen, damit sei-

„Man muss die Ernährung umstellen und Sport treiben“

en alle Probleme gelöst, weiß Exner aus eigener Erfahrung. Und dies vermittelt sie auch den Mitgliedern der Karlsruher Selbsthilfegruppe. „Man muss komplett die Ernährung umstellen und auch viel Sport treiben.“ Exner geht da mit gutem Beispiel voran: 2007 machte sie den Lauftreffleiterschein und bietet seither für die Mitglieder ihrer Gruppe einen

wöchentlichen Nordic-Walking-Treff an. Die inzwischen sehr aktive Frau geht zusätzlich dreimal pro Woche zum Schwimmen und hat bereits an der „Badischen Meile“ teilgenommen.

So weit sind noch nicht alle Mitglieder der Selbsthilfegruppe. Manche haben die Operation noch vor sich, in diesen Fällen werden Informationen ausgetauscht, andere wollen keine Operation, sondern die Gewichtsabnahme ausschließlich mit Ernährungsumstellung und Sport erreichen. Und auch dafür gibt es in der Gruppe die richtige Hilfestellung. Es gibt zum einen Fachvorträge, zum anderen wird ein Sportprogramm angeboten, das zum Mitmachen animiert.

So verabreden sich die Gruppenmitglieder nicht nur zum Nordic Walking, sondern auch jeden Samstag zum Schwimmen. „Wir haben ein Bad gefunden, das an diesem Tag nur für

uns geöffnet wird“, erzählt Exner, denn für viele Übergewichtige sei es sehr schwer, sich in einem öffentlichen Schwimmbad zu zeigen.

Aber auch die mentale Unterstützung der Gruppenmitglieder ist für den Erfolg der angestrebten Gewichtsreduzierung wichtig. Es wird über die Probleme gesprochen, falls es mal Rückschläge gibt, aber man freut sich auch gemeinsam über Erfolge. So berichtet Exner von einer Frau aus ihrer Selbsthilfegruppe, die sie anrief und ihr voller Freude mitteilte, dass sie nun endlich Kleidergröße 48 trage. Exner weiß, wie wichtig selbst so kleine Fortschritte sind: „Ich kann mich noch gut daran erinnern, als ich das erste Mal wieder die Beine übereinanderschlagen konnte“, sagt sie. „Damals fühlte ich mich endlich wieder wie eine Frau und nicht mehr wie ein Sumo-Ringer.“

Martina Erhard

Kontakt

Weitere Infos zur Selbsthilfegruppe, die sich jeden zweiten Montag im Monat im Städtischen Klinikum Karlsruhe trifft, gibt es unter www.wir-haben-mehr-drauf.de und unter der Telefonnummer (0 72 44) 96 78 42.

Redaktion: Martin Weidmann 08.08.2008