

Kampf dem Körperfett

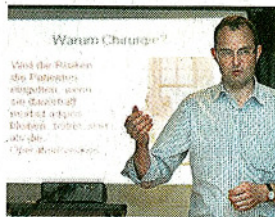
Beim Altstadt-Gespräch ging es um die Folgen von Übergewicht. Vorbeugung und Methoden der Behandlung im Fokus

Timo Klippstein

Am Anfang steht das Ende. Denn Chirurg Dr. Helfried Waleczek schildert die operative und damit letzte Möglichkeit das Übergewicht zu behandeln. Die Risiken einer Operation würden denen des Übergewichts gegenüber gestellt. Bei Menschen, die zwischen 150 bis 200 Kilogramm wiegen, falle die Entscheidung oft zugunsten der Operation. Mögliche lebensbedrohliche

Folgen des Gewichts: Diabetes, Stoffwechselerkrankungen, Bluthochdruck und Gefahren für das Herz-Kreislauf-System.

Der Chirurg des EVK nennt den 40 Zuhörern im Alten Rathaus zwei Methoden: Magenband oder Magen-Bypass. Das Erste sei auf dem Rückzug. Essen und Trinken müsse der Patient langsam und zeitlich getrennt. Das neue Sättigungsgefühl müsse erlernt werden. Zweite Möglichkeit: ein Ma-



Letzte Möglichkeit Operation: Dr. Helfried Waleczek. Foto: Fischer

gen-Bypass. Dabei geht das Essen in einen Extra-Magen. Dadurch fühle sich der Mensch

schneller gesättigt. „Eine effektive Kontrolle des Gewichts sei möglich“, sagt Waleczek. Lebenslang müssten jedoch verstärkt Calcium und Vitamine zugeführt werden. Ebenso wichtig: eine fettarme Ernährung mit viel Eiweiß.

Aus eigener Erfahrung berichtet Stefan Filthaut, der sich diesem Eingriff unterzogen hat und sein Gewicht von 200 auf 105 Kilogramm gesenkt hat. Dazu hat er sich dem Optifast-Programm unterzogen, dass

Dr. Thomas Hulisz vom Adipositas-Zentrum Bochum vorstellt. Dabei kooperiert er mit Waleczek vom EVK.

Damit es nicht so weit kommt, erklärt Antje Potthoff vom Ortho-Mobile die Vorbeugung. Wichtig sei die negative Energiebilanz. Also: mehr verbrauchen, als aufnehmen. Und die Ernährung müsse der Mensch umstellen. Wichtig sei die Freude am Sport. Und dabei speziell die Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining.