

Durch dick und dünn

Stefan Filthaut wog 200 Kilogramm. Magen-Bypass und gesunde Ernährung haben geholfen, das Gewicht zu halbieren

Timo Klippstein

In der Mittagspause joggt er. Seit zwei Wochen jeden Tag. Das macht nicht jeder – und ist dennoch nicht ungewöhnlich. Wer die Gesichte von Stefan Filthaut (31) kennt, denkt anders darüber.

„Im November 2007 habe ich 200 Kilo gewogen“, erzählt er. Bei einer Größe von 1,85 Meter. Heute wiegt der selbstständige Kaufmann 105 Kilogramm, spielt wieder Basketball, geht zum Schwimmen. „Was das für mich bedeutet,

»Das kann sich kein Mensch mit normalem Gewicht vorstellen«

kann sich ein Menschen mit normalem Gewicht nicht wirklich vorstellen“, sagt er.

Stefan Filthaut hat sich einen Magen-Bypass operieren lassen – einen extra abgetrennten Magen. Der sorgt dafür, dass er nur kleinere Mengen isst. „Sachen, die ich gerne esse. Nudeln mit Tunfisch, Salat, Obst, auch Steaks. Zwar ist die Menge reduziert, aber auch weil ich es will.“

Seit er sich erinnern kann, habe er sich übergewichtig gefühlt. Mal mehr, mal weniger. „Schlank war ich nie“, sagt er. Mit 18 Jahren wiegt Filthaut 115 Kilogramm, obwohl er kein Sportmuffel ist. „Ich habe



Hat 95 Kilogramm verloren: Stefan Filthaut erzählt beim Altstadtgespräch, wie er sein Gewicht von 200 auf 105 Kilogramm gesenkt hat. Nach einer Magen-Operation lernte er neu zu essen. Foto: Fischer

einfach nur immer gerne gegessen und getrunken.“

Filthaut weiß, was er falsch macht. Und versucht abzunehmen. Immer wieder. Es folgen Kuren und Diäten, alleine oder in Gruppen, mit und ohne ärztliche Betreuung. Im Alter von 25 Jahren steigt sein Gewicht auf 165 Kilogramm. Schwankt, sinkt und steigt, bis die Waage am Ende 200 zeigt.

„Die definitiv größte Hürde war mir selbst einzugestehen, dass ich es alleine nicht schaffe“, sagt Stefan Filthaut im Rückblick. Dabei sei genau das sein Motto gewesen.

Sein Hausarzt habe ihn Ende 2007 geradezu überreden müssen zum Chirurgen zu gehen – Dr. Helfried Waleczek vom Evangelischen Krankenhaus in Hattingen. Der sagt

ihm auf den Kopf zu: „Allein schaffen Sie es nicht.“ Das sei hart gewesen, aber Filthaut hat es nicht bereut.

Denn sein Alltag war eingeschränkt: „Die längste Strecke, die ich gegangen bin, war die Länge meines Autos“, erzählt er. Und die Modeabteilungen habe er gar nicht mehr wahrgenommen.

Die Magen-Bypass-Operati-

on sieht er als *die* Lösung. Danach beginnt der im sauerländischen Hemer lebende Filthaut Anfang 2009 das Optifast-Programm. Denn: „Ich fiel in alte Verhaltensmuster zurück.“ Er sei ein emotionaler Esser, gerne aus Langeweile, beim Fernsehen oder beim Autofahren.

Zwölf Wochen lebt Filthaut nun von fünf Eiweiß-Getränken am Tag – das sieht Optifast vor. „Die ersten zwei Tage waren sehr hart“, sagt er. So lange nichts zu essen: eine Horrorvorstellung. Aber die Gruppe im Adipositas-Zentrum habe ihm geholfen. Nach den drei Monaten lernt er neu zu essen. Und fühlt sich wohl. „Ich möchte aber noch ein Uhu werden – einer unter hundert Kilogramm“, sagt er.

Der nächste Schritt folgt im November 2009. Mit einer Operation entfernen Ärzte das überschüssige Hautgewebe. Filthaut: „Für mich ist das der persönliche Abschluss.“

HINTERGRUND

Adipositas

Gemeint ist die Fettleibigkeit (lat. *adeps* -fett), ab einem Körpermaßindex (BMI) von mehr als 30. Laut WHO eine der größten Aufgaben der Gesundheitspolitik im 21. Jahrhundert.