

# Erstes Treffen: Wenn Schwergewichte "lebensleicht" werden



Wollen eine Selbsthilfegruppe für schwer übergewichtige Menschen in Hattingen ins Leben rufen: v.l. Michael Klüter von der Kontakt- und Informationsstelle für Sülbsthilfe (KISS), Chefarzt des Evangelischen Krankenhauses in Hattingen Dr. Helfried Waleczek und Andrea Steinbach. Sie war einmal selbst betroffen und 66 Kilogramm (!!!) abgenommen. Foto: Pielorz

Die Selbsthilfegruppe wird den Titel tragen „Lebensleicht“ und das wollen die Mitglieder der Gruppe mit Sicherheit werden: Sie richtet sich nämlich an schwer übergewichtige Menschen, die nicht nur ihre Kilos verlieren wollen, sondern auch ihre Einstellung zu sich selbst verändern müssen, um lebensleicht zu werden

Andrea Steinbach weiß, wovon sie spricht. Die Hattingerin wurde vom STADTSPIEGEL vor fünf Jahren schon einmal vorgestellt. Damals hatte sie bereits viele Kilos abgenommen und wollte eine Selbsthilfegruppe zu diesem Thema gründen. „Zwei Jahre hat die Gruppe gehalten, sich aber immer mehr zu einem Kaffeeklatsch entwickelt. Ich war einfach noch nicht soweit. Ich hatte unglaublich viel abgenommen, aber ich fühlte mich trotzdem nicht leicht und beschwingt. Ich sah nicht gut aus, hatte am Körper eine große Fettschürze aufgrund der überflüssigen Haut. Mein Selbstbewusstsein war ganz unten und ich konnte keine führenden Aufgaben machen. So ist die Gruppe irgendwann auseinander gebrochen, obwohl der Bedarf damals wie heute sehr

groß ist. Wir waren zu Beginn fast achtzig Menschen.“

Andrea Steinbach gehört zu den wenigen Menschen, die so viele Kilogramm aus eigenem Antrieb abnehmen. Bei den meisten Menschen ist ein medizinischer Eingriff notwendig. „Ich habe mich nach dem Abnehmen einem Bodylift unterzogen, um den Körper komplett straffen zu lassen. Unglaublich schmerzhaft, aber heute habe ich eine gute Figur. Allerdings bin ich immer noch essgestört. Ich muss mich viel bewegen, ich ernähre mich gesund und es kommt darauf an, eine andere Einstellung zu sich und dem Leben zu finden. Das ist mir allerdings gelungen.“ Ihre Erfahrungen mit der Krankheit will Andrea Steimbach weitergehen und nimmt einen neuen Anlauf, eine Selbsthilfegruppe für stark Übergewichtige in Hattingen zu gründen. Diesmal allerdings stehen kompetente Partner an ihrer Seite.

Da ist zunächst Michael Klüter, seit einem halben Jahr Leiter der Kontakt- und Informationsstelle der Selbsthilfe (KISS). Und da ist Chefarzt Dr. Helfried Waleczek vom Evangelischen Krankenhaus in Hattingen. Er operiert schwer Übergewichtige. Das Ergebnis ist entweder ein Schlauchmagen oder die nicht-operative Methode des Endobarriers.

Bei einem Schlauchmagen wird das Magenvolumen verkleinert. Man hat weniger Hunger und isst automatisch weniger. Bei der Methode Endobarrier wird bei einer Magenspiegelung ein kleiner Schlauch aus Teflon am oberen Dünndarm angesetzt. Es gibt eine Nahrungsblockade. Allerdings muss der Schlauch nach einem Jahr wieder entfernt werden. Es gibt übrigens nur drei Zentren dieser Art in Deutschland, eines davon ist in Hattingen.

„Es muss also auch ein Umdenken der Patienten stattfinden. Abnehmen vor dem Hintergrund, an seinen Lebensgewohnheiten nichts ändern zu wollen, geht nicht“, erklärt Chefarzt Dr. Helfried Waleczek. Überhaupt gehe es bei diesen Eingriffen nicht um die Frage von Schönheit. „Diese Eingriffe sollen das starke Übergewicht in den Griff bekommen, weil die Lebenserwartung dieser Menschen wesentlich niedriger ist als bei nicht übergewichtigen Menschen. Und weil starkes Übergewicht beispielsweise einen Diabetes begünstigt und einen Bluthochdruck.“ Deshalb will sich nicht die neue Gruppe mit Fragen der Ernährung beschäftigen. „Die Arbeit in der Gruppe beinhaltet aber nicht nur diätetische Aspekte, sie wird auch praktische Anteile sowie eine individuelle Typberatung beinhalten. Einfach nur weniger oder anders zu essen reicht nicht aus. Man muss seine persönlichen Mechanismen erkennen, wissen, wie man tickt, und sich manchmal selber austricksen“, erklärt Andrea Steinbach.

Erstes Treffen der Gruppe am Dienstag, 21. Januar, 17 Uhr, in den Räumen des Evangelischen Krankenhauses. Interessierte willkommen.

Wer sich für die Teilnahme an der Gruppe interessiert, kann sich jetzt anmelden bei der KISS, Telefon 02324/954979 (Michael Klüter) oder per E-Mail bei Andrea Steinbach unter der E-Mail lebensleicht@gmx.de oder einfach am Dienstag vorbeischaun!