

# „Lebensleicht“ mit weniger Gewicht

Andrea Steinbach hat ohne Operation 67 Kilo abgenommen und gibt ihre Erfahrungen in einer Selbsthilfegruppe weiter. Eine Buchvorstellung im September soll neu motivieren

Von Brigitte Ulitschka

„Ich hätte eigentlich auch ein Buch schreiben können“, scherzt Andrea Steinbach. „Mit 67 Kilo Abnahme ohne OP und mit anschließendem Bodylift.“ Viel zu erzählen hat die 44-Jährige auf jeden Fall. Doch zunächst teilt sie mit, dass die Selbsthilfegruppe „Lebensleicht“, die sie leitet, den Buchautor Faris Abu-Naaj am 2. September um 17 Uhr im EvK vorstellen wird.

Dann spreche „ein Mann, der einen BMI von 60 hatte und 100 Kilo durch OP abgenommen hat“. Die Leistung ist die gleiche, legt man das Ausgangsgewicht zugrunde. Der Autor brachte vor der Operation 208 Kilo auf die Waage und hat sein Gewicht damit fast halbiert.

Verglichen mit schweren Zeiten ist Andrea Steinbach heute nur noch eine „halbe Portion“. Damit werden gemeinhin kleine Menschen als unbedeutend abgewertet. Besonders groß ist die Hattingerin nicht. Wohl aber das, was sie geschafft hat. Die Leiterin der Gruppe „Lebensleicht“ hat 67 Kilo abgenommen. Die Floskel trifft also nur in einer Hinsicht auf sie zu – in Bezug auf ihr Ausgangsgewicht.

Gern hätte sie damals mit Unterstützung Pfunde verloren. Und holte sich Hilfe bei „Dick und dünn“, der Selbsthilfegruppe für Essgestörte. Doch die unterschiedlichen Probleme und Bedürfnisse waren für sie nicht das Richtige. Sie wollte abnehmen. Und machte sich allein daran. Nicht nur ihr Gewicht schrumpfte, sondern auch die Kleidergröße. Statt 58 trägt sie heute 38. Wird in Geschäften zuvorkommend behandelt, während sie vorher nur „Luft“ war.

Dass es heute auch schicke Kleidung in immer größeren Größen gibt, sieht sie mit gemischten Gefühlen. Natürlich sei es gut, wenn auch Menschen mit mehr Gewicht sich schön anziehen können. Es könne

**„Ich hätte eigentlich auch ein Buch schreiben können“**

Andrea Steinbach Leiterin der Selbsthilfegruppe „Lebensleicht“



Andrea Steinbach mit einem Foto aus früheren Tagen.

FOTO: WALTER FISCHER

aber auch dazu verleiten, immer wieder zur nächstgrößeren Größe zu greifen. Ihre Erfahrungen mit dem Abnehmen und wie sich das Gewicht halten lässt, gibt Andrea Steinbach in der Gruppe „Lebensleicht“ weiter.

Sie ist zwar leichter geworden, bleibt es aber nicht automatisch. Die Mutter mehrerer Kinder kocht gesund, tischt viel Obst und Gemüse auf und macht einen Bogen um Süßigkeiten. Was nicht im Haus ist, kann nicht gegessen werden. Und wenn es in seltenen Fällen mal ein Schokoriegel sein muss, „hole ich mir einen von meinem Sohn“.

Andrea Steinbach ist mit viel Energie und Einsatz am Werk. Von der Buchvorstellung im September und den Erzählungen des Autors erhofft sie sich einen Motivationschub für die Gruppe „Lebensleicht“. Nicht immer ist es leicht, die Mitglieder bei der Stange zu halten. Es könnten ein paar mehr sein. Das Abnehmen klappt nicht immer so, wie sich die Leiterin der Gruppe das vorstellt. Wer noch nicht dabei ist, aber vielleicht mitmachen möchte, kann bei dieser Gelegenheit Kontakte knüpfen.

## Kein Allheilmittel, aber eine Chance

Faris Abu-Naaj wurde „Schlank durch OP“. Im EvK stellt er sein Buch vor

Über 100 Kilo verlor Faris Abu-Naaj nach einer Magenbypass-Operation. „Die richtige Entscheidung“, sagt der Autor, der mit 32 Jahren 208 Kilo auf die Waage brachte – „aber nicht der erhoffte Spaziergang“.

Soeben ist sein Buch erschienen „Schlank durch OP“. Am 2. September besucht er die Selbsthilfegruppe „Lebensleicht“ am Evangelischen Krankenhaus Hattingen. Wer schon immer die Unterstützung einer Gruppe beim Abnehmen suchen wollte, ist zu dem Termin eingeladen.

Eine Operation sei kein Allheilmittel für alle Menschen mit zu vielen Pfunden auf den Hüften, aber eine echte Chance für stark Übergewichtige, die es mit zahllosen Diäten oder Ernährungsprogrammen nicht geschafft haben und deren körperliche und / oder psychische Gesundheit unter dem enormen Gewicht leidet, so der Autor.

Anfangs sei die Adipositas-Chirurgie belächelt und nur von wenigen Chirurgen in Deutschland praktiziert worden, inzwischen habe sie sich etabliert. Ständig verbesserte Operationsmethoden und Verfahren haben dazu beigetragen, dass immer mehr Menschen sich mit dem Gedanken beschäftigen, ihr

Gewicht dadurch in den Griff zu bekommen.

Das Buch will den Leser darüber informieren, wer sich nicht unters Messer begeben sollte, für wen eine OP in Frage kommt, welche Methoden es gibt und welche Chancen und Risiken mit ihnen verbunden sind.

Faris Abu-Naaj reiste bei seiner Recherche durch die Republik und besuchte Behandlungszentren und Kliniken, sprach mit Patienten über Erfolge und Rückschläge. Spezialisten kommen in Fachbeiträgen und Interviews zu Wort.

„Auch wenn mir die Operation die Gewichtsabnahme deutlich erleichterte, war der Weg von Höhen und Tiefen geprägt“, so der Autor von „Schlank durch OP“. Die Tiefen meisterte er durch eigenes Engagement und die Unterstützung seiner Ärzte. Mehr erfahren Interessenten bei seiner Buchvorstellung.



Faris Abu-Naaj mit 208 Kilo.

FOTO: PRO-TALK-VERLAG.