

„Die Operation ist nur eine Krücke“

Faris Abu-Naaj stellt der Selbsthilfegruppe „Lebensleicht“ seinen Klinikratgeber „Schlank durch OP“ mit Hattinger Kapitel vor. Im EVK nimmt er sie auf eine Abnehm-Reise mit Höhen und Tiefen mit

Von Brigitte Ulitschka

„Die Operation ist nur eine Krücke“, macht Faris Abu-Naaj, der sich mit 32 Jahren einer Magenbypassoperation unterzogen hat, im Evangelischen Krankenhaus deutlich. Ein Eingriff – und der Patient ist für immer schlank ohne Anstrengung: So läuft's nicht.

Statt drei große Mahlzeiten am Tag zu essen, „hab ich an jeder Tankstelle gehalten, zehn bis zwölf Mal täglich“. Dass dort ständig kalorienreiches Essen verfügbar ist, hat der Buchautor von „Schlank durch OP“ verflucht. Mehr Sport, andere Ernährung: Es hat schließlich funktioniert bei ihm, „ist aber immer noch ein Kampf“.

Bevor er die Arena freigibt, in der es um Gesundheit, Lebensgefühl, Gewicht, Folgekrankheiten, Diabetes, Body Mass Index BMI, Selbstbewusstsein, Reaktionen der Umwelt und Operationsmethoden an Kliniken geht, tuscheln einige Stimmen im vornehmlich weiblichen Publikum. Vor dem Vortrag, zu dem Andrea Steinbach für die Selbsthilfegruppe „Lebensleicht“ Autor und Mitglieder oder solche, die es werden wollen, eingeladen hat, wird der Referent beäugt. Er präsentiert den Inhalt seiner Studien und seine Entwicklung auf der Gewichtsleiter rauf und runter.

Interessierte Blicke nehmen Maß und haben seine Figur im Fokus. Nein, ein „Hungerhaken“ ist Faris Abu-Naaj nicht. Der Mann, der mal



Nach der Präsentation konnten die Zuhörerinnen Fragen stellen.

208 Kilo gewogen hat, will noch zehn abnehmen, ehe er sich erneut die Bauchdecke straffen lässt – nach über 100 verlorenen Kilogramm. Aber keine Abnehmralle veranstalten, wie er sie im Netz verfolgt hat. 60 Kilo in sechs Monaten – warum nehme ich nicht mehr ab? Angeichts solcher Diskussionen fällt ihm nichts mehr ein.

Je mehr er büffeln musste als Jugendlichen und Erwachsener, um so weniger hat er sich bewegt. Ein Teufelskreis. Private Aktivitäten waren selten, „eine gewisse Einsamkeit“ vorhanden, das Selbstbewusstsein gering. Diäten ist er „aus spontanem Impuls“ angegangen, nicht geplant und gezielt, „das war ein Fehler“. Es gab Zukunftsangst und Stimmungsschwankungen, räumt der Autor ein, der für Recherchen zu seinem Klinik-Ratgeber „quer durch die Republik und die Schweiz“ gefahren ist.



Auch auf Chancen und Risiken von Operationen ging Autor Faris Abu-Naaj ein.

FOTOS: VOLKER SPECKENWIRTH

„Ich war manchmal zart besaitet, sehr verletzlich“, räumt er ein. Hat Menschen gemieden, die ihn kritisierten. Dabei „ist Kritik grundsätzlich ein gutes Instrument“. Zuhö-

rinnen und Zuhörern schlägt er vor, offen auszusprechen, was sie belastet und den Betreffenden zu sagen, wie es ihnen mit der Kritik geht. Er selbst hat „Lebensqualität gewon-

nen, ich bin ein Genussmensch“, geht gern ins Kino und in Konzerte. Vor Eingriffen rät er, sich über Chancen und Risiken an unterschiedlichen Stellen zu informieren.