

Übergewicht ist ein zunehmendes Problem

Ärzte helfen nur mit einer Operation, wenn Patienten bereit sind, ihre Gewohnheiten zu ändern. Beim Altstadtgespräch mit Experten berichteten auch Betroffene von ihren Erfahrungen

Von Eva Arndt

Wir werden alle immer dicker. Weltweit. Bis auf die Menschen in Hungergebieten. 1975 gab es 105 Millionen Übergewichtige, 2014 waren es bereits 641 Millionen und 2030 werden jede zweite Frau und knapp zwei Drittel der Männer übergewichtig sein. Im Altstadtgespräch mit Dr. Helfried Waleczek, Chefarzt Chirurgische Klinik des Ev. Krankenhauses Hattingen, ging es am Mittwochabend um Ursachen und Bekämpfung dieses Übels.

„Kaffee trinken und gleichzeitig Kuchen dazu essen, geht nach der Operation nicht mehr. Der Magen ist zu klein.“

Jens Ristock, 42, Betroffener

WAZ-Redakteurin Sabine Kruse führte im Alten Rathaus durch das Thema, das der Chefarzt locker und verständlich behandelte. Zwei Betroffene berichteten über ihre Lebensgeschichte. Sie haben nach einer erfolgreichen Operation ihr Gewicht endlich in den Griff bekommen.

„Die Natur wollte, dass wir den ganzen Tag auf Essensuche sind und hat uns einen Magen gemacht, den wir uns vollschlagen sollen. Früher hätten wir nichts Essbares stehen lassen, das ist heute noch im Kopf. Nur, heute haben wir ein



Übergewicht war das Thema des Altstadtgesprächs mit Sabine Kruse (WAZ, r.) und (v.l.) Michael Klüter, Stefanie Kemper und Dr. Helfried Waleczek.

FOTO: BIENE HÄGEL

Überangebot“, erklärt Helfried Waleczek die Evolutionsgeschichte. Zu jeder Zeit und überall können wir heute auf Essen zugreifen, ohne uns groß bewegen zu müssen.

Und das führt dann bei vielen Menschen zu fatalem Übergewicht mit mächtigen Folgen. Nicht nur ein schwerer Fall für die Gelenke und die Knorpel, die zusammen gepresst werden, sondern es folgen Krankheiten, die zum Tod führen (kö-

nnen): Bluthochdruck, Zucker und zu hoher Cholesterinwert erhöhen das Risiko eines Schlaganfalls oder Herzinfarktes. Auch die Nieren können häufig nicht mehr wie gewohnt arbeiten. Viele bekommen dauerhaft ihr Gewicht nicht mehr in den Griff. Sie haben anstatt eines gesunden Body Mass Index (BMI) zwischen 18,5 und 24,9 häufig über 40, oft sogar 50. Der BMI ist eine Formel, die heute angewandt wird, um individuell ein gesundes Gewicht zu berechnen.

Bei einem so extremen Übergewicht hilft nur noch eine Magenoperation, die die Krankenkassen in der Regel bezahlen. In dem Bereich hat Chefarzt Waleczek mittlerweile viel Erfahrung. „Ein Magenband legt man heute nicht mehr. Man operiert, indem man einen ganz großen Teil des Magens entfernt und nur etwa zehn Prozent belässt“, erklärt der Spezialist. Das ist dann ein

Schlauchmagen. Die Operation führt dauerhaft dazu, dass nicht mehr so viel Essen aufgenommen wird. „Der Hunger geht, der Genuss bleibt.“

Selbsthilfe unterstützt

Aber eins ist ganz wichtig: Der Patient muss bereit sein, seine Lebensweise umzustellen. Und zwar dauerhaft. „Wenn jemand zu uns kommt, der die Einstellung hat, die Operation wird's schon bringen, aber meine Gewohnheiten will ich nicht ändern, den operieren wir nicht“, stellt Waleczek klar. Aber: Patienten, die bereit sind mitzuziehen, ihr Leben zu ändern, sich viel zu bewegen oder Sport zu treiben, denen stehen die Ärzte dauerhaft als Gesprächsbegleiter zur Seite.

Essen ist einfach, nicht essen schwierig. Das haben auch Christian Schiweck (32) und Jens Ristock (42) erfahren, die beide 189 Zenti-

meter groß sind. „Ich habe mich vor vier Jahren zu einer Operation entschlossen, als ich merkte, dass meine Kinder, damals drei und sechs Jahre alt, schneller waren als ich“, berichtet Ristock über seine Motivation, sein Leben zu ändern. Er wog 180 Kilo damals, jetzt sind es noch 110. Christian Schiwecks Höchstgewicht waren 165 Kilo, mittlerweile hat er sich auf 113 eingependelt.

Wie wichtig und motivierend dauerhaft Gespräche in einer Selbsthilfegruppe sind, darüber klärte Michael Klüter von der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) auf. Stefanie Kemper von Ortho-Mobile machte klar, dass man auch schon mit kleinen Bewegungen zu Hause viel für seine Gesundheit tun kann. „Es bringt auch schon was, wenn man sich zweimal pro Woche zu einem halbstündigem Spaziergang aufraffen kann“, sagte sie.

Betroffene motivieren sich gegenseitig

■ **Operiert** wird der Magen und nicht der Kopf, sagen die Betroffenen und meinen, dass das Verlangen nach Essen immer wieder da ist. Da ist eine Selbsthilfegruppe von großer Bedeutung, in der man sich immer wieder durch Mitstreiter mitziehen lassen kann.

■ **Gerade die Betroffenen**, die schon abgenommen haben, gerade gut drauf und optimistisch sind, wirken auf die anderen Teilnehmer motivierend, betont Michael Klüter von der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS).