



Über „Das Leben danach - Was kommt nach dem Gewichtsverlust?“ sprach Dr. Helfried Waleczek, Chefarzt Chirurgie am EvK.

FOTO: VOLKER SPECKENWIRTH

Ungesundes Essen ist Kopfproblem

Wer zu viel isst, begegnet im Grunde der Evolution: Das Leben nach einem Gewichtsverlust war das Thema beim Altstadtgespräch im Alten Rathaus

Von Eva Arndt

„Es gibt kein Land, wo die Menschen nicht von Jahr zu Jahr schwerer werden.“ Diese düstere Darstellung gab Dr. Helfried Waleczek, Chefarzt der Chirurgie im Evangelischen Krankenhaus zu Beginn des Altstadtgesprächs. „Das Leben danach – was kommt nach dem Gewichtsverlust?“ war das Thema im Alten Rathaus.

Warum essen wir zu ungesund, zu viel, zu oft? Der Chefarzt hat darauf einfache Antworten: „Man begegnet der Evolution.“ Im Kopf zu steuern, dass man nicht immer essen muss, sei der große Knackpunkt. Und dieses Kopfproblem in den Griff zu bekommen, ist alles andere als einfach.

„Der Mensch ist so gestrickt, dass er sich den Magen vollschlagen kann. Das war in früherer Zeit auch in Ordnung, denn man wusste ja nicht, wann man das nächste Mal wieder etwas zu essen bekommt.“ Das Problem: Dieses Gefühl, zu essen, wenn es etwas gibt, sei leider immer noch da. Doch

heute könne man jederzeit und überall an Nahrungsmittel kommen – ohne sich anzustrengen. Ganz im Gegensatz zu früher.

Waleczek sagt, er habe einen Diabetes-Patienten im Krankenzimmer besucht, der sechs Packungen Süßigkeiten auf dem Nachttisch liegen hatte. Und weil er nicht mit dem erhobenen Zeigefinger durchs Krankenhaus gehen möchte, habe er gesagt, dass die Vitaminversorgung noch verbessert werden könnte.

Was lustig klingt, hat einen ernsten Hintergrund. Diabetes und Bluthochdruck, zum Teil lebensge-

fährlich, sind allzu oft die Folgen von starkem Übergewicht. Außerdem leiden Knochen, Gelenke und Beweglichkeit.

Gefühle spielen eine Rolle

Hunger und Essen haben auch etwas mit Gefühlen zu tun. Wenn man traurig ist, kann man sich mit Essen belohnen, wenn man sich freut, wenn man Probleme hat.

„Jeder Mensch schleppt gewisse Themen sein Leben lang mit sich herum“, sagt Dr. Waleczek. Darum sei es wichtig, ein Essproblem von vielen Seiten anzugehen. Mit Hilfe vom Hausarzt, von Ernährungsbe-

ratung, eventuell von Psychologen. Hilfreich sei es auch, Essprotokolle anzufertigen: Wann esse ich was und in welchen Situationen.

Denn auch wenn man viel Gewicht verloren hat, wie die Mitglieder der Selbsthilfegruppe „Sleeves“, bleibt das Grundproblem, das ich mit dem Kopf lösen muss: Bewusst zu essen, das Richtige zu essen, nicht zu viel zu essen.

Jörg Bayer, der mittlerweile wie seine Frau einen Schlauchmagen hat, erzählte seine Lebensgeschichte vor und nach der Operation. 82 Kilogramm hat er mittlerweile abgenommen, früher hat er zwei bis drei Brötchen zum Frühstück gegessen, heute ein halbes bis eins. „Der Magen fasst nach so einer Operation nur noch das Volumen eines halben Wasserglases“, schildert der Chefarzt. „Der Hunger kann gehen, der Genuss bleibt. Aber wachsam sein im Umgang mit seinem Essverhalten muss man sein Leben lang.“ Damit man zu den drei Prozent Übergewichtigen gehört, die es nach dem Abnehmen schaffen, das Gewicht zu halten.

Nächstes Altstadtgespräch am 27. September

■ **„Menschen in Bewegung bringen – neue Wege zur Behandlung von Rückenschmerzen!“** – um dieses Thema, das die meisten Menschen betrifft, dreht sich das nächste Altstadtgespräch am Mittwoch, 27. September, 18 Uhr, im Alten Rathaus.

■ **Gesprächspartner** sind Dr. Ivanka Glavina, Orthopädin, Unfallchirurgin und Chefärztin des Ortho-Mobile und Dr. Martin Kosub, niedergelassener Orthopäde und Osteopath. Die beiden berichten aus ihrem Alltag und beantworten Fragen.