

Übergewicht: Fast alle Fettleibigen haben etliche Diäten hinter sich und können ihr Gewicht danach doch nicht halten – ein Besuch bei der Selbsthilfegruppe Adipositas in Mannheim

Ewiger Kampf gegen die Pfunde und für mehr Gesundheit

Immer mehr Deutsche sind stark übergewichtig – adipös, wie es in der Fachsprache heißt. Das zieht nicht nur gesundheitliche Probleme nach sich. Dicke leiden häufig unter sozialer Ausgrenzung. „Iss doch weniger“, müssen sie sich anhören. Doch so einfach ist das nicht.

Von unserem Redaktionsmitglied
Madeleine Bierlein

Das Schlimmste, was ich je erlebt habe, passierte in einem Supermarkt“, erzählt Ulrike Ocker. Damals wog die Vorsitzende der Selbsthilfegruppe Adipositas 300 Kilo und konnte sich nur noch mit einem Rollator vorwärtsbewegen. „Eine Frau spuckte mir ins Gesicht und sagte, dass ihr schlecht werde, wenn sie so etwas wie mich sehe.“ Die 48-Jährige stockt, blickt auf ihre Hände, sucht dann wieder Blickkontakt und fährt fort. „Ich war verzweifelt. Dann bin ich zur Bank gegangen, habe 500 Mark abgehoben und sie verfrachten.“ Die anderen Mitglieder der Mannheimer Selbsthilfegruppe blicken betreten zu Boden, nicken wissend.

Von Diät zu Diät

Zwar ist der Fall von Ulrike Ocker ein Ausnahmefall. 300 Kilogramm bringt oder brachte bislang kein anderer aus der Gruppe auf die Waage. Aber viele bewegen sich zwischen 150 und 200 Kilogramm. Und alle leiden darunter. Dabei kann man den Mitgliedern der Selbsthilfegruppe, die sich einmal in der Woche treffen, nicht vorwerfen, nichts gegen ihr Übergewicht zu unternehmen: Es gibt kaum eine Diät, die sie nicht versucht haben. Kaum einen Verzicht, den sie nicht geübt hätten. „Es ist ja nicht so, dass wir nicht diszipliniert wären“, sagt eine 40-Jährige. „Alle Dicken wissen, wie sie abnehmen können. Aber wir können das Gewicht nicht halten.“

Das Phänomen ist als Jo-Jo-Effekt hinlänglich bekannt und hat für Betroffene dramatische Auswirkungen. Denn nach jeder Diät steigt ihr Gewicht schließlich wieder – und zwar über den Ausgangspunkt. Manfred Müller, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Adipositas

weiß um das Problem: „Über 90 Prozent gelingt es nicht, ihr Gewicht zu halten.“ Andere Experten sprechen sogar von 95 Prozent. Müllers Rezept: „Abnehmen ist nur mit einer grundsätzlichen Umstellung des Lebensstils möglich.“ Aber auch er bekennt: „Da gerät der Einzelne schnell an seine Grenzen.“

„Wir haben ein gestörtes Verhältnis zur Ernährung“, meint Sven Bergander, der die Selbsthilfegruppe zusammen mit Ulrike Ocker leitet. Der 40-Jährige war nicht immer dick. Die ersten Kilos kamen in der Lehrzeit zum Bäcker. Anfang 20 brach sich der einstige Leistungssportler das Sprunggelenk, konnte sich kaum bewegen, und wieder kamen etliche Pfunde dazu. So ging es weiter, bis er schließlich 185 Kilogramm auf die Waage brachte. „Es war schrecklich“, erinnert sich Bergander mit ruhiger Stimme. „Mittlerweile habe ich Arthrose in den Knien. Ich war oft depressiv, saß den ganzen Tag vorm Computer und verließ das Haus fast nicht mehr.“

Über die Hälfte der Deutschen

„Es ist ja nicht so, dass wir nicht diszipliniert wären“

EINE 40-JÄHRIGE, STARK ÜBERGEWICHTIGE FRAU

gilt mittlerweile als übergewichtig. Jeder Fünfte sogar als adipös, also fettleibig. Experten sprechen von einer Epidemie. Von einem Volk der Dicken. Die Gründe sind laut Manfred Müller die veränderten Lebensumstände: Bewegungsarmut gepaart mit einem Überangebot an Nahrung. Dazu kommt eine genetische Veranlagung.

Anke W. (Name geändert), 38, bisheriges Höchstgewicht 195 Kilogramm, etwa sagt von sich selbst: „Ich war schon immer das Moppelchen. Aber ich habe nicht den Eindruck, dass ich so viel esse.“ Und auch Sabine M., Hausfrau und Mutter von zwei Kindern, bestätigt: „Mein Mann isst viel mehr und deutlich ungesünder als ich und wiegt trotzdem viel weniger.“ Schon ihr Vater sei adipös gewesen. Sie brachte es auf knapp 150 Kilogramm.

Warum manche Menschen trotz Bewegungsarmut und fettreicher Ernährung schlank bleiben, während andere gefährlich dick werden, beschäftigt mittlerweile Forscher in der ganzen Welt. Annette Schürmann vom Institut für Ernährungsforschung in Potsdam etwa. Die Pharmakologin ist sich sicher, dass die genetische Veranlagung die Hauptursache für die Fettleibigkeitsepidemie ist. „Die kommt aber erst durch die Lebensstilveränderung zum Tragen“, erklärt sie. Bei



Nach einer Diät können weniger als fünf Prozent ihr Gewicht halten. Für die anderen wird der Gang auf die Waage zur seelischen Tortur. BILD: AVENUE

manchen Menschen ist das subtile Spiel der Botenstoffe, die dem Körper signalisieren, wann er satt ist, defekt. Und die Wissenschaftlerin bestätigt eine Vermutung, die einige in der Selbsthilfegruppe haben. „Nicht jeder Adipöse isst tatsächlich viel mehr.“ Manche Menschen speichern die Energie besser, verbrauchen sie nicht. „In Kriegs- und Krisenzeiten ist das kein Nachteil.“

Heute aber schon. Die Dicken in der Mannheimer Selbsthilfegruppe leiden nicht nur unter sozialer Ausgrenzung. Sie sind krank. Einige haben Diabetes, andere Gelenkschäden, Herzleiden und Depressionen. Einer braucht eine Organtransplantation, bekommt sie aber aufgrund seines hohen Gewichtes nicht. Nicht wenige haben sich daher zu schwerwiegenden Operationen entschieden: zu einem Magenband oder dem sogenannten Magenbypass. Beim Ersteren wird der Magen abgeschnürt. Er kann nicht mehr so viel Nahrung aufnehmen und sendet früher Sättigungssignale aus. Beim Bypass trennt der Chirurg einen Teil des Magens ab und verbindet ihn mit dem unteren Teil des Dünndarms. So wird ein Großteil des Magen-Darm-Trakts umgangen. Kom-

„Für die Gewichtsabnahme hätte ich alles gemacht“

ULRIKE OKKER, LEITERIN ADIPOSITASSELBSTHILFEGRUPPE MANNHEIM

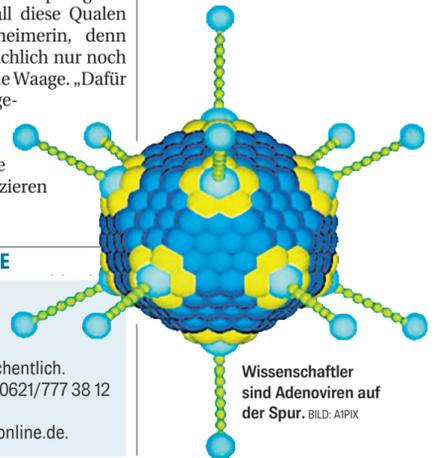
plikationen sind häufig, wie die Gruppe unisono berichtet. Diese reichen von Haarausfall (wegen des Nährstoffmangels) bis hin zu Verwachsungen am Magen.

Der Leiterin der Selbsthilfegruppe Ulrike Ocker etwa musste der Magen aufgrund von Komplikationen ganz entfernt werden. Heute kann die 48-Jährige nicht mehr als zwei Bissen hintereinander essen, leidet unter Sodbrennen, Verstopfung und Haarausfall. Aber all diese Qualen erträgt die Mannheimerin, denn jetzt bringt sie tatsächlich nur noch 72 Kilogramm auf die Waage. „Dafür hätte ich alles gemacht.“ Aber eines konnte sie nicht: auf natürliche Weise ihr Gewicht reduzieren und halten.

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe Adipositas Mannheim

Treffen: einmal wöchentlich.
Infos unter Telefon 0621/777 38 12 oder per E-Mail an sven-bergander@t-online.de.



Wissenschaftler sind Adenovirus auf der Spur. BILD: AIPX

ZUM THEMA

Ernährungs-IQ

Wissen schützt nicht vor Übergewicht. Das hat der bislang umfangreichste Ernährungstest unter 100 000 Deutschen im Auftrag von Weight Watchers ergeben. Bei der Umfrage, die von Ernährungswissenschaftlern ausgearbeitet wurde, ergab sich keinerlei Zusammenhang zwischen dem Body-Mass-Index der Befragten und ihrem Ernährungswissen: Menschen mit Gewichtsproblemen haben keinen niedrigeren Ernährungs-IQ als andere. Thomas Ellrott von der Universität Göttingen und Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der Studie: „Übergewichtige scheitern an der praktischen Umsetzung ihres Wissens.“ mad

FOREN

Dicke können sich in folgenden Internetforen austauschen

www.der-dicke-mensch.de
www.das-dicke-forum.de

Virus als Auslöser

Wenn von der steigenden Zahl an Übergewichtigen die Rede ist, warnen Politiker und Wissenschaftler häufig vor einer Epidemie. Ein Begriff, der normalerweise für Krankheiten verwendet wird, die von Bakterien oder Viren ausgelöst werden und sich rasend schnell verbreiten. Nun haben US-Wissenschaftler tatsächlich einen Erreger entdeckt, der Übergewicht auslösen kann: das Adenovirus 36 (AD-36).

AD-36 verursacht normalerweise Infektionen der Atemwege. Ein Forscherteam um Richard Atkinson aus Richmond fand aber nun heraus, dass 30 Prozent aller Übergewichtigen Antikörper gegen das Virus im Blut hatten, aber nur elf Prozent der Schlanken. Wer einmal eine Infektion durchgemacht hat, bringt mehr Kilos auf die Waage, was auch eine Untersuchung mit eineiigen Zwillingen bestätigte. Und im Labor brachten die Erreger menschliche Stammzellen aus Fettgewebe dazu, sich in ungewöhnlich große Fettzellen zu verwandeln. mad

Ernährung: Martina Mahner, selbst adipös, bietet Dicken mit zwei Internetforen Plattformen zum Austausch / Ihr Hauptziel: Sie will vor allem gegen verinnerlichte Vorurteile kämpfen

„Ich bin dick, aber deswegen bin ich nicht schlecht“

Martina Mahner ist dick. Sehr dick. Die Initiatorin mehrerer Internetforen für übergewichtige Menschen sieht das aber nicht als Makel.

Frau Mahner, Sie sind dick und selbstbewusst. Eine Ausnahme?

Martina Mahner: Die meisten Dicken haben die Vorurteile gegen sich verinnerlicht. Sie nehmen sich vorwiegend als Dicke wahr und fühlen sich als Außenseiter. Aber ich sehe mich nicht als am Rande der Gesellschaft stehend. Ich bin dick, aber nicht schlecht.

Haben Dicke im Alltag mit Vorurteilen zu kämpfen?

Mahner: Ja.

Können Sie Beispiele nennen?

Mahner: Ich fahre zum Beispiel gerne Fahrrad. Und da werde ich regel-

Martina Mahner

■ Martina Mahner ist **50 Jahre** alt, verheiratet und lebt in Stuttgart. Sie war lange als Chefsekretärin tätig.

■ Heute **engagiert sie sich für Dicke**, versucht, ihnen zu mehr Selbstbewusstsein zu verhelfen.

■ Dazu hat sie zwei Internetforen mit ins Leben gerufen. **Diätetischen Empfehlungen sind dort nicht erwünscht.**



mäßig angepöbelt. Sprüche wie „Das arme Fahrrad“ oder „Guck mal die Fette auf dem Rad“ sind Alltag. Manche Dicke machen diese Beleidigungen kaputt. Natürlich gibt es Tage, an denen mir solche Sätze

auch zusetzen. Aber normalerweise lasse ich das an mir abprallen

Und das wollen sie anderen Dicken vermitteln?

Mahner: Ich will zeigen, dass man auch selbst schuld ist, wenn man dieses Spiel mitspielt. Man darf die Vorurteile und Aggressionen nicht gegen sich selbst verwenden.

Heißt das, Sie wollen nichts an Ihrem Übergewicht ändern?

Mahner: Ich würde schon gerne 20 bis 30 Kilogramm weniger wiegen. Aber dann wäre ich noch immer dick. Ich finde es nicht so schlimm, dick zu sein, solange ich dabei gesund bin. Aber mein Gewicht schränkt mich derzeit in meinen Bewegungen ein.

Warum machen Sie keine Diät?

Mahner: Das macht keinen Sinn. Jeder Dicke hat zig Diäten und Kuren hinter sich. Das führt zu einem Jo-Jo-Effekt, das Gewicht steigt immer weiter.

Und was ist Ihr Ziel?

Mahner: Das Ziel muss sein, nicht weiter zuzunehmen. Mein Gewicht ist seit 2002 bei über 150 Kilogramm stabil. Und ich versuche trotz Übergewicht, so gesund wie möglich zu leben.

Können Sie konkreter werden?

Mahner: Ich bemühe mich um Bewegung und gesunde Ernährung. Mein Mann und ich ernähren uns bio. Wir essen viel Obst, viel Gemüse, wenig Fleisch, achten auf gute Fette und Ballaststoffe.

Wieso sind Sie trotzdem so dick?

Mahner: Ich habe eine Schilddrüsenerkrankung, mit der meine erste Gewichtszunahme zusammenhing. Es ist ein Vorurteil, dass dicke Menschen nichts über gesunde Ernährung wissen. Ich behaupte von mir, dass ich mich da sehr gut auskenne.

Die Regierung hat dem zunehmenden Übergewicht den Kampf angesagt. Was halten sie davon?

Mahner: Auch das ist ein Anliegen meiner Arbeit. In der Politik und in den Medien wird das Thema Übergewicht oft sehr einseitig dargestellt. Es bringt nichts, den Menschen zu sagen, sie sollten weniger essen. Das ist zu kurz gegriffen.

Was schlagen Sie vor?

Mahner: Zunächst einmal sollte man das Problem nicht aufbauschen. Es heißt, 60 Prozent der Deutschen sei-

en übergewichtig. Doch von dieser Gruppe haben 80 Prozent einen Body Mass Index von 25 bis 30. Das ist nicht besonders dick.

Aber Sie zweifeln nicht an, dass es immer mehr dicke Menschen gibt.

Mahner: Nein, doch das Problem sollte neutraler angegangen werden. Natürlich sollten dicke Menschen Hilfe bekommen. Aber angemessene Hilfe. Wenn ich mir beispielsweise TV-Sendungen wie die Abnehm-Show „The Biggest Loser“ ansehe: Das müsste verboten werden.

Was könnte helfen?

Mahner: Nationale Kampagnen sind viel zu allgemein. Wir brauchen zum Beispiel besser ausgebildete Ärzte, die individuell auf die einzelnen Patienten und deren Stoffwechsel eingehen können.