MediClin Schlüsselbad Klinik

Mensch sein – auch mit Übergewicht

Ehemalige Patientin der MediClin Schlüsselbad Klinik engagiert sich für dicke Menschen

Im Alter von 15 Jahren machte Martina Mahner ihre erste Diät. Mit 20 wurde sie zum ersten Mal an der Schilddrüse operiert. Es folgten weitere Diäten, ein Magenballon und neue Knoten auf der Schilddrüse. Ihr Chef schickte sie zu Weight Watchers, mit der Begründung, er könne sie aufgrund ihrer Körperfülle nicht entsprechend ihrer Kompetenz einsetzen. Mahner wurde immer dicker. Mit 36 erkannte sie die Zusammenhänge zwischen dem Umgang mit Übergewichtigen in der Gesellschaft und dem Übergewicht selbst. Sie wurde in der Selbsthilfe aktiv.

Martina Mahner

Seit 2005 betreibt sie gemeinsam mit anderen Betroffenen das „Dicke Forum“, eine Webseite, die sich an Betroffene und Interessierte richtet. Das Forum soll dicke Menschen bestärken, selbstbestimmt einen gesünderen Weg durch das eigene Leben zu finden. „Auch dicke Menschen sind in erster Linie Menschen“, sagt Mahner. In vielen Fällen würden Übergewichtige falsch behandelt, von sich selbst, von Angehörigen und Mitmenschen und auch von Ärzten, erzählt Mahner. Auch ihr sei das passiert. Eine richtige Diagnose und Erfolg bringende Behandlung nach einer Hüfterkrankung erhielt sie erst in der MediClin Schlüsselbad Klinik. Ihr sei aufgefallen, wie positiv man hier auch dicken Menschen gegenübersteht.

Das STARK-Programm: Therapie für Übergewichtige mit Rücken- und Gelenkproblemen

Gemeinsam mit Chefarzt Dr. Siegfried Wentz entwickelte Mahner das STARK-Programm. STARK steht dabei nicht nur für die Patienten, die das Programm ansprechen soll, sondern ist auch die Abkürzung für Suffiziente Therapie bei Adipositas, Rücken-, Knochen-, und Gelenkbeschwerden. Personen mit Rücken- und Gelenkproblemen nehmen häufig an Gewicht zu. Umgekehrt verstärkt Adipositas (neben der Ge-

MediClin Klinik an der Lindenhöhe

Pflegekräfte bilden sich als DBT-Therapeutinnen weiter

In der MediClin Klinik an der Lindenhöhe in Offenburg wird die Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT) zur Behandlung von Patienten mit einer Boderline-Persönlichkeitsstörung oder einer Suchterkrankung eingesetzt.

Andrea Martin und Sandra Uhl, beide Gesundheits- und Krankenpflegerinnen an der MediClin Klinik an der Lindenhöhe, haben sich als DBT-Therapeutinnen weitergebildet und ihre Fortbildung erfolgreich beim Dachverband Dialektisch-Behaviorale Therapie e.V. mit einer Prüfung abgeschlossen.

„Wir haben rund um die Uhr mit den Patienten zu tun. Daher liegt es natürlich nahe, dass nicht nur Ärzte und Psychotherapeuten, sondern auch wir uns mit dem DBT-Konzept auseinandersetzen“, erklärt Sandra Uhl. Das Konzept leitet sich von der Verhaltenstherapie ab: Patienten lernen nach und nach mit bestimmten für sie schwierigen Situationen umzugehen. Die DBT-Therapeutinnen helfen hierbei und zeigen ihnen, was sie bei immer wieder auftretenden Problemen tun können. Typisch für Borderline-Patienten ist unter anderem, dass sie ihre Gefühle nicht gut

Von links: Andrea Martin und Sandra Uhl, DBT-Therapeutinnen an der MediClin Klink an der Lindenhöhe

Ein Flyer informiert über das Konzept des STARK-Programms. Als Kostenträger des Programms kommen die Rentenversicherung, die Krankenkassen, die Privaten Krankenkassen und die Beihilfe in Frage.

Das Dicke Forum

Das „Dicke Forum" wird betrieben von Betroffenen, die sich intensiv mit Fragen rund um das Thema Übergewicht beschäftigen und sich für eine Änderung im Umgang mit Übergewicht einsetzen. Es ist weder eine Abnehm- noch eine Glorifizierungsseite, sondern eine Plattform, auf der sich Übergewichtige austauschen können. Wer sich wünscht, als Mensch wahrgenommen zu werden, statt als Übergewichtiger, aber auch bereit ist, sich unbequemen Informationen zum Thema Übergewicht zu stellen, ist im „Dicke Forum" richtig: **http://das-dicke-forum.de/**

fahr, weitere internistische Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Fettstoffwechselerkrankungen zu fördern), dass sich Rücken- und Gelenkerkrankungen verschlechtern oder überhaupt erst entstehen.

Das Programm basiert auf Wentz' Erfahrungen im Hochleistungssport und seiner 25-jährigen Tätigkeit im orthopädisch-rheumatologischen Fachbereich als Mediziner. Leistungssportler nehmen häufig große Mengen an Nahrung zu sich, jedoch in einem bestimmten Verhältnis zwischen Eiweißen, Fett und Kohlehydraten. Sie verbrennen durch ihre körperliche Aktivität allerdings die komplette Nahrung und setzen somit große Teile in Muskulatur und nicht in Fett um.

Das STARK-Programm trägt diesen Wissensbausteinen Rechnung: Die Patienten erwartet keine Radikaldiät und auch kein sie überforderndes Hochleistungstraining, sondern ein Aufenthalt mit aktiven Gruppentherapien im Wasser, an der frischen Luft, im Kraftraum. Außerdem werden Einzeltherapien für die individuellen Problemzonen (z. B. Krankengymnastik, Ergotherapie, Elektrotherapie, Massage, Wärme, Lymphdrainage), Diätschulung, Kochkurs, psychologische Unterstützung, ärztliche Betreuung und Beratung mit medizinischem Check-up angeboten.

Judith Kress
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

kontrollieren oder Gefühlsnuancen nicht einschätzen können. Die DBT-Therapeutinnen unterstützten die Patienten darin, ihre Emotionen besser zu regulieren. „Wut ist für viele Borderline-Patienten ein Thema. Gemeinsam schauen wir, ob – bevor sie wütend werden –, noch andere Gefühle auftreten, zum Beispiel, ob sie zunächst Ärger verspüren, ob dies der Situation angemessen ist und welche Möglichkeiten es für sie geben kann, um von dieser hohen Anspannung wieder runter zu kommen", erläutert Uhl. Die Patienten testen, was ihnen zum Beispiel durch Ablenkung (etwas Scharfes essen o. Ä.) helfen kann. So können sie eventuell selbst verhindern, dass es zu einer Situation kommt, in der sie sich etwa selbst verletzen (siehe Kasten).

Doch nicht nur die theoretischen Grundlagen und Anwendungstechniken helfen den DBT-Therapeutinnen in ihrem Berufsalltag weiter. Auch die Fallbeispiele, die während der Schulungen vorgestellt wurden, Hilfe bei Patientenformularen oder der Austausch mit den anderen Teilnehmern waren für die beiden interessant. Aber auch für sich selbst konnte Sandra Uhl einiges aus den Schulungsinhalten mitnehmen: „Der bewusste Umgang mit Gefühlen oder die Übungen zur Inneren Achtsamkeit sind ja Dinge, die jeder für sich gut nutzen kann."

Barbara Ullrich
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Stichwort: Borderline

Borderline-Patienten leiden unter einer Störung der Emotionsregulierung, Stimmungsschwankungen, Selbstmordgedanken oder einer Störung der Selbstwahrnehmung. Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen und selbstschädigende Verhaltensweisen, wie zum Beispiel der Konsum von Drogen oder Selbstverletzung sind einige Merkmale dieser Erkrankung.