

Gummibärchen gegen Kummer

von Tina Colatrella-Müller, Vorstandsmitglied Ressort Öffentlichkeitsarbeit und Medien, Journalistin, Bewegungs- und Tanzpädagogin

Kirsten ist ein Opfer der Zuckerindustrie. Bis noch vor ein paar Jahren war sie fettsüchtig, brachte satte 133 Kilogramm auf die Waage. Nach zig erfolglosen Abspeckversuchen fällte Kirsten den Entschluss, sich den Magen verkleinern zu lassen. Die Operation brachte im Endeffekt 50 Kilogramm Erleichterung und den Mut, sich der Vergangenheit zu stellen.

Noch immer schmerzen die Erinnerungen. Erinnerungen an eine Kindheit und Jugend ohne Freunde. Kirsten ist ein Mobbingopfer, wurde von den Mädchen im Dorf und in der Schule ausgestossen. Die Einsamkeit war hart zu ertragen. Trost fand sie in Büchern, Filmen und in Süßigkeiten. «Ich hatte mir das Leben mittels erfundener Geschichten schöngeträumt», erzählt die 35-Jährige unter Tränen und fügt hinzu: «Ich bin eine typische Problem-esserin. Wenn ich Stress habe, esse ich!»

Mindestens eine Tafel Schokolade pro Tag

So kam es, dass Kirsten täglich eine Tafel Schokolade und andere Süßigkeiten in sich hineinstopfte. Bald machte sich der überschüssige Zuckerkonsum in zusätzlichen Kilos bemerkbar.



Kirsten Bechter mit der Hose, die sie am Tag der OP trug

Ihre Mutter reagierte schnell, sperrte alle Süßigkeiten weg. Kirsten war zu diesem Zeitpunkt aber bereits esssüchtig. Die verbotenen Nahrungsmittel kaufte sie sich selber und versteckte sie fein säuberlich in ihrem Zimmer. Die Mutter kam ihrer Tochter aber bald auf die Schliche, da diese trotz des Naschverbots merklich an Kilos zulegte. Ernährungsberater und andere Fachleute sollten dann Kirsten helfen, ihr Gewicht wieder in den Griff zu kriegen. Nur waren diese blind für die wahren Probleme der Jugendlichen, die vor ihnen sass. «Ich kann mich sehr gut verstellen und so tun, als ob alles in Ordnung wäre.» Es gelang ihr nicht, die Probleme in der Schule und ihre Trauer darüber in Worte zu fassen. Auch ihren Eltern konnte sie sich nicht anvertrauen. «Es ist mir selbst schleierhaft, wieso ich weder meiner Mutter noch meinem Vater erzählen konnte, was los war. Aber es ging einfach nicht!»

Eine Diät nach der anderen – alle ohne Erfolg

So tröstete sich Kirsten weiter mit Gummibärchen und Chips über die Einsamkeit hinweg. Als sie mit rund zwanzig Jahren zum ersten Mal erfahren durfte, dass sie unabhängig von überschüssigen Kilogrammen oder der richtigen Kleidung gemocht wurde, waren ihre Essgewohnheiten – sprich der Hunger nach Zucker – schon derart eingeschliffen, dass für sie eine Umstellung nicht in Frage kam. «Ich war noch nicht bereit, mein Leben zu verändern. Schliesslich wollte ich an den Studentenpartys nicht dumm rumstehen und auf Chips und Alkohol verzichten.» Das Auslandjahr in Mexiko trug ebenfalls nicht dazu bei, dem überschüssigen Gewicht den Kampf anzusagen. Ein paar Jahre und etliche Kilos später war sie dann aber so weit und probierte so ziemlich jede Diät aus, die Erfolg versprach. Doch dieser blieb aus – der Frust darüber stieg: «Es ist enorm frustrierend, wenn das Gewicht trotz Diät immer weiter aufwärts geht.»

Der Stoffwechsel war am Boden

Im Alter von dreissig Jahren hatte Kirsten schliesslich die Nase voll. «Ich wollte etwas ändern, solange ich noch frei von Diabetes oder anderen Folgeerkrankungen war.» Sie suchte Rat bei ihrem Hausarzt. Dort wurde sie zum ersten Mal darüber aufgeklärt, dass als Folge von Adipositas ihr Stoffwechsel am Boden war. «Deshalb griff keine Diät», schmunzelt Kirsten heute über ihre zahlreichen Abspeckversuche. Als einziger Ausweg blieb ihr eine Magenverkleinerung. Ihr Hausarzt stellte das entsprechende Gesuch. Doch sie erhielt von der Krankenkasse für die Übernahme der Kosten eine Absage. Grund: Es sei nicht nachvollziehbar, was sie selber schon ausprobiert habe, um an Gewicht zu verlieren. Kirsten wusste aber, dass sich die Richtlinien für die Übernahme der Kosten in Kürze ändern würden, und versuchte es ein Jahr



Neues Lebensgefühl dank der Magenoperation

später erneut. Sie erhielt eine Zusage und wurde an das Adipositaszentrum im Luzerner Kantonsspital verwiesen. Nach eingehender Konsultation mit einem Arzt, einer Hormonspezialistin und einer Psychiaterin stand der Operation nichts mehr im Wege. Die Freude war gross, die Nervosität ebenso. «Da niemand weiss, wie der Magen auf eine Verkleinerung reagieren wird, hatte ich das Gefühl, von allen Leckereien nochmals kosten zu müssen», lacht Kirsten.

Von der Ess- zur Magersucht

Kirstens verkleinerter Magen (Schlauchmagen, vgl. Kasten) reagierte gut auf die neuen Umstände. «Es war interessant», erinnert sich Kirsten daran, wie sie zum ersten Mal wieder gängige Lebensmittel verzehrte. «Ich ass drei Löffel Joghurt und war satt!» Die Pfunde purzelten. Nach einem halben Jahr hatte Kirsten sage und schreibe 66 Kilo abgesehen. «Im ersten halben Jahr nach der Operation muss nicht viel dazu beigetragen werden, um an Gewicht zu verlieren. Die Zeit muss aber genutzt werden, um seine Essgewohnheiten zu ändern. Wird weitergemacht wie vor der Operation, war der Eingriff umsonst», erklärt Kirsten. Da sie sich fortan bei einem emotionalen Tief nicht mehr mit Essen ablenken konnte, war sie gezwungen, sich ihren Problemen, der Frage zu widmen, warum sie überhaupt übergewichtig wurde. «Hätte ich das nicht gemacht, hätte ich mich in eine andere Sucht gestürzt.» Oft würden ehemals Esssüchtige magersüchtig, weiss Kirsten. Ein Coach, den sie heute noch regelmässig aufsucht, half ihr, diese Klippen zu umschiffen.

Pfunde weg – Haarfarbe anders

Kirstens Leben hat sich nach der OP sehr verändert. Sie hat mehr Energie, ist aktiver, kann ohne Schamgefühl eine Glace auf offener Strasse essen. Sie geht mit Freunden essen, scheut den Weg in die Badi nicht mehr und geht wie alle anderen Frauen auch gerne Kleider kaufen. Die Operation habe ihre ganze Haltung zum Positiven verändert. Früher habe sie zum Beispiel mit feuerroten Haaren auffallen müssen. Seit sie abgenommen habe, seien auch die roten Haare hinfällig geworden. Auf die Frage, ob sie sich mit dem Wissen von heute schon früher für den Eingriff entschieden hätte, meint sie ganz ehrlich: «Ich wäre früher vermutlich noch nicht bereit gewesen, meinen Panzer loszulassen.»

Über Fettsucht aufklären

Der Lebensweg von Kirsten ist ein Leidensweg, den sie mit vielen anderen teilt. Damit anderen dasselbe Schicksal erspart bleibe, wünscht sich Kirsten eine umfassende Aufklärung über Adipositas. Es sei wichtig, dass den Menschen klar werde, dass es sich bei Adipositas um eine Sucht, also um eine Krankheit handle, dass die Krankheit mit weniger Essen nicht geheilt werden könne. «Wir funktionieren wie Drogensüchtige», klärt Kirsten auf. «Da wir aber esssüchtig sind, können wir keinen kalten Entzug machen!»

Gutes Verhältnis zum Körper

Kirsten Bechter hat es geschafft. Die humorvolle junge Frau steht mit beiden Beinen im Leben und hat inzwischen ein gutes Verhältnis zu ihrem Körper – meistens jedenfalls, je nach Tagesform. Aber mal ehrlich: Wer von uns Frauen hat nicht oft Mühe damit, sich nackig vor den Spiegel zu stellen und sich laut zu sagen: «Na, Schönheit, deine Speckröllchen sehen heute klasse aus. Geniesse den Tag und gönn dir ein Schokoeis!»



Kirsten Bechter vor der Operation

Adipositas

Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit) haben sich in der Schweiz wie in vielen anderen Ländern zu einer Volkskrankheit entwickelt. Die zunehmende Verbreitung stellt eine grosse Herausforderung für das Gesundheitssystem und die Prävention dar. Die Zahl der übergewichtigen Erwachsenen und Kinder in der Schweiz ist in den letzten Jahren stark gestiegen. In der Schweiz sind rund 41% der erwachsenen Bevölkerung übergewichtig, davon sind 10% adipös. Rund 19% der Kinder und Jugendlichen sind übergewichtig/adipös. Übergewicht und vor allem Adipositas zählen zu den Risikofaktoren für nichtübertragbare Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 und einige Krebsarten.

Quelle: Bundesamt für Gesundheit:
http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/05218/?lang=de



In nur 6 Monaten 66 Kg abgespeckt



Der berühmte Vorher-/ Nachhereffekt

Schlauchmagen

Das Prinzip der Bildung eines Schlauchmagens ist die Verkleinerung des Magenvolumens. Bei der minimalinvasiven Operation werden 90% des grossen gewölbten Magenteils Fundus und Korpus entfernt, sodass ein schlauchförmiger Restmagen übrig bleibt. Es ist ein restriktives Verfahren, die Verdauungsleistung bleibt erhalten. Das Magenvolumen wird auf 85–100 ml reduziert. Somit können nur sehr geringe Nahrungsmengen aufgenommen werden und eine Sättigung tritt rasch ein.

Quelle: <http://www.adipositas-zentrum-muenchen.eu/therapieoptionen/schlauchmagen/was-ist-ein-schlauchmagen.html>

Selbsthilfegruppen

Es gibt eine Reihe von Selbsthilfegruppe zum Thema Adipositas in der Schweiz. In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen in gleichen oder ähnlichen Lebenslagen, um sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Gemeinsam entwickeln sie einen selbstbewussten Umgang mit einer Krankheit oder einem anderen schwierigen Lebensumstand. Die Teilnahme an einer Gruppe ist immer freiwillig und kann nicht verordnet werden. Was in der Gruppe besprochen wird, dringt nicht nach aussen. Die Mitglieder vereinbaren Stillschweigen.

Quelle: <http://www.selbsthilfeluzern.ch/shlon/de/Selbsthilfegruppen.html>