

Ramona hat sich halbiert

Der Himmel verfärbt sich rosa. Die drei Frauen bemerken den Sonnenuntergang nicht. Sie sind in ein Gespräch vertieft. Ihr Thema: Adipositas. Fettleibigkeit.

CORNELIA KAUFHOLD | 01.10.2016 | Gaildorf



Ramona Gerbing hat über 60 Kilo abgenommen. Diese Bluse ist ein Teil ihrer alten Garderobe.

Jeder Vierte zwischen 18 und 79 Jahren ist zu dick. Das sind in Deutschland 16 Millionen Menschen. So das Ergebnis einer neuen Studie der Krankenkasse DAK, dem „XXL-Report“. In Gaildorf müssten also rein statistisch gesehen 3021 adipöse Menschen leben. Beim Treffen der Selbsthilfegruppe Adipositas sind gerade mal drei Frauen. Jeden dritten Mittwoch im Monat kommen sie im dritten Stock im Ärztehaus zusammen.

Die Frau, die die Treffen leitet, ist jedoch alles andere als dick. „Das Übergewicht ist Vergangenheit. Ich habe mich halbiert“, sagt Ramona Gerbing lächelnd. 65 Kilo habe sie abgenommen, erzählt sie munter mit fränkischem Akzent und fasst sich in ihr kurzes, lockiges Haar. Sie nimmt vom Stapel Flyer auf dem Tisch einen und schlägt ihn auf. In der Innenseite sind sechs Skizzen von chirurgischen Maßnahmen, um dem Übergewicht zu Leibe zu rücken. „Ich habe den Magenbypass“, sagt Ramona Gerbing. Er reduziert die Aufnahmekapazität des Magens um ein Vielfaches. „So wird man zum Gourmet und überlegt sich genau, was man isst, weil nicht mehr reinpasst.“ Von Süßigkeiten wegzukommen, falle ihr trotzdem schwer. Die junge Frau gegenüber nickt. Seit Gründung der Selbsthilfegruppe im Juni ist sie ohne Unterbrechung dabei. Sie ist fest entschlossen, sich operieren zu lassen. Jahrelang hatte sie einen Body-Mass-Index (BMI) von über 40, in der Medizin gilt dieser Wert als adipös.

Der BMI ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße. Er gilt als grober Richtwert. So haben der ehemalige Bodybuilder und Gouverneur von Kalifornien, Arnold Schwarzenegger, und Altkanzler Helmut Kohl den gleichen BMI. „Ein BMI von 40 bedeutet ein um sieben Jahre verkürztes Leben“, sagt die junge Frau. Ihre Mutter hatte Diabetes und starb mit 51 Jahren. Auch Ramona Gerbings Eltern starben jung an Diabetes. „Der Mama mussten die Füße abgenommen werden, sie war fast blind, ihr ganzes Nervensystem war kaputt.“ Hätte sie nichts gegen ihre Fettleibigkeit unternommen, „wäre ich heute auch Diabetespatientin“, ist sie überzeugt. Das Übergewicht belastet vor allem die Gelenke, sagt die junge Frau. Sie klagt über Rückenschmerzen. Dabei war sie nicht immer dick. „Als Neunjährige wurde ich aufgepöppelt, weil ich Untergewicht hatte, mit zwölf kam ich zur Abnehmkur.“ In ihrer Pubertät nahm sie 28 Kilo ab, während der Schwangerschaft 42 Kilo zu. Sie hat unzählige Diäten hinter sich. „Ich werde mir einen Schlauchmagen operieren lassen“, sagt sie. Die Operation ist für sie die letzte Möglichkeit. Aber damit sind nicht alle Probleme gelöst.

Eine Operation beschreibt die 32-Jährige, die anonym bleiben möchte, als lebenslange Entscheidung. Sie wird mit einem Schlauchmagen, einem Magenband oder einem Magenbypass immer Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, ihr Gewicht kontrollieren und unter ärztlicher Aufsicht stehen müssen. Studien belegten, dass Fettleibigkeit Auslöser für mehr als 60 Begleiterkrankungen sein kann, heißt es im „XXL-Report“. Die Speckschwarte stellt also ein erhebliches gesundheitliches Risiko dar. Dicke leiden aber nicht nur unter ihren überflüssigen Pfunden, sondern auch unter der Stigmatisierung.

„Fett, faul, gefräßig, so werden wir gesehen“, sagt die junge Frau. Zum Essen ausgehen ist für sie ein No-Go, wegen der Blicke der Menschen an den umliegenden Tischen. Ihre Nebensitzerin, um einige Kilo schwerer, reagiert nicht. Sie ist zum ersten Mal dabei, wollte sich die Selbsthilfegruppe mal anschauen, „einfach so“. Ramona Gerbing berichtet von ihren Erfahrungen. „Eine Verkäuferin in einem Textilgeschäft sagte mir mal: „Wir verkaufen keine Zelte.“ Das hat mich so verletzt, das werde ich nie vergessen.“ Diese Erfahrungen decken sich mit dem Ergebnis der repräsentativen Forsa-Untersuchung im Auftrag der DAK. Danach glaubt die Mehrheit der Befragten, Fettleibige seien selbst schuld an den überflüssigen Pfunden und zu faul zum Abnehmen. Dabei ist Adipositas eine Volkskrankheit, die durch viele Faktoren entsteht.

Als sich Ramona Gerbing vor 17 Jahren unters Messer legte, gab es wenige Kliniken, die Adipositas-Chirurgie anboten. „Es gibt heute 110 Kliniken, die operieren, aber wenige, die eine ausgezeichnete Vor- und Nachsorge sowie ein komplettes Netzwerk vorweisen können“, sagt sie. Sehr wichtig sei die Vorbereitung auf den Eingriff mit Rehasport, Bewegungs- und Verhaltenstherapie, psychologischer Gruppentherapie und Ernährungsberatung. „Das Essen ist dein größter Feind“, erklärt Ramona Gerbing, „alles dreht sich darum, was du isst, wann du isst und ob du genug im Kühlschrank hast.“ Es geht also um eine Verhaltensänderung. Notwendig sei zudem eine „geseite Nachsorge, eine Klinik, die regelmäßig kontrolliert“, sagt Ramona Gerbing. Sie kann Betroffenen viele Tipps geben, auch wenn es um die plastische Chirurgie geht. „Mein Körper sieht aus, als hätte ich mit einem Haifisch gekämpft.“ In gewisser Weise hat sie das auch – eine Operation ist vor allem bei Übergewichtigen riskant, die meistens an diversen Krankheiten leiden.

Infos unter 0 98 72 / 9 56 92 47 oder 01 70 / 9 39 64 17 oder per E-Mail an info@adipositas24.de und online unter www.adipositas24.de.

Informationen aus erster Hand:

Treffen Jeden dritten Mittwoch im Monat trifft sich die Selbsthilfegruppe (SHG) Adipositas unter Leitung von Ramona Gerbing im dritten Stock des Ärztehauses in Gaildorf.

Infoveranstaltung Für Montag, 17. Oktober, lädt die SHG zu einer Informationsveranstaltung ins Ärztehaus ein. Prof. Dr. Markus Golling, Chirurg am Diak, spricht über die Möglichkeiten der Adipositas-Chirurgie. Er und Ramona Gerbing beantworten auch die Fragen der Besucher. Der Informationsabend beginnt um 19 Uhr, der Eintritt ist frei.

Neugründungen Auch in Murrhardt will Ramona Gerbing eine SHG gründen. Der Termin: 19. November, Theodor-Heuss-Straße 1, Vital-Welt-Apotheke, 18.30 Uhr. Am 18. Oktober wird die SHG in Heilbronn ins Leben gerufen. Weitere SHGs gibt es in Ingersheim, Bad Mergentheim und Buchen