

# Bei 160 Kilo war Schluss!

**Adipositas, die neue Volkskrankheit** Immer mehr Deutsche sind stark übergewichtig, im Europa-Vergleich führen wir die Speckliste an. Hier erzählen zwei Frauen, wie schwer ihr Weg war, leichter zu werden, und wie sie in einer Geraer Klinik Hilfe fanden



## 2007 wog Anne-Katrin 160 Kilo

Auf diesem Bild, das sie im Zypern-Urlaub vor der Operation zeigt, hatte Anne-Katrin noch extremes Übergewicht. Wohl fühlte sie sich nicht. Es gibt nur wenige Fotos aus dieser Zeit. „Ich war wie eingekapselt, furchtbar.“

**A**uf die Waage traute sie sich jahrelang nicht. „Die hatte ich ganz hinten im Schrank versteckt“, sagt Anne-Katrin Fügner, 35. Heute kann die Dresdnerin darüber lachen. Dass sie viel zu viel wog, wusste sie ja, es war nicht zu übersehen. 160 Kilo verteilt auf 1,68 Meter Größe. Mehr als das Doppelte ihres Normalgewichts. Jeder Diätversuch brachte nur kurz Erfolg, hinterher waren immer mehr Kilos drauf als vorher. „Die Leute lachen über einen und lästern. Ich verlor sogar meinen Job als Zimmermädchen, weil ich nicht mehr leistungsfähig war“, sagt Anne-Katrin. „Ich war todunglücklich.“

**Volkskrankheit.** Anne-Katrin Fügner leidet an Adipositas, spricht Fettleibigkeit. Zu viele Kilos auf den Hüften, die bei vielen auch auf die Seele drücken – dieses Phänomen verbreitet sich seit Jahrzehnten auf der ganzen Welt, vor allem in den USA. Europaweit führt Deutschland die unrühmliche Statistik an: Aktuelle Studien zufolge ist jeder fünfte Bundesbürger stark übergewichtig, hat einen BMI ab 40 (siehe Tabelle rechts) – Tendenz steigend. Bereits jeder zweite Deutsche schleppt laut der jüngsten Verzehrstudie aus dem Bundeslandwirtschaftsministeriums zu viel Pfunde mit sich herum (BMI ab 25). Mehr als 70 Prozent der Männer und fast 60 Prozent der Frauen in Deutschland sind somit adipös oder moppelig, und auch bei Kindern und Jugendlichen steigen die Zahlen: Jedes

sechste Kind ist zu dick, sechs Prozent sind fettleibig.

Die Gefahr: Je dicker, desto häufiger entwickeln sich Diabetes und andere Folgeerkrankungen. Außerdem haben Fettleibige eine bis zu zwölf Jahre geringere Lebenserwartung als Normalgewichtige.

**Ausweg Operation.** Anne-Katrin Fügner konnte sich nicht selbst von ihrer Last befreien. Schon immer kräftig, hatte sie seit der Pubertät stetig zugenommen, längst aß sie aus Frust. „Mein Hausarzt riet mir zur Operation, weil ich viele gesundheitliche Probleme

**„Für mich hat mit der Operation ein neues Leben begonnen“**

ANNE-KATRIN FÜGNER, 35

hatte“, sagt sie. Treppen konnte sie nur mit Pausen bewältigen – wegen Atemnot und Arthrose in den Knien, dazu kam Bluthochdruck. „Und mein Blutzuckerspiegel war kurz vor dem Diabetes.“ Auch ihre Seele wurde krank: Schon lange arbeitslos, bekam Anne-Katrin Fügner Depressionen.

Ihr „neues Leben“, wie sie es nennt, begann am 17. Oktober 2007. Im Adipositas-Kompetenzzentrum des Wald-Klinikums wurde ihr ein Magen-Bypass gelegt, eine von mehreren möglichen Methoden der Adipositas-Chirurgie. Dabei wird der Magen im oberen Teil durchtrennt. Den kleinen Teil verbindet der Chirurg direkt mit dem Dünndarm. So wird der Magen verkleinert, wie auch die Dünndarmfläche, in der die Nahrung verwertet wird. Magen-Bypass-Patienten essen automatisch weniger, müssen aber oft lebenslang zusätzlich Vitamine und Mineralien zu sich nehmen. Auch Anne-Katrin Fügner. Heute wiegt sie 99 Kilo, trägt Kleidergröße 46 statt 58. „Ich hab mein

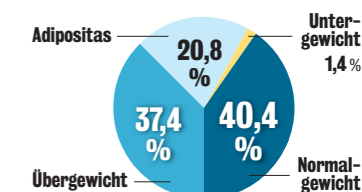


## Heute wiegt Anne-Katrin 99 Kilo

Mehr als ein Zentner weniger: „Leicht ist der Weg nicht, man muss seine Ernährung komplett umstellen, sich viel mehr bewegen und bleibt lebenslang in der Nachsorge. Aber es ist die Mühe wert. Ich bin viel selbstbewusster als früher!“

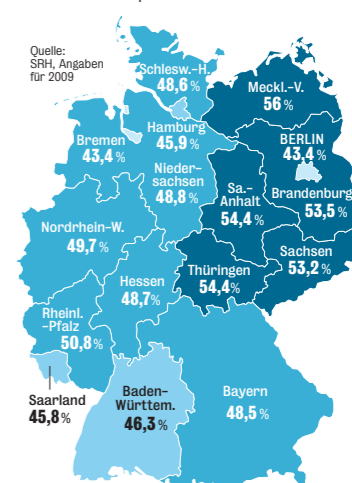
## Wie dick ist Deutschland?

Diese Grafik zeigt, wie viele Deutsche Probleme mit ihrem Gewicht haben. Jeder Zweite hat zu viele Pfunde



Quelle: SRH, Angaben für 2008

Auf unserer Karte sehen Sie, in welchen Bundesländern der Anteil an Menschen, die unter Fettleibigkeit (Adipositas) leiden, am höchsten ist. Spitzenreiter ist der Osten



Bevölkerungsanteil, der Übergewicht hat

bis 44%	48,1-52%
44,1-48%	mehr 52%

## Pummelig oder krank?

Der BMI (Body Mass Index) ist ein Wert, der zeigt, ob Ihr Übergewicht noch im Bereich des Normalen oder schon krankhaft ist

**So errechnen Sie Ihren BMI**

**Körpergewicht (in kg)**

**Körpergröße (in Meter<sup>2</sup>)**

**Beispiel** Sie haben ein Gewicht von 80 kg und sind 1,80 Meter groß:

**80 kg** geteilt durch das Ergebnis von **1,8 m x 1,8 m** (3,24 m) = **BMI 24,7**

**Was bedeutet welcher BMI-Wert?**

Untergewicht	bis 18,5
Normalgewicht	18,5-24,9
Übergewicht	25-29,9
Adipositas Grad 1	30-34,9
Adipositas Grad 2	35-39,9
Adipositas Grad 3	über 40

Quelle: SRH, Angaben für 2009

Bitte blättern Sie um ▶



## 2002 wog Yvonne 168 Kilo

In Yvonne Kliers Familie wurde immer gut gegessen: „Später kamen Geschäftsessen hinzu.“ Die 41-Jährige ist 1,81 m groß, wog mit 15 Jahren schon 112 Kilo, nahm während ihrer Schwangerschaften weiter zu. „Ich trug halt Zelte vom Schneider.“ Gut ging es ihr nicht

Fortsetzung von Seite 20

Wohlfühlgewicht, esse täglich rund 2000 Kalorien. Gertenschlank werde ich nie sein, aber gesünder zu sein, das ist mir wichtig.“ Seit 2009 leitet sie die Adipositas-Selbsthilfegruppe am Klinikum in Gera.

**Osten vorn.** Dass sich Übergewicht und Adipositas in den vergangenen Jahrzehnten derartig ausgebreitet haben, hängt mit ungesunden Essgewohnheiten, mangelnder Bewegung, genetischer Veranlagung – dicke Eltern, dicke Kinder – aber zum Teil auch mit der sozialen Schicht zusammen. Studien belegen, dass das Risiko dafür umso höher ist, je geringer die Bildung ist. Insbesondere Frauen mit niedrigem Einkommen sind überdurchschnittlich häufig pfundig oder adipös, wobei Ostdeutschland höhere Zahlen als Westdeutschland aufweist. Während bei Männern in

Ost wie West nur geringe Unterschiede bestehen, zeigt sich bei Frauen jenseits des 30. Lebensjahrs ein deutliches Ost-West-Gefälle: In der Altersgruppe ab 65 Jahren sind 48,8 Prozent der ostdeutschen, aber nur 28,3 Prozent der westdeutschen Frauen adipös.

**„Ich traue mir jetzt viel mehr zu. Ziehe mich schicker an, genieße es!“**

YVONNE KLIER, 41

**Neuer Lebensmut.** Yvonne Kliker, 41, aus Zwickau ist selbstständige Elektro-Händlerin. Aufgrund ihrer 168 Kilo litt sie an Kurzatmigkeit, zu hohem Blutdruck, Gelenk- und Knieschmerzen sowie depressiven Phasen. Auslöser für die OP war jedoch jener Tag im Sommer 2007, als ihr Sohn David vor einen Laster lief und dieser nur knapp vor ihm bremste. „Ich wäre gar nicht fähig gewesen, meinem Sohn nachzulaufen und ihm zu helfen. Das war so ein Schock für mich – da wusste ich, jetzt muss sich was ändern.“ Sie suchte Rat in der Adipositas-Ambulanz im Wald-Klinikum Gera wo ihr nach Bewilligung



## Heute wiegt Yvonne 95 Kilo

Nach der Schlauchmagen-OP konnte Yvonne ihren BMI auf 28 senken. „Ich esse keine großen Portionen mehr. Das Gehirn sagt, du bist satt.“ Ihre Söhne Julian, 6, David (l.), 8, und Ehemann Markus, 41, mögen Yvonne in jeder Form

durch die Krankenkasse im Januar 2008, ein Schlauchmagen gelegt wurde. „Ich hab mich vorher ein halbes Jahr mit dem Gedanken beschäftigt, brauchte im Kopf so lange. Nur mein Mann wusste Bescheid, aber er hätte mich auch nicht abhalten können“, sagt Yvonne Kliker.

Im ersten Jahr speckte sie rund 50 Kilo ab, isst seither viel Obst und Gemüse und ausgewogene Kost. „Vom Steak schaffe ich heute nur noch ein Drittel.“ Sie lacht: „Ich traue mir jetzt viel mehr zu, ziehe mich schicker an. Ein paar Kilos möchte ich schon noch verlieren,



aber ich stresse mich damit nicht.“ Mit der Operation sei aber nur ein Schritt auf einem langen Weg gemacht, betont sie: „Was man draus macht, hängt auch vom einzelnen Patienten ab. Es gibt eine lebenslange Nachbetreuung sowie monatliche Treffen in der Selbsthilfegruppe am Klinikum. Man bleibt gewissermaßen lebenslang Patient.“

Auch Anne-Katrin Fügner hat seit der Operation neuen Lebensmut gefasst. Jahrelang war sie wegen ihres Gewichts ausgegrenzt, fand keinen Job. Im Juni beginnt sie nun eine Umschulung zur Wellnessberaterin. „Mir geht es so gut wie noch nie in meinem Leben! Ich fühle mich jetzt wieder stark für die Zukunft.“

annette.hoernig@superillu.de

**Team Chefarzt Prof. Thomas Manger, Patientin Anne-Katrin Fügner (M.) und PD Dr. Christine Stroh im Gespräch**

**Expertin**  
PD Dr. Christine Stroh, 43, operiert seit 15 Jahren am Waldklinikum in Gera Adipositas-Patienten



## „Ohne viel Bewegung und gesundes Essen geht es nicht!“

Chirurgin PD Dr. Christine Stroh, SHR Waldklinikum Gera

**Ihr Klinikum ist seit 2011 Referenzzentrum für Adipositas-Chirurgie. Was heißt das?**

Wir führen bereits seit 1995 Operationen bei Fettleibigkeit durch, haben rund 100 Patienten im Jahr. Kriterien für ein Referenzzentrum sind neben chirurgischer Expertise u. a. strenge Qualitätsmaßstäbe für unsere Ambulanz, in der sich die Patienten vorstellen, stationäre Betreuung, Operation sowie postoperative Betreuung und Nachbehandlung. Auch die regelmäßige Nachsorge gehört dazu, mit Bewegungskursen und Beratung durch Ernährungs- und Physiotherapeuten sowie Ärzte. Außerdem gibt es eine Selbsthilfegruppe, die vom Experten-Team unterstützt wird. Gemeinsam mit der Uni Magdeburg leitet unser Team zudem eine Qualitätssicherungsstudie, in der alle Eingriffe an 166 deutschen Kliniken erfasst und ausgewertet werden.

**Wann hilft eine OP?**

Wenn eine Änderung der Ess- und Bewegungsgewohnheiten fruchtlos war, ist eine OP bei einem Body-Mass-Index um die 40 sinnvoll. Liegen bereits Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck vor, ab BMI 35.

**Wann ist welche OP-Methode angezeigt?**

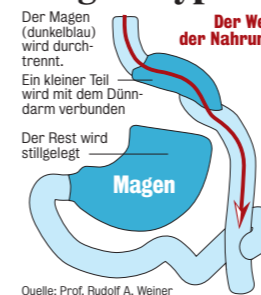
Das hängt vom Einzelfall ab. Man unterscheidet zwi-

schen restriktiven Verfahren, bei denen die Nahrungsaufnahme durch ein verringertes Magenvolumen eingeschränkt wird wie etwa das Magenband oder der Schlauchmagen. Beim malabsorptiven Verfahren wird die Verdauungsarbeit im Darm reduziert, sodass der Körper nicht alle Nährstoffe aufnehmen und verwerten kann. Oder man kombiniert die Verfahren wie beim Magen-Bypass, wo einerseits der Magen operativ verkleinert und andererseits die Verdauungsarbeit im Darm reduziert wird.

**Was sind die Vorteile so einer Operation?**

Neben den positiven Langzeiteffekten der Gewichtsreduktion werden durch eine OP auch die durch die Adipositas verursachten Begleiterkrankungen wirkungsvoll bekämpft. Meistens kann der Diabetes reduziert werden, der z. B. bei Herz-Kreislauferkrankungen, Schlaganfall oder Durchblutungsstörungen eine wichtige Rolle spielt und die Lebenserwartung der Patienten erheblich verkürzt. Aber: Ohne engagiertes Mitwirken der Patienten geht es nicht. Ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind sehr wichtig und das verantwortet der Patient selbst. Manche müssen, je nach OP-Methode, ein Leben lang spezielle Nährstoffe und Vitamine einnehmen.

### Magen-Bypass



# GESTATTEN, RAINER WENDT. EINER VON 6.457 GEFLÜGEL- HALTERN IN DEUTSCHLAND.



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

**D** Schlupf  
**D** Aufzucht  
**D** Verarbeitung

Die Nutztierhaltung ist ein sensibles Thema. Uns, den deutschen Geflügelhaltern, liegt es am Herzen, dass jeder Verbraucher genau weiß, wie Geflügel aufgezogen wird. Für uns ist der verantwortungsvolle Umgang mit Hähnchen und Puten oberstes Gebot. Jeder der rund 6.500 deutschen Geflügelhalter kümmert sich Tag für Tag sorgsam um die Aufzucht des eigenen Geflügels und achtet dabei konsequent auf Tier-, Umwelt- und Verbraucherschutz. Unsere hoch qualifizierte Ausbildung, die strengen deutschen Gesetze und Eigeninitiativen zur Qualitätssicherung garantieren zudem die Einhaltung höchster Standards. Mehr Information und Dialogmöglichkeiten bieten wir Ihnen unter: [www.deutsches-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)



Wo Verantwortung  
Qualität erzeugt.

**Wir, die Geflügelwirtschaft  
für Deutschland.**