

Veröffentlicht am 12.06.2024

00:00min

Intro

Hallo und willkommen beim Podcast Vitamin BB, der Selbsthilfegruppen im Kreis Böblingen vorstellt. B wie bunt, B wie Begegnung, B wie Beziehung und B wie besser leben. Dafür stehen Selbsthilfegruppen. Wir stellen Selbsthilfegruppen vor. Was tun Sie? Wer sind die Menschen? Was wollen sie und was haben sie davon? Im Gespräch mit Monika Rehlinghaus, Beraterin bei dem Kontaktbüro Selbsthilfegruppen des Landratsamtes Böblingen.

00:40min

Monika Rehlinghaus (MR)

Hallo und Herzlich Willkommen zur neuen Folge Vitamin BB. Wir sprechen über Selbsthilfegruppen und heute ist unser Thema Adipositas. Dazu habe ich zwei Gäste eingeladen Andrea Ullrich und Heinrich Babkowski. Hallo ihr beiden, und danke, dass ihr da seid.

01:03min

Andrea Ullrich (AU)

Hallo Monika, Vielen Dank, dass wir da sein dürfen.

01:07min

Heinrich Babkowski (HB)

Ich stimme dem zu.

01:08min

MR

Bitte erzählt unseren Hörer/innen doch kurz, wer ihr seid. Andrea, möchtest du vielleicht anfangen?

01:16min

AU

Ich bin die Andrea Ulrich. Ich bin 61 Jahre alt, verheiratet, habe zwei Kinder, wohne in Holzgerlingen und bin im Oktober 2021 operiert worden. Ich habe einen Magenbypass bekommen, habe seither 45 Kilo abgenommen und mir geht's richtig gut.

01:41min

HB

Ich bin Heinrich. Ich wurde 2017 operiert, hatte mal 60 Kilo abgenommen. Jetzt sind es noch 35/40 Kilo. Mir geht's gut und ich wohne in Sindelfingen und bin verheiratet.

01:58min

MR

Ihr leitet gemeinsam, genauer gesagt zu dritt, die Selbsthilfegruppe Adipositas Filderstadt-Böblingen und über diese Arbeit wollen wir heute gerne sprechen. Auf eurem Flyer steht „Gemeinsam gegen Übergewicht“ als Motto. Übergewicht und Adipositas sind nicht dasselbe. Bitte erklärt uns, was Adipositas ist.

02:26min

AU

Adipositas wird am BMI festgemacht. BMI ist die Abkürzung für Body-Mass-Index. Das ist die Berechnung vom Körpergewicht in Kilo geteilt durch Körpergröße im Quadrat. ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) Hört sich kompliziert an. Da gibt's ganz großartige Apps auf Google, sozusagen Rechner, wo man das machen kann. Ganz kurz: Ein Mensch 1,70 m und weniger als 55 Kilo hat Untergewicht. Bis 72 Kilo wäre das Normalgewicht, bis 99 sind es Übergewicht und ab 100 Kilo bei einem 1,70 m großen großer Menschen spricht man dann von Adipositas. Wird auch als ... (auf der Suche nach dem richtigen Wort)

03.16min

HB (wirft ein)

... Fettsucht

03.18min

AU

Danke, (schmunzelnd)... als Fettsucht bezeichnet, so im landläufigen Sinn und in dem Wort steckt aber auch schon Sucht drin. Also mir sind chronisch krank wie andere Süchtige auch.

03:32min

HB

Und wir würden uns teilweise wünschen, wenn wir auch so behandelt werden würden wie Süchtige und nicht einfach, wie Leute, die zu faul sind zu arbeiten oder wie Leute, die einfach zu viel fressen.

03:46min

MR

Vielleicht noch ein bisschen genauer zum Body-Mass-Index. Da wird anhand einer mathematischen Formel, die du grade eben wunderbar erklärt hast, nur auf Größe und Masse in Beziehung gesetzt. Welche Faktoren berücksichtigt der Body-Mass-Index nicht?

04:09min

AU

Da wird nicht berücksichtigt, wie viel Muskelmasse im Vergleich zur Fettmasse vorhanden ist. Also wenn man jetzt sieht, ein Bodybuilder, ein Kraftsportler und ein Boxer, der wird sehr oft, wenn man den BMI ansieht, im Bereich der Adipositas sein, wenn man rein nur die Zahl sieht. Aber das ist ein Muskelpaket, der ich mich adipös. Das ist dann alles antrainiert. Aber es ist ein erster Hinweis, dass irgendwas mit dem Gewicht nicht stimmt. Ein bisschen genauer als die Formel früher, da hieß es ja Körpergröße in Zentimeter minus 100 ist das Idealgewicht.

04:50min

MR

Ja, es nähert sich stärker einem aussagekräftigen Wert. Seit 2020 ist Adipositas selbst als Krankheit anerkannt. Was hat sich dadurch verändert?

05:06min

HB

Also ehrlich gesagt fast nichts. Es nützt nichts, wenn es als Krankheit anerkannt wird, die Ärzte aber daraufhin nur seltensten ausgebildet sind.

05:15min

MR

Wenn ein Arzt das erkennt, dann kann man auch behandelt werden, wenn man noch keine Kniearthrose hat oder einen Schlaganfall oder ein Herzproblem. (Zustimmung von HB) Insofern ist es ja ein Fortschritt, aber die Realität muss sich noch ein bisschen anpassen.

05:34min

HB

Ja, und vor allen Dingen auch die Vorurteile den Ärzten gegenüber. Also auch Ärzte haben Vorurteile uns gegenüber teilweise. Also wir haben da schon Erfahrungen gemacht. Da kommt ein 13-jähriges Mädchen, auch leicht übergewichtig/adipös. Da wird gesagt „Mädchen, friss die Hälfte, dann funktioniert es“ und das funktioniert halt nicht.

05:58min

MR

Dicke Menschen werden oft als willensschwach verurteilt und nur ein schlanker Körper ist „richtig“, sage ich jetzt mal so, aber das ist ja die Vorstellung, die ganz weitverbreitet ist. Und tatsächlich kann sich hinter Übergewicht viel anderes verbergen. Deshalb meine Frage, warum sind Menschen dick? Wie kommt es dazu? Was kann dahinterstecken?“

06:26min

AU

Also zum einen natürlich, dass man zu viel ist, das ist ganz klar. Jedes Kilo des man drauf hat, hängt irgendwo mit Nahrungsaufnahme zusammen. Aber warum isst man zu viel. Das kann hormonelle Störungen haben, da hat man gar nicht im Griff was der Körper will, dass einem das Gehirn vorgibt, du musst jetzt essen. Das ist dann im Unterbewusstsein, da kann man nichts dagegen tun. Dann genetische Veranlagung. Es gibt Familien, da sind Vater, Mutter, Kinder stabil schon von Grund auf. Die

können auch gesund und normal essen und werden immer dicker sein als andere. Es gibt Medikamente, Cortison ist da ein Beispiel, wo hauptsächlich die Wassereinlagerungen dann kommen, wo auch die Menschen aufschwemmen und dick machen. Und dann natürlich psychische Belastungen und Erkrankungen. Schokolade ist eine Belohnung und ein Tröster. Und wenn es mir schlecht geht, wenn ich traurig bin, vielleicht, weil mich mal wieder die Freunde außen vorgelassen haben, weil nur die Dünnen zur Party gehen, dann sitzt man daheim und tröstet sich mit Schokolade. Und das ist dann der Beginn der Spirale.

07:54min

MR

Und vielleicht sollte man auch die nicht unerwähnt lassen, die Medikamente nehmen müssen, die dazu führen, dass das Gewicht ansteigt. Also wo man eigentlich die Gewichtszunahme in Kauf nimmt, um eine Krankheit zu behandeln.

08:13min

AU

Ich denke, das sind viele Psychopharmaka, in der Richtung, dass man die Menschen dann einstellt, dass sie psychisch stabil sind, aber eben dann die Gewichtszunahme kommt. Die Umwelt guckt da nicht drauf, warum ist es so? Die sieht nur „Oh dick, fett, faul und gefräßig, iss weniger, bewege dich mehr.“

08:34min

MR

Viele glauben, Übergewicht wäre einfach abzustellen. Wir haben es jetzt schon so angesprochen. Weniger Essen macht aber noch lange nicht schlank. Dagegen verheißen Diäten, dass sie einfach wären und garantiert erfolgreich. Und nix leichter, als das Gewicht wieder zu verlieren. Welche Erfahrungen habt ihr damit gemacht?

09:01min

HB

Also Diäten sind schön und gut, aber Diäten sind immer eine Art von Mangelernährung und das muss man sich halt vor Augen halten. Es gibt kaum Diäten, die wirklich hundertprozentig ausgewogen sind, die gesund sind. Es ist kein Problem, mal 30 Kilo abzunehmen. War bei mir nie ein Problem. Nur ich habe dann wieder 35-40 Kilo zugenommen.

09:23min

MR

Also war es dann in absehbarer Zeit schlimmer als davor. (Richtig! Heinrich bejaht dies) Der berühmte JoJo-Effekt.

09:33min

AU

Das ist, bedingt auch durch unser Inneres, wir Menschen leben, was das angeht, noch in der Steinzeit und in der Steinzeit war es ja so, du warst auf der Jagd und hast Glück gehabt. Dann gab es Essen, dann konnte man alles genießen und dann gab es wieder Wochen, wo es wenig gab, und unser Körper ist das noch so gewohnt. Der nimmt jetzt unsere Hungerszeit und denkt okay, passt, ich nehme mal, was ich habe, und ernähre mich von den Reserven und sobald es wieder was gibt, lagert er für die nächsten Reserven ein. Und es ist eine relativ neue Erkenntnis. Unsere Fettzellen haben ein eigenes Hormonsystem und die sind bestrebt, immer das höchste jemals erreichte Gewicht wieder zu bekommen. Also nützt es gar nichts, 30 Kilo abzunehmen, 35 zuzunehmen, wieder ab, wieder zu. Also der JoJo-Effekt ist einfach bedingt, den kann man nicht durch Willen ausschalten.

10:41min

MR

Ihr beschäftigt euch in der Gruppe auch mit den Möglichkeiten einer operativen Behandlung durch Magenverkleinerung. Du, Andrea, hast eine solche OP hinter dir. Was kannst du uns davon berichten?

10:55min

AU

Ich habe lang gar nicht gewusst, dass es sowas gibt. Ich war halt einfach dick und konnte mich nicht mehr richtig bewegen. Und irgendwann hat ein Arzt in der Reha so in einem Halbsatz gemeint „Bei diesem BMI hätte man auch an eine bariatrische OP denken können. Ach, vergessen Sie's.“

11:19min

MR (fällt ins Wort)

Was ist eine bariatrische OP?

11:22min

AU

Genau das habe ich dann zu Hause gegoogelt. Das sind diese Möglichkeiten der Magenverkleinerung, denn da gibt es verschiedene Operationsmethoden und alles zusammen läuft unter dem Begriff bariatrische Operation. Und da habe ich mich dann damals damit beschäftigt und mir dann im Adipositas Zentrum in Bad Cannstatt einen Termin geholt, mich beraten lassen. Ein Jahr später war dann meine Operation. Ich habe einen sogenannten Magenbypass bekommen. Da wird auch ein bisschen was vom Darm umgebaut, sodass nicht mehr alle Nährstoffe aufgenommen werden und das hat dann die Abnahme bedingt.

12:10min

MR

Also es war auch ein längerer Weg zwischen das der Arzt dir das angeboten hat und der OP dann tatsächlich.

12:23min

AU

Auf jeden Fall. Das ist auch wichtig, dass man diese Zeit hat. Vorgeschoben, vor der OP war dann noch das sogenannte MMK. Das ist ein multimodales Konzept, das beinhaltet Ernährungsberatung und Sport oder Bewegung muss man nachweisen, ein psychologisches Gutachten gehört dazu. Das war's glaube ich. Aber alles innerhalb von einem halben Jahr wird es gemacht. Und wenn da alles positiv läuft, dann wird auch von der Krankenkasse nachher die Operation bezahlt.

12:58min

MR

Du, Heinrich, bist einen anderen Weg gegangen als Andrea. Wie war es bei dir? Und vielleicht könntest du auch noch was sagen, wie du zur Selbsthilfegruppe gekommen bist.

13:09min

HB

Also fange ich mal mit der Selbsthilfegruppe an. Da bin ich eigentlich durch Zufall zugekommen. Es wurde jemand anders gefragt, ob er das machen möchte. Und dann hat er mich gefragt und meine Frau, ob wir auch mitmachen. Und da haben wir

einfach mitgemacht und der andere ist dann gegangen, aus persönlichen Gründen und wir haben es dann halt weitergemacht. Und so bin ich da reingerutscht. Ich muss sagen, mein OP-Weg war etwas länger. Wir waren vor der OP sieben oder acht Jahre schon vorher in Tübingen, haben uns da schon informiert, konnten uns da aber noch nicht entschließen und sind dann später nach Stuttgart gegangen und haben dann dort erst mal die Selbsthilfegruppe besucht vier Jahre lang, und haben uns dann erst mal operieren lassen. Also wir haben langen Weg hinter uns, bis wir uns wirklich entschließen konnten. Wir haben uns noch zu wohlgeföhlt. Aber diese Zeit bereue ich eigentlich, denn hätte ich es eher gemacht, hätte ich mir manche Blessuren an meinem Körper sparen können. Und meine OP-Methode war der Schlauchmagen. Das heißt, der Magen hat nach der OP die Form eines Schlauches und der Rest Magen wird entfernt. Hat den Vorteil, was nicht drin ist, muss man auch nicht reingucken. Da kann nichts mehr passieren.

14:27min

MR

Und was kommt nach der OP? Also ich stell mir so ganz einfach vor, der Magen ist klein, es passt nur noch wenig Nahrung hinein. Ist damit dann nicht schon alles gut? Wozu brauche ich nach der OP eine Selbsthilfegruppe?

14:45min

HB

Um die Kraft nicht zu verlieren, dranzubleiben. Es ist das Problem. Viele meinen, nach der OP brauche ich keine Selbsthilfegruppe mehr. Mein Magen ist operiert, passiert nix mehr. Beim Schlauchmagen ist es so, der Magen kann wieder wachsen. Und ich sag mal, nur dadurch, dass du in die Selbsthilfegruppe gehst, hast du ja schon ein Hemmer oder ein Grund mehr auf dich zu achten. Ja, und das erkennen viele. Also für mich ist die Selbsthilfegruppe eigentlich so eine Art Kontrollmechanismus, obwohl wirklich keiner kontrolliert wird oder so, aber für mich persönlich. Ich fühle mich, wenn ich dann sagen muss, ich habe wieder zehn Kilo zugenommen, ist mir nicht ganz recht, Ist passiert, ja, aber es ist mir nicht recht und ich arbeite dadurch ein bisschen mehr an mir, wie ich vielleicht nicht an dir arbeiten würde, wenn ich nicht in Selbsthilfegruppe gehen würde.

15:42min

MR

Das heißt, eigentlich ist nach der OP ein Lernprozess dran. Ich versuch es jetzt mal in Worte zu fassen. Ich kann nicht mehr so viel essen und halte ich das überhaupt aus?

15:57min

AU

Der Kopf wird nicht operiert. Das ist ein wichtiger Punkt. Der Magen nimmt nicht mehr so viel auf. Von daher nimmt man automatisch ab. Aber diese Gelüste oft oder dieser sich Trost suchen im Essen, das hat man im Kopf immer noch. Da muss man dann damit umgehen und es geht in der Gruppe oft einfacher, wenn man hört, was auch andere erleben, was auch andere machen. Die Gruppe hilft auch. Es läuft nicht alles glatt. Man hat doch auch gesundheitliche Probleme. Manche müssen sich erbrechen nach dem Essen, manche bekommen Durchfall, Nahrungsmittel werden nicht mehr vertragen. Manchmal doch wieder. Dieses Hin und her ausprobieren. Also es bleibt immer eine spannende Sache hinterher. Und wenn man im Gruppentreffen hört, ich bin nicht allein, den anderen geht es genauso. Die sind auch schon im Bett gelegen mit Bauchkrämpfen, weil sie falsch gegessen haben. Dann ist es viel einfacher zu ertragen.

17:10min

MR

Und vielleicht kann ich in so einem Gespräch dann das auch noch mal besser verstehen, welche Nahrungsmittel vertrage ich gut, welche vertrage ich nicht so gut und wie kommt es dazu? Schlimm ist, stelle ich mir vor, wenn ich auf Dinge verzichten muss, die ich vielleicht immer gerne gegessen hab, die mir schmecken oder die mit Erinnerungen verbunden sind.

17:36min

AU

Da geben wir dann den Rat, wenn du es einmal nicht vertragen hast, dann warte paar Wochen und probiere es dann wieder. Der Körper ändert sich. Es kann sein, dass ... (wird von MR unterbrochen)

17:48min

MR

Auch der Körper lernt dazu in dieser Zeit nach der OP. Wir haben jetzt darüber gesprochen, dass das Übergewichtig sein oder gar adipös eben nix mit Willensschwäche zu tun hat und dass es verkannt wird, an was dicke Menschen vielleicht leiden. Also das eine, denke ich mir, sind körperliche Erscheinungen, dass ich vielleicht nicht so beweglich bin. Was gibt es da noch, was einen einschränkt?

18:23min

HB

Die Psyche! Die Kraft nach außen zu gehen, zu leben, mal essen zu gehen, obwohl man übergewichtig ist. Das ist bei adipösen Menschen einfach sehr wenig. Da die Kraft essen zu gehen, mal auszugehen, weil man muss, damit rechnen im Stuhl bleibt man mal hängen. Man wird teilweise, ich will nicht sagen diskriminiert, aber man wird schon komisch angeguckt, wenn man zum Essen noch ein Salat extra bestellt. Entweder heißt es dann, ja, der Salat ist scheinbestellt, oder, ja, der kriegt ja nicht genug. Also das ist schwierig, auszugehen, als adipöser Mensch.

19:05min

AU

Oder wenn man wo ist, wo es ein Buffet gibt. Es guckt keiner, wenn ein Normalgewichtiger zwei, dreimal zum Buffet läuft, wenn ein Übergewichtiger ein zweites Mal geht, logisch, der kriegt nicht genug. Also ich persönlich, wenn Wir irgendwo waren, wo es Buffet gab, war ich einmal am Buffet und das zweite Mal hat mein Mann mir was mitgebracht. Ich habe mich das nicht getraut. Man traut sich nicht durch eine Menschenmenge zu gehen, weil man das Gefühl hat, alle gucken dich an! Und das Schönste war, als ich schlanker war, ich bin nicht mehr aufgefallen. (Sucht fassungslos nach Worten) Ich falle nicht mehr in der Menschenmenge auf. Ich bin jetzt ein normaler Mensch und das ist ein großartiges Gefühl.

19:50min

MR

Ich finde nicht so viel negative Beachtung. Ich gehöre jetzt, das sage ich in Richtung Hörer/innen, zu der schlanken Gattung, vielleicht ist uns gar nicht bewusst, wie oft man uns das eben doch an der Nasenspitze ansieht, was wir vielleicht gerade denken. Also ich gestehe das auch, dass ich mich dabei ertappe, dass ich solche Gedanken habe, ob du dich wohl wohlfühlst in deinem Körper, was mich ja eigentlich nicht kümmern bräuchte und auch nichts angeht.

20:27min

AU

Da habe ich mal ein Beispiel gelesen. Wenn man sich vorstellt, man sitzt im Restaurant, am Nebentisch, ein magersüchtiges Mädchen, da denken sich viele, das arme Kind. Hoffentlich bekommt es Hilfe. Am Tisch weiter, da ist ein Übergewichtiger. Der geht das zweite Mal Essen holen. Da denkt man nicht, der

arme Mensch, hoffentlich kriegt er Hilfe. Da denkt man, musste das sein. Kein Wunder, ist er so fett. Es wird anders gesehen, die Krankheit.

20:58min

HB

Und unsere Mitglieder, die haben natürlich auch das Problem. Wir haben noch einen Adipositas Stammtisch, da gehen wir regelmäßig essen. Jetzt fragt sich jeder, warum adipöse Menschen auch noch Essen gehen. Muss das sein? Ja, es muss sein, weil die, die noch nicht operiert sind, die sehen, was danach geht und gehen mal wieder aus und finden mal wieder Kraft, in der Gruppe auszugehen. Und die, die operiert sind, die schöpfen Kraft aus denen, die operiert sind und wieder ein bisschen mehr essen können und kriegen Hoffnung, dass das Leben weitergeht. Das ist so erstaunlich, was dieser Stammtisch schon alles an Psyche bei den Leuten geändert hat. Das ist einfach wunderbar anzusehen.

21:44min

AU

Und es ist normal für uns, dass wir unsere Schüsselchen dabeihaben und die Reste einpacken.

21:51min

MR

Weil dann was übrigbleibt.

21:54min

AU

Immer, ja. Selbst die „Rentnerportion“ ist für uns noch zu groß. Also bestelle ich eine große Portion, nehme mindestens die Hälfte mit heim und kann noch ein - zweimal davon essen.

22:09min

MR

Vielleicht können wir gerade bei dem Thema weitermachen, was ihr in der Gruppe tut, was sich bei den Treffen abspielt. Ich fange mal ganz vorne an wo trefft ihr euch mit der Selbsthilfegruppe?

22:26min

HB

Wir treffen uns in der Filderklinik. Das ist in Filderstadt logischerweise und da haben wir von der Klinik einen Raum zur Verfügung gestellt bekommen und da treffen wir uns regelmäßig und führen dann unsere Gruppengespräche. Das fängt an mit einer Begrüßung. Das fängt an, dass wir so eine Art Leitfaden geben und wir lassen sehr viel Raum für individuelle Fragen und Vorträge, Arztvorträge usw.

22:54min

MR

Also ihr ladet Referenten ein und ich glaube, das muss man in dem Zusammenhang auch noch mal ausdrücklich sagen, ihr seid nicht eine Gruppe der Filderklinik, sondern eure Gruppe ist in Räumen der Filderklinik zu Gast und das, was die Gruppe macht, ist das, was ihr gemeinsam entscheidet, was euer Programm sein soll.

23:21min

HB

Und die Filderklinik nimmt auch keinen Einfluss auf uns.

23:25min

MR

Und wie oft finden Gruppentreffen statt?

23:28min

HB

An jedem ersten Mittwoch im Monat, außer wenn Feiertag ist, dann machen wir es eine Woche später.

23:33min

MR

Und jetzt hast du vorhin schon den Stammtisch erwähnt. Aber es gibt auch eine, ich nenne es jetzt mal Gesprächsgruppe und das ist dann der Bereich, wo Referenten eingeladen werden. Also könnt ihr das gerade noch mal erklären, was das eine und was das andere ist.

23:53min

HB

Also die Selbsthilfegruppe, ich sage mal, das ist der „offizielle Teil“. Da ist richtig Selbsthilfegruppe mit Arztvorträgen und Themen, die nur dieses Thema betreffen. Der Stammtisch ist dazu da, um Freundschaften zu knüpfen, den Mut zum Ausgehen zu geben, den Mut, wir drängen ja keinen zur OP, aber vielen die Entscheidung etwas leichter treffen zu lassen, vielleicht den Weg zu gehen.

24:27min

MR

Also ich lerne Menschen kennen, die haben das schon gemacht und ich sehe, wie's denen geht und dass die zwar was arbeiten müssen, aber dass sie einfach auch Fortschritte machen auf ihr Ziel hin.

24:42min

HB

Auf Deutsch Es gibt ein Leben danach.

24:45min

AU

Ich wollt noch dazu sagen, in der Selbsthilfegruppe, beim Gruppentreffen, da ist ganz klar definiert und wichtig, Alles, was wir in der Gruppe besprechen, bleibt in der Gruppe. Da kann jeder kommen und seine Probleme auch darstellen und sich Hilfe erhoffen. Der Stammtisch ist in einer öffentlichen Wirtschaft, da hört der Nebentisch mit. Also das ist ein großer Unterschied noch.

25:14min

MR

Ein geschützter Raum. (Ja kommt als Zustimmung von AU dazwischen) Das, was hier gesprochen wird, ist vertraulich und erzählt auch niemand weiter.

25:24min

AU

Richtig. Das gehört zu unserer Gruppenregel.

25:27min

MR

Während der Stammtisch dann mehr das soziale Leben pflegt. Ich kann vielleicht sogar Freundschaften finden. Ich begegne immer wieder denselben Leuten und es geht ein bisschen lockerer zu. (kleine Pause) Dann würde mich noch interessieren, seit wann es die Selbsthilfegruppe gibt.

25:45min

HB

1. März 2021.

25:46min

MR

Aber du sagtest vorhin, du bist in Stuttgart in der Gruppe, richtig? Also du hast schon länger Selbstheilfahrung gesammelt, bevor dann die Gruppe in Filderstadt gegründet wurde.

26:01min

HB

Richtig. Ich bin im Marinehospital operiert worden und bin da auch in der Selbsthilfegruppe und bin da auch mit in der Leitung vertreten. Und so hat sich das dann halt ergeben.

26:15min

MR

Seit wann gehst du in die Selbsthilfegruppe, Andrea?

26:18min

AU

Am Anfang war alles wegen Corona noch online, das war dann Anfang 2021, wo die Treffen dann am PC waren, und dann war Stammtisch, als man sich wieder sehen konnte, und also Anfang 2021, ja halbes Jahr vor der OP ungefähr.

26:39min

MR

Wie bist du auf die Selbsthilfegruppe aufmerksam geworden?

26:43min

AU

Beim Gespräch in Bad Cannstatt wurde mir vom Arzt geraten, mich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Und dann wusste ich, es gab irgendwo mal einen Film über eine Selbsthilfegruppe hier und das habe ich dann gegoogelt. Und so habe ich einer der damaligen Leiter der Gruppe gefunden und habe da einfach mal angefragt. Das weiß jetzt nicht mehr, ob das über Facebook war oder sonst was.

27:13min

HB

Das war Regio TV.

27:14min

AU

Ja in Regio TV.

27:17min

MR

Gab es mal ein Beitrag über die Stuttgarter Gruppe oder über die Gruppe in Filderstadt?

27:24min

HB

Über den Stammtisch. Daraus hat sich das alles entwickelt.

27:29min

MR

Ihr seid ein dreiköpfiges Leitungsteam. Könnt Ihr uns vielleicht noch ein bisschen was erzählen, was da eure Aufgaben sind in den Diensten der Gruppe, sage ich jetzt mal so.

27:41min

HB

Ich würde es mal so sagen, wir moderieren die Gruppe, wir unterstützen die Gruppe, wir kümmern uns um die Formalitäten, sprich Geld beantragen bei den Krankenkassen, bei diesem Ausschuss und organisieren Ausflüge. Wir waren letztes Jahr zum Beispiel auf dem Baumwipfelpfad in Bad Wildbad oder im Theater bei Andrea. Dieses Jahr haben wir die Absicht, zum Blautopf nach Ulm zu gehen, nach Heidelberg wollen wir gehen mit der Gruppe und das muss alles organisiert werden.

28:14min

MR

Und dann gibt es eine Homepage und es gibt einen Flyer und das sind ja auch Aufgaben, die irgendjemand erledigen muss.

28:26min

HB

Da haben wir ein Gruppenmitglied, die unterstützt uns da. Die hat das gerade gelernt und die macht das hervorragend.

28:31min

AU

Also mein Grund, dass ich mich in der Selbsthilfe engagiere, ist eigentlich, dass die Adipositas als Krankheit anerkannt wird. Nicht nur jetzt in der WHO, sondern auch bei den Ärzten, bei den Mitmenschen. Viele adipöse Menschen bekommen, egal was los ist, egal bei welchem Arzt zu hören, „Nimm ab, dann wird das schon wieder.“ Ob ich jetzt mit dem Knie komme oder ob es mir schlecht ist, das ist oft das Einzige. Ich möchte, dass adipöse Menschen erfahren, dass sie Hilfe kriegen können. Sie sollen jetzt die Möglichkeit kriegen, sich mit Menschen zu treffen, die die gleichen Probleme haben. Die wissen um was es geht. Und bei uns in der Gruppe wird keiner ausgesgrenzt, egal wie dünn oder wie dick er ist. Das ist vollkommen egal. Und das

sollte in die Köpfe kommen. Und auch das nicht bloß die Menschen mit extremem Übergewicht, also die, die wo dann im Fernsehen kommen, wo von 180 oder 240 Kilo abgenommen haben, sondern auch die dünne Dicke, die mit einem BMI von vielleicht gerade mal 40 oder 42 dastehen, dass die auch die Hilfe bekommen können.

29:47min

MR

Was sind dünne Dicke? Wo ist da das Problem? (AU fängt an zu schmunzeln/Lachen)

29:52min

AU

Ja, die Adipositas fängt ja nun mal an beim BMI.

29:59min

MR

Du sagtest gerade 40.

30:01min

AU

Ja, ab 40 ist eine Operation einfach möglich und ab einem BMI von 50 wird es dann ohne dieses vorgeschobene MMK gemacht. Und es gibt aber auch Menschen, die haben ein BMI von 60 und wir, mit gerade so um die 120 Kilo haben oder dem BMI von 40, wir sind dann die dünnen dicken so im Vergleich. Aber trotz allem brauchen auch wir die Hilfe.

30:31min

MR

Gibt es noch was, Heinrich, was du diesen Wünschen anfügen könntest? Was wünschst du dir von der Gesellschaft für eure Gruppe, für das Thema, für die Betroffenen?

30:44min

HB

Ich wünsche mir eigentlich, dass der Arzt im Studiengang mehr über Adipositas erfährt. Das wäre für mich eine sehr sinnvolle Sache, weil es gibt, so viele Ärzte, Hausärzte, Orthopäden, die eigentlich immer noch mit dieser ich sage mal Schwarzbrot-Diät kommen, Vollkorn essen und du nimmst ab. So einfach ist es halt nicht. Und viele Ärzte machen sich das noch so leicht und das ist einfach für mich ein ganz trauriges Spiel.

31:11min

MR

Vielleicht möchtet ihr unseren Hörer/innen zum Schluss noch etwas mit auf den Weg geben, die sich jetzt vielleicht überlegen, betrifft mich das? Was könnte ich tun? Was wäre euer Rat?

31:28min

AU

Also ein Rat: Alle Diäten, die man sich einkauft, Tröpfchen, Pülverchen oder was auch immer, macht eines schlank, den Geldbeutel, weil sobald man das wieder weglässt, Pulvermittel, irgendwas, wenn es überhaupt geholfen hat, geht man wieder den alten Weg und nimmt ganz schnell wieder das verlorene Gewicht zu.

31:54min

HB

Ich habe noch was auf dem Herzen, und zwar diese sogenannten Abnehmpillen. Genießt diese Infos, die ihr da bekommt, mit äußerster Vorsicht, denn die Nebenwirkungen sind noch nicht hundertprozentig bekannt. Aufpassen, denn es ist nicht immer gut, auf diese Weise abzunehmen.

32:09min

MR

Ich bedanke mich bei euch, Andrea und Heinrich, für das offene Gespräch, das ihr uns so habt, teilhaben lassen an dem, was dicke Menschen bewegt. Alles Gute für eure Arbeit in der Selbsthilfegruppe.

32:23min

HB

Danke schön.

32:24min

AU

Vielen Dank.

32:25min

MR

Liebe Hörerinnen und Hörer, falls ihr neugierig seid auf die Adipositas Selbsthilfegruppe Filderstadt-Böblingen, schaut in die Shownotes. Dort findet ihr die Kontaktdaten. Falls euch ein anderes Thema interessiert, mehr als 160 Selbsthilfegruppen arbeiten, im Kreis Böblingen zu mehr als 80 Themen. Infos dazu findet ihr auch auf der Homepage des Kontaktbüro Selbsthilfegruppen [www.selbsthilfe-bb.de](http://www.selbsthilfe-bb.de). Für heute sage ich Tschüss und bedanke mich fürs Zuhören.

33:09min

Abspann

Das war's für heute bei Vitamin BB. Vielen Dank fürs Zuhören. Habt ihr Fragen, Wünsche oder Anregungen? Wir freuen uns über Feedback von euch. Vitamin BB ist ein Podcast des Kontaktbüros Selbsthilfegruppen des Landratsamtes Böblingen. Wir senden mit freundlicher Unterstützung des Gemeinschaftsfonds der gesetzlichen Krankenversicherung Baden-Württemberg.