

„Den Erfolg hat jeder in seiner Hand“

Angebot: Im Klinikum Lippe startet ein neuer Kursus, der sich an krankhaft übergewichtige Menschen richtet. Im Fokus steht der Gewichtsverlust durch eine Operation. Das Adipositaszentrum bereitet darauf vor

VON NADINE UPHOFF

Kreis Lippe. Immer mehr Menschen in Deutschland leiden an Fettleibigkeit. So war es auch bei Ralf Sann: „Ohne die Operation gäb's mich heute vermutlich nicht mehr.“ Er ist Koordinator im Adipositaszentrum des Klinikums Lippe und hat sich dort 2009 mit etwa 200 Kilogramm Körpergewicht selbst einer Magenverkleinerung unterzogen. Jetzt berät Ralf Sann Menschen, die unter ihrem starken Übergewicht leiden und ebenfalls eine Operation anstreben. Schon kommende Woche, aber auch in den nächsten Monaten, starten dazu Kurse in Lemgo, Lage und Detmold.

Voraussetzungen: Magenverkleinerungen sind ab einem Body-Maß-Index (BMI= Gewicht in Kilogramm: Größe in Metern: Größe in Metern) von mindestens 40 oder ab 35 mit Begleiterkrankungen, wie zum Beispiel Bluthochdruck, möglich. Alle konventionellen Methoden müssen bereits ausgeschöpft sein, es darf keine Suchterkrankung vorliegen und das Übergewicht darf nicht allein auf psychologischen Ursachen beruhen. „Motivation ist auch ganz wichtig. Wenn man da nicht hinter steht, nützt es nichts“, sagt Ralf Sann.

Kursinhalte: „Die Teilnehmer nutzen das Angebot, um sich ein halbes Jahr auf die OP vorzubereiten. Das geht aber nicht, ohne sein Essverhalten zu ändern“, sagt Ernährungsberaterin Silka Göhler. So umfasst der Kurs neben einem Einführungsabend, bei dem sich die Patienten kennenlernen und Umgangsregeln aufgestellt werden, je fünf Einheiten Ernährungs- und Verhaltenstraining. Ziel sei es unter anderem, dass die Teilnehmer lernen, was und wie viel sie nach dem Eingriff essen können. Eine Erkenntnis von Ralf Sann ist zum Beispiel: „Genuss fängt nicht mit der Menge der Lebensmittel an.“ Die Teilnehmer kochen gemeinsam, haben Einzelgespräche und bekommen eine Aufklärung über die Operation sowie Hilfestellung



Besuch beim Arzt: Auch während des Kurses wird der Gesundheitszustand der Teilnehmer überprüft. Männer hätten häufig mit zu viel Fett am Bauch zu kämpfen. Frauen hätten eher an Po und Beinen Probleme, meint Koordinator Ralf Sann.

FOTO: JAN WOITAS/DPA

bei der Kostenbeantragung. Zweimal in der Woche müssen die Patienten Sport treiben. „Vor der Operation nehmen die Patienten schon etwa fünf bis 15 Prozent ab“, sagt Ralf Sann.

Operationsmethoden: Im Klinikum Detmold werden drei Varianten durchgeführt. Bei der Schlauchmagen-Operation wird ein großer Teil des Organs abgetrennt. Es fasst nur noch 80 bis 120 Milliliter. Nach zwei bis drei Jahren lasse die Wirkung

der Magenverkleinerung jedoch oft nach. Beim Magenbypass wird ein Restmagen gebildet, der im Schnitt 20 bis 30 Milliliter Fassungsvermögen hat. Außerdem wird durch die Verlegung des Darms eine Mangelverdauung erreicht. Der so genannte „Mini-Bypass“ funktioniert ähnlich. Der Effekt hält hierbei allerdings auch noch nach zehn Jahren an. Bei beiden Methoden sollten bestimmte Medikamente nicht mehr eingenommen werden. Die durch-

schnittliche Abnahme nach einer Operation liegt laut dem Verein Adipositas Hilfe zwischen 60 und 80 Prozent des Übergewichts. „Die Operationen sind relativ risikoarm. In den vergangenen zweieinhalb Jahren hatten wir keine schweren Komplikationen“, sagt der Koordinator des Adipositaszentrums.

Nach der OP: Drei bis vier Tage würden Patienten normalerweise auf der Station bleiben. In den ersten Wochen können sie nur extrem wenig essen, wie zum Beispiel zwei Löffel Kartoffelbrei, püriertes Gemüse oder Suppe. Das liege nicht nur am kleinen Magen, sondern auch daran, dass das Hungergefühl ausbleibe. Zusätzlich müssen sie spezielle Vitaminpräparate und Eiweiß zu sich nehmen. Heute schafft Ralf Sann ein belegtes Brötchen pro Mahlzeit. In den ersten einein-

halb Jahren nach dem Eingriff habe er etwa 100 Kilogramm abgenommen. „Nicht jeder schafft es, sein Idealgewicht zu erreichen, aber durch den Gewichtsverlust gelingt es ihm, seine Begleiterkrankungen zu lindern. Der Körper regelt, wann der Gewichtsverlust dann aufhört. Außerdem hat jeder mit dem, was er isst, seinen Erfolg in der eigenen Hand“, meint Ralf Sann.

Finanzierung: Der Kurs kostet 300 Euro und werde je nach Krankenkasse nicht, teilweise oder ganz übernommen. Die Operation werde ebenfalls von den Kassen bezahlt, wenn die Voraussetzungen erfüllt seien.

Bei Interesse melden Sie sich bei Ralf Sann, Tel. (05231) 725584, Mail: ralf.sann@klinikum-lippe.de. Ein Info-Abend findet am Mittwoch, 17. Oktober, ab 19 Uhr im Medicum Detmold statt.

Freiwillige gesucht

Die Lippische Landes-Zeitung sucht Jemanden, der an dem Kurs zur Vorbereitung auf eine Magenverkleinerung teilnimmt, und bereit wäre, sich von uns bei seinem Weg begleiten zu lassen. Es soll regelmäßige Berichte in der Zei-

tung und Videos auf lz.de geben. Der Umfang kann individuell bei einem Kennenlernen besprochen werden. Bei Interesse melden Sie sich unter Tel. (05231) 911-4512 oder schreiben eine Mail an detmold@lz.de. (nu)