



## AKTIVE GEMEINSCHAFT STATT ISOLATION

Die Münchner „Selbsthilfegruppe Adipositas“ ist Ansprechpartner für Menschen mit extremen Übergewicht, die vor der Entscheidung stehen, sich am Magen operieren zu lassen, sowie für Betroffene, die eine Operation bereits hinter sich haben. Neben dem Erfahrungsaustausch und der Unterstützung bei der Auswahl von Ärzten und Kliniken zur Nachbehandlung stehen vor allem gemeinsame Freizeitunternehmungen auf der Agenda.

**W**enn man Barbara Keilholz, der Leiterin der Selbsthilfegruppe, das erste Mal gegenübersteht, fällt ei-

kämpfend, ließ sie in der Jugendzeit keine noch so exotische Diätkur aus und fand sich doch immer wieder mit dem Jojo-Effekt konfrontiert: Nach der Gewichtabnahme erfolgte bald wieder eine Zunahme, meist sogar über das ursprüngliche Maß hinaus. Im Alter von 38 Jahren und einem Ausgangsgewicht von 130 Kilogramm entschloss sie sich deshalb zu einer Magenbandoperation, seit zwei Jahren hat sie einen Schlauchmagen. Die Operationen selbst sieht sie wie viele in ihrer Gruppe vornehmlich als „Krücken“. „Wir werden am Magen, nicht im Kopf operiert“, fasst Keilholz die Problematik pointiert zusammen. Genauso wichtig ist es, ein positives Lebensgefühl und insbesondere eine bejahende Körperbildwahrnehmung aufzubauen. Dafür setzt sich die gelernte Krankenschwester seit acht Jahren als Leiterin der Selbsthilfegruppe ein.

### Innere Veränderung entscheidend

Roman Kochs Gewichtsgeschichte ist eine ganz andere. Der stellvertretende Gruppenleiter war in seiner Jugend nicht nur sportlich, sondern sogar athletisch. Zahlreiche Titel im Segeln und seine damalige Mitgliedschaft in der Nationalmannschaft im Flying Dutchman und Soling zeugen davon. Doch mit Ende



**Barbara Keilholz und Roman Koch engagieren sich in der Münchner Selbsthilfegruppe Adipositas.** nem sicherlich nicht der Begriff „Adipositas“ ein. Doch die Lebensgeschichte der agilen Immobilienverwalterin war von Anfang an geprägt vom Thema Übergewicht. Bereits als Kind mit den Pfunden

### Kontakt

Selbsthilfegruppe Adipositas  
Barbara Keilholz, Roman Koch  
Denninger Str. 44  
81679 München  
E-Mail: [shg-bogenhausen@gmx.de](mailto:shg-bogenhausen@gmx.de)  
Internet: [www.verein-adipositas-bavaria.de](http://www.verein-adipositas-bavaria.de)



zwanzig änderte sich seine berufliche Situation: Das Wettkampfgewicht fiel fast flach, die Essgewohnheiten eines Sportlers mit enormer Kalorienzufuhr blieben dagegen bestehen. Das führte letzten Endes zu einem Spitzengewicht von 194 Kilogramm. Auch er versuchte es mit Gewaltdiäten, nahm aber durch den dadurch verursachten Stress nur immer noch mehr zu. Bedingt durch eine Entgleisung seines Blutdrucks, sah sich Koch vor einer existenziellen Entscheidung. „Mein Arzt sagte mir klipp und klar: Wenn Sie nichts ändern, sind Sie in einem Jahr tot.“ Mit seinem Schlauchmagen verlor der Versicherungskaufmann im ersten Jahr 50 Kilogramm, doch wie seine Mitstreiterin Keilholz unterstreicht auch er die Wichtigkeit einer mentalen Änderung. „Bei mir hatten sich schon bald wieder die alten Automatismen in puncto Ernährung eingeschlichen und ich nahm erneut 30 Kilogramm zu.“ Erst eine weitere Operation und die Mitarbeit in der Selbsthilfegruppe halfen ihm, eine Gewichtsstabilität zu erreichen.

### Ohne fremde Blicke

Beide Beispiele zeigen, wie wichtig ein Austausch mit Menschen in ähnlicher Situation ist. Die Hoffnungen, die oftmals mit einer Operation verbunden sind, bedürfen unbedingt einer „Erdung“, damit der Alltag danach nicht wieder zur frustrierenden Erfahrung wird. Hier setzt unter an-

derem die Arbeit der Selbsthilfegruppe an, zu deren Gruppensitzungen in den Räumen der Chirurgischen Klinik München-Bogenhausen bis zu 50 Teilnehmer kommen. Die Gruppe bietet ein multimodales Konzept mit dem Ziel an, einerseits die an einer Operation Interessierten aus erster Hand aufzuklären und andererseits die bereits Operierten weiter zu begleiten. Dies umfasst selbstverständlich auch eine kompetente Ernährungsberatung. Um noch zielgruppenspezifischer agieren zu können, hat sich mittlerweile auch ein eingetragener Verein konstituiert: Dem „Adipositas Bavaria e.V.“ ist es ein wesentliches Anliegen, geschützte Räume für gemeinsame Aktionen wie Aqua-Fitness, Zumba und KKK-Workout (Kraft, Koordination und Kondition) oder aber auch Kochkurse zu schaffen. Barbara Keilholz betont, wie wichtig dies ist: „Manche unserer Mitglieder kommen freudestrahlend nach dem Schwimmen auf mich zu, weil es das erste Mal seit vielen Jahren war, dass sie sich wieder ins Schwimmbad getraut haben. Und das ganz ohne die gewohnten verächtlichen Blicke.“ Der Verein ist noch in der Aufbauphase und hat sich viel vorgenommen. Unter anderem will er auch Spenden sammeln, um beispielsweise wirtschaftlich schwächere Mitglieder beim Kostenbeitrag für das Aqua-Fitness-Training zu unterstützen.

Markus Kreikle (KVB)

## „Krankhaftes Übergewicht und Adipositas vermeiden“

**Gemeinsame Fortbildungsveranstaltung der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK) und der KVB am 24. April 2013 von 15.30 bis 19.30 Uhr in den Räumen der KVB in München**

### Auszug aus dem Programm

- Begrüßung: Dr. Ilka Enger, zweite stellvertretende Vorsitzende des KVB-Vorstands
- Erfahrungsbericht: Zwei Betroffene stellen ihre Münchner Selbsthilfegruppe vor
- Ernährungsumstellung ohne Diät, eine Option für die tägliche Praxis.  
*Prof. Dr. Volker Schusdziarra, Zentrum für Prävention, Ernährung und Sportmedizin, Klinikum rechts der Isar*
- Psychotherapie der Adipositas  
*Dipl.-Psych. Andreas Schnebel, Psychologischer Psychotherapeut*
- Adipositas – Wann kommt der Chirurg?  
*Prof. Dr. Thomas Hüttl, Adipositaszentrum, Chirurgische Klinik München-Bogenhausen*
- Verabschiedung: Dr. Heidemarie Lux, Vizepräsidentin der BLÄK

Zwischen den Vorträgen ist ausreichend Zeit für Diskussionen eingeplant.

Ärzte und Psychologische Psychotherapeuten melden sich bitte bei der BLÄK an unter [www.blaek.de](http://www.blaek.de) in der Rubrik *Fortbildung/Fortbildungskalender*. Die Veranstaltung ist von der BLÄK mit vier Fortbildungspunkten bewertet. Weitere Informationen finden Sie unter [www.kvb.de](http://www.kvb.de) in der Rubrik *Patienten/Termine und Veranstaltungen*.