

Fettleibigkeit ist das große Problem in unserer Industriegesellschaft, in der **alles immer verfügbar** ist. Fettleibigkeit macht aber nicht nur den einzelnen Betroffenen unglücklich, sondern bürdet der Gesellschaft auch Milliarden an **Folgekosten der Adipositas** auf. Die Hannoveranerin **Erika Mohr** hat es mit Hilfe einer Magenverkleinerung geschafft, einen Großteil ihres Übergewichts abzunehmen. Und sie macht anderen Mut, es ihr nachzutun.

# Lächelnd zum Unter-Hunderter

VON CARSTEN BERGMANN

**HANNOVER.** Erika Mohr hatte die Wahl: „Entweder ich fresse mich tot, oder ich mache etwas gegen den Speck.“ Die Hannoveranerin lebt. Besser als je zuvor. Leichter als je zuvor. 160 Kilo brachte die heute 48-Jährige auf die Waage. Ein normales Leben – unmöglich. Einige Male hatte Erika Mohr schon an Selbstmord gedacht. Heute, nach ihrer Magenoperation, hat sie ihr Gewicht im Griff. 108,2 Kilo sind es noch. Ihr größter Wunsch: „Ich will ein Uhu sein.“ Ein Unter-Hunderter.

Erika Mohr ist eine durchweg positive Erscheinung. Sie lacht viel, klopft lockere Sprüche, verbreitet Optimismus. Früher war diese Fröhlichkeit reine Fassade. Zum Selbstschutz. Das ist teilweise auch heute noch so. Trotz der enormen Gewichtsreduzierung. „Beleidigungen gehen an einem natürlich nicht spurlos vorbei“, sagt Erika Mohr. Vielen Menschen geht es so wie der Hannoveranerin. Jeder Vierte in Deutschland ist adipös. Längst ist Fettleibigkeit zur Epidemie geworden. Weltweit.

In Amerika hat jeder Dritte einen BMI (Body-Mass-Index, siehe Info) von über 30. Eine

Quote, auf die sich auch die Deutschen zubewegen. Oder besser: zuessen.

„Die Gründe dafür liegen primär in den Umweltbedingungen, in denen wir leben“, sagt Martina de Zwaan, Direktorin der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH). Ständig und überall mit hochkalorischen Nahrungsmitteln konfrontiert zu werden, ständig zu viel und zu fett zu essen – das lässt die Pfunde wachsen: „Wir müssen uns kognitiv zurückhalten, nicht zu viel zu essen.“ In der Nachkriegszeit war das anders. Verpflegung war Mangelware, täglich musste gekämpft werden, um genug auf dem Tisch zu haben.

Der tägliche Kampf sieht für Erika Mohr anders aus: „Ich kann nicht einfach am Tisch vor Kuchen sitzen und ihn ignorieren. Das ist so, also ob man ständig Stimmen im Kopf hätte.“ Zu ganz schlimmen Zeiten ist sie nachts aufgestanden, zur Tankstelle gefahren und hat sich mit Hochkalorienhaltigem eingedeckt. Nur Zucker beruhigte ihre Nerven: „Man hat sich selbst immer Ausreden gesucht, warum man jetzt was essen muss.“ Essen als Sucht, die Parallelen zu Drogenabhängigen und Alkoholikern waren deutlich. Einfache Diäten brachten nichts. Zumindest nichts Nachhaltiges: „Ich habe eine lange Diät-Karriere hinter mir, habe alles ausprobiert.“ Ein Problem

sei es nicht, zehn oder 20 Kilo in kurzer Zeit abzunehmen: „Das Gewicht zu halten, ist die Herausforderung. Es gelang mir nicht.“ Im Gegenteil, es wurde noch extremer: „Hatte ich 20 Kilo in acht Wochen runter, waren zwölf Wochen später 40 Kilo wieder drauf.“

Entweder ich fresse mich tot, oder ich mache etwas gegen den Speck.

Erika Mohr vor der Magenverkleinerung

Die Folgen der Volkskrankheit sind immens – einmal für die Betroffenen, die unter Folgerkrankungen wie Diabetes II, Arthrose und Herz-Kreislauf-Beschwerden leiden. Und für die Gesellschaft, die den volkswirtschaftlichen Schaden zu schultern hat. Adipositas richtet im Jahr allein im Gesundheitswesen einen Schaden von mehr als 20 Milliarden Euro an. Ein Wert, den der Hamburger Wirtschaftsökonom Tobias Effertz errechnet hat. „Wenn jemand vor dem 20. Lebensjahr adipös wird, bedeutet dies eine Zusatzbelastung in Höhe von 43.600 Euro. Das sind die Kosten, die sich über den Gegenwert der gezahlten Beiträge ansam-

eln“, sagt er. Die Folgen von Adipositas sind damit höher als die Schäden von Rauchern und Alkoholikern. Zusammen. Die beiden Süchte richten 18 Milliarden Euro Schaden an. Der Gesamtschaden ist sogar noch höher, da Ausfälle, vor allem in der Produktivität, nicht eingerechnet wurden. Obwohl Adipositas längst in allen gesellschaftlichen Schichten angekommen ist, spielt es in der Wahrnehmung keine große Rolle. „Adipositas hat nicht den Stellenwert in der Gesellschaft, der es bedarf. Es herrscht ein Kommunikationsproblem, dazu ist die Lebensmittel-Lobby sehr stark“, sagt Effertz und zeichnet eine düstere Prognose: „Wir sind dabei, uns auf amerikanische Verhältnisse zuzubewegen.“

Erika Mohr hat den Ernst der Lage erkannt. Sie wusste, ohne fremde Hilfe geht es nicht mehr: „Ich bin dann ins Oststadtkrankenhaus gekommen und bei Doktor Julian Mall gelandet. Endlich begegnete mir ein Mensch im weißen Kittel und kein selbstverliebter Gott.“

Erfahrungen, die die Hannoveranerin als Leiterin der Selbsthilfegruppe Adipositas an Patienten weitergibt. Patienten wie Jutta Kempfen (47), die einst 161 Kilo (BMI 56) auf die Waage brachte. Jetzt sind es nur noch knapp um die 100 (BMI 35): „Ich

führe ein völlig neues Leben mit Qualität hoch drei. Ich habe wieder Interesse an Sachen.“ Früher musste sie sich in unmodische Zelte stecken lassen, Umstammode tragen. Heute hat sie dank deutlich kleinerer Konfektionsgrößen die Auswahl. An ein Leben ohne Einschränkungen ist vorerst nicht zu denken. Jutta Kempfen und Erika Mohr halten sich an strikte Regeln. „Ich zelebriere das Essen, lasse mir Zeit und helfe mir mit einem Trick: Ich nehme Kinderbesteck und kleine Schalen“, sagt Jutta Kempfen, „ich führe ein Leben in kleinen Portionen.“ Ihre Ängste von früher begleiten Erika Mohr noch heute. Einfach raus aus dem Haus, über den Weihnachtsmarkt, in einer unbekannten Umgebung – das fällt ihr nach wie vor schwer. Die täglichen Erfolgserlebnisse helfen ihr. 176 Zentimeter betrug einst ihr Po-Umfang. 40 Zentimeter hat sie verloren: „Das mag komisch klingen: Aber ich passe endlich wieder in einen normalen Flugzeugsitz.“

## BODY-MASS-INDEX

Der Body-Mass-Index, kurz BMI, ist eine Einheit für die Bewertung des Körpergewichts in Relation zur Körpergröße. Der BMI wird berechnet, indem die Körpermasse in Kilogramm durch die Körpergröße in Meter zum Quadrat geteilt wird. Ein 90-Kilo-Mann hat bei einer Größe von 1,80 Meter einen BMI von 27,8 und gilt damit auf der Skala als leicht übergewichtig. Als Normalgewicht gilt ein BMI zwischen 18,5 und 25. Übergewichtig ist die Folgestufe bis 30. Darüber hinaus gelten Menschen als adipös: Bis 35,0 Grad

I, bis 40 Grad II und darüber hinaus Grad III. Jeden ersten Dienstag im Monat trifft sich die Selbsthilfegruppe Adipositas von Leiterin Erika Mohr im Klinikum Oststadt-Heidehaus, Podbielskistraße 270, im Konferenzraum. Informationen erteilt Erika Mohr unter 0511/78094060 oder 0173/2446602. Weitere Informationen finden Sie unter „www.adipositas24.de“, per E-Mail erreichen Sie Erika Mohr unter „shghannoveroststadt@gmx.de“. In dieser Gruppe ist jeder willkommen, der extremes Übergewicht hat oder hatte (BMI 40+) und sich dadurch mit dem Problem Essen auseinandersetzen oder ohne OP abnehmen möchte.



ÜBER 160 KG: Erika Mohr vor ihrer OP – da bekam sie ihr Gewicht nicht in den Griff.

## NPINTERVIEW

# „Unsere Biologie passt nicht in die Zeit“

VON CARSTEN BERGMANN

Martina de Zwaan ist Direktorin der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie an der Medizinischen Hochschule Hannover. Im NP-Interview spricht die Vizepräsidentin der Deutschen Adipositas-Gesellschaft über die Gefahr der Volkskrankheit Nummer eins.

sogar 30 Prozent. Etwa ein bis zwei Prozent der deutschen Bevölkerung in Deutschland haben einen BMI von über 40.

**Worin sehen Sie die Hauptursachen?**

Die 24-Stunden-Verfügbarkeit von hochkalorischen Nahrungsmitteln, dazu das fettreiche Essen – das sind die Hauptursachen. Natürlich spielen auch die Gene eine gewisse Rolle, ob man geneigt ist zuzunehmen. Die körperlich-biologischen Bremsmechanismen, die uns am Essen hindern, sind nicht so ausgeprägt. Unsere Biologie passt eben nicht mehr in die Zeit, in der wir leben. Wir müssen uns kognitiv zurückhalten, nicht zu viel zu essen.

**Wie wirkt sich das denn auf die Gesundheit aus?**



**SIEHT EINE EPIDEMIE: Martina de Zwaan warnt vor Dickleibigkeit.**

Adipositas. Ab einem BMI von 35 wird evident, dass ein erhöhtes Risiko, an allen möglichen Folgeerscheinungen zu erkranken, auftritt. Typ-II-Diabetes tritt früher als Alterskrankheit. Heute sind Kinder und Jugendliche betroffen. Schlafapnoe, ein geschwächtes Herz-Kreislauf-System, Gelenkerkrankungen – alle sind Folgen von

auch diejenigen, die an einer Essstörung leiden und riesige Mengen in sich hineinstopfen.

**Wären da Magenverkleinerungen nicht das Allheilmittel für diese Probleme?**

Man muss sich immer die Frage stellen, ob ein chirurgischer Eingriff ethisch und gesundheitlich sinnvoll ist. Bei einem BMI von 40 oder 50 wird den Sinn niemand hinterfragen. Aber wie sieht es bei einem BMI 35 aus? Beim Abnehmen und Gewicht halten können fünf bis zehn Prozent des Ausgangsgewichts richtig helfen. Wenn ein 120-Kilo-Mensch auf 110 Kilo reduziert und das Gewicht hält, hat das medizinisch einen guten Effekt. Natürlich entspricht auch das nicht dem Schönheitsideal.

**Mit einer OP wäre das Wunschgewicht aber zu erreichen.**

Natürlich ist mit einem operativen Eingriff schnelles Abnehmen möglich. Aber zugrunde liegende Probleme bleiben oft bestehen. Ziel muss es sein, ein zufriedenes Leben zu führen.

**IMMER WENIGER:** Wenn Erika Mohr so weitermacht, wird sie bald ein Uhu – ein Unter-Hunderter – sein. Darauf freut sie sich schon sehr.

Foto: Heusel

**Frau de Zwaan, wie hat sich Adipositas in den vergangenen Jahren entwickelt?**

Adipositas ist längst eine weltweite Epidemie. Die Betroffenenzahlen nehmen immer mehr zu. In Deutschland sind 24 Prozent aller Männer und Frauen adipös, haben einen BMI von 30 und mehr. In den USA sind es