

Teufelskreis Übergewicht

Immer mehr Menschen in Deutschland leiden an Übergewicht. Auch Anja Börsch-Mex war lange adipös und kam im Alltag nur noch schwer zurecht. Seit die 40-Jährige abgenommen hat, ist ihr Leben viel leichter.



Glücklich und zufrieden mit sich und ihrem Leben wirkt Anja Börsch-Mex aus dem kleinen Ort Dohrgaul bei Wipperfürth. Doch das war nicht immer so. Denn noch vor zwei Jahren konnte die heute 40-jährige Mutter zweier Kinder kaum laufen. Der Grund: massives Übergewicht.

Die Verbreitung von Adipositas, wie starkes Übergewicht oder Fettleibigkeit in Fachkreisen genannt wird, hat in den letzten Jahren besorgniserregende Ausmaße angenommen und ist eine der großen Herausforderungen der Zukunft. Diabetes Typ 2, Herzinfarkt, Schlaganfall und Dickdarmkrebs sind die bekanntesten Begleiterkrankungen. Bei einer stark übergewichtigen Frau zum Beispiel ist das Risiko, an Diabetes zu erkranken, ungefähr 60 Mal höher als bei einer Normalgewichtigen.

Für Anja Börsch-Mex begann das „Kilo-Problem“ schon in der Kindheit. Anfangs machte es ihr noch nichts aus, aber zunehmend begannen die Nachbarn zu tuscheln. Über die Jahre bauten sich rund 60 Kilogramm Übergewicht auf. „Da konnte ich kaum noch mit meinen Kindern spielen“, erinnert sich die leidenschaftliche Saxophonistin. „Beim Schützenfest war ich nicht mehr in der Lage, mit dem Musikverein durchs Dorf ziehen. Beim Einkaufen suchte ich immer den günstigsten Parkplatz zum Eingang des Supermarktes.“

Auch beruflich, so die heute wieder glückliche Kindergartenmutter, haben Korpulente Probleme. Sie gelten als wenig belastbar und häufig krank. Ein Teufelskreis! Denn derart ausgegrenzt zu sein, zehrt am Selbstbewusstsein, und so denkt man schließlich: „Du schaffst es ja doch nicht, dauerhaft abzunehmen!“ Anja Börsch-Mex hatte das ganze Programm hinter sich. Unzählige Krankenhausaufenthalte, Kuren, Diäten und Tabletten brachten - wenn überhaupt - nur Frustration und den berühmten „Jo-Jo-Effekt“.

Mittlerweile hatte ihr das permanente Übergewicht noch einen Bandscheibenvorfall und Arthrose beschwert. Und dennoch: Der Lebensinhalt bleibt das Essen, denn es ist das einzige, das man noch problemlos kann. „Ich hatte mich schon fast aufgegeben!“

Durch Zufall hatte sie von einer Adipositas-Selbsthilfegruppe im Bergischen Land erfahren, die eng mit der Klinik St. Josef in Wipperfürth zusammenarbeitet. Zusammen mit anderen Betroffenen fasste sie wieder Mut, ihr Gewichtsproblem endlich in den Griff bekommen zu können.

Erster Schritt war eine Magenband-Operation (siehe Artikel rechts), die den Magen sozusagen „verkleinert“, so dass man weniger isst. „Unter medizinischer Beobachtung habe ich innerhalb eines Jahres runde 60 Kilo abgenommen! Und bin glücklich darüber, dass ich mir wieder modische Kleider und Stiefel kaufen kann.“ Rückblickend sagt sie, dass die Ernährungsberatung und die sensible Betreuung wesentlichen Anteil am Erfolg hatten.

„Sehr wichtig ist es, ausreichend Spurenelemente und Vitamine zu sich zu nehmen und natürlich langfristig seine Ernährungsgewohnheiten zu ändern. Nachhaltig schafft man das nur, wenn man dabei von der Gemeinschaft unterstützt wird“, hat Anja Börsch-Mex erfahren. (Tipps im Artikel: Wege aus der Dickfalle)