



Helge Mißbach hat es geschafft: 56 Kilogramm ist der Altenberger schon los, und mit den Mollybetikern – Sachsens erster Adipositas-Selbsthilfegruppe – arbeitet er weiter daran, sein Gewicht zu reduzieren und seinen Alltag wieder selbst gestalten zu können.

„Das Monster da, das war ich“

Der Altenberger Helge Mißbach ist mit Hilfe der Mollybetiker auf dem Weg zurück ins Leben

„Ich habe mich nur noch als Monster gesehen. Ich, Helge Mißbach aus Altenberg, ich war in diesem Körper, in dieser Fleischmasse, wie gefangen. Ich bin nur noch im Dunkeln ins Bad gegangen, ich wollte partout nicht in den Spiegel sehen, mich sehen müssen. Wenn ich in der Stadt unterwegs war und mich im Schaufenster erkannte, war das jedes Mal ein Schock: Das da, das Monster da, das war ich, kein anderer.“

Von ADINA RIECKMANN

Wer den fröhlichen, lebensbejahenden Schwergewichtler sieht, will es nicht glauben, doch tatsächlich: Vor sieben Monaten fühlte er sich noch wie ein Monster, vor sechs Monaten wog er 180,4 Kilogramm. Helge Mißbach aus Altenberg. Damals wollte er nicht mehr leben, so verzweifelt war er. Er konnte nur noch unter großer Anstrengung laufen, alles fiel ihm schwer, er konnte sich nicht einmal mehr die Haare allein waschen. „Ich konnte nicht anders, ich musste essen, ob ich wollte oder nicht, ich war wie fremdbestimmt. Es war einfach verheerend“, erinnert sich der EDV-Spezialist.

Der Mann übertreibt nicht. Fettsucht ist eine Sucht, und Helge Mißbach war schwer fettsüchtig. Der Internist und Diabetologe Tillmann Wolf kennt sein Leiden: „Menschen wie Helge Mißbach haben allein keine Chance. Sie kennen absolut kein Sättigungsgefühl, sie essen bis zur Schmerzgrenze, und leider setzt das Hungergefühl nach spätestens drei Stunden wieder ein.“ Fettsüchtige, so Dr. Wolf, seien diesem Gefühl hilflos, ja geradezu unheilvoll ausgeliefert. Doch nicht nur das sei tragisch für die Betroffenen, sondern auch die Stigmatisierung durch die Gesellschaft, erzählt er weiter: „Machen wir uns doch nichts vor, morbid Adipöse werden genauso verurteilt wie Alkoholiker, selber schuld, heißt es dann immer.“

Natürlich werde man nicht fettsüchtig einfach so, führt Dr. Wolf weiter aus. Die Gründe seien vielfach: die schon übergewichtigen Eltern, aber auch mangelnde Liebe, fehlender Sport, ebenso die vielfach versuchten Diäten mit ihrem verhängnisvollen Jojo-Effekt. Bei Helge Mißbach war das nicht groß anders. In jungen Jahren arbeitete er auf dem Hafen,

schleppte dort Steine, 75 Kilo schwer, am Abend dann hat er gegessen, viel, deftig und kräftig. Das änderte sich auch nicht, als die Arbeit leichter wurde, als er auf dem Laster saß und noch später vor dem Computer. Einmal viel gegessen, immer viel gegessen. Der Bauch wurde fülliger und fülliger. Das war eben so. Bis er über sich selbst erschrak. „Diese Momente waren schrecklich, als ich nicht mehr ohne weiteres aus dem Bett steigen konnte, als ich mit meinen 50 Jahren nicht mehr ohne Krückstock laufen konnte, als mir jede Bewegung schwerfiel, als ich nichts mehr konnte. Und dann die beleidigenden Bemerkungen, die dummen Sprüche



Internist Dr. Tillman Wolf und Diabetologin Tina Münch werten ständig die Daten ihrer Patienten aus. Fotos (4): Adina Rieckmann

auf der Straße. Wissen Sie, wie das ist? Wenn Sie angestarrt werden, wie die Affen im Zoo?“ Helge Mißbach zog sich zurück, auch von den Freunden. Manch einer kam dem zuvor, lud ihn nicht mehr ein, er passte auf keinen Stuhl mehr, nicht in der Gartenlaube, nicht im Restaurant, nicht im Kabarett. Eher ging ein Stuhl entzwei. „Ohne meine Familie wäre ich hopps gegangen, ich wollte nicht mehr, ich war körperlich am Ende und seelisch, ich hatte abgehakt mit meinem Leben“.

Die Ärzte gaben Helge Mißbach keine fünf Jahre mehr, er war schwerkrank, hatte Diabetes mellitus Typ 2, Bluthoch-

druck, Fettstoffwechselstörungen, Schlafapnoe, Gelenkarthrose. Die Rettung für ihn – das Interdisziplinäre Adipositaszentrum am Krankenhaus Dresden-Neustadt. Dort kümmerten sich Ärzte wie Dr. Tillmann Wolf um ihn, aber auch Psychologen, Ernährungsberater und Experten für Stoffwechselerkrankungen. Dort wurde sein sackförmiger Magen operativ drastisch verkleinert und damit das Teil entfernt, das in der Magenschleimhaut ein Hungerhormon produziert. „So entsteht ein zwei bis drei Zentimeter dicker Schlauchmagen“, erklärt die Chirurgen Miriam Dreßler: „Der aber zwingt den Patienten zur Reduktion

Prozent der Männer und 50 Prozent der Frauen sind übergewichtig. Die Gesamtkosten für die Adipositas und ihre Folgeerkrankungen wie Arbeitsausfall, Invalidität liegen allein in Deutschland bei rund 13 Milliarden Euro pro Jahr.

Für Helge Mißbach war die dreistündige Operation ein Segen. 56 Kilogramm hat er abgenommen, 56 Kilogramm reines Fett. Er strahlt wieder, ist selbstbewusst, ist einfach nur glücklich: „Ich wollte es am Anfang gar nicht glauben. Mein Körper sah ja aus wie immer. Dann aber habe ich mich auf die Waage gestellt, erst waren es zehn Kilo weniger, dann 20, 30, und es hörte noch lange nicht auf. Ich hab' erst gedacht, die Waage ist kaputt. Aber das war alles echt! Das Schönste war, dass ich wieder laufen konnte, schon am 2. Tag bin ich im Park gerannt, mit den Krücken, auf und davon.“

Der Altenberger staunt immer noch, seine Augen aber glänzen an diesem Vormittag wieder. Sie leuchten, strahlen, lachen jeden an: die Experten im Interdisziplinären Adipositaszentrum am Krankenhaus Dresden-Neustadt und seine neuen Freunde – die Mollybetiker, die Freunde aus der Selbsthilfegruppe. Sie gibt es seit einem Jahr, sie sind die erste Adipositas-Selbsthilfegruppe in Sachsen. Ohne sie, äußert der Internist Tillmann Wolf, wäre die Operation nur halb so erfolgreich: „Hauptziel ist es, die Betroffenen aus ihrer Isolation, aus ihrer Stigmatisierung zu reißen, ihnen zu zeigen: Du bist nicht allein mit Deinem Problem, andere haben die gleichen Nöte.“ Und jeder von ihnen brauche auch nach der Operation Hilfe, sei es bei der Aufstellung eines Ernährungsplanes, beim Lösen alter Verhaltensmuster, beim langfristigen Aufbau der Körpermuskulatur und vielerlei mehr. Nur eine gezielte Langzeitbetreuung sichere den Erfolg.

Helge Mißbach jedenfalls will sich den nicht nehmen lassen. Er will noch zehn Kilo abnehmen und dabei jeden einzelnen Tag leben, mit dem Wissen: „Hier schaut her, ich habe es geschafft, ich bin kein Monster mehr, ich bin ein Mensch, ich Helge Mißbach aus Altenberg.“

Die Mollybetiker treffen sich am morgigen Sonnabend, 14.30 Uhr, im Restaurant Industriestraße 40 (Verwaltungsgebäude, 1. Etage)

des Nahrungsvolumens und dadurch auch zur Gewichtsabnahme. Statt 5000 Kilokalorien nimmt er nur noch 1000 zu sich. Und leidet dennoch nicht mehr unter dem unstillbaren Hunger.“

Die sogenannte bariatrische Chirurgie, dazu zählen auch Magenband- und andere Operationen, wie Dr. Dreßler weiter erzählt, sei heute fester Bestandteil der internationalen und nationalen Leitlinien für die Behandlung der morbid Adipositas und die einzige Therapie, die nachweislich für Krankenkassen zu einer Kostenersparnis führe. In Europa sind bereits 135 Millionen Menschen adipös. Deutschland aber ist Spitzenreiter. 56