

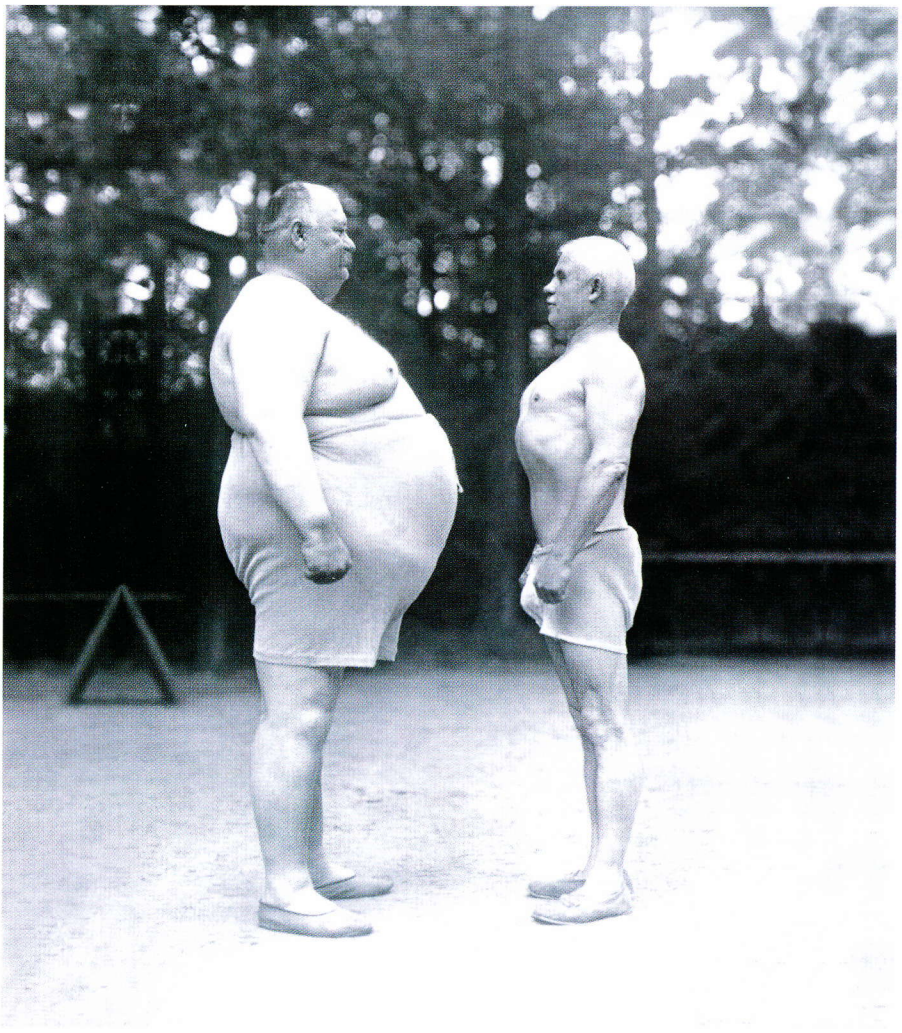
SELBSTHILFEGRUPPE

DIE MOLLYBETIKER – Eine Plattform für stark Übergewichtige

Die Fachleute sprechen bei starkem Übergewicht von Adipositas oder auch Fettsucht. Das Wohlbefinden der Betroffenen wird dadurch massiv beeinträchtigt. Mittlerweile ist schon jeder zweite Europäer übergewichtig und jeder fünfte fettleibig. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat daher die Adipositas als globale Epidemie eingestuft. Ursache für diese Erkrankung ist die Zufuhr von mehr Energie als der Organismus verbraucht. Vielfältige Gründe führen zu diesem Ungleichgewicht. Typisch für den westlichen Lebensstil ist ein nahezu unbegrenzter Nahrungszugang, verbunden mit einem drastischen Rückgang der körperlichen Aktivitäten. Unbehandelt führt die Adipositas zu Diabetes mellitus Typ 2, zu Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Schlafapnoe, Krebs und Gelenksarthrose. Diese Folgeerkrankungen bedeuten häufig eine starke Einschränkung der Lebensqualität und Lebenserwartung für die Betroffenen. Diäten oder Hungerkuren bei ausgeprägter Adipositas sind in der Regel wenig erfolgreich. Der meist folgende Jo-Jo-Effekt kann zu einer Gewichtszunahme bis über das Ausgangsgewicht hinaus führen.

Die Selbsthilfegruppe »Die Mollybetiker Dresden« fand sich im Jahr 2008 zusammen, um über gemeinsame Erfahrungen mit dem »Dicksein« zu sprechen, um sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

Aus meiner eigenen Entwicklung konnte ich die Probleme nur zu gut, denn ich bin seit Kindesbeinen übergewichtig. Darunter habe ich besonders als Kind sehr gelitten. Ständige



Hänseleien und Anfeindungen, besonders auch von Gleichaltrigen, machten mir das Leben schwer. Infolgedessen zog ich mich immer mehr zurück, baute mir eine eigene Welt auf und fraß buchstäblich alles in mich hinein. Die Probleme waren dann mit Essen, vorzugsweise Süßigkeiten, etwas weniger schwer zu ertragen. Aber natürlich erreichte ich damit nur das Gegenteil. Ein Teufelskreis begann, der kaum allein zu durchbrechen war. Später dann, als ich in ein Fitnessstudio ging, schloss

man Wetten ab, wann mein Gerät zusammenbrechen würde. Ähnliches wiederfuhr mir beim Schwimmen als alle johlten, wann wohl das Becken überlaufen würde. Also hörte ich auf mit Sport. Mein Gewicht kannte bis auf wenige kurze Ausnahmen eigentlich nur eine Richtung: nach oben. So war ich schließlich bei 162 kg angekommen. Mit steigendem Gewicht stellten sich auch nach und nach die oben genannten Begleiterkrankungen ein. Psychisch rutschte ich immer mehr ab und alles schien sowieso kei-



Gemeinsame Aktivitäten lindern den Leidensdruck.

nen Sinn mehr zu haben. Da zog ich die Notbremse... Der Gedanke, Verbündete zu suchen und eine Selbsthilfegruppe zu gründen, war geboren.

Am 16. August 2008 gab es ein erstes Treffen mit sieben Gleichgesinnten. **Heute gehören zur Gruppe bereits über 100 Mitglieder** mit steigender Tendenz. Das zeigt deutlich den Bedarf der MOLLYBETIKER, den bestehenden Leidensdruck gemeinsam zu bewältigen. Die Gruppenmitglieder treffen sich einmal im Monat, um sich zu unterhalten, zu beraten, um Erfahrungen auszutauschen und auch, um sich gegenseitig Mut zu machen. Das hilft allen Beteiligten, die Probleme des Alltags besser zu bewältigen. Zum Gruppenleben gehören gemeinsame Bowling-Abende, Wanderungen, Wassergymnastik und anderes. Dabei entstehen neue Freundschaften. Das ist ein ganz wesentlicher Punkt, denn dadurch kommen viele Betroffene aus ihrer teilweisen oder gar totalen Isolation heraus. Soziale Kontakte verbessern das seelische Wohlbefinden.

Nicht unerwähnt bleiben soll auch die sehr gute Zusammenarbeit und die Unterstützung der Gruppe durch das Krankenhaus Dresden-Neustadt. In diesem Haus arbeitet das erste Adipositas-Zentrum in Sachsen. Ein interdisziplinäres Team nimmt sich



Der Autor (**vor seiner OP** mit Ernährungsberaterin Tina Goldbach, re.) konnte inzwischen 40 Kilo reduzieren.

in hervorragender Weise der Problematik von Übergewichtigen an. Geschultes Personal bereichert mit Fachvorträgen die Gruppen- und Öffentlichkeitsarbeit und das KHDN

stellt dazu dankenswerter Weise die Räumlichkeit. Mit dem Dank aller MOLLYBETIKER an das KHDN

Bernd Mühle

www.mollybetiker.de

Sehr geehrte Mitarbeiterinnen, sehr geehrte Mitarbeiter des KHDN, die Selbsthilfegruppe »Die Mollybetiker Dresden« lädt Sie herzlich zu ihren Bowling-Abenden ein. Folgende Termine stehen jeweils von 19–21 Uhr zur Verfügung:

07.05., 11.06., 09.07., 13.08., 10.09., 08.10., 12.11. und 10.12.2010

Veranstaltungsort: Magig-X-Bowling, Otto-Dix-Ring 61, in 01219 Dresden.

Der Unkostenbeitrag für die Bahnmiene beträgt 5 € für Erwachsene, 2,50 € für Kinder.

Die Teilnahmemeldung (wichtig für die Anzahl der benötigten Bahnen!) bitte bis 10 Tage vor dem Termin an: Bernd Mühle, Tel.: 0351 4 95 55 16 oder E-Mail: bernd.muehle@t-online.de

