

# Zurück ins Leben mit halbiertem Körpergewicht

Von PETER WILD

Warendorf (gl). „Mit Mut fangen die schönsten Geschichten an.“ Mit diesem Satz begrüßt das Adipositas-Zentrum am Josephs-Hospital Warendorf auf seiner Internetseite potenzielle Patienten. Und Mut braucht es, um als krankhaft übergewichtiger Mensch den Schritt zu wagen, sich nach einer oft jahrzehntelangen Leidensgeschichte zu einer Behandlung mit Operation zu entschließen. Eine, die das gemacht hat und damit die schönste Geschichte ihres Lebens selbst geschrieben hat, ist Janine Herda. Ein Jahr nach ihrer OP hat sie fast 100 Kilo ihres Körpergewichts reduziert.

Ein Campingurlaub im Sommer 2023 war für Janine Herda der Auslöser, sich für einen radikalen Schnitt in ihrem Leben zu entscheiden. „Ich musste mich mit Nachdruck durch die Tür des Reisemobils quetschen – da wusste ich, dass ich endlich mehr machen muss, als mich mit dem Jo-Jo-Effekt von einer zur nächsten Diät zu plagen“, sagt die 45-Jährige aus Anröchte im „Glocke“-Gespräch. Klassische Diäten, Trennkost, Akupunktur – alles hatte sie schon probiert, mal 30 Kilo runter, dann 40 wieder drauf. Irgendwann zeigte die Waage 189 Kilo an.

Wie kommt eine Frau mit einer Körpergröße von 1,72 Metern zu einem solchen Gewicht? Hauptursachen dieser chronischen Erkrankung sind falsche Ernährung und Mangel an Bewegung, psychische Faktoren und genetische Grundveranlagung. Schon bei der Geburt wog die kleine Janine fünf Kilo, ihre Mutter hatte Schwangerschaftsdiabetes. Gerade neun Jahre jung, musste das Kind erst-

mals eine Abnehmkur absolvieren. Trotzdem wog sie mit zwölf Jahren schon knapp 100 Kilo. Was das für einen Teenager bedeutet, welche Hänseleien ihm das Leben schwer machen, wenn andere leichtfüßig durch die Pubertät tanzen, lässt sich leicht vorstellen. Als sie selbst Mutter wurde, wog sie 148 Kilo.

Die verstohlenen Blicke, das unverhohlene Unverständnis („Die ist selbst schuld“), die Bemerkungen, die Beleidigungen hat Janine Herda ein Leben lang ertragen müssen. Als Pflegedienstleiterin in der Seniorenbetreuung konnte sie zwar immer ihrem Job nachgehen, musste aber Tabletten gegen Bluthochdruck nehmen und Angst um ihre Leberfunktion haben. „Mit einer Fettleber kommst du auf keine Transplantationsliste.“

Als wäre der Alltag nicht schon schwer genug, kommt noch hinzu, dass Betroffenen die schönen und aufregenden Dinge des Lebens verwehrt bleiben. Auf ihre erste Fahrt in einem Heißluftballon an ihrem Geburtstag im September 2023 bei der Warsteiner Montgolfiade hatte sich Janine Herda gefreut. Aber der Ballonpilot musste ihr einen Korb geben: Mehr als 110 Kilo dürfe kein Passagier wiegen. Und wieder war sie am Boden, auch mental.

An jenem traurigen Geburtstag saß sie in einem Café am Möhnesee, sah über sich am blauen Himmel die bunten Ballone und füllte einen Patientenfragebogen für eine Adipositasbehandlung aus. Wenige Tage später besuchte sie eine Informationsveranstaltung im Warendorfer Josephs-Hospital. Es ist der Beginn einer schönen Geschichte über Mut, Willen und Konsequenz. Auf einem guten Weg in Richtung der Leichtigkeit des Seins.



**Im Team erfolgreich:** (v.l.) Dr. Barbara Schulze Eilfing, Cheffärztin am Adipositaszentrum im Josephs-Hospital Warendorf, und ihre Patientin Janine Herda mit einer Jeans, die die einst bis zu 179 Kilo schwere Frau aus Anröchte vor der Operation getragen hatte. Foto: Wild

# Ballonfahrt und Paragliding auf Wunschliste

**Adipositas** ist eine chronische Erkrankung, bei der sich so viel überschüssiges Körperfett angesammelt hat, dass die Gesundheit geschädigt wird.

Für die Diagnose von krankhafter Fettleibigkeit ist unter anderem der Body-Mass-Index (BMI) entscheidend. Er errechnet sich aus dem Körpergewicht in Kilo geteilt durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat. Neben dem BMI-Wert ist auch die Verteilung des Fettgewebes von Bedeutung. Vor allem Bauchfett macht den Körper laut Barbara Schulze Eilfing krank. (pw)

**Warendorf** (pw). Disziplin in der Lebensweise ist freilich Voraussetzung für einen dauerhaften Erfolg. Dazu dient auch ein engmaschiges, interdisziplinäres Nachsorgekonzept, für das das Warendorfer Adipositaszentrum mit externen Fachpartnern kooperiert. „Es ist eine lebenslange Nachsorge“, macht Schulze Eilfing klar. Dazu gehört die regelmäßige Einnahme von Vitamin-, Kalzium- und Eiweißpräparaten. Dafür gibt Janine Herda etwa 50 Euro im Monat aus. Dass die Kassen das nicht übernehmen, findet die Chefarztin unsachgemäß.

„Adipositas ist eine Krankheit und kein selbstgewähltes Schicksal“, macht sie deutlich und würde sich für ihre Patienten die Förderung strukturierter Programme und zum Beispiel einer Verhaltenstherapie wünschen.

Unterstützen könne aber auch der Austausch in einer Selbsthilfegruppe. Am Josephs-Hospital sind regelmäßige Treffen jeweils am ersten Dienstag eines Monats (19 Uhr).

Ärztin Schulze Eilfing würde sich aber auch wünschen, dass ihre niedergelassenen Kollegen offensichtlich adipöse Patienten

besser aufklären und auf die Möglichkeiten der konservativen Behandlung und Operation hinweisen würden. Janine Herda geht da noch weiter. Sie habe sich allzu oft in ihrer Krankheitsgeschichte bei Arztbesuchen stigmatisiert gefühlt. „Hier im Josephs-Hospital habe ich das Vertrauen in die Medizin zurückgefunden.“ Angesichts ihrer guten Erfahrungen in Warendorf wünscht sie sich, dass noch viele andere Betroffene den Mut finden, hier in ein leichteres Leben starten zu können: „Auf dieser Reise habe ich nicht nur zu mir

selbst gefunden, sondern auch viele wundervolle Menschen kennengelernt.“

Und Janine Herda hat immer neue Anlässe, ihr Leben zu feiern. Als sie erstmals wieder eine zweistellige Zahl auf der Waage sah, verabredete sie sich zu einem Fotoshooting mit einem Greifvogel, der aus Anlass von „Unter hundert“ natürlich ein Uhu war. Die Ballonfahrt hat sie für dieses Jahr wieder auf ihrer To-do-Liste und ist inzwischen mit einem Paraglider („noch viel krasser“) durch die Luft gesegelt. Gefühlt schwerelos.

# Vor OP Therapie mit Bewegung und Ernährungstipps

**Warendorf (pw).** Als Janine Herda im Oktober 2023 zu einem Vortrag von Chefärztin Dr. Barbara Schulze Eilfing im Warendorfer Krankenhaus kam, war das nicht das erste Adipositaszentrum, in dem sie sich informierte. „Aber hier fühlte ich mich gleich angenommen. Kompetenz und Empathie haben mich überzeugt.“ Nur wenige Tage später saß sie zum Kennenlerngespräch im Sprechzimmer – mit einem Body-Mass-Index (BMI) von 63,9 kg/m<sup>2</sup>. Als adipös gelten Menschen ab einem BMI von 30. Als „Die Glocke“ sie vor wenigen Tagen in Warendorf traf, hatte Janine Herda ihren BMI mehr als hal-

biert. Sie wiegt noch 93 Kilo, ist aber äußerlich ein ganz anderer Mensch. Zum Gespräch bringt sie eine alte Jeans mit aus der Zeit, als sie Klamotten mit Konfektionsgröße 62 brauchte. Mittlerweile kann sie mit beiden Beinen in ein Hosenbein schlüpfen.

Trotz des außergewöhnlich hohen BMI gab es nicht gleich grünes Licht für eine Operation. Wie alle Patienten musste auch Janine Herda eine mindestens sechsmo-natige multi-modale Therapie machen. Dazu gehört auch ein psychologisches Gutachten, denn Patienten zum Beispiel mit Essstörungen oder Suchtverhalten werden von den Krankenkassen

keine Adipositas-Operation genehmigt bekommen. Eine Umstellung der Ernährung und ein behutsames Herantasten an sportliche Bewegung gehörten ebenfalls zu den „Hausaufgaben“, die Janine Herda machen und nachweisen musste. Eine Ernährungsberatung an fünf bis sechs Terminen gehöre ebenso dazu wie Bewegungstherapie, erläutert Dr. Schulze Eilfing: „Alles ist besser als nichts“, wäre die Chefärztin zu Beginn auch mit leichten Übungen wie dem Stemmen einer Wasserflasche zufrieden. Dass Janine Herda schon im Januar 2024 im Fitnessstudio anheuerte, passt zum Bild einer

Musterpatientin. „Aber ich habe erstmal heimlich auf die Warnschilder an den Geräten geguckt, ob sie mein Gewicht aushalten“, räumt die 45-Jährige ein und lacht. Immerhin, bis zum OP-Termin hatte sie bereits rund 20 Kilo abgenommen.

„Ziel ist es nicht, in Kleidergröße 38 reinzupassen“, sagt die Chefärztin. Vielmehr gehe es darum, gesünder zu leben, Lebensqualität und am Ende Lebenszeit zu gewinnen. Magenspiegelung, Schlaflabor, Untersuchung des Hormonhaushalts – all das muss im Rahmen einer multi-modalen Therapie erfolgen, bevor es das Plazet für eine OP gibt. Diese

Phase diene einerseits dazu, aus-zutesten, ob durch strukturierte Ernährungstherapie eine deutliche Gewichtsabnahme auf konservativem Weg erreicht werden kann, erläutert die ärztliche Leiterin. Ist das nicht absehbar, sei sie wichtig zur Vorbereitung des Eingriffs und zur Aufklärung über das postoperative Verhalten.

Am 11. März 2024 war es soweit. Janine Herdas Magen wurde verkleinert. Etwa 80 Minuten dauerte die Operation, gleich nach dem Aufwachen aus der Narkose konnte sie aufstehen. Einen Tag später lief sie über den Flur, vier Tage nach der OP war sie wieder zuhause.



**Der Vorher-Nachher-Vergleich:** Janine Herda vor der Adipositas-Operation und danach. Foto: privat

# Kleinerer Magen zügelt Appetit

Warendorf (pw). Das zertifizierte Adipositaszentrum des Josephs-Hospitals bietet zwei unterschiedliche OP-Verfahren an. Der sogenannte Magenschlauch reduziert die Größe des Magens um rund 80 Prozent auf 120 bis 160 Milliliter, ein Magenbypass („Roux-y-Bypass“) sogar auf eine Restgröße von 80 bis 100 Milliliter. Beim Bypass werde eine Art „Kurzschluss“ im Magen-Darm-Trakt geschaffen, erläutert Barbara Schulze Eilfing. Der Bypass sei auf längere Zeit effektiver und besser vor allem für Diabetiker. Ob die eine oder andere Methode

gewählt werde, entscheide sich oft erst während der Operation. Dabei seien die Größe der Leber und die Mobilität des Darms, die durch ein zu ausgeprägtes Fettgewebe im Bauchraum oder durch Voroperationen verursachte Verwachsungen beeinflusst sein kann, entscheidende Kriterien. Das Risiko einer solchen Operation siedelt Schulze Eilfing im Bereich einer Blinddarm-OP an.

Bei Janine Herda gab es den Bypass – ihre Wunsch-OP. Und was bringt ein so drastisch verkleinerter Magen? „Hauptfaktor ist nicht die kleinere Menge, die

hineinpasst, sondern der gezügelte Appetit“, erläutert die Operateurin. Den früher alltäglichen Appetit im klassischen Sinne, ergänzt die Patientin, habe sie bis jetzt – ein Jahr nach der OP – gar nicht. Sie spürt aber, wann Nahrungsaufnahme angezeigt ist. Klar habe sie für sich und ihren 16-jährigen Sohn die Ernährung komplett umgestellt, schildert die alleinerziehende Mutter. Heißhunger auf Süßes? Nach der OP Fehlanzeige: „Früher war ich ein Schokoladen-Junkie. Heute spüre ich eine wahre Antipathie, wenn ich Schokolade nur rieche.“