

Dicke haben's

TAS 24. 13 77/464

Erstmals gibt es eine Therapie, die fettsüchtigen Jugendlichen hilft, das

schwer

Leben wieder leichter zu nehmen

VON BARBARA LUKESCH (TEXT)
UND CHRISTIAN KÄNZIG (FOTOS)

Myriam ist 17 Jahre alt, 1,75 Meter gross und brachte bis vor kurzem noch 156,7 Kilogramm auf die Waage. Sie leidet unter Adipositas, auf deutsch Fettsucht. Im Rehabilitationszentrum «Insula» in Berchtesgaden, dem ersten seiner Art, versucht Myriam ihren Schutzschild aus Fett loszuwerden. Zusammen mit gut 50 weiteren Adipösen.

Als ihr Kleidergrösse 56 nicht mehr passte, schluckte Myriam ihre Frustration herunter. Hatte sie sich doch schon lange daran gewöhnt, ihren Körper unter Unmengen von Stoff, die mehr an Säcke als an Kleider erinnerten, zu verstecken. Stieg sie eine Treppe hinauf, bekam sie keine Luft mehr. Ihre Bewerbung um eine Lehrstelle wurde mit der Begründung abgelehnt, sie sei Herzinfarktgefährdet. Myriam schluckte auch das.

Das Schlimmste waren die gemeinen, verletzenden Sprüche ihrer Kollegen. Höhnte wieder mal einer, «der deutsche Panzer rollt an» oder «Fettschwabbel kommt», war sie dermassen getroffen, dass es nur noch eins gab: Eiscrème, Kuchen, Kekse. Je trauriger und deprimierter sie wurde, um so mehr stopfte sie in sich hinein. Angst, Gefühle von Isolation, Enttäuschungen erstickte sie in Bergen von Süssigkeiten; vermisste sie Zuneigung, tröstete sie sich mit Essen, ja, Fressen. Schliesslich wurde Essen zur wichtigsten Form ihrer Existenz.

Innert zweier Monate 20 Kilo abgespeckt – 50 ist das Endziel

Eines Tages machte es klick. Myriam realisierte, wie unwohl es ihr in

ihrer Haut war, wie unsicher sie sich mit gut 80 Kilogramm Übergewicht fortbewegte. Diät reihte sich an Diät. Alles umsonst.

Dann las sie in der Jugendschrift «Bravo» vom Rehabilitationszentrum «Insula» in Berchtesgaden, wo Adipöse, so der Fachausdruck für Fettsüchtige, psychologisch betreut abnehmen können. Myriam packte ihre Chance. Innerhalb von zwei Monaten hat sie fast 20 Kilogramm verloren. Zum Ziel gesteckt hat sie sich eine Gewichtsreduktion von 50 Kilogramm, die sie in neun Monaten erreichen will.

1500 Kalorien täglich, und das Wiegen macht wieder Spass

Schon jetzt ist sie ein anderer Mensch. Sie mag das Leben im Institut, in dem Dicke unter Dicken eine Art Schonzeit geniessen, treibt wie alle anderen Ausdauersport, fährt Rad, kraxelt auf Berge, schwitzt im Krafraum und ernährt sich von 1500 Kalorien, verteilt auf fünf Mahlzeiten pro Tag. Sie fiebert dem wöchentlichen Wiegen entgegen, ein Akt, der inzwischen Spass macht und ihr Bestätigung bringt.

In der Gruppe unter ihresgleichen fühlt sie sich so sicher, dass sie es wagt, in der Disco ausgelassen zu tanzen. Sie hat begonnen, sich schöne Kleider auszuwählen, schminkt sich, trägt Schmuck, und im Rahmen der Gruppentherapie, so erzählt Institutsleiter Albrecht Klaus, habe sie tatsächlich einen Wutanfall bekommen – ein Verhaltensmuster, das neu für sie ist.

Adipöse, so Klaus, neigten dazu, angepasste, ja, sogar unterwür-

Fortsetzung Seite 79

fige Jasager zu sein. Liebe Kinder, Musterschüler, unauffällig. Am liebsten würden sie vor dem Fernseher sitzen, mit hochkalorienhaltigen Nahrungsmitteln wie Pommes chips, Schokolade und Kuchen in Reichweite. Kranksein sei ebenfalls sehr beliebt bei den «Adis» (Instituts-Kürzel für Adipöse), biete es doch die Gelegenheit, untätig, aber gut versorgt im Bett zu liegen. Wer Dutzende von Kilos an Übergewicht mit sich herumschleppe, werde automatisch phlegmatisch. Schliesslich gehe nahezu alle Energie dafür drauf, den massigen Leib fortzubewegen.

Trotz Diät: Die kulinarische Verführung lockt an jeder Ecke

Die Folgen sind fatal: gesellschaftliche Ächtung, Rückzug, Isolation, weitere Gewichtszunahme, körperliche Folgeschäden wie Herz-Kreislauf-Probleme, Bluthochdruck, Gelenkbeschwerden, Rückenschmerzen und Frührentnertum mit spätestens 35 Jahren, wenn es nicht gelingt, den Teufelskreis zu durchbrechen.

Genau das will das Berchtesgadener «Insula»-Team mit seinen auch in Deutschland einmaligen Langzeittherapien erreichen. Angeboten wird ein sechs- bis zwölfmonatiges Psychotherapie- und Sportprogramm, ergänzt durch Kochkurse und Diätberatung. Gegessen wird kalorienreduziert, fettarm und vollwertig, eine Massnahme, die einen Gewichtsverlust von einem Kilogramm pro Woche garantieren sollte.

Es sei denn, es wird gestündigt. Und das tun alle. Bereits auf dem Institutsgelände lockt die Versuchung, und zwar im Edeka-Lebensmittelgeschäft, dessen übergewichtige Besitzerin sehr genau weiss, dass Semmeln mit heissem Leberkäse, Ferrero-Küsschen und Schoko-Kekse direkt neben der Kasse noch jeden Fettsüchtigen schwach gemacht haben. Institutsleiter Klaus: «Unsere Klienten müssen lernen, mit Ausserreizen dieser Art zu leben, ohne sich verführen zu lassen.» TAS 24. 16

Damit das gelingt, will man im «Insula» das Selbstwertgefühl der 11- bis 18jährigen stärken und ihnen insbesondere neue Wege zur Problemlösung aufzeigen. 77/1464

Denn die Fressucht hat – wie jede andere Sucht – eine Funktion im Leben der Betroffenen. «Das masslose Essen», so Instituts-Psychologin Sigrid Holdorf, «ist eine Ersatzhandlung, die einsetzt bei fehlender, aber auch übermässiger Liebe, bei Einsamkeit, Langeweile, Unglücklichsein.» Werde dem Adipösen, der daran gewöhnt sei, Tausende von Kalorien zu sich zu nehmen, und der problemlos zwei Kilogramm Eiscreme oder eine ganze Dose Nutella aufs Mal verschlinge, das Essen nahezu vollständig gestrichen, gerate er in ein psychisches Loch.

Die «Adis» brauchen also einen gleichwertigen Ersatz. Die einen wechseln von einer Sucht zur nächsten und beginnen, stark zu rauchen. Rund zehn Prozent der Klienten stei-

gen aus der Therapie aus und werden rückfällig. Den anderen gelingt tatsächlich eine Verhaltensänderung – und genau das ist das Ziel der Therapie. Sie erleben zum Beispiel, dass Sport, Bewegung, bewusstes und dosiertes Essen Spass machen können, dass auch ein Apfel gut schmeckt und dass es eine spannende Freizeitbeschäftigung sein kann, Brot selber zu backen oder kalorienarme Hamburger selber herzustellen. Entscheidend, so Leiter Klaus, sei es zudem, dass Schlanksein als etwas Attraktives wahrgenommen werde, das das Leben leichter mache.

Vordergründig wollen ja alle 45 Mädchen und 7 Knaben, die zur Zeit das Institut bevölkern, nichts lieber als schlank sein. Kaum eine, die nicht endlich Markenjeans tragen möchte, so dünn sein will wie die Freundin oder endlich den ersten Freund kennenlernen möchte. Und dennoch existieren Blockaden, die das Abnehmen erschweren oder gar verunmöglichen.

In den seltensten Fällen, so Klaus, seien diese genetischer Natur. Häufiger mangle es den Adipösen am Unterscheidungsvermögen zwischen Hunger- und Sättigungsgefühlen: Egal, welche Mengen sie verdrücken, eine Stunde später wollen sie mehr.

Die meisten leiden zudem unter einer schwierigen familiären Situation. Der 12jährige Martin, der schwarz trägt, weil es schlank macht, wuchs zwischen Alkoholismus und Gewalt auf. Die 14jährige Astrid, die

am liebsten «zehn Pizzas aufs Mal isst», lebt allein mit ihrer ebenfalls übergewichtigen Mutter. Abends war im Zweierhaushalt jeweils «das grosse Fressen» angesagt.

Andere Kinder erzählen Geschichten von Beziehungsstörungen, Kälte, Abgeschobenwerden. Albrecht Klaus weiss von ungelösten Eheproblemen, die dem Sohn oder der Tochter das Leben vermiesen: «Der Vater hat eine Geliebte, die Mutter Depressionen, und das Kind frisst.» Bisweilen flüchte sich ein Mädchen auch in den Zustand des hässlichen Dickseins, um nicht zur ernstzunehmenden Konkurrentin der Mutter zu werden und das Familienleben damit noch stärker zu strapazieren.

Zurück ins alte Milieu – und der Rückfall ist vorprogrammiert

Logische Konsequenz: Auch die Eltern der Fettsüchtigen brauchen eigene Psychotherapien oder eine Eheberatung. Genau das legt Albrecht Klaus ihnen in speziellen Eltern-Seminaren nahe. 80 Prozent behaupten dann immerhin, entsprechende Anstrengungen zu Hause zu unternehmen. Guttun würde es allen, denn kehrt das Kind in das alte, unveränderte Milieu zurück, ist der Rückfall gemäss einhelliger Expertenmeinung programmiert.

Myriam geht auf sicher. Nach Abschluss ihrer Therapie in Berchtesgaden wird sie von daheim ausziehen und sich an einem neuen Wohnort eine Stelle suchen.

Dicksein: Mädchen leiden stärker

Gemäss Albrecht Klaus, Leiter des Rehabilitationszentrums «Insula» in Berchtesgaden, ist jedes vierte, wenn nicht gar jedes dritte deutsche Kind im Alter zwischen 10 und 18 Jahren adipös. Das heisst, es leidet unter einem Übergewicht, das mindestens 20 Prozent seines Normalgewichts ausmacht. Nur Jugendliche, die 50 Prozent über dem Soll liegen, dürfen sich im «Insula» einer Therapie unterziehen.

«Insula»-Leiter Klaus berechnet das Normalgewicht nach der Formel: Körpergrösse minus 100 minus 10 Prozent. Bei Kindern im Wachstum ist die Berechnung komplizierter (gemäss Schätzungen sind im Kanton Zürich 8 bis 10 Prozent der 11- bis 15jährigen übergewichtig).

Mädchen und Knaben sind in Berchtesgaden im Verhältnis von vier zu eins vertreten, obwohl Fettsucht beide Geschlechter gleichermaßen trifft. Der Grund: Mädchen leiden in der Regel viel stärker unter ihrem Dicksein und sind denn auch eher bereit, eine Therapie anzutreten.

Während sechs Monaten Therapie verlieren die Kinder und Jugendlichen im «Insula» durchschnittlich 25 Kilogramm. Nach ihrer Heimkehr nehmen die meisten zwar wieder zu, bleiben aber im Normalfall weit unter ihrem Ausgangsgewicht.

/ 3

«Fettsucht muss die Familie gemeinsam lösen»

Psychologie, Sport und Diät für übergewichtige Jugendliche in der Schweiz

Langzeittherapien für übergewichtige Kinder, wie sie im Berchtesgadener Rehabilitationszentrum «Insula» angeboten werden, gibt es in der Schweiz nicht – aber Kurse für fett-süchtige Jugendliche.

Bereits 1979 führte Andres Bächlin vom Schularztamt Basel-Stadt Kurse für Übergewichtige und deren Eltern ein. Überzeugt davon, dass das dicke Kind nicht primär medizinisch krank, sondern vielmehr psychosozial gestört ist, machte er die Teilnahme beider Elternteile an den Kursen zur unabdingbaren Voraussetzung. Bächlin: «Ich betrachte die Fettsucht nicht als Problem des Kindes, sondern als Aufgabe, die die Familie gemeinsam lösen muss.»

Das Kursprogramm, das sich über elf Monate erstreckt, unter anderem wöchentliche Sitzungen und zwei Ferienlager ausschliesslich für die Kinder beinhaltet, fusst ähnlich wie im Berchtesgadener «Insula» auf drei

Grundpfeilern: Psychologie, Sport und Ernährungsberatung. Konkret gearbeitet wird in Gesprächs-, Schwimm- und Kochgruppen.

Dabei wird den Kursteilnehmern im Bereich der Ernährungsberatung vermittelt, dass die Verteilung der Mahlzeiten über den Tag, ihre Qualität und die Reduktion des Fett- und Zuckeranteils langfristig gesehen wichtiger für die Gewichtsabnahme sind als das dauernde Fixiertsein auf Kalorientabellen.

Zurzeit werden in Basel-Stadt zwei Parallelgruppen mit je sechs bis acht Familien geführt, die aus allen sozialen Schichten stammen. Die Kinder und Jugendlichen sind zwischen 10 und 17 Jahre alt und leiden unter «massivem Übergewicht», das heisst bis zu 60 Prozent über dem sogenannten Normalgewicht. Die Kurskosten betragen rund 1600 Franken; einzelne Krankenkassen leisten freiwillige Beiträge.

Der Erfolg der Behandlung wird von den Basler Spezialisten je länger je mehr an der «Selbstwahrnehmung» der Kinder gemessen. Andres Bächlin: «Wir legen grossen Wert auf die Aussagen der Kinder zu Körpergefühl und Selbstakzeptanz.» Da kann dann derjenige, der drei Kilogramm abgenommen hat, sich als zufriedener beschreiben als derjenige, die 30 Kilogramm verloren hat.

Der Club Minu vom Migros-Genossenschaftsbund Zürich hat das Basler Modell übernommen und bietet seit drei Jahren ein etwas gestraffteres, aber dennoch vergleichbares Programm an. In St. Gallen, Winterthur und Lausanne finden Betroffene via Kantons- oder Kinderspital beziehungsweise Schulärztlichen Dienst in ähnlichem Rahmen Hilfe.

Stationäre Kurzdiäten von drei bis vier Wochen Dauer werden von den Experten unterschiedlich beurteilt. Im Kinderspital Zürich lehnt man

diese Form der Behandlung als «sinnlos» ab. Es sei zwar ein Leichtes, in einer «extremen Ausnahmesituation wie im Spital» abzunehmen, doch sei der Rückfall mit dem Austritt vorprogrammiert.

Demgegenüber setzt man im Zürcher Stadtspital Triemli auf die Karte Kurzdiät in der Klinik, allerdings nur unter der Voraussetzung, dass die Patienten bereit sind, sich anschliessend einer ambulanten weiterführenden Behandlung zum Beispiel im Rahmen des Club Minu zu unterziehen. Dabei versteht man den Spitalaufenthalt als «Starthilfe», die es dem Kind oder Jugendlichen ermöglichen soll, die ersten Kilos unter der Kontrolle eines erfahrenen Teams abzunehmen.

Inzwischen sind im 1991 gegründeten Berchtesgadener Rehabilitationszentrum «Insula» auch die ersten Anfragen von Schweizerinnen und Schweizerinnen eingetroffen.

lösen»

4