BZ vom 14.08.2021

Raesfeld

Meldungen

Adipositas ist krankhaftes Übergewicht

Erler hat sein Gewicht halbiert

Michael Kleerbaum will Mut machen

Von Andreas Rentel

ERLE. Wer Michael Kleerbaum heute sieht, hält kaum für möglich, wie schlecht es dem Erler noch vor fünf Jahren ging. Damals lag der 225-Kilo-Mann im Krankenhaus im Koma, hatte zwölf Wochen das Bett nicht verlassen. Mühsam musste er wieder das Laufen lernen, anfangs war der Rollator eine Hilfe. Nur durch Zufall bekam der heute 47-Jährige einen Flyer über eine Adipositas-Selbsthilfegruppe in die Hände. Für ihn ein Glücksfall.

„Mir geht es heute sehr gut", freut er sich. Mehr als 100 Kilogramm hat er abgenommen. Und zwar durch Reha-Sport und eine veränderte Ernährung. „Ich hatte keine Magen-OP und bin dabei, konventionell abzunehmen." Sein Ziel: 99 Kilo sollen auf der Waage stehen. „FDH klappt überhaupt nicht", ist seine Erfahrung.

Folge des Gewichtsverlusts: Er könne wieder das tun, was andere Menschen auch können. Sein Ziel sei es zudem, über die Krankheit Adipositas aufzuklären, die eine Sucht sei. Jährlich versendet er auf eigene Kosten mehr als 120 Briefe mit Flyern des Adipositas-Rehasports in Rhede an Ärzte und Apotheken im Umkreis von etwa 50 Kilometern. Einige Aufmerksamkeit erreiche er auch mit der „Info-Auslage" auf der Hutablage seines Autos. Damit komme er auf Parkplätzen einfach und recht schnell ins Gespräch.

> **„Ich hatte keine Magen-OP und bin dabei, konventionell abzunehmen."**
> Michael Kleerbaum

Kleerbaum ist überzeugt: Jeder kennt einen zu dicken Menschen und wisse nicht, wie man ihm helfen soll. Im Auto habe er stets einen großen Vorrat an Infomaterial dabei und könne berichten, wie es ihm ergangen ist. Er appelliert an Betroffene, Fachärzte und Selbsthilfegruppen aufzusuchen. Denn: „Man kann viel machen, muss nur wissen wie." Der Austausch sei eine wichtige Hilfe. Viele Adipositaskranke wüssten nicht, dass ihnen geholfen werden kann, den Teufelskreis zu unterbrechen.

Kleerbaum betont, wie sehr ihm der Reha-Sport geholfen hat, Lebensqualität zurückzugewinnen. Mit 225 Kilo habe er nur wenige Meter weit gehen können. Heute wandere er bis zu 22 Kilometer ohne Pause, und das bei jedem Wetter. „Da lacht niemand", sagt er über den Sport in der Gruppe, denn alle hätten dasselbe Gewichtsproblem. „Auspowern macht Spaß", hat er festgestellt. Bis zu 100 Stunden Reha-Sport können den Kranken vom Arzt verordnet werden, berichtet er.

Michael Kleerbaum zeigt ein übergroßes T-Shirt, das ihm früher knapp gepasst hat. Foto: Rentel

Tanja Meyer-Brzinzky, die Hallenkoordination des TV Rhede 1925 und Übungsleiterin, erklärt, dass es beim Adipositas-Sport – wie sonst auch – darum gehe, erst einmal in Bewegung zu kommen. Gerade hier bieten der geschützte Raum und die persönliche Atmosphäre das, was mit das Wichtigste neben der Bewegung sei – Sport unter Gleichgesinnten in der Gemeinschaft. Es sei ein Training auf Augenhöhe. Plötzlich laufe alles fast von alleine, mit Spaß und Motivation. „Das ist bei adipösen nicht anders als bei anderen Menschen", so Meyer-Brzinsky. In der Pandemie seien die Treffen aber nicht möglich gewesen. Digitale Kontakte könnten „auf gar keinen Fall das Geschehen vor Ort ersetzen", betont sie.

Für den Adipositas-Sport muss der Übungsleiter über eine orthopädische Reha-Ausbildung verfügen, um auf die Bedürfnisse, Diagnosen und Beschwerden der Teilnehmer eingehen zu können. Der Verein arbeitet auch mit einer qualifizierten Ernährungsberaterin zusammen. „Kosten entstehen für den Teilnehmer nicht, da das Ganze ja auf ärztliche Verordnung erfolgt." Ohne Genehmigung der Krankenkasse fallen geringe Kosten an, ergänzt sie.

Kleerbaum nennt einen weiteren positiven Aspekt: „90 Prozent meines Freundeskreises habe ich über den Reha-Sport kennen gelernt."

| Ihr Kontakt zum Autor:
rentel@borkenerzeitung.de
Tel. 02861/944-175