



Die Selbsthilfegruppe „Dicke Freunde“ besteht seit fünf Jahren.

Foto: A. Pitsch

Übergewicht und die Gesellschaft

SELBSTHILFE Vor fünf Jahren hat sich die Adipositas-Gruppe „Dicke Freunde“ gegründet, doch die Wahrnehmung der Krankheit hat sich kaum verändert.

VON ANDREA PITSCHE

HERSBRUCK - Blümchen stehen auf dem grossen Tisch, der sich rasch mit den Teilnehmern füllt. Die Freude über den monatlichen Treff in Präsenz ist spür- und sichtbar. Auch wenn jeder nicht nur mit positiven Nachrichten, sondern Sorgen und Leid kommt, so ist die Atmosphäre optimistisch.

Das hätte sich Nadya Nerdenyan damals nicht gedacht. „Beim ersten Termin war ein Teilnehmer da.“ Heute sind es etwa 15 Männer und Frauen, am Magen Operierte und Nicht-Operierte aus einem Einzugsgebiet von Velden über Sulzbach bis Nürnberg, die sich über Adipositas, die Folgeerkrankungen und alles, was dazu gehört, austauschen. „Die Waage hat bei uns nichts verloren“, betonen alle.

Daher gönnen sie sich auch immer mal wieder etwas, gehen gemeinsam

Pizza essen. „Adipositas heisst ja nicht, dass wir nichts essen und nicht rausgehen dürfen“, sagen sie. Denn essen müsse man und gerade das mache das Bekämpfen der Esssucht eben so wahnsinnig schwer. Hier versucht Gruppengründerin und -leiterin Nadya Nerdenyan aber so gut es geht zu helfen. „Sie motiviert uns und holt uns ab.“ Wie in einer Familie.

Ein dicker Ordner liegt vor ihr. Zig Infomaterial hat sie gesammelt, sich Bücher angeschafft. „Auch in Richtung der Psychoschiene, weil der Kopf macht viel.“ Adipositas, das mache was mit einem, stimmen die anderen kopfnickend zu. Sie würden von Nerdenyans Wissen, Adressen, Anlaufstellen und Hinweisen zu Neuerungen profitieren, bestätigt die Gruppe. Und auch vom Gespräch untereinander. „Da hat mal einer Tipps für ein Medikament“, nennt eine ein Beispiel.

Oder einen Ratschlag in Sachen Zuckerverzicht. Nach eineinhalb Jahren hat ein Teilnehmer wieder angefangen, Süßes zu naschen. Und nimmt zu. „Da musst du wieder radikal aufhören“, sind sich alle einig. Viel Kommunikation ist am Tisch, fast jeder schaltet sich bei den Diskussionen ein, egal ob es um Zucker oder die hohen Kosten für gesunde Ernährung geht.

Von Diabetes bis Smovey

Letztere war auch schon einmal Thema in der Gruppe, als Nerdenyan eine Ernährungsberaterin eingeladen hatte. Smovey-Stunde, Kochen, Diabetes und mehr, das gab es alles vor der Pandemie. „Corona hat unsere Aktivitäten ausgebremst“, blickt Nerdenyan zurück. Die Zeit sei schlimm gewesen, so ohne persönliche Kontakte, Online-Treffen und nur Daheim-Sein, finden alle. „Es ist schön, dass die Gruppe noch Bestand

hat“, stellt Nadya Nerdenyan daher fest.

Nun ist sie wieder am Planen, unter anderem mit Physiotherapeut und Heilpraktikerin. Und unternehmen wollen sie ebenfalls weiter etwas. „Wir gehen als Gruppe raus, damit man uns sieht“, erklärt sie. Denn Wahrnehmung und Aufklärung seien nach wie vor ein Problem, sind alle überzeugt. Nerdenyan nennt ein Beispiel: „Eine Magenverkleinerung allein macht es nicht. Das tut man nicht, um es sich einfacher zu machen, weil das ist ein grosser Einschnitt.“ Viele würden aber genau das denken.

Um das zu ändern, versucht sie der Gruppe immer wieder Aufmerksamkeit zukommen zu lassen. So waren die „Dicken Freunde“ sogar schon einmal im BR. „Männer sind bei uns ja eher rar“, machen die Frauen klar. Vielleicht, weil sie keine Hilfe wollen, weil sie stark wirken wol-

len, oder sich eher zurückziehen als zu reden, überlegen gleich alle laut. Und schon sind sie drin in der Frage, ob sich in den fünf Jahren in der Gesellschaft etwas getan hat.

Nerdenyan weiss von einer jungen Frau, die von Ärzten wegen ihres Gewichts angemacht wird. „Wir sind nicht so präsent wie andere Menschen, die nicht normal sind.“ Das Vorurteil, sie würden einfach zu viel fressen, sei noch immer an der Tagesordnung. Dabei nehme Übergewicht zu. Andere in der Gruppe gehen bei Nerdenyans Auffassung nicht ganz mit. Stichwort dicke und ältere Models. „Da bewegt sich schon was, aber es braucht Jahre, bis sich in den Köpfen was ändert“, so der Tenor. Dabei ist der Wunsch der „Dicken Freunde“ simpel: Dass die Leute verstehen, dass es sich bei Adipositas um eine Krankheit, eine Sucht handelt. „Wir sind nicht stolz auf unsere Figur.“