

# Kilos nicht zum Kern des Lebens machen

Lebenslinien: Nadya Nerdenyan fand in der Selbsthilfegruppe „Dicke Freunde“ Halt

Um gut ein Drittel hat sie sich bereits reduziert: Nadya Nerdenyan ist nun viele Kilo leichter. Zuvor konnte sie sich kaum mehr bewegen: Nach einem Sturz machten ihr Knie nicht mehr mit.

Das konnte nicht mehr so weitergehen! Schließlich war sie erst Anfang 50. Sie ließ sich im Regensburger Krankenhaus St. Josef den Magen verkleinern. Bereits vor zwei Jahren, noch vor dem medizinischen Eingriff, gründete sie für ihre Region in Hersbruck die Selbsthilfegruppe „Dicke Freunde“.

Die Operation war für sie keine einfache Entscheidung. Sie verlief auch nicht leicht: Selbst das Trinken schmerzte danach. Erst langsam konnte die Patientin wieder Brei oder pürierte Nahrung zu sich nehmen. Es half jedoch: Die Pfunde purzelten zunächst schnell.

Der Eingriff war so keineswegs der gefälligen Erscheinung geschuldet. Schon die vielen Auflagen der Krankenkasse vor der Genehmigung führen dazu, dass sie keinesfalls mal so zum Spaß geschehen kann. Und sie sollte auch nicht nur den „Lifestyle“ verbessern, sondern schuf praktisch ein ganz neues Leben. Nadya Nerdenyan hat sich auf einen langen und immer wieder schmerzhaften Weg begeben, um besser zu verstehen, warum das Essen für sie eine solche große Rolle spielte.

## Partnerschaft gibt Halt

Doch durch ihre Beziehung gewann Nadya Nerdenyan neuen Halt: Ihr Partner Georg Nickel stand ihr immer zur Seite. Er fuhr die Patientin, die kein Auto mehr lenken konnte, zu den vielen Untersuchungsterminen. Die lagen natürlich auch nicht gerade nebenan. Allein der Weg nach Regensburg beträgt mal gut hundert Kilometer.

Der Austausch für Menschen mit Adipositas wird in der Selbsthilfegruppe groß geschrieben. „Denn ich darf nie vergessen: Der Magen war operiert, nicht der Kopf“, meint sie heute, anderthalb Jahre später. Welche Schalter sind im Gehirn umzulegen? Denn das Leben sei doch



Nadya Nerdenyan und Georg Nickel mit dem Selbsthilfpreis für ihre Hersbrucker Gruppe „Dicke Freunde“.

Foto: Borée

mehr als Essen. Da beginnt nicht nur für sie das Abnehmen im Kopf.

„Aber Hilfe bei Psychologen hier ist Mangelware.“ Denn die langen Wartezeiten bei Psychologen sind alles andere als hilfreich. Hinzu kämen oft Vorurteile und Ungeduld bei den Ärzten: Sie solle doch einfach mal abnehmen, dann würde sich auch ihr Gesundheitszustand richten, so bekam Nadya Nerdenyan immer wieder zu hören.

Demnächst will Georg Nickel selbst eine Magen-Operation angehen – sofern die Krankenkasse dies genehmigt. Auch dann verbleiben Kosten für weitere notwendige Untersuchungen oder für Nahrungsergänzungsmittel bei den Patienten. Nerdenyan etwa muss intensiv auf ihren Jodhaushalt achten.

Die Adipositas, also die krankhafte Übergewichtigkeit, hat vielfältige Einschränkungen im Gepäck: Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen, Bewegungseinschränkungen und überlastete Gelenke sind da die bekanntesten. „Wenn ich die Operation 20 Jahre früher gemacht hätte, hätte ich mir einiges ersparen können“, gibt die Mitfünfzigerin zu. Auch damals sei sie schon so überwichtig gewesen.

Doch jetzt könne sie wenigstens noch ihre restliche Beweglichkeit erhalten, um nicht bettlägrig zu werden. Das Fitness-Studio ist immer noch nichts für sie. Dass man trotzdem aktiv sein kann, erfahren die

„Dicken Freunde“ in den vergangenen beiden Jahren bei vielen bereichernden Impulsen, um aus der „Spirale herauszukommen“. Die Gruppe wirkt so mit Vorträgen und Aktivitäten nach außen. Schonende Bewegungen mit speziellen Geräten und Methoden wie etwa einfache Yoga-Übungen lassen sich erlernen.

Sich um „Gesundes Kochen“ zu kümmern, das lag sowieso nahe. Warum Zucker an die Süßspeisen, wenn es dafür doch auch Avocado gibt? Nadya Nerdenyan hat mit ihrer Gruppe noch mehr auf die Beine gestellt: etwa einen Kleiderbasar für Second-Hand- und Neuwaren. „In Übergrößen bekommt man aus zweiter Hand nichts“, erklärt die umtriebige Ansprechpartnerin.

Auch kurze Film-Spots drehten die „Dicken Freunde“, in denen sie ihrer Krankheit ein Gesicht gaben. Offenheit und die Lebensfreude gehören bei ihnen dazu.

So überzeugten sie die Jury der Mittelfränkischen Selbsthilfgruppen: Die „Dicken Freunde“ gewannen im vergangenen November einen der drei Preise für besonders überzeugende Arbeit der Gruppen.

Nach einem etwas langsamen Beginn hat sie mittlerweile 16 Mitglieder. Trotz aller Vorträge und Aktionen nach außen steht für sie vor allem das Gespräch innerhalb der Gruppe im Mittelpunkt. Daher trifft sie sich inzwischen zweimal im Monat. Brigitte Bakalov von der Kon-

taktstelle der Selbsthilfgruppen im Nürnberger Land, öffnet hier ihre Räume für die „Dicken Freunde“.

Jedes Gruppenmitglied geht da seinen eigenen Weg. Eine Verkleinerung des Magens ist natürlich ein massiver Eingriff und nicht für jede und jeden notwendig oder hilfreich. Konventionelle Methoden zum Abnehmen sind für viele eher gangbar.

Es geht den Gruppenmitgliedern „nicht um die Kilos, sondern um das, was wichtig ist“, so Nerdenyan. Essen diene da leider allzu häufig als Ersatz für emotionale oder persönliche Zuwendung. Oder der Heißhunger lässt sich mal schnell – im wahrsten Sinn – im Vorübergehen bedienen, anstatt dem Magen Ruhe im Sitzen zu gönnen. Dann wird Nahrung nicht ordentlich gekaut, zu schnell geschluckt: Da stellt sich die Sättigung oft viel langsamer ein, obwohl der Körper schon genug Kalorien intus hat. Daneben natürlich die Klassiker: zu wenig sinnvolle Ernährung oder der Konsum zuckerhaltiger Getränke, die aber als Flüssigkeiten kaum satt machen. Und Übergewichtige haben schnell wieder Hunger, obwohl noch viele Kalorien da sind.

Einsamkeit, Schmerzen oder Stress begünstigen so die Ernährungsstörung. Das ist nicht leicht zu nehmen. Nun begleiten sich viele Gruppenmitglieder gegenseitig in elektronischer Form. Wenn jemand aus ihrer Mitte einen Unfall hat, geht das den gesamten Kreis an.

Das ist jetzt ihr „Sahnehäubchen“: Es besteht nicht aus Kalorien, sondern aus gegenseitiger Zuwendung, die Halt gibt. *Susanne Borée*

**Die Gruppe trifft sich am ersten Mittwoch im Monat um 18.30 Uhr und am dritten Mittwoch um 18 Uhr bei der KISS Nürnberger Land am Unteren Markt in Hersbruck.**

**Mehr über Infos und Kontakt:**  
Tel: 09151/90 84494

**E-Mail: nuernberger-land@kiss-mfr.de**

**Allgemeine Informationsstelle der Selbsthilfgruppen in Mittelfranken, Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg, Tel. 0911/234 94 49,**

**E-Mail: nuernberg@kiss-mfr.de oder online unter [www.kiss-mfr.de](http://www.kiss-mfr.de)**