

„Es hat sich wirklich gelohnt“

Wie Stefanie Langbeck (22) in einem Jahr 67 Kilo verlor

Ihre Gesundheit
– unsere Aufgabe

Krankenhaus Winsen

Krankenhaus Buchholz und Winsen
gemeinnützige GmbH



Nanette Franke

Stefanie Langbeck hat die Figur, von der Frauen träumen. Lange, schlanke Beine, schmale Hüften, eine gut definierte Taille, Konfektionsgröße 36/38 und mit 66 Kilogramm bei 1,72 Metern Größe Idealgewicht. Das war nicht immer so. „Ich habe mich halbiert“, sagt sie. „Und bei jedem Blick in den Spiegel sehe ich. Es hat sich gelohnt“.

Die 22-Jährige aus Hittfeld, die gerade eine Ausbildung zur MTLA, zur Medizinisch-Technischen Laborassistentin in Hamburg macht, ist die bisher jüngste Patientin, die im Adipositas-Zentrum des Krankenhauses Winsen behandelt wurde. Sie hat sich dort im April 2013 einer Magen-Bypass-Operation unterzogen. Mit dem Ergebnis ist sie vollkommen zufrieden.

„Ich war schon immer runder als andere, berichtet Stefanie Langbeck von ihrem vergeblichen Kampf gegen die Pfunde. Unzählige Diäten probierte sie aus. Versuchte, mit Sport abzunehmen. Doch den fast zwanghaften Griff zum Essen konnte sie nicht abstellen. Zum Schluss wog sie 133 Kilo. Die Gelenke schmerzten. Jeder Schritt war ihr zuviel.

„Wenn Sie so weitermachen, haben Sie nur noch zehn Jahre zu leben“, mahnte der Hausarzt. „Das war wie ein Schlag ins Gesicht“, so Stefanie Langbeck. Gemeinsam mit ihrer Mutter suchte sie Hilfe. „Ich wusste, allein schaffe ich es nicht“,



April 2013: Stefanie Langbeck mit Dr. Jost-Hendrik Hübner im Krankenhaus Winsen. Die Patientin hat schon mehrere Diäten hinter sich und wiegt 133 Kilo
Foto: nf

so erinnert sie sich heute.

Im Adipositaszentrum Winsen, einer Kooperation der Abteilung für Viszeralchirurgie unter der Leitung von Chefarzt Dr. Holger Meisel und der Adipositas-Schwerpunktpraxis Matthias Sass und Frank Everding, wurde sie untersucht und beraten.

Bis zur Operation ging Stefanie Langbeck einen langen und beschwerlichen Weg. Sie musste Atteste und Empfehlungen von Ärzten einholen und sich auch von einem Psychologen untersuchen lassen. Nach einem Jahr war es geschafft: Die Krankenkasse bewilligte den Eingriff. „Angst



Juli 2014: Eine schöne und selbstbewusste junge Frau: Stefanie Langbeck wiegt nur noch 66 Kilo und hat zu einem neuen Lebensstil gefunden
Foto: nf

hatte ich nicht. Ich war froh, dass nun endlich etwas anders wird, und zwar nachhaltig“, so Stefanie Langbeck.

Nach der Operation war schon ein halber Toast für sie zuviel. „Ich dachte, ich platze“. Die Lust auf Essen blieb – doch gegen zu große Portionen wehrte sich der Kör-

per mit Magenkrämpfen und Übelkeit.

Schnell verlor Stefanie Langbeck an Gewicht. Und lernte dabei, sich auf eine neue Lebensweise einzustellen. Eine Zeit, die nicht ganz einfach war, wie sie heute zugibt.

Inzwischen isst sie wieder normal, allerdings „nur die

Hälfte von allem“. Sie hält ihr Gewicht. Durch regelmäßiges Schwimmen und Radfahren und durch Massagen strafft sie Haut und Gewebe, die sich fast von allein ihrem neuen, schlanken Körper angepasst haben.

Stefanie Langbeck bereut nichts. Fast täglich hört sie Komplimente zu ihrem Aussehen. Noch viel wichtiger ist ihr aber: „Ich habe wieder richtig viel Energie. Und die brauche ich für meinen Traumberuf als MTLA“.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Abteilung für Allgemein- und Viszeralchirurgie
Chefarzt Dr. Holger Meisel

Tel.: 04171 – 13 42 01
Fax: 04171 – 13 42 05

im Krankenhaus Winsen
Friedrich-Lichtenauer-Allee 1
21423 Winsen/Luhe

oder im Internet auf
www.krankenhaus-winsen.de



Den Magen verkleinern

Wie Adipositas-Chirurgie funktioniert und was sie leisten kann

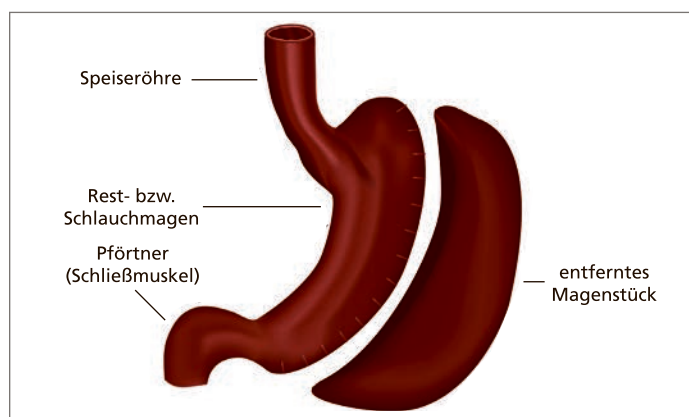
Die Auswahlkriterien für Patienten, bei denen die Ärzte im Krankenhaus Winsen eine Operation zur Gewichtsreduktion (bariatrische Operation) vornehmen und die Krankenkassen die Kosten finanzieren, sind streng. Folgende Voraussetzungen müssen vorliegen:

Body Mass Index (BMI) über 40: Der Body Mass Index steht für Kilogramm pro Quadratmeter Körperfläche. Normalgewichtige haben einen BMI zwischen 20 und 25.

Chronische Erkrankungen, die aufgrund von Übergewicht entstanden sind. In solchen Fällen werden meist auch schon Eingriffe ab einem BMI von 35 bewilligt.

Bevor die Patienten operiert werden, wird zunächst versucht, mit einem multimodalen Behandlungskonzept aus Ernährungsumstellung, Bewegung und Verhaltenstherapie eine Gewichtsabnahme zu bewirken. Erst wenn dieser Versuch nachweislich fehlgeschlagen ist, können die Patienten die Operation beantragen. Im Adipositaszentrum Winsen werden ihnen alle Schritte aufgezeigt, die dafür notwendig sind.

„Eine Operation zur Magenverkleinerung ist eine Entscheidung fürs Leben“, macht Dr. Jost-Hendrik Hübner die Dimensionen des Eingriffs



Bei der Schlauchmagen-Operation wird der größte Teil des Magens entfernt
Foto: Fotolia

deutlich. Denn er kann nicht mehr rückgängig gemacht werden. Für den Patienten bedeutet das: Er muss in hohem Maß bereit sein, Verantwortung zu übernehmen und täglich auf Menge und Zusammensetzung seiner Ernährung zu achten. Regelmäßige ärztliche Kontrollen sind erforderlich.

Zwei Verfahren der bariatrischen Operationen werden im Krankenhaus Winsen angewandt:

Schlauchmagen: Der größte Teil des Magens wird entfernt. Übrig bleibt ein schlauchartiger Restmagen.

Magenbypass: Wenige Zentimeter unterhalb des Mageneingangs wird eine Umleitung gelegt, die direkt in den mittleren Dünndarm führt. Gro-

ße Teile des Magens und des Dünndarms werden dauerhaft stillgelegt. Der Patient kann nur noch sehr wenig Nahrung aufnehmen und diese auch nicht mehr vollständig verwerten.

Beide Operationen werden minimalinvasiv durchgeführt. Ein Krankenhausaufenthalt von ca. einer Woche ist erforderlich. Im ersten Jahr nach der Operation haben die Patienten im Schnitt 43,5 Kilogramm abgenommen. Danach hat sich der Stoffwechsel neu justiert und auf die kleinere Nahrungsmenge eingestellt.

Wer weiter abnehmen will, muss dafür etwas tun: nämlich Sport treiben und seine Lebensgewohnheiten umstellen. Dabei helfen Selbsthilfegruppen.

Den Alltag neu organisieren

Rosemarie Herrmann leitet Selbsthilfegruppen für Patienten

Wichtiger Teil der Therapie im Adipositaszentrum Winsen ist die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe Adipositas, die neuerdings von Rosemarie Herrmann geleitet wird und die nicht nur in Winsen, sondern jetzt auch in Buchholz Treffen anbietet. Diese Treffen richten sich an Patienten vor und nach der Operation.

Steht zunächst vor allem der Antrag auf Kostenübernahme an die Krankenkassen im Vordergrund der Beratungsgespräche, so brauchen Patienten nach der Operation Orientierungshilfe in einer völlig neuen Lebenssituation.

„Auch wenn Ärzte die Zusammenhänge schon x-mal erklärt haben, Fragen bleiben immer“, weiß Rosemarie Herrmann (64) aus Elstorf. Sie hat seit ihrer Schlauchmagenoperation im Oktober 2011 ihr Gewicht mehr als halbiert. Von ihren einst 160 Kilo bei 1,63 Metern Größe sind 75 Kilo übergeblieben. Hinzugewonnen hat die vielseitig interessierte Frau jede Menge Energie, die sie nutzen möchte, um anderen zu helfen.

Ihre positiven Erfahrungen will sie ebenso weitergeben wie jede Menge Tricks und Tipps für den Alltag: Statt mit Sahne kocht Rosemarie Herrmann jetzt mit Kräutern, statt Fleisch hat sie lieber Gemüse und Fisch auf dem Teller. Roh-



Mit ihrem Hund „Püppi“ macht Rosemarie Herrmann täglich weite Spaziergänge. Auch Fitness-training gehört zu ihren neuen Hobbys
Foto: nf

kost ist für sie eine Leckerei und oft vergisst sie sogar das Essen ganz, „weil ich keinen Hunger habe“.

War sie lange Zeit durch eine

hartnäckige Hüftentzündung gehandicapt, so genießt sie jetzt – dank neuer Hüfte und neuem Gewicht – ihre Bewegungsfreiheit: Dreimal in der Woche trainiert sie zwei Stunden ins Fitness-Studio, zweimal am Tag geht sie eine Stunde Gassi mit ihrem Hund, dem Rhodesian Ridgeback Püppi, und im Schützenverein marschiert sie wieder vorne mit.

Trotz dieser Erfolgsgeschichte weiß sie: „Es gibt Phasen, da scheint es nicht mehr weiterzugehen, und man ist sehr niedergeschlagen.“ Haarausfall, Kopfschmerzen und Stillstand auf der Waage – Woran liegt es? Was ist normal und wann sollte man besser den Arzt fragen? Rosemarie Herrmann kennt diese Situationen und ist jederzeit ansprechbereit. Sie macht Mut, spornt an und gibt Tipps, etwa, wenn der Schmach auf Süßes quält: „Gummibärchen vor dem Naschen ins Eisfach legen. Dann sind sie schön hart, halten lange im Mund und nach einem Bärchen ist man schon zufrieden“.

Kontakt:

• SHG Adipositas
Rosemarie Herrmann
• Tel. 04168 - 1079
Fax 04168 - 919619
Handy 0151- 23098936
• E-Mail: rosemarieherrmann1@t-online.de