

# „Ich bin nie satt geworden“

Martin Pudack ist stark übergewichtig und hat sich im Katholischen Krankenhaus den Magen verkleinern lassen

VON ESTHER GOLDBERG

**Erfurt.** Er sitzt in der Gäste-Ecke der chirurgischen Station des Katholischen Krankenhauses. Seine Hände liegen auf dem Bauch. Martin Pudack wirkt etwas aufgeregt und vor allem neugierig. Neugierig auf sein neues Leben. „Ich fühle mich wie vor einer schriftlichen Prüfung und bin voll gespannter Erwartung“, sagt er. Seine Finger greifen ineinander. Und wenn er etwas erklären will, gehen die Hände durch die Luft spazieren.

Er erzählt jetzt, fünf Tage nach seiner Magenverkleinerung, wie sich sein starkes Übergewicht anfühlt. Und er erzählt davon, warum er bei einer Größe von 1,71 Metern 150 Kilo gewogen hat. Wie es systematisch immer mehr wurden und sein Leben begann, sich nach diesen überzähligen Kilo zu richten.

Auf der Straße erlebt er Blicke. Manche voller Abscheu. Andere neugierig. Er ist einfach so dick, dass es keinen Pullover oder Mantel gibt, die die Kilo auch nur näherungsweise verstecken könnten. Sein Body-Mass-Index, der BMI, liegt über 50. Normal wären 25. Ganz

grob wiegt er also doppelt so viel, wie es für ihn gesund wäre. Er lässt sich nicht anmerken, wie sehr ihn die Blicke treffen. Was wissen die denn schon von seinem Leidensweg.

Der beginnt während der Kindheit. Untergewichtig war er. So untergewichtig, dass er wieder ausgeschult wurde. Er hatte das Gewicht eines Vierjährigen. Also zwangen ihn die Eltern zum Essen. Gut gemeint, schlecht gemacht. Er nimmt zu. Wird langsam aber sicher immer dicker. Dieses „Was auf den Tisch kommt, wird gegessen“, hat sich ihm in jede Zelle gefressen. Nein, die Eltern sind nicht schuld. „Das ist nur eine Erklärung, mehr nicht“, sagt Martin Pudack. „Ich habe zu viel gegessen und mich zu wenig bewegt“.

30 Jahre lang schleppt er überflüssige Kilo durch sein Leben. Und es werden immer mehr. Er geht sogar zu seiner Krankenkasse, als er die magische 100 das erste Mal auf der Waage sieht. Die aber schlägt ihm nur Sport vor. Die Idee ist gut, er fährt Rad und schwimmt. Nur das Abnehmen will ihm nicht gelingen. Also beginnt er mit Diät.

Gleich einem Jo-Jo rinnen die

Pfunde herunter und kommen wieder drauf. Längst hat er Zucker. Schließlich isst er nur noch einmal am Tag. Aber auch diese Idee hilft nicht. Denn er kann nicht aufhören zu essen. „Ich wurde einfach nicht satt“, sagt er. Dann hört Martin Pudack mit dem Rauchen auf. Und es folgen weitere Kilo auf Hüfte und Bauch.

## Kampf mit dem inneren Schweinehund

„Dass ich heute hier sitze, habe ich meiner Hausärztin zu verdanken“, lächelt er mit leicht schräg gehaltenem Kopf. Ganz offensichtlich ist die Erinnerung daran gut. Was er von einer Operation halte, fragt sie ihn vor anderthalb Jahren. Nichts, denkt er in diesem Moment. „Das war mir eine zu aggressive Methode“, erinnert er sich. Aber er weiß, er muss abnehmen. Er liebt doch sein Leben. Seine Frau und die Kinder. Also setzt er sich eine Grenze. Innerhalb eines Jahres will er zehn Kilo weg bringen. Doch es hat sich nichts getan. Wieder spricht ihn die Ärztin an. Diesmal ist es der richtige Zeitpunkt. „Da habe ich begriffen, dass ich es allein nicht schaffe“.

Diese Erkenntnis ist für den Mann, der ein Fernstudium geschafft hat und so kontrolliert seine Arbeit macht, im Ernstfall auch ausgebildeter Notfallseelsorger ist, bitter. Er schafft es nicht. Braucht Hilfe. Jetzt holt er sich einen Termin für die Sprechstunde von Dr. Stefanie Vischer im Katholischen Krankenhaus. Es folgen ein psychologisches Gutachten, Anträge bei der Krankenkasse und – endlich

der OP-Termin.

Zu Beginn dieses Jahres stoppt er sein geliebtes Glas Wein am Abend. Es sind nicht nur die zusätzlichen Kalorien. Jetzt, da sein Magen nur noch ein Schlauch ist, darf er nämlich kaum noch Alkohol trinken. Da lässt er es lieber ganz sein. Vorerst zumindest.

„Die Operation ist für mich ein Hilfsmittel, endlich Kilo zu verlieren“, weiß er. Ein Heilmittel ist sie nicht. Heilen kann er nur sich selbst. Mit weniger Essen und mit mehr Bewegung. „Mein innerer Schweinehund ist so stark wie ich. Also arbeite ich nun mit ihm und nicht dagegen“. Das ist simple Psychologie, die tatsächlich funktionieren kann.

„Ich weiß, ich werde niemals mein Ideal- oder Normalgewicht bekommen“, ist sich Martin Pudack sicher. „Aber ich will unter die 90 Kilo rutschen.“ Das wären 60 Kilo weniger als heute. Sehr wahrscheinlich bekommt er dann eine Fettschürze, also um den Bauch herum eine viel zu weite Haut. Na und? Die kann er verstecken oder auch operieren lassen. Dr. Stefanie Vischer, seine behandelnde Ärztin im Krankenhaus, ist optimistisch, dass Martin Pudack das dauerhafte Abnehmen schafft. „Er ist sehr motiviert“, sagt sie.

Und sie wird ihn in sechs Wochen das erste Mal in ihrer Sprechstunde des Krankenhauses sehen. Sehr wahrscheinlich sichtbar erleichtert. Denn bis dahin gibt es nur flüssiges Essen.

Martin Pudack ist gespannt darauf. Eine schriftliche Prüfung ist gegen das, was nun vor ihm liegt, ein gemütlicher kurzer Spaziergang. Auch wenn er sich wie vor einer schriftlichen Prüfung fühlt. . .



„Martin Pudack hat 150 Kilo gewogen und folglich mit Gesundheitsproblemen zu kämpfen gehabt. Nun hat er sich den Magen verkleinern lassen. Fotos (2): Esther Goldberg



Die Chirugin Dr. Stefanie Vischer ist überzeugt, dass der Weg zu dauerhaft weniger Gewicht gelingt..

## Body-Mass-Index

- ▶ Der BMI zeigt, ob ein Mensch unter-, normal- oder übergewichtig ist. Er lässt sich auch für Laien leicht errechnen.
- ▶ Die Rechnung geht so: Man nimmt die Körpergröße in Metern im Quadrat. Das Ergebnis wird durch das Körpergewicht in Kilo geteilt.
- ▶ Beispiel: Jemand ist 1,75 Meter groß und wiegt 120 Kilo. Errechnet wird:  $1,75 \text{ Meter} \times 1,75 \text{ Meter} = 3,06$  (gerundet).  $120 \text{ Kilo} \text{ geteilt durch } 3,06 = 39,21$ . Das entspricht einer krankhaften Fettleibigkeit.
- ▶ Der höchste BMI, der bei einem Patienten von Frau Dr. Vischer festgestellt wurde, lag bei 70.
- ▶ Für Erfurt gibt es seit knapp einem Jahr eine offene Selbsthilfegruppe im Ilmkreis, Kontakt über Telefon: (03628) 527 547
- ▶ [www.adipositas-treff-ilmkreis.de/tl](http://www.adipositas-treff-ilmkreis.de/tl)