2 Brüder – 1 gewichtiges Problem

Dominik & Matthias

Die beiden als Volksschüler und fast 20 Jahre später am Meer (Dominik) und mit ihrem Hund „Daisy“ (in Matthias' Armen).

Jahrelang kämpften sie gegen Kilos und Jojo-Effekt. Jetzt sind sie am richtigen Weg.

Unsere Oma hat immer gern deftig gekocht und auch Kuchen gebacken“, erinnert sich Matthias S. an seine Kindheit mit zwei Geschwistern auf einem Bauernhof in Oberösterreich. Noch dazu war er mit einem leichten Herzfehler auf die Welt gekommen und hörte von seinen besorgten Eltern immer, dass er sich deshalb nicht überanstrengen und zu viel bewegen solle. „Dadurch war ich bereits in der Volksschule ganz schön dick“, erzählt er offen.

„Im Laufe der Jahre habe ich dann alle möglichen Diäten ausprobiert. Wenn ich aber beispielsweise 5 kg abgenommen habe, hatte ich nach kurzer Zeit plötzlich 7 kg mehr auf den Rippen“, beschreibt der heute 25-Jährige die Folgen des berühmtberüchtigten Jojo-Effekts. Auf diese Weise „schaukelte“ sich sein Gewicht immer weiter nach oben. Durch seine letzte Radikaldiät im Jahr 2016 hatte er sich noch dazu Gicht eingehandelt! Ab dem Augenblick war er auf der Suche nach einer langfristigen Lösung seines „gewichtigen“ Problems.

Fotos: zVg

Pizzaessen am Schulweg als „Figursünde“

Sein um 11 Monate jüngerer Bruder Dominik S. machte ähnliche Erfahrungen. „Ich habe vor allem mit Beginn des Gymnasiums begonnen, stark zuzunehmen“, erzählt er. „Mein Schulweg nach Linz dauerte damals fast zwei Stunden. Auf der Rückfahrt hab ich mir des Öfteren eine Pizza gekauft, mittags noch dazu bei einer Fast-Food-Kette gegessen. Außerdem war Sport eher ein Fremdwort für mich, meine Eltern trennten sich zu dieser Zeit, und wir übersiedelten. Sicher alles Gründe, warum meine Waage immer mehr angezeigt hat.“ Viele Diäten machte er auch gemeinsam mit Matthias. „Wobei mein Bruder immer viel mehr abgenommen hat als ich“, gibt der 24-Jährige lachend zu. Im Jahr 2020 beschlossen sie wieder „gemeinsame Sache“ zu machen und im Kampf gegen ihr krankhaftes Übergewicht einen chirurgischen Eingriff („Adipositas-Chirurgie“) im Klinikum Rohrbach (OÖ) durchführen zu lassen. Beide liebäugelten mit einem sogenannten Schlauchmagen.

„Dafür verkleinern wir den Magen um etwa die Hälfte und entfernen auch jenen Teil, der das sogenannte Hungerhormon Ghrelin produziert. Die erste Maßnahme bewirkt, dass beim Essen die Magenwände früher gedehnt werden und sich schneller Sattheit einstellt. Die zweite reduziert den Appetit“, erklärt Prim. Doz. Dr. Gernot Köhler, Leiter der Abteilung für Chirurgie am Klinikum Rohrbach, der beide operiert hat.

ANZEIGE

Meerschweinchen kriegen kein Corona

WISSEN SCHAFT
Karin Podolak

EINE COVID-19-ERKRANKUNG ist kein Grund, sein geliebtes Haustier wegzugeben, bestätigen virologische Studien. Vom deutschen Friedrich-Löffler-Institut (Bundesforschungsinstitut für Tiergesundheit) kommt Entwarnung: Coronaviren bei Haustieren sind von den Erregern der schweren respiratorischen Erkrankungen des Menschen deutlich zu unterscheiden. Sie stecken auch „ihre“ Menschen nicht an, wohl aber Artgenossen. Laut neuesten Erkenntnissen bleiben Meerschweinchen, Hühner, Enten und Schweine von SARS-CoV-2 verschont, Hunde, Katzen, Kaninchen und Hamster können sich infizieren.

PATIENTEN BERICHTEN:

Adipositas-Chirurgie

Foto: Schnellmann/Klinikum Rohrbach

Mit dem Experten Prim. Dr. Köhler bei der Nachbesprechung

Bevor es überhaupt zu einem Eingriff kommen konnte, mussten die Linzer wie alle Patienten Gespräche, psychologische und diätologische Begutachtungen sowie diverse Untersuchungen (Ultraschall der Bauchorgane, Magenspiegelung) hinter sich bringen, mit denen festgestellt wird, ob eine solche „Adipositas-Operation“ überhaupt möglich ist bzw. die Krankenkasse die Kosten übernimmt.

Nur stark Adipöse werden operiert

„Die wichtigste Voraussetzung ist aber, dass der Betroffene als krankhaft adipös gilt, das heißt sein Body-Mass-Index über 40 beträgt. Außerdem müssen zahlreiche, frustrane Abnehmversuche hinter ihm liegen“, stellt Prim. Köhler klar. „Nur 1 von 100 mit einem so hohen BMI schafft es nämlich, ohne OP dauerhaft abzunehmen“, ergänzt er. „Die Betroffenen befinden sich in einem Teufelskreis: Aufgrund des Gewichts können sie kaum Sport machen und essen daher noch mehr. Sie fühlen sich oft sozial isoliert und verlieren ihr Selbstwertgefühl. Nach der Adipositas-OP beginnt für sie ein besseres Leben.“

BITTE BLÄTTERN SIE UM

ANZEIGE

Der Corona-Speck muss weg …

Exadipin® plus – das erfolgreiche Konzept zum diätetischen Management von Übergewicht. Einfach – aber äußerst wirkungsvoll.
Der Einsatz von Salacia reticulata und Vitamin D ist seit vielen Jahren bewährt und wird von vielen Anwendern sehr geschätzt.

Dr. AUER® Natürliche Heilmittel

Salacia reticulata

hemmt den Blutzuckeranstieg nach dem Essen, fördert den Fettabbau und nimmt den Hunger.
Vitamin D hält den Insulinspiegel konstant. Körperfett wird abgebaut und am Wiederaufbau gehindert.

Hauptursache für Übergewicht

Exadipin plus wirkt an der häufigsten Ursache für Übergewicht: Erhöhte Zucker und Kohlehydrataufnahme beim Essen und Trinken. Es wird zu viel Zucker gegessen und getrunken. Salacia hemmt den Heißhunger nach Süßem.

Keinen Zucker zuführen

Exadipin plus führt zur Abnahme des Körpergewichts. Der Vitalstoffkomplex ist exakt auf die Bedürfnisse von Menschen mit Gewichtsproblemen abgestimmt. Mit diesem System konnten bereits Tausende erfolgreich Körperfett abbauen und Ihre Wunschfigur erlangen.

Erfolgreich abnehmen

Mit **Exadipin plus** konnten unzählige Kilos nachhaltig abgenommen werden. Im Schnitt wurde das Körperfett um ein Kilo pro Woche reduziert. Die Gewichtsreduktion ist meist bleibend, vor allem wenn auf Ernährungssünden wie Zucker und Kohlehydrate verzichtet wird.

Bewährtes Wirkkonzept von Dr. AUER®

Exadipin plus – Wissenschaftlich anerkannt – praktisch erprobt – ohne Nebeneffekte

Erhältlich in Ihrer Apotheke

www.exadipin.com

2 Brüder – 1 gewichtiges Problem

FORTSETZUNG

Schließlich stand fest, dass beide Brüder operiert werden dürfen. Allerdings auf unterschiedliche Art und Weise: „Da bei meiner Magenspiegelung festgestellt wurde, dass ich an einer Speiseröhrenentzündung leide, bekam ich einen Magenbypass. Ein Schlauchmagen wie bei Matthias wäre bei mir nicht möglich gewesen, weil der chronische Reflux (Anmerkung: Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre) und die Entzündung dadurch verstärkt worden wären“, erzählt Dominik, der am 19. 10. 2020 „unter das Messer kam“, sein Bruder nur einen Tag später.

Was zeichnet einen Magenbypass aus? „Dabei wird der Magen verkleinert und mit dem Dünndarm verbunden, was eine Verringerung der Nährstoffaufnahme zur Folge hat.“ Nach solchen Eingriffen sinkt übrigens nicht nur das Übergewicht, sondern auch das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt und Gelenkabnützungen (v. a. der Knie und Hüfte). Auch der Stoffwechsel funktioniert wieder besser.

Beide haben jetzt mehr Lust auf Bewegung

Heute essen die Linzer weniger und gesünder. Empfohlen werden 5–6 kleine Mahlzeiten pro Tag, die man gut und langsam kauen sollte. Ihre Lust, Sport zu treiben, ist wieder gestiegen. „Aktive Muskelkräftigung gilt als besonders wichtig, weil durch das Abnehmen auch Muskulatur verloren geht“, ergänzt Prim. Köhler.

Die Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln (Vitamine, Spurenelemente etc.) gehört nun ebenso zu ihrem Alltag wie regelmäßige Kontrollen im Spital. Mittlerweile haben beide je 32 kg abgenommen. Wie hoch ist ihr Zielgewicht? „Ich möchte auf 75–80 kg abspecken“, verrät Matthias. „Mir reichen 90–95 kg, ich bin ja schließlich acht Zentimeter größer als er“, ergänzt Dominik lachend.

Mag. Monika Kotasek-Rissel

Foto: Schnellmann/Klinikum Rohrbach

Seit ihren Operationen nahmen sie jeweils mehr als 30 kg ab

ANZEIGE

BASIMMUN®: Immunsystem und Säure-Basenhaushalt

Innovatives Präparat ab sofort in allen Apotheken erhältlich – entwickelt von Dr. Auer

Schutz und Balance
Das Immunsystem schützt den Organismus nur, wenn der Säure-Basenhaushalt in optimaler Balance ist. Beide Systeme müssen optimal funktionieren, um den Körper zu schützen. Basimmun fördert beide optimal mit der Kombination idealer moderner Inhaltsstoffe.

Basenpulver 4.0 - next level
Basenpulver zur Optimierung des Säure-Basenhaushaltes wird von vielen Menschen täglich mit großem Erfolg angewendet. Kräftigung des Immunsystems ist das Ziel. Schutz vor oxidativem Stress ist sehr wichtig. Basimmun vereint alle Ziele in einem Präparat.

Das ist neu an Basimmun
Perfekte Löslichkeit, gefälliger und zeitgemäßer Geschmack - Farbe der schwarzen Johannisbeere – Basenpulver auf neuestem Stand der Wissenschaft. Alle Inhaltsstoffe zu 100 % natürlich mit höchster Qualität.

Bestätigter Nutzen
Stärkung des Immunsystems, Neutralisieren überschüssiger Säuren, Zellschutz vor oxidativem Stress, Detox durch Spirulinaextrakt, Zeitgemäßes Präparat, Innovativ mit Zinkbisglycinat – alles 100% natürlich.

Dr. AUER®

Alle Eigenschaften
Perfekte Löslichkeit – Laktosefrei – Glutenfrei – Fruktosefrei – Natriumarm – 100 % natürlich – vegan – sehr guter Geschmack.

Basimmun von Dr. Auer - Natur und Wissenschaft in Harmonie – Neu in Ihrer Apotheke.

Hilfe bei schmerzhaften Blähungen

Beschwerden des Verdauungstraktes bekommt man oft mit pflanzlichen Mitteln in den Griff

DR. MED. THOMAS KLEIN

Phyto-Wissen aktuell

In Österreich leidet jeder Fünfte am Reizdarmsyndrom.

Foto: deagreez - stock.adobe.com

Zu den häufigsten Verdauungsproblemen gehören Verstopfung, Durchfall und natürlich Blähungen. Die damit verbundenen Schmerzen, aber auch unangenehme Darmgeräusche, können für Betroffene sehr belastend sein. Treten die Symptome über einen längeren Zeitraum immer wieder auf, sollte auf jeden Fall eine medizinische Abklärung erfolgen.

Ergeben die Untersuchungen keine auffälligen Befunde und halten die Beschwerden dennoch länger als drei Monate an, liegt mitunter ein Reizdarmsyndrom vor. Jede fünfte Person in Österreich leidet an dieser Funktionsstörung des Verdauungstraktes. Bei manchen stehen eher Blähungen im Vordergrund, bei anderen Stuhlunregelmäßigkeiten oder Bauchweh.

Pfefferminzöl für den verkrampften Darm

Egal, ob Reizdarmsyndrom oder nur gelegentliche Verdauungsprobleme: Gegen die genannten Beschwerden – besonders schmerzhafte Darmkrämpfe und Blähungen – wird in der Naturheilkunde Pfefferminzöl eingesetzt. Dabei handelt es sich um ein ätherisches Öl, das durch Destillation aus den Blättern der Pfefferminze gewonnen wird. Das seit langem geschätzte natürliche Heilmittel hilft, indem es die Muskulatur in der Darmwand entspannt und so Krämpfe reduziert. Es verringert auch das Luftvolumen in diesem Verdauungsorgan, wodurch weniger Blähungen auftreten.

Entzündungshemmende Wirkung bewiesen

Zugleich hat Pfefferminzöl eine leicht entzündungshemmende Wirkung. Der Darm wird somit unempfindlicher gegen Reize. Die vermehrte Bildung von Gallensaft unterstützt schließlich die Verdauung von fettreichen Speisen.

Das Öl zeigte in Studien eine rasche Wirkung innerhalb von wenigen Stunden. Auch eine Besserung der Beschwerden über viele Monate ist belegt. Weil diese Ergebnisse so überzeugend sind, wurde Pfefferminzöl sogar in wichtige Empfehlungsleitlinien für Ärzte aufgenommen.

Wichtig zu wissen ist aber, dass das Öl in reiner Form den Magen reizen kann. Daher stellen magensaftstabile Weichkapseln die ideale Darreichungsform dar, um es genau an den Ort zu bringen, wo es seine wohltuenden Effekte entfalten kann – in den Darm. Die Magenschleimhaut wird dabei nicht belastet.

Für eine optimale Wirkung sollten solche Kapseln 30 Minuten vor einer Hauptmahlzeit eingenommen werden. Zu den Einsatzmöglichkeiten von Pfefferminzöl beim Reizdarmsyndrom können Sie sich in jeder Apotheke fachkundig beraten lassen.

Dr. Thomas Klein, Gesundheitsexperte und Autor des Ratgebers „Pflanzenkraft für die Frau“

ANZEIGE