

Wörter:	1183	Medienkanal:	PRINT
Autor:	Bettina Hartmann	Mediengattung:	Tageszeitung
Seite:		Ausgabentyp:	Nebenausgabe
		Auflage:	
Jahrgang:	2025		
Nummer:	20250409		
Datum:	09.04.2025	Reichweite:	
Urheberinformation:	Alle rechte vorbehalten.		

DREI

Mit 155 Kilo in die Depression

John Skelly kämpft seit der Kindheit mit seinem Gewicht – und wurde depressiv. Dank der Hilfe der Ärzte vom Adipositas-Zentrum am Klinikum Stuttgart fühlt er sich nun selbstbewusster.

Stuttgart Ein Spargeltarzan sei er einst gewesen: „Bis ich elf Jahre alt war – ‚a bag of bones‘, ein Klappergestell, haben die Leute gesagt“, erzählt John Skelly. Heute sitzt einem beim Treffen im Adipositas-Zentrum des Klinikums Stuttgart ein stattlicher Mann gegenüber. Offen berichtet er, wie die vielen Kilos seit Jahrzehnten seinen Körper und seine Seele belasten. Wie er damals, nach einem Schulwechsel in seiner Heimat Großbritannien, zum Außenseiter wurde, Spott ertragen musste, gemobbt wurde. Und wie er sich gegen Frust, Einsamkeit und Traurigkeit mit Süßigkeiten und Fast Food vollstopfte. Zum Trost, zur Belohnung, als Ausweg.

„Ich hab gefressen statt gegessen“, sagt der 55-Jährige. „Wir wohnten geschickter- oder dummerweise gegenüber von McDonald’s.“ Gebremst hat ihn keiner. Vom direkten Umfeld hieß es beruhigend, der Babyspeck wachse sich irgendwann aus. „In meiner Familie lag ohnehin einiges im Argen“, so Skelly. Fünf Kinder, der Vater Alkoholiker, die Mutter liebevoll, aber überfordert. „Meine Kindheit hat mich traumatisiert, das habe ich nun durch die Therapie kapiert.“

Dass Adipositas, auch als Fettleibigkeit bekannt, und psychische Erkrankungen miteinander verbunden sind und sich gegenseitig verstärken können, belegen Studien. „Bei Adipositas sind depressive Störungen häufig“, bestätigt Andreas

Stengel, der Ärztliche Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Klinikum. Es treffe nicht jeden, aber bei einem Body-Mass-Index von über 40 entwickelten 30 bis 40 Prozent der Betroffenen psychische Begleiterkrankungen. „Und die verschwinden nicht von selbst, man muss sie behandeln.“

Bis er den Schritt in die Therapie wagte, sollte es bei John Skelly allerdings dauern. 155 Kilo und mehr brachte er auf die Waage. Die abwertenden Blicke, Tuscheleien, Demütigungen und Beleidigungen – „Guck mal, wie fett der ist“ – ließ er an sich abprallen. „Aber ich habe mich selbst belogen“, gesteht der Stuttgarter. Natürlich fühlte er sich angegriffen und verletzt. Je massiger der Leib, desto geringer wurde sein Selbstwertgefühl. „Ich war in einer tiefen Depression.“

Gesundheitliche Einschränkungen hingegen spürte er lange nicht – obwohl extremes Übergewicht etwa als Auslöser für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar Krebs bekannt ist. „Erst ab 50 hatte ich plötzlich Atemnot, Schlafstörungen und Schmerzen im ganzen Körper.“ Dazu kamen eine Beziehungskrise und Differenzen im Job. Sein Rezept gegen Probleme und Frust: noch mehr essen.

Eines Nachmittags jedoch saß John Skelly auf dem Stuttgarter Schlossplatz, samt einer großen Packung Kekse, und dachte:

„Wieso schiebe ich mir einen Keks nach dem anderen rein? Die schmecken mir doch nicht mal.“ Ein Schlüsselerlebnis für ihn. Er fasste den Entschluss, etwas zu ändern. Hilfe fand er im Adipositas-Zentrum in Bad Cannstatt.

Ob Chirurgie, Innere Medizin, Endokrinologie, Ernährungsberatung, Dermatologie, Orthopädie oder Psychosomatische Medizin: Dort arbeiten Ärzte und Fachkräfte aus unterschiedlichen Sparten zusammen. Das ist an Kliniken längst noch nicht Standard, „aber wir versuchen hier, das Thema Adipositas ganzheitlich zu sehen und interdisziplinär anzugehen“, sagt Emre Tanay, der das Zentrum seit 1. April leitet.

Adipositas entstehe oft schleichend: „Sie baut sich über Jahre auf“, so Tanay. In Deutschland ist inzwischen mehr als ein Viertel der Bevölkerung betroffen. Obwohl als eigenständiges Krankheitsbild anerkannt, herrsche immer noch die Meinung, Übergewichtige hätten sich nicht im Griff, seien für ihre Lage selbst verantwortlich, erklärt Tanay weiter: „Doch die Adipositas ist eine ernsthafte chronische Erkrankung, die zu Folgeerkrankungen führt.“ Die Betroffenen hätten oft einen hohen Leidensdruck. „Den ersten Schritt zur Therapie müssen sie aber selbst machen.“

John Skellys Plan war zunächst, sich den Magen verkleinern zu lassen. „Operative

Eingriffe sind weiterhin die effektivste Maßnahme zur Behandlung von schwerer Adipositas“, so der Chirurg Tanay. Mittlerweile habe sich die Schlauchmagenoperation und der Magenbypass als Standard etabliert. Beides führe im Schnitt zu einer Reduktion von 45 bis 70 Prozent des Übergewichts. „Bei konservativen Therapieansätzen werden hingegen nur fünf bis zehn Prozent erreicht.“

Der Magen kopple oft zu spät ans Gehirn zurück, dass man satt ist, legt Tanay dar. Wenn diese Information fehlt, sei es schwer, über den Verstand zu arbeiten. „Es kann bei den Betroffenen auch zu Suchtverlagerungen kommen“, fügt Stengel hinzu. „Lässt man etwa das Rauchen oder Alkohol weg, wird das zum Beispiel mit Essen kompensiert.“ Im Fall von John Skelly meinte der behandelnde Arzt: Wie wäre es mit Therapie statt OP? Also versuchte er es mit Gruppengesprächen, Anleitung zur Ernährungsumstellung, mit Psycho-, Physio-, Bewegungs- und Kunsttherapie. „Das hat mir alles sehr geholfen, viel mehr als gedacht“, fasst Skelly die sieben Wochen zusam-

men, die er stationär in der Klinik in Cannstatt verbrachte.

„Es gibt standardisierte Therapiekonzepte“, erklärt Tanay. Man müsse jedoch die Patienten abholen und individuell erarbeiten, wie man vorgeht. Sein Kollege Stengel ergänzt: „Bei den ersten Gesprächen ist es unter anderem unser Job, herauszufinden, ob beim Patienten begleitend Essstörungen wie Bulimie oder Binge-Eating vorliegen.“ Hierfür gebe es dann Behandlungsangebote – ambulant, tagesklinisch und stationär. Zwar gebe es seltene genetische Konstellationen, die mit einem höherem Körpergewicht einhergehen, sagt Emre Tanay: „Bei Adipositas spielen aber meist biologische, soziale und psychische Faktoren eine Rolle.“

Elf Kilo hat John Skelly seit letztem Sommer abgenommen. Nicht genug, wie er findet, aber ein Anfang. Heute weiß er: Übergewicht fängt auch im Gehirn an. Welche Prozesse sich dort genau abspielen, muss nach Ansicht vieler Experten künftig intensiver untersucht werden.

So haben Forscher der Universität Tübingen kürzlich in einer Studie festgestellt, dass bereits der kurzzeitige Konsum von hoch verarbeiteten Lebensmitteln wie Chips zu einer gravierenden Veränderung führt: Das Gehirn reagiere nicht mehr so empfindlich auf Insulin, erklärt die Studienleiterin Stephanie Kullmann. Während das Hormon bei Gesunden den Appetit zügelt, reguliere es bei Adipösen das Essverhalten nicht mehr richtig. Dieser Effekt lässt sich laut Kullmann aber teilweise wieder umkehren, etwa durch Sport.

Am Adipositas-Zentrum in Bad Cannstatt wird nach jeder Therapie lebenslange Nachsorge angeboten. Nicht immer steht am Ende ein Erfolg. Emre Tanay: „Es gibt auch Patienten, die wieder deutlich zunehmen.“ John Skelly sieht sich auf einem guten Weg. Seine wichtigste Erkenntnis: Das Übergewicht hatte viel mit Selbsthass zu tun. „Ich habe nun aber verstanden, dass ich mit Essen nicht alles kompensieren kann.“