

Gründung erfolgt am 9. Mai: Erste Adipositas-Selbsthilfegruppe im Kreis / Reha-Klinik Ob der Tauber in Bad Mergentheim stellt die Räumlichkeiten

Die vielen Betroffenen unterstützen

Immer mehr Menschen leiden an Adipositas. Am 9. Mai soll in Bad Mergentheim eine Adipositas-Selbsthilfegruppe gegründet werden – es ist die erste im Landkreis.

Von unserem Mitarbeiter
Hans-Peter Kuhnhäuser

BAD MERGENTHEIM/MAIN-TAUBER-KREIS. Dr. Sylvia Zipse ist Chefarztin der Reha-Klinik Ob der Tauber in Bad Mergentheim, neben der Nachbehandlung von Tumorerkrankungen und Diabetes ist (schwere) Adipositas einer der „Kernkompetenzen“ dieser Klinik. Dass es weniger Fälle werden, ist zu hoffen, aber nicht anzunehmen. „Jeder zweite Deutsche ist übergewichtig, jeder fünfte ist adipös“, weiß sie. Vor allem junge Männer sorgen für „steigende Fallzahlen“.

Sehr hilfreich

Für viele Menschen sind Selbsthilfegruppen hilfreich bei der Bewältigung von Problemen, Schicksalsschlägen und von Krankheiten und deren Folgen. „Wir haben uns in den letzten Jahren verstärkt um die Kooperation mit Selbsthilfegruppen gekümmert“, erläutert die Selbsthilfebeauftragte Margret Kauper-Michelbach vom Sozialdienst der Reha-Klinik.

Eine Adipositas-Selbsthilfegruppe aber gibt es bisher im ganze Kreis nicht, deshalb wollen man nun handeln. „Sie würde ideal zu einem unserer Schwerpunkte passen. Vor allem aber wollen wir damit die Adipositas-Kranken in der Bevölkerung unterstützen“, verdeutlicht die Chefarztin.

Dr. Zipse macht im Gespräch mit unserer Zeitung klar, dass die zu gründende Selbsthilfegruppe „keine Einrichtung unserer Reha-Klinik ist“ – und auch nicht sein soll. „Wir unterstützen diese Idee und die Betroffenen dadurch, dass wir Räumlichkeiten zur Verfügung stellen. Die Gruppe steht allen Betroffenen offen“, betont der Kaufmännische Leiter der Klinik, Traugott Weber. Für die Reha-Klinik sei die Hilfe bei der Gründung dieser Selbsthilfegruppe auch ein Stück „wahrgenommene gesellschaftliche Verantwortung“, sind sich Weber, Zipse und Kauper-Michelbach einig. Schließlich seien die Folgen von Adipositas „schwerwiegend“, wie die Chefarztin deutlich macht: „Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkerkrankungen, Stoffwechselstörungen, Gallensteine, Unfruchtbarkeit bei Frauen sowie psychische Leiden“ seien die Folgen, wenn Adipositas nicht behandelt und damit ein verändertes Verhalten erreicht werde.

Der Gründungstreffen der Adipositas-Selbsthilfegruppe Main-Tauber findet am Montag, 9. Mai, um 19.15 Uhr im Albert-Wilhelm-Saal der Reha-Klinik Ob der Tauber statt. Um die „Initiazündung“ zu erleichtern, hat die Klinik Verbindung mit Ramona Gerbing aufgenommen. Die 52-jährige Ansbacherin war selbst adipös. „Als meine Kinder mir sagten, dass ihre Schulkameraden mich als „Sumo-Ringerin“ bezeichneten, entschloss ich mich, abzunehmen.“

„Bei der Adipositas (lat. *adeps. Fett*)“, Fettleibigkeit, umgangssprachlich als Fettsucht bekannt, handelt es sich um eine Ernährungs- und Stoffwechselerkrankung mit starkem Übergewicht.“

Es war nicht leicht

Doch das war nicht einfach. Für die von 118 auf stabile 62 Kilo erleichterte Ehefrau und Mutter zeigte sich, dass es alleine schwierig ist. Und so gründete sie bereits 2004 eine Selbsthilfegruppe im heimischen Ansbach und später auch das mit aktuell rund 23 000 Nutzern größte Internet-Forum www.adipositas24.de zu diesem Thema. „Mich haben auch Kliniken in München und Würzburg angesprochen.“

Mittlerweile gibt es „von Freiburg bis Bad Segeberg“ rund 150 Adipositas-Selbsthilfegruppen. Seit 2004 ist Gerbing in Sachen Selbsthilfegruppen aktiv, hilft bei der Gründung von neuen Gruppen und „befeuert“ deren Arbeit, bis sie von den jeweiligen Mitgliedern eigenständig geführt werden. Kontakt hält sie auch zur



In der Reha-Klinik Ob der Tauber wird eine Adipositas-Selbsthilfegruppe gegründet. Vorbereitet haben dies Margret Kauper-Michelbach (links, Sozialdienst der Reha-Klinik), Kaufmännischer Leiter Traugott Weber sowie Chefarztin Dr. Sylvia Zipse (rechts). Ramona Gerbing (Zweite von links) engagiert sich bei Aufbau und Betreuung solcher Selbsthilfegruppen. BILD: HANS-PETER KUHNHÄUSER

Informationen rund um das Thema Adipositas

- Bei der Adipositas (lat. *adeps. Fett*)“, Fettleibigkeit, umgangssprachlich als Fettsucht bekannt, handelt es sich um eine Ernährungs- und Stoffwechselerkrankung mit starkem Übergewicht.
- Nach der Definition der Weltgesundheits-Organisation (WHO)

liegt eine Adipositas ab einem Körpermassenindex (Bodymass-Index, BMI) von 30 vor. Dabei wird in drei abgegrenzte Schweregraden unterschieden von 30 bis 34,9 entsprechen Grad 1, ein BMI von 35 bis 39,9 zählt als Grad 2 und ab 40 gilt Grad 3 und damit eine schwere Adipositas.

■ Berechnet wird der BMI über folgende Formel: Körpergewicht (kg) geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat. Eine Person mit einer Körpergröße von 1,74 m und einem Körpergewicht von 80 kg hat folglich einen BMI von 26. Ein weiterer Faktor ist das Alter. hp

Selbsthilfe-Kontaktstelle der AOK Heilbronn-Franken.

„Die Selbsthilfegruppen haben das Ziel, betroffene Menschen zu unterstützen und zu motivieren.“ Es sei wichtig, sich gegenseitig kennenzulernen, Probleme zu besprechen und vor allem zu erleben, „dass man nicht allein ist“, betont Gerbing. In den Gruppen bekomme man Tipps und Ratschläge zur richtigen Ernährung, vor allem aber höre man sich gegenseitig zu.

Angehörige sind wichtig

„Ganz wichtig ist, dass auch Ehepartner oder Freunde dabei sind,

auch wenn sie selbst gar nicht an Adipositas leiden“, sagt Gerbing. Auch wenn die Mitglieder bei den monatlichen Treffen zumeist unter sich bleiben, werde immer wieder „Expertenrat“, etwa von Fachärztinnen, eingeholt. Vielfach werden die monatlichen Gruppentreffen auch von wöchentlichen Stammtischen und anderen Aktivitäten ergänzt. „Es wird auch gemeinsam Sport gemacht“, weiß Gerbing. Über das „Programm“ entscheiden die Gruppen aber autonom. Die ideale Größe liege bei „zehn bis 15 Personen, ab 20 Mitgliedern empfehle ich eine Teilung“, sagt die Expertin für Aufbau

und Betreuung von Selbsthilfegruppen.

Bei der Gründungsveranstaltung referieren Dr. Sylvia Zipse sowie Professor Dr. Markus Gölling, Chefarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie und Leiter der Adipositaschirurgie am Diak Schwäbisch Hall. Und natürlich ist auch Ramona Gerbing mit dabei.

➊ Aus organisatorischen Gründen bittet die Reha-Klinik Ob der Tauber um eine Anmeldung unter Telefon 0 79 31 / 54 10 oder per E-Mail an m.kauper-michelbach@reha-klinik-odt.de.



BLICK IN DIE STADT

Angehörigengruppe trifft sich TAUBERBISCHOFHEIM. Die Angehörigengruppe psychisch kranker Menschen im Main-Tauber-Kreis trifft sich am Montag, 9. Mai, ab 17 Uhr im Haus der Diakonie, Kirchweg 3, in Tauberbischofsheim. Zu dem Treffen sind alle Mitglieder und Interessierten willkommen. Weitere Informationen zur Angehörigengruppe erteilt Gabriele Kemmer unter Telefon 09341 / 8489299.

AMC wandert

LAUDENBACH. Der AMC beteiligt sich mit einer Wandergruppe an der Wandertagen in Burk am 30. April und 1. Mai. Gewandert werden kann am Samstag von 8 bis 15 Uhr und am Sonntag von 8 bis 13 Uhr. Informationen bei Klara Rumm, Telefon 07931/41400.

Maibaumstellen

OBERNDORF. Das traditionelle Maibaumstellen von Feuerwehr und Ortschaftsrat in Oberndorf findet am Samstag, 30. April, um 19 Uhr statt. Anschließend wird von den Beteiligten in den Mai gefeiert.

Rundwanderung am Vatertag BAD MERGENTHEIM. Der Schwäbische Albverein, Ortsgruppe Bad Mergentheim, trifft sich am Donnerstag, 5. Mai, in Bad Mergentheim um 10 Uhr am Parkplatz Seegartenstraße und fährt gemeinsam mit Fahrgemeinschaften nach Boxberg-Oberschöpfung zum Parkplatz an der Kirche. Der Weg schlängelt sich entlang des Schöpfungsbaches zum Biberstandort, dabei kann man die kunstvoll angelegten Dämme bewundern. Hier erhält man einen kleinen Fachvortrag von einem Biberbeauftragten. Danach wandert man weiter über den Burgwald nach Schweigen zur Mittagseinkauf zum Sonnenwirt. Die gesamte Wanderstrecke beträgt elf Kilometer. Der Rückweg beträgt vierzehn Kilometer bis Oberschöpfung auf dem Fahrradweg. Für diese Strecke besteht die Möglichkeit eines Fahrdienstes. Bei Rückfragen kann man sich beim Wanderführer unter Telefon 07930/9940640, melden. Gäste sind natürlich willkommen.

IN KÜRZE

Sprechstunde

IGERSHEIM. Die monatliche Sprechstunde des Info- und Besuchsdienstes ist am Mittwoch, 4. Mai, von 10 bis 11 Uhr, im Rathaus, Sprechzimmer im Erdgeschoss. Ratsuchende sind willkommen und können sich über Unterstützungs- und Beratungsangebote für ältere Menschen informieren.

Maibaumfest

HARTHAUSEN. Das Maibaumfest in Harthausen ist am Samstag, 30. April, um 19 Uhr am Dorfplatz. Bei schlechter Witterung findet die Veranstaltung in der alten Schule statt.

Fest rund um den Maibaum

IGERSHEIM. Die Kolpingsfamilie Igersheim stellt am Samstag, 30. April, den Maibaum vor dem Rathaus auf. Umräumt wird dies mit einem Fest, wozu die Bevölkerung willkommen ist. Bewirtet wird der Möhlerplatz ab 16.30 Uhr. Gegen 17.30 Uhr wird der Maibaum auf den Möhlerplatz gebracht, geschmückt und aufgestellt. Die Trachtenkapelle wird das Aufstellen wieder musikalisch begleiten.

Maiwanderfest

IGERSHEIM. Das Maiwanderfest des SV Harthausen steigt am 1. Mai ab 10 Uhr auf dem Waldsportplatz.



Konfirmation in Althausen

ALTHAUSEN. In der Jodokuskirche wurden Sally Müller und Emily Reiter (von links) konfirmiert. Thema des Gottesdienstes war „Das Glück des Lebens“. „Ihr seid wahrlich glücklich zu nennen, denn Ihr seid Kinder des Himmels“, sagte Pfarrer Rampmeier in seiner Ansprache zu den Selbpreisungen aus Matthäus 5. Die musikalische Gestaltung übernahmen Matthias Döhler (Orgel) und Noemi Bürkle (Flöte). Das Grußwort vom Kirchengemeinderat sprach Gisela Ulbrich. BILD: FOTO GÜLCK

AUS DER REGION

Gemeindemesse

ELPERSHEIM. An der Gedenkstätte auf der Tauberhöhe in Elpersheim findet am Donnerstag, 5. Mai, ein katholischer Gemeindegottesdienst statt. Um 10.15 Uhr trifft sich die katholische Kirchengemeinde, um mit allen interessierten Gläubigen den „Gottesdienst am Kreuz“ unter freiem Himmel zu feiern. Pfarrer Raiser wird die Messe mit der Gemeinde feiern. Musikalisch gestaltet wird diese durch den Posaenorchester Elpersheim. Die katholische Kirchengemeinde bietet einen Fahrservice mit dem Gemeindebuss an. Dieser fährt um 9.45 Uhr an der katholischen Kirche Weikersheim ab. Im Anschluss ist für das leibliche Wohl gesorgt. Bei schlechtem Wetter findet der Gottesdienst in der katholischen Kirche in Weikersheim statt. Die Gedenkstätte wurde 1953, als Mahnmahl an Unrecht und Opfer der Vertreibung 1944 bis 1946, vom Kreisverband des Bundes der Vertriebenen (BdV), errichtet. Diese Anlage ist in Hohenlohe einmalig. Im April 1997 erfolgte eine grundlegende Sanierung der Gedenkstätte, deren Kosten durch Spenden und Eigeninitiative gedeckt wurden. Nach weiteren 17 Jahren führte man Erweiterungs-, Erhaltungs- und Landschaftspflegearbeiten durch. Diese wurde 2014

durch eine Gruppe von freiwilligen Helfern durchgeführt.

Arbeitseinsatz der Feuerwehr

OBERBALBACH. Für die Vorbereitungen des Maibaumfestes der Freiwilligen Feuerwehr treffen sich die Kameraden am Freitag, 29. April, um 14 Uhr am Gerätehaus zum Zelt stellen und am Samstag, 30. April, um 9 Uhr ebenfalls am Gerätehaus, um den Maibaum zu fällen und zu schmücken. Aufgestellt wird der Maibaum um 16 Uhr.

Volksmusikkonzert

SCHROZBERG. Musikanten der Spitzenklasse spielen am Sonntag, 8. Mai, ab 15 Uhr in der Sporthalle auf. Die Ursprungsbauten gelten als die Volksmusikgruppe Nr. 1 in Österreich. Ihre unverkennbaren Stimmen und der Geigenklang ist das Markenzeichen dieser drei Zillertaler Vollblutmusiker. Seit über zehn Jahren ist das Ensemble Osttiroler Volksmusikensemble mit ganz viel Herz und Gefühl dafür stehen die fünf Musikanten aus den Lienzer Dolomiten, die schon des öfteren in Schrozberg und Umgebung aufgetreten sind. Die Hohenbogen Goßen Alicia und Selina, zwei Mädels aus dem Bayerischen Wald bestreiten ab 14 Uhr das musikalische Vorprogramm an diesem Nachmittag. Ein-

trittskarten sind nur im Vorverkauf erhältlich. Kartenhotline unter Telefon 07935/726900 oder 8549.

Kirchenführung

WEIKERSHEIM. Der Taufstein und seine rätselhafte Herkunft stehen im Mittelpunkt einer Führung durch die Weikersheimer Stadtkirche St. Georg. Sie findet am Sonntag, 1. Mai, um 14.30 Uhr, statt. Die evangelische Kirchengemeinde will mit der Reihe „Weikersheim – Stadtkirche St. Georg im Fokus“ die Besucher dazu anleiten, Bekanntes neu zu sehen, Verstecktes zu finden, Symbole des Glaubens zu verstehen, Geschichten hinter den Dingen zu hören, Glauben, Kunst und Klang in Verbindung zu bringen. Sachkundige Führer sind Kirchengemeinderatsvorsitzende Monika Birkhold, Pfarrerin Gerold Jetter und Bezirkskantorin Anne-Maria Lehmann. Bei der Führung am nächsten Sonntag wird es angesichts des Taufsteins auch um die Erinnerung an die eigene Taufe gehen. Die weiteren Führungen: Sonntag, 5. Juni: Versteckte Kunst – der Heilige Georg und mehr, Sonntag, 3. Juli: Eine Menge himmlischer Heerscharen – die Engel, Sonntag, 7. August: Zeugnis Hohenloher Glaubensgeschichte – die Stadtkirche St. Georg. Treffpunkt ist jeweils am Hauptportal.