

Bogenschießen: Ihre Pfeile fliegen bis nach Rio

Nach einem Reitunfall im Rollstuhl – jetzt fährt **Jennifer Heß** zu den Paralympics

Geesthacht/Mölln (mr). „Sie hat einen ausgeprägten Willen und Ehrgeiz“, sagt Dr. Frank Templin anerkennend über Jennifer Heß. Der Chefarzt und Chirurg im Johanniter-Krankenhaus kennt die Möllnerin, die jetzt höchstwahrscheinlich zu den Paralympics nach Rio de Janeiro fährt, seit 2012. Damals kam Jennifer Hess, verzweifelt über ihr Übergewicht, ins Adipositaszentrum, um sich operieren zu lassen. Sie wog 145 Kilogramm und wollte den Kreislauf aus Diäten und wieder dick werden durchbrechen. „Richtig schlank war ich nie“, bekennt die 40-Jährige. Aber sie trieb fünf Mal in der Woche Sport – Radfahren, Laufen, Schwimmen – und zog drei Kinder groß. Bis 2008. Ein Reitunfall mit incompletter Querschnittslähmung zwang sie in den Rollstuhl. Die quirlige Frau suchte nach sportlichen Alternativen und entdeckte ihr Talent für den Bogensport. 2010 startete sie ins erste Wettkampfsjahr, bereits ein Jahr später wurde sie Deutsche Vizemeisterin in der Halle, 2012 Deutsche Meisterin.

Trotz dieser sportlichen Erfolge nahm Jennifer Heß immer weiter zu. „Ich habe immer weniger gegessen und wurde immer dicker.“ Sie sah die einzige Möglichkeit in einer OP. „Ich wollte anders sein.“

Mit dem Magen-Bypass kam die Wende. Schnell verlor sie 50 Kilogramm. „Diese Operation ist eine Kassenleistung, wenn bestimmte Kriterien erfüllt sind“, so Dr. Frank Templin, der das Adipositaszentrum vor zehn Jahren ins Leben rief.

„Diese Abteilung ist meine Herzensangelegenheit“, sagt Templin, „ich verfolge die Schicksale über so viele Jahre. Und wenn die Patienten dann aus ihren Schuldgefühlen herauskommen, sich anders und auffälliger kleiden und unbeschwerter wirken, dann ist viel erreicht. Es ist schon verrückt, wie die Menschen sich verändern...“

1200 Patienten kamen in den vergangenen 10 Jahren ins Adipositaszentrum Geesthacht. „Viele benötigen einen Anstoß, das zu wagen.“ Frustrationen und Schuldgefühle allein reichen häufig nicht aus, damit sich die Übergewichtigen professionelle Hilfe holen.

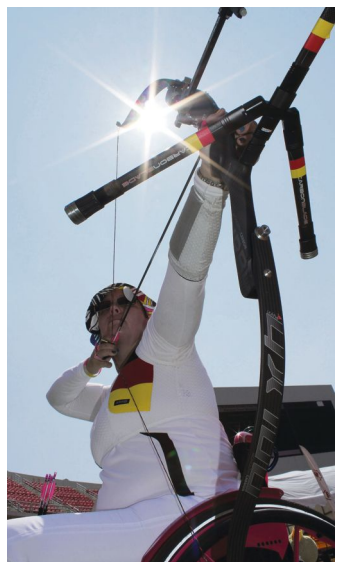
Beim ersten Termin heulen viele Patienten „Rotz und Wasser“, lassen ihr Unglück aus sich heraus. „Ein Großteil von ihnen hat den Wunsch, am besten morgen operiert zu werden.“ Sie alle hoffen, dieses stete Hin und Her zwischen Diätversuchen und Jo-Jo-Effekt hinter sich zu lassen.

Templin will das Vorurteil, Übergewichtige essen schlicht zu viel, nicht stehen lassen. „Adipositas ist hormonell und genetisch bedingt.“

Die Vererbbarkeit von Fettleibigkeit ist hoch. Zwillingen

studien haben hier wertvolle Erkenntnisse geliefert. Adoptierte Zwillinge, die getrennt voneinander aufwuchsen, ähnelten in Bezug auf den Body Mass Index (BMI) eher den biologischen Eltern und nicht den Adoptiveltern. Die Gene bestimmen auch, wie viel Energie der Körper im Ruhezustand verbraucht, wie viele Kalorien einer Mahlzeit er in Wärme umsetzt und wie groß sein Bewegungsdrang ist.

Das Adipositaszentrum setzt auf ein integriertes Behandlungsprogramm mit Ernährungs-, Verhaltens-, Bewegungs- und Gruppentherapie. Vor allem die positive Dynamik in den Gruppen motiviert die Patienten, ihre Ernährungs- und Lebensgewohnheiten langfristig umzustellen.



Jennifer Heß im Wettkampf für die Deutsche Nationalmannschaft. Foto: privat

Doch nicht bei allen. Bei etwa jedem 5. Patienten scheidet die konservative Therapie. Templin bespricht dann mit seinen Patienten das Möglichkeiten und die Risiken einer Operation.

Ihre Magen-Bypass-OP hat Jennifer Heß sportlich nur kurz ruhig gestellt. Im vergangenen Jahr wurde sie 7. bei der Weltmeisterschaft in Donau-eschingen, derzeit befindet sie sich auf Platz 10 der Weltrangliste. „Ich versuche, möglichst täglich zu trainieren, nicht nur Bogenschießen, sondern auch Kraft- und Ausdauertraining.“ Ihr Ziel: Die Paralympics in Rio de Janeiro vom 7. bis zum 18. September. „Ich fahre zu 99 Prozent.“

Was ist Adipositas?

Bei sehr starkem Übergewicht mit krankmachenden Folgen wie zum Beispiel Bluthochdruck oder Diabetes spricht man von Adipositas. Ob eine Fettleibigkeit, also Adipositas, vorliegt, entscheidet sich anhand des BMI, des Body-Mass-Index, und wird in verschiedene Grade eingeteilt. Der BMI errechnet sich, indem man das Körpergewicht durch die Körpergröße zum Quadrat teilt: BMI = Gewicht/Körpergröße² Beispiel: Ein Mann, 1,80 Meter groß und 90 kg schwer, hat einen BMI von 27,8.

- Normalgewicht BMI 18,5 bis 24,9
- Übergewicht BMI 25 bis 29,9
- Adipositas Grad I BMI 30 bis 34,9
- Adipositas Grad II BMI 35 bis 39,9
- Adipositas Grad III BMI ab 40

► Das **Adipositaszentrum** unter der Leitung von Dr. Frank Templin im Johanniter-Krankenhaus ist erreichbar unter Telefon 04152/179-101. Weitere Informationen unter adipositaszentrum-geesthacht.de

► Die **Adipositas-Gruppe** unter ärztlicher Leitung im Johanniter-Krankenhaus kommt jeden Montag von 17.30 bis 19 Uhr zusammen und unterstützt die Patienten in ihrem Wunsch nach einer dauerhaften Gewichtsreduktion.

► Die **Adipositas-Selbsthilfegruppe** trifft sich jeden 3. Montag im Monat ab 19 Uhr im Johanniter-Krankenhaus. Hier, so der Flyer, „muss man nicht erklären, weshalb man seit Jahren nicht im Schwimmbad war oder warum man nicht auf jedem Stuhl sitzen will.“ Die Treffen sind zwanglos und locker. Es geht um Erfahrungsaustausch, wie eine Ernährungsumstellung gelingt, um machbare Bewegungen und gegenseitige Motivation. Weitere Infos unter Telefon 04105/4088048 oder adipositas-hilfe-geesthacht.de.

► Die **AdipositasHilfe Nord e.V.** bietet unter anderem in Geesthacht und Bergedorf Kontaktstellen für Betroffene, die sich kostenfrei, unverbindlich und ohne Druck über verschiedene Wege der Gewichtsreduktion informieren möchten. Der Verein steht in ständigem Austausch mit medizinischen Spezialisten der unterschiedlichsten Fachrichtungen und verfügt somit über ein umfangreiches Netzwerk aus Fachärzten, Therapeuten und Ernährungsberatern.

In **Geesthacht** finden die Beratungen immer montags von 15 bis 19 Uhr im Johanniter-Krankenhaus oder nach telefonischer Terminvereinbarung statt. Weitere Infos bei Stefanie Wirtz unter s.wirtz@adipositas-hilfe-nord.de oder Telefon 04105/408 80 84.

In **Bergedorf** finden die Beratungen immer mittwochnachmittags im Diabetes Zentrum Hamburg-Ost (Praxis Dr. Kröger, Haus E, Glindersweg 80) sowie am 1. und 3. Dienstag im Monat in den Räumlichkeiten des Conrardia Radiologiezentrums (Alte Holstenstraße 16) nach Terminvereinbarung statt. Näheres bei Katja Badke unter badke@adipositas-hilfe-nord.de oder 040/650 399 90.



Dr. Frank Templin und Jennifer Heß vor dem Johanniter-Krankenhaus. Hier hat der Chirurg der Paralympics-Teilnehmerin vor vier Jahren einen Magen-Bypass eingesetzt.

Foto: Reitenbach

Erfolgreicher Angeln

Geesthacht (pal). Der Verein der Sportangler Geesthacht von 1929 e.V. möchte Anfängern im Angelsport die Grundfertigkeiten für ein erfolgreiches Angeln vermitteln. Welche Ruten, Montagen oder Köder werden benötigt zum Feederangeln, Raubfischangeln, Stippen oder Aalangeln? All dies und viel mehr erfahren die Teilnehmer am Sonntag, 5. Juni, ab 10 Uhr beim Workshop am Veranstaltungsort im Geesthachter Hafen. Treffpunkt: Die Treppen an der Hafenbrücke. Ein gültiger Fischeischein ist Pflicht. Die Kursgebühr beträgt 5 Euro. Anmeldung in Mannis Angelshop in Geesthacht, Bergedorfer Straße 9, Tel. 04152/76255. Die Gebühr für den Workshop lässt sich im Angelshop und auch vor Ort entrichten.

Sichtung für Handballtalente

Geesthacht (pal). Damit auch in Zukunft in Geesthacht erfolgreich Handball gespielt werden kann, wirbt die Handballjugend des VfL Geesthacht dafür: Am Samstag, 4. Juni, findet ein Probetraining zwecks Nachwuchsgewinnung statt. Das vom Jugendwart der Abteilung, Dieter Wekwert, organisierte Training geht von 13.30 bis 16 Uhr in der Sporthalle des Otto-Hahn-Gymnasiums am Neuen Krug über die Bühne. Hier stellen Jugendtrainer und Spieler den Sport gemeinsam den Kindern ab sechs Jahre vor.

Wilde Kräuterköstlichkeiten im Topf

Dassendorf (pal). Wildkräuter sind mittlerweile wieder in aller Munde. Noch vor ein paar Jahren als Unkraut verschrien, haben sie mittlerweile Einzug in die Kochtöpfe von Spitzenköchen gehalten. Reich an Aromen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sind die Pflanzen gesundheits-

lich wertvoll und Kulturgemüsen oft weit überlegen.

Auf diesem Spaziergang der VHS Dassendorf lernen die Teilnehmer die wichtigsten essbaren Wildpflanzen in unserer Umgebung kennen. Mit den gesammelten Kräutern werden anschließend Speisen und Getränke wie et-

wa Tempura, Salat oder Suppe zubereitet. Gemüsepfanne oder Pesto. Dieser Kurs findet am Freitag, 3. Juni, von 18 bis 21.30 Uhr in der Grundschule Dassendorf, Eingang Wendelweg, statt für 23,20 Euro mit Zutaten. Anmeldungen: Telefon 04104/699 146 oder service@vhs-dassendorf.de.