

Volleyball: Miteinander Sport treiben gehört zum Kuralltag



Krafttraining: Ein ganzheitliches Bewegungsprogramm erleichtert das Abnehmen

Sarah während ihrer Therapie in Berchtesgaden. Damals wog sie noch über 100 Kilo

Übergewicht Weil sie in der Schule gemobbt wurde, fing Sarah an, unkontrolliert Essen in sich reinzustoßen. Mit 16 wog sie schließlich 130 Kilo. Dann machte sie eine Therapie – für sie der Beginn eines neuen Lebens

TEXT SILVIA SCHAUB © FOTOS BRIGITTE AIBLINGER

Sarah (18):

„Aus Frust fing ich an zu essen!“

Sarah hört noch immer deutlich die gemeinen Rufe ihrer Mitschüler vom Vormittag: „Du fettes Schwein!“ hallt es in ihren Ohren nach. Es tut weh. Traurig liegt Sarah im Bett und starrt an die Decke. Ihre Hand greift mechanisch in eine Tüte Chips neben ihr. Eine Ladung nach der anderen wandert in den Mund. Tränen kullern ihr über die Wangen. Die Klasse sollte im Sportunterricht 1500 Meter laufen. Für Sarah ist Sport blanker Horror. Nach halber Strecke sackte sie keuchend zusammen. Und bekam dafür den Spott ihrer Mitschüler zu ab. Zu diesem Zeitpunkt ist Sarah 16 Jahre alt, 170 Zentimeter groß – und bereits 130 Kilo schwer.

„Sie nannten mich Fettes Schwein und lachten mich aus!“

Sie war eine Außenseiterin

„Angefangen hat alles vor sieben Jahren, als ich auf die Realschule kam“, erinnert sich die heute 18-Jährige. „Ich war von Anfang an Außenseiterin. In den Pausen stand ich allein rum, im Unterricht wollte keiner neben mir sitzen.“ Aber nicht nur das belastet Sarah. „Früher war ich so gut in der Schule gewesen. Auf einmal ging nichts mehr. Meine Noten wurden schlechter und schlechter. Ich zog mich immer häufiger auf mein Zimmer zurück und weinte in mein Kopfkissen. Mein einziger Trost war Essen.“ Sarah verschlang massenhaft Nutellabrote und Butterbrezeln, tütenweise Chips, Schokolade und Eis.

Von Tag zu Tag unglücklicher

Innerhalb von wenigen Monaten nahm das damals elfjährige Mädchen 15 Kilogramm zu. „Ich wog schon zu dieser Zeit 60 Kilo und war die Dickste in der Klasse. Meine Mitschüler mobbten mich immer mehr. Dabei hatte ich doch niemandem was getan!“ Sie wechselte die Schule in der Hoffnung, dass alles anders werden würde. Zwar hatte sie in der neuen Klasse endlich ein paar Freunde gefunden. Die Hänseleien hörten trotzdem nicht auf. Auch die Noten wurden nicht besser. „Ich paukte verzweifelt stundenlang, aber gebracht hat es nichts. Nach jeder verhauenen Klassenarbeit wurde ich deprimierter. Gleichzeitig wuchs meine Angst vor jeder weiteren Prüfung. Oft konnte ich nachts vor Panik nicht schlafen.“ In den letzten Jahren griff Sarah bei Stress immer häufiger zu Schokolade und Chips. Ein Teufelskreis: „Je mehr ich futterte, desto dicker wurde ich und desto mehr wurde ich gehänselt. Ich konnte mich immer schlechter konzentrieren, schrieb miese Noten und wurde

von Tag zu Tag unglücklicher mit mir und meinem hässlichen Körper. Aber ich war unfähig, irgendwas an meinem Leben zu ändern.“

Sieben Monate Therapie

Vor zwei Jahren wog Sarah 130 Kilogramm. Es musste dringend etwas geschehen! Ihre Eltern unterstützten sie dabei, eine Lösung zu finden. Im Februar 2006 begann Sarah eine Langzeittherapie im Adipositas-Zentrum „Insula“ in Berchtesgaden. „Sieben Monate war ich da. In der Therapie lernte ich, mich richtig zu ernähren und jeden Tag Sport zu treiben. Und ich machte eine Psychotherapie, um in Zukunft mit Stress umgehen zu können.“ Vor allem eines hat Sarahs Selbstbewusstsein gestärkt: Sie verliebte sich in Giuliano (17), der zur selben Zeit ein Kur machte. „Zum ersten Mal hat mich jemand geliebt, so wie ich war. Das hat mir Kraft gegeben durchzuhalten.“ Als Sarah im August die Therapie beendete, wog sie noch 94 Kilogramm. „Früher hatte ich Konfektionsgröße 54 – heute nur noch 46! Klar habe ich noch immer keine Modelmaße, aber ich bin zufrieden mit mir. Es macht mir wieder Spaß, shoppen zu gehen. Und auch zur Schule gehe ich wieder gern. Ich will im Sommer meinen Realschulabschluss machen und danach Kinderkrankenschwester werden.“ Leise fügt Sarah hinzu: „Und ich will für immer mit Giuliano zusammen sein!“

STICHWORT: ÜBERGEWICHT

WANN SPRICHT MAN VON ÜBERGEWICHT? Das kommt auf dein Alter und deine Körpergröße an. Der so genannte Body-Mass-Index (BMI) ist ein Maßstab, um herauszufinden, ob jemand Über- oder Untergewicht hat. Deinen BMI kannst du unter www.mybmi.de ausrechnen lassen. 20 Prozent der deutschen Jugendlichen sind übergewichtig. **WAS IST ADIPOSITAS?** Adipositas wird auch Fettsucht oder Fettleibigkeit genannt und bezeichnet ein starkes Übergewicht, das genetisch veranlagt sein oder durch psychische Probleme entstehen kann. Mögliche Folgen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und irreparable Gelenkschäden. **WO BEKOMME ICH HILFE?** Jugendliche mit extremem Übergewicht haben verschiedene Möglichkeiten abzunehmen. Ob zuhause oder mittels einer Kur: Mehr Infos erhältst du beim Therapiezentrum Insula: www.insula.de Tel: 0 86 52/5 95 22) oder beim kostenlosen Sorgen-telefon: 0 800/ 1 11 03 33



„Er weiß auch ohne Worte, wie ich fühle.“, sagt Sarah über Giuliano, die große Liebe ihres Lebens



Freizeit: Oft spielen die Mädchen zur Erholung zusammen Billard



Pflege: Während der Kur hat Sarah gelernt, wie schön sie ist. Gerne steht sie vor dem Spiegel und schminkt sich



Ernährung: Die Mädchen lernen, gesundes Essen mit viel Obst und Gemüse zuzubereiten