

## **Neue Adipositas Selbsthilfegruppe in Perlach: „Raus aus der Isolation – gemeinsam sind wir stark!“**

*Im September eröffnet eine neue Adipositas Selbsthilfegruppe in den Räumlichkeiten der Helios Klinik München Perlach. Treffen finden jeden ersten Montag im Monat ab 19 Uhr statt. Interessierte können sich ab sofort telefonisch informieren und anmelden.*

Wer krankhaft fettleibig ist, hat mit Vorurteilen zu kämpfen: „Reiß dich zusammen, du musst weniger essen“, lauten Ratschläge. Betroffenen hilft das wenig: Sie haben nicht 15 oder 20 Kilo zu viel auf den Hüften, sondern 50 bis 70 Kilo – manche sogar über 100 Kilo Übergewicht. Sabine Hacker und Barbara Keilholz kennen die Vorurteile, mit denen fettleibige Menschen konfrontiert werden. Die beiden Frauen hatten jahrzehntelang extremes Übergewicht und im Laufe ihres Lebens viele Diäten ausprobiert. Aber am Ende zeigte die Waage meist mehr Kilos an als vorher. „Irgendwann kam der Punkt, an dem mir klar wurde: So geht es nicht weiter“, erinnert sich Sabine Hacker. „Hätte ich keine ärztliche Hilfe in Anspruch genommen, würde ich heute nicht mehr leben“, sagt die heute sehr offene und lebensfrohe Münchnerin bestimmt. Ihre Situation war extrem: Über 130 Kilo Übergewicht, eine nicht mehr einstellbare Diabetes: „Ich war quasi bewegungsunfähig.“ Was ihr schlussendlich geholfen hat? Der Austausch mit anderen Betroffenen und eine Magen-Operation. Dadurch hat sie inzwischen mehr als 100 Kilo abgenommen.

### **Gleichgesinnte machen Mut**

Mit einer Operation allein ist es jedoch noch nicht geschafft, weiß Sabine Hacker heute. Zur ganzheitlichen Adipositas Therapie gehört ein standardisiertes Programm: Bereits vor dem Eingriff musste sie zehn Prozent ihres Übergewichts abnehmen. Dabei halfen ihr Psychologen und Ernährungsberater. In einer Selbsthilfegruppe tauschte sie sich zudem mit anderen Betroffenen aus. „Es machte mir Mut, da ich dort unter Gleichgesinnten war, die dieselben Probleme hatten. Ich habe viele wertvolle Informationen rund um mögliche Operationen und deren Risiken und Nebenwirkungen bekommen.“ In der Gruppe habe sie offen über ihre Ängste und Sorgen sprechen können und Antworten auf Ihre Fragen bekommen. „Und das Wichtigste: Ich war nicht mehr allein; wir haben gemeinsam Sport gemacht und gefeiert.“

### **Eröffnungsveranstaltung am 1. Oktober**

Das angeeignete Wissen und ihre persönlichen Erfahrungen wollen Sabine Hacker und Barbara Keilholz nun auch an andere Betroffene und Interessierte in und um Perlach weitergeben: „Raus aus der Isolation – gemeinsam sind wir stark“ lautet ihre Devise bei der Gründung ihrer neuen Adipositas Selbsthilfegruppe in Perlach. Zur Eröffnungsveranstaltung

der neuen Perlacher Adipositas Selbsthilfegruppe laden sie herzlich am Montag, 1. Oktober ab 19 Uhr in das Personalwohngebäude III der Helios Klinik München Perlach in der Schmidbauerstraße ein. Barbara Keilholz stellt am Eröffnungsabend unter anderem spezielle Sportangebote und Aktivitäten des Vereins Adipositas Bavaria e.V. vor. Zudem ist Dr. Michael Kramer, Leiter der Adipositas-Chirurgie der Helios Klinik München Perlach, als Referent geladen.

Im Anschluss treffen sich Interessierte jeden ersten Montag im Monat. Beginn ist jeweils um 19 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Ansprechpartnerinnen Sabine Hacker und Barbara Keilholz sind per Mail unter [shg-altperlach@gmx.de](mailto:shg-altperlach@gmx.de) oder mittwochs von 19 Uhr bis 21 Uhr unter 0176-58 90 47 92 erreichbar.

---

Die Helios Klinik München Perlach ist ein modernes Haus der Grund- und Regelversorgung mit 150 Betten und akademisches Lehrkrankenhaus der Ludwig-Maximilians-Universität München. Mit einer Notaufnahme sowie den Fachabteilungen Akutgeriatrie, Allgemein- und Viszeralchirurgie, Gefäßchirurgie, Handchirurgie, Innere Medizin sowie Orthopädie und Unfallchirurgie bietet sie eine Versorgung auf Universitätsniveau. 2016 vertrauten rund 7.100 stationäre sowie rund 13.500 ambulante Patienten der Erfahrung und Expertise der insgesamt rund 250 Beschäftigten. Neben der medizinischen und pflegerischen Qualität schätzen sie insbesondere die kurzen Wege sowie die persönliche, familiäre Atmosphäre.

Helios ist Europas führender privater Krankenhausbetreiber mit rund 100.000 Mitarbeitern. Zum Unternehmen gehören unter dem Dach der Holding Helios Health die Helios Kliniken in Deutschland und in Spanien (Quirónsalud). Rund 17 Millionen Patienten entscheiden sich jährlich für eine medizinische Behandlung bei Helios. 2017 erzielte das Unternehmen in beiden Ländern einen Gesamtumsatz von 8,7 Milliarden Euro.

In Deutschland verfügt Helios über 87 Kliniken, 89 Medizinische Versorgungszentren (MVZ), und zehn Präventionszentren. Jährlich werden in Deutschland rund 5,2 Millionen Patienten behandelt, davon vier Millionen ambulant. Helios beschäftigt in Deutschland mehr als 66.000 Mitarbeiter und erwirtschaftete 2017 einen Umsatz von rund 6,1 Milliarden Euro. Helios ist Partner des Kliniknetzwerks „Wir für Gesundheit“. Sitz der Unternehmenszentrale ist Berlin.

Quirónsalud betreibt in Spanien 45 Kliniken, 55 ambulante Gesundheitszentren sowie rund 300 Einrichtungen für Betriebliches Gesundheitsmanagement. Jährlich werden hier rund 11,6 Millionen Patienten behandelt, davon 11,2 Millionen ambulant. Quirónsalud beschäftigt mehr als 32.000 Mitarbeiter und erwirtschaftete 2017 einen Umsatz von rund 2,6 Milliarden Euro. Helios Deutschland und Spanien gehören zum Gesundheitskonzern Fresenius.

## **Pressekontakt:**

Anouk Joester  
Pressesprecherin  
Helios Klinik München Perlach  
Telefon: (089) 67802-202  
E-Mail: [anouk.joester@helios-gesundheit.de](mailto:anouk.joester@helios-gesundheit.de)