

© Samstag, 02.05.2020, 13:17 Uhr

„Weg mit den Kilos - Kampf dem inneren Schweinehund“

Mutmacher – Die Selbsthilfegruppe Adipositas



Klaus Grothe-Bortlik. (Bild: SHZ)

Ein Motto der Selbsthilfe, „gemeinsam statt einsam“ ist in der Corona-Krise so aktuell wie nie zuvor. In Zeiten, in denen viele Menschen sich mit ihren Problemen, Befürchtungen und Ängsten allein gelassen fühlen, bereitet die Selbsthilfe ein Fundament für Austausch, Unterstützung und Solidarität. Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) schafft auch in Zeiten von Corona die notwendigen Rahmenbedingungen. Das Selbsthilfezentrum veröffentlicht während der Corona-Krise in loser Folge Porträts von Mutmachern der Selbsthilfe.

Unwohlsein lindern

Die Gruppengründerin der Selbsthilfegruppe „Adipositas SHG Altperlach“ weiß, wovon sie spricht, wenn sie sagt: „Corona ist der beste Freund von Adipositas.“ Zuhause sitzen, sich nicht wie gewohnt bewegen und essen. „Da hat man schnell wieder einige Kilos drauf,“ sagt Sabine Hacker. Zuhause bleiben, das sei es doch, was von einem derzeit erwartet wird. Was für ein kontraproduktiver Zwang für Menschen, die Schwierigkeiten haben, ihr Gewicht zu halten bzw. an krankhafter Adipositas leiden. Dagegen gibt es für Sabine Hacker nur die Lösung, am Thema dranzubleiben und „Sport!“ Mit Sport lässt sich manch Unwohlsein lindern, über das in der Selbsthilfegruppe gesprochen wird: über Isolation, schlechtes Gewissen, Selbstvorwürfe, Minderwertigkeitskomplexe und vor allem körperliche Beschwerden und Erkrankungen aufgrund von zu hohem Gewicht und Fettleibigkeit. Seit Sabine Hacker die Selbsthilfegruppe vor zwei Jahren gegründet hat, haben ihre Mitstreiter und Mitstreiterinnen den Kampf gegen die Fettleibigkeit aufgenommen. Unter anderem mit Sport.

Sport per Video

Die Selbsthilfegruppe „Adipositas SHG Altperlach“ arbeitet eng mit dem gemeinnützigen Verein „Adipositas Bavaria e.V.“ zusammen. Dieser Verein bietet Betroffenen die Möglichkeit, bis zu viermal wöchentlich an seinen Sportprogrammen teilzunehmen. Montags Yoga, dienstags Schwimmen, mittwochs XXL-Zumba und KKK-Workout (Kraft-Koordination-Kondition), freitags Pilates und sonntags Box-Workout. Kein Wunder, dass die Pfunde da keine Chance mehr hatten und die Seele genauso fit war wie der Körper. Und jetzt? In Zeiten von Corona? Da ließ sich Sabine Hacker schnell etwas einfallen, bevor ihre Gruppenmitglieder in die Isolation driften, die so gefährlich ist bei dieser Krankheit. Zusätzlich zu den von Sabine Hacker seit Corona eingeführten Online-SHG-Austausch „treffen wir uns jetzt dreimal in der Woche zum Sport per Videokonferenz in den heimischen Wohnzimmern, um dem Ausfall des Sports durch die Sperrung der Sportstätten entgegenzuwirken“.

Aus den unterschiedlichen Online-Sport-Angeboten sucht die Gruppenleiterin gemeinsam mit ihrem Mann passende aus und seither heißt es wieder: montags Yoga, mittwochs Zumba und KKK, freitags Pilates u.s.w. Nur schwimmen geht natürlich nicht. Dafür wird online auch viel gechattet. „Wir treffen uns schon eine Stunde vorher zum Chat oder hängen manchmal noch Gespräche bis Mitternacht bei einem Glas Wein dran.“

Viele, die den Sport vorher vermieden hatten, machen jetzt in ihrem Wohnzimmer umso begeisterter mit. Die Online-Angebote werden so gut angenommen, dass sie überlegt, auch nach dem Lock-down einige Online-Angebote weiter anzubieten. Am liebsten liest die Gruppengründerin seither die glücklichen Mitteilungen ihrer 30 aktiven Teilnehmer im Chat: „Ich freue mich auf den nächsten Muskelkater!“ oder „Es tut gut, fit gequält zu werden!“ Und so machen sie weiter, die Mitglieder der Adipositas Selbsthilfegruppe in ihren Wohnzimmern in München und Umgebung gleichermaßen im Kampf gegen die Kilos und das Corona Virus. (sv/SHZ)

Fragen beantworten

An wen kann ich mich bei einem Problem wenden? Kommt eine Selbsthilfegruppe in meinem Fall in Frage? -Wie nehme ich Kontakt auf, wer ist mein Ansprechpartner? Oder sollte ich lieber ein fachlich-professionelles Angebot für mein Problem in Anspruch nehmen? Wenn ja, welche Angebote gibt es in München und der Region, die mir weiterhelfen können? -Welche Möglichkeiten der Kontaktpflege gibt es in der Corona-Krise? -Kann ich selbst eine Selbsthilfegruppe gründen? Solche Fragen beantwortet das SHZ-Team.

Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) ist weiterhin telefonisch oder per E-Mail zu folgenden Sprechzeiten zu erreichen: Montag und Donnerstag 14 Uhr bis 18 Uhr. Dienstag und Mittwoch 10 Uhr bis 13 Uhr. Tel. 089/53 29 56 - 11. Mail: info@shz-muenchen.de.

URL: Diesen Artikel erreichen Sie schnell und unkompliziert über die URL <http://short.waz-up.de/5844615>

Wir setzen technische und analytische Cookies ein um Ihnen die beste Nutzungserfahrung auf unserer Webseite zu bieten.

[Akzeptieren und Schließen](#) [Datenschutz \(/ueber-uns/datenschutz/\)](#)



Schreiben Sie uns