

Christophers zweite Chance

Nach OP im Fritzlärer Hospital: Wie Magenverkleinerung ein Leben veränderte

Fritzlar/Großalmerode – Der Moment, der Christopher Koch für immer im Gedächtnis bleiben wird, beginnt mit einem Sprint. Der Ball fliegt in die Ecke des Tors – und die jubelnden Stimmen seiner Fußball-Freunde erfüllen die Luft. Doch diesmal geht es nicht nur um das Spiel. Es ist mehr. Am Spielfeldrand sitzt sein Vater Dieter Koch, schwer krank, aber lächelnd, voller Stolz. „Das war mein Traum“, sagt Christopher Koch. „Dass mein Papa mich noch einmal so sieht wie früher – gesund, voller Leben. Dass er weiß, ich habe es geschafft.“

Dieser Tag auf dem Fußballplatz markiert den Höhepunkt einer Reise, die alles andere als einfach war. Die Jahre zuvor hatten den heute 40-jährigen an den Rand seiner Kräfte gebracht. Nach der Übernahme des elterlichen Krankentransportunternehmens schob er seine eigenen Bedürfnisse immer weiter zur Seite. „Arbeit, Arbeit, Arbeit – bis ich mich selbst völlig verloren hatte“, erzählt er. „Ich wollte meinen Eltern beweisen, dass ich es schaffen kann, dass sie sich keine Sorgen machen müssen.“ Bewegung wurde zur Ausnahme, er selbst zum „Stressfresser“. Ein Snack hier, ein Snack dort – Essen wurde für Christopher Koch zu einem Mechanismus, um den Alltag zu bewältigen. Er nahm immer mehr zu. Mit der Schwangerschaft seiner Frau Nadine kamen über 40 Kilogramm dazu, bis die Waage schließlich 183 Kilogramm zeigte. „Ich habe mich geschämt. Für mich, für meinen Körper, mein Leben.“

„Ich habe ein neues Leben geschenkt bekommen.“

Christopher Koch

Die Versuche, die Kontrolle zurückzugewinnen, scheiterten immer wieder. Unzählige Diäten, Abnehmgruppen und ein Reha-Aufenthalt, bei dem er 30 Kilogramm binnen kürzester Zeit verlor, brachten keine langfristige Veränderung. „Ich habe so oft gedacht, ich schaffe das. Aber der Alltag hat mich immer wieder eingeholt.“ Die Wende kam an einem Wintermorgen, als seine Tochter Emma ihn fragte, ob sie zusammen Schlitten fahren könnten. „Ich musste nein sagen. Ich konnte nicht. Und das hat mir das Herz gebrochen.“ Es war seine Schwester, die ihm den entscheidenden Impuls gab. „Sie hat mir gesagt: ‚Chrissi, du musst etwas ändern. Für dich, für deine Familie.‘“ Ihr Tipp: eine Magen-OP im Fritzlärer Hospital zum Heiligen Geist.

Der Gedanke an einen operativen Eingriff war für Christopher Koch anfangs beängstigend. „Ich hatte Angst vor dem Eingriff und davor, mir einzugestehen, dass ich alleine nicht mehr rauskomme.“

Im Januar 2019 war der Leidensdruck dann so groß, dass Koch dem Eingriff zustimmte. „Die Schlauchmagen-Operation war nicht ohne Risiko. Mein Herz war geschwächt, und es gab Komplikationen.“ Doch als er aufwachte, spürte er etwas, das er lange nicht



Sie sind stolz auf ihren Papa und darauf, dass er jetzt, 85 Kilo leichter, wieder viel mit ihnen unternehmen kann: Christopher Koch mit seinen Töchtern Charlyze (links) und Emma (rechts).

FOTO: MAJA YÜCE



Ein Zoobesuch: Während seine Familie vergnügt unterwegs war, musste er sich öfter ausruhen.

FOTO: PRIVAT

mehr gekannt hatte: Hoffnung. „Ich wusste, dass ich jetzt die Chance habe, mein Leben zu ändern.“ Die folgenden Monate waren geprägt von Disziplin und neuen Erfahrungen. Flüssignahrung, winzige Portionen und die langsame Rückkehr zu einem aktiven Leben waren eine Herausforderung – und ein Segen. Mit jedem Kilo, das er verlor, kehrte ein Stück Lebensfreude zurück. „Es war, als hätte ich mich selbst wiedergefunden.“

Über 85 Kilo abgenommen

Auch die Sorge, dass seine starke Abnahme sichtbare Spuren wie übermäßige Hautlappen hinterlassen könnte, blieb ihm erspart. „Ich hatte Glück“, sagt er. „Das hat vieles einfacher gemacht und mir geholfen, mich schnell in meinem neuen Körper wohlfühlen.“ Der Fußballplatz war nur einer von vielen Momenten,

die ihm seine Transformation vor Augen führten. Ein weiteres war der Besuch im Freizeitpark, bei dem er früher nicht in ein Go-Kart gepasst hatte. „Es war so peinlich. Ich konnte nicht einmal bremsen. Aber nach der OP bin ich zurückgekehrt. Dieses Mal war es ein ganz anderes Gefühl. Es war, als hätte ich eine alte Wunde geheilt.“

Heute pendelt sich Kochs Gewicht zwischen 95 und 100 Kilogramm ein – sein Wohlfühlgewicht. „Ich habe ein neues Leben geschenkt bekommen. Ich bin aktiv, ich bin glücklich, und ich nehme mir endlich Zeit für mich und meine Familie.“ Er geht angeln, spielt Fußball und genießt die Auszeiten mit seinen Liebsten. Sein Vater allerdings ist nicht mehr da. Doch es bleibt die Gewissheit, dass er seinen Sohn noch einmal so gesehen hat wie früher: gesund, voller Leben und glücklich, diesen schweren Weg gewagt zu haben.

SASCHA HOFFMANN

HINTERGRUND

Operationen und Selbsthilfegruppe

Worauf zu achten ist:

Ernährungsumstellung für einen nachhaltigen Erfolg, Steigerung der körperlichen Bewegung, psychologische Unterstützung zur Verbesserung von Essgewohnheiten und beeinträchtigenden Lebensweisen, Überprüfung verordneter Medikamente und deren Einfluss auf die Adipositas-Therapie.

Operative Möglichkeiten:

Magenbypass: Der Magen wird in eine kleinere, obere Magentasche und den größeren Restmagen geteilt. Schlauchmagen: Der größte Teil des Magens wird entfernt, sodass lediglich ein schlauchförmiger Restmagen übrig bleibt.

Mini Gastric Bypass: Ähnlich der Schlauchmagen-Operation wird der Magen aufgeteilt.

Biliopankreatische Diversion: Umleitung der Gallen- und Bauchspeicheldrüsensaft

Selbsthilfegruppe: Die SHG-Adipositas trifft sich immer am zweiten Montag im Monat um 19 Uhr in der Cafeteria im Hospital zum Heiligen Geist. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Bei Fragen: 05622/9970.

Kontakt: Ein individuelles Beratungsgespräch vereinbart man unter: 05622/9970 (mit dem Sekretariat der Chirurgie verbinden lassen) oder chirurgie@hospital-fritzlar.de

may



Kurz vor der Operation: Christopher Koch wog 185 Kilo und konnte bei vielen Aktivitäten seiner Familie und von Freunden nur zusehen.

FOTO: PRIVAT

STICHWORT

Kompetenzzentren

2015 wurde das Hospital erstmals als Kompetenzzentrum für Adipositas Chirurgie von der Deutschen Gesellschaft für Allgemein- und Viszeralchirurgie zertifiziert und bietet den Patienten alle nötigen Ressourcen – von größeren Betten und speziellen OP-Ausstattungen bis hin zu psychologischen Betreuung. In Nordhessen gibt es nur zwei solcher Kompetenzzentren – in Fritzlar und Kassel. In Deutschland gibt es 122 solcher Zentren.

Adipositas ist eine chronische Erkrankung, die weitreichende gesundheitliche Folgen mit sich bringt und die Lebensqualität der Betroffenen erheblich beeinträchtigt. In Deutschland weist jeder vierte Erwachsene einen Body-Mass-Index über 30 auf, ab dem Adipositas vorliegt.

may

ANNEGRAMM



Glühwein kommt oft teuer zu stehen

VON ANNE QUEHL

Da freut sich alles auf die heute beginnende Weihnachtsmarktsaison, und nun flattert der Redaktion der „Glühweinindex 2024“ in den Email-Posteingang. Sie ahnen es: Auch der warme, meist rötliche Alkohol-Trank in Tassen wird nicht günstiger, im Schnitt sei der Preis um zwölf Prozent gestiegen.

Dazu, so wird gemeldet, haben Rechercheure in vielen Städten kundige Anbieter interviewt, bevor sie einen Mittelwert errechneten. Falls Sie in Hannover Glühwein genießen möchten, richten Sie sich auf Preise von fünf Euro pro gefülltem Becher ein, ohne Pfand. Mehr empfehlen kann man Regensburg, wo man angeblich für 3,25 Euro bechern kann, dort ist der Preis sogar um sieben Prozentpunkte gesunken.

All die schönen Orte im Schwalm-Eder-Kreis, wo man im Advent doch auch gern dem gefälligen Gesöff zuspricht, haben die Glühweinindex-Macher schnöde ausgelassen. Das heißt, Sie müssen schon selbst den Praxis-Test machen.

Um den Preis des Oktoberfestbiers geht es auch alle Jahre wieder, bislang ohne größere Aufstände oder wachsende Abstinenz. Wo bei man hört, dass sich mancher den Krug lieber mit (sehr teurem) Mineralwasser füllen lässt. Vielleicht der beste Tipp. Nicht gerade zum Sparen, aber um einen klaren Kopf zu behalten.

aqu@hna.de

Jobcenter bietet Training für Bewerbungen an

Schwalm-Eder – Frauen, die sich mit ihrer Bewerbung und im Vorstellungsgespräch kompetent und selbstbewusst zeigen möchten, laden die Jobcenter Schwalm-Eder und Waldeck-Frankenberg sowie die Agentur für Arbeit am Donnerstag, 5. Dezember, von 9.30 bis 11 Uhr zu einem Online-Bewerbungstraining ein.

Die Referentin Sigrud Knorr vom Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit zeigt, wie eine optimale Recherche nach Arbeitsstellen aussehen kann und was in einer aussagekräftigen Bewerbung nicht fehlen darf. Die Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch und konkrete Umsetzungsstrategien werden erläutert.

Anmeldungen sind bis Montag, 2. Dezember, per E-Mail (jocbenter-schwalm-eder.BCA@jobcenter-ge) möglich. Weitere Informationen auch unter Tel. 0 56 22/98 99 30) oder im Internet unter jobcenter-schwalm-eder.de/veranstaltungs-kalender.html.

wag