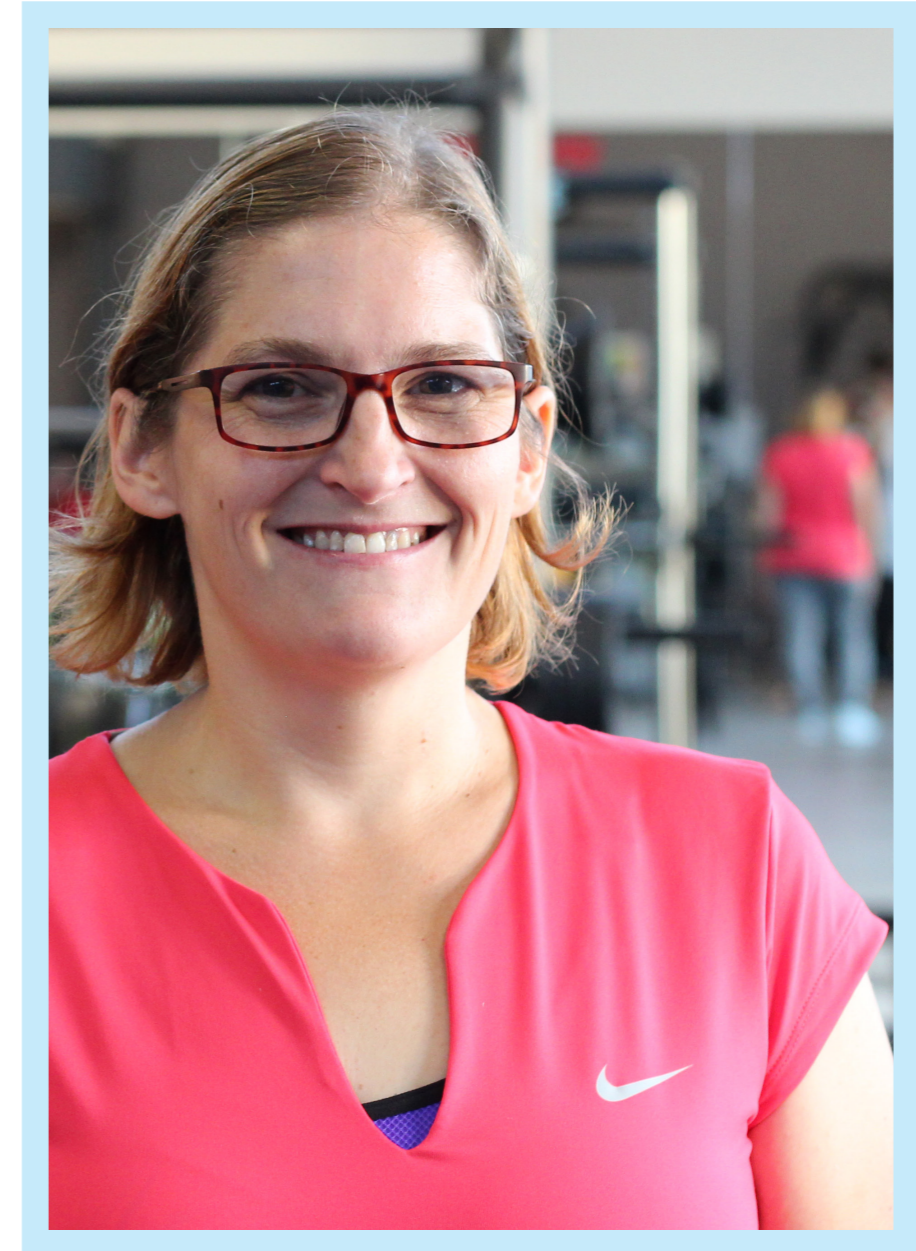


EIN LEICHTERES LEBEN DANK EINER MAGEN- BYPASS-OPERATION?

Sie hat einen lebensverändernden Eingriff gewagt und steht heute, erst 9 Monate später, aktiver im Leben als je zuvor.

Mit dem Ziel ihren Körper nach der Magenbypass-Operation zu unterstützen, meldete sich Monika Jenni im Februar 2019 für ein Probetraining im MeditopCenter an. Heute fehlen Monika nur noch 2.5 Kilogramm zu ihrem Traumgewicht. Doch macht ihre Haut den starken Gewichtsverlust mit und ist der Weg in ein nachhaltig «leichtes» Leben wirklich schon geschafft?

Bericht/Fotos: Janine Urech



Monika Jenni trainiert zwei bis drei Mal pro Woche im MeditopCenter.



Monika Jenni, 38 Jahre, aus Sarmenstorf weiss als Leiterin Qualitätsmanagement in der Lebensmittelbranche auf was es bei einer gesunden Ernährung ankommt. Sie legte immer Wert darauf, ihren Körper mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen. Das rege Interesse an einer bewussten Ernährung kommt aber nicht von ungefähr. Schon als Kind war Monika eher kräftig gebaut und als sie dann in der Pubertät deswegen noch gestichelt wurde, beschleunigte sich ihre Gewichtszunahme auch noch wegen den psychischen Gründen.

«MEIN KÖRPER IST GEIZIG. ER GIBT NICHTS ZURÜCK UND VERWERTET ALLES, WAS ER BEKOMMT.»

Unwohl fühlte sich Monika wegen ihren überschüssigen Pfunden eigentlich nie. Sie kannte ihren Körper nicht anders und akzeptierte ihn so wie er war. Sie hat schon früh gemerkt, dass ihr Körper, wie sie sagt, «geizig» ist und nichts zurückgibt. Fachpersonen sprechen von einen sogenannten «Überlebens-Gen» wenn der Darm seine Arbeit geradezu



perfekt macht und jedes Lebensmittel komplett verwertet, um möglichst alle Nährstoffe daraus zu gewinnen.

Mit 20 Jahren empfand Monika ihr Übergewicht erstmals als Einschränkung und sie startete erste Versuche das Gewicht zu reduzieren. Auf einseitige Diäten hatte Monika aber bewusst verzichtet. Sie wollte einen nachhaltigen Weg gehen. So fanden Aktivitäten wie Laufen oder Radfahren Platz in ihrem Alltag und sie setzte sich, unterstützt durch Ärzte und Ernährungsberater, intensiv mit ihren Essgewohnheiten auseinander. Grosse Erfolge konnte sie aber trotzdem nie feiern.

«NACH EINEM TAG IM GARTEN FÜHLTE ICH MICH WIE GERÄDERT UND KAM KAUM NOCH AUS DEM BETT.»

Vier Jahre später entdeckte Monika in einem Fitnesscenter in Luzern – wo sie damals wohnte – ihre Vorliebe fürs Krafttraining. Über zwei Jahre lang konnte sie ihre Trainingseinheiten mit dem Berufsalltag kombinieren. Nach dem Start ihres Studiums fehlten dann aber die finanziellen Mittel und auch die Zeit, um dieses Hobby aufrecht zu erhalten.

Während der Hälfte ihres Lebens versuchte Monika jede Chance zu nutzen, um ihr Gewicht zu reduzieren. Mit schwindender Disziplin



holte sich ihr Körper aber nach jedem Versuch gefühlt das doppelte Gewicht wieder zurück. Und irgendwann machte sich ihr Übergewicht auch gesundheitlich bemerkbar. Nach körperlicher Aktivität schmerzten ihre Gelenke und Monika kam ausser Atem. Auch Ernährungsberater waren mit dem Latein am Ende und Monika wollte endlich eine gangbare Lösung.

«MIT DEM ÜBERLEBENS-GEN ABZUNEHMEN UND DAS GEWICHT ZU HALTEN IST FAST UNMÖGLICH. ES WÄRE EIN LEBEN MIT STÄNDIGEM HUNGERGEFÜHL.»

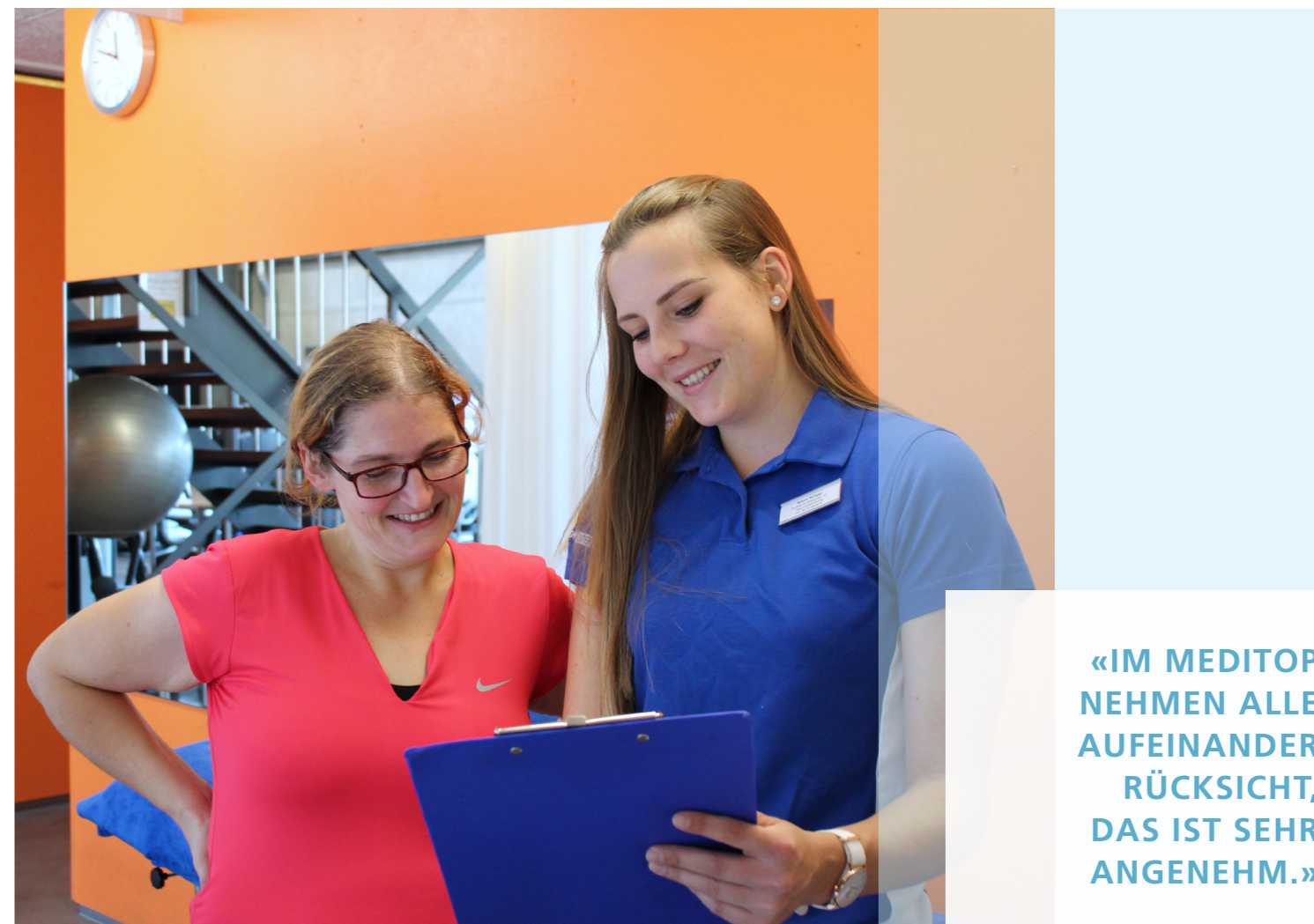
Schon vor längerer Zeit haben ihr die Ärzte eine Magenbypass-Operation empfohlen. Doch der grosse Eingriff und die extreme Lebensumstellung schreckten Monika anfangs ab. Sie brauchte Zeit. Sechs Jahre vergingen, bis sie sich im Frühling 2018, angetrieben von den zunehmenden gesundheitlichen Problemen, entschied diesen Schritt zu gehen.

So folgte im Dezember 2018 der operative Eingriff. Dabei wurde der Magen kurz nach der Einmündung der Speiseröhre durchtrennt und zugenäht. Die verbliebene kleine Magentasche wurde direkt mit dem Dünndarm verbunden. Dadurch wird die Nahrung am Magen und einem Teil des Dünndarms vorbeigeführt, was den Verdauungsprozess und somit die Nährstoffaufnahme verkürzt. Mit dem kleinen Magen entsteht beim Essen schnell ein Völlegefühl, wodurch Monika nur noch ganz kleine Portionen zu sich nehmen kann.

In den ersten Wochen nach der Magenbypass-Operation musste sich Monika aufgrund der inneren Operationswunde schonen. Ohne zusätzliche Körperaktivität verlor Monika in diesen sechs Wochen schon fast 20 Kilogramm. Schnell machte sich der Bewegungsdrang in ihr bemerkbar. Wieder mehr Lust zu haben, aktiv zu sein – das war Monikas persönlicher Wunsch vor dem Eingriff.

Auf das MeditopCenter wurde Monika durch die Physiotherapeutin Lynn Murer aufmerksam. Sie kannte sie privat und wusste von ihr, dass sich das MeditopCenter auf das Gesundheitstraining spezialisiert hat. Bei der Wahl des Centers lag für Monika der Gesundheits-Aspekt klar im Vordergrund. Mit dem Ziel ihren Körper bei der Gewichtsabnahme zu unterstützen meldete sie sich

«IN EINER MUKKIBUDE HÄTTE ICH MICH MIT MEINEM STARKEN ÜBERGEWICHT NIEMALS WOHL GEFÜHLT.»



«IM MEDITOP NEHMEN ALLE AUF EINANDER RÜCKSICHT, DAS IST SEHR ANGENEHM.»

im Februar 2019 für ein Probetraining an. Auch als Monika noch stark übergewichtig war, fühlte sie sich im Meditop wohl. Das Team betreute sie herzlich und auch der Umgang unter den Trainierenden war immer freundlich und rücksichtsvoll.

Monika entschied sich, ein Health-Fitness-Abonnement zu lösen. Bei diesem Abonnement ist die Betreuung durch die Fitnesstrainer besonders intensiv. Zusammen mit ihrer Trainerin Noemi stellte sie einen Trainingsplan zusammen,

womit sie ihren ganzen Körper stärken konnte. Beim schnellen Abnehmen ist meist die Haut ein Problem und der Körper baut nicht nur Fett, sondern auch Muskelmasse ab. Jeden Monat machte Monika zusammen mit Noemi ein BIA Corpus Testing, um die Körperzusammensetzung von Muskel, Fett und Wasser visuell darzustellen. So konnte Monika ihre Veränderung immer genau mitverfolgen. Ihr Körpergewicht ging rasant, aber gleichmässig zurück. Bis im September 2019 hatte Monika ganze 45 Kilogramm geschafft – und das in nur 9 Monaten!

Monika war fleissig: Zwei bis drei Mal die Woche kam sie nach Seengen. Nach dem Aufwärmen auf dem Vario führte sie ihre Übungen an den verschiedenen Kraftgeräten aus und machte auch funktionelle, freie Übungen. Sie war motiviert und baute ihren Trainingsplan beim monatlichen Kontrolltraining zusammen mit Noemi immer weiter aus.

«ICH HABE KEINEN HUNGER MEHR. ICH ESSE MEHR AUS VERNUNFT, ALS AUS HUNGER.»

Monika hat das Glück, dass sie trotz dem Magenbypass noch alles Essen kann. Das ist bei diesem operativen Eingriff nicht selbstverständlich. Oft müssen die Patienten ihre Ernährung umstellen, das ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich.

Monika weiss, mindestens dreimal am Tag muss sie essen. Es ist wichtig, dass ihr Körper immer mit genügend Eiweiss versorgt wird. Sonst läuft sie Gefahr, dass sich die Muskeln abbauen. Die Freude am Essen hat sie aber nicht verloren – im Gegenteil, sie schätzt es mehr als früher: Endlich ohne schlechtes Gewissen geniessen!

Doch der Weg in ein nachhaltig «leichtes» Leben ist noch nicht ganz geschafft: 1 bis 2 Jahre nach der Operation kommt die schwierige Zeit, wo der Körper lernt mit dem Magenbypass umzugehen. Es ist sogar möglich mit einem Bypass wieder auf das Ursprungsgewicht zurück zu kommen. Doch die Abnahmephase nach der Operation gibt einem eine



November 2018

einmalige Chance den Kopf umzustellen, Gewohnheiten abzulegen und den Lebensstil zu verändern. Monika ist zuversichtlich und nutzt im Alltag mittlerweile jede Gelegenheit, körperlich aktiv zu sein.

Heute fehlen Monika nur noch 2.5 Kilogramm zu ihrem Traumgewicht. Und auch das Training zahlt sich aus: Die BIA Corpus Messungen zeigen, dass von den 21 Kilogramm, die sie seit Februar abgenommen hat, nur eines die Muskelmasse betrifft.

«WIE ANDERE MENSCHEN AUF MICH REAGIEREN, HAT SICH EXTREM VERÄNDERT. MIT DEM STARKEN ÜBERGEWICHT HATTE ICH OFT DAS GEFÜHL, DIE LEUTE NEHMEN MICH GAR NICHT RICHTIG WAHR.»



September 2019

Durch die Veränderung und die körperliche Aktivität ist Monika viel ausgeglichener geworden und kann besser mit Stress umgehen. Sie hat Freude an Bewegung und Sport und viele alltägliche Aufgaben fallen ihr leichter.

Auch in der Gesellschaft merkt sie einen Unterschied, so wird ihr von fremden Mitmenschen plötzlich mehr Beachtung und Aufmerksamkeit geschenkt. Dank ihrem Fleiss und guten Genen macht ihre Haut den starken Gewichtsverlust sehr gut mit. Das ist für Monika persönlich der grösste Verdienst des Krafttrainings. Klar fühlt sich Monika heute «schöner» als früher, aber ihr Antrieb war in erster Linie ihre Gesundheit.



«ICH MACHE JEDEN TAG ÜBER 10'000 SCHRITTE.»