

Von 225 auf 123 Kilo: Michael Kleebaum hat sich fast halbiert

ERLE. Weniger als 100 Kilogramm will Michael Kleebaum wiegen. Mehr als 100 Kilo hat er schon abgenommen, auch wenn das Jahr 2020 für ihn nicht einfach war. Im neuen Corona-Lockdown sieht er für viele Adipositas-Kranke ein großes Problem.

Von Berthold Fehmer

Als der Erler Michael Kleebaum im Januar 2017 ins Koma fiel, wog er 225 Kilogramm. Ohne Magenverkleinerung, nur mit Sport, viel Laufen und einer Ernährungsumstellung, nahm er ab. Die Folge: Die gedehnte Haut hing als Bauchschürze herunter.

Im Dezember 2019 sollte die Bauchschürze operativ entfernt werden. „So eine Bauch-OP ist eine der größten Wunden, die man haben kann“, sagt der 46-Jährige, der zugibt „Manschetten“ vor der OP gehabt zu haben. Im Lüdinghausener St. Marien-Hospital sagte man ihm aber: „Wir können Sie nicht operieren. Sie wiegen dreieinhalb Kilo zu viel für unseren OP-Tisch.“ 138,5 Kilo wog Kleebaum damals. „Im Notfall hätte man den Tisch, der bis 135 Kilo belastbar ist, nicht bewegen können.“

Kleebaum bekam einen neuen Termin im März 2020. Seine Ernährungsmedizinerin Dr. Laura Dalhaus schraubte erneut am Speiseplan. „Alles, was lecker ist und ich noch essen durfte“, war für Kleebaum danach tabu. Von Ende Dezember bis zum 17. März nahm er erneut 7,5 Kilo ab. Doch 12 Stunden vor der OP kam der Anruf aus Lüdinghausen: Die OP sei abgesagt: „Wegen Corona“.

„Das war niederschmetternd“

„Das war niederschmetternd. Ich hatte so viel investiert, bin jeden Tag gelaufen, habe Hanteltraining gemacht“, sagt Kleebaum: „Ein Schlag in die Magengrube.“ Ein, zwei Kilo seien schnell wieder drauf gewesen. „Das geht superschnell.“ Sein Arzt Dr. Jan Esters machte ihm aber Mut, dass die OP nur verschoben werde - Kleebaum solle aufpassen, nicht wieder Gewicht zuzulegen.

Am 9. Juni wurden an Kleebaums Bauch 2,75 Kilogramm Haut entfernt. „Die OP hat viereinhalb Stunden gedauert.“ Der Bauchnabel sei nicht zu retten gewesen, sagt Kleebaum, der nach einer Woche Krankenhaus zu Hause fünf Wochen auf dem Rücken liegen musste, um die Narben nicht zu belasten. Sechs Wochen musste Klee-



Mehr als 100 Kilo hat der Erler Michael Kleebaum schon abgenommen.

FOTOS (2) FEHMER



Kaum Bilder von sich besitzt Michael Kleebaum aus den Jahren, in denen er noch 225 Kilo wog. Diese beiden zeigen den Unterschied von zwei Jahren.

FOTO PRIMAT

baum dann permanent eine Bauchbinde tragen. „Ich hatte Angst, dass die Wunde wieder aufplatzt.“

Langsam kam Kleebaum wieder auf die Beine. „Es lohnt sich, das machen zu lassen“, sagt Kleebaum im Nachhinein über die OP.

Kleebaum, der zuvor oft am Wesel-Datteln-Kanal gelaufen war, setzte dies fort. Erst zwei Kilometer am Stück, dann drei. „Dann habe ich versucht, meine ‚Todesstrecke‘ wieder zu laufen. Von Schermbeck bis Dorsten-Hardt.“ Hin und zurück sind das 12 Kilometer - zu viel in

Kleebaums Zustand. Per Telefon rief er um Hilfe - seine Schwägerin und seine Nichte holten ihn ab.

Von zehn Metern auf 20 Kilometer

Jetzt könne er maximal 20 Kilometer an einem Stück laufen, sagt Kleebaum. Stolz schwingt dabei mit: Denn Ende 2016 schaffte er kaum noch zehn Meter. Kleebaum wiegt heute 123,5 Kilo. Einige Ernährungsexperten hätten zu seiner Gewichtsabnahme gemeint, dass eine konventionelle Abnahme von über 100 Kilo statistisch eigentlich



Diese Bauchbinde musste Michael Kleebaum wochenlang tragen, damit die Narben an seinem Bauch nach der Operation nicht zu stark belastet werden.

nicht möglich sein könne.

In der Adipositas-Reha-Sportgruppe Rhede ist Michael Kleebaum nicht mehr. Die Reha-Gruppe sei „absolut fantastisch“ für ihn gewesen, da sie ihn in die Lage versetzt habe, überhaupt so weit zu kommen, sagt Kleebaum, der nun den nächsten Schritt machen will. Die großen Muskelgruppen, die Kleebaum jetzt trainieren will, könne er aber nur an Maschinen trainieren. „Ich habe versucht, mir jetzt ein kommerzielles Fitness-Studio zu suchen.“

In Borken war Kleebaum eigentlich schon fündig ge-

worden, doch die beiden Lockdowns und die OP sorgten dafür, dass der Plan bislang nicht umgesetzt werden konnte. „Ich habe mir für Zuhause ein Ergometer angeschafft - mit dickem Fernseher davor. Ablenkung ist alles“, sagt Kleebaum lächelnd: „Man muss sich ein bisschen selbst überlisten.“ Auch trainiere er jeden Abend eine Viertelstunde mit Hanteln.

Eine zweite OP („Body-Lift“), bei der die Bauchdecke gestrafft wird, hat Kleebaum noch vor sich. Aber zunächst will er noch zwei Jahre sein

Ziel verfolgen, unter 100 Kilogramm zu kommen, auch wenn Kleebaum über den jetzigen Zustand sagt: „So, wie es jetzt ist, hat sich mein Leben schon um 1.000 Prozent geändert.“ Mit weniger Gewicht, hofft Kleebaum aber, dürfte die Arthrose in den Knien beim Laufen nicht mehr so schmerzhaft sein.

Kleebaum will anderen Betroffenen Mut machen. Nach dem Bericht über ihn seien viele Adipositas-Kranke aus Schermbeck und Dorsten bis nach Borken zu seiner Selbsthilfegruppe (www.shg-adipositas-borken.de) oder nach Rhede zu seiner Sportgruppe (www.adipositas-rehasport-rhede.net) gekommen. Die Selbsthilfegruppe sei zu Beginn fast überfüllt gewesen, so Kleebaum, der die Homepage betreut.

Mittlerweile sei die Adipositas-Rehasport-Gruppe bei den Krankenkassen genau so anerkannt wie etwa eine Herzsport-Gruppe. Kleebaum: „Die meisten Sachbearbeiter wissen das noch nicht - aber man muss dann einen Einspruch einlegen, wenn man abgelehnt wird. Dann klappt das.“

„Viele Dicke sind vereinsamt“

„Die Selbsthilfegruppe ist meiner Meinung nach aber immer noch der erste Gang, den man machen sollte“, sagt Kleebaum. „Viele Dicke sind vereinsamt. Die merken gar nicht, dass es auch noch andere Leute wie sie gibt.“ Dort gebe es auch Input zu Ernährung und Fachärzten. „Danach hat man so viele Informationen, dass man keine Ausreden hat, nichts zu tun.“

Aus den beiden Gruppen hätten sich neue Gruppen gebildet. Etwa Kleebaums Stammtisch mit sieben Leuten, die per WhatsApp verbunden sind, aber auch gemeinsam etwas unternehmen. „Das geht jetzt wegen Corona natürlich nicht.“ Kleebaum sagt: „Mein soziales Umfeld hat sich um 200 Prozent vergrößert.“ Man gehe zusammen spazieren, treffe sich zum Kaffeetrinken, zum Klönen. „Jetzt ist Weihnachtskarten-Schreiben gerade wieder ganz groß in Mode gekommen.“ Er habe immer noch zu den meisten Kontakt, die mit ihm in der Sportgrup-

pewaren.

Lockdown ist ein Problem für Adipositas-Kranke

Die Selbsthilfegruppe laufe wegen des Lockdowns derzeit digital über Zoom oder Skype. „Das ist nicht ganz so optimal“, sagt Kleebaum ehrlich. Die Rehasport-Gruppe müsse wegen Corona pausieren. Kleebaum sieht ein Problem: „Viele dicke Leute, die sich einmal getraut haben, aus ihrer Komfortzone rauszukommen, sind jetzt durch den Lockdown gezwungen, wieder dahin zurückzukehren: Die haben es einmal geschafft, ihren inneren Schweinehund totzuschlagen. Es ist wirklich schwierig, das beim zweiten Mal wieder zu schaffen. Zu diesen Leuten darf man den Kontakt nicht verlieren.“

In Corona-Zeiten gelte es, diese bei der Stange zu halten. Spaziergehen könne man auch im Lockdown. Kleebaum gibt dazu auf seiner Seite moppelsport.net viele Tipps. Nach den Touren am Kanal hat er 2020 viele Ziele in der näheren Umgebung erkundet. Wo er sonst einfach mit dem Auto vorbeigefahren sei, gelte nun: „Einfach mal anhalten und gucken, was geht.“ Er sei nicht mehr so kontaktscheu wie früher und treffe häufiger Menschen im Wald.

Schlösser, Burgen, Klöster, Freilichtmuseen, Parks, Zoos, der Wesel-Datteln-Kanal, die Lippe, die Ufer Mark und viele mehr hat Kleebaum mit Tausenden Fotos dokumentiert.

Als Projekt für 2021 hat er sich vorgenommen, Touren auch auf ihren Schwierigkeitsgrad zu bewerten - ob sie etwa für Rollator-Fahrer, wie er es ein Dreiviertel-Jahr selbst einer war, geeignet sind. Bei einem Spaziergang in Reken an der Waldkapelle habe er etwa neulich zwei Schuhe im Schlamm verloren.

Der Name moppelsport.net habe für einige wenige kritische Reaktionen gesorgt. Kleebaum sagt: „Ich brauchte einen knackigen Namen. Vielleicht etwas Lustiges, wo die Leute ein bisschen stutzen. Wenn man sich selbst ein bisschen auf die Schippe nimmt, ist das ein Zeichen, dass man erkannt hat, dass man ein Problem hat.“