

„Ich entspreche nicht der Norm“

Micky Klemsch hat einen Anti-Ratgeber geschrieben: ein Buch darüber, wie es ihm regelmäßig nicht gelingt, abzunehmen. *Interview: Mareike Boysen*

Wien. Ob er diesen Sessel nehmen dürfe, fragt Michael Klemsch und zeigt dabei auf ein dunkelbraunes Exemplar mit breiter Rückenlehne. „Der sieht mir etwas stabiler aus als der Rest.“ Wie für jedes andere Restaurant gilt für das Café 7stern in Wien-Neubau: Auf Menschen mit starkem Übergewicht nimmt die Inneneinrichtung wenig Rücksicht. Klemsch, der derzeit bei etwa 150 Kilogramm steht, fordert in seinem Buch „Micky halbiert sich (nicht)“ daher eine „Barrierefreiheit für Dicke“.



„Wiener Zeitung“: Herr Klemsch, der Frühling bringt allorts Aufrufe zu Diäten und persönlicher Fitness mit sich. Wie stehen Sie dazu?

Michael Klemsch: Es beginnt doch schon viel früher, nämlich mit dem Jahreswechsel und den guten Vorsätzen. Meiner Erfahrung nach ist das Korsett der Zwänge das, was das Korsett sprengt. Wenn ich mir im März vornehme, bis zum Juli 15 Kilo abzunehmen, weil die Badesaison kommt, habe ich garantiert bis zum Mai fünf Kilo zugenommen.

An einer Stelle in Ihrem Buch bezeichnen Sie sich als Elefant unter Gazellen. Das macht betroffen.

Es ist insgesamt ein sehr trauriges Buch. Das hat viele gewundert, die mich kennen und davon ausgegangen sind, dass der Micky wie immer etwas Lockeres, Lustiges geschrieben haben wird. Wer das

Buch liest, um unterhalten zu werden, wird wahrscheinlich enttäuscht.

Sie haben der Figur des „lustigen Dicken“ sogar ein Kapitel gewidmet.

Humor ist ein Schutzschild. Ich gehe lieber in die Offensive und mache über mich selbst Witze, bevor andere das tun können. Manchmal gehe ich dabei vielleicht zu weit. Meine Lektorin hat einige besonders sarkastische Stellen im Buch entschärft.

Reflektieren Sie Ihre Gefühle von Peinlichkeit, also die Diskriminierung durch die Gesellschaft?

Mein Problem ist vor allem die eigene Psyche: der Mangel an Eigenliebe und an Wohlwollen mir selbst gegenüber. Wenn mich in der U-Bahn jemand länger anschaut, gehe ich sofort in eine geistige Abwehrhaltung. Ich bin sicher, dass er meinen Bauch abstoßend findet. Auf die Idee, dass er meine Tasche oder meine Schuhe cool finden könnte, komme ich gar nicht. Das ist ärgerlich, und deswegen versuche ich jetzt in Psychotherapien, an mir selbst zu arbeiten. Denn die anderen kann ich ohnehin nicht ändern.

Gibt es eine Strategie, die Sie weitergeben wollen?

Nein. Ich habe ja auch keinen Ratgeber geschrieben. Mir ging es darum, verständlich zu machen, warum einige Menschen es nicht schaffen, dauerhaft abzunehmen.



Michael Klemsch, Buchautor und „Meister der Theorie“.

Foto: Manfred Weis

Sie schreiben, eine Fettschicht sei oft ein Panzer für die Seele. Wie ist das gemeint?

Viele Menschen, denen ein körperlicher oder psychischer Übergriff widerfahren ist, reagieren, indem sie sich dick machen. Ich habe Frauen kennengelernt, die in ihrer Jugend unangenehme Erfahrungen sexueller Natur gemacht haben und die sich, wenn auch unbewusst, einen Panzer zugelegt haben.

Sie sind ausgebildeter Ernährungsvorsorgecoach und nennen sich einen „Meister der Theorie“. Welchen Schwierigkeiten begegnen Sie bei der Umsetzung Ihres Wissens?

Sehr dicke Menschen stehen doch über den klassischen Ernährungsfehlern. Ich habe jede Diät

durchgemacht. Die Frage ist nicht, wie ich mich ernähre, sondern warum ich mich so ernähre. Warum kann ich nach zwei Stück Berner Würsteln nicht aufhören? Der Körper hat einen gewissen Energieverbrauch und gibt durch Sättigungsgefühle an, dass diesem entsprochen worden ist. Danach kommt die Lust, die zur Sucht werden kann.

Wie oft werden Sie von Freunden dazu angehalten, das Thema Dicksein ruhen zu lassen und sich nicht allein auf Ihr Äußeres zu reduzieren?

Sehr oft. Das sagen auch meine Therapeuten: Ich soll mich selbst schätzen, mir mehr erlauben und mich nicht für Verfehlungen zusätzlich verurteilen. Ich versuche, das anzunehmen.

Die sozialmediale Bewegung der Body Positivity ruft zur Abkehr von der Formel „Schön ist gleich schlank“ auf.

Gerade im Umfeld der österreichischen Plus-Size-Bloggerinnen haben sich in dieser Hinsicht einige mehr von mir erwartet. Mich aber gar nicht zu genieren für mein Gewicht, wie es ein Leitsatz dieser Bewegung ist, das gelingt mir noch nicht. Es gibt schließlich Einschränkungen, die das Leben für eine stark übergewichtige Person schwerer machen: dass man in den öffentlichen Verkehrsmitteln schwer einen Sitz bekommt, dass man nicht lange stehen kann, dass man auch im Winter wahnsinnig schwitzt. Der Vorteil der Body-Positivity-Bewegung ist natürlich, dass sie Bewusstsein schafft für die Randgruppe der schwer übergewichtigen Menschen.

Sie empfinden sich als Teil einer Randgruppe?

Sehr dicke Menschen entsprechen nicht der Norm, für die das Leben in Europa gebaut ist. Zu fliegen ist inzwischen fast unmöglich. Über Männer, die sich für ein Körpergewicht von 100 Kilogramm selbst geißeln, kann ich nur lachen.

Hadern Sie mehr als andere mit Ihrer mangelnden Bewegungsfreiheit, weil Sie einmal Marathonläufer waren?

Sicherlich. Wenn ich heute jemanden joggen sehe, dann beneide ich ihn sehr. ■

Entgeltliche Einschaltung

GESUNDHEIT FÜR DAS GANZE LEBEN

Prävention, Akutversorgung, Reha und Pflege: Immer mehr Patienten wollen eine umfassende Gesundheitsbetreuung aus einer Hand. 2018 hat die VAMED das größte Wachstum ihrer Geschichte erzielt.



Die Nachfrage nach effizienten, innovativen und ganzheitlichen Lösungen im Gesundheitssystem wird Jahr für Jahr größer. Rechtzeitige und effektive Prävention; rasche und nachhaltige Akutbehandlung; ganzheitliche Rehabilitation und Pflege: Die VAMED ist seit mehr als 35 Jahren in diesen Bereichen weltweit führend. Allein im vergangenen Jahr ist die VAMED im Umsatz um 38 Prozent auf 1,7 Mrd. Euro gewachsen – einerseits durch die Übernahme von 38 Kliniken in Deutschland, andererseits durch eigene neue Krankenhaus-Projekte in aller Welt. In

88 Ländern hat das Unternehmen in dreieinhalb Jahrzehnten über 900 Gesundheitsprojekte realisiert und beschäftigte Ende 2018 mehr als 27.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter weltweit, darunter rund 10.000 Ärzte, Therapeuten und Pfleger.

Das umfassende medizinische Know-how ihrer Ärzte aus den unterschiedlichsten Disziplinen hat die VAMED in einem International Medical Board vernetzt, um so das Angebot für die Patientinnen und Patienten entsprechend den aktuellsten Erkenntnissen aus der For-

schung kontinuierlich zu verbessern. Das Streben nach Exzellenz ist schon in der VAMED-Unternehmensphilosophie begründet, sagt Dr. Ernst Wastler, Vorstandsvorsitzender der VAMED AG: „In unseren Gesundheitseinrichtungen geht es um das wertvollste Gut der Menschen, das Leben. Unser Ziel ist ein Höchstmaß an Qualität, das im europaweiten Vergleich als Benchmark gilt.“

FÜHRENDER EUROPÄISCHER ANBIETER FÜR REHABILITATION UND PFLEGE IN EUROPA

Als Dienstleister betreut die VAMED aktuell weltweit 840 Gesundheitseinrichtungen mit rund 193.000 Betten. In Europa zählt das Unternehmen mit 67 Einrichtungen vor allem in der Post-Akut-Versorgung zu den größten Anbietern für Rehabilitation und Pflege der Region. Das Rehabilitationsangebot der VAMED deckt sämtliche Indikationen ab – Neurologie, Orthopädie, Onkologie, Psychosomatik, Kardiologie und Geriatrie sowie Hörstörungen, Tinnitus und Schwindel.

Außerdem sind die VAMED-Einrichtungen führend in der Kinder- und Jugendlichen-Rehabilitation. In Österreich hat die VAMED 2018 mit dem Leuwaldhof in St. Veit im Pongau die erste familienorientierte Rehabilitation für Kinder- und Jugendliche mit Krebs- und Stoffwechselerkrankungen eröffnet.

In der Prävention betreibt die VAMED Vitality World (VW) als Marktführer neun Thermen und Gesundheitsressorts in sechs österreichischen Bundesländern und konnte ihre Marktposition 2018 weiter ausbauen. Die Zahl der Eintritte erhöhte sich im vergangenen Jahr auf mehr als 3,2 Millionen.

NEUE, INDIVIDUALISIERTE THERAPIEFORMEN PRÄGEN DIE ZUKUNFT

Für die Entwicklung neuer, individualisierter Therapien setzt die VAMED auf Kooperationen mit internationalen Hochschulen und führenden Universitätskliniken. In der Schweiz hat die VAMED Rehaklinik Zihlschlacht mit einem Technologiepartner und der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW) unter dem Namen Revigo ein neues Trainings-, Ausbildungs- und Entwicklungszentrum für robotergestützter Rehabilitation gegründet, neueste Forschungsergebnisse

unter medizinischer Aufsicht sofort in die ambulante neurologische Rehabilitation integriert. Weltweit engagiert sich die VAMED außerdem für die Ausbildung von neuem medizinischem Fachpersonal.

GEFRAGTER PARTNER FÜR NEUE GESUNDHEITSEINRICHTUNGEN

Das internationale Portfolio der VAMED deckt aber nicht nur den Betrieb eigener Gesundheitseinrichtungen ab, sondern die gesamte Wertschöpfungskette – von der Projektentwicklung und Finanzierung über die Planung und Errichtung einer Gesundheitseinrichtung bis hin zu hoch spezialisierten Dienstleistungen im kaufmännischen und technischen Bereich. Durch ihre jahrzehntelange Erfahrung im Financial Engineering ermöglicht die VAMED auch die Finanzierung neuer Projekte.

„Die VAMED ist weltweit Pionier bei Public Private Partnership im Gesundheitswesen und als einziger Gesundheitsdienstleister in der Lage, alles aus einer Hand anzubieten. Das hat uns zu einem gefragten Partner gemacht“, so Vorstandsvorsitzender Dr. Wastler.

WEITERE INFOS: WWW.VAMED.COM