

# Übergewicht: Ein neues Leben nach dem 185-Kilo-Horror

## Drei Frauen und eine Magenverkleinerung halfen dem Saarländer Ralf Peter Fritz aus einer scheinbar hoffnungslosen Lage

Die Zahl der Menschen, die von krankhaftem Übergewicht betroffen sind, steigt auch im Saarland. Eine besondere Leidensgeschichte hat Ralf Peter Fritz aus Dudweiler hinter sich. In den vergangenen Monaten hat er mehr als 50 Kilo abgesehen. Alleine hätte er das wohl nicht geschafft. Ein Pfund Nudeln, dazu ein schönes, großes Schweineschnitzel, hinterher noch ein Kaffeestückchen, Kuchen, Schokolade und gern auch eine Tüte mit Nüssen. So sahen sie aus, die Feierabende – Tag für Tag. Bis der Körper den Warnstreik ausrief. Bis er anfang, sich zu wehren gegen die Folgen des Heißhungers, der keine Mäßigung kannte. Schon zum Primeur-Abend im Dudweiler Bürgerhaus vergangenes Jahr sah man dem Mann die Verzweiflung an. Da saß der Präsident des Verkehrsvereins am Eingang ganz armselig auf einem Stuhl und begrüßte unter Schmerzen die Gäste zum Fest. Die Lebensfreude war schon lange gewichen. Und Lebensqualität kein Thema mehr. Das Laufen und Stehen eine einzige Qual, das Sofa zu Hause die temporäre Erlösung.

Doch Ralf Peter Fritz war mit seinem Kummer nicht allein. Und heute dankt er von ganzem Herzen drei [Frauen](#), die ihm ein neues Leben schenkten: seiner Frau Yvonne, sie ist Arzthelferin, sowie Andrea Helena Herrmann, einer guten Freundin – und der Ärztin Dr. Susanne Brenner. Denn als dem schwerst Übergewichtigen schon der Rollator und zwei künstliche Kniegelenke drohten, fanden sie den Ausweg aus der Misere. Und leisteten vor allem auch seelischen Beistand. Susanne Brenner kümmerte sich ums Organisatorische, bis hin zur OP-Genehmigung durch die Krankenkasse. Denn Hilfe sollte vom Adipositas-Zentrum Zweibrücken kommen. Dort schockierte den [Patienten](#) mit dem gewaltigen Leidensdruck sein tatsächliches Gewicht: 185 Kilo. Zu Hause wiegen ging ja nicht mehr, ein handelsübliches Gerät hätte ihn nicht ausgehalten, sagt Fritz und witzelt über eine imaginäre Waage, die ihm vermutlich zugeflüstert hätte: „Bitte nur eine Person draufstellen.“

Am 19. Februar dann die Operation. Dem 46-Jährigen wurden – mit vier kleinen Schnitten – Zweidrittel seines Magens entfernt. Davor graute ihm nicht, wohl aber vor der Narkose. Doch alles verlief ganz ohne Probleme. An den Tag nach dem ärztlichen Eingriff kann er sich nicht erinnern. Aber an die wunderbare Zeit danach. Denn jetzt ging es für ihn bergauf. Mehr als 50 Kilogramm Gewicht hat er schon verloren, die körperlichen Beschwerden sind verschwunden. „Bis heute hab’ ich kein Hungergefühl, wo ich früher kein Sättigungsgefühl kannte“, sagt fröhlich der Mann, der sogar mal Model war. Und zwar in jungen Jahren – da lief er zweimal im Jahr für ein Modehaus in Wadern auf dem Laufsteg. Doch nach zwölfjährigem Dienst bei der Bundeswehr wurde er immer fülliger, immer schwerer, bis zuletzt Textilien der Größe XXXXXXXXL im Kleiderschrank hingen.

Doch das ist jetzt Vergangenheit, die Welt sieht wieder rosig aus. Als wir uns am Freitag ein weiteres Mal bei dem ehemaligen Adipositas-Patienten nach seinem Wohlbefinden erkundigten, sprudelte er nachgerade über vor Glück und Zufriedenheit. Die Waage steht jetzt bei 132,8 Kilo. Zehn Tage Urlaub im Berchtesgadener Land liegen gerade hinter ihm und seiner Frau, die das neue Lebensgefühl ebenfalls in vollen Zügen genießt. „Einmal sind wir acht Kilometer gewandert“, sagt Ralf Peter Fritz ein wenig stolz, und: „Ich bin jetzt die treibende Kraft.“ Überhaupt, an den Wochenenden finde man ihn kaum noch zu Hause. Ganz herrlich sei es, die Natur zu Fuß erobern und seiner Liebsten etwas bieten zu können. „Jetzt ist sie mal an der Reihe“, sagt Fritz, dem der lange Leidensweg seiner Yvonne natürlich bewusst ist. Aber aufgegeben hat sie ihn nie, sondern ihm geholfen, aus vermeintlich hoffnungsloser Lage herauszufinden.

Er ist selig, weil er mit anderen Menschen wieder mithalten kann. Und ansonsten in der Freizeit auch aktiv am geselligen Leben teilnimmt – als Vereinsvorsitzender und Mitglied im Bezirksrat wieder die Ärmel aufkrempelt. Vor allem, sagt er, sei auch der volle Einsatz im Beruf wieder möglich. Denn als leitender Angestellter einer Dudweiler Hausverwaltungsgesellschaft muss er täglich auch ein paar Treppen steigen und ab und an ein Baugerüst erklimmen. Die Bewegung macht ihm Spaß, sagt er. Und erzählt vom Strampeln auf dem Heimtrainer und vom Schwimmen. All das hilft ihm zurück in die Normalität. Und nicht das Sofa, das er früher über Gebühr strapazierte.

Langsam muss sich Fritz wieder ans normale Essen gewöhnen. Doch die Portionen, die andere Menschen gewöhnt sind, würde er nicht im verkleinerten Magen behalten. Insbesondere die Kohlenhydrate machen ihm zu schaffen: „Brötchen gehen gar nicht, dann wird mir schlecht.“ Zwar hat sich der tägliche Gewichtsverlust inzwischen verlangsamt, doch ewig abnehmen geht ja logischerweise auch nicht.

Doch am Ziel wähnt er sich noch nicht. „Ich will ein Uhu werden“, sagt der Abnehmkönig, wobei „Uhu“ für „unter Hundert“ steht. „Wenn ich das geschafft habe, dann belohne ich mich“, fügt der Mann noch hinzu. Dann möchte er einen Tandemsprung absolvieren, weil er träumt – von der himmlischen Leichtigkeit des Seins und vom freien Fall. „Das Leben ist schön“, sagt der Mann, der dicken Menschen Mut machen kann.

Wer sich mit Fritz über seine Erfahrungen austauschen möchte, kann ihn per E-Mail kontaktieren: [ralf-peter@fam-fritz.de](mailto:ralf-peter@fam-fritz.de)

