

# Den ewigen Kilofrust gemeinsam besiegen

Schon ihr Leben lang kämpft Irene Schmidt gegen überschüssige Kilos. Damit ist sie nicht alleine.

Petra Imsand

«Wir gehen den Kampf gegen die Kilos gemeinsam an und unterstützen uns gegenseitig. Packen wir es an, zusammen sind wir stärker.» Zwei Sätze, welche die fünf Frauen, welche sich jeden zweiten Montag im Begegnungszentrum in Brunnen treffen, motivieren dranzubleiben. Es wird diskutiert und Mut gemacht. So manch ein Rückschlag wird besprochen und neue Inputs zum Thema Gewichtsreduktion auf ihre Sinnhaftigkeit geprüft. Auch der Gang zur Waage ist ein fester Bestandteil der Sitzungen. Buch über die Kilos führt Irene Schmidt. Sie leitet die Selbsthilfegruppe.

«Ich wurde gemobbt», erinnert sich die heute 74-Jährige im Gespräch mit dem «Boten». Bereits als Kind kämpfte Irene Schmidt mit Gewichtsproblemen. «Ich bin in einem Restaurant aufgewachsen. Es war sehr viel los, und bereits als Kind und Jugendliche war meine Mithilfe in allen Bereichen gefragt. Die Zeit, sich richtig zu verpflegen, fehlte. Zudem war das Essen ständig verfügbar. Hier ein Nussgipfel, dort eine Tafel Schokolade – ich habe immer mehr zugenommen.»

## Bislang eine reine Frauensache

Über die Jahre folgte eine Diät auf die nächste – mit dem Jo-Jo-Effekt als ständigem Begleiter. «Ich versuchte alles Mögliche, um abzunehmen. Vergebens. Es ist nicht einfach, gegen das Verlangen anzukommen.» Irene Schmidt erkrankte an Bluthochdruck und Diabetes. Damals zeigte die Waage 97 Kilo an. «Ich merkte, dass es so nicht weitergehen kann. Ich brauchte etwas, was nachhaltig ist.» Irene Schmidt besuchte eine Selbsthilfegruppe in Lachen. Wenig später gründete sie eine eigene Gruppe in Brunnen. Seither sind fünf Jahre vergangen – und einige Kilos verschwunden.



Irene Schmidt aus Brunnen schwört auf den Austausch in der Selbsthilfegruppe Gewichtsreduktion.

Bild: Petra Imsand

## Selbsthilfe: Austausch auf Augenhöhe

Im Kanton Schwyz treffen sich derzeit Menschen in 30 Selbsthilfegruppen. Selbsthilfe kann bei psychischen und körperlichen Erkrankungen oder auch in sozialen Lebensfragen Halt und Unterstützung geben.

So gibt es im Kanton Schwyz zum Beispiel Gruppen für Betroffene von Depressionen, Krebserkrankungen oder auch zu Histaminintoleranz, Gruppen für Angehörige von an Alzheimer erkrankten Eltern oder für Personen, die ein Familienmitglied oder eine nahestehende Person betreuen und/oder pflegen. Auch Eltern von Kindern, die von

ADHS betroffen sind, oder Eltern, die den schmerzvollen Tod eines Kindes erlebt haben, treffen sich regelmässig, um in vertraulichem Rahmen ihre Erfahrungen auszutauschen. Sie erfahren dadurch Entlastung und gewinnen Zuversicht, Selbstsicherheit und Motivation im Umgang mit ihrem Anliegen.

Die Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Schwyz beteiligt sich vom 21. bis 27. Mai an der Aktionswoche zum Thema Selbsthilfe. So werden die Schwyzerinnen und Schwyzer auf den Bildschirmen im öffentlichen Nahverkehr in Inner- und Ausserschwyz oder in Postfilialen für die

gemeinschaftliche Selbsthilfe sensibilisiert.

Die Schlüsselpersonen des Gesundheits- und Sozialwesens werden direkt angeschrieben und erhalten Informationsmaterialien zu Selbsthilfe, damit sie Patientinnen und Patienten beziehungsweise Kundinnen und Kunden bei Bedarf auf das Angebot der Selbsthilfe verweisen können.

Interessierte finden unter [selbsthilfe-schwyz.ch](http://selbsthilfe-schwyz.ch) eine Übersicht über die bestehenden Gruppen oder kontaktieren die Kontaktstelle unter [selbsthilfe@triplus.ch](mailto:selbsthilfe@triplus.ch). (pd)

Die Frauen treffen sich alle zwei Wochen. «Längst geht es nicht mehr nur um das Gewicht», sagt Irene Schmidt. «In einem geschützten Rahmen kann man über seine Probleme sprechen.» Ausserstehende, welche nicht unter Übergewicht leiden, hätten oft keine Ahnung, mit welchen Problemen Betroffene konfrontiert seien. Mangelnde Selbstbeherrschung, kein Wille, man sei zu schwach – Zuschreibungen, welche sich auch Irene Schmidt anhören musste, wenn sie mit Menschen ausserhalb der Gruppe über Gewichtsprobleme oder Fressattacken sprach.

Trotz Treffen mit der Gruppe hat Irene Schmidt zeitweise wieder etwas zugenommen, aber nie mehr mit den gleichen Schwankungen wie zuvor. «Doch durch die regelmässigen Treffen werde ich damit konfrontiert. Wir motivieren uns gegenseitig dranzubleiben. Jede aus der Gruppe wäre bezüglich ihres Gewichts an einem ganz anderen Ort ohne diesen Austausch.» Männer fehlen bislang in der Gruppe. «Auch wenn es genügend mit Bierbäuchen hätte», sagt Irene Schmidt mit einem Augenzwinkern. Sie würde sich wünschen, dass mehr Betroffene, ob Mann oder Frau, zu den Treffen kommen würden. «Selbsthilfegruppen haben ein falsches Image», ist sie überzeugt.

Irene Schmidt hat einen Weg gefunden, wie sie im Kampf gegen die Kilos langfristig als Siegerin hervorgeht. Die Gespräche in der Gruppe und Intervallfasten helfen. Medikamente gegen Diabetes muss sie keine mehr nehmen. «Mein Leben ist kein ständiger Verzicht», sagt sie. «Einen Grund, mit der Selbsthilfegruppe aufzuhören, sehe ich nicht. Ausser ich sitze irgendwann alleine hier.»

## Hinweis

Weitere Informationen zur Selbsthilfegruppe Gewichtsreduktion in Brunnen unter [www.gewichtsreduktion-brunnen.ch](http://www.gewichtsreduktion-brunnen.ch).

## Bergbilder von «föfö» faszinierten



Am Samstag und Sonntag waren im Gewölbekeller des Ital-Reding-Hauses viele tolle Landschafts- und Reisebilder von Michael Föhn ausgestellt. Der gebürtige Davoser mit Schwyzer Wurzeln liebt Berge und versteht es, auf seinen Bildern mit Öl-, Acryl- oder Aquarellfarbe und verschiedenen Effekten eine Tiefenwirkung zu erzielen, hier mit einem seinen neuesten Bilder mit dem Titel «Ennetberg/Glarus».

Bild: Ruth Auf der Maur

## Ölbilder für Ärzte ohne Grenzen

Der Einsiedler Arzt Antoine Chaix zeigt einen Querschnitt seines Kunstschaffens.

Hans Ueli Kühni

Das Zeughaus in Pfäffikon öffnet seine Türen immer wieder als Ort der Begegnung oder für kulturelle Anlässe. So wie jetzt für die Kunstausstellung von Antoine Chaix, die am Samstag mit einer viel besuchten Vernissage begann und noch bis zum 28. Mai zu sehen ist.

Viele kennen Antoine Chaix als Arzt oder als Kantonsrat. Dass er aber noch ein anderes Talent hat, ist beim Besuch der Ausstellung schnell zu erkennen: Er ist auch ein begnadeter Maler. Zeichnen und Malen sei in seiner Familie seit Generationen Tradition, meinte der Künstler an seiner Vernissage. Er habe schon mit 15 Jahren seine ersten Versuche gestartet.

## Am liebsten arbeitet Chaix mit Ölfarben

Chaix war früher als Arzt für Ärzte ohne Grenzen in vielen Teilen der Welt unterwegs und hat viel Elend gesehen. Dabei ist es ihm aber gelungen, auch die Schönheiten zu erkennen und bildlich festzuhalten.

Viele seiner ausgestellten Werke sind Szenen aus diesen Orten, etwa aus Mosambik, Kasachstan, Sierra Leone oder Bergkarabach. Doch man findet unter den imposanten Bildern

auch viele Sujets aus der Schweiz: aus dem Engadin, Jura, Wallis und natürlich aus der näheren Umgebung von Einsiedeln. Bestechend fotorealistisch ist zum Beispiel ein Bild aus der Schwantenu. Am liebsten arbeitet Chaix mit Ölfarben.

Seine technische Fertigkeit ermöglicht ihm, Details und Texturen in seinen Werken auf beeindruckende Weise darzustellen, was zu einer starken realistischen Wirkung führt. Dadurch können seine Gemälde tatsächlich so le-

bensecht wirken, dass sie auf den ersten Blick wie Fotos aussehen.

## Bild wird für guten Zweck versteigert

Eines der frühen Werke ist ein Bild aus Mosambik. Dieses wird dem Meistbietenden überlassen. Der Erlös kommt der Organisation Ärzte ohne Grenzen zugute. Die Vernissage wurde mit musikalischer Unterhaltung umrahmt. Diesen Teil übernahm Kantonsrat-Kollege und Sänger Jonathan Prelicz.



Die Besucherinnen und Besucher waren begeistert von den realistischen Bildern, die von Fotografien kaum zu unterscheiden sind.

Bild: Hans Ueli Kühni