

Hola Mallorca

Handtuch-Krieg



Götz Middeldorf, ehemaliger NRZ-Redakteur, jetzt Halbmallorquine

Wer in einem Hotel auf Mallorca (oder sonst wo rund ums Mittelmeer) Urlaub gemacht hat, kennt das: Wenn man nach dem Frühstück runter geht, gibt's an Pools kaum freie Liegen. Schon gar nicht die vermeintlich schönsten. Die mit Meerblick. Oder die unter einem Schirm oder einer Palme. Die sind zwar nicht von Personen belegt. Dafür mit Badetüchern, Büchern und anderen Unsitzen, die man für einen schönen Tag benötigt. Andere Hotelgäste haben sich so die schönsten Plätze so reserviert.

Als ich vor 15 Jahren in einem Hotel in Illetas an der Südküste gegen 5.30 Uhr auf dem Balkon saß, sah ich das muntere Treiben an dem ins Meer vorgebauten Pool. Zwei ältere Damen legten im Morgengrauen ihre Handtücher und die ihrer Mitreisenden auf Liegen mit dem besten Meerblick. Dreist, dachte ich – und machte es nach: Vor 6 Uhr, und damit zwei Stunden vor Beginn des Frühstücks, waren zwei Liegen und Sonnenschirme reserviert. Dann habe ich auf dem Zimmer noch ein Stündchen geschlafen. Einmal habe ich es gemacht, dann nie wieder. Ich kam mir so blöd vor.

An der bei Deutschen beliebten Playa de Palma hat das Inselradio Mallorca eine „neue Masche“ ausgemacht: Der Handtuch-Krieg verlagert sich an den Strand. Dort sind frühmorgens die Liegen noch mit Leinen gesichert gestapelt und damit uneinnehmbar. Einige Touristen haben eine Lösung: Ab 6 Uhr werden Handtücher und Badeklamotten in die fest verankerten Strand-Schirme mit den für Mallorca typischen Strohdächern gehängt. Die schönsten Liegeplätze in der ersten Meereslinie sind so okkupiert. Das löste eine Diskussion im Internet aus: Viele finden die Reservierer „peinlich“ und „schämen sich“ für sie. Ein anderer verwies auf Nord- und Ostsee-Küste, wo man für den gesamten Urlaub Strandkörbe mieten könne.

Mich amüsiert die Diskussion. Sie betrifft mich nicht: Wir haben eigenen Strandstühle im Auto und stellen sie dort auf, wo es uns gefällt. Das nächste Mal vielleicht genau vor die erste Strandliegen-Reihe, mit der frühauftretende Reservierer auf einen „unverbaubaren“ Blick gehofft haben. Hasta pronto...

Der ehemalige NRZ-Redakteur Götz Middeldorf aus Düsseldorf lebt seit August 2022 in Pollença auf Mallorca.



Jetzt werden schon die Schirme am Strand reserviert. INSELRADIO

Oliver Sponholz (42) wog 250 Kilo

Nach einer Schlauchmagen-OP hat er 60 Kilo abgenommen. Heute leitet er die Selbsthilfegruppe

Julia Müller

Ein cooles T-Shirt mit dem Aufdruck „Ride With The Devil“ tragen, kann jeder. Aber Oliver Sponholz passt es wie eine zweite Haut. Er hat so einen Teufelsritt hinter sich. Vierzehn Jahre ist es her, als ein Arzt den entscheidenden Satz sagte: „Wenn Sie so weitermachen, erleben Sie Ihren 40. Geburtstag nicht mehr!“ 250 Kilo war Oliver Sponholz damals schwer. Er konnte sich nur mit Mühe bewegen, die Organe waren verfettet, das Herz pumpete gegen das krankhafte Übergewicht an. Das war der Tag, als sein persönlicher Ritt mit dem Teufel begann. Er hat das Duell gewonnen – heute ist der 42-Jährige in der Form seines Lebens.

Klischees sitzen leider meist tief. Wenn sich Oliver Sponholz als Leiter der Düsseldorfer Adipositas-Selbsthilfegruppe vorstellt und sagt, dass er 160 Kilo abgenommen hat, dann schaut er in erstaunte Gesichter. Ja, und auch ich gebe selbstkritisch zu: Nach einem Mann mit Bodybuilderstatur und fast 50 Kilo Muskelmasse am Leib habe ich an unserem Treffpunkt auf dem Flur des Adipositaszentrums des Martinus-Krankenhauses nicht Ausschau gehalten.

Mein Gesprächspartner hat einen kräftigen Händedruck. Die gebräunten Beine stecken in kurzen Jeans, der rechte Arm ist bis über den imposanten Bizeps tätowiert. Später wird er die vielen Narben zeigen, die sich über seinen Körper ziehen. „Ich habe insgesamt drei Meter Narben“, sagt er. Mahnmale, die er mit Stolz trägt. Weil sie für sein neues Leben stehen, das er sich geschenkt hat.

Waage zeigte „Error“ an

Wir unterhalten uns nach Dienstschluss im Wartezimmer, in dem sonst Patienten sitzen, die ihre Reise zum gesunden Körpergewicht noch nicht vollendet haben. Oliver Sponholz muss weit ausholen, um seine Geschichte zu erzählen. Er war acht Jahre alt, als ihm Mandeln und Polypen herausoperiert wurden. Ein Routine-Eingriff mit Folgen. „Von da an bin ich aufgegangen wie ein Hefekuchen.“ Ein Phänomen, das Ärzte offenbar häufiger bei Kindern beobachten, medizinisch aber noch nicht eindeutig erklären können.

Bei Oliver Sponholz nahm die Gewichtszunahme extreme Ausmaße an. Er verlor die Kontrolle. Mit 14 Jahren wog er 90 Kilo, obwohl er Tennis und Fußball spielte. Seine



Auszeichnung für Adipositaszentrum

Das Alexianer St. Martinus-Krankenhaus gehört seit Jahren zu den führenden Einrichtungen in der Behandlung von Übergewicht. Das Adipositaszentrum wurde jetzt als Exzellenzzentrum zertifiziert. „Hiermit ist die höchste mögliche Stufe des Nachweises für Expertise, fachliche Qualifikation und umfassende Betreuung erreicht“, teilt das

Krankenhaus mit. Zweimal pro Monat trifft sich die Adipositas-Selbsthilfegruppe, dazu gibt es einen Stammtisch und gegenseitige Unterstützung in einer Whatsapp-Gruppe. Alle Informationen gibt es im Internet unter www.martinus-duesseldorf.de oder per Mail an Oliver Sponholz unter shg-martinus@gmx.de.



Bilder aus alten Zeiten: Oliver Sponholz wog 250 Kilo. PRIVAT

Eltern schickten ihn in eine Kur, wo er 18 Kilo abnahm, das Gewicht aber nicht halten konnte. Mit 17 konnte er nur noch Kleidung in Übergröße kaufen, mit 27 wusste er nicht mehr, wie viel er wiegt, weil die Waage nur bis 150 Kilogramm ging. Eine Marke, die er längst sprengt hatte.

„Ich habe mich damals ins Computerspielen geflüchtet“, erzählt er. „In der Öffentlichkeit war ich ein Niemand, online eine große Nummer.“ Beim Zocken war er richtig gut. Wie sehr sein Körper litt, verdrängte er. „Ich konnte ja noch alles.“ In die dritte Etage laufen und

Schuhe binden war zwar mühsam, aber möglich.

Immer mal wieder versuchte er es mit Diäten. „Slimfast, Herbalife – ich habe alles probiert.“ Mit 28 nahm er dann an einem Abnehmprogramm der Düsseldorfer Uniklinik teil. Als er dort auf die Waage stieg, war er am Tiefpunkt seines Lebens angekommen. Die Waage, die bis 220 Kilo ausgelegt war, zeigte „Error“ an. „Das war so erniedrigend!“ Er war der einzige der übergewichtigen Gruppe, der auf eine Industriewaage der Klinik steigen musste: 250 Kilo!

„Das hat mir die Augen geöffnet.“ In der Uniklinik begegnete er einem Patienten, der eine Schlauchmagen-Operation hinter sich hatte. Und er sah, wie schnell dieser an Gewicht verlor. „Da wusste ich, dass das mein Weg ist.“ Er stürzte sich in die Recherche und stieß auf Dr. Matthias Schlensack, bei dem er sich operieren lassen wollte. „Eine absolute Koryphäe.“ Als der Mediziner aus Essen nach Düsseldorf wechselte und den Grundstein für das Adipositaszentrum des St. Martinus-Krankenhauses legte, war Oliver Sponholz einer der ersten auf dem OP-Tisch.

Das Datum der Schlauchmagen-

Der Düsseldorfer Oliver Sponholz wog mal 250 Kilo. Heute leitet er eine Adipositas-Selbsthilfegruppe. JUM/NRZ

OP hat sich in sein Gedächtnis eingegraben: 4. Mai 2011. Im März hatte die Krankenkasse die Kostenübernahme bewilligt. „Ich war ein absoluter Risikopatient und hatte Angst, dass ich die Augen nach dem Eingriff nicht mehr öffnen werde.“ Er hat überlebt und sich in ein gesundes Leben gekämpft.

Sechs Operationen nötig

Wer sich einen Schlauchmagen operieren lässt, verkleinert das Volumen seines Magens extrem. Bei Oliver Sponholz reduzierte sich das Fassungsvermögen von 1,8 Litern auf 120 Milliliter. „Das ist ein halbes Glas Kölsch.“ Eine Unterstützung, um den Lebensstil zu ändern. „Man kann zu Beginn gar nicht anders, als wenig zu essen“, sagt der 42-Jährige. „Anfangs war ich nach einem Fruchtzwerg satt.“

Aber wer den Schlauchmagen nicht pflegt, setzt den Erfolg der OP aufs Spiel. Oliver Sponholz hat gelernt, Maß zu halten und den Sport zu seinem Alltagsbegleiter gemacht. An sechs Tagen pro Woche trainiert er je 2,5 Stunden im Fitnessstudio. Dazu kommen täglich mindestens 25.000 Schritte.

Dass sein Körper so gut in Form ist, war mehr als harte Arbeit. Insgesamt sechs Operationen waren nötig, um die Haut zu straffen. „Ich hatte am Bauch eine Fettschürze, die fast bis zu den Knien gereicht hat.“ 2017 war er mit allen medizinischen Eingriffen durch. Erinnerungen an diese Zeit trägt er im Fotoarchiv seines Smartphones immer bei sich.

Eines ist Oliver Sponholz besonders wichtig: Ohne die Selbsthilfegruppe hätte er all das nicht geschafft. Nur vier Tage nach der Magen-OP hat er die Gruppe im damals neuen Adipositaszentrum des Martinus-Krankenhauses gegründet. Und seitdem leitet er sie auch. Nicht nur, weil dieser Austausch mit Gleichgesinnten ihm Halt gibt. „Ich möchte meine Erfahrungen auch an andere weitergeben.“

Heute kann Sponholz sagen, dass er jetzt die besten Jahre seines Lebens hat. Er hat sich beruflich verändert und ist glücklich mit seiner Stelle als Informationstechniker bei der Polizei in Duisburg. Und auch privat ist etwas Schönes passiert: „Ich habe am 20. April geheiratet.“ Kennengelernt hat er seine Frau übrigens in einem Restaurant, bei seinem Stamm-Griechen. „Essen kann ich wieder ganz normal.“ Nur die Portionen sind eben kleiner.

Heute in Düsseldorf

NOTDIENSTE 15.07.2024

Apotheken

Albatros Apotheke Schulz & Plogmann OHG, Walder Str. 280, (02103)80809.

Benediktus-Apotheke, Oberkassel, Niederkasseler Kirchweg 8, (0211)552393.

Franziskus-Apotheke, Eugen-Richter-Str. 1, (0211)622343.

Holthausener Apotheke, Holthausen, Henkelstr. 1, (0211)791254.

Markt-Apotheke, Hauptstr. 115, (02173)13697.

Wappen-Apotheke, Stadtmitte, Graf-Adolf-Str. 18, (0211)325900.

Ärzte

Ärztliche Bereitschaft, 116 117.

Notfallpraxis in Unterbilk, Florastr. 38, (0211) 986 75 55, montags, dienstags und donnerstags von 20-23 Uhr, mittwochs von 14-23 Uhr, freitags von 17-23 Uhr, samstags, sonntags und

feiertags von 8-23 Uhr.

Augenärzte

Augenärztliche Notdienstpraxis, Moorenstr. 5, Uniklinik, Gebäude 18.12, montags, dienstags, donnerstags von 19-21 Uhr, mittwochs und freitags von 16-21 Uhr, samstags, sonntags, feiertags, 9-13 und 16-21 Uhr.

Zahnärzte:

Zentraler Zahnärztlicher Notdienst in Unterbilk, Florastr. 38, (0211)157 60 900 (Bandansage), montags, dienstags und donnerstags von 20-6 Uhr, mittwochs von 16-6 Uhr, freitags von 17-6 Uhr, samstags, sonntags und feiertags von 8-18 Uhr.

HIER WIRD GEBLITZT

Am heutigen Montag stehen Blitzer an Aachener Straße, Hugo-Viehoff-Straße, Luegallee, Merowingerstraße, Otto-Petersen-Straße, Recklinghauser Straße, Sulzbachstraße, Torbruchstraße

RAT & HILFE

AIDShilfe Düsseldorf e.V., Johannes-Weyer-Str. 1, 9-13 Uhr, 14-18 Uhr, (0211) 770950.

Anonyme Alkoholiker, Borsigstr. 29, 18-22 Uhr, (0211) 192 95.

Beratungsstelle für Suchtkranke, Diakonie, Langerstr. 20a, montags bis donnerstags 9-18 Uhr, freitags 9-13.30 Uhr, (0211) 73 53 264.

Frauenberatungsstelle, Talstr. 22-24, (0211) 68 68 54.

Frauenhaus, (0211) 710 34 88.

Frauenkriselefon, täglich 10-22 Uhr, (0211) 68 68 54.

Frauensuchtberatungsstelle BerTha F., Höhenstr. 15, montags, mittwochs, donnerstags 10-13 und 14-16 Uhr, dienstags 20-22 Uhr.

Notdienst Stadtwerke, (0211) 821 66 81 (Gas, Wasser, Fernwärme), (0211) 821 26 26, (Strom).

Sorgentelefon Kinderschutzbund, 0800 111 0 333.

0800 111 0 333.

Sperr-Notruf der Sparkassen und Banken, bei Verlust der EC- und Bankkarten sowie Sperrung des Online-Banking, 116 116.

Selbsthilfe nach Krebs und für Gefährdete, Hohenzollernstr. 24, (0211) 35 47 35.

Strafverteidiger-Notdienst, 0800 883 88 30.

Weißer Ring Opfertelefon, 116 006.

Telefonseelsorge, 0800 111 0 111, Hilfe, Erfahrungsaustausch.

Rheintaxi, (0211) 21 21 21.

Tierheim, Rüdigerstr., (0211) 6518 50.

Tiernotruf, 0174 770 3000.

Zentralbibliothek, Konrad-Adenauer-Platz 1, Mo bis Fr von 9-21 Uhr (10-19 Uhr mit Bibliotheksteam), Sa von 9-18 Uhr (10-16 Uhr mit Bibliotheksteam), So von 13-18 Uhr.

Rheinpegel

Sonntag, 13 Uhr

Koblentz: 3,19 m, plus 4 cm

Bonn: 4,01 m, minus 1 cm

Köln: 4,18 m, minus 2 cm

Düsseldorf: 3,79 m, minus 1 cm

Ruhrort: 5,18 m, minus 1 cm

IMPRESSUM
DÜSSELDORF

Anschrift: Ernst-Gnoß-Straße 7, 40219 Düsseldorf
Telefon 0211 16708-41
E-Mail lok.duesseldorf@nrz.de

Leiter Lokalredaktion: Stephan Wappner

LOKALSPORT

Telefon: 0203 9926 3181
E-Mail: sport.duesseldorf@nrz.de
Internet: nrz.de/sport-duesseldorf