

Adipositas

Selbsthilfe Saar



Wir sind:

- Eine unabhängige Selbsthilfegruppe die sich seit ihrer Gründung 2009 zum Ziel gesetzt hat, als selbst Betroffene, für Betroffene da zu sein und Informationen mit ihnen zu teilen.

Wer ist betroffen:

- Alle die schon seit Jahren mit ihrem Übergewicht zu kämpfen haben
- Alle die schon unzählige Diäten mit mehr oder minder gutem Erfolg (JoJo-Effekt) hinter sich haben und immer noch zu dick sind.
- Alle diejenigen, die immer noch keine erhebliche und dauerhafte Gewichtsreduktion erreicht haben.

Wer ist bei uns willkommen?

- Stark, bzw. krankhaft Übergewichtige
- Angehörige und Freunde Betroffener
- Jeder der sich über Adipositas informieren möchte
- Alle die, die ihr Engagement mit in die Gruppe einbringen möchten (egal mit welcher Vorgeschichte)

Was ist Adipositas?

Adipositas (Fettleibigkeit) bzw. morbide Adipositas (krankhafte Fettleibigkeit) ist eine Bezeichnung für starkes Übergewicht, durch eine über das normale Maß hinausgehende Vermehrung des Körperfettes. Es gibt verschiedene Schweregrade, zu deren Abgrenzung der Bodymassindex (BMI) herangezogen wird.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kg}}{\text{Größe in m} \times \text{Größe in m}}$$

BMI < 19	=	Untergewicht
BMI = 19 - 24,9	=	Normalgewicht
BMI = 25 - 29,9	=	Übergewicht
BMI = 30 - 34,9	=	Adipositas Grad I
BMI = 35 - 39,9	=	Adipositas Grad II
BMI = > 40	=	Adipositas Grad III

Die Ursachen sind begründet in genetischen, sozio-kulturellen und krankhaften Faktoren.

Diese Faktoren gilt es zu erkennen und eine Ernährungsumstellung anzugehen. Hierbei spielt die körperliche Bewegung auch eine sehr große Rolle. Der psychologische Hintergrund ist dabei ein Baustein der nicht zu vernachlässigen ist. Als „**Ultima Ratio**“ **letzter Ausweg** kann auch ein operativer Eingriff sinnvoll werden.

Was können wir selbst tun?

- Gewichtsreduktion durch Ernährungsumstellung in Verbindung mit Bewegung.
- Bei krankhafter Adipositas ab einem BMI über 35 kann eine operative Maßnahme (Magenballon, Magenband, Schlauchmagen und Bypass) eine sinnvolle Behandlung sein.
- Gegebenenfalls übernimmt Ihre Krankenkasse bei bestimmten Voraussetzungen die Kosten für diese Maßnahme.

Ziele unserer Selbsthilfegruppen

- Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten
- Erläuterungen zum multimodalen Konzept (Ernährung-Bewegungsverhalten) und zur Adipositaschirurgie
- Hilfe beim Umgang mit Krankenkassen, Medizinischen Diensten und Behörden
- Fachvorträge von (Ernährungsberatern, Bewegungstherapeuten, Chirurgen; Plastische Chirurgen; Psychologen)

DIE TEILNAHME AN DEN SELBSHILFEGRUPPEN IST KOSTENLOS



Adipositas

Selbsthilfe Saar



Wann und wo treffen sich die Selbsthilfegruppen?

Jeden 1. Dienstag im Monat
09:30 und 19:00 Uhr

Caritas Krankenhaus Dillingen
Werkstr. 3
66763 Dillingen
Tel.: 06831/708-0

www.caritas-krankenhaus-dillingen.de

Jeden 2. Dienstag im Monat
19:00 Uhr

Kreiskrankenhaus St. Ingbert GmbH
Gesundheitspark
Klaus Tussing Str. 1
Tel.: 06894/108-0
66386 St. Ingbert
www.kkh-geriatrie-igb.de

Jeden 3. Dienstag im Monat
19:00 Uhr

Caritas-Krankenhaus Lebach
Herresstr. 49
66822 Lebach
Tel.: 06881/501-0
www.caritas-krankenhaus-lebach.de

Impressum

Kontakt:

Adipositas Selbsthilfe Saar
Telefon 0 68 31 / 400 90 12

Email bitte an folgende Adresse:

info@adipositas-shg-saar.de

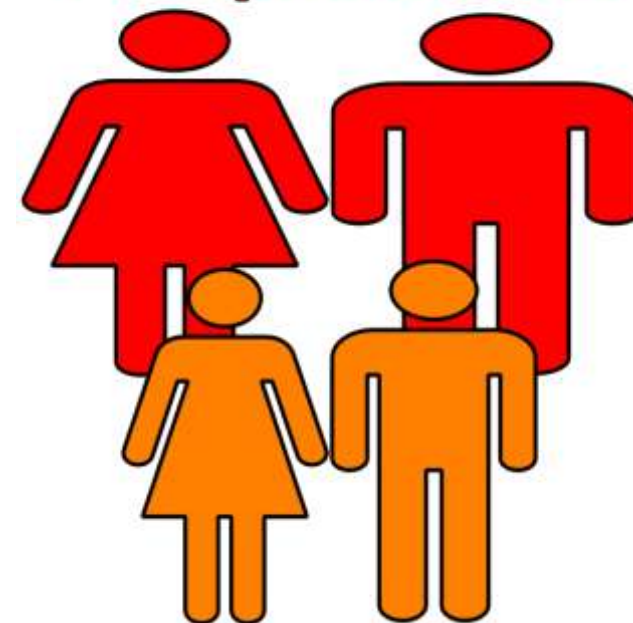
Aktuelle Informationen, Wissenswertes
und Termine zum Thema geben wir
Ihnen auf unserer Homepage bekannt

www.adipositas-selbsthilfe-saar.de
www.adipositas-shg-saar.de

Gesamtherstellung:

Adipositas-Selbsthilfe-Saar
4. Auflage
Februar 2012

Adipositas



Selbsthilfe Saar

**Nichts schmeckt so gut, wie
schlank werden sich anfühlt!**