

Einige wichtige Grundsätze für ein GUTES MITEINANDER:

Selbstbetroffenheit:

Jede/r geht in erster Linie um seiner selbst Willen in die Gruppe.

Freiwilligkeit:

Die Teilnahme ist ein freiwilliger, eigenverantwortlicher Entschluss.

Verschwiegenheit:

Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe.

Verbindlichkeit:

Die Teilnahme an einer Gruppe ist für alle Gruppenmitglieder verbindlich.

Pünktlichkeit:

Die Gruppentreffen beginnen pünktlich zum vereinbarten Zeitpunkt.

Zu spät Kommende setzen sich ruhig in die Runde und stören den Ablauf bitte nicht.

Kontakt:
selbsthilfe@Lkos.de
oder
Konrad
Mobil: 0171/3887978

**WENN ÜBERGEWICHT ZUR
KRANKHEIT WIRD...**

**ADIPOSITAS SHG
OSNABRÜCK**



Adipositas, was ist das?

Mit dem Fremdwort Adipositas kann immer noch nicht jeder etwas anfangen. Viele kennen den Unterschied zwischen Übergewicht und Adipositas und den damit verbundenen gesundheitlichen Risiken nicht.

Der Begriff "Adipositas" bedeutet,

dass jemand sehr starkes Übergewicht und dadurch einen krankhaft erhöhten Körperfettanteil hat.

Daher wird Adipositas auch Fettleibigkeit oder Fettsucht genannt. Eine Krankheit, die für den Körper sehr belastend ist und zu vielen Folgekrankheiten führen kann, darunter Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Übergewicht und Adipositas sind aus medizinischer Sicht nicht dasselbe.

Schließlich ist nicht jeder, der Übergewicht hat, auch adipös. Für Erwachsene gibt es den

Body Mass Index (BMI):

Wer einen BMI über 25 hat, ist übergewichtig - und ab einem BMI von 30 adipös.

So hat es die Weltgesundheitsorganisation **WHO** vor einigen Jahren festgelegt.

Selbsthilfe bedeutet:

- Sein Schicksal selbst in die Hand nehmen
- Eigenverantwortung übernehmen
- Gemeinsam mit anderen Betroffenen Probleme bewältigen
- Erfahrungen anderer Betroffener (für sich) nutzen
- Ergänzung zu professionellen Hilfsangeboten

Hilfe zur Selbsthilfe

- Wir helfen uns selbst.
- Wir können auch Deine Hilfe gebrauchen!

Themen und Inhalte unserer

Selbsthilfegruppe (SHG):

- Gruppengespräche
- Erfahrungsaustausch
- Konventionelle Methoden zur Gewichtsreduktion
- Gegenseitige Motivation
- Vorträge von Fachärzten, Fachleuten verschiedener Fachrichtungen rund um Adipositas
- Gemeinsame Aktivitäten
- Fitness in der Gruppe und vieles mehr...
- Keine Gespräche zu chirurgischen Therapiemöglichkeiten

Zielgruppe:

- **Betroffene**
- Angehörige, Partner, Freunde,... sind jederzeit ohne Anmeldung

HERZLICH WILLKOMMEN!

- Die Teilnahme ist natürlich kostenlos.
- Jeder darf mitmachen,
- keiner muss mitmachen!

**Wir treffen uns an jedem
1. und 3. Montag im Monat
um 19:00 Uhr im**

**Marienhospital,
Raum Niels Stensen
Bischofsstraße 1,
49074 Osnabrück**