



## Adipositas ... was?

Von Adipositas (Fettleibigkeit) spricht man bei der chronischen Erkrankung mit starkem Übergewicht, die mit einem hohen Risiko für ernsthafte und sogar lebensbedrohliche Erkrankungen einhergeht und zu einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität führt.

Die Berechnungsformel lautet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{Körperlänge (m)} \times \text{Körperlänge (m)}}$$

Als Indikator gilt dabei der sogenannte BMI (Body-Mass-Index = Körpermassindex in kg/m<sup>2</sup>).

Ab einem BMI von 30 kg/m<sup>2</sup> gilt man als adipös.

Man unterscheidet dabei drei Schweregrade. Grad I (BMI: 30-34,9kg/m<sup>2</sup>), Grad II (BMI: 35-39,9kg/m<sup>2</sup>) und ab 40kg/m<sup>2</sup> dem Grad III, der auch als *Adipositas per magna* oder *morbide Adipositas* bezeichnet wird.

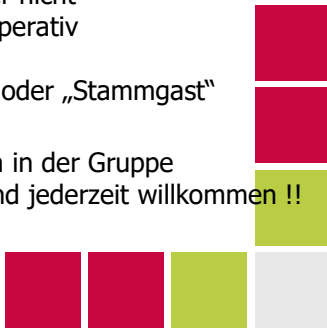
## Selbsthilfegruppe ... für wen?

Für **alle**, egal ob :

- ... Betroffener, Angehöriger oder „nur“ Freund
- ... BMI > 30, 40 oder < 50

... abnehmen will oder nicht  
... konservativ oder operativ

... ob „seltener Gast“ oder „Stammgast“

- und auch alle die sich in der Gruppe engagieren wollen sind jederzeit willkommen !!
- 



## Kontaktdaten

[www.wesseling-adipositashilfe.de](http://www.wesseling-adipositashilfe.de)

Im Download unserer Homepage stehen die aktuellen Flyer, Jahresplaner / Kalender und div. Formulare zum ausdrucken bereit.

[info@wesseling-adipositashilfe.de](mailto:info@wesseling-adipositashilfe.de)


Facebook: SHG Adipositas Wesseling 2015

(eine Aufnahme in die FB und whatsapp Gruppe(n) ist leider aus Diskretionsgründen erst möglich, wenn wir euch persönlich bei einem SHG-Treffen kennen gelernt haben !)

## Ansprechpartner

Ralph Siebert  
Tel. 0 22 27 - 81 99 735 (AB)  
shg-wesseling@gmx.de

Stand:  
November 2018



## Alternative Adipositas

### Selbsthilfegruppe Wesseling

Es gibt einen Weg  
Wir kennen ihn  
Pack es mit uns an  
Gemeinsam sind wir stark  
Also auf zu „schlanken“ Ufern





## Unser Selbstverständnis ...

- **Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos**
- Gemeinsam sind wir stark
- Wir motivieren uns gegenseitig
- Jeder darf was sagen, aber keiner muss
- Wir unterstützen und helfen uns
- Wir klagen nicht an und (be)werten nicht
- Wir respektieren uns gegenseitig
- Es gibt keine Zwänge
- Wir sind unabhängig und haben keine kommerziellen Interessen
- Wir informieren und berichten aus unseren Erfahrungen
- Beratungen, insbesondere medizinische, geben wir nicht
- Wir verstehen uns als Plattform zum Austausch, zur Information und um sich selbst und untereinander zu organisieren; wir bieten nur den Rahmen, den die Teilnehmer selber füllen
- Alles was in der Gruppe be- und gesprochen wird, bleibt in der Gruppe



## Unsere Aktivitäten ...

### Selbsthilfegruppen (monatlich am ersten )

- Dienstag um 18:30 Uhr
- Donnerstag um 18:00 Uhr (1.Gruppe)
- Donnerstag um 19:30 Uhr (2.Gruppe)

Wo: Cafeteria im Dreifaltigkeits-Krankenhaus Wesseling

**!! Keine Anmeldung erforderlich !!**

### Stammtisch und Vorträge im Wechsel

- Termine und Lokal siehe Internet

### Schwimmen und Wassergymnastik

- **Samstag 9:00 Uhr Wassergymnastik**

Wo: De Bütt / Hürth

Leider fallen alle Aktivitäten im Gartenhallenbad Wesseling wegen der Sanierungsarbeiten ab 16.7.18 auf unbestimmte Zeit aus !!

!! Alle Termine unter Vorbehalt !!

!! Keine Gewähr !!

### Trampolin springen & Steppen

**Freitag 19:00 Uhr**

Wo: Physio Abteilung hier im Krankenhaus (kostenlos !!)

Weitere Aktivitäten werden während der Treffen angekündigt, oder auch mal kurzfristig per social media vereinbart

- z.B. Badminton
- Walken & Wandern ggf. mit Hunden
- Ausflüge



## Was geht ab ...

- Gruppengespräche über Themen die bewegen
- Erfahrungsaustausch zwischen Operierten und Interessierten
- Vorträge von Fachärzten, Therapeuten & Ernährungsberatern



## Netzwerk ...

- Adipositas Zentrum am Dreifaltigkeits-Krankenhaus Wesseling  
Bonner Str. 84  
50389 Wesseling

Adipositas Sekretariat:  
Telefon 02236 / 77-325  
Fax 02236 / 77-384

E-Mail: adipositaszentrum  
@krankenhaus-wesseling.de

www.adipositas-wesseling.de

