

## SHG Adipositas Kiel

Unsere Selbsthilfegruppe arbeitet zusammen mit dem

### Adipositas Zentrum Kiel

Interdisziplinäre Adipositassprechstunde  
Donnerstags 12.30 – 13.30 Uhr

Ambulanzzentrum der 1. Med. Klinik  
Entzündungszentrum (grüne Fenster)

**Terminvergabe: 0431 – 597 51 51**

Chirurgie: Dr. M. Ahrens, Dr. Honarpisheh  
Ernährungsmedizin: PD Dr. D. Rubin



## SHG Adipositas Kiel

### Unsere Treffen

#### Gruppentreffen

wann jeden 1. Mittwoch im Monat  
um 19.00 Uhr

#### Stammtisch

wann jeden 3. Mittwoch im Monat  
um 19.00 Uhr

Den jeweiligen Ort für das Gruppentreffen sowie den Stammtisch entnehmen Sie bitte unserer Homepage:

[www.shg-adipositas-kiel.de](http://www.shg-adipositas-kiel.de)

Oder rufen Sie uns einfach an:

#### SHG-Ansprechpartner

- Manuela Straube-Andersson  
Tel.: 0431 – 58 43 205  
manuela@shg-adipositas-kiel.de
- Stefan Baumann  
Tel.: 0431 – 33 85 95  
stefan@shg-adipositas-kiel.de

# Adipositas

Selbsthilfegruppe Kiel



**Mach' Dich auf den Weg  
in ein leichteres  
Leben ...**

## Was ist Adipositas?

Adipositas (Fettleibigkeit) und morbide Adipositas (krankhafte Fettleibigkeit) sind laut WHO chronische, behandlungsbedürftige Erkrankungen.

Man spricht von Adipositas, wenn der BMI (Body Maß Index) einen Wert von 30kg/m<sup>2</sup> überschreitet:

Übergewicht	BMI 25-29,9
Adipositas Grad I	BMI 30-34,9
Adipositas Grad II	BMI 35-39,9
Adipositas Grad III	BMI > 40

Die Unkenntnis vieler Mediziner über die Krankheit Adipositas führt oft zu einer späten Diagnose und somit zu keiner optimalen Behandlung. Für die betroffenen Menschen kann dies fatale Auswirkungen haben. Vielfältige Begleiterkrankungen und Begleiterscheinungen können sich bei unbehandelter Adipositas einstellen:

- Diabetes
- Störungen des Herz-Kreislaufsystems
- Störung des Bewegungsapparates
- Schlafapnoe
- Fettstoffwechselstörungen
- stark eingeschränkte Leistungsfähigkeit
- soziale Isolation
- Arbeitsunfähigkeit

Die betroffenen Menschen fühlen sich oft wie in einer Sackgasse, aus der sie kaum noch alleine herausfinden.

**Hier wollen wir als Selbsthilfegruppe ansetzen, denn der Austausch mit Gleichgesinnten ist ein erster Schritt, um dieser Hoffnungslosigkeit entgegen zu treten.**

## Machen Sie den ersten Schritt und besuchen Sie unser Gruppentreffen

### Unser Angebot richtet sich an alle,

- die mit ihrem Übergewicht unzufrieden sind
- die auf konservativem Weg abnehmen wollen
- die Informationen über chirurgische Maßnahmen (Magenband, Schlauchmagen, Magen-Bypass etc.) und das Leben danach haben wollen
- die bereits eine solche OP hinter sich haben oder vor einem Eingriff stehen
- die persönlichen Erfahrungsaustausch über Diäten, Ernährungsberatung, Sportangebote und Verhaltenstherapie etc. wollen
- die emotionale Unterstützung suchen
- die sich mit Menschen austauschen möchten, die im ‚gleichen Boot‘ sitzen

---

**Weitere Informationen finden Sie im Internet**

[www.shg-adipositas-kiel.de](http://www.shg-adipositas-kiel.de)

## Wir wollen

- Erfahrungen austauschen mit Gleichgesinnten
- informieren über konservative und chirurgische Verfahren und Maßnahmen zur Genesung und Gewichtsreduktion
- gemeinsame Aktivitäten organisieren
- Vorträge von Fachärzten, Ernährungsberatern, Psychologen etc. organisieren
- immer ein offenes Ohr haben
- aktiv mitwirken, Vorurteile und Diskriminierungen gegenüber adipösen Menschen zu bekämpfen

**T**reffen  
**O**rganisieren  
**L**eben  
**E**ntwicklung  
**R**espekt  
**A**nklang  
**N**ormalität  
**Z**usammenhalt

**A**dipositas  
**K**ontakte  
**Z**iele  
**E**rlebnis  
**P**rogramm  
**T**eamarbeit  
**A**nnahme  
**N**euanfang  
**Z**usammenhalt