

Was ist Adipositas?

Adipositas bzw. 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.

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. Wenn viel an Kalorien zugeführt wird, muss auch viel abgebaut werden.

Was ist BMI?

(BMI = BodyMassIndex =
Körpermassenzahl)

- Berechnung des BMI z.B:
- Gewicht 120 Kg
- Größe 1.65
- $120 \text{ geteilt durch } 1,65 \times 1,65 = 44,12$
- Ein BMI von über 35 bedeutet morbid Adipositas

Der BMI ist ein Maß für ein gesundes Verhältnis zwischen Körpergröße und Körpergewicht (gemeint ist die Masse) und sollte bei Erwachsenen zwischen 20 und 25 liegen. Mit zunehmenden Alter steigt der Normalgewichts-BMI auf 24-29.

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 dieser Selbsthilfegruppen

- Zusammen sind wir stark (Selbstbewusst sein)
- Gruppengespräche
- Erfahrungsaustausch
- Ernährungsberatung
- telefonische Beratung und Betreuung
- Fachvorträge von (Chirurgen; Plastische Chirurgen; Psychologen und Ernährungsberatern, etc)

Wer ist bei uns willkommen?

- Menschen mit Übergewicht
- Alle die sich über Adipositas und Adipositaschirurgie informieren möchten
- Angehörige und Freunde von Betroffenen
- Bereits Operierte

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 3. Dienstag im Monat
um 19:00 Uhr**

Caritas-Krankenhaus Lebach

Herresstr. 49
66822 Lebach
Tel.: 06881/501-0

www.caritas-krankenhaus-lebach.de

Zu meiner Person

Mein Name ist Carla Barra, ich bin 43 Jahre alt, verheiratet und habe 3 Kinder. Seit ich denken kann war ich schon übergewichtig. Viele Diäten habe ich gemacht, teils mit viel Erfolg (bis 35kg), doch letztlich war der Erfolg nur von kurzer Dauer.

Der bekannte JOJO Effekt.

Im Sommer 2005 mußte ich wegen Herzproblemen ins Krankenhaus. Die Angst in den Augen meiner Kinder, als ich mit dem Rettungswagen ins Krankenhaus mußte sagte mir:

Bis hier hin und nicht weiter!

Im November 2005 stellte ich den Antrag für eine Magenband-OP, 4 Wochen darauf bekam ich die Kostenzusage der Krankenkasse. Mein Magenband wurde mir dann im Februar 2006 eingesetzt. Bis heute habe ich diesen Schritt noch nicht bereut.

Innerhalb von 3 Jahren habe ich 83 Kg abgenommen. Die OP und meine Abnahme haben mich dazu bewogen, eine Selbsthilfegruppe zu gründen um Betroffenen einen Weg zu zeigen die Adipositas zu bekämpfen.

WICHTIG!

Letzte Ratschläge hinsichtlich der besten Behandlungsmethode für den individuellen Patienten, sollte nur der behandelnde Arzt oder Adipositas-Chirurg geben.

Impressum

Herausgeberin:

Adipositas-Selbsthilfegruppe-Saar
Carla Barra
Telefon 0 68 31 / 400 90 12
E-Mail: info@adipositas-shg-saar.de
URL: www.adipositas-shg-saar.de

Gesamtherstellung:

Adipositas-Selbsthilfegruppe-Saar
2. Auflage
November 2010



**Es ist an der Zeit.
Stoppt
Adipositas!**

