



**Sankt Vinzenz
Hospital**
Rheda-Wiedenbrück

KONTAKT

Termine

Die Adipositas-Selbsthilfegruppe trifft sich
jeden dritten Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr und
jeden dritten Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr
in der Cafeteria des Sankt Vinzenz Hospitals in
Rheda-Wiedenbrück.

Ansprechpartner

Leitung der Selbsthilfegruppe

Sandra Schittek | Telefon: 0151 68125592
sandra.schittek@sankt-vinzenz.de

Diana Härtel | Telefon: 01525 6325254
Mirja Kleemann | Telefon: 0170 5529071

Chefarzt Dr. Werner Grebe

Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie
Telefon: 05242 591-1901
werner.grebe@sankt-vinzenz.de

Sankt Vinzenz Hospital Rheda-Wiedenbrück

St.-Vinzenz-Straße 1
33378 Rheda-Wiedenbrück
Telefon: 05242 591-0
Telefax: 05242 591-4204
info@sankt-vinzenz.de
www.sankt-vinzenz.de



Management
System
ISO 9001:2015

www.tuv.com
ID: 9108636729

Das Sankt Vinzenz Hospital Rheda-
Wiedenbrück ist zertifiziert: Damit
verpflichten wir uns, höchste
Maßstäbe an die Qualität unserer
Arbeit zu stellen.

Gestaltung: www.visio-kommunikation.de | Fotos: Irineos Miliaris/fotolia.de (Titel), Mytbija/fistockphoto.com (Seite 1),
Veit Mette (Seite 2) | Stand: April 2018 | 024825



Adipositas- Selbsthilfegruppe

Hilfe zur Selbsthilfe

■ GESUNDHEIT PERSÖNLICH



Adipositas

(= Fettleibigkeit/Fettsucht) ...

... ist die Bezeichnung für starkes Übergewicht durch eine über das normale Maß hinausgehende Vermehrung des Körperfettes. Die Abgrenzung zwischen den verschiedenen Schweregraden erfolgt über den sogenannten BMI = Body-Maß-Index.

Die Ursachen (die soziokulturell, krankhaft und auch genetisch bedingt sein können) gilt es zu erkennen und eine Ernährungsumstellung anzustreben. Dabei möchten wir Ihnen gerne behilflich sein. Abnehmen ist gar nicht so schwer – das »wissen« wir doch alle, haben es ja schon oft genug unter Beweis gestellt – ABER: das verminderte Gewicht zu halten, ist umso schwieriger.

Der Jo-Jo-Effekt – wer kennt ihn nicht – stellt sich schneller wieder ein als man glaubt und schon sind es 5 bis 10 Kilo mehr als zu Beginn der Diät. Schon wird nach der nächsten, »besseren« Diät gesucht – zu finden in diversen Frauenzeitschriften, die anpreisen wie toll man in wenigen Tagen viele Kilos verliert, ohne zu hungern.

Alles Augenwischerei – man arbeitet mit unserem Leid (dem Übergewicht) und will uns »Wundermittel« verkaufen, die nicht wirklich behilflich sind. Frust und Hoffnungslosigkeit machen sich breit. Wir ziehen uns mehr und mehr aus dem sozialen Leben zurück und stehen zum Schluss einsam und allein da – denn wir haben vergessen, dass man Freundschaften nicht nur strapazieren darf, sondern auch pflegen muss. Wir wollen Sie mit dieser Selbsthilfegruppe aus diesem Teufelskreis herausholen und gemeinsam einen Ausweg finden.

Ziele der Selbsthilfegruppe

- offene Gruppengespräche
- Erfahrungsaustausch (auch über chirurgische Maßnahmen)
- Hilfe im Umgang mit Kostenträgern
- Vorträge von Ärzten und Therapeuten
- Informationen für Betroffene und deren Angehörige
- gemeinsame sportliche Aktivitäten



Unverbindlich
und kostenlos.
Jeder darf mit-
machen –
keiner muss!