

## 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 | sandra.schittek@sankt-vinzenz.de

*mittwochs*

Mirja Kleemann | Telefon: 0170 5529071

*donnerstags*

Stefanie Klietmann | Telefon: 0173 6329372

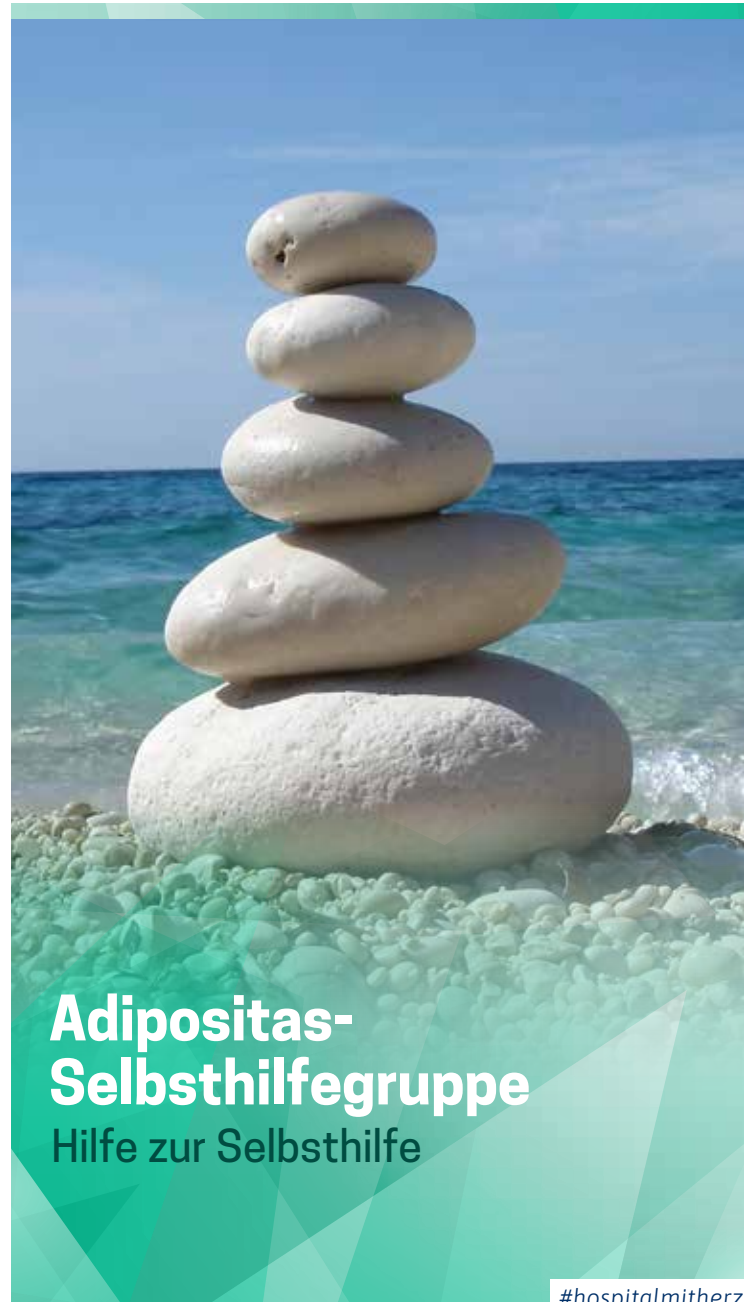
#### Chefarzt Dr. Werner Grebe

Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie

Telefon: 05242 591-1901

werner.grebe@sankt-vinzenz.de

Fotos: Irineos Malliaris/forolia.de (Titel), Mythia/istockphoto.com (Seite 1), Veit Mette (Seite 2) | Stand: April 2025



**Adipositas-  
Selbsthilfegruppe**  
Hilfe zur Selbsthilfe



## 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  
mitmachen –  
keiner muss!