



mehr Kompetenz –  
mehr Menschlichkeit



Krankenhaus  
St. Josef

LR Kooperations- und  
Lehrkrankenhaus der  
Universität Regensburg

mehr Kompetenz –  
mehr Menschlichkeit



Krankenhaus  
St. Josef

LR Kooperations- und  
Lehrkrankenhaus der  
Universität Regensburg

## Kontakt zur Selbsthilfegruppe:



**Stefan Schlinke**

Mobil: 0157 | 37 02 63 04

E-Mail: st.schlinke@gmx.de

## Fragen zur Ernährung beantwortet:



**Beate B. Birnbaum**

Diplom-Ökotrophologin  
Ernährungsberatung  
metabolic balance®

Mobil: 0172 | 832 21 22

E-Mail: birnbaum@amgi.eu

## Selbsthilfegruppe

Zeit für Information und Austausch

- > jeden 1. Montag im Monat | 18:30 Uhr  
Caritas-Krankenhaus St. Josef | Seminarraum 3  
(Treffpunkt: 18:15 Uhr am Haupteingang St. Josef)
- > jeden 3. Montag im Monat  
nach Vereinbarung außerhalb von St. Josef  
(wird jeweils bekanntgegeben)

## Caritas-Krankenhaus St. Josef

Kooperations- und Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Universität Regensburg

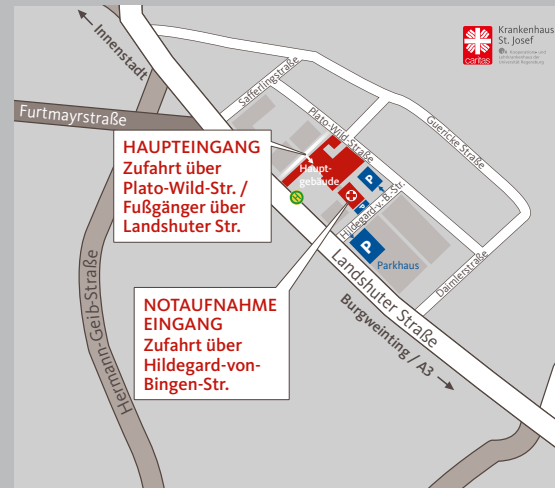
Adipositaszentrum  
Landshuter Straße 65  
93053 Regensburg

Telefon 0941 782-3311

Telefax 0941 782-3345

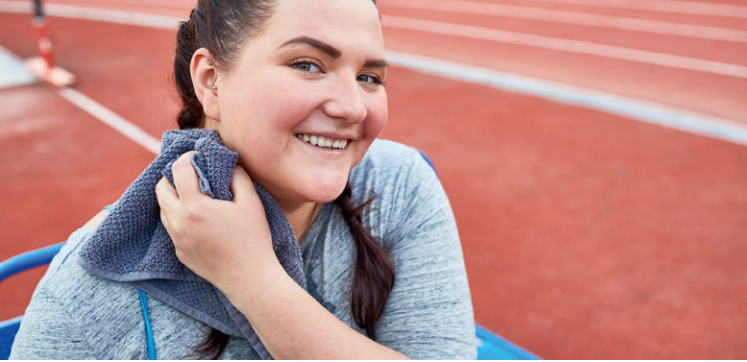
chirurgie@caritasstjosef.de

www.caritasstjosef.de



## Selbsthilfegruppe Adipositas

Der Ausweg aus der Übergewichtsfalle



mehr Kompetenz –  
mehr Menschlichkeit



Krankenhaus  
St. Josef  
Kooperations- und  
Lehrkrankenhaus der  
Universität Regensburg

## Wer sind wir und was tun wir?

In unserer Selbsthilfegruppe (SHG) sind Menschen, die von starkem Übergewicht (Adipositas) betroffen sind oder waren.

Wir unterstützen uns gegenseitig auf dem Weg aus der Krankheit und tauschen wertvolle Erfahrungen aus. Bei Problemen geben wir Hilfestellung und helfen uns somit auch über Frustrationsphasen hinweg. Wir möchten Mut geben, das Thema Adipositas anzupacken, sei es mit der klassischen Methode oder auch durch Adipositaschirurgie, wie z. B. durch einen Magenbypass oder einen Schlauchmagen.

In der Gruppe gibt es keine Altersbeschränkungen und keine finanziellen Interessen. Die Teilnahme an den Treffen ist dementsprechend kostenlos.

Wir arbeiten eng mit dem Caritas-Krankenhaus St. Josef zusammen. Dort hat sich ein Team von Experten zu einem Zentrum zusammengeschlossen, das Patienten mit krankhaftem Übergewicht und metabolischen Störungen umfassend behandelt. Dabei stehen eine individuelle, kompetente Beratung und Betreuung, sowie eine umfassende Behandlung der Patienten durch Ernährungsberater, Psychologen und Chirurgen im Vordergrund.

Die Selbsthilfegruppe wird von Betroffenen für Betroffene geleitet. Bei Bedarf ziehen wir Experten und medizinisches Fachpersonal, wie Psychologen, Internisten oder Chirurgen hinzu. Dies erfolgt im Rahmen der Gruppentreffen häufig in Form von Vorträgen mit anschließender Fragerunde.

## Was ist Adipositas?

„Adipositas“ bedeutet, dass jemand sehr starkes Übergewicht und dadurch einen krankhaft erhöhten Körperfettanteil hat. Diese Krankheit ist für den Körper sehr belastend und zieht meist viele Folgekrankheiten, wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, nach sich. Die Kombination aus starkem Übergewicht und Folgeerscheinungen führen häufig zu einer bedeutenden Einschränkung der Lebensqualität.

Aus medizinischer Sicht sind Übergewicht und Adipositas nicht dasselbe: Schließlich ist nicht jeder, der Übergewicht hat, auch adipös. Für Erwachsene gilt der sogenannte Body Mass Index (BMI) als Anhaltspunkt:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Von Adipositas spricht man ab einem BMI über 30 kg/m<sup>2</sup>.

### Die Adipositas wird in 3 Grade unterteilt:

Adipositas	BMI
Grad I	30–34,9 kg/m <sup>2</sup>
Grad II	35–39,9 kg/m <sup>2</sup>
Grad III	> 40 kg/m <sup>2</sup>

Die Zahl der adipös erkrankten Menschen nimmt in den letzten Jahren zu, besonders junge Menschen leiden darunter stark.

## Wie behandelt man Adipositas?

Um dauerhaft Übergewicht zu verlieren, ist ein therapeutischer Ansatz aus mehreren Bausteinen sinnvoll:

- > Ernährungstherapie
- > Bewegungstherapie
- > Verhaltenstherapie

Kommt es nach sechs bis 12 Monaten zu keinem entsprechenden Gewichtsverlust, ist die konservative Therapie ausgeschöpft. Bei Patienten mit einem BMI > 35 kg/m<sup>2</sup> und entsprechenden Begleiterkrankungen bzw. einem BMI > 40 kg/m<sup>2</sup> sollte dann an eine Operation gedacht werden.

In jeder Phase der Behandlung wird die Unterstützung durch unsere Selbsthilfegruppe zumeist als große Bereicherung erlebt.

**Im Rahmen der SHG-Treffen finden regelmäßig Informationsrunden zu verschiedenen Themen statt, u.a.:**

- > Ernährung
- > Bewegung und Training
- > Chirurgische Möglichkeiten
- > Operativer Eingriff und dann?