

Unsere nächsten Termine:

Termine 2019:

Donnerstag, **03. Oktober 2019** | 19.00 Uhr
Donnerstag, **07. November 2019** | 19.00 Uhr
Donnerstag, **05. Dezember 2019** | 19.00 Uhr

Termine 2020:

Donnerstag, **02. Januar 2020** | 19.00 Uhr
Donnerstag, **06. Februar 2020** | 19.00 Uhr
Donnerstag, **12. März 2020** | 19.00 Uhr
Donnerstag, **09. April 2020** | 19.00 Uhr
Donnerstag, **07. Mai 2020** | 19.00 Uhr
Donnerstag, **04. Juni 2020** | 19.00 Uhr
Donnerstag, **02. Juli 2020** | 19.00 Uhr
Donnerstag, **06. August 2020** | 19.00 Uhr
Donnerstag, **03. September 2020** | 19.00 Uhr
Donnerstag, **01. Oktober 2020** | 19.00 Uhr
Donnerstag, **05. November 2020** | 19.00 Uhr
Donnerstag, **03. Dezember 2020** | 19.00 Uhr

Treffpunkt:

In der Bürgerbegegnungsstätte
HAUS WERTHER
33824 Werther (Westf.), Schloßstr. 36

Kontakt

SHG Schwerelos Werther



schwerelos

Adipositas Selbsthilfe Werther

Bettina Schuitema
Mail: rubi67@hotmail.de

Birgit Günzel
Mail: b.guenzel@hotmail.de

Sandra Windmann
Mail: s.windmann-prowin@gmx.de

Facebook:
Adipositas Selbsthilfe Schwerelos Werther



... zum Leben und Genießen

Stadt Werther (Westf.)
Gleichstellungsbeauftragte
Nora Breuer
Tel. 05203/70562, Mail: nora.breuer@gt-net.de



schwerelos

Adipositas Selbsthilfe Werther

**Gespräche mit
Gleichgesinnten helfen!**

Werther (Westf.)
2019/2020

Was ist Adipositas?

Der lateinische Begriff Adipositas bedeutet, starkes und krankhaftes Übergewicht. Oft wird es auch als „Fettleibigkeit oder Fettsucht“ übersetzt.

Unter Übergewicht und Adipositas leiden heute immer mehr Menschen in der Bevölkerung. Die daraus entstehenden Erkrankungen schränken Betroffene noch mehr in ihrer Lebensqualität ein.

Was ist der BMI?

Body-Mass-Index

BMI-Formel:

Der BMI wird nach folgender Formel berechnet:
Körpergewicht (in kg) geteilt durch Größe (in m) zum Quadrat.

Beispiel:

Größe: 1,70 m | Gewicht 150 kg
 $1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m} = 2,89$
 $150 \text{ kg} : 2,89 = 51,9$
BMI = 51,9

Die dann erhaltenen Werte entsprechen den Gewichtsgruppen nach der nachfolgenden Einteilung:

BMI	Klassifizierung
< 20	Untergewicht
20 – 25	Normalgewicht
26 – 30	Übergewicht
31 – 35	Adipositas Grad 1
36 – 40	Adipositas Grad 2
> 40	Adipositas Grad 3

Wer sind wir?

Wir sind Betroffene und möchten gerne andere Betroffene unterstützen und Ihnen helfen den Kampf gegen das Übergewicht aufzunehmen.

Die wichtigsten Punkte dabei sind

- Ernährung
- Bewegung
- Gegenseitige Motivation
- Gemeinsame Aktivitäten
- Verhaltensveränderungen
- Selbstbewusstsein stärken

Wer ist willkommen?

- Betroffene, die sich über Adipositas informieren möchten
- Gleichgesinnte, die sich austauschen möchten
- Operierte, die in der Gruppe weiterhin Unterstützung benötigen
- Menschen, die bereits viel an Körpergewicht verloren haben und über ihre Erfahrungen berichten möchten
- Angehörige, Freunde von Betroffenen

Was wollen wir tun?

- Motivieren
- Alle durch gemeinsame Aktivitäten „vom Sofa holen“
- Über Konventionelle und operative Gewichtsreduktion informieren
- Expertenvorträge organisieren
- Über Sportarten, speziell für Übergewichtige, informieren und eventuell gemeinsam Sport machen
- Projekte mit euch erarbeiten

Unsere Treffen sind locker und zwanglos!

Keine, keiner muss, aber jede, jeder darf was sagen.

Wichtig

**Vertrauen und Verschwiegenheit ist oberstes Gebot!
Alles was in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch da!**