



# Adipositas

## Selbsthilfegruppe Leverkusen

### Wann und Wo wir uns treffen

#### Austausch und Information

Die Selbsthilfegruppe trifft sich regelmäßig:

- an jedem 3. Montag im Monat um 19:00 Uhr und
- an jedem 4. Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr

im Kasino, Klinikum Leverkusen, Geb. 7, EG (Hochhaus), Paracelsustr. 15, 51375 Leverkusen

Die Teilnahme an den Treffen steht jedermann offen und ist selbstverständlich kostenlos und ohne Anmeldung möglich.

**Vertraulichkeit** und **Verschwiegenheit** ist bei unseren Treffen selbstverständlich! Alles, was besprochen wird, bleibt in der Gruppe!

#### Geselliger Stammtisch

Weiterhin organisieren wir einen regelmäßigen Stammtisch:

- An jedem 1. Freitag im Monat in unterschiedlichen Lokalitäten in Leverkusen und Umgebung. Treffpunkt und Uhrzeit sind über Facebook, Foren, E-Mail oder Telefon zu erfahren!

### Kontakt

#### Adipositas Selbsthilfegruppe Leverkusen

SHG-Tel. 01575 7228954

E-Mail [adipositas-shg-leverkusen@gmx.de](mailto:adipositas-shg-leverkusen@gmx.de)

Facebook [Leverkusen-Adipositas-Selbsthilfegruppe-am-Klinikum](#)

Internet [www.adipositas-shg-leverkusen.de](http://www.adipositas-shg-leverkusen.de)



→ QR-Code scannen und  
Mobile-App laden



Gemeinsam gegen extremes Übergewicht

Übergewicht hat schwere Folgen.  
Selbsthilfe macht stark.



[www.adipositas-shg-leverkusen.de](http://www.adipositas-shg-leverkusen.de)

## | Adipositas - Was ist das?

„Ich bin nicht zu dick, ich bin nur zu klein.“ Wer kennt das nicht? Aber wir sind es eben doch: übergewichtig, zu dick!

Daraus ergeben sich jede Menge Alltagsprobleme und gesundheitliche Beeinträchtigungen, die viele von uns kennen. Der Begriff „Adipositas“ bedeutet, dass jemand sehr starkes Übergewicht und dadurch einen krankhaft erhöhten Körperfettanteil hat. Übergewicht und Adipositas sind aus medizinischer Sicht nicht dasselbe: Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert, wer als Erwachsener einen Body Mass Index (BMI) über 25 hat, ist übergewichtig, ab einem BMI von 30 adipös. Um den eigenen BMI zu berechnen, findet man im Internet zahlreiche kostenlose Tools.

Am Klinikum Leverkusen haben sich Betroffene zu einer Selbsthilfegruppe zusammengefunden, um sich im Gespräch auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. In den regelmäßigen Treffen versuchen wir das gemeinsame Ziel, von unseren überzähligen Kilos herunter zu kommen, nicht aus den Augen zu verlieren.

Wenn Sie also für sich die Entscheidung getroffen haben, langfristig etwas für Ihre Gesundheit und gegen Ihr Übergewicht zu tun, aber nicht genau wissen, wie Sie starten sollen, stehen alle Partner im Netzwerk Adipositas und insbesondere die Mitglieder der Adipositas Selbsthilfegruppe Leverkusen zur Beratung und zum Gespräch bereit.

## | Wer wir sind und was wir wollen

Die Adipositas Selbsthilfegruppe Leverkusen hat es sich zum Ziel gesetzt, den Informations- und Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen und Angehörigen zu organisieren und eine Plattform für vielfältige Aktivitäten bereit zu stellen. Im Kern geht es um die sog. Patientenkompetenz, also um die Frage, was kann der Betroffene selbst beitragen sein Ziel zu erreichen.



### Ziele unserer Selbsthilfegruppe

- Wir wollen Eigenverantwortung übernehmen, das Schicksal selbst in die Hand nehmen und gemeinsam mit anderen Betroffenen die eigenen Ziele verfolgen.
- Dabei tauschen wir uns untereinander aus, unterstützen/motivieren uns gegenseitig und profitieren von den Erfahrungen der anderen.
- Wir lernen konventionelle und chirurgische Therapiemöglichkeiten kennen, können professionelle Beratungs- und Hilfsangebote in Anspruch nehmen und an gemeinsamen Aktivitäten wie Vortragsveranstaltungen, Stammtischtreffen, Sportgruppen etc. teilnehmen.



## | Wer uns unterstützt

Die Partner, die sich im Netzwerk Adipositas Leverkusen zusammen geschlossen haben, bieten gemeinsam ein umfassendes Konzept für Menschen mit Adipositas an. Ziel ist, dass die behandelten Patientinnen und Patienten dauerhaft ein gesundes Gewicht erreichen und halten.

Klinikum Leverkusen gGmbH  
Zentrum für Metabolische  
Adipositas-Chirurgie (ZMAC)

Leitung: Dr. Angelika Alfes

Telefon 0214 13-3317 oder 0214 13-4556

ZMAC@klinikum-lev.de



Klinik für Allgemein-, Visceral- und Thoraxchirurgie

Direktor: Prof. Dr. Nico Schäfer

Am Gesundheitspark 11, 51375 Leverkusen

Die Partner im Netzwerk Adipositas Leverkusen

Alle weiteren Partner auf den Gebieten der ärztlichen oder psychotherapeutischen Beratung, Ernährungstherapie, Bewegung/Sport, plastische Chirurgie etc. finden Sie auf der Webseite des Adipositas-Zentrum unter [www.klinikum-lev.de/adipositaszentrum](http://www.klinikum-lev.de/adipositaszentrum)