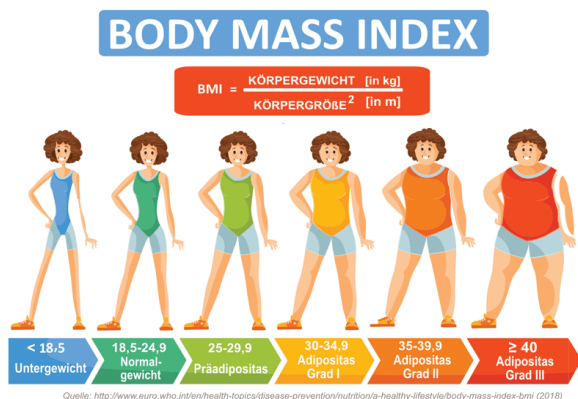


## Was ist Adipositas?

Laut Erhebungen des Robert Koch-Instituts sind etwa 23 Prozent der Erwachsenen in Deutschland von Adipositas betroffen. Weitet man die Untersuchungen auf Übergewicht aus, sind rund 67 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen betroffen. Von Adipositas spricht man bei starkem Übergewicht in Verbindung mit einer über das normale Maß hinausgehenden Vermehrung von Fettgewebe.

Mit Adipositas können ernsthafte Gesundheitsfolgen einhergehen. Diabetes Typ 2, Gelenkverschleiß, eine Fettleber und psychische Belastungen können durch eine Adipositas begünstigt werden. Das Risiko für Folgeerkrankungen durch die Adipositas hängt aber auch von der Fettverteilung ab. Befindet sich das Fett eher am Bauch, besteht ein deutlich erhöhtes Risiko Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Man spricht dann vom Apfelpf. Ist das Fettgewebe vermehrt an den Hüften zu finden, liegt der Birnentyp vor und es besteht meist ein geringeres Risiko für Folgeerkrankungen. Um bei Adipositas das Fettverteilungsmuster zu bestimmten, werden Taillen- und Hüftumfang bestimmt. Adipositas hat viele unterschiedliche Ursachen, die sich gegenseitig beeinflussen, wie das Essverhalten, Bewegungsmangel, genetische Veranlagung oder psychische Probleme.



### Body-Mass-Index definiert die Schweregrade von Adipositas

Adipositas wird über den BMI, den Body-Mass-Index, ermittelt. Dazu wird das Gewicht durch die Körpergröße zum Quadrat geteilt: Liegt das Ergebnis über 25 kg/m<sup>2</sup>, liegt Übergewicht vor. Von Adipositas spricht man ab einem BMI größer als 30 kg/m<sup>2</sup>. Durch die BMI-Werte wird auch bestimmt, wie schwer der Patient von Adipositas betroffen ist. Zwischen 30 und 34,9 kg/m<sup>2</sup> spricht man von Adipositas Grad 1. Adipositas Grad 2 wird mit einem BMI zwischen 35 und 39,9 kg/m<sup>2</sup> definiert. Über 40 kg/m<sup>2</sup> liegt Grad 3, eine extreme Ausprägung der Adipositas vor, die auch als Adipositas permagna bezeichnet wird.

Quelle: <https://www.adipositas-aktuell.net/>

Wir treffen uns jeden  
1. Montag im Monat  
von 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr  
im

Johannesstift  
Evangelisches Krankenhaus Bielefeld (EvKB)  
Schildescher Straße 99  
33611 Bielefeld

Hörsaal, C-Trakt, 7. Etage (großer Aufzug)

Dominic  
Marina & Melanie

✉ [MissionHappyWeight@shg-bielefeld.de](mailto:MissionHappyWeight@shg-bielefeld.de)  
[www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)



Folge uns auf  
**Instagram**



Folge uns auf  
**facebook**



Für ein gutes MITEINANDER haben wir ein paar wichtige Grundsätze:

- **Selbstbetroffenheit:** Jede/r Teilnehmer kommt um seiner selbst Willen in die Gruppentreffen
- **Freiwilligkeit:** Die Teilnahme ist ein freiwilliger, eigenverantwortlicher Entschluss.
- **Verschwiegenheit:** Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in dieser Gruppe und wird nicht nach außen getragen. Verstöße schließen eine weitere Teilnahme an den Gruppentreffen aus!
- **Verbindlichkeit:** Die Teilnahme an dieser Gruppe ist für alle Teilnehmer verbindlich.
- **Pünktlichkeit:** Wir beginnen die Gruppentreffen pünktlich zum ausgeschriebenen Zeitpunkt. Wer zu spät kommt, setzt sich leise dazu, um den Ablauf nicht weiter zu stören. Wer eher das Gruppentreffen verlassen muss, handhabt das bitte genau so wie die Zuspätkommer.
- **Teilnahmebestätigung:** Für die Teilnahme an Stammtischen, Adipositas-Gruppenaktivitäten außerhalb des Krankenhauses und adipositasrelevante Vorträge gibt es keine Teilnahmebestätigungen für die Krankenkassen.

### Teilnahmebestätigung

Wir können nur Teilnahmen bestätigen, die von uns hier eingetragen wurden.

Deswegen denke bitte immer an diese Liste!


### Zielgruppe:

- ✓ Betroffene
- ✓ Freunde
- ✓ Familie
- ✓ und Partner  
(Mindestalter: 18 Jahre)

sind jederzeit  
ohne vorherige Anmeldung

herzlich Willkommen um an unserer  
Selbsthilfegruppe teilzunehmen.

Interessierte bitten wir aus organisatorischen Gründen schon ab 18 Uhr in den Hörsaal (7. Etage) des Krankenhauses zu kommen, um den späteren Ablauf der Gruppe nicht unnötig zu stören.

Die Teilnahme ist selbstverständlich  
kostenlos.