

## Adipositas

Adipositas heißt nichts anderes als Fettleibigkeit. Durch Adipositas gehen sehr ernsthafte bis lebensbedrohliche Krankheiten einher.

Um zu ergründen ob man Adipositas hat reicht die einfache Formel:

$$\frac{\text{Gewicht in kg}}{\text{Größe (m)} \times \text{Größe (m)}} = \text{BMI}$$

Als Adipös gilt man wenn der errechnete BMI größer als 30 ist.

### Für wen ist die SHG?

**ALLE**, sind hier gern gesehen die folgendes aufweisen:

- einen BMI > 30
- Angehörige von Adipösen (als Begleitperson)
- Gäste nur nach Absprache



## Kontaktdaten

### WhatsApp:

SHG-Adipositas-Nordenham  
(Eine Aufnahme in die Gruppe ist erst nach persönlichen Kennenlernen beim Gruppentreffen möglich!)

### Facebook:

SHG-Adipositas-Nordenham  
(Eine Aufnahme in die Gruppe ist erst nach persönlichen Kennenlernen beim Gruppentreffen möglich!)

### Homepage:

[www.shg-adipositas-nordenham.jimdosite.com](http://www.shg-adipositas-nordenham.jimdosite.com)

### Email:

[SHG-Adipositas-Nordenham@kabelmail.de](mailto:SHG-Adipositas-Nordenham@kabelmail.de)

### Telefon oder Brief:

#### SHG-Adipositas-Nordenham

c/o Uwe Dräger	c/o Nina Wilmes
Friesenstraße 12	Chaukenstraße 11
26954 Nordenham	26954 Nordenham
Tel.: 0176-7275791	Tel.: 0179-6136970

## SHG - Adipositas - Nordenham



*... gemeinsam sind wir stark,  
packen wir es an.  
Wir kennen den Weg zum  
Leben 2.0*

## Warum eine SHG

Eine SHG dient dem Austausch von Informationen, Tipps und das Zusammenkommen von Gleichgesinnten in einem "geschützten" Raum. Sie ist wichtig, um Menschen mit Adipositas, das Gefühl zu vermitteln nicht allein zu sein. Daher werden Fragen die von Mitgliedern gestellt werden, ernsthaft und mit Bedacht beantwortet.

Und **alles** was in unserer SHG besprochen wird, bleibt in der Gemeinschaft und wird mit Respekt und Diskretion behandelt.



**Gemeinsam  
sind  
wir  
stark....**

## Wo und wann treffen wir uns?



Wir Treffen uns jeden

### **1. Donnerstag im Monat.**

Unser Gruppenraum ist in den Räumlichkeiten des Mehrzweckhauses in Einswarden, Niedersachsenstraße 19.

Parken kann man auf dem Marktplatz. Die Treffen beginnen um 18:30 Uhr und dauern ca. 90 Minuten.

Die Gruppengröße ist auf 25 Teilnehmer (m/w/d) beschränkt.

## Das erwartet Sie bei uns

- \* Ein offenes Ohr für jede Frage zu Adipositas
- \* **Kein** öffentliches wiegen
- \* Eine Gruppe aus Nicht-Operierten und Operierten
- \* Informationsaustausch
- \* Bei jedem Treffen ein bestimmtes Thema
- \* Vorträge, Infoveranstaltungen
- \* Bescheinigung der Teilnahme  
(für Bariatrische Operation nötig)
- \* viel Infomaterial (PDF-Dateien)
- \* **Wichtig!** Verschwiegenheit  
(Was in der Gruppe gesprochen wird bleibt in der Gruppe)
- \* nette Gleichbetroffene
- \* Anerkennung durch Krankenkasse

**Das sollten Sie mitbringen.....**

# **Gute Laune**