

## Unser Wegweiser zur OP

Unsere Selbsthilfegruppe begleitet Dich vor und nach der Operation

- Information über Adipositas
- Kontakt zu Ärzten
- \* Adipositas – Sprechstunde
- \* Hausarzt/Facharzt
- \* Nervenarzt / Psychologe
- \* Wiederherstellungschirurgie
- Erfahrungsberichte von Betroffenen
- \* vor der Operation \* nach der Operation
- Hilfe bei der Antragsstellung
- \* Ernährungstagebuch \* Motivationsschreiben
- \* Atteste \* Widerspruchsverfahren
- Ernährungsberatung
- Substitution mit Vitaminen und Spurenelementen
- gemeinsames Zusammensein
- gemeinsame körperliche Aktivität
- gegenseitige Hilfe

## Übergewicht ist nach dem Rauchen die zweithäufigste Ursache für einen vermeidbaren verfrühten Tod.

Experten wissen, dass die Behandlung nur mit einem ausgereiften Konzept erfolgreich sein kann. Insbesondere bei schwerwiegenden Adipositas mit einem Body-Mass-Index über 40 bewirkt eine alleinige Ernährungstherapie keine dauerhafte Gewichtsreduktion. Oft kann erst mit zusätzlichen operativen Maßnahmen eine entscheidende Wendung in der Gewichtsentwicklung erreicht werden.

Wir arbeiten daher eng mit dem Adipositaszentrum Emsland im St. Bonifatius – Hospital Lingen zusammen.

Im Adipositaszentrum werden nicht nur alle Eingriffe der Adipositaschirurgie wie

- Magen-Bypass,
- Schlauchmagen (Sleeve-Gastrektomie),
- Magenballon-Implantierung
- Usw.

und auch Revisionsoperationen durchgeführt, sondern es werden auch die Vorbereitung auf die OP und die Nachsorge angeboten. Selbstverständlich ist auch die weitere Ernährungsberatung nach der Operation.

Hierfür gibt es eine eigene Beraterin, die sich speziell mit der Ernährung nach der Operation auskennt.

Das Adipositaszentrum kann auch den Kontakt zu plastischen Chirurgen für die Wiederherstellungschirurgie herstellen

In Deutschland sind inzwischen deutlich über 20 % der Bevölkerung stark übergewichtig, in den USA weit über 40%, das heißt sie haben einen **Body-Mass-Index** von über 30. Tendenz weiter steigend.

$$BMI = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{\text{Größe in Meter}^2}$$

Kategorie	BMI	Körpergewicht
starkes Untergewicht	≤ 16,0	
mäßiges Untergewicht	16,0–17,0	Untergewicht
leichtes Untergewicht	17,0–18,5	
Normalgewicht	18,5–25,0	Normalgewicht
Präadipositas	25,0–30,0	Übergewicht
Adipositas Grad I	30,0–35,0	
Adipositas Grad II	35,0–40,0	Adipositas
Adipositas Grad III	≥ 40,0	

Übergewicht ist nicht so sehr ein kosmetisches Problem, es verursacht vielmehr erhebliche gesundheitliche Probleme:

- \* Typ 2 – Diabetes
- \* Bluthochdruck
- \* Arteriosklerose
- \* Herzerkrankungen
- \* Fettstoffwechselstörungen
- \* Gelenkverschleiß
- \* Gicht
- \* Luftnot
- \* Schlafapnoe
- \* geschwollene Beine
- \* Thrombosen und Lungenembolien
- \* verringerte Leistungsfähigkeit
- \* psychische und soziale Probleme
- \* erhöhtes Risiko für Tumorerkrankungen
- \* erhöhtes Risiko für Unfälle
- \* erhöhtes Risiko für Komplikationen nach Operationen
- \* und vieles mehr

## Warum Selbsthilfe?

Eines der schwersten Dinge ist, Dir einzugestehen und zu akzeptieren, dass Du ein Problem hast. Das Zweitschwerste ist, die Hand auszustrecken und Hilfe anzunehmen. Viele von uns denken, dass es sich um ein Problem handelt, mit dem wir allein fertig werden müssen. Es gibt kein Patentrezept gegen Übergewicht. Aber es gibt Hilfe, um das Übergewicht zu bekämpfen und um das Gewicht nach erfolgreicher Abnahme zu halten. Viele Menschen haben das Gefühl, dass sie schon alles probiert haben und vor einer unmöglichen Aufgabe stehen.

**Lasst es uns gemeinsam angehen!**

Wir treffen und in geselliger Runde. Bei uns darf man Fragen stellen und zu Wort kommen. Ein Muss gibt es jedoch nicht. Dort stehen wir dir mit Rat und Tat zur Seite.

**Nur Du bist für dein Leben verantwortlich!**

In Zusammenarbeit mit  
Adipositaszentrum Emsland St. Bonifatius – Hospital Lingen  
Chefarzt Prof. Dr. Stefan A. Topp – Wilhelmstraße 13, 49808 Lingen

Ernährungsberatung / Koordinatorinnen  
Adipositaszentrum Emsland

Antje Alferts  
Tel.: 0591 910-1197

Mühlentorstraße 21-23, 49808 Lingen  
antje.alferts@hospital-lingen.de

Annika Schulten  
Tel.: 0591-910-4328

Mühlentorstraße 21-23, 49808 Lingen  
annika.schulten@hospital-lingen.de

## Selbsthilfegruppe Adipositas Lingen



### Ansprechpartner:

Michael Kampmann  
Melanie Ellermann

0172 56 378 56  
01573 318 02 37

Email: [Adipositas-Shg-Lingen@web.de](mailto:Adipositas-Shg-Lingen@web.de)  
Facebook: [@shglingen](https://www.facebook.com/@shglingen)  
Instagram: [adipositasshglingen](https://www.instagram.com/adipositasshglingen)

### Treffen:

Gruppentreffen in Präsenz  
Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 19 Uhr - ca. 20.30 Uhr

Wir treffen uns im Vortragsraum des  
Bonifatius Hospital  
Wilhelmstr. 13  
49808 Lingen

Dein Weg zu uns auf Facebook, Scan mich:

