

So finden Sie uns:

In Detmold:

im Seminarhaus des Klinikums
Robert Koch Straße 7, 32756 Detmold
Einmal durchs Klinikum, an der Turnhalle vorbei,
hinter dem neuen Kindergarten

In Lemgo:

am Klinikum Lippe - Rintelner Straße 85
32657 Lemgo - im Verwaltungsgebäude
rechts vom Haupteingang, gegenüber des
Parkhauses

Anfahrtsbeschreibungen gibt es auf unserer
Website.

Lösungen?

Machen Sie den 1. Schritt
und besuchen Sie ein Gruppentreffen.
Sie sind herzlich willkommen.
Gerne stehen wir Ihnen
mit Rat und Tat zur Seite.

Wenn Sie erfahren wollen, wo Sie stehen
und welche Möglichkeiten es gibt,
Ihre Adipositas evtl. dauerhaft zu besiegen,
empfehlen wir Ihnen den Besuch
der Adipositas-Sprechstunde.



Terminabsprachen unter:
Telefon: 05231 72 1151

Wir treffen uns:

Die Gruppe trifft sich 2-mal im Monat, jeweils
donnerstags um 19:00 Uhr im Klinikum-Lippe
1. Treffen in Detmold - 2. Treffen in Lemgo

genaue Termine der Gruppentreffen,
aktuelle Informationen zu Unternehmungen,
Stammtischtermine,
die Termine der Sportaktivitäten,
weitere Kontaktmöglichkeiten
und viel Info zum Thema Adipositas

finden Sie auf unserer Internetseite

<http://www.asl-lippe.de/>

Kontakt:

Christine Sann

Festnetz 05232 980 799 9

Mobil 0178 186 697 9

Von 10:00 - 20:00 Uhr

E-Mails bitte an folgende Adresse

mail@asl-lippe.de

Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen

Die Teilnahme an den Treffen
ist selbstverständlich kostenlos

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Verantwortlich für den Inhalt: Adipositas-Selbsthilfe-Lippe
Ralf Sann - Brockenbuschweg 10 - 32791 Lage
Tel: 05232 9807999 - Fax: 05232 9807881
Mail: mail@asl-lippe.de

Adipositas Selbsthilfe Lippe



Die Selbsthilfegruppe
für stark Übergewichtige
aus Lippe und Umgebung

www.asl-lippe.de

Was ist die ASL?

Die ASL ist eine unabhängige Selbsthilfegruppe, gegründet im August 2008 von Betroffenen für Betroffene.

Betroffen sein heißt:

Sie kämpfen seit Jahren mit ihrem Übergewicht. Sie haben unzählige Diäten, Kuren und Therapien hinter sich gebracht, einmal mit mehr, einmal mit weniger Erfolg, aber immer mit Jojo-Effekt. Sie haben es nie wirklich geschafft Ihr Gewicht dauerhaft erheblich zu reduzieren.

Sie haben bereits abgenommen und möchten diesen Erfolg langfristig stabilisieren und Andere von Ihren Erfahrungen profitieren lassen.

Alle Teilnehmer der ASL leiden unter der gleichen Erkrankung, Adipositas. Gemeinsam wollen wir das Problem angehen und Lösungen finden.

Willkommen sind:

- Stark, bzw. krankhaft Übergewichtige
- Angehörige und Freunde Betroffener
- Betroffene, die es schaffen wollen abzunehmen, egal ob mit oder ohne OP
- Betroffene, die es bereits geschafft haben, egal ob operiert oder nicht
- Alle Menschen, die mitarbeiten oder helfen wollen

Was ist Adipositas?

Man spricht von Adipositas, wenn der BMI (Body-Maß-Index) einen Wert von 30 kg/m² überschreitet. Der BMI ist das **Verhältnis** zwischen dem Gewicht und der Körperoberfläche einer Person. Es gilt folgende Formel:

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

Untergewicht	-	BMI < 19
Normalgewicht	-	BMI = 19 - 25
Übergewicht	-	BMI = 25 - 30
Adipositas Grad I	-	BMI = 30 - 35
Adipositas Grad II	-	BMI = 35 - 40
Adipositas Grad III	-	BMI > 40

Adipositas (Fettleibigkeit) und morbide Adipositas (krankhafte Fettleibigkeit) sind laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) chronische, behandlungsbedürftige Erkrankungen.

Dieses hat die breite Öffentlichkeit und leider auch ein beträchtlicher Teil der Ärzteschaft immer noch nicht verstanden, von den Krankenkassen und Ämtern einmal ganz zu schweigen.

Fundiertes Fachwissen über Methoden zur Gewichtsreduzierung ist selten vorhanden und Vorurteile sind an der Tagesordnung.

"Iss doch einfach weniger und beweg Dich mehr!"

Wenn es doch nur so einfach wäre...

Unser Angebot:

- Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten
- Tipps und Hilfe von Betroffenen, die es bereits geschafft haben
- Informationen zu konservativen und chirurgischen Verfahren & Methoden
- Hilfe im Umgang mit Ämtern, Behörden, Ärzten und Krankenkassen
- Tipps zur gesunden Ernährung
- Fachvorträge von Experten wie Ärzten, Ernährungsberatern, Therapeuten und Vertretern von Verbänden
- Bewegungsangeboten wie, Gymnastik, Aqua-Gymnastik, Wandern, Tanzen...
- Gemeinsame Unternehmungen
- Freundschaften
- ein Ort, an dem Sie sich aufhalten können ohne sich für Ihr Gewicht rechtfertigen oder schämen zu müssen
- Schaffung einer Lobby für krankhaft adipöse Menschen durch Öffentlichkeitsarbeit

Stellen Sie sich Ihrem Problem. Bei uns bekommen Sie Hilfe zur Selbsthilfe.

Aktiv werden müssen Sie selbst!

Die ASL ist eine Selbsthilfe-, keine Therapiegruppe!