



Übergewicht wieso, weshalb – was tun?!

Informationen und
regionale Kontaktadressen
Teil 1: Erwachsene



Gesundheits
konferenz
Osnabrücker
Land

Netzwerk
Adipositas

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	2
Vorwort.....	3
Was ist Übergewicht, was ist Adipositas?.....	4
Wie entsteht Übergewicht?.....	8
Gesundheitliche Risiken bei Adipositas	10
Gesundheitliche Chancen durch Gewichtsreduktion.....	13
Essen und Trinken, eine Frage des Lebensstils	14
Bewegung	17
Psychologische Begleitung und Therapieoptionen bei Adipositas....	20
Finanzierung	22
Checkliste für gute Angebote.....	24
Regionale Kontaktadressen – stationäre Angebote	26
Regionale Kontaktadressen - Selbsthilfe	42
Internetseiten zum Thema	42
Buchempfehlungen	43
Wegweiser Gesundheitsförderung.....	45
mitgewirkt haben:	46

Grußwort



Übergewicht und Adipositas sind gesundheitliche Probleme, die in Deutschland im Wortsinne leider immer mehr zunehmen. Besorgniserregend ist dabei vor allem der deutliche Anstieg des starken Übergewichts bei jungen Erwachsenen. Unter diesem krankhaften Übergewicht leiden alle: natürlich die Betroffenen, aber auch

die Gesellschaft wegen der hohen Gesundheitskosten, die durch Adipositas verursacht werden.

Die aktuelle Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS) hat dieses Problem noch einmal deutlich gemacht und zeigt uns, dass die Themen Übergewicht und Adipositas auch für eine Kommune sowohl mit Blick auf die Lebensqualität ihrer Bürgerinnen und Bürger als auch mit Blick auf die Kostenentwicklung im Gesundheitswesen wichtig sind.

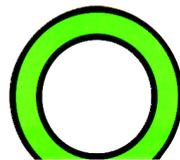
Prävention und Gesundheitsförderung sind maßgebliche Ziele der regionalen Gesundheitskonferenz im Osnabrücker Land. Schon seit 2005 ist deshalb das Netzwerk Adipositas wichtiger Impulsgeber für regionale Projekte und Veranstaltungen. Die vorliegende Broschüre bietet Betroffenen und ihren Angehörigen Informationen, Anregungen und einen guten Überblick zu regionalen Hilfsangeboten.

Mein ganz besonderer Dank gilt den engagierten Experten dieses Netzwerks.

Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Michael Lübbersmann', written over a light blue background.

Dr. Michael Lübbersmann
Landrat des Landkreises Osnabrück



**LANDKREIS
OSNABRÜCK**

Vorwort

Seit der Gesundheitskonferenz 2005 besteht das „Netzwerk zur Prävention von Übergewicht und Adipositas“ im Osnabrücker Land, zu dem alle Interessierten, Initiativen und Institutionen eingeladen sind, die sich mit dem zunehmenden Problem des starken Übergewichtes bei Jung und Alt in unserer Gesellschaft befassen. Die Mitglieder des Netzwerkes arbeiten in der Ernährungsberatung, Gesundheitsförderung, in Hochschule oder Klinik.

Die Netzwerkarbeit bietet die Möglichkeit, die Sichtweisen und Kompetenzen verschiedener Berufsgruppen und Institutionen einzubeziehen, Chancen einer Zusammenarbeit zu entwickeln und sich gemeinsam erfolgreich für die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger einzusetzen.

An Ideen und Konzepten zur Prävention von Übergewicht und Adipositas mangelt es nicht, sehr wohl aber an der Auffindbarkeit vorhandener Angebote. Mit dieser Broschüre möchte das Netzwerk erstmals eine Übersicht zum Thema geben und alle ihm bekannten Angebote in der Region vorstellen.



Auf dem Foto von links nach rechts: Herr Oberstadt, Frau Temme, Frau Liebner, Frau von der Haar, Frau Schmidtchen, Frau Schwertmann-Nicolay, Frau Tegeder-Perwas. Es fehlen: Frau Brieskorn, Herr Dr. Lob-Corzilius, Frau Pritzel-Wortmann, Frau Prof. Dr. Straka

Anmerkung: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns (meistens) für die männliche Schreibweise entschieden. Wir weisen jedoch ausdrücklich darauf hin, dass die männliche Schreibweise die weibliche stets miteinbezieht.

Was ist Übergewicht, was ist Adipositas?

Sabine Schmidtchen

Ein paar Kilo zu viel sind vielleicht für Betroffene ein ästhetisches Problem, aus Sicht der Mediziner jedoch harmlos, denn sie bleiben in der Regel ohne gesundheitliche Folgen.

Ab wann aber wird das Körpergewicht zu einer gesundheitlichen Belastung?

Für das Risiko, durch ein erhöhtes Körpergewicht eine Begleiterkrankung zu bekommen, spielen die Körperfettanteile eine entscheidende Rolle. Wassereinlagerungen oder erhöhte Muskelmasse (z.B. bei Sportlern) können zwar auch zu einem vergleichsweise hohen Körpergewicht führen, erhöhen aber nicht das Erkrankungsrisiko.

Um das Körpergewicht bewerten zu können, müssen verschiedene Gesichtspunkte berücksichtigt werden, die nachfolgend vorgestellt werden.

Body-Mass-Index (BMI)

Das Verhältnis zwischen Körpergewicht und dem Quadrat der Körpergröße wird als Body-Mass-Index (BMI) bezeichnet. Der BMI bietet einen guten Anhaltspunkt zur Einschätzung des Gewichtes, da ein ausgeprägter Zusammenhang mit der Körperfettmenge besteht.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Beispiel für einen 90 kg schweren und 1,65 m großen Menschen:

$$\frac{90 \text{ kg}}{(1,65 \text{ m})^2} = 33,1 \text{ kg/m}^2$$

Klassifikation	BMI (kg/m ²)	Risiko für Begleiterkrankungen des Übergewichts
Untergewicht	< 18,5	niedrig
Normalgewicht	18,5 – 24,9	durchschnittlich
Übergewicht	25,0 – 29,9	gering erhöht
Adipositas	ab 30	erhöht
Adipositas Grad I	30 – 34,9	erhöht
Adipositas Grad II	35 – 39,9	hoch
Adipositas Grad III	> 40	sehr hoch

(nach WHO 2000)

Als **Normalwert** gilt bei gesunden Menschen in unterschiedlichen Altersgruppen folgender Body-Mass-Index:

Alter	BMI (kg/m ²)
19 – 24	19 – 24
25 – 34	20 – 25
35 – 44	21 – 26
45 – 54	22 – 27
55 – 64	23 – 28
Über 65	24 – 29

(National Research Council 1989)

Hinweis: Unter www.mybmi.de können Sie im Internet leicht Ihren BMI ausrechnen lassen.

		Größe (m)										
		1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00
Gewicht (kg)	130	58	54	51	48	45	42	40	38	36	34	33
	128	57	53	50	47	44	42	40	37	35	34	32
	126	56	52	49	46	44	41	39	37	35	33	32
	124	55	52	48	46	43	40	38	36	34	33	31
	122	54	51	48	45	42	40	38	36	34	32	31
	120	53	50	47	44	42	39	37	35	33	32	30
	118	52	49	46	43	41	39	36	34	33	31	30
	116	52	48	45	43	40	38	36	34	32	31	29
	114	51	47	45	42	39	37	35	33	32	30	29
	112	50	47	44	41	39	37	35	33	31	29	28
	110	49	46	43	40	38	36	34	32	30	29	28
	108	48	45	42	40	37	35	33	32	30	28	27
	106	47	44	41	39	37	35	33	31	29	28	27
	104	46	43	41	38	36	34	32	30	29	27	26
	102	45	42	40	37	35	33	31	30	28	27	26
	100	44	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25
	98	44	41	38	36	34	32	30	29	27	26	25
	96	43	40	38	35	33	31	30	28	27	25	24
	94	42	39	37	35	33	31	29	27	26	25	24
	92	41	38	35	34	32	30	28	27	25	24	23
	90	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23
	88	39	37	34	32	30	29	27	26	24	23	22
	86	38	36	34	32	30	28	27	25	24	23	22
	84	37	35	33	31	29	27	26	25	23	22	21
	82	36	34	32	30	28	27	25	24	23	22	21
	80	36	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20
	78	35	32	30	29	27	25	24	23	22	21	20
	76	34	32	30	28	26	25	23	22	21	20	19
74	33	31	29	27	26	24	23	22	20	19	19	
72	32	30	28	26	25	24	22	21	20	19	18	
70	31	29	27	26	24	23	22	20	19	18	18	
68	30	28	27	25	24	22	21	20	19	18	17	
66	29	27	26	24	23	22	20	19	18	17	17	
64	28	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16	
62	28	26	24	23	21	20	19	18	17	16	16	
60	27	25	23	22	21	20	19	18	17	16	15	
58	26	24	23	21	20	19	18	17	16	15	15	
56	25	23	22	21	19	18	17	16	16	15	14	
54	24	22	21	20	19	18	17	16	15	14	14	
52	23	22	20	19	18	17	16	15	14	14	13	

Tailen-Umfang

Das gesundheitliche Risiko stellt vor allem die Erhöhung der abdominalen (im Bauchraum befindliche) Fettmasse dar. Zur Beurteilung dient zum Beispiel der Tailen-Umfang. Dabei wird der Umfang zwischen dem unteren Rippenbogen und der Oberkante des Hüftknochens gemessen.



Tailen-Umfang Werte

In der Leitlinie zur Prävention und Therapie von Adipositas wird nachfolgende Bewertung des Tailenumfanges gegeben.

Frauen	Männer	
bis 80	bis 94	durchschnittliches Risiko für Stoffwechsel- bzw. Herz-Kreislaufkrankungen
über 80 cm	über 94 cm	erhöhtes Risiko für Stoffwechsel- bzw. Herz-Kreislaufkrankungen
über 88 cm	über 102 cm	deutlich erhöhtes Risiko für Stoffwechsel- bzw. Herz-Kreislaufkrankungen

Übergewicht bedeutet, eine durch Vermehrung der Fettanteile im Körper bedingte Gewichtserhöhung, die eine gewisse Grenze überschreitet (s. Tabelle). Eine besonders starke Gewichtserhöhung wird als **Adipositas** bezeichnet.

Wie entsteht Übergewicht?

Stephan Oberstadt / Sabine Schmidtchen

Oft gibt es nicht nur *die eine* Ursache bei einem Betroffenen, denn Übergewicht und Adipositas sind häufig von mehreren Faktoren abhängig. Hier sind nur die wichtigsten Zusammenhänge aufgelistet:

■ **Fettgewebe als Energiespeicher**

Das Fettgewebe ist für unseren Körper ein Energiespeicher für „Notzeiten“. Wird dem Körper durch die Nahrung mehr Energie zugeführt als er verbraucht, so wird diese „überschüssige“ Energie in Form von Fettgewebe als Energiereserve angelegt. In einem Kilogramm Körperfett speichert der Körper ca. 7000 kcal.

■ **Nahrungsüberschuss und Bewegungsmangel**

Kommen nun keine „Notzeiten“ mit Nahrungsmangel, so werden diese Fettreserven nicht abgebaut, sondern nehmen zu; es entsteht Übergewicht.

Nicht nur große Essensportionen führen zu einer zu hohen Energiezufuhr. Vielfach spielen „Snacks“ und „Fastfood“ durch einen sehr energiereichen, hohen Fettgehalt, der aber nur wenig sättigt, eine wichtige Rolle für die Entstehung von Übergewicht.

Doch nicht nur ein Mehr an Energieaufnahme durch die Nahrung, sondern auch ein geringerer Energieverbrauch bei wenig körperlicher Aktivität im Alltag und Beruf oder auch fehlendem Sport führen zu einem Energieüberschuss und damit zum Übergewicht.

■ **Alter, Geschlecht und Erbanlagen**

Alter, Geschlecht und Erbanlagen beeinflussen den Energieverbrauch des Körpers: In der Regel verbraucht der Körper mit steigendem Lebensalter weniger Energie. Frauen haben einen niedrigeren Energieverbrauch als Männer. Für Frauen ist das Risiko erhöht, mit zunehmendem Alter übergewichtig zu werden. Es gibt Menschen, die anlagebedingt einen sehr geringen Energiebedarf haben. Umgangssprachlich wird von „guten Futterverwertern“ gesprochen.

■ **Medikamente und Drüsenerkrankungen**

Einzelne Medikamente können die Entstehung von Übergewicht begünstigen. Die Rolle von Medikamenten für die Entstehung von Übergewicht wird jedoch eher überschätzt. In einzelnen, seltenen Fällen können Stoffwechselkrankheiten die Entstehung von Übergewicht begünstigen.

Gesundheitliche Risiken bei Adipositas

Stephan Oberstadt

Häufig herrscht noch die Vorstellung, Adipositas sei ein rein kosmetisches Problem. Von Adipositas betroffene Menschen leiden jedoch im Laufe ihres Lebens an einer Vielzahl von Begleit- und Folgeerkrankungen. Diese können nicht nur die Lebensqualität, sondern auch die Lebenserwartung beeinträchtigen. Statistisch gesehen ist die Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei einem BMI von über 32 kg/m bereits vervielfacht. Zwar erkrankt nicht jede/r Betroffene, das Risiko wächst jedoch mit dem Ausmaß der Adipositas. Nahezu kein Organsystem bleibt in seiner Funktion unbeeinflusst.

Welche Folgerisiken birgt eine Adipositas?

- **Metabolisches Syndrom:** Häufig tritt Adipositas gemeinsam mit einem Typ 2 Diabetes mellitus, einer Bluthochdruckerkrankung sowie erhöhten Blutfetten auf. Dieses gemeinsame Auftreten wird auch als Metabolisches Syndrom oder „tödliches Quartett“ bezeichnet.
- **Diabetes mellitus Typ 2:** Ein Diabetes mellitus Typ 2 tritt bei Adipositas etwa 30 mal, bei einem BMI von über 35 kg/m² sogar fast 100 mal so häufig wie bei normalgewichtigen Menschen auf. Entgegen der früher verwendeten Bezeichnung „Altersdiabetes“ erkranken an dieser Diabetesform auch immer mehr junge Erwachsene, teilweise sogar Kinder und Jugendliche.
- **Bluthochdruck:** Während nur etwa jeder zwölfte normalgewichtige Mann an einem Bluthochdruck erkrankt ist, liegt die Häufigkeit bei übergewichtigen Männern bereits doppelt so hoch. Bei einem BMI von über 30 kg/m² ist bereits fast die Hälfte der betroffenen Männer erkrankt.
- **Herz-Kreislaufkrankungen:** Eine Erhöhung des Body Mass Index um jeweils nur ein weiteres Prozent über 25 kg/m² (in Abhängigkeit vom Alter) erhöht das Risiko für Herz-Kreislaufkrankheiten um 3,5 %.

- **Schnarchen** wird bei übergewichtigen und adipösen Menschen häufiger beobachtet als bei Normalgewichtigen. Während aber das reine Schnarchen keine eigenständige Erkrankung darstellt, treten bei adipösen Menschen dabei oft längere Atemaussetzer mit Abfall der Sauerstoffversorgung des Organismus auf. Dieses als „**Schlafapnoesyndrom**“ bezeichnete Krankheitsbild hat zahlreiche Folgen: Der Nachtschlaf ist nicht erholsam. Tagsüber besteht starke Müdigkeit mit dem Auftreten von ungewolltem Sekundenschlaf. Das Schlafapnoesyndrom kann auch Ursache eines nur schwer behandelbaren Bluthochdrucks sein.
- **deutlich vermehrte Belastung** von Knochen und Gelenken mit der Folge von vermehrtem Verschleiß. Schmerzen an Wirbelsäule, Hüftgelenken, Knie- und Sprunggelenken sind oft die ersten spürbaren Folgen der Adipositas. Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und dadurch eingeschränkte Mobilität führen in einen „Teufelskreis“: Durch die verringerte körperliche Aktivität steigt das Körpergewicht weiter, was wiederum die Immobilität verstärkt.
- **Sodbrennen**, bedingt durch einen Rückfluss von Magensaft in die Speiseröhre, tritt bei Adipositas deutlich vermehrt auf. Gelangt der saure Magensaft nachts in die Luftröhre und in die Bronchien, kann dies zu Atemnotanfällen wie auch wiederholten Atemwegsinfekten führen.
- **Gallensteine** mit Auftreten von Gallenkoliken sind bei Adipositas etwa fünffach häufiger.
- **Zahlreiche Krebserkrankungen** treten bei Adipositas deutlich vermehrt auf. So ist das Risiko für eine Darmkrebserkrankung um etwa 50 % erhöht, das für Speiseröhrenkrebs sowie Leberkrebs etwa doppelt so hoch wie bei normalgewichtigen Menschen.
- **Ungewollte Kinderlosigkeit** tritt häufiger bei Paaren auf, von denen mindestens einer der Partner adipös ist. Schwangerschaftskomplikationen treten vermehrt auf.

- **medizinische Diagnostik** und **Behandlung** sind erschwert. So sind Ultraschalluntersuchungen des Bauches oder des Herzens nur eingeschränkt durchführbar. Tastuntersuchungen der Bauchorgane sind nur wenig aussagekräftig; CT- und Kernspin-Untersuchungen oftmals unmöglich. Medizinische Geräte und Ausstattungen sind nur selten für die Körperfülle bzw. das Körpergewicht von adipösen Menschen ausgelegt.
- **Intraoperative Komplikationen** sind häufiger und der postoperative Verlauf ist oft langwieriger. **Die Durchführung von Operationen ist bei adipösen Menschen erschwert.**
- Nicht nur das Selbstbild ist beeinträchtigt und kann zu einer verminderten Selbstakzeptanz führen, auch die soziale Akzeptanz von betroffenen Menschen ist oftmals vermindert. Dies verstärkt den vorhandenen Leidensdruck weiter und kann einen sozialen Rückzug und Depressivität erzeugen.

Gesundheitliche Chancen durch Gewichtsreduktion

Stephan Oberstadt

Folge- und Begleiterkrankungen bessern sich durch Gewichtsreduktion.

Zahlreiche der beschriebenen gesundheitlichen Einschränkungen und Erkrankungen bessern sich durch eine Gewichtsreduktion deutlich:

- Die Lebensqualität steigt erheblich durch eine Gewichtsreduktion. Sowohl körperliche Gesundheit und Beweglichkeit als auch die allgemeine Stimmung, Selbstvertrauen und soziale Kontakte verbessern sich.
- Jedes Kilogramm Gewichtsabnahme senkt das Herzinfarktrisiko um etwa 3 %.
- 10 kg Gewichtsabnahme reduzieren den Blutdruck um etwa 20/10 mm Hg. Dies ist mehr als ein blutdrucksenkendes Medikament in der Regel bewirkt.
- Beim Schlafapnoesyndrom tritt nach einer Gewichtsabnahme von 15 kg bei etwa zwei Drittel der Patienten eine deutliche Besserung des Krankheitsbildes ein bzw. völlige Beschwerdefreiheit.
- Eine medizinische Studie belegt, dass bereits eine Gewichtsabnahme von ca. 5 kg bei schmerzhaften Kniegelenksverschleiß zu einer Schmerzminderung von mehr als 50 % führte.

Essen und Trinken, eine Frage des Lebensstils

Prof. Dr. Dorothee Straka

Gewichtige Gründe, sich ausgewogen zu ernähren.

Gewohnheiten, fett- und kohlenhydratreich bzw. zuckerreich zu essen und zu trinken, können auf die Dauer dazu führen, dass mehr Energie aufgenommen wird als nötig. Mancher Snack für den kleinen Hunger zwischendurch hat es energetisch in sich!

Worauf kommt es an, wenn Essen und Trinken vielseitig, aber nicht zu viel sein soll, ohne dass Genuss und Geschmack auf der Strecke bleiben? Dies ist eine Frage des (gesundheitsfördernden) Lebensstils. Eine abwechslungsreiche Auswahl von Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Getreideprodukten, Milch/Milchprodukten, Käse, Eiern, Fleisch und Fisch lässt sich attraktiv gestalten und dient gleichzeitig den körperlichen Bedürfnissen wie auch dem individuellen Wohlbefinden.



Kurz: Den Ernährungsalltag gesundheitsfördernd gestalten, heißt

- die Energiezufuhr dem individuellen Bedarf anpassen,
- Fett in Maßen – bei der Lebensmittelauswahl wie auch bei der Nahrungszubereitung,
- stärke- und ballaststoffreiche Lebensmittel bevorzugen (Vollkornprodukte, Gemüse, Obst),
- weniger Zucker und zuckerreiche Lebensmittel und Getränke wählen,
- regelmäßige Mahlzeiten einplanen.

Diese Empfehlungen gelten nicht nur für jeden Einzelnen, sondern auch für die Verpflegung in Betriebskantinen, (Schul-) Mensen, Krankenhäusern und Senioreneinrichtungen.

Essen und trinken bei Übergewicht, mehr als eine Diät:

Die Vielzahl an (kommerziellen) Wunderdiäten, Fastenkuren bis hin zu alternativen Ernährungsformen (z.B. Hay'sche Trennkost) ist unüberschaubar, am Anfang bestenfalls erfolgreich, aber auf Dauer selten durchführbar. Zudem sind sie bezogen auf gesundheitlich unerwünschte Folgen z.T. nicht unumstritten. Daher spricht sich die Deutsche Adipositas-Gesellschaft auch bei bestehendem Übergewicht eher dafür aus, einen gesundheitsfördernden Ernährungs- und Lebensstil zu erlernen, der sich alltagstauglich durch eine geschickte Lebensmittelauswahl umsetzen lässt. Es geht darum, sich intensiv mit den eigenen Essgewohnheiten auseinander zu setzen und Veränderungen bewusst zu gestalten, zu üben und langfristig umsetzbar anzugehen. Aus diesem Grund sind kurzfristig wirksame Diäten keine geeignete Lösung von Gewichtsproblemen. Um auf Dauer eine Gewichtszunahme zu verhindern oder ein niedrigeres Zielgewicht zu erreichen und zu halten, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig – wie sie letztlich auch für normalgewichtige Menschen empfehlenswert ist. Dabei geht es nicht nur darum, den Körper mit der Energie zu versorgen, die er wirklich braucht, sondern auch mit genügend Mikronährstoffen (z.B. Vitamine, Mineralstoffe), damit die Gesunderhaltung des Körpers und seiner Funktionen gesichert ist. Hier kann es insbesondere dann zu Engpässen kommen, wenn eine Diät mit weniger als 1200 kcal (5040 kJ) über längere Zeit durchgeführt wird.

Bei einem BMI zwischen 25 und 29,9 und ersten Folgeerkrankungen bzw. erhöhten Risiken ist es angezeigt, das Körpergewicht dauerhaft um 5 – 10 % zu senken. Eine Gewichtsabnahme von 0,5 – 1 kg pro Woche oder 1 – 2 kg pro Monat gilt für einen begrenzten Zeitraum als sinnvoll und machbar. Bereits mit 500 kcal weniger Energie als dem täglichen individuellen Bedarf kann man abnehmen.

Ein erfolgreiches Basisprogramm für die Behandlung von Übergewicht sollte aus drei Teilen bestehen:

- Ernährungstherapie
- Bewegungstherapie
- Verhaltenstherapie

Flexibilität statt Diätplan

Über die Zusammensetzung einer geeigneten vielseitigen Kost hinaus lassen sich weitere positive Effekte für die Gewichtsnormalisierung nutzen:

- Obst, Gemüse und Vollkornprodukte (Vollkornbrot, -nudeln, -reis) sättigen durch enthaltene Ballaststoffe und Wasser.
- Wenn tägliche Mahlzeiten an die individuelle Lebenssituation (z.B. Familie, Partner) angepasst werden, können gemeinsame Mahlzeiten auch der sozialen Unterstützung im Alltag dienen.
- Gefragt sind alltagstaugliche, flexible Lösungen, die durch eine vielfältige Lebensmittelauswahl auch die Freude an Restaurantbesuchen, Festen, Urlaub etc. nicht zu kurz kommen lassen.
- Gewichtsnormalisierung ist nur dann erfolgreich, wenn sie langfristig machbar ist und damit die Motivation stärkt.
- Spezielle Lebensmittel für Übergewichtige (z.B. „Light-Produkte“) sind nicht nötig, höchstens teuer. Eine geeignete Kost für Übergewichtige sollte keinesfalls zu einer finanziellen Mehrbelastung führen.

Bewegung

Hildegard Schwertmann-Nicolay / Mareike Bührs

Regelmäßige Bewegung erhöht den Kalorienverbrauch, baut Muskeln auf und das Fett langsam ab. Langfristiger Vorteil dabei ist, dass Muskelgewebe mehr Energie verbraucht als Fett. Somit erhöht sich nach und nach der Grundumsatz und damit der Kalorienverbrauch - das heißt, das Fett „schmilzt“ schneller.

Studienergebnisse belegen: Schon wer etwas mehr als eine Stunde pro Woche zügig „marschiert“, kann seine Lebenserwartung um mehr als ein Jahr steigern, egal ob es sich um Männer oder Frauen, um normalgewichtige, übergewichtige oder sogar fettleibige Personen handelt.



Alltagsbewegung

Treppensteigen statt Aufzug oder Rolltreppe, zu Fuß oder mit dem Fahrrad einkaufen, bei Busfahrten eine Haltestelle vorher aussteigen oder Arbeit im Haushalt und Garten – auch der Alltag bietet schon viele Möglichkeiten, seinen Lebensstil aktiver zu gestalten. Ein Schrittzähler kann helfen, sich positiv zu motivieren und die Bewegung im Alltag zu steigern.

Sport

Für Übergewichtige empfehlen sich Ausdauersportarten, am besten dreimal pro Woche je eine halbe Stunde, im langsamen bis mittleren Tempo. Gerade wegen des (Über-)Gewichts braucht das Stützkorsett des Körpers besondere Stärkung. Da aber zu viele Pfunde die Gelenke ohnehin belasten, ist es wichtig, beim Sport Bänder und Knochen möglichst schonend zu beanspruchen. Sprünge oder schnelle Bewegungen sind darum erst einmal tabu.

Ideale Sportarten:

- **Walking/Nordic Walking** (bzw. flottes Spaziergehen): Beides ist wesentlich gelenkschonender als beispielsweise Joggen, da immer ein Fuß mit dem Boden in Berührung bleibt. Trotzdem kommt hier der Stoffwechsel ordentlich in Schwung. Dazu passt optimal ein Gymnastikprogramm, das die Muskeln kräftigt und die Beweglichkeit erhöht.
- **Radfahren** (oder Mountainbiking): Es macht fit, ohne den Bewegungsapparat zu belasten.
- **Schwimmen** (bzw. Aqua-Fitness): weil sich im Wasser die Schwerkraft des Körpers um rund 90 Prozent reduziert, sind Übergewichtige beim Schwimmen natürlich genau in ihrem Element: Schwimmen ermöglicht das schonendste Training überhaupt, kräftigt die Muskulatur und strafft das Gewebe. Und wer sich im nassen Element gleich ein bisschen mehr auspowern möchte, kann Aqua-Fitness oder Wassergymnastik ausprobieren. Bewegung im Wasser ist ein hervorragender „Fatburner“.

- **Kraftsport:** Zusätzlich können durch Kraftsport Muskeln und Knochen gestärkt werden. Dadurch verbessert sich die Körperhaltung, Rückenschmerzen nehmen ab und der Energieverbrauch im Alltag nimmt zu.

Suchen Sie wohnortnah nach einem passenden Sportverein oder Fitness-Studio. Wichtig ist, dass Sportprogramme unter Anleitung angeboten werden, damit Sie gut betreut starten können.

Jedes bisschen mehr an Bewegung bringt Ihnen mehr Lebensfreude und Gesundheit. Versuchen Sie, den richtigen Mix für sich persönlich zu finden, um Schritt für Schritt Ihre Ziele zu erreichen.



**Geben Sie sich einen Ruck,
gehen Sie raus – und fangen einfach an!**

Psychologische Begleitung und Therapieoptionen bei Adipositas

Loretta Pritzel-Wortmann

Wer weniger isst, als verbraucht, verliert auf Dauer an Körpergewicht. Diese scheinbar einfache Rechnung geht jedoch nicht immer auf. Sowohl für Betroffene als auch Ernährungsexperten ist die Gewichtsreduktion eine große Herausforderung. Denn bisher ist keine Maßnahme bekannt, die einen dauerhaften Erfolg garantiert.

Von Adipositas betroffene Menschen sollten nicht vorschnell als willensschwach und maßlos abgeurteilt werden. Denn die Adipositas unterliegt einer Reihe von Einflussfaktoren, die größtenteils außerhalb der Kontrolle des Betroffenen liegen (z.B. evolutionsbiologische Grundlagen, Nahrungsmittelangebot, Esskultur, erworbene Reiz-Reaktionskoppelungen in Bezug auf Hunger und Sättigung). Adipositas bedarf wahrscheinlich lebenslanger professioneller Therapie und ist nicht mit kurzfristigen, radikalen Diäten in den Griff zu bekommen.

Da die Ursachen der Adipositas vielfältig sind, muss auch die Therapie interdisziplinär angelegt sein. Eine alleinige Kalorienreduktion bringt langfristig keinen Erfolg. Eine nachhaltige Gewichtsabnahme ist nur durch die Umstellung der Essgewohnheiten, unter z.B. Einbeziehung von Verhaltenstherapie und vermehrter Bewegung, zu erreichen. Daher sollten im optimalen Fall Ernährungsfachkraft, Mediziner, Bewegungstherapeuten und Psychologen in das Behandlungskonzept integriert sein.

Eine verhaltenstherapeutische Behandlung der Adipositas besteht nicht vorrangig in der Gewichtsreduktion. Es sollten langfristig das reduzierte Gewicht stabilisiert und Risiken für Folgeerkrankungen verringert oder vermieden werden.

Ziele von verhaltenstherapeutisch orientierten Adipositasschulungen sind:

- Die Erarbeitung realistischer Zielsetzungen: Das Ziel besteht nicht aus einer raschen Gewichtsreduktion, sondern aus einer stabilen Veränderung des Lebensstils hinsichtlich des eigenen Ess- und Bewegungsverhaltens.

- Die Förderung der Selbstwahrnehmung und daraus resultierendem Aufbau von Alternativen: Was tue ich, anstatt zu essen? Wie könnte ich mich mit anderen Dingen als mit Essen belohnen?
- Stärkung der Eigenakzeptanz, Bewusstmachung und Förderung der eigenen Stärken in Bezug auf das äußere Erscheinungsbild, Fähigkeiten und sozialer Kompetenz.
- Förderung eines ausgewogenen Lebensstils: Es sollte ein sinnvoller Wechsel zwischen Aktivität und bewusster Entspannung durch Wecken von Interessen und Hobbies, Aufbau von sozialen Kontakten, Entwicklung von Eigeninitiative und bewusste Anwendung von Entspannungstechniken im Alltag erzielt werden.

Abhängig vom Ausmaß des Übergewichts und dem gleichzeitigen Vorliegen von Begleiterkrankungen werden unterschiedliche Behandlungsmethoden empfohlen, die in den Leitlinien der Deutschen Adipositas-Gesellschaft aufgeführt sind. Im Regelfall werden verschiedene Therapieoptionen so kombiniert, dass sie individuell den größten Erfolg versprechen.

Bei einem je nach Lebensalter übergewichtigen Menschen (BMI 25 - 29,9) ohne wesentliche Begleiterkrankungen ist eine kombinierte Basistherapie aus Verhaltens-, Bewegungs- und Ernährungstherapie angebracht. Die Wahl der Ernährungsmaßnahmen richtet sich dabei nach dem Grad des Übergewichts. Ziel ist vor allem keine weitere Gewichtszunahme und eine Förderung der Gesundheit und Lebensqualität.

Bei Übergewicht mit Begleiterkrankungen oder einem BMI über 30 - 39,9 ist eine gezielte strukturierte Behandlung und Schulung mit dem Ziel einer langfristigen Änderung des Lebensstils notwendig. Auch die Begleiterkrankungen sollten mit behandelt werden.

Bei Adipositas über 40 sollte die Behandlung durch einem Spezialisten bzw. in einer spezialisierten Klinik erfolgen.

Abschließend ist zu sagen, dass die Grundlage der Adipositas-therapie die langfristige Ernährungsumstellung und die Verfolgung eines aktiven Lebensstils ist.

Finanzierung

Onat Temme

Viele Maßnahmen, wie Ernährungsberatungen, Ernährungstherapien oder Gesundheitskurse werden mittlerweile von den Krankenkassen unter bestimmten Voraussetzungen finanziell unterstützt.

Zum Teil bieten Krankenkassen selbst einige Kurse zu den Themen Ernährung und Bewegung an. Es besteht jedoch auch die Möglichkeit, eine Kostenübernahme von Kursen freier Anbieter bei der Krankenkasse anzufragen.

Ansprechpartner in Sachen Bezuschussung ist Ihre Krankenkasse. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse und lassen Sie sich zu den Angeboten und Bezuschussungsmöglichkeiten beraten!

Im Allgemeinen gilt:

Vorbeugung / Prävention

Nach § 20 SGB V werden Leistungen zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands übernommen. So können die Kosten für eine präventive Ernährungsberatung, die der Vorbeugung ernährungsabhängiger Erkrankungen dient und eine Gewichtsreduktion zum Ziel hat, zum Teil von den Krankenkassen übernommen werden.

Voraussetzung für eine Beteiligung an den Kosten ist die Qualifikation der Ernährungsberater. Diese müssen von den Krankenkassen zugelassen und in den entsprechenden Datenbanken registriert sein.

Die verschiedenen Berufsverbände haben zertifizierte und qualifizierte Ernährungsberater gelistet (siehe ab Seite 33).

Je nach Krankenkasse werden die Kosten bis zu 80 % übernommen. Bei Privatversicherten kann je nach Tarif die finanzielle Unterstützung variieren.

Behandlung / Therapie

Eine weitere Finanzierungsmöglichkeit regelt der § 43 SGB V. Nach diesem Paragraphen ist eine Bezuschussung von Ernährungstherapien möglich. Voraussetzung hierfür ist eine Notwendigkeitsbescheinigung, die unter bestimmten Bedingungen vom Hausarzt ausgestellt wird. Adipositas wird im Sinne von Leistungsansprüchen nicht als Krankheit gewertet, deshalb werden die Kosten einer Ernährungsberatung nur beim Vorliegen weiterer Erkrankungen/Diagnosen übernommen. Sind diese Bedingungen erfüllt, können einige spezielle Schulungsprogramme für Erwachsene und Kinder bzw. Jugendliche wahrgenommen werden. Diese Schulungsprogramme laufen meistens über einen Zeitraum von einem Jahr und beinhalten die Themenfelder Bewegung, Ernährung, Psychologie und Medizin in einem ausgegogenen Verhältnis. Beispielprogramme: siehe ab Seite 28.

Auch in diesem Fall sollte Kontakt mit der Krankenkasse aufgenommen werden, um sich über Angebote und deren Kostenübernahme beraten zu lassen.

Andere Möglichkeiten der Finanzierung:

- Ist bei Übergewicht und Adipositas, aber auch bei Folgekrankheiten wie beispielsweise einer Diabetes, die Fähigkeit zur Berufsausübung gefährdet, kann über den zuständigen Rentenversicherungsträger eine ambulante oder stationäre Rehabilitationsbehandlung beantragt werden.
- Manche Arbeitgeber unterstützen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung die Teilnahme an Bewegungs- und Ernährungsprogrammen.
- Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe oder deren Gründung kann hilfreich sein. Hier unterstützt das Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt (siehe Seite 43).

Checkliste für gute Angebote

Annette Liebner

Anbieter von Programmen zur Gewichtsreduktion gibt es viele, doch die Qualität lässt oft zu wünschen übrig. Wichtig ist eine qualifizierte Betreuung beim Abnehmen. Um angepriesene Programme besser einschätzen zu können, folgen einige Überlegungen und Bewertungskriterien zur Qualität der Angebote.

Folgende Fragen sollten geprüft werden:

■ Ist die Qualifikation des Personals bekannt?

Die Begriffe „Ernährungsberater, Präventologe oder Gesundheitsberater“ sind nicht gesetzlich geschützt. Über eine angemessene Ausbildung verfügen nur auf Ernährung spezialisierte Ärzte, Ernährungswissenschaftler (Oecotrophologen), Psychologen und Diätassistenten.

■ Wird eine ärztliche Untersuchung empfohlen?

Eine ärztliche Eingangsuntersuchung sollte Bestandteil eines Gewichtsreduktionsprogramms sein, um eventuelle Risiken für die Teilnehmer auszuschließen.

■ Werden die Ursachen des Übergewichtes hinterfragt?

Um die ursächlichen Probleme für das Übergewicht zu erkennen und abzustellen, ist das Führen von Ernährungsprotokollen, das Hinterfragen und Trainieren des eigenen Essverhaltens sinnvoll.

■ Ist der Ablaufplan des Programms nachvollziehbar?

Das Programm sollte verständlich in Abnehm-, Übergangs- und Nachbetreuungsphase gegliedert sein und erläutert werden. Die Inhalte, wie Training des Essverhaltens oder Bewegungstherapien, sollten deutlich beschrieben und zumindest auf Nachfrage auch schriftlich erhältlich bzw. Bestandteil des Vertrages sein.

■ Erfolgt eine Nachbetreuung?

Für den langfristigen Erfolg ist die Betreuung nach Beendigung des Programms wichtig. Dann muss das Gelernte alleine im Alltag angewendet werden. Um die Rückfallquoten niedrig zu halten, sollte die Nachbetreuung mindestens 6 Monate dauern – und nicht nur aus Wiegen oder Körperfettmessungen bestehen.

- **Wird der Kurs durch die Krankenkassen bezuschusst?**
Nur bei qualitätsgeprüften Angeboten erstattet die Krankenkasse einen Teil der Kursgebühren (s. Seite 22 „Finanzierung“).

Folgende Fragen helfen bei der Einschätzung der Seriosität eines Angebotes:

- **Wer kann mitmachen?**
Seriöse Anbieter stellen vor der Aufnahme ihrer Kunden sicher, dass keine gesundheitlichen Bedenken bestehen und prüfen, ob eine Gewichtsreduktion wirklich notwendig ist.
- **Ist ein Schlankheitspräparat Mittelpunkt des Programms?**
Die Einnahme eines Schlankheitspräparates verhindert das Einüben eines anderen Essverhaltens. Die Ursachen des Übergewichtes können nicht ermittelt und bearbeitet werden.
- **Wird ein (homöopathisches) Medikament verabreicht oder gespritzt?**
Diese Angebote sind teuer und umstritten, eine Wirkung ist **nicht** nachgewiesen.
- **Wird eine Energiezufuhr von unter 1000 kcal empfohlen?**
Programme, die eine Energiezufuhr unter 1000 kcal empfehlen, sind kaum durchzuhalten. Ebenfalls schwer durchführbar sind Programme, die komplizierte oder aufwändige Rezepturen beinhalten. Die Speisepläne sollten leicht in den Alltag eingebaut werden können.
- **Verspricht das Programm eine Fettabnahme an bestimmten Körperteilen?**
Niemand kann garantieren, dass mit einem bestimmten Diätprogramm ganz gezielt nur an den Hüften, am Po oder an den Oberschenkeln abgenommen wird. Derartige Versprechen sind genauso unseriös wie Erfolgsgarantien.
- **Gibt es Fußangeln im Vertrag?**
Betragen die Versprechen im Vertrag des Anbieters realistische Gewichtsabnahmen? Sind Teilnehmer verpflichtet, regelmäßig Produkte abzunehmen?

Auskunft über empfehlenswerte Gewichtsreduktionsprogramme geben Krankenkassen oder die Verbraucherzentralen.

Regionale Kontaktadressen – stationäre Angebote

- **Klinik Teutoburger Wald, Bad Rothenfelde** - Ambulante und stationäre Rehabilitationsprogramme bei Adipositas, Diabetes mellitus und Begleitkrankheiten

Die Klinik bietet ambulante und stationäre Rehabilitationsprogramme bei Adipositas, Diabetes und Begleiterkrankungen an.

Für die Anleitung steht ein professionelles Team von u.a. Ärzten, Psychologen, Ernährungs- und Diabetesberaterinnen sowie Bewegungstherapeuten zur Verfügung. Neben Schulungen sind praktische ernährungs- und bewegungstherapeutische Elemente sowie psychologische Begleitung wichtige Bestandteile der Behandlung.

Die Klinik Teutoburger Wald ist sowohl eine von der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin e.V. anerkannte Lehrklinik für Ernährungsmedizin wie auch von der Deutschen Diabetes



Gesellschaft anerkannte Einrichtung für die Behandlung für Diabetes mellitus Typ 1 und 2.

Klinik Teutoburger Wald
Teutoburger Wald Str. 33
49214 Bad Rothenfelde

☎ 05424 / 622362

✉ info@klinik-teutoburger-wald.de
www.klinik-teutoburger-wald.de



Gewichtsreduktionsprogramme

Die Anbieter dieser Programme finden Sie unter den regionalen Kontaktadressen (siehe ab Seite 33).

Abnehmen – aber mit Vernunft

Das Gruppenprogramm zur Gewichtsreduktion beruht auf fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Es wurde vom Institut für Therapieforschung (IFT) in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) entwickelt.

Das Programm setzt auf eine langfristige Veränderung von ungünstigen, im Laufe der Jahre eingeschlichenen Gewohnheiten des Ernährungs-, Ess- und Bewegungsverhaltens. Vier Schritte führen zum Ziel: Selbstbeobachtung, Selbstbewertung, Veränderung und Stabilisierung des Ernährungsverhaltens. Vielfältige Arbeitsmaterialien, das Lernen und der Austausch in der Gruppe unterstützen den Veränderungsprozess.

An 14 Kursterminen wird „Abnehmen - aber mit Vernunft“ in Gruppen mit bis zu 15 Personen durchgeführt.

Das Angebot entspricht den Anforderungen der Krankenkassen und der Gesundheitsverbände und bietet eine seriöse, auf dauerhafte Erfolge angelegte Unterstützung zur Gewichtsreduktion.

Ich nehme ab

Das Programm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zur Gewichtsreduktion ist über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten angelegt und motiviert, den persönlichen Hintergründen und Ursachen für Übergewicht auf den Grund zu gehen. Daran schließt sich die Anleitung zur Verhaltensmodifikation an. In 12 Schritten werden Übergewichtige zu einer gesundheitsorientierten Ernährungsweise geführt, neue Lerninhalte und Aufgaben werden mindestens eine Woche lang geübt und im Programmverlauf immer wieder trainiert.

Erst wenn die neuen Gewohnheiten verinnerlicht sind, wird mit dem nächsten Schritt begonnen. Ein „Krisenmanagement“ lehrt den Umgang mit heiklen Situationen und macht Mut, auch wenn

es mal nicht auf Anhieb klappt. Persönliche Erfolge werden dokumentiert und neue Ziele für die kommende Woche definiert.

Neben der Ernährungsumstellung sind Bewegungs- und Entspannungsanteile weitere Säulen des Trainingsprogramms.

Das Programm wurde wissenschaftlich begleitet und evaluiert (Universität Düsseldorf, Universität Göttingen).

AOK - Abnehmen mit Genuss

Der Kurs „Abnehmen mit Genuss“ richtet sich an alle, die abnehmen wollen, aber keine Lust auf's Kalorienzählen haben. Während der 12 Kurswochen erfahren die Kursteilnehmer unter Leitung erfahrener Ernährungsberaterinnen der AOK, was zu einer ausgewogenen Ernährung gehört. Praktische Tipps und Ideen unterstützen dabei, das Gelernte auch zu Hause, in Beruf und Familie, umzusetzen. In diesem Kurs wird auf regelmäßiges Wiegen und Kalorienzählen verzichtet. Es geht vielmehr darum, in kleinen Schritten Veränderungen zu erreichen – die Pfunde purzeln dann fast von allein.

Neben einer gesundheitsbewussten Ernährung ist ausreichend Bewegung im Alltag wichtig, um das persönliche Wunschgewicht zu erreichen – und zu halten. Bei „Abnehmen mit Genuss“ ist der Name Programm, denn hier kommen die Teilnehmer in Bewegung! Bewegungseinheiten und Anregungen, wie Alltag und Freizeit aktiver gestalten werden können, sorgen für Spaß an mehr Aktivität. Jeder ist aufgefordert herauszufinden, welche Art der Bewegung ihm gefällt – die Mitstreiter für gemeinsame Aktivitäten finden sich im Kurs!

Die Grundlage für Veränderungen ist, sich selbst besser kennenzulernen: Im Kurs haben die Teilnehmer Gelegenheit, ihr eigenes Ess- und Bewegungsverhalten zu beobachten und genauer hinzuschauen, in welchen Bereichen sie persönlich etwas bewegen können. Mit den richtigen Strategien ist man dann auf dem besten Weg zu seinem Wunschgewicht!

Im neuen Kurs-Programm wird neben der Ernährungsumstellung auch großer Wert auf die körperliche Aktivität gelegt. Die Teilnehmer werden im Kurs daher noch effektiver abnehmen und, was besonders wichtig ist, sie werden ihr neues Wohl-

föhlgewicht langfristig halten können. Um dem Jo-Jo-Effekt vorzubeugen, muss darauf geachtet werden, dass die Fettreserven abgebaut werden, die Muskulatur dabei aber erhalten bleibt bzw. idealerweise sogar aufgebaut wird - und das geht nur über mehr Bewegung und Sport. Nicht zuletzt wird dabei auch das Wohlbefinden entscheidend verbessert.

Informationen über Kurstermine in der Nähe gibt es bei der AOK vor Ort oder unter www.aok-gesundheitsprogramm.de.

AOK-liveonline: Mit Köpfchen zum Wunschgewicht

Kursangebot live und interaktiv im Internet. In diesem AOK-liveonline-Kurs erfährt man, wie psychologische Strategien eine begonnene oder geplante Gewichtsreduktion unterstützen können. Hierzu zählt, wieder sensibel gegenüber verschiedenen Hungergefühlen (körperlicher oder seelischer Hunger) zu werden und alternative Verhaltensweisen bei psychisch verursachtem Hunger auszuprobieren. Weiterhin werden Strategien zur Überwindung von Stress, Ärger, Schuldgefühlen und Ängsten vermittelt, um Frustessen zu vermeiden und Kontrolle über das Essverhalten zurückzugewinnen. Ein weiteres Ziel ist die Verbesserung der natürlichen Regulationsmechanismen bei Appetit, Hunger und Sättigung.

Erforderlich sind ein PC mit Internetzugang sowie ein Kopfhörer-Mikrofon-Set (PC-Headset). Weitere Informationen und Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.com.

AOK-Aktiv abnehmen

Bewusst essen – mehr bewegen

Mit gutem Gewissen genussvoll essen und sich langfristig mit mehr Bewegung im Alltag wohlföhlen. Das ist aktiv abnehmen. Dieses Programm weckt Lust auf einen gesunden Lebensstil mit Sport und Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung. Praxisnah erfährt man, wie auch beim Abnehmen lecker gegessen und genossen werden kann. Alte Gewohnheiten werden über Bord geworfen, Ess- und Bewegungsgewohnheiten geändert, man wird fitter und findet so sein persönliches Wohlföhlgewicht.

Das Programm ist für Personen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht geeignet (BMI zwischen 25 bis 35).

OPTIFAST52-Programm

ist eine Therapie zur langfristigen Behandlung von starkem Übergewicht (BMI 30+). Es ist ein fachübergreifendes Therapieprogramm, das die neuesten Ergebnisse der Adipositasforschung berücksichtigt.

Das OPTIFAST52-Programm dauert 1 Jahr und erfordert eine Teilnahme an wöchentlichen Gruppensitzungen. Der ambulante Ansatz hat den Vorteil, dass weiterhin berufliche und private Verpflichtungen wahrgenommen werden. Das Team besteht aus Ärzten, Diätassistentinnen, Bewegungstherapeuten, Diplom-Psychologen und Krankenschwestern.

Die 52 Wochen des Programms sind in vier Phasen unterteilt:

- 1 Woche Vorbereitungsphase
- 12 Wochen modifizierte Fastenphase
- 8 Wochen Umstellphase
- 31 Wochen Intensivierungs- und Stabilisierungsphase

OPTIFAST II-Kurzprogramm

ist ein medizinisch geführtes, ambulantes Therapieprogramm zur Behandlung von ernährungsbedingtem Übergewicht. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Body-Mass-Index (BMI) von 25 – 29,9 kg/m².

Das OPTIFAST II-Kurzprogramm dauert 15 Wochen und erfordert die regelmäßige Teilnahme an wöchentlichen Gruppensitzungen. Der ambulante Ansatz hat den Vorteil, dass die beruflichen und privaten Verpflichtungen weiterhin wahrgenommen werden können.

Die 15 Wochen des Programms sind in 4 Phasen unterteilt:

- 1 Tag Vorbereitungsphase
- 6 Wochen modifizierte Fastenphase
- 4 Wochen Umstellphase
- 5 Wochen Stabilisierungsphase

Mehr Informationen unter www.optifast.de.

M.O.B.I.L.I.S

Das M.O.B.I.L.I.S.-Programm besteht aus: Bewegungseinheiten, Gruppensitzungen und Aufgaben für Zuhause. Die Erfüllung der Aufgaben ist der Schlüssel zum Erfolg. Ziel ist, eine dauerhafte persönlich zufriedenstellende Strategie für den Alltag zu entwickeln.

- **Bereich Bewegung:** Das M.O.B.I.L.I.S.-Programm umfasst 40 praktische Bewegungseinheiten. Unter Anleitung eines Sportlehrers treffen sich die Teilnehmenden ein- bis zweimal pro Woche, um in der Gruppe individuelle Bewegungserfahrungen zu sammeln. Im Mittelpunkt stehen dabei verschiedene Ausdauertrainingsarten (z. B. Walking oder Nordic-Walking), aber auch gezielte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur (z .B. mit dem Thera-Band®), zur Koordination und zur Entspannung.
- **Bereich Ernährung:** Der Ernährungsteil wird von einer Diätassistentin/Dipl.-Oecotrophologin (Ernährungswissenschaftlerin) durchgeführt. Er beinhaltet 3 Gruppensitzungen zur theoretischen Wissensvermittlung, 2 verhaltenstherapeutische Gruppensitzungen, 1 Ernährungs-Erfolgs-Check sowie 2 Praxissitzungen.
- **Bereich Psychologie/Pädagogik:** In 12 Gruppensitzungen wird das Thema Verhaltensänderung mit einem Dipl.-Psychologen /Dipl.-Pädagogen besprochen. Jede Sitzung ist einem speziellen Thema gewidmet; die Teilnehmer erhalten während der Sitzungen theoretische Informationen und werden zu schriftlichen sowie mündlichen Aufgaben angeleitet. Zwischen den Gruppensitzungen sind die Teilnehmer dazu aufgefordert, konkrete Aufgaben zur Verhaltensänderung in ihrem Alltag fortzuführen und den Fortschritt zu dokumentieren.
- **Bereich Medizin:** Alle Teilnehmenden werden zu Beginn, in der Mitte und am Ende des Programms von einem Allgemeinmediziner oder Internisten medizinisch untersucht (Anamnese, Blutwerte, Belastungs-EKG). Der Arzt ist nicht bei den Bewegungseinheiten sowie Gruppensitzungen anwesend und übernimmt keine über M.O.B.I.L.I.S. hinausgehende ärztliche Beratung.

Regionale Kontaktadressen

Ernährungs- und Bewegungsangebote vor Ort

Folgende Auflistung soll bei der Suche nach geeigneten Angeboten helfen. Ein Anspruch auf Aktualität und Vollständigkeit kann nicht gewährleistet werden.

Ernährungsbereitung

Bewegungsangebote

Bad Laer

Sole vital Bad Laer

Wassergymnastik für Übergewichtige

Dieses Kursangebot richtet sich an „starke“ Frauen und Männer, die durch gelenkschonendes Bewegungstraining etwas für ihre körperliche Fitness tun möchten. Die 32°C warme Sole wirkt gelenkentlastend, durchblutungsfördernd und kreislaufanregend.

Remseder Str. 5, 49196 Bad Laer

 05424 / 808-860

 info@solevital.de

www.solevital.de

Bad Rothenfelde

Ernährungstreff Temme, Diätassistentin

Ernährungsberatungen und Ernährungstherapien

Gewichtsreduktionsprogramm: **Ich nehme ab**

Onat Temme

Am Forsthaus 20a, 49214 Bad Rothenfelde

 05424 / 40006

 Ernaehrungstreff-temme@osnanet.de

Klinik Teutoburger Wald

Neben stationären und ambulanten Rehabilitationsangeboten: Ambulante Vorträge und Kursangebote sowie Bewegungsprogramme.

Gewichtsreduktionsprogramm: **M.O.B.I.L.I.S**

Teutoburger Wald Str. 33, 49214 Bad Rothenfelde

Tel. 05424 / 622362

✉ info@klinik-teutoburger-wald.de

www.klinik-teutoburger-wald.de

■ Bersenbrück

Sabine Müller, Oecotrophologin (B. Sc.) / Ernährungsberaterin / DGE

Individuelle Ernährungsberatung speziell zur Gewichtsreduktion und zu Stoffwechselstörungen.

Gewichtsreduktionsprogramm: **Ich nehme ab**

Im Therapiezentrum Müller & Nuss

Lindenstr. 11, 49593 Bersenbrück

✉ sabine.mueller@gmx.de

www.therapiezentrum-mueller-und-nuss.de

■ Bissendorf

Bettina Maaske, Diätassistentin / Ernährungsberaterin/DGE

Gewichtsreduktionsprogramm: **Ich nehme ab**

Am Buchsbaum 4, 49143 Bissendorf

☎ 05402 / 5833

✉ bettina-maaske@web.de

■ Bohmte

VFG Bohmte e. V.

Fitnessgymnastik

Gezieltes Fitnesstraining an Geräten unter krankengymnastischer Anleitung.

Auf der Masch 12, 49163 Bohmte

☎ 05471 / 8487

www.vfg-bohmte.de

■ Bramsche

Dr. med. Paul Krause, Facharzt für Allgemeinmedizin und Ernährungsmedizin

- Individuelle Ernährungsberatung
- Bioimpedanzanalyse mit Verlaufskontrollen
- individuelles Trainingsprogramm nach Laktatdiagnostik unter Belastung
- medizinisch begleitetes Abnehmen durch Schulung im Energiestoffwechsel / Insulinresistenz / Fettverbrennung

Münsterstr. 28, 49565 Bramsche

☎ 05461 / 4425

✉ praxis.krause@hausarzt.de

www.praxisteam-krause.de

Agnes Selders-Adelt, Diätassistentin

Adipositastrainerin für Kinder, Jugendliche und deren Familien.

Gewichtsreduktionsprogramm: **Ich nehme ab**

Schubertstr. 43, 49565 Bramsche

☎ 05461 / 65469

✉ agnesadelt@web.de

AOK-Die Gesundheitskasse

Aqua-Fitness - Ausdauertraining für Wasserratten

Nordic Walking - Stick für Stick zum Erfolg

Laufen leicht gemacht - Das Rundum-Ausdauertraining

Rückenschule - Lernen fürs Kreuz

Nähere Informationen finden Sie auf den Seiten 39/40.

Niedersachsenstr. 10, 49074 Osnabrück

☎ 0800 / 2656510 (kostenfrei)

www.aok.de

■ Georgsmarienhütte

Pronova BKK

Für die Entstehung von Adipositas gibt es verschiedene Gründe. Mitunter stellt sich im Laufe der Zeit ein Ungleichgewicht zwischen Energiebedarf und Energieverbrauch ein. Gemeinsam erarbeiten wir Lösungsvorschläge, wobei persönliche Bedürfnisse und Wünsche individuell berücksichtigt werden. Für intensive Beratungen steht den Teilnehmern unsere Diplom-Ökotrophologin, Frau Klenke-Schütte, als kompetente Ansprechpartnerin zur Seite.

Oeseder Feld 7, 49124 Georgsmarienhütte

☎ 05401 / 33902-1000

✉ birgit.klenkeschuette@pronovabkk.de

www.pronovabkk.de

Panoramabad GmbH

Aquafit XXL - Wassergymnastik für Übergewichtige.
Verbesserung der Mobilität und der Ausdauer. Herz-Kreislauf-Training. Der Kurs findet jeweils Mittwochsabends statt.

Malberger Str. 13, 49124 Georgsmarienhütte

☎ 05401 / 829254

✉ Z.Kaulingfrecks@pb-gmhuette.de

■ Hagen

Volkshochschule Osnabrücker Land – Außenstelle Hagen

Kurs der Volkshochschule: **Gesund abnehmen, bewusst essen!**

In diesem Kurs, der einen Zeitraum von 6 Wochen umfasst, lernen Sie Ihr Essverhalten kennen und werden es ggf. selbstständig verändern. Wir finden heraus, wo die größten Fettpfannen in Lebensmitteln stecken. Beim letzten Treffen wird gemeinsam gekocht. Der Kurs wird unter der Leitung von Frau Anja Schöne, Diätassistentin (VDD-zertifiziert), angeboten.

Volkshochschule Osnabrücker Land gGmbH

Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück

☎ 0541 / 501-7777

✉ vhs@lkos.de

www.vhsosland.de

■ Hilter

Eva Hölscher, Diätassistentin

Beratung bei Diabetes und Übergewicht für Erwachsene, Kinder und Jugendliche. Nahrungsmittelallergien, Erkrankung des Magen-Darm-Traktes sowie Kochtraining und Einkaufscoaching.

Gewichtsreduktionsprogramm: **Ich nehme ab**

49176 Hilter

☎ 0172 / 2068780

✉ info@essgenuss-hoelscher.de

www.Essgenuss-hoelscher.de

■ Melle

Dr. med. E. Hunke, Facharzt für Ernährungsmedizin, Diabetesberatung

Einzelberatung und Gruppenkurse zur Gewichtsreduktion und Diabetologie; Lebensmittelunverträglichkeiten; zertifizierte Schwerpunktpraxis.

Gewichtsreduktionsprogramm: **Ich nehme ab**

Engelgarten 3, 49324 Melle

☎ 05422 / 7048787

✉ dr.hunke@internist-melle.de

www.internist-melle.de

AOK-Die Gesundheitskasse

Aqua-Fitness - Ausdauertraining für Wasserratten

Nordic Walking - Stick für Stick zum Erfolg

Laufen leicht gemacht - Das Rundum-Ausdauertraining

Rückenschule - Lernen fürs Kreuz

Nähere Informationen finden Sie auf der Seite 39 und 40.

Niedersachsenstr. 10, 49074 Osnabrück

☎ 0800 / 2656510 (kostenfrei)

www.aok.de

■ Osnabrück

AOK – Die Gesundheitskasse

Gewichtsreduktionsprogramm: **Mit Köpfchen zum Wunschgewicht, Aktiv Abnehmen, Abnehmen mit Genuss**

Niedersachsenstr. 10, 49074 Osnabrück

☎ 0541 / 34865632

www.aok.de

Therapiezentrum Übergewicht im Klinikum Osnabrück GmbH Natruper Holz

Gewichtsreduktionsprogramme: **OPTIFAST52-Programm, OPTIFASTII-Kurzprogramm, OPTIFAST-Einzelbetreuung**

Sedanstraße 115, 49090 Osnabrück

☎ 0541 / 405-4110

✉ sabine.schmidtchen@klinikum-os.de

www.klinikum-os.de

Marisa Hink, Dipl. Ökotrophologin

Einzelberatungen für ernährungsabhängige Erkrankungen.

Gesunde Lebensführung für Familien, Schulen und Betriebe.

Gewichtsreduktionsprogramm: **Ich nehme ab**

☎ 01577 5700892

✉ mhink@t-online.de

www.ernaehrungsberatung-osnabrueck.eu

Johanne Köster, Dipl. Öcotrophologin

Studio mit Ernährungsberatung. Spezieller Schwerpunkt:

Adipositas, Fettwechselstörungen, TOP-Forming.

Gewichtsreduktionsprogramm: **M.O.B.I.L.I.S**

Im Hühnerbusch 21, 49082 Osnabrück

☎ 0541 / 5970998

✉ johannekoester@aol.de

www.dr.-ambrosius.de

Margret Netz, Dipl. Öcotrophologin

Gewichtsreduktionsprogramm: **Ich nehme ab**

Parkstr. 3d, 49080 Osnabrück

☎ 0541 / 5800015

✉ info@ernaehrungsberatung-netz.de

www.ernaehrungsberatung-netz.de

Petra Steins, Dipl. Oecotrophologin / Ernährungsberaterin VDOE
Gewichtsreduktionsprogramm: **Ich nehme ab**

Arndtstr. 52, 49078 Osnabrück

☎ 0541 / 3328532

✉ info@ernaehrungsberatung-steins.de

www.ernaehrungsberatung-steins.de

Verbraucherzentrale Niedersachsen

Gewichtsreduktionsprogramm: **Abnehmen – aber mit Vernunft**

Annette Liebner (Dipl. Oecotrophologin)

Große Straße 67, 49074 Osnabrück

☎ 0541 / 21095

✉ a.liebner@vzniedersachsen.de

www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de

AOK-Die Gesundheitskasse

Aqua-Fitness - Ausdauertraining für Wasserratten

Der ultimative Kick für Freunde fortgeschrittenen Badevergnügens. Aqua-Fitness ist wegen der erhöhten Auftriebskraft im Wasser besonders gelenkschonend. Dabei lässt die Wirkung auf Muskulatur und Herz-Kreislauf-System nichts zu wünschen übrig: Sie profitieren vom Wasserwiderstand und werden auf feuchtfröhliche Art fit.

Nordic Walking - Stick für Stick zum Erfolg

Walking auf die nordische Art: Durch den Einsatz von speziellen Stöcken wird bei dieser besonders effektiven Form des Walkings der ganze Körper trainiert. Die gleichmäßigen Bewegungsabläufe fördern Schritt für Schritt Ihre Fitness und stärken dabei gleichzeitig die Arm- und Schultermuskulatur.

Laufen leicht gemacht - Das Rundum-Ausdauertraining

Laufen – eine Sportart, die Herz-Kreislauf-System optimal fördert. Und wenn das gut funktioniert, profitiert der ganze Körper davon. Mit dem Kurs „Laufen leicht gemacht“ wird unter dem Motto „lieber lange langsam“ behutsam an diese Form des Ausdauertrainings herangeführt und erlebt, dass Joggen jede Menge Spaß bringt. Neben der Ausdauerschulung werden auch Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Entspannung vermittelt.

Rückenschule - Lernen fürs Kreuz

Je nach Belastbarkeit werden rüchenschonendes Alltagsverhalten und Übungen zur Dehnung und Kräftigung wichtiger Muskelgruppen erlernt. Zusätzlich werden Tipps zur Linderung von Rückenbeschwerden gegeben.

Niedersachsenstr. 10, 49074 Osnabrück

☎ 0800 / 2656510 (kostenfrei)

www.aok.de

Schwimmschule 32

Aquafitness für übergewichtige und adipöse Menschen. Der Kurs findet Montags- und Freitagabends statt.

Blumenthalstr. 6, 49076 Osnabrück

☎ 0541 / 433244

✉ schwimmschule.32@osnanet.de

www.schwimmschule32.de

TSV Osnabrück

Warmwassergymnastik

Bewegungsübungen in der Gruppe im standtiefen, temperierten Wasser werden als wohltuend und belastungsfrei empfunden. Im ca. 32 °C warmen Wasser lassen sich insbesondere Muskelverspannungen optimal bekämpfen. Bewegungen können schmerzfrei ausgeführt werden und die Beweglichkeit wird verbessert.

An der Humboldtbrücke 7, 49074 Osnabrück

☎ 0541 / 27059

✉ www.tsv-osnabrueck.de

Medicos Osnabrück

Top-Forming: „Mit Bewegung und gesunder Ernährung zum Wohlfühlgewicht“. Das 10-wöchige Abnehmkonzept von Dr. Ambrosius basiert auf 2 Säulen: gesunde Ernährung und Bewegung. Es werden bewusste Ernährung und verhaltenstherapeutische Elemente sowie Informationen über Lebensmittel vermittelt. Ziel der Bewegungstherapie ist, den Energieverbrauch zu erhöhen und die Muskelmasse zu erhalten.

Weidenstr. 2 – 4, 49080 Osnabrück

☎ 0541 / 4065-0

✉ j.effing@medicos-osnabrueck.de

Moskaubad

AquaFit für übergewichtige Frauen

Das rücken- und gelenkschonende Aqua-Fitness-Angebot richtet sich an Schwimmer, die gerne unter Gleichgesinnten moderat trainieren wollen. Gearbeitet wird im tiefen Wasser. Dabei wird ein Gürtel eingesetzt, der für eine Stabilisation der Lendenwirbelsäule und den nötigen Auftrieb sorgt. Der 10-wöchige Kurs findet donnerstags statt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Limberger Str. 47, 49080 Osnabrück

☎ 0541 / 20022260

www.moskaubad.de

Raspo Osnabrück

Sanfte Gymnastik für Frauen

Ein Sportangebot für übergewichtige Frauen.

Salbeiweg 10, 49086 Osnabrück

☎ 0541 / 3705-0

✉ minerind@t-online.de

www.raspo.de/gesundheitssport.html

Wassergymnastik für Frauen

Der Kurs findet in der Horst-Kösling-Schule, Ernst-Sievers-Straße, statt.

Holzhauser Weg 13, 49082 Osnabrück

☎ 0541 / 55505

www.raspo.de/wassergymnastik.de

■ Quakenbrück

Hallenbad Quakenbrück

Aqua-Jogging

Artland Bäderbetriebsgesellschaft

Markt 2, 49610 Quakenbrück

☎ 05431 / 182205

✉ waller@artland.de

■ Wallenhorst

Susanne Salland, Ökotrophologin (B. Sc.)

Die Programme werden individuell abgeändert, „Gesunde Ernährung für jedes Alter“.

Gewichtsreduktionsprogramm: Abnehmen – aber mit Vernunft und M.O.B.I.L.I.S.

Wittekindstr. 1, 49134 Wallenhorst

☎ 05407 / 6061

✉ susanne.salland@hausarztpraxis-rulle.de

Formstark Lounge Wallenhorst

„Personal formstark Training“

2 x 30 Minuten individuelles und persönliches Training. Ein hoher Betreuungs- und Beratungsstandard garantiert eine hohe Trainingseffektivität und unterstützt Sie bei der Erreichung ihrer Ziele. Das angenehme persönliche Ambiente und die geringe Anzahl am Trainierenden pro Trainingseinheit (1 Trainer betreut 4 Personen) ermöglicht eine optimale Trainingsbegleitung.

Christian Böll & Markus Richter

Rathausallee 12, 49134 Wallenhorst

☎ 05407 / 3480508

✉ info@formstark-wallenhorst.de

www.formstark-wallenhorst.de

Regionale Kontaktadressen - Selbsthilfe

In der Region gibt es ein umfangreiches Angebot an Selbsthilfegruppen. Da sich die Kontaktdaten und die Termine häufiger verändern, wenden Sie sich mit Ihren Fragen an das

Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt

Werner Lindwehr, Abteilungsleitung

☎ 0541 / 501-3129

✉ werner.lindwehr@Lkos.de

Ursula Jahn-Detmer, Selbsthilfeförderung

☎ 0541 / 501-8017

✉ ursula.jahn-detmer@Lkos.de

Claudia Rottmann, Selbsthilfeförderung

☎ 0541 / 501-3128

✉ claudia.rottmann@Lkos.de

Internetseiten zum Thema:

www.aid.de

www.adipositas-gesellschaft.de

www.kompetenznetz-adipositas.de

www.hungrig-online.de

www.was-wir-essen.de

www.dge.de

www.ernaehrung.de

Buchempfehlungen

Gewicht im Griff

Das Abnehmprogramm zum Wohlfühlen



14. Auflage 2011
288 Seiten
12,90 Euro
inkl. MwSt.

- Mit Checklisten ganz einfach die eigenen Essgewohnheiten prüfen
- Tabellen zum Fettgehalt und Zuckeranteil von Nahrungsmitteln
- Tipps und Tricks für die Änderung des Speiseplans
- Viele leckere und einfache Rezepte

Sie sind mit Ihrem Gewicht nicht zufrieden und wollen Ihr persönliches Wohlfühlgewicht erreichen? Dieses Buch zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie gesund und ohne Pillen und Pülverchen so manches Pfund verlieren können. Mit vielen Tipps zum Bewegen und Entspannen, damit Sie nicht nur Gewicht reduzieren, sondern auch langfristig halten können.

Schlank bleiben

So halte ich mein Wohlfühlgewicht



Auflage 2011
248 Seiten
12,90 Euro
inkl. MwSt

- Wie man sein Gewicht hält
- Die ersten Schritte zum anderen Essverhalten
- So macht Kochen mehr Spaß
- Die Faktoren Bewegung, Sport und Entspannung
- Gewicht halten in den verschiedenen Lebensphasen
- Was man tun kann, wenn das Gewicht wieder steigt
- Jede Menge Rezepte

Sie sind zufrieden mit Ihrem Gewicht und möchten es auf Dauer halten? Und Sie wollen keine Diäten mehr und Kalorien zählen? Verständlich, denn ein gesunder Lebensstil benötigt nur einige Eckpunkte und schon

fühlen Sie sich dauerhaft wohl in Ihrer Haut. Der Ratgeber vermittelt die geeigneten Erfolgsrezepte: vom Einkaufen, Kochen und Genießen, bis hin zu mehr Bewegung. Dabei kommen Genuss und Spaß nie zu kurz!

Vollwertig essen und trinken nach den **10 Regeln der DGE**



Das Heft erklärt, wie sich eine vollwertige Ernährung mit herkömmlichen Lebensmitteln realisieren lässt und greift aktuelle Themen wie Low Carb oder vitaminschonende Zubereitung auf. Auch die Aspekte Genuss und Bewegung kommen nicht zu kurz. Viele praktische Tipps und ein Esstypentest animieren zum Mitmachen. Anhand eines Monats-Checks kann der Leser das eigene Essverhalten unter die Lupe nehmen

Wegweiser Gesundheitsförderung

www.gesund-os.de

Gesundheitsförderung umfasst ein sehr breites Spektrum an Themen und Anbietern. Nur schwer auffindbare Angebote sind für den Suchenden an der Tagesordnung.

Der Wegweiser Gesundheitsförderung ist eine datenbankbasierte Internetseite, die das regionale Angebot übersichtlich macht.

Der Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück betreut diese Internetseite und sorgt, begleitet durch einen wissenschaftlichen Beirat, für seine seriöse Information.

Inzwischen findet man auf dieser Seite regelmäßig zwischen 600 und 1.300 tagesaktuelle Angebote.



www.gesund-os.de
Wegweiser Gesundheitsförderung

Gesucht: Kurse, Beratung, Unterstützung und, und, . . . rund um die Gesundheit.
Gefunden: Viele Gesundheitsangebote von A – Z im Osnabrücker Land. Die Suche nach Anbietern, Orten oder Themen ist wirklich kinderleicht.

GESUNDHEITSDIENST
FÜR LANDKREIS UND STADT OSNABRÜCK

Ansprechpartnerin:

Maria Kröger

☎ 0541 501-3118

✉ info@gesund-os.de



Gesundheits
konferenz
Osnabrücker
Land

Netzwerk
Adipositas

mitgewirkt haben:

Claudia Brieskorn, AOK Niedersachsen
Annette Liebner, Verbraucherzentrale Niedersachsen
Dr. Thomas Lob-Corzilius, Christliches Kinderhospital Osnabrück
Stephan Oberstadt, Klinik Teutoburger Wald Bad Rothenfelde
Loretta Pritzel-Wortmann, Klinikum Osnabrück
Sabine Schmidtchen, Klinikum Osnabrück
Hildegard Schwertmann-Nicolay, Gesundheitsdienst
für Landkreis und Stadt Osnabrück
Prof. Dr. Dorothee Straka, Hochschule Osnabrück
Silke Tegeder-Perwas, Stadtelternrat Osnabrück
Onat Temme, Diätassistentin
Monika von der Haar, Volkshochschule Osnabrücker Land

Redaktion und Layout
Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück
Jeanette Ehmke
Hildegard Schwertmann-Nicolay

Quellen- und Literaturverzeichnis beim Herausgeber

Kooperationspartner

Gesundheitsdienst für
Landkreis und Stadt Osnabrück



Impressum:



Netzwerk
Adipositas

Gesundheitsdienst
für Landkreis und
Stadt Osnabrück

Am Schölerberg 1
49082 Osnabrück
Postanschrift:
Postfach 25 09
49015 Osnabrück
Tel.: 0541 501-3120

E-Mail: gesundheitskonferenz@Lkos.de
www.landkreis-osnabrueck.de