

Was ist Adipositas?

Aus der Beschreibung der Universitätsklinik Leipzig (www.ifb-adipositas.de) kann man Adipositas wie folgt umschreiben:

Der lateinische Begriff „Adipositas“ bedeutet starkes oder krankhaftes Übergewicht, oft wird er auch als „Fettleibigkeit“ oder „Fettsucht“ übersetzt. Sie entsteht, wenn man mehr Kalorien zu sich nimmt, als man verbrennt. Mit zunehmendem Übergewicht steigt das Risiko für Erkrankungen, die mit der Adipositas zusammen hängen.

Adipositas ist aber eine Erkrankung mit vielen unterschiedlichen Ursachen. Gemäß der Weltgesundheitsorganisation wird von einer Adipositas gesprochen, wenn Menschen einen sogenannten Körpermassenindex oder ein Body – Maß- Index über 30 kg/ pro Quadratmeter haben (Formel).
$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht}}{\text{Körpergröße zum Quadrat}} \text{ (kg/m}^2\text{)}$$

Zu den Folgeerkrankungen einer Adipositas gehören Typ 2 Diabetes/ mellitus, Bluthochdruck und Herz – Kreislauf – Leiden, Fettleber und Fettgewebestörungen. Entscheidend für das Risiko der Folgeerkrankungen einer Adipositas ist die Fettverteilung im Körper. Das Fettgewebe am Bauch gilt als besonders gefährlich.

Eine fettarme und ballaststoffreiche Ernährung verhindert die Gewichtszunahme. Sportliche Betätigungen im Sinne eines Ausdauertrainings erhöht den Energieverbrauch in der Muskulatur und hilft die Adipositas zu vermeiden.

Denken Sie daran, ausreichend viel zu trinken, am besten Mineralwasser oder ungesüßten Tee.



Am 7. Mai 2014 wurde mit Hilfe der REKOSI (Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe und Interessengruppen des Landkreises OSL) die Selbsthilfegruppe, **Lausitzer Speckmäuse** „, ins Leben gerufen. Eine kleine Gruppe von 5 Mitgliedern, die bis zum heutigen Zeitpunkt die stolze Zahl von 25 Interessierten aufweisen kann. In der Gründungszeit traf sich diese Gruppe regelmäßig einmal im Monat im MGH (Mehrgenerationenhaus Lauchhammer). Feierlich eröffnet die Gruppe am 13.04.2016 ihr neues Domizil in Schwarzheide. Dieses bietet eine Vielzahl von Unterstützungsmöglichkeiten der Gruppenarbeit. Zum Beispiel wurde in Eigeninitiative eine tolle Diätküche eingerichtet, die zum gesunden Kochen innerhalb der Gruppe einlädt.

In der ersten Jahreshälfte 2017 fanden mehrere Kurse zu verschiedenen Themen statt, wie „Rund um die Kartoffel“, „Spargelgerichte“, „Grillvariationen“ oder „Abnehmen beginnt im Kopf“.

Auch auf Ihren tollen Fitnessraum, der ebenfalls zum neuen Treffpunkt zählt, kann die Gruppe stolz sein. Auf 100 Quadratmeter können verschiedene Fitness- Geräte in XXL zum Trainieren genutzt werden. Dafür wird für jedes Mitglied ein individueller Trainingsplan erarbeitet. Denn keiner ist sich selbst überlassen. Der abschließbare Umkleieraum und eine Dusche machen das Ganze noch angenehmer.

Zu den gemeinsamen Aktivitäten zählen unter anderem die Aqua-Kurse im Klinikum Niederlausitz, die im Übrigen auch als aktive Partner gewonnen werden konnten. Oder die kleine Laufgruppen(Nordic Walking), deren Ziel es ist, die Pfunde langsam abzubauen. Aber auch Bowling, Radfahren und „Chinatown“ gehören in gewissen Abständen zum Gruppenprogramm dazu.

Zuhören und gemeinsam motivieren, steht an erster Stelle in dieser Gruppe. Dabei können auch Fachgespräche zu wechselnden Gesundheitsthemen dazu gehören.

Regelmäßiges Wiegen, die Messung der Blutzuckerwerte und das Überprüfen der Pulswerte gehören vor jedem Treffen dazu.

Eine Gruppe mit vielen Aktivitäten und gegenseitiger Toleranz und Akzeptanz!

Gemeinsame Aktivitäten der Lausitzer Speckmäuse

Gesundes Kochen und Zubereiten, denn das Auge isst bekanntlich mit



Nordic Walking in kleinen Gruppen



Gemeinsam trainieren, nach einem auf jeden Teilnehmer individuell abgestimmten Trainings-plan

