

# Selbsthilfe aktuell 1/2007

## Adipositas – krank durch Übergewicht



## Selbsthilfe – sein Schicksal in die Hand nehmen

Selbsthilfegruppen und -organisationen, in denen sich Menschen mit gesundheitlichen oder sozialen Problemen zusammengeschlossen haben, gewinnen immer mehr an Bedeutung. Sie sind aus dem heutigen Gesundheits- und Sozialsystem nicht mehr wegzudenken, denn sie ergänzen die Angebote von Medizinern, Beratungsstellen oder anderen Einrichtungen in vielfältiger und wirksamer Weise. Mit anderen, z.B. von der gleichen schweren Erkrankung betroffenen Menschen, Erfahrungen und Informationen auszutauschen und sich gegenseitig zu helfen, bedeutet eine ganz neue und andere Qualität der Hilfe und des Verständnisses. Dazu kommt die Zunahme an Eigenverantwortung und Aktivität. Dies macht professionelle Unterstützung nicht überflüssig, sondern sie wird oft sogar gezielter und sinnvoller genutzt.

**Selbsthilfegruppen** weisen folgende **Merkmale** auf

- Sie bilden sich möglichst wohnortnah
- Es finden regelmäßige Treffen statt
- Die Mitglieder der Gruppe sind Gleichbetroffene
- Alle Mitglieder sind gleichgestellt
- Es gibt keine professionelle Leitung
- Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Gespräch, die Weitergabe von Erfahrungen und gegenseitige Unterstützung

Wer mehr über Selbsthilfemöglichkeiten erfahren möchte oder Unterstützung bei der Suche nach bestehenden Angeboten oder dem Aufbau einer neuen Gruppe braucht, findet Hilfe auch unter dem Dach des Deutschen Roten Kreuzes.

Diese Broschüre soll Ihnen einen ersten **Überblick über Selbsthilfeangebote im DRK in Schleswig-Holstein** ermöglichen. Wir wollen damit Betroffene und Angehörige ansprechen, aber auch im Gesundheits- und Sozialbereich tätige Menschen. Die „*Selbsthilfe aktuell*“ erscheint zweimal im Jahr und widmet sich jeweils einem besonderen Schwerpunktthema. Dieses Heft befasst sich mit dem Thema: **Adipositas - krank durch Übergewicht**

Das DRK ist Träger von vier **Zentralen Kontaktstellen (ZKS) für Selbsthilfe** in den Kreisverbänden **Dithmarschen, Neumünster, Pinneberg** und **Plön**. Hier werden hilfesuchende Menschen kompetent beraten und informiert. Neue sowie bestehende Gruppen werden unterstützt z. B. bei der Gründung, durch Räumlichkeiten, Öffentlichkeitsarbeit oder Hilfe bei Problemen. Auch die Zusammenarbeit mit den Mitarbeitern/-innen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich ist ein wichtiges Arbeitsfeld. Sie finden Informationen über die Zentralen Kontaktstellen auf den Seiten: Dithmarschen S. 9, Neumünster S. 12, Pinneberg S. 14, Plön S. 15.

## Adipositas – krank durch Übergewicht

Dank einfallsreicher Ingenieure, Entwickler und Tüftler kann der Mensch des 20. Jahrhunderts sein Leben fast schon vollständig vom Fernsehsessel oder Schreibtisch aus managen. Und das sieht man ihm oft auch an: Bereits jeder dritte erwachsene Bundesbürger bringt deutlich zu viel Pfunde auf die Waage, jeder fünfte ist sogar krankhaft übergewichtig (adipös).

Christine S. gehört zu den „Frust-Alleine-Langeweile-NormalsoZwischendurch-Essern“. Sie ist stark übergewichtig und hat vom Arzt deutliche Hinweise auf ihr Gesundheitsrisiko bekommen. Sie weiß, wenn sie so weiter macht, wird sie Diabetes bekommen. Außerdem sind ihre Cholesterinwerte viel zu hoch. Sie muss unbedingt abnehmen. Doch dieses Problem kennt sie seit Jahren und hat schon oft versucht, ihr Gewicht zu reduzieren – vergeblich. Ihr Leben war bislang eine einzige Diät. Es ging über FDH, Pulver und Medikamente, einmal hat sie es sogar mit der „Null-Diät“ versucht. Erst purzelten die Pfunde, doch dann verlor sie den Willen. Nach kurzer Zeit waren die Pfunde wieder da und jedes Mal mehr als zu Beginn der Diät.

Der Wille zur Gewichtsreduktion entspringt in den wenigsten Fällen der Sorge um die eigene Gesundheit. Schlank ist schön, so das gängige Ideal, dem viele Abnehmwillige verzweifelt hinterherlaufen. Zweifelhafte Diäten haben Hochkonjunktur! Die Trends wechseln schnell, doch das Ergebnis bleibt: Dem kurzfristigen Abnehmerfolg folgt bald der große Frust, wenn von Diät zu Diät mehr statt weniger Pfunde an der Hüfte sitzen.

Woran das liegt? Bei lang anhaltenden Diäten oder stark gedrosselter Kalorienzufuhr reagiert unser Körper mit gedrosseltem Verbrauch. Dieser raffinierte Kunstgriff der Natur, sich mit einem Vorrat auf die nächste „Hungersnot“ vorzubereiten, hat katastrophale Auswirkungen für alle, die immer wieder Diäten machen. Sie nehmen dann selbst bei einer stark reduzierten Kalorienzahl nicht mehr ab. Der Stoffwechsel schaltet sozusagen auf „Sparflamme“.

Dabei ist das Erfolgsrezept für langfristiges Abnehmen schon lange bekannt: Nur wer sein Essverhalten dauerhaft umstellt und sich regelmäßig bewegt, hat reelle Chancen, sein Wunschgewicht zu erreichen und auch zu halten. Vor allem für Diabetiker lohnt sich die Mühe, denn ihr Körper spricht dann wieder besser auf das Insulin bzw. die Medikamente an, die notwendige Dosis verringert sich.

Die Hauptursachen für Übergewicht sind nach wie vor ungesunde Ernährung – Fastfood, keine festen Essenszeiten, ständige Verfügbarkeit von Lebensmitteln – und Bewegungs-

mangel.

Die gängigste Methode zur Berechnung eines möglichen Übergewichtes ist der sogenannte Body-Mass-Index (BMI), also das Verhältnis von Körpergröße zu Gewicht. Jeder Übergewichtige sollte den für Erwachsene empfohlenen BMI anstreben.

<b>Berechnung des BMI :</b>		
$\frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m}^2)} = \text{BMI}$  Beispielrechnung: $\frac{65 \text{ kg}}{1,60\text{m} \times 1,60\text{m}} = 25,39 \text{ BMI}$	Altersgruppe	wünschenswerter BMI
	19 -24 Jahre	19 -24
	25 - 34 Jahre	20 - 25
	35-44 Jahre	21 - 26
	45 - 54 Jahre	22 - 27
	55 - 65 Jahre	23 - 28
	über 65 Jahre	24 -29

Bei einem BMI über 30 ist dringend eine Gewichtsabnahme erforderlich!

Auf der langen Liste der Krankheiten, die durch Übergewicht entstehen oder begünstigt werden, stehen beispielsweise Diabetes, Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen als Wegbereiter gefährlicher Herz-Kreislaufleiden. Treten diese Erkrankungen kombiniert auf, spricht man auch vom metabolischen Syndrom.

### **Apfel- oder Birnentyp**

Die Mechanismen, mit denen die oben genannten Faktoren aufeinander einwirken, wurden in den letzten Jahren immer besser erforscht. Für viele war es eine Überraschung, welche immense Rolle der Bauchspeck einnimmt. Bei Übergewicht sammelt sich das überschüssige Körperfett an Bauch, Beinen und Po an und verändert dadurch die Körperform. Ist die Fettansammlung vorwiegend im Bauchbereich, spricht man vom Apfeltyp. Sind dagegen Po und Oberschenkel betroffen, ist es der Birnentyp. Das größere gesundheitliche Risiko birgt dabei der Apfeltyp, auch stammbetonte oder androide Fettverteilung genannt.

Das Fettgewebe in der Bauchhöhle ist nicht einfach nur störender Ballast, sondern ein reger Akteur im Stoffwechsel des Körpers. Es sendet Immunbotenstoffe in die Blutbahn, die im Zusammenspiel mit anderen Faktoren arteriosklerotische Entzündungen entfachen, den Blutdruck erhöhen und sogar Diabetes auf den Plan rufen können. Das Fett als Krankmacher sitzt sozusagen unter der eigenen Haut.

Neueren Studien zufolge sagt auch möglicherweise der Taillenumfang alleine schon etwas über das Gesundheitsrisiko aus. Das Risiko beginnt bei Männern bei 94 Zentimeter Taillenumfang und wird über 102 cm gefährlich, bei Frauen ist der Umfang über 80 cm ungünstig und über 88 cm gefährlich. Bei höheren Taillenumfängen verliert das Insulin seine Wirksamkeit (Insulinresistenz).

## **Risiken von Männern und Frauen unterschiedlich**

Je nach Altersgruppe sind zwischen 65 und 80 Prozent aller Männer übergewichtig, bei den Frauen ist der Anteil der Übergewichtigen mit 40 bis 66 Prozent deutlich geringer. Ein Grund könnte das allgemeine Schönheitsideal sein, dem sich Männer weniger unterwerfen als Frauen. Gleichzeitig zeigen Untersuchungen, dass Männer weniger Obst und zum Teil auch weniger Gemüse essen als Frauen. Beides kann aber Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmten Krebsarten wie Darmkrebs vorbeugen helfen.

Beim Sport schneiden die Männer besser ab. So treiben beispielsweise deutlich mehr Männer vier und mehr Stunden pro Woche Sport. Frauen hingegen erledigen immer noch den größten Teil der Haus- und Gartenarbeit. Wissenschaftler gehen davon aus, dass viel Bewegung im Haushalt einer moderat- intensiven körperlichen Aktivität entspricht.

Sport allein ohne Einschränkung der Kalorienzufuhr lässt die Fettdepots nur unzureichend schmelzen. Um beispielsweise 1 Kilogramm Fett durch Joggen abzubauen, müssten Sie etwa 9 Stunden laufen.

## **Schlank durch Pillen?**

Abnehmen durch Sport und Ernährungsanpassung erfordert ein gehöriges Maß an Motivation und Disziplin. Ist es nicht viel einfacher, eine Pille zu schlucken oder ein Pülverchen anzurühren, damit die Pfunde purzeln? Den Traum vom Abnehmen im Schlaf kann wohl kein Schlankheitsmittel erfüllen. Ganz im Gegenteil: Viele Appetitzügler sind wegen schwerer Nebenwirkungen wieder vom Markt verschwunden.

Für Übergewichtige mit einem BMI über 30, bzw. mit einem BMI über 27 und zusätzlichen Risikofaktoren wie Diabetes mellitus II, Bluthochdruck oder einer Fettstoffwechselstörung empfiehlt die Deutsche Adipositas Gesellschaft die verschreibungspflichtigen Xenical und Recutitil. Durch Xenical – Wirkstoff Orlistat - wird das Nahrungsfett nicht vollständig vom Körper aufgenommen, sondern über den Stuhl ausgeschieden. Bei extrem fettreicher Nahrung kommt es zu unangenehmen Fettstühlen.

Der Appetitzügler Reductil enthält den Wirkstoff Sibutramin, der ursprünglich als Antidepressivum entwickelt wurde. Durch die Sättigungsförderung und Appetithemmung kommt es zur gewünschten Gewichtsreduktion, die sich der Patient allerdings durch zahlreiche Nebenwirkungen erkaufte. Sehr häufig muss mit Mundtrockenheit, Schlafstörungen und Verstopfung gerechnet werden. Häufig sind Puls und Blutdruck erhöht.

Beide Präparate zeigten in Studien gute Erfolge im ersten Behandlungsjahr. Im zweiten Behandlungsjahr profitierten die Patienten nicht mehr von diesen Medikamenten. Sie nahmen nicht weiter ab.

Als weiteres Mittel kommt Acomplia mit dem Wirkstoff Rimonabant zum Einsatz. Es ist seit 2006 im Handel. Es gilt nicht direkt als Schlankheitsmittel, sondern soll krankhaft erhöhtes Körpergewicht und gleichzeitig mehrere Risikofaktoren für Herz- und Kreislauferkrankungen behandeln. Bei der Behandlung mit Acomplia wird vom Übergewichtigen

zusätzlich mehr Aktivität und eine Ernährungsumstellung eingefordert.

Auch wenn Hilfsmittel wie sättigende Produkte, Formuladiäten oder Abmagerungsmittel zu Beginn einer Gewichtsreduktion hilfreich sein können und evtl. die Motivation steigern, sollte ein von der Deutschen Adipositas-Gesellschaft empfohlenes Basisprogramm Grundlage jeder Abnehmübung sein. Es setzt sich zusammen aus den Komponenten: Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie.

### **Abnehmen ohne zu hungern**

Der Speck muss weg. Mit den richtigen Ernährungskonzepten könnte es gelingen.

#### Die Chipliste – Smileys sammeln bringt's

Die Chipliste gibt es als Leporello, das ist eine ziehharmonikaartige Faltkarte, oder als Poster. Damit soll Ernährungswissen für Kinder und Erwachsene so einfach und übersichtlich wie möglich vermittelt werden.

Gängige Lebensmittel werden in Chips à 100 Kalorien eingestellt. Die gelben Chips mit dem Smiley darauf symbolisieren gesunde, die roten Chips mit dem Miesepetergesicht zu fett- oder zuckerhaltige Nahrungsmittel. Um das Gewicht zu halten, darf man täglich bis zu 20 Chips verfüttern (2000 Kalorien: durchschnittlicher Verbrauch bei sitzender Tätigkeit). Wer abnehmen will, muss welche einsparen (fünf pro Tag ergibt circa ein Pfund weniger pro Woche). Durch Bewegung kann man sich Chips dazuverdienen.

Geeignet ist die Chipliste für alle, die beim Essen nicht lange Kalorien zählen wollen, Kinder und Diabetiker. Auf dem Leporello sind auch die Broteinheiten (Maß zur Berechnung der Kohlenhydratmenge) ausgewiesen.

Erhältlich ist die Chipliste in allen Apotheken. Kostenpunkt: 3 Euro, Infos: [www.chipliste.de](http://www.chipliste.de)

#### Ich nehme ab – kein leeres Versprechen

Bei diesem Langzeitprogramm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) dreht sich alles um die schrittweise Umstellung der Ernährung, mit der man langsam aber sicher abnimmt. Weitere wichtige Faktoren sind Bewegung und Entspannung. Dabei sind keine bestimmten Nahrungsmittel vorgeschrieben. Hauptsache, es stehen täglich reichlich Obst, Gemüse und Ballaststoffe auf dem Plan und die Zusammensetzung der Nährstoffe stimmt (Kohlenhydrate: Über 50 Prozent, Fette: maximal 30 Prozent, Proteine: zehn bis 15 Prozent). Das Zwölf-Stufen-Programm umfasst Tipps zum Umschiffen von Fett- und Kalorienfallen, zu Selbstmotivation und Krisenmanagement und ein Ernährungstagebuch. Abnehmen kann man in Eigenregie oder in Gruppen. Geeignet ist das Programm für Diätwillige mit einem Body-Mass-Index zwischen 25 und 35. Das Programm wird durch speziell geschulte Diätassistenten/innen oder Oecothrophologen/innen angeboten. Infos: [www.dge.de](http://www.dge.de)

Fragen Sie Ihre Krankenkasse für welche Programme zur Reduktion von Übergewicht die Kosten anteilig übernommen werden.

## **Tipps für eine gesunde Ernährung im Alltag**

Die natürlichen Leistungsschwankungen im Tagesverlauf werden positiv beeinflusst, wenn sie mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen. Denn Kreislauf und Stoffwechsel müssen bei drei üppigen Mahlzeiten Höchstleistungen vollbringen

Beginnen Sie Ihren Tag mit einem gesunden Frühstück. Vollwertprodukte sind dabei genauso sinnvoll, wie Müsli in jeglicher Art. Lediglich Zucker, helle Brotsorten und Brötchen sollten weitgehend vermieden werden. Auch Milchprodukte, wie Jogurt, Quark oder Käse (möglichst fettarm), sollten nicht zu kurz kommen. Mit Eiern sollten Sie sparsam sein. Insgesamt sind über alle Mahlzeiten verteilt drei Eier in der Woche erlaubt.

Das Mittagessen ist (k)ein Problem. Viele Menschen nehmen das Mittagessen – fast nebenbei – am Arbeitsplatz zu sich. Oft wird zu schnell gegessen. Die Auswahl ist bescheiden.

Wenn Sie nur eine kleine Pause einlegen können, bevorzugen sie leicht verdauliche Kost. Das Mittagessen in Gesellschaft einzunehmen macht einfach mehr Spaß und sorgt für Entspannung. Auch sollte man in der Mittagspause für Bewegung sorgen – am besten an der frischen Luft. Im Übrigen gilt das auch für das Mittagessen zu Hause.

Essen Sie nicht zu spät Abendbrot. Im Schlaf wird auch die Verdauungstätigkeit herabgesetzt, so dass Ihnen eine fettreiche Mahlzeit schwer im Magen liegt. Für das Abendessen empfehlen sich deshalb ballaststoffreiche Nahrungsmittel, die die Verdauung unterstützen. Denken Sie daran, dass auch in alkoholischen Getränken viele Kalorien stecken.

Vergessen Sie die Zwischenmahlzeiten nicht. Sie geben dem Körper neue Energie und sie können dabei kurz entspannen. Das Beste für einen gesunden Pausensnack sind Milchprodukte, Obst oder Vollkornprodukte. Sie enthalten Kalzium, Eiweiß und Vitamine.

## **Genug essen – aber das Richtige!**

Das Wissen um eine gesunde Ernährung ist heute wichtiger denn je. Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt. Achten Sie auf eine abwechslungsreiche, nährstoffreiche, energiearme Kost. Für eine gesunde und vollwertige Ernährung sollten Sie grundsätzlich die folgenden Punkte beachten:

- Achten Sie auf versteckte Fette und Zucker. In Wurst, Backwaren, Käse oder Fertiggerichten verbergen sich häufig viele Dickmacher. Bevorzugen sie pflanzliche Fette mit hohem Anteil an ungesättigten Fettsäuren wie Raps-, Walnuss- und Olivenöl. Essen sie würzig, aber nicht salzig. Kräuter und Gewürze unterstreichen den Eigengeschmack der Speisen.
- Schränken Sie den Verzehr von Süßem ein. Zu viel Süßes schadet den Zähnen, dem Blutzucker und der Figur.
- Essen Sie reichlich Vollkornprodukte. Sie liefern wichtige Nähr- und Ballaststoffe und halten den Blutzuckerspiegel konstant. Und verzehren Sie reichlich Gemüse, Kartoffeln und Obst – diese Lebensmittel gehören in den Mittelpunkt der Ernährung.

Obst und Gemüse enthalten viele Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und sind kalorienarm.

- Reduzieren Sie den Anteil an tierischem Eiweiß. Pflanzliches und tierisches Eiweiß in Kombination ist optimal für den Körper. Verzehren Sie zweimal pro Woche mageres Fleisch. Essen Sie ein- bis zweimal in der Woche Fisch. Fetter Seefisch ist reich an Omega-3-Fettsäuren, die die Triglyceride senken und die Fließeigenschaften des Blutes verbessern. Nehmen sie täglich fettarme Milch und Milchprodukte zu sich.
- Trinken sie ausreichend. Der Körper braucht viel Wasser, auch für eine gute Verdauung. Daher trinken Sie am Tag mindestens 1 ½ bis 2 Liter Flüssigkeit in Form von Wasser, verdünnten Säften und Tee. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich in kleinen Mengen konsumiert werden. Dicke verwechseln unbewusst oft Durst mit Hunger und essen dann schnell etwas. Daher: Wenn ein plötzliches Hungergefühl entsteht, erst ein Glas Wasser trinken. Ist man fünf Minuten später immer noch hungrig, etwas (Gesundes!) essen.
- Essen Sie lieber viele kleine Portionen (4 – 5) als zwei oder drei große Mahlzeiten. Das bringt Sie in Schwung, hält den Blutzuckerspiegel konstant und mindert Leistungstiefs. Hunger- und Fressattacken können so vermieden werden.
- Ganz wichtig! Genießen Sie jede Mahlzeit. Nehmen Sie sich Zeit. Hektisches und unkontrolliertes Essen führt zu Übergewicht und „Katzenjammer“.
- Lust auf Fast Food? Wer geschickt wählt, isst auch dabei etwas gesünder: Empfehlenswert sind Döner, Kebab (Fleisch, Jogurt und Salat im Fladenbrot), aber auch Fischbrötchen (besser ohne Remouladensoße!), weil sie mehr Nährstoffe und viel weniger Fett liefern als Currywurst mit Pommes frites.

### **Gemeinsam geht's besser!**

Christine S. hat alles richtig gemacht. Um zu erfahren wie sie die enorme Reduzierung ihres Gewichts am besten hinbekommt, hat sie schon einige Stunden bei einer Ernährungsberatung verbracht, zusätzlich hat sie sich einer Selbsthilfegruppe angeschlossen. Hätte sie gewusst, wie viel man dort erfährt, dann hätte sie sich schon viel eher einen Rat bei ihrer Krankenkasse geholt. Aber wie fast alle Übergewichtigen scheute sie solche unangenehmen Gespräche mit Personen, die sie vielleicht für zügellos oder maßlos halten. Doch Fehlanzeige! Die Leute, die mit ihr an der Ernährungsberatung teilnahmen, waren nicht darauf aus, sie mit Kritik klein zu kriegen. Sie wollten nur helfen. Das Tolle ist, dass man sich wieder auf Nahrungsmittel besinnt, die gesund sind und satt machen. Man soll täglich fünf Portionen Obst und Gemüse essen und viel Wasser trinken. Christine S. hat in 6 Monaten 7 Kilogramm abgenommen. Ein großer Erfolg! Jetzt will sie alles daran setzen, nicht in ihre alten Gewohnheiten zurück zu fallen. Die Selbsthilfegruppe unterstützt sie dabei, und sie wünscht sich, dass die Gespräche in der Gruppe sie stark genug machen, es diesmal zu schaffen.

## Hilfe zur Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen sind wichtige Anlaufstellen für Betroffene. Auch für Übergewichtige gibt es die Möglichkeit, sich bei Selbsthilfegruppen zu informieren und sich miteinander auszutauschen

Meistens sind es betroffene Frauen, die den Mut finden, über ihre Probleme mit dem Übergewicht zu sprechen. Aber auch Männer wagen diesen Weg. Sie alle haben den Wunsch über die mit ihren Essgewohnheiten verbundenen seelischen, körperlichen und sozialen Empfindungen und Probleme zu sprechen. Gleichbetroffene zu finden, ist ein ganz wichtiges Motiv, an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen oder eine zu gründen. Jede problematische Handlung, wie beispielsweise ständig zu viel zu Essen, hat Gründe, die man oft vor sich und anderen gut verbergen kann, und die zu entdecken jedem Angst bereitet.

Wichtig ist, dass mit einem verbreiteten Missverständnis aufgeräumt wird: Adipositas ist eine chronische Krankheit und kann auch als Fettleibigkeit bezeichnet werden. Dabei handelt es sich um eine übermäßige Vermehrung von Fettgewebe.

Selbsthilfegruppen von Menschen mit Adipositas arbeiten nicht als Abmagerungs- oder Diätgruppe, dass sollten alle Betroffenen wissen. Die Waage wird aus den Gruppengesprächen oft verbannt. Der Sinn einer Selbsthilfegruppe ist, eher über Gefühle und die Hintergründe des Essverhaltens zu sprechen.

Suchen Sie auch eine Selbsthilfegruppe oder haben Sie keine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe? Dann wenden Sie sich an eine Selbsthilfekontaktstelle. Diese haben eine Wegweiser-Funktion in der Selbsthilfe. Sie helfen bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe, bei der Gruppenarbeit und bei der Durchführung von Selbsthilfetagen. Das wichtigste jedoch: Sie helfen Ihnen bei der Öffentlichkeitsarbeit um ihre Selbsthilfegruppe „gegen Adipositas“ bekannt zu machen

Wenden Sie sich bei Fragen und Informationswünschen gerne auch an Ihre Krankenkasse.

Ellen Pahling, Gesundheitsmanagerin der IKK Nord

**Sie finden den Text dieser Bröschüre im Internet unter:  
[www.drk-sh.de](http://www.drk-sh.de)**

## **Selbsthilfeaktivitäten im Kreis DITHMARSCHEN**

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe im  
DRK-Kreisverband Dithmarschen  
Hamburger Str. 73 - 25746 Heide

Tel. 0481 / 9 02 24 - FAX 0481 / 9 02 55

Internet: [www.selbsthilfe-dithmarschen.de](http://www.selbsthilfe-dithmarschen.de)

E-mail: [zksheide@drk-dithmarschen.de](mailto:zksheide@drk-dithmarschen.de)

Ansprechpartner: **Günter Drossard**

Sprechzeiten: Mo - Do 9.00 - 16.00 Uhr, Fr 9.00 - 13.00 Uhr

### **Bestehende und von der Kontaktstelle teilweise begleitete Gruppen zu den folgenden Problemen bzw. Erkrankungen:**

• AIDS • Adoptivkinder (Erwachsene) • ADS/ADHD (Hyperkinetisches Syndrom Wahrnehmungsstörungen • Alkohol- und Medikamentensucht (Heide) • Alzheimer (Angehörige, Betroffene und Angehörige) • Angst • Anonyme Alkoholiker Blaues Kreuz • ASBH • Behinderte / Nichtbehinderte • Brustkrebs • Chronische Schmerzen (in Heide, Meldorf und Brunsbüttel) • Colitis ulcerosa • Coronar-Sportgruppen • Demenz-erkrankungen • Depressionen • Diabetes (Gruppe Eiderstedt ) • Diabetiker (Kinder, Jugendliche, Erwachsene) • Dialysepatienten • Down-Syndrom • Drogen • Eltern autistischer Kinder • Eltern frühgeborener Kinder • Entzug der Enkelkinder • Essstörungen (alle Formen) • FAS (Fetales Alkoholsyndrom) • Fibromyalgie (Gruppen in Heide und Meldorf) • Fragestunde für Angehörige (Psychiatrie) • Freundeskreis Hospiz • Gesprächsgruppe "Drogen" • Gesprächskreis Krebserkrankungen • Gesprächskreise "Pflegerische Angehörige" • Guttempler • Hyperaktive Kinder • ILCO • Illegale Drogen • Prostataerkrankungen (Gruppe Meldorf) • Psychosoziale Krebsnachsorge • Lebenshilfe • Legastheniker • Magenbandoperierte • Mobbing • Morbus crohn • Multiple Sklerose (Gruppen in Heide und Meldorf) • Muskelerkrankungen (alle Formen) • Organtransplan- tierte • Osteoporose • Parkinson • Patientenberatung • Patienten nach Schädel- Hirn-Verletzungen • Patienten nach Schlaganfall sowie deren Angehörige • Prostata- Erkrankung • Psychosen • Psychiatrie-Erfahrene • Psychiatrische Erkrankungen -Gesprächskreis für Angehörige • Psychodrama (nicht offen) • Rheumaliga • Rheumaliga (Frauengruppe) • Scheidungsväter • Schlaganfall • Schwerhörigkeit • Seelisch kranke Frauen und Männer • Sexueller Kindesmissbrauch • Spina Bifida • Stomaträger (Gruppe Brunsbüttel) • Sucht (Alkohol und Drogen) • Sucht (offenes Treffen) • Teilleistungsstörungen • Tinnitus (Ohrgeräusche) • Trauer nach Partnerverlust • Trauernde Angehörige • Umwelterkrankungen • Verwaiste Eltern • Verwitwete • Vitiligo • Zöliakie

**Hinweis: Unsere Kontaktstelle verfügt über Verzeichnisse von Einrichtungen der Selbsthilfe sowie seltenen Erkrankungen aus dem gesamten Bundesgebiet. Fragen Sie uns. Weiterhin stehen wir mit vielen Verbänden und Einrichtungen der professionellen Hilfe in Verbindung.**

**Übergewicht ist ein hoher gesundheitlicher Risikofaktor, den Sie meist mit der Änderung des Lebensstiles senken können.**

**Ihre Ersatzkassen in Schleswig-Holstein helfen Ihnen,  
überflüssige Pfunde los zu werden.  
Verbessern Sie Ihre Lebensqualität.**

**Erkundigen Sie sich bei Ihrer Ersatzkasse nach qualifizierten  
Präventionskursen in Ihrer Nähe. Und damit es Ihnen leichter  
fällt, übernimmt Ihre Ersatzkasse einen hohen Anteil der  
Teilnahmegebühr.**

**Die Ersatzkassen in Schleswig-Holstein stehen Ihnen mit Rat  
und Tat zur Seite!**

## **Selbsthilfeaktivitäten im Kreis HZGT. LAUENBURG**

im DRK-Kreisverband Hzgt. Lauenburg  
Röpersberg 10, 23909 Ratzeburg  
Tel. 04541 / 86 44 01 - FAX 04541 / 86 44 21  
Internet: [www.drk-ratzeburg.de](http://www.drk-ratzeburg.de)  
Ansprechpartner: **Mario Rudolph / Brigitte Wiech**  
Sprechzeiten: Mo 9.00 - 12.00 Uhr

### **Selbsthilfegruppen von Menschen mit Behinderungen:**

**Wentorf:** jd 1. Mo. im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, „Alte Schule“

Leitung: Frau Schade, Tel. 040 / 7 20 51 39

**Geesthacht:** jd 2. Mo. im Monat, 15.00- 17.00 Uhr, im Altenheim, Johannes-Ritter-Str. 49, Herr Franke, Tel.: 04152 / 7 64 45.

**Schwarzenbek:** nach telefonischer Anfrage im DRK-Haus, 04151 / 53 42 Leitung: Frau Heyduck, Tel. 04151 / 24 88

**Lauenburg:** jd. 4. Mo. im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, AWO Lauenburg,

Leitung: Frau Seide, Frau Reimers, Tel.: 04153 / 20 34

**Mölln:** jd. letzten Mo. im Monat, 16.00 - 18.00 Uhr, DRK-Haus Mölln,

Herrenschlag 14, Leitung: Frau Diestel, Tel. 04542 / 25 44,

Di. u. Do. 08.00 – 11.00 Uhr, (privat: 04541 / 8 26 49)

**Sandesneben:** jd. 2. Do. im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr, „Lauenburger Hof“ in

Sandesneben, Leitung: Frau Schierau, Tel. 04536 / 89 12 70

**Kuddewörde:** jd. letzten Do. im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, Feuerwehrraum des

Gemeindezentrum Kuddewörde, Leitung: Frau Wruck, Tel. 04159 / 7 35

**Groß Grönau:** jd. 1. Di. im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus in Groß

Grönau, Leitung: Eheleute Schütt, Tel. 04509 / 83 70

**Senioren-Gruppe Nusse:** kein fester Termin, Gemeindezentrum Nusse – DRK-Ortsverein

Nusse, Leitung: Frau Haaks, Tel.: 04543 / 4 06

**Bastelgruppe Wentorf:** jd. 2. und 4. Mi. im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr, „Alte Schule“,

Leitung: Frau Lopau, Tel.: 040 / 7 20 22 73

**Gesprächsgruppen “Psychosoziale Krebsnachsorge“:**

Kontaktaufnahme über Kreisverband, Frau Wiech, Tel.: 04541 / 86 44 01

## **Selbsthilfeaktivitäten in und um NEUMÜNSTER**

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe im  
DRK-Kreisverband Neumünster

Schützenstr. 14 - 16 - 24534 Neumünster

Tel. 04321 / 41 91-19 - FAX 04321 / 41 91-44

Internet: [www.selbsthilfe-neumuenster.de](http://www.selbsthilfe-neumuenster.de) - E-mail: [zks@drk-nms.de](mailto:zks@drk-nms.de)

Ansprechpartnerinnen: **Andrea Osbahr, Erika Knüppel**

Bürozeiten: Mo, Di, Do, Fr 9.00 - 12.00 Uhr, Mo + Mi 14.00 - 17.00 Uhr,  
Di 14.00 - 18.00 Uhr

### **Bestehende und von der Kontaktstelle teilweise begleitete Gruppen zu den folgenden Problemen bzw. Erkrankungen:**

- AIDS • Alkoholiker • Alleinerziehende • Amputierte • Angehörige von Drogenabhängigen
- Armut/SOGA • Autistisches Kind • Beziehungssucht • Borderline-Angehörigengruppe
- Blinde/Sehbehinderte • Demenzkranke und Angehörige • Diabetiker • Down-Syndrom
- ELIA (Erwerbsloseninitiative) • Fibromyalgie • Gehörlosen-Sportfreunde
- Gesprächskreis für ältere und alleinstehende Aussiedler • Gesprächskreis für Ansprechpartner/Innen von Selbsthilfegruppen • Haarzell-Leukämie (HZL)
- Hirn-Aneurysma-Erkrankte • hochbegabte Kinder • Holzschutzmittel-Geschädigte
- Homosexuellen Initiative Neumünster (HIN) • Hospiz Initiative Neumünster • Kinder-Herzhilfe • Körper- und Mehrfachbehinderte • Krankheitsbewältigung • Kriegswaisen
- Legasthenie • Mobbing • Morbus Bechterew • Morbus crohn/Colitis ulcerosa • Multiple Sklerose • Multiple Sklerose Partnergruppe • Männerkrebs • Osteoporose • Parkinson
- Pflegende Angehörige • Pflege- und Adoptiveltern • Psychisch Kranke • Psychosoziale Krebsnachsorge • Restless-legs • Rett-Syndrom • Rheuma • Sarkoidose • Schlaganfall
- chronischer Schmerz • Schwerhörige und Spätertaubte • Sexuell missbrauchte Frauen und Mädchen • Stilltreff • Sucht und Psychose • anonyme Spieler und Angehörige
- Tinnitus • Trauer • Trauernde Eltern • Trennung • Wahrnehmungsgestörte Kinder

**Hinweis: Unsere Kontaktstelle verfügt über Verzeichnisse von Einrichtungen der Selbsthilfe sowie seltenen Erkrankungen aus dem gesamten Bundesgebiet. Fragen Sie uns. Weiterhin stehen wir mit vielen Verbänden und Einrichtungen der professionellen Hilfe in Verbindung.**

## **Selbsthilfeaktivitäten in und um KIEL**

des DRK-Kreisverbandes Kiel  
Klaus-Groth-Platz 1 - 24105 Kiel  
Tel. 0431 / 5 90 08-932 – FAX 0431 / 5 90 08-998  
Internet: [www.drk-kiel.de](http://www.drk-kiel.de) - E-mail: [steidel@drk-kiel.de](mailto:steidel@drk-kiel.de)  
Ansprechpartner: **Marc Steidel**  
Bürozeiten: Mo - Do 9.00-16.00 Uhr

### **Selbsthilfegruppe für SchlaganfallpatientInnen und Aphasiker:**

Treffen: letzter Dienstag im Monat, 16.00 – 17.00 Uhr, DRK Servicezentrum Ost, Preetzer  
Chaussee 130, Kiel/Elmschenhagen,

Kontakt: Frau Christiane Jung, Tröndelweg 75, 0431 / 788442 (privat)

### **Alzheimer-Gruppen:**

Schilksee: Montags, 14:00 – 16:00 Uhr, DRK-Begegnungsstätte, Langenfelde 123a

Kontakt: Frau Ernst, Tel 0431/371459

Friedrichsort: Mittwochs, 15:00 – 17:00 Uhr, DRK-Begegnungsstätte, Fördedomizil,  
Stettiner Platz 2 - 3

Kontakt: Frau Bittner, Tel. 0431 / 396339

Kiel-Mitte: Montags 15:00 – 18:00 Uhr, BIG Seniorendomizil, Prüne 23

Kontakt: Frau Einfeldt, Tel. 0431 / 8950896

### **Gesprächsgruppen “Psychosoziale Krebsnachsorge“**

Kontakt über Kreisverband

## **Selbsthilfeaktivitäten im Kreis OSTHOLSTEIN**

des DRK-Kreisverbandes Ostholstein  
Waldstraße 6 - 23701 Eutin  
Tel. 04521 / 8 00 30 - FAX 04521 / 80 03 27  
Internet: [www.drk-ostholstein.de](http://www.drk-ostholstein.de)  
Ansprechpartnerin: **Frau Tiesch**  
Bürozeiten: Mo - Do 9.00-16.00 Uhr

### **Gesprächsgruppen “Psychosoziale Krebsnachsorge“**

Kontakt über Kreisverband

### **Gesprächskreise ”Pflegerische Angehörige“ von verhaltensgestörten älteren**

#### **Menschen:**

Eutin, Waldstr. 6, jd. 1. Montag im Monat, 14-16 Uhr,

Kontakt: Gisa Muus, Tel. 04521 / 80 03 61

## **Selbsthilfeaktivitäten im Kreis PINNEBERG**

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe im  
DRK-Kreisverband Pinneberg

Oberer Ehmschen 53 – 25462 Rellingen

Tel: 04101/ 50 03-490 - Fax 04101 / 50 03 – 300

Internet: [www.drk-kreis-pinneberg.de](http://www.drk-kreis-pinneberg.de) - E-mail: [ZKS@drk-kreis-pinneberg.de](mailto:ZKS@drk-kreis-pinneberg.de)

Ansprechpartnerin: **Kerstin Kreuzhage**

Sprechzeiten: Mo u. Do 9.00 - 12.00 Uhr, Di 15.00 - 17.00 Uhr,  
und nach Vereinbarung

### **Bestehende und von der Kontaktstelle teilweise begleitete Gruppen zu den folgenden Problemen bzw. Erkrankungen:**

- ADS • ADHS • Alleinerziehende • Angst • Atemnot • Angehörige psychisch Kranker
- anonyme Alkoholiker • anonyme Spieler • Al-Anon • Aphasiker • Arbeitslose
- Besuchsdienst für einsame Menschen • Bipolare Störungen • Blaues Kreuz
- Blindenselbsthilfe • Brustkrebs • Brustkrebs- Walkingtreff • Chronische lymphatische Leukämie (CLL) • Demenz • Depressionen • Diabetes • Dialyse-Stammtisch
- Drogenabhängige Kinder - Gruppe für Eltern • Drogenmissbrauch • Ernährung
- Essstörungen • Epilepsie • Fibromyalgie • Flotte Oma's • Frauen in der Mitte des Lebens • Frauen mit seelischen Schwierigkeiten • Frauen ab 50 • Freie Montagsgruppe (Alkohlsucht) • Freundeskreis Suchtkrankenhilfe • Großeltern bei Trennung und Scheidung
- Herz- und Gerinnungspatienten • Hochbegabte • Hospizgruppe • ILCO
- Interessensgemeinschaft künstliche Niere • Kinder brauchen beide Eltern
- Krebsnachsorge • Lebenskrisen • Legasthenie • Leukämie • L.S.D. Leben statt Drogen
- Männergruppe • Medikamentenabhängigkeit • Migräne • Mobbing • Morbus Crohn
- Morbus Bechterew • Multiple Sklerose • Muskelkrankheiten • Notfall u. Trauer
- Osteoporose • Parkinson • Pflegenden Angehörige • Prostata • Psychose Erkrankte (für Angehörige) • Psychosoziale Krebsnachsorge • Reizdarm • Rheuma • Scheidungs-/Trennungskinder • Schlaganfall • Schritte an Ihrer Seite • Schwerhörige • Sexueller Missbrauch • Spielsucht • Stotterer • Sucht (Alkohol, Drogen) • Trauer • Trennungsgruppe für Frauen und Männer • Trennung und Scheidung (nur Frauen) • Verwaiste Eltern
- Zwang

**Hinweis: Unsere Kontaktstelle verfügt über Verzeichnisse von Einrichtungen der Selbsthilfe sowie seltenen Erkrankungen aus dem gesamten Bundesgebiet. Fragen Sie uns. Weiterhin stehen wir mit vielen Verbänden und Einrichtungen der professionellen Hilfe in Verbindung.**

## **Selbsthilfeaktivitäten im Kreis PLÖN**

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe  
im DRK – Kreisverband Plön

Rodomstorstr. 103 - 24306 Plön

Tel: 04522 / 74 79-163 - Fax 04522 / 74 79-155

Internet: [www.drk-ploen.de](http://www.drk-ploen.de) - E-mail: [Oliver.Drescher@drk-ploen.de](mailto:Oliver.Drescher@drk-ploen.de)

Ansprechpartner: **Oliver Drescher**

Bürozeiten: Mo - Fr: 8.00 – 12.00 Uhr u. Do: 13.00 – 17.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

### **Bestehende und von der Kontaktstelle teilweise begleitete Gruppen zu den folgenden Problemen bzw. Erkrankungen:**

- Akustikus Neurinom • AI • Anon • Alkohol- und Medikamentensucht
- Alleinerziehende mit Kind • Angehörige von Alkoholikern • Angehörigengruppe von psychisch kranken Menschen • Angst-, Panik- u. Depressionsstörungen
- Anonyme Alkoholiker • Aphasiker • Blaues Kreuz • BDH - Bundesverband für Rehabilitation und Interessenvertretung Behinderter • Blinde- u. Sehbehinderte
- Diabetes • Eltern von drogenabhängigen Kindern • Elterninitiative für Kinder mit Wahrnehmungsproblemen • Fibromyalgie • Frauengesprechsgruppe
- Generationsübergreifende Hilfen • Gesprächskreis Pflegende Angehörige
- Guttempler • Herz- und Kreislaufkrankungen • Hospiz Initiativen • ILCO
- Kehlkopflose • Lupus erythematodes • Mukoviszidose • Multiple Sklerose
- Neurodermitis • Osteoporose • Pflegende Angehörige • Polio • Prostata
- Psychosoziale Krebsnachsorge • Rheuma-Liga • Rheuma-Wandergruppe
- Schlaganfall • Selbsthilfe medizinische Bewegung • sexualisierte Gewalt
- Still- und Krabbelgruppe • Suchtkranke und Angehörige • Trauerbewältigung
- Umwelterkrankte • verwaiste Eltern • von Alkoholmissbrauch betroffene Frauen
- zahnmaterialgeschädigte Menschen

**Hinweis: Unsere Kontaktstelle verfügt über Verzeichnisse von Einrichtungen der Selbsthilfe sowie seltenen Erkrankungen aus dem gesamten Bundesgebiet. Fragen Sie uns. Weiterhin stehen wir mit vielen Verbänden und Einrichtungen der professionellen Hilfe in Verbindung.**

**Selbsthilfeaktivitäten**  
**im Kreis RENDSBURG-ECKERNFÖRDE**  
des DRK-Kreisverbandes Rendsburg-Eckernförde  
Berliner Str. 2 - 24768 Rendsburg  
Internet: [www.drk-rdeck.de](http://www.drk-rdeck.de)  
Tel. 04331 / 13 83 - FAX 04331 / 13 84 38

**“Pflegerische Angehörige älterer Menschen“**

Gruppentreffen finden z.Z. nicht statt. Beratung nach Terminabsprache, Kontakt: Frau Silke Jürgens, Hans-Hermann Kynast, über den DRK-Kreisverband

**Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst und Panikattacken**

Treffen: Mittwoch von 19:30 – 21:30 Uhr, 14-tägig, im DRK-Stützpunkt, Bahnhofsweg 1, Kronshagen,  
Kontakt: Annelie Witte, Tel. 0431 / 1 46 19

**Gesprächsgruppen “Psychosoziale Krebsnachsorge“**

Kontakt über den Kreisverband, Frau Ute Delfs, Tel.: 04331 / 13 84 02

**Selbsthilfeaktivitäten**  
**im Kreis SCHLESWIG-FLENSBURG**  
des DRK-Kreisverbandes Schleswig-Flensburg e. V.  
Stadtweg 49 - 24837 Schleswig  
Tel. 04621 / 8 19-0 - FAX 04621 / 8 19 27  
Internet: [www.drk-sl-fl.de](http://www.drk-sl-fl.de) - E-Mail: [geschst@drk-sl-fl.de](mailto:geschst@drk-sl-fl.de)  
Ansprechpartnerin: **Frau Schmidt Holländer**

**Gesprächsgruppen “Psychosoziale Krebsnachsorge“**

Kontakt über Kreisverband, Frau Wirries

**Osteoporose – Selbsthilfegruppen mit Gymnastik**

**Tarp:** Treffen jd. Donnerstag von 17.00 - 18.30 Uhr, Im Wiesengrund, Kontakt: Frau Rosemarie Mohr, Tel. 04638 / 9 03

**Großenwiehe:** Treffen jd. Mittwoch von 09.30 – 10.30 Uhr, Dörpshuus, Kontakt: Frau Renate Andresen, Tel. 04604 / 5 91

## **Selbsthilfeaktivitäten im Kreis SEGEBERG**

des DRK-Kreisverbandes Segeberg e.V.

Kurhausstraße 57 - 23795 Bad Segeberg

Tel: 04551 / 992 32 - FAX: 04551 / 992 19

Internet: [www.drk-segeberg.de](http://www.drk-segeberg.de) - E-Mail: [s.besuch@drk-segeberg.de](mailto:s.besuch@drk-segeberg.de)

Ansprechpartner: **Sigrid Besuch-Voss**

### **Gesprächsgruppen „Psychosoziale Krebsnachsorge“**

Kontakt über Kreisverband

#### **Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“**

jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr, DRK Sozialstation Henstedt-Ulzburg

Schulstraße 5, 24558 Henstedt-Ulzburg, Tel.: 04193 / 96 62 80

#### **Gesprächskreis „Blinde und Sehbehinderte“ ( Macula Degeneration)**

jeden 1. Mittwoch in ungeraden Monaten von 15:00- 17:00 Uhr, Gasthof Teegen,

23816 Leezen, Anmeldung: Herr Hein Tel.: 04552 / 2 98

#### **Patientenclub für Menschen mit somatischen, psychischen und/oder psychiatrischen Erkrankungen**

Mittwochs von 15:00 bis 17:00 Uhr, DRK Sozialstation Henstedt-Ulzburg Schulstr 5,

24558 Henstedt-Ulzburg, Telefon: 04193 / 96 62 80

## **Selbsthilfeaktivitäten im Kreis STEINBURG**

des DRK-Kreisverbandes Steinburg

Bahnhofstraße 11 - 25542 Itzehoe

Internet: [www.drk-kv-steinburg.de](http://www.drk-kv-steinburg.de)

Tel. 04821 / 67 90-0 - FAX 04821 / 67 90 29

### **Osteoporose Selbsthilfegruppe mit Gymnastik**

Die Gruppe trifft sich jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat im Haus des

DRK-Ortsvereins Itzehoe, Lindenstr. 56.

Kontakt: Frau Ilse Laatz, Kremperheide, Tel. 04821 / 8 26 22

#### **Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“**

Treffen: jeden 4. Mittwoch im Monat 19.30 – 21.00 Uhr in der Sozialstation Brokstedt

#### **Gesprächskreis "Angehörige pflegen Angehörige"**

Treffen: jeden 2. Mittwoch im Monat, 19.30 - 21.00 Uhr, in der Sozialstation

Hohenlockstedt, Deutsch-Orden-Straße,

Kontakt: Frau Maren Radtke, Frau Elsbeth Kruschel

#### **Gesprächsgruppen "Psychosoziale Krebsnachsorge"**

Kontakt über Kreisverband

## Selbsthilfeaktivitäten im Kreis STORMARN

Grabauer Str. 17 - 23843 Bad Oldesloe  
Tel. 04531 / 17 81 21 - FAX 04531 / 17 81 22  
Internet: [www.drk-stormarn.de](http://www.drk-stormarn.de)  
Ansprechpartnerin: **Frau Witte / Frau Siewertsen**

### Club Glinde:

Angeleitete Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Problemen.  
jeden Donnerstag, 15 - 18 Uhr, DRK Sozialstation Glinde, Dorfstr. 17  
Kontakt: Edeltraut Otolsky Tel. 0163 / 7810032

### Patientenclub Bargtheide:

jeden Donnerstag, 14.30 - 17.30 Uhr, Begegnungsstätte im Stadthaus  
Kontakt: Rosmarie Einfeldt, Tel. 04532 / 2 29 05  
Es besteht ein Fahrdienst.

### Gesprächsgruppen "Psychosoziale Krebsnachsorge"

Kontakt über Kreisverband

## Selbsthilfeaktivitäten in und um LÜBECK

des DRK-Kreisverbandes Lübeck  
Herrendamm 42-50 - 23556 Lübeck  
Tel. 0451 / 48 15 12-0 - FAX 0451 / 48 15 12-3  
Internet: [www.drk-luebeck.de](http://www.drk-luebeck.de) - E-mail: [info@drk-luebeck.de](mailto:info@drk-luebeck.de)  
Ansprechpartnerin: **Frau Wilken**  
Bürozeiten: Mo. - Fr. 08:00 - 18:00 Uhr

### Gesprächsgruppe "Psychosoziale Krebsnachsorge"

### Besuchsdienst für ältere und alleinstehende Mitbürger

Kontakte über Kreisverband

**Interessierte Leser** der **Selbsthilfe** aktuell können Broschüren zu folgenden **Schwerpunkthemen** unter der Tel.- Nr. 0431-5707-134 (Christel Schmahl-Ruhz) beim DRK-Landesverband Schleswig-Holstein e.V. anfordern:

**1/02 Migräne**

**2/02 Krank durch Zeckenbiss**

**1/03 DMP für chronisch kranke  
Menschen**

**2/03 Demenzerkrankungen  
Irrwege, Traumwelten**

**1/04 Mobbing**

**2/04 Aphasie - „Sprachlosigkeit“**

**1/05 Chronischer Schmerz**

**2/05 Depression und Psychose**

**1/06 Prostatabeschwerden**

**2/06 Herzinfarkt - zurück ins Leben!**

## **Krebs... und dann? Wir bieten Ihnen unsere Hilfe an: Psychosoziale Krebsnachsorge im DRK**

Unter dem Dach des Deutschen Roten Kreuzes in Schleswig-Holstein gibt es etwa 50 Gesprächskreise für Menschen, die an Krebs erkrankt sind und ihre Angehörigen. Die Gruppen verstehen sich als begleitete Selbsthilfegruppen und laden ein zu:

- Erfahrungsaustausch und sich-aussprechen-können
- Vorträgen und Filmen z.B. zu Themen wie Ernährung, Entspannung
- Besuchen z.B. zum Kennenlernen von Kliniken oder anderen Gruppen
- Gemütlichem Beisammensein, Spaß und Freude, gemeinsamen Unternehmungen.

Die Aktivitäten der Gruppen unterscheiden sich natürlich immer etwas von Ort zu Ort, je nach den Menschen, die daran teilnehmen, ihren Wünschen und Ideen.

Die Gesprächskreise werden von geschulten ehrenamtlichen Kräften begleitet, die zum großen Teil selbst Betroffene sind. Diese bieten ebenfalls Einzelgespräche und Telefonkontakte, im Einzelfall auch Haus- und Krankenhausbesuche an.

Wollen Sie mehr Informationen? Dann wenden Sie sich bitte an Ihren nächstgelegenen DRK-Kreisverband oder an die Zentralen Kontaktstellen für Selbsthilfe des DRK in Dithmarschen, Neumünster, Pinneberg und Plön. Wir helfen Ihnen auch weiter, wenn es vor Ort noch kein passendes Angebot gibt.

**SCHMIDT & KLAUNIG**  
*Druckerei · Verlag*

SATZ  
BELICHTUNG  
OFFSETDRUCK  
DRUCKSACHENVEREDELUNG  
LARGE FORMAT PRINTING  
WEITERVERARBEITUNG  
MESSESTÄNDE

RINGSTRASSE 19 · 24114 KIEL  
POSTFACH 3925 · 24038 KIEL

TEL | 0431 · 660 64 - 0  
FAX | 0431 · 660 64 - 24  
ISDN | 0431 · 660 64 - 25 LEO

INFO@SCHMIDT-KLAUNIG.DE  
WWW.SCHMIDT-KLAUNIG.DE

SEIT 1869

## DRK-Kreisverbände in Schleswig-Holstein

### **DITHMARSCHEN**

Hamburger Str. 73  
25746 Heide  
Tel. 0481 / 90 20  
Fax 0481 / 9 02 55

### **NEUMÜNSTER**

Schützenstr. 14-16  
24534 Neumünster  
Tel. 04321 / 41 91-0  
Fax 04321 / 41 91-44

### **RENDSBURG- ECKERNFÖRDE**

Berliner Str. 2  
24768 Rendsburg  
Tel. 04331 / 13 83  
Fax 04331 / 13 84 38

### **FLENSBURG-STADT**

Valentinerhof 29  
24941 Flensburg  
Tel. 0461 / 14 04 60 60  
Fax 0461 / 14 04 60 62

### **NORDFRIESLAND**

Industriestr. 9  
25813 Husum  
Tel. 04841 / 9 66 80  
Fax 04841 / 96 68 - 22

### **SCHLESWIG- FLENSBURG**

Stadtweg 49  
24837 Schleswig  
Tel. 04621 / 81 90  
Fax 04621 / 8 19 27

### **KIEL**

Klaus-Groth-Platz 1  
24105 Kiel  
Tel. 0431 / 59 00 80  
Fax 0431 / 59 00 89 98

### **OSTHOLSTEIN**

Waldstr. 6  
23701 Eutin  
Tel. 04521 / 8 00 30  
Fax 04521 / 80 03 27

### **SEGEBERG**

Kurhausstr. 57  
23795 Bad Segeberg  
Tel. 04551 / 99 20  
Fax 04551 / 9 92 34

### **HZGT. LAUENBURG**

Röpersberg 10  
23909 Ratzeburg  
Tel. 04541 / 86 44 01  
Fax 04541 / 86 44 21

### **PINNEBERG**

Oberer Ehmschen 53  
25462 Rellingen  
Tel. 04101 / 5 00 30  
Fax 04101 / 5 00 33 00

### **STEINBURG**

Bahnhofstr. 11  
25542 Itzehoe  
Tel. 04821 / 6 79 00  
Fax 04821 / 67 90 29

### **LÜBECK**

Herrendamm 42-50  
23556 Lübeck  
Tel. 0451 / 4 81 51 20  
Fax 0451 / 48 15 12-39

### **PLÖN**

Rodomstorstr. 103  
24306 Plön  
Tel. 04522 / 74 79-163  
Fax 04522 / 74 79-155

### **STORMARN**

Grabauer Str. 17  
23843 Bad Oldesloe  
Tel. 04531 / 1 78 10  
Fax 04531 / 17 81 22

---

**Informationen über die Selbsthilfe-Kontaktstellen KISS und KIBIS erfragen Sie bitte bei den Zentralen Kontaktstellen Dithmarschen, Neumünster, Pinneberg oder Plön.**

[www.drk-sh.de](http://www.drk-sh.de)

## Impressum

### Herausgeber:

**DRK-Landesverband  
Schleswig-Holstein e.V.**

Klaus-Groth-Platz 1  
24105 Kiel  
Tel. 0431 5707-0  
Fax 0431 5707-218  
[info@drk-sh.de](mailto:info@drk-sh.de)

Verantwortlich: Christel Schmahl-Ruhz, Tel. 0431 / 57 07 -134

Redaktion: Oliver Drescher, Günter Drossard, Andrea Osbahr, Christel Schmahl-Ruhz,  
Kerstin Kreuzhage (DRK).

Ellen Pahling (IKK Schleswig-Holstein)

Susanne Wiltfang (AOK Schleswig-Holstein)

Oliver Grieve (VdAK/AEV LV Schleswig-Holstein)

Auflage: 4500

Druck: Schmidt & Klaunig, Kiel

Satz: *werkferum eigen @rt*

**Die Informationen über Selbsthilfe erscheinen halbjährlich und werden kostenlos abgegeben. Redaktionsschluss: 15.1. und 15.7.**

**Die Erstellung der Broschüre wurde durch die freundliche Unterstützung der AOK, der IKK und des VdAK/AEV LV Schleswig-Holstein ermöglicht.**

**Der Selbsthilfebereich wird ebenfalls unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Familie, Jugend und Senioren des Landes Schleswig-Holstein.**