

Willkommen...

- ... sind alle Betroffenen, egal woher und egal mit welcher Abnehmethode.
- ... sind alle Betroffenen, die zunächst nur reinschnuppern möchten.
- ... sind alle Betroffenen, die sich mit Gleichgesinnten austauschen möchten.
- ... sind alle, die bereits eine Gewichtsreduzierung geschafft haben.
- ... sind natürlich auch die Angehörigen, die ein wichtiger Faktor bei der Abnahme sind.

Die Treffen sind zwanglos und locker. Keiner muss etwas sagen, aber jeder darf soviel zu sich erzählen, wie er mag.

Das Wichtigste

ALLES, was in der Gruppe gesprochen wird, BLEIBT in der Gruppe. Vertrauen und Verschwiegenheit sind die Eckpfeiler einer Selbsthilfegruppe.

Die Selbsthilfegruppe ist keine Plattform für kommerzielle Diätmittel oder Anbieter!



Wann und Wo?

Die Adipositas-Selbsthilfegruppe SÜW trifft sich regelmäßig **jeden ersten Montag** im Monat **um 19.00 Uhr** im

**Mehrgenerationenhaus
Danziger Platz 18
76829 Landau**

Die Teilnahme kostet Dich lediglich etwas Zeit und vielleicht etwas Überwindung.



ADIPOSITAS Selbsthilfegruppe Südliche Weinstraße

Christian Wirtz & Team

Telefon: 06323/95 30 189
kontakt@adipositas-shg-suew.de
www.adipositas-suew.de

ADIPOSITAS Selbsthilfegruppe Südliche Weinstraße

- UNTERSTÜTZEND
- MOTIVIEREND
- REGELMÄSSIGE TREFFEN
- GEMEINSAME AKTIVITÄTEN



Was ist Adipositas?

ADIPOSITAS ist gekennzeichnet durch eine übermäßige Ansammlung von Fettgewebe im Körper und wird heute als chronische Gesundheitsstörung verstanden.

Unter Übergewicht und Adipositas leiden derzeit immer mehr Menschen in der Bevölkerung. Die daraus entstehenden Folgeerkrankungen schränken Betroffene noch mehr in ihrer Lebensqualität ein.

Gegen Übergewicht gibt es kein Patentrezept.

Viele von uns haben bereits eine lange Leidensgeschichte mit verschiedenen Diäten hinter sich.

Bereits ab einem BMI von 30 wird man als adipös eingestuft. Ein erwachsener Mann mit 100 kg bei einer Körpergröße von 1,80m gilt somit schon als fettleibig (adipös).

- Du hast schon eine Menge Diäten gemacht und bist immer noch übergewichtig?
- Nach den Diäten hast Du grundsätzlich alles oder sogar noch mehr zugenommen?
- Die oft angeratene Bewegung ist dir nicht möglich oder Du traust Dich nicht?
- An vielen gesellschaftlichen Ereignissen nimmst Du aus Scham nicht mehr teil?
- Die Summe all dieser Erfahrungen hat Dich frustriert und entmutigt?
- Du ziehst Dich immer weiter zurück?

Wenn Du bei diesen Fragen bereits dreimal genickt hast, solltest Du etwas ändern!

MEINST DU NICHT?

Unsere Gruppe

Scham verhindert so manche Aktivität.

Unter Betroffenen muss man aber nicht erklären, weshalb man seit Jahren nicht im Schwimmbad war oder warum man nicht auf jedem Stuhl sitzen kann.

Wir sind nicht alleine.

Unsere Treffen sind von Betroffenen für Betroffene mit gelegentlichen Besuchen von Experten, die uns unterstützen.

Unsere Themen können sein:

- Erfahrungsaustausch
- Ernährungsumstellung - wie?
- Gesunde Ernährung
- Gegenseitige Motivation
- Operative Methoden
- Machbare Bewegung

Und vieles mehr.



Wir werden Dir NICHT sagen, was Du zu tun und zu lassen hast.

Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe!



Steffy nahm nach einer Magenbypass-OP mehr als 80 Kilo ab.



Michael verlor nach einer Magenbypass-Operation 75 Kilo.

Es gibt Möglichkeiten und Wege!