

Und es geht doch!



Oben: Christiane stellte konventionell ihre Ernährung um und nahm so 20 kg ab.

Unten: Michaela unterzog sich einer Magenbypass-OP und verlor seither 63 kg.



Treffpunkt:

St.-Marien-Hospital Düren GmbH
Schulzentrum - Raum 2
über Eintrachtstr. 58
52353 Düren

Wann?

Jeden 1. Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr

Internetpräsenz

www.dueren.adipositas-shg.net

E-Mail: kontakt@dueren.adipositas-shg.net

Die Teilnahme ist selbstverständlich kostenlos, komm' einfach vorbei!

Lieber erst mal anrufen?

Ok, kein Problem:



Gabi Prinz
01577 / 6 664 559

Betty Surray
0163 / 4 787 275

Adipositas Selbsthilfe-Gruppe

Düren

- Du hast schon einen Haufen Diäten gemacht und bist immer noch übergewichtig?
- Nach den Diäten hast Du grundsätzlich alles oder noch etwas mehr zugenommen?
- Die oft angeratene Bewegung ist Dir nicht möglich oder Du traust Dich nicht?
- An vielen gesellschaftlichen Anlässen 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 dieser kleinen Aufstellung bereits 3 x genickt hast, solltest Du unbedingt etwas ändern.

Vielleicht beginnt ja heute Dein neues Leben?

Hier findest Du auch ganz viel Info von Betroffenen für Betroffene:

adipositas-foren.de

Ein Service des Adipositas-Verband-Deutschland e.V.

Adipositas Selbsthilfe-Gruppe D^{Smiley}ren

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 immer mehr Menschen in der Bevölkerung. Die daraus entstehenden Folgeerkrankungen (Diabetes, Herz-/Kreislaufsystem und orthopädische Schäden) schränken die Betroffenen noch mehr in ihrer Lebensqualität ein.

Gegen Übergewicht gibt es leider kein Patentrezept und dies haben viele von uns in ihrer zum Teil lebenslangen Diät- und Leidensgeschichte erfahren müssen. Nach einer Gewichtsreduktion bricht den meisten von uns der innere Schweinehund und der Jojo-Effekt das Genick!



Scham verhindert so manche Aktivität, die für die Abnahme so förderlich wäre. Oder auch sich einfach mitzuteilen fällt schwer, denn Vorurteile - so meint man - sitzen tief.

Oft fühlt man sich nicht unterstützt und wünscht sich jemanden, der es nachempfinden kann und vielleicht auch den Anstoss gibt, doch weiter zu machen.

Die Gruppe

Wir, das sind übergewichtige Personen, die gemeinsam etwas tun wollen und sich gegenseitig motivieren. Die etwas mehr als nur den Urlaubsspeck bekämpfen müssen, schon alleine aus gesundheitlichen Gründen.

Unter Betroffenen muss man nicht erklären, warum der letzte Schwimmbadbesuch schon 10 Jahre her ist oder weshalb wir in der Gastronomie nicht auf jedem Stuhl sitzen können.

Wir möchten aber nicht nur solche Einschränkungen beklagen, sondern einen Weg aus diesem Dilemma finden. Es gibt Möglichkeiten, das Gewicht auf Dauer zu reduzieren und damit am Leben wieder mehr teilhaben zu können.

Diese können sein:

- Konservative Ernährungsumstellung und Bewegung
- Multimodales Konzept
- Magen-OP
- Gemeinsame Aktivitäten, auch Sport

Der Erfahrungsaustausch und die Information in der Gruppe sind Gold wert, um den eigenen Weg zu finden. Darüber hinaus wird es hin und wieder Besuche von Experten aus den Bereichen Medizin, Ernährung und Therapie geben. Diese Fachleute dürfen gerne mit Fragen gelöchert werden!

Hier findest Du auch ganz viel Info von Betroffenen für Betroffene:

adipositas-foren.de

Ein Service des Adipositas-Verband-Deutschland e.V.

Willkommen...

- sind alle Betroffene, egal woher und egal mit welcher Abnehmethode.
- sind alle Betroffene, die zunächst nur reinschnuppern möchten.
- sind alle Betroffene, die sich mit Gleichgesinnten austauschen und wohlfühlen möchten.
- sind alle, die bereits eine Gewichtsreduzierung geschafft haben.
- sind natürlich auch Angehörige von Betroffenen, die so wichtig bei der Unterstützung sind.

Alles soll zwanglos und locker ablaufen.

Keiner muss etwas sagen, aber jeder darf so viel zu seiner Person und zu seinen Beweggründen sagen, wie er möchte.

Welche Themen schwerpunktartig behandelt werden sollen, entscheidet die Gruppe.

Das Wichtigste:

ALLES, was gesagt wird, bleibt in der Gruppe und wird nicht nach außen getragen!

Keine Verkaufsveranstaltung!

Die Selbsthilfe-Gruppe ist keine Plattform für kommerzielle Diätmittel oder Anbieter.

Den Weg bestimmt man selbst, die Gruppe unterstützt dabei. Egal, ob man bereits an einem kommerziellen Programm teilnimmt, über Adipositas-Chirurgie einen Neuanfang will oder konservativ durch Ernährungsumstellung zu seinem Ziel kommen möchte.