

## **Selbsthilfegruppe Übergewicht (Adipositas)**

Viele übergewichtige Menschen kennen das Problem: Je mehr das Gewicht steigt, umso unwohler fühlt man sich in der eigenen Haut. Man zieht sich zurück, möchte nicht mehr unter Menschen gehen und rutscht so (zunächst unbewusst) in die soziale Isolation. Aus diesem "Tief" wieder heraus zu finden und am Leben wieder teil zu nehmen, kostet unglaublich viel Mut, Kraft und Überwindung.

Daher ist neben einer medizinischen Betreuung der Erfahrungsaustausch in einer Selbsthilfegruppe von besonderer Wichtigkeit. Hier wird Hilfestellung von Patient zu Patient geleistet, werden Adressen ausgetauscht und gangbare Wege aufgezeigt. Das Selbstwertgefühl wird gestärkt, und über viele Frustrationsphasen hinweg wird Unterstützung gewährt.

Eine erfolgreiche, dauerhafte Abnahme ist für Patienten, die an Adipositas (Fettsucht) leiden, keine Frage mehr von "mangelnder Disziplin". Durch etliche Diäten und den darauf folgenden JoJo-Effekt schädigen adipöse Menschen ihren Stoffwechsel zunehmend und legen immer mehr an Gewicht zu. Durch diesen Rückschlag lässt der nächste Diätversuch nicht lange auf sich warten und der Stoffwechsel wird erneut durcheinandergebracht. Dies führt zu einem Kreislauf, aus dem es unmöglich erscheint, aus eigener Kraft wieder hinaus zu finden.

### **Ziele der Gruppe:**

- Stärkung des Selbstwertgefühles (Du bist mit deinen Problemen nicht allein!)
- Unterstützung in Frustrationsphasen
- gemeinsame Aktivitäten planen (Sport etc.)
- Austausch von wichtigen Adressen
- Informationen über konservative Maßnahmen zur Gewichtsreduktion
- Informationen über chirurgische Maßnahmen zur Behandlung von krankhaftem Übergewicht

### **Termine:**

Jeden 2. Donnerstag im Monat jeweils um 19 Uhr  
Hausarztzentrum Heringen, Friedrich-Ebert-Platz 4, 36266 Heringen  
im Schulungsraum (1.Stock).

- Nächstes Treffen: Donnerstag, 14. Februar 2013

### **Anmeldung bei:**

Inge Rosenthal-Mosch - Initiatorin - Tel.: 06624-7561  
oder

Andreas Hain – Internist und Ernährungsmediziner  
Hausarztzentrum Heringen, Tel: 06624-543 77 11

Es kostet nichts außer Überwindung!