

**Veranstaltungsort:**

**jeden 2. Samstag im Monat**

**16:00 bis 18:00 Uhr**  
im Caritashauss Mechernich  
*(Der Zugang ist ebenerdig)*

**Weierstr.25, 53894 Mechernich**  
**- Oder vielleicht doch erstmal nur -**  
**Anrufen!?! Kein Problem!**

**02443 - 3158163**

**Internetpräsenz:**

**E-Mail:** [adipositas-shg-mechernich@gmx.de](mailto:adipositas-shg-mechernich@gmx.de)

**Homepage:** [www.adipositas-shg-mechernich.webnode.com/](http://www.adipositas-shg-mechernich.webnode.com/)

**Ansprechpartner:**

**Rolf Müller & Sascha Geck**

Blankenheimstr.2

53894 Mechernich

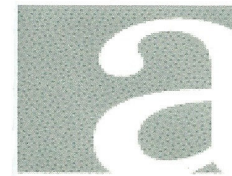
**Tel: 02443 - 3158163**

**Unsere Selbsthilfegruppe ist**

**Arzt- u. Krankenkassen unabhängig,**

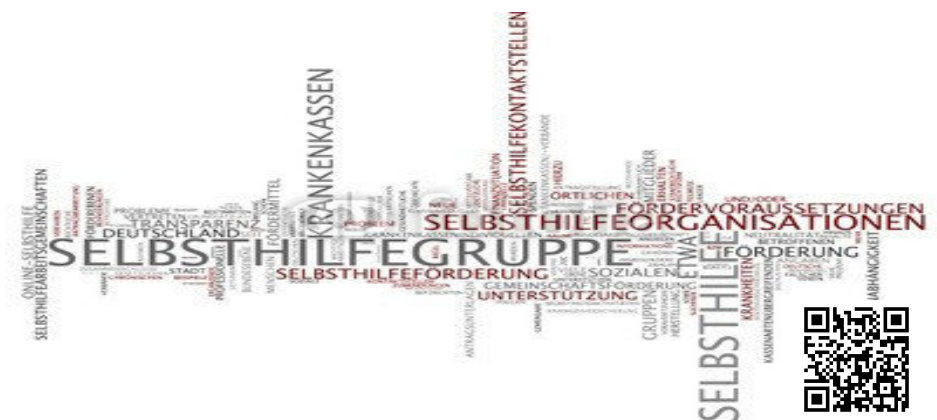
**die Besuche der Gesprächsrunden sind kostenlos**

HERAUSGEBER:  
Adipositas-Selbsthilfegruppe Mechernich, Blankenheimstr. 2  
Telefon 02443 3158163 Ansprechpartner:  
Herr Rolf Müller und Sascha Geck



# adipositas

Selbsthilfegruppe



## 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!

Weitere Aktivitäten werden während der Treffen vereinbart und angekündigt . . .

- \* **Sportliche Treffen (z.B. Walken & Wandern)**
- \* **Kleiderbörsen und vieles mehr . . .**

## 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.

## Willkommen . . .

- \* **sind alle Betroffene, egal woher und egal mit welcher Abnehmethode.**
- \* **sind alle Betroffenen, die zunächst nur Reinschnuppern möchten.**
- \* **sind alle Betroffenen, 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.**

**Das Wichtigste:**

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

**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.