

## Gruppe Kempen:

Die Selbsthilfegruppe Kempen trifft sich regelmäßig jeden dritten Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr in der:

Personalcafeteria

Hospital „Zum Heiligen Geist“

Von- Broichhausen- Allee 1

47906 Kempen

[www.adipositas-kempen.de](http://www.adipositas-kempen.de)



### ADIPOSITAS

#### Selbsthilfegruppe

#### Kempen

Marita Börst & Team

Telefon: 02842/9289887

Telefon: 0160/2726037

[kontakt@adipositas-kempen.de](mailto:kontakt@adipositas-kempen.de)

## Gruppe Kamp-Lintfort:

Die Selbsthilfegruppe Kamp-Lintfort trifft sich regelmäßig jeden ersten Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr in der:

Friedenskirche

Kamp-Lintfort

Königstraße 87,

47475 Kamp-Lintfort

[www.adipositas-kamp-lintfort.de](http://www.adipositas-kamp-lintfort.de)



### ADIPOSITAS

#### Selbsthilfegruppe

#### Kamp-Lintfort

Marita Börst & Team

Telefon: 02842/9289887

Telefon: 0160/2726037

[kontakt@adipositas-kamp-lintfort.de](mailto:kontakt@adipositas-kamp-lintfort.de)

## Adipositas- Selbsthilfe

### ADIPOSITAS

## Selbsthilfegruppen

in Deiner Nähe

- **UNTERSTÜTZEND**
- **MOTIVIEREND**
- **REGELMÄSSIGE TREFFEN**
- **GEMEINSAME AKTIVITÄTEN**

Selbsthilfegruppe  
Kempen/ Kerken



Selbsthilfegruppe  
Kamp- Lintfort

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 1,80 m 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 wieder 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?

## Scham verhindert so manche Aktivität.

Unter Betroffenen muss man 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
- machbare Bewegung
- operative Methoden

## und Vieles mehr...

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

**Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe!**

## Eingeladen sind...

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

Unsere Treffen sind zwanglos und locker!

Keiner muss etwas sagen, aber jeder ist eingeladen sich zu beteiligen.

## Das Wichtigste:

Vertrauen und Verschwiegenheit sind die Eckpfeiler einer Selbsthilfegruppe.

ALLES, was in der Gruppe gesprochen wird, BLEIBT in der Gruppe.

**Die Selbsthilfegruppe ist keine**

**Plattform für kommerzielle Diätmittel**

**oder Anbieter!**

MITGLIED

DER

