

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 Kiel trifft sich regelmäßig im

**Kieler Fenster e.V.
Alte Lübecker Chaussee
24114 Kiel**

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

Die aktuellen Termine und Veranstaltungen entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Der Eingang liegt auf der Rückseite des Gebäudes. Parkmöglichkeiten sind hinterm Haus vorhanden

Buslinien:
501/502, 61/62 bis Rondeel
11, 22, 32, 34, 41/42, 100/101, 300
bis Hummelwiese

ADIPOSITAS
Selbsthilfegruppe
Kiel

kiel@adipositas-shg.eu
www.adipositas-shg-kiel.de

ADIPOSITAS

Selbsthilfegruppe

Kiel

- **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, würden wir uns freuen Dich kennenzulernen

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!

Adipositas SHG Kiel



Mach Dich

auf den

Weg zu uns....

Es gibt Möglichkeiten und Wege!