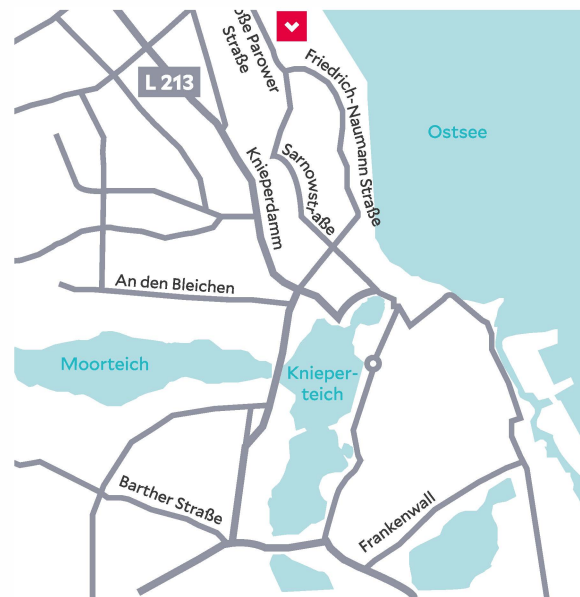


**Wenn es mir schlecht geht,  
brauche ich die Gruppe.....**

**wenn es mir gut geht,  
braucht die Gruppe mich.**



**Krankhaftes Übergewicht  
muss kein Schicksal sein -  
man kann etwas dagegen tun,  
Hilfe ist möglich!**

**„Selbsthilfe macht  
Selbstbewusst“**



**Ansprechpartner**

Frank Wilde  
SHG - Leitung

Tel.: 0177 8394212

E-Mail: [adipositasshg-stralsund@gmx.de](mailto:adipositasshg-stralsund@gmx.de)  
[www.facebook.com/AdipositasSHGStralsund](http://www.facebook.com/AdipositasSHGStralsund)

Mitglied der



## **Immer mehr Menschen leiden an krankhaftem Übergewicht.**

Daraus entstehen oft Folgeerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Herzgefäßverkalkung, Schlaganfälle und orthopädische Probleme. Durch diese gesundheitlichen Belastungen und Einschränkungen wird die Lebensqualität beeinträchtigt und oft auch die Lebenszeit verkürzt.

Viele übergewichtige Menschen haben bereits eine lange Leidensgeschichte mit vielen verschiedenen Diäten hinter sich. Nach kurzfristiger Abnahme steigt das Gewicht jedoch oft wieder und die Frustration überwiegt.

Es fällt oft schwer zu akzeptieren, dass ein Problem mit dem Gewicht und der Ernährung vorliegt. Viele arrangieren sich mit der Situation und haben das Gefühl, alleine vor einer unlösbaren Aufgabe zu stehen und ziehen sich immer mehr aus dem Leben zurück.

**Wir verstehen, wie es Ihnen geht!  
Wir laden Sie herzlich ein,  
unverbindlich und kostenlos an unseren  
Gruppentreffen teilzunehmen.**

**Die Adipositas Selbsthilfegruppe Stralsund,  
Vorpommern-Rügen ist eine Gemeinschaft für  
Betroffene von Betroffenen.**

**Wir treffen uns regelmäßig:  
jeden ersten Donnerstag im  
Monat um 18.00 Uhr im  
Zandersaal des Helios  
HanseklNIKUM Stralsund.**

Willkommen sind alle Betroffenen mit starkem Übergewicht, die eine konservative oder chirurgische Therapie anstreben.

Ziel ist es, Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und wichtige Kontakte zu knüpfen.

Mit professioneller Hilfe (Ärzte, Ernährungsberater u.a.) informieren wir über Ursachen, Folgen und Therapiemöglichkeiten.

Informationen, gemeinsame Motivation und der Austausch gesammelter Erfahrungen kann helfen, eine Therapie erfolgreich zu starten und/oder langfristig durchzuführen.

## **SHG - Gruppentreffen**

### **Wir informieren über:**

- die Krankheit Adipositas und ihre Folgen
- Konzepte zur Gewichtsreduktion
- Erfahrungen im Umgang mit Adipositas, und Wiederherstellungsoperationen
- Ansprechpartner für ärztliche Begleitung, Ernährungsberatung u.a.
- mögliche Behandlungen, sowohl konservativ als auch operativ

### **Wir bieten:**

- verständnisvollen Umgang und Erfahrungsaustausch unter Betroffenen
- gegenseitige Motivation und Hilfe beim Umgang mit Misserfolgen
- regelmäßige Infoabende mit Fachärzten und Therapeuten
- Sport- und Bewegungsangebote