

# Gruppenleitung



Kerstin Zühlendorf

Christa Tischner

# Themenabende

Aktuelle Termine  
findest du auf unserer  
Homepage oder unseren  
Facebook Account.



# Wo findest du uns?

Bürgerzentrum  
in der Alten Schule  
St.-Martin-Strasse 9  
92318 Neumarkt-Pölling

**Gruppentreffen:  
Jeden 2. Mittwoch  
im Monat um 19:00 Uhr**

Tel.: 0155 663 866 73  
adipositas-SHG-neumarkt@gmx.de  
www.shg-adipositas-neumarkt.de

**Hinterlasse uns eine Nachricht,  
wir rufen gerne zurück!**



Hilfe für  
Betroffene

Selbsthilfegruppe  
**Adipositas Neumarkt**  
für Menschen mit krankhaftem Übergewicht

www.shg-adipositas-neumarkt.de

# Was genau ist Adipositas?

Adipositas ist eine chronische Erkrankung, bei der sich so viel überschüssiges Körperfett angesammelt hat, dass die Gesundheit bedroht oder geschädigt wird.



Ab einem Body-Maß-Index (BMI) von 30 spricht man von Adipositas

Wir profitieren alle von den Erfahrungen die wir gemacht haben und du hast die Gelegenheit, deine eigenen Erfahrungen mitzubringen und mit uns zu teilen.

# Gemeinsame Ziele der Selbsthilfegruppe

- authentischer Austausch von Betroffenen für Betroffene
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Austausch über Anlaufstellen, Adressen und mögliche Wege
- gemeinsam einen Weg zu mehr Lebensqualität finden



**Die Selbsthilfegruppe wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern.**

In unserer Gruppe begegnen sich Menschen, die begriffen haben, dass gemeinsame Motivation und der Austausch von gesammelten Erfahrungen helfen kann, eine Therapie erfolgreich zu starten und langfristig durchzuführen.

**Starkes oder extremes Übergewicht bringt eine Reihe gesundheitlicher, aber auch psychischer und sozialer Probleme mit sich.**

Oft können Menschen mit Normalgewicht diese Probleme nicht nachvollziehen oder begreifen nicht, dass die Entstehung und der Fortschritt dieser Erkrankung eben **nicht** nur Ausdruck von Disziplinlosigkeit oder Bequemlichkeit ist!