

## Gruppentreffen & Veranstaltungsorte

Die SHG-Teilnahme ist **unverbindlich & kostenlos**, eine Anmeldung ist **nicht** erforderlich!  
Es findet **kein Verkauf von Diätprodukten** o.ä. statt!

**Klinikum Forchheim-Fränkische Schweiz**  
91301 FORCHHEIM, Krankenhausstraße 10

**Konferenzraum U102** (siehe Wegweiser am Klinikeingang)

Regelmäßige Gruppentreffen **1x im Monat**,  
🌸 **jeden 3. DONNERSTAG um 19:30 Uhr**

**Bürgerhaus am Rosmarinweg**  
96050 BAMBERG, Rosmarinweg 1  
**neben Brose-Arena & Kaufland**

Regelmäßige Gruppentreffen **1x im Monat**,  
🌸 **jeden 1. DIENSTAG um 19:30 Uhr**

Der Zugang zu beiden Veranstaltungsorten ist **barrierefrei**; **kostenfreie Parkplätze** stehen jeweils ausreichend zur Verfügung!



**Terminänderungen sowie Info- & Sonderveranstaltungen** werden rechtzeitig über unsere **Websites & Facebook-Seite** bekannt gegeben!

## Team & Kontakt



**Beate Kircheis**  
Ansprechpartnerin SHG Forchheim  
Tel.: 01512 8774568



**Stefanie Geist**  
Ansprechpartnerin SHG Forchheim  
Tel.: 01514 1866674



**Corinna Rohr**  
Ansprechpartnerin SHG Forchheim  
Tel.: 0170 3009579



**Gerd Seuling**  
Ansprechpartner SHG Bamberg  
Tel.: 01522 1630833



**Tanja Mensah-Singer**  
Ansprechpartnerin SHG Bamberg  
Tel.: 0172 7024785

Gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und ihren Verbänden in Bayern



[www.adipositas-shg-forchheim-bamberg.de](http://www.adipositas-shg-forchheim-bamberg.de)  
[www.adipositas-shg-forchheim.chayns.net/ticker](http://www.adipositas-shg-forchheim.chayns.net/ticker)



[kontakt@adipositas-shg-forchheim-bamberg](mailto:kontakt@adipositas-shg-forchheim-bamberg)



[www.facebook.com/adipositas.shg.forchheim.bamberg/](http://www.facebook.com/adipositas.shg.forchheim.bamberg/)



**App "SHG Forchheim" (kostenfrei)**

**ANDROID:** <https://chayns.net/70263-05555/app>  
**APPLE:** <https://itunes.apple.com/de/app/adipositas-shg-forchheim/id1036353199?mt=8>



## Betroffen? Wir helfen weiter!



## Übergewicht

An 1. Stelle bin ich  
**MENSCH!**

Adipositas ist eine Krankheit!



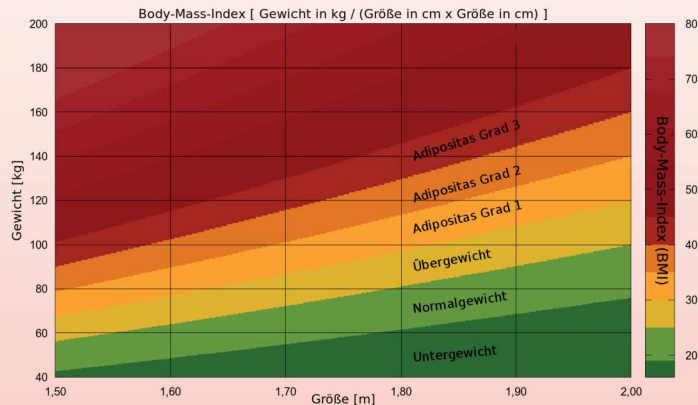
## Adipositas

Besiegt ist nur,  
wer den Mut verliert.

Sieger ist jeder,  
der weiterkämpfen will.  
Franz v. Sales

# Definition & Ziele

Starkes Übergewicht bezeichnet man ab einem **BMI größer als 30** als **Adipositas oder Fettleibigkeit** und sollte heute gewissermaßen als **chronische Ernährungs- und Stoffwechselkrankheit** verstanden werden!



**Adipöse Menschen haben ein deutlich höheres Risiko, an LEBENSBEDROHLICHEN Folgekrankheiten, z.B. des Herz-Kreislaufsystems, Diabetes mellitus II, Krebs und / oder schweren Gelenkschädigungen zu erkranken!**  
Die Betroffenen werden dadurch zunehmend auch in ihrer Lebensqualität erheblich eingeschränkt.

Darüber hinaus leiden übergewichtige und adipöse Menschen häufig ursächlich oder symptomatisch unter psychischen Erkrankungen (z.B. Depressionen). Die oft verletzte Diskriminierung durch die Gesellschaft führt nicht selten zu sozialer Ausgrenzung und totaler Isolation der Betroffenen.

Der Besuch unserer **Selbsthilfegruppen** ist **kein Ersatz** für eine medizinisch-therapeutische Behandlung der Adipositas - gleichwohl aber eine **sinnvolle und wichtige Unterstützung bzw. Ergänzung**, getreu unserem Motto **"GEMEINSAM durch DICK und DÜNN!"**

**Unsere SELBSTHILFEGRUPPEN bieten neue Chancen für ALLE BETROFFENEN, denn in der GEMEINSCHAFT ist der Weg nur halb so schwer zu bewältigen!**



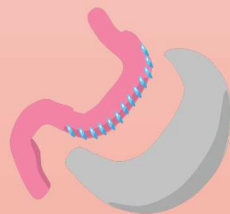
# Methoden & Wissenswertes

Gegen Übergewicht und Adipositas gibt es leider noch immer **kein pauschales Allheilmittel!**  
Viele Betroffene haben bereits einen langen, von unzähligen Misserfolgen gezeichneten Leidensweg hinter sich.

**Voraussetzung für jede erfolgreiche Therapie der Adipositas ist eine generelle LEBENSSTILÄNDERUNG im Bereich dieser drei wichtigen Säulen:**



Darauf aufbauend kann die **ADIPOSITAS-CHIRURGIE** mit der operativen Anlage eines Magenbypasses oder eines Schlauchmagens eine **erfolgreiche und dauerhaft wirksame Therapieoption** sein!



Schlauchmagen / Sleeve



RNY-Magenbypass



Magenballon  
(nicht operativ & zeitl. begrenzt)

# Unsere Selbsthilfegruppen

... sind ein lockerer und freiwilliger Zusammenschluss von Betroffenen und deren Angehörigen oder Interessierte, die **den Willen haben**, sich mit ihrer Krankheit und deren Folgen auseinander zu setzen **und sich auf den Weg der Verbesserung zu begeben.**

## Rund um Übergewicht & Adipositas...



- ... **teilen** wir unsere Probleme, tauschen positive wie negative Erfahrungen aus - **ohne, vor oder nach** einer Adipositas-Operation,
- ... **motivieren** wir uns gegenseitig und suchen gemeinsam nach möglichen Lösungen oder Therapien,
- ... **unterstützen und helfen** uns gegenseitig, z.B. bei Fragen rund um eine bariatrische OP,
- ... **informieren** wir über die verschiedenen Therapiekonzepte und finden neue Wege,
- ... **bleiben dabei jedoch nicht mehr auf uns allein gestellt!**

Im geschützten Rahmen der regelmäßigen Gruppentreffen stärken wir die Solidarität unserer Teilnehmer. Das schenkt **Verständnis, Vertrauen, Trost und neuen Mut!** Mit regelmäßig stattfindenden **Informationsveranstaltungen und Expertenvorträgen** rund um die Krankheit **Adipositas und ihrer Begleiterkrankungen** halten wir unser Wissen auf dem neuesten Stand. Gemeinsame Unternehmungen sorgen für Abwechslung und fördern den Zusammenhalt der Gruppe.

Interesse geweckt?

Komm zu uns,  
wir freuen uns!

**GEWICHTS**  
Diskriminierung

**NEIN DANKE!**