

## Haben Sie Übergewicht und wissen nicht weiter?

- Sie haben unzählige Diäten ausprobiert und leiden trotzdem immer noch an Übergewicht?
- Nach Diäten nehmen Sie das verlorene Gewicht und noch mehr wieder zu?
- Alltägliche Dinge fallen Ihnen wegen ihres Übergewichtes sehr schwer?
- Sie schämen sich und ziehen sich immer mehr aus dem Leben zurück?
- Sie wollen sich nicht weiter für Ihr Gewicht rechtfertigen müssen?
- All diese Erfahrungen frustrieren und entmutigen Sie?

Dann kommen Sie unverbindlich und kostenlos zu unseren Gruppentreffen, denn:

**Wir verstehen, wie es Ihnen geht!**

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

### Ihr Weg zum St. Vinzenz Hospital Dinslaken

#### mit öffentlichen Verkehrsmitteln

- Dinslakener Bahnhof, Buslinie 264
- Dinslakener Omnibusbahnhof

#### mit dem PKW

Aus Richtung Düsseldorf/Duisburg kommend nehmen Sie die BAB A59 bis zur Abfahrt Dinslaken West. Rechts abbiegen (BAB-Ende) Richtung Wesel auf die B8, immer geradeaus bis zur Ampelkreuzung mit Beschilderung St. Vinzenz-Hospital. Rechts abbiegen in die Dr. Otto-Seidel Straße.

Die Parkplätze P1 und P2 befinden sich auf der rechten Seite. Den Parkplatz P3 erreichen Sie weiter rechts auf der Marktstraße am Krankenhaus vorbei über die Zufahrt und Schrankenanlage an der Sr.-Euthymia Straße.



# Adipositas- Selbsthilfegruppe

am

**St. Vinzenz Hospital Dinslaken**



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

[www.viszeralchirurgie-dinslaken.de](http://www.viszeralchirurgie-dinslaken.de)

**St. Vinzenz Hospital Dinslaken  
Dr. Otto-Seidel Str. 31-33  
46535 Dinslaken**

## Es gibt kein Patentrezept, aber gute Möglichkeiten gegen Übergewicht !

Krankhaftes Übergewicht, auch „Adipositas“ genannt, ist eine Erkrankung, die viele unterschiedliche Ursachen haben kann.

Immer mehr Menschen leiden an Übergewicht und Adipositas. Die daraus entstehenden Folgeerkrankungen (wie Diabetes, Bluthochdruck und orthopädische Probleme) führen oft zu zusätzlichen Belastungen der Betroffenen und schränken sie in Ihrer Lebensqualität noch mehr ein.

Viele Menschen haben bereits eine lange Leidensgeschichte mit verschiedensten Diäten hinter sich. Nach kurzfristiger Gewichtsreduktion kommt jedoch die Frustration, sobald das Gewicht wieder steigt.

Zu akzeptieren, dass man ein Problem im Umgang mit dem Gewicht und der Ernährung hat, ist sehr schwer und führt oft zu Verdrängung und Verleugnung.

Viele glauben, dass es sich um ein Problem handelt, mit dem man alleine fertig werden muss und haben das Gefühl, alleine vor einer unmöglichen Aufgabe zu stehen.

Diesen Befürchtungen und Ängsten können wir in der Selbsthilfegruppe entgegenwirken, denn

### Wir informieren über:

- die Krankheit Adipositas und ihre Folgen
- Konzepte zur Gewichtsreduktion
- Ansprechpartner für ärztliche Begleitung
- Die möglichen 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- u. Bewegungsangebote wie z.B. Adipositas-Sportgruppen, Aquagymnastik, etc.

## Hilfe zur Selbsthilfe

**Wir treffen uns jeden 2. + 3. Donnerstag des Monats im Medienzentrum des St. Vinzenz Hospitals**

Weitere Informationen sowie kurzfristige Terminänderungen finden Sie auf unserer Homepage:

- [www.adipositas-shg-dinslaken.de](http://www.adipositas-shg-dinslaken.de)
- [www.viszeralchirurgie-dinslaken.de](http://www.viszeralchirurgie-dinslaken.de)

## Adipositas - Selbsthilfegruppe am St. Vinzenz Hospital Dinslaken

Ihre Ansprechpartner des SHG - Teams

NN

Tel.: 0163-3668225

NN

Tel. 0151 - 26082846

[adipositas.shg@st-vinzenz-hospital.de](mailto:adipositas.shg@st-vinzenz-hospital.de)

**und das Adipositas-Kompetenzteam des St. Vinzenz Hospital Dinslaken:**

Dr. med. Klaus Peitgen

Dr. med. Christian Pitt

Klinik für Allgemein- u. Viszeralchirurgie

Tel. 02064 - 441022

[klaus.peitgen@st-vinzenz-hospital.de](mailto:klaus.peitgen@st-vinzenz-hospital.de)

Susanne Fischer

Adipositaskoordinatorin

Tel.: 02064 - 441022

[adipositaszentrum@st-vinzenz-hospital.de](mailto:adipositaszentrum@st-vinzenz-hospital.de)

Maria Machmichschlank

Diätassistentin und Ernährungsberaterin

Tel.: 02064 - 441022

[adipositaszentrum@st-vinzenz-hospital.de](mailto:adipositaszentrum@st-vinzenz-hospital.de)