

Herzlich willkommen!

Du möchtest Dein Leben verändern?

Die Selbsthilfegruppe begleitet Dich

- vor der Operation
- während der Vorbereitung
- nach der Operation

**Gemeinsam fällt
viele leichter.**

Warum Selbsthilfe?

Übergewicht und Adipositas
sind chronische Erkrankungen.
Viele Betroffene fühlen sich
mit ihren Sorgen allein.

Bei uns triffst Du Menschen, die
Deine Situation verstehen.

Wir hören zu

- ☞ unterstützen uns gegenseitig
- ☞ motivieren einander
- ☞ tauschen Erfahrungen aus
- ☞ begegnen uns respektvoll und
ohne Vorurteile

Mögliche Folgen von Übergewicht

Übergewicht kann das Risiko für viele
Erkrankungen erhöhen:

- ☞ Typ-2-Diabetes
- ☞ Bluthochdruck
- ☞ Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ☞ Arthrose
- ☞ Schlafapnoe
- ☞ Atembeschwerden
- ☞ Depressionen
- ☞ Thrombosen
- ☞ erhöhtes Operations
u. Narkoserisiko
- ☞ weitere gesundheitliche Folgen

Du bist nicht allein.

**Gemeinsam können wir
den ersten Schritt gehen.**

Unser Wegweiser zur OP

Wir unterstützen Dich bei

- ☞ Informationen über Adipositas
- ☞ Kontakt zu Ärzten
- ☞ Adipositas-Sprechstunde
- ☞ Haus- und Fachärzten
- ☞ psychologischer Betreuung
- ☞ Ernährungsberatung
- ☞ Ernährungstagebuch
- ☞ Motivationsschreiben
- ☞ Attesten
- ☞ Widerspruchsverfahren
- ☞ Vitaminen + Spurenelementen
- ☞ Wiederherstellungschirurgie
- ☞ Erfahrungsaustausch
- ☞ gemeinsamen Aktivitäten

Sprecht uns gerne an !!!

**Nur Du bist für Dein
Leben verantwortlich –
wir begleiten Dich dabei.**

In Zusammenarbeit mit:

**Adipositaszentrum Emsland
St. Bonifatius – Hospital Lingen**

Chefarzt

Prof. Dr. Stefan A. Topp

Wilhelmstraße 13

49808 Lingen

**Ernährungsberatung /
Koordinatorinnen
Adipositaszentrum Emsland**

Antje Alferts

Mühlentorstraße 21-23

49808 Lingen

Tel.: 0591 910-1197

antje.alferts@hospital-lingen.de

Eileen Weinstock

Mühlentorstraße 21-23

49808 Lingen

Tel.: 0591-910-4328

eileen.weinstock@hospital-lingen.de

**Lasst es uns
gemeinsam angehen!**

Wir begleiten dich – vor und nach
einer Adipositas-OP oder auf deinem
Weg mit Abnehmspritze,
Ernährungsumstellung & mehr.

- ✓ Informationen
- ✓ Austausch
- ✓ Motivation
- ✓ Unterstützung

Du bist nicht allein!

Unsere Treffen finden statt:

**Jeden 1. Donnerstag im Monat
Von 19:00 Uhr bis ca. 20:30 Uhr**

**Im Vortragsraum des
Bonifatius Hospital Lingen
Wilhelmstraße 13
49808 Lingen**

(An oder Abmeldung nicht erforderlich)



Adipositas Selbsthilfegruppe Lingen



Kontakt:

Ansprechpartner

Melanie Ellermann 015733180237

Jacqueline Backers 015129409758

Email: Adipositas-Shg-Lingen@web.de

Facebook: [@shglingen](https://www.facebook.com/shglingen)

Instagram: [adipositasshglingen](https://www.instagram.com/adipositasshglingen)

Aktuelle Informationen zu
Raumänderungen, Termin-
Verschiebungen oder Ausfällen
veröffentlichen wir über
unsere Social-Media-Kanäle

