

# KISS und Ev. Krankenhaus: Gründung von „Lebensleicht“

Infoveranstaltung am Dienstag, 21. Januar, 17 Uhr, im EvK – Kampf dem schweren Übergewicht

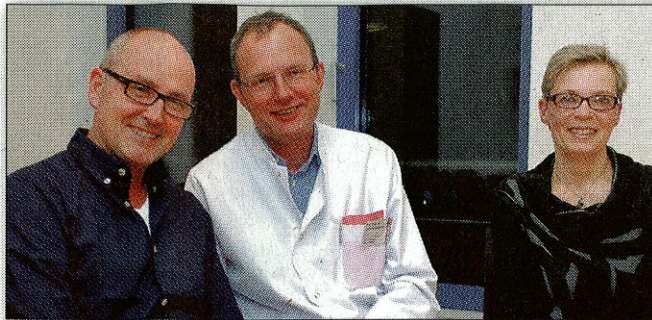
VON DR. ANJA PIELORZ

**HATTINGEN.** Adipositas ist das Thema der in Gründung befindlichen Selbsthilfegruppe „Lebensleicht“, die sich erstmals am Dienstag, 21. Januar, 17 Uhr, im Evangelischen Krankenhaus Hattingen zu einer Informationsveranstaltung und zum gegenseitigen Kennenlernen zusammenfindet.

Für einen allein ist das Abnehmen oft noch schwerer. Grund genug, sich gemein-

schaftlich auf den Weg zu machen, Erfahrungen auszutauschen, Strategien zu geeigneten Bewegungs- und Ernährungsmöglichkeiten zu erarbeiten und sich gegenseitig zu bestärken, den persönlichen Lifestyle zu verändern, ohne nur noch verzichten zu müssen.

„Langfristig kann nur der Erfolg haben, der bereit ist, seine Lebensgewohnheiten kritisch zu reflektieren und seinem persönlichen Ziel kleinschrittig – mit viel



(v.l.) Michael Klüter von der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS), Chefarzt des Ev. Krankenhauses in Hattingen Dr., Helfried Waleczek und Andrea Steinbach. Sie war einmal selbst betroffen und hat 66 Kilogramm (!!!) abgenommen. **Foto: Pielorz**

Ge(duld- entgegenzugehen,“ weiß Gruppenleiterin, Andrea Steinbach, die selber über 60 Kilogramm Gewicht reduziert hat. „Die Arbeit in der Gruppe beinhaltet deshalb nicht nur diätetische Aspekte, sie wird auch praktische Anteile sowie eine individuelle Typberatung beinhalten. Einfach nur weniger oder anders zu essen reicht nicht aus. Man muss seine persönlichen Mechanismen erkennen, wissen, wie man tickt, und sich manchmal selber austricksen.“

Flankierende ärztliche Begleitung erfährt die Gruppe durch den Chefarzt der chirurgischen Abteilung des Krankenhauses, Priv.-Doz. Dr. med. Helfried Waleczek, der zusammen mit seinem Ärzteteam den Mitgliedern der Gruppe medizinische Interventionsmaßnahmen aufzeigen kann, sofern diese notwendig sein sollten.

Interessierte Menschen können am Dienstag einfach vorbeikommen und sich kennenlernen.