

# Adipositas-Selbsthilfegruppe des Spitals Thun

**Adipositas ist eine zunehmende Zivilisationserkrankung, die nicht nur durch «ein bisschen zu viel essen» entsteht. Sie ist eine multifaktorielle Erkrankung, bei der gesellschaftliche Veränderungen, psychosoziale Faktoren, zunehmende Bewegungsarmut und Fehlernährung sowie genetische Ursachen eine grosse Rolle spielen.**

Die oft gehörte Meinung «Man muss halt nur weniger essen!» ist bei krankhaftem Übergewicht leider nicht ausreichend, um das Gewicht zu reduzieren. Hier bedarf es oft eines komplexen interdisziplinären Ansatzes, um die verschiedenen Ursachen der Adipositas zu erkennen und die richtige Therapie zu finden.

Über das komplexe Krankheitsbild «Adipositas» und deren Begleiterkrankungen sowie Ihre ganz persönlichen Erfahrungen können Sie sich in der Adipositas Selbsthilfegruppe (SHG) austauschen.

Die Treffen der Selbsthilfegruppe finden 2025 jeweils an jedem 1. Donnerstag im Monat von 18.15 bis ca. 19.45 Uhr im Gemeinschaftsraum A5 (Haus A im Spital Thun, 5. Stock) an folgenden Daten statt:

Januar kein Treffen	3. April	3. Juli	2. Oktober
6. Februar	1. Mai	7. August	6. November
6. März	5. Juni	4. September	4. Dezember

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an folgende E-Mail Adresse:  
[shgadipositasthun@spitalstsag.ch](mailto:shgadipositasthun@spitalstsag.ch).