

## Balance – Gruppe 1

*„Alle starren mich an.“  
„Ich habe unzählige Diäten gemacht.“*

Unzufriedenheit mit dem eigenen Essverhalten und Körpergewicht sind ein Spiegel, dass das Leben aus der Balance geraten ist. Ursachen dafür können persönliche Belastungen wie Liebeskummer, Trennung, Unzufriedenheit in der Ausbildung/ Beruf, familiäre Sorgen etc. sein. Wer sich mit Essen tröstet, kennt den Teufelskreis aus Übergewicht, Rückzug und Diäten. In der Gruppe wird es um Themen gehen wie:

- alternative Gewichtsreduktion
- verschiedene Methoden, um Stress abzubauen
- Wege erlernen, um wieder seelisches und körperliches Wohlbefinden zu erleben.

**Leitung** Dr. Karen Silvester, *Dipl. Pädagogin*

**Zeit** Freitag 16.00-17.40 Uhr, 14-tägig

**Ort** Therapienetz Esstörung  
Preysingstraße 3 (in der Danuvius Klinik)  
Ingolstadt

**Zielgruppe** Frauen und Männer ab 18 Jahren, BMI > 30kg/m<sup>2</sup>

## Ernährungsgruppe: Balance 1

*Unzählige Diätversuche: Jojo- Effekt.  
Man fühlt sich in seiner Haut nicht wohl.  
Die Bewegung fällt schwer.*

Solch ein Verhalten und Befinden wirkt sich nicht selten auf das Körpergewicht und die Gesundheit aus. In der Ernährungsgruppe geht es darum, sich langfristig ein gesundes und strukturiertes Essverhalten anzugewöhnen.

Darum wird es um Themen gehen wie:

Grundlagen der Ernährung,  
den Genuss am Essen entdecken und  
die Signale des eigenen Körpers wahrnehmen.

**Leitung** Karin Schwän, Diätassistentin

**Zeit** Donnerstag, 18.45-20.30 Uhr, 1 x im Monat

**Ort** Therapienetz Esstörung  
Preysingstraße 3 (in der Danuvius Klinik)  
Ingolstadt

**Zielgruppe** Frauen und Männer ab 18 Jahren, BMI > 30kg/m<sup>2</sup>