



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
HEIDELBERG



Gruppenangebot für PatientInnen mit Essstörungen

„Wieder ins Leben finden“

14-tägig freitags 13-14:30 Uhr

1. Gruppentermin 20.05.2022

Gruppenraum der Klinik für Allgemeine
Innere Medizin und Psychosomatik, INF
410 (Medizinische Klinik), 1. OG

Klinik für Allgemeine Innere Medizin und
Psychosomatik



Gruppeninhalte

- Individuelle Besprechung der Esstagebücher
- Wissen zum Thema Ernährung, gesundes Körpergewicht und Bewegung
- Übungen zum Thema Wahrnehmung von und Umgang mit schwierigen Gefühlen in Bezug auf Essen und Körpergewicht
- Anleitung zu unterschiedlichen Entspannungstechniken, Techniken zur Stressregulation
- Freier Austausch der GruppenteilnehmerInnen

Voraussetzungen:

- Wunsch nach Veränderung in Bezug auf das eigene Essverhalten und Körpergewicht
- Bereitschaft zum Führen eines Esstagebuchs und Besprechung in der Gruppe
- Regelmäßiges Wiegen beim Hausarzt/-ärztin (nach Absprache)

Ort

Gruppenraum der Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik
INF 410 (Medizinische Klinik), 1. OG (genaue Wegbeschreibung bei Anmeldung)

Gruppenleitung:

Dr. med. V. Zimmermann-Schlegel
Fachärztin für Innere Medizin

Vor der ersten Gruppensitzung findet ein Vorgespräch statt.

Kontaktdaten für Interessierte PatientInnen und
Zuweisende:

Tel: 06221 56 8774
Ambulanz der Klinik für Allgemeine Innere Medizin und
Psychosomatik

Oder per Email an:
Verena.zimmermann-schlegel@med.uni-heidelberg.de