

# Gründung Selbsthilfegruppe **Mein Essen und ICH – Nahrungsmittelunverträglichkeiten**

Zur Gründung einer Selbsthilfegruppe werden Männer und Frauen gesucht, welche unter Fructose- Laktose-, Histaminintoleranz und/oder Glutenunverträglichkeit leiden.

## **Inhalte der Selbsthilfegruppe**

- Einfluss der Krankheitsbilder auf meine Lebensgestaltung.
- Wie kann ich die Disziplin halten und nicht in alte Muster zurückfallen?
- Wie gehen ich und mein Umfeld mit den Einschränkungen um (Verständnis vom Partner, Kindern und Angehörigen)?
- Das Thema Ernährung im Allgemeinen. Zum Beispiel, wo kann ich die benötigten Lebensmittel kaufen?
- Wie kann ich das Wissen anderer TeilnehmerInnen nachhaltig nutzen?



Der Gruppenaufbau erfolgt im Grossraum Lenzburg.

## **Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung**

Patricia Fröhlicher, Nat. 079 504 88 67 oder E-Mail [angelpat@bluewin.ch](mailto:angelpat@bluewin.ch)

**oder**

SelbsthilfeZentrum Aargau

Tel. 056 203 00 20 oder per E-Mail [info@selbsthilfezentrum-ag.ch](mailto:info@selbsthilfezentrum-ag.ch)