

Keine Crashdiät in der Fastenzeit!

Die gesunde Alternative: Bewegt abnehmen mit M.O.B.I.L.I.S. / Deutschlands großes und erfolgreiches Abnehmprogramm geht in Duisburg zum fünften Mal an den Start. / Nur 15 Teilnahmeplätze für stark übergewichtige Erwachsene.

PRESSEMELDUNG

(Duisburg/Freiburg, 25.02.2009) Viele Menschen „missbrauchen“ die Fastenzeit, um schnell noch ein paar Pfunde vor den ersten warmen Frühlingstagen loszuwerden. Crash-Diäten haben Hochkonjunktur! Doch wer zu wenig isst, programmiert seinen Stoffwechsel – vergleichbar mit einer Hungersnot – auf Sparflamme und muss anschließend mit einer besonders schnellen Gewichtszunahme rechnen. Denn der Körper hat zwischenzeitlich gelernt, mit weniger Nahrung auszukommen. Am nachteiligsten wirkt sich übrigens das Auslassen ganzer Mahlzeiten aus. Schließlich provoziert man damit Heißhunger und ein entsprechendes Nachholverhalten bei der nächsten Mahlzeit.

Wer es mit dem Abnehmen ernst meint, sollte vielmehr auf ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung setzen. Weil die praktische Umsetzung dieser „mehr-bewegen-gesünder-essen“-Formel den meisten Übergewichtigen jedoch so schwer fällt, startet M.O.B.I.L.I.S. – Deutschlands großes und erfolgreiches Abnehmprogramm – nach Ostern wieder ein einjähriges Schulungsangebot in Duisburg.

Die bundesweite Initiative der Uniklinik Freiburg und der Deutschen Sporthochschule Köln ist keine neue Super-Diät und verspricht keine Wunder. M.O.B.I.L.I.S. verlangt ein hohes Maß an Eigeninitiative und setzt mit gezieltem Verhaltenstraining auf eine dauerhafte Lebensstiländerung. Alle M.O.B.I.L.I.S.-Gruppen stehen unter zentraler Qualitätskontrolle und unter wissenschaftlicher Aufsicht.

Das fachübergreifende M.O.B.I.L.I.S.-Konzept richtet sich an Erwachsene mit starkem Übergewicht (Body-Mass-Index bzw.

Für Rückfragen:

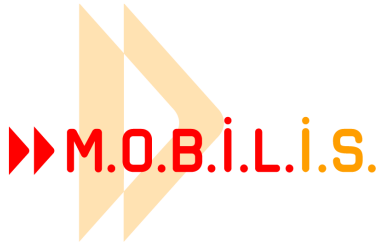
M.O.B.I.L.I.S. e.V.

Andreas Berg
Geschäftsführung

Telefon: +49 (761) 50 39 1-0

Telefax: +49 (761) 50 39 1-17

E-Mail: andreas.berg@mobilis-programm.de



BMI zwischen 30 und 40 kg/m²) und mindestens einem begleitenden Risikofaktor (z. B. Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen oder Bluthochdruck). Nahezu alle anderen auf dem Markt befindlichen Programme sind für Erwachsene mit leichtem bis mittlerem Übergewicht (BMI zwischen 25 und 29,9 kg/m²) konzipiert und in der Regel schon nach 12 Wochen beendet. Die M.O.B.I.L.I.S.-Teilnehmer werden dagegen über ein ganzes Jahr lang von einem hoch qualifizierten Team in den Bereichen Bewegung, Psychologie/Pädagogik, Ernährung und Medizin betreut. In Duisburg freuen sich Ernährungswissenschaftlerin Miriam Kvesa, Dipl. Pädagogin Ulrike Prell, Internist Dr. Peter Stark und Sportlehrerin Elke Vella auf ihre nun mehr fünfte Gruppe. Als Schirmherr begleitet Bundestagsabgeordneter Johannes Pflug das nichtkommerzielle Projekt vor Ort.

Die BARMER unterstützt M.O.B.I.L.I.S. als Kooperationspartner und erstattet ihren Versicherten fast 90 Prozent der Schulungskosten – regelmäßige Teilnahme vorausgesetzt. Diesem guten Vorbild haben sich die meisten gesetzlichen Krankenkassen angeschlossen.

Interessenten für die geplante M.O.B.I.L.I.S.-Gruppe können sich direkt bei der M.O.B.I.L.I.S.-Zentrale in Freiburg unter Tel. 0761/503910 bewerben bzw. anmelden. Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Online-Bewerbung gibt es auch im Internet unter: www.mobilis-programm.de.

Für Rückfragen:

M.O.B.I.L.I.S. e.V.

Andreas Berg
Geschäftsführung

Telefon: +49 (761) 50 39 1-0

Telefax: +49 (761) 50 39 1-17

E-Mail: andreas.berg@mobilis-programm.de