



Abnehmen verbessert Lebenserwartung

Neue Studie belegt: Stark Übergewichtige sterben früher /
Chance: Lebensstiländerung mit dem M.O.B.I.L.I.S.-
Schulungsprogramm. / Neue Gruppe beim Turn-Kubb zu
Hannover!

PRESSEMELDUNG

(Freiburg/Hannover, XX.XX.2009) Starkes Übergewicht ist genauso schädlich wie Rauchen. Das haben britische Forscher in einer Metaanalyse mit 900.000 Erwachsenen herausgefunden (Lancet online). So erhöht ein BMI zwischen 30 und 40 kg/m² das Sterberisiko um zwei bis acht Jahre. Die Ursache hierfür sind unter anderem Gefäßerkrankungen, Diabetes und bösartige Tumore, die bei Adipösen vermehrt diagnostiziert werden.

Gute Chancen auf ein längeres Leben haben dagegen die Teilnehmer des renommierten M.O.B.I.L.I.S.-Programms. Schließlich gelingt es ihnen mit professioneller Unterstützung, ihren BMI um durchschnittlich 2,2 Punkte zu verringern und ihre Fitness zu verbessern. Die bundesweite Initiative der Uniklinik Freiburg und der Deutschen Sporthochschule Köln setzt mit viel Bewegung und gesunder Ernährung sowie einem gezielten Verhaltenstraining auf eine dauerhafte Lebensstiländerung.

In Hannover haben Betroffene endlich wieder Gelegenheit am Erfolgsprogramm teilzunehmen. Unter der Schirmherrschaft der Bundestagsabgeordneten Rita Pawelski wird die 5. M.O.B.I.L.I.S.-Gruppe nach den Sommerferien beim Turn-Klubb zu Hannover starten. Es stehen nur 15 Teilnahmeplätze zur Verfügung. Interessenten können sich direkt bei der M.O.B.I.L.I.S.-Zentrale in Freiburg unter der Telefonnummer 0761/503910 informieren und bewerben und anmelden.

Das fachübergreifende M.O.B.I.L.I.S.-Konzept richtet sich an Erwachsene mit starkem Übergewicht (BMI 30-40 kg/m²) und mindestens einem begleitenden Risikofaktor (z. B. Bluthochdruck oder Diabetes). Nahezu alle anderen auf dem Markt befindlichen Programme sind für Erwachsene mit leichtem bis mittlerem Übergewicht (BMI 25-29,9 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.

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.

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Online-Bewerbung im Internet unter www.mobilis-programm.de. (ab)