

PRESSEMITTEILUNG



Sportärzte: Nur eine langfristige Änderung des Lebensstils führt zur Gewichtsreduktion

Für stark übergewichtige Erwachsene: Letzte Hoffnung „M.O.B.I.L.I.S.“

Die Bierbäuche der Männer in Deutschland werden immer runder, die Kinder immer dicker und die Kleidergrößen der Frauen gehen deutlich in die Breite. Deutschland ist auf dem Weg von einer dicken zu einer adipösen Gesellschaft. Bereits heute sind 20 Prozent aller Deutschen fettleibig. „Dieser Anteil wird weiter steigen, wenn wir nicht gegensteuern. Mit M.O.B.I.L.I.S. liegt ein qualifiziertes Programm vor, dass dazu beiträgt, diese gesundheitspolitische Herausforderung erfolgreich zu meistern“, sagte Professor Dr. Aloys Berg aus Freiburg, Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP), in der die deutschen Sportärzte organisiert sind.

Vor fünf Jahren haben das Universitätsklinikum Freiburg und die Deutsche Sporthochschule Köln in Kooperation mit der Barmer mit M.O.B.I.L.I.S. ein neuartiges Behandlungskonzept für stark übergewichtige Erwachsene gestartet. Heute wird es an über 100 bundesdeutschen Standorten von hoch qualifizierten Trainer-Ärzte-Teams nach streng definierten Qualitätsstandards umgesetzt. Damit ist M.O.B.I.L.I.S. das größte ambulante Adipositas-Schulungsprogramm Deutschlands.

Das nicht kommerzielle M.O.B.I.L.I.S.-Programm richtet sich an Erwachsene mit starkem Übergewicht (Body-Mass-Index bzw. 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 drei Monaten beendet. Die M.O.B.I.L.I.S.-Teilnehmer werden dagegen über ein ganzes Jahr lang von einem interdisziplinären Team in den Bereichen Bewegung, Psychologie/Pädagogik, Ernährung und Medizin betreut. Interessenten können sich jederzeit in der M.O.B.I.L.I.S.-Zentrale unter der Telefonnummer 0761/503910 melden. Aktuelle Informationen und die Möglichkeit zur Online-Bewerbung gibt es darüber hinaus im Internet unter: www.mobilis-programm.de.

Die Auswertung von Zweijahresergebnissen belegt, dass die überwiegende Mehrheit der Teilnehmer ihr Gewicht halten können. Lag ihr durchschnittlicher Abnehmerfolg zum Ende des Programms bei -9,3 Kilogramm, so waren es ein Jahr später noch immer -8,4 Kilogramm. „Damit sind wir auf dem richtigen Weg“, sagt Professor Dr. Aloys Berg, der auch M.O.B.I.L.I.S.-Vorstand ist. „Unser Ziel ist es, die Teilnehmer zu einer langfristigen Lebensstiländerung in Selbstverantwortung zu bewegen. Offensichtlich ist dies mit dem von uns gewählten Therapieansatz möglich.“

Auch die Resonanz ehemaliger M.O.B.I.L.I.S.-Teilnehmer ist ermutigend. „Ich habe während meiner ‚aktiven‘ M.O.B.I.L.I.S.-Zeit 15 Kilogramm abgenommen und mein Gewicht bis heute gehalten“, sagt der 61 Jahre alte Klaus Ueberbach, Teilnehmer der ersten Freiburger Gruppe, nicht ohne Stolz. „Mir persönlich hat M.O.B.I.L.I.S. sehr geholfen, und ich würde es jederzeit weiterempfehlen. Der harte Kern unserer Gruppe trifft sich noch heute jede Woche zum Ausdauersport – Altersunterschiede spielen dabei übrigens keine Rolle.“

Auskunft erteilt:

Professor Aloys Berg, Universitätsklinikum Freiburg, Hugstetter Straße 55, 79106 Freiburg,
Telefon: 0761-50 39 10, Fax: 0761-50 39 117, E-mail: info@mobilis-programm.de

(23. April 2009)