

Unterwegs zu einem neuen gesunden Leben

Jetzt bewerben: Schulung für Übergewichtige startet / Lothar Mark übernimmt die Patenschaft

Von unserem Redaktionsmitglied
Simone Klis-ppp

South-Beach, Hollywood oder Montignac – die meisten Diäten tragen schillernde Namen und versprechen eine rasche Gewichtsabnahme. Die Prinzipien, die dahinter stecken, verfolgen oft völlig unterschiedliche Ansätze: zum Beispiel Verzicht auf Fett, keine Kohlehydrate mehr oder doch nur noch Obst und Gemüse? Übergewichtige geraten angesichts dieser uneinheitlichen – und oft unausgewogenen – Methoden in Entscheidungsnot: „Welches Programm ist das richtige für mich?“ lautet die zentrale Frage. Fest steht: Um Übergewicht dauerhaft zu senken, gibt es nur eine effektive Lösung – die dauerhafte Umstellung des Aktivitätsverhaltens und eine Verbesserung der Ernährungsqualität.

Diesen Ansatz verfolgt jetzt „M.o.b.i.l.i.s.“, ein neues sportmedizinisches Schulungsprogramm zur Therapie der Adipositas (Übergewicht). Der Name ist Konzept: multizentrisch organisiert, bewegungsorientierte Initiative zur Lebensstiländerung in Selbstverantwortung. Entwickelt wurde die Methode von der Me-

dizinischen Universitätsklinik Freiburg und der Deutschen Sporthochschule Köln. Mobilis vereint Sportwissenschaftler, Psychologen, Ernährungswissenschaftler und Mediziner.

Und darum geht es: Innerhalb eines Jahres sollen Übergewichtige mit Hilfe der Experten ihr persönliches Gesundheitskonzept erstellen und praktisch in den Alltag umsetzen. Eine dauerhafte Änderung der Gewohnheiten mit gleichzeitiger Gewichtsabnahme steht im Mittelpunkt des Programms. „Wir stellen den Betroffenen dafür das passende Handwerkszeug zur Verfügung“, erklärt Harald Wurz, Geschäftsführer von „mod sportiv“, dem Zentrum für Fitnesport am Luisenpark. Außerdem mit im Boot: Ernährungswissenschaftlerin Monika Maurer, Sportwissenschaftler Christian Dörr und Psychologin Gerda Neuwirth. Bei ihr lernen die Mobilis-Teilnehmer, wie sie ihre Gewohnheiten ändern, wie sie Vorsätze in Verhalten umsetzen. Die Firma Roche Diagnostics unterstützt die wissenschaftliche Begleitung und Evaluation des Programms.

Prominenter Pate von Mobilis in Mannheim: der Bundestagsabgeordnete Lothar

Mark. „Ich unterstütze das Konzept gern, denn Übergewicht hat nicht nur negative Auswirkungen auf die Gesundheit, sondern auch auf die Ökonomie“, so Mark. Als erste Krankenkasse unterstützt die Barmer das Projekt. Sie erstattet ihren Versicherten Kosten von 365 Euro, 100 Euro muss jeder Teilnehmer selbst tragen. Mobilis steht trotzdem Mitgliedern aller Kassen offen.

Am 28. Februar trifft sich die erste Mobilis-Gruppe mit 15 Personen in Mannheim: Voraussetzungen zum Mitmachen sind ein Body-Mass-Index (Körpergewicht durch Größe zum Quadrat) zwischen 30 und 40, die Vollendung des 18. Lebensjahres, mindestens ein begleitender Risikofaktor (zum Beispiel Diabetes Typ 2, Bluthochdruck oder orthopädische Beschwerden) und eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung. Als Ausschlusskriterien gelten vor allem insulmpflichtige Diabetes, die Einnahme von Psychopharmaka und Herz-Kreislauf-Probleme.

MORGEN