

M.O.B.I.L.I.S wird von der *Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP)* e.V., dem *Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS)* e.V. und der *DGFF Lipid-Liga* e.V. unterstützt sowie offiziell als Schulungsprogramm zur Therapie der Adipositas empfohlen.

Kooperationspartner im Bereich Diabetes:



Die wissenschaftliche Begleitung und Evaluation des Schulungsprogramms wird gefördert durch:



M.O.B.I.L.I.S. arbeitet nicht gewinnorientiert und verfolgt keinerlei kommerzielle Interessen. Die medizinische Leitung des Projekts, Prof. Dr. med. Aloys Berg und Prof. Dr. med. Georg Predel, sowie die gesundheitspolitische Koordination, Detlef Parr MdB, erfolgen in ihren Funktionen ehrenamtlich bzw. sind Teil der hochschul- und gesundheitspolitischen Auftragstellung.

Die für M.O.B.I.L.I.S. abzuwickelnden Fremdleistungen und die wissenschaftliche Evaluation zum M.O.B.I.L.I.S.-Programm werden zu einem Teil über Sponsorengelder ermöglicht.

Kontakt

Wo es den nächsten M.O.B.I.L.I.S.-Standort in Ihrer Nähe gibt sowie weitere Informationen zum interdisziplinären Schulungsprogramm erfahren bzw. erhalten Sie über:

Telefonhotline: 0761 / 50 39 10

Internet: www.mobilis-programm.de

E-Mail: info@mobilis-programm.de

Universitätsklinikum Freiburg



Medizinische Universitätsklinik
Abteilung Rehabilitative und
Präventive Sportmedizin

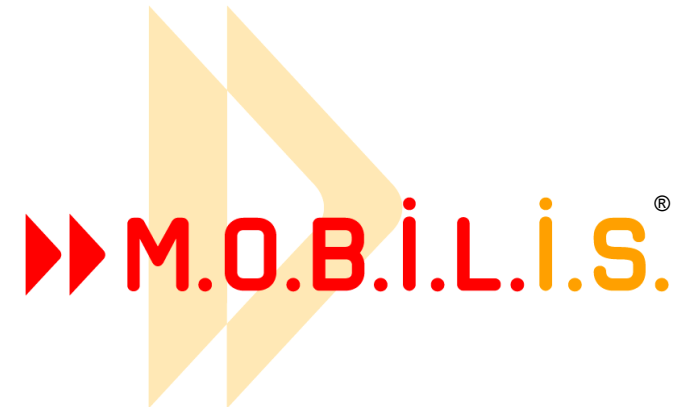
Deutsche Sporthochschule Köln



Institut für Kreislaufforschung und
Sportmedizin



Interdisziplinäres Schulungsprogramm
zur Therapie der Adipositas und
assoziierter Risikofaktoren



Bewegt Abnehmen

mit Unterstützung eines
hoch qualifizierten
Trainer-Ärzte-Teams



Eine Initiative
des Universitätsklinikums Freiburg und
der Deutschen Sporthochschule Köln



Was ist M.O.B.I.L.I.S.?

Um Übergewicht zu senken, kann es nur eine effektive Lösung geben: die dauerhafte Umstellung des Aktivitätsverhaltens in Richtung auf eine energetisch ausgeglichene Lebensweise und eine gleichzeitige Verbesserung der Ernährungsqualität. Kurz: Mehr bewegen. Gesünder essen.

Diesen Ansatz verfolgt M.O.B.I.L.I.S., das große interdisziplinäre Schulungsprogramm zur Therapie der Adipositas. Sein Name ist Konzept: **multi**-zentrisch **organisierte bewegungsorientierte Initiative zur Lebensstiländerung in Selbstverantwortung**. Beziehungsweise *mobilis* = lateinisch „beweglich“. Die körperliche Aktivität steht zwar im Mittelpunkt des Programms. Beweglichkeit bei M.O.B.I.L.I.S. betrifft aber letztlich alle Bereiche des menschlichen Lebens.

M.O.B.I.L.I.S. richtet sich gezielt an stark übergewichtige Erwachsene, die abnehmen wollen und zugleich bereit sind, ihren Lebensstil engagiert und dauerhaft zu verändern.

M.O.B.I.L.I.S. ist eine Initiative des *Universitätsklinikums Freiburg, Abteilung für Rehabilitative und Präventive Sportmedizin* und dem *Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln*. Alle M.O.B.I.L.I.S.-Gruppen stehen unter zentraler Qualitätskontrolle und unter wissenschaftlicher Aufsicht.

M.O.B.I.L.I.S. wird gesundheitspolitisch getragen von hochrangigen Politikern des Deutschen Bundestages, des Europäischen Parlaments und verschiedener Landesregierungen.

M.O.B.I.L.I.S. wurde mit dem Gesundheitspreis 2006 der Stiftung RUFZEICHEN GESUNDHEIT! ausgezeichnet.



Was bietet M.O.B.I.L.I.S.?

Die M.O.B.I.L.I.S.-Teilnehmer werden auf ihrem Weg zum gesunden Abnehmen begleitet und unterstützt von qualifizierten sowie geschulten Fachkräften. Jedes M.O.B.I.L.I.S.-Team umfasst:

- Sportlehrer oder Sportwissenschaftler,
- Dipl. Psychologen oder Dipl. Pädagogen,
- Diätassistenten oder Dipl. Ökotrophologen u.
- Allgemeinmediziner oder Internisten.

Das M.O.B.I.L.I.S.-Programm besteht aus: (a) Bewegungseinheiten, (b) Gruppensitzungen und (c) Aufgaben für Zuhause. Die Erfüllung der Aufgaben ist der Schlüssel zum Erfolg!

Das umfangreiche Programm erstreckt sich über einen Zeitraum von 1 Jahr. In den ersten 6 Monaten gibt es jeweils zwei feste Termine pro Woche (Bewegungseinheiten und Gruppensitzungen); in den verbleibenden 6 Monaten findet alle drei bis vier Wochen eine Gruppensitzung statt.

Insgesamt zählt der Bewegungspart 35 praktische Einheiten sowie 1 theoretische Gruppensitzung. Das Thema Verhaltensänderung wird in 11 Gruppensitzungen besprochen. Die Ernährungsberatung beinhaltet schließlich 3 bzw. 5 Gruppensitzungen, 1 Praxissitzung und 2 Fragestunden.

Alle Teilnehmer werden zu Beginn, in der Mitte und am Ende des Programms medizinisch untersucht (Anamnese, Blutwerte, Belastungs-EKG) und erhalten einen ausführlichen Abschlussbericht für ihren Hausarzt.



Was kostet M.O.B.I.L.I.S.?

Die Teilnahmegebühr für das interdisziplinäre Schulungsprogramm M.O.B.I.L.I.S. beträgt € 785,00 pro Person.

Alle Versicherten der BARMER bekommen (nach § 43 Abs. 1 Nr. 2 SGB V) € 685,00 bei regelmäßiger Teilnahme (75 %) erstattet. Der Eigenanteil beläuft sich somit auf € 100,00. Die Teilnahme an M.O.B.I.L.I.S. mit Kostenerstattung setzt eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung voraus.

Versicherten anderer Kassen steht M.O.B.I.L.I.S. gleichermaßen offen. Eine Kostenübernahme muss über die Geschäftsstelle der jeweiligen Krankenkasse erfragt werden.

Voraussetzungen für die Teilnahme

Personen, die an M.O.B.I.L.I.S. teilnehmen wollen, müssen das 18. Lebensjahr vollendet haben, ein Übergewicht von mehr als 20 % (BMI \geq 30) aufweisen, körperlich in der Lage sein, an einem Bewegungsprogramm teilzunehmen und sich einer ärztlichen Eingangsuntersuchung unterziehen.

Von der Teilnahme an M.O.B.I.L.I.S. sind ausgeschlossen: Personen mit einem Übergewicht von mehr als 60 % (BMI $>$ 40), Personen, die an einem Typ1-Diabetes leiden, Personen mit einer Essstörung (Bulimie, Bulimia nervosa, Binge Eating Disorder) sowie Personen, die Psychopharmaka, Abmagerungsmittel und/oder Appetitzügler einnehmen. Ein weiteres Ausschlusskriterium ist eine bösartige Tumorerkrankung mit krankheitsfreiem Zustand weniger als 5 Jahren.

