



Bewegt abnehmen in der Gruppe

Interprofessionelles M.O.B.I.L.I.S.-Programm startet in Bernau

Pressemitteilung

(Bernau, 07.06.2013) ▪ Es ist wärmer geworden, die Sonne zeigt sich häufiger und Bikini-Notfallpläne für die perfekte Sommerfigur werden allerorts feilgeboten. Schlankheitskuren versprechen viel, halten aber wenig. Vor allem Menschen, die an starkem Übergewicht leiden, treiben sie meist noch tiefer in die Jo-Jo-Falle. Abhilfe bietet letztlich nur ein fachübergreifendes und langfristiges Therapiekonzept wie beispielsweise das M.O.B.I.L.I.S.-Programm. Hier erhalten Betroffene durch ein Expertenteam aus Sporttherapeuten, Ernährungsfachkräften, Psychologen und Medizinern professionelle Unterstützung am Immanuel Klinikum Bernau Herzzentrum Brandenburg.

Das innovative Gruppenprogramm wird vom gemeinnützigen Verein M.O.B.I.L.I.S. organisiert, ist wissenschaftlich begleitet und verfolgt keine kommerziellen Interessen. Es wurde als bundesweite Initiative unter anderem von Professoren und Wissenschaftlern der Deutschen Sporthochschule Köln und der Universität Freiburg ins Leben gerufen.

Mit ihrem Vier-Säulen-Konzept setzen die M.O.B.I.L.I.S.-Experten mit viel Bewegung, einem praktischen Ampel-Leitfaden zur gesunden Ernährung, gezieltem Verhaltenstraining und medizinischer Begleitung (insgesamt 60 Treffen und drei Untersuchungen) auf dauerhafte Lebensstiländerung. Im Immanuel Klinikum Bernau Herzzentrum Brandenburg ist jetzt der Start der Bernauer Gruppe unter Leitung des Ernährungsmediziners Oberarzt Dr. Thomas Schau geplant. Sobald 15 Teilnehmer beisammen sind, geht es los.

Interessenten können sich unverbindlich informieren und anmelden unter der Telefonnummer 03338/694-442 (Patienteninformationszentrum) oder 0761/503910 (Mobiliszentrale, Ortsnetz Freiburg). Ausführliche Informationen gibt es auch im Internet unter www.mobilis-programm.de.



M.O.B.I.L.I.S.-Teilnehmer beim gemeinsamen Ausdauertraining in der Natur.
(Foto: „M.O.B.I.L.I.S. / Maria Stehle“)