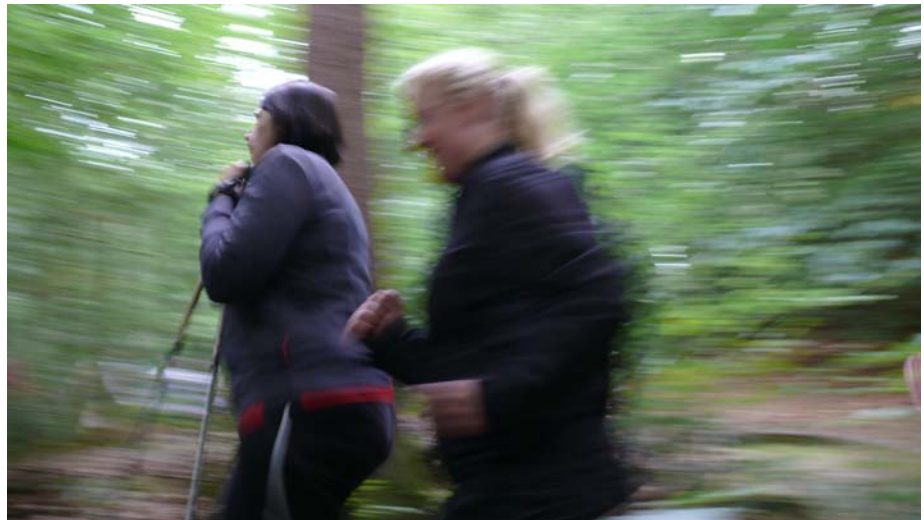


Pressemitteilung:

Abnehmen: Guter Vorsatz reicht nicht aus

Nur konkrete Verhaltenspläne führen zum Ziel. / M.O.B.I.L.I.S. hilft stark Übergewichtigen beim Start in ein leichteres Leben. / Neue Gruppe in Oldenburg

(Oldenburg, 30.01.2012) ▪ Um den eigenen Lebensstil dauerhaft zu ändern, ist die richtige Motivation eine wichtige Voraussetzung. Doch gute Vorsätze alleine reichen nicht aus. Zu schnell werden sie über Bord geworfen, wenn die ersten Hürden im Alltag auftauchen. Damit Übergewichtige langfristig dabeibleiben, brauchen sie Pläne zur Verwirklichung ihrer Ziele. Und genau hier sollten Maßnahmen zur Gewichtsreduktion ansetzen, indem sie Betroffenen helfen, ihrer Motivation ganz konkrete Taten folgen zu lassen.



Motivation und Wissen führen nicht automatisch zu mehr Bewegung im Alltag. Es müssen Taten folgen! (Foto: M.O.B.I.L.I.S. / Maria Stehle)

Das M.O.B.I.L.I.S.-Programm in Oldenburg verfolgt diesen Ansatz: Dipl.-Psychologin Bärbel Feldbusch erarbeitet mit den Teilnehmern im Laufe eines Jahres individuelle Verhaltensstrategien für die Bereiche Bewegung und Ernährung. Gemeinsam wird zunächst überprüft, ob die gewählte Taktik mit der eigenen Persönlichkeit vereinbar ist: Passt das angestrebte Verhalten zum Abnehmwilligen,



entspricht es seinen Neigungen und Interessen? Sind diese Fragen geklärt, geht es darum, die Pläne im Alltag auszuprobieren und möglichst effektiv gegen Hindernisse von außen (Barrieren) abzuschirmen. Der regelmäßige Austausch in der Gruppe unterstützt die Teilnehmer zusätzlich auf ihrem Weg der Verhaltensänderung.

Darüber hinaus bietet M.O.B.I.L.I.S. praktische Bewegungserfahrung in insgesamt 40 angeleiteten Einheiten (Ausdauer- sowie Kräftigungstraining, Koordination, Entspannung etc.). Mit einer speziell für M.O.B.I.L.I.S. entwickelten innovativen Lebensmittelampel, die alle gängigen (Fertig-)Gerichte bewertet, steht den Teilnehmern in der überarbeiteten Fassung 2012 schließlich auch ein einfaches Hilfsmittel für den Ernährungsalltag zur Verfügung. Drei ärztliche Untersuchungen runden das fachübergreifende Konzept ab.

Die bundesweite Initiative wird über den gemeinnützigen Verein M.O.B.I.L.I.S. e.V. mit Sitz in Freiburg im Breisgau organisiert und verfolgt keinerlei kommerziellen Interessen. Sie wurde 2002 unter anderem von Professoren und Wissenschaftlern der Deutschen Sporthochschule Köln ins Leben gerufen. **Interessenten für die neue Oldenburger Gruppe unter Leitung der erfahrenen Ernährungswissenschaftlerin Gudrun Wächtler mit geplantem Start am 06.03.2012 können sich unter Telefonnummer 0761/503910 (Festnetz) oder im Internet unter www.mobilis-programm.de informieren und anmelden.**