




praxis.west
Ortho + Kieferklinik



▶▶ M.O.B.I.L.i.S.

◀ **Bewegt abnehmen** ▶

mit Unterstützung eines interdisziplinär geschulten Trainer-Ärzte-Teams



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

Übergewicht ist ein mittlerweile wissenschaftlich anerkannter Risikofaktor für die Entwicklung schwerwiegender Erkrankungen wie Diabetes (Zuckerkrankheit), hoher Blutdruck (arterielle Hypertonie), Fettstoffwechselstörung (Hypercholesterinämie/-lipidämie) und Gelenkverschleiß (Arthrose). In der Folge erhöht sich damit das Risiko vorzeitig einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Wer eine Abnehmöglichkeit ohne gefährliche Risiken und Nebenwirkungen sucht, sollte ein wissenschaftlich fundiertes und qualitätsgesichertes Konzept wählen. Keine Diät oder Fastenkur.

Der Name ist Konzept

Multizentrisch organisierte bewegungsorientierte Initiative zur
Lebensstiländerung in Selbstverantwortung

bzw. mobilis = lateinisch ‚beweglich‘

M.O.B.I.L.I.S.

bietet langfristige und kompetente Unterstützung im Kampf gegen die Pfunde unter dem Motto: Mehr bewegen. Gesünder essen.

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.

wurde im Jahr 2002 von dem Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, Deutsche Sporthochschule Köln sowie der Abteilung Rehabilitative und Präventive Sportmedizin, Universitätsklinikum Freiburg initiiert.

M.O.B.I.L.I.S.

wird von hochrangigen Politikern des Deutschen Bundestages, des Europäischen Parlaments und verschiedener Landesregierungen in Form lokaler Patenschaften unterstützt.

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

- > **40 praktische Bewegungseinheiten**
Gymnastik, Kräftigungstraining, Walking etc.
- > **20 theoretische Gruppensitzungen**
Verhaltenstraining, Ernährungsgrundlagen, Bewegungstheorie
- > **3 ärztliche Untersuchungen**
Anamnese, klinische Untersuchung, Blutwerte, Belastungs-EKG
- > **ausführlicher medizinischer Abschlussbericht nach Programmende**
- > **Betreuung durch hoch qualifizierte sowie geschulte Fachkräfte**
- > **Dipl. Sportlehrer und Sporttherapeut**
- > **Dipl. Psychologin mit ausgewiesener Erfahrung im Bereich Essstörungen**
- > **Diätassistentinnen, Diabetesberaterinnen**
- > **Fachärztin und Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin**
mit Zusatzbezeichnungen Sportmedizin, Ernährungsmedizin

M.O.B.I.L.I.S. besteht aus

Bewegungseinheiten, Gruppensitzungen und Aufgaben für Zuhause.

Die Erfüllung der Aufgaben ist der Schlüssel zum Erfolg!

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

Die Teilnahmegebühr für das Schulungsprogramm beträgt 785,- Euro pro Person. Gesetzlich Versicherte können nach § 43 Abs. 1 Nr. 2 SGB V bis zu 685,- Euro bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 75 %) von Ihrer Krankenkasse (bestehende Rahmenvereinbarung mit der BARMER GEK) erstattet bekommen. Der Eigenanteil beläuft sich auf 100,- Euro. Die Teilnahme an M.O.B.I.L.I.S. mit Kostenerstattung setzt eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung voraus.

Voraussetzungen für die Teilnahme

- > BMI zwischen 30 kg/m² und 40 kg/m²
Sind Sie beispielsweise 168 cm groß und mindestens 82 kg schwer oder 178 cm und haben ein Gewicht von mindestens 95 kg, dann besitzen Sie einen BMI von 30 oder mehr.
- > Teilnahme an einem Bewegungsprogramm
inkl. Gymnastik und Walking ist möglich
- > Vollendung des 18.Lebensjahres
- > kein Typ-1-Diabetes
- > keine Einnahme von Psychopharmaka, Abmagerungsmitteln oder Appetitzüglern
- > keine chirurgische Magenverkleinerung
- > keine Essstörung
Bulimie, Bulimia nervosa, Binge Eating Disorder
- > keine bösartige Tumorerkrankung mit krankheitsfreiem Zustand unter 5 Jahren

M.O.B.I.L.I.S. e.V.

M.O.B.I.L.I.S. arbeitet nicht gewinnorientiert und verfolgt keinerlei kommerzielle Interessen

M.O.B.I.L.I.S. wird unterstützt sowie offiziell als Schulungsprogramm zur Therapie der Adipositas empfohlen von:

- > Berufsverband Deutscher Ernährungsmediziner e.V.
- > Berufsverband Deutscher Präventologen e.V.
- > Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e.V.
- > Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen e.V.
- > Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V.

M.O.B.I.L.I.S. hilft nationale Gesundheitsziele zu verwirklichen und wurde daher am 17.07.2009 als qualitätsgesicherte Maßnahme mit dem Gütesiegel des Kooperationsverbundes gesundheitsziele.de ausgezeichnet.

Kontakt

M.O.B.I.L.I.S. ist an über hundert Standorten bundesweit vertreten.

Informationen über Jahreskurse in Mayen können Sie direkt über das

M.O.B.I.L.I.S. - Infotelefon Freiburg: 0761 - 503910 erfahren sowie im Internet abrufen.

- > info@mobilis-programm.de
- > www.mobilis-programm.de
- > www.praxis-west-mayen.de

Im M.O.B.I.L.I.S.-Team Mayen werden Sie betreut durch:

- > Ralf Steinmetz - Dipl. Sportlehrer, Sporttherapeut
- > Silvia Schmitz - Diätassistentin zertifiziert VDD e.V.,
Diabetesberaterin (Gemeinschaftsklinikum Koblenz-Mayen)
- > Heike Wirtz - Diätassistentin (Gemeinschaftsklinikum Koblenz-Mayen)
- > Christiane von Eyss - Dipl.-Psychologin
- > Dr. med. Patrick Kudielka - Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin

< Bewegt abnehmen >

mit Unterstützung eines interdisziplinär geschulten Trainer-Ärzte-Teams

ab sofort in ihrer



praxis.west
Orth² + Kudielka

www.praxis-west-mayen.de



Westbahnhofstraße 15
56727 Mayen

Sprechstunde
-außer Mittwochnachmittag-

Mo - Fr
07.30 - 12.00
13.30 - 18.00

Tel 02651 2044
Fax 02651 904437

Berufssprechstunde
-sowie nach Vereinbarung-

Mo Di Do
06.30 - 08.00
17.00 - 20.00