

Krankenkasse lässt Pfunde purzeln

Barmer startet ersten Kurs für Menschen mit starkem Übergewicht – Max Stadler als Schirmherr

Von Theresia Wildfeuer

Das Abnehmen und Umsteigen auf eine gesunde Lebensweise will die Barmer-Krankenkasse jetzt Übergewichtigen erleichtern. Sie bietet erstmals in Passau das Programm M.O.B.I.L.I.S. an. Es verhilft Menschen, die an Adipositas leiden, zu einem „dauerhaften Wohlfühlgewicht“. Schirmherr des Programms ist Bundestagsabgeordneter Dr. Max Stadler.

M.O.B.I.L.I.S. heißt ein neuartiges sportmedizinisches Schulungsprogramm für stark übergewichtige Erwachsene, entwickelt vom Universitätsklinikum Freiburg und der Deutschen Sporthochschule Köln. Die Kassen übernehmen einen Großteil der Kosten. Bereits ein Fünftel der Bevölkerung leide an behandlungsbedürftigem Übergewicht, betonte Willi Rienesl von der Barmer. Dies bedeute für die Betroffenen ein großes Gesundheitsrisiko und koste Geld. Die Folgekosten von Adipositas – davon spricht man bei einem BMI (Body Mass Index) höher als 30 – lägen bei 15 bis 18 Millionen Euro.

Projekt startete vor zwei Jahren in Freiburg

M.O.B.I.L.I.S. sei ein Konzept zur gesunden Lebensführung und somit Prävention, unterstrich Rienesl. Der Name sei Konzept: multizentrisch organisierte bewegungsorientierte Initiative zur Lebensstiländerung in Selbstverantwortung. Die Erfahrungen mit dem Programm, das vor zwei Jahren in Freiburg startete, seien durchwegs positiv, sagte Diplom-Ökotrophologin Ulrike Dreihäupl. Ihren Aussagen zufolge erzielten rund 30 Prozent der Teilnehmer eine Gewichtsreduktion



Dass die Übungen von Sportwissenschaftlerin Christine Grabmair (r.) mit dem Thera-Band, welche die Teilnehmer des M.O.B.I.L.I.S.-Programms erwarten, durchaus Spaß machen können, zeigen die fröhlichen Gesichter von Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Dreihäupl (v.l.), Dr. Achim Spechter, MdB Dr. Max Stadler sowie Armin Brandl und Willi Rienesl von der Barmer-Krankenkasse.

(Foto: Wildfeuer)

von zehn Prozent. 60 Prozent hätten um mindestens fünf Prozent abgenommen. Die Quote der Abbrecher sei mit 14 Prozent sehr gering. Das Konzept erhielt heuer den Gesundheitspreis der Stiftung „Rufzeichen Gesundheit“.

Als wichtigste Säule des Programms nannte Ulrike Dreihäupl Bewegung. Weitere Schwerpunkte sind Ernährung, Medizin und Psychologie. Das besondere sei die Betreuung durch das Universitätsklinikum Freiburg und ein interdisziplinäres Team vor Ort, das sich unter Leitung von Ernährungswissenschaftlerin Dreihäupl und Internist Dr. Achim Spechter aus dem Diplom-Psychologen Siegfried Strunz und der Sportwissenschaftlerin Christine Grab-

mair zusammensetzt. MdB Max Stadler begleitet die Teilnehmer als Pate.

Ziel: Der Lebensstil soll anders werden

Die Gruppe wolle vor allem Spaß an Bewegung und ausgewogener Ernährung vermitteln, sagte Dreihäupl. In ihr trafen sich Menschen mit den gleichen Problemen. Wichtig sei, sich kleine Ziele zu setzen, fand Dr. Spechter. Es gelte den Lebensstil zu ändern, um langfristig Erfolg zu haben. Dies sei nicht mit kurzfristigen Diäten zu erreichen.

Die Barmer sucht nun Teilnehmer ab 18 Jahren, die abnehmen

wollen. Eine ärztliche Bestätigung ist notwendig. Das Programm richtet sich an Erwachsene mit einem BMI von 30 bis 40 oder 20 bis 60 Prozent Übergewicht. Es dürfen auch weitere Risiken vorliegen, wie Diabetes Typ 2, Fettstoffwechselstörung oder Bluthochdruck.

Der Kurs dauert ein Jahr und kostet 685 Euro. Die Barmer erstattet ihren Versicherten bei regelmäßiger Teilnahme 585 Euro. Auch andere gesetzliche Krankenkassen haben sich diesem Vorbild angeschlossen.

■ Anmeldung und nähere Info sind bei der Zentrale in Freiburg unter ☎ 0761/50 39 10 und im Internet unter www.mobilis-programm.de möglich.