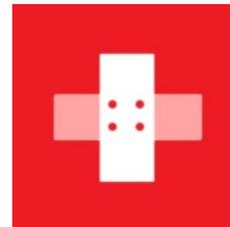
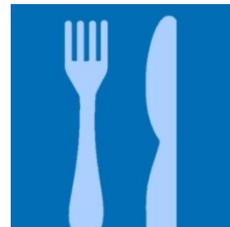
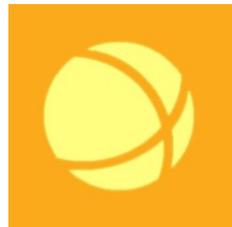




▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

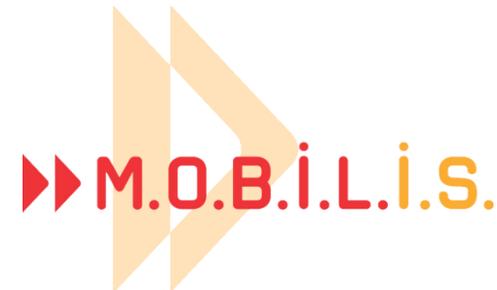
Multizentrisch Organisierte  
Bewegungsorientierte Initiative zur  
Lebensstiländerung  
in Selbstverantwortung



Aloys Berg, Universitätsklinikum Freiburg / peb. e.V. Berlin

# M.O.B.I.L.I.S.-Steckbrief

- ✓ nicht kommerziell
- ✓ zentral koordiniert und organisiert
- ✓ Kursgebühr zu großen Teilen erstattbar
- ✓ bewegungsorientiert
- ✓ kontinuierlich evaluiert
- ✓ qualitätsgesichert



# M.O.B.I.L.I.S.-Organisationsstruktur

## **Organisationsform:**

gemeinnütziger Verein (M.O.B.I.L.I.S. e.V.)

## **Gesamtorganisation/Verwaltung:**

M.O.B.I.L.I.S.-Zentrale (Sitz: Freiburg)

## **Aufgaben der M.O.B.I.L.I.S.-Zentrale:**

Teilnehmerakquisition und -verwaltung für alle Gruppen

Ansprechpartner für Trainer/Ärzte

Honorierung der Teams

Überwachung der geforderten Standards

zentrales Beschwerdemanagement

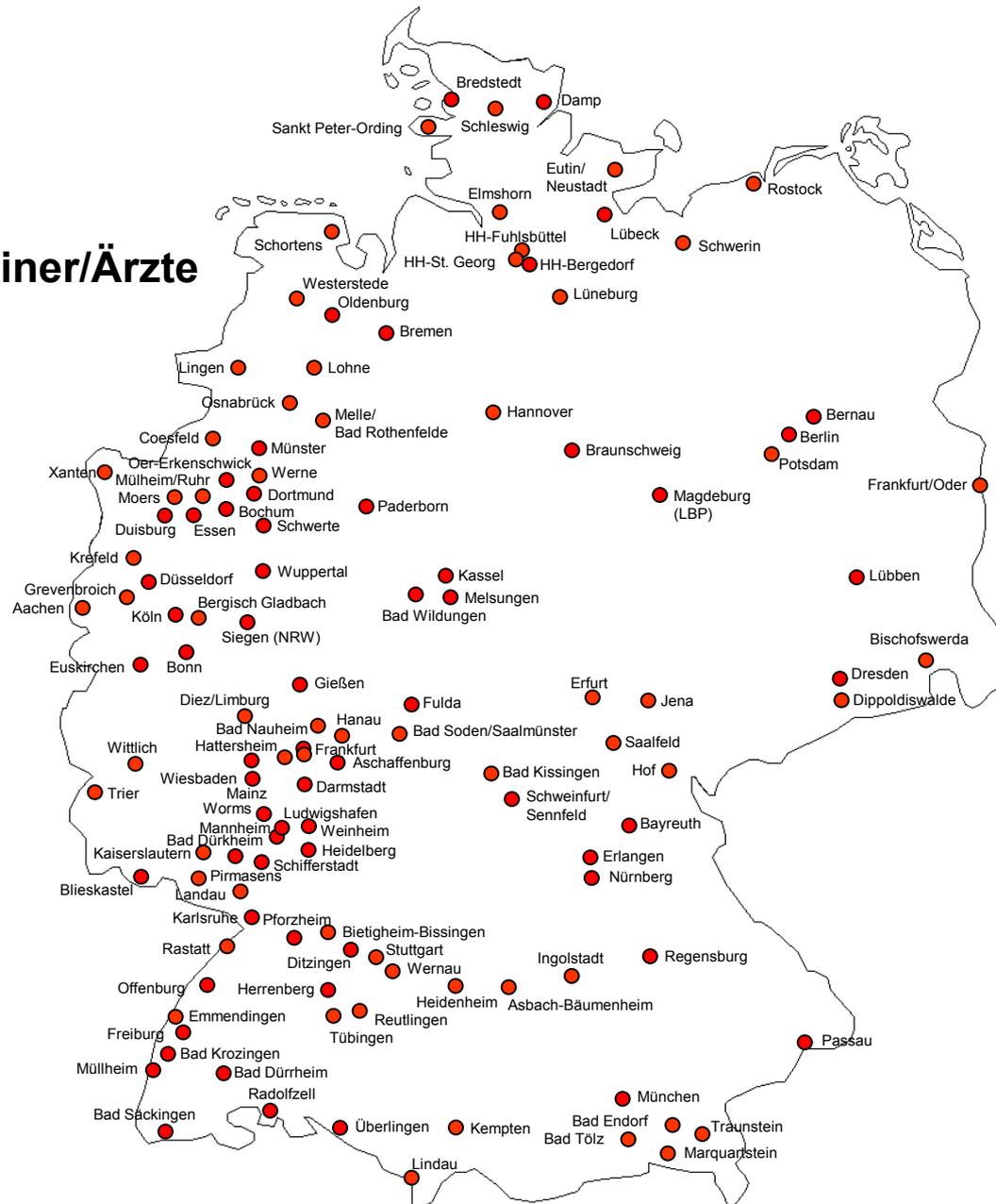
# Standorte

seit Start 2004:

**839** geschulte Trainer/Ärzte

**4.387** Teilnehmer

bundesweit über 100 Standorte



# M.O.B.I.L.I.S.-Paten



Kerstin Andreae MdB (BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN), Doris Barnett MdB (SPD), Dr. Hans-Peter Bartels MdB (SPD), Ernst-Reinhard Beck MdB (CDU), Volker Beck MdB (BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN), Georg Bernarding, Bürgermeister Stadt Trier, Lothar Binding MdB (SPD), Clemens Binninger MdB (CDU), Klaus Brähmig MdB (CDU), Paul Breuer (CDU), Elmar Brok MdEP (CDU), Georg Brunnhuber MdB (CDU), Marco Bülow, MdB (SPD), Ernst Burgbacher MdB (FDP), Thomas Dörflinger MdB (CDU), Marie-Luise Dött MdB (CDU), Malu Dreyer MdL (SPD), Gabriele Fograscher MdB (SPD), Martin Gerster MdB (SPD), Eberhard Gienger MdB (CDU), Josef Göppel, MdB (CSU), Peter Götz, MdB (CDU), Dr. Wolfgang Götzer MdB (CSU), Angelika Graf MdB (SPD), Klaus Hagemann MdB (SPD), Rolf Hempelmann MdB (SPD), Gabriele Hiller-Ohm MdB (SPD), Birgit Homburger MdB (FDP), Hubert Hüppe (CDU), Claus Kaminsky (SPD), Steffen Kampeter MdB (CDU), Dr. h. c. Susanne Kastner MdB (SPD), Siegfried Kauder MdB (CDU), Roderich Kiesewetter MdB (CDU), Jürgen Klimke MdB (CDU), Dr. Heinrich Leonhard Kolb MdB (FDP), Dr. Hermann Kues MdB (CDU), Sibylle Laurischk MdB (FDP), Harald Leibrecht MdB (FDP), Sabine Leutheusser-Schnarrenberger MdB (FDP), Ingbert Liebing MdB (CDU), Dr. Peter Liese MdEP (CDU), Nicole Maisch MdB (BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN), Thomas Mann MdEP (CDU), Dr. Gerd Müller MdB (CSU), Stefan Müller MdB (CSU), Günther H. Oettinger MdL (CDU), Thomas Oppermann MdB (SPD), Cem Özdemir (BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN), Detlef Parr (FDP), Rita Pawelski MdB (CDU), Johannes Pflug MdB (SPD), Gisela Piltz MdB (FDP), Ruprecht Polenz MdB (CDU), Thomas Rachel MdB (CDU), Dr. Carola Reimann MdB (SPD), Prof. Dr. Wolfgang Reinhart MdL (CDU), Dr. Heinz Riesenhuber MdB (CDU), Anton Schaaf MdB (SPD), Axel Schäfer MdB (SPD), Dr. Annette Schavan MdB (CDU), Elisabeth Scharfenberg (BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN), Bernd Scheelen MdB (SPD), Ulla Schmidt MdB (SPD), Carsten Schneider MdB (SPD), Dr. Klaus Theo Schröder, Swen Schulz MdB (SPD), Manuela Schwesig (SPD), Dr. Max Stadler MdB (FDP), Gero Storjohann MdB (CDU), Andreas Storm (CDU), Dr. Harald Terpe MdB (BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN), Christian Ude (SPD), Dr. Marlies Volkmer MdB (SPD), Prof. Dr. Johanna Wanka MdL (CDU), Anja Weisgerber MdEP (CSU), Peter Weiss MdB (CDU), Dagmar Wöhrl MdB (CSU), Christian Wulff MdL (CDU), Dagmar Ziegler MdL (SPD), u.v.a.m.

# M.O.B.I.L.I.S.-Zielgruppe

## Erwachsene

(Vollendung des 18. Lebensjahres, keine Altersbeschränkung)

## BMI 30-40 kg/m<sup>2</sup>

(Übergewicht von mindestens 20 % und nicht mehr als 60%)

## ein Adipositas assoziierter Risikofaktor

(z.B. Diabetes Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck)



# M.O.B.I.L.I.S.-Rahmenvereinbarung

**Partnerschaft:**  
BARMER GEK /M.O.B.I.L.I.S.

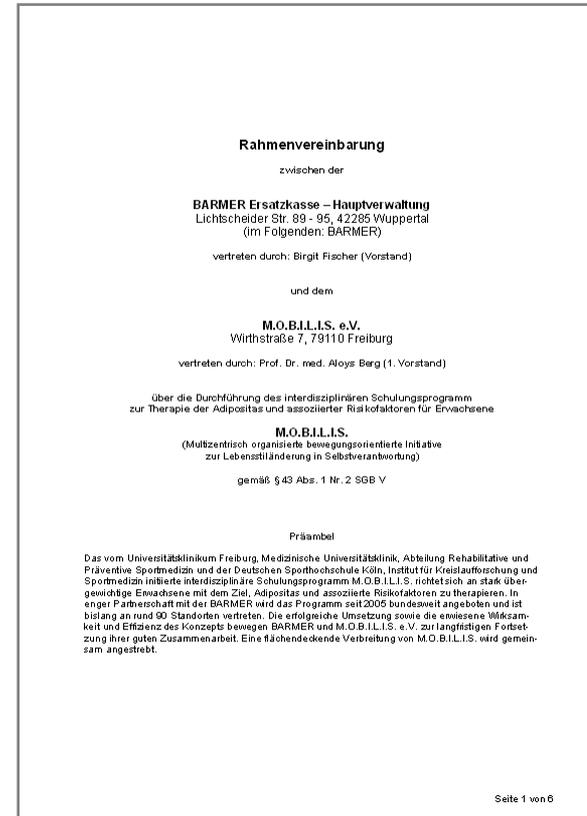
**Kursgebühr: € 785,00**

**Kostenerstattung: € 685,00**  
(bei regelmäßiger Teilnahme von  
mind. 75%)

**Eigenbeteiligung: € 100,00**

Ärztliche Notwendigkeits-  
bescheinigung als Voraus-  
setzung für Kostenerstattung

offen für Versicherte aller  
Krankenkassen



**BARMER**  
**GEK** die gesund  
experten

# M.O.B.I.L.I.S.-Kompetenzbereiche



## **Bewegung und Sport:**

Ass. Prof. Dr. Dieter Lagerstrøm,  
Dipl. Sportlehrerin Ute Haas, Dr. Mona Laqué



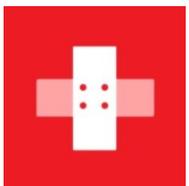
## **Psychologie und Pädagogik:**

Prof. Dr. Reinhard Fuchs, Prof. Dr. Wiebke Göhner,  
Dipl. Psych. Melanie Hautz



## **Ernährung:**

Prof. Dr. Michael Hamm, Prof. Dr. Aloys Berg



## **Medizin und Gesundheit:**

Prof. Dr. Daniel König, PD. Dr. Peter Deibert,  
Prof. Dr. H.-G. Predel, Prof. Dr. Martin Halle

# M.O.B.I.L.I.S.-Programm



Trainer: Sportwissenschaftler oder Sportlehrer



40 Bewegungseinheiten

1 Gruppensitzung Bewegung (+ GS 1, 12)

# M.O.B.I.L.I.S.-Programm



Trainer: Dipl. Psychologe oder Dipl. Pädagoge



12 Gruppensitzungen (Verhaltensänderung)  
5 moderierte Gruppensitzungen

# M.O.B.I.L.I.S.-Programm



Trainer: Zert. Diätassistent oder Dipl. Oecotroph.



3 Gruppensitzungen (+ GS 1, 5, 6)  
3 Praxissitzungen

# M.O.B.I.L.I.S.-Programm



Arzt: Allgemeinmediziner, Internist, Diabetologe ...



3 ärztliche Untersuchungen

# M.O.B.I.L.I.S.-Evaluation



**Zentrale wiss. Datenerhebung/Auswertung:  
Abt. Rehabilitative u. Präventive Sportmedizin  
Universitätsklinikum Freiburg**

# M.O.B.I.L.I.S.-1-Jahresergebnisse

Persönliche und anthropometrische Daten zu Beginn der Teilnahme für die Gesamtgruppe sowie für die Gruppe der Completers und der späteren Non-Completers

	Gesamt	Completers	Non-Completers
Anzahl (n)	3.437	2.924	513
Alter (J)	48,5 11,3	48,6 11,4	47,8 11,0
Frauenanteil (%)	76,0	76,7	72,3
Gewicht (kg)	102,6 13,7	102,0 13,6	105,5 13,9*
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	35,6 2,99	35,5 2,98	36,1 2,97*
Bauchumfang (cm)	112,0 10,7	111,8 10,6	113,2 10,9**

Die Teilnehmer der späteren Non-Completers-Gruppe haben zur Eingangsuntersuchung ein signifikant höheres Gewicht, einen höheren BMI-Wert (\* $p < 0,001$ ) und einen größeren Bauchumfang (\*\* $p < 0,05$ ).

Stand: 09/2010

# M.O.B.I.L.I.S.-1-Jahresergebnisse

Verteilung der Teilnehmer (n=3.437) auf die jeweiligen Erfolgsklassen und die absoluten Gewichtsveränderungen

	Non-Completers	Non-Responder Teilnehmer mit Gewichtszunahme	Responder-I 0-4,9% Teilnehmer mit geringem Erfolg	Responder-II 5-9,9% Teilnehmer mit gutem Erfolg	Responder-III 10% und mehr Teilnehmer mit sehr gutem Erfolg
<b>n</b>	513	502	943	811	668
<b>% n</b>	14,9	14,5	27,3	23,5	19,3
<b>Diff. kg</b>	k.A.*	2,9 2,82	-2,7 1,43	-7,4 1,77	-15,6 5,39

Einteilung nach Gewichtszunahme bzw. relativer Gewichtsabnahme entsprechend 0-4,9%, 5-9,9%, 10% und mehr

\* k.A. = keine Angaben; Angaben zur Gewichtsveränderung der Non-Completers liegen nicht vor

Angaben als Mittelwert Standardabweichung; Diff., Differenz aus Wert (nach-vor)

Stand: 09/2010

# M.O.B.I.L.I.S.-1-Jahresergebnisse

Anthropometrische Daten zu Beginn und nach 1-jähriger Teilnahme für die Gruppe der Completers (n=2.924)

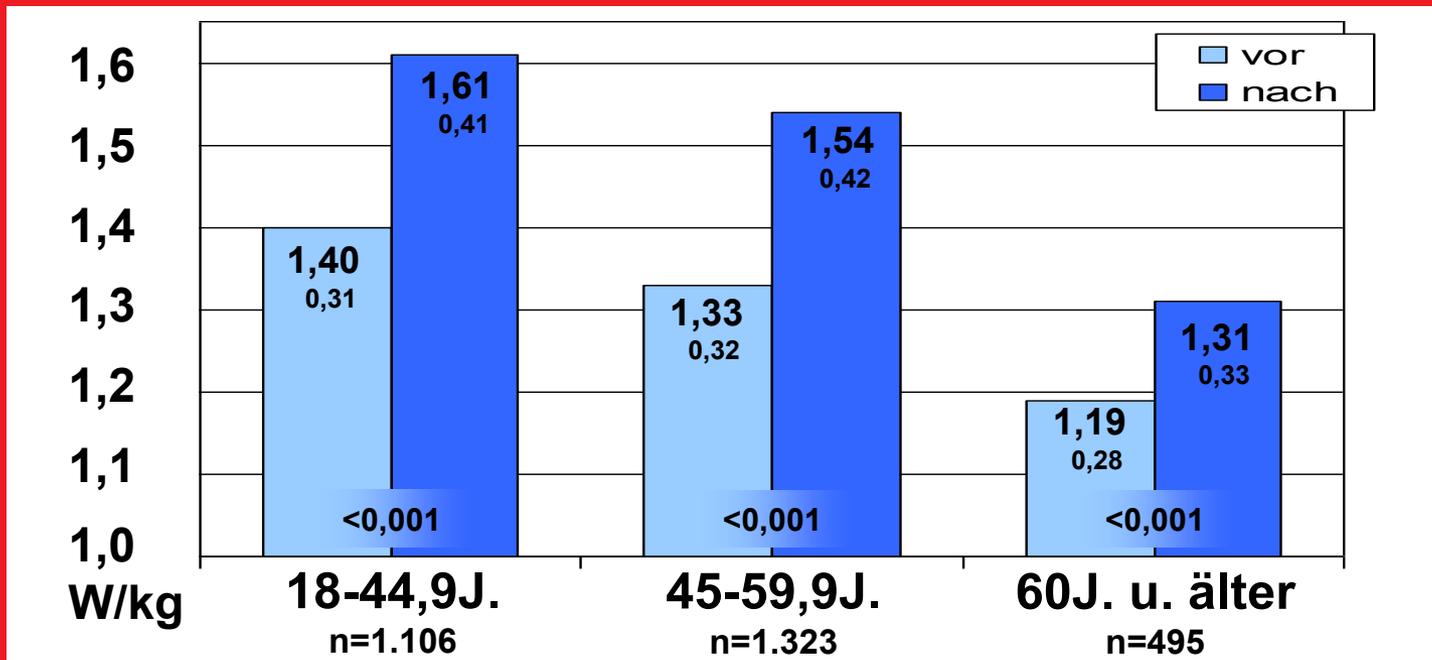
	vor		nach		Diff.	Sign. (p)
<b>Gewicht (kg)</b>	102,0	13,5	96,0	14,7	-6,0 6,93	<0,001
<b>BMI (kg/m<sup>2</sup>)</b>	35,5	2,99	33,5	3,79	-2,1 2,37	<0,001
<b>Bauch- umfang (cm)</b>	111,8	10,6	105,2	11,3	-6,6 7,74	<0,001

Angaben als Mittelwert Standardabweichung; Diff., Differenz aus Wert (nach-vor)

Stand: 09/2009

# M.O.B.I.L.I.S.-1-Jahresergebnisse

Körperliche Leistungsfähigkeit zu Beginn und nach 1-jähriger Teilnahme für die Gruppe der Completers differenziert nach Altersgruppen (18-44,9J., 45-59,9J., 60J. und älter)



(\*) Die gebildeten Gruppen unterscheiden sich in ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit (Eingangsleistungsfähigkeit 18-44,9J. vs. 45-59,9J.  $p < 0,01$ , 18-44,9J. vs. 60J. und älter  $p < 0,001$ , 45-59,9J. vs. 60J. und älter  $p < 0,01$ )

Angaben als Mittelwert Standardabweichung

Stand: 09/2010

# M.O.B.I.L.I.S.-1-Jahresergebnisse

Persönliche und anthropometrische Daten zu Beginn der Teilnahme: Teilnehmer ohne T2DM vs. mit T2DM

	Teilnehmer ohne T2DM		Teilnehmer mit T2DM
	alle	Age-matched Subsample	
Anzahl (n)	<b>2.999</b>	<b>436</b>	<b>438</b>
Alter (J)	<b>47,6 11,25</b>	<b>53,7 9,83</b>	<b>54,1 9,9</b>
Frauenanteil (%)	<b>77,8</b>	<b>78,0</b>	<b>63,7</b>
Gewicht (kg)	<b>102,3 13,7</b>	<b>100,8 13,7</b>	<b>104,3 13,4</b>
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	<b>35,6 2,99</b>	<b>35,4 3,06</b>	<b>36,0 2,91</b>
Bauchumfang (cm)	<b>111,4 10,7</b>	<b>112,3 10,6</b>	<b>116,3 9,5</b>

Die Teilnehmer der Untergruppe T2DM haben zur Eingangsuntersuchung ein signifikant höheres Alter, einen höheren Männeranteil, ein höheres Gewicht, einen höheren BMI-Wert und einen größeren Bauchumfang.

Stand: 09/2010

# M.O.B.I.L.I.S.-1-Jahresergebnisse

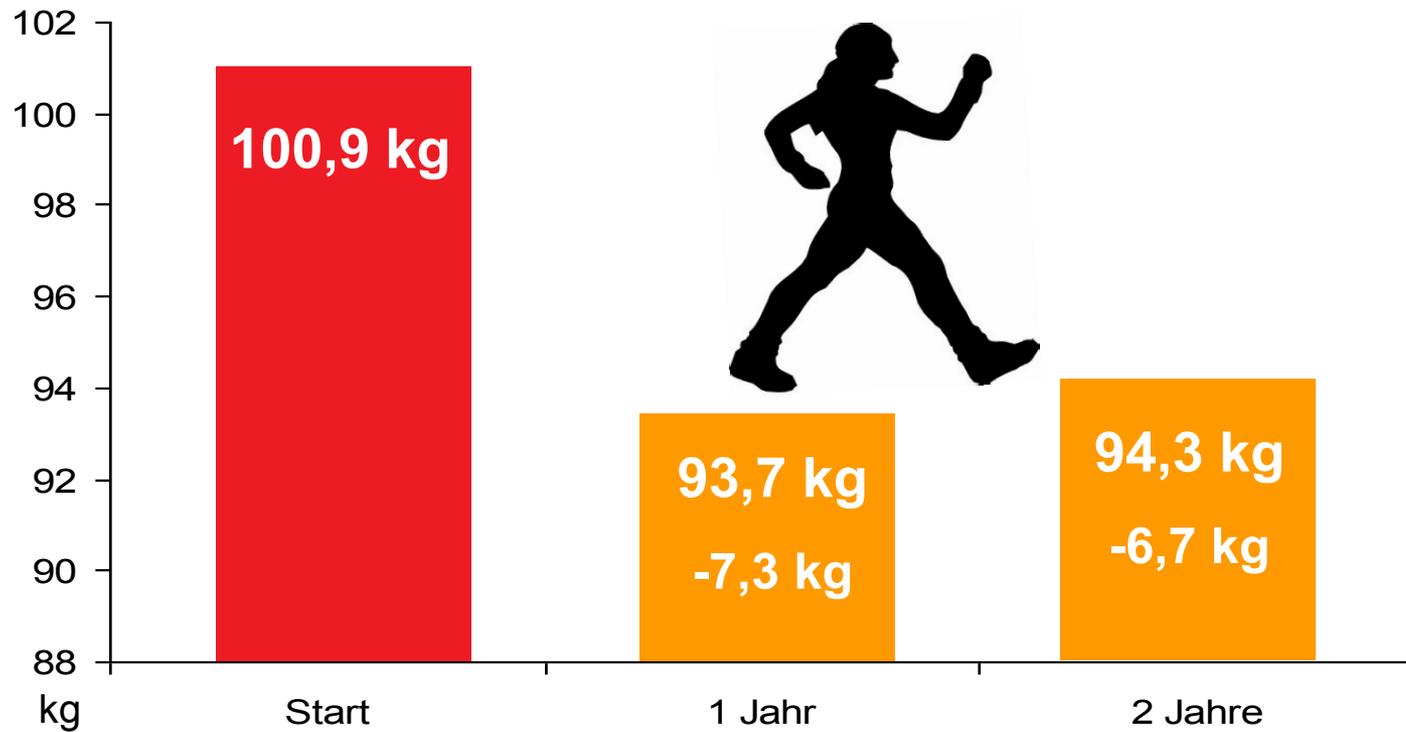
Anthropometrische Daten zu Beginn und nach 1-jähriger Teilnahme für die Completers:  
Teilnehmer ohne T2DM (n=378) vs. mit T2DM (n=373)

	vor		nach		Diff.	Sign. (p)
ohne T2DM <b>Gewicht (kg)</b>	100,2	13,5	93,3	14,2	-6,8 7,27	<0,001
<b>BMI (kg/m<sup>2</sup>)</b>	35,3	3,01	32,8	3,68	-2,4 2,48	<0,001
<b>BU (cm)</b>	112,2	10,5	104,1	11,4	-8,1 7,51	<0,001
mit T2DM <b>Gewicht (kg)</b>	104,1	13,5	99,8	14,7	-4,3 5,75	<0,001
<b>BMI (kg/m<sup>2</sup>)</b>	35,9	2,92	34,4	3,57	-1,5 1,95	<0,001
<b>BU (cm)</b>	115,9	9,5	110,9	10,5	-5,1 6,1	<0,001

Stand: 09/2010

# M.O.B.I.L.I.S.-2-Jahresergebnisse

## Gewichtsentwicklung über 2 Jahre (1.220 Rückmelder aus der Follow-up Befragung)



Stand: 09/2010

# Zusammenfassung

**Bundesweite Verbreitung von M.O.B.I.L.I.S.**

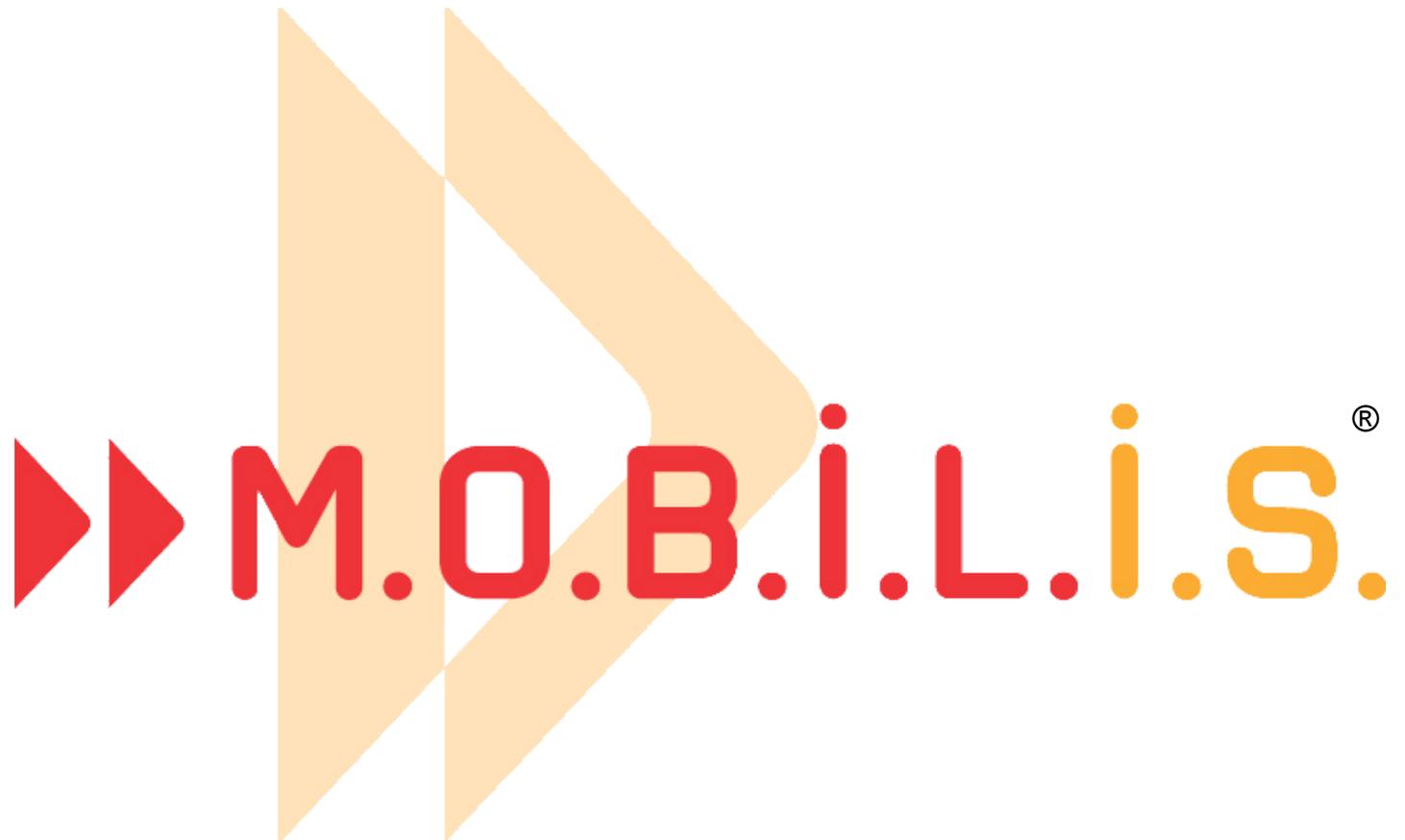
**Gute Akzeptanz bei Krankenkassen u. in Fachkreisen**

**Gewichtsabnahme (Durchschnitt): - 6,0 kg  
(19% sehr erfolgreiche Teilnehmer: - 15,6 kg)**

**Abnahme Bauchumfang (Durchschnitt): -6,6 cm**

**Ältere und T2DM-Teilnehmer sind auch erfolgreich**

**geringe Non-Completers-Rate: 15 %**



[www.mobilis-programm.de](http://www.mobilis-programm.de)

bundesweite Hotline: (0761) 50 39 10