

Mit Erfolg zum Wunschgewicht

Lufthanseseaten können sich jetzt zum Abnehm- und Gesundheitsprogramm ‚Mobilis light‘ anmelden/Start 10. März

Punkten Sie sich schlank: Unter diesem Motto steht das Abnehm- und Gesundheitsprogramm ‚Mobilis light‘ von Lufthansa und Fraport. Der 14-wöchige Kurs richtet sich an leicht übergewichtige Mitarbeiter mit einem Body Mass Index zwischen 25 und 30. Los geht’s am 10. März in Frankfurt. Anmeldeschluss ist der 3. März.

„Gesundheit und eine hohe Lebenserwartung sind eng an eine natürliche Ernährungsweise, ein normales Körpergewicht und ausreichende sportliche Fitness geknüpft“, sagt Kursleiter Dr. Andreas Gabel, FRA PM/F. Der Berufsalltag stehe dem jedoch häufig entgegen, fügt der Lufthansa-Arzt hinzu. „Hohe Arbeitsdichte, Mehrfachbelastung und Leistungsorientierung beschrän-

ken die Quellen gesunder Lebensführung: Freizeit, sportlicher Ausgleich und genussvolle natürliche Essgewohnheiten treten hinter die beruflichen Anforderungen zurück.“

■ Energetisch ausgeglichen

Betriebliches Gesundheitsmanagement stehe hier in besonderer Verantwortung für das Wohlergehen der Mitarbeiter. „Um Übergewicht zu senken gibt es nur eine effektive Lösung“, sagt Gabel, der Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Flugmedizin ist, „und zwar das Aktivitätsverhalten dauerhaft umzustellen, hin zu einer energetisch ausgeglichenen Lebensweise mit besserer Ernährung.“ Auf dieser Grundla-



Gesunde Ernährung ist ein wichtiger Schritt, um Übergewicht zu senken.

Foto: pixelio/sonjawinzer.de

ge sei ‚Mobilis light‘ entstanden. „Ziel ist eine langfristige Wirksamkeit durch Motivation und dauerhaft geändertes Verhalten. Der Kurs besteht aus vier Ernährungseinheiten und zehn Bewegungseinheiten. Er dauert 14 Wochen. Die Teilnehmergebühr beträgt 120 Euro, die mögliche Bezuschussung der Krankenkassen 75 Euro. Lufthansa hat den Kursinhalt ohne zusätzliche Kosten für die Teilnehmer erweitert und bietet vor Kursbeginn eine Laboruntersuchung zum individuellen Gesundheitscheck an.“

gh