

PRESSEMITTEILUNG:

Abnehmen & Urlaub: Die Reiserückfallversicherung

Sommer, Sonne, Strand oder Berge. Für die meisten ist der Urlaub eine unbeschwerte Zeit ohne Verpflichtungen. Bei der Rückkehr in den Alltag folgt nicht selten das böse Erwachen. Vor allem für Menschen mit ernsthaften Gewichtsproblemen.

(Essen/Freiburg, 18.06.2012) Urlaub bedeutet für stark Übergewichtige eine besondere Bewährungsprobe. All-inclusive-Angebote mit All-you-can-eat- und Alkohol-Flatrates locken, man will einfach nur genießen und ausspannen. Gegen solche Rundum-sorglos-Pakete ist nichts einzuwenden, wenn sie nicht Langzeitstrategien zunichtemachen ...

Knapp ein Viertel der Bevölkerung leidet bereits an Adipositas, einer chronischen Erkrankung, die einer qualifizierten Therapie bedarf. Das belegt die kürzlich von Bundesgesundheitsminister Daniel Bahr vorgestellte "Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland". Was hilft, ist ein professionelles Verhaltenstraining, das den richtigen Umgang mit „gefährlichen“ Situationen am Büfett – auch im Urlaub – vermittelt. Darauf weisen der Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner e.V. (BDEM), der Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V. (VDD) und M.O.B.L.I.S. e.V. in einer gemeinsamen Erklärung hin. Als Reiserückfallprophylaxe empfehlen die Fachleute:

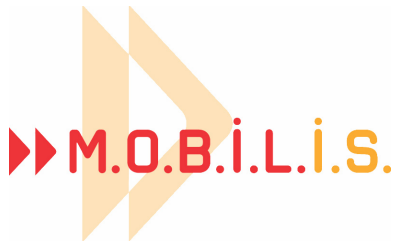
1. Überlegen Sie schon zu Hause: Welche Situationen könnten Ihre langfristigen Ziele gefährden? Wie sind sie zu vermeiden?

2. Der Urlaub bietet sich geradezu an, eine neue Bewegungsform oder Sportart auszuprobieren. Regelmäßige Bewegung ist schließlich der Erfolgsfaktor jedes Gewichtsmanagements.

Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM) e.V.
Girardetstraße 2-38, 45131 Essen
Telefon: +49 (201) 799 89 311
Telefax: +49 (201) 726 794 2
Mail: info@bdem.de
URL: www.bdem.de

M.O.B.I.L.I.S. e.V.
Guntramstraße 9, 79106 Freiburg
Telefon: +49 (761) 50 39 10
Telefax: +49 (761) 50 39 117
Mail: info@mobilis-programm.de
URL: www.mobilis-programm.de

Verband der Diätassistenten - Deutscher Bundesverband (VDD) e.V.
Susannastraße 13, 45136 Essen
Telefon: +49 (201) 946 85 374
Telefax: +49 (201) 946 85 380
Mail: info@vdd.de
URL: www.vdd.de



3. Wählen Sie aus dem reichhaltigen Büffetangebot mit Bedacht aus. In jeder Küche gibt es Figur freundliche Spezialitäten: Gerade die mediterrane Kost bietet vielfältige Abwechslung aus frischen Salaten, buntem Gemüse, leckeren Kräutern und schmackhaften Fischzubereitungen.

4. Alkohol macht Ihren Abnehmübungen schnell einen Strich durch die Rechnung. Genießen Sie zum Ausklang eines traumhaften Urlaubstages besser eine leichte Weißweinschorle als die allabendlichen Drinks.

Wer beim dauerhaften Kampf gegen die Pfunde nach einer „Rückfallversicherung“ sucht, erhält Hilfe von BDEM, VDD oder M.O.B.I.L.I.S. Unterstützung bieten interdisziplinäre Teams, die aus einem Arzt (Ernährungsmediziner), einem Spezialisten für Diättherapie und Ernährungsberatung (Diätassistenten) sowie Sporttherapeuten und Psychologen oder Pädagogen bestehen.

Mit den nicht kommerziellen Schulungsprogrammen M.O.B.I.L.I.S. und DOC WEIGHT, die auch von großen Krankenkassen anerkannt sind, ist qualifizierte Betreuung zu jeder Saison garantiert.

Weitere Informationen unter: www.mobilis-programm.de, www.bdem.de und www.vdd.de.

Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM) e.V.

Girardetstraße 2-38, 45131 Essen
Telefon: +49 (201) 799 89 311
Telefax: +49 (201) 726 794 2
Mail: info@bdem.de
URL: www.bdem.de

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

Guntramstraße 9, 79106 Freiburg
Telefon: +49 (761) 50 39 10
Telefax: +49 (761) 50 39 117
Mail: info@mobilis-programm.de
URL: www.mobilis-programm.de

Verband der Diätassistenten - Deutscher Bundesverband (VDD) e.V.

Susannastraße 13, 45136 Essen
Telefon: +49 (201) 946 85 374
Telefax: +49 (201) 946 85 380
Mail: info@vdd.de
URL: www.vdd.de