

Langfristige Gewichtsreduktion – Programm B A S E L

Start: 2x jährlich im Januar / August

Behandlungsprogramm bei

Adipositas mit den

Schwerpunkten

Ernährungsverhalten und

Lebensstiländerung

Was ist BASEL?

Ein Behandlungsprogramm bei Adipositas mit den Schwerpunkten Ernährungsverhalten und Lebensstiländerung.

Um die erwiesenen Vorteile einer Gruppentherapie zu nutzen, wird BASEL in einer Gruppe von 8-10 TeilnehmerInnen durchgeführt.

Die Kursleitung behält sich vor, den Kurs bei ungenügenden Anmeldungen abzusagen oder zu verschieben.

Welches Ziel verfolgt BASEL?

Die langfristige Gewichtsreduktion und – Stabilisierung durch Erkennen und Verändern ungünstiger Gewohnheiten.

Für wen ist BASEL geeignet?

Für Frauen und Männer mit erheblichem Übergewicht (Adipositas)

$$BMI = \frac{\text{Körpergewicht } \{kg\}}{\text{Körperlänge } \{m^2\}}$$

(BMI > 30 kg/m²) und einer Folgeerkrankung. Die lange Kursdauer bedingt Durchhaltevermögen, die Bereitschaft, sich mit dem eigenen Essverhalten auseinanderzusetzen und Neues auszuprobieren.

Für Menschen mit schwerwiegenden psychischen oder kognitiven Schwierigkeiten ist der Kurs nicht geeignet.

Wie lange dauert BASEL?

Das Gruppenprogramm dauert über 12 -18 Sitzungen à 60 - 75 Minuten und wird regelmässig über 6 beziehungsweise 12 Monate verteilt. Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.

Wer leitet BASEL?

Der Kurs wird von einer Ernährungsberaterin SVDE geleitet. Sie hat für diesen Kurs eine fachspezifische Schulung absolviert.

Wo findet BASEL statt?

In den Kursräumen der Merian Iselin Klinik Föhrenstrasse 2, 4054 Basel

Was kostet BASEL?

Die Kosten werden bei einem BMI > 30 und Folgeerkrankung und einer ärztlichen Anmeldung aus der Grundversicherung der Krankenkasse beglichen.

Die Krankenkasse übernimmt die *besuchten* Lektionen. Nicht besuchte Lektionen, welche nicht angemessen kompensiert werden können, werden den Kursteilnehmern und Kursteilnehmerinnen separat in Rechnung gestellt.

Die Arbeitsunterlagen (CHF 70.-) sind nicht im Kursgeld enthalten. Bitte bringen Sie diesen Betrag am 2. Kursabend mit.

Wie meldet man sich für BASEL an?

Bitte füllen Sie das beigelegte Anmeldeformular aus und lassen Sie dieses bei „einem BMI > 30 und Folgeerkrankungen in Kombination mit dem Übergewicht“ von Ihrem Hausarzt bestätigen. Die Anmeldung ist auch für die Kennenlernlektion und die Einführungslektion zwingend.

Kursdaten werden in der Einführungslektion fixiert und sind verbindlich.

Voraussetzung für die Teilnahme an BASEL

Ein Grundwissen betreffend gesunde Ernährung, die Bereitschaft, sich regelmässig zu bewegen und ungünstiges Verhalten zu verändern.

Haben Sie Fragen? Gerne sind wir für Sie da:

Administration Merian Santé: Tel. **061 544 06 07**

Beatrice Schöni, Teamleitung Ernährungsberatung Merian Santé, Ernährungsberaterin SVDE