



MERIAN ISELIN

Klinik für Orthopädie
und Chirurgie

Langfristige Gewichtsreduktion – Programm B A S E L

Start: 2x jährlich Februar / 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

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

(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 erheblichen psychischen oder kognitiven Schwierigkeiten ist der Kurs nicht geeignet.

Föhrenstrasse 2

CH-4009 Basel

T +41 61 305 11 11

F +41 61 305 18 66

info@merianiselin.ch

www.merianiselin.ch



MERIAN ISELIN

Klinik für Orthopädie
und Chirurgie

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, 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 Einführungslektion zwingend.

Kursdaten werden an der Einführungslektion abgemacht, bitte nehmen Sie Ihre Agenda mit.

Haben Sie noch Fragen? Wir geben Ihnen gerne Auskunft.

Voraussetzung für die Teilnahme an BASEL

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

Haben Sie noch Fragen?

Sekretariat Ernährungsberatung: Tel. 061 305 13 19

Beatrice Schöni, Ernährungsberaterin SVDE

Föhrenstrasse 2

CH-4009 Basel

T +41 61 305 11 11

F +41 61 305 18 66

info@merianiselin.ch

www.merianiselin.ch