

BASEL – Behandlungsprogramm bei Adipositas mit den Schwerpunkten Ernährungsverhalten und Lebensstilveränderung

Beate Nickolai, Ernährungsberatung/-therapie, Universitätsspital Basel

BASEL ist ein kognitiv-verhaltenstherapeutisch orientiertes Programm für Personen mit Adipositas. Es basiert auf dem amerikanischen Behandlungsprogramm „The LEARN® Programm for Weight Control“. Das Programm wurde vor 18 Jahren am Universitätsspital Basel übersetzt, an Schweizer Verhältnisse angepasst und wissenschaftlich evaluiert (1). Das BASEL ist für die Gruppenberatung konzipiert, kann jedoch auch im Einzelsetting angewendet werden. Der Kurs ist interprofessionell aufgebaut, mit einer Psychologin und einer spezialisierten Physiotherapeutin. Diese Kombination ist ideal, aber nicht zwingend erforderlich.

In 26 Lektionen, inklusive 8 Lektionen Bewegung, erlernen die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer Grundlagen und Strategien für neue Verhaltensweisen, mit dem Ziel den Lebensstil und damit das Gewicht nachhaltig zu verändern. Vor dem Programmbeginn dient die Einführungslektion der Vorstellung des Programms, der Inhalte und Arbeitsweise sowie dem Kennenlernen des zeitlichen Aufwandes. Dadurch wird sichergestellt, dass sich nur motivierte Kursteilnehmer* anmelden und es kaum Kursaussteiger* gibt. Der eigentliche Programmteil umfasst 16 Lektionen und 8 Bewegungslektionen und erstreckt sich über einen Zeitraum von einem halben Jahr. Drei Monate nach Programmende findet ein Nachtreffen statt. Die Organisation, wie z.B. Gruppengrösse oder individuelle Einführungsgespräche, können je nach Institution angepasst werden.

In jeder Lektion wird ein Thema aus den Modulen Ernährung, Essverhalten, Selbstbeobachtung, Umgang mit Schwierigkeiten und Körperliche Aktivität aufgegriffen. Neben der Wissensvermittlung werden Techniken und Strategien zur Verhaltensänderung vermittelt, die die Teilnehmer schrittweise in den Alltag umsetzen.

Das BASEL wurde am Universitätsspital Basel bereits über 50 Mal durchgeführt. Die Kursteilnehmer schätzen die Kombination zwischen Ernährung, Psychologie und Bewegung sehr. Als grossen Vorteil empfinden die Kursteilnehmer das Arbeiten an den individuellen Zielen in einem oder mehreren Bereichen, wie z.B. der Ausgewogenheit (Ernährung), dem Naschen zwischendurch (Verhalten) oder der Bewegungssteigerung durch das Kennenlernen alltagstauglicher Übungen. Sehr unterstützend ist das Modul Umgang mit Schwierigkeiten. Die Kursteilnehmer werden befähigt, aus Ausrutschern zu lernen anstatt die Motivation zu verlieren.

Das BASEL wird auch am Universitätsspital Zürich und an der Merian Iselin Klinik in Basel seit vielen Jahren durchgeführt. Beide Institutionen sind nach wie vor überzeugt von dem Konzept und schätzen die beschriebenen Vorteile.

Patienten-Manual BASEL-Programm, aktualisierte Ausgabe 2014; 199 Seiten
(16 Kapitel, Anhang A-F)

Therapeuten-Manual BASEL-Programm, aktualisierte Ausgabe 2014, 266 Seiten
(16 Kapitel, Anhang A-F)

Weitere Informationen (Inhaltsverzeichnis, Musterkapitel, Preise, Bestellformulare für die Manuals) finden Sie auf unserer Internetseite unter www.usb.ch > Klinikfinder> Ernährungsberatung

- (1) Evaluation of a lifestyle change programme for the treatment of obesity in general practice. Swiss Medical Weekly. 2003;133;148 - 154

* Gilt auch für die weibliche Form.