



Universitätsspital Basel
 Diabetes- und Adipositaszentrum
 Petersgraben 4
 CH-4031 Basel
www.unispital-basel.ch/ernaehrungsberatung

Behandlungsprogramm bei Adipositas im Diabetes- und Adipositaszentrum



Das Behandlungsprogramm bei Adipositas (erhebliches Übergewicht) mit den Schwerpunkten Ernährungsverhalten und Lebensstiländerung, abgekürzt BASEL

In diesem Programm erhalten Sie Grundlagen und Strategien für neue Verhaltensweisen, damit Sie Ihren Lebensstil und damit Ihr Körpergewicht nachhaltig verändern können. Die Lektionen beinhalten diese Themen:

- **Ernährung**

Sie erhalten ausführliche Informationen über eine gesunde, ausgewogene Ernährung und eine optimale Mahlzeitenzusammensetzung.

- **Essverhalten**

Selbstbeobachtung und Umgang mit Schwierigkeiten: Sie lernen Strategien im Umgang mit problematischen Esssituationen und mit Rückfällen kennen. Zudem üben Sie Ihre Selbstbeobachtung, damit Sie sich selbst Rückmeldung über erzielte Erfolge geben können.

- **Körperliche Aktivität**

Sie lernen mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren und die für Sie persönlich geeigneten Aktivitäten zu finden.

- **Austausch**

In der Gruppe diskutieren wir zusammen mit Ihnen verschiedene Strategien zur Verhaltensänderung. Sie probieren im Alltag diese Strategien aus und berichten in einer geleiteten Runde.

Ziele des Behandlungsprogramms

- Langfristige Gewichtsreduktion
- Verbesserung von Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen wie z.B. erhöhte Blutfettwerte, Diabetes oder erhöhten Blutdruck sowie der Lebensqualität und des Wohlbefindens durch eine Ernährungsumstellung und vermehrte körperliche Aktivität
- Profitieren vom Austausch in der Kleingruppe (10 Personen)

Zielgruppe

Für Personen mit erheblichem Übergewicht, die bereit sind, Gewohnheiten zu ändern und regelmässig an den Lektionen teilzunehmen; gute Kenntnisse der deutschen Sprache und Schrift.

Dauer

18 Lektionen à 90 Minuten, inklusive der Einführungslektion etwa 4 Wochen vor Programmstart und dem Nachtreffen etwa 3 Monate nach Programmende. Die Lektionen sind in der Regel wöchentlich, innerhalb von 5 Monaten. Das Datum der Einführungslektion und für den Programmbeginn entnehmen Sie bitte dem Datenblatt. Die übrigen Daten sowie die separaten Termine mit der Physiotherapie – 8 Termine an einem Montag – werden etwa 2 Monate vor Beginn auf unserer Website aufgeschaltet. Sie erhalten die Daten in der Einführungslektion.

Leitung

Die Kurse werden von einer Ernährungstherapeutin, einer eidg. anerkannten Psychotherapeutin und einer Physiotherapeutin geleitet.

Ort

Universitätsspital Basel, Petersgraben 4, 2. Stock. Der Treffpunkt befindet sich rechts neben der Cafeteria «Punto», Konferenzraum DIM.

Kosten

Auf ärztliche Verordnung werden ab einem BMI von 30 kg/m² und bei Stoffwechselerkrankungen die Kosten der besuchten Lektionen von der Krankenversicherung übernommen: Gruppentherapie in Ernährungsberatung, Physiotherapie, Psychotherapie, (beim Hausarztmodell wird eine Überweisung zur Gruppenpsychotherapie benötigt).

Die Programmunterlagen inkl. Nährwerttabelle kosten CHF 100.—.

Dieser Betrag ist in der 1. Lektion bar zu bezahlen.

Einführungslektion

Die Einführungslektion dient Ihrer Orientierung. Sie lernen die Kursleiter persönlich kennen und Ihre Fragen werden beantwortet. Die definitive Entscheidung zur Teilnahme an dem Programm treffen Sie erst nach der Einführungslektion. Sie erhalten in der Einführungslektion das Anmeldeformular für die Programmteilnahme.

Anmeldung zur Einführungslektion

Ihre Anmeldung wird bestätigt. Melden Sie sich für die Einführungslektion bitte schriftlich an unter:

Universitätsspital Basel
Diabetes- und Adipositaszentrum
Petersgraben 4
CH-4031 Basel
oder per E-Mail an: endo@usb.ch