



**MERIAN ISELIN**

*Klinik für Orthopädie  
und Chirurgie*

## Die langfristige Gewichtsreduktion



Merian Iselin  
Klinik für Orthopädie und Chirurgie  
Ernährungsberatung  
Föhrenstrasse 2  
4009 Basel  
Tel. 061 305 13 19  
Fax. 061 305 18 66

Start: 2 x jährlich

- Februar
- August

## 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 Teilnehmer/Teilnehmerinnen durchgeführt.

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

### Welches Ziel hat BASEL?

Die *langfristige* Gewichtsreduktion und –stabilisierung durch Erkennen und Verändern ungünstiger Gewohnheiten.

### Wie lange dauert BASEL?

12 -18 Sitzungen à 60 - 75 Minuten, in der Regel wöchentlich über 12 Monate verteilt. Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.

### Für wen ist BASEL geeignet?

Für Frauen und Männer mit erheblichem Übergewicht (BMI > 30 kg/m<sup>2</sup>) 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.

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

### Wer leitet BASEL?

Der Kurs wird von unseren dipl. Ernährungsberaterinnen geleitet. Sie haben für diesen Kurs eine spezielle Schulung absolviert.

### Wo findet BASEL statt?

In einem der Kursräume von der Merian Iselin Klinik.

### 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 60.–) sind *nicht* im Kursgeld enthalten. Bitte bringen Sie diesen Betrag am 2. Kursabend mit.

### Wie meldet man sich an für BASEL?

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.  
Sekretariat Ernährungsberatung: Tel. 061 305 13 19**

Dezember 2011, Beatrice Schöni, dipl. Ernährungsberaterin HF