



# Inhaltsübersicht Patienten Manual BASEL Programm

## Lektion 1

- Ist die Zeit reif? Die Bereitschaft zur Teilnahme am Gewichtsreduktionsprogramm
- Fragebogen zur Bestimmung der Bereitschaft
- Das Gewichtsreduktionsziel

## Lektion 2

- Das Ess-Tagebuch und Selbstbeobachtungsprotokoll
- Beispiel eines Gewichtsverlaufsprotokolls
- Gründe für Übergewicht
- Die Bedeutung des Frühstücks, der Mineralstoff Kalzium

## Lektion 3

- Muster im Essverhalten
- Die Rolle der körperlichen Aktivität
- Kalorie, Energiebedarf, Kalorienziel
- Ihr Gewichtsverlaufsprotokoll

## Lektion 4

- Muster im Essverhalten: Ess-Auslöser
- Belastbarkeitstest zur Steigerung der körperlichen Aktivität
- Sich schrittweise in Bewegung setzen: Das «Gehen»
- Innere und äussere Auslöser für Essverhalten: Hunger und Gelüste

## Lektion 5

- Das ABC des Verhaltens
- Optimieren und Steigern des Geh-Programms
- Umgang mit Gelüsten: Die Methode des Ablenkens oder Konfrontierens
- Realistische Zielsetzungen
- Das Prinzip der schrittweisen Verhaltensänderung
- Eine ausgewogene Ernährung: Die Lebensmittelpyramide

## Lektion 6

- Die Kontrolle des Essverhaltens
- Der Mahlzeitenplan
- Veränderung des Lebensstils: Mehr Bewegung im Alltag
- Wie finde ich meine Programmpartnerin/meinen Programmpartner: Partnerschaftsquiz
- Lebensmittelpyramide: Portionenangaben

## Lektion 7

- Essgeschwindigkeit
- Weiter mit dem Gehprogramm, noch mehr Bewegung im Alltag
- Die Zusammenarbeit mit der Programmpartnerin/dem Programmpartner
- Nährstoff Fett
- Alkohol

## **Lektion 8**

- Einkaufen
- Einführen von sportlicher Aktivität
- Das Körperbild
- Perfektionistisches Denken
- Vitamine und Mineralstoffe
- Getränke
- Lebensmittelgruppe Milch und Milchprodukte

## **Lektion 9**

- Strategien zur Selbstkontrolle des Essverhaltens: "Aus den Augen, aus dem Mund."
- Unkontrollierbare Ess-Attacken
- Auswahl einer geeigneten Sportart
- Bewertungsfallen, Schwarz-Weiss-Denken
- Technik des inneren Dialogs und Zwei-Spalten-Technik
- Nährstoff Protein
- Lebensmittelgruppe Fleisch, Fisch, Eier und Tofu

## **Lektion 10**

- Verhalten in bestimmten Ess-Situationen
- Unrealistisches Wunschdenken
- Umgang mit Programmpartnerinnen und Programmpartnern
- Nahrungsmitteldeklarationen
- Nährstoff Kohlenhydrate
- Lebensmittelgruppe Gemüse

## **Lektion 11**

- Einbezug von Familie, Partnerin oder Partner und Freunden
- Umgang mit Nötigungen zum Essen
- Das absolute Denken
- Stress und problematisches Essverhalten
- Joggen und Radfahren
- Nahrungsfasern
- Lebensmittelgruppe Früchte

## **Lektion 12**

- Auswärts Essen
- Aerobic
- Belohnung
- Lebensmittelgruppe Brot, Getreide, Kartoffeln, Reis, Teigwaren und Hülsenfrüchte

## **Lektion 13**

- Die Verhaltenskette
- Fast Food
- Ausrutscher, Rückschläge und Rückfälle
- Umgang mit Verlangen: Alternative Verhaltensweisen

## **Lektion 14**

- Umgang mit Ausrutschern
- Cholesterin
- Bewegungspyramide

## **Lektion 15**

- Das Fortgeschrittenen-Selbstbeobachtungsprotokoll
- Ferien, Feste und spezielle Anlässe
- Gehen, Laufen, Joggen
- Die Mineralstoffe Natrium und Eisen

## **Lektion 16**

- Erfolg wahrnehmen
- Wie geht es weiter?

## **Anhang A**

Liste mit Techniken für Fortgeschrittene

## **Anhang B**

Selbstbefragung für Fortgeschrittene

## **Anhang C**

Lösungen der Wissens-Checks

## **Anhang D**

So werden Sie ein gutes Gruppenmitglied

## **Anhang E**

Aktivitätenliste

## **Anhang F**

Vitamin- und Mineralstofftabelle

