



«nimms leicht» ist ein  
Programm für  
Kinder und Jugendliche  
mit Übergewicht  
in der Region Basel

## Übergewicht

Hast Du zu viel Gewicht und möchtest gerne etwas dagegen tun?  
Du bist nicht allein, fast jedes 5. Kind oder Jugendliche(r) haben zu viel Gewicht.

## Was können wir tun?

Mit einem Training zur Veränderung Deines Ernährungs- und Bewegungsverhaltens und Deines Selbstbildes kannst Du Dein Wohlbefinden verbessern und eine anhaltende Stabilisierung oder Reduktion Deines Gewichts erreichen. Mit Unterstützung aus Deinem Umfeld und durch Profis wird das Training für Dich leichter.

## Unser Angebot – MSIT

(Multiprofessionelle, Strukturierte, Individuelle Therapie)

In Zusammenarbeit mit speziell ausgebildeten Kinderärztinnen und Kinderärzten, Physiotherapeutinnen, Ernährungsberaterinnen und Psychologinnen bieten wir in der Region Basel ein Trainingsprogramm an für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht. Das Training wird nach Deinen Bedürfnissen geplant und kann dank unserem Team nahe an Deinem Wohnort durchgeführt werden.

Das Training wird im Rahmen von MSIT von der Grundversicherung/ Krankenkasse bezahlt.

Bist Du interessiert, dann spreche mit Deiner Kinderärztin/ Deinem Kinderarzt. Sie können Dich beraten und bei Bedarf bei unserem «nimms leicht» Team anmelden.

**Die Liste mit den Namen aller Fachpersonen unseres Teams und das Zuweisungsformular findet sich auf:**  
[www.kindermedizin-regiobasel.ch](http://www.kindermedizin-regiobasel.ch)



Ein Programm  
für Kinder und Jugendliche  
mit Übergewicht

**BASEL  
LANDSCHAFT**

VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION  
AMT FÜR GESUNDHEIT