



Gesund informiert

Programm 2026

Referate in kleinem Rahmen –
vor Ort und online

Inhaltsverzeichnis

Gesund informiert	4
Ernährung und Mikrobiom	5
Heilpflanzen- und Wildkräuterspaziergang	6
Hypnose und Selbsthypnose bei chronischen Schmerzen	7

Wir sind Angebotspartnerin
der Caritas KulturLegi



Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen

Im Rahmen der Vortragsreihe «Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen» organisiert die Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau Fachveranstaltungen zu Aspekten der Gesundheit und mit Inhalten von allgemeinem Interesse.

Expertinnen und Experten aus verschiedenen Fachgebieten vermitteln Wissen zu aktuellen Themen und beantworten Fragen. Das Angebot richtet sich an Menschen mit rheumatischen Erkrankungen, deren Angehörige und an der Thematik Interessierte.



Information und Anmeldung

044 405 45 30
beratung@rheumaliga-zza.ch

Eine Anmeldung ist erforderlich;
die Platzzahl ist begrenzt.
Ihre Anmeldung ist verbindlich.

zur Anmeldung



Ernährung und Mikrobiom

Das Mikrobiom (Darmflora) steht in engem Zusammenhang mit dem Immunsystem und Entzündungsreaktionen. Die Ernährung kann dieses Mikrobiom beeinflussen.

In der Forschung rückt das Mikrobiom zunehmend in den Fokus. Dieses ist nachweislich an der Regulation des Immunsystems und an Entzündungsprozessen beteiligt. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Zusammensetzung des Mikrobioms durch die Ernährung beeinflusst werden kann. Bestimmte Ernährungsmuster – insbesondere eine nahrungsfaserreiche, pflanzenbasierte Ernährung – können die Vielfalt der Mikroorganismen im Dickdarm erhöhen.

Cécile Müller-Barmet, BSc Ernährungsberaterin SVDE, gibt in diesem Online-Referat einen Überblick über den aktuellen Stand der Wissenschaft zu Ernährung, Mikrobiom und rheumatischen Erkrankungen. Sie erläutert verschiedene Möglichkeiten, wie das Mikrobiom optimal unterstützt werden kann.

Wann Donnerstag, 26. März 2026

Zeit 18.30–20.00 Uhr/Online-Referat per Zoom

Kosten freiwilliger Unkostenbeitrag

Online über Zoom. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einen Link für den Zugang.



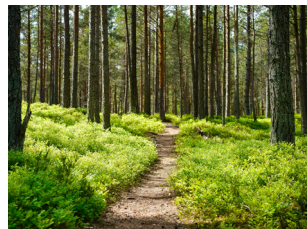
Bildquelle: Unsplash

Heilpflanzen- und Wildkräuterspaziergang

Das Gute liegt so nahe! Vor unserer Haustür wachsen essbare Kräuter und heilsame Arzneipflanzen.

Mit **Biologin, Phytotherapeutin und Naturheilpraktikerin Lilo Meier** entdecken Sie im Kräutergarten von Lilo Meier und im Uetliberger Wald, welche Kostbarkeiten uns umgeben und wie wir Kräuter für Genuss und Gesundheit nutzen können. Sie erfahren, welche Inhaltsstoffe einheimische Wildpflanzen enthalten, wie diese auf uns wirken und in welcher Form wir sie zu Gemüte führen können - vom feierlichen Räuchern bis zu medizinischen Tinkturen. Jahrtausendealtes Wissen und Anwenden darf wieder gelernt und gelebt werden.

Wann Samstag, 4. Juli 2026
Zeit 11.00–13.00 Uhr
Ort Treffpunkt Station Triemli (Uetlibergbahn)
Kosten CHF 30, für Mitglieder CHF 20 (inkl. MwSt.)



Bildquelle: Unsplash

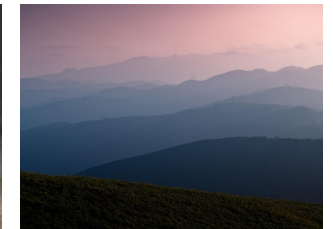
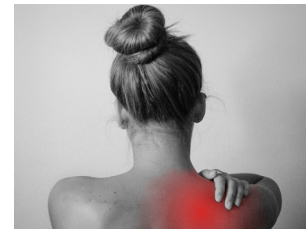
Hypnose und Selbsthypnose bei chronischen Schmerzen

Hypnose erhält immer mehr Einzug in Medizin und Gesellschaft. Lernen Sie in diesem Online-Referat die Chancen und Perspektiven von Hypnose kennen. Dabei fokussieren wir besonders Hypnose bei rheumatischen Beschwerden.

Hypnose erweitert die moderne Medizin mit unserer mentalen Kraft. Auch wenn das Thema «Hypnose» immer öfter in den Medien auftaucht, kursieren dennoch sehr verschiedene Vorstellungen davon. Was ist Hypnose überhaupt? Wie funktioniert diese Therapiemethode? Und wie ist es möglich, mit den eigenen mentalen Ressourcen sogar auf unseren Körper einzuwirken?

Hypnosetherapeut Philipp Lenz, Gründer des Hypnosezentrum Zürich und von HypnoHospital, geht auf wissenschaftliche Erkenntnisse und konkrete Anwendungsgebiete ein. Sie erfahren zudem, wie einfache Selbsthypnose-Techniken im Alltag eingesetzt werden können.

Wann Donnerstag, 22. Oktober 2026
Zeit 18.30–20.00 Uhr/Online-Referat per Zoom
Kosten freiwilliger Unkostenbeitrag
Online über Zoom. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einen Link für den Zugang.



Bildquelle: Pixabay

Sie möchten mehr erfahren?

Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 30
beratung@rheumaliga-zza.ch

rheumaliga.ch/zza

Öffnungszeiten

Montag – Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
 14.00 – 16.30 Uhr

