Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau
Bewusst bewegt

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

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.

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

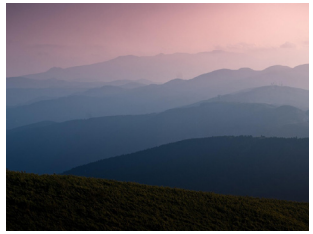
Hypnose erhält immer mehr Einzug in Medizin und Gesellschaft. Lernen Sie in diesem Online-Referat die Chancen und Perspektiven von Hypnose kennen. Dabei fokussieren wir besonders Hypnose bei rheumatischen Beschwerden.

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

Öffnungszeiten
Montag – Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr

rheumaliga.ch/zza

9.26/sr