

Praktisch jede chronische Erkrankung hat einen entzündlichen Hintergrund, auch rheumatische Erkrankungen. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie Ihr Wohlbefinden durch eine entzündungshemmende Ernährungsweise steigern können.

Die Ernährungsberaterin Laura Koch erklärt die wissenschaftlichen Hintergründe und berichtet von ihren Erfahrungen in der Praxis.

Die Rheuma-Patientin Petra Müller zeigt, wie sie ihre Beschwerden dank entzündungshemmender Ernährung drastisch lindern und ihre Medikamente 2016 absetzen konnte.

Sie erhalten Tipps und Tricks, die Sie schon am nächsten Tag anwenden können. Dass diese Art von Essen auch schmeckt, können Sie zudem selbst erfahren: Die Referentinnen bringen ein paar entzündungshemmende Beispiele zum Probieren mit.

## Referierende:

Laura Koch

Ernährungsberaterin BSC, BFH am Institut für integrative Naturheilkunde NHK in Zürich

Petra Müller,

Initiantin und Geschäftsleitung FOOD MOVEMENT, Betreiberin des Blogs Freakfood, Patientin rheumatoider Arthritis

**Datum:** Mittwoch, 30. Oktober 2019, 19.00 – 21.00 Uhr,

**Ort:** Raum Kobera, Kompetenz Wasser, Bollwerk 21, 3011 Bern

**Kosten:** CHF 20 für Mitglieder und CHF 30 für Nicht-Mitglieder.

**Anmeldung:** ist erforderlich, **bis 15. Oktober 2019**. Anmeldungen werden gemäss Eingangsdatum berücksichtigt

## Fragen und Anmeldung unter:

Rheumaliga Bern, Gurtengasse 6,  
3011 Bern, info.be@rheumaliga.ch  
Telefon 031 311 00 06,  
Mo – Fr 08.30 – 12.00 h und  
Mo, Di und Do 13.30 – 16.30 h

