

# Nationale Schmerztagung 2022

## Ernährung für Rheumabetroffene

Samstag, 14. Mai 2022, 10–16 Uhr  
Kantonsspital Olten (KSO)  
Baslerstrasse 150, 4600 Olten



Rheumaligen Luzern, beider Basel,  
Bern und Oberwallis, Solothurn  
und Zürich

# 5. Schmerztagung

## Programm

---

|           |   |
|-----------|---|
| 10.00 Uhr | Kaffee und Gipfeli  |
| 10.30 Uhr | Begrüssung<br>Rheumaligen Luzern, beider Basel, Bern, Solothurn und Zürich  |
| 10.40 Uhr | Referat mit anschliessender Fragerunde<br>Grundlagen der Ernährung bei Rheuma<br>Lea Emmenegger, BSc Ernährungsberaterin BSc SVDE   |
| 12.00 Uhr | Mittagspause, gemeinsames Mittagessen<br>(im Preis inbegriffen)   |
| 13.30 Uhr | Sanfte Bewegungssequenz*<br>Easy Moving, Tai Chi oder eigenes Programm  |
| 14.15 Uhr | Referat mit anschliessender Fragerunde<br>Verhaltensänderung - eine Frage der Gewohnheit<br>Brigitte Buri, BSc Ernährungsberaterin SVDE<br>MAS Adult & Professional Education |
| 16.00 Uhr | Abschluss der Tagung, Verabschiedung  |

---

**Anmeldung** Die Teilnehmendenzahl ist beschränkt. Deshalb bitten wir Sie, sich frühzeitig anzumelden. Bitte nehmen Sie mit Ihrer kantonalen Rheumaliga Kontakt auf. Wir freuen uns, Sie in Olten begrüessen zu dürfen.

\* Bei Anmeldung die gewünschte Bewegungssequenz angeben.

Bei dieser Veranstaltung gelten die dannzumal gültigen Covid-19-Regelungen. Wir bitten Sie die entsprechenden Dokumente mit sich zu führen.

---

**Anmelde-  
schluss** Freitag, 1. April 2022

---

---

**Datum** Samstag, 14. Mai 2022

---

**Zeit** 10–16 Uhr

---

**Ort** Kantonsspital Olten  
Mehrzweckraum  
Baslerstrasse 150  
4600 Olten

---

**Eintritt** Mitglieder 30 CHF  
Nichtmitglieder 45 CHF

---

**Easy Moving** In einem abwechslungsreichen Gruppentraining in der Natur lernen Sie mit Freude Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Sie verbessern die Ausdauer und nutzen die natürliche Umgebung für Kraft-, Gleichgewichts und Koordinationsübungen.

---

**Tai Chi** Tai Chi stammt aus China und basiert auf uraltem Wissen. langsame, fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit und fördern somit die Gesundheit sowie die geistige Aktivität.

---

**Anfahrt** Zu Fuss vom Bahnhof Olten (10 Minuten): Ausgang Stadt benutzen, über die Bahnhofbrücke nach rechts in den Amtshausquai (der Aare entlang). Nach 400 Metern links über einen kurzen Waldweg zum Haupteingang Spital.

Mit öffentlichen Verkehrsmittel vom Bahnhof( 5 Minuten): Ausgang Stadt benutzen und mit dem Bus Linie 502 (Richtung Trimbach) bis Haltestelle Kantonsspital.

Mit dem Auto: In Olten Richtung Trimbach/Basel fahren. Das Spital befindet sich 500 Meter vom Stadtzentrum entfernt auf der rechten Seite. Gebührenpflichtiges Parkhaus vorhanden.

---

# Essen ist ein Bedürfnis, geniessen eine Kunst.

François de la Rochefoucauld

Die Ernährung kann rheumatische Erkrankungen positiv beeinflussen. Mit einer guten Auswahl von Nahrungsmitteln und einigen Grundkenntnissen ist es möglich, Genuss und gesundheitlichen Nutzen zu verbinden. Eine einseitige Kost hat langfristig grosse Nachteile. Da viele Rheumabetroffene vorbeugend auf zahlreiche Nahrungsmittel verzichten oder wegen ihrer Schmerzen als Ausgleich mehr Genussmittel konsumieren, läuft man Gefahr, in einen Mangelzustand zu geraten. Daraus entstehen zusätzliche gesundheitliche Nachteile.

Es lohnt sich deshalb grundsätzlich, nebst den diätetischen Massnahmen für die Krankheitsbilder auf eine vollwertige, gut zusammengestellte Ernährung zu achten. Eine ausgewogene Ernährung gehört wie die Bewegung und die Entspannung zu den Grundpfeilern einer gesunden Lebensweise

Die Schmerztagung 2022 widmet sich in dieser Ausgabe insbesondere diesem wichtigen Thema. Sie erhalten Tipps und Tricks, die Sie schon am nächsten Tag anwenden können.



Rheumaliga Solothurn  
Telefon 032 623 51 71  
[rheumaliga.so@bluewin.ch](mailto:rheumaliga.so@bluewin.ch)



Rheumaliga Zürich  
Telefon 044 405 45 36/37  
[gesundheit.zh@rheumaliga.ch](mailto:gesundheit.zh@rheumaliga.ch)



Rheumaliga beider Basel  
Telefon 061 269 99 50  
[info@rheumaliga-basel.ch](mailto:info@rheumaliga-basel.ch)



Rheumaliga Luzern  
Telefon 041 377 26 26  
[rheuma.luuw@bluewin.ch](mailto:rheuma.luuw@bluewin.ch)



Rheumaliga Bern und Oberwallis  
Telefon 031 311 00 06  
[info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch)

Sponsor:

**MEDI  SERVICE**  
Ihre Spezialapotheke