

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 Rheumaligen Luzern, beider Basel, Bern, Solothurn und Zürich
10.40 Uhr	Referat mit anschliessender Fragerunde Grundlagen der Ernährung bei Rheuma Lea Emmenegger, BSc Ernährungsberaterin BSc SVDE
12.00 Uhr	Mittagspause, gemeinsames Mittagessen (im Preis inbegriffen)
13.30 Uhr	Sanfte Bewegungssequenz * Easy Moving, Tai Chi oder eigenes Programm
14.15 Uhr	Referat mit anschliessender Fragerunde Verhaltensänderung - eine Frage der Gewohnheit Brigitte Buri, BSc Ernährungsberaterin SVDE 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 begrüßen zu dürfen.

* Bei Anmeldung die gewünschte Bewegungssequenz angeben.

Bei dieser Veranstaltung gelten die gültigen Covid-19-Regelungen. Wir bitten Sie die allenfalls notwendigen 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



Rheumaliga beider Basel
Telefon 061 269 99 50
info@rheumaliga-basel.ch



Rheumaliga Bern und Oberwallis
Telefon 031 311 00 06
info.be@rheumaliga.ch



Rheumaliga Zürich
Telefon 044 405 45 36/37
gesundheit.zh@rheumaliga.ch



Rheumaliga Luzern
Telefon 041 377 26 26
rheuma.luuw@bluewin.ch



Sponsor:

MEDI  SERVICE
Ihre Spezialapotheke