



Rheumaliga Schweiz
Rheue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

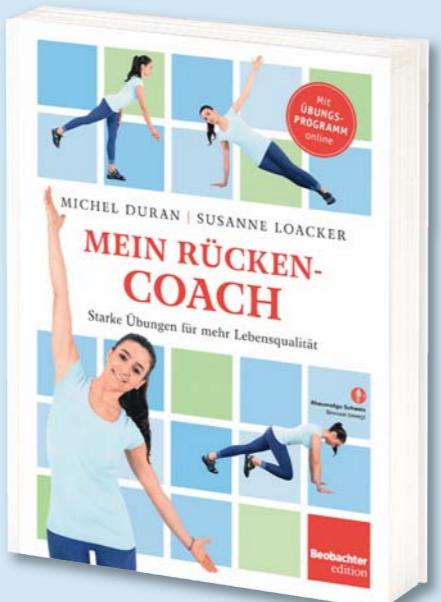
forumR

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
CH-8005 Zürich

Bewegung ist die beste Medizin!

Gegen das Volksleiden Rückenschmerzen
kann man optimal vorbeugen: **mit mehr
Bewegung im Alltag!**

Dieser Ratgeber zeigt, wie man den Rücken
mit über 100 praktischen Übungen gezielt und
nachhaltig stärkt.



Mein Rücken-Coach

Michel Duran,
Susanne Loacker
240 Seiten,
Klappenbroschur,
Fr. 29.90

Bezugsquelle:

www.rheumaliga-shop.ch
Bestelllinie 044 487 40 10


Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



112016

Nr. 123 – 5 CHF



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

Mehr vom Tag.

Das Emulgel, das dort wirkt, wo akute Arthroseschmerzen sitzen.



Voltaren Dolo forte Emulgel wirkt gezielt und ohne Umwege.

- ✓ Hochkonzentrierter Wirkstoff
- ✓ Nur morgens und abends anwenden

Lesen Sie die Packungsbeilage.

Novartis Consumer Health Schweiz AG



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Voltaren Dolo®
WENIGER SCHMERZ, MEHR FREUDE AN BEWEGUNG

Schonen Sie Ihre Gelenke und finden Sie praktische Alltagshilfen auf www.rheumaliga-shop.ch.
Voltaren Dolo forte Emulgel unterstützt das Arthrose-Engagement der Rheumaliga Schweiz.

Liebe Leserin, lieber Leser

«Ich müsste dringend die Sitzung für morgen vorbereiten und der Haushalt wartet und morgen kommen Gäste und den Wartungstermin in der Werkstatt hab ich wieder nicht abgemacht und eigentlich wäre noch dieses und jenes und überhaupt ...», so rotieren meine Gedanken, während ich in die Pedale trete. Das Velo und der Frühling haben mich gelockt und ich konnte einfach nicht widerstehen. Anstatt mich um die vielen Pendenzen zu kümmern, radle ich nun durch die herrliche Natur – wenn auch mit schlechtem Gewissen. Aber mit jedem Kilometer lässt es nach, der Kopf wird frei, ich schalte ab, fühle meinen Körper, den Wind auf meinem Gesicht und die Frühlingsonne auf meinen Armen. Etwas erschöpft, aber stolz



Valérie Krafft
Geschäftsleiterin der
Rheumaliga Schweiz
Directrice de la Ligue
suisse contre le rhumatisme
Diretrice della Lega
svizzera contro il reumatismo

Cara lettrice, caro lettore,

«A dire il vero dovrei preparare urgentemente la riunione di domani, i lavori domestici mi aspettano, domani arrivano ospiti e non ho ancora fissato l'appuntamento per la manutenzione in officina, e dovrei fare anche questo e quest'altro, e...», questi sono i pensieri che mi frullano in testa mentre pedalo. Non sono proprio riuscita a resistere al richiamo della bicicletta e della primavera. Invece di preoccuparmi di tutte le incombenze, pedalo in mezzo a una natura meravigliosa – anche se con un certo senso di colpa. Ma, chilometro dopo chilometro, mi calmo, la testa si libera, stacco la spina, sento il mio corpo, il vento sul viso e il sole primaverile sulle braccia. Un po' stanca, ma fiera, scalzo la prima cima e vengo ricompensata da una vista grandiosa. Respiro profondamente e finalmente adesso il carosello di pensieri si ferma del tutto. Che benessere. Il movimento e la natura sono un'accoppiata imbattibile per dare riposo ed energia al corpo e allo spirito. In questa rivista ci siamo occupati del perché ciò accada. Godetevi anche voi delle regolari uscite all'aria aperta per fare movimento in mezzo alla natura, dove le preoccupazioni di ogni giorno diventano un po' più piccole, per poi affrontare la montagna di impegni con nuovo slancio. ▀

Chère lectrice, cher lecteur,

«En fait, je devrais préparer d'urgence la réunion de lundi. Et le ménage qui attend... Et les invités demain... Et le rendez-vous avec le garage... Et puis je devrais faire ci et ça... Surtout que...». Ainsi virevoltent mes pensées tandis que je pédale. Je n'ai pas pu résister à l'envie d'enfourcher mon vélo pour profiter de cette belle journée de printemps. Je traverse à présent un paysage magnifique, mais avec mauvaise conscience tant j'ai du mal à oublier mes obligations. Ce sentiment s'estompe cependant au fur et à mesure que je m'enfonce dans la campagne. Mon esprit se libère, je déconnecte, je sens mon corps, la brise

sur mon visage et le soleil du printemps sur mes bras. Un peu épuisée, mais fière de moi, je grimpe le premier sommet, d'où mes efforts sont récompensés par une vue magnifique. Je respire profondément tandis que mes pensées cessent enfin de tournoyer. C'est bon. L'activité physique et la nature forment un duo imbattable pour redonner calme et force au corps et à l'esprit. Dans ce numéro nous nous sommes efforcés d'expliquer pourquoi. Vous aussi, accordez-vous donc des escapades régulières en pleine nature. Les soucis quotidiens vous y paraîtront moins effrayants et vous en reviendrez avec une énergie nouvelle, paré pour tous les défis. ▀

Impressum

Verlag/Edition/Edizione, Copyright: Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19, info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch
Verlagsleitung/Direction éditoriale/Editore: Valérie Krafft, GL Rheumaliga Schweiz - Redaktion/Rédaction/Redazione: Katrin Bleil

Inserate/Annonces/Annunci: Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19, info@rheumaliga.ch

Abbonements/Abonnements/Abbonamenti forum: 4 x pro Jahr/par an. Abonnement CHF 16.– pro Jahr/par an (exkl. MWSt./hors TVA), 4 volte all'anno. Abbonamento CHF 16.– all'anno (excl. IVA)

Druck/Impression/Stampa: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach · Design: Bleil + Grimm GmbH, Laufenburg



Nationale Schmerztagung 2016

28. Mai 2016 im Kantonsspital Olten

Chronische Schmerzen begleiten viele Menschen im Alltag. Die Suche nach den richtigen medikamentösen und therapeutischen Schmerzbehandlungen ist nicht einfach und verlangt von den Betroffenen viel Ausdauer. Wie weit müssen sich Schmerzpatientinnen und Schmerzpatienten mit ihrem Körper und ihrer Psyche auseinandersetzen und wie viel des Gewohnten muss angepasst werden? Veränderungen sind nicht immer leicht – können jedoch auch befreiend wirken.

An der Schmerztagung 2016 in Olten diskutieren zwei Fachärzte und Betroffene über die Ursachen des Schmerzes und über Therapiemöglichkeiten.

Datum	Samstag, 28. Mai 2016
Zeit	10.00–16.00 Uhr
Eintritt	inkl. Mittagessen und Pausenverpflegung Mitglieder 25 CHF Nichtmitglieder 35 CHF
Ort	Kantonsspital Olten, Mehrzweckraum Baslerstrasse 150, 4600 Olten

ANMELDUNG

Da die Teilnehmendenzahl beschränkt ist, bitten wir Sie, sich frühzeitig anzumelden. Bitte nehmen Sie mit Ihrer kantonalen Rheumaliga oder einer Patientenorganisation Kontakt auf. Die Kontaktdaten finden Sie ab Seite 38.

Wir freuen uns, Sie in Olten begrüssen zu dürfen.



PROGRAMM

- 10.00 Uhr Kaffee und Gipfeli
- 10.30 Uhr Begrüssung durch Dr. med. Gabriela Marbet Grierson, Vize-Präsidentin der Rheumaliga Solothurn
- 10.40 Uhr Referat mit anschliessender Fragerunde
 - Wie umgehen mit chronischen Schmerzen? – Das biopsychosoziale Schmerzmodell in der Praxis
 - Dr. med. Patrick Willimann, FMH Anästhesiologie, FMH Interventionelle Schmerztherapie SSIPM, SchmerzMedizin Luzern
- 12.00 Uhr Mittagspause
- 13.30 Uhr **Sanfte Bewegungssequenz – Easy Moving** draussen an der frischen Luft mit Marion Schröger, Kursleiterin Rheumaliga Zürich
Alternativ ein kurzer Spaziergang an der Aare
- 14.15 Uhr Referat mit anschliessender Fragerunde
 - Was bedeuten Müdigkeit und Schmerzen in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wie können diese behandelt werden?
 - Dr. med. Li Tian, Leiterin TIAN INSTITUT für Traditionelle Chinesische Medizin, Bern und Villars-sur-Glâne/FR, TCM Spezialistin, Buchautorin und Dozentin
- 15.30 Uhr **Sanfte Bewegungssequenz – Mit Qi Gong zu mehr Lebensenergie** mit Beatrice Engeli, Kursleiterin Rheumaliga Solothurn
- 16.00 Uhr Abschluss der Tagung, Verabschiedung



3 Editorial

Aktuell

- 6 Neue Broschüre Handschmerzen
- 7 Umfrage Arzt-Patienten-Beziehung

Fokus

- 8 Sportmedizin – fit bleiben und Sauerstoff tanken

15 Waldbesuche

26 Gartenarbeit leicht und sicher

Bewegung

- 16 Fit im Wald
- 22 Vitaparcours

20 Publireportage

Spitex-Betreuung

31 Übungen

Fit für die Gartenarbeit

34 Hilfsmittel

Ergonomische Gartenhelfer

36 Veranstaltungen

37 Denksport

Sudoku

38 Service

46 Schlusspunkt

Glücklich mit Karte und Kompass

3 Editorial

Actuel

- 6 Nouvelle brochure: les douleurs de la main
- 7 Sondage: la relation patient-médecin

Point de mire

- 8 Médecine du sport – rester en forme et faire le plein d'oxygène
- 15 Promenades en forêt
- 27 Le jardinage facile et sûr

Activité physique

- 17 En forme en forêt
- 22 Vitaparcours

21 Publireportage

Accompagnement Spitex

31 Exercices

En forme pour travailler au jardin

34 Moyens auxiliaires

Outils de jardinage ergonomiques

36 Manifestations

37 Gymnastique intellectuelle

Sudoku

38 Service

46 Point final

Carte et boussole en main: le bonheur!

3 Editoriale

6 Attualità

Nuovo opuscolo sui dolori alle mani

9 Approfondimento

Medicina sportiva – mantenersi in forma e fare il pieno di ossigeno

27 Semaforo verde per il giardinaggio – lavori semplici e sicuri

Movimento

17 In forma nel bosco

23 Percorsi vita

31 Esercizi

In forma per il giardinaggio

34 Mezzi ausiliari

Auxili ergonomici per il giardinaggio

36 Eventi

37 Sport per la mente

Sudoku

38 Servizio

46 Conclusione

Felice con bussola e mappa



Rheumaliga Aargau
Bewusst bewegt



Rheumaliga beider Basel
Bewusst bewegt



Rheumaliga Bern
Bewusst bewegt



Rheumaliga Zürich
Bewusst bewegt



Rheumaliga Solothurn
Bewusst bewegt



ASPV Schweizerische Poliarthritiker-Vereinigung
Association Suisse des Polyarthritiques
Associazione Svizzera dei Poliartritici

MEDI SERVICE
Ihre Spezialapotheke

Broschüre

Sie haben es in der Hand!

Haben Sie Schmerzen in den Fingern, im Daumen oder im Handgelenk? Und ist die Bewegung eingeschränkt? Das könnte Rheuma sein. Handschmerzen sind ein Warnsignal. Unbehandelte Beschwerden können zu bleibenden Einschränkungen und Behinderungen führen.

Informieren Sie sich daher rechtzeitig. Die neue kostenlose Broschüre «Sie haben es in der Hand!» (Artikel-Nr. D 1050) gibt Ihnen einen kurzen Überblick über häufige rheumatische Erkrankungen der Hände wie Arthrose, Arthritis, Gicht,

Opuscolo

Una manciata di consigli

Avete dolori alle dita, al pollice o al polso? La loro mobilità è limitata? Potrebbe trattarsi di reumatismo. I dolori alle mani sono un campanello d'allarme. Se non trattati, i disturbi possono causare limitazioni della mobilità e disabilità.

Quindi informatevi per tempo. Il nuovo opuscolo gratuito «Una manciata di consigli!» (articolo n. It 1050) intende

Pseudogicht und Weichteilrheuma. Sie stellt Ihnen die Spezialisten bei Handbeschwerden vor und gibt Tipps und Tricks, wie Sie Handgelenke entlasten können. Bestellungen: www.rheumaliga-shop.ch oder Telefon 044 487 40 10. ■

Brochure**Prenez-vous en main!**

Avez-vous des douleurs dans les doigts, les pouces ou le poignet? Vos mouvements sont-ils entravés? Il peut s'agir de rhumatismes.

tracciare un rapido quadro d'insieme delle malattie reumatiche della mano più comuni, come artrosi, artrite, gotta, pseudogotta e reumatismi delle parti molli. In caso di disturbi alle mani, vi presenta gli specialisti e vi offre consigli e trucchi su come dare sollievo alle articolazioni delle mani. Ordinazioni: www.rheumaliga-shop.ch/it o via telefono 044 487 40 10. ■

**Gartensitz und Kniekissen: Preisnachlass für forumR-Leser
Siège de jardin et coussin pour genoux: prix réduit pour les lecteurs de forumR**

Senden Sie mir
Veuillez me faire parvenir
Gartensitz/Siège de jardin
CHF 84.50
Aktionspreis/Prix spécial CHF 42.25

Name, Vorname/Nom, prénom

Strasse, Nr./Rue, No

PLZ, Ort/NPA, localité

Bestelladresse/Passez votre commande à:
Rheumaliga Schweiz,
Josefstrasse 92, 8005 Zürich



Rabatt
50%
Réduction

Dieser Hocker bietet einen bequemen Sitz, wenn die Knie schmerzen und die Beugung fehlt. Umgedreht ist er als Kniekissen einsetzbar, das die Gelenke vor hartem Untergrund schützt. Die seitlichen Handgriffe unterstützen beim Aufstehen.

Si vous avez mal aux genoux et ne pouvez pas les plier, ce siège offre une assise agréable. Retourné, il peut servir de coussin pour genoux, qui protégera vos articulations du sol dur. Les poignées latérales vous aident à vous relever.

Masse/Dimensions: 50 x 27 x 40 cm, Gewicht/Poids: 2,3 kg, Artikel-Nr./article n°: 5412

**Gut, aber noch Luft nach oben:
Stimmungsbarometer
Arzt-Patienten-Beziehung**

Eine gute, partnerschaftliche Beziehung zwischen Patient und Arzt ist für chronisch Kranke von zentraler Bedeutung. Schwere rheumatische Erkrankungen machen regelmässige Arztbesuche nötig. Die Rheumaliga Schweiz wollte von Menschen, die von chronischen Schmerzerkrankungen betroffen sind, wissen, wie sie die Kommunikation mit der Fachärztin bzw. dem Facharzt empfinden und beurteilen. Die Online-Umfrage lief während vier Monaten. Zum Stichtag haben 376 Personen daran teilgenommen.

Erfragt wurde, wie sehr Ärzte Betroffene als Fachpersonen ihrer Erkrankung wahrnehmen, wie gut und verständlich Erklärungen zu Medikamenten und Therapien sind und wie stark Betroffene in die Therapiewahl eingebunden sind. Des Weiteren wurden Fragen zur Vertrauensbasis gestellt.

Verbesserungspotenzial

Die Schmerzpatienten geben der Arzt-Patienten-Beziehung überwiegend gute Noten. Es zeigen sich viele Zweidrittel-mehrheiten positiver Wertungen. Gleichzeitig lassen kritische Stimmenanteile deutlich Luft nach oben erkennen. Denn angesichts der Tatsache, dass gerade für Patienten mit chronischen Erkrankungen eine offene Kommunikation und eine vertrauensvolle Beziehung zum Facharzt massgebend sind, ist der Anteil kritischer Wertungen verhältnismässig hoch.

Details zum «Stimmungsbarometer» und zu der Auswertung finden Sie unter www.rheumaliga.ch ■

**Bien, mais peut mieux faire:
Baromètre de l'humeur patient/médecin**

Pour les malades chroniques, la relation de confiance entre patient et médecin est absolument déterminante. Les affections rhumatismales graves nécessitent des visites régulières chez le médecin.

La Ligue suisse contre le rhumatisme souhaitait savoir comment les patients souffrant de maladies douloureuses chroniques perçoivent et évaluent la communication avec le spécialiste qui les traite. L'enquête en ligne a duré quatre mois. A ce jour, 376 personnes y ont participé.

des réponses critiques mettent en évidence un net potentiel d'amélioration. Car, compte tenu de l'importance d'une communication ouverte et d'une relation de confiance, a fortiori chez des malades chroniques, la proportion d'évaluations négatives est relativement élevée.

Plus de détails sur le «Baromètre de l'humeur» et l'exploitation de ses données sur: www.rheumaliga.ch ■

Lesetipp / Lecture conseillée

Konkrete Tipps zur Kommunikation mit dem Arzt sowie dem Arztbesuch finden Sie in der Rheumaliga-Broschüre «Patient und Arzt: Wenn zwei sich verstehen» (Bestellnummer D 309).

Vous trouverez des conseils pratiques sur la relation et la communication avec votre médecin dans la brochure de la Ligue suisse contre le rhumatisme «Patient et médecin: écouter et se comprendre» (numéro de commande F 309).

Sportmedizin

Fit bleiben und Sauerstoff tanken

«Gibt es etwas Erholsernes, als im Frühling mit dem Velo entlang frisch gepflügter Felder zu fahren, im Sommer im schattigen Wald wandern zu gehen, im Herbst beim Spaziergang die bunten Farben der Bäume zu bestaunen oder im Winter mit den Langlaufski oberhalb der Nebelgrenze über den glitzernden Schnee zu gleiten?» Mit diesen Worten zu Beginn unseres Gesprächs hält Dr. med. Mareike Cordes, Sport- und Bewegungsmedizinerin, bereits fest: Bewegung und Natur sind eine tolle Kombination. Interview: Katrin Bleil

Theodor Fontane hat einmal gesagt, «Luft und Bewegung sind die eigentlichen geheimen Sanitätsräte». Können Sie als Sportmedizinerin dem zustimmen?

Mareike Cordes: Dies kann ich, sowohl aus meiner beruflichen Sicht als Sportmedizinerin als auch aus meinem privaten Leben als bewegungsfreudige Person.

«Exercise is medicine» ist aktuell ein grosses Thema in der Sportmedizin. Bewegung spielt als Vorbeugung und Therapie für verschiedenste Erkrankungen eine bedeutsame Rolle. Während der Bewegung wird der Stoffwechsel angekurbelt, die Durchblutung gesteigert und der Körper besser mit Sauerstoff versorgt. Langfristig verändert sich die



Bewegung in der Natur entspannt Körper und Geist.

Les exercices en plein air détendent le corps comme l'esprit.

Il movimento nella natura rilassa corpo e spirito.

Médecine du sport

Rester en forme et faire le plein d'oxygène

«Qu'y a-t-il de plus réparateur qu'une balade à vélo le long de champs fraîchement labourés au printemps, qu'une promenade à l'ombre d'une forêt en été, qu'une randonnée contemplative des arbres multicolores en automne ou qu'une virée en ski de fond hors du brouillard sur une neige scintillante en hiver?» C'est par ces mots que le Dr méd. Mareike Cordes, médecin du sport et du mouvement, a débuté notre entretien: activité physique et nature sont une association fantastique.

Entretien: Katrin Bleil

Theodor Fontane a dit: «L'air et le mouvement sont les secrets de la santé». Validez-vous ces propos en tant que médecin du sport?

Mareike Cordes: Oui, aussi bien le médecin du sport que l'amateur d'exercice que je suis valide cette affirmation. «Exercise is medicine» – où «l'exercice est le remède» en français – est en

quelque sorte le leitmotiv du moment dans la médecine du sport. L'activité physique joue un rôle important dans la prévention et le traitement de tout un tas de pathologies. Quand on fait du sport, le métabolisme est relancé, la circulation sanguine stimulée et l'organisme mieux oxygéné. A long terme, la proportion de masse musculaire > p. 11



© Jozef Polc, 123RF.com

Zusammensetzung von Muskel- und Fettmasse im Körper ebenso positiv wie Blutzucker, Blutfette und Cholesterinwerte. Die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems wird optimiert und aufgrund gestärkter Gefäßfunktionen die Durchblutung dauerhaft verbessert. Das Immunsystem wird widerstandsfähiger. Der Bewegungsapparat > s. 10

Medicina sportiva

Mantenersi in forma e fare il pieno di ossigeno

«Esiste niente di più rigenerante di pedalare in primavera lungo campi appena arati, di passeggiare in estate in boschi ombreggiati, di camminare ammirando gli intensi colori degli alberi in autunno o di fare fondo in inverno sopra le nuvole sulla neve scintillante?». Con queste parole all'inizio del nostro colloquio, la Dr. med. Mareike Cordes, specialista in medicina dello sport e del movimento, afferma già che il movimento e la natura sono un connubio davvero fantastico.

Intervista: Katrin Bleil

Theodor Fontane disse che l'aria e il movimento sono i veri Consigli della sanità. Lei in quanto specialista di medicina dello sport è d'accordo con questa affermazione?

Mareike Cordes: Certo, non solo a livello professionale in quanto specialista

in medicina dello sport, ma anche privatamente, essendo io una persona che ama molto fare movimento.

«Exercise is medicine», ovvero «l'attività fisica è medicina», è attualmente un tema molto sentito nella medicina dello sport. Il movimento riveste un ruolo

importante come prevenzione e terapia delle malattie più diverse. Durante il movimento il metabolismo viene stimolato, la circolazione aumenta e il corpo viene ossigenato meglio. Nel lungo periodo, la composizione di massa muscolare e massa grassa nel corpo cambia positivamente quanto gli zuccheri e i grassi nel sangue e il colesterolo. Il funzionamento del sistema cardiovascolare viene ottimizzato e, grazie alle migliorate funzioni vascolari, migliora in modo duraturo anche la circolazione. Il sistema immunitario diventa più resistente. L'apparato locomotore beneficia del rafforzamento della densità > pag. 12



Dr. med. Mareike Cordes – praticienne FMH en médecine interne générale et médecine du sport – assure actuellement la suppléance de la direction du centre médico-sportif de la Maison du Sport de Berne-Ittigen. Elle y encadre médicalement aussi bien des sportifs de haut niveau que monsieur et madame tout le monde. En parallèle, elle donne des cours au Département du sport, du mouvement et de la santé de l'Université de Bâle.

La Dr. med. Mareike Cordes, Medicina generale interna e medicina dello sport FMH, attualmente riveste la carica di vicedirigente del Centro di medicina sportiva presso l'Haus des Sports di Berna-Ittigen. In tale centro assiste, per quanto riguarda la medicina generale, sia sportivi di punta che pazienti comuni. Inoltre è docente presso il Department für Sport, Bewegung und Gesundheit (Dipartimento per lo sport, il movimento e la salute) presso l'Università di Basilea.

Mit dem Velo in den Frühling radeln und auf Entdeckungstour gehen macht den Kopf frei.

Profiter du printemps et découvrir la nature à vélo, rien de tel pour se vider la tête.

Andare in bici in primavera e alla scoperta di nuove mete libera la mente.



welches eine wichtige Rolle im Knochenstoffwechsel spielt.

Wie oft und wie intensiv sollte ich mich bewegen?

M. C.: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und entsprechend auch das Bundesamt für Sport (BASPO) empfehlen, sich für einen gesunden Lebensstil an

mindestens 5 Tagen in der Woche je 30 Minuten (also 150 Minuten/Woche) mit moderater Intensität zu bewegen.

Moderate Intensität bedeutet, dass man bei der Bewegung ausser Atem kommt, aber nicht zwingend ins Schwitzen und man sollte noch ganze Sätze am Stück sprechen können. Gute Beispiele sind schnelles Gehen, langsames Velofahren oder Gartenarbeit.

Alternativ kann man auch Bewegungen mit höherer Intensität ausüben, bei denen man ausser Atem und ins Schwitzen kommt. Hier sollten es mindestens 75 Minuten/Woche sein. Beispiele sind schnelles Velofahren, Skilanglauf oder Schwimmen. Es ist auch möglich, die Intensitäten zu kombinieren.

Bei allen Bewegungsformen in der Natur kann man je nach Streckenwahl übrigens die Dauer und auch die Intensität der Aktivität stark variieren. Was ein grosser Vorteil ist.

Ergänzend wird 2–3 × /Woche ein Kraft- und Beweglichkeitstraining empfohlen sowie ein Gleichgewichtstraining zur Sturzprävention bei älteren Personen. Diese Empfehlungen beziehen sich auf

gesunde Erwachsene. Aber auch Personen mit Krankheiten und Einschränkungen sollten versuchen, sich so viel wie möglich zu bewegen. Für Neueinsteiger ist es wichtig, ggf. vorher mit dem behandelnden Arzt abzusprechen, welche Belastungsformen und Intensitäten am geeignetesten sind.

Stimmt es, dass ein flotter Spaziergänger ähnlich viel Energie verbraucht wie ein gemächlicher Läufer?

M. C.: Der Energieverbrauch beim Gehen und Joggen ist abhängig vom Körpergewicht, der Dauer der Aktivität, der Geschwindigkeit und der Steigung des Geländes. Somit ist es möglich, dass ein Spaziergänger genauso viel Energie verbraucht wie ein Jogger. Der Unterschied liegt in der Aktivitätsdauer. Der Spaziergang muss deutlich länger dauern als die Joggingrunde.

Was empfehlen Sie vor allem älteren Menschen bezüglich der Bewegung im Freien?

M. C.: Älteren Personen würde ich empfehlen, aus Sicherheitsgründen (z. B. Sturzgefahr) nicht unbedingt allein im Freien unterwegs zu sein. Zudem

erfüllt die Aktivität in der Gruppe einen wichtigen sozialen Aspekt. Viele ältere Personen haben nur noch wenig soziale Kontakte. Mal rauskommen, einen Tapetenwechsel haben, ein Schwatz mit anderen, Luft und Licht tanken, all das

ist wichtig. Dies kann ein Spaziergang zu zweit sein oder eine Aktivität in einem Verein oder mit einer Walking-Gruppe.

Welche «Outdoor»-Aktivitäten empfehlen Sie als Sportmedizinerin älteren Personen und Rheuma-betroffenen?

M. C.: Die Auswahl der Bewegungsformen hängt von verschiedenen Faktoren ab. Zum einen haben die körperlichen Voraussetzungen und bestehende Erkrankungen einen grossen Einfluss. Zum anderen sollten auch persönliche Vorlieben und Bewegungserfahrungen eine Rolle spielen. Somit kann ich keine Universalempfehlung geben.

Grundsätzlich profitieren Rheumabetroffene von regelmässiger Bewegung in Form von verbesserter körperlicher Funktionalität. Aber sie können auch

par rapport à la masse graisseuse évolue positivement, tout comme la glycémie, le cholestérol et les triglycérides. Le fonctionnement du système cardiovasculaire est optimisé et le renforcement de la fonction vasculaire améliore durablement la circulation sanguine. Le système immunitaire se renforce. L'appareil locomoteur bénéficie d'une plus grande densité osseuse ainsi que d'un renforcement des muscles et du tissu conjonctif.

Sur le plan psychique, le stress est évacué plus efficacement et l'estime de soi augmente, nous rendant plus résistants et plus heureux. Même les facultés cognitives et la mémoire sont dopées par l'activité physique.

L'exercice physique en pleine nature est-il préférable pour notre santé au sport en salle?

M. C.: Pour un mode de vie sain, l'OMS et l'OFSPPO recommandent 30 minutes d'exercice modéré au moins cinq jours par semaine (soit 150 minutes/semaine). Par exercice modéré, il faut comprendre une activité qui essouffle mais n'amène pas nécessairement à transpirer. On doit être capable de prononcer > p. 12

teilweise positiven Einfluss auf Schmerzen nehmen. Bewegung in der Natur bietet viel Abwechslung, die ständig wechselnden Sinnesindrücke, seien es Bilder, Geräusche oder auch Gerüche, die einem während der Bewegung in der Natur geboten werden, lenken von allfälligen Schmerzen ab und entspannen.

Die Auswahl der Aktivität sollte sicherlich gelenkschonend sein und die Belastung auf die kranken Gelenke berücksichtigt werden. Gute Möglichkeiten im Outdoor-Bereich sind zum Beispiel Velofahren oder im Winter Langlauf, alternativ natürlich Bewegungen im Wasser. Patienten mit Osteoporose sollten darauf achten, dass zur Verbesserung der Knochendichte eine gewisse Belastung auf den Knochen gebracht werden muss. Diese erhält man zum Beispiel beim Wandern oder Nordic Walking. Für Patienten mit Osteoporose

ist zudem ein Kraft- und Gleichgewichtstraining zur Sturzprophylaxe wichtig. Sehr gut trainieren kann man dies übrigens auf einem Vitaparcours. Dies gilt auch für Patienten mit chronischen Rückenschmerzen, die neben einem Ausdauertraining ein Rumpfkrafttraining mit Übungen aus der Rückenschule durchführen sollten. Auf dem Vitaparcours kann man Ausdauertrainings mit entsprechenden Kräftigungsübungen an der frischen Luft kombinieren.

Wichtig ist es mir, dass man aktiv wird – in welcher Form auch immer. Jeder Schritt ist ein Schritt in die richtige Richtung. Geniessen Sie also den Frühling, gehen Sie hinaus an die frische Luft und vielleicht finden auch Sie Ihren besonders schönen Baum.

Frau Dr. Cordes, wir danken Ihnen für das Gespräch. ▀



Nordic Walking ist besonders gelenkschonend.

La marche nordique est particulièrement douce pour les articulations.

Il nordic walking è particolarmente adatto a preservare le articolazioni.

des phrases entières. La marche rapide, la promenade tranquille à bicyclette ou encore le jardinage en sont de bons exemples.

L'exercice physique plus intense, qui provoque essoufflement et sudation, est une alternative à laquelle il faut consacrer au moins 75 minutes par semaine. Parmi ces activités, on trouve le cyclisme, le ski de fond, ou encore la natation.

Combiner ces différents niveaux d'intensité est possible.

Quelle que soit la forme d'exercice en plein air, on peut influer sur sa durée et son intensité par le choix du parcours.

Et ça, c'est un avantage énorme.

En complément, il est recommandé d'entraîner sa force et sa mobilité deux à trois fois par semaine, ainsi que son équilibre pour prévenir les chutes, notamment au grand âge.

Ces recommandations valent pour des adultes et seniors en bonne santé.

Mais même les personnes malades ou physiquement limitées devraient avoir,

autant que possible, une activité physique. Pour les débutants, il est important de consulter au préalable son médecin traitant pour cibler les formes d'exercice et intensités les plus appropriées.

Est-il vrai qu'un promeneur allant bon train dépense autant d'énergie qu'un joggeur au rythme tranquille?

M. C.: La dépense d'énergie lors de la marche et du jogging dépend du poids du corps, de la durée de l'activité, de la vitesse et de l'inclinaison du terrain. Par conséquent, il est parfaitement possible qu'un promeneur dépense autant d'énergie qu'un joggeur. La différence est dans la durée de l'activité. La promenade doit être nettement plus longue que le jogging.

Pour l'exercice en plein air, que conseillez-vous surtout aux personnes âgées?

M. C.: Pour des raisons de sécurité (par exemple risque de chute), je ne

recommande pas aux personnes âgées de faire de l'exercice seules en extérieur. Par ailleurs, l'activité physique en groupe a un aspect social important, car nombreux sont les seniors qui manquent de contact social. Sortir de chez soi, changer de décor, bavarder avec autrui, prendre un bol d'air frais et de lumière – tout cela est essentiel. L'exercice physique peut donc prendre la forme d'une promenade à deux, d'une activité en club ou au sein d'un groupe de marche.

En tant que médecin du sport, quelles activités d'extérieur recommandez-vous aux personnes âgées et à celles atteintes de rhumatismes?

M. C.: Le choix du type d'exercice dépend de différents paramètres. Tout d'abord, il faut considérer les conditions physiques et éventuelles pathologies de la personne. Ensuite, c'est affaire de préférences personnelles et d'expériences passées. Par conséquent, je ne peux faire de recommandation universelle.



Einen schönen Baum zu suchen, motiviert zum Spazierengehen.

Chercher un bel arbre: une bonne motivation pour une balade.

La ricerca di un bell'albero stimola a camminare.

tronc par des exercices de l'école du dos. Sur un parcoursvita, il est possible de combiner entraînement à l'endurance et exercices de renforcement musculaire, le tout au grand air.

Pour moi, l'essentiel est d'être actif – sous quelque forme que ce soit. Chaque pas est un pas dans la bonne direction. Alors profitez du printemps, sortez respirer l'air frais et peut être y trouverez-vous un arbre particulièrement beau.

Dr Cordes, merci de cet entretien! ▶



Gesunde Knochen brauchen Vitamin D. Im Freien tankt unser Körper Sonnenlicht – nur damit kann er Vitamin D produzieren.

Des os en bonne santé ont besoin de vitamine D. A l'extérieur, notre corps fait le plein de lumière solaire – ce n'est qu'ainsi qu'il peut produire de la vitamine D.

Le ossa sane hanno bisogno di vitamina D. All'aperto il nostro corpo fa il pieno di sole – solo in questo modo può produrre la vitamina D.

ossea, della funzione muscolare e del tessuto connettivo. Grazie al minore stress e al miglioramento dell'autostima ci sentiamo psicicamente più forti e felici. Anche le capacità cognitive e la memoria vengono influenzate positivamente dall'attività fisica.

Il movimento in mezzo alla natura si ripercuote sulla salute più positivamente rispetto allo sport praticato in palestra?

M. C.: La cosa più importante per la salute è che si faccia attività fisica. Ovvero che si passi dalla sedentarietà a uno stile di vita attivo. Dal mio punto di vista non è così importante che l'attività sia svolta nella natura, in palestra o in salotto. In questo senso darei priorità alle preferenze e alle situazioni personali.

Tuttavia è vero che il movimento nella natura è più vario. Spesso è più facile trovare lo stimolo di farsi una bella passeggiata anziché andare in palestra.

Ai pazienti che spingo a fare più attività fisica io do per esempio il compito di uscire e di cercare un albero particolarmente bello.

La quiete della natura e l'aria fresca hanno un effetto particolarmente positivo sulla nostra psiche. Non va dimenticato inoltre l'effetto della luce del sole, soprattutto per la formazione della vitamina D, che ha un ruolo importante nel metabolismo osseo.

Quanto spesso e quanto intensamente dovrei praticare attività fisica?

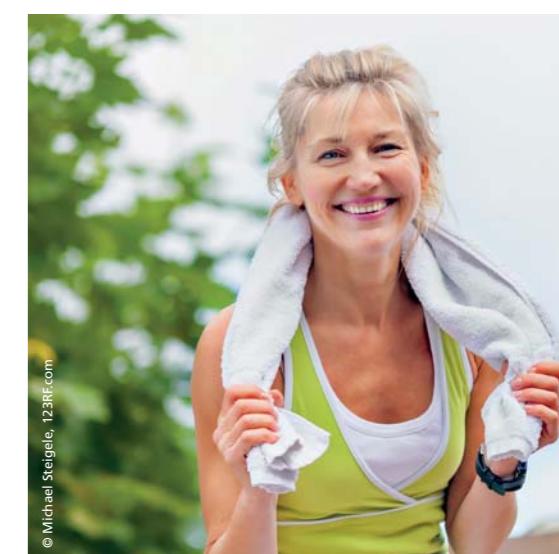
M. C.: L'OMS e pertanto anche l'UFSPO ritengono che per uno stile di vita sano sia necessario praticare un'attività fisica moderatamente intensa per almeno 5 giorni alla settimana, per 30 minuti al giorno (quindi 150 minuti alla settimana). Per «moderatamente intenso» si intende che muovendosi si ha il fiatone ma non si suda necessariamente e che si è in grado di pronunciare una frase

intera senza interrompersi. Dei validi esempi sono la camminata veloce, la corsa in bicicletta lenta o il giardinaggio.

In alternativa è possibile praticare anche movimenti con una maggiore intensità, fino a rimanere a corto di fiato e a sudare. In questo caso devono essere almeno 75 minuti alla settimana. Alcuni esempi sono la corsa veloce in bicicletta, lo sci da fondo o il nuoto. È anche possibile combinare le intensità.

In tutte le forme di movimento, in natura è possibile variare di molto, a seconda della scelta del tracciato, la durata e l'intensità dell'attività. Si tratta di un grande vantaggio.

In aggiunta si consiglia un allenamento di potenziamento muscolare e di mobilità 2 o 3 volte alla settimana e degli esercizi di equilibrio come prevenzione delle cadute nelle persone più anziane. Questi consigli si riferiscono agli adulti e agli anziani che godono di buona salute. Ma anche le persone colpite da malattie o da limitazioni fisiche > pag. 14



Die Ruhe der Natur und frische Luft wirken besonders positiv auf unsere Psyche.

Le calme de la nature et l'air frais ont une action particulièrement positive sur notre psychisme.

La quiete della natura e l'aria fresca hanno un effetto particolarmente positivo sulla nostra psiche.



Ob Wandern, Joggen oder Spazierengehen – Hauptsache raus an die frische Luft.

Randonnée, jogging ou simple balade, l'important est de prendre l'air.

Che si passeggi, si faccia jogging o delle belle escursioni, la cosa importante è stare all'aria aperta.



dovrebbero cercare di muoversi il più possibile. Per chi si avvicina per la prima volta all'attività fisica è importante parlare prima di tutto con il proprio medico trattante per individuare il tipo e l'intensità di attività fisica più indicati.

È vero che una persona che cammina speditamente consuma la stessa energia di una persona che corre lentamente?

M. C.: Il consumo energetico durante la camminata e il jogging dipende dal peso corporeo, dalla durata dell'attività, dalla velocità e dalla pendenza del terreno. È pertanto possibile che una persona che passeggi consumi tanta energia quanta quella consumata da una persona che fa jogging. La differenza sta nella durata dell'attività. La passeggiata deve durare molto di più rispetto alla corsa.

Cosa consiglia soprattutto alle persone più anziane in fatto di attività fisica all'aperto?

M. C.: Per ragioni di sicurezza (per esempio a causa del rischio di caduta), alle persone anziane non consiglierei di fare movimento all'aperto da sole. Inoltre l'attività di gruppo soddisfa anche un importante aspetto sociale. Molte persone anziane hanno pochi contatti sociali. Uscire, cambiare aria,

chiacchierare con altre persone, fare il pieno di aria e luce è importante. Può essere una passeggiata a due o un'attività in un'associazione o con un gruppo di walking.

Quali attività outdoor consiglia in quanto specialista in medicina dello sport alle persone meno giovani e affette da reumatismo?

M. C.: La scelta del tipo di attività fisica dipende da molti fattori. Da un lato i presupposti fisici e le malattie esistenti esercitano una grande influenza. Dall'altro vanno considerate anche le predilezioni personali e le esperienze in fatto di attività fisica. Non posso pertanto dare un consiglio che vada bene a tutti.

In linea generale le persone affette da reumatismo traggono beneficio dal movimento regolare migliorando la loro funzionalità fisica. Ma possono trarre beneficio in parte anche a livello di dolori. Praticare attività fisica nella natura è un'esperienza varia, le impressioni sensoriali sempre diverse, che si tratti di immagini, rumori oppure odori, in cui ci si imbatte in natura, distolgono da eventuali dolori e rilassano.

Quando si sceglie l'attività fisica è necessario di certo prediligere un'attività che non affatichi le articolazioni e che

non carichi le articolazioni malate. Buone possibilità nell'ambito dell'outdoor sono per esempio la bicicletta o in inverno lo sci da fondo, in alternativa, naturalmente, il movimento in acqua. I pazienti affetti da osteoporosi dovrebbero tenere conto che per migliorare la densità ossea è necessario esercitare un certo carico sulle ossa. Questo risultato può essere ottenuto per esempio facendo escursioni o praticando il nordic walking. Per i pazienti con osteoporosi è importante inoltre fare esercizi di potenziamento muscolare e di equilibrio, al fine di prevenire le cadute. È possibile allenarsi bene anche cimentandosi in un percorso vita. Questo vale anche per i pazienti con dolori di schiena cronici, che oltre a un allenamento della resistenza dovranno svolgere anche esercizi di potenziamento dorsale offerti dalla scuola per la schiena. Lungo il percorso vita è possibile combinare esercizi di resistenza con esercizi di potenziamento, il tutto all'aria aperta.

Per me è importante che si diventi attivi, indipendentemente dalla forma. Ogni passo è un passo nella direzione giusta. Godetevi quindi la primavera, uscite all'aria aperta e forse troverete anche voi il vostro albero particolarmente bello.

Dr. Cordes, grazie dell'intervista. ■

Waldbesuche

Studien zeigen, dass Waldbesuche die körperliche, mentale und soziale Gesundheit fördern:

- Die Bäume filtern den Staub, die Staubkonzentration ist da nur halb so hoch wie auf offenem Feld – wir atmen freier.
 - Waldgerüche empfinden wir als wohltuend.
 - Lärm und laute Geräusche verengen die Arterien, erhöhen den Blutdruck, verändern die Herzfrequenz und verursachen Anspannung. Wald wirkt schalldämpfend – die lärmfreie Umgebung entspannt.
 - Durch den Windschutz und die Pflanzenwelt bietet der Wald ein mildes Innenklima.
 - Die Lufttemperatur ist niedriger und die Luft weniger trocken.
 - Ein Wald ist ein Ort der Ruhe, des Innehaltens und Verweilens.
 - Die Fülle an Formen, Farben, Mustern und Geräuschen lenkt von Sorgen ab und inspiriert.
 - Anders als im städtischen Raum begegnen sich die Leute offener.
 - Viele Orte im Wald werden gemeinsam aufgesucht.
 - Gleichzeitig wird der Wald von den Individuen als eigener geschützter Raum wahrgenommen.
- (Quelle: BAFU, Bundesamt für Umwelt, Freizeit und Erholung im Wald, Bern 2008) ■
- (Source: OFEV, Office fédéral de l'environnement, Loisirs et détente en forêt, Berne 2008) ■

Promenades en forêt

Des études montrent que les promenades en forêt sont bonnes pour la santé physique, mentale et sociale:

- Les arbres filtrent la poussière, sa concentration y est deux fois moins élevée qu'à champ découvert – nous respirons plus librement.
 - Nous ressentons comme bienfaisantes les odeurs de la forêt.
 - Le vacarme et les bruits forts contractent les artères, font monter la pression artérielle, modifient la fréquence cardiaque et provoquent un état de tension. La forêt absorbe les bruits – le calme crée un environnement relaxant.
 - Parce qu'elle protège du vent et par sa flore, la forêt offre un milieu de douceur climatique.
 - La température de l'air y est plus basse et l'air moins sec.
 - La forêt est un lieu de repos, de contemplation et de répit.
 - L'abondance de formes, de couleurs, d'effets visuels et sonores est une source d'inspiration et fait oublier un instant les soucis.
 - Les gens y sont plus ouverts au contact qu'en milieu urbain.
 - La forêt offre beaucoup de lieux fréquentés collectivement.
 - En même temps, les individus y trouvent aussi ce qu'ils perçoivent comme un espace privatif protégé.
- (Source: OFEV, Office fédéral de l'environnement, Loisirs et détente en forêt, Berne 2008) ■



... alles aus einer Hand!

WIR NEHMEN UNS GERNE ZEIT FÜR SIE!

ICH BIN AN FOLGENDEM INTERESSIERT:

Allgemeine Informationen zu den Angeboten in der Pflege, Betreuung und Haushaltshilfe

Informationen zu unserem Demenz-Angebot

Inkontinenzprodukte

Karteimitgliedschaft (Fr. 27.– pro Jahr)

Informationen über die gemeinnützige Stiftung Pro Spitex

Bitte kontaktieren Sie mich

Name/Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon/E-Mail _____

Coupon einsenden an:

Spitex für Stadt und Land AG
Schwarztorstrasse 69 | 3000 Bern 14
T 0844 77 48 48 | www.homecare.ch



Fit im Wald

Im Wald muss ich kein Fenster öffnen

Wer montags am frühen Nachmittag in Schaffhausen im Wald spazieren geht, dem kann es passieren, dass er von lautem Gelächter angelockt wird. Begibt sich der Spaziergänger auf die Suche nach dem Grund der Fröhlichkeit, wird er vielleicht erstaunt sein, ihn bei einer Fitnessgruppe zu finden, die den Wald zum Trainingsgelände erklärt hat. Und dies bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit. Text: Katrin Bleil

Vor etwa einem Jahr hat die Physiotherapeutin Caroline Müller zusammen mit der Rheumaliga Schaffhausen das Konzept «Fit im Wald» entwickelt. Für Caroline Müller ist der Wald in mehr als einer Hinsicht der ideale Fitnessort: Der weiche Waldboden ist besonders gelenkschonend, Licht und Sauerstoff geben Körper und Geist neue Energie. Allein den Wandel der Jahreszeiten zu erleben, einmal in der Woche an die frische Luft zu kommen, Menschen zu treffen, all dies sind nicht zu unterschätzende «Nebenwirkungen». Gerade im Winter würde der eine oder andere seine Wohnung sonst vielleicht nicht verlassen. «Fit im Wald» ist ein Fixpunkt und alle schätzen den sozialen Kontakt in der Gruppe. «Und nicht zuletzt ist es im

Wald nie stickig – man muss nie das Fenster öffnen», lacht Caroline Müller.

Die Teilnehmenden bestätigen, dass das Konzept aufgeht. Es sei ein tolles Angebot, mit einer ausgebildeten Therapeutin im Wald zu trainieren. Sie kommen alle gerne, auch bei Regen oder Schnee. Denn das Training hält nicht nur fit, es macht einfach Spass. Nur ein paar Teilnehmende mehr dürften es sein. Die Gruppe würde sich über Neuzugänge freuen.

Angst, dass man nicht mitkommt, muss niemand haben. Die gegenseitige Akzeptanz ist gross. Schnellere drehen im Zweifelsfall eine Extrarunde oder erhalten eine Zusatzaufgabe. Da kann

jeder mithalten. Zumal sich Laufen und Übungen abwechseln. Eine Teilnehmerin erzählt, dass dies für sie besonders wichtig ist. Zu langes Walken sei für sie zu anstrengend. Aber durch die Unterbrechungen mit Übungen kann sie die Laufabschnitte problemlos bewältigen.

Die Übungen sind vielseitig. Den Schwerpunkt variiert Caroline Müller zwischen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Koordination. Gestartet wird natürlich mit dem Aufwärmten: Mit den Armen schwingen wie beim Langlaufen, Schwimm- und Boxbewegungen nachahmen oder Hüftkreisen wie beim «Hula-Hoop» bringen den Kreislauf in Schwung. Dann geht es los. Das zügige Walken wird gleich mit einer Übung verknüpft, indem sich je zwei Teilnehmende abwechselnd mit dem Theraband ziehen. Am ersten Halt wird eine Station des Vitaparcours genutzt und balanciert. Für das nächste Laufstück verteilt die Leiterin kleine Bälle, für jede Hand einen. Während des Gehens werden die Hände beim Vorstrecken der Arme geöffnet und geschlossen. Das trainiert nicht nur die Gelenke, sondern vor allem die Koordination. > S. 18

En forme en forêt

En forêt, inutile d'ouvrir les fenêtres

Si vous vous promenez un lundi après-midi dans la forêt de Schaffhouse, vous risquez d'être attiré(e) par des éclats de rire. Si vous partez à la recherche de la source de cette allégresse, vous serez probablement surpris de découvrir un groupe de fitness qui a fait de la forêt son terrain d'entraînement. Par tous les temps, et en toutes saisons.

Texte: Katrin Bleil

Il y a environ un an, Caroline Müller, physiothérapeute, élaborait avec la Ligue de Schaffhouse contre le rhumatisme le concept «En forme en forêt». Pour elle, la forêt est idéale pour le fitness: le sol mou ménage particulièrement les articulations, tandis que la lumière et l'oxygène insufflent au corps et à l'esprit une énergie nouvelle, avec pour «effets secondaires» à ne pas sous-estimer le plaisir de vivre les changements de saison, de respirer de l'air frais et de rencontrer d'autres personnes. Et c'est justement en hiver que l'un ou l'autre risquerait de ne pas quitter son nid douillet sans cette

Mit dem Theraband zügig durch den Wald marschieren trainiert Kraft und Beweglichkeit.

Faire de la marche rapide avec une bande d'exercice en forêt fait travailler la force et la mobilité.

Camminare velocemente nel bosco con una fascia elastica allena la forza e la mobilità.

aktivité. «En forme en forêt» est un rendez-vous fixe, et tous y apprécient le contact social. «Sans oublier qu'en forêt, l'atmosphère n'est jamais étouffante – inutile d'ouvrir les fenêtres», s'esclaffe Caroline Müller.

Les participants confirment que ce concept est une réussite. S'entraîner en forêt avec une thérapeute formée serait un bienfait formidable. Qu'il > p. 18

Am Anfang ist es wichtig, den Körper gut aufzuwärmen.

En début de séance, il est important de bien s'échauffer.

All'inizio è importante un buon riscaldamento del corpo.



In forma nel bosco

Nel bosco non devo aprire finestre

A chi di lunedì, nel primo pomeriggio, va a passeggiare nel bosco a Sciaffusa, può capitare di essere incuriosito da qualche sonora risata. Se poi l'escursionista si mette alla ricerca della provenienza di tale allegria, rimarrà probabilmente sorpreso nel constatare che si tratta di un gruppo fitness che ha scelto il bosco come palestra per i suoi allenamenti. Con ogni tempo e in ogni stagione. Testo: Katrin Bleil

Quasi circa un anno fa la fisioterapista Caroline Müller insieme alla Lega contro il reumatismo di Sciaffusa ha elaborato il concetto «In forma nel bosco». Per Caroline Müller il bosco è molto più del luogo ideale in cui fare sport: il morbido fondo del bosco è particolarmente indicato a preservare le articolazioni mentre la luce e l'ossigeno danno nuova energia al corpo e allo spirito. Vivere il cambiamento delle stagioni in prima persona, uscire una volta alla settimana nell'aria fresca, incontrare persone: tutti questi sono «effetti collaterali» da non sottovalutare. Soprattutto in inverno

più di una persona tenderebbe altrimenti a non uscire mai dalla propria casa. «In forma nel bosco» è un appuntamento fisso e tutti apprezzano i contatti sociali che il gruppo consente di intrattenere. «E non da ultimo nel bosco non c'è mai aria viziata – non si deve mai aprire la finestra», dice ridendo Caroline Müller.

I partecipanti confermano che l'idea funziona. È una splendida offerta quella di potersi allenare nel bosco, guidati da una terapista preparata. Tutti ci vanno volentieri, anche quando piove o nevica. L'allenamento infatti non solo > pag. 19





Der weiche Waldboden ist zum Walken besonders ideal.

En forêt, le sol souple est idéal pour pratiquer la marche.

Il fondo morbido del bosco è ideale per camminare.

Die Teilnehmenden schätzen diesen Aspekt des Trainings. Da werden beide Gehirnhälften angeregt und die Koordinationsarbeit ist zugleich eine ausgezeichnete Sturzprophylaxe. Gerade davon hört und liest man doch so viel, sagt eine Teilnehmerin, aber man muss halt auch etwas machen.

pleuve ou qu'il neige, tous viennent avec autant de plaisir, car cet entraînement ne se contente pas d'entretenir la forme, il est aussi source de félicité. Mais quelques participants supplémentaires seraient souhaitables; le groupe se réjouirait de les accueillir.



Gleichgewichtsübungen sind eine gute Sturzprophylaxe.

Les exercices d'équilibre sont bons pour prévenir les chutes.

Gli esercizi di equilibrio sono una buona profilassi contro le cadute.

Auch beim Rest der Stunde wird mit den Bällen trainiert: Auf ein bestimmtes Kommando mit rechts oder links oder beiden Händen hochwerfen, sich die Bälle nach einem bestimmten Muster zuwerfen, auf Zuruf mit links oder rechts fangen. Konzentration ist gefragt. Und immer wieder kommt es unter

Personne ne doit craindre de ne pas pouvoir suivre. Le soutien mutuel est énorme. Si nécessaire, les plus rapides effectuent un tour ou un exercice supplémentaire, ce qui permet à chacun de suivre le rythme, d'autant plus qu'on alterne marche et exercices. Une participante nous explique que cet aspect est particulièrement important dans son cas, car une longue marche serait trop fatigante pour elle. Mais grâce aux interruptions aménagées pour les exercices, elle peut couvrir sans problème les tronçons à parcourir.

Les exercices sont variés, et C. Müller met tantôt l'accent sur la puissance, tantôt sur l'endurance, la mobilité ou la coordination. Bien entendu, chaque séance commence par un échauffement: balancer les bras comme en ski de fond, imiter des mouvements de nage et de boxe, ou se déhancher comme pour le «hula-hoop», tout est bon pour stimuler la circulation sanguine. Et c'est parti! La marche rapide est d'emblée couplée à un exercice où deux participants se tirent à tour de rôle avec une bande d'exercice. A la première halte, on profite d'une station du parcours vita pour

Gelächter zu Verwechslungen und Fehlwürfen. Aber die Lachmuskel müssen eben genauso trainiert werden wie alle anderen Muskeln. Und am Ende sind sie auch dieses Mal beim Schwitzen, Kräftigen und Dehnen nicht zu kurz gekommen. ■

travailler l'équilibre. Pour le tronçon suivant, la chef d'orchestre distribue une petite balle pour chaque main. Tout en marchant, les mains s'ouvrent et se ferment en allongeant les bras. Ceci permet de travailler les articulations, mais aussi et surtout la coordination. Les participants apprécient cet aspect de l'entraînement. Les deux hémisphères cérébraux sont stimulés et le travail de coordination est excellent pour prévenir les chutes. On entend et lit tellement de choses sur le sujet, explique une participante, mais il faut passer à l'action.

Les balles sont aussi utilisées pour le reste de la séance: jeter en l'air avec la main droite ou gauche, voire les deux, sur un ordre bien précis, se lancer les balles selon un schéma déterminé, attraper à gauche ou à droite en réaction à un appel... Concentration! Et les erreurs ou autres lancers ratés sont ponctués de rires. Il n'y a pas de raison de ne pas entraîner les muscles du rire autant que les autres... Et, au final, chacun s'est démené pour transpirer, se fortifier et s'étirer. ■

mantiene in forma, ma diverte anche! Ci vorrebbe solo qualche partecipante in più. Il gruppo sarebbe felice di accogliere nuove persone.

Non si deve aver paura di non riuscire a tenere il passo. L'accettazione reciproca è elevata. I più veloci in caso di dubbio fanno un giro extra o ricevono un compito in più. Tutti possono reggere il programma. Magari possono alternare la camminata agli esercizi. Una partecipante ritiene che questo aspetto sia particolarmente importante, poiché lei fatica a camminare troppo a lungo. Ma interrompendo la camminata con degli esercizi, riesce a gestire senza problemi il tempo dedicato alla camminata.

Gli esercizi sono vari. Caroline Müller varia di volta in volta il focus dell'allenamento, spaziando dal potenziamento muscolare alla resistenza, dalla mobilità alla coordinazione. Naturalmente si comincia con il riscaldamento: oscillando le braccia come con lo sci di fondo, imitando i movimenti della boxe e del nuoto o ruotando il bacino come con l'hula hoop si mette in moto la circolazione. E si parte. La camminata veloce viene associata a un esercizio in cui due partecipanti fanno gli allungamenti alternandosi con una fascia elastica. ■

Koordinationsübungen aktivieren beide Gehirnhälften.
Les exercices de coordination activent les deux hémisphères cérébraux.
Gli esercizi di coordinamento attivano entrambi gli emisferi cerebrali.



Nella prima fermata si utilizza una stazione del percorso vita pensata per l'equilibrio. Per la seconda tratta di camminata, la terapista distribuisce delle piccole palle da tenere una per mano. Durante la camminata si aprono e chiudono le mani tenendo le braccia tese. Questo allena non solo le articolazioni, ma soprattutto la coordinazione. I partecipanti apprezzano questo aspetto dell'allenamento. Vengono stimolati infatti entrambi gli emisferi cerebrali e il lavoro di coordinazione è anch'esso un'ottima profilassi anticaduta. Di questo si legge e si sente parlare molto spesso, racconta una partecipante, ma bisogna anche fare qualcosa.

Anche nel resto dell'ora ci si allena con le palle: in risposta a un determinato comando si lanciano le palle in alto con la mano destra, sinistra o con entrambe le mani, ci si lanciano le palle secondo un determinato modello, al richiamo si prendono con la mano sinistra o destra... Ci vuole molta concentrazione. E di continuo si crea una confusione esilarante quando si fanno lanci sbagliati. Del resto, anche i muscoli del sorriso vanno allenati, esattamente come tutti gli altri muscoli. E alla fine non mancano nemmeno questa volta il sudore, il potenziamento e lo stretching. ■



Kontakt

Wer Interesse an der Teilnahme hat, kann sich an folgende Adresse wenden:
Rheumaliga Schaffhausen
Tel. 052 643 44 47
www.rheumaliga.ch/sh
Die Gruppe freut sich über Zuwachs.

Angebote in Ihrer Region Les offres de votre région Offerte nella vostra regione

Bewegungsangebote in der Natur finden Sie auch in anderen kantonalen Ligen. Zürich beispielsweise führt im Programm «Easy Moving – Aktiv im Freien» ein abwechslungsreiches Gruppentraining in der Natur durch (siehe Seite 37). Gelenkschonendes Nordic Walking wird ebenfalls in einigen Kantonen angeboten (mehr ab Seite 38). Auch Bewegungswochen, Ausflüge oder Ferienwochen führen Sie hinaus an die frische Luft.

D'autres ligues cantonales proposent de nombreuses possibilités d'exercice en pleine nature: marche nordique, excursions, semaine de vacances... (plus d'informations p. 38 et suivantes).

Le offerte per muoversi nella natura come ad esempio il nordic walking, le escursioni o le settimane di vacanze si possono trovare anche in altre leghe cantonali (maggiori informazioni da pagina 38).



Gern am See: Romy Schweingruber und Eva Landoldt
Fans du lac: Romy Schweingruber et Eva Landolt

Spitex-Betreuung

«In die Natur – trotz eingeschränkter Mobilität»

Seit ihrem Sturz vor einigen Jahren wohnt Frau Schweingruber in einem Heim. Sie geht mit Spazierstock oder hakt sich bei ihrer langjährigen Begleiterin der Spitex für Stadt und Land AG ein. Das eingeschränkte Gehen hindert die unternehmungslustige 88-Jährige jedoch nicht, sich regelmässig in der Natur zu bewegen. Ob ein Waldspaziergang, ein Schlenker am Zugersee oder ein paar Schritte auf dem Walchwilerberg mit Panoramablick: Das entscheidet die früher oft gereiste Bernerin spontan und nach Herzenslust.

Frau Schweingruber, Sie gehen fast wöchentlich mit Frau Landolt in der Natur spazieren. Was bedeuten diese regelmässigen Ausflüge für Sie? Draussen zu sein, ist für mich unentbehrlich: Ich brauche das Blau des Himmels und den weiten Blick aufs Wasser. Gerade in der Winterzeit faszinieren mich die kahlen Bäume. Sie sehen aus wie feine Kunstscherenschnitte. Und ich schätze es sehr, wenn ich mich mit einer mir vertrauten Person unterhalten

kann. Das ist kurzweilig und bringt Abwechslung in meinen Alltag.

Wie fühlen Sie sich nach der Bewegung an der frischen Luft? Meine Beine sind nicht mehr so kräftig und tragen mich nicht mehr weit. Doch die kurzen Spaziergänge an der Sonne geben mir innere Kraft. Es fühlt sich belebend an. Ich freue mich jeweils schon im Voraus auf diese kleinen Ausflüge zu Fuss.

Accompagnement Spitex

«Dans la nature – en dépit d'une mobilité réduite»

Depuis sa chute il y a quelques années, Madame Schweingruber vit dans un établissement médico-social. Elle marche avec une canne, ou au bras de son accompagnatrice de longue date de Spitzex pour la ville et la campagne SA. Sa capacité de marche réduite n'empêche toutefois pas cette octogénaire (88 ans) dynamique de bouger régulièrement dans la nature. Promenade dans la forêt, petit crochet au lac de Zoug ou quelques pas sur le Walchwilerberg avec vue panoramique: la Bernoise, qui voyageait autrefois beaucoup, décide spontanément, en fonction de ses envies du moment.

Madame Schweingruber, vous allez presque chaque semaine vous promener dans la nature avec Madame Landolt. Que représentent ces sorties régulières pour vous? Etre dehors est indispensable pour moi: j'ai besoin de voir le ciel bleu et le lac. En l'hiver, je suis fascinée par les arbres dénudés. Ils ressemblent à de fins découpages artistiques. Et j'apprécie beaucoup de pouvoir discuter avec une

personne familiale. Cela fait passer le temps et met un peu de variété dans mon quotidien.

Comment vous sentez-vous après l'exercice au grand air? Mes jambes ne sont plus aussi solides qu'avant et ne me portent plus très loin. Mais les brèves promenades au soleil me donnent une force intérieure. Cela me revigore. Je me réjouis toujours à l'avance de ces petites sorties à pied.

Frau Landolt, Sie begleiten die sympathische Seniorin seit einigen Jahren auf Spaziergängen. Welche Erfahrungen haben Sie in Bezug auf die Fitness Ihrer Kundin gemacht?

Dank der Begleitung konnte Frau Schweingruber nach dem Sturz wieder Vertrauen aufbauen und ihr physisches Gleichgewicht trainieren. Sie ist heute körperlich wieder agiler und gang-sicherer. Die regelmässige Bewegung ist gut für ihr Herz. Gleichzeitig ist es eine gute Mobilitätsübung und hilft, das Risiko eines erneuten Sturzes zu senken.

Interview: Yvonne Palancon |

Spitex pour la ville et la campagne SA

Spitex pour la ville et la campagne SA – anciennement Assistance à domicile pour la ville et la campagne SA – propose depuis plus de 30 ans une multitude de prestations par le biais de 40 filiales dans toute la Suisse. Elles comprennent les soins, l'assistance, l'aide au ménage, la garde de nuit ou des missions 24h/24 du lundi au vendredi, ainsi que les week-ends et les jours fériés.

L'organisation privée de maintien à domicile, leader en Suisse, propose aux seniors, notamment, des soins et un suivi toujours effectués par les mêmes personnes, si bien qu'une relation de confiance précieuse s'établit. Ces personnes accompagnent entre autres les seniors qui ne se sentent plus en sécurité lorsqu'ils sont seuls, lors de promenades ou pour les commissions, par exemple. Une aide régulière permet souvent de soulager fortement la famille.

**Spitex
Stadt & Land**

**Spitex
Ville & Campagne**

Vitaparcours

Eine fitte Erfolgsgeschichte

Er ist jeden Tag rund um die Uhr gratis für Sie da, der grösste Fitnessclub der Schweiz. Gemeint sind die idyllischen Waldwege der Zurich vitaparcours. Wer sich im Freien bewegen und gleichzeitig Ausdauer, Geschicklichkeit und Kraft trainieren möchte, ist hier genau richtig.

Redaktion: Katrin Bleil

Wer kennt sie nicht, die blauen Übungstafeln, denen man vielerorts im Wald begegnet? Und wer ist nicht schon einmal stehen geblieben und hat spontan die eine oder andere Übung ausprobiert? Einen Vitaparcours abzulaufen, macht Spass und dies ebenso allein wie zusammen mit dem Partner, mit Freunden oder der Familie. Gerade auf Kinder üben die einfachen Trainingsgeräte grosse Anziehungskraft aus.

Die Idee des Zurich vitaparcours entstand in den Sechzigerjahren in Wollishofen bei Zürich. Die dortige Männerriege trainierte während des Sommers im Wald und nutzte dabei naturgegebene

Das Übungsprogramm war anfangs auf trainierte Turner ausgerichtet. Als immer mehr Ungeübte und Familien mit Kindern das Angebot nutzten, musste es überdacht werden. Nach mehreren Anpassungen wurde 1997 mit dem Sportwissenschaftlichen Institut Magglingen ein ganz neues Konzept erarbeitet und schweizweit umgesetzt. Es wird fortlaufend auf seine Aktualität überprüft und entspricht auch heute gültigen sportwissenschaftlichen Kenntnissen.

Zurich vitaparcours für Rheumabetroffene

Wie wichtig Bewegung bei Rheuma ist, kann nicht oft genug wiederholt werden. Wer keine Lust auf eine feste Sportgruppe hat, für den kann der Vita-parcours eine wunderbare Alternative sein. Denn das Schöne ist, dass man ganz individuell aktiv sein kann. Und es braucht so wenig, keine teure Ausrüstung, keine Hightechkleidung: Einfach ein Paar Turn- oder Laufschuhe, lockere Kleidung und los gehts. > S. 24



Der grösste kostenlose Fitnesspark der Schweiz bietet für jedes Alter etwas.

A tout âge, le plus grand parc de fitness gratuit de Suisse a quelque chose à nous offrir.

Il più grande parco fitness gratuito della Svizzera offre qualcosa di interessante per ogni età.



Parcours Vita

Un succès en forme

Le plus grand club de fitness de Suisse est à votre disposition gratuitement, tous les jours et 24h/24: les sentiers forestiers idylliques du Zurich parcoursvita. Si vous souhaitez bouger à l'air libre en travaillant votre endurance, votre adresse et votre force, vous êtes au bon endroit.

Rédaction: Katrin Bleil

Qui n'a jamais croisé ces panneaux d'exercice bleus installés en forêt et ne s'y est jamais arrêté pour s'y essayer? Effectuer un parcoursvita donne du plaisir, seul(e) ou avec son partenaire, entre amis ou en famille. Et c'est justement sur les enfants que les appareils d'entraînement simples exercent une énorme force d'attraction.

L'idée du Zurich parcoursvita est née dans les années soixante à Wollishofen, près de Zurich, où l'équipe masculine

locale s'entraînait en été dans la forêt en utilisant des «appareils» naturels, tels que des bâtons, des racines et des troncs. Au fil du temps, les stations d'exercices furent de plus en plus raffinées, et on souhaita installer des postes définitifs pour ne pas devoir les reconstruire à chaque fois. On fit appel au service des forêts, l'ingénieur cantonal fut impliqué, ainsi qu'un chercheur renommé dans le domaine du sport, et on trouva un sponsor, VITA Lebensversicherung, qui donna son nom au > p. 24



Wichtig für Rheumabetroffene:
Immer schmerzfrei üben!

Règle importante pour les rhumatisants:
toujours s'exercer sans se faire mal!

Importante per le persone affette da reumatismo: esercitarsi sempre senza provare dolore!

Percorsi vita

Una sana storia di successo

È disponibile gratuitamente ogni ora del giorno: è il più grande fitness club della Svizzera. Stiamo parlando degli idilliaci sentieri boschivi dei percorsi vita Zurich. Chi desidera fare movimento all'aperto e allenare nel contempo resistenza, abilità e forza, ha trovato qui il posto che fa al caso suo. Redazione: Katrin Bleil

Chi non conosce i tabelloni blu con gli esercizi in cui ci si imbatte in molti boschi? E chi non ci si è mai fermato davanti e istintivamente non si è cimentato in uno o nell'altro esercizio? Fare un percorso vita è divertente, tanto da soli quanto insieme al partner, agli amici o ai familiari. Soprattutto sui bambini i semplici attrezzi per l'allenamento esercitano una grande forza d'attrazione.

L'idea del Zurich percorso vita è nata negli anni Sessanta a Wollishofen presso

curazione VITA a partecipare come sponsor, che peraltro ha dato il nome all'iniziativa. Il 18 maggio 1968 a Zurigo Fluntern fu inaugurato il primo percorso vita. Nessuno si sarebbe mai immaginato quanto velocemente questa iniziativa si sarebbe diffusa. Già nel 1973 a Küssnacht am Rigi fu inaugurato il 100° percorso vita.

Il programma di esercitazione inizialmente era rivolto soprattutto agli atleti allenati. Poiché tuttavia sempre più dilettanti e famiglie con bambini facevano questo percorso, fu necessario un ripensamento. Dopo diverse modifiche, nel 1997 di concerto con l'Istituto di scienza dello sport di Magglingen è stato elaborato un concetto del tutto nuovo, che è stato poi esteso a tutta la Svizzera. La sua attualità viene verificata > pag. 25



Ein Vitaparcours hat 15 Stationen mit insgesamt 43 Übungen, die individuell ausgeführt werden können.

Chaque parcoursvita possède 15 stations proposant au total 43 exercices indépendants.

Un percorso Vita ha 15 stazioni con 43 esercizi complessivi, che possono essere svolti individualmente.

Wichtig für Rheumabetroffene: Schmerzfrei üben und die eigenen Grenzen nicht überschreiten! Vor allem Anfänger sollten sich nicht überfordern, sondern die Belastung langsam steigern. An vielen Stationen kann man zwischen verschiedenen Schwierigkeitsgraden wählen. Auch hier gilt: Die Schmerzgrenze respektieren und lieber mit weniger Wiederholungen starten.

Häufig assoziiert man den Zurich vitaparcours mit Joggen. Und natürlich sind die Abschnitte zwischen den Stationen für das Ausdauertraining vorgesehen. Aber niemand muss Spitzensport betreiben: Zügiges Gehen reicht völlig aus, ergibt ebenfalls einen guten Trainingseffekt und ist je nach Grundkrankung sogar empfehlenswerter, da die Gelenke weniger stark belastet werden.

In der Schweiz stehen rund 500 Zurich vitaparcours zum Training in frischer Waldluft zur Verfügung, mit jeweils 15 Stationen und einer Auswahl von insgesamt 43 Übungen. Bei diesem breiten Angebot findet fast jeder auch einen Parcours in seiner Nähe. Es lohnt sich, dem grössten Fitnessclub wieder einmal einen Besuch abzustatten und in frischer Frühlingswaldluft in Bewegung zu kommen. ■

concept. Le premier parcours fut inauguré le 18 mai 1968 dans le quartier Fluntern, à Zurich. Personne ne s'attendait à la propagation vertigineuse qui s'ensuivit. Dès 1973, le 100^{ème} parcoursvita était inauguré, à Küssnacht am Rigi.

A l'origine, le programme d'exercices était axé sur les gymnastes entraînés, mais vu qu'un nombre toujours plus important de profanes et de familles avec enfants profitait des installations, elles furent repensées. Après plusieurs adaptations, un nouveau concept fut développé en 1997 et mis en œuvre dans toute la Suisse avec le concours de l'Institut Magglingen, spécialisé dans les sciences du sport. Il est sans cesse révisé et reflète aujourd'hui encore les dernières connaissances en la matière.

Zurich parcoursvita pour les personnes atteintes de rhumatismes

On ne répétera jamais assez combien il est important de bouger quand on souffre de rhumatismes. Le parcoursvita offre une excellente alternative au patient qui n'a pas envie de pratiquer un sport de groupe fixe. Car le plus beau, c'est qu'on peut très bien être actif individuellement, avec si peu, et sans équipement cher ou vêtements high-tech: une simple paire de chaussures de gym ou de marche, des vêtements décontractés, et c'est parti!

Point important pour les personnes atteintes de rhumatismes: exercez-vous sans vous faire mal, et évitez de dépasser vos limites! Mais surtout, les débutants ne doivent pas être trop exigeants avec eux-mêmes, et augmenter doucement leurs efforts. De nombreuses stations offrant la possibilité de choisir entre différents degrés de difficulté, il convient de respecter les limites de la douleur et de commencer sans trop de répétitions.

Bien souvent, le Zurich parcoursvita est associé au jogging. Et, bien entendu, les tronçons entre les stations sont prévus pour entraîner sa condition. Néanmoins, personne n'est obligé de s'entraîner comme un champion: une marche rapide suffit, génère aussi un bon effet d'entraînement et est même plus recommandée en fonction de la maladie, car elle sollicite moins les articulations.

En Suisse, on compte environ 500 Zurich parcoursvita permettant de s'entraîner au grand air en forêt et proposant chaque fois 15 stations et une sélection totale de 43 exercices. Pratiquement tout le monde trouvera donc un parcours près de chez lui. Il vaut la peine de se rendre une fois dans le plus grand club de fitness et de bouger en profitant de l'air frais et printanier de la forêt. ■

continuamente e corrisponde alle più recenti conoscenze della scienza dello sport.

Zurich parcoursvita per le persone affette da reumatismo

L'importanza del movimento in presenza di reumatismo non può mai essere sottolineata a sufficienza. Per chi preferisce non partecipare a un gruppo sportivo fisso, il percorso vita è una splendida alternativa. Il bello è infatti che si può essere attivi in piena autonomia. E c'è bisogno di ben poco: non servono attrezature costose né capi d'abbigliamento high-tech. Basta infilare un paio di scarpe da ginnastica o da corsa, un abbigliamento comodo e si parte!

Importante per le persone affette da reumatismo: esercitarsi senza dolori e non superare i propri limiti! Soprattutto i principianti non devono esagerare, ma aumentare il carico lentamente. In molte stazioni è possibile scegliere fra diversi gradi di difficoltà. Anche qui vale il principio secondo cui il grado di

dolore va rispettato ed è meglio iniziare con poche ripetizioni.

Spesso il Zurich percorsovita è associato mentalmente al jogging. E naturalmente gli intervalli tra le stazioni sono pensati per l'allenamento della resistenza.

Ma nessuno deve praticare dello sport a livello agonistico: camminare a passo spedito è già più che sufficiente, genera comunque un buon effetto di allenamento ed è, a seconda della malattia di base, persino più consigliato, poiché le articolazioni vengono sollecitate in modo meno forte.

In Svizzera ci sono circa 500 «Zurich percorsivita» per l'allenamento all'aria aperta nei boschi, rispettivamente con 15 stazioni e una scelta complessiva di 43 esercizi. Con questa ampia offerta quasi ognuno trova un percorsovita vicino a casa propria. Vale davvero la pena fare almeno una volta una puntatina nel più grande club fitness esistente e mettersi in movimento all'aria fresca del bosco in primavera. ■

Mit Kindern oder Enkelkindern macht ein Vitaparcours besonders viel Spaß.

Faire un parcoursvita avec ses enfants ou petits-enfants: une source de plaisir garantie!

I percorsi Vita con i figli o i nipotini sono davvero divertenti.



Weiterführende Informationen

In der Schweiz gibt es:

- 498 Zurich vitaparcours
(70% Deutschschweiz und Fürstentum Liechtenstein, 23% in der Romandie und 7% im Tessin)
- 21 Kurz- und 477 Normalparcours

Ein Normalparcours hat durchschnittlich:

- 2,35 km Länge
- 59 m Steigung

Ausführliche Informationen bietet die Website www.zurichvitaparcours.ch. Mithilfe einer Suchfunktion können Sie dort auch den Vitaparcours in Ihrer Nähe finden.

Weiterer Service der Website ist ein Trainingsprogramm mit Übungen für den Alltag.

Informations complémentaires

On trouve en Suisse:

- 498 Zurich parcoursvita (70 % en Suisse alémanique et au Liechtenstein, 23 % en Romandie et 7 % dans le Tessin)
- 21 parcours courte distance et 477 normaux

Un parcours normal a en moyenne:

- une longueur de 2,35 km
- un dénivelé de 59 m

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter www.zurichvitaparcours.ch. Une fonction de recherche vous permettra en outre de trouver le parcoursvita le plus proche de chez vous.

Ce site Web propose aussi un programme d'entraînement avec des exercices pour le quotidien.

Altre informazioni

In Svizzera esistono:

- 498 Zurich percorsivita (70% Svizzera tedesca e Principato del Liechtenstein, 23% in Romandia e 7% in Ticino)
- 21 percorsivita brevi e 477 percorsi-vita normali

Un percorso vita normale ha mediamente:

- 2,35 km di lunghezza
- 59 m di pendenza

Informazioni dettagliate sono riportate sul sito www.zurichpercorsovita.ch. Mediante una funzione di ricerca trovate anche il percorso vita più vicino a voi.

Un servizio aggiuntivo offerto dal sito Internet è un programma di allenamento con esercizi per tutti i giorni.



Gartenarbeit

Alles im grünen Bereich

Umgraben, säen, pflanzen, jäten, das Heranwachsen von Leben beobachten, den Duft der Blumen und des frisch gemähten Grases einatmen, Licht und Luft geniessen – all das macht Garten zum Lebensraum. Genauso wie das Ausruhen im Liegestuhl, das Grillieren mit Freunden oder der Schwatz mit den Nachbarn am Gartenhag. Ein Garten lässt Körper und Geist aufblühen. Redaktion: Katrin Bleil, Fotos: Conratin Frei

«Narren hasten, Kluge warten, Weise gehen in den Garten», schrieb der Literatur-Nobelpreisträger Rabindranath Thakur. Und tatsächlich lässt ein Garten Körper und Geist aufblühen. Seine heilsame Wirkung ist schon seit Jahrhunderten bekannt. Warum aber tut uns ein Garten so gut?

Zunächst gilt für den Aufenthalt im Garten dasselbe wie für die Bewegung in der Natur im Allgemeinen: Der Blutdruck sinkt, der Puls beruhigt sich, Muskelverspannungen lösen sich, der Stoffwechsel wird angeregt, der Kreislauf stabilisiert sich. Das Immunsystem wird gestärkt, das Licht fördert die Vitamin-D-Produktion und unterstützt damit unseren Knochenbau. Bei der Gartenarbeit stärken wir verschiedene Muskelgruppen, trainieren

Ein Garten entfaltet die beschriebenen positiven Wirkungen aber nur so lange, als er uns nicht überfordert. Ein schöner Garten ist harte Arbeit, die niemals aufhört. Wenn die Gelenke «knorzen» oder der Rücken schmerzt, lässt die Freude schnell nach und viele Arbeiten werden zur Herausforderung. Ist der Garten zu gross oder sind unsere Pläne zu ambitioniert, erdrücken uns die Anforderungen. Achten Sie darauf, dass Ihr Garten immer Genuss bleibt. Damit Ihnen dies besser gelingt, gibt es einige Tipps.

Gute Planung:

- Legen Sie breite Plattenwege an sowie eben zugängliche Beete – Kieswege sind ebenso Stolperfallen wie Beet-einfassungen.
- Bedenken Sie die Schlauchlänge – Beete sollten problemlos mit dem Schlauch bewässerbar sein. Alternativ ein Regenfass in der Nähe aufstellen und eine kleinere, leichte Spritzkanne häufiger füllen, anstatt eine grosse Kanne über lange Wege zu schleppen. Das schont Gelenke und Rücken. > S. 28

contente le sens du toucher et procure un sentiment de bonheur. Quant aux sens de l'odorat et du goût, ils ne sont pas en reste dans un jardin!

Les plantes nous apprennent, par ailleurs, un certain nombre de choses: elles ont une soif de vie extraordinaire et sont des modèles de patience et d'adaptabilité. Elles nous prennent tels que nous sommes. Pas de jugement, pas de catégorisation et peu importe que l'on soit malade ou en bonne forme. Les plantes réagissent aux soins qu'on leur apporte et nous récompensent par des fleurs, ou une récolte.

Jardiner libère tous ces effets positifs, tant que l'on évite le surmenage. Jouir d'un beau jardin exige beaucoup de travail. C'est une activité sans fin. Le plaisir se dissipe rapidement quand les articulations «coincent» ou quand le dos est douloureux. De nombreux travaux se transforment alors en véritables défis. Un jardin trop grand ou des plans > p. 28

Jardinage

Mettez-vous au vert

Bêcher, semer, planter, arracher, observer le cycle de la vie, respirer le doux parfum des fleurs et de l'herbe fraîchement tondu, prendre un bol d'air et de lumière – le jardinage, c'est tout un programme! Profiter de son extérieur, c'est aussi se reposer sur une chaise longue, recevoir ses amis autour d'un barbecue ou encore bavarder avec les voisins entre deux coups de râteau. Le jardin permet l'épanouissement du corps et de l'esprit. Rédaction: Katrin Bleil, Photos: Conratin Frei

Rabindranath Thakur, prix Nobel de littérature, écrivait: «Les sots se précipitent, les intelligents patientent et les sages vont dans le jardin.» C'est un fait, s'occuper de son jardin épanouit le corps et l'esprit... une action bénéfique connue depuis des siècles. Mais pourquoi jardiner est-il aussi bon?

D'une manière générale, le jardinage a des effets comparables à de l'exercice en pleine nature: la pression artérielle baisse, le pouls ralentit, les tensions musculaires se dénouent, le métabolisme

est stimulé et la circulation sanguine stabilisée, le système immunitaire est renforcé et la production de vitamine D stimulée par la lumière, ce dont bénéficient nos os. Le jardinage actionne différents groupes de muscles, il développe également la force et la coordination.

Quand on jardine, tous nos sens sont en éveil. Et il a été prouvé scientifiquement que la simple contemplation de plantes produisait un effet relaxant et antalgique. Ecouter les bruits de la nature est également très apaisant. Gratter la terre

Giardinaggio

Semaforo verde per il giardinaggio

Vangare, seminare, piantare, estirpare le erbacce, osservare la vita che cresce, respirare il profumo dei fiori e dell'erba appena tagliata, beneficiare della luce e dell'aria aperta – tutto questo rende il giardino uno spazio da vivere. Come anche rilassarsi su una sedia a sdraio, organizzare una grigliata con gli amici o scambiare quattro chiacchiere con il vicino. Un giardino fa «fiorire» il corpo e lo spirito.

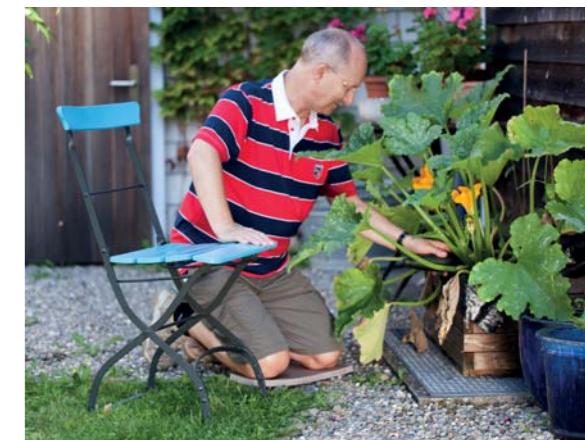
Redazione: Katrin Bleil, Foto: Conratin Frei

«Gli stolti vanno di fretta, i sagaci attendono, i saggi vanno in giardino» scriveva il premio Nobel per la letteratura Rabindranath Thakur. E in effetti un giardino riesce a far «fiorire» corpo e spirito. Il suo effetto terapeutico è noto da secoli. Ma perché un giardino fa così bene?

Innanzitutto trattenersi in giardino è come fare movimento immersi nella natura in generale: la pressione diminuisce,

il battito cardiaco rallenta, le tensioni muscolari si allentano, il metabolismo viene stimolato, la circolazione si stabilizza. Il sistema immunitario viene rafforzato, la luce stimola la produzione di vitamina D e sostiene pertanto la nostra ossatura. Quando si lavora in giardino si rinforzano diversi gruppi muscolari, vengono esercitate la forza e la coordinazione.

Il giardinaggio stimola tutti i > pag. 30



Stürzen vorbeugen – stellen Sie sich einen Stuhl oder Gartenhocker in Reichweite.

Prévenir les chutes – ayez un siège ou un tabouret de jardin à portée de main.

Prevenire le cadute – tenete una sedia o uno sgabello a portata di mano.

Pflegebedarf:

- Überlegen Sie sich gut, wie arbeitsintensiv der Garten sein darf. Manche Gemüsesorten benötigen weniger Pflege als andere, ein Ziergarten weniger als ein Nutzgarten.
- Fällt das Bücken schwer, stellen Sie auf gelenkschonende Pflanztechniken um wie z. B. die Erdsackkultur oder das Hochbeet.

Gartengeräte:

- Eine weiche Unterlage schont die Kniegelenke beim Jäten. Im Handel sind spezielle Kniekissen oder Kniepolster erhältlich. Wenn Sie die Knie nicht mehr weit beugen können, setzen Sie sich auf einen kleinen Hocker.
- Gelenkschonend sind Gartenscheren, die sich von selbst wieder öffnen. Die Aufmachbewegung entfällt, das Zudrücken ist kraftsparend. Auch gute geschliffene Schneidewerkzeuge reduzieren den Kraftaufwand.
- Besonders gelenkschonend sind Gartengeräte mit einem aufrechten, rutschfesten Griff, der es ermöglicht, mit geradem Handgelenk und wenig Kraftaufwand zu arbeiten.
- Schmerzen Ihre Hände oder Finger, verbreitern Sie den Griff bei kleinen Geräten z. B. mit Moosgummi. Im



Besonders gelenkschonend sind Gartengeräte mit einem aufrechten Griff.

Les outils de jardinage à manche vertical ménagent les articulations.

Particolarmente indicati per proteggere le articolazioni sono gli attrezzi da giardinaggio con un manico diritto.

- Fachhandel erhältlich sind auch ergonomische Geräte, deren Griff bereits verdickt ist. Dickere Griffe sind angenehmer und verringern den Druck auf Ihre Fingergelenke.
- Setzen Sie Geräte mit einem Teleskopstiel ein, sodass Sie sich nicht zu weit nach unten bücken müssen, was Ihre Wirbelsäule stark belastet.
- Wählen Sie leichte Gartengeräte.

Arbeitskleidung:

- Tragen Sie feste, geschlossene Schuhe mit guter Sohle. Alte offene Schlappen sind zwar bequem, aber eine der Hauptursachen für Stürze.
- Ein Nierengurt aus Angora schützt Ihren Rücken, beugt Verkühlungen und damit Verspannungen und Schmerzen vor.
- Wählen Sie atmungsaktive Kleidung. Sie trocknet schneller, wenn wir schwitzen. Feuchte Kleidung wird schnell kalt, wenn wir zu einer leichteren Tätigkeit wechseln. Die Muskulatur verspannt und die Rückenschmerzen sind vorprogrammiert.

Sturzprophylaxe:

- Unfälle im Garten sind leider keine Seltenheit. Wechseln Sie Positionen nicht zu abrupt. Gerade beim Aufstehen wird es einem sonst leicht schwindelig.
- Stellen Sie sich einen Stuhl oder Gartenhocker in Reichweite.
- Arbeiten Sie bei Tageslicht im Garten. Bei schlechtem, diffusem Dämmerlicht übersehen wir Stolperfallen zu leicht.

- Bedenken Sie die Rutschgefahr bei Nässe und vor allem auf nassem Laub.
- Sehr viele Gartenunfälle passieren beim Obstpflücken. Eine Alternative sind Säulen- oder Niederbaumobst. Bei beiden sind die Früchte bequem zu erreichen.

Pauses:

- Versuchen Sie die Arbeiten aufzuteilen. Arbeiten Sie nicht länger als eine halbe Stunde schwer und unterbrechen dann mit einer leichteren

Arbeit. Strecken Sie sich zwischen-durch oder machen Sie eine Dehnungsübung.

- Und wenn der geliebte Garten trotz aller Tipps zur Belastung wird? Überlegen Sie sich, ob Ihnen nicht doch ein grosser Tisch mit Pflanzkästen reicht. Eine solche Alternative bietet einen überschaubaren Rahmen, bei dem viele Arbeiten entfallen und die Freude am Gärtnern dennoch erhalten bleibt. ▀

trop ambitieux peuvent nous faire ployer. Il faut donc toujours veiller à ce que le jardinage reste un passe-temps plaisant. Voici quelques conseils à cet effet:

Une bonne planification:

- Prévoyez de larges sentiers dallés ainsi que des plates-bandes aisément accessibles (même niveau), les allées en gravier et bordures de massif pouvant faire trébucher.
- Pensez à la longueur de vos tuyaux – vos plates-bandes doivent pouvoir être arrosées sans problème au jet d'eau. A défaut, disposez un bac de récupération d'eau de pluie à proximité. Muni(e) d'un petit arrosoir léger, vous multiplierez les allées et venues plutôt que de transporter un gros arrosoir sur de longues distances. Vos articulations et votre dos vous en remercierons.

Entretien:

- réfléchissez bien au travail que le jardin va vous demander. Certains légumes ont besoin de moins d'entretien que d'autres, un jardin d'agrément est moins exigeant qu'un potager.
- Si la position penchée vous est pénible, optez pour la culture en sacs de terre ou les plates-bandes surélevées, car elles ménageront vos articulations.

Outils de jardinage:

- Pour désherber, s'agenouiller sur un



Die therapeutische Wirkung von Gärten ist schon lange bekannt.

L'action thérapeutique des jardins est connue depuis très longtemps.

L'effetto terapeutico di giardini e orti è già noto da tempo.

Pauses:

- Essayez de répartir les travaux. Alternez les tâches difficiles avec celles plus simples et ne consacrez pas plus de 30 minutes d'affilée aux travaux les plus exigeants. Etirez-vous de temps en temps ou bien faites un exercice d'étirement.

Et si, malgré tous ces bons conseils, le jardin devient une contrainte, demandez-vous si une grande table sur laquelle vous installeriez des jardinières ne serait pas suffisante pour vous. Vous aurez toujours le plaisir de jardiner, mais sans les nombreux travaux qu'exige un jardin. ▀



Weitere Tipps und ausführlichere Erläuterungen zu den oben genannten Punkten finden Sie in unserer Kurzbroschüre «Alles im grünen Bereich» (Bestellnummer D 1070).

Vous trouverez plus de conseils et des explications détaillées sur les points ci-dessus dans notre livret «Mettez-vous au vert» (numéro de commande F 1070).

Altri consigli e spiegazioni dettagliate sui punti suddetti sono disponibili nel nostro opuscolo breve «Semaforo verde per il giardinaggio» (numero d'ordine It 1070).

sensi. È dimostrato scientificamente che la sola vista delle piante ha un effetto rilassante e lenitivo. Tranquillizzante è anche ascoltare i rumori della natura. Il senso del tatto trasmette sensazioni di gioia mentre si scava con le mani nella terra e il senso dell'olfatto e del gusto non mancano in nessun giardino. Ma dalle piante possiamo anche imparare molto: le piante possiedono una forte volontà di sopravvivenza, ci insegnano la capacità di adattamento e la pazienza. Inoltre le piante ci accettano così come siamo. Non valutano e non ci mettono in nessun cassetto. A loro non importa se siamo sani o malati. Le piante reagiscono alle nostre cure, ripagandoci con fiori o con il raccolto.

Un giardino sprigiona questi positivi effetti descritti solo nella misura in cui non ci lasciamo sopraffare. Un bel giardino è il risultato di un duro lavoro,



Gute Arbeitskleidung ist ein Muss. Sie beugt Verletzungen und Erkrankungen vor.

Une bonne tenue de travail est une nécessité. Elle évite les blessures et les affections.

Per prevenire infortuni e malattie è fondamentale indossare un buon abbigliamento da lavoro.

che non termina mai. Ma se le articolazioni cominciano a soffrirne o la schiena fa male, allora il piacere del giardinaggio scompare velocemente e molti lavori diventano una sfida. Se il giardino è troppo grande o se i nostri progetti sono troppo ambiziosi, le fatiche hanno la meglio su di noi. Fate in modo che il vostro giardino rimanga sempre un piacere. E per riuscirci, seguite i nostri consigli.

Buona progettazione

- Progettate sentieri ampi e lastricati e aiuole accessibili in piano – la ghiaia e le bordure delle aiuole possono fare inciampare.
- Pensate alla lunghezza della canna dell'acqua – le aiuole devono poter essere annaffiate con la canna senza problemi. In alternativa, è possibile sistemare un contenitore per la raccolta dell'acqua piovana, riempiendo più spesso un annaffiatoio piccolo e leggero, anziché trascinare un annaffiatoio grande per lunghe distanze. Questo consente di preservare le articolazioni e la schiena.

Manutenzione

- Pensate bene su quanto volete impegnarvi in giardino. Alcune specie di ortaggi richiedono meno cure di altre, un giardino con alcune piante da fiore richiede meno lavoro di un orto.
- Se piegarvi per voi è un problema, puntate su tecniche colturali che non sovraccarichino le vostre articolazioni, per esempio la coltivazione in appositi sacchi o le aiuole rialzate.

Attrezzi

- Quando si estirpano le erbacce, l'uso di un supporto morbido protegge le articolazioni delle ginocchia. In commercio sono disponibili speciali cuscini per le ginocchia o inginocchietti imbottiti. Se non riuscite più a flettere bene le ginocchia, sedetevi su un piccolo sgabello.
- Le cesoie da giardinaggio che si riaprono automaticamente proteggono le articolazioni.



Zusatzgriffe entlasten Rücken und Hände.

Des poignées supplémentaires soulagent le dos et les mains.

Anche i manici supplementari alleviano lo sforzo di schiena e mani.

leggera. La muscolatura si irrigidisce e il mal di schiena è assicurato.

Prevenire le cadute

- Gli infortuni in giardino purtroppo non sono una rarità. Non cambiate posizione troppo bruscamente. Spesso alzarsi troppo in fretta fa venire le vertigini.
- Tenere una sedia o uno sgabello a portata di mano.
- Lavorate in giardino durante il giorno. All'imbrunire, quando la luce è scarsa, fatichiamo a distinguere gli ostacoli.
- Fate attenzione a non scivolare sul terreno umido e soprattutto sul fogliame bagnato.
- Molti infortuni avvengono quando si raccoglie la frutta. Un'alternativa

consiste negli alberi da frutto nani o a colonna, i cui frutti si raggiungono in tutta comodità.

Pause

- Cercate di distribuire bene i lavori. Non svolgete lavori pesanti per più di mezz'ora e inframmezzateli con attività più leggere. Stiratevi di tanto in tanto o fate un esercizio di allungamento.

E se il tanto amato giardino implica un carico troppo pesante nonostante abbiate seguito tutti i suggerimenti? Valutate se non sia sufficiente un grande tavolo con dei vasi. Questa alternativa vi consentirà di avere tutto sotto controllo, di ridurre molti lavori e di continuare ad assaporare il piacere del giardinaggio. ■

Fit für die Gartenarbeit En forme pour travailler au jardin In forma per il giardinaggio

Richtiges Tragen Porter correctement une charge Portare un peso in modo corretto

Den Gegenstand so körpernah wie möglich tragen. Je weiter weg wir ihn halten, desto grösser ist die Belastung für den Rücken.
Außerdem lohnt sich grundsätzlich die Überlegung, ob Sie den betreffenden Gegenstand wirklich tragen wollen. Dabei ist es manchmal nicht leicht, ehrlich zu sich selber zu sein und sich einzustehen, dass etwas zu schwer ist und die eigenen Kräfte überfordert. Können Sie vielleicht die Schubkarre einsetzen oder einen Sack zur Hilfe nehmen, um die Last am Boden hinter sich her zu ziehen – auch wenn dies etwas mehr Zeit in Anspruch nimmt?

L'oggetto deve essere tenuto aderente al corpo. Quanto maggiore è la distanza dell'oggetto da noi, tanto maggiore è lo sforzo a cui sottoponiamo la schiena. Inoltre è bene chiedersi se davvero dobbiamo sollevare e spostare l'oggetto in



questione. A volte non è facile ammettere a se stessi che qualcosa è troppo pesante e che non siamo in grado di spostarlo. Perché non utilizzare la carriola o un sacco per trascinare l'oggetto sul terreno, anche se richiede più tempo?



Richtiges Heben Se lever correctement Sollevare gli oggetti

Erste Regel beim Heben: ein gerader Rücken!

Zweite Regel: Die Knie nur so viel wie nötig beugen.

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, sich diesen Bewegungsablauf vorzustellen, setzen Sie sich einmal ganz langsam auf einen Stuhl. Achten Sie darauf, wie Sie Ihren Körper dabei bewegen. Automatisch gehen wir nämlich beim Hinsetzen in die richtige Beugehaltung, das Gesäß verschiebt sich nach hinten, der Rücken bleibt gerade, die Knie werden gebeugt. Wenn Sie das nächste Mal eine Last anheben müssen, stellen Sie sich einfach vor, sich auf einen imaginären Stuhl zu setzen, und schon führen Sie die richtige Bewegung aus.

Première règle à observer lorsque vous vous relevez: gardez le dos droit!

Deuxième règle: fléchir les genoux juste ce qu'il faut.

Si vous avez des difficultés à vous imaginer ce mouvement, asseyez-vous très lentement sur une chaise, en veillant à la manière dont vous bougez votre corps. Lorsque nous nous asseyons, nous adoptons automatiquement la bonne inclinaison, les fesses partent en arrière, le dos reste droit et les genoux sont fléchis. La prochaine fois que vous devrez soulever une charge, imaginez que vous êtes en train de vous asseoir sur une chaise imaginaire et automatiquement, vous effectuerez le bon mouvement.

Stützen Sie sich ab Prendre appui Appoggiarsi quando è possibile

Wenn immer möglich, stützen Sie sich ab! Wenn Sie wie zum Beispiel beim Giessen einhändig arbeiten, kann die andere Hand – auf dem Knie abgestützt – Entlastung bringen. Oder lehnen Sie sich während des Arbeitens beispielsweise an einen Baum an, auch dies entlastet.

Prenez appui dès que vous le pouvez!
Si vous travaillez d'une main pour arroser, par exemple, l'autre main en appui sur l'un de vos genoux peut



Prima regola per chi deve sollevare degli oggetti: tenere la schiena dritta!

Seconda regola: piegare le ginocchia solo quanto necessario.

Se non riuscite a comprendere la sequenza di movimenti, sedetevi lentamente su una sedia, facendo attenzione a come vi muovete. La postura che assumiamo automaticamente sedendoci è, infatti, quella corretta: ci pieghiamo spingendo indietro il sedere, mantenendo dritta la schiena e flettendo le ginocchia. La prossima volta che dovrete sollevare un peso, immaginate di sedervi su una sedia invisibile. In questo modo eseguirete correttamente il movimento.

Rücken entlasten Soulager le dos Stirare la schiena

Ziel: Untere Rückenmuskulatur dehnen.

Ausgangsstellung: Sitzend auf einem Stuhl oder Hocker, die Füsse sind hüftbreit aufgestellt und haben guten Bodenkontakt.

Ausführung: Neigen Sie nun den Oberkörper langsam ganz nach vorne und verstärken Sie, mit den Armen aussen an den Fussgelenken, den Zug: Den Kopf während der ganzen Dehnung hängen lassen. Führen Sie die Übung nicht aus, wenn Sie an Osteoporose leiden.

Wiederholungen: Dehnen Sie über 2 bis 3 Atemzüge.

But: étirer la musculature du bas du dos.

Position de départ: assis sur un siège ou un tabouret, les pieds écartés et bien en contact avec le sol.

Exercice: inclinez lentement le buste vers l'avant et accentuez la traction en

tendant les bras au niveau des chevilles.

Laissez pendre librement votre tête pendant toute la durée de l'étirement. N'effectuez pas cet exercice si vous souffrez d'ostéoporose.

Répétitions: étirez-vous pendant 2 ou 3 respirations.

Obiettivo: Allungare la muscolatura dorsale e lombare.

Posizione iniziale: Posizione seduta (sedia o sgabello), con i piedi all'altezza delle anche e ben aderenti a terra.

Esercizio: Piegare il busto in avanti lentamente e, lasciando la testa a penzoloni, allungare le braccia sino alle caviglie per sottoporre la schiena a una maggiore trazione. Questo esercizio è consigliato per chi soffre di osteoporosi.

Ripetizioni: Mantenere l'allungamento per 2 o 3 inspirazioni ed espirazioni.



Schultergelenke beweglich halten Mobiliser les épaules Mantenere la mobilità delle spalle

Ziel: Beweglichkeit des Schultergelenks erhalten oder verbessern.

Ausgangsstellung: Stehend, Füße sind hüftbreit aufgestellt und haben guten Bodenkontakt.

Ausführung: Schwingen Sie die Arme vor und zurück, gehen Sie dabei leicht in die Knie. Kopf und Rücken bleiben gerade, die Schultern entspannt.

Wiederholungen: 8 bis 10 mal

But: maintenir ou améliorer la mobilité de l'articulation de l'épaule.

Position de départ: debout, les pieds écartés et bien en contact avec le sol.

Exercice: tendez les bras en avant et en

arrière, en pliant légèrement les genoux.

La tête et le dos restent droits, les épaules sont détendues.

Répétez le mouvement: 8 à 10 fois

Obiettivo: Mantenere o migliorare la mobilità delle spalle.

Posizione iniziale: Posizione eretta, in appoggio su entrambi i piedi posti all'altezza delle anche e ben aderenti a terra.

Esercizio: Far oscillare le braccia avanti e indietro, piegando leggermente le ginocchia. Testa e schiena rimangono dritte, le spalle sono rilassate.

Ripetizioni: Da 8 a 10 volte.

Gartenarbeit leicht und sicher

Le jardinage facile et sûr

Lavori semplici e sicuri

Geniessen Sie Ihren Garten ohne Muskelkater und Gelenkschmerzen.
Ergonomische Gartenhelper mit durchdachtem Design garantieren
kraftsparendes genussvolles Arbeiten.

Profitez de votre jardin sans la moindre courbature ni douleur articulaire. Ces moyens auxiliaires de jardinage ergonomiques au design étudié vous assurent de prendre du plaisir à travailler, tout en économisant vos forces.

Godetevi il giardino senza dolori ai muscoli e alle articolazioni. Gli ausili ergonomici per il giardinaggio dal design intelligente garantiscono un lavoro facile e piacevole senza fare troppi sforzi.



Gartensitz/Kniekissen

Umgedreht, wird aus dem bequemen Sitz ein sanftes Kniekissen für intensive Gartenarbeiten am Boden.

Siège de jardin/coussin pour genoux
Retourné, ce siège confortable se transforme en un doux coussin pour genoux

adapté aux travaux de jardinage intensifs au niveau du sol.

Seduta da giardino e cuscino per ginocchia

Capovolta, questa comoda seduta diventa un soffice cuscino per le ginocchia per lavori impegnativi a terra.

Masse/Dimensions/Misure:
50×27×40 cm
Gewicht/Poids/Peso: 2,3 kg
Nr./N°/N. 5412; CHF 84.50

Sonderpreis, siehe Rabattaktion und Bestelltalon Seite 6.

Un prix exceptionnel, voir l'action promotionnelle et le talon de commande à la page 6.

Prezzo speciale, vedere la promozione sconti e il tagliando di ordinazione a pagina 6.



Astschere

Zum Schneiden dünner Äste. Die langen Griffe und der patentierte Getriebemechanismus dieser Schere minimieren den Kraftaufwand.

Séateur

Pour tailler des branches fines. Les longues poignées et le mécanisme d'entraînement breveté de ce séateur réduisent au minimum la force requise pour le manipuler.

Troncarami

Adatto a rami sottili. I lunghi manici e il meccanismo a ingranaggi brevettato riducono al minimo l'uso della forza.

Länge/Longueur/Lunghezza: 39 cm
Gewicht/Poids/Peso: 380 g
Nr./N°/N. 5413; CHF 45.00

Bestellungen

Pour commander
Ordinazioni
www.rheumaliga-shop.ch
Tel./Tél./Tel. 044 487 40 10

Ergonomische Giesskanne

Die Kanne mit Köpfchen. Der feste Längs- und der schwenkbare Quergriff dieser Spritzkanne verteilen die Last auf beide Hände und Arme.

Arrosoir ergonomique

Arrosoir avec pomme. Ses deux solides anses longitudinale et transversale répartissent la charge dans les deux mains et dans les deux bras.

Annaffiatoio ergonomico

Un annaffiatoio ingegnoso: la maniglia fissa longitudinale e quella trasversale mobile distribuiscono il carico su entrambe le mani e le braccia.

Fassungsvermögen/Contenance/
Capacità: 10 l
Nr./N°/N. 5419; CHF 20.00

Ratschen-Astschere

Ohne zu ächzen, knacken Sie mit dieser kraftvollen Schere auch dicke Äste. Die eingebaute Ratsche etappiert den Schneidevorgang in drei Stufen.

Séateur à crémaillère

Grâce à ce séateur puissant, vous viendrez aussi à bout des branches les plus épaisses sans la moindre souffrance. La crémaillère intégrée répartit le processus de coupe en trois étapes.

Troncarami a cricchetto

Senza fatica, con questo potente troncarami taglierete anche i rami grossi. Il cricchetto integrato consente di eseguire il taglio in tre passaggi.

Länge/Longueur/Lunghezza: 57 cm
Gewicht/Poids/Peso: 630 g
Nr./N°/N. 5414; CHF 79.20

Gelenk-Gartenschere

Der innovative Gelenkmechanismus dieser Gartenschere verteilt den Druck gleichmäßig auf alle Finger. Geeignet zum Schneiden von Blumen und Stauden.

Séateur à double levier à lame franche

Le mécanisme innovant de double levier de ce séateur répartit la pression uniformément sur tous les doigts. Convient pour tailler fleurs et buissons.

Forbici per potare

L'innovativo meccanismo a snodo di questa forbice distribuisce la pressione uniformemente su tutte le dita. Adatto per tagliare fiori e potare siepi.

Nr./N°/N. 5410; CHF 49.80



Pflanzset: Gartenschaufel und -gabel

Diese beiden Gartenwerkzeuge aus glasfaserverstärktem Kunststoff sind federleicht, extrem stabil und witterungsbeständig.

Kit pour bacs et plates-bandes

Légers comme une plume, ces deux outils de jardinage en plastique renforcé de fibres de verre sont extrêmement stables et résistants aux intempéries.

Set per piantare

(paletta e forca da giardinaggio)
Questi due utensili da giardinaggio in plastica rinforzati con fibre di vetro sono leggerissimi, estremamente stabili e resistenti alle intemperie.

Gewicht/Poids/Peso: 100 g
Nr./N°/N. 5420; CHF 14.80

Treffpunkt ausser Haus

in Bewegung bleiben mit leichten Übungen für Gleichgewicht und Kraft, Zusammen sein, Unterhaltung und Lachen

Ort: in Schaffhausen
Leitung: Ruth Bancroft, Marthi Hiltebrand, Jeannine Süess, Marlies Windler
Zeit: Montag 14 – 16 Uhr
Preis: Fr. 10.– inkl. Zvieri
1x probieren gratis
Fahrdienst: nach Absprache kostenpflichtig
In Planung nächstens auch in Stein am Rhein

Auskunft und Anmeldung: Rheumaliga Schaffhausen



Claudia Hurtig,
Tel. 052 643 44 47

Rheumaliga Schaffhausen
Bewusst bewegt

VACANCES 2016

Vous craignez de partir seul(e)?

Séjours accompagnés à l'intention des rhumatisants du canton de Vaud

10 jours à l'hôtel, avec encadrement, excursions, animations, activités créatives, convivialité.

20 au 30 juin 2016

Crans-Montana

8 au 18 août 2016

Les Diablerets

12 au 22 septembre 2016

La Lenk

Renseignements et
inscription: 021 623 37 07
www.liguerhumatisme-vaud.ch



**Ligue vaudoise
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité

1	9	3	4	2	8	6	7	5
7	4	6	9	5	1	3	2	8
2	8	5	7	3	6	1	9	4
1	8	6	9	7	8	1	3	2
4	6	5	9	1	9	7	4	3
3	2	8	4	3	2	6	8	5
7	9	1	2	8	4	9	3	7
9	2	8	3	1	7	4	5	6
5	6	1	2	4	8	2	5	9
8	3	7	1	4	3	5	1	6
6	5	9	8	7	3	2	4	1
4	1	2	5	6	9	7	8	3

Auflösung/Solution/Soluzione!

Sudoku

Veranstaltungen der Rheumaliga beider Basel

Donnerstag, 21.4.2016, ab 18 Uhr

Tango statt Fango

Tanzabend mit Live-Musik und Tänzer
Hotel Merian, Meriansaal, Rheingasse 2, 4058 Basel
Eintritt: CHF 15.– für Nichtmitglieder

Mittwoch, 18.5.2016, 18.15 Uhr

Mitgliederversammlung

**Im Anschluss, Beginn ca. 18.45 Uhr,
Öffentlicher Vortrag:**

Beziehung Arzt-Patient

Lic. phil. Delia Schreiber, Psychologin, Buchautorin
Rheumaliga beider Basel, Hinterhaus,
Mittlere Strasse 35, Basel

Samstag, 28.5.2016, 10 – 16 Uhr

Schmerztagung Olten

Referate zum Thema Schmerz, Bewegungssequenz,
Podiumsdiskussion
Kantonsspital Olten, Baslerstrasse 150, Olten

Dienstag, 31.5.2016, 18 Uhr

Das Kreuz mit dem Kreuz

Dr. Harry Gebhard, Oberarzt
PD Dr. Hans-Heinrich Trouillier, leitender Arzt
Dr. Ursula Heim, Fachärztin Physikalische Medizin und
Rehabilitation FMH, Kantonsspital Baselland
Kantonsspital Bruderholz, Aula Personalwohnsiedlung

Die Teilnahme ist kostenlos, soweit nicht anders vermerkt.
Mehr Informationen erhalten Sie unter:

Rheumaliga beider Basel, Mittlere Strasse 35,
4056 Basel, Telefon 061 269 99 50,
info@rheumaliga-basel.ch,
www.rheumaliga.ch/blbs



Rheumaliga beider Basel
Bewusst bewegt

ASPV Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung
Association Suisse des Polyarthritiques
Associazione Svizzera dei Poliartritici

Selbsthilfegruppe RA-Frauenfeld

Rheumatoide Arthritis und Schmerzen

Eine Informationsveranstaltung
mit Herr Dr. med. M. Saur, Facharzt FMH für
Rheumatologie und Innere Medizin FMH

am Freitag, 18. März 2016 um 19.30 Uhr
im Rheuma- und Schmerzzentrum, Frauenfeld

weitere Informationen: Ursi Früh, Telefon 052 721 23 65

Aktuelles der Rheumaliga Zürich

Wissen ist ... – Tipps und Tricks im Austausch

Zürich (14 – 16 Uhr)
18.3.16 Wissen ist ... allerElEi!

Winterthur
25.4.16 Thema noch offen

Erzählcafé (14 – 16 Uhr)

Zürich
1.4.16 Thema Humor
27.5.16 Thema Dumm gelaufen

Winterthur
26.4.16 Thema Nostalgie

Gesund informiert (Referate 14 – 16 Uhr)

Winterthur
16.3.16 Rückenschmerzen? Ursachen und Therapien
13.4.16 Philosophie im Alltag – Nutzen für die Gesundheit

Zürich
23.3.16 Rückenschmerzen? Ursachen und Therapien
20.4.16 Leichter leben mit Humor
8.6.16 Operation oder Hilfsmittel? Orthopädie in der
Rheumatologie

Veranstaltungen in Zürich

15.4.16 Tanznachmittag Easy Dance
1.6.16 Generalversammlung der Rheumaliga Zürich mit
Referat zum Thema Schmerzende Schulter

Ausflüge

11.5.16 Führung durch das Opernhaus Zürich
6.6.16 Stadtrundgang mit dem «Bärner Gritli» in Bern

Aquafitness – Bewegungswoche in Serfaus, Tirol

16. – 23.7.16
Geniessen Sie gemeinsame Aktivferien im Sommer. Inmitten der herrlichen Bergwelt beleben Sie Körper und Geist.

Easy Moving – Aktiv im Freien

Abwechslungsreiches Gruppentraining in der Natur.
Diverse Kursorte in der Stadt und im Kanton Zürich.

Weitere Informationen erhalten Sie unter
www.rheumaliga.ch/zh
Telefon 044 405 45 50
admin.zh@rheumaliga.ch

Sudoku

Mittel/moyen/medio

5	4					6
9	2	3	5			
2	5	1		7		
	4				8	
3		5				4
6				8		
6	2	5	4			
3	7	9	8	1		
5				3	6	

Schwer/difficile/difficile

4				9	7	
5						4
	1	2			6	
1	8				3	
9		1		1		6
7	9	8	1	9	8	
8	7	6	5	7	6	
4					2	
3	4					5

Auflösung Seite 36

Solution page 36

Soluzioni a pagina 36

Kantonale Rheumaligen / Ligues cantonales / Leghe cantonali

AARGAU

Rheumaliga Aargau
Fröhlichstrasse 7
5200 Brugg

Kontaktpersonen:
Geschäftsleiterin: Helga am Rhyn
Kursadministration: Margrith Menzi, Herta Gysi
Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag, Donnerstag 13.30 – 17.00 Uhr
Mittwoch, Freitag 8.30 – 11.30 Uhr

Tel 056 442 19 42
Fax 056 442 19 43
info.ag@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/ag

Beratung

Telefonische Kurzberatung während der Öffnungszeiten. Für intensivere Beratung in unserer Geschäftsstelle bitten wir Sie, einen Termin zu vereinbaren.

Kurse

Aquawell, Active Backademy, Feldenkrais, Osteogym, Medizinisches Qi Gong, Sanftes Yoga.
Die Kurse mit genügender Teilnehmerzahl finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt.

Selbsthilfegruppen Kanton Aargau

Familiencoaching für Eltern von Rheuma-betroffenen Kindern, www.cg@cg-empowerment.ch,
Kontakt: Cristina Galfetti, Tel 056 667 42 42;
Lupus Erythematoses (SLEV), www.slev.ch,
Kontakt: Gabriela Quidort, Tel 056 245 23 74;
Polyarthritis (SPV), Gruppen in Aarau und Wettingen,
Kontakt: Agnes Weber, Tel 062 891 65 09;
Sclerodermie (SVS), www.sclerodermie.ch,
Kontakt: Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34,
giovanna.altorfer@sclerodermie.ch

APPENZELL AUSSERRHODEN/INNERRHODEN

Rheumaliga beider Appenzell
Geschäftsstelle
Rosenstrasse 25
9113 Degersheim

Kontaktperson: Sandra Lee
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag
9.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr

Tel 071 351 54 77
info.ap@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/ap

Detaillierte Auskunft über Termine, Fragen rund um Beratungen und Kurse erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Kurse
Active Backademy, Aquawell.
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten in diversen Orten statt.

BASEL, STADT/LANDSCHAFT

Rheumaliga beider Basel
Mittlere Strasse 35
4056 Basel

Tel 061 269 99 50
Fax 061 269 99 59
info@rheumaliga-basel.ch
www.rheumaliga.ch/blbs

Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr und
14.00 – 16.30 Uhr, Freitag 9.00 – 12.00 Uhr

Kontaktpersonen:
Geschäftsleiterin: Andrea Lüdi
Kurse/Administration: Bettina Eichenberger
Sozialberatung: Anja Sedano

Detaillierte Auskunft über Termine und Fragen rund um Beratungen sowie Kurse erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Beratung

Rheumapatienten/-innen und ihr Umfeld werden bei persönlichen, finanziellen oder versicherungsrechtlichen Belangen von erfahrenen Sozialarbeiter/-innen beraten.

Kurse

Wasserkurse: Aquawell, Power-Aquawell, Aquacura. Trockenkurse: Sanftes Pilates, Active Backademy/ Rücken-Fit, Osteogym, Rheumagymnastik, Qi Gong, Jonglieren.

Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt. Gratis-Schnupperkurse sind jederzeit möglich.

News

Senioren-Tanzabende: Start am 22.1.2016, dann jeden ersten und dritten Freitag im Monat, jeweils von 17 – 19 Uhr. Der Tanzabend wird von einer begeisterten Tänzerin begleitet. Adresse: Tanzstudio Alte Rumfabrik, Güterstrasse 145, Basel

Weitere Angebote

Hilfsmittel: Beratung und Verkauf des gesamten Sortimentes.

BERN

Rheumaliga Bern
Gurtengasse 6
Postfach
3000 Bern 7

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8.30 – 12.00 Uhr und Montag, Dienstag, Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr

Tel 031 311 00 06
Fax 031 311 00 07
info.be@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/be

Detaillierte Auskunft über Termine, Fragen rund um Beratungen und Kurse erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Kurse

Active Backademy, Aquawell.

Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten in diversen Orten statt.

Kurse

Aquacura, Aquawell, Osteogym, Rückenwell, Sanftes Pilates, Rheuma-Fit (Rheumagymnastik), Tai Ji/Qigong, Luna Yoga, Atemgymnastik. Die Kurse finden an unterschiedlichen Tagen und Zeiten in unterschiedlichen Orten statt. Bitte informieren Sie sich über Orte und Daten auf unserer Homepage www.rheumaliga.ch/be oder rufen Sie uns an (Tel 031 311 00 06). Wir beraten Sie gerne.

Gesundheitsberatungen für Menschen mit Rheuma und deren Angehörige

Beratung zu den Themen Rheuma, Schmerzen, Pflege, Alltagshilfen, Arbeitsplatzheraltung, Ernährung, Bewegung sowie zu psychosozialen Fragen! Unser Beratungs-Team (Sozialarbeiterin, Physiotherapeutin, Ergotherapeutin) hilft Ihnen gerne persönlich oder per Telefon/Mail: 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch.

Selbsthilfegruppen

Fibromyalgie: in Bern, Berna (ital.), Thun
Infos: M. Liechti, Tel 033 341 12 74,
www.fibromyalgie-thun.ch.vu
Sklerodermie (SVS): in Bern,
Infos: J. Messmer, Tel 034 461 02 23
joelle.messmer@sclerodermie.ch
Polyarthritide (SPV): in Bern
Infos: Cornelia Gerber, Blumenweg 2a, 3250 Lyss,
Tel. 031 384 27 72, Natel 078 620 40 65

News

- Save the Date: Die Mitgliederversammlung 2016 der Rheumaliga Bern findet am Dienstag, 14. Juni 2016, 17.15 – 17.45 im Hotel Bern, Bern, statt.
- Unser Beratungs-Team hält an verschiedenen Orten im Kanton Bern Vorträge zum Thema «Lebensqualität mit chronischen Schmerzen und Rheuma». Informieren Sie sich auf unserer Homepage über Orte und Daten: www.rheumaliga.ch/be (News).

FRIBOURG

Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme/
Rheumaliga Freiburg
Case postale 948
1701 Fribourg

Contact: Secrétariat Mme Anne Nein
Nous répondons:
le mardi après-midi de 13h30 – 17h00,
les jeudis et vendredis matins de 8h30 – 11h00.
Nous pouvons vous recevoir à notre bureau le mardi après-midi et le jeudi matin sur rendez-vous.

Tél 026 322 90 00
Fax 026 322 90 01
aqua-marine@bluewin.ch
info.fr@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/fr

Cours

Aquacura (gymnastique en eau chaude), Backademy (Ecole du dos), Gymnastique physiothérapeutique en salle, Gym Dos, Osteogym, Nordic Walking



Studio Move, Mollis, Donnerstagabend im Hänggiturm, Ennenda (neben Baumwollblüte).

Rückengymnastik/Active Backademy: Montag- und Dienstagabend im Hänggiturm, Ennenda (neben Baumwollblüte) und im Gemeindezentrum Schwanden. Osteoporose-Gymnastik/Osteogym: Mittwochvormittag in der Alterssiedlung Volksgarten, Glarus. Qi Gong im Therapiezentrum im Park, Ziegelbrücke.

Sozialberatung

Pro Infirmis
Burgstrasse 15
8750 Glarus
Tel 055 645 36 16
glarus@proinfirmis.ch

JURA

Ligue jurassienne contre le rhumatisme
Rue Thurmann 10d
2900 Porrentruy

Contact: Marie-Françoise Maître
Permanence du secrétariat:
le mardi de 8h00 – 11h30 et de 13h30 – 17h00
et le vendredi de 8h00 – 11h30.

Tél 032 466 63 61
Fax 032 466 63 88
ljcr@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/ju

Pour toutes informations concernant les cours ou autres prestations, veuillez vous adresser à notre secrétariat.

Service social

Pro Infirmis: Rue du Puits 6, 2800 Delémont
Tél 032 421 98 50

Cours

Active Backademy, Aquacura, Aquawell, Gymnastique pour fibromyalgiques, Gym ludique-dynamique, «Mouvement et intention» inspiré de la méthode Feldenkrais.
Plusieurs horaires et différentes localités: Porrentruy, Vendlincourt, Le Noirmont, Delémont. Salle de gymnastique à Delémont, rue St-Randoal 12

Groupes d'entraide

Polyarthritiques (SPV); Morbus Bechterew (SVMB);

LUZERN UND UNTERWALDEN

Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Waldstätterstrasse 6
6003 Luzern

Kontaktperson: Claudia Steinmann
Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag, ganztags

Tel 041 377 26 26
rheuma.luuw@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/luownw

Rita Portmann, Leiterin Kurswesen
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Tel 041 484 34 75
rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch

Detaillierte Auskunft über Termine, Fragen rund um Beratungen und Kurse erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Kurse

Kanton Luzern

- Aquajogging
Kursangebot semesterweise, 45 Minuten
Horw: Schwimmhalle Schulhaus Spitz, Mittwoch
- Aquawell Wassergymnastik
Kursangebot semesterweise, 45 Minuten
Beromünster: Kantonschule Beromünster, Mittwoch
Ebikon: Hallenbad Schmiedhof, Dienstag, Donnerstag
Emmen: SSBL Rathausen, Mittwoch
Luzern: Hotel de la Paix, Mittwoch
Luzern: Stiftung Rodtegg, Dienstag, Donnerstag
Luzern: Luzerner Kantonsspital, Freitag, Samstag
Schachen b. Malters: Schul- und Wohnzentrum, Mittwoch, Donnerstag
Nottwil: SPZ, Montag und Mittwoch
Wolhusen: Kantonales Spital
Montag, Dienstag, Donnerstag
Schüpfheim: Sonderschule Sunnenbüel,
Montag, Dienstag, Donnerstag
- Osteoporosegymnastik/Osteogym
Kursangebot semesterweise, 60 Minuten
Ebikon: Pfarrheim, Mittwoch
Emmenbrücke: Tanz & Trainingsarena, Montag
Luzern: Bruchstrasse 10, Donnerstag
Schüpfheim: Bahnhofstrasse, Freitag
- Rückengymnastik/Balancegym
Kursangebot semesterweise, 60 Minuten
Ebikon: Ref. Kirchgemeinde, Montag
Emmenbrücke: Tanz & Trainingsarena, Mittwoch und Donnerstag
Baldegg: Kantonschule Baldegg, Mittwoch

Kanton Obwalden

- Aquawell Wassergymnastik
Kursangebot semesterweise, 45 Minuten
Kerns: Hallenbad Kerns, Donnerstag, Freitag
Sachsen: Stiftung Rütimattli, Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag
- Rückengymnastik/Arthrosegymnastik
Sarnen: Fitness Top Gym Center, Donnerstag
Giswil: Physio 118, Föhrenweg 5, Mittwoch und Donnerstag

Kanton Nidwalden

- Aquawell Wassergymnastik
Kursangebot semesterweise, 45 Minuten
Oberdorf: Schwimmbad Schulhaus, Mittwoch
Stans: Heilpädagogische Schule, Donnerstag
- Osteoporosegymnastik/Balancegym
Kursangebot semesterweise, 60 Minuten
Stans: Physiotherapie Y. Dober, Montag

Selbsthilfegruppen

Regionalgruppen
Fibromyalgie Luzern Ob- Nidwalden
Kontaktperson: Helene Stadelmann, Tel 041 260 03 08, SMS 076 384 56 49, www.luzern.fibro.ch.vu
Polyarthritis (SPV)

Kontaktperson: Lucie Hofmann, 079 483 29 06
Sclerodermie (SVS)
Kontaktperson: Giovanna Altforer, Tel. 062 777 22 34, giovanna.altforer@sclerodermie.ch

NEUCHÂTEL

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme
Ch. de la Combette 16

2300 La Chaux-de-Fonds

Contact: Isabelle Jeanfavre

Heures d'ouverture du secrétariat: tous les jours de 8h00 – 11h00

Tél 032 913 22 77

Fax 032 913 22 77

isabelle.lnr@gmail.com
www.lnr.ch

Cours

Aquacura, Active Backademy, Gym-Santé, Pilates, Gym Bien-être, Qi Gong, Tai Chi, Yoga. Tous nos cours sont dispensés par des physiothérapeutes dans différents lieux du canton. Le programme détaillé est à disposition à notre secrétariat.

Pour des informations supplémentaires concernant des cours ou autres prestations veuillez vous adresser à notre secrétariat.

Groupes d'entraide

Fibromyalgiques: Mme Antoinette Cosenay,

Tél 024 425 95 75

Polyarthritiques (SPV), Mme Gisèle Porta,

Tél 032 841 67 35

Morbus Bechterew (SVMB), Mme Suzanne Baur,

Tél 032 926 07 67

Sclerodermie (ASS), Nadine Paciotti

Tél 024 472 32 64, nadine.paciotti@sclerodermie.ch

Service social

Pro Infirmis à Neuchâtel: Maladière 35, 2000 Neuchâtel, Tél 032 722 59 60, Fax 032 722 59 70

Pro Infirmis à La Chaux de Fonds: Rue du Marché 4, 2300 La Chaux-de-Fonds, Tél 032 967 86 20

(Tous les jours de 8h00 – 12h00 et 14h00 – 17h00)

Cora au Val-de-Travers: Grand-Rue 7, 2114 Fleurier, Tél 032 861 43 00 (Tous les mercredis de 8h00 – 12h00 et 14h00 – 17h00)

SCHAFFHAUSEN

Rheumaliga Schaffhausen

Postfach 1164

8207 Schaffhausen

Geschäftsleitung: Claudia Hurtig

Administration: Susanne Stamm

Öffnungszeiten: Montag – Freitag

Tel 052 643 44 47

Fax 052 643 65 27

rheuma.sh@bluewin.ch

www.rheumaliga.ch/sh

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Kurse

- Aquacura/Wasser-Therapie
Schaffhausen, Bad Kantonsspital
Montag 3 Kurse ab 16.45 Uhr
Dienstag 2 Kurse ab 17.30 Uhr
NEU: Mittwoch um 19.15 Uhr

Aquawell/Wassergymnastik

Schaffhausen, Hallenbad Breite
Mittwoch Kurse 8.00 und 8.40 Uhr
Schaffhausen, Bad Kantonsspital

Montag 3 Kurse ab 18.40 Uhr
Dienstag 11.30, 12.15, 18.35 Uhr

Donnerstag 10 Uhr, 3 Kurse ab 17.30 Uhr

Freitag 12.15, 16.40, 19 Uhr

Ai Chi & Aquawell

Schaffhausen, Bad Kantonsspital

Dienstag 20.10 Uhr

Active Backademy

Schaffhausen, Stokarbergstrasse 24

Donnerstag 8.00, 9.05 und 18.45 Uhr

Rheuma- und Rückengymnastik

Schaffhausen: Montag 18.55, 19.45 Uhr

Mittwoch 17.30 Uhr

Neunkirch: Donnerstag 16.45, 17.55, 19.00 Uhr

Thayngen: Montag 19.00 Uhr

Bechterew-Gymnastik

Schaffhausen, Dienstag 19.20 – 20.00 Uhr

Kontakt: Bechterew-Gruppe

Felix Stoll, Tel 052 681 29 49

Tiefenmuskel-Entspannung PMR

Dienstag 15.00 Uhr

Gymnastik bei Rheumatoider Arthritis

Montag 17.30 – 18.15 Uhr

Kontakt: RA-Gruppe

Lilo Tanner, Tel 052 625 05 89

Osteoporose-Gymnastik

Dienstag 14.00 Uhr, Freitag 14.00 + 15.00 Uhr

Paar-Tanzkurs

Montag 19.30 Uhr, Donnerstag 20.30 Uhr

Pilates PLUS

Montag + Freitag 8.30 Uhr

Dienstag 17.50, 18.00, 19.55, 20.10 Uhr

Mittwoch 8.45, 10.00, 19.00 Uhr

Donnerstag, 10.15, 17.30, 19.55 Uhr

Thayngen, Montag 17.45 Uhr

Neunkirch, Dienstag 17.45 Uhr

Pilates & Rückentraining für Männer

Montag 9.35 und 10.45 Uhr,

Dienstag 17.50, 19.00, 20.10 Uhr

in Neunkirch, Dienstag 19.00 Uhr

Qi Gong, Dienstag 9.00, 10.15 Uhr,

Donnerstag 19.30, Freitag 10.00 Uhr

FIT im Wald

Montag 14.00, Donnerstag 14.00 Uhr

Tai Chi Chuan

Mittwoch 19.30 Uhr, Donnerstag 18.15 Uhr

Zumba Gold, Montag 9.00, Dienstag 19.00 Uhr,

Mittwoch 9.00, Donnerstag 18.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

Treffen der Selbsthilfe-Gruppe SH, Parkstrasse 24

Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr

Gruppenleiterinnen

Rosmarie Benker, Tel 052 741 49 10

Heidi Fehr, Tel 052 624 30 04

News

– Treffpunkt ausser Haus: Montags 14 – 16 Uhr.

Bei sammensein und bewegen, leichtes Training

von Kraft, Gleichgewicht, Vorlesen, Spielen,

Gedächtnistraining mit unserem engagierten

Team. Fahrdienst bei Bedarf.

– Paartanz 1x pro Monat, Samstag 10 – 12.30 Uhr

– Progressive Muskel-Entspannung 5 x 45 Minuten

Dienstag 15.00 Uhr

**ST. GALLEN, GRAUBÜNDEN UND FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN**

Rheumaliga St. Gallen/Graubünden und Fürstentum Liechtenstein
Am Platz 10
7310 Bad Ragaz

Kontaktperson: Roswitha Hess

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 8.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr, Freitag 8.00 – 12.00 Uhr

Tel 081 302 47 80

Fax 081 302 32 34

hess.roswitha@hinet.ch

www.rheumaliga.ch/sg

Detaillierte Auskunft über Termine, Fragen rund um Beratungen, Kurse sowie die Kontaktadressen der Selbsthilfegruppen erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Beratung

Beratungsstelle: Am Platz 10, Bad Ragaz.

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag, 8.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr, Tel 081 511 50 03
info.sgrfl@rheumaliga.ch

Kurse

Active Backademy und Backademy, Aquawell, Osteogym, Nordic Walking, Rheumagymnastik. Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt.

Weitere Angebote

PatientInnen-Schulung – Die Schulung zur Schmerzbewältigung.

THURGAU

Rheumaliga Thurgau

- Ginnastica per fibromialgici*: una sana attività di movimento seguita da fisioterapisti
- Pilates*: esercizi di rafforzamento, allungamento e respirazione consapevole
- Aquawell: movimenti dolci senza dover sollecitare troppo le articolazioni. Lezioni di mezz'ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno
- * Lezioni di un'ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno

I corsi si tengono in diversi giorni e orari, seguono il calendario scolastico e coprono tutto il territorio cantonale. Per informazioni, iscrizioni e per il programma dettagliato dei corsi, il segretariato è a vostra disposizione.

Altri servizi

Contattando il segretariato, è possibile ordinare opuscoli, volantini informativi, e mezzi ausiliari.



URI UND SCHWYZ
Rheumaliga Uri und Schwyz
Hagenstrasse 3
6460 Altdorf

Kontaktpersonen:
Edith Brun, Leiterin Geschäftsstelle
Luzia Fazzard, Leiterin Kurswesen
Öffnungszeiten: Montag – Freitag

Tel 041 870 40 10
rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/ursz

Die Rheumaliga Uri und Schwyz berät Sie gerne bei der Auswahl eines Kurses und vermittelt Ihnen eine Probelektion. Sie beantwortet Ihnen Fragen rund um Beratungen und gibt Ihnen Kontaktadressen von Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Kurse
Active Backademy, Aquawell, Aquawell soft, Osteogym. Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten in diversen Orten statt.

Beratung
Die Rheumaliga Uri und Schwyz vermittelt Ihnen professionelle Beratungsstellen (Sozialberatung, Ergotherapeutische Beratung, Ernährungsberatung).

Selbsthilfegruppen

Rheumatoide Arthritis:
Carla Walker, Lachen, Tel 055 442 60 39
Dina Inderbitzin, Altdorf, Tel 041 870 57 72

Weitere Angebote

Merkblätter, Broschüren, Hilfsmittel. Gerne beraten wir Sie über die Wahl aus dem breiten Sortiment.

Bei Fragen sind wir gerne für Sie da. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

VALAIS/WALLIS

Ligue valaisanne contre le rhumatisme
Rheumaliga Wallis
Rue Pré-Fleuri 2 C

C.P. 910
1951 Sion

Heures d'ouverture du bureau: du lundi au vendredi de 8h00 – 12h00 et de 13h30 – 17h00.

Öffnungszeiten: Von Montag bis Freitag von 8.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr.

Tél 027 322 59 14
Fax 027 322 59 15
lige-vs-rhumatisme@bluewin.ch
vs-rheumaliga@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/vs

Pour des informations complémentaires concernant les cours ou autres prestations, veuillez vous adresser à notre secrétariat.

Détaillées Auskünfte über Termine, Fragen rund um Beratungen und Kurse erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Notre service social est à votre écoute et vous soutient notamment dans les domaines suivants:

- séjours de cure anti-rhumatisme
- moyens auxiliaires
- notices de prévention
- documentation d'information

Unser Sozialdienst bietet Ihnen Hilfe und Beratung an, insbesondere in folgenden Bereichen:

- Teilstationäre Therapie-Aufenthalte
- Hilfsmittel
- Merkblätter zur Rheumaprophylaxe
- Informationsbroschüren

Cours de prévention:

- Gymnastique thérapeutique
- Aquacura
- Nordic Walking rencontre

Dans les différentes régions du canton nous organisons des cours qui ont pour but d'améliorer la mobilité ainsi que le tonus musculaire. Ceux-ci sont dispensés par des physiothérapeutes. Sur demande, nous proposons aussi des séances d'essai.

Kurse zur Rheumaprophylaxe:

- Therapeutische Gymnastikkurse
- Aquacura

Im Oberwallis führen wir verschiedene Trocken- und Wassergymnastikkurse durch, die sowohl die Beweglichkeit wie auch die Ausdauer verbessern sollen. Unsere Kurse werden von PhysiotherapeutInnen geleitet. Auf Anfrage bieten wir auch Probelektionen an.

VAUD

Ligue vaudoise contre le rhumatisme
Av. de Provence 12 (2^{ème} étage)

1007 Lausanne

Contact: Muriel Pahud-Novarra
Secrétariat: Silvia Hanhart, Anne-Claude Prod'hom
Heures d'ouverture du bureau: tous les jours, fermé le vendredi après-midi

Tél 021 623 37 07
Fax 021 623 37 38
info@lvr.ch
www.liguerhumatisme-vaud.ch

Pour des informations complémentaires concernant nos prestations veuillez vous adresser à notre secrétariat.

Conseil / Aide / Information

A votre disposition pour répondre à vos questions.

Aide à domicile

L'équipe pluridisciplinaire du Centre médico-social (CMS) de votre région peut être contactée: assistant(e) social(e), ergothérapeute, infirmières et auxiliaires de santé aident au maintien à domicile. Appelez la LVR et les coordonnées du CMS le plus proche de votre domicile vous seront données.

Cours

Active Backademy, Aquacura, Aquawell, gymnastique au sol, Tai chi.
Divers lieux et heures de cours. Programme disponible auprès de la LVR.

Autres prestations

Groupe d'information sur la polyarthrite rhumatoïde: à l'intention des personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde et de leurs proches.
Groupe d'information sur la spondylarthrite ankylosante: à l'intention des personnes atteintes de la maladie de Bechterew et de leurs proches.

Vacances

Des vacances accompagnées à l'intention des personnes rhumatisantes. Demandez la brochure 2016!

ZUG

Rheumaliga Zug

Sonnenbergrain 7

6423 Seewen

Kontaktperson:

Antoinette Bieri, Leiterin Geschäftsstelle
Öffnungszeiten: Montag – Freitag

Tel/Fax 041 750 39 29

rheuma.zug@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/zg
www.rheumaliga-zug.ch

Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl eines Kurses und vermitteln Ihnen eine Probelektion. Wir beantworten Fragen rund um Beratungen. Gerne geben wir Ihnen auch Kontaktadressen von Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Kurse

- Aquawell – das Wassertraining
- Active Backademy – das Rückentraining
- Aquacura – die therapeutische Wassergymnastik
- Osteogym – die Osteoporosegymnastik
- Arthrosegymnastik
- Pilates Body Balance
- Freiere Beweglichkeit mit Feldenkrais (auf Anfrage)
- progressive Muskelentspannung (auf Anfrage)

Selbsthilfegruppen

Fibromyalgie Forum Schweiz/Zug,
Frau D. Wieser, Baar, Tel 041 760 16 06

Osteoporose, eff-zett Zug
Frau Edith Eichenberger, Tel 041 712 19 12
Polyarthritis (SPV) in Zug, bitte melden Sie sich für weitere Auskünfte auf Tel 041 750 39 29.
Patientenorganisationen und weitere Selbsthilfegruppen siehe unten und Seite 44 ff.

Weitere Angebote

Hilfsmittel, Broschüren, Merkblätter: Beratung über die Wahl der richtigen Hilfsmittel aus dem breiten Sortiment.

Kurse

- Vorbeugende Bewegungskurse
- Aquawell – Das Wassertraining
- Aquajogging – Das Laufen im Wasser

Selbsthilfegruppen und weitere Anlaufstellen

Groupes d'entraide et autres centres d'écoute

Gruppi di autoaiuto e altri punti di riferimento

Jugendarthrose

Jacqueline Mäder, Auwiesenstr. 20, 8305 Dietikon
Tel 044 833 09 73

Selbsthilfegruppe Discusnerie Region Basel

Annetmarie Rutsch, Tel 061 721 47 17
info@discusnerie-baseil.ch
www.discusnerie-baseil.ch

Morbus Sudeck Selbsthilfegruppe

Für Sudeck-Patienten gibt es zwei Anlaufstellen in der Schweiz :

Thurgau

Armin Roth, Tel 071 695 22 73 und
Marianne Tamani, Tel 071 477 34 05
Postfach 343, 8570 Weinfelden

Zürich-Nord

Myrtha Helg, Tel 044 858 25 03 oder ha-nu@gmx.ch

Sjögren-Syndrom

Internet-forum zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung für Sjögren-Betroffene
www.sjögrens-forum.ch

ZÜRICH

Rheumaliga Zürich
Badenerstrasse 585
Postfach 1320
8048 Zürich

Öffnungszeiten: Montag – Freitag 8.30 – 11.45 Uhr,
13.30 – 16.30 Uhr und nach Vereinbarung

Tel 044 405 45 50
Fax 044 405 45 51
admin.zh@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh

Geschäftsleiterin: Lilo Furrer

Beratung

- Ärztliche Beratung
- Ergotherapeutische Beratung (auch zu Hause und am Arbeitsplatz), Liegeberatung, Küchenoptimierung
- Hilfsmittelverkauf
- Ernährungsberatung
- Gesundheits-Telefon: 0840 408 408 (Normaltarif)
per Mail: gesundheit.zh@rheumaliga.ch
- Physiotherapeutische Beratung
- Sozialberatung, auch Hausbesuche

Weitere Angebote

- Ausflüge, Ferien- und Bewegungswochen
- Erzählcafé in Zürich und Winterthur
- Gedächtnistraining – Bleiben Sie geistig fit
- Gesangskurs – Freude am Singen
- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen
- Personal Training
- Wissen ist ... – Tipps und Tricks im Austausch
- Workwell – Betriebliche Gesundheitsförderung

Vergünstigung mit Kultur-Legi Kanton Zürich

- Balance Gym – Ausgewogen aktiv
- Balance – Rhythmisierung nach Dalcroze
- Easy Dance/Easy Dance Latino
- Easy Moving – Aktiv im Freien
- Feldenkrais – Mit Leichtigkeit bewegen lernen
- Musik und Bewegung
- Nordic Walking – Bewegen in der Natur
- Rückenwell – Die Rückengymnastik
- Pilates – Die Kraft aus der Mitte
- Sanftes Yoga/Luna Yoga
- Qi Gong – Die sanfte Bewegung

- Therapeutische Bewegungskurse
- Active Backademy – Das Rückentraining
- Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik
- Arthrosegymnastik
- Bewegungstherapie bei Rheumatoider Arthritis
- Diskusherne-Gymnastik
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Weichteilrheuma-Gymnastik

Weitere Angebote

- Ausflüge, Ferien- und Bewegungswochen
- Erzählcafé in Zürich und Winterthur
- Gedächtnistraining – Bleiben Sie geistig fit
- Gesangskurs – Freude am Singen
- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen
- Personal Training
- Wissen ist ... – Tipps und Tricks im Austausch
- Workwell – Betriebliche Gesundheitsförderung

Outre les organisations susmentionnées, il existe de nombreux groupes d'entraide dont les coordonnées figurent sur notre site Internet www.rheumaliga.ch. Le site www.infoentraidesuisse.ch de la fondation Info Entraide Suisse (coordination et promotion des groupes d'entraide en Suisse) propose également une liste de ces différents groupes.

Oltre alle organizzazioni indicate esistono anche numerosi altri gruppi di autoaiuto. Ulteriori indirizzi di contatto sono disponibili nella nostra homepage www.rheumaliga.ch. Anche la pagina WEB dell'organizzazione Auto Aiuto Svizzera (Coordinamento e promozione di gruppi di autoaiuto in Svizzera) www.autoaiutosvizzera.ch offre una ricca lista di gruppi di autoaiuto.

Patientenorganisationen der Rheumaliga Schweiz

Organisations de patients de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Organizzazioni di pazienti della Lega svizzera contro il reumatismo



Schweizerische Polyarthritiker Vereinigung
Association Suisse des Polyarthritiques
Associazione Svizzera dei Poliartritici

Sekretariat/Secrétariat:
 Feldeggstrasse 69
 Postfach 1332
 8032 Zürich
 Tel 044 422 35 00
 spv@arthritis.ch
 www.arthritis.ch
 Mo – Fr 9.00 – 16.00 Uhr

Präsidentin/présidente:
 Marlies Voser, Tel 062 823 22 13

Redaktionskommission Zeitschrift info /
Commission de rédaction du Bulletin ASP:
 Kontakt: SPV-Sekretariat, Zürich, Tel. 044 422 35 00

Kontaktadressen/Adresses de contact:

- Aarau/Abendgruppe
Andreas Spielmann, Quartierstrasse 2
5013 Niedergösgen, Tel 062 849 73 75
- Aarau
Agnès Weber, Tulpenweg 10
5072 Niederlenz, Tel 062 891 65 09
- Baden
Berti Hürzeler, Landstrasse 76, 5430 Wettingen, Tel 056 427 22 27
- Basel-Stadt/Basel-Land
RA Gruppe Basel und Umgebung
ragruppe.basel@gmail.com
- Bern-Stadt
Cornelia Gerber, Blumenweg 2a, 3250 Lyss, Tel 032 384 27 72, Natel 078 620 40 65
- Berner Oberland/Thun
Ruth Struchen, Hofackerstr. 14, 3645 Gwatt, Tel 033 333 15 60
- Fribourg
Marie-José Eltschinger, Route St. Claude 12, 1726 Favargny-le-Petit, Tel. 026 411 13 32
- Genève
Anne Berger, 20, chemin des Etroubles, 1232 Confignon, Tel 022 757 46 45
- Glarus
SPV-Sekretariat, Tel 044 422 35 00
- Graubünden
Ursula Hardegger, Alpenstrasse 11
9479 Oberschaan, Tel 081 783 20 83
- Engadin und Südtäler
SPV-Sekretariat, Tel 044 422 35 00
- Jura
Claude Froidevaux, Les Planchettes 31, 2900 Porrentruy, Tel 032 466 75 89
- Luzern
Lucie Hofmann, Gotthardstr. 14, 6353 Weggis, Tel 079 483 29 06
- Neuchâtel
Gisèle Porta, Ch. des Joyeuses 8, 2016 Cortaillod, Tel 032 841 67 35



Lupus suis
Schweizerische Lupus Erythematoses
Vereinigung
Association suisse du lupus érythémateux
disséminé
Associazione Svizzera Lupus Eritematoso

Sekretariat/Secrétariat:

Martina Peter-John
Stuchsberg 1
7323 Wangs
Tel. 077 414 46 64
martina.peter@lupus-suisse.ch
www.lupus-suisse.ch

Präsident:

Max Hagen, Im Weizenacker 22, 8305 Dietlikon
Tel 044 833 09 97, max.hagen@lupus-suisse.ch

Adressen Regionalgruppen & Kontaktstellen
Adresses groupes régionaux & contact:

- Gruppe Junge mit Lupus
Annette Giger, annette.giger@lupus-suisse.ch
- oder
- Manuela Graf, manuela.graf@lupus-suisse.ch
- Aargau
Gabriela Quidort, Wiesenweg 16
5340 Wettingen, Tel 056 245 23 74
gabriela.quidort@lupus-suisse.ch
- Bern
Karim Zbinden, Gewerbestrasse 3
3770 Zweisimmen, Tel. 033 722 14 68
- Wallis/Brig
Christine Salzgeber, Walligrund 16, 3930 Eyholz, Tel 027 946 56 43
- Winterthur
Natalie König, Mulchlingerstr. 54, 8405 Winterthur, Tel 052 222 29 59
- Zug
Doris Vogel, Schutzenstr. 45, 6340 Baar, Tel 041 760 74 84
- Zürich Oberland
Kontakt: SPV Sekretariat, Tel 044 422 35 00
- Zürich und Umgebung
Polyarthritiker Nachmittagsgruppe:
Heidi Rothenberger, Mythenstr. 2,
8633 Wolfhausen, Tel 055 243 26 71
- Polyarthritiker Abendgruppe:
Beatrix Mandl, Heuelstr. 27, 8800 Thalwil, Tel 044 720 75 45
- Gruppe Eltern JIA-betroffener Kinder**
– Kontakt: SPV-Sekretariat, Zürich, Tel 044 422 35 00
- Groupes de discussion pour parents d'enfants atteints d'arthrite**
– Neuchâtel
Antonella Ferrari Cattacin, 2068 Hauterive, Tel 032 753 06 88, rebatte16@net2000.ch
- Neuchâtel
Malou Hagen, im Weizenacker 22, 8305 Dietlikon, Tel. 044 833 09 97
malou.hagen@lupus-suisse.ch
- italienische Schweiz
Donatella Lemma, Via Pietane 3
6854 S. Pietro, Tel 076 481 21 98
donafarmacia@hotmail.com
- für die übrige Schweiz
Beatrice Suter-Kaufmann, Aabachstrasse 16, 5703 Seon, Tel 062 775 13 23
beatrice.suter@lupus-suisse.ch

bechterew.ch

Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew
Société suisse de la spondylarthrite ankylosante
Società Svizzera Morbo di Bechterew

Geschäftsstelle:

Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich
Tel 044 272 78 66, Fax 044 272 78 75
Postcheckkonto 80-63687-7
mail@bechterew.ch, www.bechterew.ch

Bechterew-Therapie-Kurse /
Cours de thérapie Bechterew

In Zusammenarbeit mit den kantonalen Rheumaligen und den Rheumakliniken werden in folgenden Ortschaften Bechterew-Therapie-Kurse durchgeführt. Des cours organisés en collaboration avec les ligues cantonales contre le rhumatisme et les cliniques de rhumatologie sont donnés dans les villes suivantes:

- Aargau: Aarau, Baden-Dättwil, Beinwil a. See, Buchs, Rheinfelden, Schinznach Bad, Bad Zurzach, Zofingen
- Basel: Basel, Riehen, Sissach
- Bern: Bern, Biel, Burgdorf, Interlaken, Langenthal, Langnau i. E., Thun, Uttigen
- Fribourg: Avry-sur-Matran
- Genève: Genève, Confignon
- Glarus: Glarus
- Graubünden: Andeer, Chur, Ilanz
- Jura: Porrentruy
- Luzern: Luzern, Nottwil, St. Urban
- Neuchâtel: La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel
- Nidwalden: Stans
- Obwalden: Sarnen
- St. Gallen: Bad Ragaz, Jona-Rapperswil, Oberhelfenschwil, St. Gallen, Wil
- Schaffhausen: Schaffhausen
- Schwyz: Schwyz
- Solothurn: Oberösgen, Solothurn
- Tessin: Lugano, Gravesano-Lugano, Sopraceneri (Sementina)
- Thurgau: Weinfelden
- Uri: Altdorf
- Vaud: Lausanne, Lavey-les-Bains, Yverdon-les-Bains
- Valais: Leukerbad, Sion
- Zug: Baar
- Zürich: Adliswil, Bülach, Kloten, Meilen, Pfäffikon, Schlieren, Uster, Winterthur, Zollikon, Zürich

Die Liste «Bechterew-Therapie-Kurse» sowie weitere Auskünfte sind erhältlich bei der Geschäftsstelle der SVMB.

Pour recevoir la liste «Cours de thérapie Bechterew» et tout autre renseignement, s'adresser au bureau de la SSSA.



ASFM
Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung
ASF Associazione Svizzera dei Fibromialgici
Bereich Deutsche Schweiz und Tessin

Geschäftsstelle:

Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains
Tel 024 425 95 75/77, Fax 024 425 95 76
info@suisse-fibromyalgie.ch, www.fibromyalgie.ch

Auskunft: Dienstag, Mittwoch und Donnerstag 8.30 – 11.30 Uhr

Secrétariat: Sandrine Frey und Béatrice Rubeaud
Telefonische Ersterberatung Deutschschweiz :
Agnes Richener-Reichen, Tel 061 711 01 40

Unsere Selbsthilfegruppen:

- Baselland/Muttenz
SHG «Regenbogen»
Verantwortliche: Bernadette Hiller
Tel 061 402 02 06
- Solothurn/Trimbach
SHG «Kornfeld»
Verantwortliche: Bernadette Hiller
Tel 061 402 02 06
- Baselland/Aesch
SHG «Sunneblume»
Verantwortliche: Bernadette Hiller
Tel 061 402 02 06
- St. Gallen/Toggenburg
SHG «Sunnestrahl»
Verantwortliche: Bernadette Hiller
Tel 061 402 02 06
- Zürich/Bülach
SHG «Oase»
Verantwortliche: Bernadette Hiller
Tel 061 402 02 06
- Chur
Ursula Spörri, Tel 081 284 33 20
- Freiburg
Prisca Déneraud, Tel 026 535 16 62 oder
078 813 10 85
Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Biel
SHG «La liberté du Papillon»
Info-Entraide-BE, Fabienne Hostettler
Tél 032 323 05 55
- Ticino
Maria Piazza, Balerna, Tel 091 683 60 63;
lunedì, martedì, mercoledì dalle 9h00 alle 11h00

ASFM
Association Suisse des Fibromyalgiques
Suisse Romande

Secrétariat central:

Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains
Tél 024 425 95 75/77, Fax 024 425 95 76
info@suisse-fibromyalgie.ch
www.fibromyalgie.ch

Renseignements: mardi, mercredi et jeudi, 8h30 – 11h30
Secrétariat: Sandrine Frey et Béatrice Rubeaud

Nos groupes d'entraide:

- Bienna
Groupe d'entraide «La liberté du Papillon»
Info-Entraide-BE, Fabienne Hostettler
Tél 032 323 05 55
- Fribourg
Prisca Déneraud, Tel 026 535 16 62 ou
078 813 10 85, Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Genève
Claudia Aguggia, tél 079 671 74 65
- Neuchâtel
Belgrano Martine, Tél 078 940 31 50
- Val de Travers
Johanna Fragnière, Tél 032 861 25 79
- Porrentruy
Florence Dettia-Diserens, Tél 079 854 01 69
- Valais/Montheys
Cécile Barman, Tél 079 662 00 41

– Valais/Martigny-Sion-Sierre
Christine Michaud, Tél 076 585 20 54
(matin 9h00 – 11h00)

– Vaud/Aigle
Marcelle Anex, Tél 024 466 18 50

– Vaud/Lausanne
Michèle Mercanton, tél 021 624 60 50

– Vaud/Nord-Vaudois
Intendance Mme Daerendinger, tél 024 534 06 98

– Responsable en recherche pour les groupes:
La Côte/VD, Vevey-Riviera/VD, Franches-Montagnes/JU, Berne ville et canton, Martigny-Sion-Sierre/VS, Tél 024 425 95 75



SVOI ASOI
Schweizerische Vereinigung Osteogenesis Imperfecta
Association suisse Osteogenesis imperfecta

Geschäftsstelle:
 Schweizerische Vereinigung Osteogenesis Imperfecta
 z.H. Herrn Serge Angermeier
 Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich
 geschaefsstelle@svoi-asoi.ch
 Telefonisch erreichbar von Montag bis Mittwoch 043 300 97 60



sclerodermie.ch
SVS Schweizerische Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen
 ASS Assoziation Betroffene der Sklerodermie
 ASS Associazione Svizzera della Sclerodermia
Schweizerische Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen
Association Suisse des Sclérodermiques
Associazione Svizzera della Sclerodermia

Geschäftsstelle:
 sclerodermie.ch, 3000 Bern
 Tel 077 406 09 58 (deutsch)
 Tél 024 472 32 64 (français)
 Tel 062 777 22 34 (italiano)
 info@sclerodermie.ch
 www.sclerodermie.ch

Regionalgruppen

- Aargau/Solothurn/Basel:
Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34, giovanna.altorfer@sclerodermie.ch
- Bern/Wallis:
Joëlle Messmer, Tel 034 461 02 23 joelle.messmer@sclerodermie.ch
- Luzern/Innerschweiz:
Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34 giovanna.altorfer@sclerodermie.ch
- Romandie:
Nadine Paciotti, Tel 024 472 32 64 nadine.paciotti@sclerodermie.ch
- Tessin:
Anna Maria Milani, Tel 091 946 13 74 annamaria.milani@sclerodermie.ch
- Thurgau/Ostschiweiz:
Gertrud Wiesmann Tel 052 720 13 20 gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch
- Zürich:
Elisabeth Rohner Tel 044 825 47 45 elisabeth.rohner@sclerodermie.ch



Martina Roffler, Leiterin Dienstleistungen der Rheumaliga Schweiz, ist dipl. Physiotherapeutin FH und passionierte OL-Läuferin.

Responsable Services et prestations de la Ligue suisse contre le rhumatisme, est physiothérapeute diplômée HES et passionnée de courses d'orientation.

Martina Roffler, responsabile Servizi e prestazioni della Lega svizzera contro il reumatismo, è fisioterapista dipl. SUP e appassionata di orienteering.

Felice con bussola e mappa

Domenica mattina. La sveglia suona. Per un momento sono tentata di continuare a dormire. Ma poi mi do una mossa: mi aspetta una gara di orienteering. Poche ore dopo mi trovo con tanto di bussola e mappa in mezzo al bosco alla ricerca delle lanterne. Amo questi momenti in mezzo alla natura, indipendentemente dal tempo che fa, e la sfida personale di correre in modo da potermi anche concentrare e nel contempo trovare il percorso più veloce da lanterna a lanterna. Percorro i normali sentieri del bosco, poi mi addentro nel

Glücklich mit Karte und Kompass

Sonntagmorgen, der Wecker klingelt, einen kurzen Moment bin ich versucht, einfach weiterzuschlafen. Doch dann gebe ich mir einen Ruck – ein OL wartet. Wenige Stunden später stehe ich mit Karte und Kompass im Wald und versuche, die Posten zu finden. Ich liebe diesen Moment draussen in der Natur – egal bei welchem Wetter – und die persönliche Herausforderung, nur so schnell zu rennen, dass ich mich noch konzentrieren kann, und gleichzeitig die schnellste Route von Posten zu Posten zu finden. Ich laufe normale Waldwege

entlang, dann wieder durchs Unterholz an Wurzelstöcken vorbei über Wasserläufen. Zu jeder Jahreszeit zeigt der Wald mir ein anderes Gesicht. Einmal ist es ganz trocken und der Untergrund ist leicht belauflbar, ein andermal nass und sumpfig. Manchmal komme ich zügig voran, manchmal mache ich Fehler und Umwege. Doch immer passiere ich irgendwann die Ziellinie, verschwitzt und dreckig, vor allem aber glücklich. Nach einer Dusche dann diese wohlige Zufriedenheit, die sich ausbreitet in meinem Körper. Wunderbar! ▀

Carte et boussole en main: le bonheur!

Dimanche matin. Le réveil sonne... Un court instant, je suis tentée de rester au lit et de me rendormir. Puis je me secoue – une course d'orientation m'attend! Quelques heures plus tard,

me voilà carte et boussole en main dans la forêt, à la recherche des différents postes. J'adore ces moments dehors en pleine nature – par tous les temps – et le défi personnel de courir juste assez vite, sans perdre ma concentration, tout en trouvant l'itinéraire le plus court d'un poste à l'autre. Je suis les chemins forestiers avant de bifurquer de nouveau dans le sous-bois, attentive aux racines et à l'eau qui ruisselle. A chaque saison, la forêt arbore un nouveau visage. Parfois, le sol est tout à fait sec et facilite la course, la fois suivante, le voilà de nouveau tout détrempé, presque marécageux... Parfois, j'avance à toute vitesse; d'autres fois, je fais des erreurs et des détours... Mais, toujours, je finis par franchir la ligne d'arrivée, en sueur et couverte de boue, mais surtout... heureuse! Après une bonne douche, je sens cette agréable sensation de satisfaction envahir mon corps. C'est génial! ▀

Die folgenden Firmen unterstützen die Produktion dieses Magazins:
La production de ce magazine bénéficie du soutien des entreprises suivantes:
Le seguenti aziende sostengono la realizzazione di questa rivista:

abbvie

Bristol-Myers Squibb



Gebro Pharma

GRÜNENTHAL

HÜSLER
NEST™
Das original Schweizer Naturbett.

IBSA

20 JAHRE
ANS
ANNI
MENARINI

mepha

MSD
Be well

NOVARTIS
PHARMACEUTICALS

Pfizer

Roche

Spitex
Stadt
und
Land

Inspired by patients.
Driven by science.

Voltaren Dolo®
Novartis Consumer Health Schweiz AG

Wenn Alltag schmerzt

Ihre Rheumaliga weiss Rat
www.rheumaliga.ch
PC 80-2042-1

Rheumaliga Schweiz



Gesundheitskompetenz & Verwöhnangebot

- Ruhige Traumlage! Rundum-Sorglos-Kurpaket
- Wunderschöne geräumige Zimmer & Suiten
- Hervorragende Gourmet- und Gesundheitsküche
- Wellnessparadies de luxe 1700 m² & neuer SPA-Bereich
- 2 Thermalhallen- u. 2 Thermalfreiäder 33°C ganzjährig
- Inklusive: Wassergymnastik, Rückenschule, Nordic Walking
- Medizinische Kurabteilung mit allen Anwendungen
- Thermal-Radon-Wannenbäder-Ableitung

Gasteiner Heilstollenkur - wissenschaftlich belegt:
Langanhaltende Schmerzlinderung (bis zu 9 Monate)
Signifikante Medikamentenreduktion (bis zu 11 Monate)

HEILSTOLLENKUR: ab € 1880,- p. P.

14 ÜN/HP, 6x Stollen, 8 Kuranwendungen, Kurarztvisite

SCHINUPPERKUR: ab € 768,- p. P.

7 ÜN/HP, 1x Stollen, 5 Kuranwendungen, Kurarztvisite

oder: HP € 92,- bis € 126,- p. P./Tag

je nach Zimmer-Kategorie & Saison

