



# Gesund informiert

## Referate in kleinem Rahmen

Programm 2024

# Gesund informiert

Im Rahmen der Vortragsreihe «Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen» veranstaltet die Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau Fachvorträge zu Aspekten der Gesundheit und mit Inhalten von allgemeinem Interesse.

Expertinnen und Experten aus verschiedenen Fachgebieten vermitteln Wissen zu aktuellen Themen und beantworten Fragen. Das Angebot richtet sich an Menschen mit rheumatischen Erkrankungen, deren Angehörige und an der Thematik Interessierte.



## Information und Anmeldung

044 405 45 30

[beratung@rheumaliga-zza.ch](mailto:beratung@rheumaliga-zza.ch)

Eine Anmeldung ist erforderlich;  
die Platzzahl ist begrenzt.  
Ihre Anmeldung ist verbindlich.



## Die Rheumaliga ist Angebotspartnerin

der KulturLegi Kanton Zürich Caritas

der KulturLegi Zentralschweiz Caritas

der KulturLegi Aargau Caritas



## Ernährung und Rheuma

Können rheumatische Erkrankungen durch die Ernährung beeinflusst werden?

Welche der mannigfaltigen Empfehlungen, die heutzutage kursieren, sind auch wirklich wissenschaftlich belegt? Lohnt sich der Aufwand einer Ernährungsumstellung überhaupt?

Anhand von theoretischen Inputs und praktischen Umsetzungsbeispielen beantwortet Ihnen **Kathrin Wallimann, BSc Ernährungsberaterin SVDE**, Ihre Fragen rund ums Thema «Ernährung bei Rheuma».

**Wann** Mittwoch, 15. Mai 2024

**Zeit** 18.00–20.00 Uhr

**Ort** Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau (3. OG)  
Badenerstrasse 585, 8048 Zürich

**Kosten** Mitglieder CHF 20/Nichtmitglieder CHF 30  
(inkl. MwSt.)



## Mind Body Medicine Resilienz und Selbstwirksamkeit steigern

Möchten Sie selbst etwas tun können, um Stress und Schmerzen zu reduzieren?

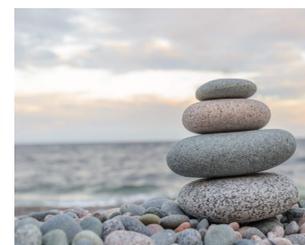
Die Mind Body Medicine zielt darauf ab, den Körper mit der Psyche zu verbinden und die Self Care zu fördern. Verschiedene Therapieverfahren unterstützen darin Symptome zu lindern und die Selbstwirksamkeit und Resilienz zu stärken. Mind Body Medicine kombiniert moderne wissenschaftliche Erkenntnisse sowie bewährte Methoden aus Komplementärmedizin, Psychologie, Ernährung und Sportwissenschaften.

**Claudia M. Witt, Professorin an der Universität Zürich und Direktorin des Instituts für komplementäre und integrative Medizin am Universitätsspital Zürich** wird die Grundlagen von Resilienz und Selbstwirksamkeit erläutern und anhand von Beispielen und praktischen Übungen einführen, wie die Mind Body Medicine unterstützen kann.

**Wann** Donnerstag, 13. Juni 2024

**Zeit** 18.30–20.00 Uhr/Online-Referat per Zoom

**Kosten** freiwilliger Unkostenbeitrag



## Mit Aromatherapie durch den Winter

Aromatherapie bezeichnet den Einsatz ätherischer Öle zur Gesundheitspflege. Sie erfreut den Geist mit dem Wohlgeruch heilsamer Pflanzen und bietet dienliche Wirkung. Über die Wintermonate sind wir besonders gefordert: Erkältungsviren kursieren und chronische Schmerzzustände reagieren bei Kälte oft stärker.

**Ueli Morgenthaler, dipl. Pflegefachmann und Aromatherapeut,** zeigt in diesem Vortrag, welche ätherischen Öle bei «Wintergebreschten» speziell hilfreich sind. Lernen Sie ganz einfache Regeln des Mischens um aroma-kreativ und beschützt durch den Winter zu kommen. Besonderer Fokus im Vortrag ist die Anleitung zu praktischen Anwendungen wie Bäder, Inhalationen, ölige Einreibungen und Wärmepackungen/Wickel.

**Wann** Mittwoch, 30. Oktober 2024

**Zeit** 18.00–20.00 Uhr

**Ort** Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau (3. OG)  
Badenerstrasse 585, 8048 Zürich

**Kosten** Mitglieder CHF 20/Nichtmitglieder CHF 30  
(inkl. MwSt.)



## Pflanzenbasierte Ernährung bei Rheuma

### Von der Wurzel bis zum Teller

Rheumatische Erkrankungen stellen eine Herausforderung dar, die nicht nur den Körper, sondern auch den Alltag beeinflussen können. In diesem Referat wird **Cécile Barmet, Ernährungsberaterin Bsc SVDE**, über mögliche Wege sprechen, wie die Kraft der Pflanzen dazu beitragen kann, diese Herausforderungen zu meistern. Eine pflanzenbasierte Ernährung wirkt entzündungshemmend sowie schmerzlindernd und unterstützt die Darmgesundheit.

Folgende Highlights erwarten Sie

- Einblicke in die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Rheuma
- Praktische Tipps für eine pflanzenbasierte Ernährung im Alltag
- Live-Fragerunde für persönliche Anliegen

**Wann** Donnerstag, 21. November 2024

**Zeit** 18.30–20.00 Uhr/Online-Referat per Zoom

**Kosten** freiwilliger Unkostenbeitrag



**Sie möchten mehr erfahren? Wir sind für Sie da.**

**Rheumaliga Zürich,  
Zug und Aargau**

Badenerstrasse 585  
8048 Zürich

044 405 45 30  
beratung@rheumaliga-zza.ch

**rheumaliga.ch/zza**

**Öffnungszeiten**

Montag–Freitag 09.00–12.00 Uhr  
14.00–16.30 Uhr

Nach Vereinbarung auch  
ausserhalb der Öffnungszeiten

