



# Gesundheits-Forum 2019

## Komplementärmedizin – Leben mit Rheuma – Umgang mit Schmerzen

---

Im ersten Teil des Programms lernen Sie in einem Referat verschiedene Behandlungsmöglichkeiten aus der Komplementärmedizin kennen. Dr. med. Simon Feldhaus gibt einen Überblick wie Schmerzen auch mit alternativen Methoden gelindert werden können.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen im Alterszentrum finden in rotierenden Kleingruppen verschiedene Workshops statt. Die Teilnehmenden haben dabei die Möglichkeit, sich mit den eigenen Strategien zur Krankheitsbewältigung oder Schmerzlinde- rung auseinanderzusetzen. Ebenso steht der gemeinsame Austausch in der Gruppe im Vordergrund.



**Wann**

**Samstag, 19. Oktober 2019, 09.30–16.00 Uhr**

**Wo**

Alterszentrum Stampfenbach, Lindenbachstrasse 1, 8006 Zürich

## Programm

---

09.30 Uhr	Kaffee und Gipfeli
10.00 Uhr	Begrüssung
10.15 Uhr	Referat mit anschliessender Fragerunde <b>Komplementärmedizin bei (chronischen) Schmerzen</b> Dr. med. Simon Feldhaus, Facharzt für Allgemeinmedizin, Interventionelle Schmerztherapie SSIPM, Phytotherapie FMH, Paramed Baar
12.00 Uhr	Mittagessen (im Preis inbegriffen)
13.30 Uhr	<b>Workshops 1–3</b> abwechslungsweise in Kleingruppen, inkl. Zvieri-Pause
16.00 Uhr	Abschluss in Kleingruppen

---

### Referat Komplementärmedizin bei (chronischen) Schmerzen

Chronische Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität stark. Die klassische Medizin bietet viele verschiedene Arzneimittel zur Behandlung, die aber bei häufigem Gebrauch mit erheblichen Nebenwirkungen verbunden sein können.

Im Sinne einer integrativen Medizin macht es daher Sinn gerade in solchen Situationen auch mit Massnahmen der Komplementärmedizin zu arbeiten.

Besonders im Bereich der Schmerztherapie gibt es viele komplementärmedizinische Behandlungsoptionen, die eine nachgewiesene positive Wirkung zeigen. Das sind beispielsweise spezielle Körpertherapien, pflanzliche Arzneimittel, schmerzlindernde Mikronährstoffe oder auch Blutegel. Erfahren Sie im Referat mehr darüber.

### Workshop 1 Bewegungssequenz Qi Gong - Die sanfte Bewegung

Qi Gong stammt aus China und basiert auf uraltem Wissen. Sanfte Bewegungen fördern und erhalten die Gesundheit sowie die geistige Aktivität. Koordination, Kraft und Beweglichkeit werden trainiert, was Verspannungen löst. Die inneren Organe, das Herz-Kreislauf-System, der Stoffwechsel sowie das vegetative Nervensystem werden angeregt.

### Workshop 2 Krankheitsbewältigung und Bewältigungsstile

Die Krankheitsbewältigung durchläuft verschiedene Phasen. Nach einem Referat darüber, wie diese aussehen, setzen wir uns mit unserer eigenen Situation auseinander. Kenne ich diese Phasen? Wie ist es bei mir?

### Workshop 3 Alltagsmanagement mit Schmerzen

Ein persönlicher Tages- und Wochenablauf hilft die eigene Situation besser wahrzunehmen und einzuordnen. Was gibt mir Energie? Was bereitet mir Schmerzen? Wie kann ich meine Schmerzen positiv beeinflussen? Wie kann ich meinen Tagesablauf sinnvoll einteilen? Neben einer Ideen-Werkstatt, in der gemeinsam verschiedene Möglichkeiten erarbeitet werden, gibt es kleine Fachinputs.

---

<b>Eintritt</b>	Mitglieder	CHF 40
	Nichtmitglieder	CHF 45

**Anmeldung** Die Platzzahl ist begrenzt, deshalb bitten wir Sie um eine Anmeldung bis zum 1. Oktober 2019.

Fulya Celebi  
Telefon 044 405 45 35  
fulya.celebi@rheumaliga.ch

## Wegbeschreibungen

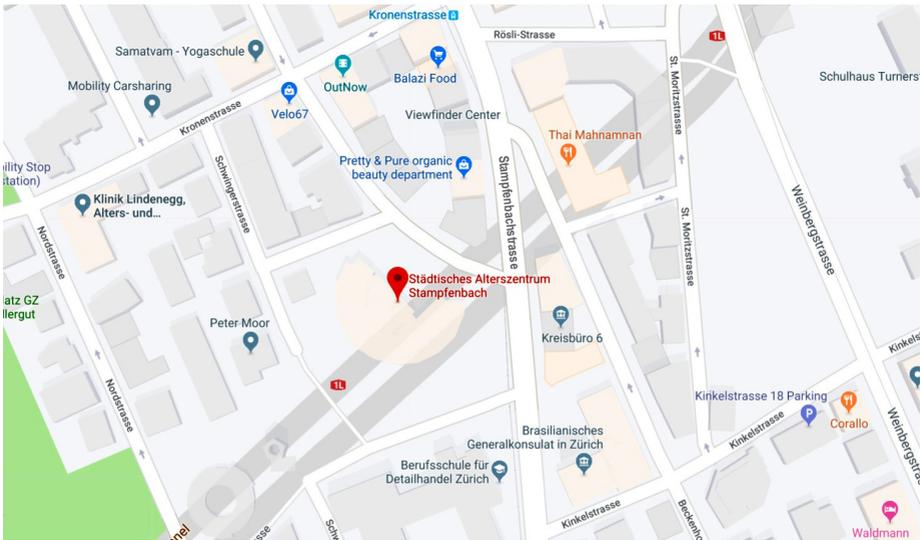
---

### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Vom Hauptbahnhof Zürich ab Bahnhofquai mit Tram 14/11 bis Haltestelle Kronenstrasse. Das Alterszentrum befindet sich 180 Meter von der Tramhaltestelle entfernt.

### Mit dem Auto

In Zürich Richtung Kreis 6 (Unterstrass) fahren. Gebührenpflichtige Parkmöglichkeiten sind vorhanden (Parkhaus Unterstrass; Einfahrt via Stampfenbachstrasse).



Nutzen Sie unsere über 65-jährige Erfahrung!  
Wir **informieren**, **beraten**, **bewegen** und **bewirken**.

---

**Rufen Sie uns an. Wir sind für Sie da!**

Rheumaliga Zürich  
Fulya Celebi  
Badenerstrasse 585  
8048 Zürich  
Telefon +41 44 405 45 35  
fulya.celebi@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/zh



Öffnungszeiten  
Montag – Freitag  
08.30 – 11.45 Uhr  
13.30 – 16.30 Uhr  
nach Vereinbarung auch  
ausserhalb der Öffnungszeiten