



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

2 Millionen Menschen leben
in der Schweiz mit Rheuma.
Wir stärken sie in ihrem Alltag.

www.rheumaliga.ch

” Ich bin jung und habe Rheuma.
Das passt nicht ins Schema vieler Menschen. “
Isabella, 20 Jahre

1 | 2021

Nr. 143 – CHF 5

**Bewegung
im Alltag**

Bleiben Sie fit und
beweglich

**Mouvement
au quotidien**

Restez souple et en forme

**Movimento
nella vita di
tutti giorni**

Sempre in forma

© Deagrez, iStock



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



Willkommen bei Arthrex

Helping Surgeons Treat Their Patients Better™



Als einer der weltweit führenden Hersteller von Medizinprodukten sind wir Wegbereiter auf den Gebieten der Sportmedizin und der minimal-invasiven Orthopädie. Unsere Unternehmensmission lautet *Helping Surgeons Treat Their Patients Better™*.

Arthrex bietet über 13 000 innovative, hochmoderne Produkte und Operationsverfahren, um die Behandlung von Patienten zu verbessern.

■ Sportmedizin | Weltweiter Marktführer in arthroskopischer und minimal-invasiver Gelenkrekonstruktion

■ Endoprothetik | Durchdachte Konstruktionseigenschaften für schaftfreie und inverse Knie- sowie Schultertotalendoprothesen

■ Distale Extremitäten und Trauma | Umfassende Operationstechniken in Hand- und Fußchirurgie sowie innovative Materialien für Traumatologie

■ Orthobiologie | Verschiedene Systeme für eine verbesserte autologe Heilung

■ Bildgebung und Resektion

- Erstes endoskopisches 4K-3-Chip-Kamerasystem auf dem Markt
- Führende Technologie für integrierte Operationssäle
- Sortiment motorgetriebener Geräte, die sich durch Stärke und Leistung auszeichnen

Als privat geführtes Unternehmen stehen wir für kompromisslose Qualität – nicht nur für das medizinische Fachpersonal, das unsere Produkte verwendet, sondern auch für die Millionen Patienten, deren Leben wir letztendlich beeinflussen.

www.arthrex.com

© Arthrex GmbH, 2019. Alle Rechte vorbehalten.

Arthrex

Liebe Leserin, lieber Leser

Was war Ihr erster Gedanke, als Ihr Blick auf das Cover dieser Ausgabe fiel? Ist Ihnen vielleicht ein Lächeln über die Lippen gehuscht? Dann ging es Ihnen wie mir, als ich die Bilddatenbank nach einem Titelfoto für dieses Heft durchstöbert habe. Die Lebensfreude und positive Energie, die der sportliche Herr ausstrahlt, könnten das Schwerpunkt-Thema «Bewegung» nicht treffender symbolisieren. Bewegung versorgt unsere Zellen mit Energie und kurbelt die Endorphin-Ausschüttung an. Doch Bewegung ist mehr. Bewegung ist Leben. Unser Wissen über den Alltag der Urmenschen lässt daran keinen Zweifel. Und heute? Bedeutet Bewegung immer noch Leben? Auch wenn wir acht Stunden auf einem Stuhl sitzen können, ohne zu verhungern oder gefressen zu

Chère lectrice, cher lecteur,

Quelle a été votre première pensée en voyant la couverture de ce numéro? Un sourire a-t-il effleuré vos lèvres? Puis vous vous êtes senti comme moi lorsque j'ai cherché dans la base de données d'images une photo de couverture pour ce numéro. La joie de vivre et l'énergie positive que dégage ce sportif ne pourraient pas mieux symboliser notre sujet principal sur le mouvement. L'exercice apporte de l'énergie à nos cellules et stimule la libération d'endorphines. Mais le mouvement est plus que cela. Le mouvement, c'est la vie. Notre connaissance de la vie quotidienne des premiers humains ne laisse aucun doute à ce sujet. Et aujourd'hui? Le mouve-



Simone Fankhauser
Redaktorin
Rédactrice
Redattrice

werden: Ohne Bewegung verkümmert der Körper. Ich glaube, unser Titelfoto weiss das. Ein Indiz dafür sind seine muskulösen Beine. Aber auch die Freude an der Bewegung, die sein Gesichtsausdruck verrät, wirkt authentisch. Sehen Sie es? Kommen Sie doch näher und lassen Sie sich anstecken von der positiven Energie. Infizieren Sie sich mit dem Bewegungsvirus, laufen sie dem Pandemie-Blues davon, tanzen Sie den Corona-Frust an die Wand. Es ist Zeit die Lungen mit frischer Luft, das Herz mit Hoffnung und die Zellen mit Nahrung zu versorgen! ■

ment est-il toujours synonyme de vie? Même si nous pouvons rester assis sur une chaise pendant huit heures sans mourir de faim ni être dévorés: sans exercice, le corps s'atrophie. Je pense que notre modèle de couverture le sait. Ses jambes musclées le prouvent. Et le plaisir de bouger que trahit l'expression de son visage semble tout aussi authentique. Le voyez-vous? Approchez-vous et laissez-vous gagner par l'énergie positive. Contractez le virus du mouvement, fuyez la dépression pandémique et dansez pour échapper aux frustrations liées au coronavirus. Il est temps de remplir vos poumons d'air frais, votre cœur d'espoir et vos cellules de nourriture! ■

Gentile lettrice, gentile lettore

Qual è stato il vostro primo pensiero nel vedere la copertina di questa edizione? Vi è comparso un sorriso sulle labbra? È proprio quello che è successo a me mentre cercavo nel database fotografico una foto per la copertina di questo numero. La gioia di vivere e l'energia positiva emanate da questo signore sportivo rispecchiano appieno la tematica del «movimento». Facendo movimento si fornisce energia alle nostre cellule e si stimola il rilascio di endorfine. Il movimento, però, è molto di più. Il movimento è vita. Le nostre conoscenze sulla vita quotidiana nella preistoria non lasciano alcun dubbio al riguardo. E oggi? Il movimento è ancora sinonimo di vita? Sebbene possiamo stare seduti otto ore su una sedia senza morire di fame o essere sbrantati, senza esercizio il corpo si atrofizza. Credo che il protagonista della copertina lo sappia. Lo si capisce dalle sue gambe muscolose e dall'autenticità della gioia di muoversi che traspare dalla sua espressione. La vedete? Avvicinatevi e lasciatevi contagiare da questa energia positiva. Fatevi infettare dal virus del movimento, correte lontano dalla depressione da pandemia, danzate per liberarvi delle frustrazioni dovute al coronavirus. È il momento di riempire i polmoni di aria fresca, il cuore di speranza e le cellule di nutrimento! ■

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

Abonnements/Abbonements/Abbonamenti forumR: 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 (escl. IVA)
Druck/Impression/Stampa: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach · Design: Bleil + Grimm GmbH, Laufenburg



Krafttankstelle Bett

Wer unter chronischen Schmerzen leidet, kennt die unruhigen Nächte mit den einhergehenden Schlafproblemen. Um gesund und fit zu bleiben, ist erholsamer Schlaf unerlässlich.

Der Körper sendet unüberhörbare Signale: Kraftreserven sind schneller verbraucht, die Sinne werden schwächer, es fällt zunehmend schwerer, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, und der Rücken schmerzt. Auch Hüft-, Knie- und Gelenkprobleme machen sich spürbar. Bei chronischen Schmerzen sollte vor allem ein hochwertiges Bett bevorzugt werden, denn wenn Lattenrost und Matratze zehn Jahre oder mehr auf dem Buckel haben, kann eine neue Schlafstätte aus Naturmaterialien viel bewirken. Und zwar nachhaltig.

Der Erfinder der weltbekannten Schweizer Naturbetten hat ein System entwickelt, das hinsichtlich Orthopädie, Ergonomie, Klima, Hygiene und Material konsequent natürlich und exakt auf

Hüsler Nest «Original»
Das natürliche Schlafsystem mit dem 4-lagigen Aufbau

Auflage — «Klimaregulierender Teil»

Naturlatexmatratze — «Weichmachender Teil»

Liforma-Federelement — «Stützender Teil»

Einlegerahmen — «Tragender Teil»



die Anatomie des jeweiligen Schläfers abgestimmt ist. Das macht sich sofort bemerkbar und wirkt sich spürbar auf die Muskulatur und vor allem den Rücken aus. Denn eine korrekte Körperhaltung im Schlaf ist besonders wichtig. Sie kann Rücken-, Schulter- und Nackenproblemen vorbeugen, hinauszögern oder sogar zu einer Schmerzlinderung beitragen. Sie stützen den Schläfer und stellen sich individuell auf jeden Körper ein. Unabhängig von Gewicht oder Grösse. Das patentierte Original-Liforma-Federelement gewährleistet eine hohe Beweglichkeit. Was eine optimale Regeneration ermöglicht. Es stellt eine wirbelsäulengerechte und ergonomische Lagerung des Körpers in allen Positionen sicher. Die hohe Atmungsaktivität bietet das richtige Schlafklima für hitze- und kälteempfindliche Personen. Kein Wunder, dass die Naturbetten der Manufaktur bis weit über die Grenzen der Schweiz hinaus als lindernde Alternative bei Rückenbeschwerden, Bandscheibenproblemen oder Allergien gehandelt werden.

Eine Nacht im Hüsler Nest wirkt wie ein Wellness-Kurztrip: erfrischend, erholsam und mit traumhaftem Komfort.



www.huesler-nest.ch



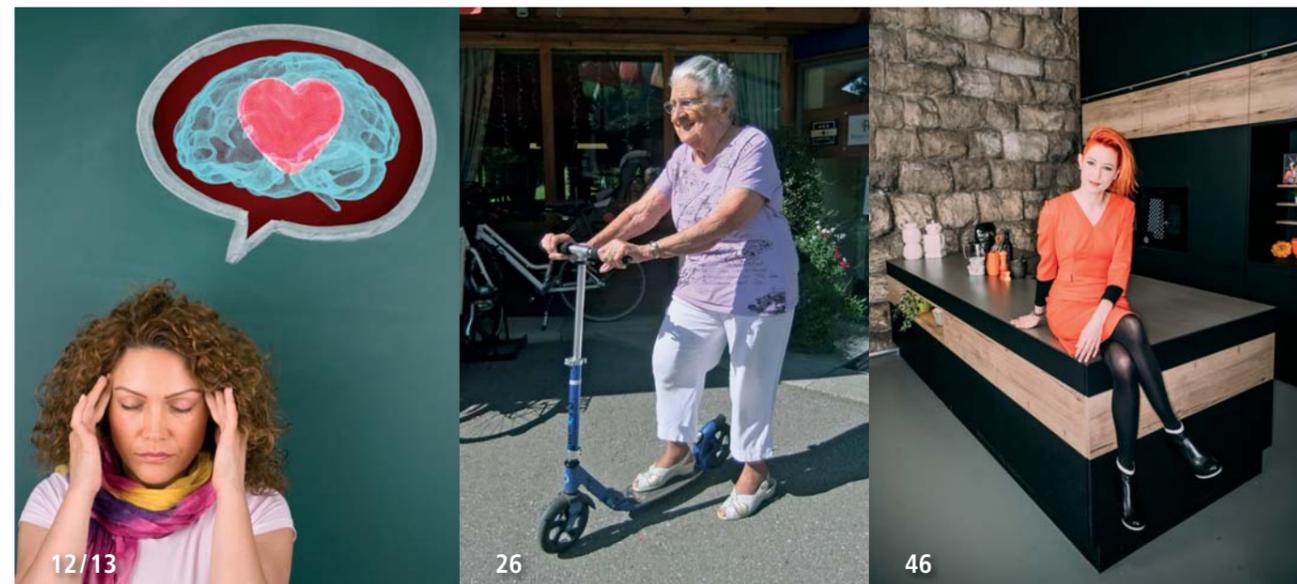
Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes.

Motiviert durch starke Rückenschmerzen beschäftigte sich Balthasar Hüsler intensiv mit der Frage, was guten Schlaf ausmacht. Verbunden mit seinen körperlichen Beschwerden litt er, wie die meisten Personen mit chronischen Schmerzen, unter Schlafproblemen.

Lassen Sie sich von unseren Schlafexperten beraten!



Das original Schweizer Naturbett.



3 Editorial

6 In Kürze

8 Aktuell

Fokus

12 Motivation

20 Bewegen oder Trainieren

26 Regionale Angebote

34 Denksport

Sudoku

34 Veranstaltungen

38 Service

46 Schlusspunkt

Star-Köchin Meta Hildebrand hat sechs einfache und sehr feine mediterrane Gerichte für Rheumabetroffene kreiert

3 Éditorial

6 En bref

9 Actuel

Point de mire

13 Motivation

20 Mouvement naturel ou fitness

26 Offres régionales

34 Gymnastique intellectuelle

Sudoku

34 Manifestations

38 Service

3 Editoriale

6 In breve

10 Attualità

Approfondimento

13 Motivazione

21 Movimento o fitness

26 Offerte regionali

34 Sport per la mente

Sudoku

34 Eventi

38 Servizio



Publikationen

Schwangerschaft bei entzündlichem Rheuma

Sie wünschen sich ein Kind und haben Rheuma? Das ist kein Widerspruch. Der vorliegende Ratgeber (D381) soll insbesondere rheumabetroffene Frauen, punktuell auch den Männern,

einen Einstieg und eine Hilfe rund um die Familienplanung bieten. Die folgenden Kapitel greifen die wichtigen Fragen in chronologischer Folge auf: von der Planung der Schwangerschaft über die

Geburt und Stillzeit bis hin zur Zeit als junge Familie. Neben einer systematischen Besprechung der verschiedenen Krankheitsbilder finden sich auch Stimmen rheumabetroffener Frauen. |

Publications

La grossesse avec un rhumatisme inflammatoire

Vous souhaitez avoir un enfant et vous souffrez de rhumatisme? L'un n'empêche pas l'autre. Ce guide (F381) a pour but d'informer et s'adresse plus particulièrement aux femmes souffrant de

rhumatismes, mais aussi aux hommes, dans le domaine de la planification familiale. Les chapitres suivants traitent des principales questions dans l'ordre chronologique: du projet de grossesse à

la nouvelle famille, en passant par la naissance et l'allaitement. Outre la description systématique des différentes maladies, vous y trouverez aussi les témoignages de femmes rhumatisantes. |

Pubblicazioni

Gravidanza e malattie reumatiche infiammatorie

Desiderate avere figli e soffrite di una malattia reumatica? Questa guida (IT381) si rivolge in particolare alle donne colpite da reumatismi, in alcuni punti anche agli uomini, aiutando a introdursi nella tematica della pianificazione familiare. I capitoli seguenti affrontano

le domande principali in ordine cronologico: pianificazione della gravidanza, parto, allattamento e formazione di una giovane famiglia. Oltre all'illustrazione sistematica dei diversi quadri clinici trovano posto anche le testimonianze di donne colpite da reumatismi. |



Bestellungen/Pour commander/Ordinazioni
www.rheumaliga-shop.ch, Tel./tél./tel. 044 487 40 10

Dienstleistungen

Kostenlose Beratungen zum Thema Rheuma

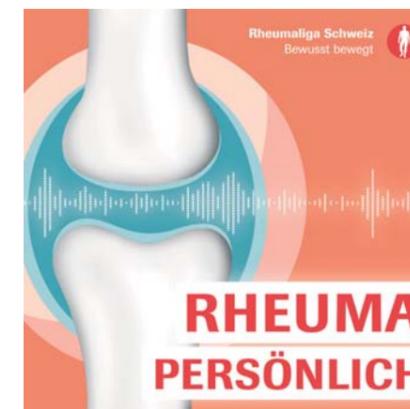
Die Diagnose Rheuma wirft viele Fragen auf und nach dem Arztbesuch bleiben Betroffene oder ihre Angehörigen häufig orientierungslos zurück. Unser medizinisch geschultes Beratungsteam aus den Bereichen Physio- und Ergotherapie nimmt sich Zeit für Ihre Fragen rund um die Diagnose, Ihre persönliche Behandlungssituation und den Umgang mit Schmerzen. Ab März wird auch der Bereich Psychologie durch die erfahrene Diplompsychologin und Co-Präsidentin des Vereins chronischkrank.ch Martina

Berchtold-Neumann abgedeckt. Sie steht jeweils an einem Nachmittag pro Monat auf Voranmeldung für Anfragen zur Verfügung (17.03., 22.04., 19.05., 17.06., 14.07., 18.08., 16.09., 14.10., 10.11. und 09.12.). Interessierte können sich gerne per E-Mail an info@rheumaliga.ch oder telefonisch unter 044 487 40 00 für eine Beratung anmelden. Für Sozialberatungen stehen Ihnen die Fachpersonen der kantonalen Rheumaligen zur Verfügung (Kontakte ab Seite 38). |

Podcast

Neues Audioangebot «Rheuma persönlich»

Bei unserem Podcast «Rheuma persönlich» kommen Menschen zu Wort, die ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit rheumatischen Erkrankungen gemacht haben und diese mit anderen teilen möchten. Das können Betroffene und ihre Angehörigen, aber auch Ärztinnen und Ärzte oder therapeutische Fachpersonen sein. Sie alle berichten im Podcast lebensnah, authentisch und ohne Tabus von ihrem Leben und ihrer Arbeit mit Rheuma. Gastgeber und sympathische Stimme unseres Podcasts ist Hannes Diggelmann, Produzent bei



der Podcastschmiede in Winterthur. Unser Podcast steht auf allen gängigen Plattformen für Sie zum Hören bereit. Unseren Podcast finden Sie auf www.rheumaliga.ch und allen gängigen Plattformen. |



Aktiv-Tage für Arthrosebetroffene

Was ist eine Arthrose? Bewegung ist wichtig bei Arthrose, aber wie? Was kann ich selbst bei Arthrosbeschwerden tun? Finden Sie in verschiedenen Referaten und aktiven Bewegungssequenzen Antworten auf diese und weitere Fragen. Nutzen Sie die Gelegenheit: Tauschen Sie sich mit Fachpersonen und anderen Betroffenen aus. Und geniessen Sie die aktive Erholung im schönen Appenzellerland und Genussmomente im Hotel Heiden mit Blick auf den Bodensee.

Wann: Montag, 26. bis Mittwoch, 28. April 2021
Ort: Hotel Heiden, Seeallee 8, 9410 Heiden
Information und Anmeldung: Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, www.rheumaliga.ch, kurse@rheumaliga.ch, 044 487 40 00

Hilfsmittel

Neuer Katalog 2021/2022

Anfang Jahr ist der neue Katalog «Hilfsmittel 2021/22» erschienen: Er präsentiert unzählige Hilfsmittel, die das Leben mit Rheuma erleichtern und die Selbständigkeit fördern.

Auf über 60 Seiten finden Sie alle unsere Produkte gewohnt übersichtlich dargestellt und kompakt beschrieben. Die wichtigste Neuerung im Katalog betrifft die Sortimentsaktualisierung: Ab sofort ist die Spültuchpresse wieder erhältlich. Viele Kundinnen und Kunden haben dieses praktische Produkt vermisst und danach gefragt. Gerne erfüllen wir den vielfach geäußerten Wunsch und bieten dieses für die Küchenhygiene wichtige Hilfsmittel wieder an.

Neue Produkte von neuen Produzenten

Weitere Neuerungen betreffen Produkte, die wir nun von einem anderen Hersteller beziehen, weil die Produktion des bisherigen Modells eingestellt wurde.

Wie zum Beispiel die neue Rüstmatte. Sie ist so biegsam wie die alte, aber bringt zwei wichtige neue Vorteile: Sie macht das Schneiden und Schnippeln sicherer, weil die Oberfläche rutschfester ist. Und dank den zwei Längsrillen gleitet das geschnittene Obst oder Gemüse noch besser von der gebogenen Matte. Ebenfalls viele Vorteile bündelt das neue Brotmesser. Sein Griff ist weicher und lässt sich auch von grösseren Händen problemlos umfassen. Zudem erzielt es eine bessere Kraftübertragung. Auch bei den Hilfsmitteln für die Gartenpflege gibt es Neuerungen. Zum Beispiel ein neuer Gartensitz, der sich umgedreht als Kniebank nutzen lässt. Das neue Modell hat eine elegantere Form, ist schwarz und noch viel leichter durch den Garten zu tragen. ■

Mit der Spültuchpresse kann der Lappen mit beiden Händen direkt im Spülbecken ausgedrückt werden.

Avec la presse à linge, le linge peut être pressé avec les deux mains directement dans l'évier.

Con lo spremi-straccio il panno da cucina può essere strizzato direttamente nel lavandino con le due mani.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 5115; CHF 49.20



Der abgewinkelte, weiche Griff dieses Brotmessers hält die Hand exakt in der Achse des Unterarms.

Le manche coudé et doux de ce couteau maintient la main précisément dans l'axe de l'avant-bras.

Il manico ricurvo e morbido di questo coltello da pane mantiene la mano perfettamente in asse con l'avambraccio.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 6111; CHF 39.80

Moyens auxiliaires

Le nouveau catalogue 2021/22

Le nouveau catalogue «Moyens auxiliaires 2021/22» vient de paraître, avec de nombreux moyens auxiliaires destinés à faciliter la vie et à renforcer l'autonomie des personnes atteintes d'une maladie rhumatismale.

Sur les plus de 60 pages suivantes, vous trouverez tous nos produits présentés de la manière habituelle, claire et compacte. La nouveauté la plus importante du nouveau catalogue concerne la mise à jour de l'assortiment. La presse à linge est à nouveau disponible. Ce produit pratique a manqué à nombre de clientes et de clients qui ont demandé sa réintroduction. Nous nous réjouissons de répondre à leurs attentes et proposons à nouveau ce moyen auxiliaire important pour l'hygiène de la cuisine.

Nouveaux produits de nouveaux fabricants

D'autres nouveautés concernent des produits que nous achetons désormais auprès d'un autre fabricant suite à l'arrêt de la production du modèle actuel. C'est le cas, par exemple, du nouveau tapis à découper souple (disponible à partir de mars). Aussi souple que le modèle précédent, il présente deux avantages supplémentaires: ses propriétés antidérapantes améliorées permettent une coupe et un hachage plus sûrs. Et grâce aux deux rainures longitudinales, les fruits ou légumes

coupés glissent encore mieux du tapis incurvé.

Le nouveau couteau à pain présente également de nombreux avantages. Son manche est plus souple et peut être facilement tenu même par les personnes

ayant des mains assez larges. Il assure également une meilleure transmission des forces. Des nouveautés sont également à signaler dans le domaine des aides au jardinage avec, par exemple, le nouveau siège de jardin, qui peut être retourné pour reposer vos genoux. De couleur noire, le nouveau modèle est plus élégant et permet un transport encore plus facile. ■



Verwendbar wie ein herkömmliches Schneidebrett lässt sich die flexible Rüstmatte mit Hilfe der beiden Knickfalten beidhändig zu einer Rutschleiste biegen.

Cette planche s'utilise comme une planche à découper traditionnelle et permet lorsqu'on la plie avec les deux mains de faire glisser les aliments découpés directement dans le saladier ou la poêle.

Utilizzabile come un tagliere tradizionale, grazie alle due pieghe, questo ausilio flessibile piegato con le due mani, prende la forma di uno scivolo.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 8006; CHF 15.20



Dieser robuste Gartensitz erleichtert alle Gartenarbeiten, die sich im Sitzen und auf den Knien ausführen lassen.

Ce siège de jardin robuste facilite tous les travaux de jardinage qui peuvent être effectués en position assise ou à genoux.

Questo robusto sgabello da giardino facilita i lavori da effettuare seduti o inginocchiati.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 5417; CHF 54.60

Mezzi ausiliari

Nuovo catalogo 2021/22

È appena uscito il nuovo catalogo «Mezzi ausiliari 2021/22», con tantissimi mezzi ausiliari che facilitano la vita con una malattia reumatica e promuovono l'autonomia.

Nelle 60 pagine sono riportati tutti i nostri prodotti, corredati da una descrizione sintetica. La novità principale del nuovo catalogo consiste nell'aggiornamento dell'assortimento. È di nuovo disponibile la pressa per strofinacci. Molti/e clienti desideravano questo pratico prodotto e ne hanno fatto richiesta.

Siamo lieti di soddisfare le numerose richieste di questo importante mezzo ausiliario per l'igiene della cucina.

Nuovi prodotti da altri produttori

Altre novità riguardano i prodotti che acquistiamo da altri produttori perché

la produzione del modello attuale è stata sospesa. È il caso, per esempio, del nuovo tagliere flessibile (disponibile da marzo). Stessa flessibilità del modello precedente, ma con due vantaggi aggiuntivi: le migliori proprietà antiscivolo permettono di tagliare e sminuzzare con più sicurezza. Inoltre, piegando il tagliere lungo le due scanalature verticali, la frutta e la verdura tagliate scivolano ancora meglio. Anche il nuovo coltello per pane presenta diversi vantaggi. Il manico è più morbido e può essere afferrato senza problemi anche da chi ha mani piuttosto grandi. Questo modello permette anche

una migliore trasmissione della forza. Ci sono novità anche nel settore dei mezzi ausiliari per giardinaggio. Per esempio la nuova seduta da giardino, che si può capovolgere per appoggiare le ginocchia. Il nuovo modello è più elegante, è di colore nero e permette un trasporto ancora più semplice. ■



Finden Sie im kostenlosen Katalog (D003) das Hilfsmittel, welches Ihr individuelles Problem löst.

Trouvez dans le catalogue gratuit (F003) le produit qui résoudra votre problème.

Trovate nel catalogo gratuito (IT003) il mezzo ausiliario che possa risolvere il vostro particolare problema.



Das Alltagshilfen-Team berät Sie gerne und freut sich auf Ihre Bestellung: Nicole Küng, Martina Roffler, Fabienne Basedau (vorne), Natalie Scheuermeier (www.rheumaliga-shop.ch, Tel. 044 487 40 10).

L'équipe responsable des moyens auxiliaires se fera un plaisir de vous conseiller et se réjouit de recevoir votre commande: Nicole Küng, Martina Roffler, Fabienne Basedau (devant), Natalie Scheuermeier (www.rheumaliga-shop.ch, tél. 044 487 40 10).

Il Team mezzi ausiliari è volentieri a vostra disposizione per consigli e ordinazioni: Nicole Küng, Martina Roffler, Fabienne Basedau (davanti), Natalie Scheuermeier (www.rheumaliga-shop.ch, tel. 044 487 40 10).

Füreinander da sein.

Von allen Krankenkassen anerkannt

Spitex
Stadt & Land
Bei Ihnen. Mit Ihnen.

Wir unterstützen und begleiten seit mehr als 35 Jahren Menschen in ihrem Zuhause. Vertraut, kompetent, bedürfnisorientiert – für Pflege, Haushalt und Betreuung.

Mit den stets gleichen Mitarbeitenden zur vereinbarten Zeit sorgen wir für ein Umfeld, das Betroffene wie auch ihre Angehörigen im Alltag entlastet und unterstützt.

Vereinbaren Sie einen kostenlosen, unverbindlichen Beratungstermin:

0844 77 48 48
www.spitexstadtland.ch



Bitte kontaktieren Sie mich für weitere Informationen:

Vorname/Name

Strasse

PLZ/Ort

Telefon / E-Mail

Coupon einsenden an:
Spitex für Stadt und Land AG | Worbstrasse 46
Postfach 345 | 3074 Muri b. Bern

Forum R 2021



Motivation

Bye bye mollesse

Encore là il y a un instant, elle a soudain disparu: la motivation. Devons-nous vraiment nous torturer pour mettre en œuvre nos résolutions en matière de santé? Non, car dans ce domaine, le succès repose plutôt sur la prise en compte de l'inconscient et sur sa synchronisation avec le conscient. Texte: Caroline Theiss-Wolfsberger *

La plupart des gens peuvent énumérer ce qu'ils devraient faire pour leur santé, mais ne le font pas. Le coupable est vite trouvé: la mollesse! L'idée que la volonté est liée à l'effort est profondément ancrée dans nos esprits. Bonne nouvelle toutefois pour toutes celles et tous ceux qui ont jusqu'à présent douté de leur volonté: la difficulté à mettre en œuvre nos bonnes résolutions en matière de santé ne traduit pas un manque de caractère, mais seulement une

approche maladroite de notre propre système psychologique. Aujourd'hui, la psychologie motivationnelle moderne et la recherche sur le cerveau fournissent de précieuses informations sur la dynamique de l'action ainsi que sur les éléments nécessaires à une motivation durable. L'idée principale est que nous avons deux systèmes dans notre cerveau. Le premier recouvre notre conscient. Celui-ci évalue une chose selon qu'elle est bonne ou mauvaise, > p. 16

Motivation

Tschüss Schweinehund

Gerade eben war sie noch da, aber plötzlich ist sie weg: die Motivation. Müssen wir uns wirklich quälen, um unsere Gesundheitsvorsätze umzusetzen? Nein, der Schlüssel zum Gelingen solcher Vorhaben liegt vielmehr darin, unser unbewusstes Gefühlssystem mit ins Boot zu holen und mit dem bewussten Verstand zu synchronisieren.

Text: Caroline Theiss-Wolfsberger *

Die meisten Menschen können etwas aufzählen, was sie für ihre Gesundheit tun sollten, aber nicht tun. Der Schuldige dafür ist schnell gefunden: der innere Schweinehund! Diese Vorstellung, dass Willenskraft etwas mit Anstrengung zu tun hat, sitzt tief in unseren Köpfen fest. Doch für all jene, die bisher an ihrer Willensstärke gezweifelt haben, gibt es gute Nachrichten: Wenn Vorsätze zu gesundem Verhalten nicht erfolgreich

umgesetzt werden, ist das kein Ausdruck eines charakterlichen Mangels, sondern nur der ungeschickte Umgang mit dem eigenen psychischen System. Die moderne Motivationspsychologie und die Hirnforschung können heute detailliert Auskunft darüber geben, wie Handlung entsteht und was es für nachhaltige Motivation braucht. Die entscheidende Erkenntnis ist, dass wir zwei Systeme in unserem Gehirn haben.

Das eine ist unser bewusster Verstand. Er bewertet etwas danach, ob es richtig oder falsch, vernünftig oder unvernünftig ist. Daneben haben wir unser unbewusstes System, das danach urteilt, ob etwas angenehm ist und Spass macht oder unangenehm und anstrengend ist. Seine Bewertung schickt uns das unbewusste System in Form von diffusen Körpersignalen, den sogenannten somatischen Markern. Das ist der wissenschaftliche Ausdruck für das, was wir im Volksmund als «Bauchgefühl» bezeichnen. Nun gibt es zwei Möglichkeiten, mit diesen beiden Systemen umzugehen: Die eine ist die Selbstregulation. In diesem Fall kommen Verstand und Unbewusstes zur gleichen Bewertung. Wenn sich jemand vornimmt, täglich Übungen für seinen Rücken zu machen und sich darauf freut, ist das ein Fall von Selbstregulation. > s. 14

Motivazione

Addio pigrizia

A volte riusciamo a sentirci motivati solo per un breve periodo. Dobbiamo davvero torturarci per riuscire a tenere fede ai nostri propositi per la salute? No, la chiave per raggiungere questi obiettivi è coinvolgere il nostro sistema emotivo inconscio e sincronizzarlo con la mente conscia. Testo: Caroline Theiss-Wolfsberger *

La maggior parte delle persone sanno elencare quello che dovrebbero fare per la propria salute senza però riuscire a metterlo in pratica. La causa di questa inerzia è facile da trovare: si tratta della pigrizia interiore! La convinzione che la forza di volontà sia connessa a uno sforzo è radicata nelle nostre menti. C'è però una buona notizia per tutti coloro che hanno dubitato della propria forza di volontà: l'insuccesso nel portare a termine le risoluzioni riguardanti un

comportamento salutare non deriva da una carenza caratteriale, ma solo da una scorretta gestione del proprio sistema psicologico. Oggi, la moderna psicologia motivazionale e la ricerca sul cervello forniscono informazioni dettagliate su come si sviluppa l'azione e su ciò che è necessario affinché la motivazione persista. L'idea chiave è che il nostro cervello dispone di due sistemi. Il primo è la mente conscia, che valuta se qualcosa è giusto o sbagliato, > pag. 18



* **Caroline Theiss-Wolfsberger** ist ZRM®-Selbstmanagement-Trainerin und Diplom-physiotherapeutin mit eigener Praxis in Zürich (www.theiss-training.ch).

* **Caroline Theiss-Wolfsberger** est formatrice en autogestion ZRM® et physiothérapeute diplômée. Elle exerce dans son propre cabinet à Zurich (www.theiss-training.ch).

* **Caroline Theiss-Wolfsberger** è trainer di autogestione ZRM® e terapeuta presso il proprio studio di Zurigo (www.theiss-training.ch).



Gute Vorsätze fassen können wir alle. Diese im Alltag umzusetzen, gelingt aber den wenigsten.

Nous pouvons tous prendre de bonnes résolutions. Très peu d'entre nous parviennent cependant à les mettre en pratique dans la vie de tous les jours.

Tutti sappiamo porci dei buoni propositi, ma pochi riescono a metterli in pratica tutti i giorni.

Selbstkontrolle funktioniert nur kurzfristig

Was passiert aber, wenn Verstand und Unbewusstes nicht zur gleichen Beurteilung kommen? Dazu ein Beispiel: Frau Müller wird von ihrem Arzt empfohlen, ihre Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern. Daher nimmt sie sich vor, dreimal pro Woche ins Fitnesscenter zu gehen. Ihr Verstand weiss, dass das gesund und längst überfällig ist, und bewertet diesen Vorsatz positiv. Ihr unbewusstes Gefühlssystem hingegen kommt zu einer negativen Bewertung. In einem solchen Fall sind wir mit Hilfe unseres Verstandes fähig, die negativen Gefühle zu übergehen und uns zu etwas zu zwingen, was das Unbewusste nicht

will. Wir sind fähig zur Selbstkontrolle oder umgangssprachlich ausgedrückt: Wir können unseren «inneren Schweinehund» überwinden. Diese Form des Selbstmanagements empfiehlt sich jedoch nicht zur Umsetzung von langfristigen Vorsätzen. Unser Verstand ist ein heikles Hochleistungs-Werkzeug, das sich wunderbar eignet, um Steuerformulare auszufüllen oder eine Fremdsprache zu lernen. Aber es versagt, wenn es keine optimalen Arbeitsbedingungen vorfindet. Müdigkeit, Stress, Überforderung, Ärger oder Hunger führen dazu, dass unser Verstand kurzfristig die Oberhand verliert und unsere Selbstkontrolle zusammenbricht. Dazu kommt, dass unser Selbstwertgefühl nach

einigen gescheiterten Versuchen sinkt: Wir erleben uns als willensschwach und das belastet uns körperlich ebenso wie psychisch.

Mit vereinten Kräften zum Ziel

Die Kunst besteht also darin, das Unbewusste mit ins Boot zu holen, indem wir den bewussten Verstand mit dem unbewussten Gefühlssystem synchronisieren. Dies gelingt mit gezielter Selbstmotivierung, wie sie im Zürcher Ressourcen Modell für gelingendes Selbstmanagement (ZRM) empfohlen wird. Das Modell, das an der Universität Zürich von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause entwickelt wurde, versteht sich als ein Psychoedukations-Modell. Analog zu einer Rückenschule, wo man ergonomisches Bewegen lernt, trainiert man hier auf freudvolle Art den Umgang mit seinem eigenen psychischen System und wie man Vorsätze in die Tat umsetzen kann.

Dabei wird in einem ersten Schritt der Vorsatz in Form eines bildhaften Mottos formuliert. Die Suche nach einem solchen «Leitspruch» ist etwas ganz Individuelles. Bleiben wir beim Beispiel von Frau Müller. Auf die Frage, wer oder was die Eigenschaften hat, die sie brauchen würde, um gerne regelmässig ins Fitness-Center zu gehen, kommt ihr ein Delfin in den Sinn. Ein Delfin ist immer in Bewegung, elegant, spielerisch und fröhlich. Mit diesem Gefühl möchte auch sie gerne ihre Fitness-Einheiten absolvieren. Aus diesem inneren Bild formuliert sie für sich das Motto: «Ich geniesse das Spiel der Bewegung». Denn eigentlich bewegt sie sich gerne und mit diesem Satz werden gute Gefühle geweckt.

Kein Erfolg zu klein, um gefeiert zu werden

Menschen mit chronischen Schmerzen haben meist das Ziel, die körperlichen Beschwerden loszuwerden und hoffen, sich wieder uneingeschränkt schmerzfrei bewegen zu können. Je nach Schwere

der Erkrankung ist dies zwar verständlich, aber oft unrealistisch. Hier geht es zunächst auch darum, sich erreichbare Ziele zu setzen. Zum Beispiel mit kleinen Bewegungseinheiten zu starten und sich als Ziel zu setzen: «Ich gönne meinem Körper die Bewegung, die ihm gut tut». Ein sehr häufig gemachter Fehler ist es auch, sich die Latte zu hoch zu setzen und schon zu Beginn zu viel von sich zu verlangen. Wird dann das hehre Ziel nicht erreicht, ist das ein grosser Dämpfer für das Selbstwertgefühl und damit auch die Motivation und hinterlässt mehr Schaden als Nutzen. Daher empfiehlt es sich, mit klitzekleinen Einheiten zu starten und diese langsam, aber kontinuierlich zu steigern. Und auch, sich jeden Tag des Erfolges zu erfreuen: «Heute habe ich wieder fünf Minuten lang meine Übungen gemacht. Dann kann ich das nächste Woche sicher auf sieben Minuten ausdehnen.» Kein Erfolg zu klein, um gefeiert zu werden! Gerade Menschen, die früher sportlich und aktiv waren und nun durch eine Erkrankung stark eingeschränkt sind, müssen das erst lernen.

Productplacement einmal anders

In einem weiteren Schritt geht es darum, die geplante Absicht im Alltag umzusetzen. Dazu bedient sich das ZRM-Training verschiedener Techniken, um gezielt Ressourcen für das gewünschte Verhalten anzulegen. Eine davon sind die sogenannten «Wenn-dann-Pläne». Dabei wird die Zielhandlung mit einer bestimmten Situation verknüpft und entsprechend formuliert. Bei Frau Müller lautet der «Wenn-dann-Plan»: «Wenn ich montags und donnerstags das Büro verlasse, dann gehe ich trainieren.» Klingt einfach und funktioniert hervorragend: Prof. Dr. Peter Gollwitzer, der Erfinder dieser «Wenn-dann-Pläne», konnte in über 200 Studien deren Wirksamkeit eindrücklich nachweisen. Eine weitere Möglichkeit ist das sogenannte «Priming». Dabei wird das Umfeld mit Gegenständen ausgestattet,

die Frau Müller an ihren Bewegungsvorsatz erinnern: eine meeresblaue Sporttasche, ein Delfin-Bild als Hintergrund für das Smartphone und einen kleinen Delfin-Schlüsselanhängler. Diese Gegenstände, auch wenn sie nicht bewusst wahrgenommen werden, aktivieren in Frau Müllers Gehirn das Delfin-Motto und stärken so den neuen Bewegungsvorsatz unablässig. In der Werbung wird dieses Phänomen schon lange genutzt.

Durch einen guten Umgang mit den beiden Systemen «Verstand» und «Unbewusstes» gelingt es also, Ziele zu erreichen und die Erfahrung zu machen, dass wir selbst etwas für unsere Gesundheit tun können. Dieses in der Fachsprache als Selbstwirksamkeit bezeichnete Gefühl ist die Grundlage für psychische Gesundheit. Gutes Selbstmanagement ist nicht nur lernbar: Es ist die Voraussetzung für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. |



Nach mehreren gescheiterten Versuchen sinkt unser Selbstwertgefühl. Das belastet uns körperlich ebenso wie psychisch.

Après plusieurs tentatives infructueuses, notre confiance s'effondre. Cela nous affecte tant physiquement que psychologiquement.

La nostra autostima vacilla dopo alcuni tentativi falliti, con conseguenze negative sia a livello fisico che psichico.

raisonnable ou déraisonnable. Le second recouvre notre inconscient, qui juge si quelque chose est agréable et amusant ou désagréable et fatigant. L'inconscient nous communique ses évaluations sous forme de signaux corporels diffus, appelés marqueurs somatiques. Ce terme scientifique désigne ce que nous appelons communément nos « instincts ». Nous pouvons gérer ces deux systèmes de deux manières : la première est l'autorégulation. Dans ce cas, le conscient et l'inconscient tombent d'accord. Si une personne décide de pratiquer des exercices pour son dos tous les jours et se réjouit de le faire, elle fait preuve d'autorégulation.

La maîtrise de soi ne fonctionne que sur le court terme

Mais que se passe-t-il lorsque le conscient et l'inconscient s'opposent ? Un exemple : le médecin de Mme Müller lui conseille d'améliorer son endurance et sa mobilité. Elle prend donc la résolution de fréquenter la salle de sport trois fois par semaine. Elle sait que cela lui sera bénéfique et qu'elle aurait dû le faire depuis longtemps, et elle évalue cette résolution de manière positive. Son inconscient émotionnel n'est cependant pas du même avis. Dans un tel cas, notre raison nous permet de passer outre les sentiments négatifs et de nous forcer à faire quelque chose que l'inconscient ne veut pas. Nous sommes capables de nous maîtriser ou, autrement dit, de vaincre notre mollesse. Cette forme d'autorégulation n'est toutefois pas recommandée pour la mise en œuvre de résolutions sur le long terme. Notre

esprit est un outil délicat et performant, merveilleux pour remplir des formulaires fiscaux ou apprendre une langue étrangère, mais pataud si les conditions de travail ne sont pas optimales. La fatigue, le stress, l'accablement, la colère ou la faim peuvent nous faire perdre brièvement le contrôle de notre esprit et, partant, de nous-mêmes. Au bout de quelques tentatives infructueuses, notre confiance s'effondre : nous nous sentons faibles et cela nous stresse physiquement et psychologiquement.

Rassembler ses forces pour atteindre son objectif

Le secret est donc de rallier l'inconscient en synchronisant l'esprit conscient avec le système émotionnel inconscient. Nous pouvons y parvenir en ciblant notre motivation, comme le recommande le « modèle de ressources zurichois » (ZRM). Ce modèle, développé à l'Université de Zurich par le Dr Maja Storch et le Dr Frank Krause, est considéré comme un modèle de psychoéducation. Comme à l'école du dos, où l'on apprend les mouvements ergonomiques, on s'y entraîne de manière ludique à gérer sa psyché et à mettre ses résolutions en pratique. La première étape consiste à formuler la résolution sous la forme d'une phrase évocatrice. La recherche d'un tel « mantra » est quelque chose de très personnel. Restons avec l'exemple de Mme Müller. À la question de savoir qui ou quoi possède les qualités dont elle aurait besoin pour aimer se rendre régulièrement à la salle de sport, un dauphin lui vient à l'esprit. Le dauphin est toujours en mouvement, élégant,

enjoué et gai. Comme elle aimerait aborder ses séances de fitness avec un tel état d'esprit, elle formule son « mantra » à partir de cette image intérieure : « Je m'adonne au jeu du mouvement ». Parce qu'en fait, elle aime bouger et que cette phrase la motive.

Aucun succès n'est trop petit pour être célébré

Les personnes souffrant de douleurs chroniques ont généralement pour objectif de se débarrasser de l'inconfort physique et espèrent pouvoir à nouveau se mouvoir sans douleur. Selon la gravité de la maladie, cela est compréhensible, mais souvent irréaliste. La première chose à faire ici est de fixer des objectifs réalisables. Par exemple en commençant par de petites séries d'exercices et en se répétant : « J'accorde à mon corps l'exercice qui lui est bénéfique ». Une erreur très courante consiste à placer la barre trop haut et à exiger trop de soi-même. Si l'objectif visé n'est pas atteint, l'estime de soi, et donc la motivation, s'en ressentent fortement, ce qui fait plus de mal que de bien. Il est donc conseillé de commencer par de toutes petites séances et de les prolonger lentement, mais régulièrement. Et aussi pour profiter chaque jour de ce succès : « Aujourd'hui, j'ai de nouveau pratiqué mes exercices pendant cinq minutes. Je passerai sans problème à sept minutes la semaine prochaine ». Aucun succès n'est trop petit pour être célébré ! Plus encore que les autres, les personnes qui étaient autrefois sportives et actives et qui sont aujourd'hui fortement limitées par une maladie doivent l'apprendre.



Plans « condition-action »

L'étape suivante consiste à mettre en œuvre l'intention prévue dans la vie de tous les jours. La méthode ZRM recourt à diverses techniques visant à faciliter la mise en place du comportement souhaité. Les plans « condition-action » en forment l'une d'entre elles. L'action cible est liée à une situation spécifique et formulée en conséquence. Pour Mme Müller, le plan « condition-action » se formule de la sorte : « Quand je quitte le bureau le lundi et le jeudi, je vais m'entraîner ». Cette méthode simple fonctionne très bien : le professeur Peter

Gollwitzer, l'inventeur de ces plans « condition-action », a pu prouver de manière impressionnante leur efficacité dans plus de 200 études. Le « priming » est une autre possibilité. Cette méthode consiste à meubler l'environnement avec des objets qui rappellent à Mme Müller son intention de bouger davantage : un sac de sport bleu marine, une image de dauphin en arrière-plan pour le smartphone et un petit porte-clés en forme de dauphin. Ces objets, même s'ils ne sont pas perçus consciemment, activent le « mantra » du dauphin dans le cerveau

de Mme Müller et renforcent ainsi sa résolution. Ce phénomène est utilisé depuis longtemps dans la publicité. Une gestion adéquate des deux systèmes « conscient » et « inconscient » permet donc d'atteindre ses objectifs et de faire l'expérience que nous pouvons faire nous-mêmes quelque chose pour notre santé. Ce sentiment, appelé aussi auto-efficacité, est à la base de la santé psychique. L'autogestion n'est pas seulement une bonne méthode à apprendre : elle est la condition préalable à notre bien-être physique et mental. ■

Wenn Verstand und Bauchgefühl ein Vorhaben gleichermassen positiv bewerten, ist es viel einfacher, ein Ziel zu erreichen.

Un objectif que l'on estime d'instinct est plus facile à atteindre.

Un obiettivo è più facile da raggiungere se viene valutato positivamente sia dalla mente che dall'istinto.



Wer mit kleinen Einheiten startet und diese langsam, aber kontinuierlich steigert, hat jeden Tag etwas zu feiern.

Commencez par de petites séances et prolongez-les lentement, mais régulièrement, vous aurez ainsi quelque chose à fêter chaque jour.

Chi inizia con piccole unità incrementandole lentamente e costantemente ha qualcosa da festeggiare ogni giorno.

oppure ragionevole o irragionevole. Abbiamo poi il nostro sistema inconscio, che giudica se qualcosa è piacevole e divertente o spiacevole ed estenuante. Il sistema inconscio ci invia la sua valutazione sotto forma di segnali corporei diffusi, i cosiddetti marcatori somatici. Questo è il termine scientifico che indica ciò che comunemente chiamiamo «istinto». Ci sono due modi per gestire

questi due sistemi: il primo consiste nell'autoregolazione. In questo caso, la mente e l'inconscio giungono alla medesima valutazione. Si tratta di autoregolazione, per esempio, se qualcuno si promette e si allegra di fare tutti i giorni gli esercizi per la schiena.

L'autocontrollo ha vita breve
Ma cosa succede se la mente e

l'inconscio non giungono alla stessa valutazione? Per esempio: su consiglio del medico, la signora Müller si promette di andare tre volte alla settimana in palestra per migliorare la resistenza e la mobilità. La mente valuta positivamente questo proposito, che avrebbe dovuto essere messo in pratica già da molto tempo a beneficio della salute. Il suo sistema emotivo inconscio, invece,

giunge a una valutazione negativa. In questo caso, la nostra mente è in grado di superare i sentimenti negativi e convincerci a fare qualcosa che l'inconscio non vuole fare. Riusciamo a mantenere l'autocontrollo o, per dirlo in modo semplice: siamo capaci di superare la nostra «pigrizia interiore». Questa forma di autogestione non è però consigliata nell'attuazione di propositi a lungo termine. La nostra mente è uno straordinario strumento a elevate prestazioni che funziona perfettamente per compilare la dichiarazione d'imposta o imparare una lingua straniera, ma fallisce quando non sono presenti delle condizioni di lavoro ottimali. Stanchezza, stress, pressioni eccessive, rabbia o fame fanno perdere alla mente il controllo e, di conseguenza, il nostro autocontrollo vacilla. Dopo alcuni tentativi falliti, la nostra autostima diminuisce e, incolpandoci di mancanza di volontà, subentra un malessere sia a livello fisico che psichico.

Unire gli sforzi per raggiungere l'obiettivo

La soluzione consiste quindi nel coinvolgere l'inconscio sincronizzando la mente conscia con il sistema emotivo inconscio. Per ottenere questo obiettivo occorre attuare un'automotivazione mirata, secondo i consigli del Modello per le risorse di Zurigo (ZRM) per il successo dell'autogestione. Il modello, sviluppato dalla dott.ssa Maja Storch e dal dott. Frank Krause all'Università di Zurigo, consiste in un modello psico-educativo. Analogamente alla Scuola per la schiena, che insegna a muoversi in modo ergonomico, questo modello insegna in modo piacevole a gestire il proprio sistema psicologico e a mettere in pratica i propri propositi. In una prima fase, il proposito viene formulato con una metafora. La ricerca di questo riferimento è un processo

individuale. Torniamo all'esempio della signora Müller. Chiedendosi chi o cosa ha le caratteristiche che le servirebbero per recarsi volentieri in palestra con regolarità, le viene in mente un delfino: sempre in movimento, elegante, giocoso e allegro. Sono questi i sentimenti con cui vorrebbe svolgere l'allenamento. Sulla base di questa immagine interna formula il motto: «Mi godo il gioco del movimento». Infatti, in realtà le piace muoversi e con questa frase si evocano sentimenti positivi.

Nessun successo è troppo piccolo per non essere celebrato

In genere, chi soffre di dolore cronico ha l'obiettivo di liberarsi dai propri disturbi fisici e tornare a muoversi senza impedimenti e dolore. Si tratta di un desiderio comprensibile ma, a seconda della gravità della patologia, spesso non realistico. È innanzitutto importante porsi un obiettivo raggiungibile. Per esempio, si può cominciare con piccole unità di movimento unite al motto: «Concedo al mio corpo l'attività fisica che gli fa bene». Un altro errore frequente è posizionare l'asticella troppo in alto e pretendere troppo da sé stessi già all'inizio. In questo modo si fa più male che bene perché se non si riesce a raggiungere l'obiettivo ne risente l'autostima e, di conseguenza, la motivazione. Si consiglia quindi di cominciare con unità piccolissime e incrementarle lentamente. Bisogna anche rallegrarsi tutti i giorni dei propri successi: «Oggi ho di nuovo fatto gli esercizi per cinque minuti. La prossima settimana arriverò sicuramente a sette minuti!». Nessun successo è troppo piccolo per non essere celebrato! È un principio che devono applicare soprattutto le persone che prima erano sportive e attive e ora soffrono molte limitazioni a causa della malattia.

Un product placement diverso

Il passo successivo consiste nell'integrare nella quotidianità la propria intenzione. A questo scopo, il training ZRM prevede diverse tecniche per creare risorse mirate al fine di ottenere il comportamento desiderato. Una di esse è il cosiddetto «programma condizione-azione», che consiste nell'associare l'obiettivo a una determinata situazione e formularla di conseguenza. Nel caso della signora Müller, il «programma condizione-azione» può configurarsi come segue: «Quando esco dall'ufficio lunedì e giovedì, vado ad allenarmi». Appare semplice e funziona molto bene: il prof. dott. Peter Gollwitzer, ideatore dei programmi condizione-azione, è riuscito a comprovarne l'efficacia con più di 200 studi. Un'altra possibilità è il cosiddetto «priming», che consiste nel disporre nell'ambiente oggetti che ricordino alla signora Müller il suo proposito: una borsa sportiva blu, lo sfondo dello smartphone con un delfino e un piccolo portachiavi a forma di delfino. Anche se non percepiti coscientemente, questi oggetti attivano il motto del delfino nel cervello della signora Müller, rafforzando continuamente l'intenzione di fare movimento. Questo fenomeno è noto da molto tempo nel settore pubblicitario. Agendo correttamente sia a livello «conscio» che «inconscio» è quindi possibile raggiungere i propri obiettivi e sviluppare la consapevolezza che possiamo fare qualcosa per la nostra salute in prima persona. Questa sensazione, definita «autoefficacia» nel linguaggio specialistico, rappresenta la base della salute psicologica. Sapersi autogestire non è solo una competenza da imparare, ma è il presupposto per il nostro benessere fisico e psichico. ■



Wissenschaft

Bewegung ist viel mehr als Fitnesstraining

Gesundheitswirksame Bewegung wird durch verschiedene Faktoren bestimmt. Dauer und Häufigkeit der bewegten Tätigkeit sind nur zwei davon. Die amerikanische Biomechanikerin Katy Bowman plädiert in ihrem Buch «Bewegung liegt in deiner DNA» für eine schrittweise Rückkehr zu einer natürlichen und damit «nahrhaften» Bewegungsweise.

Text: Simone Fankhauser

Was gesundheitswirksame Bewegung kennzeichnet, damit hat sich das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz «hepa.ch» beschäftigt und Basisempfehlungen erarbeitet. Demnach sollten sich Erwachsene mindestens 2,5 Stunden pro Woche bei mittlerer Intensität bewegen, idealerweise auf mehrere Tage in der Woche verteilt. Jede Bewegung ab etwa 10 Minuten Dauer kann, so die Expertinnen und Experten, dem Bewegungssoll angerechnet werden. Soweit, so gut. Doch ist es nicht erschreckend, dass wir unsere Bewegungseinheiten regelrecht zusam-

menklauben müssen? Zu Beginn der Menschheitsgeschichte war Bewegung keine Option: Unsere Vorfahren waren den ganzen Tag damit beschäftigt, Nahrung zu suchen, Unterschlupf zu finden und dabei nicht gefressen zu werden. Heute können wir per Mausclick alle unsere Bedürfnisse stillen, ohne dafür einen Schritt gehen zu müssen. Bewegung ist für das Überleben des modernen Menschen nicht mehr nötig. «Falsch», sagt die amerikanische Biomechanikerin Katy Bowman. In ihrem Buch «Bewegung liegt in deiner DNA» schreibt sie: «Ich behaupte, dass

Bewegung genauso wenig optional ist wie essen.» Sie ist überzeugt, dass nicht nur ein leerer Magen Hungersignale auslöst. Als Resultat einer Bewegungsdiät von geringer Quantität und Qualität würden unsere Zellen «Bewegungshungersignale» in Form von Schmerzen, Beschwerden und Krankheiten senden.

Paradoxon: sitzende Bewegungsmenschen

«Uns fehlt das ganze Spektrum nahrhafter Bewegung, das der menschliche Organismus benötigt», so die Wissenschaftlerin. Es reiche nicht zu fordern,

man solle sich mehr bewegen. Man müsse sich auch besser bewegen, wenn man sein Wohlbefinden nachhaltig steigern wolle. Ein Problem dabei sei, dass die meisten Menschen Bewegung mit Fitnessübungen gleichsetzen würden. Dabei könnten Fitnessprogramme trotz Abwechslung wie Cross-Training nur einen kleinen Teil an essenziellen Bewegungen abdecken. In unserer Kultur würden Fitnessanhänger paradoxerweise als Bewegungsmenschen gelten, obwohl sie im Vergleich mit Jägern und Sammlern den Grossteil ihres Tages sitzend verbringen. Um ihr Bild von der > s. 22

Science

Pourquoi le fitness ne remplace pas le mouvement naturel

Le fait qu'une activité physique soit bénéfique pour la santé dépend de nombreux facteurs. La durée et la fréquence ne sont que deux d'entre elles. Dans son livre «Bougez-vous l'ADN», la spécialiste américaine de la biomécanique Katy Bowman préconise un retour progressif à une forme de mouvement naturelle et «nutritive». Texte: Simone Fankhauser

Le Réseau suisse Santé et activité physique «hepa.ch» s'est penché sur les facteurs qui rendent l'exercice physique bénéfique pour la santé et a formulé des recommandations à ce sujet. Pour les

adultes, celles-ci préconisent au moins 2,5 heures par semaine d'exercice physique d'intensité modérée, réparties de préférence sur plusieurs jours de la semaine. Selon les experts, tout exercice

d'une durée d'environ 10 minutes ou plus peut être pris en compte dans le calcul de l'exercice requis. Voilà pour la théorie. N'est-il pas troublant, cependant, que nous devions littéralement grappiller nos séances d'activité physique? Au commencement de l'histoire de l'humanité, bouger n'était pas une option: nos ancêtres passaient leurs journées à chercher de la nourriture, à trouver un abri et à ne pas se faire dévorer. Aujourd'hui, nous pouvons satisfaire tous nos besoins d'un simple clic de souris sans avoir à faire un pas. L'exercice n'est plus nécessaire à la survie de l'homme et de la femme modernes. «Faux», répond la spécialiste

américaine de la biomécanique Katy Bowman. Dans son livre «Bougez-vous l'ADN», elle écrit: «Je prétends que l'exercice n'est pas moins indispensable que la nourriture.» Elle est convaincue que l'estomac n'est pas le seul organe qui lance des signaux de faim. Si nous n'accordons pas à notre organisme l'activité physique dont il a besoin, nos cellules envoient des «signaux de privation d'exercice» sous forme de douleurs, d'inconfort et de maladie.

Le paradoxe des actifs sédentaires

«Nous manquons de tout le spectre d'exercices nutritifs dont > p. 23

Scienza

Il movimento è molto più del fitness

Un'attività fisica salutare è definita da diversi fattori. La durata e la frequenza sono solo due di essi. Nel suo libro «Muovi il tuo DNA» Katy Bowman, esperta statunitense di biomeccanica, esorta a tornare gradualmente a una forma di movimento naturale e, quindi, «nutriente». Testo: Simone Fankhauser

La Rete svizzera salute e movimento «hepa.ch» ha ricercato le caratteristiche di un'attività fisica salutare e ha elaborato delle raccomandazioni di base. Agli adulti si consiglia di fare attività fisica almeno 2,5 ore alla settimana con intensità media, preferibilmente suddividendo tale durata su più giorni della settimana. Secondo gli esperti, possono essere incluse nel totale settimanale le attività motorie che durano almeno 10 minuti. Fin qui, tutto bene. Non è però preoccupante il fatto che dobbiamo letteralmente racimolare le nostre sessioni di attività fisica? All'inizio della storia dell'umanità, l'attività fisica non era un'opzione: i nostri antenati erano impegnati tutto il giorno alla ricerca di cibo e riparo, sempre in guardia per evitare i predatori. Oggi basta il clic di un mouse per soddisfare tutte le nostre esigenze, senza dover fare neanche un

passo. Il movimento è diventato superfluo per la sopravvivenza della nostra specie. Katy Bowman, esperta statunitense di biomeccanica, non è d'accordo con questa affermazione. Nel suo libro «Muovi il tuo DNA» scrive: «Credo che il movimento non sia opzionale, proprio come l'alimentazione.» Secondo la sua visione, non è solo lo stomaco vuoto ad inviare i segnali della fame. In seguito a una «dieta» composta da attività fisica di qualità e quantità insufficienti, le nostre cellule inviano «segnali di fame di movimento» sotto forma di dolore, disturbi e malattie.

Il paradosso delle persone attive sedentarie

«Ci manca l'intero spettro del movimento nutriente di cui l'organismo umano ha bisogno», afferma la scienziata. Non basta incoraggiare > pag. 24

nährhaften Bewegung zu verdeutlichen, stellt Katy Bowman eine Analogie zur Ernährung her: Liegt der tägliche Kalorienbedarf bei 2500, kann dieses Bedürfnis sowohl durch Schokoriegel wie auch durch Bio-Orangen mit einem entsprechenden Kalorien-Gehalt gedeckt werden. Obwohl das eine auf den ersten Blick «gesund» erscheint, entspricht beides nicht dem Grundsatz einer ausgewogenen Ernährung. Den Bewegungsbedarf nur mit Fitnessübungen zu decken, wäre somit das Gleiche, wie sich ausschliesslich von Bio-Orangen zu ernähren.

Use it or lose it – gebrauches oder verlier es

Wenn wir zurück zu den «hepa.ch»-Empfehlungen gehen, kommt es Bowman zufolge also nicht nur darauf an, ob wir uns 2,5 Stunden bewegt haben, sondern auch wie wir uns in dieser Zeit bewegt haben. Zwar wird dieses «wie» mit dem Zusatz «bei mittlerer Intensität» teils beantwortet. Doch die Biomechanikerin geht noch weiter. Neben den Angaben, ob wir schnell oder langsam gegangen, bergauf oder bergab gelaufen sind, ist es für die Qualität der Bewegung von Bedeutung, ob der Untergrund eine ebene Fläche oder ein Schotterweg war. Auch ob und, wenn ja, was für Schuhe wir dabei getragen haben, spielt eine Rolle. Diese Faktoren bestimmen nämlich, welche Belastungen oder Lasten unser Körper und damit unsere Zellen erfahren haben. Lasten entstehen auch, wenn wir uns nicht bewegen – unter anderem durch die Einwirkung der Schwerkraft. «Jede vom Körper erfahrene Last», so Katy Bowman, «ist ein eigener «Nährstoff»». Fehlen diese, reagiert der Körper entsprechend. Während beispielsweise die Gene dafür sorgen, dass unsere Knochen in der für sie typischen Form wachsen, bestimmt die Art und Weise, wie das Gewebe eines Knochens belastet wird, seine Beschaffenheit. Weniger Bewegung ergibt also eine geringere Knochenrobustheit. «Dass der Körper infolge von

verringert Last sein Gewebe verringert, zeugt von seiner metabolischen Klugheit. Warum sollte er Energie zum Erhalt von nicht benutztem Gewebe aufwenden?», stellt Bowman nüchtern fest.

Ganztages-Cross-Training

«Um zu erkennen, welche Teile unseres Körpers wir mehr, welche weniger bewegen, müssten wir auf mehr fokussieren als auf unsere Fitnesstermine. Stattdessen sollten wir die Bewegungshäufigkeit, die Bewegungsspielräume und die Belastung unseres Körpers im Tagesablauf, im Laufe der Tage, ja, im Laufe des Lebens untersuchen», gibt die Biomechanikerin zu bedenken. Um nicht einen Grossteil der Zeit damit zu verbringen, unser Gewebe nach den immer gleichen Mustern zu gebrauchen und zu formen, sollten wir vielmehr den ganzen Tag «cross-trainieren», damit das Work-out nicht die einzige Spitze in unserer täglichen Bewegungskurve darstelle. «Eine sich ständig in jeder möglichen Weise verändernde Umwelt sorgt für einen umfassenderen Körpergebrauch. Unser Körper hat sich an den repetitiven Gebrauch gewöhnt und angepasst. An diesem Punkt erfordert eine Rückkehr zur Bewegungsweise der Sammler und Jäger mehr Lassen als Tun», sagt Katy Bowman weiter. Das bedeute nicht, dass wir wieder in Höhlen leben müssten. Doch schon kleine Anpassungen im Alltag könnten im wahrsten Sinne des Wortes viel bewegen.

Sitzen ja, aber bitte anders

Die Bewegungsexpertin plädiert zum Beispiel für neue Sitzgewohnheiten ohne Stühle oder Sofas. Wir könnten unseren Alltag mit einer Prise «paläo» würzen, indem wir uns auf den Boden setzen und unsere Hüft- und Kniegelenke in eine ungewöhnliche Position bringen. Eine weitere Annäherung an die Bewegungsweise der urzeitlichen Jäger und Sammler bringt auch das variantenreiche Gehen. Dieses beinhaltet nicht nur unterschiedliche Terrains – vom

Schuhwerk ganz zu schweigen – sondern auch die Aufteilung der Gehstrecken. Diese sollten von Tag zu Tag in der Länge variieren. Und selbst diese täglich unterschiedlichen Etappen würden unsere Zellen besser mit Nahrung versorgen, wenn sie in mehrere Happen aufgeteilt würden. Die perfekte Formel zur Nachahmung der Bewegungsweise unserer Vorfahren gäbe es nicht, räumt Katy Bowman ein. Wir müssten einfach unsere Gehdistanzen steigern und anders verteilen, um robustere Anpassungen zu bewirken.

Andere Kräfte, andere Form

Natürlich geht die Wissenschaftlerin in ihrem Buch viel weiter ins Detail. Mit einfach verständlichen Bildern beschreibt sie komplexe mechanische, anatomische und physiologische Vorgänge im Körper. Und natürlich liefert sie auch konkrete Bewegungsinputs. Alles wiederzugeben würde den Rahmen dieses Artikels sprengen. Zudem muten Bowmans Empfehlungen ziemlich radikal an – die zweifache Mutter ist auch Verfechterin von Minimalschuhen und hat sich selbst das Schlafen auf Kissen und Matratze «abtrainiert». Es stimmt aber nachdenklich, wenn wir ihre Definition von nahrhafter Bewegung mit unserem Alltag vergleichen. Zu denken gibt auch, dass wir ihrer Meinung nach unserem Körper oft zu Unrecht unterstellen, er funktioniere nicht richtig. In den meisten Fällen reagiere er nämlich nur auf den Input, den wir ihm liefern. Wie ein Baum, der vom Wind geformt wird, nimmt auch unser Körper durch die Kräfte, die auf ihn einwirken, eine Form an. Doch unsere Zellstruktur ist kein starres System, sie passt sich ständig an. Wenn der Wind ändert, wird sich auch der Baum neu ausrichten. Nicht heute, nicht morgen, aber irgendwann. Es ist nie zu spät, die eigenen Bewegungsgewohnheiten zu hinterfragen und zu ändern. Selbst wenn die Anpassungen weniger einschneidend ausfallen, als von Katy Bowman empfohlen. ■



Wer hat eigentlich gesagt, dass wir auf Stühlen und Sofas sitzen müssen?

Qui a dit que nous devons nous asseoir sur des chaises et des canapés?

Chi ha detto che dobbiamo stare seduti su sedie e divani?

l'organisme humain a besoin», poursuit la scientifique. Il ne suffit pas de conseiller aux gens de bouger davantage. Pour accroître leur bien-être à long terme, ils doivent aussi mieux bouger. Un problème, entre autres, est que la plupart des gens assimilent l'activité physique à des exercices de fitness. Pourtant, les programmes de fitness, bien que variés comme dans le cas du cross training, ne peuvent couvrir qu'une petite partie des mouvements essentiels à l'organisme. Dans notre culture, les adeptes du fitness sont paradoxalement considérés comme des gens qui font de l'exercice, même s'ils sont sédentaires la plupart du temps par rapport aux chasseurs-cueilleurs. Pour illustrer son concept d'exercice nutritif, Katy Bowman le compare à l'alimentation: si le besoin journalier en calories est de 2500, il peut être aussi bien satisfait par des barres chocolatées que par des oranges biologiques ayant une teneur calorique appropriée. Bien que l'un de ces deux aliments puisse à première vue sembler «sain», aucun d'entre eux n'est conforme au principe d'une alimentation équilibrée. Répondre au besoin d'exercice uniquement avec des exercices de fitness revient donc à se nourrir exclusivement d'oranges biologiques.

Use it or lose it – utilise-le ou perds-le

Donc, pour en revenir aux recommandations d'hepa.ch, selon Katy Bowman, ce n'est pas simplement le fait d'avoir bougé pendant 2,5 heures qui compte, mais aussi la façon dont nous avons bougé pendant ce temps. La notion «d'intensité moyenne» répond certes en partie à la question du «comment». Mais la spécialiste de la biomécanique va encore plus loin. Outre le fait de savoir si nous avons marché vite ou lentement, en montée ou en descente, la nature du terrain est aussi importante pour déterminer la qualité du mouvement. Le type de chaussures que nous avons portées joue également un rôle. En fait, ces facteurs déterminent quels stress ou charges notre corps, et donc nos cellules, ont ressentis. Nous sommes soumis à des charges même lorsque nous ne bougeons pas – entre autres du fait de la gravité. Selon Katy Bowman, chaque charge agissant sur le corps représente un «aliment», dont le manque provoque une réaction correspondante de l'organisme. Par exemple, alors que les gènes déterminent la forme que prennent nos os, c'est le type de charge agissant sur le tissu d'un os qui détermine sa qualité. Un manque de

mouvement entraîne donc une diminution de la robustesse des os. «Que le corps réduise ses tissus en réponse à une moindre charge témoigne de son intelligence métabolique. Pourquoi dépenserait-il de l'énergie pour maintenir des tissus inutiles?», explique Katy Bowman.

Cross training toute la journée

Katy Bowman ajoute que pour comprendre quelles parties de notre corps nous utilisons le plus et lesquelles nous utilisons le moins, nous devrions regarder au-delà de nos rendez-vous à la salle de sport et considérer la fréquence de l'activité, l'amplitude des mouvements et les sollicitations auxquelles nous soumettons notre corps au cours de notre vie quotidienne. Plutôt que de passer une grande partie de notre temps à utiliser et à modeler nos tissus selon les mêmes schémas récurrents, nous devrions pratiquer tout au long de la journée une certaine forme de cross training, afin que l'entraînement ne soit pas le seul point culminant de notre courbe de mouvement quotidienne. «Un environnement qui évolue constamment, de toutes les manières possibles, permet une sollicitation plus complète > p. 24

Der Wind formt die Bäume, die Bewegung unseren Körper – im guten wie im schlechten Sinne.

Tout comme le vent façonne les arbres, le mouvement façonne notre corps, pour le meilleur comme pour le pire.

Come il vento dà la forma agli alberi, il movimento plasma il nostro corpo, sia in senso positivo che negativo.



de notre corps, qui s'est habitué et adapté à un usage répétitif. À ce stade, nous devons revenir à un mouvement complet et instinctif pour retrouver l'activité que pratiquaient les chasseurs-cueilleurs», poursuit Katy Bowman. Cela ne veut pas dire que nous devons retourner vivre dans des grottes. Il suffit de quelques petits ajustements dans notre vie quotidienne pour faire bouger les choses, au vrai sens du terme.

Assis oui, mais s'il vous plaît différemment

L'expert en mouvement préconise par exemple de nouvelles habitudes d'assise sans chaise ni canapé. Nous pourrions pimenter notre quotidien d'une touche de « paléo » en nous asseyant par terre et en plaçant nos articulations des hanches et des genoux dans une position inhabituelle. Une autre manière d'imiter le mode de déplacement des chasseurs-cueilleurs consisterait à varier notre façon de marcher, par exemple en changeant d'un jour à l'autre de terrain, de distance – et bien sûr de chaussures. Et ces séances quotidiennes nourriraient encore mieux nos cellules si elles étaient divisées en plusieurs « bouchées ». Il n'existe pas de formule parfaite pour imiter la façon dont nos ancêtres se déplaçaient, admet Katy Bowman. Nous devrions simplement augmenter nos distances de marche et les répartir différemment pour forcer notre corps à s'adapter.

Autres forces, autre forme

La scientifique donne bien sûr beaucoup plus de détails dans son livre. Elle décrit des processus mécaniques, anatomiques et physiologiques complexes dans le corps à l'aide d'images simples à comprendre. Et bien sûr, elle propose également des exercices concrets. Les décrire tous dépasserait le cadre de cet article. De plus, les recommandations de Bowman semblent assez radicales: cette mère de deux enfants, en plus de préconiser des styles de chaussures minimalistes, s'est « entraînée » à dormir sans oreiller ni matelas. La comparaison de sa définition de l'exercice nutritif avec notre vie quotidienne donne toutefois à réfléchir. D'autant plus que, selon elle, nous accusons souvent à tort notre corps de ne pas fonctionner correctement. Pourtant, dans la plupart des cas, il ne fait que réagir aux informations que nous lui donnons. Comme un arbre façonné par le vent, notre corps prend également la forme que lui donnent les forces qui agissent sur lui. Notre structure cellulaire n'est cependant pas un système rigide, et elle s'adapte constamment. Lorsque le vent change, l'arbre se réaligne également. Pas aujourd'hui, pas demain, mais un jour. Il n'est jamais trop tard pour remettre en question et changer nos habitudes de mouvement. Même si les ajustements ne doivent pas être aussi drastiques que ce que recommande Katy Bowman. ■

le persone a muoversi di più. Se si vuole migliorare in modo sostenibile il proprio benessere, bisogna anche muoversi meglio. Il problema consiste nel fatto che la maggior parte delle persone mette sullo stesso piano il movimento con gli esercizi di fitness. I programmi di fitness, sebbene variati come nel caso del cross-training, permettono di svolgere solo una piccola parte delle attività motorie essenziali. Nella nostra cultura, paradossalmente, le persone che praticano fitness sono considerate attive sebbene, rispetto ai nostri antenati cacciatori e raccoglitori, trascorrono sedute la maggior parte della loro giornata. Per spiegare la sua immagine di movimento nutriente, Katy Bowman presenta un'analogia con l'alimentazione: un fabbisogno quotidiano di 2500 calorie può essere soddisfatto mangiando solo cioccolato o solo arance biologiche. Sebbene, a prima vista, una delle possibilità possa apparire «salutare», nessuna delle due opzioni soddisfa i principi di un'alimentazione equilibrata. Soddisfare il fabbisogno di movimento con esercizi di fitness è comparabile a nutrirsi esclusivamente di arance biologiche.

Use it or lose it – ogni lasciata è persa

Tornando alle raccomandazioni «hepa.ch», secondo Bowman non conta solo se abbiamo fatto attività fisica per 2,5 ore, ma anche che tipo di attività abbiamo svolto. L'indicazione «di media

intensità» descrive in parte il tipo di attività da svolgere. Bowman, però, supera questa definizione. Oltre a camminare velocemente o lentamente, in salita o in discesa, per la qualità del movimento è importante anche considerare se l'attività è stata svolta su una superficie piana o un sentiero di ghiaia. Ha un ruolo anche l'indossare o meno le scarpe e, se sì, il tipo di calzature. Questi fattori, infatti, determinano i carichi a cui abbiamo sottoposto il nostro corpo e, di conseguenza, le nostre cellule. Il nostro organismo subisce carichi anche quando non ci muoviamo, per esempio a causa dell'effetto della forza di gravità. Secondo Katy Bowman, ciascun carico che agisce sul corpo rappresenta una «sostanza nutritiva», la cui mancanza provoca una reazione corrispondente da parte dell'organismo. Per esempio, mentre i geni stabiliscono la forma che assumono le nostre ossa, il tipo di carico che agisce sul tessuto di un osso ne determina la qualità. In mancanza di attività fisica, quindi, le ossa sono meno robuste. «Il fatto che il corpo riduce i propri tessuti in presenza di carichi limitati dimostra la sua intelligenza metabolica. Perché dovrebbe usare energia per mantenere tessuti che non vengono sfruttati?», dichiara Bowman pacatamente.

Cross-training tutto il giorno

Secondo Bowman, per capire quali parti del nostro corpo usiamo di più e quali di meno, dovremmo guardare oltre i nostri appuntamenti in palestra e prendere in considerazione la frequenza dell'attività, i raggi di movimento e i carichi sul nostro corpo a livello quotidiano, nel corso della nostra vita. Piuttosto che passare la maggior parte del nostro tempo usando e modellando i nostri tessuti con gli stessi schemi, dovremmo svolgere un allenamento incrociato durante l'intera giornata, in modo che il fitness non sia l'unico picco nella nostra curva quotidiana dell'atti-

vità fisica. «Un ambiente in costante cambiamento, in ogni modo possibile, consente di utilizzare il corpo in modo più completo. Il nostro organismo si è abituato e adattato a un uso ripetitivo. A questo punto, per riappropriarsi dell'attività svolta dai raccoglitori e cacciatori è necessario tornare a movimenti completi e istintivi» continua Katy Bowman. Questo non significa che dobbiamo tornare a vivere nelle caverne. Bastano dei piccoli accorgimenti nella vita quotidiana per smuovere la situazione, nel vero senso del termine.

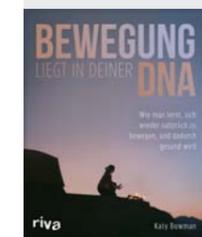
Stare seduti va bene se fatto in modo diverso

L'esperta di movimento, per esempio, sostiene la necessità di adottare nuove abitudini nello stare seduti, senza sedie o divani. Potremmo aggiungere alla nostra quotidianità un pizzico di «paleolitico» sedendoci sul pavimento e portando le anche e le ginocchia in una posizione insolita. Anche variando il nostro modo di camminare possiamo avvicinarci al modo di muoversi dei cacciatori e raccoglitori preistorici. In questo caso non si deve tenere conto solo dei diversi tipi di terreno (per non parlare delle scarpe), ma anche dell'organizzazione dei percorsi, che dovrebbero variare in lunghezza da un giorno all'altro. Queste camminate, diverse ogni giorno, nutrirebbero meglio le nostre cellule se venissero suddivise in diversi «pasti». Secondo Katy Bowman non esiste la formula perfetta per imitare il modo in cui si muovevano i nostri antenati. Per un migliore adattamento, dovremmo semplicemente aumentare le distanze di cammino e distribuirle in modo diverso.

Forze diverse, forma diversa

Naturalmente, nel suo libro la scienziata entra molto più nel dettaglio. Con immagini di facile comprensione descrive meccanismi complessi nonché processi anatomici e fisiologici nell'organismo.

Vengono forniti anche concreti suggerimenti per muoversi. Trattarli tutti andrebbe oltre l'ambito di questo articolo. Inoltre, le raccomandazioni di Bowman sembrano piuttosto radicali: la madre di due figli, oltre a sostenere modelli di scarpe minimalisti, si è «allenata» a dormire senza cuscino e materasso. Non possiamo però non fermarci a riflettere se confrontiamo la sua definizione di movimento nutriente con la nostra vita quotidiana. Fa pensare anche il fatto che, secondo lei, spesso accusiamo erroneamente il nostro corpo di non funzionare bene. Nella maggior parte dei casi, reagisce solo all'input che gli diamo. Come un albero che viene modellato dal vento, anche il nostro corpo assume la sua forma attraverso le forze che agiscono su di esso. La nostra struttura cellulare, però, non è un sistema rigido e si adatta costantemente. Quando il vento cambia, anche l'albero si riallinea. Non oggi, non domani, ma un giorno. Non è mai troppo tardi per mettere in discussione e cambiare le proprie abitudini di movimento, anche adottando accorgimenti meno drastici di quelli raccomandati da Katy Bowman. ■



Bewegung liegt in deiner DNA – wie man lernt sich wieder natürlich zu bewegen und dadurch gesund wird (Riva Verlag; ISBN: 978-3-86883-855-8)

Non disponibile en français, alternative: Move your DNA: Restore your health through natural movement (PROPRIOMETRICS Press; ISBN: 978-1-94337-010-8)

Muovi il tuo DNA. Riscopri la salute attraverso il movimento (Macro Edizioni; ISBN: 978-8-89319-830-1)



Offres régionales

Notre action – votre mobilité en période de pandémie

Dans l'eau, en salle ou en plein air – les cours d'exercices sont une offre centrale des Ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme. Mais depuis un an, cela n'a pas été possible ou seulement dans des conditions difficiles. C'est pourquoi de nombreuses ligues ont augmenté leurs activités en plein air et proposent également des cours en ligne. Découvrez sur les pages suivantes comment vous pouvez continuer à bouger consciemment avec la Ligue contre le rhumatisme.

Offerte regionali

Movimento consapevole in tempi di pandemia

In piscina, in palestra o all'aperto – i corsi di ginnastica sono un'offerta centrale delle Leghe cantonali e regionali contro il reumatismo. Però da un anno a questa parte non si possono svolgere o solo in condizioni difficili. Questo è il motivo per cui molte leghe hanno aumentato le loro attività all'aperto e offrono anche corsi online. Scoprite nelle pagine seguenti come continuare a fare movimento consapevolmente con la Lega contro il reumatismo.

Regionale Angebote

Bewusst bewegt in Pandemiezeiten

Im Wasser, in der Halle oder im Freien – Bewegungskurse sind ein zentrales Angebot der kantonalen und regionalen Rheumaligen. Doch seit einem Jahr können diese nicht oder nur unter erschwerten Bedingungen stattfinden. Deshalb haben viele Ligen ihre Angebote im Freien verstärkt und bieten zudem Online-Kurse an. Lesen Sie auf den folgenden Seiten, wie Sie sich weiterhin mit der Rheumaliga bewusst bewegen können.

Liga nicht dabei?

Haben Sie hier nichts von der Rheumaliga in Ihrer Region gelesen? Erkundigen Sie sich direkt auf der entsprechenden Geschäftsstelle nach aktuellen Angeboten. Kontakte und Informationen finden Sie ab Seite 38 dieser Ausgabe.

Rien sur votre région?

Vous n'avez rien lu sur la Ligue contre le rhumatisme dans votre région? Renseignez-vous directement auprès du secrétariat correspondant pour les offres de cours. Vous trouverez des contacts et des informations à partir de la page 38 de ce numéro.



Bewegungsangebot der Rheumaliga Bern und Oberwallis

Die tägliche Bewegung aufrechtzuerhalten ist in der aktuellen Lage nicht ganz einfach. Kurse sind nur eingeschränkt möglich, Sportzentren bleiben vorübergehend geschlossen. Deshalb ist es jetzt besonders wichtig, sich draussen oder daheim regelmässig zu bewegen. Die Rheumaliga Bern und Oberwallis bietet neu Outdoor- sowie Online-Kurse an. Aktivitäten an der frischen Luft beleben den Geist und stärken das Immunsystem. In kleinen Gruppen bis 5 Personen stehen Ihnen sanfte Trainings wie «Fit im Wald», «Yoga an der Emme», «Fit an der Aare» oder «Fit am Thunersee»

zur Auswahl. Mit Maske und genügend Abstand wird Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit trainiert. Atem- und Dehnungsübungen ergänzen das Programm.

Bewusst bewegt dank Livestream

Wem es draussen noch zu kalt ist, der kann sich in den eigenen vier Wänden bewegen – mit unseren Online-Angeboten im Livestream. «Bewegungsvergnügen online», «Sanftes Pilates» und «Qigong» heissen die Kurse. Suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen mit



Aide pour rester mobile

Le manque d'activité peut se révéler très néfaste, spécialement pour les personnes souffrant d'une maladie rhumatismale, les personnes âgées ou vulnérables. Malgré la période troublée que nous traversons, il est important pour notre santé physique et psychique de garder une activité régulière. Les cours en ligne et les capsules d'exercices proposés par la Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme pourront vous aider à rester mobile au quotidien.

Capsules d'exercices

Vu la situation sanitaire exceptionnelle à laquelle le monde entier doit faire face et par souci de maintenir ses activités au service de la population, notre équipe de physiothérapeutes propose une série de capsules vidéo avec des exercices faciles et variés, à faire à domicile. La première série de capsules a été mise en ligne au printemps 2020 sur notre site Internet (www.ligues-rhumatisme.ch/ne). Les échos ont été très positifs et > p. 28



genügend Bewegungsfreiraum, legen Sie sich alles Nötige bereit und starten Sie Ihr Training.

Unsere Angebote finden Sie auf www.rheumaliga.ch/be. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen! ■

Text: Regula Lazzaretti





une deuxième série est disponible depuis le mois de janvier 2021. Les capsules peuvent aussi être obtenues gratuitement par mail, sur simple demande à notre secrétariat, tél. 032 913 22 77. Aperçu du programme: Gym. douce, Pilates, Gym. dos, Yoga, Qi Gong, Equilibre, Coordination, ...

Cours de gymnastique en ligne

Tant que la situation le nécessitera et dans l'intérêt de la santé des participants, la Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme a adapté ses prestations: la plupart des cours de gymnastique sont dispensés en ligne, par Skype. En cas d'intérêt, veuillez contacter notre secrétariat. |

Texte: Isabelle Jeanfavre



Regionale Angebote

«Die Teilnehmenden sollten Lust auf Schwitzen haben»

Bewegung an der frischen Luft sorgt nicht nur für gute Laune, sie ist auch möglich, wenn Kursräume und Hallenbäder geschlossen sind. Um möglichst viele Bedürfnisse abzudecken, baut die Rheumaliga Schaffhausen ihr Programm aus. Kursleiterin Barbara Tissi gibt Einblicke in das neue Angebot «Outdoor-Training». Interview: Simone Fankhauser

Wie wirkt sich Bewegung an der frischen Luft auf unsere Psyche und unseren Körper aus?

Barbara Tissi: Durch die Bewegung in der Natur schütten wir ein körpereigenes (Glücks-)Hormon aus und das sorgt für gute Laune. Das Gehirn wird mehr mit Sauerstoff versorgt, das stärkt unsere Konzentration und unser Gedächtnis. Die Durchblutung wird im ganzen Körper angeregt, das ermöglicht dem Körper Entzündungen besser abzuwehren.

Können Sie etwas zur Entstehung des Outdoor-Trainings sagen?

Wieso wurde dieses Angebot ins Leben gerufen?

B. T.: Die Bedürfnisse der Teilnehmenden sind unterschiedlich und zum bereits seit dem Jahr 2014 bestehenden «Fit im Wald» will die Rheumaliga Schaffhausen jetzt ein breiteres Outdoor-Angebot anbieten. Etwas sanfter das «Waldspazieren PLUS» und etwas strenger das Outdoor-Training. Auch das Nordic Walking wird «wiederbelebt».

Was unterscheidet das Outdoor-Training von anderen Bewegungsprogrammen im Freien, z. B. «Fit im Wald», «Waldspazieren PLUS»?

B. T.: Alle Programme beinhalten Ausdauer, Sturzprävention, gezielte Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Unterschiedlich sind die Intensität und Gewichtung der einzelnen Komponenten. Beim Outdoor-Training werden Personen angesprochen, die eher sportlich ambitioniert sind, sehr zügig gehen und komplexere Kräftigungs- und Geschicklichkeitsübungen ausführen wollen.

Das Angebot setzt auf Training mit Eigengewicht. Was sind die Vorteile dabei?

B. T.: Durch die Eigengewichtübungen werden unterschiedliche Muskelgruppen aktiviert und trainiert. Es ist ein Ganzkörpertraining. Die Übungen ähneln den natürlichen Bewegungen des Körpers und machen deshalb, aus funktioneller Sicht, für den Alltag Sinn. Bei den Übungen wird immer die Rumpfmuskulatur

(stabilisierende Muskulatur) gefordert und mittrainiert. Ein kräftiger Rumpf entlastet die Wirbelsäule. Die Übungen können je nach Belastbarkeit und Fitness angepasst und variiert werden.

Können Sie ein paar Beispiele nennen, wie solche Übungen im Rahmen des Outdoor-Trainings aussehen könnten?

B. T.: Wir machen Kniebeugen oder Ausfallschritte, wir gehen in den Unterarmstütz oder führen Liegestützen durch. Wir nutzen Sitzbänke oder den Vita Parcours, da können wir auch Klimmübungen durchführen. Wir «trippeln» an Ort oder machen kleine Sprünge.

Welche körperlichen Voraussetzungen sollten die Teilnehmenden mitbringen?

B. T.: Die Teilnehmenden sollen auf jeden Fall «zügig» gehen können und Lust auf Schwitzen haben. |



Barbara Tissi ist Dipl. Physiotherapeutin, EFL-Instruktorin und Kursleiterin der Rheumaliga Schaffhausen.

Activité physique dans un cadre sécurisé



La ligue fribourgeoise contre le rhumatisme (LFR) a toujours eu à cœur d'offrir des cours de qualité, prodigués par des professionnels de la santé, à nos seniors afin de les aider à se maintenir actifs, indépendants et épanouis dans une activité sportive sociale encadrée. Ces temps difficiles et compliqués de pandémie ont poussé nos aînés à un certain isolement, sédentarité et découragement. Nos cours déjà existants sont « Equilibre et mouvements » qui ont pour tâche d'améliorer le sens de l'équilibre tout en renforçant de manière douce la musculature paravertébrale et la stabilité. Une formation-école « Prévention des chutes » pour les personnes qui ont peur

ou qui ont déjà chuté a été mise en place en 2019. Son but est de développer l'équilibre, la force d'entraîner les compétences double tâche, se relever du sol et connaître la conduite à adopter en cas de risque de chute.

Pour rappel, un tiers des plus de 65 ans chutent une fois par an! 94% des chutes surviennent à domicile et le 90% des fractures de la hanche sont dues à une chute. L'exercice physique est unanimement reconnu pour réduire le taux de chute de 30 à 40%!

Synergies pour le bien-être de nos aînés

C'est pourquoi la LFR a également pour objectif de proposer ses compétences aux aînés résidents en homes ou appartements protégés, pour les encourager, leur enseigner que la prévention des chutes se fait aussi par un maintien d'une activité physique dans un cadre sécurisé.

Afin que nos seniors bénéficient du soutien le plus adapté, la LFR est en relation avec divers partenaires sociaux

cantonaux. Des premières approches avec des organismes tels que le Réseau de Santé Sarine et son service de maintien à domicile, ainsi que l'association Spitex Ville et Campagne Sarine ont montré un intérêt à une possible collaboration. D'autres contacts et pourparlers permettraient à chacun d'apporter ses compétences pour le bien-être de nos aînés à un moindre coût. |

En ces temps de contraintes économiques, ces synergies communes permettraient à chacun d'apporter ses compétences pour le bien-être de nos aînés à un moindre coût. |

Texte: Anne Nein Marano



Regionale Angebote

Medizinisch betreute Gruppenferien für alle

Die Rheumaliga Waadt (LVR) organisiert seit vielen Jahren Gruppenferien mit medizinischer Betreuung. Auch 2020 konnten die drei Ferienaufenthalte trotz der speziellen Umstände und entgegen unseren Erwartungen stattfinden. Text: E. Erb, S. Hanhart (Rheumaliga Waadt)

Traditionelle Ferienangebote sind für Rheumabetroffene mit ihrer manchmal eingeschränkten Beweglichkeit häufig ungeeignet. Die Rheumaliga Waadt organisiert für diese Menschen deshalb medizinisch betreute Aufenthalte in

Aktivitäten und Unterhaltung Erholung steht an erster Stelle, gespickt mit gemeinsamen Aktivitäten. So bieten die Ferienorte Les Diablerets, Crans-Montana und Saanen zahlreiche Möglichkeiten für Wanderungen, Exkursionen und Erkundungstouren. Mit der täglichen Morgengymnastik im Sitzen ist die gute Laune vom Start in den neuen Tag weg mit dabei. In Saanen steht zudem Wassergymnastik auf dem Programm.

2020 – ein spezielles Jahr Natürlich brachte Corona auch unsere Pläne durcheinander. Die Rheumaliga Waadt hat jedoch an ihren Gruppenferien festgehalten und alles Nötige unternommen, damit die Hygienevorschriften eingehalten und das Wohlbefinden der Teilnehmenden sichergestellt werden konnten. Dies sowohl bei der Reise im Bus als auch während der Aufenthalte im Hotel. Die Begleitteams setzen sich jeweils aus verschiedenen Gesundheitsfachleuten zusammen: Nebst der Teamleitung gehören eine Krankenschwester, medizinisches Hilfspersonal sowie Praktikantinnen und Praktikanten dazu.

Eine aussergewöhnliche Teilnehmerin

2005 nahm Frau Emmy Debétaz zum ersten Mal an Ferien in Locarno teil. Seither war sie in verschiedenen Destinationen mit dabei: Crans-Montana, Brienz, Murten, Les Diablerets, Lenk. Sechs Mal kam sie mit nach Crans-Montana, wo es ihr besonders gut gefiel, und wo das Team der Rheumaliga



Waadt 2015 mit ihr zusammen ihren 100. Geburtstag feiern durfte. Aufgrund ihres hohen Alters musste Emmy in den beiden Jahren 2018 und 2019 auf eine Teilnahme verzichten. Die Höhenlage von Crans-Montana und Les Diablerets war für sie nicht mehr geeignet. 2020 bot die Rheumaliga Waadt dann eine dritte Feriendestination an: Saanen. Der kleine Berner Kurort, auf 1014 m Höhe gelegen, war wie gemacht für Emmy Debétaz. Und diese liess sich die Gelegenheit nicht entgehen (mit der Zustimmung ihrer Töchter) mit uns in die Ferien zu fahren. Leider sollte dies die letzte Teilnahme von Emmy sein. Die Nachricht von ihrem Tod im hohen Alter von 105 Jahren erreichte uns Ende November und erfüllte uns mit grosser Trauer. Was für ein Privileg, diese wunderbare Frau insgesamt 19 Mal unter uns gehabt zu haben! ❗

Die Ferienorte Les Diablerets, Crans-Montana und Saanen bieten zahlreiche Möglichkeiten für Wanderungen, Exkursionen und Erkundungstouren.

Les stations des Diablerets, de Crans-Montana et de Saanen offrent de nombreuses possibilités de marche, d'excursions et de sorties découverte.



Einige zögern nicht, neue Transportmittel zu testen (Lenk 2014)!

Certaines n'hésitent pas à tester de nouveaux moyens de déplacement (Lenk 2014)!

Offres régionales

Les séjours médico-sociaux ouverts à toutes et tous !

La Ligue vaudoise contre le rhumatisme (LVR) organise de longue date des séjours médico-sociaux adaptés. En 2020, malgré des conditions très particulières et contre toute attente, nos 3 séjours annuels ont eu lieu et ont pu se dérouler sans encombre. Texte: E. Erb, S. Hanhart (LVR)

Les vacances traditionnelles ne conviennent pas forcément aux personnes souffrant de rhumatismes, parfois à mobilité réduite. La LVR organise pour elles des séjours à caractère médico-social dans des lieux de villégiature prenant en compte leurs difficultés. Chaque séjour réunit une vingtaine de personnes et leur permet de se ressourcer, reprendre des forces dans un cadre agréable, créer des liens amicaux, partager des activités et prendre leurs repas en commun. Les dossiers d'inscription se font en collaboration avec un-e assistant-e social-e du Centre médico-social de la région de la personne inscrite (du participant). Ces séjours sont proposés aux membres vaudois mais ils sont également ouverts à tous les membres des ligues contre le rhumatisme.

Activités et animations

Si le repos a la part belle, les activités

ne sont pas en reste ! Ainsi, les stations des Diablerets, de Crans-Montana et de Saanen offrent de nombreuses possibilités de marche, d'excursions et de sorties découvertes. La gym assise permet chaque matin de se mettre en mouvement dans la bonne humeur. A Saanen, la gymnastique en piscine est aussi proposée !

2020 – année particulière

Bien sûr, la Covid-19 a bouleversé les plans. Cependant, la LVR a décidé de maintenir ces séjours tout en faisant le nécessaire pour assurer le respect des normes sanitaires et le bien-être des participant-e-s, tant pour les transferts en car que pendant les séjours hôteliers. L'équipe accompagnante est constituée de professionnel-le-s de la santé : une responsable de séjour, une infirmière, des auxiliaires de santé et des stagiaires.

Une participante d'exception et un exemple pour nous

C'est en 2005 que Madame Emmy Debétaz a participé pour la première fois à un séjour organisé à Locarno. Dès lors, Emmy va visiter divers lieux de villégiature : Crans-Montana, Brienz, Morat, Les Diablerets, La Lenk. Elle effectue 6 séjours à Crans-Montana, destination qu'elle appréciait particulièrement et où la LVR a dignement célébré ses 100 ans en 2015. Mais c'est justement l'âge venant qui oblige Emmy à renoncer aux séjours de 2018 et de 2019. Crans-Montana et les Diablerets sont désormais des destinations dont l'altitude ne lui convient plus.

En 2020, la LVR propose une 3^{ème} destination : Saanen. Située à 1014 m d'altitude, la petite station bernoise lui tend les bras. Et Mme Debétaz saisit cette opportunité pour partir en vacances ... avec l'accord de ses filles. Ce fut malheureusement le dernier séjour d'Emmy. Nous avons appris avec grande tristesse son décès survenu fin novembre à l'âge respectable de 105 ans. Quel privilège d'avoir eu de multiples reprises la chance de côtoyer cette grande dame qui aura participé à 19 séjours ! ❗

Weitere Informationen

Der Prospekt mit den Beschreibungen der Gruppenferien ist im Sekretariat der Rheumaliga Waadt erhältlich unter Tel. 021 623 37 07 oder via mail an info@lvr.ch.

www.lvr.ch/prestations et cours/séjours de vacances adaptés

Plus d'informations

La brochure de présentation des séjours est disponible dès février et peut être obtenue sur simple demande au secrétariat de la LVR 021 623 37 07 ou info@lvr.ch.

www.lvr.ch/prestations et cours/séjours de vacances adaptés



«La consiglio vivamente a tutti per riuscire a rimanere in forma e sentirsi sostenuti anche in questo difficile periodo. Può anche essere uno stimolo ad avvicinarsi alle nuove tecnologie per chi non è ancora abituato ad usarle. Ringrazio quindi sia la lega contro il reumatismo che la nostra preziosa maestra Monica Damonte che si è messa a disposizione.»

Partecipante Regina Vella

Offerte regionali

Ginnastica online? Provateci!

Che il movimento fisico sia un'ottima prevenzione per i problemi di natura reumatica è cosa nota. La Lega svizzera e le sue leghe cantonali e regionali propongono da decenni corsi di ginnastica di gruppo frequentati da migliaia di partecipanti. La pandemia ha scombussolato anche queste attività. Testo: Stefania Lorenzi

I corsi di ginnastica in gruppo hanno subito in pochi mesi due battute d'arresto, prima a marzo e poi a novembre 2020, nel rispetto dei provvedimenti per limitare i contatti interpersonali e contenere il sovraccarico delle strutture ospedaliere. È quindi venuta a mancare un'occasione di benessere psico-fisico per i partecipanti. Il movimento fisico è essenziale al mantenimento di una buona qualità di vita: rinforza la musco-

latura, migliora l'elasticità e la capacità cardiovascolare, influisce positivamente sull'umore. Un'ora di ginnastica settimanale garantisce nel tempo migliori condizioni fisiche, ma non solo. Nei corsi vi è anche una componente di grande valore che viene stimolata, ovvero la socializzazione. I corsi danno infatti la possibilità di vedere altre persone e scambiare due chiacchiere. Alla base di questa considerazione, si è

ritenuto importante cercare un'alternativa che ricostruisce l'idea della ginnastica di gruppo: l'aver un appuntamento fisso settimanale, la presenza di un/a monitrice/trice professionista, il ritrovarsi con altre persone. Da qui i corsi di ginnastica online, che trasformano un impedimento in nuova risorsa. «Entrare nella lezione» vuol dire avere in quel giorno e ora della settimana l'appuntamento fisso per il proprio benessere, l'occasione di «incontrare» in diretta la/il monitrice/ore, lo «stare» con altre persone.

Come funziona un corso di online Gym? Lo chiediamo a Monica Damonte, monitrice di un corso di ginnastica online organizzato dalla Lega ticinese contro il reumatismo.

Quali strumenti occorrono per iscriversi?

M. D.: Il partecipante deve avere un computer (fisso o portatile) o un tablet, una connessione internet e un indirizzo e-mail. Il collegamento avviene sulla piattaforma ZOOM, alla quale il partecipante accede grazie a un link e a un codice d'accesso, inviato al suo indirizzo e-mail. Il partecipante sceglierà nella propria casa un locale dove metterà un tappetino e alcuni piccoli attrezzi che si useranno durante la lezione (ricci soft da massaggio, soft balls, toning balls o pesetti, elastici, un bastone, ...).

Quanto dura la lezione? Come viene impostata?

M. D.: La lezione dura 60 minuti e contempla esercizi di forza, mobilità, flessibilità, stabilità e rilassamento, in equilibrio fra di loro e in una precisa sequenza. Gli esercizi devono essere funzionali e adattati ai partecipanti. La qualità dell'esecuzione è più importante della quantità! Nella lezione online il partecipante ha a disposizione due canali d'apprendimento: quello visivo e quello uditivo. Si guarda e si copia l'istruttore, che da parte sua deve eseguire e descrivere gli esercizi in modo competente, chiaro e preciso.

Come è stata accolta l'idea dai partecipanti? Qual è il valore aggiunto rispetto ai video tutorial disponibili online?

M. D.: I partecipanti hanno dimostrato entusiasmo per questa possibilità di rimanere in contatto virtuale con una parte del gruppo e con la monitrice. Hanno colto e accettato la sfida dell'online, affrontando con spirito di adattamento e flessibilità questo nuovo modo di seguire la lezione di ginnastica. La possibilità di interagire con la monitrice al termine della lezione è un aspetto apprezzato, che attribuisce al corso online un valore aggiunto, rispetto a un video tutorial.

La tecnologia non deve spaventare

«Sono le 18.30 di martedì sera, mi devo preparare per andare alla lezione di reuma gym in palestra!». Questo era uno dei pensieri dei partecipanti prima dell'arrivo della pandemia e il conseguente blocco dei corsi. Adesso con le lezioni online basta un anticipo di pochi minuti, il tempo di connettersi al computer e accedere alla lezione in diretta. Ecco, una modalità sicura in tempo di pandemia per restare attivi. Tuttavia i corsi di ginnastica online non hanno la pretesa di sostituirsi alle ginnastiche in palestra. Quando la situazione sanitaria

lo permetterà, i corsi riprenderanno come sempre nelle varie strutture del territorio. Ricordatevi di muovervi, sempre, anche se da soli in casa! Se non avete accesso a un computer/tablet e desiderate comunque rimanere in movimento, eseguite anche a casa gli esercizi che avete imparato ai corsi. ■

«Mi piace la comodità di farlo a casa.»

Partecipante B. M.

Informazioni e contatto

Le lezioni vengono impartite in italiano. Anche persone che non erano già iscritte ai nostri corsi tradizionali possono partecipare. Prezzi: CHF 130.00*/CHF 87.00* per beneficiari rendita AVS/AI, per ciclo da 15 lezioni (* per chi ha già pagato la quota per i corsi di ginnastica tradizionali, l'importo viene dedotto dal totale). Desiderate ulteriori spunti per gli esercizi? Richiedete al segretariato gli opuscoli cartacei sul movimento fisico (info.ti@rheumaliga.ch/ tel. 091 825 46 13; ma-ve 9.00-11.30).



«L'approccio alla ginnastica online non mi ha causato problemi. Naturalmente la ginnastica in presenza rimane, per me, la forma migliore. Grazie alla professionalità, disponibilità e pazienza della docente Monica Damonte tutto si sta svolgendo nel migliore dei modi.»

Partecipante Antonella Bernardazzi

Sudoku

Mittel/moyen/medio

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

Schwer/difficile/difficile

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

Il est temps de planifier sa reprise d'activité

Renforcez et améliorez votre mobilité, Soulagez vos maux de dos !

Covid-19 nous a contraint à une certaine sédentarité

Profitez de cours spécifiquement conçus et adaptés

Backademy

Ecole du dos pour apprendre à adopter une posture correcte, pour prévenir et soulager les douleurs de dos

Active Backademy

Gymnastique pour le dos et ergonomie

Prévention des chutes

Ecole-formation pour développer votre équilibre et votre force

Equilibre et mouvements

Gymnastique pour équilibrer votre force, mobilité et équilibre

Nos professionnels de la santé seront soucieux de bien vous encadrer durant vos exercices.

Plus de renseignements ?

Contactez notre secrétariat au tél. 026 322 9000 ou par info.fr@rheumaliga.ch



Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme
Notre action - votre mobilité

Aktuelles von der Rheumaliga Bern und Oberwallis

Alle unsere Kurse und Veranstaltungen können nur unter Vorbehalt der aktuellen Vorgaben und Schutzmassnahmen von Bund und Kanton stattfinden!

Neue Outdoor-Bewegungskurse in kleinen Gruppen seit Ende Januar 2021

Fit im Wald in Münchenbuchsee

Yoga an der Emme in Burgdorf

Fit am Thunersee in Thun

Fit an der Aare in Bern

Informieren Sie sich auf unserer Website oder rufen Sie uns an.

Neue Online-Bewegungskurse im Livestream – seit Februar 2021

Sanftes Pilates, Qigong, Bewegungsvergnügen online

Informieren Sie sich auf unserer Website oder rufen Sie uns an.

Kräuterwanderungen und Kurs «Heilsalben selber herstellen»

Kevin Nobs nimmt Sie mit auf eine Reise in die Welt der Kräutervielfalt. Dabei erfahren Sie vieles über unsere Heilpflanzen «am Wegesrand», wie diese zur Anwendung kommen und aufbereitet werden. Zusätzlich zu den beliebten Wanderungen bieten wir einen Salbenkurs an (Heilsalben aus Kräutern selber herstellen).

Kräuterwanderungen 2021

30.04.2021 im Emmental, 28.05.2021 im Jura, 25.06.2021 im Wallis

Kosten: CHF 30 für Mitglieder / CHF 40 für Nichtmitglieder

Modularer Salbenkurs, vierteilig, in Bern

25.05. / 15.06. / 24.08. / 14.09.2021

Ausflug ins Kloster: 11.06.2021

Kochlabor in der Welle 7 direkt beim Bahnhof Bern

Motto-Kochkurse für Rheuma-/Krebsbetroffene und ihre Nahestehenden – einfach, unkompliziert und «gluschtig». Vom Einkauf über die Mise en Place bis zum gesunden und leckeren Genuss. Gemeinsames Kochen unter Anleitung eines Gourmet-Kochs im geselligen Rahmen.

Daten: 25.05. / 04.10. / 23.11.2021 in Bern

Kosten: CHF 30 für Mitglieder / CHF 50 für Nichtmitglieder

Kleine Gruppe bzw. sehr begrenzte Teilnehmerzahl.

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.

Bewegungswochen

Haben Sie Lust zu verreisen und den Alltag für eine Weile hinter sich zu lassen? Unsere Bewegungswochen kombinieren körperliche Betätigung mit gemütlichem Beisammensein im Kreis Gleichgesinnter. Wir sind dieses Jahr wiederum in Sils Maria (Hotel Schweizerhof) und in Saas-Almagell (Hotel Pirmin Zurbriggen) zu Gast.

19.06. – 26.06.2021 Sils Maria

29.08. – 04.09.2021 Saas-Almagell

«Die wichtigen Dinge regeln» – eine Veranstaltung in Lyss

Auch wenn wir heute gesund sind, kann es morgen bereits anders sein. Deshalb ist es essenziell, rechtzeitig über die wichtigen Dinge nachzudenken und diese zu regeln. Fürsprecher und Notar Franz Stämpfli aus Bern, Dr. med. Markus Steiner, EMBA FH, Facharzt für Innere Medizin FMH Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPP und Frau Daniela Clément, Behördenmitglied Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde Seeland KESB informieren aus ihrer langjährigen, praktischen Erfahrung.

Dienstag, 9. März 2021, 19.00 – 20.30 Uhr, in einem grossen Saal in Lyss.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Der Anlass ist kostenlos. Begrenzte Teilnehmerzahl.

Infoabend «Komplementär-Therapien» in Bern: Kinesiologie, Craniosacral Therapie, Shiatsu

Komplementär-Therapien «ergänzen» und «vollenden» die Schul- und die Alternativmedizin – und sind gleichzeitig höchst eigenständige, tiefgehende und wirksame Methoden. Möchten Sie mehr darüber erfahren? Unsere Referentinnen geben Ihnen einen Einblick in ihr jeweiliges Fachgebiet und stehen für Fragen zur Verfügung.

Donnerstag 27. Mai 2021, 18.30 Uhr bis ca. 20.30 Uhr

In einem grossen Saal zentral in der Stadt Bern.

Der Anlass ist kostenlos. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Begrenzte Teilnehmerzahl.

Entzündungshemmende Ernährung

Praktisch jede chronische Erkrankung hat einen entzündlichen Hintergrund, auch rheumatische Erkrankungen. An diesem Abend erfahren Sie von unseren versierten Referentinnen, Laura Koch, Ernährungsberaterin BSc, und Petra Müller, Resilienz Coach und Patientin rheumatoider Arthritis, wie Sie Ihr Wohlbefinden durch eine entzündungshemmende Ernährungsweise steigern können.

Donnerstag 18. März 2021, 19.00 – 21.00 Uhr

In einem grossen Saal zentral in der Stadt Bern.

Kosten: CHF 25 für Mitglieder / CHF 35 für Nichtmitglieder.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Bei all unseren Veranstaltungen und Bewegungskursen gelten strenge Covid-19-Schutzkonzepte.

Die aktuellsten Informationen finden Sie auf unserer Website: www.rheumaliga.ch/be.

Gerne können Sie sich auch telefonisch oder per Mail bei uns informieren oder die Flyer bei uns bestellen:

Telefon 031 311 00 06, Mail info.be@rheumaliga.ch

Rheumaliga Bern und Oberwallis
Bewusst bewegt



Med. Progressive Muskelentspannung (PME) Das körpernahe Entspannungsverfahren

Sie lernen die speziell für Schmerz Betroffene modulierte, medizinische Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen. PME ist einfach zu erlernen, damit sie es täglich selbst anwenden können. Die Entspannung wird im gesamten Körper und in der Psyche schmerzlindernd wirksam. PME hat einen positiven Effekt auf die physische und emotionale Gesundheit und eine beruhigende Wirkung auf das Affekterleben. Die Körperwahrnehmung wird geschult, eine neuromuskuläre Entspannung breitet sich aus, der durch chronische Schmerzen und Stress bedingte Anspannungspegel wird gesenkt (Coping-Skill) und innere Ruhe breitet sich aus. Sie eignen Sie sich eine neue Gesundheits-Kompetenz an, was den Selbstwert fördert.

Jeweils dienstags 17 bis 17.45 h, ab CHF 120.–:

Kursblock 1: 4. und 18. Mai, 1., 15. und 29. Juni, 13. und 27. Juli 2021.

Kursblock 2: 28. September, 5. und 26. Oktober, 2., 16., 23. und 30. November 2021.

Kursort und Anmeldung: Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein, Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz, Tel. 081 302 47 80, info.sgfl@rheumaliga.ch

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

www.rheumaliga.ch/sgfl

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Bewusst bewegt



Tagesausflug in Bad Ragaz mit Führung durch die Freilichtausstellung Bad Ragartz am 15. Juni 2021



Auf der regionalen Beratungsstelle in Bad Ragaz erhalten Sie in einem Fachreferat Informationen, ob es eine Rheuma-Diät gibt und wie Sie durch Ernährung Rheuma-Schmerzen lindern können. Im Anschluss geniessen Sie einen gesunden und feinen Lunch vom Buffet und runden den Tag ab mit einer Führung durch die Freilichtausstellung, die einzigartige Ragartz.

Wir haben für Sie ein abwechslungsreiches Tagesprogramm zusammengestellt: ab 11 Uhr begrüsst Sie die Leiterin unserer Beratungsstelle an der Bahnhofstrasse 15 in Bad Ragaz und referiert bis ca. 11.30 Uhr zum Thema «Rheuma und Ernährung», gegen 12 Uhr wird das Buffet eröffnet mit feinen, gesunden und entzündungshemmenden Snacks. Um 13.30 Uhr startet die fachkundige und für unsere Gruppe individuelle Führung durch die Ragartz, die ungefähr anderthalb Stunden dauert. Sie erhalten mit der Führung durch die Mitarbeitenden der Freilichtausstellung Hintergrundinformationen zu den Objekten und ausstellenden Künstlern sowie das Programmheft der 8. Schweizerischen Triennale – Skulptur Bad Ragartz.

Kosten pauschal pro Person:

Mitglieder CHF 48.–, Nichtmitglieder bezahlen CHF 55.–. Durchführung ab 10 bis max. 25 Personen.

Anmeldung bis 1.6.2021

bei der Beratungsstelle der regionalen Rheumaliga in Bad Ragaz, per Mail an a.schmider@rheumaliga.ch oder Telefon 081 511 50 03.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein, Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz, Tel. 081 511 50 03, a.schmider@rheumaliga.ch

Besuchen Sie uns auch auf und lassen Sie sich beraten

Weitere Veranstaltungen und Aktuelles:
www.rheumaliga.ch/sgfl

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Bewusst bewegt



Aktuelles der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

26.5.2021, 19.30 – 21 Uhr: Generalversammlung und Arztvortrag, Kulturzentrum Casino Herisau.



Die Geschäftsstelle und das Kurssekretariat sind für Sie da: Telefon 081 302 47 80 oder info.sgfl@rheumaliga.ch. Aktuelle Informationen zu unseren Bewegungskursen finden Sie zudem auf der Homepage www.rheumaliga.ch/sgfl.

Patientenbildung mit Dr. med. Vinzenz Müller auf der Beratungsstelle in St. Gallen: Es hat noch freie Plätze.

4 x mittwochs, von 10.3. bis 28.4.2021, 17.15 – 19.15 Uhr: Frau Silvia Tobler, Rosenbergstrasse 69, 9000 St. Gallen, Anmeldung: Telefon 071 223 15 13 oder s.tobler@rheumaliga.ch



Ab Dienstag, 04.05.2021, Blockkurs Progressive Muskelentspannung (PME).
Bad Ragaz, Bahnhofstrasse 15. Info und Anmeldung: Tel. 081 302 47 80, info.sgfl@rheumaliga.ch

Vortragsreihe in kleinen Gruppen: Lebensqualität trotz Rheuma und chronischen Bewegungsschmerzen



- **Dienstag, 09.03.2021, ab 19 Uhr Fachreferat: Stressbewältigung trotz chronischen Schmerzen,** Beratungsstelle in Bad Ragaz, Bahnhofstrasse 15
- **Mittwoch, 05.05.2021, ab 18.00 Uhr Fachreferat: Kommunikation mit Ärzt*innen, eigene Wirkung im Gespräch erhöhen.** Beratungsstelle in St. Gallen, Rosenbergstrasse 69
- **Dienstag, 11.05.2021, ab 19 Uhr Fachreferat: Von der Wahrnehmung zum Handeln – Wahrnehmung schulen, Ressourcen und Abwehrkräfte stärken.** Beratungsstelle in Bad Ragaz, Bahnhofstrasse 15

Kosten: Für Mitglieder gratis. Nichtmitglieder je CHF 5.–. Bitte um Platzreservation mit vorzeitiger Anmeldung.



Offene Hilfsmittel-Ausstellungen in den Beratungsstellen: Selbständig bleiben mit den praktischen Alltagshilfen
In Bad Ragaz am 30. März, 24. August und

25. Oktober 2021: 14 bis 17 Uhr, Bahnhofstrasse 15. In St. Gallen am 2. Juni und 17. November 2021: 14 bis 17 Uhr, Rosenbergstrasse 69. Es ist keine Anmeldung notwendig.

Treffpunkt für Schmerz- und Rheuma-Betroffene: fachgeleitete Selbsthilfegruppe in St. Gallen und in Bad Ragaz



Erfahrungen austauschen und davon profitieren, gehört werden und zuhören, gemeinsam beweglich bleiben im Geist, der Seele und dem Körper, Halt geben und Halt finden.

Termine auf Anfrage:

Beratungsstelle Bad Ragaz, Bahnhofstrasse 15
Beratungsstelle St. Gallen, Rosenbergstrasse 69



15. Juni 2021, ab 11 bis ca. 16 Uhr: Tages-Ausflug an die Freilichtausstellung Bad Ragartz
Vortrag und Zmittagessen sowie individuelle Gruppen-Führung durch die Ausstellung.

Anmeldung: 081 511 50 03 oder info.sgfl@rheumaliga.ch

Weitere Informationen und Anmeldungen:

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein, Bahnhofstr. 15, 7310 Bad Ragaz

Kurswesen: Tel. 081 302 47 80, info.sgfl@rheumaliga.ch

Beratung für Bad Ragaz und Umgebung sowie für GR und FL:

Frau Andrea Schmider, Bahnhofstr. 15, 7310 Bad Ragaz, Tel. 081 511 50 03, a.schmider@rheumaliga.ch

Beratungsstelle für St. Gallen und Umgebung sowie für AI/AR:

Frau Silvia Tobler, Rosenbergstr. 69, 9000 St. Gallen, Tel. 071 223 15 13, beratung.sg@rheumaliga.ch

Besuchen Sie uns auch auf und lassen Sie sich beraten

Informationen und Aktuelles:
www.rheumaliga.ch/sgfl

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Bewusst bewegt



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

Aufzählung/Anzahl/Anzahl/Anzahl/Anzahl/Anzahl/Anzahl/Anzahl/Anzahl/Anzahl/Anzahl

Sudoku

Kantonale Rheumaligen / Liges cantonales / Leghe cantonali

AARGAU

Rheumaliga Aargau
Fröhlichstrasse 7
5200 Brugg

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

Kurse

Aquawell, Feldenkrais, Medical Yoga, Osteogym, Rheuma-Gym.
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt.
Detaillierte Auskunft erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

APPENZEL

AUSSERRHODEN/INNERRHODEN
Fusion per 1. Juli 2018 zur Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

BASEL, STADT/LANDSCHAFT

Rheumaliga beider Basel
Solithurnerstrasse 15
4053 Basel

Tel 061 269 99 50
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:
Geschäftsführerin: Andrea Wetz
Kurse/Administration: Bettina Eichenberger
Sozialberatung: Cornelia Grob

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 unserer erfahrenen Sozialarbeiterin beraten.

Kurse

Wasserkurse: Aquawell, Power-Aquawell, Aquacura.
Trockenkurse: Sanftes Pilates, Active Backademy/
Rücken-Fit, Osteogym, Rheumagymnastik, Qi Gong, Jonglieren, Zumba Gold.
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt. Gratis-Schnupperkurse sind jederzeit möglich.

Weitere Angebote

Hilfsmittel: Beratung und Verkauf des gesamten Sortimentes.

BERN UND OBERWALLIS

Rheumaliga Bern und Oberwallis
Gurtengasse 6
3011 Bern

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8.30 – 12.00 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag 13.30 – 16.30 Uhr

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

Kurse

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

Sozial- und Gesundheitsberatungen für Menschen mit Rheuma und deren Angehörige
Beratung zu den Themen Rheuma, Schmerzen, Pflege, Existenzsicherung, Sozialversicherungen, Alltagshilfen, Arbeitsplatzhaltung, Ernährung, Bewegung sowie zu psychosozialen Fragen.
Unser Beratungsteam (Sozialarbeiterin, Physiotherapeutin, Ergotherapeutin) hilft Ihnen gerne persönlich oder per Telefon/Mail: 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch.

Physiotherapie, Ergotherapie, Beratung/Verkauf von Hilfsmitteln bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis
Unsere Physiotherapeutin Frau Claudine Romann und unsere Ergotherapeutin Frau Lucia Illi sind ausgewiesene Fachfrauen mit viel Erfahrung – explizit auch in den Bereichen der rheumatischen Erkrankungen und der chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat. Mit einer ärztlichen Verfügung können Sie bei uns zu einer physiotherapeutischen oder ergotherapeutischen Behandlung kommen, die über die Krankenkasse abgerechnet werden kann.
Für einen Termin melden Sie sich bitte an unter der Telefon-Nummer 031 311 00 06 oder per Mail an info.be@rheumaliga.ch.

Die Rheumaliga Bern und Oberwallis führt das gesamte Hilfsmittel-Sortiment der Rheumaliga Schweiz. Bei uns auf der Geschäftsstelle in Bern können Sie die Hilfsmittel testen und kaufen.
Frau Lucia Illi, unsere Ergotherapeutin, kann Sie fachkompetent beraten.

Selbsthilfegruppen und Patientenorganisationen

- Fibromyalgie: in Bern, Berna (ital.), Thun
Infos: M. Liechti, Tel 033 341 12 74, www.fibromyalgie-thun.jimdosite.com
- Sklerodermie (SVS): in Bern,
Infos: J. Messmer, Tel 034 461 02 23
joelle.messmer@sklerodermie.ch
- Polyarthritiden (SPV): in Bern
Infos: Cornelia Gerber, Blumenweg 2a, 3250 Lyss,
Tel 031 384 27 72, Natel 078 620 40 65
- Patientenorganisation Vaskulitis im Kanton Bern,
Infos: Fabien Dalloz, Winzerweg 8, 3235 Erlach,
Tel 079 771 66 94, info@patientenorg-vaskulitis.ch

- Junge Menschen mit Rheuma: Aufbau einer Gruppe im Kanton Bern, info@jungemitrheuma.ch, www.jungemitrheuma.ch

News

- **Die wichtigen Dinge regeln**, Dienstag, 09.03.21, 19 – 20.30 Uhr, Hotel Weisses Kreuz, Lyss
- **Entzündungshemmende Ernährung**, Donnerstag, 18.03.21, 19 – 21 Uhr, Franz. Kirche, Bern
- **Kochlabor – Motto-Kochkurs**, Dienstag, 25.05.21, 16 – 22 Uhr, Welle 7, Bahnhof Bern
- **Kräuterwanderung Emmental**, Freitag, 30.04.21, Treffpunkt Hallenbad Burgdorf
- **Vierteiliger Salbenkurs**, 25.05./15.06./24.08./14.09., jeweils 14 – 17 Uhr, Stiftsgarten Bern
- **Infoabend Komplementär-Therapien**, Donnerstag, 27.05.21, 18.30 – 20.30 Uhr, Franz. Kirche, Le Cap, Bern
- **Kräuterwanderung Jura**, Freitag, 28.05.21, Treffpunkt Bahnhof Neuenburg
- Save the date: Donnerstag, 17.06.21, **Mitglieder-versammlung** und Vortrag «Sport und Rheuma», Französische Kirche, Le Cap, Bern

Die aktuellsten Informationen finden Sie auf unserer Website: www.rheumaliga.ch/be. **Eine Anmeldung ist überall erforderlich.** Gerne können Sie sich auch telefonisch oder per Mail bei uns informieren oder die Flyer bei uns bestellen: Tel 031 311 00 06, Mail info.be@rheumaliga.ch

FRIBOURG

Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme/
Rheumaliga Freiburg
1700 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
info.fr@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/fr

Cours

Aquacura (gymnastique en eau chaude), Backademy (Ecole du dos), Equilibre et mouvements, Ostéogym, Prévention des chutes (formation) et divers concepts de cours évolutifs.
Les cours dispensés dans le cadre de la LFR sont donnés par des physiothérapeutes agréés. Ils se déroulent à des heures et dans des lieux différents.

Pour obtenir le calendrier de nos activités ou toutes autres informations, veuillez vous adresser à notre secrétariat.

Conseil social

Notre service social est assuré par Pro Infirmis à Fribourg, Rte St-Nicolas-de-Flüe 2, 1705 Fribourg, Tél 026 347 40 00
Des professionnels vous reçoivent sur rendez-vous, pour vous fournir des informations et du soutien dans différents domaines, tels que assurances sociales, assurances privées, maintien à domicile,



moyens auxiliaires, travail, aide financière, entrée en institution. Cette prestation est gratuite.

GENÈVE

Ligue genevoise contre le rhumatisme (LGR)
Rue Merle d'Aubigné 22
1207 Genève

Tél 022 718 35 55
Fax 022 718 35 50
laligue@laligue.ch
www.laligue.ch

Ouvert du lundi au vendredi
De 8h30 – 12h00 et de 14h00 – 17h00

Conseil/Aide/Information

Des professionnels de la santé vous reçoivent pour vous fournir aide et informations. Dans le cadre des consultations, les patients (parents, enfants, adolescents, adultes) peuvent bénéficier d'enseignements thérapeutiques (apprentissage aux injections, prise d'autonomie dans la gestion des médicaments, etc.). Pour bénéficier d'un suivi régulier ou occasionnel par un professionnel de la santé, une cotisation de membre de soutien annuelle de CHF 40.00 est demandée, celle-ci comprend tous les entretiens que vous pourrez avoir durant l'année.

Consultations de liaison en rhumatologie pédiatrique :

L'infirmerie spécialiste de la LGR assure les consultations à l'hôpital des enfants des HUG avec les médecins pédiatres rhumatologues, ainsi que le suivi extra hospitalier. La LGR a aussi une hotline pour les parents et les jeunes de Romandie qui se retrouvent confrontés à des questions, problèmes inhérents à la maladie chronique.

Cours thérapeutiques

Tous les cours dispensés dans le cadre de la LGR sont donnés par des physiothérapeutes connaissant parfaitement les problématiques ostéo-articulaires : cours en eau chaude à Cressy et Beau-Séjour, Ostéogym, Force et équilibre, Yoga, Restez actif (cours destiné aux personnes qui souhaitent reprendre une activité physique adaptée), Gym Santé, cours 2en1 (au sol et en eau chaude). Le catalogue des activités 2020/2021 est à votre disposition au secrétariat de la LGR au 022 718 35 55 ou sur www.laligue.ch.

Moyens auxiliaires

Les affections rhumatologiques peuvent rendre le quotidien difficile. Le moyen auxiliaire peut vous aider dans un grand nombre de situations. Vous pouvez recevoir gratuitement notre catalogue sur simple appel téléphonique 022 718 35 55. C'est avec plaisir que nous vous orienterons en fonction de votre demande.

Groupe d'entraide

Polyarthrite rhumatoïde : les rencontres ont lieu dans les locaux de la Ligue genevoise contre le rhumatisme de 14h30 à 16h00. Pour les dates 2020/2021, merci de nous contacter au 022 718 35 55.

GLARUS

Rheumaliga Glarus
Federiweg 3
8867 Niederurnen

Kontaktperson: Monika Bücking-Rack
Öffnungszeiten: 15.00 bis 17.00 Uhr

Tel 055 610 15 16 und 079 366 22 23
rheumaliga.gl@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/gl

Bei der Rheumaliga Glarus erhalten Sie Auskunft über Termine, Fragen rund um Beratungen, Kurse und Hilfsmittel. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Kurse

Wassergymnastik/Aquawell: Dienstag- und Mittwochabend im Gründli und im Kantonsspital Glarus.
Rheumagymnastik:
Dienstagnachmittag im Studio Move, Mollis.
Rückengymnastik/Active Backademy:
Montagabend in den Citypraxen Glarus,
Dienstagabend in der Physiowerkstatt Näfels und im Gemeindezentrum Schwanden.
EverFit: Dienstagabend im Alterszentrum Niederurnen.
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

Gymnastique pour le dos, Aquacura, Aquawell, Gymnastique pour fibromyalgiques, Gym mouvement et équilibre (contre l'ostéoporose), cours de mouvement Feldenkrais.
Plusieurs horaires et différentes localités : Porrentruy, Vendincourt, Le Noirmont, Delémont.
Salle de gymnastique à Courroux, rue de la Croix 7

Groupes d'entraide

Association jurassienne des Polyarthritiques :
M. Claude Froidevaux 032 543 33 16 / 077 522 86 35
claude.froidevaux@gmx.ch,
Morbus Bechterew (SVMB)

LUZERN UND UNTERWALDEN

Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Dornacherstrasse 14
6003 Luzern

Kontaktperson: Claudia Steinmann
Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag, ganztags

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

Rita Portmann, Leiterin Kurswesen
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Tel 041 484 34 75
rheuma.luw-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

Wasserkurse: Aquawell, Aquajogging
Trockenkurse: Rückengymnastik – Active Backademy, Pilates, Osteogym, Pilates für Rheumabetroffene, Arthrosegymnastik.
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt.
Gratis-Schnupperlektionen sind jederzeit möglich.
Alle Kurse im Kanton Luzern, Ob- und Nidwalden finden Sie im Detail auf unserer Homepage: www.rheumaliga.ch/luownw
Anmeldung und Informationen erhalten Sie bei der Leitung Kurswesen, Tel 041 484 34 75

Weitere Angebote

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

Selbsthilfegruppen

Regionalgruppen
Fibromyalgie Luzern Ob- Nidwalden
Kontaktperson: Helene Stadelmann,
SMS 076 384 56 49 (nur SMS oder Combox)
Polyarthritis (SPV)
Kontaktperson: Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69
spv_rg_luzern@bluewin.ch
Sklerodermie (SVS)
Kontaktperson: Giovanna Altorfer, Tel. 062 777 22 34,
giovanna.altorfer@sklerodermie.ch

NEUCHÂTEL**Ligue neuchâtoise contre le rhumatisme**

Ch. de la Combata 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
isabelle.lnr@gmail.com
www.ligues-rhumatisme.ch/ne

Cours

Aquacura, Active Backademy (gym dos), Ostéogym,
Pilates, Feldenkrais, Qi Gong, Yoga et prévention des
chutes. Nos cours sont dispensés par des physio-
thérapeutes dans différents lieux du canton. Le
programme détaillé des cours et des autres activités
est disponible auprès de notre secrétariat.

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

Groupes d'entraide

Polyarthritiques (SPV): Mme Gisèle Porta,
Tél 032 841 67 35
Morbus Bechterew (SVMB): Mme Suzanne Baur,
Tél 032 926 07 67
Sklerodermie (ASS): Nadine Paciotti
Tél 024 472 32 64, nadine.paciotti@sklerodermie.ch

Service social

Pro Infirmis à Neuchâtel: Maladière 35, 2000 Neu-
châtel, 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**

Bleicheplatz 5
8200 Schaffhausen

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag 8.30 – 11.30 Uhr
Dienstag 14.00 – 17.30 Uhr

Weitere Termine auf Anfrage

Tel 052 643 44 47
Fax 052 643 65 27
rheuma.sh@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/sh

Kurse

- Aquacura/Wasser-Therapie
Kantonsspital-Therapiebad
momentan geschlossen
- Aquawell/Wassergymnastik
Mittwoch 8.00 und 8.40 Uhr
- Aquawell PLUS am Freitag 19.30 Uhr
Schaffhausen, Hallenbad Breite
- Active Backademy
Schaffhausen und Neunkirch
12 Kurse am Montag, Dienstag und Donnerstag
- BalanceFit
Schaffhausen Montag 10.00 – 10.45 Uhr
- EverFit
Schaffhausen Freitag 13.00 – 13.45 Uhr
- Rheuma- und Rückengymnastik
Schaffhausen: Dienstag, Mittwoch
Neunkirch: Dienstag, Donnerstag
Thayngen: Montag
- Bechterew-Gymnastik
Schaffhausen, Dienstag 19.20 – 20.00 Uhr
Kontakt: Bechterew-Gruppe
Felix Stoll, Tel 052 681 29 49
- Gymnastik bei Rheumatoider Arthritis
Montag 17.00 – 17.50 Uhr
Kontakt: RA-Gruppe
Fränzi Möckli, Tel 052 657 39 88
- Nordic Walking
Schaffhausen Dienstag 14.00 – 15.00 Uhr
- Outdoor Training
Schaffhausen Freitag 14.00 – 15.00 Uhr
- Osteoporose-Gymnastik
Dienstag 14.00 und 15.00 Uhr,
Freitag 14.00 und 15.00 Uhr
- Paar-Tanzkurs
Montag 20.10 Uhr, Mittwoch 10.15 Uhr
- Pilates
in Schaffhausen 12 Kurse pro Woche
in Thayngen Mo 17.45 Uhr + Mi 8.30 Uhr
in Neunkirch Dienstag 17.45 und 19.00 Uhr
- Pilates & Rückentraining für Männer
in Schaffhausen und Neunkirch
- Qi Gong, Dienstag 9.00, 10.15 und 10.45 Uhr,
Donnerstag 10.45 und 17.30 Uhr, Freitag 10.00 Uhr
- Tai Chi Chuan (auch Anfänger)
Montag 8.30 Uhr und 10.00 Uhr
- Sanftes Yoga
Mittwoch 9.00 und 16.20 Uhr, Donnerstag 14.00 Uhr

- Yoga auf dem Stuhl
Mittwoch 15.15 Uhr
- Fit im Wald
Montag und Donnerstag 14.00 Uhr
- Latin Dance
Montag – Donnerstag 4 Kurse
- Ever Dance Montag 17.00 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

- **Treff Silvana in Schaffhausen**
jeden Montag 14.00 – 16.00 Uhr
- **Treff BURG in Stein am Rhein**
jeden Freitag 9.30 – 11.30 Uhr
Beisammensein und bewegen, leichtes Training
von Kraft, Gleichgewicht, Vorlesen, Spielen,
Gedächtnistraining mit unserem engagierten
Team. Fahrdienst bei Bedarf

SOLOTHURN**Rheumaliga Solothurn**

Roamerstrasse/Haus 12
4500 Solothurn

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 8.00 – 11.30 Uhr und
14.00 – 17.30 Uhr

Tel 032 623 51 71
Fax 032 623 51 72
rheumaliga.so@bluewin.ch
kurse-rheumaliga-so@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/so

Kursangebot – Bewegung ist die beste Medizin

Unsere Gymnastikkurse können Sie am Morgen, über
den Mittag, am Nachmittag und am Abend besuchen.
Verlangen Sie unser Kursprogramm und/oder lassen
Sie sich von uns beraten bei der Auswahl eines
geeigneten Kurses. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.
Unsere Gymnastikkurse und vieles mehr finden Sie
auch auf unserer Homepage www.rheumaliga.ch/so

Wassergymnastik

- Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik
- Aquawell – Das Wassertraining
- Power Aquawell – Die dynamische Wasser-
gymnastik
- AquaJogging – Das Laufen im Wasser

Trockengymnastik

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Pilates-Training – Die Kraft aus der Mitte
- Yoga/Luna Yoga
- Arthrosegymnastik – Gezielte Bewegung,
trotz Rheuma
- Weichteilrheuma-Gymnastik – Wieder Freude an
der Bewegung
- Morbus-Bechterew – Gezielte Gymnastik, grosse
Wirkung
- Qi Gong – Die sanfte Bewegung
- Feldenkrais – Achtsames Bewegen
- Tai Chi – Sanfte Bewegung für Körper und Geist
- Zumba® – Mehr Energie und Lebensfreude
- Faszien-/Bindegewebe-Training – Beweglichkeit
fördern

- Progressive Muskelrelaxation (PMR) –
Eine Entspannungsmethode

- Bewegung im Freien
- Nordic Walking

Weitere Angebote

- Hilfsmittel
Verkauf und Beratung über die Wahl der richtigen
Hilfsmittel aus dem breiten Sortiment. Mitglieder
erhalten 10 % Rabatt auf die Hilfsmittel im Kata-
log.
- Beileidkarten
Gerne senden wir Ihnen kostenlos unsere stilvollen
Beileidkarten.
- Präsentation
Möchten Sie uns näher kennenlernen?
Gerne stellen wir Ihrer Organisation die Rheuma-
liga Solothurn vor.
- Gesundheitstelefon
Bei Fragen rund um Ihre Gesundheit steht Ihnen
das Gesundheitstelefon der Rheumaliga Zürich zur
Verfügung. Tel 0840 408 408.
- Broschüren, Merkblätter
Grosses Angebot an kostenlosen rheumaspezifi-
schen Publikationen.

News

- Physiotherapeuten als Kursleiter von verschie-
denen Bewegungskursen gesucht.
- In Oensingen, Breitenbach und Grenchen oder
Umgebung suchen wir Räumlichkeiten für unsere
Gymnastikkurse.
- Mitglieder können in unserem vielfältigen Kurs-
angebot kostenlos schnuppern, bis sie den für sich
geeigneten Kurs gefunden haben – ein Versuch
lohnt sich!

**ST. GALLEN, GRAUBÜNDEN,
BEIDE APPENZEL UND FÜRSTENTUM
LIECHTENSTEIN****Rheumaliga SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein**

Neue Adresse:
Bahnhofstrasse 15
7310 Bad Ragaz

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag
8.30 – 11.30 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr,

Tel 081 302 47 80
info.sgfl@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/sgfl

Geschäftsleiterin: Katja Pichler

Detaillierte Auskunft über Termine, Fragen rund um
Bewegungskurse, Rechnungswesen, Geschäftsfüh-
rung, Sekretariat etc. erhalten Sie bei der Geschäfts-
stelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Kurse

Alle Bewegungskurse mit einer Gratis-Schnupper-
lektion.
Jetzt informieren und anmelden beim Kurssekretariat:
Tel 081 302 47 80.

Beratung und Unterstützung

Beratungsstelle Bad Ragaz:
Bahnhofstr. 15, 7310 Bad Ragaz, Tel 081 511 50 03,
a.schmider@rheumaliga.ch



Beratungsstelle St. Gallen:
Rosenbergstrasse 69, 9000 St. Gallen,
Tel 071 223 15 13, beratung.sgfl@rheumaliga.ch

Termine nach Vereinbarung

Weitere Beratungsangebote und Veranstaltungen
wie Patientenbildung, Vorträge, Hilfsmittel etc. auf
www.rheumaliga.ch/sgfl

THURGAU

Rheumaliga Thurgau
Holzackerlistrasse 11b
8280 Kreuzlingen

Kontaktperson: Elvira Herzog
Öffnungszeiten:
Montag 10.00 – 12.00, 13.00 – 16.00 Uhr
Mittwoch 8.00 – 10.00 Uhr,
Donnerstag ganzer Tag

Tel 071 688 53 67
elviraherzog@bluewin.ch
info.tg@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/tg

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

Beratung

Rheumapatienten und/oder Ihre Angehörigen
werden bei persönlichen, finanziellen oder versiche-
rungstechnischen Belangen von erfahrenen
Sozialarbeitern beraten. Die Geschäftsstelle der
Rheumaliga Thurgau vermittelt die Kontakte zu den
gewünschten Auskunftsstellen.
Ebenso steht Ihnen das Gesundheitstelefon der
Rheumaliga bei allen Fragen rund um Ihre
Gesundheit zur Verfügung. Tel 0840 408 408.

Kurse

NEU: Yoga und Pilates auch in Amriswil
Aquacura, Aquawell, Aquawell-Jogging, Osteogym,
Dalcroze Rhythmik, Bechterew-Gymnastik, Pilates, Qi
Gong, Yoga, Tai Chi, Rücken-Trainingskurse (= Active
Backademy, durch Physiotherapeuten geleitet),

Line Dance, Progressive Muskelentspannung PMR,
Feldenkrais, Schwingen statt springen.
Rückenturnen (durch speziell ausgebildete Leiter des
VRTL-TG geleitet). www.rueckenturnen.ch.
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten
in diversen Orten statt.
Anmeldung und Informationen erhalten Sie bei der
Geschäftsstelle der Rheumaliga Thurgau.

Selbsthilfegruppen

Fibromyalgie: in Weinfelden, Monika Galliker,
Tel 071 411 58 43
Polyarthritis (SPV)
Frau Ursula Früh, Tel 052 721 23 65,
Frau Maja Niederer, Tel 071 411 37 62
Morbus Bechterew (SVMB)
Herr Felix Krömler, Tel 071 695 10 56
Sklerodermie (SVS)
Frau Gertrud Wiesmann, Tel 052 720 13 20,
gertrud.wiesmann@sklerodermie.ch

Weitere Angebote

Verschiedene Broschüren und Informationsmerk-
blätter, Beratung über die Wahl der richtigen
Hilfsmittel aus dem breiten Sortiment.

News

- Physiotherapeuten als Kursleiter von verschie-
denen Kursen gesucht! Über eine Kontaktaufnahme
freuen wir uns sehr.
- Veranstaltung: Jahresversammlung am
Di. 5.5.2021, 19.00 Uhr.
Ort: Das Trösch, Hauptstrasse 42, 8280 Kreuzlingen
Start zu verschiedenen Aktivitäten im Jubiläums-
jahr 50 Jahre Rheumaliga Thurgau

TICINO

Lega ticinese contro il reumatismo
Via Gerretta 3
6501 Bellinzona

Persone di contatto: Manuela Rossi, Stefania Lorenzi
Orari: ma – ve 9.00 – 11.30/14.00 – 16.30

Tel 091 825 46 13, ma – ve 9.00 – 11.30
info.ti@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/ti

Promuove la prevenzione delle malattie reumatiche attraverso l'informazione e l'organizzazione di attività di movimento.

Consulenza

Svolge attività di consulenza in collaborazione con la Pro Infirmis, attiva nella consulenza sociale (sedi Pro Infirmis di Bellinzona Tel 091 820 08 70, Locarno Tel 091 756 05 50, Lugano Tel 091 960 28 70).

Corsi

Novità! Aperte le iscrizioni per i corsi di ONLINE GYM: ginnastica in diretta, condotta da monitori/trici.

La comodità di connettersi direttamente da casa, la sicurezza di una conduzione professionale, il piacere di essere in gruppo, anche a distanza.

- Reuma Gym*: ginnastica in gruppo per mantenere l'agilità e l'elasticità del corpo
- Movimento e danza*: movimenti per conoscere meglio il proprio corpo e lo spazio che lo circonda
- Yoga*: un metodo innovativo per accogliere i limiti che l'età, la malattia o gli incidenti impongono al corpo
- 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
- Movimento all'aperto: brevi passeggiate ed esercizi introducono alla tecnica del nordic walking.
- * Lezioni di un'ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno.

I corsi rispettano rigorosi piani di protezione e si svolgono in sicurezza. Si tengono in diversi giorni e orari, seguendo il calendario scolastico. Lezione di prova gratuita. 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

Turmmattweg 30
6460 Altdorf

Kontakt:

Sandra Prandi, Leiterin Geschäftsstelle
Edith Brun, Stv. Geschäftsstelle

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

Kurse

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Aquawell – Das aktive Wassertraining
- Aquacura – Die sanfte Wassergymnastik
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- RückenWell – Rückengymnastik
- OsteoFit – Osteoporosegymnastik
- Sanftes Yoga
- Yoga auf dem Stuhl
- Pilates
- Gangsicherheitstraining «sicher gehen – sicher stehen»

Die Kurse finden an verschiedenen Tagen, zu unterschiedlichen Zeiten und an diversen Orten statt. Sie können auch einen kostenlosen Schnupperkurs besuchen, um das Richtige für Sie zu finden. Wir freuen uns auf Ihren Anruf: 041 870 40 10 oder ein Mail: rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch

Weitere Angebote

- Beratungstelefon 0840 408 408
- Hilfsmittelberatung und -verkauf

Selbsthilfegruppe

Rheumatoide Arthritis:

Dina Inderbitzin, Altdorf, Tel 041 870 57 72

Alle Informationen finden Sie auch auf unserer Website www.rheumaliga.ch/ursz

VALAIS

Ligue valaisanne contre le rhumatisme
1950 Sion

Tél 027 322 59 14
info.vs@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/vs

Le bureau de la ligue valaisanne n'est actuellement pas occupé. Nous vous prions jusqu'à nouvel ordre de bien vouloir adresser toutes les questions au bureau national:
Ligue suisse contre le rhumatisme
Josefstrasse 92
8005 Zurich
Tél 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch

Cours:

- Gymnastique thérapeutique
- Aquacura
- Demain-Equi-Libre (cours de prévention des chutes)

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.

VAUD

Ligue vaudoise contre le rhumatisme

Av. de Provence 10 (2^{ème} étage)
1007 Lausanne

Secrétaire générale: Evelyne Erb-Michel
Secrétariat: Silvia Hanhart et Anne-Claude Prod'hom

Tél 021 623 37 07
info@lvr.ch
www.lvr.ch

Heures d'ouverture:

8h00 – 12h00 et 13h30 – 17h00
Fermé vendredi après-midi.

Cours

- Active Backademy
- Aquacura
- Aquawell
- Gymnastique au sol
- Lombosport
- Rythmique senior
- Tai chi



© J.A. Wett, Bock

- Qi Gong
 - Tango argentin solo et duo
- Programme des cours gratuit sur demande.

Séjours médico-sociaux adaptés

Des vacances accompagnées de 10 jours pour les personnes atteintes de rhumatismes, à destination de Crans-Montana, des Diablerets et de Saanen. Brochure gratuite sur demande.

Education thérapeutique

Séminaires

- Polyarthrite rhumatoïde
- Spondylarthrite ankylosante
- Maladies osseuses – ostéoporose
- Arthrose et prothèses articulaires

Formations

- Auto hypnose pour gérer la douleur
- Prévention des douleurs au travail et télétravail
 - en entreprises
 - pour particuliers.

Groupe de parole pour jeunes rhumatisants 16–35 de toute la Romandie

Rencontres en présentiel à Lausanne ou virtuel, chaque premier mercredi du mois de 18h30 à 20h30. Informations à info@jeunes-rhumatisants.ch

Moyens auxiliaires

Assortiment d'aides techniques pour le maintien de l'autonomie au quotidien. Visite de notre exposition et essais sur rendez-vous. Catalogue gratuit sur demande.

Informations diverses et aides à domicile

Sur simple appel au 021 623 37 07, nous sommes à votre disposition pour répondre à vos questions. Nous vous transmettons les coordonnées du Centre médico-social de votre région. Les CMS mettent leurs équipes pluridisciplinaires à votre service: ergothérapeutes, personnel soignant et auxiliaires de santé aident au maintien à domicile. Renseignements auprès de la LVR.

Manifestations

Vous trouvez l'information sur toutes nos conférences, activités et autres actions publiques sur notre site Internet www.lvr.ch

ZUG

Rheumaliga Zug

6300 Zug (gültige Postadresse)

Telefonisch erreichbar:

Montag – Freitag 8.30 – 11.45 Uhr,
13.30 – 16.30 Uhr

Tel 041 750 39 29
info.zg@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zg

Geschäftsleiterin: Nicole Anderhub

Beratung

- Sozialberatung
- Hilfsmittelberatung und -verkauf

Kurse

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Aquacura – Das sanfte Wassertraining
- Aquajogging – Das Laufen im Wasser
- Aquawell – Das Wassertraining
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Qi Gong – Die sanfte Bewegung
- Sanftes Yoga

Weiteres Angebot

- Erzählcafé
- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen

ZÜRICH

Rheumaliga Zürich

Badenerstrasse 585
8048 Zürich

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

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

Geschäftsleiterin: Catherine Bass

Beratung

- Ärztliche Beratung
- Hilfsmittelberatung und -verkauf
- Ernährungsberatung
- Gesundheits-Telefon: 0840 408 408 (Normaltarif) per Mail: gesundheit.zh@rheumaliga.ch
- Physiotherapeutische Beratung
- Sozialberatung, auch Hausbesuche

Kurse

- Vorbeugende Bewegungskurse
- Aquacura – Das sanfte Wassertraining
- Aquajogging – Das Laufen im Wasser
- Aquawell – Das Wassertraining
- Easy Dance
- Easy Moving – Aktiv im Freien
- EverFit – Bewegung und Balance im Alter
- Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss
- Feldenkrais – Mit Leichtigkeit bewegen lernen
- Pilates – Die Kraft aus der Mitte
- Qi Gong – Die sanfte Bewegung
- Rückenwell – Die Rückengymnastik
- Sanftes Yoga
- Workout für Männer

Therapeutische Bewegungskurse

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Arthrosegymnastik
- Bewegungstherapie bei Rheumatoider Arthritis
- Diskushernie-Gymnastik
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Weichteilrheuma-Gymnastik

Weitere Angebote

- Ausflüge, Ferien- und Bewegungswochen
- Erzählcafé in Zürich und Winterthur
- 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

Selbsthilfegruppen und weitere Anlaufstellen Groupes d'entraide et autres centres d'écoute Gruppi di autoaiuto e altri punti di riferimento

CRPS/Morbus Sudeck Selbsthilfegruppen

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

Thurgau

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

Solothurn

Anna-Katharina Neuhaus, Tel 079 726 38 01

Zürich-Nord

Keine regelmässigen Gruppentreffen mehr!
Selbsthilfe-Auskünfte weiterhin über:
Myrtha Helg, Tel 044 858 25 03 oder ha-nu@gmx.ch
(Vermerk: Sudeck) oder Homepage-Infos
www.crps-schweiz.ch

Ehlers-Danlos-Netz Schweiz

<http://ehlers-danlosnetzschweiz.blogspot.ch>

Gruppe Zürich

Selbsthilfezentrum der Stiftung Pro offene Türen der Schweiz
Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich, Tel 043 288 88 88,
selbsthilfe@selbsthilfezentrum.ch
www.selbsthilfezentrum.ch

Jugendarthrose

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

Junge mit Rheuma

www.jungemitrheuma.ch
Tel 044 487 40 00

Selbsthilfegruppe Discushernie Region Basel

Annemarie Rutschi, Tel 061 721 47 17
info@discushernie-basel.ch
www.discushernie-basel.ch

Sjögren-Syndrom

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

Gruppe Region Basel

Zentrum Selbsthilfe Basel, Tel 061 689 90 90
mail@zentrumselbsthilfe.ch

Gruppe Region Bern

Verena Berger, Tel 033 335 83 48

Gruppe Region Zürich

Brigitta Buchmann, Tel 079 483 31 49
brigitta-buchmann@web.de

Association Romande du Syndrome de Sjögren

1800 Vevey
Tél 021 921 29 31 (en semaine de 11h–17h)
Mme Alice Espinosa, Présidente
www.sjogren.ch
info@sjogren.ch

Weitere Kontaktadressen finden Sie auf unserer Homepage www.rheumaliga.ch. Einen guten Überblick bieten auch Organisationen wie Selbsthilfe Schweiz (www.selbsthilfesuisse.ch) oder das Zentrum Selbsthilfe (www.zentrumselbsthilfe.ch).

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 propose également une liste de ces différents groupes.

Ulteriori indirizzi di contatto sono disponibili nella nostra homepage www.rheumaliga.ch. Anche la pagina WEB dell'organizzazione Auto Aiuto 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

Geschäftsstelle:

Josefstrasse 92
 8005 Zürich
 Tel 044 422 35 00
 spv@arthritis.ch
 www.arthritis.ch
 Mo – Do zu Bürozeiten

Präsidentin/présidente:

Helene Becker

Kontaktadressen/Adresses de contact:

- Aarau/Abendgruppe
Andreas Spielmann, Tel 062 849 73 75, a_spielmann@gmx.ch
- Aarau
Agnes Weber, Tel 062 891 65 09
- Baden
Berti Hürzeler, Tel 056 427 22 27
- Basel-Stadt/Basel-Land
RA Gruppe Basel und Umgebung
ragruppe.basel@gmail.com
- Bern
Cornelia Gerber, Natel 078 620 40 65
- Graubünden
Bruno Tanner, brunotanner772@gmail.com
- Luzern
Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69
spv_rg_luzern@bluewin.ch
- Neuchâtel
Gisèle Porta, Tél 032 841 67 35
- Nidwalden
Evelyne Fitzi, Tel 078 826 45 26,
evelyne.fitzi@bluewin.ch
- Schaffhausen
Fränzi Möckli, Tel 052 657 39 88
- Solothurn
Lotti Hügli, Tel 032 682 16 25,
spv_ra_solothurn@hotmail.com
- St. Gallen
Abendgruppe: Ursula Braunwalder,
Tel 078 639 89 60, ursi.braunwalder@gmx.ch
- Thurgau
Abendgruppe: Ursula Früh, Tel 052 721 23 65
- Uri und Umgebung
Interim über Geschäftsstelle
- Wallis/Valais/Sion
Alexandra Monnet, Tél 079 644 12 29,
amonnet1977@gmail.com
- Waadt/Vaud
Renée Roulin, rf.roulin@gmail.com
- Zürich und Umgebung
Nachmittagsgruppe:
Heidi Rothenberger, Tel 055 243 26 71,
heidi.rothenberger@bluewin.ch
Abendgruppe:
Beatrix Mandl, Tel 044 720 75 45,
b.mandl@gmx.ch

Gruppe Eltern JIA-betroffener Kinder

– Kontakt: SPV-Sekretariat, Zürich, Tel 044 422 35 00



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

Administration:

lupus suisse
 Josefstrasse 92
 8005 Zürich
 Tel 044 487 40 67
 info@lupus-suisse.ch
 www.lupus-suisse.ch

Präsident: vakant

Adressen Regionalgruppen & Kontaktstellen

Adresses groupes régionaux & contact:

- Aargau
Gabriela Quidort, Haldenweg 19
5304 Endingen, Tel 076 371 23 74
gabriela.quidort@lupus-suisse.ch
- Bern
Karin Zbinden, Gewerbestrasse 3
3770 Zweisimmen, Tel. 033 722 14 68
- Biel/Solothurn
Virginia Hostettler, Kellersriedweg 12,
2503 Biel, Tel 032 365 44 47
oder
Carmelina Maltauro, Bielstrasse 134,
4500 Solothurn, Tel 079 774 71 55
- Genève
Monika Storni, Chemin des Cornillons 106,
1292 Chambésy, Tél 078 949 05 57
monika.storni@lupus-suisse.ch
- Graubünden
Iris Zwahlen, Austrasse 83, 7000 Chur,
Tel 081 284 80 03, iris.zwahlen@lupus-suisse.ch
ou
Angela Schollerer,
Montremoën 29, 1023 Crissier, Tél 076 426 07 00,
angela.schollerer@lupus-suisse.ch
- Lausanne
Corinne Bovet, Chemin des Gerdils, 1126 Monnaz
Tél 079 780 26 72, corinne.bovet@lupus-suisse.ch
ou
Angela Schollerer,
Montremoën 29, 1023 Crissier, Tél 076 426 07 00,
angela.schollerer@lupus-suisse.ch

- Zürich
Cornelia Meier, Breitstrasse 2,
8182 Hochfelden, Tel 079 280 70 64
- Suisse Romande
Marie-Louise Hagen-Perrenoud, im Weizenacker 22,
8305 Dietlikon, Tél 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

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-Gruppentherapie/ Thérapie de groupe Bechterew

In Zusammenarbeit mit den kantonalen Rheumaligen und den Rheumakliniken werden in folgenden Ortschaften Bechterew-Gruppentherapien durchgeführt. Des groupes de thérapie Bechterew 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, Bad Zurzach, Beinwil a. See, Oberentfelden, Rheinfelden, Schinznach Bad, Zofingen
- Basel: Basel, Sissach
- Bern: Bern, Burgdorf, Langenthal, Langnau i. E., Thun
- Fribourg: Avry-sur-Matran
- Genève: Genève, Confignon
- Glarus: Glarus
- Graubünden: Andeer, Chur
- Jura: Porrentruy
- Luzern: Luzern, Nottwil, St. Urban, Sursee
- Neuchâtel: La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel
- Nidwalden: Stans
- Obwalden: Sarnen
- St. Gallen: Bad Ragaz, Jona-Rapperswil,



- Oberhelfenschwil, St. Gallen, Wil
- Schaffhausen: Schaffhausen
- Solothurn: Obergösgen, Solothurn
- Tessin: Gravesano-Lugano, Sopraceneri (Sementina)
- Thurgau: Weinfelden
- Vaud: Gland, Lausanne, Lavey-les-Bains, Yverdon-les-Bains
- Valais: Leukerbad, Sion
- Zug: Baar
- Zürich: Adliswil, Feldmeilen, Kloten, Pfäffikon, Schlieren, Winterthur, Zürich

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

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



SFMV
Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung
Bereich Deutschschweiz

Geschäftsstelle:

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

Auskunft: Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag 8.30 – 11.30 Uhr
 Sekretariat: Sandrine Frey und Beatrice Rubeaud

Unsere Selbsthilfegruppen:

- Baselland/Aesch
SHG «Sunneblueme»
Marianne Fleury, Tel 079 643 22 75
- St. Gallen/Toggenburg
SHG «Sunnestrahli»
Lisa Leisi, Tel 071 983 39 49
- Chur
Renata Tannò, Tel 078 638 55 52
rtanno@bluewin.ch
Ursula Spörri, Tel 081 284 33 20
- Freiburg
Prisca Déneraud (Austausch auf Französisch),
Tel 078 670 10 85
Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Biel
SHG «La liberté du Papillon»
Verantwortliche: Beatrice Rawyler
Tel 079 908 83 88

ASFM
Association Suisse des Fibromyalgiques
Suisse Romande

Secrétariat central:

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

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

Nos groupes d'entraide:

- Bienne
Groupe d'entraide « La liberté du Papillon »
Beatrice Rawyler, Tél 079 908 83 88
- Fribourg
Prisca Déneraud, Tél 078 670 10 85,
Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Neuchâtel
Belgrano Martine, Tél 078 940 31 50
Facebook: Groupe Fibro Neuchâtel
- Porrentruy
Florence Delta-Dizerens, Tél 079 854 01 69
- Valais/Monthey
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 ou
079 398 65 57
- Vaud/La Côte
Dominique Gueissaz, Tél 079 436 76 75
- Genève
Nathalie Gallay, Tél 079 611 66 01

ASFM
Associazione Svizzera dei fibromialgici
Ticino

Segretaria:

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

Informazioni: Lunedì, martedì, mercoledì et giovedì da
 8h30 – 11h30
 Contabilità ed amministrazione:
 Sandrine Frey e Beatrice Rubeaud

Corteglia: Maria Piazza, Tel 091 683 60 63
 Lunedì, martedì, mercoledì dalle 9h00 alle 11h00



Schweizerische Vereinigung Osteogenesis imperfecta
Association suisse Osteogenesis imperfecta

Geschäftsstelle:

Schweizerische Vereinigung Osteogenesis Imperfecta
 Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich
 geschaeftsstelle@svoi-asoi.ch
 Telefonisch erreichbar von Montag bis Freitag
 043 300 97 60



Schweizerische Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen
Association Suisse des Sclérodermiques
Associazione Svizzera della Sclerodermia

Geschäftsstelle:

sclerodermie.ch, 3000 Bern
 Tel 077 502 18 68 (deutsch)
 Tél 077 503 51 42 (français)
 Tel 077 501 67 59 (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 079 228 62 54
joelle.messmer@sclerodermie.ch
- Graubünden:
Marianne Urfer Widmer, Tel 076 218 17 16,
m.urfer@me.com
- Luzern/Innerschweiz:
Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34
giovanna.altorfer@sclerodermie.ch
- Romandie:
Nadine Paciotti, Tél 024 472 32 64
nadine.paciotti@sclerodermie.ch
- Tessin:
Maria Balenovic, Tel 076 574 09 92
maria.balenovic@sclerodermie.ch
- Thurgau/Ostschweiz:
Gertrud Wiesmann, Tel 052 720 13 20
gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch
- Zürich:
Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34
giovanna.altorfer@sclerodermie.ch



Ernährung

«Die Leute sollen den gleichen Fun beim Kochen haben wie ich»

Rheumaliga Botschafterin Meta Hildebrand schwingt normalerweise die Kochkelle in ihrem Zürcher Restaurant Le Chef. Die Pandemie hat ihr aber die Arbeit am Herd gehörig versalzen. Dafür fand die sonst viel beschäftigte Star-Köchin Zeit, sechs entzündungshemmende Rezepte zu kreieren. Redaktion: Simone Fankhauser

Vor bald zehn Jahren wurde ich das erste Mal vom unheimlichen Mut und Drive beeindruckt mit dem Rheumabetroffene ihren Alltag meistern. Als Jurorin eines Kochwettbewerbs für Menschen mit RA staunte ich über die Kreativität und Fingerfertigkeit der Teilnehmerinnen. 2013 erhielt ich von der Rheumaliga

bei dieser Arbeit zu unterstützen. Daraus entstand eine solidarische Freundschaft, die im letzten Sommer mit der Anfrage für die Rezeptsammlung aufgefrischt wurde. Aufgrund der Corona-Pandemie hatte ich gerade wenig zu tun, ebenso mein Ex-Partner, der Fotograf ist. Der Zeitpunkt passte somit perfekt. Ich erhielt als Vorgabe von der Rheumaliga nur die Anzahl der Rezepte sowie eine Liste der Zutaten, die zu vermeiden und solcher, die zu bevorzugen sind. Obwohl wir sehr viel Freiheit bei der Umsetzung hatten, habe ich anfangs gehadert, da für mich die mediterrane Küche in eine etwas andere Richtung geht. Ich habe diese Türe in meinem Kopf aber schnell wieder geschlossen und dann sind die Rezepte regelrecht aus mir herausgeflossen. Einige sind erst beim Fotografieren fertig geworden. Ich habe die Zutaten eingekauft und den Gerichten dann vor Ort den letzten Schliff gegeben. Denn beim Kochen kommen mir immer die besten Ideen. Da ich mittlerweile auf das Thema Rheuma sensibilisiert bin, merke ich auch schnell, wenn ein Arbeitsschritt nicht geeignet ist. Die Idee mit dem Ausstecher habe ich beispielsweise rasch wieder verworfen. Das Foodstyling habe ich extra so gemacht, dass es schön aussieht und problemlos nachgestellt werden kann. Alle Zutaten wurden so gekocht, wie es im Rezept steht. Wir haben weder im Photoshop nachgebessert noch Haarspray verwendet für mehr Glanz. Mir ist wichtig, dass die Person, die meine

erneut eine Anfrage. Dieses Mal, ob ich mich als Botschafterin im Rahmen der Kampagne «Lueg dine Händ» engagieren würde. Ich war damals 30 Jahre alt und fragte mich, wie ich glaubwürdig als Botschafterin auftreten sollte, wenn Rheuma doch nur alte Menschen betrifft. Im Gespräch mit der Rheumaliga erfuhr ich aber, dass die Krankheit in jedem Alter auftreten und die Betroffenen stark in ihrem Alltag einschränken kann. Bei der Vorstellung, nicht einmal eine Flasche ohne Hilfe öffnen zu können, lief es mir kalt den Rücken hinab. Ich begriff, wie gross der Aufklärungsbedarf im Zusammenhang mit dem Thema ist und entschloss mich, die Rheumaliga



Meta Hildebrand ist 1983 als Tochter einer Handwerkerfamilie geboren und in Bachenbülach aufgewachsen. Mit 23 Jahren wurde sie die schweizweit jüngste Küchenchefin im Restaurant Monte-Primo in der Zürcher Altstadt. Seit 2007 ist sie regelmässig in verschiedenen TV-Kochshows zu sehen. 2011 eröffnete sie ihr erstes eigenes Restaurant, 2013 das zweite – das Le Chef in Zürich.

Rezepte kocht, den gleichen Fun dabei hat wie ich. Und das geht nur, wenn alles echt ist. Ich hoffe, dass meine Rezeptsammlung vielen Betroffenen Freude bereitet. Persönlich habe ich keinen Favoriten, die Gerichte sind meiner Meinung nach gleichwertig und decken alles ab. In besonderer Erinnerung geblieben sind mir aber der Blumenkohl und das Glacé, das ganz ohne Rahm auskommt. Beide Rezepte sind einfach nachzukochen. Und beim Blumenkohl ist völlig egal, wie man ihn schneidet, es sieht immer toll aus! |



Die Broschüre «Genussvoll gegen Rheuma» (D321) umfasst 6 Rezepte auf 16 Seiten. Erhältlich auf Deutsch, Französisch und Italienisch. Bestellungen: www.rheumaliga-shop.ch, Tel. 044 482 40 10

Vous trouverez la version française sur: www.ligues-rhumatisme.ch | La versione italiana è disponibile al link: www.reumatismo.ch |

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 AG



AMGEN®



Gesundheitskompetenz & Verwöhnangebot

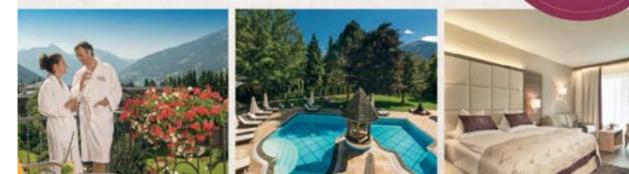
- **HIGHLIGHT: 4 THERMAL-POOLS mit 33°C** (2 indoor, 2 outdoor)
- Wasserwelt & Wellnessparadies de Luxe 1.700 m²
- Ruhige, sonnige Traumlage mit 7.000 m² Zauber-Garten
- Neu renovierte (Einbett-)Zimmer mit Panorama-Balkon
- Persönliche Betreuung mit Herz auch für allein reisende Gäste.
- Prämierte Gourmet- & Vitalküche, plus Vital- & Gesundheitsmenü
- RUNDUM-SORGLOS-KURPAKET wir buchen Stollentermine uvm
- Medizinische Kurabteilung & Thermal-SPA mit allen Therapien, Thermal-Radon-Wannenbäder. Kurarzt im Haus; hoteleigener Heilstollenschuttle

Gasteiner Heilstollenkur – Natürlich schmerzfrei ohne Medikamente!
wissenschaftlich belegt: bis zu 9 Monate anhaltende Schmerzlinderung, nachhaltige Entzündungshemmung, Immunstabilisierung sowie signifikante Medikamenteneinsparung bis zu 1 Jahr.

SCHMERZ-WEG HEILSTOLLENKUR: ab € 2.209,- p. P.
14 ÜN/HP, 6x Heilstollen, 8x Kuranwendungen, Kurarztvisite

SCHMERZ-WEG SCHNUPPERKUR: ab € 1.137,- p. P.
7 ÜN/HP, 3x Heilstollen, 3x Kuranwendungen, Kurarztvisite
oder: HP ab € 126,- bis € 185,- p.P./Nacht

Ermäßigte Gasteiner Heilstollenpauschalen
1-3 ÜN als Geschenk



Jetzt kostenlos anmelden unter → www.rheumafit.ch

Rheumafit

Die Online-Plattform für Bewegung und Sport

TOP
Übungen für Rheuma-Betroffene
von Expertinnen entwickelt

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

bechterew.ch
Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew.