

Agil und stabil durchs Leben

Mit regelmässigem Training zu
mehr Gleichgewicht im Alter

Besuchen Sie einen Kurs.
sichergehen.ch



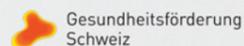
sicher stehen

sichergehen.ch

Fachpartner:



Hauptpartner:



© Valeria Horovets, iStock

1 | 2023

Nr. 151 – CHF 5



Ernährung
Alimentation
Alimentazione

forum

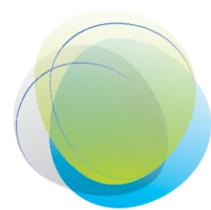
Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Legg svizzera contro il reumatismo



Kompetent und herzlich



Das **Angebot für eine Auszeit** ist gross und vielfältig, und zwar sowohl, was die bevorzugte Unterkunft als auch, was den gewünschten Ort oder die gewünschte Behandlung betrifft. Der ausgezeichnete Ruf unserer Mitglieder beruht auf **hoher medizinischer Fachkompetenz**, herzlicher Atmosphäre sowie den mehrheitlich einzigartigen Lagen in naturnaher Umgebung.



**Heilbäder
+ Kurhäuser
Schweiz**

Das Plus an Gesundheit.



Bestellen Sie
unseren Katalog
«Wege zum
Wohlbefinden»

071 350 14 14
info@kuren.ch
www.kuren.ch

Liebe Leserin, lieber Leser

Vielleicht sagt Ihnen der Name Ludwig Feuerbach nichts. Seinem Zitat «Der Mensch ist, was er isst» sind Sie aber bestimmt schon in der einen oder anderen Version begegnet. Natürlich ist die Sache mit der Ernährung nicht so simpel, wie die Äusserung des deutschen Philosophen auf den ersten Blick vermuten lässt. Selbst wenn ich mich ein Leben lang gesund ernähre, habe ich keine Garantie, dass ich auch gesund bleibe. Denn unsere Gesundheit wird von vielen verschiedenen Faktoren beeinflusst. Aber die Botschaft, dass wir mit dem, was wir essen unser Leben beeinflussen können – im Positiven wie im Negativen – ist aktueller denn je. Davon zeugen Berichte in Zeitschriften und Zeitungen, zahlreiche Ernährungs-



Simone Fankhauser
Redaktorin
Rédactrice
Redattrice

ratgeber und unzählige Einträge in den sozialen Medien. Obwohl schon so viel über dieses Thema geschrieben und gesagt wurde, widmen auch wir die vorliegende Ausgabe der Ernährung und ihrem Einfluss auf entzündlich rheumatische Erkrankungen. Weil sie für viele Betroffene eine Möglichkeit darstellt, ihre Beschwerden positiv zu beeinflussen. Und weil Essen nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern auch Genuss ist und so die Lebensqualität zu steigern vermag. ■

Chère lectrice, cher lecteur,

Le nom de Ludwig Feuerbach ne vous dit peut-être rien. Mais vous avez certainement déjà rencontré l'une ou l'autre version de sa citation «L'homme est ce qu'il mange». La question de l'alimentation n'est bien évidemment pas aussi simple que les propos du philosophe allemand le laissent penser à première vue. Même si je mange sainement toute ma vie, je n'ai aucune garantie de rester en bonne santé. En effet, notre santé est influencée par de nombreux facteurs différents. Mais le message selon lequel nous pouvons influencer notre vie, en bien ou en mal, par ce que nous man-

geons est plus que jamais d'actualité. Des articles dans les magazines et les journaux, de nombreux guides alimentaires et d'innombrables posts sur les réseaux sociaux en témoignent. Bien qu'il y ait déjà eu beaucoup de choses écrites et dites à ce sujet, nous consacrons ce numéro à l'alimentation et à son influence sur les maladies rhumatismales inflammatoires. Parce que, pour de nombreuses personnes atteintes, elle représente une possibilité d'influencer positivement leurs troubles. Et parce que manger n'est pas seulement se nourrir, c'est aussi un plaisir qui peut améliorer la qualité de vie. ■

Gentili lettrici, gentili lettori,

forse il nome Ludwig Feuerbach non Le dice nulla. Probabilmente, però, avrà già sentito una delle molteplici versioni della sua citazione: «Siamo ciò che mangiamo». Naturalmente, la questione dell'alimentazione non è così semplice come l'affermazione del filosofo tedesco suggerisce a primo impatto. Anche se mangio sano per tutta la vita, non ho alcuna garanzia di rimanere in salute. Perché la nostra salute è influenzata da molti fattori diversi. Tuttavia, il messaggio che possiamo influenzare la nostra vita – positivamente o negativamente – con ciò che mangiamo è più che mai attuale. Lo dimostrano rapporti di riviste e giornali, numerose guide sull'alimentazione e innumerevoli interventi sui social media. Sebbene sia stato scritto e detto molto sull'argomento, anche noi dedichiamo questo numero all'alimentazione e alla sua influenza sulle malattie reumatiche infiammatorie. Perché per molte persone colpite l'alimentazione è un modo di avere un'influenza positiva sui propri disturbi. E perché mangiare non è solo assunzione di cibo, bensì anche un piacere, che come tale può aumentare la qualità della vita. ■

Impressum

Verlag/Édition/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

Abonnemente/Abonnements/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



Rheumatoide Arthritis ist ein **Full-Time-Job**.

Sie müssen nicht alles alleine schaffen – Ihr persönlicher Gesundheits-Coach ist für Sie da.

Sidekick – Ihr persönlicher Begleiter bei rheumatoider Arthritis.

Während 16 Wochen begleitet Sie das **Sidekick-Programm** in Ihrem Alltag mit rheumatoider Arthritis. Mithilfe von täglichen Aufgaben, kurzen Videos und persönlichen Zielen lernen Sie spielerisch Woche für Woche nachhaltig gesunde Gewohnheiten zu etablieren.

Laden Sie die App herunter und lernen Sie Ihren persönlichen Coach kennen!



Ihr RA-Coach in der Schweiz

Hallo, ich bin Christine und Ihr persönlicher Gesundheits-Coach. Innerhalb des 16-Wochen Programms für rheumatoide Arthritis der **Sidekick-App** unterstütze ich Sie dabei, Ihren Alltag mit rheumatoider Arthritis zu bewältigen und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Das Sidekick-Programm für rheumatoide Arthritis wurde von Spezialisten aus den Bereichen Medizin, Psychologie und Wissenschaft sowie von Menschen mit chronischen Krankheiten gemeinsam entwickelt mit dem Ziel, langfristig gesunde Gewohnheiten aufzubauen und zu etablieren.

Mit der Sidekick-App stehe ich Ihnen während 16 Wochen zur Verfügung. Ich coache und berate Sie zu den Themen Bewegung, Ernährung und Gesundheit, aber auch Stress-, Schlaf- und Schmerz-Management.

Sie sehen: Sie sind nicht alleine.

Nutzen Sie **Sidekick** und mich als Ihren persönlichen Gesundheitscoach.



Jetzt den QR-Code scannen und das Sidekick-Erklärvideo ansehen.



Christine
Gesundheits-Coach Sidekick Schweiz



PP-UNP-CHE-0039 März 2022



3 Editorial

6 In Kürze

Fokus

- 8 Forschung
- 14 Vegetarische und vegane Ernährung
- 20 Rezeptvorschlag
- 22 Ergonomie in der Küche

28 Persönlich

Die RA-Betroffene Loredana Fabiani hat mit einer Ernährungsumstellung viel erreicht.

35 Veranstaltungen

38 Service

46 Schlusspunkt

Der neue Hilfsmittelkatalog ist da!

3 Éditorial

6 En bref

Point de mire

- 9 Recherche
- 15 Alimentation végétarienne et végane
- 21 Recette proposée
- 22 Ergonomie dans la cuisine

29 Personnel

Atteinte de PR, Loredana Fabiani a obtenu de bons résultats en modifiant son alimentation.

35 Manifestations

38 Service

46 Point final

Le nouveau catalogue des moyens auxiliaires est disponible !

3 Editoriale

6 In breve

Approfondimento

- 9 Ricerca
- 15 Alimentazione vegetariana e vegana
- 22 Ergonomia nella cucina

29 Personale

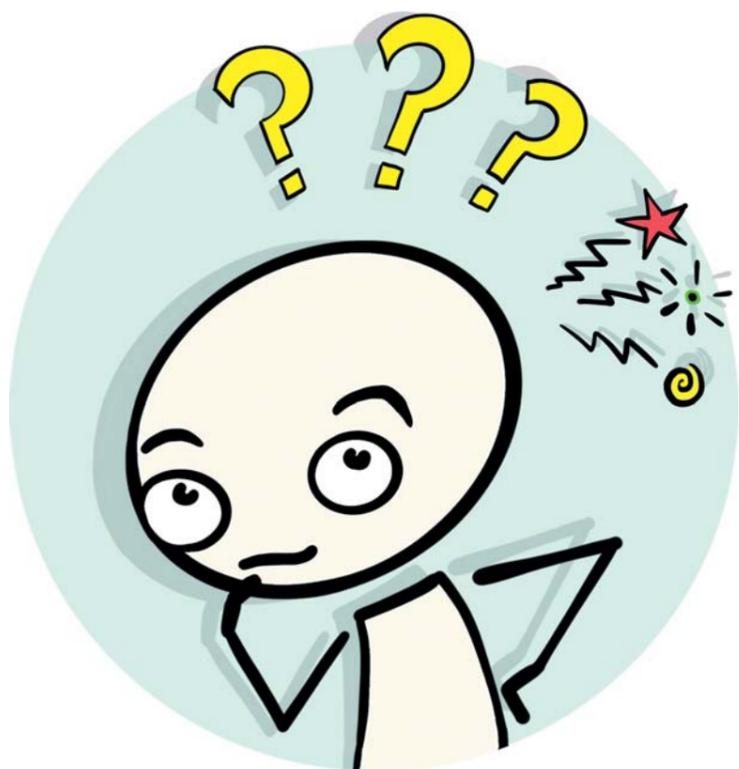
Loredana Fabiani, affetta da AR, ha ottenuto molti risultati cambiando la propria alimentazione.

35 Eventi

38 Servizio

46 Conclusione

Il nuovo catalogo dei mezzi ausiliari è disponibile!



Schmerz verstehen

Erklärvideos für Betroffene und Angehörige

Wie entstehen Schmerzen? Was hat ein Schmerzmuster in meinem Gehirn mit meinen chronischen Gelenkschmerzen zu tun? Auf solche und viele weitere Fragen geben die Erklärvideos der Rheumaliga Schweiz kurze und vor allem allgemeinverständliche Antworten. Die einzelnen Videos bilden eine lockere Serie, in der sich Theorie und Praxis verbinden: Grundwissen aus der modernen Schmerzforschung und praktische Hinweise zum selbstwirksamen Umgang mit Schmerzen. Für die filmische Um-

setzung der Videoserie konnte Nicolas d'Aujourd'hui von nix-productions gewonnen werden, der verantwortlich für die Gestaltung, die Animation, den Schnitt und die Vertonung in drei Sprachen war. Gesprochen werden alle Videos vom Schweizer Schauspieler und Sprecher Roberto Bargellini. Die Serie umfasst sieben Videos, die nach und nach zwischen Februar und Juni 2023 veröffentlicht werden (www.rheumaliga.ch). ■

Capire il dolore

Video esplicativi per le persone colpite e i loro parenti

Come si sviluppa il dolore? Che cosa ha a che fare un modello di dolore nel mio cervello con il mio dolore articolare cronico? I video esplicativi della Lega svizzera contro il reumatismo forniscono risposte brevi e, soprattutto, general-

mente comprensibili a domande come queste e molte altre. I singoli video formano una serie libera che combina teoria e pratica: conoscenze di base della moderna ricerca sul dolore e consigli pratici su come affrontare il dolore

Comprendre la douleur

Vidéos explicatives pour les personnes atteintes et leurs proches

Comment naît la douleur? Quel est le rapport entre un schéma de douleur dans mon cerveau et mes douleurs articulaires chroniques? Les vidéos explicatives de la Ligue suisse contre le rhumatisme apportent des réponses brèves et surtout compréhensibles par tous à ces questions et à bien d'autres encore. Les différentes vidéos forment une série décontractée qui allie théorie et pratique: des connaissances de base issues de la recherche moderne sur la douleur et des conseils pratiques pour gérer la douleur de manière efficace. La réalisation cinématographique de la série de vidéos a été confiée à Nicolas d'Aujourd'hui de nix-productions, responsable de la conception, de l'animation, du montage et de la sonorisation en trois langues. Toutes les vidéos sont doublées par l'acteur et speaker suisse Roberto Bargellini. La série comprend sept vidéos qui seront publiées au fur et à mesure entre février et juin 2023 (www.ligues-rhumatisme.ch). ■

in modo auto-efficace. Per le riprese della serie video è stato assunto Nicolas d'Aujourd'hui di nix-productions, responsabile del design, dell'animazione, del montaggio e del doppiaggio in tre lingue. Tutti i video sono doppiati dall'attore e narratore svizzero Roberto Bargellini. La serie comprende sette video che verranno rilasciati gradualmente tra febbraio e giugno 2023 (www.reumatismo.ch). ■

Save the date

Aktiv-Tage 2023 «Fibromyalgie»

Erfahren Sie von Fachpersonen mehr zum Thema Fibromyalgie. Zudem haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Bewegungs- und Entspannungsangebote kennenzulernen und auszuprobieren. Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen und Fachpersonen aus und geniessen Sie die aktive Erholung im schönen Solbad-Wellnesshotel mit Blick über den Thunersee und in die Berner Alpen.

Wer: Das Angebot richtet sich an Rheumabetroffene im Alter von 20 bis 80 Jahren, die Folgendes mitbringen: Offenheit für Anregungen, Lust auf Bewegung und die Bereitschaft, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Wann: Montag, 18. bis Mittwoch, 20. September 2023

Ort: Solbadhotel Sigriswil

Preise:

EZ: CHF 680/Person

DZ: CHF 630/Person

Information und Anmeldung:

Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, kurse@rheumaliga.ch, 044 487 40 00 ■



Betreuung und Pflege zu Hause

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

Vereinbaren Sie einen kostenlosen, unverbindlichen Beratungstermin.

0844 77 48 48

www.senevitacasa.ch

senevita Casa



Forschung

Die Rolle des Mikrobioms bei Autoimmunerkrankungen

Die menschliche Darmflora ist oft in den Schlagzeilen. Dennoch befindet sich die Forschung zu diesem komplexen Thema noch in den Anfängen. Es ist noch zu früh, um zu wissen, wie diese neuen Erkenntnisse in die Behandlung und Prävention von Autoimmunerkrankungen einfließen werden. Text: Benoît Thomas P. Gilbert *

Die menschliche Mikrobiota ist die Gesamtheit der Mikroben, die unseren Körper besiedeln. Es wird angenommen, dass sie eine Rolle bei Autoimmunerkrankungen wie rheumatoider Arthritis (RA) spielen können. Mehrere neuere Arbeiten legen nämlich nahe, dass Arthritis bei Mäusen die Folge einer Entzündung des Darms ist, an der die Darmmikrobiota beteiligt ist. Wenn man Mäuse mit Darmbakterien von betroffe-

nen Personen besiedelt, scheint sich der Effekt zu verstärken. Natürlich können wir Patientinnen und Patienten nicht im Labor untersuchen. Unser Wissen über den Menschen ist daher eher indirekt. Es fällt jedoch auf, dass die meisten umweltbedingten Risikofaktoren für RA auch gemeinsam haben, dass sie eine chronische Entzündung der Schleimhäute, insbesondere des Darms, des Zahnfleisches oder der Lunge, beinhalten.

Beispielsweise erhöhen Rauchen, Luftverschmutzung, Parodontitis, chronischer Durchfall oder eine industrialisierte Ernährung das Risiko, an RA zu erkranken.

Allgemein zeichnet sich eine neue Sichtweise auf die Autoimmunität ab. Man hat den Eindruck, dass all diese Fehlfunktionen des Immunsystems zumeist zuerst an einer Schleimhaut ansetzen. Diese dünnen Membranen dienen als Schnittstelle zwischen uns und der Aussenwelt, und man findet dort viele Immunzellen. Wiederholte Angriffe könnten bei anfälligen Personen dazu führen, dass diese empfindliche Mechanik aus dem Gleichgewicht gerät. Die Immunzellen würden dann fälschlicherweise auf unsere Bakterien abzielen, die manchmal Strukturen aufweisen, die den Bestandteilen der Gelenke ähneln. Diese Theorie über die Entstehung der Krankheit wurde jedoch noch > s. 10

Recherche

Le rôle du microbiome dans les maladies auto-immunes

La flore intestinale humaine fait souvent la une des journaux. Pourtant, la recherche sur ce sujet complexe n'en est qu'à ses débuts. Il est encore trop tôt pour savoir comment ces connaissances nouvelles s'intégreront au traitement et à la prévention des maladies auto-immunes.

Texte : Benoît Thomas P. Gilbert *

Le microbiote humain est l'ensemble des microbes qui colonisent notre corps. On pense qu'ils peuvent jouer un rôle dans les maladies auto-immunes, comme la polyarthrite rhumatoïde (PR). Plusieurs travaux récents suggèrent en effet que les arthrites, chez les souris, sont consécutives à une inflammation de l'intestin, dans laquelle le microbiote intestinal est impliqué. Si l'on colonise

les souris avec des bactéries intestinales de patients, l'effet semble être aggravé. Évidemment, nous ne pouvons pas étudier des patients en laboratoire. Notre connaissance à propos des humains est donc plus indirecte. Mais on remarque que la plupart des facteurs de risque environnementaux de PR ont aussi en commun d'impliquer une inflammation chronique des muqueuses, > p. 11

Ricerca

Il ruolo del microbioma nelle malattie autoimmuni

La flora intestinale umana è spesso al centro delle cronache. Tuttavia, la ricerca su questo tema complesso è ancora agli inizi. È ancora troppo presto per sapere come queste nuove conoscenze saranno integrate nel trattamento e nella prevenzione delle malattie autoimmuni.

Testo: Benoît Thomas P. Gilbert *

Il microbiota umano è l'insieme dei microbi che colonizzano il nostro corpo. Si pensa che possano svolgere un ruolo nelle malattie autoimmuni come l'artrite reumatoide (AR). Diversi studi recenti suggeriscono che l'artrite nei topi è causata dall'infiammazione dell'intestino, in cui è coinvolto il microbiota intestinale. Se i topi vengono colonizzati con i batteri intestinali dei pazienti, l'effetto sembra essere aggravato. Ovviamente

non possiamo studiare i pazienti in laboratorio. La nostra conoscenza degli esseri umani è quindi più indiretta. Ma notiamo che la maggior parte dei fattori di rischio ambientali per l'AR hanno in comune anche il fatto di comportare un'infiammazione cronica delle membrane mucose, in particolare dell'intestino, delle gengive o dei polmoni. Ad esempio, il fumo, l'inquinamento atmosferico, la parodontite, la > pag. 12



* **Benoît Thomas P. Gilbert** ist Doktorand der Medizin in der Abteilung für Rheumatologie des Universitätsspitals Genf.

Er arbeitet unter der Leitung von Prof. Axel Finckh und interessiert sich insbesondere für die Rolle der Darmmikrobiota bei der Entstehung von rheumatoider Arthritis.

* **Benoît Thomas P. Gilbert** est docteur de médecine dans le service de rhumatologie des Hôpitaux universitaires de Genève. Il travaille sous la direction du Prof. Axel Finckh, et s'intéresse notamment au rôle du microbiote intestinal dans le développement de la polyarthrite rhumatoïde.

* **Benoît Thomas P. Gilbert** è uno studente di dottorato presso il Dipartimento di Reumatologia degli Ospedali Universitari di Ginevra. Lavora sotto la supervisione del Prof. Axel Finckh ed è particolarmente interessato al ruolo del microbiota intestinale nello sviluppo dell'artrite reumatoide.

nicht eindeutig bestätigt. Es besteht jedoch die theoretische Hoffnung, dass diese Frühwarnzeichen vor der Gelenkzerstörung erkannt werden könnten und der Krankheit früher entgegengewirkt werden könnte.

Einschränkungen der Forschung

Unser Verständnis von all dem bleibt jedoch begrenzt. Die Presse ist oft zu enthusiastisch mit diesem komplexen Thema. Man muss sich darüber im Klaren sein, dass Korrelation nicht Kausalität ist. In der Praxis ist es sehr schwierig zu bestimmen, wer das Huhn oder das Ei ist. Wenn man diese oder jene Darmbakterien häufiger bei kranken Menschen sieht, bedeutet das nicht unbedingt, dass diese Bakterien die Krankheit verursachen. Ausserdem sind wir keine Mäuse. Daher ist es nicht immer möglich, das, was man beim Studium von Labortieren entdeckt, auf den Menschen zu übertragen. Es gibt auch viele technische Probleme bei der Identifizierung und Klassifizierung von Darmbakterien. Dies kann manchmal unsere Ergebnisse verfälschen. Schliesslich scheint auch die Darmdurchlässigkeit, das heisst der

abnormale Durchgang von Nahrungsresten oder Bakterien durch den Darm, ein wichtiges Element zu sein. In der Praxis ist es jedoch sehr schwierig, diese Durchlässigkeit zuverlässig zu messen.

Blick in die Zukunft

Man kann sich ein Profil eines Risikopatienten vorstellen, der noch nicht an RA erkrankt ist, bei dem es aber relevant wäre, die Lebensweise zu verbessern. Die Mikrobiota wäre hier nur ein Faktor unter vielen – wir sollten uns nicht zu sehr einschränken. Die Idee wäre vor allem, alles zu vermeiden, was eine chronische Reizung der Schleimhaut verursacht, wie die oben genannten Faktoren.

In Bezug auf die Ernährung hilft uns die Epidemiologie, einige gute Grundsätze zu ermitteln, die mit der Idee, sich um die Darmschleimhaut zu kümmern, durchaus vereinbar zu sein scheinen. So ist es zum Beispiel sinnvoll, industriell verarbeitete Lebensmittel und zuckerhaltige Getränke zu meiden. Eine Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Omega-3-Fettsäuren ist, scheint vorteilhaft zu sein. Das war es aber auch schon aus «wissenschaftlicher» Sicht. Es gibt verschiedene

Theorien, aber in der Praxis weiss man nicht genau, was die «guten Bakterien» sind und wie man ihr Vorhandensein spezifisch fördern kann. Mittelfristig gibt es Hoffnung auf therapeutische Vorschläge wie zum Beispiel die Übertragung von fäkaler Mikrobiota, die Herstellung von «Superprobiotika», das Testen verschiedener Nahrungsergänzungsmittel oder Diäten. Diese Forschung steckt aber noch in den Kinderschuhen, und ethische und administrative Schwierigkeiten stellen zusätzliche Hindernisse dar. Beispielsweise sind Versuche mit dem Transfer von fäkaler Mikrobiota in der Schweiz im Zusammenhang mit rheumatologischen Erkrankungen derzeit nicht erlaubt. Es sei übrigens angemerkt, dass eine der wenigen veröffentlichten Studien in Dänemark einen negativen Effekt bei Psoriasis-Arthritis erzielte: Die Empfängerinnen und Empfänger des Eingriffs bemerkten eine Verschlechterung ihres Zustands! Dies ist ein sehr interessanter Beweis für einen möglichen Zusammenhang, unterstreicht aber auch, dass wir doppelt vorsichtig sein müssen. Hirngespinnste oder vielversprechende Ansätze? Die Zukunft wird es zeigen. |



Nicht alles, was bei Labortieren entdeckt wird, lässt sich auch auf den Menschen übertragen.
 Des souris et des hommes : tout ce qui est découvert chez les animaux de laboratoire n'est pas forcément transposable à l'être humain.
 Uomini e topi: non tutto ciò che viene scoperto negli animali da laboratorio può essere trasferito all'uomo.

Gesunde Angehörige gesucht

Wir untersuchen die Faktoren, die neben der Mikrobiota an der Entstehung von RA beteiligt zu sein scheinen. Um die Entstehung der Autoimmunität besser zu verstehen, müssen sich die Forschenden auf Risikopersonen konzentrieren, die keine oder noch keine RA entwickelt haben. Wenn eines Ihrer Familienmitglieder an RA erkrankt ist, bitten wir Sie, Kontakt mit der Studie «Arthritis Checkup/SCREEN-RA» aufzunehmen: www.arthritis-checkup.ch

Recherche de proches en bonne santé

Nous étudions les facteurs qui, outre le microbiote, semblent être impliqués dans le développement de la PR. Dans le but de mieux comprendre la genèse de l'auto-immunité, les chercheurs doivent se concentrer sur les personnes à risque qui n'ont pas, ou pas encore, développé de PR. Si un membre de votre famille est atteint de PR, nous vous invitons à contacter l'étude «Arthritis Checkup/SCREEN-RA». Contact: www.arthritis-checkup.ch

notamment l'intestin, les gencives ou les poumons. Par exemple, le tabagisme, la pollution de l'air, la parodontite, les diarrhées chroniques ou une alimentation industrialisée font augmenter le risque de survenue de PR. D'une façon générale, une vision nouvelle de l'auto-immunité se dessine. On dirait que tous ces dysfonctionnements du système immunitaire se mettent en place d'abord au niveau d'une muqueuse. Ces fines membranes servent d'interface entre nous et le monde extérieur, et on y trouve beaucoup de cellules immunitaires. Des agressions répétées, chez certains individus prédisposés, pourraient finir par «détriquer» cette mécanique délicate, et les cellules immunitaires cibleraient alors par erreur une de nos bactéries, lesquelles arborent parfois des structures assez ressemblantes aux composants des articulations.

Cette réaction se déplacerait ensuite vers les articulations, comme si nos cellules immunitaires s'activaient contre notre corps en croyant éliminer la bactérie en question. Cette théorie sur l'origine de la maladie n'a toutefois pas été démontrée formellement. Il y a néanmoins un espoir théorique de pouvoir détecter des signes avant-coureurs, avant la destruction articulaire, et de contrecarrer la maladie plus tôt.

Limitations de la recherche

Notre compréhension de tout ceci reste donc limitée. La presse est souvent trop enthousiaste avec ce sujet complexe. Il faut bien comprendre que corrélation n'est pas causalité! En pratique, il est très difficile de déterminer qui est l'œuf ou la poule. Voir telle ou telle bactérie intestinale plus souvent chez les malades ne veut pas forcément dire que ces

bactéries provoquent la maladie. Par ailleurs, nous ne sommes pas des souris! Il n'est donc pas toujours possible de transposer chez l'homme ce que l'on découvre en étudiant les animaux de laboratoire. Il y a aussi beaucoup de problèmes techniques pour identifier et classer les bactéries intestinales. Cela peut parfois fausser nos résultats. Enfin, la «perméabilité intestinale», c'est-à-dire le passage anormal de débris alimentaires ou bactériens à travers l'intestin, semble être un élément important. Mais en pratique, il est très difficile de la mesurer de manière fiable.

Le regard vers l'avenir

On peut imaginer un profil de patient «à risque», qui n'aurait pas encore la maladie, mais chez qui il serait pertinent d'améliorer l'hygiène de vie. > p. 12

Wer sich um seine Darmschleimhaut kümmern möchte, sollte zuckerhaltige Getränke und industriell verarbeitete Lebensmittel meiden.

Si l'on veut prendre soin de sa muqueuse intestinale, il faut éviter les boissons sucrées et les aliments transformés industriellement.

Chi vuole prendersi cura della propria mucosa intestinale dovrebbe evitare le bevande dolci e gli alimenti industriali.



Le microbiote ne serait ici qu'un facteur parmi d'autres – ne soyons pas trop réducteurs. L'idée serait surtout d'éviter tout ce qui cause l'irritation chronique d'une muqueuse, comme les facteurs listés plus haut. À propos de l'alimentation, l'épidémiologie nous aide à déterminer quelques bons principes, qui semblent tout à fait compatibles avec cette idée de prendre soin de la muqueuse intestinale. Par exemple, il est judicieux d'éviter les aliments industriels, ainsi que les boissons sucrées. Les régimes riches en fruits, légumes, légumineuses et oméga-3 semblent bénéfiques. Mais c'est à peu près tout, du point de vue « scientifique ». Il y a diverses théories, mais en pratique, on ne sait pas précisément quelles sont les « bonnes bactéries », ni comment spécifiquement favoriser leur présence.

À moyen terme, il y a quelques espoirs de propositions thérapeutiques, comme le transfert de microbiote fécal, fabriquer des « super probiotiques », tester des compléments ou régimes divers, etc. Ces recherches sont assez balbutiantes, et les difficultés éthiques et administratives sont des entraves supplémentaires. Par exemple, les essais de transfert de microbiote fécal ne sont pour le moment pas autorisés en Suisse dans le contexte rhumatologique. Notons d'ailleurs qu'une des rares études publiées, au Danemark, a obtenu un effet néfaste dans l'arthrite psoriasique : les receveurs de l'intervention ont vu leur état empirer ! C'est une preuve très intéressante d'un possible lien, mais cela souligne aussi que nous devons redoubler de prudence. Chimères ou pistes prometteuses ? L'avenir nous le dira. ■

diarrea cronica o una dieta industrializzata aumentano il rischio di sviluppare la AR.

In generale, sta emergendo una nuova visione dell'autoimmunità. L'impressione è che tutte queste disfunzioni del sistema immunitario si instaurino, per la maggior parte, in una membrana mucosa. Queste sottili membrane fungono da interfaccia tra noi e il mondo esterno e contengono molte cellule immunitarie. Attacchi ripetuti, in alcuni individui predisposti, potrebbero finire per « sconvolgere » questo delicato meccanismo e le cellule immunitarie prenderebbero erroneamente di mira uno dei nostri batteri, che a volte hanno strutture che assomigliano ai componenti delle articolazioni. Tuttavia, questa teoria sull'origine della malattia non è stata formalmente dimostrata. Nonostante ciò, esiste la speranza teorica che si possano individuare i primi segnali di allarme prima che si verifichi la distruzione dell'articolazione e che

la malattia possa essere contrastata più precocemente.

Limitazioni della ricerca

La nostra comprensione di tutto questo rimane limitata. La stampa è spesso troppo entusiasta di questo argomento complesso. È importante capire che la correlazione non è causale! In pratica, è molto difficile stabilire chi sia l'uovo o la gallina. Il fatto di vedere questo o quel batterio intestinale più spesso nei pazienti non significa necessariamente che questi batteri causino la malattia. Inoltre, non siamo topi. Non è quindi sempre possibile trasporre all'uomo ciò che si scopre studiando gli animali da laboratorio.

L'identificazione e la classificazione dei batteri intestinali presenta inoltre numerosi problemi tecnici. Questo può talvolta distorcere i nostri risultati. Infine, la « permeabilità intestinale », cioè il passaggio anomalo di detriti alimentari o batteri attraverso l'intestino, sembra

essere un elemento importante. In pratica, però, è molto difficile misurarlo in modo affidabile.

Guardare al futuro

Possiamo immaginare un profilo di paziente « a rischio », che non ha ancora la malattia, ma nel quale sarebbe importante migliorare le abitudini di vita. Il microbiota sarebbe solo un fattore tra gli altri – non siamo troppo riduttivi. L'idea è quella di evitare tutto ciò che provoca un'irritazione cronica della membrana mucosa, come i fattori sopra elencati. Per quanto riguarda l'alimentazione, l'epidemiologia ci aiuta a determinare alcuni principi validi, che sembrano essere abbastanza compatibili con l'idea di prendersi cura della mucosa intestinale. Ad esempio, è bene evitare gli alimenti industriali e le bevande zuccherate. Le diete ricche di frutta, verdura, legumi e omega-3 sembrano essere benefiche. Ma questo è tutto, da un punto di vista « scientifico ». Esistono

varie teorie, ma in pratica non sappiamo esattamente quali siano i « batteri buoni », né come promuoverne la presenza in modo specifico.

A medio termine, ci sono alcune speranze di proposte terapeutiche, come il trasferimento del microbiota fecale, la realizzazione di « superprobiotici », la sperimentazione di vari integratori o diete, ecc. Questa ricerca è ancora agli inizi e le difficoltà etiche e amministrative rappresentano ulteriori ostacoli. Ad esempio, gli studi di trasferimento del microbiota fecale non sono attualmente autorizzati in Svizzera nel contesto reumatologico. Va inoltre notato che uno dei pochi studi pubblicati, condotto in Danimarca, ha avuto un effetto negativo sull'artrite psoriasica: i destinatari dell'intervento hanno visto peggiorare la loro condizione! Si tratta di una prova molto interessante di un possibile legame, ma sottolinea anche la necessità di cautela. Chimere o piste promettenti? Il futuro lo dirà. ■



Végétarien/Végétalien

Un régime sans viande est anti-inflammatoire

En principe, les styles alimentaires végétarien et végétalien ont des effets positifs sur le corps, surtout en présence d'une maladie rhumatismale inflammatoire. Lisez l'article suivant pour savoir quels sont les aspects à prendre en compte lors d'un changement d'alimentation.

Texte : Kirsten Scheuer *

Les produits d'origine animale comme la viande, mais aussi les œufs ou le beurre, contiennent de l'acide arachidonique. Celui-ci favorise les processus inflammatoires dans le corps. Si l'on supprime les produits d'origine animale, en particulier la viande, nous absorbons automati-

quement beaucoup moins de cet acide arachidonique qui favorise les inflammations. De nombreuses études ont démontré qu'en renonçant aux aliments à forte teneur en acide arachidonique, il est possible d'obtenir en peu de temps une réduction de l'inflammation et donc de la douleur. À cela s'ajoute le fait que l'on a non seulement moins de sources d'acide arachidonique, mais que l'on mange aussi beaucoup de produits végétaux. Et ceux-ci sont riches en fibres alimentaires, c'est-à-dire en > p. 17

Vegetarisch/Vegan

Eine fleischlose Ernährung ist entzündungshemmend

Grundsätzlich haben der vegetarische und der vegane Ernährungsstil positive Effekte auf den Körper, gerade beim Vorliegen einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung. Welche Aspekte bei einer Ernährungsumstellung zu beachten sind, lesen Sie im folgenden Artikel.

Text: Kirsten Scheuer *

Tierische Produkte wie Fleischwaren aber auch Eier oder Butter enthalten Arachidonsäure. Diese fördert Entzündungsprozesse im Körper. Lässt man tierische Produkte, insbesondere Fleisch, weg, nimmt man automatisch viel weniger von dieser entzündungsfördernden Arachidonsäure auf. In vielen Studien konnte nachgewiesen werden, dass durch den Verzicht auf Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Arachidonsäure innerhalb kurzer Zeit eine Entzündungshemmung und damit eine Schmerzreduktion erreicht werden kann. Hinzu kommt, dass man nicht nur weni-

ger Arachidonsäurequellen hat, sondern auch viele pflanzliche Produkte isst. Und diese sind reich an Nahrungsfasern, also Ballaststoffen, von denen wir heute wissen, dass sich unser Mikrobiom von ihnen ernährt. Eine gesunde Darmflora, also ein gesundes Mikrobiom, bedeutet deutlich weniger Entzündungen im Körper und ein besseres Abwehrsystem.

Die Proteine nicht vergessen

Man muss sich aber sehr gut überlegen, wie man seinen vegetarischen Speiseplan gestaltet. Ein wichtiger Punkt sind die Proteine. Bei entzündlichen Prozes-

sen rechnen wir mit einem Bedarf von einem Gramm pro Kilogramm Körpergewicht, also etwa 60 bis 80 Gramm Protein pro Tag. Um diese Menge ohne Fleisch abzudecken, sollten vor allem mehr Hülsenfrüchte gegessen werden. Diese haben einen niedrigen glykämischen Index, das heißt, die Kohlenhydrate gehen langsam ins Blut. Dadurch steigt auch der Insulinspiegel langsamer an, was zu einer besseren Sättigung und letztendlich zu einer besseren Gewichtskontrolle führt. Da Rheuma nicht selten mit Übergewicht in Verbindung steht, kann eine fleischlose Ernährung auch das Körpergewicht positiv beeinflussen. Vorausgesetzt man lässt nicht einfach das Fleisch weg und isst dafür Gipfeli und Pommes. Es ist wichtig, den Speiseplan abwechslungsreich und ausgewogen zusammenzustellen. Enthält dieser Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte, Gemüse und Früchte, dann bekommt der Körper alles, was er braucht, inklusive der wichtigen Vitamine und Mineralstoffe. > S. 16

Vegetariano/Vegano

L'alimentazione priva di carne è antinfiammatoria

In linea di principio, le diete vegetariane e vegane hanno effetti positivi sull'organismo, soprattutto in presenza di una malattia reumatica infiammatoria. Nell'articolo che segue, potete leggere gli aspetti che devono essere presi in considerazione quando si cambia la dieta.

Testo: Kirsten Scheuer *

I prodotti animali, come i prodotti a base di carne ma anche le uova o il burro, contengono acido arachidonico. Questo favorisce i processi infiammatori nell'organismo. Se rinunciamo ai prodotti di origine animale, soprattutto alla carne, assumiamo automaticamente una quantità molto minore di acido arachidonico, che favorisce l'infiammazione. Molti studi hanno dimostrato che evitare gli alimenti ad alto contenuto di acido arachidonico può ridurre in breve tempo l'infiammazione e quindi il dolore. Inoltre, non solo avete meno fonti di acido arachidonico, ma mangiate anche

molti prodotti di origine vegetale. E questi sono ricchi di fibre alimentari, di cui il nostro microbioma si nutre. Una flora intestinale sana, cioè un microbioma sano, significa una riduzione significativa delle infiammazioni nell'organismo e un migliore sistema di difesa.

Non dimenticare le proteine

Tuttavia, è necessario pensare molto attentamente a come progettare il proprio menu vegetariano. Un punto importante è quello delle proteine. Per i processi infiammatori si calcola un fabbisogno di un grammo per > pag. 19



*** Kirsten Scheuer** ist diplomierte Ernährungsberaterin HF und bietet seit vielen

Jahren individuelle und praxisnahe Begleitung.

Wünschen Sie eine Beratung? Melden Sie sich per Telefon 044 487 40 00 oder E-Mail info@rheumaliga.ch

*** Kirsten Scheuer** est nutritionniste diplômée et offre depuis de nombreuses années un soutien individuel et pratique.

*** Kirsten Scheuer** è una nutrizionista qualificata e da molti anni offre supporto individuale e pratico.

Mangelernährung vermeiden

Schauen wir uns die vegane Ernährung an, stechen auch hier primär die Vorteile ins Auge. Die Arachidonsäure fällt weg, weil tierische Produkte auf dem Speiseplan fehlen. Der zweite gute Aspekt ist der hohe Anteil an Nahrungsfasern dank den vielen pflanzlichen Produkten. Wir haben also ein gesundes Mikrobiom und dadurch weniger entzündliche Prozesse. Auch der Einfluss auf den Insulinspiegel und den Blutzuckerspiegel ist bei der veganen Ernährung positiv zu bewerten. Dafür besteht ein erhöhtes Risiko für eine Mangelernährung, wenn wir nicht genügend Nährstoffe zu uns nehmen. Weiter müssen wir mit einem höheren Mineralstoffverlust rechnen, da Nahrungsfasern einen Teil der Mineralstoffe im Darm binden und sie dadurch dem Körper nicht zur Verfügung stehen. Bei der veganen Ernährungsweise muss man also sehr viel genauer schauen und sehr viel bewusster wählen, was man isst.

Ersatzprodukte – nicht immer eine Alternative

Der grösste limitierende Faktor einer veganen Ernährung ist das Vitamin B12, das wir für die Blutbildung brauchen. Dieses bekommt der Körper vorwiegend über tierische Nahrungsmittel. Das

heisst, Vitamin B12 muss dringend supplementiert werden. Der zweitgrösste Faktor ist das Protein. Fallen Fleisch und Fisch, aber eben auch Milchprodukte und Eier als Proteinlieferanten weg, müssen andere Quellen gesucht werden. Diese gilt es, geschickt über den Tag verteilt zu kombinieren, da der Körper die benötigte Tagesmenge nicht auf einmal aufnehmen kann. Bei der veganen Ernährung braucht es also Ersatzprodukte. Das kann in natürlicher Form sein, zum Beispiel durch eine grosse Menge an Hülsenfrüchten, in Kombination mit Nüssen und Samen. Auch Sojaprodukte und Vollkorngetreide sind gute Alternativen. Im Handel gibt es auch Fertigprodukte, zum Beispiel aus Algen oder auf Erbsenbasis. Bei diesen sollten die Nährwertangaben genau angeschaut werden, um herauszufinden, ob sie tatsächlich eine alternative Proteinquelle darstellen. Nehmen wir zum Beispiel die Milchersatzprodukte. Ein Milchprodukt enthält rund 4 Gramm Protein pro Deziliter. In einer Mandel-, Hafer- oder Kokosmilch sind es zwischen 0,4 und 0,8 Gramm. Diese Produkte mögen hinsichtlich des Geschmacks eine Alternative zu Milch sein, nicht aber, was Protein, Kalzium oder Vitamin D anbelangt.

Ohne Know-how geht es nicht

Wenn wir von Nährstoffen reden, sind auch die Mineralstoffe zu erwähnen, also Eisen, Zink, Jod und Selen. Auch Vitamin D3 sollte supplementiert werden. Für die Omega-3-Fettsäuren, die ja vor allem in Fisch enthalten sind, müsste man ebenfalls Alternativen suchen. Möglichkeiten sind Leinsamen oder Leinöl, aber auch das Camelinaöl (Leindotteröl) oder Chia-Samen, Baumnüsse, Rapsöl, Hanfsamen und Hanföl. Es gibt Produkte, mit denen der Bedarf gedeckt werden kann, aber der Einsatz benötigt ein gewisses Know-how. Bei Nüssen beispielsweise muss man vorsichtig sein, da die meisten Linolsäure, also Omega-6-Fettsäuren, enthalten. Ein Zuviel davon verdrängt die guten Omega-3-Fettsäuren. Dadurch lässt sich nicht mehr von deren entzündungshemmenden Wirkung profitieren. Als Fazit kann man sagen, dass eine vegane Ernährungsweise mit einer rheumatischen Erkrankung vereinbar ist, wenn sie gut geplant und durchdacht wird. Ich würde aber eine enge Begleitung vorschlagen, zumindest in der ersten Zeit, bis eine gewisse Sicherheit da ist. Beim Schweizerischen Verband für Ernährungsberatung gibt es verschie-

dene Fachpersonen, die auf eine vegane Ernährungsweise spezialisiert sind. Auch bei der Umstellung auf eine vegetarische Ernährung empfehle ich den Rat einer Fachkraft einzuholen. Die Umstellung wird dadurch nicht nur einfacher, sondern man erspart sich auch viel Frust, weil man bei der Internetrecherche oft vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sieht. Das Vorhaben sollte zudem unbedingt mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt besprochen werden. Ein gutes Ergebnis erzielt man in der Regel, wenn man als Dreiergespann zwischen Patientin/Patient, Ärztin/Arzt und Ernährungstherapeutin/Ernährungstherapeut zusammenarbeitet. Das wäre der ideale Weg. Denn eine Ernährungsumstellung kann viele positive Effekte haben, sollte die medikamentöse Therapie aber niemals ersetzen. |

fibres alimentaires, dont nous savons aujourd’hui que notre microbiote se nourrit. Une flore intestinale saine, donc un microbiome sain, signifie nettement moins d’inflammations dans le corps et un meilleur système de défense.

Ne pas oublier les protéines

Il faut toutefois bien réfléchir à la manière dont on organise son menu végétarien. Un point important est celui des protéines. En cas de processus inflammatoires, nous estimons les besoins à un gramme par kilogramme de poids corporel, soit environ 60 à 80 grammes de protéines par jour. Pour couvrir cette quantité sans viande, il faudrait surtout manger plus de légumineuses. Celles-ci ont un indice glycémique bas, ce qui signifie que les glucides passent lentement dans le sang. De ce fait, le taux d’insuline augmente également plus lentement, ce qui entraîne une meilleure satiété et, en fin de compte, un meilleur contrôle du poids. Comme il n’est pas rare que les rhuma-

tismes soient liés à un excès de poids, une alimentation sans viande peut également avoir une influence positive sur le poids corporel. À condition de ne pas simplement supprimer la viande pour manger des croissants et des frites. Il est important de composer un menu varié et équilibré. Si celui-ci contient des produits laitiers, des œufs, des légumineuses, des légumes et des fruits, le corps reçoit tout ce dont il a besoin, y compris les vitamines et les minéraux essentiels.

Éviter la malnutrition

Si nous examinons l’alimentation végétalienne, les avantages sont là aussi évidents. L’acide arachidonique disparaît, car les produits d’origine animale sont absents du menu. Le deuxième aspect positif est la teneur élevée en fibres alimentaires grâce aux nombreux produits végétaux. Nous avons donc un microbiome sain et donc moins de processus inflammatoires. L’influence sur le taux d’insuline et le taux de glycémie

est également positive dans le cas d’une alimentation végétalienne. Par contre, il existe un risque accru de malnutrition si nous ne consommons pas suffisamment de nutriments. En outre, nous devons nous attendre à une perte plus importante de minéraux, car les fibres alimentaires lient une partie des minéraux dans l’intestin et ne sont donc pas disponibles pour le corps. Avec le régime végétalien, il faut donc être beaucoup plus attentif et conscient de ce que l’on mange.

Produits de substitution – pas toujours une alternative

Le plus grand facteur limitant d’une alimentation végétalienne est la vitamine B12, dont nous avons besoin pour la formation du sang. Le corps l’obtient principalement par le biais d’aliments d’origine animale. Cela signifie que la vitamine B12 doit être supplémentée de toute urgence. Le deuxième facteur le plus important, ce sont les protéines. Si la viande et le poisson, mais aussi > p. 18



Prinzipiell braucht es bei einer ausgewogenen vegetarischen Ernährungsweise keine Fleischersatzprodukte aus dem Handel.

En principe, une alimentation végétarienne équilibrée ne nécessite pas de substituts de viande vendus dans le commerce.

In linea di principio, una dieta vegetariana equilibrata non necessita di sostituti della carne.

Hülsenfrüchte sind wichtige Proteinlieferanten und sollten grosszügig in den fleischlosen Speiseplan integriert werden.

Les légumineuses sont d’importantes sources de protéines et devraient être généreusement intégrées dans les menus sans viande.

I legumi sono importanti fonti di proteine e dovrebbero essere integrati generosamente in un’alimentazione priva di carne.





Die Begleitung durch eine Fachperson erleichtert die Umstellung auf eine vegetarische oder vegane Ernährung.
L'accompagnement par un ou une spécialiste facilite le passage à une alimentation végétarienne ou végane.
Il supporto di uno specialista facilita il passaggio a una dieta vegetariana o vegana.

les produits laitiers et les œufs ne sont plus des fournisseurs de protéines, il faut chercher d'autres sources. Il s'agit de les combiner habilement tout au long de la journée, car le corps ne peut pas absorber la quantité journalière nécessaire en une seule fois. Dans l'alimentation végétarienne, il faut donc des produits de substitution. Cela peut être sous forme naturelle, par exemple en consommant une grande quantité de légumineuses, en combinaison avec des noix et des graines. Les produits à base de soja et les céréales complètes sont également de bonnes alternatives. On trouve également dans le commerce des produits prêts à l'emploi, par exemple à base d'algues ou de petits pois. Pour ces derniers, il convient de regarder attentivement les informations nutritionnelles pour savoir s'ils constituent réellement une source alternative de protéines. Prenons par exemple les substituts du lait. Un produit laitier contient environ 4 grammes de protéines par décilitre. Dans un lait d'amande, d'avoine ou de coco, cela représente entre 0,4 et 0,8 gramme. Ces produits peuvent être une alternative au lait en termes de goût,

mais pas en termes de protéines, de calcium ou de vitamine D. Il est donc important de les consommer avec modération.

Sans savoir-faire, rien ne va plus

Lorsque l'on parle de nutriments, il faut également mentionner les minéraux, à savoir le fer, le zinc, l'iode et le sélénium. La vitamine D3 devrait également faire l'objet d'une supplémentation. Pour les acides gras oméga-3, qui sont surtout présents dans le poisson, il faudrait également chercher des alternatives. Les possibilités sont les graines de lin ou l'huile de lin, mais aussi l'huile de caméline, les graines de chia, les noix, l'huile de colza, les graines de chanvre ou l'huile de chanvre. Il existe des produits qui permettent de couvrir les besoins, mais leur utilisation nécessite un certain savoir-faire. Pour les noix par exemple, il faut être prudent, car la plupart contiennent de l'acide linoléique, c'est-à-dire des acides gras oméga-6. En trop grande quantité, ils évincent les bons acides gras oméga-3. On ne peut donc plus profiter de leur effet anti-inflammatoire.

En conclusion, on peut dire qu'une alimentation végétarienne est compatible avec une maladie rhumatismale si elle est bien planifiée et réfléchie. Je proposerais toutefois un accompagnement étroit, au moins dans un premier temps, jusqu'à ce qu'une certaine sécurité soit acquise. Au sein de l'Association suisse de diététique, il existe plusieurs professionnels spécialisés dans l'adoption d'un régime végétarien. Je recommande également de demander conseil à un spécialiste lors du passage à une alimentation végétarienne. Non seulement le changement sera plus facile, mais on s'épargnera aussi beaucoup de frustration, car les arbres cachent souvent la forêt lorsqu'on fait des recherches sur Internet. Le projet doit en outre impérativement être discuté avec le médecin traitant. En règle générale, on obtient de bons résultats quand patient-e, médecin et nutrithérapeute travaillent en trio. Ce serait la voie idéale. Car un changement d'alimentation peut avoir de nombreux effets positifs, mais ne devrait jamais remplacer le traitement médicamenteux. ■

chilogrammo di peso corporeo, cioè circa 60-80 grammi di proteine al giorno. Per coprire questa quantità senza carne, è necessario consumare più legumi. Questi hanno un basso indice glicemico, il che significa che i carboidrati entrano lentamente nel sangue. Ciò significa che il livello di insulina sale più lentamente, il che porta a una maggiore sazietà e, in ultima analisi, a un migliore controllo del peso. Poiché i reumatismi sono non di rado associati all'obesità, una dieta priva di carne può avere un effetto positivo anche sul peso corporeo. A patto che non si salti la carne e si mangino invece croissant e patatine. È importante avere una dieta varia ed equilibrata. Se contiene latticini, uova, legumi, verdura e frutta, l'organismo riceve tutto ciò di cui ha bisogno, comprese le vitamine e i minerali importanti.

Evitare la malnutrizione

Se consideriamo la dieta vegana, anche in questo caso i vantaggi sono soprattutto evidenti. L'acido arachidonico viene eliminato perché mancano i prodotti animali nella dieta. Il secondo aspetto positivo è l'alta percentuale di fibre alimentari grazie ai numerosi prodotti vegetali. Quindi abbiamo un microbioma sano e quindi meno processi infiammatori. Anche l'influenza sul livello di insulina e sulla glicemia è positiva con la dieta vegana. D'altra parte, il rischio di malnutrizione aumenta se non si assumono abbastanza nutrienti. Inoltre, dobbiamo fare i conti con una maggiore perdita di minerali, poiché le fibre alimentari legano una parte dei minerali nell'intestino e non sono quindi disponibili per l'organismo. Con una dieta vegana, bisogna guardare con molta più attenzione e consapevolezza a ciò che si mangia.

Prodotti sostitutivi – non sempre un'alternativa

Il fattore più limitante di una dieta vegana è la vitamina B12, di cui abbiamo bisogno per la formazione del sangue. L'organismo lo ricava principalmente

dagli alimenti di origine animale. Ciò significa che la vitamina B12 deve essere integrata con urgenza. Il secondo fattore più importante sono le proteine. Se la carne e il pesce, ma anche i latticini e le uova, non sono più fonti di proteine, bisogna cercare altre. Questi devono essere sapientemente combinati nel corso della giornata, poiché l'organismo non può assorbire la quantità giornaliera necessaria tutta in una volta. Una dieta vegana necessita quindi di prodotti sostitutivi. Questo può avvenire in forma naturale, ad esempio attraverso una grande quantità di legumi, in combinazione con noci e semi. Anche i prodotti di soia e i cereali integrali sono valide alternative. Sul mercato esistono anche prodotti già pronti, ad esempio a base di alghe o di piselli. In questi casi, è necessario esaminare attentamente le informazioni nutrizionali per verificare se si tratta davvero di una fonte alternativa di proteine. Prendiamo ad esempio i sostituti del latte. Un prodotto lattiero-caseario contiene circa 4 grammi di proteine per decilitro. In un latte di mandorla, di avena o di cocco è compreso tra 0,4 e 0,8 grammi. Questi prodotti possono essere un'alternativa al latte in termini di gusto, ma non in termini di proteine, calcio o vitamina D.

Non funziona senza know-how

Quando si parla di sostanze nutritive, occorre menzionare anche i minerali, ossia ferro, zinco, iodio e selenio. È opportuno integrare anche la vitamina D3. Anche per gli acidi grassi omega-3, che si trovano principalmente nel pesce, è necessario cercare delle alternative. Le possibilità sono i semi di lino o l'olio di lino, ma anche l'olio di camelina o i semi di chia, le noci, l'olio di colza, i semi di canapa, l'olio di canapa. Esistono prodotti con cui è possibile soddisfare questa esigenza, ma il loro utilizzo richiede un certo know-how. Con le noci, ad esempio, bisogna fare attenzione perché la maggior parte di esse contiene acido linoleico, ovvero acidi grassi omega-6. Una quantità eccessiva di

questi acidi grassi esclude gli acidi grassi omega-3 buoni. Ciò significa che non è più possibile beneficiare del loro effetto antinfiammatorio. In conclusione, una dieta vegana è compatibile con una malattia reumatica se ben pianificata e ponderata. Tuttavia, suggerirei un accompagnamento ravvicinato, almeno nei primi tempi, finché non si raggiunge una certa sicurezza. L'Associazione svizzera per la consulenza nutrizionale ha diversi esperti specializzati in dieta vegana. Raccomando inoltre di chiedere il parere di uno specialista quando si passa a una dieta vegetariana. Questo non solo rende il cambiamento più facile, ma risparmia anche molta frustrazione perché spesso non si riesce a vedere la foresta per gli alberi quando si fa una ricerca su Internet. È inoltre importante discutere il piano con il medico curante. Un buon risultato si ottiene di solito quando il paziente, il medico e il terapeuta della nutrizione lavorano insieme come un team di tre persone. Questo sarebbe il modo ideale. Un cambiamento nella dieta può avere molti effetti positivi, ma non dovrebbe mai sostituire la terapia farmacologica. ■

Die Broschüre «Genuss mit Wirkung» (D 431) vermittelt zentrale Grundkenntnisse einer entzündungshemmenden Ernährung.

La brochure «L'impact de l'alimentation» (F 431) fournit les connaissances de base essentielles sur l'alimentation anti-inflammatoire.

L'opuscolo «Gusto e salute» (It 431) offre le conoscenze di base su un'alimentazione antinfiammatoria.





Rezept

Stroganoff mit Pilzen (für 4 Personen)

250 g Seitan oder Tofu
 100 g braune Champignons
 100 g Shiitake-Pilze
 100 g Austernpilze
 2 rote Peperoni
 2 Essiggurken
 1 kleine Zwiebel
 2 EL Olivenöl
 1 Schuss Cognac
 4 TL Paprika, edelsüss
 2 Msp. Chilipulver
 2 dl Rotwein
 2 dl Gemüsebouillon
 2 dl vegane Saucencreme
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 ½ Bund Schnittlauch
 4 EL vegane Schlagcreme oder veganer Frischkäse

Das Seitan oder den Tofu in sehr dünne Streifen schneiden oder hobeln. Die Pilze putzen und vierteln. Bei den Shiitake-Pilzen die zähen Stiele entfernen. Peperoni und Essiggurken in Streifen schneiden, die Zwiebel fein hacken.

Das Öl erhitzen, das Seitan oder den Tofu und die Pilze darin nacheinander portionsweise kräftig anbraten. Anschliessend das angebratene Seitan und die angebratenen Pilze zusammen in die Pfanne geben, mit Cognac ablöschen und kurz köcheln lassen, bis der Cognac eingekocht ist. Peperoni, Essiggurken und Zwiebeln beifügen und mitdünsten. Dann mit Paprika und

Chilipulver würzen und mit dem Rotwein ablöschen. Die Flüssigkeit während 5 Minuten etwas einkochen lassen.

Die Bouillon und die vegane Saucencreme dazugeben und zur gewünschten Konsistenz einkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Schnittlauch fein hacken und mit einem Klecks veganer Schlagcreme oder veganem Frischkäse auf dem Stroganoff anrichten. Dazu passen Rösti, Naturreis oder feine Nudeln. ■

Recette

Stroganoff aux champignons (4 portions)

250 g de seitan ou de tofu
 100 g de champignons de Paris bruns
 100 g de champignons shiitake
 100 g de pleurotes
 2 poivrons rouges
 2 cornichons
 1 petit oignon
 2 cs d'huile d'olive
 1 trait de cognac
 4 cc de paprika doux
 2 pointes de couteau de piment en poudre
 2 dl de vin rouge
 2 dl de bouillon de légumes
 2 dl de crème pour sauce végane
 sel, poivre du moulin
 ½ bouquet de ciboulette
 4 cs de crème fouettée végane ou de fromage frais végane

Couper le seitan en très fines lamelles ou le râper en copeaux. Nettoyer les champignons et les couper en quatre. Retirer les tiges coriaces des champignons shiitake. Couper les poivrons et les cornichons en lanières, hacher finement l'oignon.

Faire chauffer l'huile et y saisir à feu vif le seitan et les champignons par portions successives. Mettre ensuite le seitan et les champignons dans la poêle, déglacer avec le cognac et laisser mijoter brièvement jusqu'à ce que le cognac ait réduit. Ajouter les poivrons, les cornichons et les oignons et faire revenir le tout. Assaisonner ensuite avec le paprika et le piment en poudre et déglacer avec le vin rouge. Laisser réduire le liquide pendant 5 minutes.

Ajouter le bouillon et la crème pour sauce végane et faire réduire jusqu'à la consistance souhaitée, saler et poivrer.

Hacher finement la ciboulette et la disposer sur le stroganoff avec un peu de crème fouettée végane ou de fromage frais végane. Servir avec des rösti, du riz nature ou des pâtes fines. ■

Gewinnen Sie ein Hittl-Kochbuch

Die Rheumaliga Schweiz und Hittl verlosen fünf Exemplare des Kochbuches «Meat the Green» auf Deutsch. Schreiben Sie ein E-Mail mit dem Betreff «Kochbuch» an info@rheumaliga.ch oder senden Sie eine Postkarte mit dem Vermerk «Kochbuch» an Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich.

Gagnez un livre de cuisine Hittl

La Ligue suisse contre le rhumatisme et Hittl tirent au sort cinq exemplaires du livre de cuisine «Meat the green» en français. Envoyez un e-mail avec l'objet «livre de cuisine» à info@rheumaliga.ch ou une carte postale avec la mention «livre de cuisine» à la Ligue suisse contre le rhumatisme, Josefstrasse 92, 8005 Zurich.



125 Jahre vegetarisch

1898 als «Vegetarierheim» in Zürich gegründet, ist Hittl laut «Guinness World Records» das älteste vegetarische Restaurant der Welt. In einer Zeit, in der Fleisch als Statussymbol galt, hatten es Vegetarierinnen und Vegetarier nicht leicht. Sie waren als «Grasfresser» verschrien und das Restaurant wurde als «Wurzelbunker» bezeichnet. 1903 übernahm Ambrosius Hittl, ein ehemaliger Schneidergeselle aus Deutschland, die Geschäftsleitung des Lokals. Hittl, bei dem zwei Jahre zuvor Rheuma diagnostiziert worden war, war damals Stammgast an der Sihlstrasse 28. Auf Anraten seines Arztes hatte er seine Ernährung umgestellt und so seine Beschwerden in den Griff bekommen. Heute wird das Ur-Zürcher Unternehmen bereits in vierter Generation durch Rolf Hittl als Inhaber und Coach geführt: mit gesundem Genuss, gastronomischer Leidenschaft und in Verantwortung gegenüber Mensch, Tier und Natur. www.hittl.ch

125 ans de végétarisme

Fondé en 1898 à Zurich en tant que «foyer pour végétariens», le restaurant Hittl est, selon le «Guinness World Records», le plus ancien restaurant végétarien du monde. A une époque où la viande était considérée comme un symbole de statut social, les végétariens n'avaient pas la vie facile. Ils avaient la réputation d'être des «mangeurs d'herbe» et le restaurant était qualifié de «bunker de racines». En 1903, Ambrosius Hittl, un ancien compagnon tailleur venu d'Allemagne, a repris la direction de l'établissement. Hittl, chez qui on avait diagnostiqué des rhumatismes deux ans plus tôt, était alors un habitué de la Sihlstrasse 28. Sur les conseils de son médecin, il avait changé son alimentation et avait ainsi réussi à maîtriser ses troubles. Aujourd'hui, cette entreprise traditionnelle zurichoise est dirigée par la quatrième génération en la personne de Rolf Hittl, propriétaire et coach: avec un plaisir sain, une passion gastronomique et une responsabilité envers l'homme, l'animal et la nature. www.hittl.ch



Ergonomie

Soulager ses articulations lorsque l'on cuisine

En cuisine, de nombreuses étapes de travail exigent de la force et placent les articulations dans des positions extrêmes. Natalie Georgiadis, ergothérapeute de la Ligue suisse contre le rhumatisme, donne des conseils sur la manière d'effectuer les gestes quotidiens de manière moins douloureuse et plus douce. Texte: Natalie Georgiadis

Ergonomie

Gelenke beim Kochen entlasten

Viele Arbeitsschritte in der Küche verlangen Kraft und extreme Gelenkstellungen. Natalie Georgiadis, Ergotherapeutin der Rheumaliga Schweiz, gibt Tipps, wie sich alltägliche Handgriffe schmerzfreier und schonender ausführen lassen. Text: Natalie Georgiadis

Wir verbringen täglich viel Zeit in der Küche. Dabei meistert unser Körper zahlreiche anstrengende Tätigkeiten. Kleine Deckel müssen aufgedreht, hartes Gemüse muss geschnitten und schwere Pfannen müssen umhergetragen werden. Oft nehmen die Gelenke Extremstellungen ein und sind hohen Kräfteinwirkungen ausgesetzt. Einige Tätigkeiten

erfordern auch, dass dieselbe Bewegung häufig wiederholt wird, etwa beim Gemüserüsten. Es gibt aber verschiedene Tricks und Hilfsmittel, die helfen, die Gelenke in eine vorteilhafte Stellung zu bringen, Kraft zu sparen und dadurch Schmerzen zu verringern sowie Bewegungseinschränkungen zu kompensieren.

Ergonomia

Alleggerire le articolazioni mentre si cucina

Molte operazioni in cucina richiedono forza e posizioni articolari estreme. Natalie Georgiadis, ergoterapeuta della Lega svizzera contro il reumatismo, dà consigli su come svolgere le manovre nella vita di tutti i giorni in modo più delicato e con meno dolori.

Testo: Natalie Georgiadis

Nous passons chaque jour beaucoup de temps dans la cuisine. Notre corps y effectue de nombreuses activités éprouvantes. Il faut ouvrir de petits couvercles, couper des légumes durs ou déplacer de lourdes poêles. Souvent, les articulations sont placées des positions extrêmes et soumises à des forces importantes. Certaines activités nécessitent également de répéter souvent le même mouvement, comme lorsque l'on prépare des légumes. Il existe toutefois différents moyens auxiliaires et astuces qui aident à placer les articulations dans une position avantageuse, à économiser de la force et donc à réduire les douleurs et à compenser les restrictions de la mobilité.

Passiamo molto tempo in cucina ogni giorno. E il nostro corpo è chiamato ad affrontare numerose attività faticose. È necessario aprire piccoli coperchi, tagliare verdure dure o spostare pentole pesanti. Le articolazioni assumono spesso posizioni estreme e sono esposte a forze elevate. Alcune attività richiedono anche la ripetizione frequente dello stesso movimento, come ad esempio la preparazione delle verdure. Tuttavia, esistono diversi trucchi e mezzi ausiliari che aiutano a portare le articolazioni in una posizione favorevole, risparmiare forza e quindi ridurre il dolore e compensare i movimenti limitati.

Schneiden/Couper/Tagliare

Schneiden und Rüsten zählen zu den häufigsten Arbeiten in der Küche. Beobachtet man die Hände während des Schneidevorgangs, fällt auf, dass sowohl Handgelenk wie auch Finger zum Halten des Messers abgewinkelt werden müssen. In dieser Position wird das Messer zum eigentlichen Schneiden dann auch noch mit viel Wiederholung hoch und runter bewegt. Wer Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen in den Fingern oder Handgelenken hat, kann dabei rasch an seine Grenzen stossen. Ein ergonomisch geformtes Messer mit abgewinkeltem Griff hilft, dass die Gelenke während des Schneidens gerade gehalten werden können. Die Schneidebewegung erfolgt dabei durch eine Sägebewegung, was sich zu Beginn oft ungewohnt anfühlt. Mit etwas Übung wird die neue Bewegung immer schneller und geschickter und die Gelenke werden entlastet und Schmerzen verringert. Gut geschliffene Messer und Schäler erleichtern die Tätigkeit zusätzlich.

Couper et parer les aliments font partie des tâches les plus courantes dans la cuisine. Quand on observe les mains pendant la coupe, on remarque qu'il faut plier le poignet et les doigts pour tenir le couteau. Dans cette position, le couteau est ensuite déplacé de manière répétée de haut en bas pour la coupe proprement dite. Les personnes qui ont une

mobilité réduite ou des douleurs dans les doigts ou les poignets peuvent être rapidement confrontées à leurs limites. Un couteau ergonomique avec un manche coudé aide à maintenir les articulations droites pendant la coupe. Le mouvement de coupe s'effectue alors comme un mouvement de scie, ce qui est souvent inhabituel au début. Avec un peu de pratique, le nouveau mouvement devient de plus en plus rapide et habile, et les articulations sont soulagées et les douleurs réduites. Des couteaux et des éplucheurs bien aiguisés facilitent encore davantage la tâche.

Tagliare e preparare sono tra le attività più comuni in cucina. Se si osservano le mani durante il processo di taglio, si nota che sia il polso che le dita devono essere piegati per tenere il coltello. In questa posizione, il coltello viene poi spostato su e giù con molte ripetizioni, per il taglio vero e proprio. Chi ha limitazioni di movimento o dolori alle dita o ai polsi può raggiungere rapidamente i propri limiti. Un coltello dalla forma ergonomica con il manico angolato aiuta a mantenere le articolazioni dritte durante il taglio. L'atto del tagliare avviene in questo caso attraverso un movimento a sega, che spesso all'inizio risulta poco familiare. Con un po' di pratica, il nuovo movimento diventa più veloce e spedito, mentre le articolazioni si alleggeriscono e il dolore si riduce. Coltelli e sbucciatori ben affilati rendono il lavoro ancora più facile.

Küchenmesser 20 cm, ohne Wellenschliff
Couteau de cuisine 20 cm, lame non-dentelée/Coltello da cucina 20 cm, lama liscia
Art.-Nr./n° d'art./n. art. 6103, CHF 43.50



Drehverschlüsse öffnen
Ouvrir les couvercles à vis
Aprire tappi a vite

Viele Lebensmittel sind in Behälter mit Schraubverschlüssen eingepackt. Um diese zu öffnen, müssen die Finger den Deckel eng umschliessen und stark festhalten, damit mit viel Kraft der Deckel aufgedreht werden kann. Insbesondere das Festhalten von kleinen Deckeln stellt für die Finger eine hohe Belastung dar, weil sich die Fingergelenke stark biegen müssen. Aber auch sehr grosse Verschlüsse können vor allem für das Daumengrundgelenk eine Herausforderung darstellen.

Der Antirutsch-Öffner passt sich der Grösse des Deckels individuell an. Dank der grösseren Kontaktfläche muss der Deckel nicht mehr mit den Fingern umschlossen werden. Dank der Antirutsch-Beschichtung lässt sich der Drehverschluss mit der flachen Hand kraftsparend öffnen.

Zum Schutz des Handgelenks empfiehlt es sich, die Drehbewegung aus dem

ganzen Arm heraus zu machen und das Handgelenk dabei möglichst in einer geraden Stellung zu belassen.

De nombreux aliments sont conditionnés dans des récipients dotés de couvercles à vis. Pour les ouvrir, il faut saisir le couvercle avec les doigts et le tenir fermement afin de pouvoir le dévisser avec beaucoup de force. Tenir les petits couvercles, en particulier, sollicite beaucoup les doigts car les articulations doivent se plier fortement. Mais les très gros couvercles peuvent aussi représenter un défi, surtout pour l'articulation située à la base du pouce.

L'ouvre-bocal antidérapant s'adapte individuellement à la taille du couvercle. Grâce à la plus grande surface de contact, il n'est plus nécessaire de saisir le couvercle avec les doigts. Et grâce au revêtement antidérapant, le couvercle peut être ouvert avec le plat de la main,

einstellen und halten diesen sicher fest. Der Edelstahlgriff kann dann mit lockerem Faustgriff umschlossen werden und durch die entstehende Hebelwirkung braucht es deutlich weniger Kraft, den



Antirutsch-Öffner gross
 Ouvre-bocal antidérapant grand
 Apricoperchi antiscivolo grande
 Art.-Nr./n° d'art./n. art. 6302 A, CHF 10.60

ce qui permet d'économiser des forces. Pour protéger le poignet, il est recommandé d'effectuer le mouvement de rotation avec l'ensemble du bras, en laissant si possible le poignet dans une position droite.

Molti alimenti sono confezionati in contenitori con tappi a vite. Per aprirli, le

Drehverschluss zu öffnen. Zudem wird die Bewegung automatisch aus dem ganzen Arm ausgeführt, wobei die Kraft aus den grossen Gelenken kommt, während Finger und Handgelenke in einer stabilen Position bleiben können.

L'ouvre-couvercle à vis offre un autre moyen d'ouvrir des couvercles de différentes tailles. Ses mâchoires dentelées peuvent être réglées à la taille souhaitée et maintiennent fermement le couvercle. On peut alors saisir la poignée en acier inoxydable sans serrer le poing et, grâce à l'effet de levier, ouvrir le bouchon à vis avec nettement moins de force. De plus, le mouvement est automatiquement

Schraubdeckelöffner
 Ouvre-couvercle à vis
 Apricoperchi a vite
 Art.-Nr./n° d'art./n. art. 7003, CHF 26.90



dita devono posizionarsi bene attorno al coperchio e tenerlo fermo in modo da poterlo aprire con molta forza. In particolare, tenere fermi dei coperchi piccoli mette a dura prova le dita, perché le loro articolazioni devono piegarsi molto. Ma anche i tappi molto grandi possono rappresentare una sfida, soprattutto per l'articolazione metacarpofalangea del pollice.

L'apricoperchi antiscivolo si adatta individualmente alle dimensioni del coperchio. Grazie alla maggiore superficie di contatto, non è più necessario posizionare le dita attorno al coperchio. Grazie al rivestimento antiscivolo, il tappo a vite può essere aperto con il palmo della mano, risparmiando forza.

Per proteggere il polso, si consiglia di eseguire il movimento di torsione coinvolgendo tutto il braccio e, se possibile, mantenendo il polso in posizione diritta.

effectué par l'ensemble du bras, la force provenant des grandes articulations, pendant que les doigts et les poignets restent dans une position stable.

Un'altra opzione per aprire tappi di diverse dimensioni è l'apricoperchi. Le ganasce dentellate possono essere regolate in base alle dimensioni del coperchio desiderato e lo trattengono saldamente. L'impugnatura in acciaio inossidabile può essere afferrata con una presa più lenta e, grazie all'effetto leva che ne deriva, è necessaria una forza significativamente inferiore per aprire il tappo a vite. Inoltre, il movimento viene eseguito automaticamente dall'intero braccio, con la forza proveniente dalle grandi articolazioni, mentre le dita e i polsi possono rimanere in posizione stabile.

Heben von schweren Pfannen
Soulever des poêles lourdes
Sollever pentole pesanti

Pfannen gefüllt mit Wasser und Lebensmitteln erreichen rasch ein hohes Gewicht. Hat eine Pfanne zwei Haltegriffe, kann die Last während des Tragens auf mehrere und vor allem grosse Gelenke verteilt werden. Ein mobiler Griff ermöglicht, Pfannen rasch mit einem zweiten Haltegriff zu versehen. Er kann auf allen Pfannen verwendet werden und ist leicht anzubringen. Wann immer möglich, sollten Pfannen aber abgestellt werden. Beispielsweise auch während dem Abwaschen und Abtrocknen.

Les poêles remplies d'eau et d'aliments deviennent vite lourdes. Si une poêle a deux poignées, la charge peut être répartie sur plusieurs articulations, et surtout sur de grandes articulations, quand on la porte. Une poignée mobile permet de doter rapidement les poêles d'une deuxième poignée. Elle peut être utilisée sur toutes les poêles et est facile à fixer.

Cependant, il vaut mieux poser les poêles dans la mesure du possible, par exemple lorsqu'on les lave ou qu'on les essuie.

Le pentole piene d'acqua e di cibo raggiungono rapidamente un peso elevato. Se una pentola ha due manici, il carico può essere distribuito su più articolazioni, soprattutto quelle più grandi, durante il trasporto. Un manico mobile consente di dotare rapidamente le pentole di un secondo manico. Può essere utilizzato su tutte le pentole ed è facile da applicare.

Tuttavia, quando è possibile, le pentole devono essere posate. Ad esempio, anche durante il lavaggio e l'asciugatura.



Pfannengriff
 Poignée de casserole
 Manico per casseruole
 Art.-Nr./n° d'art./n. art. 6801, CHF 12.90

Kontakt / Contact / Contatto

Alle erwähnten Hilfsmittel sowie noch viele mehr finden Sie in unserem Webshop (www.rheumaliga-shop.ch) oder im kostenlosen Katalog «Hilfsmittel 2023/24». Für Fragen, Beratungen und Bestellungen erreichen Sie das Alltagshilfen-Team unter 044 487 40 10 oder info@rheumaliga.ch.

Vous trouverez tous les moyens auxiliaires mentionnés et bien d'autres encore dans notre boutique en ligne (www.rheumaliga-shop.ch) ou dans le catalogue gratuit « Moyens auxiliaires

2023/24 ». Pour toute question, conseil ou commande, vous pouvez joindre l'équipe responsable des moyens auxiliaires au 044 487 40 10 ou à l'adresse info@rheumaliga.ch.

Potete trovare tutti i mezzi ausiliari citati e molti altri nel nostro shop online (www.rheumaliga-shop.ch) o nel catalogo gratuito «Mezzi ausiliari 2023/24». Per domande, consigli e ordini è possibile contattare il team Mezzi ausiliari al numero 044 487 40 10 o all'indirizzo info@rheumaliga.ch.

Arbeitsplatzeinrichtung und Küchenwerkzeug
Aménagement du poste de travail et ustensiles de cuisine
Allestimento della postazione di lavoro e strumenti in cucina



Auch die Einrichtung des Arbeitsplatzes und die Wahl der Küchenwerkzeuge können entscheidend sein. Die optimale Arbeitshöhe wird erreicht, wenn Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden. Längere Rüstarbeiten können zur Abwechslung und Entlastung gut auch im Sitzen ausgeführt werden. Schneidebretter sollten während dem Arbeiten sicher auf dem Tisch oder der Küchentheke halten. Eine rutschfeste Unterlage hilft hier. Auch beim Öffnen von Verschlüssen oder beim Rühren von festeren Konsistenzen kann eine rutsch-

festen Unterlage helfen, um Kraft in der Haltehand einzusparen.

L'aménagement du poste de travail et le choix des ustensiles de cuisine peuvent également être déterminants. La hauteur de travail optimale est atteinte lorsque le haut du bras et l'avant-bras forment un angle droit. Si les travaux de préparation des aliments sont longs, on peut aussi les effectuer en position assise pour changer de position et se soulager. Les planches à découper doivent être maintenues bien en place sur la table ou

Achten Sie auf die Verwendung von leichten Küchengeräten. Grosse Schneidebretter aus Holz erreichen rasch ein hohes Gewicht. Das Schneidebrett muss dann meist einhändig gehalten werden, um das Schnittgut in eine Schüssel zu bringen. Die Rüstmatte aus unserem Sortiment ist lediglich 36 g schwer. Durch das biegsame Material ist es zudem möglich, das Schnittgut beidhändig in die Schüssel gleiten zu lassen.

assortiment ne pèse que 36 g. Grâce à un matériau flexible, il est en outre possible de faire glisser les aliments coupés dans le saladier avec les deux mains.

Assicurarsi di utilizzare utensili da cucina leggeri. I taglieri in legno di grandi dimensioni raggiungono rapidamente un peso elevato. In genere, il tagliere deve essere tenuto con una sola mano per poter mettere il materiale tagliato in una ciotola. Il tagliere flessibile del nostro assortimento pesa solo 36 g. Il materiale flessibile consente inoltre di far scorrere il materiale tagliato nella ciotola con entrambe le mani.

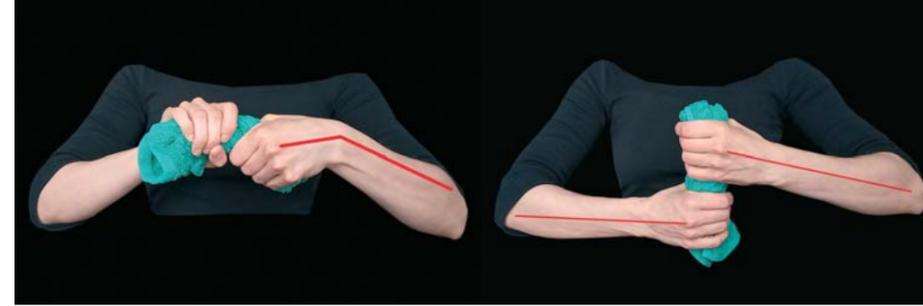
Veillez à utiliser des ustensiles de cuisine légers. Les grandes planches à découper en bois peuvent rapidement devenir lourdes. Il faut alors généralement tenir la planche à découper à une main pour déposer les aliments coupés dans un saladier. Le tapis à découper de notre

le comptoir de la cuisine pendant la coupe. Pour cela, on peut s'aider d'un support antidérapant. Celui-ci peut également s'avérer utile pour ouvrir des couvercles ou mélanger des préparations assez fermes, afin d'économiser la force de la main qui les tient.

Anche l'allestimento della postazione di lavoro e la scelta degli utensili in cucina possono essere determinanti. L'altezza di lavoro ottimale si ottiene quando il braccio superiore e quello inferiore formano un angolo retto. Le fasi di preparazione più lunghe possono essere eseguite anche da seduti, per variare e alleggerire il lavoro.

I taglieri devono essere tenuti saldamente sul tavolo o sul bancone della cucina mentre si lavora. In questo caso è utile una base antiscivolo. Quest'ultima può servire anche quando si aprono i tappi o si mescolano consistenze più solide per risparmiare forza alla mano di tenuta.

Rüstmatte/Planche à découper souple/
 Tagliere flessibile
 Art.-Nr./n° d'art./n. art. 8006, CHF 17.50



Lappen auswringen/Essorer le linge/Strizzare stracci

Der Abwasch fordert unsere Finger und Handgelenke nochmals. Beim herkömmlichen Auswringen des Lappens muss das Handgelenk in seiner Achse abgelenkt werden. Zum Schutz des Handgelenkes und zur Verringerung von Schmerzen ist es empfehlenswert, beim Aufwenden von viel Kraft ein starkes Abknicken zu vermeiden. Dazu muss man sich eine neue Technik für das Auswringen angewöhnen. Es empfiehlt sich, den Lappen senkrecht und beide Hände so zu halten, dass Daumen und Zeigefinger nach oben zeigen. In dieser Haltung werden die Handgelenke achsengerecht belastet.

Quand on fait la vaisselle, on sollicite encore une fois ses doigts et ses poignets. Pour essorer le linge de manière classique, il faut plier le poignet dans son axe. Pour protéger le poignet et réduire les douleurs, il est conseillé d'éviter une forte flexion lors de l'application d'une force importante. Pour cela, il faut adopter une nouvelle technique d'essorage. Il est recommandé de tenir le linge verticalement avec les deux mains de manière à ce que le pouce et l'index soient dirigés vers le haut. Dans cette position, les poignets sont sollicités dans l'axe.

Lavare i piatti mette di nuovo alla prova le nostre dita e i nostri polsi. Quando si strizza il panno nel modo convenzionale, il polso deve essere piegato lungo il suo asse. Per proteggere il polso e ridurre il dolore, è consigliabile evitare di piegarlo bruscamente quando si applica molta forza. Per farlo, è necessario abituarsi a strizzare con una tecnica nuova. Si consiglia di tenere il panno in verticale e con entrambe le mani in modo che il pollice e l'indice siano rivolti verso l'alto. In questa posizione, i polsi sono caricati in asse.

Als Alternative kann der Lappen auch mit der Spültuchpresse ausgewrungen werden. Dabei entfällt jegliches Greifen und Drehen des Lappens. Der grosse Kolben wird mit beiden Händen und der Kraft aus beiden Armen nach unten gedrückt und so das Wasser ausgepresst.

Une autre solution consiste à essorer le linge à l'aide d'une presse à linge. Il n'est alors plus nécessaire de saisir et de tourner le linge. Le grand piston est poussé vers le bas avec les deux mains et la force des deux bras pour extraire l'eau.

In alternativa, il panno può essere strizzato con lo spremi-straccio. Così si elimina la necessità di afferrare e girare il panno. Il grande stantuffo viene premuto verso il basso con entrambe le mani e la forza di tutte le braccia, spremendo fuori l'acqua.



Spültuchpresse/Presse à linge/
 Spremi-straccio
 Art.-Nr./n° d'art./n. art. 5115, CHF 49.20

Leben mit RA

«Den eigenen Weg zu finden ist hart, aber es lohnt sich»

Monatlang wusste Loredana Fabiani nicht, woher die Schmerzen in ihrem ganzen Körper kommen. Die Diagnose Rheuma war Erleichterung und Schock zugleich. Heute kann sie mit wenig Medikamenten und einer angepassten Ernährung ihren Leidenschaften wieder nachgehen.

Text: Simone Fankhauser, Fotos: Susanne Seiler

Das Jahr 2017 hätte nicht besser laufen können für Loredana Fabiani. Mit 30 Jahren arbeitete sie als Leitung Buchhaltung bei einem Blumengrosshandel. Nebenbei eröffnete sie erfolgreich eine Paintball-Halle, trieb viel Sport und war frisch verliebt. Alles schien perfekt. Bis zu diesem Morgen im Dezember, an dem sich ihr Körper anfühlte, als wäre sie einen Marathon gelaufen. «Ich dachte, ich werde krank und das sind Gliederschmerzen», erinnert sich die heute 35-Jährige. Doch die Tage vergingen, ohne dass sich die Beschwerden besserten. Aufgrund der stark erhöhten Entzündungswerte vermutete der Hausarzt eine nicht ausgeheilte Erkältung als Ursache. Er verschrieb seiner Patientin Schmerz- und starke Erkältungsmittel. Aber der muskelkaterartige Schmerz blieb. «Dieser Zustand raubte mir viel Energie. Ich wusste nicht, was mit mir los war. Ich war dünnhäutig und weinte jeden Tag vor Schmerz.» Irgendwann überwies ihr Hausarzt sie an einen Rheumatologen. Statt einer Diagnose erhielt sie Kortison, was ihr Leiden

tatsächlich linderte. Aber sie fühlte sich nicht wohl, weder mit dem Arzt noch mit dem Medikament. Beim Versuch, die Dosis zu reduzieren, kamen die Beschwerden zurück.

Auf dem Papier gesund

Ihre grösste Stütze in dieser schwierigen Zeit war ihr Partner. Obwohl sie damals erst drei Monate zusammen waren, blieb er an ihrer Seite. Er knöpfte ihr die Hose zu, wenn sie die Finger nicht biegen konnte. Er schnürte ihr die Schuhbänder und drückte die Zahnpasta aus der Tube. Er war es auch, der seine verzweifelte Freundin zum Hausarzt begleitete und insistierte, sie zur Abklärung ans Universitätsspital Zürich zu überweisen. «Rund 30 Tage später sass ich in der Sprechstunde meines heutigen Rheumatologen. Dieser Wechsel war die beste Entscheidung. Der Arzt versicherte mir, dass wir gemeinsam eine Therapie finden werden, die für mich stimmt.» Die umfangreichen Laboruntersuchungen zeigten jedoch keine Auffälligkeiten. Auf dem Papier war sie ein kerngesunder

Mensch. Aufgrund ihrer Beschwerden vermutete der Facharzt aber eine rheumatoide Arthritis. Die rasch eintretende Wirkung von Methotrexat (MTX) bestätigte diese Vermutung. Etwas später kam der Verdacht auf eine Psoriasis-Arthritis auf, da Loredana Fabiani zusätzlich mit Hautproblemen an den Ellenbogen und hinter dem Ohr kämpfte. «Ich war froh, endlich eine Diagnose zu haben», sagt die passionierte Paintball-Spielerin. «Doch als ich im Internet die Einträge zu Rheuma las, erhielt ich den Eindruck, ich leide an einer Krankheit, die nur alte Menschen betrifft. Mir wurde empfohlen, Nordic Walking oder Wassergymnastik zu machen. Ich dachte, mein Leben sei vorbei». > S. 30



Vivre avec la PR

«Trouver sa voie est difficile, mais cela en vaut la peine»

Pendant des mois, Loredana Fabiani n'a pas su d'où venaient les douleurs qu'elle ressentait dans tout le corps. Le diagnostic de rhumatisme a été à la fois un soulagement et un choc. Aujourd'hui, avec peu de médicaments et une alimentation adaptée, elle peut à nouveau s'adonner à ses passions. Texte: Simone Fankhauser, photos: Susanne Seiler

L'année 2017 n'aurait pas pu mieux se dérouler pour Loredana Fabiani. À 30 ans, elle travaillait en tant que responsable comptable chez un grossiste en fleurs. Parallèlement, elle avait ouvert avec succès une salle de paintball, faisait beaucoup de sport et venait de tomber amoureuse. Tout semblait donc parfait. Jusqu'à ce matin de décembre

Kann wieder lachen und das Leben trotz Kompromissen geniessen: Loredana Fabiani.

Loredana Fabiani peut à nouveau rire et profiter de la vie malgré les compromis.

Riesce a ridere di nuovo e a godersi la vita nonostante i compromessi: Loredana Fabiani.

où elle a eu l'impression que son corps avait couru un marathon. «J'ai pensé que j'étais en train de tomber malade et que c'était de simples douleurs articulaires», se souvient la jeune femme aujourd'hui âgée de 35 ans. Mais les jours passaient sans que les symptômes ne s'améliorent. En raison de paramètres inflammatoires très élevés, le médecin de famille a soupçonné un rhume non guéri d'en être la cause. Il a prescrit à sa patiente des analgésiques et de puissants médicaments contre le rhume. Mais la douleur, semblable à des courbatures, persistait. «Cet état me privait de beaucoup d'énergie. Je ne savais pas ce qui m'arrivait. J'étais à cran et je pleurais de douleur tous les jours.» > p. 31

Vivere con l'artrite reumatoide

«Trovare la propria strada è difficile, ma ne vale la pena»

Per mesi, Loredana Fabiani non capiva da dove provenissero i dolori che sentiva in tutto il corpo. La diagnosi di reumatismo fu un sollievo e uno shock al tempo stesso. Oggi, con pochi medicinali e una dieta adattata, può dedicarsi nuovamente alle sue passioni.

Testo: Simone Fankhauser, Foto: Susanne Seiler

Il 2017 non sarebbe potuto andare meglio per Loredana Fabiani. All'età di 30 anni lavorava come responsabile della contabilità presso un grossista di fiori. Nel frattempo, aveva aperto con successo un centro paintball, praticava

molto sport e si era appena innamorata. Tutto sembrava perfetto. Fino a quella mattina di dicembre, quando il suo corpo ebbe la sensazione di aver corso una maratona. «Pensavo che mi sarei ammalata e mi facevano male gli arti»,

ricorda l'ormai 35enne. Ma i giorni passavano senza alcun miglioramento dei sintomi. A causa dei livelli di infiammazione fortemente aumentati, il medico di famiglia sospettò che la causa fosse un raffreddore non guarito. Prescrisse alla sua paziente antidolorifici e forti rimedi contro il raffreddore. Ma il dolore e l'indolenzimento rimanevano. «Questa condizione mi privò di molte energie. Non sapevo cosa non andasse in me. Ero molto sensibile e piangevo per il dolore ogni giorno.» A un certo punto, il medico di famiglia la indirizzò a un reumatologo. Invece di una diagnosi, le venne somministrato del cortisone, che effettivamente alleviò le sue sofferenze. Ma non si trovava bene, > pag. 33

Dank der Ernährungsumstellung gelingt es der RA-Betroffenen, mit wenig Medikamenten im Alltag schmerzfrei zu sein.

Grâce au changement d'alimentation, cette personne atteinte de PR parvient à ne plus souffrir au quotidien avec peu de médicaments.

Cambiando la propria alimentazione, la persona colpita da AR riesce ad essere libera dal dolore nella vita quotidiana con pochi medicinali.



Lebensqualität trotz Einschränkungen

Fünf Jahre nach dem ersten Schub kann Loredana Fabiani wieder lachen und das Leben geniessen, trotz Kompromissen. Wenn sie mit ihrem Partner Bike-Ferien macht, sitzt sie einen Tag auf dem Sattel und pausiert am Tag darauf. Bei Bedarf holt sie sich auch Unterstützung, zum Beispiel beim Paintballspielen. Wenn es ihr mit steifen, schmerzenden Fingern nicht gelingt, die Gasflasche auf ihren Markierer zu schrauben, übernehmen das ihre Teamkollegen. Den Alltag hat sie sich durch verschiedene Anpassungen vereinfacht: Ein Boxspringbett erleichtert ihr das Aufstehen am Morgen, ein hohes Auto das Ein- und Aussteigen. Ihr wichtigstes Hilfsmittel ist aber der lange Schuhlöffel. Lange Zeit lebte sie gut mit einer Dosis von 25 mg MTX, ergänzt durch das Schmerzmittel Vimovo. Dann wurden die Nebenwirkungen stärker, besonders die Übelkeit. Der Arzt schlug eine Reduktion der Dosis vor. Die Nebenwirkungen verschwanden bei 15 mg, dafür nahmen die Beschwerden wieder zu. Da sie das Medikament nicht wie von ihrem Arzt vorgeschlagen wechseln wollte, begann

sie, andere Lösungen zu suchen. Durch Inputs aus ihrem Umfeld und im Netz wurde Loredana Fabiani auf die Rolle der Ernährung aufmerksam und begann, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Keine Regeln ohne Ausnahmen

Bei ihrem Rheumatologen stiess sie mit dem Vorschlag, ihre Ernährung umzustellen, auf offene Ohren. «Die Ernährungsberaterin, an die er mich überwies, berücksichtigte für meinen Speiseplan nicht nur die Erkrankung, sondern auch die Blutgruppe und die Nationalität», erklärt Fabiani, die italienische Wurzeln hat. Für ihren Körper seien beispielsweise Eier wichtig, obwohl diese entzündungsfördernd seien. Weglassen sollte sie Schweinefleisch, Weizen, Kartoffeln, Zucker und Milchprodukte. Zwei Monate hielt sie sich strikt an die Empfehlungen und war selbst erstaunt über die Wirkung. Innerhalb von einem Monat verschwanden die kortisonbedingten Wassereinlagerungen. Auch die morgendlichen Schmerzen besserten innert kurzer Zeit. Diese Erfolge ermutigten sie weiterzumachen. Heute trinkt sie ihren Kaffee schwarz, isst Dinkelprodukte und

viel Gemüse, hat Kartoffeln durch Süsskartoffeln ersetzt. Kürbiskerne streut sie über fast jedes Menu und auch Baumnüsse und Mandeln baut sie in ihren Speiseplan ein. Zwischendurch gibt es Rindfleisch oder Poulet – und gelegentlich eine Ausnahme: «Wenn ich Stress habe, esse ich auch mal ein Stück Schokolade. Oder im Winter ein Raclette mit Speck.» Die Ernährungsberaterin habe ihr gesagt, wenn es ihr gelänge, 80 Prozent der Empfehlungen umzusetzen, könne sie mit den Medikamenten schmerzfrei leben. Tatsächlich hat Loredana Fabiani im Alltag kaum Schmerzen und das bei 15 mg MTX. Nur wenn ein Schub kommt, machen sich ihre Problemzonen, also die Hände, die Knie oder der Rücken, bemerkbar.

Jungen Menschen Mut machen

«Durch die Krankheit habe ich meinen Körper richtig kennengelernt. Ich kann den akuten vom chronischen Schmerz unterscheiden und entsprechend handeln. Heute weiss ich genau, was mir wichtig ist. Ich muss nicht jeden Tag schmerzfrei sein, aber ich möchte meine Leidenschaften ausleben können», so die Rheumabetroffene. Mit ein paar Ein-

schränkungen gelingt ihr das ganz gut. Beim Nordic Walking oder in der Wassergymnastik trifft man Loredana Fabiani nach wie vor nicht an. Dafür beim Biken, Rennvelofahren, auf dem Rudergerät oder eben beim Paintballspielen. Sie ist sich bewusst, dass sie trotz allem sehr viel Glück hat. Ein liebevoller Partner, der sie unterstützt und respektiert und mit dem sie auch lachen kann. Ein verständnisvoller Arbeitgeber, der ihr die nötige Flexibilität einräumt, die ihre Erkrankung erfordert. Ein offener Arzt, der mit seiner Patientin auf Augenhöhe stets die beste Lösung sucht. Und eine Therapie, die wirkt. Dass dies alles nicht selbstverständlich ist, weiss die Finanz- und Personalverantwortliche. Es ist ihr ein grosses Anliegen, andere Betroffene, insbesondere jüngere Menschen, zu ermutigen, ihren persönlichen Weg zu suchen. Dafür engagiert sie sich im Betroffenenrat der Rheumaliga Schweiz, gibt Medien, angehenden Fachleuten und anderen Betroffenen Einsicht in ihre Erfahrungen und Erkenntnisse. «Ich möchte jungen Menschen mit Rheuma zeigen, dass ihr Leben nicht einfach vorbei ist. Einen eigenen Weg zu finden ist zwar hart, aber es lohnt sich.» |

À un moment donné, son médecin généraliste l'a envoyée chez un rhumatologue. Au lieu d'un diagnostic, elle a reçu de la cortisone, ce qui a effectivement soulagé sa souffrance. Mais elle ne se sentait pas à l'aise, ni avec le médecin ni avec le médicament. Et lorsqu'elle a essayé de réduire la dose, les symptômes sont revenus.

En bonne santé sur le papier

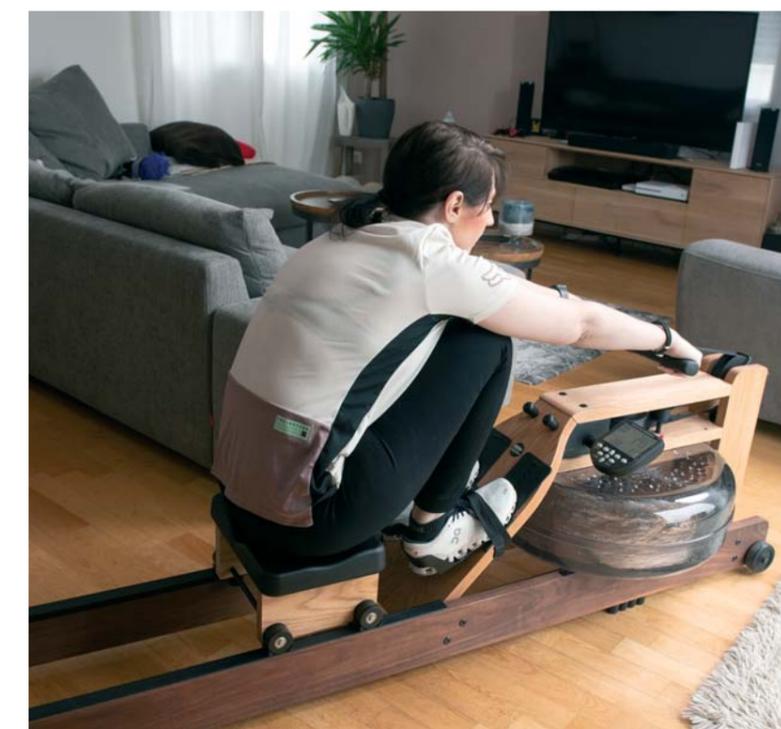
Son plus grand soutien dans cette période difficile a été son partenaire. Ils n'avaient beau être ensemble que depuis trois mois à l'époque, il est resté à ses côtés. Il lui boutonnait son pantalon quand elle ne pouvait pas plier les doigts. Il laçait les lacets de ses chaussures et pressait le dentifrice hors du tube. C'est également lui qui a accompagné son amie désespérée chez son médecin de famille et a insisté pour qu'elle soit envoyée à l'hôpital universitaire de Zurich pour un examen. « Environ 30 jours plus tard, j'étais assise dans la salle de consultation de

mon rhumatologue actuel. Ce changement a été la meilleure décision. Le médecin m'a assuré que nous trouverions ensemble un traitement qui me conviendrait. » Les analyses de laboratoire approfondies n'ont toutefois révélé aucune anomalie. Sur le papier, elle était en parfaite santé. En raison de ses symptômes, le médecin spécialiste a toutefois soupçonné une arthrite réactive. L'effet rapide du méthotrexate (MTX) a confirmé cette hypothèse. Un peu plus tard, on a soupçonné une arthrite psoriasique, car Loredana Fabiani se bat également contre des problèmes cutanés au niveau des coudes et derrière l'oreille. « J'étais contente d'avoir enfin un diagnostic », explique cette joueuse de paintball passionnée. « Mais en lisant sur Internet les entrées concernant les rhumatismes, j'ai eu l'impression de souffrir d'une maladie qui ne touche que les personnes âgées. On m'a conseillé de faire de la marche nordique ou de l'aquagym. Je pensais que ma vie était finie. » > p. 32

Das edle Rudergerät mit Wasserwiderstand hat die 35-Jährige in der Physiotherapie kennen und lieben gelernt. Darauf trainiert sie wenn möglich jeden Morgen 5 bis 10 Minuten.

Dans le cadre de sa physiothérapie, la jeune femme de 35 ans a appris à utiliser et à aimer le rameur à eau. Elle s'y entraîne si possible chaque matin pendant 5 à 10 minutes.

La 35enne ha conosciuto e imparato ad amare il prezioso vogatore con resistenza ad acqua durante la fisioterapia. Se possibile, si allena per 5-10 minuti ogni mattina.



Une qualité de vie malgré les restrictions

Cinq ans après la première poussée, Loredana Fabiani peut à nouveau rire et profiter de la vie, malgré les compromis. Lorsqu'elle passe des vacances à vélo avec son partenaire, elle enfourche le deux-roues un jour et fait une pause le lendemain. En cas de besoin, elle demande aussi du soutien, par exemple quand elle joue au paintball. Si elle ne parvient pas à visser la bouteille de gaz sur son marqueur à cause de ses doigts raides et douloureux, ses coéquipiers s'en chargent. Elle s'est simplifié la vie au quotidien grâce à différentes adaptations: un lit boxspring l'aide à se lever le matin, et une voiture surélevée lui permet de monter et de descendre plus facilement. Son principal moyen auxiliaire est toutefois le long chausse-pied. Pendant longtemps, elle a bien vécu avec une dose de 25 mg de MTX complétée par l'analgésique Vimovo. Puis les effets secondaires se sont intensifiés, surtout les nausées. Le médecin a suggéré de réduire la dose. Les effets

secondaires ont disparu à 15 mg, mais les douleurs ont à nouveau augmenté. Comme elle ne voulait pas changer de médicament, comme son médecin le lui avait suggéré, elle a commencé à chercher d'autres solutions. Grâce à des informations provenant de son entourage et trouvées sur Internet, Loredana Fabiani a pris conscience du rôle de l'alimentation et a commencé à se pencher sur le sujet.

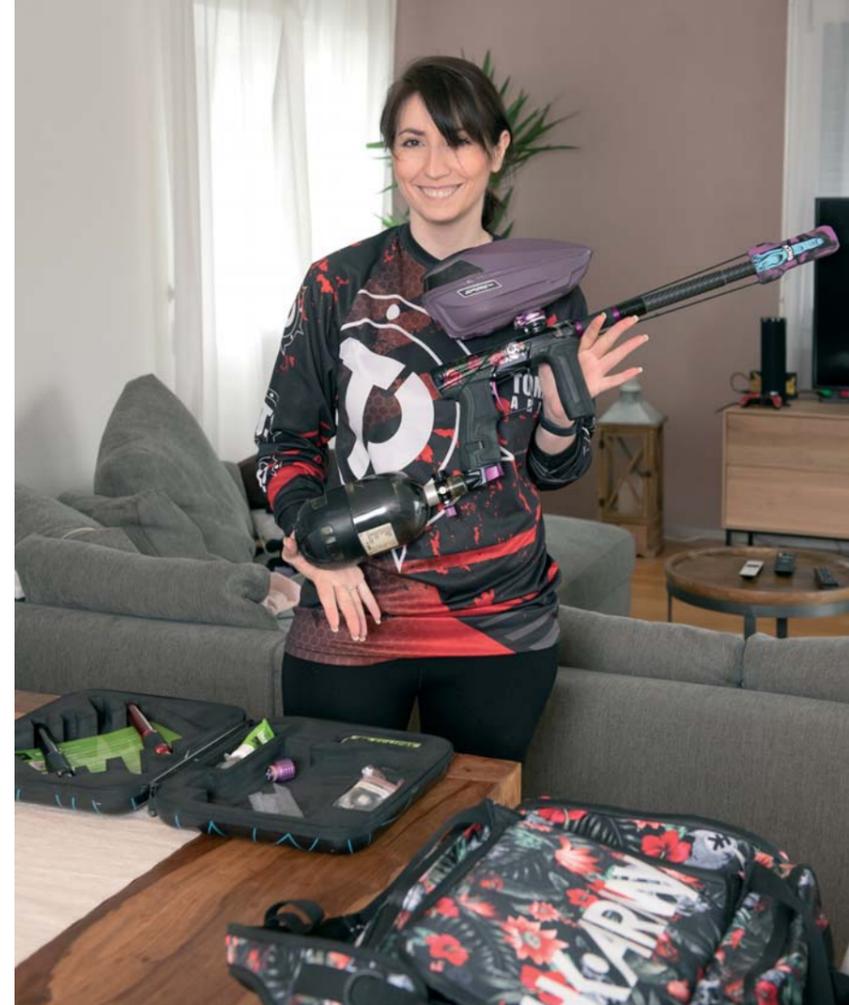
Pas de règles sans exceptions

Elle a proposé à son rhumatologue de modifier son alimentation et celui-ci l'a soutenue. « Pour mon régime alimentaire, la diététicienne à laquelle il m'a adressée a pris non seulement en compte la maladie, mais aussi le groupe sanguin et la nationalité », explique Loredana Fabiani, d'origine italienne. Les œufs, par exemple, sont importants pour son corps, bien qu'ils aient un effet inflammatoires. Elle doit par contre éviter la viande de porc, le blé, les pommes de terre, le sucre et les produits laitiers. Pendant deux mois, elle s'en est tenue

strictement aux recommandations et a été elle-même étonnée des effets. En l'espace d'un mois, les œdèmes dus à la cortisone avaient disparu. Les douleurs matinales se sont également améliorées en peu de temps. Ces succès l'ont encouragée à continuer. Aujourd'hui, elle boit son café noir, mange des produits à base d'épeautre et beaucoup de légumes, et elle a remplacé les pommes de terre par des patates douces. Elle saupoudre presque tous ses menus de graines de courge et intègre également des noix et des amandes dans son régime alimentaire. De temps à autre, il y a du bœuf ou du poulet au menu et parfois même une exception: « Quand je suis stressée, il m'arrive de manger un morceau de chocolat. Ou en hiver, une raclette avec du lard. » La diététicienne lui aurait dit que si elle parvenait à appliquer 80% des recommandations, elle pourrait vivre sans douleur avec les médicaments. En effet, Loredana Fabiani n'a pratiquement pas de douleurs au quotidien, et ce avec 15 mg de MTX. Ce n'est que lors d'une poussée que ses zones à problèmes, à savoir les mains, les genoux ou le dos, se font sentir.

Encourager les jeunes

« La maladie m'a permis d'apprendre à vraiment connaître mon corps. Je sais distinguer la douleur aiguë de la douleur chronique et agir en conséquence. Aujourd'hui, je sais exactement ce qui est important pour moi. Je n'ai pas besoin d'être sans douleur tous les jours, mais je veux pouvoir vivre mes passions », explique cette personne atteinte de rhumatisme. Avec quelques restrictions, elle y parvient assez bien. Loredana Fabiani ne pratique toujours pas la marche nordique ou l'aquagym. En revanche, elle fait du VTT, du vélo de course, du rameur et des parties de paintball. Elle est consciente que malgré tout, elle a beaucoup de chance. Elle a un partenaire aimant qui la soutient et la respecte et avec lequel elle peut aussi rire. Un employeur compréhensif qui lui accorde la flexibilité que sa maladie



Paintball ist Loredana Fabianis grösste Leidenschaft. Von ihrem Markierer, den sie liebevoll «meine Lady» nennt, gibt es nur 100 Stück.

Le paintball est la grande passion de Loredana Fabiani. Il n'existe que 100 exemplaires de son marqueur, qu'elle appelle affectueusement «ma lady».

Il paintball è la più grande passione di Loredana Fabiani. Esistono solo 100 esemplari del suo marcatore, che lei chiama affettuosamente «la mia lady».

exige. Un médecin ouvert qui cherche toujours la meilleure solution avec sa patiente, d'égal à égal. Et un traitement qui fonctionne. La responsable des finances et des ressources humaines sait que tout cela ne va pas de soi. Il lui tient à cœur d'encourager d'autres personnes atteintes, en particulier les plus jeunes, à chercher leur voie personnelle. Elle s'engage pour cela au sein du conseil consultatif de patients de la Ligue suisse contre le rhumatisme et donne aux médias, aux futurs spécialistes et à d'autres personnes atteintes un aperçu de ses expériences et de ses connaissances. « Je veux montrer aux jeunes personnes atteintes de rhumatismes que leur vie n'est pas terminée. Trouver sa propre voie est certes difficile, mais cela en vaut la peine. »

né avec le médecin né avec le médicament. Quand provvò a ridurre la dose, i disturbi tornarono.

Sana sulla carta

Il più grande sostegno in questo momento difficile è stato il suo compagno. Anche se all'epoca stavano insieme da soli tre mesi, lui è rimasto al suo fianco. Le ha abbottonato i pantaloni quando lei non riusciva a piegare le dita. Le ha allacciato le stringhe delle scarpe e spremuto il dentifricio dal tubetto. È stato ancora lui ad accompagnare la sua fidanzata disperata dal medico di famiglia e a insistere affinché venisse indirizzata all'Ospedale universitario di Zurigo per accertamenti. «Circa 30 giorni dopo, ero in visita dal mio attuale reumatologo. Questo cambiamento è stata la

decisione migliore. Il medico mi ha assicurato che insieme avremmo trovato una terapia adatta a me.» Gli esami di laboratorio approfonditi, però, non evidenziavano alcuna anomalia. Sulla carta era una persona perfettamente sana. Tuttavia, a causa dei suoi disturbi, lo specialista sospettava un'artrite reattiva. La rapida azione del metotrexato (MTX) confermò questa ipotesi. Poco dopo giunse il sospetto di artrite psoriasica, poiché Loredana Fabiani stava lottando anche con problemi di pelle sui gomiti e dietro l'orecchio. «Ero felice di avere finalmente una diagnosi», dice l'appassionata giocatrice di paintball. «Ma quando lessi gli articoli sui reumatismi in Internet, ebbi l'impressione di soffrire di una malattia che colpisce solo gli anziani. Mi venne consigliato di fare nordic walking o ginnastica in acqua. Pensavo che la mia vita fosse finita».

Qualità della vita nonostante le limitazioni

Cinque anni dopo il primo attacco, Loredana Fabiani può ridere di nuovo e godersi la vita, nonostante i compromessi. Quando va in vacanza in bicicletta con il suo compagno, un giorno è in sella e il giorno dopo si prende una pausa. Se è necessario, riceve anche un sostegno, ad esempio quando gioca a paintball. Se con le dita rigide e doloranti non riesce ad avvitarla la bombola del gas sul suo marcatore, ci pensano i suoi compagni di squadra. Ha semplificato la vita quotidiana con vari adattamenti: un letto a molle le rende più facile alzarsi al mattino, un'auto alta la agevola a salire e scendere. Ma il suo strumento più importante è il calzascarpe lungo. Per molto tempo è stata bene con una dose di 25 mg di MTX integrata dall'antidolorifico Vimovo. Poi gli effetti collaterali sono aumentati, soprattutto la nausea. Il medico ha suggerito una riduzione della dose. Gli effetti collaterali sono scomparsi a 15 mg, ma i disturbi sono aumentati di nuovo. Non volendo cambiare il medicamento > pag. 34



Nach einem anstrengenden Arbeitstag trifft man die Finanz- und Personalverantwortliche meistens auf dem Sofa mit dem Laptop auf den Beinen. Oder beim Fernsehen mit ihrem Partner.

Après une journée de travail épuisante, la responsable des finances et des ressources humaines s'installe généralement sur le canapé avec un ordinateur portable sur les genoux. Ou devant la télévision avec son partenaire.

Dopo una dura giornata di lavoro, i responsabili delle finanze e delle risorse umane si ritrovano di solito sul divano con il laptop sulle gambe. O a guardare la televisione con il partner.

come suggerito dal medico, ha iniziato a cercare altre soluzioni. Grazie agli input provenienti dal suo ambiente e dalla rete, Loredana Fabiani si è resa conto del ruolo dell'alimentazione e ha iniziato ad approfondire l'argomento.

Nessuna regola senza eccezioni

Il suo reumatologo ha accolto il suggerimento di modificare la dieta. «La nutrizionista a cui mi ha indirizzato ha preso in considerazione per la mia dieta non solo la malattia, ma anche il gruppo sanguigno e la nazionalità», spiega Fabiani, che ha origini italiane. Le uova, ad esempio, sono importanti per il suo organismo, anche se favoriscono le infiammazioni. Dovrebbe evitare carne di maiale, grano, patate, zucchero e latticini. Per due mesi ha seguito scrupolosamente le raccomandazioni e si è stupita dell'effetto. Nel giro di un mese, la ritenzione idrica indotta dal cortisone è scomparsa. Anche il dolore mattutino è migliorato in breve tempo. Questi successi l'hanno incoraggiata a continuare. Oggi beve il caffè senza zucchero e senza panna, mangia prodotti a base di farro e molte verdure e ha sostituito le patate con le patate dolci. Aggiunge semi di zucca a quasi tutti i menu e inserisce nella sua dieta anche noci e mandorle. Ogni tanto è prevista la carne di manzo o di pollo e, occasionalmente, un'eccezione: «Quando sono stressata, a volte mangio un pezzo di cioccolato. O in inverno una raclette con pancetta». La nutrizionista le aveva detto che, se fosse riuscita a mettere in pratica l'80% delle raccomandazioni, sarebbe stata in grado di vivere senza dolori con i medicinali. In effetti, Loredana Fabiani non ha quasi nessun dolore nella vita quotidiana e questo con 15 mg di MTX. Solo quando ha un attacco, le sue aree problematiche come le mani, le ginocchia o la schiena diventano evidenti.



Das Rennvelofahren hat Loredana Fabiani erst vor kurzem entdeckt. Loredana Fabiani n'a découvert le vélo de course que récemment. Loredana Fabiani ha scoperto la bicicletta da corsa solo di recente.

Incoraggiare i giovani

«Grazie alla malattia ho imparato a conoscere il mio corpo. Sono in grado di distinguere il dolore acuto da quello cronico e di agire di conseguenza. Oggi so esattamente cosa è importante per me. Non pretendo di non sentire mai dolori, ma voglio essere in grado di vivere le mie passioni», dice la donna affetta da reumatismi. Seppur con qualche limitazione, se la cava davvero bene. Loredana Fabiani continua a non fare nordic walking o ginnastica in acqua. In compenso va in bicicletta e mountain bike, si allena con il vogatore o gioca a paintball. È consapevole che, nonostante tutto, è molto fortunata. Ha un partner amorevole che la sostiene e la rispetta e con il quale può anche ridere. Un datore di lavoro comprensivo che le concede la flessibilità richiesta dalla sua malattia.

Un medico dalla mentalità aperta che cerca sempre la soluzione migliore mettendosi sul piano della sua paziente. E una terapia che funziona. La responsabile delle finanze e del personale sa che nulla di tutto ciò può essere dato per scontato. Per lei è molto importante incoraggiare altre persone colpite, soprattutto i più giovani, a cercare la loro strada personale. Per questo, è attiva nel comitato delle persone colpite della Lega svizzera contro il reumatismo e offre ai media, agli specialisti e alle specialiste in erba e ad altre persone colpite la possibilità di conoscere le sue esperienze e le sue conoscenze. «Voglio dimostrare alle persone giovani con reumatismi che la loro vita non è finita. Trovare la propria strada è difficile, ma ne vale la pena.» ■

Aktuelles von der Rheumaliga Bern und Oberwallis

Training Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Regelmässiges Training von Achtsamkeit und Mitgefühl kann helfen, mit einer Krankheit und Stress besser umzugehen. Dadurch wird in vielen Fällen mittel- und langfristig das eigene Wohlbefinden gesteigert.

Bis 27.3.2023, **wöchentlich am Montag**, 13 – 14 Uhr, Krebsliga Bern, Schwanengasse 5/7, Bern. Kostenlos, ohne Anmeldung.

Qigong im Park in Bern, Biel, Brig, Burgdorf und Thun

Das Training für Körper, Atem und Geist hilft Ihnen, durchzuatmen und Ihre Lebensenergie zu wecken. Das öffentliche Angebot richtet sich an Menschen jeden Alters und ist kostenlos. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Ab **24.4. – 22.9.23, wöchentlich**, Tag und Zeit variieren je nach Standort. Infos: www.rheumaliga.ch/be

Vortrag «Osteoporose und Ernährung»

Welchen Beitrag kann die Ernährung präventiv leisten? Und welche Wirkung hat die Ernährung bei schon vorhandener Osteoporose? Brigitte Buri, Ernährungsberaterin BSc SVDE und Inhaberin Praxis für Ernährung Besseressen, liefert Fakten und Zahlen rund um die Empfehlungen.

Mittwoch, 8.3.2023, 18.30 – 20 Uhr, Französische Kirche, Le Cap, Bern

Patientenbildung «Fit fürs Leben»

Wir bieten Ihnen in Zusammenarbeit mit Fachleuten aus dem Gesundheitswesen die Möglichkeit, sich aktiv mit den alltäglichen Herausforderungen, die eine rheumatische Erkrankung mit sich bringen kann, auseinanderzusetzen.

4 Module, 8./16./23./30.3.2023, jeweils 17 – 20 Uhr, Gemeindezentrum Lötschberg, Thunstr. 2, Spiez

Wickel und Hausmittel gegen Rheuma

Lernen Sie mit einfachen Mitteln wirksame, wohltuende Wickel und Kompressen selber herzustellen und anzuwenden.

Samstag, 11.3.2023, 9 – 16 Uhr, ref. Kirchgemeindehaus, Lyssachstr. 2, Burgdorf

Kleine Ernährungsschule

Mit einer gesunden Basis-Ernährung können Sie viel für sich und Ihre Gesundheit tun. Brigitte Buri, Ernährungsberaterin BSc

SVDE, bringt Ihnen die Themen Protein, Superfood und Antioxidantien näher.

Donnerstag, 20./27.4. sowie 4.5.2023, 17 – 19 Uhr, Französische Kirche, Le Cap, Bern

Die wichtigen Dinge regeln

Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung und Testament: Rechtsanwalt und Notar Jonas Laager aus Bern, Daniela Clément, Behördenmitglied der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Seeland, sowie Daniela Ritzenthaler, Ethikerin der Lindenhofgruppe und des CHUV, informieren aus ihrer langjährigen praktischen Erfahrung auf diesem Fachgebiet an der Schnittstelle zwischen Recht und Medizin. In Kooperation mit der Krebsliga Bern

Dienstag, 9.5.2023, 19 – 20.30 Uhr, Neues Museum, Seedorfstr. 52, Biel

Baumspaziergang mit Stadtgrün Bern

Zu jedem Baum gibt es eine Geschichte. Wissenswertes über die grössten Lebewesen der Stadt – spazierend erzählt von Peter Kuhn, dem Baumexperten von Stadtgrün Bern.

Mittwoch, 24.5.2023, 16 – 17.30 Uhr, Studersteinpark Bern

Leichte Kräuterwanderung im Pfywald (Wallis)

Erkunden Sie gemeinsam mit Naturheilpraktiker Kevin Nobs den einmaligen Pfywald mit all seinen botanischen Besonderheiten.

Donnerstag, 1.6.2023, 9.30 – 15.30 Uhr, Treffpunkt Bahnhof Leuk

Bewegungswoche in Saas-Almagell

Mit Gleichgesinnten eine Woche an einem schönen Ort verbringen und dem Körper etwas Gutes tun. Auf dem Programm stehen Gymnastik unter fachlicher Anleitung, Aktivitäten an der frischen Luft und Entspannung im Wasser.

12. bis 18. Juni 2023

Die aktuellsten Informationen finden Sie auf unserer Website:

www.rheumaliga.ch/be. Dort erfahren Sie auch, für welche Anlässe eine Anmeldung erforderlich ist.

Rheumaliga Bern und Oberwallis
Bewusst bewegt



Die Generalversammlung der Schweizerischen Fibromyalgie-Vereinigung findet am Samstag,

1. April 2023 um 13h30 im Saal Léon Michaud im Schloss Yverdon-les-Bains statt.

L'assemblée générale de l'Association Suisse des Fibromyalgiques

a lieu samedi **1^{er} avril 2023 à 13h30** à la Salle Léon Michaud au Château d'Yverdon-les-Bains.

L'Assemblea Generale dell'Associazione Svizzera dei Fibromialgici

si terrà sabato **1 aprile 2023 alle ore 13.30** presso la Sala Léon Michaud del Castello di Yverdon-les-Bains.

Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains, Suisse
Tél +41 24 425 95 75

www.suisse-fibromyalgie.ch,
info@suisse-fibromyalgie.ch

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

56. Generalversammlung, anschliessend **Arztvortrag, «Polymyalgia rheumatica – eine entzündliche rheumatologische Erkrankung im Alter»,** Mi., 24.5.2023, 19.30 Uhr, Appenzell, Hotel Hecht, Referent: Dr. med. Ian Pirker, FA Rheumatologie und innere Medizin, Praxis Rheumatologie im Silberturm, keine Anmeldung erforderlich

Neue Bewegungskurse

Active Backademy das Rückentraining in Rapperswil ab Januar 2023, dienstags 16.30 Uhr

Tai Ji-Qi Gong in Rapperswil ab Januar 2023, donnerstags 15.30 Uhr

Osteogym in Davos, mittwochs 16.30 Uhr, **Osteogym in Bad Ragaz** montags 10.30 – 11.30 Uhr **Osteogym in St. Gallen** ab Februar 2023, dienstags 11.00 Uhr

Anmeldung und Infos, auch zu bestehenden Kursen:

Tel. 081 302 47 80 oder info.sgfl@rheumaliga.ch

Veranstaltungen der Beratungsstelle Bad Ragaz

Progressive Muskel-Entspannung für das eigene Zuhause und im individuellen Alltag erlernen.

7 x, ab 28.2. bis 23.5.2023, 17 – 18 Uhr, Bad Ragaz, Leitung: Andrea Schmider, Absolventin PME-Ausbildung Med. Relax

«Füsse und Hände korrekt bewegen, selbst massieren und Beschwerden vorbeugen und lindern?» Tagesanlass mit Referat, Lunch, Bewegungs- und Massageprogramm, Di., 21.3.2023, 11 – 15 Uhr, **Bad Ragaz,** Leitung: Andrea Schmider, Beratungsstelle Bad Ragaz und Trineke Wijngaard, Krankenschwester und Naturheilpraktikerin

Aktiv Rheuma-Treff für Rheuma- und Schmerz betroffene 17.30 – 18.30 Uhr, mit Andrea Schmider, Leiterin Beratungsstelle Bad Ragaz

Di., 21.3.2023, Bad Ragaz, Abendessen – gemeinsam vorbereiten und geniessen

Di., 4.4.2023, Sevelen Kunstrandweg

Di., 2.5.2023, Bad Ragaz, Klangschalenentspannung

«Schmerz verstehen – Lebensqualität erhöhen bei chronischen Schmerzen?»

Di., 18.4.2023, 15 – 17 Uhr, Referat in **Disentis/Mustér,** Puntrais, Center da sanadad, Referentin: Andrea Schmider, Leiterin Beratungsstelle Bad Ragaz

«Rheuma-Schmerzen vorbeugen und vermeiden – Lebensqualität positiv beeinflussen»

Di., 9.5.2023, 19 – 20.30 Uhr, Referat in **Sevelen,** Pfarrgass 478, Drei Könige Saal, Referentinnen: K. Pichler, Geschäftsleiterin und Kurssekretariat, Andrea Schmider, Leiterin Beratungsstelle Bad Ragaz

«Ernst genommen werden im Patient*in-Arzt-Gespräch.»

Di., 16.5.2023, 17.30 – 18.30 Uhr, Referat in **Bad Ragaz,** Referentin: Andrea Schmider, Leiterin Beratungsstelle Bad Ragaz

Anmeldung für alle Veranstaltungen erforderlich.

Anmeldung und Auskunft über Kosten, etc., Beratungsstelle Bad Ragaz

Tel. 081 511 50 03 oder beratung.ragaz@rheumaliga.ch

Veranstaltungen der Beratungsstelle St. Gallen

«Rheuma und Schmerzprävention im Alltag», Referat, anschliessend gelenkschonende Hilfsmittel für den Alltag und deren Einsatz kennenlernen, Mi., 8.3.2023, 14 – 16 Uhr, St. Gallen, Referentin: Silvia Tobler, Leiterin Beratungsstelle St. Gallen

«Stressfaktoren erkennen und reduzieren», Referat, inklusive alltagstaugliche Übungen zur Stressreduktion und Steigerung der Lebensqualität, Do., 30.3.2023, 14 – 15.30 Uhr, St. Gallen, Referentin: Silvia Tobler, Leiterin Beratungsstelle St. Gallen

«Nacken und Schultergürtel beweglich erhalten und Beschwerden lindern», Referat, inklusive Bewegungsprogramm, Do., 4.5.2023, 13.30 – 15.30 Uhr, St. Gallen, Referentin: Silvia Tobler, Leiterin Beratungsstelle St. Gallen, Leiterin Probelektion: Jenny Eisenring, Physiotherapeutin

«Gezielte Entspannung bei Rheuma und Schmerz», Referat, inklusive praktische alltagstaugliche Entspannungsmöglichkeiten, Mi., 10.5.2023, 14 – 15.30 Uhr, St. Gallen, Referentin: Silvia Tobler, Leiterin Beratungsstelle St. Gallen

«Micronährstoffe bei Rheuma und Entzündungen», Mi., 22.3.2023, 16 – 18 Uhr, St. Gallen, Referentin: Marisa Brüllmann, eidg. dipl. Heilpraktikerin und Drogistin

«Rund um den Schlaf », Mi., 19.4.2023, 16 – 18 Uhr, St. Gallen, Referentin: Christine Heuberger, zertifizierte Liege- und Schlafberaterin IG-RLS

«Negative Gedankenmuster lösen und dadurch die Lebensqualität verbessern?» Do., 27.4.2023, 16 – 18 Uhr, St. Gallen, Referent: Roland Looser, Mentaltrainer

Rheumatreff St. Gallen und Umgebung, 17.15 – 18.15 Uhr, mit Silvia Tobler, Leiterin Beratungsstelle St. Gallen Mi., 29.3.2023 und Mi., 26.4.2023, St. Gallen

«Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination steigern und erhalten», anschliessend kostenlose Probelektion «EverFit» (Bewegung und Balance im Alter)

Do., 9.3.2023, 14 – 16 Uhr, Referat im Sportzentrum Herisau, Referentin: Silvia Tobler, Leiterin Beratungsstelle St. Gallen, Leitung Probelektion: Jenny Eisenring, Physiotherapeutin

Arztvortrag «Entzündliches Rheuma, was ist heute möglich und was unerlässlich?», Referentin: Dr. med. Natalie Köger, leitende Ärztin Rheumatologie, anschliessend Referat: **«Soziale Aspekte einer rheumatischen Erkrankung und wie wirkt gelenkfreundliche Bewegung?»**, Referentin: Silvia Tobler, Leiterin Beratungsstelle St. Gallen, Do., 16.3.2023, 16 – 18 Uhr, Spital Wil

Anmeldung für alle Veranstaltungen erforderlich.

Anmeldung und Auskunft über Durchführungsorte, Kosten, etc., Beratungsstelle St. Gallen

Tel. 071 223 15 13 oder beratung.sg@rheumaliga.ch

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



Aktuell in Zürich, Zug und Aargau

Tanznachmittag

Vor 10 Jahren hiess es erstmals das Tanzbein schwingen in unserem Kurs Easy Dance. Das will gefeiert werden! Und dies natürlich tanzend und zu multikulturellen Rhythmen. Lernen Sie Easy Dance kennen: Bei einer Aufführung unserer langjährigen Truppe und beim selber Mittanzen.

Zürich Dienstag, 28.03.23, am Nachmittag

Feldenkrais-Workshops

Gewohnte Bewegungsmuster werden durch achtsame Übungen bewusst gemacht. Gibt es Möglichkeiten, sich einfacher, effizienter und schmerzfreier zu bewegen? An den einzelnen Workshops wird jeweils ein Schwerpunktthema gesetzt.

Zürich Donnerstag, 30.03.23, Wirbelsäule
Donnerstag, 25.05.23, Gleichgewicht

Exkursionen

Verlangen Sie unser detailliertes Programm mit allen Ausflügen, Besichtigungen und Wanderungen. 2023 starten wir mit:

Besichtigung der Seilerei Kislig

Winterthur Donnerstag, 23.03.23, am Vormittag

Bözberg-Wanderung, Linner Linde, mit Picknick

Aargau Dienstag, 16.05.23, ganzer Tag

Erzählcafé

Geschichten erzählen, Geschichten hören. Die Tradition der mündlichen Überlieferung lebt. Teilnahme kostenlos. Jeweils 14 – 16 Uhr.

Winterthur Dienstag, 28.03.23, dazugehören

Dienstag, 30.05.23, Fiasco

Zug Donnerstag, 30.03.23, mein Klassiker

Baden Dienstag, 25.04.23, Evergreen

Zürich Freitag, 28.04.23, dazugehören

Workshop Shinrin Yoku – Waldbaden

Gönnen Sie sich 150 Minuten Zeit für ein wohltuendes Erlebnis in der Natur. Der achtsame Aufenthalt im Wald hilft, innezuhalten und zur Ruhe zu kommen. Sie beleben mit verschiedenen Übungen und sanften Naturerlebnissen Ihre Sinne, stärken das Immunsystem und finden zu innerer Balance.

Zürich Samstag, 01.04.23, am Vormittag

Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen

Ausgewiesene Fachleute aus verschiedenen Gebieten vermitteln Wissen zu aktuellen Themen.

Brugg Donnerstag, 27.04.23, Sturzprävention

Winterthur Mittwoch, 31.05.23, Malthérapie

Weitere Informationen und Anmeldung:

Telefon 044 405 45 50

info@rheumaliga-zza.ch

www.rheumaliga.ch/zza

Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau
Bewusst bewegt




« L'ALIMENTATION, UNE ALLIÉE CONTRE LE RHUMATISME ? »

Mercredi 29 mars 2023 à 19h15

Conférence publique, entrée gratuite
La conférence sera suivie d'un apéritif

Club 44
Rue de la Serre 64
2300 La Chaux-de-Fonds

Intervenant-e-s :
Dr Pierre-Alain Buchard, rhumatologue
et Mme Florence Authier, diététicienne

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

Ligue suisse contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

Envie de VACANCES adaptées?

Pour vous qui ne souhaitez pas partir seul-e.

Profitez de nos séjours médico-sociaux adaptés pour partager des liens sociaux, participer à des activités: balades, gym douce, gym en piscine, activités créatives etc.

3 séjours de 8 à 10 jours à l'hôtel en pension complète, avec encadrement professionnel et transport. Possibilité d'aide financière.

5 au 14 juin 2023: Saanen

7 au 17 août 2023: Les Diablerets

12 au 19 septembre 2023: Saignelégier

Appelez-nous pour en savoir plus:

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

Ligue vaudoise contre le rhumatisme

Notre action – votre mobilité



Kantonale Rheumaligen / Ligues cantonales / Leghe cantonali

AARGAU

siehe Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

APPENZELL

AUSSERRHODEN/INNERRHODEN

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

BASEL, STADT/LANDSCHAFT

Rheumaliga beider Basel

Solothurnerstrasse 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 – 16.00 Uhr

Kontaktpersonen:
Geschäftsführer: Urs Brüttsch
Kurse/Administration: Bettina Eichenberger
Sozialberatung: Olivier Vitoux

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 unserem erfahrenen Sozialarbeiter beraten.

Kurse

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

Neue Adresse ab 1. März 2023:
Holzikofenweg 22, 3007 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, AquaFit®, AquaGym®, Aqua-Rücken-Fit®, Aquawell, Antara, Backademy, Sanftes Bauch-Beine-Po, Osteogym, Rückenwell, Sanftes Pilates, Rheuma-Fit (Rheumagymnastik), Qigong, Integrales Yoga, Luna Yoga, Faszientraining, Spiraldynamik®, div. Outdoor-Kurse, 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 Verordnung 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 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

- Polyarthrit (SPV): in Bern
Infos: Elena Forter, Tel 079 409 38 54, elena.forter@bluemail.ch/
Beatrice Tecce, Tel 076 453 39 16, bea.66@gmx.ch
- 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@jungemithreuma.ch, www.jungemithreuma.ch
- Morbus Bechterew: mehrere Gruppen in Bern, www.bechterew.ch

News

- **Training Achtsamkeit und Selbstmitgefühl**, bis 27.3.2023 jeweils Montag, 13 – 14 Uhr, Krebsliga Bern, Schwanengasse 5/7, Bern. Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich.
- **Patientenbildung «Fit fürs Leben»**, 4 Module, 8./16./23./30.3.2023, jeweils 17 – 20 Uhr, Gemeindezentrum Lötschberg, Thunstr. 2, Spiez
- **Vortrag «Osteoporose und Ernährung»**, Mittwoch, 8.3.2023, 18.30 – 20.00 Uhr, Französische Kirche, Le Cap, Bern
- **Wickel und Hausmittel gegen Rheuma**, Samstag, 11.3.2023, 9.00 – 16.00 Uhr, ref. Kirchengemeindehaus, Lyssachstr. 2, Burgdorf
- **Kleine Ernährungsschule**, 3 Module, Donnerstag, 20./27.3. sowie 4.5.2023, 17 – 19 Uhr, Französische Kirche, Le Cap, Bern
- **Die wichtigen Dinge regeln**, Dienstag, 9.5.2023, 19.00 – 20.30 Uhr, Neues Museum, Seedorfstr. 52, Biel
- **Baumspaziergang mit Stadtgrün Bern**, Mittwoch, 24.5.2023, 16.00 – 17.30 Uhr, Studersteinpark Bern
- **Leichte Kräuterwanderung im Pfywald (Wallis)**, Donnerstag, 1.6.2023, 9.30 – 15.30 Uhr, Treffpunkt Bahnhof Leuk
- **Bewegungswoche Saas-Almagell**, 12. – 18.6.2023

Die aktuellsten Informationen finden Sie auf unserer Website: www.rheumaliga.ch/be. Gerne können Sie sich 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: Véronique Dougoud
Je réponds à vos appels:
Le mercredi matin de 08h30 à 11h30
Le jeudi après-midi de 13h30 à 16h30
Le vendredi matin de 08h30 à 11h30

Tel 026 322 90 00
info.fr@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/fr

Kurse

Aquacura (gymnastik in eau chaude), Backademy (Ecole du dos), Equilibre et mouvements, Ostéogym, Pilates et yoga, 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 toute autre information, merci de 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 058 775 30 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

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

Heures d'ouvertures:
Lu – Ma – Je: 14h00 – 17h00
Me – Ve: 8h30 – 12h00 / 14h00 – 17h00

Consultation santé-psychosocial

Vous avez la possibilité d'être reçu-e ou d'avoir une consultation téléphonique assurée par un professionnel de la santé connaissant bien la problématique rhumatologique ainsi que tout ce qui est en lien avec le psychosocial. Les personnes intéressées (parents, enfants, adolescents, adultes) peuvent ainsi bénéficier d'enseignements thérapeutiques dans le domaine de la gestion de la maladie chronique. Un suivi occasionnel ou régulier est possible, il suffit de prendre rendez-vous au 022 718 35 55 ou d'adresser un mail à laligue@laligue.ch.

Rhumatologie et immunologie pédiatrique

La LGR travaille dans ce domaine spécifique depuis plus de 18 ans. Les champs de compétence dans ce domaine sont divers.

Une infirmière spécialiste en immunologie et rhumatologie pédiatrique assure les consultations à l'Hôpital des enfants (HUG) en collaboration avec les médecins immuno-rhumatologues pédiatres romands. Elle assure le suivi intra et extra hospitalier, des entretiens d'aide, travaille en éducation thérapeutique, réorientée auprès des professionnels de la santé qui peuvent être nécessaires pour améliorer la qualité de vie.

Une transition vers le monde de l'adulte est assurée depuis plus de douze ans.

Une colonie de vacances organisée une fois par année depuis 2004.

Une hotline pour l'ensemble de la Romandie est à disposition gratuitement (022 718 35 55).

Deux journées de rhumatologie pédiatriques sont organisées chaque année. Ces prestations sont ouvertes à tous gratuitement.

Journées d'information

Des journées d'information sur la prévention des affections musculo-squelettiques (arthrose de hanche, arthrose de genou, spondylarthropathies, polyarthrite rhumatoïde, ostéoporose, prévention des chutes etc.) sont organisées chaque année au prix modique de CHF 40.00. Renseignements et inscriptions: www.laligue.ch ou 022 718 35 55.

Cours dispensés par des physiothérapeutes

Les cours de gym organisés pour la LGR sont les suivants: Aquacressy (cours en eau chaude 32°–34°), yoga, ostéogym

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 2023, merci de nous contacter au 022 718 35 55.

Conférence

Une conférence sur un thème de rhumatologie est organisée chaque année. Si vous souhaitez être informé-e, merci de vous annoncer, nous prendrons vos coordonnées.

GLARUS

Rheumaliga Glarus
Gwölb 1
8752 Näfels

Kontaktperson: Sabrina Sanapo
Öffnungszeiten: 15.00 bis 17.00 Uhr

Tel 076 385 59 06
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 des Tanneurs 7
2900 Porrentruy

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

Tel 032 466 63 61
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 fibromyalgies, Gym mouvement et équilibre (contre l'ostéoporose), cours Harmonie et Stabilité – méthode Feldenkrais. Plusieurs horaires et différentes localités: Porrentruy, Vendlincourt, Courtemaiche, Saignelégier, 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 claud.froidevaux@gmx.ch, Morbus Bechterew (SVMB), Tél 032 466 63 61



LUZERN UND UNTERWALDEN**Rheumaliga Luzern und Unterwalden**

Dornacherstrasse 14
6003 Luzern

Kontaktperson: Claudia Steinmann
Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag, ganztags

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

Jeannette Steiner, Leiterin Kurswesen
Tel 041 484 34 75, rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch

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

Kurse

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)
spv_rg_luzern@bluewin.ch
Polyarthrit (SPV)
Kontaktperson: Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69
spv_rg_luzern@bluewin.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 physiothérapeutes 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
Sclerodermie (ASS): Nadine Paciotti
Tél 024 472 32 64, nadine.paciotti@sclerodermie.ch

Service social

Pro Infirmis à Neuchâtel: Maladière 35, 2000 Neuchâtel, Tél 032 722 59 60, Fax 032 722 59 70
Pro Infirmis à La Chaux-de-Fonds: Rue du Marché 4, 2300 La Chaux-de-Fonds, Tél 032 967 86 20
(Tous les jours de 8h00 – 12h00 et 14h00 – 17h00)
Cora au Val-de-Travers: Grand-Rue 7, 2114 Fleurier, Tél 032 861 43 00 (Tous les mercredis de 8h00 – 12h00 et 14h00 – 17h00)

SCHAFFHAUSEN**Rheumaliga Schaffhausen**

Mühlentalstrasse 88A
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, 8.40 Uhr
- **Aquawell PLUS** am Freitag 20.00 Uhr Schaffhausen, Hallenbad Breite 3 Wasserkurse finden statt
- **Active Backademy** Schaffhausen und Neunkirch 12 Kurse am Montag, Dienstag und Donnerstag
- **EverFit** Dienstag 12.00 Uhr, Freitag 13.00 Uhr
- **Rücken- und Gelenk-Training** Schaffhausen: Dienstag/Mittwoch Neunkirch: Dienstag/Donnerstag

– 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

– Waldspazieren PLUS

Schaffhausen Donnerstag 14.00 – 15.00 Uhr

– Osteoporose-Gymnastik

Dienstag 14.00 und 15.00 Uhr,
Freitag 14.00 und 15.00 Uhr

– Paar-Tanzkurs

Montag 19.15 Uhr, Freitag 10.30 Uhr

– Pilates

in Schaffhausen 12 Kurse pro Woche
in Thayngen Montag 17.00 Uhr
in Neunkirch Dienstag 17.30 und 18.30 Uhr

– Pilates & Rückentraining für Männer

in Schaffhausen und Neunkirch

– Qi Gong

Dienstag 10.15 Uhr, Donnerstag 10.45 und 17.30 Uhr, Freitag 10.00 Uhr

– NEU: Tai Chi

Montag 14.30 Uhr

– Sanftes Yoga

Mittwoch 9.00, 10.15 und 16.15 Uhr

– Yoga auf dem Stuhl

Mittwoch 15.15 Uhr

– Fit im Wald

Montag 14.00 Uhr

– Latin Dance

Donnerstag 18.45 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

- Die Eröffnung des neuen Therapiebades ist im Frühjahr 2023 vorgesehen. Ein Datum ist noch nicht bekannt. Neuigkeiten finden Sie auf der neuen Website www.schaffwass.ch oder auf der www.rheumaliga.ch/sh. Gern geben wir auch telefonisch Auskunft zum Stand.

- **Treff Niklausen 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 Wassergymnastik
- 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 Katalog.
- Beileidkarten
Gerne senden wir Ihnen kostenlos unsere stilvollen Beileidkarten.
- Präsentation
Möchten Sie uns näher kennenlernen?
Gerne stellen wir Ihrer Organisation die Rheumaliga 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 rheumaspezifischen Publikationen.

News

- Physiotherapeuten als Kursleiter von verschiedenen Bewegungskursen gesucht.
- In Oensingen, Breitenbach und Grenchen oder Umgebung suchen wir Räumlichkeiten für unsere Gymnastikkurse.
- Mitglieder können in unserem vielfältigen Kursangebot 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**

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, Geschäftsführung, Sekretariat etc. erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Kurse

Alle Bewegungskurse mit einer Gratis-Schnupperlektion.
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,
beratung.ragaz@rheumaliga.ch

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

Termine nach Vereinbarung

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

THURGAU**Rheumaliga Thurgau**

Holzäckerlistrasse 11b
8280 Kreuzlingen

Kontaktperson: Elvira Herzog

Öffnungszeiten:

Montag 10.00 – 12.00
Dienstag – Donnerstag 8.00 – 12.00 Uhr und
13.30 – 17.00 Uhr

Tel 071 688 53 67

elvira Herzog@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 versicherungstechnischen 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

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, Everfit. 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

Polyarthrit (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@sclerodermie.ch

Weitere Angebote

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

News

Physiotherapeuten als Kursleiter von verschiedenen Kursen gesucht! Über eine Kontaktaufnahme freuen wir uns sehr.

TICINO**Lega ticinese contro il reumatismo**

Casa della Socialità
 Via San Giovanni 7
 6500 Bellinzona

Persone di contatto: Manuela Rossi, Stefania Lorenzi

Tel 091 825 46 13,
 me – ve 9.00 – 11.30 e 14.00 – 16.30
 info.ti@rheumaliga.ch
 www.reumatismo.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

- Reuma Gym*: ginnastica in gruppo per mantenere l'agilità e l'elasticità del corpo
 - 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
 - Walking*: brevi passeggiate ed esercizi introducono alla tecnica del nordic walking
 - Ginnastica all'aperto: il beneficio dell'attività fisica coniugato al piacere di stare all'aperto.
- * Lezioni di un'ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno.

I corsi 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
 Allmendstrasse 15
 6468 Attinghausen

Kontakt:
 Mary Arnold, Leiterin Geschäftsstelle
 Silvia Schmid, 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

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 eine Mail: rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch

Weitere Angebote

- Beratungstelefon 0840 408 408
- Hilfsmittelberatung und -verkauf

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@lrvallais.ch
 www.rheumaliga.ch/vs

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 ou des professionnels du sport. Sur demande, nous proposons aussi des séances d'essai.

Conseil social

Sur rendez-vous, conseil et accompagnement par une spécialiste en assurances sociales. Consultation gratuite pour les cantons du Valais et de Vaud. Informations et demandes à adresser à info@lvr.ch ou 021 623 37 07.

Événements

Vous trouverez toutes les informations sur nos conférences, activités et autres actions publiques sur www.ligues-rhumatisme.ch/vs

VAUD

Ligue vaudoise contre le rhumatisme
 Place de l'Hôtel-de-Ville 2 (2^{ème} étage)
 1110 Morges

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

Cours

- Active Backademy
 - Aquacura
 - Aquawell
 - Gymnastique au sol
 - Lombosport
 - Pilates
 - Rythmique senior
 - Tai chi – Qi Gong
- Programme des cours gratuit sur demande.

Séjours médico-sociaux adaptés

Des vacances accompagnées de 10 jours pour les personnes atteintes de rhumatismes. Nouvelle brochure 2023 gratuite sur demande dès février 2023.

Éducation thérapeutique**Séminaires**

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

Ateliers

- La santé par le froid
- Point de chute! Prendre confiance, c'est rester autonome
- GLAD® pour l'arthrose de la hanche et du genou

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 20h00. Informations à info@jeunes-rhumatisants.ch

Conseil social

Sur rendez-vous, conseil et accompagnement par une spécialiste en assurances sociales. Prestation gratuite pour les cantons de Vaud et Valais. Informations et demandes à adresser à info@lvr.ch ou 021 623 37 07.

Moyens auxiliaires

Assortiment d'aides techniques pour le maintien de l'autonomie au quotidien. Visite de notre exposition et essais sur rendez-vous. Nouveau catalogue des moyens auxiliaires 2023/24 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 transmettrons 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.

Manifestations

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

ZUG

siehe Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

ZÜRICH, ZUG UND AARGAU

Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau
 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
 info@rheumaliga-zza.ch
 www.rheumaliga.ch/zza

Geschäftsleiterin: Catherine Bass

Beratung

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

Angebot je nach Kanton:

- Kurse**
- Vorbeugende Bewegungskurse
- Aquacura – das sanfte Wassertraining
- Aquajogging – das Laufen im Wasser

- Aquakombi – Wassertraining flach und tief
- 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

Weitere Angebote

- Ausflüge, Ferien- und Bewegungswochen
- Erzählcafé in Zürich, Winterthur, Zug und Baden
- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen
- Gewusst wie – Tipps&Tricks-Börse
- Malen als Erlebnis – individuell und kreativ
- Personal Training
- Singen in der Gruppe
- Workwell – betriebliche Gesundheitsförderung

Vergünstigung mit KulturLegi Kanton Zürich, Zug und Aargau

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

CRPS/Morbus Sudeck Selbsthilfegruppen

www.crps-schweiz.ch
 Für Sudeck-Patienten gibt es drei Anlaufstellen in der Schweiz:

Basel

Kontakt: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90,
mail@zentrumshilfe.ch

Treffen: auf Anfrage

Solothurn

Anna-Katharina Neuhaus, Tel 079 726 38 01

Ehlers-Danlos-Netz Schweiz

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

Gruppen in Zürich, Luzern, Bern-Mittelland und der Romandie

Infos unter: <https://ehlers-danlosnetzschweiz.blogspot.com/p/selbsthilfegruppe.html>,
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

Jeunes rhumatisants

www.jeunes-rhumatisants.ch
 Tél 021 623 37 07

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
Beatrice Tecce, Tel 076 453 39 16
- 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 Vereinigung
Association suisse du lupus
Associazione Svizzera Lupus

Administration:

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

Präsident: Martin Bienlein

Tel 031 331 75 19, martin.bienlein@lupus-suisse.ch

Adressen Regionalgruppen & Kontaktstellen

Adresses groupes régionaux & contact:

- Aargau
Gabriela Quidort, Haldenweg 19
5304 Eningen, 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

- 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: Aandeer, 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
 Tel 024 425 95 75
 info@suisse-fibromyalgie.ch
 www.suisse-fibromyalgie.ch

Auskunft: Montag, Dienstag 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 «Sunnestrahl»
Lisa Leisi, Tel 071 983 39 49
- Chur
Renata Tannò, Tel 078 638 55 52
Ursula Spörri, Tel 081 284 33 20
rtanno@bluewin.ch
- Freiburg
Prisca Déneraud (Austausch auf Französisch),
Tel 078 670 10 85
Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Biel
SHG «La liberté du Papillon»
Beatrice Rawlyer (Austausch auf Französisch)
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
 info@suisse-fibromyalgie.ch
 www.suisse-fibromyalgie.ch

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

Nos groupes d'entraide:

- Bienne
Groupe d'entraide « La liberté du Papillon »
Philippe Schüpbach, Tél 076 322 33 16
philippe.schuepbach@hotmail.ch
- 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 Dizerens, Tél 079 854 01 69
- Chablais Valais/Vaud/Monthey
Cécile Barman, Tél 079 662 00 41
belicec25@gmail.com
Tous les 1^{ers} mardis du mois dès 12h00 – pour le repas. Contacter Cécile pour toutes questions et réservation.
- Valais/St-Maurice
Groupe de parole pour personnes actives
Sylvie Michel, Tél 079 591 43 63
sajm.mpl@gmail.com
FB: Fibromyalgique & Souffrants, Actifs,
Chablais & Au-delà

- Valais/Martigny-Sion-Sierre
Christine Michaud, Tél 076 585 20 54
(matin 9h00 – 11h00)
- Vaud/Aigle
Claude Gilliland, Tél 024 466 30 05
- Vaud/Lausanne
Michèle Mercanton, Tél 021 624 60 50
- Vaud/La Côte
Danielle Macaluso, Tél 021 634 82 25
Claudie Moulinier, Tél 021 803 13 74
Jacqueline Schwartz,
jackline.schwartz@gmail.com
- Vaud/Yverdon-les-Bains
Marianne Dérendinger, Tél 024 534 06 98
- Genève
Nathalie Gallay, Tél 079 611 66 01
Facebook: Fibromyalgie-Genève

ASFM

Associazione Svizzera dei fibromialgici
Ticino

Segretaria:

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

Informazioni: Lunedì, martedì et giovedì
 da 8h30 – 11h30

Contabilità ed amministrazione:
 Sandrine Frey e Beatrice Rubeaud

Corteglia:

Signora Maria Piazza, Tel 079 627 30 32
 Signora Liliana Giassi, Tel 079 277 28 02
 Facebook: @atifibro



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



Neue Publikation
Der Hilfsmittelkatalog 2023/24 ist da!

Der neue Katalog präsentiert unzählige Hilfsmittel, die das Leben mit Rheuma erleichtern und die Selbständigkeit fördern. Auf über 80 Seiten finden Sie alle unsere Produkte noch übersichtlicher dargestellt und kompakt beschrieben. Neu ist das Stichwortverzeichnis nach Schwerpunkten und Tätigkeiten gegliedert, sodass Produkte schneller gefunden werden können.

Neu im Sortiment sind die Silberhandschuhe Sklerodermie und Alltag. Diese wurden speziell für Menschen mit Sklerodermie und Raynaud-Syndrom entwickelt. Die Silberfaser aktiviert die Mikrozirkulation, ist wärmend und hält die Handschuhe nahezu frei von Bakterien. Ebenfalls neu ist der Flaschenöffner «Twisto» aus 100 % recyceltem PET (pro Flaschenöffner werden vier PET-Flaschen recycelt). Durch die grössere Auflagefläche ist «Twisto» der ideale Flaschenöffner für alle, die zu wenig Greifkraft in den Händen haben. |

Nouvelle publication
Le catalogue « Moyens auxiliaires 2023/24 » est disponible !

Le nouveau catalogue présente d'innombrables moyens auxiliaires susceptibles de faciliter la vie des personnes atteintes de rhumatismes et d'accroître leur autonomie. Sur plus de 80 pages, vous trouverez tous nos produits présentés encore plus clairement et décrits de manière succincte. L'index des mots-clés est désormais articulé autour des points forts et des activités, ce qui permet de trouver les produits plus rapidement. Les gants en fibres d'argent pour la sclérodémie et la vie quotidienne sont une nouveauté dans l'assortiment. Ils ont été spécialement conçus pour les personnes atteintes de sclérodémie et du syndrome de Raynaud. Les fibres d'argent activent la microcirculation, réchauffent et maintiennent les gants pratiquement exempts de bactéries. Autre nouveauté : l'ouvre-bouteille « Twisto » en PET 100 % recyclé (4 bouteilles PET recyclées pour chaque ouvre-bouteille). Grâce à sa plus grande surface d'appui, « Twisto » est l'ouvre-bouteille idéal pour toutes celles et tous ceux qui n'ont pas assez de force de préhension dans les mains. |



Nuova pubblicazione
Il catalogo «Mezzi ausiliari 2023/24» è disponibile!

Il nuovo catalogo presenta tantissimi mezzi ausiliari che facilitano la vita con il reumatismo e promuovono l'autonomia. In oltre 80 pagine troverà tutti i nostri prodotti presentati in modo ancora più chiaro con una descrizione compatta. L'indice tematico è ora strutturato in base al fine e alle attività, in modo che i prodotti possano essere trovati più rapidamente.



La novità è rappresentata dai guanti d'argento sclerodermia e per tutti i giorni. Sono stati sviluppati appositamente per le persone affette da sclerodermia e sindrome di Raynaud. La fibra d'argento attiva la microcircolazione, riscalda e mantiene i guanti quasi privi di batteri. Un'altra novità nell'assortimento è l'apribottiglie «Twisto», realizzato con 100% di PET riciclato (per ogni apribottiglie vengono riciclate 4 bottiglie in PET). La superficie più ampia rende «Twisto» l'apribottiglie ideale per chi ha poca forza di presa nelle mani. |

Beratung und Bestellungen / Conseil et vente / Consulenza e vendita:
info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga-shop.ch, Tel./tél./tel. 044 487 40 10

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:



Senden Sie mir / Veuillez me faire parvenir / Vi prego di inviarmi

Katalog(e) «Hilfsmittel 2023/24»
(kostenlos)

catalogue(s) « Moyens auxiliaires 2023/24 »,
(gratuit)

catalogo/cataloghi «Mezzi ausiliari 2023/24»,
(gratuito)

Name, Vorname / Nom, prénom / Nome, cognome

Strasse, Nr. / Rue, No / Via, N.

PLZ, Ort / NPA, localité / NPA, Località

Bestelladresse / Passez votre commande à / Effettuare l'ordine:
Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich



Gesundheitskompetenz & Verwöhnangebot

- HIGHLIGHT: 4 THERMAL-POOLS mit 33°C
- Wasserwelt & Wellnessparadies 1.700 m² & neue Wellness de luxe
- Ruhige, sonnige Traumlage mit 7.000 m² Zauber-Garten
- Alpin-moderne Zimmer mit Panorama-Balkon
- Persönliche Betreuung mit Herz auch besonders für alleinreisende Gäste
- Prämierte Gourmet- & Vitalküche, auf Allergien wird gerne eingegangen
- RUNDUM-SORGLOS-KURPAKET wir buchen Stollentermine uvm
- Medizinische Kurabteilung & Thermal-SPA mit allen Therapien, Thermal-Radon-Wannenbäder, Kurarzt im Haus; hoteleigener Heilstollenshuttle

Gasteiner Heilstollenkur – Natürlich schmerzfrei ohne Medikamente!
Wissenschaftlich belegt: bis zu 9 Monate anhaltende Schmerzlinderung & Medikamentenreduktion bis zu 1 Jahr. Entzündungshemmung. Immunprophylaxe. Auch wirksam bei Haut- & Atemwegserkrankungen.

Schmerz-Weg-HEILSTOLLENKUR: ab € 2.691,- pro Person
14 ÜN/HP, 6x Heilstollen, 8x Kuranwendungen, Kurarztvisite

Schmerz-Weg-SCHNUPPERKUR: ab € 1.395,- pro Person
7 ÜN/HP, 3x Heilstollen, 3x Kuranwendungen, Kurarztvisite
oder: HP ab € 159,- bis € 209,- p.P./Nacht

Ermäßigte Gasteiner Heilstollenpauschalen 1-3 ÜN als Geschenk

