

Entzündungshemmende Ernährung bei Rheuma

Kann ich über die Ernährung das Entzündungsgeschehen im Körper positiv beeinflussen?

23. September 2026

17.00 – 19.00 Uhr

Anmeldung ab sofort an
s.tobler@rheumaliga.ch
oder 071 223 15 13

Welche Lebensmittel können Entzündungen positiv beeinflussen oder sogar Entzündungen vorbeugen? Diese und viele weitere Fragen beantwortet Ihnen Frau Marisa Brüllmann in diesem Referat.

Zahlreiche Studien zeigen, dass sich chronische Entzündungen durch die Ernährung günstig beeinflussen lassen. Eine entzündungshemmende Ernährung und dadurch eine Verbesserung der Nährstoffbilanz, kann Schmerzen lindern und hat dadurch eine positive Wirkung auf die Bewegungsfähigkeit. Sie erfahren an diesem Anlass wie Sie entzündungsfördernde und entzündungshemmenden Nahrungsmittel unterscheiden können.

Datum/Zeit: 23. September 2026, 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Ort: Rheumaliga Beratungsstelle, Rosenbergstrasse 69, 9000 St.Gallen

Referentin: Marisa Brüllmann, eidg. dipl. Naturheilpraktikerin und Drogistin

Kosten: Mitglieder der Rheumaliga Fr. 10.-, Nichtmitglieder Fr. 20.-

Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Platzzahl beschränkt ist.

**Auskunft /
Anmeldung**

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Rosenbergstrasse 69, 9000 St. Gallen
Tel. 071 223 15 13 oder Mail: beratung.sg@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/sgfl



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