

# Nationale Schmerztagung 2020

## Ernährung für Rheumabetroffene

Samstag, 9. Mai 2020, 10-16 Uhr  
Kantonsspital Olten (KSO)  
Baslerstrasse 150, 4600 Olten



**Rheumaligen Aargau, Luzern  
beider Basel, Bern und  
Oberwallis, Solothurn  
und Zürich**

# 5. Schmerztagung

## Programm

---

10.00 Uhr	Gesunder und leckerer Empfang
10.30 Uhr	<b>Begrüssung</b> Rheumaligen Aargau, Luzern, beider Basel, Bern, Solothurn und Zürich
10.40 Uhr	Referat mit anschliessender Fragerunde <b>Grundlagen der Ernährung bei Rheuma</b> Lea Emmenegger, BSc Ernährungsberaterin BSc SVDE
12.00 Uhr	Mittagspause, gemeinsames <b>Mittagessen</b> (im Preis inbegriffen)
13.30 Uhr	<b>Sanfte Bewegungssequenz *</b> Easy Moving, Tai Chi oder eigenes Programm
14.15 Uhr	Referat mit anschliessender Fragerunde <b>Verhaltensänderung - eine Frage der Gewohnheit</b> Brigitte Buri, BSc Ernährungsberaterin SVDE MAS Adult & Professional Education
16.00 Uhr	Abschluss der Tagung, Verabschiedung

---

**Anmeldung** Die Teilnehmendenzahl ist beschränkt. Deshalb bitten wir Sie, sich frühzeitig anzumelden. Bitte nehmen Sie mit Ihrer kantonalen Rheumaliga Kontakt auf. Wir freuen uns, Sie in Olten begrüssen zu dürfen.

\* Bei Anmeldung die gewünschte Bewegungssequenz angeben

---

**Anmelde-**  
**schluss** Freitag, 10. April 2020

---

---

Datum	Samstag, 9. Mai 2020	
-------	----------------------	--

---

Zeit	10–16 Uhr	
------	-----------	--

---

Ort	Kantonsspital Olten Mehrzweckraum Baslerstrasse 150 4600 Olten	
-----	---	--

---

Eintritt	Mitglieder	30 CHF
	Nichtmitglieder	45 CHF

---

Easy Moving	In einem abwechslungsreichen Gruppentraining in der Natur lernen Sie mit Freude Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Sie verbessern die Ausdauer und nutzen die natürliche Umgebung für Kraft-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen.	
-------------	---	--

---

Tai Chi	Tai Chi stammt aus China und basiert auf uraltem Wissen. Langsame, fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit und fördern somit die Gesundheit sowie die geistige Aktivität.	
---------	---	--

---

Anfahrt	<b>Zu Fuss</b> vom Bahnhof Olten (10 Minuten): Ausgang Stadt benutzen, über die Bahnhofbrücke nach rechts in den Amthausquai (der Aare entlang). Nach 400 Metern links über einen kurzen Waldweg zum Haupteingang Spital.	
	<b>Mit öffentlichen Verkehrsmitteln</b> vom Bahnhof (5 Minuten): Ausgang Stadt benutzen und mit dem Bus Linie 502 (Richtung Trimbach) bis Haltestelle Kantonsspital.	
	<b>Mit dem Auto:</b> In Olten Richtung Trimbach/Basel fahren. Das Spital befindet sich 500 Meter vom Stadtzentrum entfernt auf der rechten Seite. Gebührenpflichtiges Parkhaus vorhanden.	

---

# Essen ist ein Bedürfnis, geniessen eine Kunst.

Francois de la Rochefoucauld

Die Ernährung kann rheumatische Erkrankungen positiv beeinflussen. Mit einer guten Auswahl von Nahrungsmitteln und einigen Grundkenntnissen ist es möglich, Genuss und gesundheitlichen Nutzen zu verbinden. Eine einseitige Kost hat langfristig grosse Nachteile. Da viele Rheumabetroffene vorbeugend auf zahlreiche Nahrungsmittel verzichten oder wegen ihrer Schmerzen als Ausgleich mehr Genussmittel konsumieren, läuft man Gefahr, in einen Mangelzustand zu geraten. Daraus entstehen zusätzliche gesundheitliche Nachteile.

Es lohnt sich deshalb grundsätzlich, nebst den diätetischen Massnahmen für die Krankheitsbilder auf eine vollwertige, gut zusammengestellte Ernährung zu achten. Eine ausgewogene Ernährung gehört wie die Bewegung und die Entspannung zu den Grundpfeilern einer gesunden Lebensweise

Die Schmerztagung 2020 widmet sich in dieser Ausgabe insbesondere diesem wichtigen Thema. Sie erhalten Tipps und Tricks, die Sie schon am nächsten Tag anwenden können.



Rheumaliga Luzern  
Telefon 041 377 26 26  
rheuma.luuw@bluewin.ch



Rheumaliga Zürich  
Telefon 044 405 45 35  
gesundheit.zh@rheumaliga.ch



Rheumaliga beider Basel  
Telefon 061 269 99 50  
info@rheumaliga-basel.ch



Rheumaliga Aargau  
Telefon 056 442 19 42  
info.ag@rheumaliga.ch



Rheumaliga Bern und Oberwallis  
Telefon 031 311 00 06  
info.be@rheumaliga.ch

Sponsoren:

**MEDI+SERVICE**  
Ihre Spezialapotheke



Rheumaliga Solothurn  
Telefon 032 623 51 71  
rheumaliga.so@bluewin.ch

