



# Gesund informiert

## Programm 2025

Referate in kleinem Rahmen –  
vor Ort und online

# Inhaltsverzeichnis

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Gesund informiert                   | 3 |
| Achtsamkeit und Selbstfürsorge      | 4 |
| Chronische Müdigkeit                | 5 |
| Neuraltherapie in der Rheumatologie | 6 |
| Basische Ernährung bei Rheuma       | 7 |

## Die Rheumaliga ist Angebotspartnerin

der KulturLegi Kanton Zürich Caritas

der KulturLegi Zentralschweiz Caritas

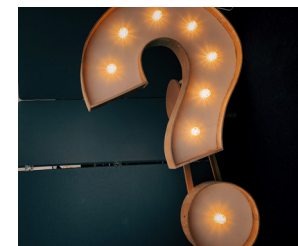
der KulturLegi Aargau Caritas



## Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen

Im Rahmen der Vortragsreihe «Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen» veranstaltet die Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau Fachvorträge zu Aspekten der Gesundheit und mit Inhalten von allgemeinem Interesse.

Expertinnen und Experten aus verschiedenen Fachgebieten vermitteln Wissen zu aktuellen Themen und beantworten Fragen. Das Angebot richtet sich an Menschen mit rheumatischen Erkrankungen, deren Angehörige und an der Thematik Interessierte.



### Information und Anmeldung

044 405 45 30

[beratung@rheumaliga-zza.ch](mailto:beratung@rheumaliga-zza.ch)

Eine Anmeldung ist erforderlich;  
die Platzzahl ist begrenzt.  
Ihre Anmeldung ist verbindlich.

zur Anmeldung



# Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Die Themen Achtsamkeit und Selbstfürsorge haben in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen, im Speziellen, wenn es um psychische und physische Gesundheit geht.

Die hohe Verbreitung wird u.a. durch zahlreiche wissenschaftliche Studien gestützt. Diese belegen, dass Achtsamkeit auf verschiedenen Ebenen positive Wirkung zeigt, insbesondere im Umgang mit Krankheit und/oder Stress.

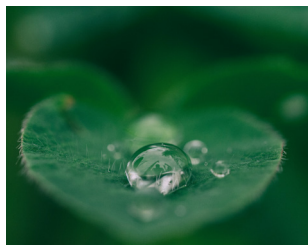
Achtsamkeit und Selbstfürsorge sind zwei Aspekte, die eng miteinander verbunden sind und nachweislich eine wichtige Rolle für das körperliche und seelische Wohlbefinden spielen. An diesem Abend werde wir mit **Nicole Wassmer, Dipl. Physiotherapeutin und MBSR-Instruktorin**, die zwei Aspekte näher erforschen und mit praktischen Übungen vertiefen. Des Weiteren erhalten Sie Inputs, wie Sie die neuen Erkenntnisse in Ihren Alltag integrieren können.

**Wann** Donnerstag, 12. Juni 2025

**Zeit** 18.00–20.00 Uhr

**Ort** Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau  
Badenerstrasse 585, 8048 Zürich (3. OG)

**Kosten** CHF 30, für Mitglieder CHF 20 (inkl. MwSt.)



Bildquelle: Unsplash

# Chronische Müdigkeit – Wenn der Akku plötzlich leer ist

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Batterien wieder aufladen können.

Ergotherapeutinnen erarbeiten mit ihren Klienten Strategien, wie Energie gespart und optimal eingesetzt wird. Dazu gehören z.B. Umweltsanierungen und Hilfsmittel, aber auch ganz einfache Tipps und Tricks, die den Alltag erleichtern und somit beim Energiesparen helfen. Ein weiteres großes Thema ist die Regeneration: Wie kann ich meine Batterien wieder aufladen?

**Dietlinde Arbenz ist Ergotherapeutin und Dozentin an der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften.** Im Therapie-, Trainings- und Beratungszentrum der ZHAW (Thetrix) arbeitet sie mit Menschen, die aufgrund verschiedener Diagnosen unter chronischer Müdigkeit, auch Fatigue genannt, leiden. Dietlinde Arbenz wird Ihnen an diesem Abend aufzeigen, was Fatigue ist und wie Sie Ihren Alltag trotz chronischer Müdigkeit wieder besser meistern können.

**Wann** Donnerstag, 19. Juni 2025

**Zeit** 18.30–20.00 Uhr/Online-Referat per Zoom

**Kosten** freiwilliger Unkostenbeitrag

**Online über Zoom. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie einen Link für den Zugang.**



Bildquelle: Adobe Stock



# Neuraltherapie in der Rheumatologie

Neuraltherapie ist eine wirksame Methode zur Behandlung von Schmerzen und verschiedenen Krankheiten.

Neuraltherapie findet auch bei der Behandlung von rheumatischen Erkrankungen Anwendung. Die Besonderheit der Neuraltherapie liegt im Entdecken der für die Beschwerden auslösenden Struktur. Diese kann im Körper liegen, ohne dass sie selbst schmerzhaft oder auffällig ist (bspw. alte Narben oder Entzündungen).

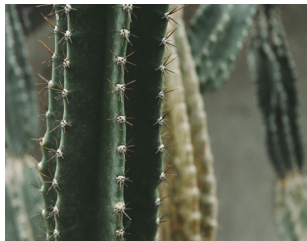
**Dr. med. Bettina Kneip, Fachärztin für Neuraltherapie und Allgemeine Innere Medizin FMH**, gibt Ihnen in diesem Vortrag einen Einblick in die Neuraltherapie und erläutert, wie durch die Behandlung Selbstheilungsprozesse im Körper aktiviert werden können.

**Wann** Donnerstag, 23. Oktober 2025

**Zeit** 18.00–20.00 Uhr

**Ort** Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau  
Badenerstrasse 585, 8048 Zürich (3. OG)

**Kosten** CHF 30, für Mitglieder CHF 20 (inkl. MwSt.)



Bildquelle: Unsplash

# Basische Ernährung bei Rheuma

Bei rheumatischen Erkrankungen kann eine gezielte Ernährungsanpassung helfen, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Heutzutage gibt es unzählige Tipps und Tricks zur Ernährung, die das Wohlbefinden und die Gesundheit beeinflussen sollen. Doch manchmal kann es schwierig sein zu erkennen, welche Empfehlungen wirklich fundiert sind und worauf man sich konzentrieren sollte. Ein oft genannter Begriff in diesem Zusammenhang ist der Säuren-Basen-Haushalt.

**Jeanette Hartmann-Bär, BSc Ernährungsberaterin SVDE**, erläutert, welche Rolle der Säure-Basen-Ausgleich spielt und wie eine basische Ernährung den Körper unterstützen kann. Erfahren Sie, welche Lebensmittel besonders vorteilhaft sind und wie Sie eine basische Ernährung in Ihren Alltag integrieren können. Fachbegriffe werden verständlich erklärt, praktische Tipps für die Umsetzung im Alltag vermittelt und es gibt eine interaktive Frageunde für Ihre persönlichen Anliegen.

**Wann** Donnerstag, 20. November 2025

**Zeit** 18.30–20.00 Uhr/Online-Referat per Zoom

**Kosten** freiwilliger Unkostenbeitrag

**Online über Zoom. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie einen Link für den Zugang.**



Bildquelle: Pexels



## Sie möchten mehr erfahren?

**Rheumaliga Zürich,  
Zug und Aargau**

Badenerstrasse 585  
8048 Zürich

044 405 45 30  
[beratung@rheumaliga-zza.ch](mailto:beratung@rheumaliga-zza.ch)

**[rheumaliga.ch/zza](https://rheumaliga.ch/zza)**

**Öffnungszeiten**

Montag – Freitag 09.00 – 12.00 Uhr  
14.00 – 16.30 Uhr

Nach Vereinbarung auch  
ausserhalb der Öffnungszeiten



3.25/ds