



AKTIONSWOCHEN IM GESUNDHEITSTRAINING JUNGE IM OKTOBER 2023

RHEUMA UND ARTHROSE –

ERNÄHRUNGSTHERAPIE, WAS KANN ICH TUN?

PROBLEMSTELLUNG UND VERFAHREN

Schmerzende Gelenke fast nach jeder alltäglichen Bewegung? Spannung oder Ziehgefühl der Gelenke besonders nach Belastung. Bei einer Arthrose nutzt sich die Knorpelschicht an Gelenken ab, dadurch reiben Knochen ohne Schutz aufeinander. Bei rheumatischen Erkrankungen handelt es sich um eine Entzündung der Gelenke. Gelenkschmerzen beeinträchtigen unseren Alltag sehr und lassen einen kraftlos und unmotiviert werden. Mit der richtigen Ernährung können Betroffene zusätzlich versuchen das Entzündungsgeschehen einzudämmen, um so Schmerzen und Steifigkeit zu lindern. Gerade im Ernährungsbereich haben beide Krankheitsbilder gravierende Gemeinsamkeiten.

INHALTE

- Kurze Einleitung Rheuma und Arthrose im Vergleich
- Diätetische Maßnahmen bei einer Arthrose oder rheumatischen Erkrankungen
- Wichtige Nährstoffe werden genau unter die Lupe genommen
- Was für eine Rolle spielen die Fette?
- Antientzündliche Quellen - worauf soll geachtet werden?
- Konkrete Empfehlungen in der Ernährungstherapie werden gegeben

INFORMATIONEN ZUR VERANSTALTUNG

- Referentin:
Anika Madeheim
staatlich anerkannte Diätassistentin im Rehasentrum Junge
- **Montag, 16. Oktober 2023,**
17.00 – 18.00 Uhr
- **Vortragsraum** im Rehasentrum Junge (Sprangerweg 3, II.OG)
- Maximal 20 TeilnehmerInnen
- **Bitte melden Sie sich frühzeitig an...!**

ZIELGRUPPE

Menschen mit Rheuma/Arthrose

VERANSTALTUNGSART

Vortrag

FOLGEANGEBOTE IM REHAZENTRUM JUNGE

*Vergünstigte Mitgliedschaft im Gesundheitstraining für 39,00€ im 1. Monat für Neukunden ...
Fitnesskurs Wassergymnastik ... Präventionskurs Aquafitness ... u.v.m.*