



Kochen für Rheumabetroffene



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Studien beweisen: Ernährung hat Einfluss auf rheumatische Beschwerden. Sich nährstoffreich und entzündungshemmend zu ernähren, ist für Rheumabetroffene wichtig und kann zusammen mit regelmässiger Bewegung die Lebensqualität deutlich steigern.

Die Teilnehmenden dieses Kochkurses lernen, gesunde Rezepte nach einfachen Ernährungsregeln zuzubereiten. Sie erfahren, welche Lebensmittel sich günstig auf die Gesundheit auswirken und welche sie meiden sollten. Zudem lernen sie entlastende Arbeitstechniken und praktische Hilfsmittel kennen, damit die Gelenke bei der Küchenarbeit geschont werden können.

Der Kochkurs wurde zusammen mit der [Rheumaliga](#) Schweiz entwickelt. Rheuma ist die Volkskrankheit Nummer 1. Die Rheumaliga kennt die schmerzbedingten Einschränkungen im Alltag und den Wunsch nach Autonomie der Betroffenen. Sie setzt sich mit zahlreichen Angeboten ein für eine optimale Versorgung und viel Lebensfreude.

Dieser Kurs macht Lust aufs Kochen und verführt mit leckeren Rezepten!

Inhalt

Dieser Kurs ist sehr praxisorientiert und beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Kennenlernen der Ernährungsgrundlagen für eine ausgewogene und entzündungshemmende Ernährung.
- Tipps und Tricks für weniger Schmerzen beim Arbeiten in der Küche.
- Vertiefung des Ernährungsbewusstseins bei rheumatischer Erkrankung.
- Kochen von einfach umsetzbaren Rezepten, die in den Alltag eingebaut und individuell abgestimmt werden können.
- Diverse kleine Entspannungsübungen.
- Austausch mit anderen Betroffenen während des Essens.

Voraussetzung

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Zielgruppe

Rheumabetroffene und ihre Angehörigen, die ihre Gelenke beim Kochen schonen möchten und wertvolle Ernährungstipps zur günstigen Beeinflussung ihrer Erkrankung erhalten wollen.

Lernziele

Am Ende dieses Kurses sind Sie in der Lage,

- mit einfachen Hilfsmitteln und entlastenden Arbeitstechniken das Kochen einfacher zu gestalten

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Kochen für Rheumabetroffene



Garantierte Durchführung

- leckere Rezepte zu kochen, die Ihre Gesundheit positiv beeinflussen.
- auf unterstützende und entzündungshemmende Ernährung bei Rheuma zu achten.
- kleine Entspannungsübungen in Ihren Alltag zu integrieren.

Methodik/Didaktik

- Der Unterricht wird erwachsenengerecht, erlebnis- und prozessorientiert in Gruppenarbeit durchgeführt.
- Die Wissensvermittlung erfolgt situativ mit zielfördernder Methodik.

Datum 12.03.2019 / E_1287874

Zeit 18:00 - 22:00 h

Wochentage Di

Dauer 1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 130.00

Durchführungsort Hertensteinstrasse 9 (Migros), 6004 Luzern

Termine	Tag	Datum	Zeit
1	Di	12.03.2019	18:00 - 22:00

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS