



Kochen für Rheumabetroffene

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 Wetzikon

Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch





Kochen für Rheumabetroffene

- 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

Erwachsenengerechter, erlebnis- und prozessorientierter, kreativitätsfördernder, alle Sinne ansprechender Unterricht

Anschluss- Fortsetzungsangebote

Weitere Kurse unter [Kochen_und_Genuss](#)

Zusatzinfo

Die Zeiten verstehen sich inklusive Essenszeit. Nach dem Essen übernehmen wir den Abwasch für Sie.

Datum

24.01.2020 / E_1310676

Zeit

17:00 - 20:20 h

Wochentage

Fr

Dauer

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

Preis

CHF 130.00

Durchführungsort

Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	24.01.2020	17:00 - 20:20

Klubschule Migros Wetzikon

Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

