

01. Oktober 2026

Ganzheitliche Ernährung bei Rheuma und Osteoporose

Eine Wunderdiät gegen Rheuma gibt es nicht, aber eine Anpassung der Ernährung kann Schmerzen lindern. Gesunde Ernährung ist für unsere Gelenke genauso wichtig wie Bewegung. Kalzium und Vitamin D unterstützen unseren Knochenbau und beugen Osteoporose vor. Wie viel Kalzium braucht es wirklich? Wie steht es mit den Milchprodukten? Helfen Fischölkapseln bei Rheumaerkrankungen?



Kursinhalt

- Ganzheitliche Ernährungsprinzipien bei Rheuma und Osteoporose
- Milchprodukte und Kalzium
- Wasser und Mineralwasser
- Omega-3-Fettsäuren und Co.
- Entzündungsfördernde und entzündungshemmende Inhaltsstoffe
- Wichtige Nährstoffe und Supplamente
- Viele weitere einfache Alltagstipps

Kursziel

Die Teilnehmenden

- können ihre Ernährung nach den Prinzipien der ganzheitlichen Ernährungslehre einfach umstellen
- setzen das Erlernte in ihrer Praxis ein
- wissen was es braucht, um Rheuma und Osteoporose durch die Ernährung gut zu unterstützen und können dies einfach weitergeben

ONLINE-KURS

Dozentin

Pascale Barmet

Kursinfo

Online-Kurs

3 Kursstunden | max. 50 Teilnehmende

Voraussetzung

TherapeutInn mit medizinischem Wissen

■ Donnerstag, 01. Oktober 2026

⌚ 18.00 – 21.00 Uhr

📍 Wo immer Sie möchten, mit Ihrem Computer oder Laptop

💶 vdms-asmm-Mitglieder CHF 90.00

💶 Nichtmitglieder CHF 150.00

Der Online-Kurs wird über das Programm Zoom durchgeführt.

Sie erhalten vor Kursbeginn den Zugangslink per E-Mail zugestellt.