



Kochkurs für Rheumabetroffene

Kursprogramm April bis November 2025

Donnerstag 3. April

Entzündungshemmende Nahrungsmittel

Eine vollwertige vegetarische Ernährung kann das allgemeine Wohlbefinden verbessern und Entzündungen entgegenwirken. Erfahre in Theorie und Praxis wie das geht und wie toll das schmeckt.

Dienstag 13. Mai

Säuren-Basenhaushalt ausgleichen

Der Frühling ist perfekt, um den Körper zu entschlacken und überschüssige Säure ausleiten. Erfahre, wie du den Säure-Basen-Haushalt nachhaltig ausgleichen kannst.

Dienstag 21. Oktober

Pflanzliche Proteine als Fleischersatz

Vollwertige und frische Nahrungsmittel garantieren eine Versorgung mit essentiellen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Lerne pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte und proteinreiche Getreide genussvoll einzusetzen.

Dienstag 18. November **Zuckerfrei geniessen**

Zucker und Zuckeraustauschstoffe begünstigen Rheuma, Diabetes und Fettleibigkeit. Erfahre warum du auf Zucker verzichten solltest und wie du das Umsetzen kannst. Wir kochen und backen vollwertige Gerichte und Zwischen-Mahlzeiten ohne Zucker.

Vierteiliger Kochkurs zum Thema Rheuma und Ernährung. Lerne jeden Abend, wie du mittels Ernährung deine Gesundheit günstig beeinflussen kannst.

Kursort: Schulküche Pestalozzi Stans

Kursdauer: 18.00 - 21.30 Uhr

Kurspreis Mitglieder: alle 4 Tage CHF 240.-

Einzelner Kursabend CHF 80.-

Kurspreis Nicht-Mitglieder: alle 4 Tage CHF 280.-

Einzelner Kursabend CHF 90.-

Anmeldeschluss ist Freitag der 7. März 2025

Besuchen Sie unsere Website www.rheumaliga.ch/luownw für aktuelle Infos zum Kurs oder kontaktieren Sie uns per E-Mail: rheuma.luow-kurse@bluewin.ch und telefonisch unter 041 220 27 96

