



# 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](http://www.rheumaliga.ch/luownw) für aktuelle Infos zum Kurs oder kontaktieren Sie uns per E-Mail: [rheuma.luow-kurse@bluewin.ch](mailto:rheuma.luow-kurse@bluewin.ch) und telefonisch unter 041 220 27 96

