

# Rheumatische Erkrankungen ernährungsphysiologisch betrachtet



Bildungszentrum Rehastudy  
Bad Zurzach, Winterthur  
Quellenstrasse 34  
CH-5330 Bad Zurzach  
Tel. +41 (0)56 265 10 20  
Fax +41 (0)56 265 10 29  
E-Mail [info@rehastudy.ch](mailto:info@rehastudy.ch)  
[www.rehastudy.ch](http://www.rehastudy.ch)

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen  
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue  
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua

# Kursausschreibung

## Rheumatische Erkrankungen ernährungsphysiologisch betrachtet

### EINLEITUNG

«Wie erkenne ich Störungen am Bewegungsapparat, die eine ernährungsbedingte Ursache haben könnten?»

Bei Problemen im Bereich des Bewegungsapparats, die aufgrund eines Unfalls oder einer (erblichen) degenerativen Abnutzung entstanden sind, ist die Ursache nachvollziehbar und die Therapie oft klar.

Jedoch sind nicht alle Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparats einzig auf eine Ursachen zurückzuführen. Oft sind die Zusammenhänge komplexer und die Therapie sinnvollerweise interdisziplinär.

Die folgenden 2 grossen Krankheitsbilder sind in der Förderung der interdisziplinären Zusammenarbeit zentral. Gewisse rheumatische Erkrankungen wie Arthritis, Gicht und Osteoporose können mit einer Ernährungsumstellung positiv beeinflusst werden.

#### **Rheumatische Erkrankungen:**

Rheuma ist die Volkskrankheit Nummer 1. In der Schweiz leiden 2 Mio. Einwohner an rheumatischen Beschwerden. Rheuma tritt nicht nur bei älteren Menschen, sondern auch bei Jüngeren und sogar bei Kindern auf. Die medizinischen Gesamtkosten belaufen sich gemäss Studien auf 23 Mrd. Franken pro Jahr (Quelle: Rheumaliga Schweiz).

#### **a) Osteoporose**

Rund 400'000 Personen sind in der Schweiz von Osteoporose betroffen – vorwiegend Frauen. Die Wahrscheinlichkeit, ab dem 50. Lebensjahr infolge Osteoporose einen Knochenbruch zu erleiden, liegt in der Schweiz bei durchschnittlich 51% für Frauen und 20% für Männer (Quelle: Rheumaliga Schweiz).

Für die Entstehung der Osteoporose sind nebst dem normalen Knochenalterungsprozess, erblichen Veranlagungen, sowie einige Grunderkrankungen, die eine sekundäre Osteoporose auslösen können. Auch Lebensstilfaktoren wie Bewegungsmangel, Calciummangel und Vitamin D Mangel sind begünstigende Faktoren.

#### **b) Arthritis:**

Die rheumatoide Arthritis betrifft bis 1.5% der Bevölkerung in Industrieländern- vorwiegend Frauen. Es handelt sich bei der rheumatoiden Arthritis um eine chronisch entzündliche Autoimmunerkrankung, deren Ursachen weitgehend unbekannt sind. Neben genetischen Faktoren, werden aber auch das Übergewicht und die Ernährung als Risikofaktoren diskutiert. Insbesondere kann eine (entzündungshemmende) Ernährung hier erfolgsversprechend sein.

#### **c) Gicht**

Gicht ist eine sehr schmerzhaft Form von Rheuma, die vorwiegend Männer betrifft. Sie befällt die Gelenke und Weichteile und ist in der Schweiz weit verbreitet. Nebst erblichen Veranlagungen spielt bei der Entstehung der Gicht die Ernährung eine zentrale Rolle. Ebenso sind zur Vermeidung eines erneuten Gichtanfalls Ernährungsempfehlungen unabdingbar.

Insgesamt gesehen, ist die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Physio-, Ergo-, BewegungstherapeutInnen, OsteopathInnen und den Ernährungsfachpersonen bei rheumatischen Erkrankungen von zentraler Bedeutung für den Therapieerfolg der PatientInnen.

### **Mehrwert für TherapeutInnen:**

- Kompetenzerweiterung: Erweitertes Wissen über die wichtigsten ernährungsphysiologischen Zusammenhänge bei den wichtigsten Erkrankungen mit Schwerpunkt Osteoporose, Arthritis, Gicht
- Erfolg in der Behandlung durch interdisziplinären Ansatz
- Schaffen von Vertrauen der PatientInnen zu ihren Therapierenden dank einer ganzheitliche Betrachtungsweise

## **ZIELE**

Nach diesem Kurs:

- Weisst Du wie die rheumatische Erkrankungen (Schwerpunkt: Arthritis, Gicht, Osteoporose) entstehen und welche Auswirkungen sie auf den Bewegungsapparat haben.
- Kennst Du die wichtigsten Ernährungsempfehlungen bei obengenannten Pathologien und kannst nach Bedarf erste konkrete Tipps abgeben (oberflächlich und nicht die Ernährungsberatung ersetzend).
- Betrachtest Du die Patienten ganzheitlich und kannst ihnen empathisch aufzeigen, welche Behandlungsmöglichkeiten zusätzlich zu ihrer Therapie angezeigt wären.
- Weisst Du welche Fachpersonen sich diesen Themen annehmen, kannst Fachpersonen von «Laien-Experten» unterscheiden und kennst professionelle Anlaufstellen.

## **INHALTE**

- Entstehung
- Häufigkeit
- Risikofaktoren
- Folgeerkrankungen, insbesondere auf den Bewegungsapparat bezogen
- Mögliche Therapieansätze aus ernährungsphysiologischer Sicht
- Vorstellung Berufsverbände, regionale Anlaufstellen, Hilfe bei der Suche nach Fachpersonen (worauf muss ich achten)

## **METHODEN/ARBEITSWEISEN**

- Theorieteil mit interaktiver PPT- Präsentation
- Fallbeispiele aus der Praxis, die in Gruppen anhand von Leitfragen erarbeitet und dann im Plenum besprochen, diskutiert werden
- Peerfeedback und Feedback durch die Lehrperson während des praktischen Übens
- Selbstreflexion und Lernkontrollfragen nach einzelnen Lernabschnitten (auch Umfrage via Onlinetool bei Online Schulung möglich, in der das Resultat dann gleich für alle ersichtlich wird)

Maximale Gruppengrösse: 24 Teilnehmende mit einer Lehrperson

## **ANGABEN ZUR LEHRPERSON**

**Andrea Meppiel**

### **BsC Ernährung & Diätetik**

- BsC Ernährungsberaterin SVDE
- Product Managerin SAWI
- Seit 2020 Geschäftsführerin der eigenen Firma nutricompass
- Motto: Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg



## **KURSVORAUSSETZUNGEN**

Fachpersonen für Physiotherapie, Osteopathie, Ergotherapie, Sport- und Bewegungstherapie

Teilnahmevoraussetzungen:  
Berufsdiplom

## **LEITUNG**

Andrea Meppiel

## **BEMERKUNGEN**

Der Kurs **Ernährung - Metabolisches Syndrom, Schwerpunkte Adipositas, Diabetes** passt thematisch zu diesem Kurs und könnte für Dich ebenfalls interessant sein.

Weitere Infos findest Du [hier](#)

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
1 Tag	Bad Zurzach	21.11.2025	09.00 - 17.00 Uhr	25462	deutsch	CHF 260.-