Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau
Bewusst bewegt

Gesundheits-Forum

Heilpflanzen und Wildkräuter: Natürliche Unterstützung bei rheumatischen Beschwerden

Samstag, 11. Oktober 2025, 10–16 Uhr
Gesundheitszentrum für das Alter
Mathysweg, Zürich

Das diesjährige Gesundheits-Forum in Zürich widmet sich den Themen Phytotherapie sowie Wildpflanzen als Nahrungsergänzung. Mit der Biologin, Naturheilpraktikerin und Phytotherapeutin Lilo Meier tauchen Sie in die faszinierende Welt der Wild- und Heilpflanzen ein. Erfahren Sie mehr über die vielseitigen Möglichkeiten, die sich durch Arzneipflanzen und essbare Wildpflanzen zur Behandlung und Linderung von Beschwerden eröffnen.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen im Restaurant des Gesundheitszentrums findet ein freiwilliger Spaziergang statt.

Am Nachmittag wird Ihnen Lilo Meier anschaulich zeigen, wie Sie praktische Zubereitungen mit Arzneipflanzen herstellen, um diese selbstständig im Alltag anwenden zu können. Sie entdecken ausserdem, wie essbare Wildpflanzen diätetisch genutzt werden können und warum diese gesünder sind als jedes Kulturgemüse.

Datum / Zeit	Samstag, 11. Oktober 2025 10.00 – 16.00 Uhr
Ort	Gesundheitszentrum für das Alter Mathysweg Altstetterstrasse 261 8047 Zürich
Eintritt	Mitglieder CHF 60 / Nichtmitglieder CHF 70 (Willkommens-Kaffee und Mittagessen im Preis inbegriffen)
Anmeldung	Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Deshalb bitten wir Sie, sich frühzeitig anzumelden. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung. **Anmeldeschluss ist Freitag, 26. September 2025**

Programm

09.30 Uhr	Eintreffen: Willkommens-Kaffee
10.00 Uhr	Begrüssung
10.15–11.45 Uhr	Referat mit anschliessender Fragerunde **Phytotherapie in der Symptom- und Ursachen-behandlung** Lilo Meier, MSc Biologie, zert. Naturheilpraktikerin / Phytotherapeutin www.heile-mit-weile.ch www.eden-the-garden.ch
12.00–13.15 Uhr	Mittagessen
13.30–14.05 Uhr	Spaziergang (freiwillig)
14.15–15.55 Uhr	Referat mit praktischen Anwendungen und Zubereitungen **Heilpflanzen in der Hausapotheke und gesunde Wild-pflanzen in der Küche** Lilo Meier, MSc Biologie, zert. Naturheilpraktikerin / Phytotherapeutin
15.55–16.00 Uhr	Abschluss

Sie möchten mehr erfahren?

Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau
Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 30
beratung@rheumaliga-zza.ch

Öffnungszeiten
Montag – Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr

Nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten

rheumaliga.ch/zza

5.25/ds