



**RHEUMA-LIGA SÜDTIROL**  
ASSOCIAZIONE SUDTIROLESE  
MALATI REUMATICI

## Rheuma-Liga Südtirol

Frangart, 28.11.2022

### Mentale Power für den Alltag!

Die Young-Rheumatics, die Gruppe für junge Rheumatiker in der Rheuma-Liga Südtirol, veranstalteten vor kurzem einen Workshop zum Thema „Mentale Power“. Referentin war Johanna Fischer, Ernährungswissenschaftlerin, Diätologin und Mentaltrainerin. Der Vortrag fand über die Online-Plattform Zoom statt und Manuela Unterholzner, Sprecherin der Young-Rheumatics, konnte zehn Betroffene zum Kurs begrüßen. Johanna Fischer zeigte auf, wie Betroffene mit mentalem Training zu innerer Stärke und Gelassenheit gelangen können. Weiters ging es im Vortrag um Resilienz und Krisenmanagement, den Umgang mit Herausforderungen und die Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstvertrauens. „Wir werden auch in Zukunft Vorträge zum Thema Mentaltraining und Ernährung anbieten. Chronische Krankheiten fordern die Betroffenen jeden Tag heraus, weshalb der mentalen Stärke besondere Bedeutung zukommt. Wir möchten den Menschen ein Werkzeug in die Hand geben, mit dem sie im Alltag besser mit ihrer Krankheit umgehen können.“, betont Manuela Unterholzner, Sprecherin der Young-Rheumatics.

Mit der freundlichen Bitte um Veröffentlichung!

Günter Stolz  
Präsident der Rheuma-Liga  
348/2891935

Andreas Varesco  
Geschäftsführer der Rheuma-Liga Südtirol  
349/7119985