

# Webinare 2024



## Neudiagnostizierte

Der Einstieg in die glutenfreie Diät ist nicht einfach und bringt viele Herausforderungen mit sich. Damit der Start ins glutenfreie Leben gelingt, bieten wir ein Webinar speziell für Neudiagnostizierte.

Neben einem medizinischen Einblick in die Krankheit Zöliakie und wie man damit umgehen sollte, erfahrt ihr in diesem Kurs worauf ihr beim Einkauf und in der Küche im Alltag achten müsst und wie ihr euch trotz Zöliakie ausgewogen ernähren könnt. Ausserdem gibt es ganz viel Zeit für eure Fragen.

**Mittwoch, 24. Januar 2024, 17.30 - 19.00 Uhr**

[Anmeldung](#)

**Mittwoch, 18. September 2024, 17.30 - 19.00 Uhr**

[Anmeldung](#)

**Tipp: Passend dazu, gibt es übrigens auch unseren Basis-Kochkurs.**

Fachreferate:

**Prof. Dr. med. Stephan Vavricka** Facharzt für Gastroenterologie

**PD Dr. med. Jonas Zeitz** Facharzt für Gastroenterologie

**Diana Studerus** MSc, Fachexpertin Ernährung / Gastroenterologie

## Anhaltende Symptome trotz strikter Einhaltung der Diät

Bei den allermeisten Zöliakiebetroffenen gehen mit der Umstellung der Ernährung und der Einhaltung der glutenfreien Diät die Symptome relativ rasch zurück oder verschwinden sogar vollständig. Einige Betroffene klagen aber trotz strikter Einhaltung der Diät über Beschwerden. Was die Ursachen davon sein könnten, wie man damit umgehen und wie eine Verbesserung der Situation erreicht werden kann, erfährst du in diesem Webinar. Natürlich gibt es auch die Möglichkeit Fragen an die ExpertInnen zu stellen.

**Mittwoch, 13. März, 17.30 - 19.00 Uhr**

[Anmeldung](#)

Fachreferate:

**PD Dr. med. Jonas Zeitz** Facharzt für Gastroenterologie

**Prof. Dr. med. Stephan Vavricka** Facharzt für Gastroenterologie

**Diana Studerus** MSc, Fachexpertin Ernährung / Gastroenterologie



## Meine psychische Gesundheit

Die Zöliakie schränkt die Betroffenen in vielerlei Hinsicht ein. Viel Freiheit und Spontanität geht verloren. Die Angst vor einem Glutenunfall ist allgegenwärtig. Wie geht man am besten damit um, was gibt es für Lösungsstrategien? Die Antworten auf diese Fragen und viele andere wertvolle Tipps bekommt ihr in diesem Webinar.

**Donnerstag, 11. April 2024, 19:00 – 20.30 Uhr**

[Anmeldung](#)

Fachreferate:

[Ronja Schiftan](#) MSc Psychologin, Medien- und Ernährungspsychologie

[Prof. Dr. med. Stephan Vavricka](#) Facharzt für Gastroenterologie

---

## Hilfe, mein Kind hat Zöliakie

Die Diagnose Zöliakie kann eine Erleichterung sein, sie kann aber auch viel Unsicherheit und Sorge mit sich bringen. Erleichterung, dann, wenn man lange mit Beschwerden gekämpft hat und nun eine Diagnose hat. Unsicherheit und Sorge, weil mit Zöliakie und der glutenfreien Diät, die lebenslang eingehalten werden muss, vieles was vorher völlig normal und problemlos war, plötzlich kompliziert und einschränkend sein kann. Wie gehe ich mit der Situation um, wie kann ich mein Kind unterstützen und stärken? Dieses Webinar zeigt dir Lösungsstrategien auf und zeigt dir Strategien auf. Natürlich gibt es auch ganz viele Zeit für deine Fragen an die ExpertInnen.

**Montag, 24. Juni 2024, 19:00 – 20.30 Uhr**

[Anmeldung](#)

Fachreferate:

[Ronja Schiftan](#) MSc Psychologin, Medien- und Ernährungspsychologie

[Dr. med. Marc Sidler](#) Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Päd. Gastroenterologe

---

Die Webinare werden aufgezeichnet  
und stehen auf der IGZ-Website zur Verfügung.

*wir freuen uns auf dich*