



MEDIENMITTEILUNG

«Machst du mit?» – die Rheumaliga Schweiz lanciert ihre neue Bewegungskampagne für Menschen mit Rheuma

Mit Videoclips und Postkartenaktion zum bewussten Training

Zürich, 24. März 2025

Die Rheumaliga Schweiz startet heute die Bewegungskampagne «Machst du mit?», die Menschen mit Rheuma zu bewusstem Training motiviert. Die Kampagne kombiniert Videoclips mit gezielten Trainingsübungen und eine Postkartenaktion, um das Thema Training in den Alltag von Rheumabetroffenen zu integrieren. Die Aktion läuft bis Dezember 2025 und zeigt auf, wie wichtig Training bei einer rheumatischen Erkrankung ist.

Die Kampagne knüpft an die letztjährige Aktion [«Kommst du mit?»](#) an, die die Alltagsbewegung in den Fokus stellte. In diesem Jahr setzt die Rheumaliga Schweiz, das Schweizer Kompetenzzentrum für Rheuma, auf bewusstes Training mit konkreten Übungen. Die Kampagne konzentriert sich dazu auf die vier essenziellen Trainingsbereiche Kraft, Balance, Ausdauer und Beweglichkeit. Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass Training Schmerzen lindert, Gelenkschäden ausgleicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt.

Postkartenaktion setzt Bewegung ins Bild

Ein zentrales Element der Kampagne ist die Postkartenaktion, die mit vier Sujets die verschiedenen Trainingsbereiche vorstellt: Das Schwimmbad symbolisiert Krafttraining, Nordic Walking steht für Ausdauer, die Yogamatte für Beweglichkeit und die Steine im Fluss für Balance. «Diese vier Bereiche ergeben eine ausgewogene Trainingssequenz. Rheumabetroffene sollten stets Übungen aus allen vier Kategorien in ein Training einbauen», erklärt Barbara Zindel – Physiotherapeutin und Co-Leiterin Dienstleistungen der Rheumaliga Schweiz.

Auf der Rückseite jeder Postkarte findet sich eine Verlinkung zu den neuen Bewegungsvideos. Die Karten sind vorfrankiert und laden dazu ein, sie Freunden oder Familienmitgliedern weiterzuleiten. Damit soll nicht nur das Bewusstsein für Bewegung gestärkt, sondern auch der soziale Faktor betont werden. Die Idee: Wer eine Karte erhält, wird eingeladen, gemeinsam aktiv zu werden – ganz im Sinne von «Machst du mit?».

Die Sujets wurden mithilfe von künstlicher Intelligenz (KI) von der Grafik- und Designagentur Oloid Concept GmbH erarbeitet. Das Postkartenset kann im [Shop](#) der Rheumaliga Schweiz kostenlos bestellt werden.



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Legg svizzera contro il reumatismo

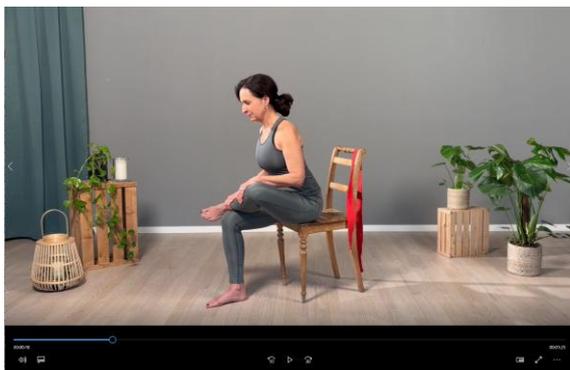


BU: Das Postkarten-Leporello mit den vier Trainingsbereichen. Bildquelle: Rheumaliga Schweiz

Neue Videoclips: Gezieltes Training als Schlüssel zur besseren Lebensqualität

Elf neue Videoclips zeigen gezielte Trainingsübungen für verschiedene Umgebungen – vom Wohnzimmer über das Schwimmbad bis hin zur Natur. Die Übungen wurden von Gesundheitsfachpersonen der Rheumaliga Schweiz entwickelt, sind selbständig umsetzbar und auf den Social-Media-Kanälen wie [YouTube](#) der Rheumaliga Schweiz sowie auf der [Website](#) in den Sprachen Deutsch, Französisch und Italienisch abrufbar.

«Die Videos zeigen nebst den Übungen verschiedene Erweiterungen, um den Schweregrad individuell an die eigene Fitness anzupassen. Dies ist wichtig, damit das Training auch über eine längere Zeit effektiv ist», erklärt Barbara Zindel.



BU: Bildausschnitt aus einem Video zur Beweglichkeit. Diese Übung dehnt die seitliche Hüftmuskulatur. Bildquelle: Rheumaliga Schweiz

Kursangebote ergänzen die Kampagne

Neben der Kampagne bieten die kantonalen und regionalen Rheumaligen ein grosses Kursangebot für Menschen mit Rheuma an. Die zertifizierten Bewegungskurse wie Osteogym[®], Backademy[®] oder Aquawell[®] werden von auf Rheuma spezialisierten Fachpersonen geleitet.

Rheuma betrifft über zwei Millionen Menschen in der Schweiz und gehört zu den teuersten Volkskrankheiten des Landes. Dennoch ist das Bewusstsein für die Bedeutung von gezieltem





Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Legg svizzera contro il reumatismo

Training noch nicht genügend vorhanden. Die Rheumaliga Schweiz stellt Betroffenen umfassendes Wissen, praxisnahe Angebote und fachliche Unterstützung zur Verfügung.

Weitere Informationen zur Kampagne «Machst du mit?» sind verfügbar unter:

www.rheumaliga.ch/machst-du-mit

Weitere Auskünfte

Tina Spichtig, Public Relations und Medien, Tel. 044 487 40 66, t.spichtig@rheumaliga.ch

Die **Rheumaliga Schweiz** ist das nationale Kompetenzzentrum für Rheuma. Sie ist die Dachorganisation von 17 kantonalen bzw. regionalen Rheumaligen und sechs nationalen Patientenorganisationen. Sie ist erste Anlaufstelle für Betroffene, bietet niederschwellige Beratungen an und gilt als vielseitige Fortbildungsstätte für Rheuma-Fachpersonen (Ärzt*innen, Apotheker*innen, Pflegefachpersonen, Physiotherapeut*innen, Ergotherapeut*innen, Medizinische Praxisassistent*innen). Sie ist ausserdem Trägerin von innovativen Versorgungsprojekten, beispielsweise in der Prävention. Die Rheumaliga Schweiz wurde 1958 gegründet, finanziert sich vorwiegend durch Spenden und trägt das ZEWO-Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen.

Rheuma umfasst 200 unterschiedliche Erkrankungen des Bewegungsapparates, also der Muskeln, Sehnen, Gelenke, Knochen oder des Bindegewebes. Betroffene leiden häufig an starken Schmerzen und Bewegungseinschränkungen – auch Organe können involviert sein. In der Schweiz leben rund 2 Millionen Menschen mit Rheuma. Bereits Kinder und Jugendliche können betroffen sein: 1 von 1000 Kindern leidet an einer rheumatischen Erkrankung.

