



## **FORTBILDUNGSABEND**

# Zwei spannende Fobiabende im Fokus – Beckenboden und Ernährung

Auch im zweiten Halbjahr hat Physiobern zwei praxisnahe und aktuelle Fortbildungsabende geplant. Im Juni und im September erwarten euch zwei spannende Fobiabende, die sowohl Fachwissen vertiefen als auch Impulse für den Berufsalltag geben.

### **Online-Fobiabend: Der Beckenboden am 26. Juni 2025**

Einfluss auf Low back pain, Leisten-schmerzen und andere muskuläre Beschwerden



An diesem Fortbildungsabend wid-

men wir uns dem oft unterschätzten Thema des Beckenbodens und dessen Einfluss auf verschiedene Beschwerden wie Low back pain und Leisten-schmerzen. Wir werden gemeinsam erarbeiten, welche Symptome auf eine Dysfunktion des Beckenbodens hinweisen können und wann es sinnvoll ist, Patienten an Spezialist:innen weiterzuleiten. Zudem werden wir praktische Übungen für Patienten anschauen, die sich positiv auf verschiedene Beschwerdebilder auswirken können. Ziel ist es, das Wissen über die Zusammenhänge zwischen Beckenboden und anderen muskulären Beschwerden zu vertiefen.

Anmeldung: [Kursprogramm und Veranstaltungen | Physioswiss Bern](#)

### **Fobiabend Ernährung am 25. September 2025**



Die Ernährung spielt eine zentrale Rolle bei Regeneration, Muskelaufbau und Heilungsverlauf – und ist damit ein wichtiger, oft unterschätzter Faktor in der physiotherapeutischen Arbeit. In dieser praxisnahen Fortbildung zeigt Sarah Pritz, Sporternährungsberaterin und Geschäftsführerin der Peak Nutrition GmbH, wie gezielte Ernährungsempfehlungen den Therapieerfolg nachhaltig unterstützen können.

Im Fokus stehen unter anderem:

- Perioperative Ernährung: Was vor und nach Operationen zählt
- Ernährung und Muskelaufbau: Grundlagen und praktische Umsetzung
- Ernährung und Nährstoffsubstitution nach Kreuzbandverletzungen
- Sensibilisierung für „Low-Grade Inflammations“
- Mikronährstoffe und Makronährstofftiming zur Regenerationsförderung
- Relatives Energiedefizit im Sport (REDs)

Der Vortrag richtet sich an Physiotherapeut:innen, die ihre Klient:innen ganzheitlich begleiten und besser verstehen möchten, welche ernährungsbezogenen Faktoren den Therapieverlauf unterstützen – oder auch behindern – können.

Anmeldung: [Kursprogramm und Veranstaltungen | Physioswiss Bern](#)

Katharina Kутtenberger, Vorstand  
Physiobern