

# Rücken

# & gesundheit

3119

Zeitschrift der Patientenorganisation  
Pro Chiropraktik



Schlaf und Erholung  
Kampagne Chiro-Recruit  
Generalversammlung

**Schweizerische Chiropraktoren-  
Gesellschaft ChiroSuisse**



**ChiroSuisse**

**Zentralsekretariat**  
Cornelia Brönnimann  
Sulgenauweg 38, 3007 Bern  
Tel. 031 371 03 01, Fax 031 372 26 54  
info@chirosuisse.info, www.chirosuisse.ch

#### **Adressänderung ZH**

Dr. Rolf Nussbaumer GmbH, Holbergstr. 8,  
8302 Kloten, Tel. 044 881 37 11 (vormals Markt-  
gasse 18, 8302 Kloten)

#### **Adressänderung BE**

Dr. Laura Pochon, Orthopädie Sonnenhof, Salvis-  
bergstrasse 4, 3006 Bern, Tel. 031 358 12 04 (vor-  
mals Holbeinpraxis, Holbeinstrasse 65, 4051 Basel)

#### **Adressänderung FR**

Dr. Laura Pochon, Fischergässlein 33, 3280 Murten,  
Tel. 026 672 37 97 (vormals Holbeinpraxis, Holbein-  
strasse 65, 4051 Basel)

#### **Adressänderung ZH**

Dr. Bea Wettstein, Dr. Thomas Hausheer,  
Dr. Karin Mantel, Rückenzentrum Wädenswil,  
Zugerstrasse 43, 8820 Wädenswil,  
Tel. 044 780 44 11  
(vormals Zugerstrasse 12, 8820 Wädenswil)

#### **Praxisschliessung VD**

Dr. Peter Bon, Av. des Alpes 25, 1820 Montreux

#### **Praxisschliessung SO**

Dr. Peter Schnider, Berthastr. 7, 4500 Solothurn

#### **Praxisschliessung GE**

Dr. Patrick Meyfarth, Rue de la Servette 94,  
1202 Genève

#### **Praxisschliessung VD**

Dr. Peter Bon, Av. des Alpes 25, 1820 Montreux

#### **Praxisschliessung SO**

Dr. Peter Schnider, Berthastr. 7, 4500 Solothurn

#### **Praxisschliessung GE**

Dr. Patrick Meyfarth, Rue de la Servette 94,  
1202 Genève

## Für den Einkauf zu Hause.

Lassen Sie uns den Einkauf für Sie erledigen und schenken  
Sie sich Zeit – für die wirklich wichtigen Dinge im Leben.

#### **Vorteile:**

- Umfangreiches Sortiment – zu gleichen Preisen wie in der Coop Filiale
- Einzigartige Auswahl von mehr als 1400 Jahrgangsweinen  
und 350 auserlesenen Spirituosen
- Bequeme Lieferung an die Wohnungstüre,  
vielerorts sogar stundengenau



[www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)

CHF 20.- Rabatt bei Ihrem Online-Einkauf ab CHF 200.- bei coop@home.  
Code «BACK19C-A» im Checkout einfügen. Bon kann nicht kumuliert  
werden, ist gültig bis am 31.10.2019 und pro Kunde einmal einlösbar.  
Nicht gültig beim Kauf von Geschenkkarten und Mobile Angeboten.



**coop**

Für mich und dich. @home

<b>Schlaf und Erholung</b>	
Schlaf und Erholung – unsere Energiequellen.....	4
<i>Rosmarie Borle</i>	
<b>Politik</b>	
ChiroSuisse lanciert Social-Media-Kampagne zur Nachwuchsförderung.....	8
<i>Thomas Thurnherr</i>	
<b>Kampagne «Chiro-Recruit»</b> .....	9
<b>Generalversammlung in Solothurn</b> .....	10
<i>Rainer Lüscher</i>	
<b>Kreuzwörterrätsel</b> .....	12
<b>Patientenorganisation</b> .....	13
<b>Bezugsquellen</b> .....	15
<b>Varia / Impressum</b> .....	16

Fotos Schlaf und Erholung: adobe stock

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir freuen uns über jede Anregung, Information, Kritik und Zustimmung vonseiten der Leserschaft. Auch die Rubrik «Leserbriefe» wollen wir weiterführen. Bitte senden Sie Ihren Beitrag an die Redaktion: [rosmarie.borle@bluewin.ch](mailto:rosmarie.borle@bluewin.ch) oder Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen. Herzlichen Dank für Ihr Engagement für Ihre Zeitschrift.

In sämtlichen Texten unserer Zeitschrift sind immer beide Geschlechter gleichberechtigt mitgemeint, auch wenn dies aus Gründen der sprachlichen Verständlichkeit nicht immer aufgeführt ist.

## Editorial



### Selbstständigkeit, Verantwortung, Anerkennung: Chiropraktor studieren

Chiropraktik studieren: Es warten eine faszinierende Ausbildung und eine interessante, selbstständige Tätigkeit auf Sie.

In der Schweiz wird das Studium der Chiropraktik seit Herbst 2008 an der Medizinischen Fakultät der Universität Zürich angeboten. Das Studium dauert zwölf Semester. Es führt über das Bachelorstudium in Medizin (B Med) und das Masterstudium (M Chiro) zum chiropraktischen Doktorat (Dr. der Chiropraktik). Voraussetzung für das Studium sind eine kantonale oder eidgenössische Maturität und der bestandene Eignungstest. Nach dem Studium in der Schweiz oder im Ausland folgt eine mindestens zweijährige klinische Assistenzzeit in der Schweiz mit regelmässiger Weiterbildung an der Schweizerischen Akademie für Chiropraktik in Bern. In dieser Zeit werden theoretische und praktische Kenntnisse vertieft und klinische Erfahrungen gesammelt. Zudem werden die Assistentinnen und Assistenten mit den Erfordernissen und Eigenheiten des schweizerischen Gesundheitswesens vertraut gemacht. Danach können die Chiropraktorinnen und Chiropraktoren die eidgenössische Fachprüfung ablegen und eine Praxis eröffnen.

Die Schweizerische Akademie für Chiropraktik, akkreditiert durch das eidgenössische Bundesamt für Gesundheit BAG und finanziert von den Schweizer Chiropraktoren, ist für die Weiterbildung der Chiropraktoren zuständig. Ihr obliegt auch die Durchführung der Prüfung zum Fachchiropraktor.

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich eine interessante Lektüre und danke Ihnen für Ihre Unterstützung.

*Rainer Lüscher*

*Zentralpräsident Pro Chiropraktik Schweiz*



**Rosmarie Borle** Schlaf ist nicht für alle ein natürliches Geschenk. Laut dem Bundesamt für Statistik (BFS) leiden in der Schweiz rund 25 Prozent der Menschen an Schlafstörungen. Diese können verschiedene Ursachen haben und in diversen Schweregraden auftreten. In leichten Fällen sorgen schon einige Veränderungen des Lebensstils für Verbesserungen.

## **Das Thema Schlaf begleitet uns das ganze Leben**

Schlafstörungen haben verschiedene Ursachen, die unbehandelt zu grosser Tagesmüdigkeit und zu Leistungsabbau führen. Auch Spätfolgen wie Schlaganfall, Herzinfarkt oder Immundefekte können in schweren Schlafentzugsfällen auftreten.



Rosmarie Borle  
Journalistin BR  
Redaktorin Rücken&Gesundheit

Nicht alle Menschen brauchen gleich viel Schlaf. Während meine beiden Kinder den Mittagsschlaf schon gestrichen haben, als sie einjährig waren, mussten Nachbarkinder im gleichen Alter nachmittags um vier Uhr geweckt werden, damit sie abends wieder müde waren. Die notwendige Anzahl Stunden Schlaf ist auch im Erwachsenenalter sehr unterschiedlich, die Faustregel geht von neun bis sieben, im Alter auch von sechs benötigten Stunden aus. Die berühmte «senile Bettflucht» lässt viele ältere Menschen früh aufstehen, andere können auch im Pensionsalter gemütlich bis gegen neun Uhr ausschlafen.

## **Gesunder Schlaf schenkt erholt es Erwachen**

Wer im Idealfall nach genügend Schlaf ohne Wecker aufwacht, hat einen entspannten Start voller Energie in den neuen Tag vor sich. Das Sprichwort «Wie man sich bettet, so liegt man» deutet im Wortsinn auf die Wahl der Matratze, Kissen und Bettdecke hin.

Übertragen lässt sich das Sprichwort auf fast alle Bereiche des Lebens anwenden. Jedes Handeln, jede Entscheidung, jede Wahl zieht Konsequenzen nach sich, für deren Folgen man selbst verantwortlich ist. Die Wahl des Bettmaterials ist wichtig und erfordert viel Aufmerksamkeit. Die ideale Matratze gibt es schlicht nicht, nur zu hart sollte sie nicht sein.

Nehmen Sie sich genügend Zeit beim Kauf, und probieren Sie das Material aus. Die Matratze muss genügend elastisch sein, um sich Ihrem Körper anzupassen, aber auch stabil genug, um Ihre Wirbelsäule zu stützen. Ihr Kissen sollte eine entspannte Seiten- und Rückenlage ermöglichen. Testen Sie Formen und Materialien aus, bis Sie sich wohlfühlen. Die Bauchlage ist als Schlafposition nicht optimal. Sie birgt tendenziell mehr Probleme mit dem Nacken.

« Wer schlafen kann, darf glücklich sein. *Erich Kästner* »

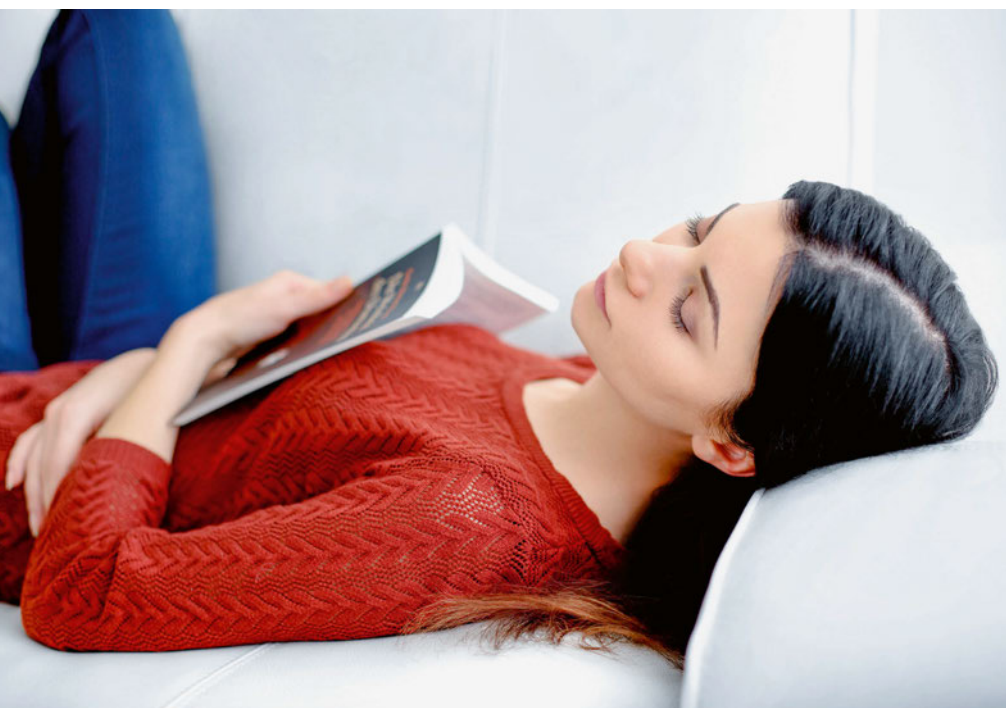
### Schlaflosigkeit, Schwierigkeit beim Einschlafen

Wenn dieses Phänomen nur ab und zu auftritt, ist das nicht weiter schlimm und beachtenswert. Mit etwas mehr Schlaf in der kommenden Nacht lässt sich das leicht ausgleichen. Man kann aber nicht darauf hoffen, dass ein längerer Schlafmangel mit einem «Dauerschlaf am Wochenende» aufgeholt werden kann. Aber kann man «Vorschlafen»? Wer im Voraus ausgeschlafen sei, könne am nächsten oder übernächsten Tag besser mit weniger Schlaf auskommen, sagt Alfred Wiater, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung

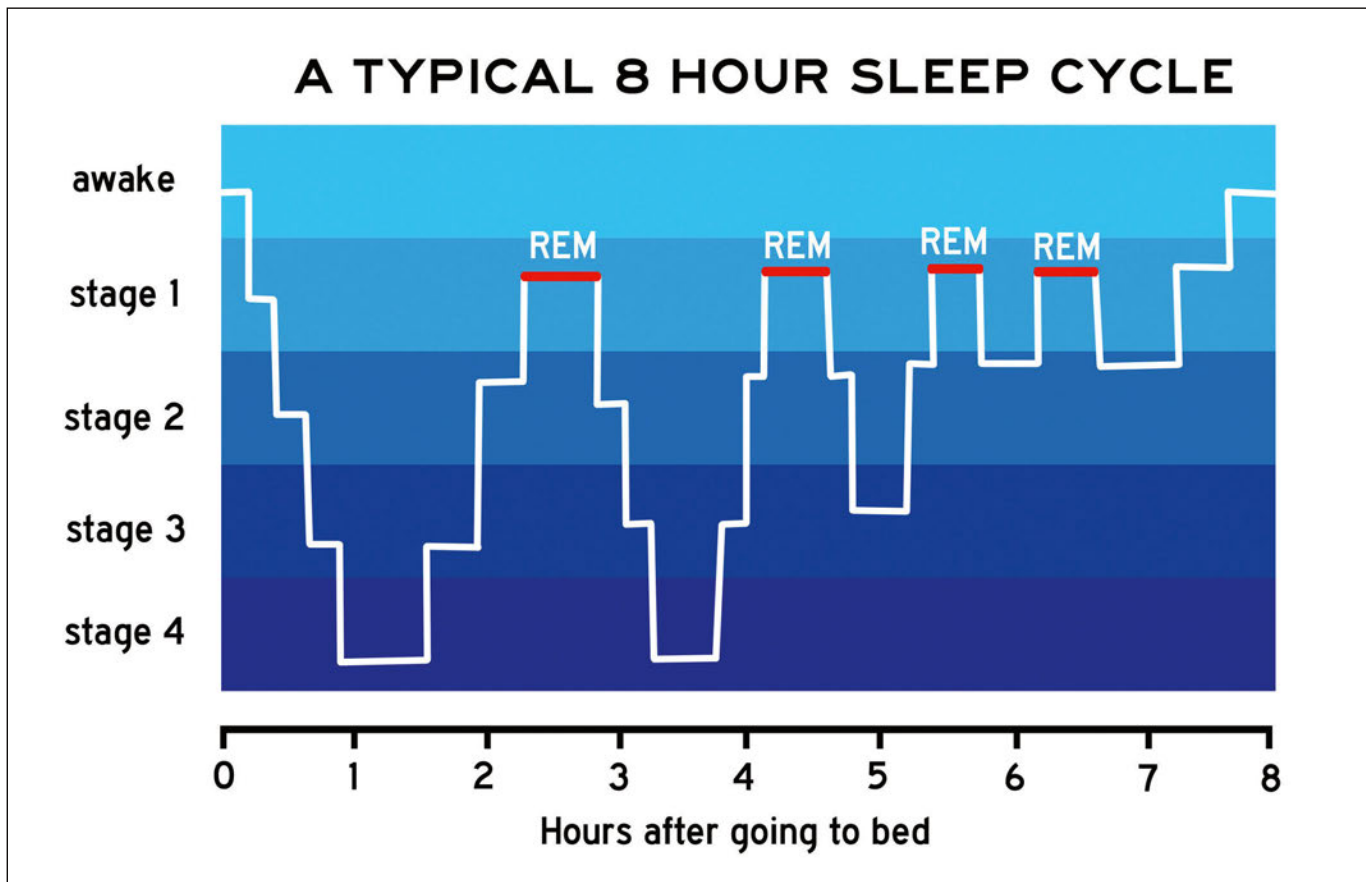
und Schlafmedizin (DGSM). «Über einen längeren Zeitraum können wir allerdings nicht vorschlafen. Das verhindert unsere innere Uhr.»

Zu viel schlafen kann man nicht, man kann nur zu lange im Bett bleiben, darüber sind sich die Fachleute einig. Der Körper holt sich nur so viel Schlaf, wie er braucht.

« Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen: Die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen. *Immanuel Kant* »



# Schlaf und Erholung



## Das hilft beim Einschlafen

- Sportliche Betätigung am Tag
- Leichtes Abendessen
- Spaziergehen
- Ruhige, sanfte Musik hören
- Eine Tasse Kräutertee aus Kamille, Katzenminze (Katzenmelisse), Anis oder Fenchel
- Lesen
- Ein warmes Bad
- Regelmässige Schlafenszeiten (auch an den Wochenenden und in den Ferien) und eine Abendroutine
- Ein gut belüftetes Schlafzimmer mit einer angenehmen Temperatur

## Powernap ersetzt das Nickerchen

Aus eigener Erfahrung weiss ich, wie erholsam ein kurzer Mittagschlaf sein kann. Karriere hat das gute alte Nickerchen unter dem magertauglichen Namen «Powernap» gemacht.

Wichtig dabei ist, dass die Schlafzeit nicht länger als 30 Minuten dauert, denn dann folgt die erste Tiefschlafphase. Wer in dieser Phase aufwacht, fühlt sich schlaftrunken und oft kurz etwas desorientiert.

## Welche Rolle spielt der Mond?

Nun ist wissenschaftlich<sup>\*</sup> belegt, was viele Menschen aus der eigenen Erfahrung kennen oder vermuten: Wenn der Mond immer weiter zunimmt, sinkt die Schlafqualität. Schweizer Wissenschaftlern ist es gelungen, diesen Zusammenhang in einer Studie zu belegen, ohne allerdings noch genau zu wissen, warum das so ist. Wem der Glaube an den Zusammenhang Mond und Schlaf hilft, akzeptiert die vorübergehende Schlafstörung eher.

Wird die Schlaflosigkeit aber zu einem ständigen nächtlichen Begleiter, birgt sie Gefahren für die physische und psychische Gesundheit. Wenn die benötigten Stunden Schlaf fehlen, haben die meisten Menschen Probleme mit der Konzentration, sie «funktionieren» nicht wie gewohnt und sind häufig reizbar. Langfristig wird die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt und das Auftreten von Krankheiten begünstigt.

## Was tun, wenn der Schlaf fehlt?

Ab und zu schlafen wir alle schlecht ein, dafür kann es viele banale Gründe geben. Wichtig ist, dass Sie sich nicht lange im Bett wälzen und

dauernd auf die Uhr schauen. Stehen Sie nach einer Viertelstunde wieder auf, verschwenden Sie möglichst wenig Gedanken und grübeln Sie nicht, lesen Sie ein paar Zeilen, schauen sie sich Fotos an (nicht an elektronischen Geräten!). Trinken Sie Tee oder Wasser, und versuchen Sie es später wieder. Alkoholgenuss lässt uns zwar schneller einschlafen, verhindert aber das Durchschlafen und ist nicht zu empfehlen.

« Es ist sinnlos, eine Sache überschlafen zu wollen, wenn sie ihm bereits den Schlaf raubt.

*Ernst Ferstl* »

### Medikamente lösen keine Schlafprobleme

Nehmen Sie nur ärztlich verschriebene Medikamente zu sich, in keinem Fall sollten Sie auf eigene Faust zu Tabletten greifen. Die versprechen zwar kurzfristig Abhilfe, langfristig können sie zu grossen Abhängigkeitsproblemen führen. Wenn die Schlaflosigkeit Sie belastet, ist ein Besuch beim Hausarzt angezeigt. Die Ärztin oder der Arzt helfen Ihnen bei der Suche nach der Ursache und beraten Sie kompetent. Bei Liegeschmerz ist Ihre Chiropraktorin oder Ihr Chiropraktor oft die richtige Adresse. ■

Gute Nacht!

\* Evidence that the Lunar Cycle Influences Human Sleep; Christian Cajochen, Songül Altanay-Ekici, Mirjam Münch, Sylvia Frey, Vera Knoblauch, Anna Wirz-Justice. Open ArchivePublished: 25 July, 2013DOI:https://doi.org/10.1016/j.cub.2013.06.029



### Das schadet beim Einschlafen

- Zu langes Schlafen am Morgen, ein «Überschlafen», kann Alpträume und abendliche Einschlafschwierigkeiten verursachen
- Spätes und üppiges Essen
- Übermässiger abendlicher Genuss von Alkohol, Nikotin und Koffein
- Lichtquellen im Schlafzimmer
- Leuchtende Uhren, Laptops und TV-Geräte sind für das Schlafzimmer nicht geeignet
- Langes und später Fernsehkonsum und Arbeit am Bildschirm
- Zu hohe Temperatur im Schlafzimmer
- «Grübeln», das heisst Wälzen von belastenden Gedanken

Keine lange Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen. Das blaue Licht des Bildschirms unterdrückt die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Langweilige Sendungen sorgen übrigens nur für einen Kurzschlaf, der dann beim Einschlafen hinderlich wirkt.



### Online Shop

**AcuMax Online Shop mit über 5000 Produkten für Medizin, Gesundheit und Prävention**

- Allgemeiner Praxisbedarf, Akupunkturnadeln
- Kinesio- und Sporttapes
- Sport- und Fitnessartikel
- Flossingbänder, Loops, Gymnastikbänder
- Behandlungsliegen
- Physikalische Therapie-Geräte
- Gymnastik- und Yogabedarf
- Massagepräparate
- Funktionelles Training



### AcuMax

weiterbildungen die Spass machen!

### Über 350 Kurse

**AcuMax mit über 350 Kursen in den Bereichen Medizin, Gesundheit und Prävention**

- Schmerztherapie mit Low-Level-Laserlicht
- Ischiasbeschwerden und Piriformissyndrom
- Stosswellentherapie Praxisworkshop
- Faszienmanipulation
- Flossing nach dem EasyFlossing Konzept
- Praxiskurs Schulter-Impingement
- Faszien als Sinnesorgan mit Dr. Robert Schleip
- Neurodynamics und Kinesio Taping
- Funktionelles Training / Athletiktraining



Mehr Informationen unter: [www.acumax.ch](http://www.acumax.ch) - [info@acumax.ch](mailto:info@acumax.ch) - [www.acumax-kurse.ch](http://www.acumax-kurse.ch) - T. +41 56 249 31 31

Meilenstein für die Chiropraktik in der Romandie

# Neues Studienangebot in Lausanne

## **Weltweit einzige Ausbildung an medizinischer Fakultät**

Schweizer Chiropraktikerinnen und Chiropraktoren mussten bis vor wenigen Jahren ihr Studium im Ausland absolvieren. Für deutschsprachige Studierende gibt es in der Schweiz seit 2008 das weltweit einzige Chiropraktikstudium an einer medizinischen Fakultät. Die Qualität der Ausbildung ist hoch. Das Ansehen des Berufes im Schweizer Gesundheitswesen ist seither gewachsen. Als einer von fünf universitären Medizinberufen ist die Chiropraktik inzwischen aus dem Schweizer Gesundheitswesen nicht mehr wegzudenken.

## **Der Weg über das Ausland**

Auch heute ist es aber noch möglich, das Studium, zumindest teilweise, im Ausland zu absolvieren. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) anerkennt diverse Studienabschlüsse aus Grossbritannien, Frankreich, Kanada, den USA, Südafrika und Australien. Studierende, die nach abgeschlossenem Chiropraktikstudium im Ausland in die Schweiz zurückkehren, müssen aber strenge Auflagen erfüllen, bevor sie ihre Assistenzzeit in der Schweiz beginnen dürfen. So müssen sie zuerst die eidgenössische Prüfung in Chiropraktik bestehen. Voraussetzung, um zu dieser Prüfung zugelassen zu werden, ist allerdings der Nachweis von mindestens 60 ECTS-Kreditpunkten (1 Studienjahr) von einer Schweizer Universität. Deutschsprachige haben die Möglichkeit, diese erforderlichen Kreditpunkte im Rahmen des sechsten Studienjahres des Studiums in Chiropraktischer Medizin an der Universität Zürich zu erwerben.

## **Nachwuchsproblem in der Romandie**

Französischsprachige Studierende hatten bisher das Nachsehen. Sie mussten entweder Deutsch lernen oder die erforderlichen Kreditpunkte z.B. im Rahmen eines in der Schweiz akkreditierten Studienganges in Pharmazie erwerben. Dass dies für den Erwerb der für Chiropraktoren erforderlichen Kompetenzen wenig sinnvoll ist, liegt auf der Hand. So ist es nicht erstaunlich, dass das Nachwuchsproblem in unserem Beruf in der Romandie besonders brisant ist. Denn nur sehr wenige französischsprachige Studierende trauen sich zu, diese sprachliche Hürde zu überwinden. Die wenigen Rückkehrer, die doch den Weg über die deutsche Sprache wählen, bleiben dann nach abgeschlossenem Studium nicht selten in der Deutschschweiz, obwohl sie in der Romandie dringend benötigt würden.

## **Neues Studienangebot in Lausanne**

Nun gibt es aber für die Romandie einen Lichtblick. Nach sehr viel Arbeit und langen Verhandlungen ist einer engagierten Gruppe etablierter Chiropraktikerinnen und Chiropraktoren aus dem französischsprachigen Raum ein Durchbruch gelungen. Das sechste Studienjahr in Chiropraktik kann jetzt auch auf Französisch absolviert werden. Das Angebot kommt dank einer Kooperation zwischen der Universität Zürich und dem Universitätsspital Lausanne (CHUV) zustande. Die ersten französischsprachigen Rückkehrer aus dem Ausland werden ihr obligatorisches sechstes Studienjahr bereits im Herbst 2019 in Angriff nehmen können. ChiroSuisse finanziert diese Ausbildung, zumindest in einer Startphase, weitgehend

selbst. Ziel ist es, in Zukunft den gesamten Studiengang in Chiropraktischer Medizin auf Französisch anbieten zu können.

Bleibt zu hoffen, dass diese neue Möglichkeit dazu führen wird, dass die Chiropraktik auch in der Romandie eine zentralere Rolle bei der Versorgung von Patientinnen und Patienten mit Beschwerden am Bewegungsapparat einnehmen wird. ■

*Thomas Thurnherr  
Präsident ChiroSuisse*

**Chiropraktik-Studienplatz  
Schweiz: Helfen Sie mit!**

Stiftung für die Ausbildung  
von Chiropraktoren  
Sulgenauweg 38  
3007 Bern

Telefon: 031 371 03 01  
E-Mail: [stiftung-fuer-ausbildung@chirosuisse.ch](mailto:stiftung-fuer-ausbildung@chirosuisse.ch)  
Postcheck PC 60-325771-8

**Wir sind Ihnen dankbar  
für Ihre Spende!**



# ChiroSuisse lanciert Social-Media-Kampagne zur Nachwuchsförderung

In der Schweiz gibt es zu wenig Chiropraktorinnen und Chiropraktoren. Deshalb lanciert ChiroSuisse die gross angelegte Rekrutierungskampagne «Chiro-Recruit». Damit sollen angehende Studierende auf die tollen Karrierechancen dieses aufstrebenden Medizinberufs aufmerksam gemacht werden.

## Unterversorgung und lange Wartezeiten

Die meisten Chiropraktorinnen und Chiropraktoren sind überlastet und können nicht mehr alle anklopfenden Patientinnen und Patienten aufnehmen. Die Wartezeiten haben zugenommen, und in vielen Landesteilen gibt es schlichtweg nicht genügend Chiropraktikpraxen. Heute wissen wir: Rückenbeschwerden und andere Probleme mit dem Bewegungsapparat sollten nicht in erster Linie mit Medikamenten behandelt werden. Internationale Richtlinien empfehlen eher eine sorgfältige Beratung in Bezug auf aktive Verhaltensmassnahmen, kombiniert mit einer manuellen Behandlung.

ckenbeschwerden und andere Probleme mit dem Bewegungsapparat sollten nicht in erster Linie mit Medikamenten behandelt werden. Internationale Richtlinien empfehlen eher eine sorgfältige Beratung in Bezug auf aktive Verhaltensmassnahmen, kombiniert mit einer manuellen Behandlung.

## Knack mit Köpfchen

Mit diesem Slogan soll auf diversen Social-Media-Kanälen in erster Linie die Aufmerksamkeit der Jugendlichen geweckt werden. Es soll ihnen intuitiv vermittelt werden, dass hinter dem ominösen Knack-Geräusch eine fundierte, langjährige Ausbildung steckt. Wer weiter klickt, gelangt auf attraktiv gestaltete Informationsplattformen, auf denen die Vorzüge dieses universitären Studiums und der tollen Zukunftsperspektiven detailliert aufgezeigt werden. Die wirklichen Interessierten erhalten unter [www.study-chiropractic.ch](http://www.study-chiropractic.ch) Informationen über geplante Informationsveranstaltungen und Unterstützung bei den administrativen Hürden, die bei der Anmeldung für das Studium überwunden werden müssen.

## Pro Chiropraktik Schweiz zieht mit

Patientinnen und Patienten haben ein grosses Interesse daran, dass die Chiropraktik als eigenständige Disziplin im Gesundheitswesen gestärkt wird und wächst. Die Patientenorganisation Pro Chiropraktik Schweiz hat die Dringlichkeit der Nachwuchsförderung erkannt und unterstützt deshalb die Chiro-Recruit-Kampagne von ChiroSuisse mit einem grosszügigen Beitrag. Herzlichen Dank!



## Nachhaltiges Wachstum

Die Kampagne soll über mehrere Jahre laufen, um ein nachhaltiges Wachstum des Berufes zu gewährleisten. Im Moment besteht noch ein Engpass bei den Ausbildungsplätzen. Nur gerade 24 Studienplätze stehen dieses Jahr an der medizinischen Fakultät der Universität Zürich für Chiropraktikstudierende zur Verfügung. Bei steigendem Interesse an diesem attraktiven Beruf und nachgewiesenem Bedarf an gut ausgebildeten Fachkräften müssen in Zukunft deutlich mehr Studienplätze geschaffen werden. ■

Thomas Thurnherr  
Präsident ChiroSuisse

# Grösste Patientenorganisation der Schweiz

**Rainer Lüscher** 62. ordentliche Generalversammlung der Schweizerischen Vereinigung Pro Chiropraktik, 4. Mai 2019, im Hotel Roter Turm Solothurn

Die Schweizerische Vereinigung Pro Chiropraktik führte am 4. Mai 2019 ihre 62. Generalversammlung im Hotel Roter Turm in Solothurn durch. Die Schweizerische Vereinigung Pro Chiropraktik besteht aus 18 kantonalen Sektionen. Die Sektion Solothurn organisierte die diesjährige Delegiertenversammlung unter der Leitung von Max Brotschi. Die Delegierten und die Gäste wurden von Regierungsrat Roland Heim begrüsst, der ein interessantes Einführungsreferat hielt und den Anwesenden auf humorvolle Art viel Wissenswertes über den Kanton Solothurn näherbrachte. Er wünschte uns im Namen der Solothurner Regierung eine gute Delegiertenversammlung in der schönsten Barockstadt der Schweiz.

Durch die ordentlichen Traktanden führte der Zentralpräsident des PCS, Rainer Lüscher aus Aarau. Anschliessend folgten ein Aperitif



*Rainer Lüscher, Präsident PCS*

und ein hervorragendes Mittagessen mit einem feinen Dessert im Dachgeschoss des Hotels, mit wunderbarer Aussicht über die Dächer der Solothurner Altstadt Richtung Aare.

## **Pro Chiropraktik ist die grösste Patientenorganisation der Schweiz**

An der diesjährigen Delegiertenversammlung waren, neben den ordentlichen Traktanden, die Zukunft der Chiropraktoren und Chiropraktorinnen und die Nachwuchsförderung die Hauptthemen. Es braucht mehr Chiropraktoren in der Schweiz, und es sollen mehr junge Leute für das interessante Studium gewonnen werden.



*Max Brotschi, Präsident PCS Sektion SO (Fotos zvg)*



Blumen für Priska Haueter für die gute und langjährige Zusammenarbeit



ChiroSuisse lanciert eine grossangelegte Rekrutierungskampagne, um mehr Studienplätze zu generieren und mehr Studenten auf den Beruf aufmerksam zu machen.

Die Delegierten entschieden sich, die Kampagne zu unterstützen in der Erwartung, dass die Rekrutierungskampagne auch neue Vereinsmitglieder generieren wird. Es soll eine Win-win-Situation entstehen.

Die Vereinigung Pro Chiropraktik Schweiz setzt sich seit 1957 erfolgreich ein, dass der Berufsstand der Chiropraktoren in der Schweiz anerkannt wird und bleibt. Der Chiropraktor ist einer der fünf gesetzlich verankerten Medizinalberufe in der Schweiz. Diese sind: Humanmediziner, Veterinär, Zahnarzt, Apotheker und eben Chiropraktor.

Seit 2008 gibt es in der Schweiz eine Ausbildungsmöglichkeit an der universitären Fakultät Balgrist in Zürich.

Die Patientenvereinigung Pro Chiropraktik setzt sich für die Patienten ein, organisiert Rückengymnastikkurse, und es bestehen mannigfaltige Angebote zum Training des Bewegungsapparates sowohl zur Prävention als auch zur Rehabilitation. Alle drei Monate erscheint das Gesundheitsmagazin «Rücken&Gesundheit», das von der Patientenorganisation Pro Chiropraktik zusammen mit der Chiropraktorengesellschaft ChiroSuisse produziert wird. Die interessante Lektüre steht den Patientinnen und Patienten der Chiropraktoren und den Mitgliedern der Vereine von Pro Chiropraktik je nach Region für ca. CHF 25.- bis 40.- pro Jahr, inklusive Vereinsmitgliederbeitrag, zur Verfügung.

Weitere Informationen zur Schweizerischen Vereinigung Pro Chiropraktik und zur Chiropraktorengesellschaft ChiroSuisse finden Sie auf den Websites [www.pro-chiropraktik.ch](http://www.pro-chiropraktik.ch) und [www.chirosuisse.ch](http://www.chirosuisse.ch).



Regierungsrat Roland Heim, CVP

## Das neue Rätsel von Edy Hubacher

Mit dem Rätsel ist ein Wettbewerb verbunden, bitte schicken Sie uns **das Lösungswort bis am 27. September 2019 auf einer Postkarte an: Stämpfli AG, Rücken&Gesundheit, Postfach, 300 1 Bern.**

**Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir drei Gewinne:**

Je ein Buch «86 Paradiese», diverse Autorinnen und Autoren, Wegwarte Verlag Bolligen. Das Lösungswort des letzten Rätsels war: **Fairplay**

Die Gewinnerinnen und Gewinner des Rätsels 2/19 sind:

Frau Vera Regez, Unterentfelden

Frau Uta Jaenicke, Zürich

Herr Ernst Kistler, Brugg



### Waagrecht:

- 1 um solche zu bauen, braucht es nur den Stoff, aus dem die Träume sind
- 12 darauf können vor allem Artistinnen und Sportler brillieren
- 13 ist im Golf in *one* das höchste der Gefühle
- 14 ausspannen oder herumhängen – in der Sprache der Jugendlichen
- 17 er kann dich in alle Richtungen ziehen
- 18 *too high* wird er zur Gefahr für Füsse und Rücken
- 19 Bonobo, Mandrill und Wollmaki
- 22 das wird ein Mister durch einen Ritterschlag
- 23 Maleachi bildet seinen Abschluss (Abk.)
- 24 unter diesem Namen wurde Cassius Clay zum berühmtesten Boxer aller Zeiten
- 26 der Titelheld dieser Verdi-Oper ist ein Bandit
- 28 bedeutet deutsch auch sich zur Ruhe setzen (italienisch)
- 30 nid ganz hundert mal X plus XI
- 31 lieber das Traggestell am Rücken als solch ein Weib am Hals
- 32 unsere Devise: ..... bleiben, aber nicht ..... lassen!
- 33 das erste Wort aus dem Titel eines Romans von Hemingway
- 34 sorgte als Schmirinski und mit Edelmais für entspannende Unterhaltung (Vorname)
- 35 das ist allerbeste Qualität
- 36 wer ist der Längste, der Latinoamericano oder er?
- 38 der IV. war der Schreckliche
- 40 nur von ihr und Liebe leben, das geht auf die Dauer nicht
- 42 besser vor *hoc* als vor *absurdum*
- 43 *Josephine*, einer der Hits von Chris ...
- 44 seine Spezialitäten: Röteli und Kirsch (Akz.)
- 46 los! komm schon! mach endlich! (italienisch)
- 47 sie stand auch am Ursprung des *Fête des Vignerons* (dt)
- 49 ..... und nagelfest
- 51 die goldene Hälfte eines Komiker-Duos
- 52 geadelte Jazzlegenden: Count Basie, Duke Ellington, .... Hines
- 53 Carlos und Giovanni wie Kosaken und ihr Fluss
- 55 unsere beste Langstreckenläuferin (I)
- 56 daran turnte Tarzan herum (Einzahl)
- 57 wer das allerletzte gewinnt, ist Champion – oder cooles Hobby (neudeutsch)
- 59 berühmtes College ohne Gerald, Harrison oder Henry
- 60 ist spannend und entspannend, aber selten ewig

### Senkrecht:

- 1 auch Emils Gattin bietet solche an
- 2 sich amüsieren, andere umjubeln oder zelebrieren
- 3 er hielt auch den Würdenträgern den Spiegel vor (Vorname)
- 4 im Greisenalter kindisch werden – (lautlos)
- 5 fantasievoll, einfallsreich und schöpferisch (franz. Schreibweise)
- 6 Nutz- und Zierpflanze, Arznei- oder Rauschmittel
- 7 IX mal L
- 8 «Lappi tue d'Augen uf» steht hier am Schwabentor (Akz.)
- 9 ... ..
- 10 ehem. britische Rockband oder Spielstärke im Schach
- 11 ist nicht nur nach jeder sportlichen Leistung wichtig
- 15 er hat in «Die kleine Niederdorfer» ein Kalb verkauft
- 16 vor Mandela, nach Admiral Horatio
- 20 das «dolce far niente» geniessen
- 21 sie führt 1 *senkrecht* durch (Vorname)

- 23 viele, die darunter leiden, müssen mit Bluttransfusionen leben
- 25 das Octopussy hat deren acht
- 27 die schwedische Ski-Station bedeckt mehr als eine
- 29 der Kopf von Dädalus' Sohn
- 33 «Bim Vreni» war einer der ersten Hits dieses Bündner Chansonniers (I)
- 37 so ist es nur, wenn man genug Zeit für die Erholung hat
- 39 Umkehr, Umschwung oder Umbruch
- 41 einer war noch niemals in New York, der andere wollte nur nach Pankow
- 43 neudeutsche oder altlateinische Entspannung
- 45 die junge Umweltaktivistin segelte zum UNO-Klimagipfel (I)
- 48 mit Feuer, Schwung und Leidenschaft: con ....
- 50 das Musical kommt 2020 endlich ins Bernbiet: «.. senza te»
- 54 diese asiatische Kampfsportart ist olympisch (1. Teil)
- 57 der neue Boss will den Brexit ohne Umstände (Akz. des Staates)
- 58 wie 55 *waagrecht*

Umlaute = ein Buchstabe / I = Initialen / Akz. = Autokennzeichen  
Das Lösungswort finden Sie in den getönten Feldern; der Anfangsbuchstabe ist mit einem \* markiert.

1		2	3	4	5	6*	7		8	9	10	11
		12							13			
14	15							16		17		
18					19		20		21			
22			23			24					25	
26			27				28			29		
30			31				32					
		33				34					35	
36	37			38	39				40	41		
42			43				44	45		46		
47		48			49	50				51		
52					53				54		55	
	56							57		58		
		59			60							

### LÖSUNGSWORT

*												
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



## Pro Chiropraktik Schweiz PCS

[www.pro-chiropraktik.ch](http://www.pro-chiropraktik.ch)  
[www.pro-chiropratique.ch](http://www.pro-chiropratique.ch)  
[www.pro-chiropratica.ch](http://www.pro-chiropratica.ch)

### Zentralpräsident

Rainer Friedrich Lüscher, Buchserstrasse 61,  
5000 Aarau  
[info@pro-chiropraktik.ch](mailto:info@pro-chiropraktik.ch)

### Zentralsekretariat

Isabel Winkler, Tscharnerstrasse 22, 3052 Zollikofen  
[sekretariat@pro-chiropraktik.ch](mailto:sekretariat@pro-chiropraktik.ch)

### Adressänderungen

Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern  
[mutationen@pro-chiropraktik.ch](mailto:mutationen@pro-chiropraktik.ch)



## Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal

[aargau-alf@pro-chiropraktik.ch](mailto:aargau-alf@pro-chiropraktik.ch)

### Chiro-Gymnastik

**Aarau:** Sonnmatte 6, Mittwoch, 8.30–9.20 Uhr,  
Barbara Willi, 062 844 32 38

**Auenstein:** Turnhalle, Donnerstag, 16.15–17.05 Uhr,  
Barbara Willi, 062 844 32 38

**Rheinfelden:** Reha-Klinik, Donnerstag, 17.45–18.45  
Uhr, Susanne Cebulla, 061 641 31 31

**Suhr:** Alters- und Pflegeheim Steinfeld,  
Montag, 19.10–20.00 Uhr, Esther Kilchherr,  
078 876 98 62  
Schnupperlektionen jederzeit möglich.  
Auskunft: Reinhard Dössegger, 062 775 22 76

### Günstiger für Mitglieder

15% Mitgliederrabatt auf alle Artikel von EMPFI  
med. AG, Fachgeschäft für Wohlfühl-, Entspan-  
nungs- und Lagerungskissen: 5105 Auenstein,  
062 777 32 57, [www.empfi.ch](http://www.empfi.ch)



## Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Baden-Brugg

[aargau-bb@pro-chiropraktik.ch](mailto:aargau-bb@pro-chiropraktik.ch)

### Chiro-Gymnastik

**Brugg:** Bewegungsspielraum, Kirchgasse 3  
Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich,  
Donnerstag, 13.45–14.45 Uhr, Schnupperstunde  
nach Voranmeldung gratis, Kursleitung und  
Informationen: Sabine Senn und Trix Rey,  
Bewegungspädagoginnen, 056 223 25 75/  
[senn-sabine@bluewin.ch](mailto:senn-sabine@bluewin.ch)

### Vergünstigung für Mitglieder

[gutschlafen.ch](http://gutschlafen.ch) AG bietet Ihnen individuelle Beratung  
für den guten Schlaf und schenkt allen Pro-Chiro-  
praktik-Mitgliedern ein Kopfkissen beim Kauf von  
Matratze und Lattenrost. [gutschlafen.ch](http://gutschlafen.ch) AG,  
Bodenacherstrasse 1, 5242 Birr. Weitere Informatio-  
nen: [www.gutschlafen.ch](http://www.gutschlafen.ch)



## Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Freiamt-Seetal

[aargau-fast@pro-chiropraktik.ch](mailto:aargau-fast@pro-chiropraktik.ch)



## Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Zofingen

[aargau-zofingen@pro-chiropraktik.ch](mailto:aargau-zofingen@pro-chiropraktik.ch)



## Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel

[basel@pro-chiropraktik.ch](mailto:basel@pro-chiropraktik.ch)

### Chiro-Gymnastik

**Basel:** Gymnastikhalle Nonnenweg 64a:  
Montag, 17.00–17.50 Uhr, 18.00–18.50 Uhr;  
Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr; Freitag, 9.00–9.50 Uhr.  
Gymnastikraum, Rudolfstrasse 20:  
Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr, 17.00–17.50 Uhr.  
Turnhalle 1, St. Alban-Schulhaus, Engelgasse 40:  
Mittwoch, 20.00–20.50 Uhr

**Reinach BL:** Turnhalle WBZ, Aumattstr. 70/72,  
Dienstag, 9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr,  
11.00–11.50 Uhr

**Liestal:** Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag,  
20.20–21.10 Uhr. Zentrum für sanfte Bewegung,  
Kanonengasse 12: Mittwoch, 8.00–8.50 Uhr,  
9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr; Freitag,  
9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr; Halle Dojo  
Budokai, Rosenstr. 21a: Freitag, 17.30–18.20 Uhr  
Preis pro Lektion: CHF 13.– für Mitglieder der  
Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel;  
CHF 15.– für Nichtmitglieder. Auskunft und  
Anmeldung: Frau B. Mayr, 079 274 90 79



## Pro Chiropraktik Bern

[info@prochirobern.ch](mailto:info@prochirobern.ch)  
[www.chiropraktikbern.ch](http://www.chiropraktikbern.ch)

### Chiro-Gymnastik

**Biel:** Turnhalle Peuplier, Aegertenstrasse,  
jeweils Dienstag, 20.00–21.00 Uhr  
Leiterin: Gabriela Zurbriggen, 076 583 33 16  
oder [gabi@zurbriggen.tv](mailto:gabi@zurbriggen.tv)  
Probelektion und definitive Anmeldung bei  
der Kursleiterin. PCB-Mitglieder bezahlen den  
vergünstigten Tarif!

**Bern:** Praxis Dr. Schroeder, Kirchenfeldstrasse 29,  
Tel. 031 352 66 88 oder [www.rueckengym.ch](http://www.rueckengym.ch)  
Diese Kurse werden nicht vom PCB organisiert,  
d. h., Sie erhalten keine Reduktionen.

### Vergünstigungen für unsere Mitglieder

Sie profitieren bei folgenden aufgeführten Anbietern  
von Preisreduktionen. Über die aktuellen Angebote  
für PCB-Mitglieder geben die Anbieter direkt oder  
über [www.chiropraktikbern.ch](http://www.chiropraktikbern.ch) Auskunft.

### Neu: Pilates Biel

Pilates Biel/Bienne gewährt PCB-Mitgliedern 10%  
auf ein 10er-Abo «Pilates Matclass». Der Kurs «Be  
balanced» richtet sich speziell an Menschen mit  
Rücken- und anderen körperlichen Beschwerden.  
[www.pilates-biel.ch](http://www.pilates-biel.ch)

### Neu: Pilates Bern2

PCB-Mitglieder trainieren mit 10% Rabatt auf das  
gesamte Angebot von Pilates-Gruppen- und Perso-  
nal-Training. Probelektion 50% Rabatt. Ganzes  
Angebot und Lektionen für Menschen mit Rücken-  
und/oder Nackenschmerzen: [www.pilates-bern.ch](http://www.pilates-bern.ch).  
Telefonische Beratung: 078 864 88 04.

### Arena Fitness + Wellness Club, Stade de Suisse Wankdorf, Papiermühlestr. 83, Bern

Infos unter Tel. 031 332 66 66 oder  
[www.arena-fitness.ch](http://www.arena-fitness.ch)

### Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

Infos unter Tel. 031 990 10 00 oder  
[www.aquateam.ch](http://www.aquateam.ch)

### Rückenzentrum, Rödtmattstrasse 90, Bern

Infos unter Tel. 031 331 44 88 oder  
[www.rueckenzentrum.ch](http://www.rueckenzentrum.ch)

### CTS – Congrès, Tourisme et Sport SA, Zentralstrasse 60, 2502 Biel/Bienne

Infos unter Tel. 032 329 19 51 oder  
[www.ctsbiel-bienne.ch](http://www.ctsbiel-bienne.ch)

### Jazzercise Center Thun

Strength Training – Montag und Donnerstag:  
18.45 Uhr  
Unser Ganzkörper-Krafttraining (45 Minuten oder  
60 Minuten) strafft und stärkt unsere Muskulatur  
mit Squats, Curls, Liegestützen, Planks und vielen  
weiteren Bewegungsabläufen. Die Übungen werden  
mit Kurzhanteln, Therabändern oder mit dem eige-  
nen Körpergewicht ausgeführt. Die einzelnen Ein-  
heiten sind zu Musik choreographiert und sorgen  
dafür, dass wir mit Spass und Freude in Bewegung  
bleiben. Unser Angebot:

- 2 Probetrainings
- CHF 20.00 Ermässigung auf das erste  
10er-Abonnement (Preis: CHF 230.00)

Jazzercise Center Thun, Seestrasse 14, 3600 Thun,  
033 336 67 02, [jazzercise-thun@hispeed.ch](mailto:jazzercise-thun@hispeed.ch),  
[www.jazzercise.ch](http://www.jazzercise.ch)



## Genfer Verein Pro Chiropraktik

[geneve@pro-chiropratique.ch](mailto:geneve@pro-chiropratique.ch)  
[www.prochiropratique.ch](http://www.prochiropratique.ch)



## Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

[pro-chiropraktik.graubuenden@chirosuisse.ch](mailto:pro-chiropraktik.graubuenden@chirosuisse.ch)

### Chiro-Gymnastik

**Ilanz:** Fitnesscenter Vitafit, Info: 081 925 23 43.  
Ermässigung für Vereinsmitglieder!



## Freiburgische Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropratique.fribourg@chirosuisse.ch  
www.prochirofribourg.ch

### Chirogym

**Bulle:** Ecole primaire Rue de la condémine 32 (déplacement pour une année), mardi 9h et 10h, Laura Grande (FR), 076 452 41 87.

**Fribourg:** Pensionnat Ste-Agnès, rte des Bonnesfontaines 7, lundi 18h45, mercredi 19h15, Mireille Mauron (DE+FR), 079 772 74 77, mardi 19h, Randall Jones (DE+FR), 079 777 11 86, mercredi 9h, et vendredi 10h30, Laura Grande (FR), 076 452 41 87.

**Giffers:** Sporthalle, Donnerstag, 18.00 Uhr, Sandra Berger (DE+FR), 079 395 61 02.

**Murten:** Gymnastikraum, 1. Stock, Sporthalle der OS Murten, Mittwoch, 18 Uhr, Pascale Cuony (DE+FR), 079 533 08 83, Mittwoch, 19 Uhr, Anne Meissner (DE), 076 613 25 70, Mittwoch 8.30 Uhr, Schützenmatt 36, Pascale Cuony.

**Romont:** Halle de gym, rue des Avoines (village), vendredi 17h, Lucie Ogay (FR), 079 532 35 16.

**Villars-sur-Glâne:** Dojo du Guintzet, avenue Jean-Paul II 13, lundi 8h15 et 9h30, Mireille Mauron (DE+FR).

**Vudens:** Halle de gym, mercredi 19h, Frédérique Moret (FR), 026 912 02 43, 079 698 25 86.

**Rechthalten:** Zentrum Weissenstein, Montag, 18.45 Uhr, Anita Buchs, 079 332 74 63.

Inscription (selon disponibilité) chez les monitrices ou moniteurs avant le premier cours: CHF 275.-/an. Plus d'infos/mehr Infos: www.prochirofribourg.ch

Als Mitglied der FVPC erhalten Sie eine 10%-Karte, gültig in folgenden Geschäften: Möbel Lehmann, Düdingen; Meubles Kolly, Romont; Cycles Intergibloux, Rossens; Mondo Sport, Murten; Trilogie Sport, Belfaux.



## Luzerner Verein Pro Chiropraktik

info@lvpc.ch  
www.lvpc.ch

### Pilates, Rückengymnastik, Aquagymnastik

Aktuell bieten wir 38 verschiedene Kurse in Luzern, Kriens, Emmen und Willisau an. Profitieren auch Sie als Teilnehmer von unserem breiten Spektrum an Erfahrungen, von dynamischer Aktivität bis hin zur tiefen Entspannung. Die Lektionen sind frisch, lebendig, intensiv, motivierend und abwechslungsreich gestaltet. Bei entsprechender Zusatzversicherung können unsere Kurse von der Krankenkasse abgerechnet werden.

Das ausführliche Angebot finden Sie auf unserer Website www.lvpc.ch. Seit 2017 gibt es spezielle Kurse für Männer.

Für Schnupperlektionen und weitere Auskünfte melden Sie sich bitte bei Esther Imfeld, Tel. 041 320 31 00, oder senden Sie uns eine Mail.

Der in die Jahre gekommene Webauftritt unseres Vereins wurde nach acht Jahren überarbeitet und

präsentiert sich nun neu. Die Webseite ist nun auch ausgerichtet zur Nutzung mit Mobiltelefon oder Tablet.



## Pro Chiro NE-JU

pro-chiropratique.neuchatel@chirosuisse.ch  
www.prochiropratique.ch

### Cours de chiro-gymnastique

**Neuchâtel:** Collège primaire, Mail 13 – les lundis à 17h00, 18h00 et 19h00

Renseignements: Gladys Haerberli – 079 838 00 02

**La Chaux-de-Fonds:** Collège des Gentianes – les mardis à 17h00, 18h00 et 19h00

Renseignements: Aline Roth – 079 609 82 56

**Colombier:** Centre des Loisirs, Sentier 1A – les jeudis à 18h00

Renseignements: Aline Roth – 079 609 82 56



## Oberwalliser Vereinigung

### Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch

### Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

Neu werden im Oberwallis Chiro-Nordic-Walking- und Chiro-Aqua-Fit-Kurse angeboten. Mitglieder des Oberwalliser Vereins Pro Chiropraktik profitieren von vergünstigten Kurskosten. Die Kurse werden von einem diplomierten Instruktor geleitet. Informationen: 027 923 22 03.



## Schaffhauser Vereinigung

### Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.schaffhausen@chirosuisse.ch

### Chiro-Gymnastik

**Montag, 18.30 Uhr, Turnhalle Emmersberg,** Schaffhausen, Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02

**Dienstag, 10.00 Uhr, Ballettsaal,** Rheinstrasse 23 (neben der Schulzahnklinik), Schaffhausen, Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02

**Dienstag, 20.00 Uhr, Turnhalle Dreispitz,** Herblingen, Ingrid Karsai, 052 533 18 35

**Mittwoch, 14.00 Uhr, Bewegungsraum Cardinal,** Schaffhausen, Ingrid Karsai, 052 533 18 35

**Donnerstag, 18.30 Uhr, Turnhalle Gemeindegärten,** Neuhausen, Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02

Schnupperlektionen sind jederzeit möglich. Unsere Chiropraktoren empfehlen die Chiro-Gymnastik-Kurse und geben Ihnen gerne Auskunft.



## Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Oberer Kantonsteil

pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

### Chiro-Gymnastik

#### Bettlach, Gymnastiksaal Werkhof

Donnerstag, 8.45–9.35 Uhr

Donnerstag, 10.00–10.50 Uhr

Info: Ursula Bigler, 032 645 12 54

### Feldbrunnen, Turnhalle

Montag, 8.15–9.05 Uhr

Donnerstag, 8.15–9.05 Uhr

Info: Franziska Cathrein, 076 414 45 88

### Grenchen, Turnhalle Kastels

Donnerstag, 18.00–18.50 Uhr

Donnerstag, 19.00–19.50 Uhr

Info: Ursula Bigler, 032 645 12 54

### Solothurn, Turnhalle Fegetz

Montag, 20.00–20.50 Uhr

Info: Daniela Krummenacher, 032 681 03 73



## Pro Chiropraktik-Verein SG/AR/AI

stgallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch

Mitgliederbeitrag 2019: Einzelmitglieder CHF 30.-, Paare inkl. Kinder bis 16 Jahre CHF 50.-  
GV-Nachessen und Herbstausflug für Mitglieder inbegriffen. Anmeldungen an erwähnte Mailadresse oder an Hans Frey, Zwyszigstrasse 35, 9000 St. Gallen

### Chirofit, Pilates und Faszientraining

Chirofit und Pilates machen beweglich und stark, geben Vertrauen und Sicherheit zurück. Persönlich individuell und professionell trainieren Sie Haltung, Kraft und Form.

**Neu: Faszientraining und Bellicon-Trampolin 10% Ermässigung für Mitglieder des Pro Chiropraktik-Vereins.**

Beratung und Auskunft: Eveline Kessler, Schreinerstrasse 7, 9000 St. Gallen, 078 671 90 40, www.fit.ch



## Pro Chiropratica Ticino

pro-chiropratica.ticino@chirosuisse.ch  
www.prochiropratica.ch

### Chiro-Gym Corsi in Ticino

Corsi di ginnastica Ticino sopraceneri: Palestra Scuola comunale Muralto, ogni mercoledì dalle ore 19.00 alle 20.00.

Monitore: sig. Rosa Ramelli 079 772 56 76, rosaramelli@hotmail.com.



## Association vaudoise

### Pro Chiropratique

pro-chiropratique.vaud@chirosuisse.ch  
www.prochiropratique.ch

### Chiro-gymnastique

Les cours de gymnastique du dos sont donnés par des physiothérapeutes ou monitrices professionnelles reconnues par Qualitop.

**Cours n° 1:** Lundi 18h15, Collège de Béthusy, av. de Béthusy 7, Lausanne.

**Cours n° 2:** Lundi 19h, Collège de Béthusy, av. de Béthusy 7, Lausanne.

**Cours n° 3:** Jeudi 18h15, Ecole primaire de Montriond, av. Dapples 58, Lausanne.

**Cours n° 4:** Jeudi 19h, Ecole primaire de Montriond, av. Dapples 58, Lausanne.

## SCHMERZFREI SITZEN UND ARBEITEN

**ErgoPoint-Ergonomie**  
8050 Zürich  
Grösste Auswahl schweizweit  
Telefon 044 305 30 80  
www.sitz.ch

## RICHTIG LIEGEN UND SCHLAFEN

**Professionelle Liegeberatung IG RLS**  
Ihre Liege- und Schlaftherapeuten  
Telefon 044 821 90 89  
www.ig-rls.ch

## THERAPIE UND TRAINING

**Med. Rücken-Center Zürich**  
www.rueckencenter.com  
Telefon 044 211 60 80

## GESUND SITZEN UND SCHLAFEN

**Rückenzentrum Thurgau**  
**30 Jahre Jubiläum**  
8585 Langrickenbach  
Telefon 071 640 00 40  
www.benzinger.ch

## ERFOLGSTHERAPIE BEI ARTHROSESCHMERZEN

**CHONDROHYRON**  
www.expertcentergmbh.ch  
Telefon 041 871 22 82

## FACHHANDEL UND WEITERBILDUNGSINSTITUT

**Für die Bereiche Medizin, Gesundheit und Prävention**  
AcuMax MED AG - 5330 Bad Zurzach  
info@acumax.ch - Tel. +41 56 511 76 00  
www.acumax.ch - www.acumax-kurse.ch

Für CHF 200.- pro Jahr (4 Ausgaben) platzieren wir Ihre Firma in diesem Register. Weitere Infos unter Telefon 031 300 63 87 oder unter E-Mail [inserate@staempfli.com](mailto:inserate@staempfli.com) (zusätzliche E-Mail-Adresse plus CHF 100.-).

**Cours n° 5:** Mercredi 18h30, rue des Prés-du-Lac 30 B, salle Saolim, 1400 Yverdon.

Chaque séance dure ¾ d'heure, une fois par semaine. Pour tous renseignements, s'adresser à: Association vaudoise Pro Chiropratique, pl. du tunnel 13, 1005 Lausanne, tél. 021 323 44 08 ou fax 021 323 44 09. Présidente: Dr Lawrence Cornelius, président, tél. 021 801 71 35.

**Faoug:** Studio Danse Balanced Bodies, Rte de Salavaux 45, mardi 8h30, Marjolein Schürch (DE+FR), 026 672 16 56, mercredi 10h, Kathrin Mayer (DE+FR), 026 670 57 57, jeudi 18h15, Marjolein Schürch (DE+FR), 026 672 16 56.

**Payerne:** Halle de gym du collège de la Promenade, route de la Grosse Pierre, lundi 17h30, Karine Leuenberger (FR), 079 823 82 06.



**Pro-Chiropratique du Valais romand**  
pro-chiropratique.valais@chirouisse.ch  
www.prochiropratique.ch

### Cours de chiro-gym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



**Zuger Vereinigung Pro Chiropraktik**  
pro-chiropraktik.zug@chirouisse.ch  
www.chirozug.ch

### Chiro-Gymnastik

Turnangebot in allen Gemeinden, bitte melden bei Turnleiterin Klara Nussbaumer, [nklara@bluewin.ch](mailto:nklara@bluewin.ch)



**Zürcher Verein Pro Chiropraktik**  
Präsidentin Ruth Gsell-Egli  
[ruth.gsell@zvpc.ch](mailto:ruth.gsell@zvpc.ch) - [www.zvpc.ch](http://www.zvpc.ch)  
[www.chirouisse.ch/de/medien/kontakte](http://www.chirouisse.ch/de/medien/kontakte)

### Mitgliederbeiträge

Einzelmitglied: CHF 22.-, Ehepaare: CHF 44.-  
Inbegriffen: 4 Hefte Rücken&Gesundheit und GV-Nachtesen

### DRINGEND gesucht:

#### Kassierin per 01.01.2020

ca. 1800 Mitglieder verwalten, Mahnungen verschicken, Spenden verdanken, Versand Mitgliederversammlung mit Druckerei organisieren

#### Aktuarin per 01.04.2020

Zwei Vorstandssitzungen und eine Mitgliederversammlung, je ein Protokoll

Interessierte melden sich bitte bei Ruth Gsell, 079 300 35 76 oder [ruth.gsell@zvpc.ch](mailto:ruth.gsell@zvpc.ch).

Statuten sind auf unserer homepage [zvpc.ch](http://zvpc.ch) ersichtlich

## Liebe Leserin, lieber Leser

Was möchten Sie in unserer Zeitschrift lesen? Politische Themen, wie elektronisches Patientendossier, Kosten im Gesundheitswesen, Krankenkassenprämien? Oder lieber Texte über Bewegung, gesellschaftliche Probleme und kontrovers diskutierte heikle Fragen? Portraits über Menschen? Haben Sie Vorschläge, Ideen oder gar eine Wunschreportage, die wir Ihnen erfüllen können? Möchten Sie eine bestimmte Person des öffentlichen Lebens gerne kennenlernen? Vielleicht machen wir das für Sie ja möglich.

Gestalten Sie Rücken&Gesundheit mit, alle Beiträge und Anregungen sind sehr willkommen. Per Post: Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen oder per Mail: [rosmarie.borle@bluewin.ch](mailto:rosmarie.borle@bluewin.ch). Besten Dank!

## Minactiv® Pflanzliche Mineralstoffe

Reich an pflanzengebundenem  
**Calcium, Magnesium, Eisen, Zink  
und Spurenelementen.**

- für den Säure-Basenhaushalt
- Calcium-Alternative zu Milch
- für Schwangere und Stillende
- bei hoher Belastung im Beruf
- für starke Knochen

**rossi vitalprodukte**  
7550 Scuol GmbH



Erhältlich bei:  
**Rossi Vitalprodukte GmbH**  
7550 Scuol Tel. +41 (0)81 864 1074

[www.vitalprodukte.ch](http://www.vitalprodukte.ch)



**Ich sage JA zur Chiropraktik – der besten Adresse für Linderung von Beschwerden am Bewegungsapparat!**

**Die Pro Chiropraktik Schweiz setzt sich dafür ein, dass ich als Patient in der Schweiz weiterhin freien Zugang zu den chiropraktischen Leistungen habe.**

Bitte ankreuzen:

- Darum unterstütze ich die Patientenorganisation Pro Chiropraktik und werde Mitglied in einer der 18 Sektionen in der Schweiz. (inkl. vier Ausgaben «Rücken&Gesundheit» – jährliche Beitragsgebühr je nach Sektion zwischen CHF 20–40.–)
- Darum will ich mich laufend über interessante Themen zum Bewegungsapparat und allgemeine Themen zum Gesundheitswesen informieren und abonniere die Zeitschrift «Rücken & Gesundheit» für CHF 20.– pro Jahr für vier Ausgaben.
- Mir ist die Forschung auf dem Gebiet der Chiropraktik und die Ausbildung neuer Chiropraktoren wichtig. Darum leiste ich gerne einen Gönnerbeitrag von CHF ..... an die *Stiftung für die Ausbildung der Chiropraktoren*, Sulgenauweg 38, 3007 Bern, PC 60-325771-8.

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Telefon-Nr. \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Diesen Talon habe ich aus der Praxis von Dr. \_\_\_\_\_

*Talon abtrennen und einsenden an Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern*

**Impressum**

**Herausgeberschaft**

Pro Chiropraktik Schweiz (PCS)  
Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft  
ChiroSuisse

**Erscheinungsweise** 4-mal jährlich

Jahresabonnement: durchschnittlich CHF 25.–  
(je nach Sektion) inkl. Mitgliedschaft SVPC  
Nur Jahresabonnement: CHF 20.–  
Einzelnummer: CHF 5.–

**Auflage**

deutsch: 22 000/französisch: 6800/italienisch 1300

**Redaktion**

Rosmarie Borle, Journalistin BR  
E-Mail [rosmarie.borle@bluewin.ch](mailto:rosmarie.borle@bluewin.ch)

**Fachlicher Beirat**

Dr. iur. Franziska Buob, Zürich, Dr. Peter Braun,  
Chiropraktor, Zürich, Dr. Marco Vogelsang, Chiropraktor,  
Zürich, Rainer Lüscher, Aarau, Dr. Rebecca Duvanel,  
Chiropraktorin, La Chaux-de-Fonds, Dr. Yvonne Juvet,  
Chiropraktorin, Buttes

**Internet**

[www.chirosuisse.info](http://www.chirosuisse.info) – [www.pro-chiropraktik.ch](http://www.pro-chiropraktik.ch)

**Adressänderung/Abonnemente**

Adressänderungen bitte schriftlich melden.  
Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern,  
E-Mail [mutations@pro-chiropraktik.ch](mailto:mutations@pro-chiropraktik.ch)

**Anzeigen**

Stämpfli Fachmedien, Ruzica Dragicevic, Anzeigenleiterin,  
Wölflistrasse 1, Postfach, 3001 Bern, Tel 031 300 63 70  
E-Mail [inserate@staempfli.com](mailto:inserate@staempfli.com)

**Realisation / Druck**

Stämpfli AG  
Wölflistrasse 1, Postfach, 3001 Bern  
Tel. +41 31 300 66 66, [www.staempfli.com](http://www.staempfli.com)  
Layout: Tom Wegner

**Männlich und weiblich**

In sämtlichen Texten unserer Zeitschrift sind immer beide Geschlechter gleichberechtigt mitgemeint, auch wenn dies aus Gründen der sprachlichen Verständlichkeit nicht immer aufgeführt ist.

Rücken & Gesundheit: ISSN 1661-4313

Gedruckt in der Schweiz