

Rücken

& gesundheit

Fr. 5.-

2|16

Zeitschrift der Patientenorganisation
Pro Chiropraktik

Bewegung für alle



www.chirosuisse.info www.pro-chiropraktik.ch

Bewegung: Die Tücken des Krafttrainings ▫ **Alltag:** Was dem Rücken nicht grün ist ▫ **Ernährung:** Essen wie in der Steinzeit ▫ **Patientenrechte:** Machen Sie sich stark!



+ swissbiomechanics

FAHRRADANALYSEN

swissbiomechanics ist im Bereich der Sitzpositionsanalysen sowie der Herstellung von Mass-Einlagen für Radschuhe führend.

Jetzt Sitzpositionsanalyse mit Ihrem eigenen Rad im **neuen Labor beim Sihlcity Zürich** buchen:

- + bei Schmerzen in den Knien, Rücken oder Nacken
- + bei klassischen Sitzbeschwerden
- + bei tauben Körperteilen

- + für Hobby-, Leistungs- und Profisportler
- + für Leistungssteigerung und Schmerzfreiheit
- + Optimierung der Biomechanik

Tel. 0848 000 433

www.swissbiomechanics.ch

*Angebot gültig gegen Abgabe dieses Inserates bis 31.08.2016. Telefonische Voranmeldung unerlässlich. Nicht kumulierbar.



Zurich Forum for Applied
Sport Sciences
by **+** swissbiomechanics

Vorabend, 14. September und
Donnerstag, 15. September 2016

www.zfass.com

DIESJÄHRIGES PROGRAMM*

Dr. P. Colombani

Wissens-Update im Bereich der Sporternährung

Prof. Dr. Ernst-Joachim Hossner und Dr. Ralf Kredel

Körperwahrnehmung, Visus und Bewegungskontrolle

Prof. Dr. Christian Baumann

Schlaf als Energiequelle für Sportler

Dr. med. Sibylle Matter

Die Frau im Leistungssport

PD Dr. Eling de Bruin

Fit im Alter – Kognitiv motorisches Training

Dr. med. Alex Pellegrino

Die häufigsten Sportverletzungen am Fuss

* Programmänderungen vorbehalten

CHF 20.- Rabatt

mit dem Code RUG-RZF bis 31.08.2016 unter www.zfass.com



Bewegung | **Bewegung für alle** | «Ob beim Hochleistungssport oder für den Transport: Velo fahren tut gut.» 4

Bewegung | **Die Tücken des Krafttrainings** | «Grundsätze für das Krafttraining, die sich in vielen Praxisjahren bewährt haben» 6

Patientenrechte | **Machen Sie sich stark!** | «Angeblich gespart wird immer dort, wo sich niemand zur Wehr setzt.» 8



Lesertest | **Testen Sie diese Praxis** | «Chiropraktoren werden auch dank ihrer Patienten immer besser.» 10

Ernährung | **Essen wie in der Steinzeit** | «Der Grundsatz «Zurück zu den Ursprüngen» ist in der Ernährung einen Versuch wert.» 11



Aus der Praxis | **Zusammenarbeit bringt alle weiter** | «Zusammenarbeit zwischen medizinischen Disziplinen gewinnt immer mehr an Bedeutung.» 12

Erfahrungsbericht | **An Tippen war nicht zu denken** | «Ich bin froh, konnte ich ohne Operation wieder an meine Arbeit zurück.» 14

Politik | **Miteinander reden ist Gold** | «In der Medizin führt Schweigen in den Irrtum.» 15



Alltag | **Was dem Rücken nicht grün ist** | «Geräte, Maschinen und Tricks schützen im Garten den Rücken vor Überbelastung.» 16

Neues & Bewährtes | **Unser Blick auf den Markt** | Interessantes entdeckt 18

Leserbriefe • Impressum 19

Patientenorganisation 20

Bezugsquellen • Patientenorganisation 22

Editorial



Weitersagen!

Hätte man mich vor einiger Zeit gefragt, was für die Chiropraktik spreche, hätte ich gesagt, sie helfe vielen; mehr brauche ich wohl nicht zu sagen. Heute bin ich Präsident der Patientenorganisation, und ich muss meine Antworten schon von Amtes wegen fundierter begründen.

So erkläre ich denn jeweils, der Chiropraktor sei *der* Fachmann, wenn es um Rückenschmerzen gehe. Und ich füge jeweils an, der Chiropraktor diagnostiziere und behandle auch andere Beschwerden des Bewegungsapparats und Störungen, die davon ausgehen. Wer also an etwas aus diesem Bereich leide, tue gut daran, sich chiropraktisch beraten und behandeln zu lassen.

Ich tue das mit einem Gedanken, der über meine Interessen und Aufgaben als Präsident von Pro Chiropraktik hinausgeht: Wer chiropraktische Leistungen in Anspruch nimmt, tut nicht nur sich selbst im Augenblick etwas Gutes, sondern auch dem Gesundheitswesen: In vielen Fällen kann dank Chiropraktik auf Medikamente oder chirurgische Eingriffe verzichtet werden; kostspielige Apparate sind kaum notwendig. Chiropraktik ist also nicht nur wirksam, zweckmässig und wirtschaftlich, wie es das Gesetz verlangt, sondern darüber hinaus besonders kostengünstig.

Das sind gute Gründe für ein «Weitersagen!». Wer chiropraktische Hilfe erhalten hat, sollte dies weiterverbreiten, auf dass die Chiropraktik noch mehr Patienten helfen kann.

Rainer Lüscher

Präsident der Patientenorganisation Pro Chiropraktik



FUNKTIONSSOCKEN MIT DEM PATENTIERTEN SUPPORT ENERGY POINT

FÜR FÜSSE, DIE NIE MÜDE WERDEN!

Snowlife AG | Gotschnastrasse 16 | 7250 Klosters | Tel. 0041 81 423 24 25

LENZ
since 1987

www.lenzproducts.com

Bewegung für alle

« Ob beim Hochleistungssport oder für den Transport: Velo fahren tut gut. »

Héloïse Léger

Das mit der Bewegung ist so eine Sache: Man weiss, man hat sie nötig, sie sollte in den Alltag passen und «etwas bringen», aber einen nicht überfordern, ihre Ausübung darf nicht zu kostspielig sein und man muss sie wechselnden Bedürfnissen anpassen können, man sollte sie zu allen Jahreszeiten und bei jeder Witterungen pflegen können, und etwas Abwechslung sollte sie auch bieten, wenn's denn ginge.

Dem mit diesen Vorgaben Suchenden bietet sich das Radfahren an: Auf dem Velo kann man jederzeit trainieren – drinnen wie auch draussen, die Wirkung ist hoch, die Leistung lässt sich steigern und die Belastung des Bewegungsapparates gering halten, man kann alleine oder in der Gruppe, bequem in der Ebene oder Schweiß treibend im Gebirge losziehen. Velofahren ist ein perfektes Herz-Kreislauf-Training, es fördert den Stoffwechsel und die Muskulatur von Beinen und Becken. Und last but not least lässt sich das Velo praktischerweise als Sportgerät wie auch als Transportmittel nutzen – in preisgünstigen und Schwindel erregend kostspieligen Varianten.

Seitdem Karl Drais vor zweihundert Jahren sein Laufmaschinen- oder Velozipedenpatent eingereicht hat, hat sich viel getan: Kaufen kann man heute **Alltagsräder**, auch **Tourenräder** oder **Citybikes** genannt; sie sind komfortabel und haben meist Einrichtungen für den Transport von Einkäufen und mehr. **Reiseräder** sind sehr belast- und beladbar – mit bis zu über 70 Kilogramm – und haben einen langen Radstand. Die robusten **Mountain-Bikes** – nicht zu verwechseln mit den **Ordonnanzrädern** der Armee – sind für das Fahren auf unbefestigtem Untergrund gebaut. Es gibt sie in zahlreichen Versionen mit geheimnisvollen Abkürzungen – AM, DH, 4X, XC und mehr –, unterschieden nach ihrer Federung hinten oder vorne und für alle Arten von Wettkämpfen. Auch von den **Rennrädern** gibt es verschiedenste Modellarten: selbstverständlich solche für den Hobbysportler und High-tech-Geräte für den Star, aber auch komfortablere Varianten für längere Strecken. Immer mehr kommen die **Velos mit Hilfsantrieb** auf, die E-Bikes, bei denen ein batteriebetriebener Elektromotor die Leistung des Fahrers unterstützt. Es gibt sie mit ein- und ausschaltbarem Hilfsmotor, mit Antrieb, der sich beim Treten einschaltet, und mit Rückgewinnung der Bremsenergie. Für Paare gibt es

Tandems, für Fahrer mit Gleichgewichtsstörungen grosse **Dreiräder** und für Eltern so genannte **FollowMe-Räder**, an die man hinten Kindervelos koppeln kann. Wer lieber liegt als sitzt, fährt auf dem **Liegerad**, das es als Kurzlieger und Langlieger gibt, und wer seine Beine nicht einsetzen kann, findet ein **handgetriebenes Rad**. So viel zum Angebot für das Fahren im Freien.

Für die Wohnung und den Fitnessclub gibt es **Fahrrad-Ergometer** mit Computer, die die Herzfrequenz und die Fahrleistung anzeigen. Auf ihnen lassen sich Trainingsstrecken programmieren, und ein ausgeklügeltes Bremssystem simuliert Steigungen. Auch Ergometer gibt es für sitzenden und liegenden Einsatz und für den Handbetrieb. Damit man ruhig und rund treten kann, sollte die Schwungmasse – das Gewicht des Rades, das bewegt wird – mindestens 25 Kilogramm wiegen. Das Velo-Ergometer muss absolut kippstabil stehen, und alle Teile sollten verstellbar und der Körpergrösse des Benützers anpassbar sein. In der Gruppe lässt sich übrigens auch mit dem Ergometer trainieren: In Spinning-Gruppen mit Trainer und mitreissender Musik. Es geht dann um die Grundaushaltere, um Intervall- und Bergtraining.

Die Natur hingegen genießt man unter freiem Himmel und mit vielfältigen Eindrücken. Letzteres ist ein Zusatznutzen des Radfahrens im Freien: Der Weg durch Städte und durch Landschaften **schärft die Sinne** für Gefahren. Man trainiert das Vorausschauen, die schnelle Reaktion, und man lernt, sich seinen Fähigkeiten, der Witterung, dem Gelände entsprechend zu verhalten und das Verhalten anderer Verkehrsteilnehmer einzuberechnen.

Wie kauft man das richtige Rad? Das **Pedalsystem** muss zum Schuh passen, der ein Freizeitschuh oder ein spezieller Veloschuh sein kann: Riemen-, Klick- und kombinierte Pedale sind erhältlich. Die feste Verbindung zwischen Pedal und Fuss garantiert den fürs optimale Training erforderlichen runden Tritt. Die **Rahmengrösse** ist abhängig von der Körpergrösse, der Beinlänge und dem Gewicht des Fahrers. Bauart und Material des Rahmens haben einen Einfluss auf den Preis, der nach oben keine Grenze haben muss. Für entspanntes Fahren, Komfort und Sicherheit sorgen **Lenker** und **Reifen** und die **Federung** hinten und vorne.

Sattel gibt es für Männer und Frauen und alle Körperformen und für alle Radabsichten; Probesitzen ist angeraten. **Bremsen** sollten grosse Scheibenbremsen, und die **Schaltung** ausgereift und intuitiv zu bedienen sein. Angeboten werden Klickschaltungen, die bei einmaliger Betätigung den nächsten Gang einlegen, Schaltungen mit Drehgriff und automatisierte Schaltungen. Für den Laien führt beim Erstkauf nichts an einer Fachberatung und einer Probefahrt vorbei.

Nun ist man bereit für die Fahrt. Auch nach längerer Reise sollte die **Haltung** auf dem Velo verspannungs- und schmerzfrei sein. Was scheuert oder taub macht, muss man vermeiden. Korrekt ist die **Sitzhöhe**, wenn man auf dem waagrecht gestellten Sattel sitzt, der Fuss horizontal auf dem unteren Pedal steht und dabei das Knie noch leicht gebeugt ist. Der Kopf darf nicht im Nacken liegen.

Selbstverständlich gibt es für Radfahrer unüberschaubare **Ausrüstungsartikel**. Die meisten braucht man nicht, aber viele

machen einem das Radfahrerleben einfacher: gepolsterte Handschuhe zur Schonung der Nerven im Handgelenk, Pulskontrollsysteme, Distanz- und Höhenmesser. Zwingend sind nur die korrekte **Beleuchtung** und der **Helm**, der perfekt angepasst und festgezurt werden kann und auch die Stirn schützt.

Und wie fährt man? Mit ruhigem Sitz und Oberkörper und rundem Tritt: Beide Beine stossen vorne nach unten, ziehen unten nach hinten, dann hinten hoch und schieben über den höchsten Punkt nach vorne; der Oberkörper bewegt sich dabei kaum. Wer zum Training unterwegs ist, kann davon ausgehen, dass zwei wöchentliche Einheiten von je einer Stunde empfehlenswert sind. Bei längeren Ausfahrten steigt der Puls nicht über 85% der altersangepassten maximalen Herzfrequenz (85% von 175 minus halbes Alter).

Und übrigens: Wo Velowege signalisiert sind, ist ihre Benützung für Radfahrer in der Schweiz gesetzliche Pflicht ... ■



Die Tücken des Krafttrainings

« Grundsätze für das Krafttraining, die sich
in vielen Praxisjahren bewährt haben »

Dr. Marco Vogelsang, Chiropraktor

Krafttraining begleitet mich seit vielen Jahren: Ich bin ehemaliger Zehnkämpfer und Turn- und Sportlehrer ETH und heute Chiropraktor in eigener Praxis. Früher, als Athlet, war ich selbst mit Krafttraining beschäftigt. Heute hingegen gebe ich Rat – und ich behandle die Folgen des Krafttrainings ...

Bei Rückenbeschwerden wird Krafttraining oft zur Stärkung der Rumpfmuskulatur empfohlen. Man könne damit Rückenschmerzen erfolgreich bekämpfen, also vorbeugen oder gar beheben. Diese Behauptung übernehme ich nicht, obwohl ich selbst ein begeisterter Kraftsportler war. Oder vielleicht gerade deswegen: Ich denke grad an mein künstliches Hüftgelenk und an die fortgeschrittene Arthrose in meiner Wirbelsäule und an die Diskushernien.

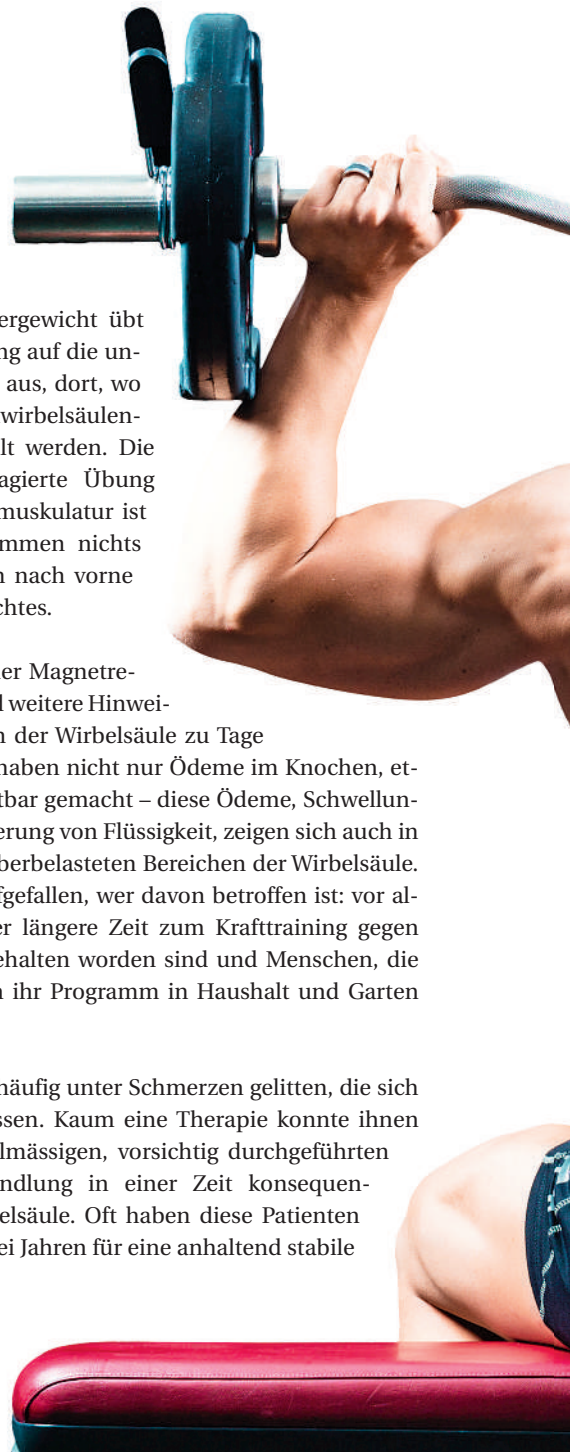
Schon als junger Sportler habe ich bemerkt, dass ich zum Beispiel Nackenschmerzen mit einer angeblich für den Rücken hilfreichen Übung verstärkte: Man zieht dabei mit einer Stange ein Gewicht über eine Rolle mit einem Kabelzug hinter dem Nacken hinunter. Eine ähnliche Übung ist der Klimmzug hinter dem Nacken. Das Gleiche gilt für die Beinpresse, die mir wiederholt starke, einseitig ziehende Rückenschmerzen bescherte, die so lästig waren, dass sie mich mein Training für längere Zeit unterbrechen liessen.

Später, ich war junger, motivierter Chiropraktor, wurde mir vorgeschlagen, Krafttraining für therapeutische Zwecke zu empfehlen. Dabei ging es besonders um das Training mit einer Krafttrainingsmaschine für die Rückenstrecker-muskulatur der Lendenwirbelsäule. Die Studie, die mir als Beweis für den Nutzen des Trainings vorgelegt wurde, hatte allerdings Mängel: Teilnehmer, die Wirbelsäulenprobleme bekamen, schieden aus der Studie aus; nur die Problemlosen blieben dabei... Mir selbst fiel im Praxisalltag auf, dass Patienten nach der Rückenstreckerübung am Gerät oft an äusserst hartnäckigen Rückenschmerzen litten und ihr Heilungsverlauf schwieriger war.

Schon damals war klar, dass das Bücken nach vorne der Lendenwirbelsäule nicht gut tut: Das Oberkörpergewicht übt eine starke Hebelwirkung auf die untere Lendenwirbelsäule aus, dort, wo 60 Prozent der Lendenwirbelsäulenbeschwerden festgestellt werden. Die im Krafttraining propagierte Übung für die Rückenstrecker-muskulatur ist aber im Grunde genommen nichts anderes als das Bücken nach vorne zum Heben eines Gewichtes.

Mit dem Aufkommen der Magnetresonanzbilder (MRI) sind weitere Hinweise auf Überbelastungen der Wirbelsäule zu Tage gebracht worden: MRI haben nicht nur Ödeme im Knochen, etwa nach Schlägen, sichtbar gemacht – diese Ödeme, Schwellungen wegen einer Einlagerung von Flüssigkeit, zeigen sich auch in den mit Krafttraining überbelasteten Bereichen der Wirbelsäule. In der Praxis ist mir aufgefallen, wer davon betroffen ist: vor allem Patienten, die über längere Zeit zum Krafttraining gegen Rückenschmerzen angehalten worden sind und Menschen, die trotz Rückenschmerzen ihr Programm in Haushalt und Garten durchzwängen.

Diese Patienten haben häufig unter Schmerzen gelitten, die sich nur schwer lindern liessen. Kaum eine Therapie konnte ihnen helfen, ausser der regelmässigen, vorsichtig durchgeführten chiropraktischen Behandlung in einer Zeit konsequenter Schonung der Wirbelsäule. Oft haben diese Patienten einige Monate bis zu drei Jahren für eine anhaltend stabile Besserung benötigt.



Zahlreiche Erfahrungen dieser Art haben mich darin bestärkt, meine Empfehlung zum Krafttraining bei Rückenschmerzen deutlich zu formulieren: Bei Rückenschmerzen darf man sich nur sehr vorsichtig an ein Krafttraining gegen Rückenschmerzen wagen – und erst nach fachmännischer Abklärung. Ganz rate ich davon ab, wenn sich in den Wirbelkörpern Ödeme – sie sind in diesem Fall bekannt als Veränderungen des Typs Modic I – zeigen.

So sind die oft brachialen Rückenstreckerübungen auf Maschinen oder auf Geräten mit fixierten Beinen, Kniebeugen und die so genannte Beinpresse sowie Rumpfrotationen gegen hohen Widerstand zu vermeiden. Mehr Schaden als Nutzen vermögen auch Gewichthebertechiken zu stiften, die die Wirbelsäule be-

lasten. Beim oft empfohlenen Rudern muss einem die erhöhte Kraftbelastung auf die Wirbelsäule bewusst sein, und ich empfehle, den Widerstand auf der Rudermaschine tief einzustellen und beim Rudern auf dem Wasser bei Zwischenspurts zurückhaltend zu sein.

Was darf man denn?

Aus Erfahrung als empfehlenswert betrachte ich, bei Aufnahme eines Trainings gegen Rückenschmerzen den Schwerpunkt auf Bewegung zu legen und erst später sachte Kraftübungen in das Training einzubauen. Gute Beispiele sind das Gehen auf weichem Untergrund, Nordic Walking, das Training auf dem Cross-Trainer, Fahrradfahren, indem man aufrecht sitzt oder sich auf den Lenker stützt.

Im Krafttraining sind isolierte Beinstrecker- und Beinbeugerübungen und die Ab- und Adduktorübung unproblematisch. Abduktoren sind die Muskeln, die – in diesem Falle – die Oberschenkel vom Körper abspitzen; die Adduktoren ziehen sie zusammen. Will man die Gesäßmuskulatur stärken und die Kniebeugen ersetzen, sind einbeinige Kniebeugen eine gute Alternative: Man hält sich mit der linken Hand, zum Beispiel an einem Geländer, streckt das linke Bein nach vorne, beugt das rechte Bein, geht auf dem rechten Bein so tief, bis der rechte Oberschenkel parallel zum Boden ist, und dabei hält man den Rücken gerade.

Die Bauchmuskulatur wird mit Vorteil nicht mit den Sit-ups trainiert, wie sie Marineinfanteristen im Film ein paar hundert Mal am Stück demonstrieren, sondern mit einer sitzenden Übung an der Maschine oder mit dem Abdominal Roller. Ebenso ist das Heben des Gesäßes auf dem Rücken liegend schonender als Sit-ups – und zudem trainiert es auch die tiefe Rumpfmuskulatur. Die Liste lässt sich lange weiterführen. Am besten ist es, sich vom Chiropraktor beraten zu lassen, denn diesen sucht man bei Rückenschmerzen ohnehin auf. Perfekt angepasste Übungen werden in den ChiroGymnastik- und in Pilates-Kursen angeboten.

Den Körper spüren

Eine wichtige Regel – wenn nicht die wichtigste – ist, stets auf den Körper zu hören. So sollte beim Training, in den Stunden nach dem Training und am Tag danach kein Schmerz zu verspüren sein, abgesehen von einem Muskelkater. Ist dies erfüllt, kann man davon ausgehen, dass man im gleichen Rahmen weitertrainieren darf. Quälen einen jedoch Schmerzen, gibt es wahrscheinlich Elemente im Training, die man meiden sollte. Die Übungen sind vor allem sorgfältig darauf zu überprüfen, ob keine Belastungen durch das Hebelgesetz in ihnen vorkommen. ■



Machen Sie sich stark!

« Angeblich gespart wird immer dort, wo sich niemand zur Wehr setzt. »

Rainer Lüscher*, warum fordern Sie Patientinnen und Patienten auf, sich stark zu machen?

Weil das Gesundheitswesen ihnen wohl eher schwierigere Zeiten bringt – um diesen zu begegnen, brauchen sie Stärke.

Was meinen Sie mit schwierigeren Zeiten?

Damit meine ich vor allem die Versuche gewisser Politiker – sie nennen sich auch Volksvertreter –, lange bewährte Leistungen der Krankenkassen zu kürzen, den direkten Zugang für Patienten zur Chiropraktik zu kürzen, die hohen Qualitätsanforderungen aufzuweichen, die Patienten schützen sollen.

Man könnte Ihnen vorwerfen, Sie seien in dieser Sache voreingenommen.

Bei der Chiropraktik handelt es sich es nicht um eine experimentelle Medizin im Versuchsstadium, sondern um eine anerkannte Disziplin der medizinischen Wissenschaft, die seit vielen Jahren bewährt ist, die sich tagtäglich als wirksam, zweckmässig, wirtschaftlich und sicher erweist. Dass man hier einen fragwürdigen Sparhebel ansetzt, darf nicht sein.

Steht das ins Haus?

Es droht, wenn man nicht rechtzeitig Gegensteuer gibt. Den grössten Drang, angeblich zu sparen, kann man nicht dort beobachten, wo es notwendig ist und wirklich etwas bringt, sondern dort, wo sich niemand zur Wehr setzt.

Man könnte doch annehmen, dass die Patienten als Gruppe so gross sind, dass man sich ungern mit ihnen anlegt.

Die Patienten sind zwar eine grosse Gruppe, aber sie sind auch eine heterogene und eine schlecht vertretene Gruppe. Erstens ist niemand gerne Patient, und zweitens hoffen alle, nicht lange Patient zu sein. So übersieht man oft die Anliegen, die man als Patient haben könnte und wird – und man verpasst, sich dafür einzusetzen. Und manche Parlamentarier vergessen die Patienten ganz einfach. Diese Lücke schliessen wir mit der Patientenorganisation Pro Chiropraktik, der grössten Patientenorganisation in der Schweiz.

Betrifft Ihr Einsatz einen grossen Anteil der Bevölkerung?

Und wie! Obwohl ich selbst noch nie Patient eines Chiropraktors gewesen bin, habe ich, schon bevor ich mein Amt als Präsident der Patientenorganisation Chiropraktik übernommen habe, von zahlreichen Bekannten gehört, sie seien erfolgreich, schnell und

kostengünstig behandelt worden. Das zeigt, dass die Chiropraktik in der Schweiz eine wichtige Position innehat. Abgesehen vom persönlichen Eindruck: Auch die Zahlen zeigen, dass sich die Chiropraktik eine wichtige Position im schweizerischen Gesundheitswesen erarbeitet hat. Jede Einschränkung wäre ein empfindlicher Eingriff in einem Bereich, der sehr kostengünstig arbeitet.

Sie fordern also Patientinnen und Patienten auf, sich stark zu machen und platzieren in allen Chiropraktorenpraxen Kartons mit Karten ...

... mit denen man Mitglied von Pro Chiropraktik werden kann.

Was hat man davon?

Man hat die Gewissheit, sich mit wenig Aufwand für eine gute Sache einzusetzen, die man braucht. Als Bürger dürfen wir die Entscheidungen nicht Interessengruppen überlassen, die – oft mit viel Geld – undurchsichtige Einzelinteressen durchsetzen wollen. Als Bürger müssen wir uns engagieren.

In diesem Fall konkret wofür?

Die Patientenorganisation Pro Chiropraktik setzt sich ein gegen das teure Sparen auf Kosten der Patienten. Wir engagieren uns dafür, dass Patienten das Wahlrecht nicht verlieren, das wir über Jahre erkämpft haben: Versicherte sollen auch in Zukunft frei wählen können, ob sie zum Chiropraktor wollen; die obligatorische Grundversicherung der Krankenkasse soll die Kosten für die chiropraktische Behandlung auch in Zukunft übernehmen. Unser Einsatz ist zudem wichtig, damit die hohe Qualität der Chiropraktik in der Schweiz erhalten bleibt: Personen mit einer ausländischen Kurz-Ausbildung sollen in der Schweiz nicht praktizieren dürfen, denn der Patient kann nur schwer, wenn überhaupt, erkennen, mit wem er es zu tun hat.

Sie sind sehr engagiert. Was beflügelt Sie bei Ihrem Einsatz?

Der Chiropraktor hilft Abertausenden von Patienten sicher, ohne Medikamente und Operationen, wirksam und kostengünstig, und die Krankenkasse trägt die Kosten. Damit wir diesen freien Zugang zur Chiropraktik auch in Zukunft behalten, müssen wir in der Politik gehört werden. Gehört werden wir nur mit einer starken Lobby – mit Pro Chiropraktik. Patienten müssen sich vernehmen lassen, bevor es zu spät ist – indem sie jetzt gleich für ein paar Franken Mitglied der Patientenorganisation werden.



In jeder Chiropraktorenpraxis zu finden: Karten für die Unterstützung der grössten Schweizer Patientenorganisation, Pro Chiropraktik. Online-Beitritt: www.pro-chiropraktik.ch



Schule für
klassische Homöopathie
Zürich

anspruchsvoll
zeitgemäss
praxisorientiert

Klassische Homöopathie

3-jährige Ausbildung
berufsbegleitend

www.skhz.ch
schule@skhz.ch
041 760 82 24

**IMPLANTATE
ZAHNBEHANDLUNGEN
ZAHNERSATZ**

**In Ihrer Nähe! Besser und günstiger
als bei dentesana? UNMÖGLICH!**

Gratisunterlagen:
www.dentesana.ch • 0844 802 310 •
hd@dentesana.ch • 30% WIR a.g. Betrag

Rückenlexikon A-Z
für Leserinnen und Leser von
der Zeitschrift Rücken & Gesundheit

Ihr Rücken von **A bis Z**
www.chirosuisse.info



Rücken & gesundheit

Sind Sie Raucher,
oder haben Sie geraucht?

Prüfen Sie jetzt mit fünf Fragen, ob

Lungenkrebsvorsorge

für Sie sinnvoll ist:
www.lungendiagnostik.ch

Entspannung Total!

CorpoDorm® – Das System, das ein **Minimum an Kosten** und ein **Maximum an Prophylaxe** bietet.

Entspannt liegen – tief schlafen – schmerzfrei erwachen



Unser Angebot:

Ohne Risiko 30 Nächte Gratis-Liegetest

Wo wird **CorpoDorm®** eingesetzt?

CorpoDorm® wird in vielen Krankenhäusern in der Schweiz mit Erfolg eingesetzt. Ärzte und Therapeuten empfehlen **CorpoDorm®** zur Schmerzlinderung bei:

- ✓ Rheumatischen Verspannungsschmerzen
- ✓ Nacken-Verspanntheit
- ✓ Gelenk-/Hüftschmerzen
- ✓ Wundliegen
- ✓ Wirbelsäulen- und Rückenschmerzen

Was ist **CorpoDorm®**?

CorpoDorm® besteht aus einem thermoflexiblen, modellierbaren Polyurethan SAF. **CorpoDorm®** ist eine vier Zentimeter dicke Matratzen-Auflage, die Sie auf Ihr Bett legen und mit dem Fixleintuch einbetten.

Standardgrösse 200 x 88 x 4 cm

Lieferbar in allen Grössen und auch als Sitzkissen

CorpoDorm® ist mit 60° waschbar!

Wie wirkt **CorpoDorm®**?

CorpoDorm® passt sich durch Ihre Körperwärme fliessend dem Körper an. Der Auflagedruck wird optimal ausgeglichen.

CorpoDorm® fördert die Blutzirkulation, verhindert Stauungen und Verspannungsschmerzen.

Bon für 30 Nächte Probeliegen:

Für mich oder unsere Bewohner/Patienten

Bitte senden Sie mir:

1 CorpoDorm® Matratzen-Auflage

zum Preis von Fr. 230.– inkl. MWST
mit Rückgaberecht innert 30 Tagen.

Informationen zu **CorpoDorm®** sind erhältlich bei:

CorpoDorm - Vertrieb

Luegislandstrasse 589, 8051 Zürich

Tel. und Fax 044 262 05 72

Mobile 076 335 49 95

www.corpodorm.ch

e-mail: info@corpodorm.ch

Testen Sie diese Praxis

« Chiropraktoren werden auch dank ihrer Patienten immer besser. »

Patientenorganisation Pro Chiropraktik SVPC

Schweizer Chiropraktoren haben eine anerkannte, ausgezeichnete Aus-, Weiter- und Fortbildung. Sie engagieren sich für ihre Patienten und die weitere Verbesserung der Chiropraktik – oft über ihre Arbeitszeit hinaus. Doch als Patientin, als Patient erwarten Sie in der Regel mehr als eine fachkundige Diagnose und eine erfolgreiche Behandlung. Wie erleben Sie Ihren Chiropraktor? Erfüllen seine Kommunikation und seine Praxis Ihre Erwartungen? Bilden Sie sich ihr Urteil über die Praxis Ihres Chiropraktors – der Test der Patientenorganisation Pro Chiropraktik zeigt Ihnen, worauf Sie dabei achten.

Für jede Zustimmung gibt es einen Punkt.



Vor dem Termin

- Wenn Sie anrufen, bemüht man sich, Ihnen entgegenzukommen, zum Beispiel mit Auskünften und mit dem Termin.

In der Praxis

- Wenn Sie die Praxis betreten, werden Sie freundlich begrüßt; Sie fühlen sich willkommen, und Sie merken, dass das Personal weiss, was es zu tun hat.
- Ihre Wartezeit ist nicht länger als eine Viertelstunde.
- Die Praxis ist sauber und zweckmässig eingerichtet.

Vertraulichkeit

- Es liegen keine Patientenakten offen herum, und Bildschirme sind abgewandt.
- Sie können sich umziehen und ins Behandlungszimmer gehen, ohne an anderen Patienten vorbeigehen zu müssen.
- Sie können mit Chiropraktor und Praxis-hilfen reden, ohne dass andere Patienten Ihren Gesprächen folgen.
- Sie erhalten auf Wunsch ohne Verzug Einsicht in Ihre Akten.

Diagnose und Behandlung

- Der Chiropraktor hört Ihnen aufmerksam zu, stellt wenn nötig Fragen und zeigt, dass er Ihr Problem ernstnimmt.
- Er beantwortet alle Ihre Fragen vollständig und verständlich.
- Er erklärt Ihnen die möglichen Ursachen Ihrer Beschwerden.
- Er erstellt mit Ihnen einen Behandlungsplan, und er spricht mit Ihnen über Erfolgschancen und mögliche Misserfolge.

- Er zeigt nicht, dass er unter Termindruck steht und nimmt sich ausreichend Zeit für Sie.
- Er fragt Sie, ob die Behandlung Wirkung zeige.

Ihre Entscheidung

- Der Chiropraktor lässt Sie entscheiden, ob Sie mit der vorgeschlagenen Behandlung einverstanden sind; er setzt Sie nicht unter Druck.
- Er lässt Ihnen Bedenkzeit, wenn Sie dies wünschen.
- Er wendet sich nicht gegen Ihren Wunsch, eine Zweitmeinung einzuholen.

Kosten

- Ihr Chiropraktor erstellt eine Übersicht der Behandlungskosten, und er weist Sie darauf hin, wenn die Krankenkasse bestimmte Leistungen nicht übernimmt.

Kommunikation

- Sie sehen die Zulassung des Chiropraktors und wo er ausgebildet worden ist.
- Sobald ein Befund vorliegt, setzt sich Ihr Chiropraktor mit Ihnen in Verbindung.
- Wenn Sie ein akutes Problem haben, versuchen die Praxis-hilfen, Ihnen einen baldigen Termin zu geben.
- Der Chiropraktor zeigt Ihnen, wo Sie Hilfe erhalten, zum Beispiel bei Uneinig-keiten mit Ihrer Krankenkasse.
- Die Rechnung des Chiropraktors ist klar und korrekt.
- Der Chiropraktor sendet wenn erforderlich Ihrem Hausarzt die Angaben zu seiner Behandlung.

Ihre Bewertung

21 und mehr Punkte: Sie haben offenbar eine mustergültige Praxis gefunden: Die Kommunikation zwischen Patient und Chiropraktor ist vorbildlich, und die Leistungen, die erbracht werden, sind ausgezeichnet.

15–20 Punkte: Diese Praxis hat das Potenzial, noch besser zu werden. Einen Beitrag dazu können Sie mit Ihren konstruktiven Hinweisen leisten.

bis 14 Punkte: Vielleicht haben Sie einen schlechten Praxistag erwischt. Sprechen Sie Ihren Chiropraktor auf diesen Test an – und geben Sie ihm die Chance, sich und seine Praxis zu verbessern.

Essen wie in der Steinzeit

« Der Grundsatz «Zurück zu den Ursprüngen» ist in der Ernährung einen Versuch wert. »

Dr. Marco Vogelsang, Chiropraktor

Im einen und anderen Lebensbereich ist der technologische Fortschritt nicht nur ein Vorteil für den Menschen. Industrielle Lebensmittel wie etwa Fertiggerichte, Weissmehl und Zucker haben die Ernährung ganz und gar nicht gesünder gemacht. Werfen wir also einen Blick auf die Grundsätze der Paläo-Ernährung, in der gegessen wird, was die Menschen (wahrscheinlich) in der Altsteinzeit, im Paläolithikum, verspeisten. Die Altsteinzeit umfasst ungefähr den Zeitraum von vor zwei Millionen Jahren bis etwa 20000 Jahre vor unserer Zeit. Die Inuit ernähren sich heute noch traditionellerweise so – wenn sie den Verlockungen der Süßigkeiten und der Fertiggerichte im lokalen Einkaufsladen nicht erliegen. Die Vertreter der Paläo-Ernährung sind der Meinung, der menschliche Organismus habe sich über Millionen von Jahren dem Nahrungsangebot der Natur angepasst. Weil sich gemäss der Evolutionstheorie von Charles Darwin die Individuen durchgesetzt hätten, die die gesündesten gewesen seien – also die, die die beste Ernährung hatten –, müsste diese Ernährung die beste sein. Weil sich der Mensch den Veränderungen der letzten paar tausend Jahre nicht habe anpassen können, sei er nicht imstande, die Produkte aus Ackerbau, Getreide, Hülsenfrüchte, Rüben, Kartoffeln, zu «verdauen». Die heute grassierenden Zivilisationskrankheiten wie zum Beispiel

Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes werden als Folge des heute hohen Kohlenhydrat-Konsums gesehen. Auch werden heute deutlich mehr Omega-6-Fettsäuren verzehrt; das Verhältnis Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren hat sich also von den geschätzten 1:3 auf heute 1:20 verändert, was dazu führt, dass der Körper vermehrt entzündungsfördernde produziert.

In der Altsteinzeit wurde vor allem gejagt und gesammelt: Somit standen auf dem Speiseplan Wildtiere, Fische, Meeresfrüchte, Schalentiere, Eier, wildwachsende Pflanzen und Gemüse, Kräuter, Früchte – aber eher Beeren statt Obst –, Nüsse und Samen, Pilze und Honig. Als Getränke gab es Wasser und Tee aus Kräuteraufgüssen. Das ist ein wertvolles, vielfältiges und schmackhaftes Angebot – erst recht, wenn man bedenkt, dass unsere Pirsch- und Sammeltgänge aus wenig beschwerlichem Internet-Shopping oder Einkaufsfahrten in den Spezialitätenladen oder Supermarkt bestehen.

Vermeiden sollte man in der Paläo-Ernährung Milch und Milchprodukte, Getreide und Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, alles industriell Verarbeitete wie Zucker, Alkohol und Fertiggerichte sowie Lebensmittel, die ohne Verarbeitung nicht geniessbar sind wie etwas Oliven.

Bei den Fetten sollte das Schwergewicht bei den Omega-3-Fettsäuren liegen, die vor allem in Nüssen und in fetthaltigen Fischen vorkommen. Walnuss- und Flachsöl, Avocados und Kokosnussöl sowie geringe Mengen Olivenöl lassen die Paläo-Anhänger ebenfalls durchgehen.

Die Theorie der Paläo-Ernährung deckt sich in vielen Punkten mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen über eine moderne, gesunde Ernährung. Auf der anderen Seite sind die meisten unter uns anderes gewohnt, und es werden einem Speisen fehlen, die man nicht aufgeben möchte.

Es ist zu vermuten, dass es vielen mit dieser Ernährungsweise besser gehen dürfte und sie sich fitter und wohler fühlen könnten. Menschen, die sich mehr oder weniger konsequent nach dieser Idee ernähren, sind offensichtlich sehr gesund. Sie haben ein angemessenes Körpergewicht, eine gute Muskeldefinition, sind selten krank und leiden kaum unter den bekannten Zivilisationskrankheiten.

Wer will, kann eine Umstellung auf Probe wagen – Schritt für Schritt kulinarisch in die Altsteinzeit oder konsequent von einem Tag auf den anderen. Eine ausgewogene Ernährung ist mit der Paläo-Ernährung möglich – wenn man das Augenmass bewahrt, auf seinen Körper hört und tut, was einem fühlbar gut tut. Das kann auch beinhalten, sich die Teile als Handlungsanstösse aus dem Ernährungsplan zu picken, die man für sich als passend betrachtet – denn auch beim Beissen sollte man nicht zu verbissen sein. ■



Zusammenarbeit bringt alle weiter

«Zusammenarbeit zwischen medizinischen Disziplinen gewinnt immer mehr an Bedeutung.»»

Dr. Fredrik Granelli, Chiropraktor

Vieles spricht für die enge Zusammenarbeit zwischen den Vertretern aller medizinischen Disziplinen: Sie ist nicht nur im Interesse des Patienten; jeder lernt vom anderen und zieht Nutzen aus Erfahrungen, die er alleine machen würde. Dr. Fredrik Granelli berichtet von Fällen aus der Praxis.

Früh behandelt ist halb gewonnen

Der 25-jährige mässig sportliche Patient leidet seit etwa vier Jahren immer wieder an Rückenschmerzen, die er mit Schmerzmedikamenten bekämpft – allerdings nur mit kurzem Erfolg. Der Mann sucht einen Chiropraktor auf, dem der Patient in der ersten Befragung berichtet, er leide neuerdings auch an Tennisellenbogen-Beschwerden, nächtlichem Aufwachen und Bauchschmerzen. Der Chiropraktor sieht, dass das ein Fall für einen anderen Fachmann ist, und er schickt den Patienten zu einem Rheumatologen. Dieser stellt wie erwartet die Diagnose Morbus Bechterew, auch bekannt als Spondylitis ankylosans oder versteifende Wirbelentzündung. Der frühen Diagnose wegen ist die Prognose besser, als wenn man längere Zeit Symptome bekämpft hätte.

Verkrümmung stoppen

Die Mutter dieses 12-jährigen Mädchens bemerkt, dass eine Schulter des Kindes höher steht als die andere. Die Chiropraktörin untersucht die Patientin und diagnostiziert eine so genannte echte oder strukturelle Skoliose, eine seitliche Wirbelsäulenverkrümmung, die nicht mit eigener Kraft ausgeglichen werden kann. Sie überweist die Schülerin in eine Skoliosesprechstunde, in der Ganzwirbelsäulenbilder zeigen, dass die Skoliose mit 30 Grad stark ausgeprägt ist und einer engmaschigen Kontrolle und Therapie bedarf. Ziel der Therapie ist es, die Verkrümmung der Wirbelsäule zu stoppen. Je früher dies geschieht, desto höher sind die Aussichten auf einen zufriedenstellenden Erfolg.

Schmerz aus dem Herz?

Der körperlich eher untätige 61-Jährige sucht wegen seiner Angst vor einem Herzinfarkt seinen Hausarzt und danach auch einen Kardiologen auf: Ihn quälen Herzschmerzen. Beide Ärzte können



ihn beruhigen, denn sein Herz scheint in Ordnung. Die Schmerzen aber peinigen den Patienten noch immer, denn sie beeinträchtigen ihn stark in seinen Bewegungen, und dazu kommt der Hintergedanke, es könnte vielleicht doch das Herz sein ... Der Hausarzt empfiehlt dem Patienten Chiropraktik, denn oft rühren Schmerzen, die anscheinend aus dem Herz stammen, aus dem Bewegungsapparat. Der Chiropraktor diagnostiziert ein blockiertes Rippengelenk. Nach kurzer Behandlung sind die Schmerzen verschwunden.

Fersensporn

Dieser 55-jährige, übergewichtige Patient leidet an einem Fersensporn, einem knöcherner Sporn am Fersenbein, dem hinteren Teil des Fusses. Die Beschwerden sind sehr schmerzhaft. Drei Cortisonspritzen, eine mögliche Behandlung, haben nur kurzfristig geholfen. Der Hausarzt schickt den Patienten zum Chiropraktor. Diesem gelingt es, das Problem mit vier Anwendungen von Stosswellentherapie zu beheben. Bei der so genannten der Stosswellentherapie werden verdichtete Druckwellen mit hoher Energie erzeugt. Diese Druckwellen können zum Beispiel Verkalkungen zu feinsten Partikeln verkleinern, die dann vom Körper aufgenommen und ausgeschieden werden. Beide Fachleute empfehlen dem Patienten, sein Gewicht deutlich zu verringern: Übergewicht ist einer der Risikofaktoren für Fersensporne. ■



Neuheit: Aglaja Duschsystem supérieur Geniessen statt nur Duschen

Einfach mittels Fernsteuerung einschalten, zurücklehnen und die Bürstenmassage geniessen: Solch entspannende Duschmomente bietet das Aglaja-Duschsystem. Die Bürstenmassage fördert die Durchblutung, vitalisiert die Haut und löst Verspannungen im Schulter- und Rückenbereich. Mittels Akku angetrieben, lässt sich das Duschsystem einfach in jeder Dusche und in jedem Bad montieren.

Aglaja Duschsysteme, 3612 Steffisburg, www.aglaja.ch
Wir beraten Sie gerne: Telefon 033 438 34 32



RÖSSLE WANNER DIE BETTENMACHER

Wir nehmen Maß – und Sie liegen besser



Größe, Gewicht, Körperbau, Schlafgewohnheiten... jeder Mensch ist anders. Deshalb ist es so wichtig, dass auch sein Bett „anders“ ist, nämlich ganz individuell auf ihn zugeschnitten.

- Alle erforderlichen Daten werden vom Fachberater erfasst
- und das Bettsystem (Lattenrost und Matratze) ganz genau auf Sie eingestellt.

Erleben Sie, wie sich komfortables und ergonomisch richtiges Liegen anfühlt – mit dem Bettsystem Ecco 2.



www.roessle-wanner.ch

Für entspanntes Einkaufen.



Lassen Sie coop@home Ihren Einkauf erledigen und schenken Sie sich Zeit für die wichtigen Dinge im Leben.

Bon «BACK2-K» ist einmal einlösbar für Ihren Einkauf ab CHF 200.– im coop@home Supermarkt oder Weinkeller (ohne Subskriptionen). Gültig bis: 31.08.2016

www.coopathome.ch

coop

Für mich und dich. @home

An Tippen war nicht zu denken

« Ich bin froh, konnte ich ohne Operation wieder an meine Arbeit zurück. »

Ich kann mich nicht mehr erinnern, wann die Schmerzen begonnen haben. Wer erinnert sich auch daran, ob und wann ihn die rechte Hand etwas geschmerzt hat – erst recht nach etlichen Tagen langer Büroarbeit an der Tastatur und an der Maus vor dem Bildschirm. Irgendwann aber sind die Beschwerden stärker geworden, die Schmerzen haben in den ganzen Arm ausgestrahlt, und sie haben mich weder tagsüber noch nachts in Ruhe gelassen. Die üblichen Schmerzmittel haben mir nicht ausreichend gehol-

fen. Später sind mir Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger «eingeschlafen», und ich habe den Eindruck gewonnen, die Muskelkraft in der Hand nehme ab. Bald waren die Schmerzen so stark, dass ich teilweise nicht zur Arbeit konnte – an Tippen war nicht zu denken, und auch sonst war ich an meinem Arbeitsplatz einhändig kaum einsetzbar. Ich habe, weil die Symptome die gleichen waren wie bei einer Arbeitskollegin, ein Karpaltunnelsyndrom vermutet, eine Nervenkompression in der Handwurzel. Weil ich mich vor einer län-

geren Arbeitsunfähigkeit und erst recht vor einer Operation fürchte, habe ich den Chiropraktor um Rat gefragt, der vor einigen Jahren die starken Nackenbeschwerden meines Mannes erfolgreich behandelt hatte. Der Chiropraktor hat mir erklärt, dass manchmal karpaltunnelähnliche Symptome bei einer Nervenwurzelkompression der Halswirbelsäule vorkommen oder wenn die Arterie behindert werde, die den Arm mit Blut versorge. Ich habe den Chiropraktor insgesamt sechsmal aufsuchen müssen. Seine Halswirbelsäulenbehandlung hat Nerven und Gefässstränge so entlastet, dass ich am Ende der Behandlungsserie ohne Beschwerden war. Ich bin froh, habe ich ohne Operation wieder an meine Arbeit zurückkehren können.

Sonja Hilder ist 49 Jahre alt und als Buchhalterin tätig. In «Rücken & Gesundheit» veröffentlichen wir Erfahrungsberichte von Patienten. Wenn Sie Ihre Geschichte veröffentlichen möchten, schreiben Sie an info@pro-chiropraktik.ch.*

*Name geändert

Wer immer nur **den Mund hält**,
muss sich nicht wundern, wenn
er ihn eines Tages nicht mehr
aufmachen darf.

Wollen Sie **gehört** oder **vergessen** werden?
Gewinnen Sie neue Mitglieder, und **werden**
Sie selbst Mitglied in der grössten Schweizer
Patientenorganisation, damit Sie in der Politik
gehört werden. Für ein paar Franken, die
sich lohnen.

www.pro-chiropraktik.ch

Miteinander reden ist Gold

« In der Medizin führt Schweigen
in den Irrtum. »

Priska Haueter, lic.phil.hist.

Reden und zuhören tragen zur Genesung bei. Ich denke jetzt nicht in erster Linie an die Couch beim Psychotherapeuten. Ich denke an die Chiropraktorinnen und Chiropraktoren und ihre Patientinnen und Patienten. Chiropraktorinnen diagnostizieren und behandeln, beraten und betreuen. Dafür haben sie umfassendes Wissen und grosse Erfahrung erworben, sie setzen beides ein, und sie reden, hören zu und fragen nach.

Eine angemessene Kommunikation zwischen Chiropraktorin und Patientin – also sorgfältiges Reden und Zuhören – erhöht die Chance, dass die Chiropraktorin zur zutreffenden Diagnose gelangt und ihre Patientin erfolgreich behandelt: Bevor sie handelt, fragt sie so gezielt und so ver-

ständig und so lange, bis alles klar ist, was geklärt werden kann. Eine angemessene Kommunikation zwischen Chiropraktorin und Patientin erhöht auch die Wahrscheinlichkeit, dass die Patientin nicht zu lange Patientin bleibt: Wer die verständliche Erklärung für seine Beschwerden erhält, kann diese Beschwerden in vielen Fällen in Zukunft vermeiden, und wer nach der erfolgreichen Behandlung erfährt, wie er seinem Körper besser gerecht wird, ist in der Lage, das Richtige zu tun. Hinzu kommt, dass der Behandlungserfolg in den meisten Fällen näher rückt, wenn Chiropraktorin und Patientin den Behandlungsplan gemeinsam erstellen, die Patientin also auch «etwas zu sagen hat» und ihr nichts empfohlen wird, das ihr widerstrebt.

Immer wichtiger wird die Zusammenarbeit zwischen den medizinischen Disziplinen. Engagieren sich zwei oder mehrere Fachleute für ein und dieselbe Patientin, sollten alle genau wissen, was die anderen tun. Dass der Austausch von Informationen eine grosse Rolle spielt, gar unerlässlich ist, wenn man Hand in Hand arbeitet, ist selbstverständlich.

Die Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft setzt sich seit jeher für eine verständliche, umfassende und vertiefte Kommunikation in der Praxis ein – in anderen Worten: für das Gespräch zwischen Chiropraktorin und Patientin. Das braucht zwar Zeit, manchmal viel Zeit, aber diese ist gut eingesetzt und bringt



erst noch keine unerwünschten Nebenwirkungen mit sich.

Reden und zuhören sind in den seltensten Fällen ausschliesslich Talent. Wir achten darauf, dass die beiden Fähigkeiten Studentinnen schon in der Ausbildungszeit beigebracht werden und dass es ausreichende Möglichkeiten zum Training gibt. Später, als erfahrene Chiropraktorinnen, gelangen sie in der obligatorischen Fortbildung der Chiropraktoren-Gesellschaft immer wieder zu neuen kommunikativen Erkenntnissen.

Sie als Patientin können zu Ihrer erfolgreichen Behandlung beitragen, indem Sie mit Ihrer Chiropraktorin so lange reden, bis Sie alles verstanden haben. Und wenn Sie dreimal gefragt haben und noch immer Fragen haben, fragen Sie eben weiter. Die Chiropraktorin ist verpflichtet – und das ist auch in ihrem Interesse –, Ihnen ihre Beobachtungen und Erkenntnisse, ihre Überlegungen und Absichten so darzulegen, dass sie Ihnen verständlich sind.

Nicht nur in der Prävention, auch in der Therapie gilt: Klarheit und damit Aufklärung sind Grundpfeiler der Gesundheit. Dazu tragen die Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren jeden Tag bei. ■

*Herzlich,
Ihre Priska Haueter, lic.phil. I
Präsidentin und CEO ChiroSuisse
Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft*

**Chiropraktik-Studien-
platz Schweiz:
Helfen Sie mit!**

Stiftung für die Ausbildung
von Chiropraktoren
Sulgenauweg 38
3007 Bern

Telefon: 031 371 03 01
E-Mail: stiftung@chirosuisse.ch
Postscheck PC 60-325771-8

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

Was dem Rücken nicht grün ist

«Geräte, Maschinen und Tricks schützen im Garten den Rücken vor Überbelastung.»

Anita Binz

Die Eiseheiligen haben sich seit einer Weile verzogen, und Grün bestimmt für viele die Freizeit: Sie arbeiten im Garten. Hält man sich die Zahl der Patienten vor Augen, die nach und wegen der Gartenarbeit Hilfe beim Chiropraktor suchen, sollte man in den Gärten Warnschilder aufstellen: «Gartenarbeit kann Ihren Rücken ernsthaft gefährden!». Vorbeugen tut bei der Gartenarbeit ganz besonders Not, wie die Praxis zeigt.

Rücken am meisten gefährdet

Die grösste Gefahr droht im Garten dem Rücken. Ohne Unterlass ist man versucht, seinen Oberkörper nach vorne zu beugen, um eine Arbeit am Boden zu verrichten: Man hebt Lasten, setzt Pflanzen, jätet, versetzt Steine. Dabei setzt man die Wirbelsäule einer erhöhten Belastung aus – vor allem im unteren Bereich, in der Lendenwirbelsäule: Bückt man sich, verschiebt sich der

Schwerpunkt des Oberkörpers nach vorne. Ist der Oberkörper in der Waagrechten angelangt, entsteht des verschobenen Schwerpunktes wegen eine grosse Hebelwirkung. Dieser Hebel wirkt auf die Wirbel, und die Krafteinwirkung auf die untersten Lendenwirbel steigt um das 10-Fache.

Unter der Annahme, dass der Oberkörper die Hälfte des Körpergewichtes ausmacht, steigt die Belastung in der unteren Lendenwirbelsäule beim Bücken bei einer 80 Kilogramm schweren Person auf 4000 Newton. Das entspricht dem Tragen von 400 Kilogramm in aufrechter Position und kann Wirbelkörper, Bandscheiben, die fingergelenkgrossen Wirbelgelenke und deren Knorpelüberzug schädigen und gar zu starken, oft chronischen Schmerzen führen.

- ❑ **Planung:** Voraussicht erleichtert auch die Gartenarbeit: Hochbeete bauen, Bewässerungsschläuche verlegen, Bepflanzung einfach mäh- und pflegbar anlegen und mit Karren befahrbare Wege bauen schont Nerven und Kraft.
- ❑ **Maschinen und Geräte:** Für fast alles gibt es Geräte und für besonders schwere Aufgaben auch Maschinen, die nicht nur der Bequemlichkeit dienen, sondern auch Überbeanspruchung des Bewegungsapparates und Unfälle vermeiden helfen – wenn man sie bestimmungsgemäss einsetzt.
- ❑ **Kraftaufbau:** Kraft schützt und stützt die Gelenke: Krafttraining ist auch Vorbereitung auf die Gartenarbeit.
- ❑ **Krafterhalt:** Müdigkeit erhöht die Unfallgefahr. Gelenke, Muskeln, Bänder, Sehnen müssen sich erholen: Besser als eine ganze Stunde Arbeit sind zwei halbe.
- ❑ **Heben:** Gehoben werden sollten Lasten mit geradem Rücken und mit der Kraft der Beine.
- ❑ **Tragen:** Muss man grössere Lasten tragen, sollte man sie wenn möglich aufteilen und ohne einseitige Belastung nahe am Körper tragen.
- ❑ **Unter Last drehen:** Hat man Lasten gehoben, dreht man den ganzen Körper mit ihnen, nicht nur den Oberkörper. Das gilt auch beim Umgraben.
- ❑ **Bücken:** Sollte es nicht geben. Auf die (geschützten) Knie gehen ist besser.
- ❑ **Überdehnung:** Die Überdehnung der Halswirbelsäule bei Überkopfarbeiten ist ein «klassischer» Unfallgrund im Garten: Schwindel und Stürze drohen als Folge. Die Leiter gehört ans Objekt und muss hoch genug sein.
- ❑ **Knien:** Kniehocker, -kissen und -schoner machen das Arbeiten auf den Knien angenehm. Knien ist dem Bücken vorzuziehen.
- ❑ **Sitzen:** Sitzen statt stehen beugt rascher Ermüdung vor und schon damit die Gelenke.
- ❑ **Sonne:** Sonnenschutz in Form von Bekleidung, Hut und Sonnencreme sind auch im Garten notwendig.
- ❑ **Verletzungen:** Gegen Verletzungen schützen Handschuhe, Gehör- und Augenschutz. Die Tetanusimpfung sollte noch wirksam sein.



Das Bücken vornüber ist neben dem Heben von Lasten eine der grössten Belastungen bei der Gartenarbeit.

Es geht noch schlimmer: Hebt man Lasten in gebückter Stellung oder versucht man, mit Hilfe des Rückens Wurzeln aus dem Erdreich zu reissen, steigen die Kräfte noch stärker und ohne weiteres in den Bereich von 10000 Newton. Das entspricht einer Tragebelastung in aufrechter Haltung von einer Tonne.

Mit der Axt oder dem Vorschlaghammer zuschlagen, den schweren Motormäher die Böschung hochschieben, den überladenen Schubkarren bewegen: Man setzt den Rücken dafür ein und gefährdet ihn. Das muss nicht sein.

Wie vermeiden?

Gartenarbeit ist ein Paradies für den Einsatz von Hilfsmitteln und Tricks: Lange Stiele für die Bodenwerkzeuge erlauben eine aufrechte Haltung, Knieschoner die Arbeit auf den Knien statt in Bückhaltung, fertig gekaufte Hochbeete sind rasch aufgebaut und befreien vom Bücken, neue Techniken – zum Beispiel Umgraben ohne Körperverdrehung – sparen Kraft und schonen die Wirbelsäule, Rasenmäher verfügen über einen Antrieb – oder arbeiten fast selbstständig als Roboter –, Wägelchen aller Art machen schweres Tragen und schlaue Werkzeuge rohe Kraft unnötig.

Ein erprobtes Beispiel: Muss man mit beiden Händen am Boden arbeiten, bückt man sich – wenn die Knie mitspielen –, auf folgende Art: Man geht auf ein Knie, das andere Bein stellt man nach vorne, dann bückt man sich mit dem Oberkörper so weit nach vorne, dass der Oberkörper auf das aufgestellte Bein zu liegen kommt: Schon hat man beide Hände frei und kann gut arbeiten.

Winterlücke aufholen

Nicht nur der Garten geht in den Winterschlaf, auch der Gärtner. Daraus resultiert ein Trainingsrückstand: Der Körper ist die Bewegungen und Belastungen nicht mehr gewohnt, und Gelenke, Muskeln, Bänder und Sehnen sind rasch überbeansprucht. An den ersten Tagen im Garten arbeitet man sich also gemächlich wieder in die Routine ein – wenn man nicht Kraft und Ausdauer im Wintertraining hochgehalten hat. Vermeiden lassen sich so neben übermässigem Muskelkater auch die häufig auftretenden Sehnenscheidenentzündungen der Unterarme und Schleimbeutelentzündungen der Schultern.

Sportart Gartenarbeit

Gartenarbeit ist oft körperlich anstrengend, man gerät ins Schwitzen, und die Kräfte werden aufgezehrt, was eine Gefahr für die Gelenke ist, denn die Kraft der Muskulatur schützt sie. Man sollte also nicht vergessen, sich eine Pause zu gönnen, Wasser zu trinken und etwas Leichtes zu essen. Besonders Letzteres dürfte mit dem Verlauf der Zeit einfach sein, wenn das Gemüsebeet die Erwartungen erfüllt.

Wenn es dennoch schmerzt

Schmerzt der Rücken nach der Gartenarbeit trotz aller Vorsicht, bietet sich als erste Massnahme oft das Kühlen an, etwa mit einem so genannten Cold Pack, das man in ein dünnes, trockenes Tuch wickelt und für zehn Minuten auf die schmerzende Stelle legt. Bleiben die Beschwerden mehr als einige wenige Tage bestehen oder werden sie stärker, ist der Ganz zum Chiropraktor oder zum Arzt geraten. ■

Neues & Bewährtes

Burn-Out-Syndrom: Ausgebrannt durch Mineralstoffmangel?

Für stabile und gesunde Knochen und für unser körperliches Wohlergehen sind Calcium und andere Mineralstoffe unerlässlich. Minactiv ist ein pflanzliches Lebensmittel, das aus tropischen Pflanzen gewonnen wird. Es zeichnet sich durch seinen ausserordentlich hohen Gehalt an Calcium und Magnesium aus. Natürliche Mineralstoffe sind wertvolle Bausteine für unseren Körper. Calcium ist wichtig für stabile Knochen: Wer genügend Calcium mit der Nahrung aufnimmt, fördert den Aufbau und Erhalt seiner Knochen. Mineralstoffe und insbesondere Magnesium sind Voraussetzung für Aufnahmefähigkeit, Konzentration und Gedächtnisleistung, besonders in Zeiten hoher Stressbelastung, in Beruf und Sport. Durch den Basenüberschuss in Form von Calcium, Magnesium, Kalium und Eisen wirkt Minactiv einer Übersäuerung des Gewebes entgegen - neutralisieren Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt. ■ Rossi-Venzi AG, 7550 Scuol, 081 864 11 74, www.vitalprodukte.ch



Schmerzfrei und ohne Verspannungen schlafen

IG RLS

richtig
liegen
und
schlafen

Die Zahl der Menschen die in der Nacht unter Schmerzen leiden und am Morgen mit Verspannungen aufstehen, nimmt stetig zu. Eine der

Hauptursachen für diese Leiden ist der Umstand, dass die Schlafunterlagen, das heisst der Lattenrost und die Matratze, nicht optimal auf den Körper abgestimmt sind. Die so entstehenden Fehlhaltungen in der Schlaf- und Liegeposition

verursachen Verspannungen und Schmerzen. Die Gesundheits-Dienstleister der Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen IG-RLS sind in der Lage, im Netzwerk mit Ärzten und Therapeuten und mit entsprechenden Produkten diese Probleme weitgehend zu eliminieren. Alle Mitglieder der IG-RLS sind zertifizierte Liege- und Schlafberater, die, ausgerüstet mit modernsten Mess- und Aufzeichnungssystemen sowie grosser Erfahrung, ganz gezielt individuelle Lösungsvorschläge unterbreiten können. Neben der professionellen Beratung und der weiterführenden Betreuung werden gleichzeitig wichtige präventive Massnahmen vermittelt und geschult. So lassen sich für Menschen

mit Verspannungen und Schmerzen grosse Erleichterungen erzielen. ■ *Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen*, www.ig-rls.ch

Die optimale Sitzposition auf dem Sattel



Die richtige Sitzposition finden ist nicht leicht. Aber sie ist ein entscheidender Faktor, damit die Tour nicht zur Tortur wird. Viele Fahrerinnen und Fahrer kennen das Gefühl von tauben Gliedmassen, einschlafenden oder brennenden Füßen, Schmerzen in den Knien oder im unteren Rücken. Auch Sitzbeschwerden, Schmerzen im Nackenbereich, an den Handballen oder im Schulterbereich gehören vielfach zu den unangenehmen Erfahrungen. Oft sind Einstellungsfehler am Rad und individuelle, anatomische Links-Rechts-Unterschiede oder muskuläre Dysbalancen für die Beschwerden verantwortlich. *swissbiomechanics* ist im Bereich der Sitzpositionsanalysen sowie der Herstellung von Mass-Einlagen für Radschuhe führend. Triathleten wie Jan van Berkel, Mountainbiker wie Nino Schurter, Ultra-Radfahrer wie Dani Wyss sowie viele weitere Spitzen-, Breiten- und Hobbysportler sind zufriedene Kunden von *swissbiomechanics*. ■ www.swissbiomechanics.ch oder 0848 000 433.

Hochwertige und innovative Bettsysteme

Seit über 100 Jahren produziert das Unternehmen Rössle & Wanner unter der Marke Röwa hochwertige und innovative Betten und Bettsysteme. «Röwa - Faszination Bett» steht für die perfekte Kombination aus hoher Qualität und Funktionalität, für Ergonomie und Komfort sowie für ein zeitloses Design. Seit seinem Bestehen setzt das Unternehmen konsequent auf den Produktionsstandort Deutschland und eine umweltfreundliche Produktion. Für die Betten und Bettsysteme von Röwa werden nur erstklassige und - wenn möglich - natürliche Materialien verwendet. Das Buchenholz für die Rahmen der Lattenroste stammt beispielsweise aus regionaler und nachhaltiger Forstwirtschaft. Bei den Bezugstoffen der hochwertigen Matratzen spielen Naturfasern - neben Funktionsfasern - eine wichtige Rolle. Die Matratzenbezüge werden unter anderem mit hochwertiger Schafschurwolle versteppt.

Bei Röwa findet der Kunde das Produkt, das zu ihm und seinen individuellen Bedürfnissen

passt. Das Produktsortiment reicht vom komfortablen Nackenstützkissen über spezielle Bettsysteme wie Ecco 2 bis hin zu Bettenprogrammen wie Someo und Unicata.

■ *Rössle & Wanner Schweiz AG, 5712 Beinwil am See, 062 891 97 53, www.roessle-wanner.ch*





Ist Joggen der Wirbelsäule zuträglich?

Zum Ausgleich zu meiner Pultarbeit jogge ich wöchentlich etwa viermal eine Stunde. Ich laufe vor allem auf weichem Waldboden, und ich denke, meine Technik ist ganz gut. An den Tagen nach dem Joggen jedoch habe ich deutliche Schmerzen im Kreuz. Ich frage mich, ob das ein Hinweis darauf ist, dass ich das Joggen aufgeben soll. Sandra L., Luzern

Die Gründe für die Schmerzen nach dem Joggen können vielfältig sein. Oft ist eine ungünstige Fussstellung schuld

Ist rudern sinnvoll?

Ich bin umgezogen und habe nun die Gelegenheit, bei einem Ruderclub mitzumachen. Ist rudern gut für den Rücken? Rodolphe U., Lausanne

Dass Sie in einem Ruderclub rudern wollen, ist schon mal gut. Denn Rudern belastet den Rücken so stark, dass es besonders wichtig ist, die Technik von einem Fachmann von Grund auf und richtig zu erlernen. Dann aber spricht nichts gegen und viel für das Rudern – mit zwei Einschränkungen: Wenn Sie an Rückenbeschwerden leiden, besonders an Bandscheibenproblemen, sollten Sie die Meinung Ihres Chiropraktors einholen, und vor der Aufnahme von Ausdauersport kann es nicht schaden, beim Arzt Herz-Kreislauf-Risiken ausschliessen zu lassen.

Gelenkschmerzen beim Aufstehen

Fast jeden Morgen habe ich oft starke Schmerzen in den Gelenken, besonders in der Lendenwirbelsäule, im Becken, in den Knien, in den Schultern und im Ellenbogen. Erst nach einigen Stunden werden die Schmerzen schwächer, aber nach der nächsten Zeit mit längerem Sitzen oder

Vorschau auf Heft 3/16

Die nächste Ausgabe von «Rücken & Gesundheit» erscheint im August 2016. Sie bringt Ihnen nützliches Wissen für Ihren Alltag, über Ernährung und Bewegung und über Fälle aus der Praxis: Tipps und Rat und Hintergründe mit «Rücken & Gesundheit»!

an den Schmerzen – aber die kann man meist korrigieren. Dann können die Lendenwirbelsäulen- oder Becken- gelenke die Ursache der Beschwerden sein. Am besten suchen Sie einen Chiropraktor auf, der sorgfältig abklären wird, woher Ihre Beschwerden stammen. Die Chancen stehen gut, dass sie sich mit einfachen Massnahmen vermeiden lassen. Sie werden also wahrscheinlich auch in Zukunft joggen dürfen. Übrigens: Nicht schaden wird eine Ausgleichssportart zum Joggen – Schwimmen ist in den meisten Fällen besonders empfehlenswert. ■

Liegen sind sie wieder da. Verbunden sind die Beschwerden mit Angheschmerzen – und zwar mit so starken, dass ich grosse Mühe habe anzugehen. Ich habe Schmerzmittel erhalten und frage mich nun, ob ich diese jahrelang einnehmen muss oder ob es eine andere Möglichkeit gibt.

Mia B., St. Gallen

Sie beschreiben Ihre Beschwerden, aber nicht, woran Sie erkrankt sind. Bitten Sie deshalb Ihren Arzt oder Chiropraktor um eine rheumatologische Abklärung. Vom Resultat ist abhängig, welche Behandlung und welche Medikamente für Sie angemessen sind. Unabhängig davon kann ihnen vor der Belastung der Gelenke Wärme Erleichterung bringen – etwa mit

warmen Duschen. Nach der unbedingt erforderlichen oben erwähnten Abklärung und eventuell einer medikamentösen Therapie kann auch die chiropraktische Mobilisation der betroffenen Gelenke hilfreich sein.

Chiropraktik im Ausland

Bald bin ich aus beruflichen Gründen neun Monate im Ausland, und zwar in zwei verschiedenen Ländern. Ich frage mich, ob ich im Ausland auf die Chiropraktik verzichten muss, wenn ich auf einem Standard bestehe, der in der Schweiz üblich ist. Gibt es eine internationale Liste der zugelassenen Chiropraktoren?

Paul W., Chur

Es ist nicht abwegig, sich nach der Ausbildung des Chiropraktors zu erkundigen, wenn Sie im Ausland sind: Sie werden Chiropraktoren treffen, die Ihnen Diagnose und Behandlung auf dem hohen Niveau anbieten, an das Sie in der Schweiz gewöhnt sind – und andere ... Gut ist es, wenn Sie darauf achten, dass der Chiropraktor, den Sie im Ausland konsultieren, Mitglied der ECU (European Chiropractor's Union; Europäische Chiropraktoren-Union) ist oder eines Landesverbandes, der von der WCA (World Chiropractic Association) anerkannt ist. Die Mitglieder dieser Verbände sollten bestimmte Standards einhalten. ■

Herausgeberschaft

Schweizerische Vereinigung Pro Chiropraktik (SVPC)
Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft
ChiroSuisse

Erscheinungsweise 4-mal jährlich
Jahresabonnement: (je nach Sektion) max. CHF 25.–
inkl. Mitgliedschaft SVPC
Nur Jahresabonnement: CHF 20.–
Einzelnummer: CHF 5.–

Auflage
deutsch: 22000 / französisch: 6800

Redaktion
Jürg Hurter, www.hurter.com

Fachlicher Beirat
Dr. iur. Franziska Buob, Zürich, Dr. Peter Braun, Chiropraktor, Zürich, Dr. Marco Vogelsang, Chiropraktor, Zürich, Dr. iur. Ernst Kistler, Brugg, Dr. Rebecca Duvanel, Chiropraktorin, La Chaux-de-Fonds Dr. Yvonne Juvet, Chiropraktorin, Buttes

Internet
www.chirosuisse.info

Adressänderung/Abonnemente
Werden nur schriftlich entgegengenommen:
Boller SSB, Zentrale Datenverwaltung SVPC,
Sommerhaldenstrasse 13d, 5200 Brugg
E-Mail: u.boller@boller-ssb.ch

Anzeigen

Ringier Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien,
Postfach, 8021 Zürich
Telefon 043 444 51 07, Fax 043 444 51 01
E-Mail: info@fachmedien.ch

Realisation/Druck
EFFINGERHOF AG
Print – Interaktiv – Services – Verlag
Layout: Claudia Krell
Storchengasse 15, 5201 Brugg
Telefon 056 460 77 77, Telefax 056 460 77 70
www.effingerhof.ch

Männlich und weiblich
In diesem Werk wird aus Gründen der einfachen Lesbarkeit in der Regel die männliche Form verwendet. Wo es sinnvoll ist, ist die weibliche Form in die Aussage eingeschlossen.

Rücken & Gesundheit: ISSN 1661-4313.

Gedruckt in der Schweiz

Haben Sie Fragen?

Richten Sie diese bitte an folgende Adresse:
Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft,
z.H. Redaktionskommission, Sulgenauweg 38,
3007 Bern, mail@chirosuisse.ch



Verbandsnachrichten SVPC

www.pro-chiropraktik.ch
www.pro-chiropratique.ch
www.pro-chiropratica.ch

Zentralpräsident

Rainer Friedrich Lüscher, Buchserstrasse 61,
5000 Aarau, Tel. 079 648 34 84
info@pro-chiropraktik.ch

Zentralsekretärin

Isabel Winkler, Tscharnerstrasse 22,
3052 Zollikofen, Tel. 031 911 27 27
winkler@pro-chiropraktik.ch

Adressänderungen

Boller SSB, Zentrale Datenverwaltung SVPC,
Sommerhaldenstrasse 13 d, 5200 Brugg,
u.boller@boller-ssb.ch; Adressänderungen
bitte schriftlich melden.



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal

pro-chiropraktik.aargau-alf@chirosuisse.ch

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

Chiro-Gymnastik

Aarau: Sonnmatte 6, Mittwoch, 9.00–9.50,
10.00–10.50, Barbara Willi, 062 844 32 38

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

Rheinfelden: Reha-Klinik, Montag, 18.00–19.00,
Karin Mülhaupt, 061 851 48 69, und Donnerstag,
17.45–18.45, Susanne Cebulla, 061 641 31 31

Suhr: Alters- und Pflegeheim Steinfeld,
Montag, 19.10–20.00, Esther Kilchherr,
078 876 98 62

Schnupperlektionen jederzeit möglich.
Auskunft: Reinhard Dössegger, 062 775 22 76



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Baden-Brugg

pro-chiropraktik.baden-brugg@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Brugg: Bewegungsspielraum, Kirchgasse 3
Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich,
jeweils am Donnerstag von 13.45–14.45 Uhr.
Schnupperstunde nach Voranmeldung gratis.
Kursleitung und Informationen: Frau Sabine Senn,
Bewegungspädagogin, 056 223 25 75 oder
senn-sabine@bluewin.ch

Vergünstigung für Mitglieder

gutschlafen.ch AG bietet Ihnen individuelle Bera-
tung für den guten Schlaf und schenkt allen Pro-
Chiropraktik-Mitgliedern ein Kopfkissen beim Kauf
von Matratze und Lattenrost. gutschlafen.ch AG,
Bodenacherstrasse 1, 5242 Birr, weitere Informa-
tionen: www.gutschlafen.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Freiamt-Seetal

pro-chiropraktik.fast@chirosuisse.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Wynenthal

pro-chiropraktik.aargau-wynenthal@chirosuisse.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Zofingen

pro-chiropraktik.aargau-zof@chirosuisse.ch



Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel

pro-chiropraktik.basel@chirosuisse.ch

Kurse für Körperschulung, Wirbel- säulen-, Nacken- und Beckengymnastik

Basel: Gymnastikhalle Nonnenweg 64a:

Montag, 17.00–17.50, 18.00–18.50;
Mittwoch, 16.00–16.50, 17.00–17.50;
Freitag, 9.00–9.50. Gymnastikraum, Rudolfstr. 20:
Mittwoch, 17.00–17.50, 18.00–18.50.
Turnhalle 1, St. Alban-Schulhaus, Engelgasse 40:
Mittwoch, 20.00–20.50

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

Liestal: Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag,
20.20–21.10. Zentrum für sanfte Bewegung,
Schwieristr. 6 b: Mittwoch, 8.00–8.50, 9.00–9.50,
10.00–10.50; Freitag, 9.00–9.50, 10.00–10.50.
Halle Dojo Budokai, Rosenstr. 21a:
Freitag, 17.30–18.20

Preis pro Lektion: Fr. 13.– für Mitglieder der
Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel; Fr. 15.–
für Nichtmitglieder. Auskunft und
Anmeldung: Frau R. Senn, 079 274 90 79



Pro Chiropraktik Bern

pro-chiropraktik.bern@chirosuisse.ch
www.chiropraktikbern.ch

Chiro-Gymnastik

Biel: Turnhalle Peuplier, Aegertenstrasse,
jeweils Dienstag, 20.00–21.00 Uhr
Leiterin: Rita Herren 032 361 22 68, oder
ritaherren@bluewin.ch

Probelektion und definitive Anmeldung bei
der Kursleiterin. PCB-Mitglieder bezahlen den ver-
günstigsten Tarif!

Bern: Praxis Dr. Schroeder, Kirchenfeldstrasse 29,
Tel. 031 352 66 88, oder 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 An-
bietern von Preisreduktionen. Über die aktuellen
Angebote für PCB-Mitglieder geben die Anbieter
direkt oder www.chiropraktikbern.ch Auskunft.

Neu: Fascial Fitness

Medbase, Weststrasse 14, Thun. Die Faszie, das
Bindegewebe, reagiert auf Reize und sollte daher
gezielt trainiert werden. 10% Rabatt für PCB-Mit-
glieder. Leiter: Severin Eggenschwiler, dipl. Physio-
therapeut. Anmeldung: www.medbase.ch,
Thun, Angebot, Fascial Fitness

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

Neu: Pilates Bern

PCB-Mitglieder trainieren mit 10% Rabatt auf das
gesamte Angebot von Pilates-Gruppen- und Per-
sonal-Training. Probelektion 50 % Rabatt. Ganzes
Angebot und Lektionen für Menschen mit Rücken-
und/oder Nackenschmerzen: 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

Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

Infos unter Tel. 031 990 10 00 oder
www.aquateam.ch

Rückenzentrum,

Rodtmattstrasse 90, Bern

Infos unter Tel. 031 331 44 88 oder
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



Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

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

Faug: Studio Danse Balanced Bodies, Rte de
Salavaux 45, Montag, 14.00–15.00,
Kathrin Mayer, 078 845 50 05

Dienstag, 8.30–9.30, Donnerstag, 18.15–19.15,
Marjolein Schürch, 078 649 23 60;
Mittwoch, 10.00–11.00, Kathrin Mayer,
078 845 50 05

Freiburg: Gymnastikraum von Pensionnat

Ste-Agnès, Rte des Bonnesfontaines 7
Montag, 18.45–19.45, Mireille Maunon,
079 772 74 77; Dienstag, 19.00–20.00,
Jones Randall, 079 777 11 86; Mittwoch,
9.00–10.00, Laura Grande, 076 565 18 19;
Freitag, 10.30–11.30, Laura Grande

Villars-sur-Glâne: Dojo du Guintzet, Avenue Jean-Paul II 13, Montag, 8.15-9.15 und 9.30-10.30, Mireille Mauron, 079 772 74 77

Murten: Gymnastikraum, 1. Stock, Sporthalle der OS Murten, Mittwoch, 18.00-19.00, Corinne Baak, 026 670 60 10, 19.00-20.00, Anne Meissner, 026 670 06 56

Rechthalten: Zentrum Weissenstein, Montag, 18.45-19.45, Anita Buchs, 026 418 24 63

Anmeldung (je nach Verfügbarkeit) bei Instruktorin oder Instruktor vor der ersten Lektion. Jahresabo CHF 275.-

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

pro-chiropraktik.luzern@chirosuisse.ch
www.lvpc.ch

Pilates, Gymnastik, Aquagymnastik

Aktuell bieten wir 36 Kurse (Pilates, Rücken- und Aquagymnastik) in Luzern, Kriens, Emmen und Willisau an. Unser gesamtes Kursangebot finden Sie auf www.lvpc.ch. Neu führen wir im Hallenbad Luzern mittwochs und donnerstags Aquagymnastikkurse durch. Da die Nachfrage nach Pilates stetig steigt, werden fortlaufend nach Stand der Anmeldung neue Kurse eröffnet. Schnupperlektion möglich! Auch Männer sind willkommen!

Melden Sie sich für weitere Auskünfte bei Frau Esther Imfeld, 041 320 31 00, oder senden Sie uns eine E-Mail.



Pro Chiropratique NE-JU

pro-chiropratique.neuchatel@chirosuisse.ch

Cours de chiro-gymnastique

Neuchâtel: Collège primaire, Mail 13; les lundis à 17h00, 18h00 et 19h00.

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

Colombier: Centre de loisir, Sentier 1A; les jeudis à 18h00.

Renseignements: Mme Sonia Matthey, monitrice SNO, 032 731 95 62

Comité

Nous recherchons toutes personnes intéressées désirant œuvrer au sein de notre comité. Veuillez adresser votre candidature au président: Markus Huerbi, markmar@hotmail.com



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, 18.30-19.20, Turnhalle Emmersberg, Schaffhausen; Leitung: Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02. Dienstag, 10.00-11.00, Ballettsaal, Rheinstrasse 23 (neben der Schulzahnklinik), Schaffhausen; Leitung: Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02. Dienstag, 20.00-20.50, Turnhalle Dreispitz, Herblingen; Leitung: Frau Ingrid Karsai, 052 533 18 35. Mittwoch,

14.00-14.50, Bewegungsraum Cardinal, Schaffhausen; Leitung: Frau Ingrid Karsai, 052 533 18 35. Donnerstag, 18.30-19.20, Turnhalle Gemeindewiesen, Neuhausen; Leitung: Frau 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 Olten

pro-chiropraktik.solothurn-olten@chirosuisse.ch

Günstiger für Mitglieder

15% Mitgliederrabatt auf alle Artikel von EMPFI med. AG, Fachgeschäft für Wohlfühl-, Entspannungs- und Lagerungskissen: 5105 Auenstein, Tel. 062 777 32 57, www.empfi.ch

Beziehen Sie auch unsere beliebten Piromprodukte (Pirom-Öl, Pirom-Salbe, Pirom-Balsam) und Bad-Ramsach-Abos über 062 286 90 10, Läuferfingern, Mineralheilbad 34 Grad, www.bad-ramsach.ch.



Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Oberer Kantonsteil

pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik-Kurse

Turnhalle Feldbrunnen, montags, 8.30 bis 9.20 Uhr, und/oder donnerstags, 8.30 bis 9.20 Uhr. Auskunft: Frau F. Kiener, Lommiswil, Telefon 032 641 29 70.

Turnhalle Schulhaus Kastels, Grenchen, jeweils donnerstags, 18.30 bis 19.20 Uhr. Auskunft: Frau U. Bigler, Bettlach, Telefon 032 645 12 54.

Turnhalle Fegetzschulhaus, Solothurn, jeweils montags, 19.45 bis 20.35 Uhr und 20.45 bis 21.35 Uhr. Auskunft: Frau Daniela Kruppenacher, 032 681 03 73.

Gymnastiksaal Werkhof, Bettlach, donnerstags, 9.00 bis 9.50 Uhr. Auskunft: Frau U. Bigler, Bettlach, 032 645 12 54.



Pro Chiropraktik St. Gallen-Appenzel

pro-chiropraktik.stgallen-appenzel
@chirosuisse.ch

Chirofit-Indoor-Kurs

Macht beweglich und stark, gibt Vertrauen und Sicherheit zurück: persönlich, individuell, professionell. Im fit.ch-Raum für Bewegung und Entspannung, Haus Pacific, Schreinerstrasse 7, St. Gallen.



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



Erhältlich bei:
rossi-venzi ag · Manaröl, 7550 Scuol
Tel. ++41 (0)81 864 11 74

www.vitalprodukte.ch

Bezugsquellen

ARBEITSPLATZBERATUNG

ErgoPoint – Ihr Ergonomie-Fachgeschäft
www.sitz.ch – Telefon 044 305 30 80

GESUND SITZEN & SCHLAFEN

Rückenzentrum Thurgau
8585 Langrickenbach
Telefon 071 640 00 40, www.benzinger.ch

KURHÄUSER

Rehaklinik Hasliberg
Telefon 033 972 55 55 – Fax 033 972 55 56

Kurklinik Eden, Oberried / Brienz
Telefon 033 849 85 85 – Fax 033 849 85 86

Gratiskatalog «Heilbäder und Kurhäuser Schweiz» mit Beratungsstelle
www.kuren.ch – Telefon 071 350 14 14

SITZHILFEN

ThergoFit, Rückenzentrum, Bad Ragaz,
Telefon 081 300 40 40 – Fax 081 300 40 41
www.thergoFit.ch

THERAPIE + TRAINING

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

Für CHF 200.- pro Jahr (4 Ausgaben) platzieren wir Ihre Firma in diesem Register. Wenden Sie sich bitte an die Telefonnummer 043 444 51 05 oder per Fax an 043 444 51 01 (zusätzliche E-Mail-Adresse plus CHF 100.-).

Chirofit-Kombi-Angebote

Spezielles Angebot für Mitglieder von Pro Chiropaktik:
Kombi 1: Indoor-Outdoor-Kurs, Training 2x wöchentlich; Kombi 2: Bewegung-Haltung-Entspannung (Bewegung / Haltung 60 Min., Massage / Entspannung 45 Min.). Spezielles Angebot für Mitglieder Pro Chiropaktik.
www.chirofit.ch, info@fit.ch, Eveline Kessler, 071 344 90 90

Pro Chiropatica Ticino

pro-chiropatica.ticino@chirosuisse.ch
www.prochiropatica.ch

Corsi di ginnastica correttiva Ticino

Sottoceneri: Palestra Pregassona Bozzoreda, ogni giovedì dalle ore 19.15 alle 20.15.
Monitore: Signora Alda Molteni, 079 361 82 50, 091 966 66 35
Sopraceneri: Palestra magna della scuola media, Via R. Simen, Minusio, ogni mercoledì dalle ore 19.15 alle 20.15. Monitore: Sig. Fausto Albertini, 091 743 83 03, 079 472 59 84

Association vaudoise Pro Chiropatique

pro-chiropatique.vaud@chirosuisse.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.

Cours n° 5: Mercredi, 18h30, Ch. Prés du Lac 30B, salle Saolim, 1400 Yverdon.

Chaque séance dure ¾ d'heure, une fois par semaine. Pour tous renseignements s'adresser à: Association vaudoise Pro Chiropatique, pl. du tunnel 13, 1005 Lausanne, tél. 021 323 44 08 ou fax 021 323 44 09. Présidente: Mme Huguette Rey, tél. 021 652 54 58.



Pro-Chiropatique du Valais Romand

pro-chiropatique.valais@chirosuisse.ch

Cours de Chirogym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



Zuger Vereinigung Pro Chiropaktik

pro-chiropaktik.zug@chirosuisse.ch

Chiro-Rückengymnastik

Chiro-Rückengymnastik in praktisch allen Gemeinden im Kanton. Stundenplan erhältlich bei Klara Nussbaumer, nklara@bluemail.ch.



Zürcher Verein Pro Chiropaktik

Ruth Gsell-Egli, Winterthurerstrasse 44, 8610 Uster, Telefon 044 940 24 87, pro-chiropaktik.zuerich@chirosuisse.ch

Gesundheits- und Haltungsturnen

Sie haben Gelegenheit, in Stadtnähe, nahe bei Haltestellen von öffentlichen Verkehrsmitteln, unter der Leitung einer Fachfrau ein Turnen zu besuchen. Ziel: Beweglichkeit der Gelenke erhalten, Muskeln stärken, sich der Körperhaltung bewusst werden. Sie können aus 4 Stunden und 2 Lokalitäten wählen (Montag, 14.00–15.00 oder 15.00–16.00 Uhr, sowie Mittwoch, 19.00–20.00 oder 20.00–21.00 Uhr). Für Auskünfte und Anmeldungen: Esther Siegenthaler, Dr. der Chiropaktik (erteilt das Turnen). Unverbindliche und kostenlose Probeaktionen möglich. Tel. 044 493 04 34



 **ChiroSuisse**
DIE SCHWEIZER CHIROPRAKTOREN

Zentralsekretariat

Frau Priska Haueter, lic. phil.,
Sulgenauweg 38, 3007 Bern
Telefon 031 371 03 01, Fax 031 372 26 54
mail@chirosuisse.ch, www.chirosuisse.info

Praxiseröffnungen

Dr. Ingrid von Fellenberg, Solothurnerstrasse 15,
4053 Basel, 061 361 80 90

Dr. Dominic Strauss, Ziegelfeldstrasse 25,
4600 Olten, 062 213 84

Adressänderungen

Dr. Colombe de Labouchere, Chemin des
Clochettes 16, 1206 Genève, 022 329 32 55

Dr. Claude Champrenaud, Rte du Moderne 5,
1324 Le Pont, 021 841 13 87

DIE SCHWEIZER WOHNHAUS ARCHITEKTEN



ARCHITEKTUR EINFAMILIENHAUS MEHRFAMILIENHAUS UMBAU/RENOVATION



Wir bauen nach Ihren Vorstellungen Ihr individuelles Traumhaus!

Lassen Sie sich persönlich beraten - wir freuen uns auf Sie!

BAUTEC AG | www.bautech.ch | info@bautech.ch | 032 387 44 00

BAUTEC

RESORT COLLINA D'ORO

HOTEL und RESIDENCE MIT HOTELSERVICE



Nur wenige Minuten vom Zentrum von Lugano entfernt und umgeben von einer aussergewöhnlichen Landschaft mit einem atemberaubenden Blick über die Alpen und den See, bietet das Resort Collina d'Oro ein exklusives Luxushotel mit 16 Doppelzimmern und 30 Suiten, ein Spa & Fitnesszentrum mit Innen- und Aussenpool, ein Gourmet-Restaurant und zwei moderne Tagungsräume. Das Resort verfügt zudem über verschiedene elegant möblierte Appartements mit Hotelservice, die für kurze oder lange Aufenthalte ab einem Monat gemietet werden können.

WWW.RESORTCOLLINADORO.COM

VIA RONCONE 22, 6927 AGRA, LUGANO
INFO@RESORTCOLLINADORO.COM
Tel. +41 (0)91 641 11 11

