

# Rücken

# & gesundheit

2121

Zeitschrift der Patientenorganisation  
Pro Chiropraktik

Chiropraktische Fähigkeiten  
Digitalisierung  
Triggerpunkte



Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft ChiroSuisse  
**ChiroSuisse**  
 Zentralsekretariat  
 Karin Hauri  
 Sulgenauweg 38, 3007 Bern  
 Tel. 031 371 03 01, Fax 031 372 26 54  
 info@chirosuisse.info, www.chirosuisse.ch

**Adressänderung SG**  
 Dr. Florian Senn, Rosenbergstrasse 50,  
 9000 St. Gallen, Tel. 071 966 20 20  
 (Medbase, Wassergasse 7, 9000 St. Gallen,  
 Tel. 071 227 10 60)

**Praxisschliessung BE**  
 Dr. Christa Joder, Medbase, Weststrasse 14,  
 3604 Thun

**Arrêt de pratique VS**  
 Dr. Alev Toran, Pré-Fleuri 2A, 1950 Sion

## Rückenlexikon A-Z

für Leserinnen und Leser der Zeitschrift Rücken&Gesundheit

Das «Rückenlexikon der Schweizer Chiropraktoren» zeigt Ihnen auf über 70 interessant bebilderten Seiten in handlichem Format alles, was Sie über Ihren Rücken wissen sollten – in einfach verständlicher Alltagssprache. Das Taschenlexikon ist spannend zu lesen und darüber hinaus ein informatives Nachschlagewerk. Ein Rückentest gibt einen ersten Aufschluss darüber, wie Sie in Form sind.

Ihr kostenloses Exemplar des Rückenlexikons erhalten Sie, wenn Sie einen mit CHF 1.30 frankierten Briefumschlag C5 (halbe A4-Grösse) an folgende Adresse senden:

Schweizerische  
 Chiropraktoren-Gesellschaft  
 ChiroSuisse  
 Sulgenauweg 38, 3007 Bern  
 Telefon 031 371 03 01  
 Fax 372 26 54



<b>Ausbildung</b>	
Die bewegungsapparatspezifischen Fähigkeiten.....	4
<i>Daniel Koller Nora Seiler</i>	
<b>Politik</b>	
Digitalisierung im Gesundheitsbereich.....	7
<i>Sabine Schläppi</i>	
<b>Behandlung</b>	
Der verflixte Triggerpunkt.....	8
<i>Rosmarie Borle</i>	
<b>Service</b>	
Schlechte Haltung und Krämpfe.....	10
<i>Nadia und Eric Faigaux</i>	
<b>Bilderrätsel</b> .....	12
<i>Luca Giustarini</i>	
<b>Patientenorganisation</b> .....	13
<b>Bezugsquellen</b> .....	15
<b>Impressum</b> .....	15
<b>Varia</b> .....	16

Bilder: Adobe Stock

## Editorial



## Digitalisierung und Corona

Liebe Leserin, lieber Leser

«Digitalisierung» und «Corona» lauten nebst dem Klimawandel die grossen Themen unserer Zeit. Auch in unserer Patientenorganisation beschäftigen sie uns täglich. Es finden ebenso bei uns immer mehr Sitzungen online, schriftlich oder telefonisch statt, und auch unsere Delegiertenversammlung kann nicht wie geplant physisch im Mai stattfinden und wird erneut per E-Mail oder mit Briefpost durchgeführt. Um künftig noch einfacher und schneller Informationen weiterzugeben und auszutauschen, sind wir dankbar, wenn Sie Ihrer kantonalen Sektion Ihre E-Mail-Adresse bekanntgeben. Das erlaubt einen effizienten, schnellen und kostengünstigen Austausch von Informationen und dient so unserem Vereinsleben. Eine Umfrage oder eine Versammlung kann auf diese Weise einfach durchgeführt und der Dialog aufrechterhalten werden.

Es ist klar, dass physische Treffen und das persönliche Gespräch nicht durch elektronische Newsletters und Blogs ersetzt werden können, doch ein Mix aller möglichen Anwendungen kann zukünftig sinnvoll und wertvoll sein. Die ersten Lockerungen lassen uns hoffen, und ein feiner Silberstreifen ist bereits wieder am Horizont erkennbar. Es braucht aber weiterhin viel Geduld und Disziplin von uns allen. Aktuelle Weisungen und Informationen zur Bekämpfung der Pandemie finden Sie laufend auf der Homepage des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)  
 Erste physische, gesellige Treffen sind auf diesen Herbst wieder in Planung. Als Leser oder Abonnentin dieses Magazins, als Supporter, als Vereinsmitglied von Pro Chiropraktik Schweiz oder als Gönner für die Forschung und die Ausbildung der Chiropraktoren leisten Sie einen grossen Beitrag für den Erhalt und die Weiterentwicklung der Errungenschaften der Chiropraktik in der Schweiz.

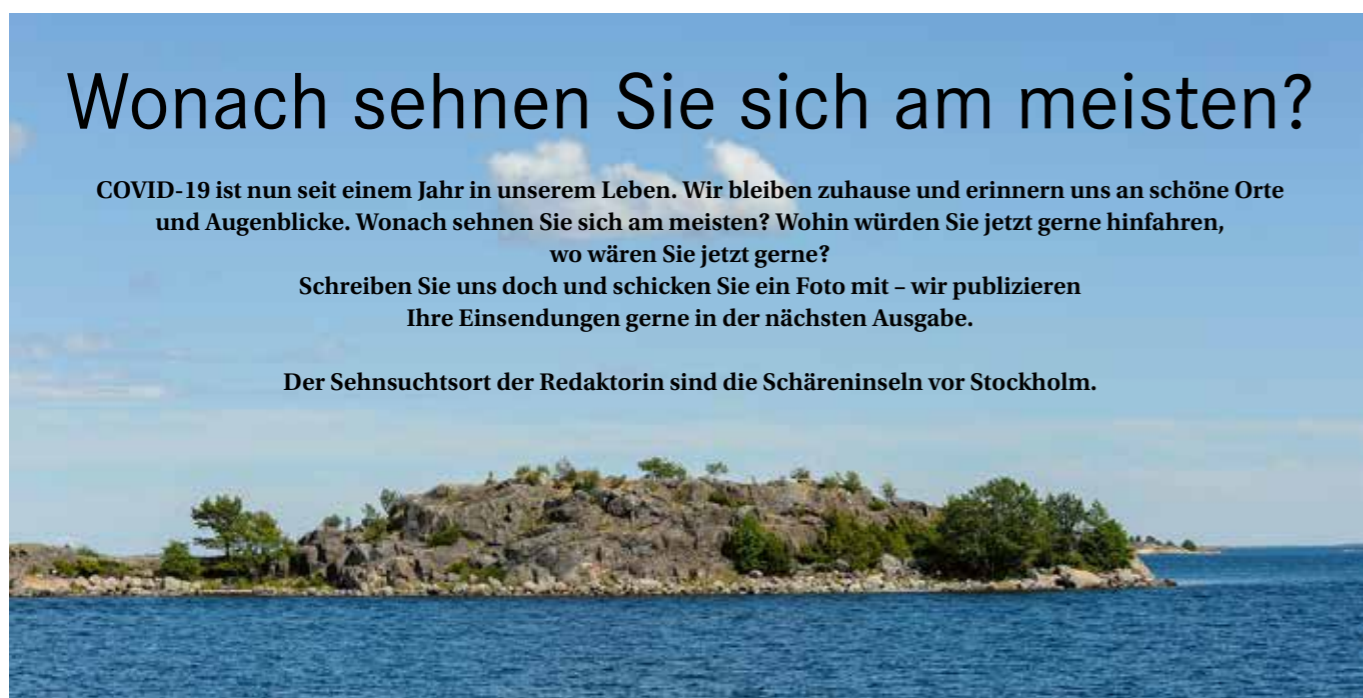
*Rainer Lüscher*  
 Zentralpräsident Pro Chiropraktik Schweiz

## Wonach sehnen Sie sich am meisten?

**COVID-19 ist nun seit einem Jahr in unserem Leben. Wir bleiben zuhause und erinnern uns an schöne Orte und Augenblicke. Wonach sehnen Sie sich am meisten? Wohin würden Sie jetzt gerne hinfahren, wo wären Sie jetzt gerne?**

**Schreiben Sie uns doch und schicken Sie ein Foto mit – wir publizieren Ihre Einsendungen gerne in der nächsten Ausgabe.**

**Der Sehnsuchtsort der Redaktorin sind die Schäreninseln vor Stockholm.**



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.

# Die bewegungsapparat-spezifischen Fähigkeiten

**Daniel Koller Nora Seiler** Wie sich das Studium im Master mitsamt den Studentinnen und Studenten verändert – Wer in der Schweiz Chiropraktorin werden möchte, bestreitet ein sechsjähriges Studium an der medizinischen Fakultät der Universität Zürich. Chiropraktikstudenten lernen vier volle Jahre Humanmedizin und absolvieren zusätzlich eine chiropraktische Grundausbildung.

Gegliedert ist das Studium offiziell in ein dreijähriges Bachelorstudium «Humanmedizin mit Schwerpunkt Chiropraktik» und ein dreijähriges Masterstudium «Chiropraktische Medizin». In den ersten beiden Studienjahren steht dabei der «gesunde Mensch» im Vordergrund, während im dritten und vierten Studienjahr der «kranke Mensch» behandelt wird. Im fünften Studienjahr gehen die Chiropraktikstudierenden dann ihre eigenen Wege und quartieren sich an der Universitätsklinik Balgrist ein, um sich während eines Jahres chiropraktisch auf das praktische sechste Studienjahr in der Klinik vorzubereiten. In der letzten Ausgabe stellten zwei Studentinnen die ersten drei Jahre des Chiropraktikstudiums vor. Wie das Studium nach dem Bachelor weitergeht und weshalb der Studiengang «Chiropraktische Medizin» etwas Einzigartiges ist, davon handelt dieser Text.

Das vierte Studienjahr ist grundsätzlich ähnlich wie das dritte Studienjahr aufgebaut. Der Unterrichtsalltag setzt sich aus Vorlesungen am Morgen, Praktika im Spital am Nachmittag und Chiropraktiklektionen in den restlichen freien Stunden

zusammen. In den Vorlesungen werden Krankheiten des Nervensystems und der Psyche, aber auch Erkrankungen von Sinnesorganen wie dem Auge behandelt. Das theoretische Wissen wird in den Nachmittagskursen direkt am Patienten vertieft. Da dieser Unterricht Einblicke in alle Fachbereiche der Medizin bietet, wird er in verschiedenen Kliniken in der ganzen Schweiz angeboten. Es kann also durchaus sein, dass in einer strengen Woche montags ein Neurologiepraktikum in St. Gallen stattfindet, am Dienstag die ganze Praktikumsgruppe für den Kurs Chirurgie nach Schaffhausen fährt, der Kurs Gynäkologie am Mittwoch in Winterthur abgehalten wird und am Donnerstag die Fertigkeiten im Bereich der Inneren Medizin im Spital in Chur gefestigt werden dürfen. Einzig am Freitagnachmittag können die Chiropraktikstudierenden sicher sein, dass sie nicht weit reisen müssen, denn dann finden chiropraktische Techniklektionen an der Universitätsklinik Balgrist in Zürich statt.

Trotz den vielen Praktika ist das Humanmedizinstudium oft sehr theoretisch und trocken, weshalb die Chiropraktiklektionen



Elektrotherapie. (Bilder: Unterrichtsräume Universitätsklinik Balgrist)

nen eine willkommene Ergänzung zum restlichen Studienalltag darstellen. Im Vergleich zu den ersten drei Studienjahren steigt der Umfang dieser Lektionen im vierten Jahr deutlich an. Der Unterricht findet jeweils am Dienstagmorgen sowie am Freitagnachmittag statt. Der Schwerpunkt dieser Lektionen liegt dabei auf dem Erlernen von manuellen Fertigkeiten. Weil im «echten Leben» eine Behandlung immer auch einen vorhergehenden Untersuch voraussetzt, muss auch dieser gelernt sein. Geübt werden spezifische Tests für jede Körperregion, die uns später zusammen mit einem guten Patientengespräch zur richtigen Diagnose führen sollen. Ein gut durchgeführter Test, den wir nicht interpretieren können, ist jedoch nicht viel wert. Deshalb lernen wir auch, einen solchen Test zu verstehen, sodass wir später im klinischen Alltag in der Lage sind, ein Ergebnis situationsbedingt richtig zu interpretieren. Als spätere Spezialisten des Bewegungsapparates werden wir auch Patientinnen und Patienten kennenlernen, bei welchen trotz einem ausführlichen Gespräch und Untersuchung die Ursache für das Problem unbekannt bleibt oder wir einen Verdacht bestätigen wollen. In solchen Fällen benötigen wir weitere

Untersuchungen. Dazu gehören unter anderem verschiedene bildgebende Verfahren wie das konventionelle Röntgen oder die Magnetresonanztomografie (MRT). Die Interpretation solcher Bilder ist komplex und braucht viel Übung, weshalb im Rahmen der chiropraktischen Ausbildung auch diese Fertigkeiten wöchentlich gelehrt werden. So kommen die Chiropraktikstudierenden im vierten Studienjahr im Schnitt wöchentlich auf acht Lektionen.

Neben den halbjährlichen theoretischen Prüfungen in der Humanmedizin im Winter und Sommer gibt es am Ende des vierten Studienjahres zum ersten Mal auch eine formative Beurteilung der klinisch-praktischen Fertigkeiten. In Form eines Postenlaufs wird an Schauspielpatienten und unter Beobachtung mehrerer Experten an sieben Stationen ein Patientengespräch oder eine Untersuchung durchgeführt, die Diagnose gestellt und das weitere Vorgehen bestimmt. So lernen die Studierenden das Prüfungsformat des abschliessenden Staatsexamens kennen. Zudem werden die Humanmedizinstudierenden auf das Unterassistentenjahr vorbereitet, das sie in ihrem fünften Studienjahr absolvieren werden. Während des Wahlstudienjahrs können sie in mehreren Fachbereichen arbeiten und so Erfahrungen sammeln. Die Chiropraktikstudierenden trennen sich nach diesen Prüfungen von den Humanmedizinern, um im fünften Jahr das chiropraktikspezifische Wissen zu vertiefen.

Wen darf ich behandeln? Wie helfe ich meinen Patienten am besten? Welche anderen Spezialisten müsste ich eventuell noch beiziehen? Muss ein Patient oder eine Patientin auf den Notfall? All diese Fragen und weitere mehr sollten wir nach dem fünften Studienjahr beantworten können. In diesem fünften Jahr dürfen wir uns ganz in die Chiropraktik und die damit verbundenen Fachbereiche vertiefen. Langweilig wird es nicht, denn jede Woche sieht wieder etwas anders aus, zudem wird der praktische Unterricht weiter ausgebaut.

Nun üben wir fast schon täglich verschiedene Untersuchungs- und Behandlungstechniken, und wir können förmlich spüren oder hören (knacks!), wie wir besser werden. Auch die Radiologielektionen werden ausgebaut, und neben Röntgenbildern werden vermehrt auch Magnetresonanz- oder Computertomografiebilder interpretiert. Daneben vertiefen wir unser Wissen, insbesondere im Bereich von Krankheitsbildern, die wir in unserem späteren Berufsalltag häufig sehen werden. In diesem Rahmen werden auch viele Vorlesungen von Gastdozenten angeboten, die ihr Fachgebiet vorstellen. Sie zeigen uns auf, welche Untersuchungen und Techniken wir später selbst anwenden können und wann eine Überweisung oder Zusammenarbeit mit einer anderen Fachdisziplin sinnvoll sein könnte. Orthopäden, die sich beispielsweise auf das Schultergelenk oder die Wirbelsäule spezialisiert haben, erklären uns, welche Patienten von einer Operation profitieren. Neurologen zeigen uns, mit welchen Messverfahren sie die Nervenfunktionen testen können oder welche Ursachen Schwindel haben kann. Die Sportmediziner weisen uns auf



Daniel Koller  
Student Chiropraktische Medizin,  
Universität Zürich



Nora Seiler  
Studentin Chiropraktische Medizin,  
Universität Zürich





Die Interpretation von Röntgenbildern gehört zum fünften Studienjahr.



Taping.

häufige Sportverletzungen hin und informieren, was im Umgang mit SportlerInnen zu beachten ist.

Aber nicht nur Sportler haben spezielle Bedürfnisse. Wie können wir auf ältere Patienten eingehen und ihnen eine optimale Betreuung bieten? Können wir Neugeborene, Kinder und Jugendliche behandeln, und was machen wir, wenn eine Patientin schwanger ist und wir sie behandeln müssen? Was viele von uns Chiropraktikstudierenden am späteren Beruf schätzen, ist die Interaktion mit Menschen jeden Alters, die mit den verschiedensten Anliegen zu uns kommen werden. Diese Interaktion macht den gewählten Beruf spannend, abwechslungsreich und gleichzeitig auch anspruchsvoll. Um uns optimal darauf vorzubereiten, finden deshalb auch Vorlesungen zu diesen Themen statt.

Auch wenn die Fertigkeiten mit unseren eigenen Händen einen grossen Teil der Identifikation mit dem Berufsbild Chiropraktik ausmachen, lernen wir im fünften Studienjahr eine Vielzahl von Behandlungstechniken. Wie wird ein Stosswellengerät angewendet? Was nützt die Elektrotherapie? In Vorlesungen und Workshops werden genau diese Fragen beantwortet, und die Studierenden lernen, wie die verschiedenen Geräte angewendet werden. Weiter lernen wir, was hinter dem Begriff «Neuraltherapie» steckt, wie die Studienlage zu diesem Thema aussieht und welche Weiterbildungen Chiropraktoren und ChiropraktorInnen besuchen müssen, um später selbst die Neuraltherapie anwenden zu können. Auch zur Behandlung von muskulären Problemen gibt es Alternativen. Wir lernen, wie sogenannte Triggerpunkte in Muskeln mit feinen Nadeln behandelt werden können (Dry Needling) oder wie beispielsweise ein Tennisellbogen getapt werden kann. Unser persönlicher «Werkzeugkasten» wird während des Jahres laufend gefüllt, mit dem Ziel, später jedem Patien-

ten und jeder Patientin eine möglichst optimale Behandlung anbieten zu können.

Am Ende des fünften Studienjahres ist es dann so weit. Im Rahmen des «Clinical Entrance Exam» absolvieren die Studierenden wiederum einen Postenlauf. Geprüft werden unter anderem der Ablauf eines korrekten Patientengesprächs, die Durchführung eines Untersuchs, aber auch die Interpretation von Röntgenbildern, um herauszufinden, ob genügend Fertigkeiten und Wissen gesammelt wurden, um das sechste Studienjahr im Balgrist als Unterassistentin oder Unterassistent beginnen zu können.

Weshalb ist das Studium der Chiropraktischen Medizin in der Schweiz nun so einzigartig? Wir Studierenden in der Schweiz profitieren von dem weltweit einzigen Studium, das nicht nur an eine medizinische Fakultät angegliedert, sondern direkt integriert ist. Gelehrt werden medizinisches Basiswissen und chiropraktikspezifische manuelle Fertigkeiten auf höchstem Niveau. Für uns Studierende bedeutet das viel Aufwand. Wir wissen aber auch, dass der medizinische Hintergrund für unseren späteren Berufsalltag essenziell ist. Ausserdem kommen wir so schon während der Ausbildung mit vielen anderen Fachbereichen der Medizin in Berührung, was die spätere interdisziplinäre Zusammenarbeit erleichtert. Aussergewöhnlich ist in unserem Studiengang sicherlich der beinahe familiäre Umgang untereinander. Nicht nur die Studierenden kennen sich untereinander und helfen sich jahrgangsübergreifend, sondern auch die Dozierenden kennen jeden Studenten und jede Studentin persönlich. Vor allem die Faszination für unseren späteren Beruf wird so direkt von den Dozierenden auf uns Studierende übertragen, weshalb wir es alle kaum erwarten können, nach den Prüfungen endlich ins klinische sechste Studienjahr überzutreten. ■

# Digitalisierung im Gesundheitsbereich

**Sabine Schläppi** Ende März wurde die Allianz «Digitale Transformation im Gesundheitswesen» gegründet. Diese will die Digitalisierung in der Branche vorantreiben. ChiroSuisse ist Gründungsmitglied der neuen Allianz.

Der Weg der Digitalisierung im Gesundheitswesen scheint lange zu sein. Wichtige Projekte, wie etwa das elektronische Patientendossier, kommen nicht voran. Den Rückstand in Sachen digitaler Transformation hat Corona schonungslos aufgezeigt: Der schweizerische elektronische Impfausweis musste erst kürzlich wegen Sicherheitsproblemen vom Netz genommen werden. Um der digitalen Transformation mehr Schub zu verleihen, haben sich diverse Gesundheitsverbände zusammengeschlossen und die Allianz «Digitale Transformation im Gesundheitswesen» gegründet. Die Allianz will künftig gemeinsame Prioritäten und Vorgehen festlegen und gegenüber der Politik mit geeinten Positionen auftreten.

## Vereinte Kräfte

Für den angestrebten gemeinsamen Auftritt braucht es unter den Gesundheitsverbänden künftig eine vorgängige Koordination der Inhalte und eine Einigung zum Vorgehen. Die

Allianz sichert zu, die Prioritäten und den Handlungsbedarf bei der digitalen Transformation gemeinsam mit den verschiedenen Gesundheitsverbänden festzulegen und Lösungsvorschläge sowie Handlungsempfehlungen zu erarbeiten. Bei komplexen Themen, wie der digitalen Transformation, können politische Vorhaben beschleunigt werden, wenn die beteiligten Gesundheitsverbände ihre Positionen vorgängig absprechen. So können sie mit vereinten Kräften wirkungsvoll gegenüber der Politik auftreten.

## Handlungsfelder

Die Allianz sieht zwei Kernaufgaben: Sie will einerseits generelle Rahmenbedingungen definieren, etwa die Eckpunkte für die digitale Transformation im Gesundheitswesen festlegen und den Relaunch des elektronischen Patientendossiers (EPD) im Parlament mitgestalten. Andererseits will sie prioritäre Gesetzes- und Verordnungsänderungen festlegen, die dem elektronischen Patientendossier zum Durchbruch verhelfen können. Erste Handlungsfelder sind bereits definiert: So soll bei der digitalen Transformation im Gesundheitswesen unter anderem auf Standardisierung und Patientenfokus gesetzt werden. Daneben soll die elektronische Dokumentation angegangen werden.

## ChiroSuisse ist Gründungsmitglied

23 Gesundheitsverbände waren an der Online-Gründungsversammlung Ende März zugegen. ChiroSuisse ist eines dieser Gründungsmitglieder. Die Prioritäten in der digitalen Transformation aus Verbandssicht sind: Der Datenschutz soll beim Datenaustausch zwischen den Akteuren im Gesundheitswesen Vorrang haben, und die neuen Technologien sollen im Tarifvertrag entsprechend abgebildet sein. Bei EPD geht es ChiroSuisse in erster Linie darum, dass kein Datenfriedhof entsteht. Seine Integration ins Praxisprimärsystem soll ebenso gewährleistet sein wie die Vergütung der Leistungserbringer durch Tarifanpassungen. ■



«Im Sinne der Patientinnen ist es wichtig, dass ChiroSuisse in der Allianz von Anfang an dabei ist.»

Sabine Schläppi,  
CEO ChiroSuisse

# Der verflixte Triggerpunkt

**Rosmarie Borle** «Tut das hier weh?» Wir sind ganz entspannt in einer Untersuchung, denn wir spüren nichts. «Und das?» Au! Wir könnten nach Druck auf den Punkt laut aufschreien, der Schmerz ist heftig und stechend, aber er hilft weiter: Der «Triggerpunkt» ist gefunden, die Therapie kann beginnen.



Der Musculus vastus intermedius ist ein Oberschenkelmuskel, der einen Teil des Musculus quadriceps femoris bildet.

In der Chiropraktik müssen öfters unangenehme Schmerzen, beispielsweise im Bereich der Schulter mit diffuser, nicht genau lokalisierbarer Ausstrahlung gegen den Oberarm oder gegen den Hals, behandelt werden. Wenn eine bestimmte Ursache oder ein Ereignis ausgeschlossen sind, dann könnte ein Triggerpunkt vorhanden sein. Das ist eine Art Knoten in der Muskulatur, der ein typisches Ausstrahlungsmuster in benachbarten Körperregionen verursacht. Triggerpunkte sind häufig, auch Physiotherapeuten und Ergotherapeutinnen sind bei ihrer Arbeit öfters auf der Suche nach Triggerpunkten, die in allen Muskeln des Körpers auftreten.

Die Stellen des Triggerpunktes sind oft nicht nur auf Druck schmerzhaft, manchmal ist die Muskulatur auch verspannt, verkürzt oder in ihrer Funktion mehr oder weniger stark beeinträchtigt. Am meisten betroffen sind die Muskeln im Nacken- und Schulterbereich. Das bedeutet in vielen Fällen auch das Auftreten von Kopfschmerzen oder sogar eine Ausstrahlung gegen die Kiefergelenke oder die Augen.

## Wie entstehen Triggerpunkte?

Es gibt verschiedene Erklärungen, warum Triggerpunkte plötzlich im Muskel entstehen, wie dies nach Verletzungen möglich ist. Weitere Ursachen für das Auftreten sind:

- zu wenig Bewegung, Mangel an körperlicher Aktivität allgemein
- schlechte Körperhaltung über längere Zeit
- Schlafstörungen
- repetitive oder monotone Bewegungsmuster (Arbeit am Computer)
- Vitaminmangel
- körperlicher und emotionaler Stress



Rosmarie Borle  
Journalistin BR  
Redaktorin Rücken&Gesundheit



Auf der Suche nach dem Triggerpunkt.

## Wie behandeln?

Es gibt verschiedene Erfolg versprechende Behandlungsmöglichkeiten gegen Triggerpunkte:

- manuelle Therapien, wie chiropraktische Manipulation
- Akupunktur
- Dry Needling
- Neuraltherapie
- physikalische Therapien, Ultraschall, TENS oder Laser

## Lassen sich Triggerpunkte vermeiden?

Das beste Rezept gegen die Bildung sind regelmässig gemachte Übungen. In unseren Alltag lassen sich tagsüber immer wieder kurze Mikropausen einbauen, zudem sollte man immer auf eine gute Haltung achten. Auch eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung für geschmeidige Muskeln. Wenn nun auch noch genügend Schlaf und Erholungszeit dazukommen, ist die Gefahr der Bildung von Triggerpunkten schon kleiner geworden. Nach harten Trainings sind warme Duschen oder Bäder für Körper und Seele wohltuend. ■

Artikelquelle und mehr Informationen: [www.integri.ch](http://www.integri.ch)

## Triggerpunkte immer abklären lassen!

Triggerpunkte sollte man unbedingt ernst nehmen. Eine Abklärung und Behandlung ist sehr wichtig. Aber oft sind die Schmerzen so gross, dass dies ohnehin der Fall ist. Unbehandelte Triggerpunkte können zu Fehlbelastungen der Gelenke führen, da der Patient oder die Patientin sich wegen den Schmerzen falsch bewegt. Triggerpunkte können weiter auch zu Arthrosen führen.

Generell ist festzuhalten, dass es sinnvoll ist, wenn man alle Schmerzen des Bewegungsapparates so bald wie möglich untersuchen und diagnostizieren lässt.

Weitere Fragen zu Triggerpunkten beantworten Ihnen Ihre Chiropraktorin oder ihr Chiropraktor gerne.

Übersetzt man das englische Wort Trigger ins Deutsche, bedeutet es so viel wie «ausgelöst»; Trigger ist also ein Auslöser. Das muss nicht nur auf die Muskulatur beschränkt sein. Im modernen Internetjargon wird der Begriff verwendet, wenn jemand auf einen Beitrag in einem sozialen Netzwerk zornig und hasserfüllt reagiert



# Schlechte Haltung und Krämpfe

**Rosmarie Borle** «Chiropraktischer Briefkasten» – Schreiben Sie Ihre Fragen an die Redaktion\*, das Chiropraktoren-Ehepaar Nadia und Eric Faigaux antwortet Ihnen gerne in dieser Rubrik.



**Was kann man tun, wenn man merkt, dass sich die Haltung verschlechtert? Wenn die Schultern nach vorne fallen, der obere Rücken rund wird. Gibt es da spezielle Übungen? Ist daran die verkürzte Muskulatur schuld, die man sich beim zu vielen Sitzen geholt hat?**

Hier gilt es zuerst einmal, das Alter zu beachten. Schlechte Haltung beim Heranwachsenden wird schon seit längerer Zeit

durch Haltungsturnen (früher im Rahmen der Schule «Buggeli-Turnen» genannt) und heute wirksamer durch spezielle Physiotherapie angegangen. Wichtig dabei ist, dass der oder die Heranwachsende auf das Problem aufmerksam gemacht wird. Hier kann eine chiropraktische Untersuchung, zum Beispiel anlässlich des jährlichen Tages der Wirbelsäule, an dem Chiropraktorerinnen und Chiropraktoren Kinder gratis untersuchen, gute Dienste leisten. Chiropraktorerinnen werden zudem allenfalls vorhandene Blockierungen der Wirbelsäule lösen und Ratschläge zu einem rückengerechten Verhalten und für einfache Übungen zu Hause geben.

Bei berufstätigen, auch in der Freizeit zu viel sitzenden Erwachsenen muss das lange Sitzen reduziert werden, etwa durch das Zurverfügungstellen eines Stehpultes und das regelmässige Einbauen von Pausen, in denen Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur gedehnt und gestärkt werden. Regelmässiger Besuch einer Fitnessinstitution oder regelmässiges Turnen daheim, wofür Chiropraktoren gerne Anweisungen geben, ist immer hilfreich.



Nadia und Eric Faigaux



Fällen können jegliche Muskeln betroffen sein, und die Krämpfe dauern viel länger oder sind sogar dauerhaft.

Chiropraktorerinnen und Chiropraktoren werden Ihnen anhand ihrer persönlichen Geschichte helfen können, die Ursache von Muskelkrämpfen zu identifizieren. Je nach Resultat der Untersuchung werden dann die Problemzonen behandelt. Wertvolle Tipps betreffend Verhalten in der Krampfphase, aber auch solche zur Vorbeugung, wie z. B. Anweisungen zu einem besseren Trinkverhalten oder von spezifischen Übungen, gehören zu einer guten chiropraktischen Behandlung. Vielleicht ist es auch nötig, den Mineralhaushalt durch Einnahme von Magnesium zu verbessern. Es gibt verschiedene Mittel, die je nach Patientengeschichte und Untersuchungsmethoden empfohlen werden können.

Magnesium wird laut der biologischen Uhr übrigens am besten abends aufgenommen.

Ein weiterer Tipp, der hier schon abgegeben werden kann, ist tagsüber genug zu trinken und die betroffenen Muskelgruppen vor dem Schlafengehen gut zu dehnen (dreimal 20 bis 30 Sekunden).

Gewisse Krankheiten (Arthritiden und andere rheumatische Affektionen, Osteoporose u. a. m.) sowie Missbildungen (z. B. Keilwirbel) und höheres Alter, wenn die Muskulatur schwächer wird, einzeln oder in Kombination, können zu einem Haltungserfall führen. Hier können Chiropraktorerinnen das Problem diagnostizieren, eventuelle Blockierungen lösen, die Patientinnen und Patienten beraten und zu weiteren Abklärungen und angezeigter Behandlung weisen.

**Plötzlich auftretende Beinkrämpfe in der Nacht sind schmerzhaft, vor allem, wenn der Beuge- und der Streckmuskel gleichzeitig betroffen scheinen? Hat die Chiropraktik hier eine gute Idee?**

Wir werden oft auf diesen Umstand angesprochen. Bei einem Muskelkrampf zieht sich der Muskel plötzlich sehr stark zusammen, ohne dass er willkürlich wieder entspannt werden kann. In den meisten Fällen handelt es sich um Krämpfe in der Waden-, der hinteren Oberschenkel- oder der Fussmuskulatur, die ihren Ursprung in einem Ungleichgewicht des Mineralhaushaltes haben. Dies wiederum ist sehr oft durch einen Flüssigkeitsmangel, eine Übermüdung der Muskulatur bei Überbeanspruchung oder ein Ungleichgewicht zwischen den Muskelgruppen bedingt.

Sportliche Aktivitäten sind meistens der Auslöser von solchen Krämpfen, die von einigen Sekunden bis zu mehreren Minuten dauern können. Sie können aber, v. a. bei älteren Personen, auch einfach nachts vorkommen. Krampfartige Verspannungen an der Wirbelsäule sind Zeichen eines Schutzmechanismus bei Funktionsstörungen gewisser Wirbelsäulenabschnitte.

Seltener stecken ganz andere Ursachen hinter Krampferscheinungen, z. B. neurologische Krankheiten, Nebenwirkungen von Medikamenten, Vergiftungen oder Infektionen. In diesen

\*rosmarie.borle@bluewin.ch

Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen

**PASST DAS STUDIUM DER CHIROPRAKTISCHEN MEDIZIN ZU DIR?**

MACH DAS QUIZ UND GEWINNE MIT ETWAS GLÜCK EINE APPLE WATCH!

Wir sind auf Instagram @chirosuisse

study-chiropractic.ch Balgrist Universität Balgrist ChiroSuisse Universität Zürich



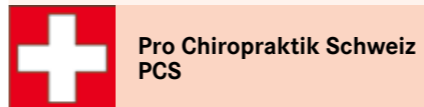


Die Lösung finden Sie auf der letzten Seite. Bildbearbeitung: Luca Giustarini



Bitte erkunden Sie sich bei den Kursanbietenden, ob die Kurse infolge der ausserordentlichen Situation tatsächlich stattfinden können.

Veillez vous renseigner auprès des organisateurs pour savoir si les cours peuvent avoir lieu au vu de la situation.

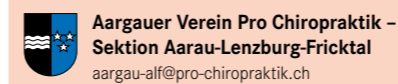


[www.pro-chiropraktik.ch](http://www.pro-chiropraktik.ch)  
[www.pro-chiropratique.ch](http://www.pro-chiropratique.ch)  
[www.pro-chiropratica.ch](http://www.pro-chiropratica.ch)

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

**Zentralsekretariat**  
 Isabel Winkler, Tschärnerstrasse 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)



### Chiro-Gymnastik

**Rombach:** ASS Fit & Well, Rainstrasse 2, Mittwoch, 8.30–9.20 Uhr, Barbara Willi, 062 844 32 38

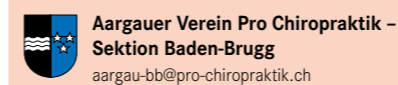
**Auenstein:** Turnhalle, Donnerstag, 16.00–17.00 Uhr, Barbara Willi, 062 844 32 38

**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: Claudia Iberg, 062 825 10 88

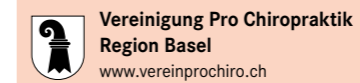
**Günstiger für Mitglieder**  
 15% Mitgliederrabatt auf alle Artikel von EMPFI med. AG, Fachgeschäft für Wohlfühl-, Entspannungs- und Lagerungskissen: 5105 Auenstein, 062 777 32 57, [www.empfi.ch](http://www.empfi.ch)



### Chiro-Gymnastik

**Brugg:** Bewegungsspielraum, Kirchgasse 3 Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich, Donnerstag, 13.45–14.45 Uhr, Schnupperstunde nach Voranmeldung gratis, Kursleitung und Informationen: Monika Schweizer, Bewegungspädagogin, 062 721 78 91 / 079 713 39 67 / [monika.schweizer@quickline.ch](mailto:monika.schweizer@quickline.ch)

**Vergünstigung für Mitglieder**  
 gutschlafen.ch AG bietet Ihnen individuelle Beratung 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 Informationen: [www.gutschlafen.ch](http://www.gutschlafen.ch)



**Chiro-Gymnastik**  
**Aesch BL:** Sportcenter TAB, Industriestrasse 151, 10.15–11.05 Uhr, 11.15–12.05 Uhr

**Basel:** Gymnastikhalle Nonnenweg 64a: Montag, 17.00–17.50 Uhr, 18.00–18.50 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

**Liestal:** Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag, 20.00–20.50 Uhr. Budokai, Rosenstrasse 21 a: Mittwoch, 8.00–8.50 Uhr, 9.00–9.50 Uhr; Freitag, 9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr, 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 Bernadette Mayr, 079 274 90 79 [vpc.sekretariat@gmail.com](mailto:vpc.sekretariat@gmail.com)



**Chiro-Gymnastik**  
**Biel:** Turnhalle Peuplier, Aegertenstrasse, jeweils Dienstag, 20.00–21.00 Uhr  
 Leiterin: Gabriella 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.

Gabriella Zurbriggen, Schulhaus Steckgut, Lorrainestrasse 84, 3014 Bern, jeweils Mittwoch 18.00–18.50 Uhr. Bei Fragen oder Anregungen wenden Sie sich gern an Gabriella Zurbriggen, 076 583 33 16.

**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 Bern 2**  
 PCB-Mitglieder trainieren mit 10% Rabatt auf das gesamte Angebot von Pilates-Gruppen- und Personal-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.

**Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse**  
 Infos unter Tel. 031 990 10 00 oder [www.aquateam.ch](http://www.aquateam.ch)

**Rückenzentrum, Rodtmattstrasse 90, Bern**  
 Infos unter Tel. 031 331 44 88 oder [www.rueckenzentrum.ch](http://www.rueckenzentrum.ch)

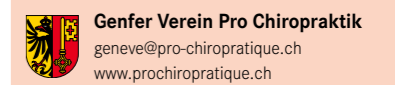
**CTS – Congrès, Tourisme et Sport SA, Zentralstrasse 60, 2502 Biel/Bienne**  
 Infos unter Tel. 032 329 19 51 oder [www.ctsbiel-bienne.ch](http://www.ctsbiel-bienne.ch)

**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 eigenen Körpergewicht ausgeführt. Die einzelnen Einheiten 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)

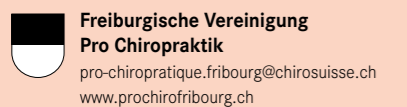






**Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland**  
pro-chiropraktik.graubuenden@chirosuisse.ch

**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**  
**Bulle:** Paroisse évangélique réformée de Bulle-Gruyères, Ruelle du Temple 17: Mercredi 9h00 et 10h00, Lucie Ogay (FR) 079 532 35 16.

**Faoug:** Studio Danse Balanced Bodies, Rte de Salavaux 45: Dienstag 8.00 Uhr und 9.00 Uhr, Donnerstag 18.15 Uhr, Marjolein Schürch (DE+FR) 026 672 16 56; Mittwoch 10.00 Uhr und 11.15 Uhr Kathrin Mayer (DE+FR) 026 670 57 57.

**Fribourg:** Pensionnat Ste-Agnès, rte des Bonnes-Fontaines 7: Lundi 18h45, mercredi 19h15, Mireille Mauron (FR+DE) 079 772 74 77; Mardi 17h45 et 19h00, Sylvain Fragnière 079 216 70 11; Mercredi 9h00, Zoé Shakti (FR) 079 836 07 27.

**Fribourg:** Fondation les Buissonnets, Rte de Villars-les-Joncs 3, Grande halle de gymnastique: Mercredi 19h15, Chantal Marro (DE+FR) 079 393 49 13.

**Giffers:** Sporthalle: Donnerstag, 17.45 Uhr und 18.45 **NEU!**, Maria Ruffieux 078 813 13 25.

**Guin/Düdingen:** Centre de yoga, Bahnhofzentrum (3<sup>e</sup> étage): Freitag 8.30 Uhr und 9.45 Uhr, Chantal Marro (DE +FR) 079 393 49 13.

**Lugnorre (NEU!):** Chemin de la Vieille-Laiterie 9 (Salle de la Jordila), Mittwoch 17.00 Uhr, Mara Piétu (DE) 079 323 10 56.

**Marly:** Rte de Chésalles 21 (Bâtiment A) Lundi 8h15 et mardi 10h30 **NOUVEAU!**, Marie Bachmann (FR) 079 653 49 08.

**Murten:** Gymnastikraum, 1.Stock, Sporthall der OS Murten: Mittwoch, 18.00 Uhr, Pascale Cuony (DE+FR) 079 533 08 83; Mittwoch, 19.00 Uhr, Marco Bianchi (DE) 079 319 75 30; Schützenmatt 36 (Tanzschule): Mittwoch 8.30 Uhr, Pascale Cuony 079 533 08 83

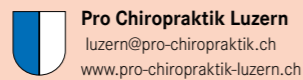
**Payerne:** Halle de gym du collège de la Promenade, Rte de la Grosse Pierre: Lundi 17h30, Karine Leuenberger (FR) 079 823 82 06.

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

**Romont:** Halle de gym, rue des Avoinnes (vieille ville): Vendredi 16h00 **NOUVEAU!** et 17h15, Lucie Ogay (FR) 079 532 35 16.

**Villars-sur-Glâne:** Dojo du Guintzet, avenue Jean-Paul II 13: Lundi 8h15 et 9h30, Zoé Shakti (FR) 079 836 07 27.

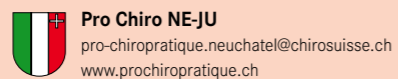
**Vuadens:** Halle de gym: Mercredi 19h00, Frédérique Moret (FR) 026 912 02 43, 079 698 25 86.



**Pro Chiropraktik Luzern**  
luzern@pro-chiropraktik.ch  
www.pro-chiropraktik-luzern.ch

**Pilates, Rückengymnastik, Aqua-gymnastik, Rückbildungsgymnastik**

Aktuell bieten wir 35 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.pro-chiropraktik-luzern.ch](http://www.pro-chiropraktik-luzern.ch). Für Schnupperlektionen und weitere Auskünfte melden Sie sich bitte bei Esther Imfeld, Tel. 041 320 31 00, oder senden Sie uns eine Mail.



**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: Fabio Da Cruz – 079 761 65 99

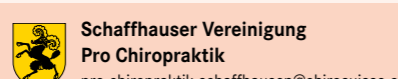
**La Chaux-de-Fonds:** Collège des Gentianes – les mardis à 17h et 18h15  
Renseignements: Aline Roth – 079 609 82 56

**Colombier:** Centre des Loisirs, Sentier 1A – les jeudis à 18h00  
Renseignements: Fabio Da Cruz – 079 761 65 99



**Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik**  
pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch

**Chiro Nordic Walking und Aqua Fit**  
Neu werden im Oberwalliser 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

**Montag, 19.00 Uhr, St. Peter, Kirchgemeindesaal** Schaffhausen, Ingrid Karsai, 052 533 18 35

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

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

**Donnerstag, 18.30 Uhr, Turnhalle Gemeindegarten,** 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

Anmeldungen für Neumitglieder an die oben erwähnte Mailadresse oder an Hans Frey, Zwyssigstrasse 35, 9000 St. Gallen.

Die GV findet am 22.9.21 in der «Linde», 9052 Teufen um 19.00 Uhr statt. Unsere Vizepräsidentin und unser Sekretär haben ihren Rücktritt erklärt. Wir suchen deshalb mindestens zwei neue Vorstandsmitglieder, um den Verein gesetzeskonform (es droht sonst Artikel 77 ZGB) weiter führen zu können. Interessenten oder Interessentinnen melden sich bis 15. Juni 2021 bei Hans Frey, Zwyssigstrasse 35, 9000 St. Gallen oder per Mail an [hanfreadmsn.com](mailto:hanfreadmsn.com).

**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](http://www.fit.ch)

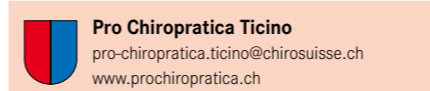
**SCHMERZFREI SITZEN UND ARBEITEN**  
**ErgoPoint-Ergonomie**  
8050 Zürich  
Grösste Auswahl schweizweit  
Telefon 044 305 30 80  
[www.sitz.ch](http://www.sitz.ch)

**ERFOLGSTHERAPIE BEI ARTHROSESCHMERZEN**  
**CHONDROHYRON**  
[www.expertcentergmbh.ch](http://www.expertcentergmbh.ch)  
Telefon 041 871 22 82

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

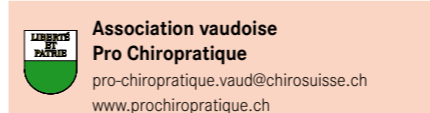
**RICHTIG LIEGEN UND SCHLAFEN**  
**Professionelle Liegeberatung IG RLS**  
Ihre Liege- und Schlaftherapeuten  
Telefon 044 821 90 89  
[www.ig-rls.ch](http://www.ig-rls.ch)

**THERAPIE UND TRAINING**  
**Med. Rücken-Center Zürich**  
[www.rueckecenter.com](http://www.rueckecenter.com)  
Telefon 044 211 60 80



**Pro Chiropratica Ticino**  
pro-chiropratica.ticino@chirosuisse.ch  
[www.prochiropratica.ch](http://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](mailto:rosaramelli@hotmail.com).



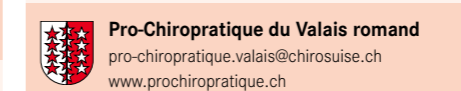
**Association vaudoise Pro Chiropratique**  
pro-chiropratique.vaud@chirosuisse.ch  
[www.prochiropratique.ch](http://www.prochiropratique.ch)

**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.  
**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. D' Lawrence Cornelius, président, tél. 021 801 71 35.



**Pro-Chiropratique du Valais romand**  
pro-chiropratique.valais@chirosuisse.ch  
[www.prochiropratique.ch](http://www.prochiropratique.ch)

**Cours de chiro-gym**  
A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



**Zuger Vereinigung Pro Chiropraktik**  
pro-chiropraktik.zug@chirosuisse.ch  
[www.chirozug.ch](http://www.chirozug.ch)

Die Generalversammlung vom 9. April 2021 wird nicht durchgeführt. Der Turnbetrieb bleibt bis auf weiteres eingestellt. Die neusten Informationen finden sie jeweils auf [www.chirozug.ch](http://www.chirozug.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.chirosuisse.ch/de/medien/kontakte](http://www.chirosuisse.ch/de/medien/kontakte)

**Mitgliederbeiträge**  
Einzelmitglied: CHF 25.–, Ehepaare: CHF 50.–  
Inbegriffen: 4 Hefte Rücken&Gesundheit und GV-Nachessen

**Impressum**  
**Herausgeberschaft**  
Pro Chiropraktik Schweiz (PCS)  
Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft  
ChiroSuisse  
**Erscheinungsweise** 4-mal jährlich  
Jahresabonnement: durchschnittlich CHF 25.– (je nach Sektion) inkl. PCS  
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 [mutationen@pro-chiropraktik.ch](mailto:mutationen@pro-chiropraktik.ch)  
**Anzeigen**  
Stämpfli Fachmedien, Ruzica Dragicevic, Anzeigenleiterin,  
Wölflistrasse 1, Postfach, 3001 Bern, Tel 031 300 63 70  
E-Mail [insetrate@staempfli.com](mailto:insetrate@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



Auflösung des Rätsels



**PRO CHIROPRAKTIK SCHWEIZ**  
**Ich bin schon Mitglied, gebe aber den Talon**  
**gerne an Bekannte weiter.**

- Ich werde Mitglied in einer der 18 Sektionen in der Schweiz. Beitragsgebühr je nach Kanton CHF 20.- bis 40.- im Jahr.
- Gerne abonniere ich nur die Zeitschrift «Rücken&Gesundheit», welche 4 mal erscheint für CHF 20.- pro Jahr, ohne Mitglied in einem Verein zu werden.
- Gerne unterstütze ich die Forschung für die Ausbildung der Chiropraktoren und leiste den Gönnerbeitrag in der Höhe von CHF ..... an die Stiftung für die Ausbildung der Chiropraktoren, Sulgenauweg 38 in 3007 Bern, PC 60-325771-8.

Name, Vorname

Adresse

Unterschrift

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