

Rücken

& gesundheit

4119

Zeitschrift der Patientenorganisation
Pro Chiropraktik

Gesund alt werden
Künftige Arbeitsmodelle
Geheimnisse der Chiropraktik





Schweizerische Chiropraktoren-
Gesellschaft ChiroSuisse

ChiroSuisse

Zentralsekretariat

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

Neu NE

Dr. Mathilde Guiot, Avenue des Champs-Montant
10a, 2074 Marin-Epagnier, Tel. 032 558 30 14

Adressänderung GE

Dr. Marina Da Costa, Institut Chiropractique Genève,
Boulevard des tranchées 44, 1206 Genève,
Tel. 022 346 47 33» (vormals Centre Médical de
Vidymed, Route de Chavannes 11, 1007 Lausanne)

Adressänderung VD

Dr. Pierig Leray, Centre médical Lausanne Ouest,
Route de Renens, 24, 1008 Prilly, Tel. 021 622 00
00 (vormals Centre médical d'Epalinges, Route de
la Corniche 1, 1066 Epalinges)

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 Ihnen 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



Online Shop

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

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



AcuMax

Weiterbildungen die Spass machen!

Über 350 Kurse

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

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



Mehr Informationen unter: www.acumax.ch - info@acumax.ch - www.acumax-kurse.ch - T. +41 56 249 31 31

Gesund altern	
Dem gesunden Altern auf der Spur.....	4
<i>Heike A. Bischoff Ferrari</i>	
Politik	
Künftig sind andere Arbeitsmodelle gefragt.....	9
<i>Thomas Thurnherr</i>	
Fragen zur Chiropraktik	
Wir entschlüsseln die Geheimnisse der Chiropraktik – fragen Sie uns!.....	10
<i>Rosmarie Borle</i>	
Kreuzwörterrätsel	12
Patientenorganisation	13
Bezugsquellen	15
Varia / Impressum	16

Dem gesunden Altern auf der Spur: © Zentrum Alter und Mobilität,
Photos von Benno Gut und Svea-Vivica Mathieu, übrige Adobe Stock

Editorial



Wahren Sie Ihre Rechte als Patient

Liebe Leserinnen und Leser

Im Gesundheitswesen brauchen Sie einen starken Partner, der für Sie einsteht und Ihre Rechte vertritt. Werden Sie deshalb Mitglied der Patientenorganisation Pro Chiropraktik Schweiz (PCS) – in Ihrem eigenen Interesse.

Pro Chiropraktik Schweiz – 1957 gegründet – ist die grösste Schweizer Patientenorganisation. Vornehmlich tritt sie ein für die Interessen und Rechte der Patienten – denn diese sollen in der Politik und gegenüber Krankenkassen weder übersehen werden, noch unter die Räder geraten.

Bitte beachten Sie den Anmeldetalon auf der letzten Seite dieses Magazins, mit dem Sie sich direkt als Mitglied unserer Patientenorganisation anmelden, diese Zeitschrift abonnieren und die Forschung/Ausbildung der Chiropraktoren in der Schweiz unterstützen können.

Bitte sprechen Sie mit Ihrer Chiropraktikrätin oder Ihrem Chiropraktikrät über, und empfehlen Sie eine Mitgliedschaft auch Ihren Verwandten, Freunden und Bekannten.

Nun wünsche ich Ihnen eine interessante Lektüre und danke Ihnen für Ihre Unterstützung.

Rainer Lüscher
Zentralpräsident Pro Chiropraktik Schweiz

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 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.



Dem gesunden Altern auf der Spur

Heike Bischoff Ferrari Das Zentrum Alter und Mobilität ZAM des UniversitätsSpitals Zürich forscht für ein gesundes und aktives Altern. Immer mehr Menschen werden immer älter und wollen immer länger aktiv und selbstständig bleiben. Die Arbeit am ZAM soll mithelfen, gut verträgliche und wirksame Therapien zur Verzögerung des physiologischen Alterungsprozesses und zur Verlängerung der gesunden Lebenserwartung zu testen. Wer weiss, vielleicht machen ja auch Sie dabei mit?



Messung der Handkraft, welche gut mit der allgemeinen Muskelkraft korreliert. (© ZAM, Photos von Benno Gut und Svea-Vivica Mathieu)

Immer mehr Menschen werden immer älter und wollen immer länger aktiv und selbstständig bleiben. Mit diesem gesellschaftlichen und demografischen Wandel kommen neue Herausforderungen nicht nur auf die Gesundheitspolitik, sondern auch auf die Forschung zu. Diese befasst sich mit den Mechanismen des Älterwerdens und klärt unter anderem folgende Fragen: Wie kann eine möglichst lange gesunde Lebensspanne erreicht werden? Was für einen Einfluss haben z.B. Bewegung und Ernährung auf die körperliche und die kognitive Fitness noch im hohen Alter? Wie kann die Lebensqualität von älte-

ren Menschen verbessert werden? Warum altern die einen Menschen schneller als die anderen – und wie kann eine vorzeitige Gebrechlichkeit verhindert werden?

Mit diesen Fragen setzen sich die Forschenden am Zentrum Alter und Mobilität (ZAM) täglich auseinander. Mit interessierten Frauen und Männern aus der Bevölkerung, die sich spontan gemeldet haben und ihre Zeit und Daten aus Interesse freiwillig der Forschung zur Verfügung stellen, führt das ZAM unterschiedliche Tests durch, die dabei helfen, diese Fragen der modernen Altersforschung zu beantworten. Es wird zum Beispiel die Handkraft gemessen, es werden Mobilitäts- und Gedächtnistests durchgeführt, Ganganalysen erhoben und die Teilnehmenden beantworten selbstständig standardisierte Fragebögen. Zusätzlich werden, je nach Studie, Knochenmessungen mittels DEXA durchgeführt, ein MRI des Kopfes gemacht, oder es findet ein Hörtest statt.

Die Forschung am ZAM hat zum Ziel, gut verträgliche und wirksame Therapien zur Verzögerung des physiologischen Alterungsprozesses und zur Verlängerung der gesunden Lebenserwartung zu testen. Damit werden die Ziele der modernen Altersforschung abgedeckt, und es wird gemäss einem neuen Forschungsmodell gearbeitet, das einen umfassenden Ansatz mit Förderung der Funktionalität über die Stärkung aller wichtigen Organfunktionen verfolgt. Insbesondere geht es dabei um die



Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, DrPH. Klinikdirektorin, Klinik für Geriatrie, Universitätsspital Zürich. Chefarztin, Universitäre Klinik für Akutgeriatrie, Stadtspital Waid. Lehrstuhl Geriatrie und Altersforschung, Universität Zürich. Leiterin, Zentrum Alter und Mobilität, Universitätsspital Zürich und Stadtspital Waid. Koordinatorin DO-HEALTH



Messung der Knochendichte und/oder der Körperzusammensetzung (Knochen-, Muskel- und Fettmasse)

Verbesserung der Muskel-, Knochen- und Gelenkgesundheit, die Stärkung der Infektabwehr sowie die Erhaltung der Leistungsfähigkeit in den Bereichen Herz-Kreislauf-Gesundheit und Gedächtnisfunktion. Das ZAM hat sein Forschungs- und Testzentrum im Stadtspital Waid mit wunderschöner Aussicht auf die Alpen und bietet regelmässig auch Führungen für Vereine oder interessierte Gruppen an. Aktuell sind zwei Studien am ZAM noch offen für interessierte Studienteilnehmende: Die MOVE-for-your-MIND-Studie und die STRONG-Studie. Alle Studienteilnehmenden müssen gewisse Einschlusskriterien erfüllen, die vorgängig mit ihnen abgeklärt werden. Unter anderem sollten sie gut Deutsch sprechen, sodass sie die Einverständniserklärung verstehen und die Fragebögen ausfüllen können.

Die MOVE-for-your-MIND-Studie

Wirkung von Dalcroze-Rhythmik und Krafttraining auf die Sturzhäufigkeit und das Gedächtnis

Die «subjektive kognitive Einschränkung» (englisch: Subjective Cognitive Decline, SCD) bezeichnet das früheste Stadium im Spektrum von kognitiven Einschränkungen. Personen mit SCD haben das Gefühl, dass ihre Gedächtnisfunktion in den letzten Jahren abgenommen hat. In Tests erreichen sie dann allerdings normale Resultate, die gefühlte Einschränkung

lässt sich nicht objektivieren. Und dennoch haben Studien gezeigt, dass Menschen mit SCD ein erhöhtes Risiko haben, in der Zukunft an einer Demenz zu erkranken.

Daher wird dieses präklinische Stadium in der Demenzforschung als «Fenster der Möglichkeiten» für Präventionsmassnahmen bezeichnet. Die Abnahme von körperlichen und geistigen Fähigkeiten erfolgt oft gleichzeitig. Verringerte Muskelkraft und langsames Gehen gehören somit zum Risikoprofil für eine zukünftige Demenzerkrankung. Die präventive Wirkung von Bewegung und körperlichem Training auf das Risiko zu stürzen oder in Zukunft an einer Demenz zu erkranken, ist für gesunde ältere Menschen bereits gut bekannt. Bewegungsprogramme werden daher in vielen Gesundheitskampagnen als Präventionsmassnahmen gefördert. Wie sich Bewegung auf das Gedächtnis bei Menschen mit SCD auswirkt, ist aber noch weitgehend unbekannt – die Wissenschaft hat das «Fenster der Möglichkeiten» bei Weitem noch nicht vollständig erforscht. Im Fokus stehen dabei Krafttraining und Aktivitäten, die sogenanntes Multitasking beinhalten. Ein Beispiel dafür ist die Rhythmik nach der Methode des Schweizer Musikpädagogen Émile Jaques-Dalcroze. Dabei werden zu improvisierter Klaviermusik in der Gruppe rhythmisch-kordinative Bewegungsaufgaben geübt.

Die MOVE-for-your-MIND-Studie richtet sich an Menschen im Alter 70+ mit dem Gefühl, dass ihr Gedächtnis nicht mehr gleich gut funktioniert wie vor fünf Jahren, die aber keine medizinische Diagnose einer Einschränkung der kognitiven Funktionen haben. Es wird der Effekt eines einfachen Krafttrainings für zu Hause sowie der Dalcroze-Rhythmik auf die Sturzhäufigkeit und die Veränderungen des Gedächtnisses untersucht. Die interessierten Studienteilnehmenden werden nach dem Zufallsprinzip durch ein Computerprogramm in eine der drei Gruppen gelost. Die eine Gruppe nimmt an einem wöchentlichen Gruppentraining in Dalcroze-Rhythmik (immer am Montagnachmittag) teil, die zweite Gruppe führt dreimal pro Woche selbstständig zu Hause ein einfaches Krafttrainingsprogramm durch, das ihnen im Rahmen der Studie genau erklärt wird. Das Krafttraining zu Hause benötigt keine besonderen Kenntnisse und ist einfach und sicher mit einem elastischen therapeutischen Gummiband durchführbar. Die Studienteilnehmenden, die in die dritte Gruppe eingeteilt wurden, bilden schliesslich die Kontrollgruppe, die nicht zusätzlich trainiert. Alle Teilnehmenden der MOVE-for-your-MIND-Studie haben zudem die Möglichkeit, freiwillig an monatlichen Vorträgen zu Themen rund um die gesunde Ernährung im Alter teilzunehmen.

Die STRONG-Studie

Wirkung von Molkeneiweiss und Krafttraining auf die Muskelkraft
Zwischen dem 20. und 80. Lebensjahr verlieren wir 40% unse-

rer Muskelmasse. Begünstigt wird dieser erhebliche Verlust durch körperliche Inaktivität und mangelnde Eiweisszufuhr. Die Auswirkungen können schwerwiegend sein: vorzeitige Gebrechlichkeit bis hin zum Verlust der Selbstständigkeit.

Wollen wir dem Verlust der Muskelmasse entgegenwirken und deren Wiederaufbau begünstigen, braucht es die richtige Ernährung. Über die Nahrung aufgenommene Eiweisse, auch Nahrungsproteine genannt, sind Bausteine unseres Muskels und deshalb essenziell für die Muskelbildung. Molkeneiweiss weist im Vergleich zu anderen Proteinquellen die höchste Qualität und Verdaulichkeit auf und ist reich an der essenziellen Aminosäure Leucin. Diese gilt bei genügend hoher Konzentration im Körper als Auslöser der Proteinsynthese und bewirkt, dass die Bausteine auch tatsächlich in den Muskel eingebaut werden können. In einer Zusammenfassung von 16 klinischen Studien mit älteren Menschen zeigte sich bereits innerhalb weniger Monate eine positive Wirkung von Molkeneiweiss auf den Erhalt der Muskelmasse. Der Effekt von Molkeneiweiss allein und/oder in Kombination mit körperlichem Training auf die Muskelgesundheit von älteren Menschen ist aber noch nicht genügend erforscht.

Daher untersuchen wir in der Studie STRONG (englisch für stark), ob im Vergleich zu einer Kontrollgruppe eine zwölfmonatige Einnahme von Molkeneiweiss und ein einfaches Kraft- oder Beweglichkeitstraining das Sturzrisiko sowie das Risiko für Muskelschwäche und Gebrechlichkeit bei Menschen im Alter 75+ senken kann. Sie sind in letzter Zeit häufiger er-



Einfaches Krafttrainingsprogramm mit dem Theraband. (Adobe Stock)



Rhythmisches Tanzen und Bewegen in der Gruppe. (Adobe Stock)

schöpft und müde? Fühlen Sie sich unsicher auf den Beinen, oder sind Sie sogar schon einmal gestürzt? Dies können Anzeichen einer altersbedingten Schwäche sein, die oft mit ungenügender Muskelmasse einhergeht. In der STRONG-Studie wollen wir diese Thematik genauer anschauen und suchen dafür 800 Frauen und Männer ab 75 Jahren.

Die Studien MOVE for your MIND und STRONG werden am Zentrum Alter und Mobilität (ZAM) des Universitätsspital Zürich unter der Leitung von Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari durchgeführt. Für beide Studien werden noch Studienteilnehmende gesucht.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Unverbindliche Informationen über eine Studienteilnahme und das Zentrum Alter und Mobilität erhalten Sie unter:

Telefon +41 44 417 10 76

E-Mail cornelia.dormann-fritz@zuerich.ch

www.alterundmobilitaet.usz.ch

Bitte nehmen Sie zur Kenntnis, dass Ihre Daten bei Zustandekommen eines telefonischen Kontaktes registriert werden. Sollten Sie an einer Studienteilnahme nicht interessiert sein, werden Ihre Daten unverzüglich gelöscht. Bitte beachten Sie weiter, dass Sie gewisse Kriterien erfüllen müssen, um an Studien teilnehmen zu können. Wir werden diese mit Ihnen vorgängig besprechen. ■

Interessierte Studienteilnehmende

müssen die Einverständniserklärung, die Fragebogen und Tests in deutscher Sprache lesen, verstehen und mündlich beantworten können. Da sich die Testzentren in Basel und Zürich befinden sowie die wöchentlichen Dalcroze-Rhythmik-Lektionen in Zürich stattfinden, können nur Personen an unseren Studien teilnehmen, die gegebenenfalls selbstständig zu uns und an die Lektionen reisen können.

Chiropraktik – kurz erklärt

Chiropraktorinnen und Chiropraktoren in der Schweiz stellen dank ihres umfassenden Studiums Diagnosen. Der Chiropraktor macht sich im Gespräch ein Bild über die Beschwerden, das Umfeld des Patienten und über den allgemeinen Gesundheitszustand. Danach untersucht er den Patienten mit seinen Händen. In der Regel werden Röntgenbilder, ein MRI oder auch Laboruntersuchungen benötigt, damit sich der Chiropraktor ein ganzheitliches Bild machen kann.

Behandlung – Kommunikation des Nervensystems

Für die Chiropraktorin oder den Chiropraktor steht die Gesundheit des Patienten im Mittelpunkt. Dosierte, mechanische Impulse (Manipulation) beheben Störungen der Gelenke. Der dabei entstehende «Knacks» ist harmlos und schmerzfrei. Das Gelenk funktioniert wieder und ist beweglich. Wenn Gelenke wieder richtig funktionieren, ist der Weg frei für eine normale und uneingeschränkte Kommunikation des Nervensystems.

Therapieren – und mehr dank umfassender Kompetenzen

Der Chiropraktor ist vertraut mit orthopädischen Hilfsmitteln, gibt Instruktionen für Gymnastik- und Kraftübungen, berät seine Patienten in Ernährungsfragen und bei Bewegung, Haltung und vielem anderen mehr. Chiropraktoren in der Schweiz verordnen ausgewählte rezeptpflichtige Medikamente und verschiedene Therapien wie Physiotherapie, überweisen an Fachspezialisten oder ordnen umfassende Untersuchungen und Therapien an.

Interdisziplinarität – enge Zusammenarbeit

Chiropraktorinnen und Chiropraktoren arbeiten eng zusammen mit anderen Fachspezialisten wie Wirbelsäulenchirurgen, Orthopäden, Physiotherapeuten u.a. Die umfangreichen Kenntnisse des Chiropraktors über die Wirbelsäule und das Nervensystem des Menschen sind wertvoll für andere Fachspezialisten. ■

CHIROPRACTIC



Quelle: www.chirosuisse.ch

Künftig sind andere Arbeitsmodelle gefragt

Thomas Thurnherr Die junge Generation Chiropraktorinnen und Chiropraktoren, die in den nächsten Jahren die Uni verlassen wird und ins Berufsleben eintaucht, wird eher Teilzeit arbeiten und in Gemeinschaftspraxen tätig sein. Für ChiroSuisse gibt es Anpassungsbedarf.



Die ChiroSuisse-Generalversammlung beschloss im vergangenen September, dass Studierende künftig Mitglied von ChiroSuisse werden können. Dies ist nicht nur ein weiterer Meilenstein in der Geschichte des Berufsverbands ChiroSuisse, es entspricht auch einem Bedürfnis der Studierenden. Laut einer Umfrage unter allen Chiropraktik-Studierenden an der Universität Zürich war die Mitgliedschaft bei ChiroSuisse ein Bedürfnis: Die Frage, ob sie es begrüßen würden, wenn Chiropraktik-Studierende die Möglichkeit hätten, Mitglied bei ChiroSuisse zu werden, beantworteten 95% mit Ja.

ChiroSuisse hat darauf reagiert und seine Statuten entsprechend angepasst. Ab sofort gibt es eine Mitgliedschaft für Studierende, allerdings ha-

ben sie in dieser Mitglieds-kategorie noch kein Stimmrecht.

Teilzeitarbeit im Trend

Die besagte Studie, bei welcher 2018 die zukünftigen Chiropraktorinnen und Chiropraktoren über ihre Vorstellungen der Chiropraktik befragt wurden, förderte auch noch weitere interessante Ergebnisse zutage.

So ergab die Frage, wie sie ihre berufliche Zukunft sehen, ein neues Bild: Zwar halten es über 84% für wahrscheinlich bis sehr wahrscheinlich, dass sie auch zehn Jahre nach dem Abschluss an der Uni auf dem Beruf als Chiropraktorin oder Chiropraktor arbeiten werden. Rund 50% sehen sich eher als selbstständig arbeitende Fachperson, aber kaum jemand möchte in Zukunft zu 100% arbeiten, nur knapp 13% halten dies für sehr wahrscheinlich. Für 33 Personen (39%) ist eher ein Pensum zwischen 80% und 100% denkbar. Jede vierte Person hält auch ein Pensum zwischen 50% und 80% für möglich.

Gemeinschaftspraxen gesucht

Die nachrückenden Fachleute werden kaum je in einer Einzelpraxis arbeiten: Über 50% halten das für praktisch ausgeschlossen. Eher sehen sich die jungen Leute in Gemeinschaftspraxen. Eine Praxis zu zweit halten 26%, eine Praxis mit mehreren Praktizierenden halten so-

gar 60% für wahrscheinlich oder sehr wahrscheinlich. Auch das Arbeitsmodell «interdisziplinäre Praxismodelle» lockt die jungen Chiropraktorinnen und Chiropraktoren. Zehn Jahre nach ihrem Studienabschluss sehen sich 57% wahrscheinlich oder höchst wahrscheinlich in einer Praxis, in der nebst einer Chiropraktorin auch noch andere Fachbereiche vertreten sind.

Anpassungsbedarf auf Verbandsebene

ChiroSuisse wird sich diesen neuen Trends annehmen und die Verbandspolitik auf die Bedürfnisse der neuen Generation ausrichten. ChiroSuisse will auch künftig die Vertretung des ganzen Berufsstandes sein. Dem raschen Wandel im Gesundheitswesen gilt es sich anzupassen und den Erwartungen als Organisation, die unterstützend wirken soll, gerecht zu werden. ■

ChiroSuisse

ChiroSuisse hat 2018 unter allen Chiropraktik-Studierenden (1. bis 6. Studienjahr) eine Pulsföhlung über ihre Vorstellungen des Chiropraktik-Berufs erhoben. Die Befragung fand über surveymonkey statt. 88 Studierende der Universität Zürich nahmen daran teil, wobei der Anteil Studentinnen mit fast 80% sehr stark vertreten war.

Wir entschlüsseln die Geheimnisse der Chiropraktik – fragen Sie uns!

Rosmarie Borle Was interessiert mich an der Chiropraktik?
Zum Auftakt der Frage-und-Antwort-Seite habe ich Chiropraktiker Urs Lenhard ein paar Fragen gestellt, die hoffentlich auch Sie interessieren. Welche Fragen beschäftigen Sie?

Woran sollte ich bei meinem ersten Besuch bei einer Chiropraktorin oder einem Chiropraktor denken?

Urs Lenhard: Die Krankenkassenkarte sollte zur Erfassung der Eckdaten unbedingt mitgebracht werden. In den meisten Praxen gibt es einen entsprechenden Kartenleser an der Rezeption.

Von Interesse sind auch bestehende bildgebende Untersuchungen oder Laborresultate aus den letzten Jahren. Auch eine Medikamentenliste kann durchaus wichtig sein, da sie uns einen Einblick in vorhandene gesundheitliche Probleme gewährt.

Wann sollte ich mir einen Besuch in einer Chiropraktorenpraxis überlegen?

Treten akute Beschwerden im Bewegungsapparat auf, so kommt es normalerweise in den ersten zwei Tagen zu einer Verschlechterung der Symptomatik. Oft tritt am dritten Tag bereits eine Linderung der Beschwerden ein. In diesem Fall darf man auf eine spontane Verheilung der Problematik hoffen. Der dritte Tag im Beschwerdeverlauf ist also wegweisend dafür, ob man sich Hilfe bei einer Fachperson suchen sollte oder nicht. Wenn sich die Beschwerden nicht verbessern oder

gar noch verschlimmern, sollte man sich dann für eine abklärende Untersuchung und Behandlung anmelden.

Sind präventive Konsultationen beim Chiropraktor angemessen?

Wenn man in sich hineinhört und sich rundum wohlfühlt, braucht es grundsätzlich keine präventiven Konsultationen. Man sollte der inneren Stimme vertrauen. Bei Ungewissheit oder Unsicherheit kann sich eine präventive Konsultation hingegen lohnen. Bei manchen Patienten kristallisiert es sich im Laufe von verschiedenen Behandlungen heraus, dass eine regelmässige Kontrolle mit entsprechender Behandlung, so alle vier bis sechs Wochen, durchaus sinnvoll sein kann. Manchmal kann man so «gröbere Einbrüche umschiffen».

Frage-und-Antwort-Seite

In früheren Ausgaben von Rücken & Gesundheit gab es meistens eine Frage-und-Antwort-Seite, die wir wieder einführen wollen. Mailen Sie Ihre Fragen an die Redaktion: rosmarie.borle@bluewin.ch, oder schicken Sie eine Postkarte an Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen. Wir freuen uns!





Ist die Chiropraktik auch für Kinder geeignet?

Chiropraktik ist nicht an eine Altersgruppe gebunden und kann bei Bedarf bereits direkt nach der Geburt und bis ins höchste Alter angewandt werden. Die Behandlungstechniken werden selbstverständlich entsprechend angepasst. Unter den Chiropraktoren und Chiropraktorinnen gibt es auch Praxen, die sich auf die Behandlung von Säuglingen und Kindern spezialisiert haben. Empfehlenswert ist es sicher, ein Kind nach der Geburt auch durch den Chiropraktor untersuchen zu lassen, da der Geburtsakt doch recht kraftvoll auf den Körper einwirkt. Eine frühe Regulierung der Wirbelsäule kann sich oft positiv auf das Schlafverhalten und die Verdauung auswirken. Auch sogenannte Schreikinder profitieren meist von einer Behandlung beim Chiropraktor. ■

Wie sieht es bei den Krankheitsgebieten Arthrose und Rheuma aus, wo liegt da die optimale Behandlungsart?

Die Arthrose ist ein natürlicher Alterungsprozess in unserem Bewegungsapparat. In aktivierten Phasen kann dieser Prozess vorübergehend zu deutlichen Beschwerden führen, grundsätzlich sollte eine Arthrose aber nicht schmerzhaft sein. Sie führt jedoch zu Einschränkungen der Beweglichkeit. Wenn eine Arthrose nur noch schmerzhaft verläuft und therapeutisch nicht mehr beeinflusst werden kann, zum Beispiel wenn auf dem Röntgenbild ein total konsumierter Gelenkspalt sichtbar ist, also wenn der Knochen auf dem Knochen läuft, ist ein chirurgischer Eingriff mit einem Gelenkersatz angezeigt. Bei rheumatischen Erkrankungen ist es meistens so, dass man alleine mit einer manuellen Therapie dem Geschehen nicht gerecht werden kann und es einer entsprechenden Abklärung und Medikamentierung durch den Rheumatologen bedarf.



Das neue Rätsel von Edy Hubacher

Mit dem Rätsel ist ein Wettbewerb verbunden, bitte schicken Sie uns **das Lösungswort bis am 19. Dezember 2019 auf einer Postkarte an: Stämpfli AG, Rücken&Gesundheit, Postfach, 300 1 Bern.**

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir drei Gewinne:

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

Die Gewinnerinnen und Gewinner des Rätsels 3/19 sind:

Heinz Matti, 3608 Thun
Maja Schaad, 8046 Zürich
Manuel Huber, 6005 Luzern



Die Fragen hinter den fetten Zahlen beziehen sich auf unser Thema BEWEGUNGSFÖRDERUNG, die Antworten darauf finden Sie im aktuellen Magazin.

Waagrecht:

- 1 so leben zu können ist für alle eines der wichtigsten Ziele
- 9 er trug einst die ganze Erde und trägt heute unsern Kopf
- 10 der Flur in deutschen Bauernhäusern steckt in einem Schweizer Künstler, ...
- 12 ... der bis in sein 106. Lebensjahr kreativ war (Akz.)
- 13 so sind Geräte, Möbel, Bücher, die aus der Mode gekommen sind
- 17 kurz und klar, und wahr
- 19 schützt einen Teil des Gesichts
- 20 Vorname einer deutschen Schauspielerin, die sich doppelt *von* nennen darf
- 21 in mancher Hinsicht beliebter Wohnort (Akz.)
- 22 ... Brot ich ess', des Lied ich sing
- 23 mit dieser TV-Serie begann die Karriere von Dani Levy (alias Peperoni)
- 24 Vorbeugen – damit können Unfälle und Krankheiten vermieden werden
- 25 Iwan der Sanfte, nicht der Schreckliche
- 26 V mal X plus (25 waagrecht)
- 27 unsere erste Bundesrätin (I)
- 28 das Gegenteil von «ufe»
- 29 einer der schlimmsten Tyrannen der Gegenwart
- 31 aktive Entscheidungen treffen statt abzuwarten
- 34 weder *und* noch (franz.)
- 35 vor Humphries oder *Misérables*
- 37 einst grösstes Schweizer Talent, singt am Flügel, tauft ihr neuestes Album auf ihren Namen
- 38 ist in grosser Zahl in der Serengeti anzutreffen
- 39 hält nur das Wesentliche zurück
- 40 was Camilla zu Charles sagen könnte
- 42 er ist um keinen besser
- 44 unerfreuliche Vorsilbe – steht vor demie und lepsie
- 46 hat einem Bündnertal den Namen gegeben
- 47 sich bewusst und gesund verlangsamt den Muskelschwund auch
- 48 ... kennt kein Gebot
- 50 ein dicht besiedelter Ort
- 51 was Serge zu Jane nicht sagen musste
- 52 auch Gedächtnistests undanalysen werden durchgeführt

Senkrecht:

- 1 die Einnahme von Molken-Einweiss kann auch dieses reduzieren
- 2 der Weg über ... Paso führte einige in ein .. Dorado
- 3 eine der Weltstädte für die zwei Buchstaben zum Erkennen genügen
- 4 der dreimalige Handball-Schweizermeister feiert sein 60-jähriges Jubiläum
- 5 Reisender, Urlauber oder Passagier (schwedisch oder phonetisch eingedeutscht)
- 6 wird es es beim Service touchiert, ruft der Schiri *let!*
- 7 eine Segelbootklasse oder ein langes Paddelboot (english)
- 8 Eskimos sind out – der politisch korrekte Name für dieses Volk ist gefragt
- 9 ???
- 11 sie sagt zu ihrem beliebten Mann: *meno pasta e vino, muoviti di più!*
- 14 ob Substantiv oder Adjektiv, die Bedeutung ist düster, traurig, hoffnungslos
- 15 beliebte TV-Moderatorin (I)

16 ??????

18 darin schwimmen viele ...os und Santorin

22 ??????

23 mit Disziplin und Ausdauer wird sie länger erhalten bleiben

24 es ist auch im Alter sinnvoll – für eine Woche, einen Tag – einen solchen aufzustellen

28 Vollblüter – sie sollen aus einer Teetasse trinken können!

30 die einen dienen als Lebensmittel, die andern färben – seit 1476 – den Murteensee rot

32 ??????

33 Harry muss eines zudrücken, denn Y ist hier I

36 er existiert eigentlich nur in der Mehrzahl und mit der Ergänzung *deutsche*

40 diese Insel gehört nicht zu GB aber eine Woche jährlich den *Motorbykern*

41 ein gegen vorzeitiges Altern dank der Studien *MOVE for your MIND* und *STRONG*

43 sein Wasser entspringt bei Volterra und landet im Tyrrhenischen Meer

45 feesische oder körperliche Qualen

49 fliesst durch Nowosibirsk

50 Akz. in Waldkirch

Umlaute = 1 Buchstabe / I = Initialen / Akz. = Autokennzeichen

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

LÖSUNGSWORT



Pro Chiropraktik Schweiz PCS

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

Zentralpräsident

Rainer Friedrich Lüscher, Buchserstrasse 61,
5000 Aarau
info@pro-chiropraktik.ch

Zentralsekretariat

Isabel Winkler, Tscharnerstrasse 22, 3052 Zollikofen
sekretariat@pro-chiropraktik.ch

Adressänderungen

Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern
mutationen@pro-chiropraktik.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal

aargau-alf@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

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

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

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

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

Günstiger für Mitglieder

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



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Baden-Brugg

aargau-bb@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

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

Vergünstigung für Mitglieder

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



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Freiamt-Seetal

aargau-fast@pro-chiropraktik.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Zofingen

aargau-zofingen@pro-chiropraktik.ch



Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel

basel@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

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

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

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



Pro Chiropraktik Bern

info@prochirobern.ch
www.chiropraktikbern.ch

Chiro-Gymnastik

Biel: Turnhalle Peuplier, Aegertenstrasse,
jeweils Dienstag, 20.00–21.00 Uhr
Leiterin: Gabriella Zurbriggen, 076 583 33 16
oder 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
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 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

Neu: Pilates Bern2

PCB-Mitglieder trainieren mit 10% Rabatt auf das
gesamte Angebot von Pilates-Gruppen- und Perso-
nal-Training. Probelektion 50% Rabatt. Ganzes
Angebot und Lektionen für Menschen mit Rücken-
und/oder Nackenschmerzen: www.pilates-bern.ch.
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, Rödtmattstrasse 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

Jazzercise Center Thun

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

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

Jazzercise Center Thun, Seestrasse 14, 3600 Thun,
033 336 67 02, jazzercise-thun@hispeed.ch,
www.jazzercise.ch



Genfer Verein Pro Chiropraktik

geneve@pro-chiropratique.ch
www.prochiropratique.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: Ecole primaire, rue de la Condémine 32, mardi 9h00 et 10h00, Lucie Ogay (FR) 079 532 35 16.

Faug: Studio Danse Balanced Bodies, Rte de Salavaux 45, Dienstag 8.30 Uhr, Donnerstag 18.15 Uhr, Marjolein Schürch (DE+FR) 026 672 16 56, Mittwoch 10.00 Uhr, Kathrin Mayer (DE+FR) 026 670 57 57.

Fribourg: Pensionnat Ste-Agnès, rte des Bonnes-Fontaines 7, lundi 18h45, mercredi 19h15, Mireille Mauron (DE+FR) 079 772 74 77; mardi 17h45 **NOUVEAU!** 19h00, mercredi 9h00, Fanny Mauron (DE+FR) 079 528 98 52.

Fribourg: Fondation les Buissonnets, Rte de Villars-les-Joncs 3, salle de rythmique, mercredi 19h15 **NOUVEAU!**, Chantal Marro (DE+FR) 079 393 49 13.

Giffers: Sporthalle, Donnerstag, 18.00 Uhr, September-Dezember, Maria Ruffieux (DE) und Januar bis Juli, Sandra Berger 079 395 61 02.

Guin/Düdingen: Centre de yoga, Bahnhofzentrum (3^e étage), vendredi 9.00 Uhr **NOUVEAU!**, Chantal Marro (DE) 079 393 49 13.

Marly: Rte de Chésalles 21 (Bâtiment A), jeudi 8h15 **NOUVEAU!**, Marie Bachmann 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) 076 613 25 70, Mittwoch 8.30 Uhr, Schützenmatt 36, Pascale Cuony.

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 Avoines (vieille ville) vendredi 17h00, Lucie Ogay (FR) 079 532 35 16.

Villars-sur-Glâne: Dojo du Guintzet, avenue Jean-Paul II 13, lundi 8h15 et 9h30, Mireille Mauron (DE+FR) 079 772 74 77.

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



Luzerner Verein Pro Chiropraktik

info@lvpc.ch
www.lvpc.ch

Pilates, Rückengymnastik, Aquagymnastik

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

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

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

Der in die Jahre gekommene Webauftritt unseres Vereins wurde nach acht Jahren überarbeitet und präsentiert sich nun neu. Die Webseite ist nun auch ausgerichtet zur Nutzung mit Mobiltelefon oder Tablet.



Pro Chiro NE-JU

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

Cours de chiro-gymnastique

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

Renseignements: Gladys Haerberli – 079 838 00 02

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

Renseignements: Aline Roth – 079 609 82 56

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

Renseignements: Aline Roth – 079 609 82 56



Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch

Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

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



Schaffhauser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.schaffhausen@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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

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

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

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

Donnerstag, 18.30 Uhr, Turnhalle Gemeindegewiesen, 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 Kruppenacher, 032 681 03 73



Pro Chiropraktik-Verein SG/AR/AI

stgallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch

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

Chirofit, Pilates und Faszientraining

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

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

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



Pro Chiropratica Ticino

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

Chiro-Gym Corsi in Ticino

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

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



Association vaudoise Pro Chiropratique

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

Chiro-gymnastique

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

SCHMERZFREI SITZEN UND ARBEITEN

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

RICHTIG LIEGEN UND SCHLAFEN

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

THERAPIE UND TRAINING

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

GESUND SITZEN UND SCHLAFEN

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

ERFOLGSTHERAPIE BEI ARTHROSESCHMERZEN

CHONDROHYRON
www.expertcentergmbh.ch
Telefon 041 871 22 82

FACHHANDEL UND WEITERBILDUNGSINSTITUT

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

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

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

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

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



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

Cours de chiro-gym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



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

Chiro-Gymnastik

Turnangebot in allen Gemeinden, bitte melden bei Turnleiterin Klara Nussbaumer, nklara@bluemail.ch



Zürcher Verein Pro Chiropraktik

Präsidentin Ruth Gsell-Egli
ruth.gsell@zvpc.ch - www.zvpc.ch
www.chirouisse.ch/de/medien/kontakte

Mitgliederbeiträge

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

DRINGEND gesucht:

Kassierin per 01.01.2020

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

Aktuarin per 01.04.2020

Zwei Vorstandssitzungen und eine Mitgliederversammlung, je ein Protokoll

Interessierte melden sich bitte bei Ruth Gsell, 079 300 35 76 oder ruth.gsell@zvpc.ch. Statuten sind auf unserer homepage zvpc.ch ersichtlich

Liebe Leserin, lieber Leser
Schon bald nahen die Festtage und das
Jahresende. Das ist unser letztes Heft im
Jahr 2019. Wir wünschen Ihnen allen
eine frohe Zeit und ein glückliches 2020.

Pro Chiropraktik Schweiz
ChiroSuisse
Team Rücken&Gesundheit





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

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

Bitte ankreuzen:

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

Name, Vorname _____

Adresse _____

Telefon-Nr. _____

Unterschrift _____

Diesen Talon habe ich aus der Praxis von Dr. _____

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

Impressum

Herausgeberschaft

Pro Chiropraktik Schweiz (PCS)
Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft
ChiroSuisse

Erscheinungsweise 4-mal jährlich

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

Auflage

deutsch: 22 000/französisch: 6800/italienisch 1300

Redaktion

Rosmarie Borle, Journalistin BR
E-Mail rosmarie.borle@bluewin.ch

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 – www.pro-chiropraktik.ch

Adressänderung/Abonnemente

Adressänderungen bitte schriftlich melden.
Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern,
E-Mail mutations@pro-chiropraktik.ch

Anzeigen

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

Realisation / Druck

Stämpfli AG
Wölflistrasse 1, Postfach, 3001 Bern
Tel. +41 31 300 66 66, 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