

# Rücken

# & gesundheit

4118

Zeitschrift der Patientenorganisation  
Pro Chiropraktik

## Kieferprobleme Fortbildungskongress Heben und Tragen



Schweizerische Chiropraktoren-  
Gesellschaft ChiroSuisse

## ChiroSuisse

### Zentralsekretariat

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

### Adressänderung ZH

Dr. Rolf Nussbaumer, Chiropraktor SCG/ECU,  
Holbergstrasse 8, 8302 Kloten, 044 881 37 11  
(vormals Marktgasse 18, 8302 Kloten)

### Praxisaufgabe BS

Dr. Andreas Siegenthaler, Holbeinpraxis,  
Holbeinstrasse 65, 4051 Basel

### NEU SZ

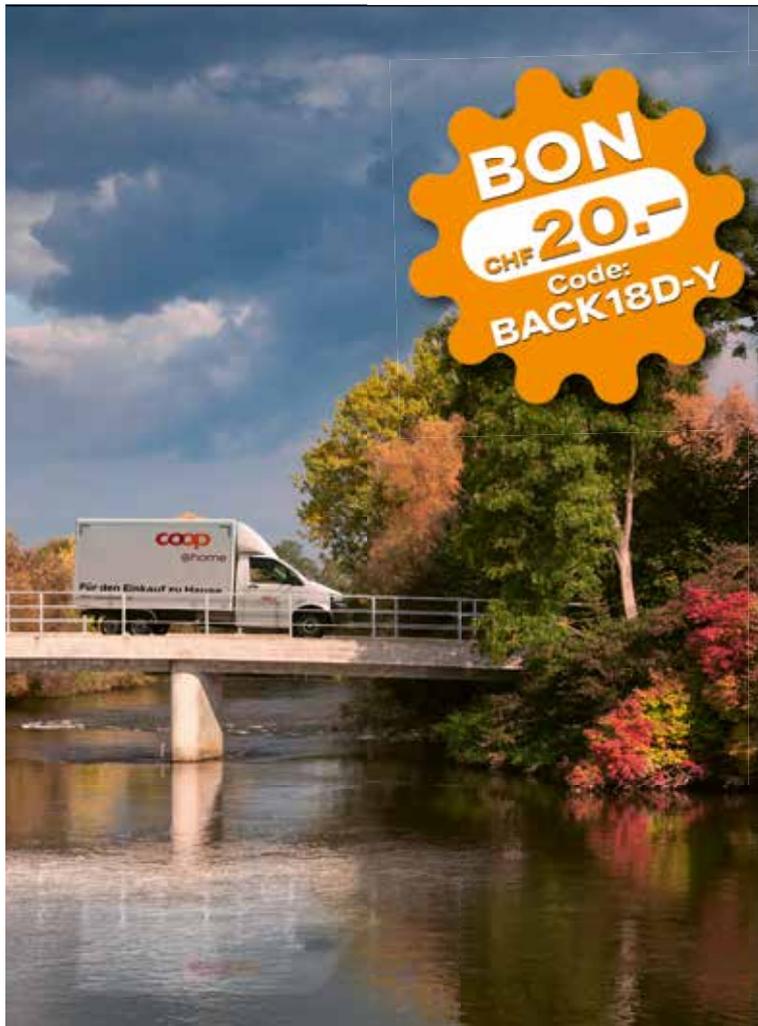
Dr. Johanna McChurch, Chiropraktik Obersee, Hintere  
Bahnhofstrasse 12, 8853 Lachen, 055 442 31 11

## 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



## Für den Einkauf zu Hause.

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

### Ihre Vorteile:

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

Profitieren Sie von CHF 20.– Rabatt bei Ihrem Online-Einkauf ab CHF 200.– bei coop@home. Code «**BACK18D-Y**» im Checkout einfügen. Bon kann nicht kumuliert werden, ist gültig bis am 31.01.2019 und pro Kunde einmal einlösbar. Nicht gültig beim Kauf von Geschenkkarten und Mobile Angeboten.

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

**coop**

Für mich und dich. @home

<b>Kieferprobleme</b>	
Chiropraktik hilft auch bei Kieferproblemen .....	4
<i>Franziska Senn</i>	
<b>Politik</b>	
Qualität: 464 Synonyme in 20 Gruppen .....	8
<i>Priska Haueter</i>	
<b>Weiterbildungskongress St. Gallen</b> .....	9
<b>Kreuzwörterrätsel</b> .....	10
<b>Berufspraxis</b>	
Heben und Tragen – mit Technik und Vernunft .....	12
<i>Rosmarie Borle / Urs Lenhard</i>	
<b>Patientenorganisation</b> .....	13
<b>Bezugsquellen / Impressum</b> .....	15
<b>Varia</b> .....	16

## Editorial



### Wer bezahlt die Rechnung?

Liebe Leserin, lieber Leser

Auch dank dem politischen Einsatz von Pro Chiropraktik werden heute chiropraktische Leistungen von der obligatorischen Grundversicherung der Krankenkassen, von den Unfallversicherungen und von der Invaliden- und der Militärversicherung bezahlt. Eine Überweisung durch eine andere Medizinalperson – zum Beispiel durch den Hausarzt – ist grundsätzlich nicht nötig.

Es gibt eine Ausnahme: Wenn Sie in einem Hausarzt- oder einem HMO-Modell (Gesundheitszentrum der Krankenkasse) versichert sind, entscheiden diese, ob Sie zu Lasten der Krankenkasse einen Chiropraktor oder eine Chiropraktorin konsultieren dürfen.

In der Regel gestehen Hausarzt- und HMO-Modelle ihren Versicherten die chiropraktische Behandlung ohne Weiteres zu, denn Chiropraktik ist erfolgreich, wirtschaftlich und sicher – und damit auch im Interesse der Versicherer. Bei Unstimmigkeiten wenden Sie sich als Pro-Chiropraktik-Mitglied an den Ombudsmann der Pro Chiropraktik.

Ich wünsche 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](mailto:rosmarie.borle@bluewin.ch) oder Rosmarie Borle, Gantrischstrasse 10, 3006 Bern. 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.

# Chiropraktik hilft auch bei Kieferproblemen

**Franziska Senn** Wenn der Zahnarzt bei einer Kieferfrage nicht mehr weiter weiss, kann oft die Chiropraktorin helfen. Der Kiefer gehört zu den meistgebrauchten Gelenken im Körper und ist dementsprechend anfällig für Abnützungserscheinungen.

14 Muskeln orchestrieren die Bewegung des Kiefers beim Sprechen, beim Kauen und bei allen anderen Funktionen. Das Zusammenspiel von Nacken und Gesichtsmuskeln ist komplex und die Koordination eng mit den Nervenverbindungen von Nacken und Hirn verbunden. Bei der Mundöffnung müssen sich zuerst die Kaumuskeln entspannen, damit die Schwerkraft den Kiefer entlasten und öffnen kann. Dann braucht es die vorderen tiefen Halsmuskeln, um den Mund bis zu etwa 2,5 cm öffnen zu können. Weiter benötigt es wiederum tiefer liegende Kiefermuskeln, die den Mund zu einer maximalen Öffnung führen und eine Verschiebung des Gelenkdiskus hervorrufen, der dabei von einer Reihe von Bändern stabilisiert wird. Das tönt nicht nur sehr kompliziert, es ist es auch. Um den Kiefer zu schliessen, muss diese ganze Kette auch rückwärts funktionieren. Dazu gesellen sich noch die seitlichen Kieferbewegungen, die wir beim Essen und beim Sprechen brauchen. Das alles wird von der Nacken- und Schultergürtelmuskulatur stabilisiert.

### **Kieferprobleme sind häufig und der Zahnarzt meist erste Anlaufstelle**

Ein bekanntes Kieferproblem ist das Knacken beim Mundöffnen oder -schliessen, manchmal kommt es sogar zu einer Kieferklemme oder -sperre, bei der der Mund nicht mehr ganz geöffnet oder geschlossen werden kann. In diesen Fällen erfolgt eine Verschiebung des Kiefergelenkdiskus, einer knorpelüberzogenen, faserigen Scheibe im Kiefergelenk. Oft ist dieser Diskus im Vorfeld etwas abgenutzt oder ausgeleiert und kann dadurch bei einer weiten Öffnung des Mundes «stecken bleiben», was zu einer Blockierung führt.



*Hier manifestieren sich Kieferschmerzen*

### **Bis zu 90% der Bevölkerung betroffen**

Selten sind diese beschriebenen Phänomene nicht, der Grossteil der Bevölkerung leidet im Verlauf des Lebens irgendwann mal an Kiefergelenksbeschwerden. Zum Glück sind nur 2-5% davon so störend, dass sich die Patienten in eine Behandlung begeben. Das Kiefergelenk ist eines der meistgebrauchten Gelenke im ganzen Körper und kann daher auch dementsprechende Abnützungen erfahren. Die Ursachen sind ebenso vielfältig und komplex wie das Zusammenspiel der einzelnen Akteure beim Bewegen des Kiefers.



Franziska Senn  
Chiropraktik Seeland  
Johann-Verresius-Strasse 18  
2502 Biel  
[www.chiropraktik-seeland.ch](http://www.chiropraktik-seeland.ch)

### **Franziska Senn**

- 1996-1997 Medizinstudium, erstes Propädeutikum an der Uni Bern
- 1997-2001 Chiropraktikstudium am Western States Chiropractic College, Portland, USA
- 1999 1. Interkantonale Prüfung in der Schweiz
- 2001 Abschluss als Doctor of Chiropractic
- 2001-2003 Assistenzzeit bei Dr. Michel Golay, Genf
- 2003 2. Interkantonale Prüfung mit Diplom als Chiropraktorin
- 2003-2016 Chiropraktik Hirschengraben/Integri AG
- Seit 2016 Gemeinschaftspraxis Chiropraktik Seeland

Neben direkter Krafteinwirkung bei Schlägen, Stürzen oder einem Schleudertrauma kann auch ein harmloses herzhaftes Gähnen, welches das Kiefergelenk überstreckt, Beschwerden auslösen. Auch das Beissen in etwas sehr Hartes kann dem, meist schon etwas vorgeschädigten, Kiefer zusetzen.

Kieferfehlstellungen, die Zahnstellung allgemein, fehlende Zähne oder eine Senkung des Bisses durch Abrieb der Zähne können ebenfalls Einfluss auf das Funktionieren der Kiefergelenke haben.

## **Nächtliches Zähneknirschen, Schwindel und Ohrdruck**

Ein bekanntes und häufiges Problem ist das, zumeist nächtliche, Knirschen oder Pressen der Zähne (Bruxismus). Dabei wird beträchtlicher Druck auf das Kiefergelenk ausgeübt und die Kiefermuskulatur chronisch überlastet, die dann zu Schmerzen beginnt, wobei die lokalen Beschwerden auch in Kopf, Nacken und Schultern ausstrahlen. Die Ursachen dieser sogenannten Parafunktion, des Knirschens, sind nicht eindeutig, aber Stress scheint einen bedeutenden Einfluss zu haben. Daneben können die oben erwähnten Zahnprobleme Einfluss haben. Auch Schlafapnoe-Patienten haben oft Bruxismus.

Symptome, die ebenfalls auf eine Ursache in den Kiefergelenken hinweisen, sind häufige Kopfschmerzen, Nacken- und Schulterschmerzen, Mühe zu schlucken, aber auch Schwindel und Ohrenbeschwer-

den wie Ohrdruck, Tinnitus oder subjektiver Hörverlust. Auch einige rheumatische Erkrankungen können zu einer Entzündung der Kiefergelenke und damit verbundenen Beschwerden führen.

## **Was kann die Chiropraktik tun?**

Die Stellung und das Funktionieren des Kiefers hängt nicht nur vom Zustand des Gelenks selbst und der Kaumuskulatur ab, sondern auch von seiner «Position im Raum», da der Kiefer ein relativ frei hängendes Gelenk ist. Daher sind die Haltung und der Spannungszustand der Nackenmuskulatur für den Kiefer wichtig.

Eine Fehlstellung des Beckens oder eine Beinlängendifferenz beeinflusst den Nacken, da es ein Ziel des Körpers ist, die Augen möglichst horizontal zu halten. Darum kann ein Beckenschiefstand sich auf den Kiefer auswirken, wie auch ein Kieferproblem entgegengesetzt Rückenbeschwerden auslösen kann.

Neben dieser «globalen» Arbeit arbeitet die Chiropraktikerin auch am Kiefergelenk selbst und löst durch gezielte Impulse das Gelenk, sogar durch Reponieren, und entspannt die involvierte Muskulatur mit verschiedenen Techniken. Sie empfiehlt Übungen, um die Muskulatur entspannt zu halten oder gezielt zu kräftigen. Häufig haben sich während der Schmerzen auch Fehlbewegungen des Kiefers eingeschlichen, die dann vor dem Spiegel «weggeübt» werden müssen. ■

## **Kieferluxation**

Als Luxation bezeichnen Ärzte das Ausrenken des Kiefergelenks. Das bedeutet, dass die Gelenkköpfchen des Unterkiefers aus der Gelenkpfanne des Oberkiefers springen. Passiert das, ist die Mobilität des Kiefers von einem Moment auf den anderen blockiert. Eine solche Verrenkung kann die Folge eines Unfalls sein, kann aber auch durch jede grössere Öffnung des Mundes entstehen. Bei einem gesunden Kiefer ist die Gefahr für eine Luxation allerdings äusserst gering. Anders sieht es aus, wenn Knochen oder Gelenkstrukturen vorgeschädigt sind, zum Beispiel durch Verschleiss bei Arthrose, Entzündungen oder übermässige Belastung.

## **Kiefergelenkarthrose**

Vor allem bei älteren Patienten kann eine Arthrose zu einer Kiefersperre führen, die sich durch reibende und knackende Geräusche beim Kauen ankündigt. Tatsächlich ist das Kiefergelenk anfällig für Verschleiss, denn es ist das am stärksten beanspruchte Gelenk des Körpers und nicht nur beim Kauen aktiv, sondern auch beim Sprechen und beim Schlucken. Das Problem: Schon kleine Fehlbelastungen können die Abnutzung des Kiefergelenks massiv beschleunigen und eine Arthrose begünstigen. Problematisch sind zum Beispiel fehlende Backenzähne, unsauber gesetzte Zahnfüllungen oder Zahnersatz, Verletzungen, Fehlstellungen oder Bruxismus. Bei einer Kiefergelenkarthrose nimmt die Knorpelscheibe zwischen Gelenkkopf und Gelenkpfanne Schaden. Sie wird mit der Zeit dünner, und zerstörte Knorpelzellen begünstigen Entzündungen in der Gelenkinnenhaut. Mit dem Verfall (Degeneration) der Knorpelscheibe steigt das Risiko, dass diese verrutscht und die Funktion des Kiefergelenks blockiert. Das kann zu einer Kiefersperre oder einer Kieferklemme führen – je nachdem, in welche Richtung sich der Diskus verschiebt.

(aus <http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/craniomandibulaere-dysfunktion-diagnose-und-therapie-bei-cmd-a-977237.html>)

## **Kaumuskulatur**

Die Kaumuskulatur bezeichnet die Muskeln zur Öffnung und Schliessung des Unterkiefers, als Drehpunkt dient das Kiefergelenk. Zur Kaumuskulatur werden jene vier Paare Muskeln des Kopfes zusammengefasst, die den Unterkiefer in Richtung Oberkiefer bewegen und damit den Kieferschluss (Okklusion), das Zubeissen und das Zermahlen der Nahrung ermöglichen (einschliesslich seitwärts gerichteter Gleitbewegungen).

### **Kaumuskulatur und deren Funktion**

- Kaumuskel für den Kieferschluss.
- Schläfenmuskel für den Kieferschluss sowie das Zurückziehen des Unterkiefers.
- Innerer Flügelmuskel für den Kieferschluss.
- Äusserer Flügelmuskel zum Öffnen des Kiefers, zum Vorschieben des Unterkiefers sowie für Mahlgleitbewegungen von rechts nach links und umgekehrt.

### **Kaumuskulatur und Kiefergelenk**

Kaumuskulatur und Kiefergelenk werden als funktionelle Einheit betrachtet. Kaumuskeln (Laterotrusion und Protrusion) werden von je einer Kombination verschiedener kleiner und sehr feiner Muskeln und Muskelanteilen bewirkt. Im gesunden Zustand müssen diese nur kleine bzw. wenig Kräfte aufbringen. Schmerzen an der Kaumuskulatur kann viele Ursachen haben, die häufigste ist die Überanstrengung der Kaumuskulatur. Die Kaumuskulatur wird beim Zähneknirschen naturgemäss stark beschäftigt, Schmerzen an der Kaumuskulatur sind die Folge davon.

[www.zahn-lexikon.com/index.php/k/38-a-z/p-lexikon/1474-kaumuskulatur](http://www.zahn-lexikon.com/index.php/k/38-a-z/p-lexikon/1474-kaumuskulatur)

## Typischer «Kiefer-Fall»

Eine 24-jährige Frau leidet seit rund sechs Monaten häufig an starken Kopfschmerzen. Die Schmerzen treten mindestens viermal pro Woche, manchmal sogar täglich auf. Oft wacht sie schon mit Kopfschmerzen auf, im Verlauf des Tages bessern sie sich meist langsam. Je nach Arbeitsbelastung muss sie jedoch zu Medikamenten greifen, um fokussiert bleiben zu können.



*So komplex sind Kiefer und der Bewegungsapparat miteinander verbunden*



Die Chiropraktorin bei einer Intervention

Sie arbeitet zu 80% im Büro und hat vor rund acht Monaten berufsbegeleitend eine Zusatzausbildung begonnen. Dies nimmt sie derart in Anspruch, dass sie aktuell keine Zeit für ihren Sport hat.

Sie beklagt sich ebenfalls über konstante Nackenschmerzen, welche bis zum Schulterblatt ziehen. Manchmal hat sie auch ein Pfeifen im Ohr, jedoch nur gelegentlich, und zum Glück verschwindet es nach wenigen Minuten von selbst wieder.

Die Chiropraktorin untersucht Haltung und Beweglichkeit der Wirbelsäule, des Kiefers und der Schultern sowie den Spannungszustand der Muskeln im ganzen Körper, in diesem Fall jedoch mit Fokus auf Nacken und Gesicht. Eine neurologische Untersuchung rundet das Ganze ab.

Im Befund zeigt sich, dass die junge Frau eine gute Haltung hat, die Beweglichkeit des Nackens jedoch leicht reduziert und der Muskeltonus von Nacken- und Schultergürtelmuskulatur sehr hoch ist. Die Schultern sind frei beweglich, der Kiefer jedoch zieht beim Öffnen und Schliessen des Mundes leicht nach rechts. Die Kaumuskulatur ist sehr verspannt und weist Triggerpunkte auf. Die ersten beiden Nackenwirbel sind blockiert, und die Druckpunkte in der oberen Nackenmuskulatur und den Schläfenmuskeln strahlen in den Kopf und reproduzieren die Kopfschmerzen.

Die Chiropraktorin erklärt der Patientin, dass Verspannungen in Nacken- und Kaumuskulatur unmittelbar die Kopfschmerzen auslösen. Um diese zu lockern, löst sie die damit einhergehenden Wirbelblo-

ckierungen im Nacken und behandelt die muskulären Triggerpunkte. Nach der ersten Behandlung geht es der jungen Frau bereits besser, die Kopfschmerzen sind weniger stark und treten nicht mehr täglich auf. Zusätzlich bekommt sie eine Anleitung dazu, wie sie die Kaumuskulatur selbst entspannen und die Deviation, das Schrägziehen des Kiefers, verbessern kann.

In zwei weiteren Behandlungen löst die Chiropraktorin die Kiefergelenke selbst und rät der Patientin, nicht mehr auf dem Bauch zu schlafen, da dies Nacken und Kiefer zusätzlich belastet.

Möglicherweise haben die neuen zusätzlichen beruflichen Herausforderungen und der damit verbundene Verzicht auf Sport zu den Verspannungen geführt. Häufig knirschen die Patienten dann auch nachts mit den Zähnen, ein Phänomen, das Lebenspartner oft bestätigen können, da sie es hören. Auch der Zahnarzt kann Schleifspuren an den Zähnen entdecken.

«Stress-Management» heisst die Devise. Die Lösungsansätze sind vielfältig und sehr individuell. Unsere Patientin entscheidet sich als Erstes dafür, wieder mindestens zweimal pro Woche Sport zu treiben und dadurch die Muskulatur zu aktivieren und den Kopf durchzulüften.

Einen Monat später sind Kopf- und Nackenschmerzen verschwunden, das Pfeifen im Ohr hat ebenfalls aufgehört. Die Druckpunkte in der Kiefermuskulatur sind praktisch verschwunden und das Schrägziehen des Kiefers auch. Auch hat die Patientin gelernt, dass es sich für sie lohnt, trotz wenig Zeit nicht auf Bewegung zu verzichten. ■

# Qualität: 464 Synonyme in 20 Gruppen

«Qualität ist keine leere Worthülse!»

**Priska Haueter**

Qualitätskriterien und Qualitätsmessungen sollen die Leistungen unseres Gesundheitssystems fassbar, messbar und somit vergleichbar machen. Bevor ich ein Spital wähle, checke ich im Internet, ob in diesem Spital ein bestimmter Eingriff regelmässig durchgeführt wird. Ich will sicher sein, dass meine Ärztin, mein Arzt, meine Chiropraktorin, mein Chiropraktor, meine Therapeutin, mein Therapeut up to date ist, sich permanent fortbildet und «gut ist».

Qualität bewerten und messen – ein schwieriges Unterfangen. Wikipedia schreibt: «Qualität ist die Summe aller Eigenschaften eines Objektes, Systems oder Prozesses.» Das tönt ziemlich abgehoben und hat mit menschlicher Wärme, Sicherheit und Vertrauen nicht viel zu tun.

Nicht einfacher, jedoch unterhaltender ist Woxikon, das Lexikon für Synonyme. Es sind dort 464 Synonyme in 20 verschiedenen

Gruppen zum Begriff Qualität zu finden. Ganz besonders gefallen mir die Begriffe *Befähigung* und *Begabung* aus der Gruppe «Eigenschaft» sowie *Gelehrsamkeit* und *Horizont* aus der Gruppe «Geistiger Überblick». Die Vielfalt bestätigt mir: Qualität ist nicht gleich Qualität, der Interpretationsspielraum ist gross und individuell.

Auch auf der politischen Bühne tut man sich schwer. Dies, obwohl Qualität zu den Prioritäten der bundesrätlichen Strategie «Gesundheit2020» gehört. Das einst vom Bundesrat vorgeschlagene 35-Millionen-Franken-Qualitätsinstitut fand keine Gnade und wurde von den eidgenössischen Räten in den Boden versenkt. Gleiches widerfuhr einem nationalen Qualitätsprogramm. Eine unabhängige Qualitätskommission, in der u.a. Kantone, Leistungserbringer, Versicherer und Versicherte Einsitz nehmen, soll es nun richten. Es ist noch ein langer Weg.

Zurück zur Menschlichkeit, zum Vertrauen. Denn darum geht es schliesslich, nicht um Institute, Kommissionen oder leere Worthülsen. Ich will sicher sein, dass mein Arzt, Chiropraktor, Zahnarzt oder Therapeut alles richtig macht und die neusten Erkenntnisse der Forschung, aus Studien und in Austausch mit anderen in die Diagnose und die Behandlung einfließen.

Damit dies möglich wird, ist permanente Fortbildung notwendig. Für die Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren ist dies keine leere Worthülse. Die jährliche, mehrtägige Fortbildung ist für alle Mitglieder von ChiroSuisse Pflicht, seit mehr als 50 Jahren. Länger, als manch andere Fachrichtung der Medizin die Fortbildung etabliert hat. Qualitätszirkel und der permanente interdisziplinäre Austausch mit anderen Fachrichtungen der Medizin sind zusätzliche



Bausteine, damit unsere Chiropraktorinnen und Chiropraktoren bestmöglich diagnostizieren und behandeln.

Trotz aller Qualitätsbemühungen, aller Checklisten und Fortbildungen – Vertrauen ist die unabdingbare Grundlage. *Befähigung*, *Begabung*, *Gelehrsamkeit* und *Horizont* im Sinne der Erweiterung des eigenen Horizonts helfen, täglich das Vertrauen der Patientinnen und Patienten zu gewinnen und es zu erhalten. ■

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

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

Stiftung für die Ausbildung  
von Chiropraktoren  
Sulgenauweg 38  
3007 Bern

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

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



Gruppenbild der Studierenden Chiropraktik an der Universität Zürich

Fotos: Kyle McChurch

## Continuing Education Convention

Ernährung und Hormone waren die Hauptthemen am Fortbildungskongress vom 6.–8. September in St. Gallen, Olma Messen. Rund 270 Chiropraktorinnen und Chiropraktoren widmeten sich der Fortbildung. Aber auch das Netzwerken und die sozialen Kontakte wurden gepflegt, die Fotos stammen vom Abschluss-Dinner. (Bilder: Kyle McChurch)

Links: Priska Haueter, Präsidentin und CEO von ChiroSuisse, mit Bruno Hediger, Präsident der Prüfungskommissionen und Brigitte Holzberger, Gesundheitsdirektoren Konferenz GDK. Rechts: Johanna McChurch, Vorsteherin der Akademie in Bern, im Gespräch mit Rainer Lüscher, Präsident Pro Chiropraktik und seiner Partnerin, Claudia Iberg



## Das neue Rätsel von Edy Hubacher

Mit dem Rätsel ist ein Wettbewerb verbunden, bitte schicken Sie uns **das Lösungswort bis am 3. Dezember 2018 auf einer Postkarte an: Stämpfli AG, Rücken&Gesundheit, Postfach, 3001 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: **Rückgrat**.

Die Gewinnerinnen des Rätsels 3/18 sind:

Frau Vreni Liniger, Unterdorfstrasse 3, 3072 Ostermundigen/BE

Frau Maria Schärer, Mühlestalden 2, 8824 Schönenberg/ZH

Frau Christina Wälti, Leimenstrasse 40, 2575 Täuffelen/BE



### Waagrecht:

- 1 ein Amulett, ein Talisman oder gar ein Fetisch
- 6 Rufname von Capone, Bano und Bundy
- 8 das (heutige) Autokennzeichen der beliebtesten Gilberte
- 9 spielt bei Kreisberechnungen eine wichtige Rolle
- 10 lieber ein Wurfgerät als eine Hernie
- 13 lieber den Rapper als Anspannung und Überforderung
- 17 lässt der Chauffeur in seinem Auto ihr *Campari Soda* laufen?
- 18 ein wichtiges Werkzeug am menschlichen Körper
- 19 ein Palindrom, dieser Schirm, dieses Gerät
- 20 der zweite Teil einer asiatischen Kampfkunst
- 21 die mitteleuropäische Zeit engl. – wie ein frz. Pronomen
- 22 thront über Lausanne: Chalet-à-.....
- 23 einst waren ihre Spitznamen Volksbildhauer und Ferientechniker
- 26 eiskalt war ihr Händchen in Puccinis *Bohème*
- 27 wichtig für die Gesichtsmuskeln und auch für die Verdauung
- 28 Wägitaler, Sarner, Engelberger und Melch
- 30 nur fast eine Stadt, der französisch/englische König der Tiere
- 32 der eine macht die Musik, der andere Töpfe
- 33 im Verkehr wichtiger als in der Medizin
- 34 Bejahung in einer Landessprache
- 35 in dieser *Hour* bleibt man besser zu Hause
- 37 Chemiezeichen eines weichen Schwermetalls
- 38 gilt als Krönung der Kunst des Chocolatiers
- 40 Autokennzeichen eines Halbkantons
- 42 Korporal oder Wachtmeister (Abk.)
- 43 Nicolas war mit Bobele Becker zusammen eine Davis-Cup-Macht
- 46 gehört eigentlich zur Gattung der Hornträger
- 48 ein solches Erlebnis bringt Erleuchtung
- 49 zum Unentschieden fehlt ein Buchstabe, zum Vornamen das *aigu*
- 50 ein Modewort für «Junggebliebenseinwollende»
- 52 in der Zwickmühle, in der Patsche sitzen oder da drin stecken
- 53 dass die Wellen Fischer und Kahn verschlangen, hat Sie mit ihrem Gesang getan
- 54 eine der sieben Todsünden

- 16 Abkürzung für die Unparteiischen
- 19 viele, aber nicht alle Wege führen dorthin
- 24 alle lauten Laute – bunt gemischt
- 25 Gattung oder Familie, passt doppelt zu Klasse
- 29 begleitet oft Weh und Krach
- 31 dieses *Work* soll nicht nur digital sein
- 34 Werke von Verdi und Rossini, aber auch von Mozart
- 35 war im Fokus der Olympier und Fussballwelt und versinkt im Chaos
- 36 hat schlimmere Folgen als ein Missgeschick
- 39 der ledige Name der besten Orientierungsläuferin aller Zeiten
- 40 das nur in Kreuzwörterrätseln meistgejagte Faultier
- 41 dieser Pass verbindet die Kantone Bern und Wallis
- 43 zur Farbe fehlt dieser Frucht ein Buchstabe
- 44 Strafe oder Gericht – im Plural eine Gruppe von Aktivistinnen
- 45 Dorf bei Kerzers und auch ein Feuchtgebiet
- 47 eine nichtstaatliche Organisation (Abk.)
- 51 die Heimat der *Tigers* ist nicht a/A, sondern dort

Das Lösungswort finden Sie in den gelben Feldern; \* = Anfangsbuchstabe

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

### LÖSUNGSWORT

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Senkrecht:

- 1 sie stützt und hält, wenn sie gut unterhalten wird
- 2 noch eine Tätigkeit, bei der unser heutiges Kernthema eine wichtige Rolle spielt
- 3 sie treten auch als Föhren in Erscheinung
- 4 wem sang das Kingston Trio: *Hang down your head?* (Initialen)
- 5 *oeuf, oeuf oeuf, que lac je?!* (eines auf Deutsch genügt)
- 6 Anstalten zur Ausbildung und Förderung von Wissenschaften und Künsten
- 7 Schultern und Hüften erleiden häufig diese Verletzung
- 11 geschieht in der Chiropraxis: sichern, festigen, stärken
- 12 nicht nur Geadelte werden so angesprochen
- 14 Autokennzeichen einer Sonnenstube
- 15 wo Georges Brassens aufwuchs und begraben wurde

## Heben und Tragen – mit Technik und Vernunft

**Rosmarie Borle** Das ganze Leben heben wir Gegenstände und tragen Lasten herum. Für Berufsleute gibt es diesbezüglich Schutzbestimmungen im Arbeitsgesetz und in diversen Verordnungen. Im Haushalt und in der Freizeit müssen wir uns selber schützen.

Auch kleinere Einkäufe übersteigen schnell die 5-Kilogramm-Gewichtslimite, der Wochenendeinkauf ist meistens noch schwerer. Glücklicherweise ist, wer zu zweit einkauft und die Lasten gemeinsam tragen kann.

Beim Heben und Tragen wird der Rücken, vor allem die Wirbelsäule, am meisten strapaziert. Auch andere Körperteile, die Gelenke, die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System werden besonders beansprucht, bei den Frauen kommt noch der Beckenboden dazu. Wichtig ist vor allem, dass Sie sich nicht zu schwere Lasten zumuten und die richtige Hebe- und Tragtechnik anwenden. Ab fünf Kilogramm heisst das: gerader Rücken und gebeugte Knie. Die Bandscheiben und der ganze Bewegungsapparat profitieren von der guten Hebeteknik. Im Gegensatz dazu wird bei falscher Technik mit gebeugtem Rücken, die Bandscheibe keilförmig zusammengedrückt und vorne viel stärker belastet als hinten.

Hebe richtig – trage richtig: Die Broschüre der SuvaPro bietet interessante Informationen rund ums Thema. [www.suva.ch](http://www.suva.ch)

### Tipps

- Achten Sie auf sicheren Stand, und konzentrieren Sie sich auf die Aufgabe.
- Sorgen Sie für hindernisfreie Transportwege (Rutschgefahr, Teppiche etc.).
- Spannen Sie vor dem Heben die Rumpf- und Bauchmuskulatur an.
- Greifen Sie die Last sicher, möglichst immer mit beiden Händen.
- Heben Sie aus der Hocke (nur so tief wie nötig), beugen Sie die Knie dabei nicht mehr als 90 Grad.
- Heben und tragen Sie mit gestrecktem, flachem Rücken.
- Absetzen von Lasten: Gehen Sie in die Knie, und halten Sie den Rücken gerade.
- Tragen Sie die Last nahe am Körper.
- Verwenden Sie wenn immer möglich Hilfsmittel wie Sackkarren, oder tragen Sie schwere Lasten zu zweit.





**Dr. Urs Lenhard, Chiropraktor in Unterseen, beantwortet Fragen zum Thema**

## 1. Welche Beschwerden rühren von falschem Heben und Tragen her?

**Urs Lenhard:** Beim Heben und Tragen muss man sich meistens den Umständen der Aufgabe anpassen. Manchmal sind die Winkel und Ansatzpositionen eher ungünstig, und trotzdem muss die Arbeit gemacht werden. Oft hat man es auch mit einer Materie zu tun, die nur schlecht zu erfassen ist. In der Pflege zum Beispiel hat man es mit Menschen zu tun. Da sind die Situationen oft gar unberechenbar und verlangen auch reflexartiges Adjustieren und Nachfassen.

Wer häufig mit Gewichten hantieren muss, hat viel Erfahrung, wie man am besten und einfachsten an die Arbeit geht, und trainiert auch seinen Körper. Auf der Kehrseite kommt es bei grossen Belastungen auch zu Ermüdungen, die im Regenerationsprozess über Nacht nicht mehr vollständig bewältigt werden können und so oft in einer *beschleunigten Degeneration mit vorzeitiger oder ausgeprägter Arthro-senbildung* münden. Manchmal kommt es im Rahmen der Gewebsermüdung auch zu akuten Materialeinbrüchen, wie es bei *Diskus-hernien (Bandscheibenprolaps)* der Fall ist. Richtigerweise kann man sich im Baugewerbe vorzeitig pensionieren lassen. Bei reflexartigen Adjustierungen beim Heben kommt es oft zu unkontrollierten Fehlbewegungen, sodass sich schon mal ein Gelenk verklemmen und blockieren (*akute, jedoch reversible Gelenkdysfunktion*) kann.

Bei älteren Menschen mit Osteoporose kann es beim Heben von Gewichten, zum Beispiel einem Koffer in den Zug, auch mal zu einem Wirbeleinbruch (*Kompressionsfraktur*) kommen.



Grundsätzlich denkt man beim Heben und Tragen vorwiegend an Verletzungen der Lendenwirbelsäule (Verhebetraumata), doch gibt es dabei auch Verletzungen der Halswirbelsäule, da es auch dort beim Ansetzen zu grossen kompressiven Kräften kommt, oder beim Wuchten von Gewichten über die Aufhängung der Schultern und Arme am Rumpf; dabei können auch Rippengelenksverklebungen mit Einschränkung der Atmung entstehen.

## 2. Wie sehen die Therapien aus?

Die Therapie richtet sich nach den jeweiligen Verletzungen. Der Chiropraktor und die Chiropraktorin sind grundsätzlich gute primäre Ansprechpartner, und viele dieser Verletzungen können konservativ mit gezielter Handgrifftherapie und entsprechender Beratung behandelt werden. Falls notwendig kann der Chiropraktor auch bildgebende Untersuchungen anordnen oder den Patienten gezielt an andere Fachpersonen weiterverweisen. ■





## Pro Chiropraktik Schweiz PCS

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

### Zentralpräsident

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

### Zentralsekretariat

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

### Adressänderungen

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



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –  
Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal**  
[aargau-alf@pro-chiropraktik.ch](mailto:aargau-alf@pro-chiropraktik.ch)

### Chiro-Gymnastik

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

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

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

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

### Günstiger für Mitglieder

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



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –  
Sektion Baden-Brugg**  
[aargau-bb@pro-chiropraktik.ch](mailto:aargau-bb@pro-chiropraktik.ch)

### Chiro-Gymnastik

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

### Vergünstigung für Mitglieder

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

Bodenacherstrasse 1, 5242 Birr. Weitere Informati-  
onen: [www.gutschlafen.ch](http://www.gutschlafen.ch)



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –  
Sektion Freiamt-Seetal**  
[aargau-fast@pro-chiropraktik.ch](mailto:aargau-fast@pro-chiropraktik.ch)



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –  
Sektion Zofingen**  
[aargau-zofingen@pro-chiropraktik.ch](mailto:aargau-zofingen@pro-chiropraktik.ch)



**Vereinigung Pro Chiropraktik  
Region Basel**  
[basel@pro-chiropraktik.ch](mailto:basel@pro-chiropraktik.ch)

### Chiro-Gymnastik

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

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

**Liestal:** Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag,  
20.20–21.10 Uhr. Zentrum für sanfte Bewegung,  
Kanonengasse 12: Mittwoch, 8.00–8.50 Uhr,  
9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr; Freitag,  
9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr; Halle Dojo  
Budokai, Rosenstr. 21a: Freitag, 17.30–18.20 Uhr

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



**Pro Chiropraktik Bern**  
[info@prochirobern.ch](mailto:info@prochirobern.ch)  
[www.chiropraktikbern.ch](http://www.chiropraktikbern.ch)

### Chiro-Gymnastik

**Biel:** Turnhalle Peuplier, Aegertenstrasse,  
jeweils Dienstag, 20.00–21.00 Uhr  
Leiterin: Gabriela Zurbriggen, 076 583 33 16  
oder [gabi@zurbriggen.tv](mailto:gabi@zurbriggen.tv)

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

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

### Vergünstigungen für unsere Mitglieder

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

### Neu: Pilates Biel

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

### Neu: Pilates Bern2

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

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

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

### Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

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

### Rückenzentrum, Rodbattstrasse 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)



**Genfer Verein Pro Chiropraktik**  
[geneve@pro-chiropratique.ch](mailto:geneve@pro-chiropratique.ch)  
[www.prochiropratique.ch](http://www.prochiropratique.ch)



**Pro Chiropraktik Graubünden  
und St. Galler Oberland**  
[pro-chiropraktik.graubuenden@chirosuisse.ch](mailto:pro-chiropraktik.graubuenden@chirosuisse.ch)

### Chiro-Gymnastik

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



**Freiburgerische Vereinigung  
Pro Chiropraktik**  
[pro-chiropratique.fribourg@chirosuisse.ch](mailto:pro-chiropratique.fribourg@chirosuisse.ch)  
[www.prochirofribourg.ch](http://www.prochirofribourg.ch)

### Chirogym

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

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

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

# Patientenorganisation

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

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

**Villars-sur-Glâne:** Dojo du Guintzet, avenue Jean-Paul II 13, lundi 8h15 et 9h30, Mireille Mauron (DE+FR), (2018 complet/ausgebucht).

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

**Rechthalten:** Zentrum Weissenstein, Montag, 18.45 Uhr, Anita Buchs, 079 332 74 63 (2018 complet/ausgebucht).

Inscription (selon disponibilité) chez les monitrices ou moniteurs avant le premier cours: CHF 275.-/an.

Plus d'infos/mehr Infos: [www.prochirofribourg.ch](http://www.prochirofribourg.ch)

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



## Luzerner Verein Pro Chiropraktik

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



## Pro Chiropratique NE-JU

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

## Cours de chiro-gymnastique

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

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

**Colombier:** Centre de loisirs, Sentier 1A; les jeudis à 18h00. Renseignements: M<sup>me</sup> Sonia Matthey, monitrice SNO, 032 731 95 62

## Comité

Nous recherchons toute personne intéressée désirant œuvrer au sein de notre comité. Veuillez

adresser votre candidature au président: Markus Huerbi, [markmar@hotmail.com](mailto:markmar@hotmail.com)



## Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik

[pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch](mailto: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](mailto: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 Gemeindefeld,** 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](mailto: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](mailto:stgallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch)

Mitgliederbeiträge: einzeln CHF 40.-, Paare CHF 65.- pro Jahr. *Neue Mitgliederbeiträge ab 1.1.19 pro Jahr: Einzel CHF 30.-, Paare 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](http://www.fit.ch)

## Herbstausflug vom 15.9.18

Wir besuchten mit 30 Vereinsmitgliedern den Greifvogelpark in Buch SG und erhielten eine Führung von 1½ Stunden, eine stündige Flugshow samt persönlichem Kontakt mit einer Eule (Streicheleinheiten inbegriffen) sowie einem südamerikanischen Geier, der sich für offene Damenhandtaschen und einfach geschnürte Schuhe interessierte.



## Pro Chiropratica Ticino

[pro-chiropratica.ticino@chirosuisse.ch](mailto: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](mailto: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.

## ARBEITSPLATZERGONOMIE

**ErgoPoint** – Beratung und Verkauf  
www.sitz.ch – Telefon 044 305 30 80

## 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**  
8585 Langrickenbach  
Telefon 071 640 00 40, www.benzinger.ch

## SITZEN – LIEGEN – STEHEN – GEHEN

**Thergofit, Rückenzentrum**, Bad Ragaz,  
Tel. 081 300 40 40 – Fax 081 300 40 41  
www.thergofit.ch

*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 inserate@staempfli.com (zusätzliche E-Mail-Adresse plus CHF 100.–).*

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<sup>r</sup> 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@blueemail.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-Nachtesen

Liebe Leserin, lieber Leser  
Schon bald nahen die Festtage  
und das Jahresende.  
Das ist unser letztes Heft im  
Jahr 2018. Wir wünschen Ihnen allen  
eine frohe Zeit und ein glückliches 2019.

**Pro Chiropraktik Schweiz  
ChiroSuisse  
Team Rücken&Gesundheit**



### 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.chirouisse.info – www.pro-chiropraktik.ch

### Adressänderung/Abonnemente

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

### Anzeigen

Stämpfli Fachmedien, Vanessa Jost, Anzeigenleiterin,  
Wölflistrasse 1, Postfach, 3001 Bern, Tel 031 300 63 87  
E-Mail inserate@steampfli.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



**RehaClinic**

Unternehmensgruppe für  
Rehabilitation und Prävention

## «Heute stehe ich wieder mitten im Leben.»

Nach einem Unfall oder einer Krankheit braucht der Weg zurück  
in Beruf und Alltag oft viel Kraft. RehaClinic unterstützt und begleitet  
Sie während Ihrer Genesung oder beim beruflichen Wiedereinstieg  
umfassend und individuell. [Informationen unter: rehaclinic.ch](http://rehaclinic.ch)



## Aufruf der Regionalsektion SG/AR/AI

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Chiropraktorinnen und Chiropraktoren

Es wird langsam düster an unserem Vereinshimmel; die Überalterung sowie die mangelhafte Jahresbeitrag-Zahlungsmoral lassen den Mitgliederstamm ständig sinken. Wir können dem nur gegensteuern, wenn sich die Chiropraktorinnen und Chiropraktoren sowie ihre Mitarbeitenden dazu entschliessen, Mitglieder für unseren Verein zu werben.

Wir als Patientenorganisation haben keine Möglichkeiten, an die notwendigen Daten zu kommen. Bitte denken Sie daran, dass der Zentralverband durch unsere Organisation und die kantonalen Sektionen jährlich finanzielle Unterstützung erhält. Falls es uns nicht gelingt, mit Ihrer Hilfe den Mitgliederbestand aufzustocken, können diese Fördermittel mittelfristig nicht mehr garantiert werden.

Für den Jahresbeitrag ab 2019 von CHF 30.- für Einzelpersonen sowie CHF 50.- für Paare bieten wir neben der Zeitschrift «Rücken und Gesundheit» an der Generalversammlung im Mai ein Nachtessen sowie im September einen Ausflug.

Anmeldungen von Neumitgliedern: [st.gallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch](mailto:st.gallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch) oder an Hans Frey, Zwyszigstrasse 35, 9000 St. Gallen.

*Hans Frey, Präsident Pro Chiropraktik SG/AR/AI*



## 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