

# Rücken

# & gesundheit

3122

Zeitschrift der Patientenorganisation  
Pro Chiropraktik

Nordic Walking  
Rückentag 2022  
Treppensteigen



Praxisübernahme:

**Miranda Raschle, Jasper Durville**

Praxis für Chiropraktik  
Hafenstrasse 23  
8590 Romanshorn

Praxiseröffnung:

**CHIROMED Praxis**

**Dres. L. Hofstetter und M. Mühlemann**

Dufourstrasse 101  
8008 Zürich

Adressänderung:

**Rolf Wespi**

(arbeitet nur noch einen Tag pro Woche bei Herrn Keller in der Praxis):

Dr. Rolf Wespi  
Chiropraktor SCG/ECU  
Praxis Dres. Keller / Aeschlimann  
Bleichemattstr. 2  
5000 Aarau

Praxischliessung:

**Felix Halter  
Jörg Häusler  
René Boess**

## News von der Universitätsklinik Balgrist



PD Dr. med.  
Petra Schweinhardt

Die Abteilung für Chiropraktische Medizin ist seit dem 1. März 2022 neu organisiert: Es gibt vier Bereiche unter der Leitung des Lehrstuhls für Chiropraktische Medizin an der UZH: Poliklinik, Lehrklinik, Lehre, Forschung.

PD Dr. med Petra Schweinhardt hat seit dem 1. März 2022 die Gesamtleitung der Abteilung ad interim inne.

Prof. Dr. med. Armin Curt besetzt seit 2017 den Lehrstuhl interimistisch; ab 1. September 2022 wird Petra Schweinhardt neue Professorin für Chiropraktische Medizin.

Seit 1. Juli 2021 obliegt die Leitung Lehre Dr. Mirjam Baechler, ab 1. September 2022 obliegt die Leitung der Poliklinik Dr. Martin Wangler. Dr. Patricia Maria Schaller ist weiterhin für die Leitung der Lehrklinik, Petra Schweinhardt weiterhin für die Leitung Forschung verantwortlich.



Dr. Mirjam Baechler



Dr. Patricia Maria Schaller



Martin Wangler  
Fotos: zvg

### Impressum

#### Herausgeberschaft

Pro Chiropraktik Schweiz (PCS)  
Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft ChiroSuisse

#### Erscheinungsweise

4-mal jährlich  
Jahresabonnement: durchschnittlich CHF 25.-  
(je nach Sektion) inkl. PCS  
Nur Jahresabonnement: CHF 20.-  
Einzelnummer: CHF 5.-

#### Auflage

deutsch: 22 000 / französisch: 6800 / italienisch 1300

#### Redaktion

Rosmarie Borle, Journalistin BR, 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,  
mutationen@pro-chiropraktik.ch

### Anzeigen

Stämpfli Fachmedien, Wöflistrasse 1, Postfach, 3001 Bern,  
Tel. 031 300 63 70, inserate@staempfli.com

### Realisation/Druck

Stämpfli Kommunikation, www.staempfli.com

### 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**

<b>Nordic Walking</b>	
Nordic Walking – den Rückenschmerzen davonlaufen .....	4
<i>Rosmarie Borle / Blog INTEGRi</i>	
<b>Politik</b>	
Kinderrücken präventiv untersuchen.....	6
<i>Charlotte Schläpfer</i>	
<b>Frage – Antwort</b>	
Schwindel, Muskelschmerzen, Knieprobleme .....	8
<i>Nadia und Eric Faigaux</i>	
<b>Treppensteigen</b>	
Fitnessgerät Treppe.....	10
<i>Rosmarie Borle / Blog INTEGRi</i>	
<b>Bilderrätsel</b> .....	12
<b>Patientenorganisation</b> .....	13
<b>Bezugsquellen</b> .....	15
<b>Speakers' Corner</b> .....	15
<b>Varia</b> .....	16

Titelbild: Creux-du-vent. (Adobe Stock)  
Fotos: Adobe Stock

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

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

## Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser

Die chiropraktische Behandlung soll weiterhin eine gesetzlich anerkannte Leistung bleiben und muss in der Schweiz uneingeschränkt gewährleistet sein. Die Bekanntheit der Chiropraktik muss schweizweit gefördert werden. Dafür setzen wir uns ein.

Wir wollen die bereits erreichten Errungenschaften erhalten und auch helfen, diese auszubauen, dafür braucht es einen laufenden Austausch von Informationen auf allen möglichen Kanälen.

Die Bereitschaft eines jeden Einzelnen muss bestehen, seine Einflussmöglichkeiten wahrzunehmen und aktiv mitzumachen. Eminent wichtig ist der Nachwuchs sowohl in der Patientenorganisation als auch bei den Ärzten der Chiropraktik. Es braucht neue Studierende, neue Chiropraktikerinnen und Chiropraktiker, neue Patientinnen und Patienten und neue Mitglieder in unserem Verein. Aus all diesen Gruppen braucht es Vertreterinnen und Vertreter, die ihre positiven Erfahrungen weiter erzählen und sich auch politisch engagieren, sei dies auf kommunaler, kantonaler oder Bundesebene.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und danke Ihnen herzlich für Ihre wertvolle Unterstützung, die Chiropraktik in der Schweiz noch bekannter zu machen.

*Rainer Lüscher*  
Zentralpräsident Pro Chiropraktik Schweiz

# Nordic Walking – den Rückenschmerzen davonlaufen

**Rosmarie Borle / Blog INTEGRI\*** Nordic Walking beansprucht Gelenke, Bänder und Sehnen von Armen, Beinen und Wirbelsäule gleichmässig. Diese sanfte und leicht zu erlernende Ausdauer-sportart ist zur Vorbeugung von Rückenschmerzen ideal.

Wenn man unter Kniebeschwerden leidet, ist Jogging keine ideale Sportart mehr. Hingegen hat sich Nordic Walking zur Trendsportart entwickelt. Bei dieser Form des Ausdauertrainings geht es um die Lust an der Bewegung und um ein moderates Herz-Kreislauf- und Muskel-Training ohne extreme Belastungen. Darum ist Nordic Walking auch für Einsteiger und Menschen geeignet, die sportliche Betätigungen bisher eher gemieden haben oder ihnen ausgewichen sind. Zum Spass an der Bewegung gesellt sich ein positiver Zusatzeffekt. Ein im Alltag sowohl vernachlässigter als auch strapazierter Rücken kann von Nordic Walking deutlich profitieren. Der persönliche Trainingszustand kann langsam, im wahrsten Sinn des Wortes, Schritt für Schritt verbessert werden.

## **Nordic Walking für Rücken und Wirbelsäule**

Nordic Walking ist leicht zu erlernen. Aber gerade weil es so einfach aussieht, ist eine gute Schulung beim Einstieg ins Training umso wichtiger. Fehler können sich auch bei scheinbar simplen Bewegungsabläufen leicht einschleichen und sind später, da automatisiert, schwer wieder zu berichtigen. Die Sportart eignet sich für alle Leistungs- und Altersgruppen, da die Belastung gut dosiert werden kann.

Mit der richtigen Technik werden die Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder in den Armen, Beinen und dem Rumpf gleichmässig und relativ sanft beansprucht. Besonders positiv wirkt sich der ausgeführte Bewegungsablauf auf den Rücken aus:

- Leichte, gleichmässige Rotationen im Beckenbereich sorgen dafür, dass die Bandscheiben vermehrt Wasser einlagern, wodurch sie ihr Volumen vergrössern und an Festigkeit und Elastizität gewinnen.
- Schultergürtel und Becken drehen gegeneinander (asymmetrisch). Dadurch werden bestimmte Muskeln in Rücken und Bauch optimal beansprucht, und die Wirbelsäule, speziell die Lendenwirbelsäule, wird stabilisiert.

Darüber hinaus verbrennt man beim Nordic Walking viele Kalorien. Eine Reduktion des Übergewichtes lässt auch den Rücken profitieren, gelten doch überflüssige Kilos als ein grosses Risiko für Rückenschmerzen. Aber auch der Wohlfühlfaktor kommt beim Nordic Walking nicht zu kurz. Der Sport kann allein oder in der Gruppe ausgeführt werden. Die Intensität erlaubt das Plaudern miteinander, ohne dass man ausser Atem gerät.



Rosmarie Borle  
Journalistin BR  
Redaktorin Rücken&Gesundheit

\*Die medizinischen Angaben basieren auf einem Blogeintrag auf der Website [www.integri.ch/blog](http://www.integri.ch/blog)



## Kein Wandern mit Stöcken

Während kaum jemand auf die Idee kommt, wahllos Tennisbälle übers Netz zu schlagen, sobald er zum ersten Mal ein Racket in der Hand hält, oder ohne Kenntnisse einfach so auf Skis einen Hang hinunterzufahren, glauben beim Nordic Walking viele, dass man das einfach kann. Ist der Stock bei einer Bergbesteigung etwa primär Stütze, dient er beim Nordic Walking dazu, den Oberkörper und die Arme aktiv in die Laufbewegung einzubeziehen. Zwei Lektionen von jeweils zwei Stunden reichen durchaus aus, um sich mit den technischen Grundlagen und Bewegungsabläufen vertraut zu machen. Nehmen Sie sich vor dem Trainingsbeginn diese Einführungszeit bei einer erfahrenen Nordic-Walking-Kursleitung. So sind Sie sicher, dass Sie in Zukunft gezielt und effektiv Ihnen und dem Rücken etwas Gutes tun. ■

## Das spricht für Nordic Walking

- Das Walken ist in jeder Saison und überall wetterunabhängig möglich.
- Auch für bisher unsportliche Menschen (zum Beispiel mit Handicaps wie Gewicht, Alter, Erkrankungen) ist es geeignet.
- Das Risiko für Volkskrankungen wie Bluthochdruck oder Übergewicht wird minimiert.
- Das Erlernen der technischen Grundlagen ist nicht schwierig, wichtig ist eine gute Einführung in einem Kurs.
- Ausser guten Schuhen und angepassten Stöcken kostet Nordic Walking nichts, das Gelände ist frei begehbar.
- Der ganze Körper wird beim Walken gekräftigt und Kalorien werden verbrannt.
- Der Spass beginnt vor der Haustüre, geeignet sind Wälder, Spazierwege, Parks.

# Kinderrücken präventiv untersuchen



**Charlotte Schläpfer** Eine gesunde Haltung bedeutet einen gesunden Rücken. Insbesondere Kinder in der Schule neigen dazu, eine Fehlhaltung einzunehmen. Eine gesunde Haltung kann jedoch Rückenschmerzen verhindern. Werden Anzeichen frühzeitig erkannt, verhindert dies Haltungsschäden und Fehlhaltungen und damit langfristig Rückenprobleme. Chiropraktikerinnen und Chiropraktoren untersuchen am Rückentag 2022 kostenlos die Rücken von Kindern und Jugendlichen im Alter von 6 bis 18 Jahren.

Immer häufiger klagen bereits Schulkinder und Jugendliche über Probleme im Wirbelsäulenbereich. Das frühzeitige Erkennen von Rückenproblemen kann mögliche langfristige Beeinträchtigungen im Rücken verhindern. Genau das soll mit dem Rückentag erreicht werden.

Der Rückentag 2022 ist eine Aktion von ChiroSuisse, der Schweizerischen Gesellschaft für Chiropraktik. Einmal jährlich öffnen Schweizer Chiropraktikerinnen und Chiropraktoren ihre Praxen und untersuchen kostenlos Rücken von Kindern und Jugendlichen. Mit der Untersuchung werden junge Menschen sensibilisiert, auf ihre Haltung und damit ihren Rücken zu achten.

Der Rückentag findet statt in der Woche vom 31. Oktober bis 5. November 2022.

Jede Chiropraktik-Praxis kann den Rückentag an einem freiwählbaren Datum durchführen. Interessierte erkundigen sich mit Vorteil bei ihrer Chiropraktikerin oder ihrem Chiropraktiker, an welchem Tag bei ihr oder ihm der Rückentag stattfindet. ■



Charlotte Schläpfer  
Verantwortliche Kommunikation  
ChiroSuisse

## Schmerzlose chiropraktische Basiskontrolle

Die Untersuchung umfasst eine chiropraktische Basiskontrolle, das heisst, die Fachperson untersucht das Kind in der Praxis mit einfachen Methoden. Die Untersuchung ist absolut schmerzlos. Der Befund wird den Anwesenden sofort mündlich mitgeteilt, und es werden kostenlos praktische Tipps für den Alltag mitgegeben. Sollten weitere Massnahmen für eine Diagnose notwendig sein, zum Beispiel eine Röntgenaufnahme oder ein Labortest, werden die Möglichkeiten besprochen und ein separater Termin vereinbart. Die Untersuchung dauert maximal 20 Minuten. Die Teilnahme führt zu keinen weiteren Verpflichtungen der Beteiligten. Der Rückentag richtet sich an Schulkinder im Alter von 6 bis 18 Jahren.



In diesem Heft liegt ein A5-Flyer bei, der auf den Rückentag hinweist. Sollte der Flyer schon weg sein oder wenn Sie weitere Flyer gratis bestellen möchten, um diese zum Beispiel in der Schule oder Ihren Nachbarn zu verteilen, schicken Sie ein kurzes E-Mail an [info@chirosuisse.info](mailto:info@chirosuisse.info) mit dem Vermerk Rückentag Flyer. ChiroSuisse stellt Ihnen die Flyer kostenlos zu.

# Gesunde Haltung – Gesunder Rücken

Hat Ihr Kind eine gesunde Haltung? Eine frühzeitige Abklärung lohnt sich! Denn: eine gesunde Haltung bedeutet einen gesunden Rücken.

Schweizer Chiropraktorerinnen und Chiropraktoren untersuchen im Rahmen des Rückentages 2022 kostenlos den Rücken von Kindern und Jugendlichen (6 – 18 Jahre).

Melden Sie Ihr Kind in einer teilnehmenden Chiropraktik-Praxis an. Liste der Praxen:  
[www.chiropraktik-rueckentag.ch](http://www.chiropraktik-rueckentag.ch)



**Rückentag  
2022:  
31. Oktober bis  
5. November**



# Schwindel, Muskelschmerzen und Kniebeschwerden

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

**Ab und zu meldet sich bei einer Nachbarin der Schwindel, manchmal taucht er bei Lageveränderungen auf, vom Sitzen zum Liegen, oft auch während des Liegens. Es drehe sich alles im Kopf, und nach ein paar Sekunden sei der Spuk vorbei, erklärt sie. Könnte das an verkrampftem Nacken liegen?**

In den meisten Fällen handelt es sich bei solchen kurzen Schwindelattacken, die bei Lageveränderungen oder auch im Liegen auftreten, um einen gutartigen Lagerungsschwindel (benigner paroxysmaler Lagerungsschwindel).

Die Ursache liegt in einer Überreizung der Sinneszellen durch die kleinen Kristalle im Gleichgewichtsorgan, das vom 8. Hirnnerv (Nervus vestibularis) versorgt wird. Der Vestibularapparat besteht aus einem Vorhof, der die Sinneszellen enthält, und drei Bögen, die senkrecht zueinander angeordnet und mit Flüssigkeit gefüllt sind. Die Gründe für eine Überreizung sind vielfältig; z.B., wenn die Flüssigkeit im Alter zähflüssiger wird oder wenn die Nervenfunktion, wegen starker Verspannungen im Nackenbereich und der damit verbundenen Minderdurchblutung, nicht mehr optimal ist oder altersbedingt abnimmt. Bevor eine Fachperson aufgesucht wird, kann die betroffene Person auf genügend Flüssigkeitszufuhr, Stressreduktion und Verbesserung ihrer Haltung achten.

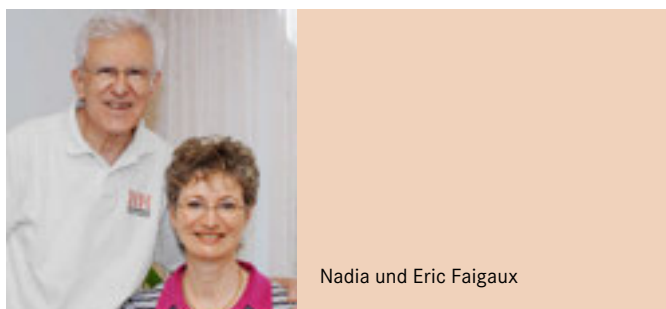
Falls dies keine Besserung mit sich bringt, ist es Zeit für eine fachkundige Untersuchung. Wird die Verdachtsdiagnose bestätigt, werden spezifische Manöver ausgeübt und auch Übung



gen für zu Hause gezeigt mit dem Ziel, die kleinen Kristalle wieder in Bewegung zu bringen. Bei einem Chiropraktor oder einer Chiropraktorin gehört die Mitbehandlung der Halswirbelsäule in den allermeisten Fällen dazu.

Im Alter und falls die Schwindelattacken andauern oder wiederholt auftreten, müssen aber auch andere Ursachen in Betracht gezogen und chiropraktorisches abgeklärt werden. Bei älteren Menschen könnten die Schwindelattacken nämlich auch im Zusammenhang mit Kreislaufproblemen oder mit der Einnahme gewisser Medikamente im Zusammenhang stehen, bei jüngeren Patienten mit einer Nervenentzündung im Rahmen einer Infektion, einer beginnenden multiplen Sklerose oder eines wachsenden Tumors. Treten Schwindelattacken plötzlich auf und sind sie von anderen Symptomen begleitet, wie Lähmungserscheinungen, Sehstörungen oder Kopfschmerzen, muss umgehend eine ärztliche Untersuchung eingeleitet werden, da es sich um einen Schlaganfall handeln könnte.

Aber im geschilderten Beispiel handelt es sich nicht um einen Notfall, sondern sehr wahrscheinlich um einen gutartigen Lagerungsschwindel.



Nadia und Eric Faigaux





## Wann ist bei Muskelschmerzen Kühlen und wann Wärmen angesagt?

Logischerweise müsste man sagen, dass bei Entzündungen Kühlen und bei Verspannungen Wärmen angesagt ist. Oft weiss man ja nicht, was wirklich vorliegt, und manchmal kann auch bei Verspannungen anfänglich das Kühlen besser helfen. Das Kühlen mit Eisbeuteln sollte nicht weniger als fünf bis sieben Minuten und nicht mehr als zehn bis zwölf Minuten dauern. Eisbeutel sollten nicht direkt auf die Haut, sondern in einem Frottiertuch gewickelt aufgelegt werden. Statt Eisbeuteln können auch kühlende Pflaster verwendet werden, die man länger wirken lassen kann.

Beim Wärmen ist daran zu denken, dass es Wärmen und nicht Heizen heisst; es geht also darum, Verbrennungen oder Hautreizungen vorzubeugen. Auch hier sollte ein Beutel in ein Tuch gewickelt werden. Bei Wärmepflastern vorher testen, ob die Haut die Temperatur toleriert.

Die beste Antwort auf diese Frage ist der Selbstversuch: Wenn eine Methode nicht hilft oder die Beschwerden verstärkt, soll man auf die andere umstellen. Oftmals ist es besser, zuerst mit Kühlen zu beginnen, sicher bei plötzlich akut auftretenden Schmerzen. Bei andauernden chronischen Schmerzen wirkt Wärmen meist besser.

## Was kann man tun, wenn das Hinknien schmerzhaft oder schon fast unmöglich ist?

Schmerzen beim Hinknien beruhen meist auf Problemen mit der Kniescheibe (Patella) oder dem Gelenk zwischen Oberschenkelknochen und Kniescheibe (patellofemorales Gelenk). Schwierigkeiten mit den Gleitgeweben der Kniescheibe oder der Kniescheibensehne (Patellasehne) können zu einer Schleimbeutel-entzündung (Bursitis) führen. Die Ursachen für die Schmerzen sind vielfältig, und es würde diesen Rahmen sprengen, diese aufzuzählen und zu erklären.

Nun, was kann man konkret tun? Wenn nur das Hinknien schmerzt, kann man das oft entlasten, indem man auf eine weiche Unterlage kniet oder gepolsterte Kniebandagen trägt. Es kann auch helfen, das Knie mit Taping zu stabilisieren. Manchmal, ganz sicher aber wenn eine Schleimbeutelentzündung vorliegt, helfen entzündungshemmende Medikamente und das Kühlen des Gelenkes. Wenn das keine Linderung bringt oder wenn das Knie auch ohne Hinknien schmerzt, müssen die Ursachen gesucht werden. Eine Untersuchung wird hier weiterhelfen, wobei dann auch bildgebende Verfahren (Röntgen, CT, MRI, Ultraschall) oder Laboruntersuchungen nötig sein können. ■



\* [rosmarie.borle@bluewin.ch](mailto:rosmarie.borle@bluewin.ch)

Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen

# Fitnessgerät Treppe

**Rosmarie Borle / Blog INTEGRI\*** Lassen Sie, wenn Sie körperlich in der Lage sind, drinnen und draussen keine Treppen aus! Das Erklimmen der Stufen ist eine einfache, kostenlose und effektive Fitnessübung im Alltag. Regelmässiges Treppensteigen hat verschiedene positive Auswirkungen auf die Atmung, das Herz-Kreislauf-System, die dabei beanspruchte Muskulatur, den Stoffwechsel und den Blutdruck.



Varianten mit Trainingseffekt beim Treppensteigen:

- Langsam anfangen und bei jeder Stufe die Beine kräftig strecken
- Eine Etage langsam, die nächste Etage schnell gehen
- Zwei Stufen auf einmal nehmen
- Mal mit ganzem Fuss und mal nur auf den Ballen gehen
- Den Armeinsatz bewusst erhöhen

## Wie beeinflusst das Treppensteigen Körper und Psyche?

Treppen hinaufzusteigen, trainiert das Herz. Studien zeigen, dass schon wenige Stufen pro Tag Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Mit anderen Worten: Jede Treppe, die unsere Füsse nehmen, stärkt das Herz. Weiter werden die Po-, die Waden- und die Oberschenkelmuskeln beansprucht und gestärkt. Je intensiver man unterwegs ist, desto höher ist die Beanspruchung.

Auch das Treppenhinuntersteigen kräftigt das Bewegungssystem. Die Beinmuskeln müssen drosseln, das kostet Kraft und trainiert besonders die Oberschenkelmuskeln und die Kniegelenke. Auf die Knochen wirken grosse Kräfte, rund das Zwei- bis Dreifache des Körpergewichts, das ist eine gute Osteoporoseprävention.

Wer es eher gemütlich nimmt, dafür länger Treppen steigt, trainiert die Grundlagenausdauer und kurbelt den Stoffwechsel an. Natürlich lässt sich auf der Treppe auch ein intensives Intervalltraining mit Sprints und zwei Stufen auf einmal absolvieren.

## Kalorienverbrauch

Wer eine Treppe hochsteigt, befindet sich bereits im Modus «Gehen mit mittlerer Intensität». Das verbraucht pro 30 Minuten rund 240 Kalorien, abhängig von Alter, Gewicht, Trainingsstand und Geschlecht. Das Überwinden von circa 400 Trep-

\*Die medizinischen Angaben basieren auf einem Blogbeitrag auf der Website [www.integri.ch/blog](http://www.integri.ch/blog)

Nutzen Sie alle Gelegenheiten, die sich Ihnen zum Treppensteigen bieten. So integrieren Sie ein leichtes Konditionstraining in Ihren Alltag. Sie werden merken, dass Sie sich schnell daran gewöhnen, nur noch die Treppen zu benutzen.

Wenn Sie bisher Lifte und Rolltreppe bevorzugt haben, wechseln Sie behutsam zur anstrengenderen Variante und beginnen Sie Ihr Training sanft.



Rosmarie Borle  
Journalistin BR  
Redaktorin Rücken&Gesundheit



penstufen am Tag entspricht etwa einer 15-minütigen Joggingeinheit.

### **Atmung**

Ob während eines Atemzyklus nur eine oder mehrere Stufen genommen werden, ist egal. Der gleichmässige Rhythmus der Atmung führt dazu, dass alles leichter geht.

Treppensteigen kann auch Spass machen, man spürt den ganzen Körper in Bewegung und tut sich selber etwas Gutes. Mit Treppensteigen kann man Konzentrationsübungen verbinden, die Aussicht geniessen oder sich einfach daran erfreuen, dass man Schritt für Schritt neuen Raum erobert. ■



# Bilderrätsel – Finden Sie die zehn Unterschiede?



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

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

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



## Pro Chiropraktik Schweiz PCS

[www.pro-chiropraktik.ch](http://www.pro-chiropraktik.ch)  
[www.pro-chiropatique.ch](http://www.pro-chiropatique.ch)  
[www.pro-chiropatica.ch](http://www.pro-chiropatica.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

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

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

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

**Suhr:** Kultur- und Kongresszentrum Bärenmatte, Turnhalleweg 1, 5034 Suhr, Montag, 18.15–19.05 Uhr, Esther Kilchherr, 078 876 98 62

Schnupperlektionen jederzeit möglich.  
Auskunft: Claudia Iberg, 062 825 10 88

### Günstiger für Mitglieder

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



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

### Chiro-Gymnastik

Die Chiro-Gymnastik in Brugg wird bis auf weiteres nicht mehr durchgeführt.

### Vergünstigung für Mitglieder

gutschlafen.ch AG bietet Ihnen individuelle Beratung für den guten Schlaf und schenkt allen Pro-Chiropaktik-Mitgliedern ein Kopfkissen beim Kauf von Matratze und Lattenrost. gutschlafen.ch AG, Bodenerstrasse 1, 5242 Birr. Weitere Informationen: [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**  
[www.vereinprochiro.ch](http://www.vereinprochiro.ch)

Generalversammlung: Donnerstag, 28. April 2022, Safranzunft Basel, 19.00 Uhr.  
Bitte beachten Sie die gültigen Massnahmen des BAG zu diesem Zeitpunkt oder besuchen Sie unsere Homepage [www.vereinprochiro.ch](http://www.vereinprochiro.ch)

### Chiro-Gymnastik

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

**Basel:** Gymnastikhalle Nonnenweg 64a:  
Montag, 17.00–17.50 Uhr, 18.00–18.50 Uhr;  
Freitag, 9.00–9.50 Uhr.

Gymnastikraum, Rudolfstrasse 20:  
Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr, 17.00–17.50 Uhr.  
Turnhalle 1, St. Alban-Schulhaus, Engelgasse 40:  
Mittwoch, 20.00–20.50 Uhr

**Liestal:** Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag, 20.00–20.50 Uhr. Budokai, Rosenstrasse 21 a:  
Mittwoch, 8.00–8.50 Uhr, 9.00–9.50 Uhr;  
Freitag, 9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr,  
17.30–18.20 Uhr

Preis pro Lektion: CHF 17.– für Mitglieder der Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel; CHF 19.– für Nichtmitglieder. Auskunft und Anmeldung: Bernadette Mayr, 079 274 90 79  
[vpc.sekretariat@gmail.com](mailto:vpc.sekretariat@gmail.com)



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

### Chiro-Gymnastik

**Bern:** Schulhaus Steckgut, Lorrainestrasse 84, 3014 Bern, ab Bahnhof Bern Wyler-Bus 20 bis Haltestelle Loraine, jeweils Mittwoch 18.00–18.50 Uhr  
Leiterin: Gabrielle Zurbriggen

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

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

### Vergünstigungen für unsere Mitglieder

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

### Neu: Pilates Biel

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

### Neu: Pilates Bern 2

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

### Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

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

### Rückenzentrum, Rodtmattstrasse 90, Bern

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

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

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

### Jazzercise Center Thun

Strength Training – Montag und Donnerstag:  
18.45 Uhr

Unser Ganzkörper-Krafttraining (45 Minuten oder 60 Minuten) strafft und stärkt unsere Muskulatur mit Squats, Curls, Liegestützen, Planks und vielen weiteren Bewegungsabläufen. Die Übungen werden mit Kurzhanteln, Therabändern oder mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt. Die einzelnen Einheiten sind zu Musik choreographiert und sorgen dafür, dass wir mit Spass und Freude in Bewegung bleiben. Unser Angebot:

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

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



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



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

### Chiro-Gymnastik

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



## Freiburgische Vereinigung Pro Chiropraktik

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

### Chiroygym

Vous trouverez le programme détaillé et les personnes à contacter pour la chiroygym sous:  
www.prochirofribourg.ch

Das detaillierte Programm und die Ansprechpersonen für die Lektionen Chiroygym finden Sie unter:  
www.prochirofribourg.ch



## Pro Chiropraktik Luzern

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

Aktuell bieten wir 35 verschiedene Kurse in Luzern, Kriens, Emmen und Willisau an. Profitieren auch Sie als Teilnehmer von unserem breiten Spektrum an Erfahrungen, von dynamischer Aktivität bis hin zur tiefen Entspannung. Die Lektionen sind frisch, lebendig, intensiv, motivierend und abwechslungsreich gestaltet. Bei entsprechender Zusatzversicherung können unsere Kurse von der Krankenkasse abgerechnet werden. Das ausführliche Angebot finden Sie auf unserer Website [www.pro-chiropraktik-luzern.ch](http://www.pro-chiropraktik-luzern.ch). Für Schnupperlektionen und weitere Auskünfte melden Sie sich bitte bei Esther Imfeld, Tel. 041 320 31 00, oder senden Sie uns eine Mail.



## Pro Chiro NE-JU

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

### Cours de chiro-gymnastique

**Neuchâtel:** Collège primaire, Mail 13 – les lundis à 17h00, 18h00 et 19h00  
Renseignements: Fabio Da Cruz – 079 761 65 99

**La Chaux-de-Fonds:** Collège des Gentianes – les mardis à 17h et 18h15  
Renseignements: Aline Roth – 078 609 82 56

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



## Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch

### Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

Neu werden im 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

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

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

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

**Donnerstag, 18.30 Uhr, Turnhalle Gemein-**  
**wiesen,** 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 Chiro- praktik/Sektion Oberer Kantonsteil

pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

### Chiro-Gymnastik

#### Bettlach, Gymnastiksaal Werkhof

Donnerstag, 8.45–9.35 Uhr; Donnerstag, 10.00–10.50 Uhr; Info: Ursula Bigler, 032 645 12 54

#### Feldbrunnen, Turnhalle

Montag, 8.15–9.05 Uhr; Donnerstag, 8.15–9.05 Uhr; Info: Franziska Cathrein, 076 414 45 88

#### Grenchen, Turnhalle Kastels

Donnerstag, 18.00–18.50 Uhr; Donnerstag, 19.00–19.50 Uhr; Info: Ursula Bigler, 032 645 12 54

#### Solothurn, Turnhalle Fegetz

Montag, 20.00–20.50 Uhr; Info: Daniela Krummenacher, 032 681 03 73



## Pro Chiropraktik-Verein SG/AR/AI

stgallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch

### 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)



## 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](mailto:rosaramelli@hotmail.com).



## Association vaudoise Pro Chiropratique

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

### Chiro-gymnastique

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

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

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

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

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

**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. Dr Lawrence Cornelius, président, tél. 021 801 71 35.



## Pro-Chiropratique du Valais romand

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

### Cours de chiro-gym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



## Zuger Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.zug@chirosuisse.ch  
www.chirozug.ch

Der Stundenplan der Turnlektionen ist auf [www.chirozug.ch](http://www.chirozug.ch) aufgeschaltet.



## Zürcher Verein Pro Chiropraktik

Präsidentin Ruth Gsell-Egli  
[ruth.gsell@zvpc.ch](mailto:ruth.gsell@zvpc.ch) – [www.zvpc.ch](http://www.zvpc.ch)  
[www.chirosuisse.ch/de/medien/kontakte](http://www.chirosuisse.ch/de/medien/kontakte)

### Mitgliederbeiträge

Einzelmitglied: CHF 25.-, Ehepaare: CHF 50.-  
Inbegriffen: 4 Hefte Rücken&Gesundheit und GV-Nachtessen

## 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

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](mailto:inserate@staempfli.com)  
(zusätzliche E-Mail-Adresse plus CHF 100.-).

## Speakers' Corner

# Wir bleiben zu Hause!

Ich hoffe, Sie hatten schöne Ferien und schwelgen nun, wieder daheim, in schönen Erinnerungen. Ich merke mir von Feriendestinationen immer seltsame Dinge. Es sind nie die tollen Sehenswürdigkeiten oder romantischen Sonnenuntergänge, die sich in meinem Herzen festsetzen. Wenn ich an Malmö denke, kommt mir die komische Situation in den Sinn, als mein Mann anstatt Bustickets zwei Parkscheine am Strassenrand gelöst hat. Oder wie er in Stockholm – beruflich ist er ein versierter Verkehrsfachmann – immer den falschen Bus auswählte. Dublin verbinde ich mit der Bezeichnung «An Lar» an Bus und Trams. Wir wunderten uns, warum wir «An Lar» auf dem Stadtplan nirgends finden konnten, so bekannt wie der Ort doch sein musste. Irgendwann merkten wir, dass das auf Irisch «zum Zentrum» heisst. Darauf tranken wir im Pub ein Guinness.

Erinnerungen an Mailand haben kulinarische Hintergründe. Gianluigi Buffon, der mittlerweile 44-jährige Fussballtorhüter des FC Parma, hatte einer Trattoria den Namen seiner Lieblingspizza verraten, die mein Sohn als sein Fan tapfer aufgegessen hatte: Prosciutto di Parma mit Pommes frites oben drauf. In der U-Bahn waren wir Zeuge eines kurzen Anrufs: Ein älterer Herr fand nach langer Suche sein Handy in der Tasche, tippte umständlich den Code und die Nummer ein und sagte knapp: «Fai bollire l'acqua!». Übersetzt heisst das Kommando an seine Frau: Setz das Pastawasser auf! Der Signore hat gerne die Teigwaren auf dem Tisch, wenn er heimkommt, aber al dente per favore.

Es gab noch Skiferien in Saas-Fee, da waren drei Tage lang alle Lifte wegen Lawinengefahr und Sturm geschlossen (zum Teil bei schönstem Sonnenschein). Es gab die Tage in Venedig bei



Hochwasser, die Strandferien mit Marienkäferplage (Himugüegeli), die Bettwanzen in der Ferienwohnung in der Toskana, die schlimme Magen-Darm-Geschichte in Kopenhagen und die Velotour, die mit einem Kontrollbesuch im Spital Samedan endete. Wer rammt sich schon den Velolenker selbst in den Bauch, weil man ihn zu früh loslässt? Eben. Die Kurzreise zu den Borromäischen Inseln war begleitet von einem lokalen Eisenbahnstreik, den ein Taxifahrer dank der langen Fahrt glücklich machte. Immerhin verhinderte ein nationaler Bahnstreik in Frankreich die Reise ans Fête des Lumières in Lyon. Wegen Kniebeschwerden haben wir die Tennisferien in der Rafa Nadal Academy letzte Woche absagen müssen. Sie verstehen bestimmt, dass wir nach all den Schlamasseln dieses Jahr glücklich daheim unseren jungen Hund hüten. ■

*Rosmarie Borle*



So sieht eine Donaufahrt von Wien nach Bratislava aus, wenn wir dabei sind. (Bild: Christoph Erb)

## Bilderrätsel – Auflösung



## Das Kurslokal PanGas in Kriens

**Antje Senger\*** Nach wochenlanger Vorbereitungszeit und einem schwierigen ersten Pandemiejahr durften wir 2021 im PanGas-Gebäude an der Horwerstrasse 62 in Kriens unser eigenes Kurslokal eröffnen.

Über 250 interessierte Besucher und Besucherinnen nutzten den Tag der offenen Tür, um das Lokal zu besichtigen und sich über unser neues Kursprogramm zu informieren. Am Info- und am Verpflegungsstand hatten die Vorstandsmitglieder Gelegenheit, die zahlreichen Gäste persönlich zu begrüßen und Auskunft zur Mitgliedschaft sowie zu den verschiedenen Kursangeboten zu geben. Ein Bewegungsparcours bot den Gästen die Möglichkeit, ihre Beweglichkeit und das Gleichgewicht zu testen und mit den Kursleiterinnen ins Gespräch zu kommen. Viele nutzten dieses Angebot und meldeten sich für einen

Kurs an. Nach der Sommerpause 2021 füllten sich die Kursräume wieder mit Leben, der Unterricht konnte endlich mit grösseren Gruppen wieder aufgenommen werden. Seit August 2021 bieten wir auf über 125 m<sup>2</sup> Pilates, Rückengymnastik, Fit über Mittag und Rückbildungskurse mit Baby an. Unsere jüngsten Kursteilnehmenden sind gerade mal acht Wochen alt und besuchen mit ihren Mami den Rückbildungskurs, wo fleissig geturnt, gelacht (manchmal auch geweint) und gesungen wird. Unsere ältesten Kursteilnehmer sind bald 90-jährig und bewegen sich noch immer mit grosser Freude in der Gruppe.



Die Zusammenarbeit mit den Chiropraktoren und den Chiropraktorinnen ist seit je wichtig. Unsere Flyer werden in den Praxen aufgelegt und den Patientinnen und Patienten abgegeben. Wir blicken auf ein erfolgreiches erstes Jahr zurück und freuen uns auf viele weitere Kontakte.

Infos: [www.pro-chiropraktik-luzern.ch](http://www.pro-chiropraktik-luzern.ch)

\*Präsidentin ProChiropraktik Luzern