

Rücken

& gesundheit

Fr. 5.-

1 | 16

Zeitschrift der Patientenorganisation
Pro Chiropraktik

Wichtiger als PS und Hubraum



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

Diagnose: Schmerzhaftige Triggerpunkte ■ **Bewegung:** Laufschuh und Stock verfallen ■ **Lesertest:** Sind Sie ein Faulenzer? ■ **Behandlung:** Wie und warum Chiropraktik wirkt



Erdmandelflocken

Jeder zweite leidet an Darmträgheit, häufig bedingt durch ballaststoffarme Ernährung. Eine effektive Hilfe sind die gutschmeckenden Erdmandelflocken.

- über 30% verdauungswirksame Ballaststoffe
- reich an Magnesium und Schutzvitamin E
- mit feinem Mandelgeschmack
- wertvoll für Allergiker



rossi-venzi ag, Manaröl, 7550 Scuol
Tel. ++41 (0)81 864 10 74

www.vitalprodukte.ch

Lungenkrebs kann heilbar sein.

Wenn man ihn rechtzeitig entdeckt.

Für Raucher und Ex-Raucher ab 50 Jahren:

www.lungendiagnostik.ch



BLEIBEN SIE MOBIL! MIT UNS.

Die HERAG AG, ein Schweizer Familienunternehmen, verhilft ihren Kunden seit 30 Jahren zu mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Komfort. Mit perfektem Service.

Sitzlifte.
Plattformlifte.
Hebebühnen.



HERAG AG, Treppenlifte
Tramstrasse 46, 8707 Uetikon am See
info@herag.ch, www.herag.ch

8707 Uetikon: 044 920 05 04

Senden Sie mir Ihre Gratisinformationen

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

Für entspanntes Einkaufen.



BON
CHF 20.-
Code:
BACK1-J

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

Bon «BACK1-J» ist einmal einlösbar für
Ihren Einkauf ab CHF 200.- im coop@home
Supermarkt oder Weinkeller (ohne Sub-
skriptionen). Gültig bis: 31.05.2016

www.coopathome.ch

coop

Für mich und dich. @home



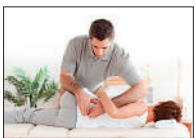
Alltag | Wichtiger als PS, Hubraum und Farbe | «Ergonomische und sichere Sitze sind ein wichtiges Argument beim Autokauf.» 4

Bewegung | Laufschuh und Stock verfallen | «Wer weiss, wie man's richtig macht, wird beim Gehen fliegen.» 6



Lesertest | Sind Sie ein Faulenzer? | «Lieber liegen und nicht bewegen oder immer auf Trab?» 8

Aus der Praxis | Keine Frage des Alters | «Vom Kleinkind bis zum Senior: Chiropraktik ist altersunabhängig.» 9



Behandlung | Wie und warum Chiropraktik wirkt | «Präzis dosierte Impulse stellen die Gelenkfunktion wieder her.» 10

Nachruf | Deutliche Spuren in Generationen | «Dr. Raymond Sandoz, Chiropraktor, 23.7.1929 – 18.1.2016» 13

Erfahrungsbericht | Ein Eisenband | «Ich frage mich, warum ich nicht eher auf diese Lösung gekommen bin.» 14

Politik | Kosten tief, Patienten zufrieden | «Wer mit Rückenschmerzen ohne Umweg zum Chiropraktor geht, ist gut beraten.» 15



Behandlung | Klein und schmerzhaft | «Die Triggerpunkttherapie ist nicht angenehm. Aber sie ist wirksam.» 16

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

Leserbriefe • Impressum 19

Patientenorganisation 20

Bezugsquellen • Patientenorganisation 22

Editorial



Ansteckend

Zurzeit herrscht grad die Grippe. Die ist ansteckend, und man hütet sich in der Regel vor ihr. Ich schlage Ihnen eine andere Ansteckung vor: Die Mitgliedschaft in der grössten Schweizer Patientenorganisation, bei Pro Chiropraktik. Lassen Sie sich jetzt gleich anstecken! Denn diese Ansteckung immunisiert gegen Angriffe auf Ihre Wahlfreiheit als Versicherter und als Patient und auf Ihr Portemonnaie, um nur eine positive Wirkung zu nennen. Die Stimmen werden nämlich wieder lauter, die verlangen, man müsse «sparen» im Gesundheitswesen. «Sparen» heisst dann, Ihnen Kosten aufbürden und Leistungen kürzen. Den Rufern ist es egal, dass sie ihr Ansinnen gegen die Patienten richten und gegen solche, die seit Jahren erfolgreich, sicher und wirtschaftlich arbeiten – wichtig ist ihnen nur, dass sie sich gegen die wenden, die keine grosse Lobby haben. Und die Chiropraktik hat trotz ihrer erwiesenen Erfolge keine grosse Lobby. Doch! Sie sind die Lobby! Jedes Mitglied mehr macht die Patientenorganisation Pro Chiropraktik stärker. Die Patientenorganisation tritt ein für die Interessen von Versicherten und Patienten, für die Chiropraktik – für Sie! Mitglied werden können Sie über unsere Website www.pro-chiropraktik.ch oder bei Ihrem Chiropraktor. Und wenn Sie den Tipp auch Ihren Freunden geben, tun Sie noch mehr. Für sich!

*Rainer Lüscher
Präsident der Patientenorganisation Pro Chiropraktik*



FUNKTIONSSOCKEN MIT DEM PATENTIERTEN SUPPORT ENERGY POINT

FÜR FÜSSE, DIE NIE MÜDE WERDEN!

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

LENZ
since 1987

www.lenzproducts.com

Wichtiger als PS, Hubraum und Farbe

« Ergonomische und sichere Sitze sind ein wichtiges Argument beim Autokauf. »

Anne Peer

Ein Auto mit unbequemen und unsicheren Sitzen? Das sollte man nicht kaufen. Für Fahrsicherheit, Komfort und die Vermeidung von Rückenschmerzen ist das optimale Sitzen beim Autofahren von grösster und oft unterschätzter Bedeutung – besonders für den Fahrer, der sich unterwegs nicht nach Belieben recken und strecken kann. Hinzu kommt der Schutz vor Unfällen. Die Ansprüche an einen guten Autositz sind somit nicht die gleichen wie die an ein Sitzmöbel zu Hause oder im Büro: Im Auto sind weder weiche Polster noch elegante Bezüge von Belang. Der Autositz muss mit straffer Polsterung, Rutschsicherheit, Stoss- und Vibrationsdämpfung, kluger Ergonomie, individuell einstellbaren Positionen, Komfort bei Kälte und Hitze und Schutz bei Unfällen überzeugen.

So verlockend PS und Farbe sein mögen: Beim Autokauf sind eher folgende Punkte zu beachten – und zu kontrollieren: ausreichende **Sitzgrösse**, wirbelsäulengerechte – und damit dämpfende – **Struktur** mit einer wirksamen **Lordosenstütze**, Position der **Kopfstütze** und einfache **Einstellung** auf die persönlichen Bedürfnisse, damit man nach einem Fahrerwechsel nicht aus Bequemlichkeit auf einem falsch eingestellten Sitz reist. So genannte Memory-Sitze sind also nicht nur eine teure Spielerei.

Bei der **Sitzgrösse** richten sich die Autobauer nach einer durchschnittlichen Körpergrösse von Mitteleuropäern. Grosse und kleine Personen sind dadurch im Nachteil und müssen der Sitzgrösse ein besonderes Augenmerk widmen – besonders bei den Kopfstützen. Die Länge der Sitzfläche sollte anpassbar sein, und ihre Höhe wie auch ihre Neigung muss man justieren können. Das gewährleistet eine perfekte Oberschenkelauflage und Sitzdruckverteilung. Idealerweise ist die Sitzfläche so lang wie der Oberschenkel, berührt den Unterschenkel aber nicht. Bei der Prüfung der geeigneten **Sitzhöhe** ist ausschlaggebend, dass der Fahrer die Strasse und die Bordinstrumente optimal im Blick hat. Mit der Sitzhöhe lässt sich die Beckenpositionierung beeinflussen, die wiederum wichtig für die Wirbelsäulenkrümmung ist. Je niedriger man im Wagen sitzt, desto ungünstiger wird der

Bein-Rücken-Winkel. In vielen Fahrzeugen verändert sich die Neigung der Lehne, sobald die Sitzhöhe verstellt wird; ein Anpassen der Lehne ist dann erforderlich. Auch sollte man prüfen, ob die Lenkradhöhe noch passt, nachdem die Sitzhöhe eingestellt worden ist.

Die **Rückenlehne** sollte eine äusserst stabile und wirbelsäulengerechte Struktur besitzen, die den Oberkörper mit Hilfe der straffen Polsterung optimal abstützt. Eine ausgeprägte Seitenführung an der Rückenlehne verhindert zudem das Rutschen des Körpers und sorgt für eine aufrechte, entspannte Haltung. Allerdings dürfen die Seitenwangen die Bewegungsfreiheit nicht zu stark einschränken.

Ein Qualitätsmerkmal eines Autositzes ist eine 4-Weg-**Lordosenstütze**. Sie unterstützt die natürliche Krümmung der Wirbelsäule und ist sowohl nach oben und unten,



als auch in der Aussenwölbung einstellbar. Blickt man seitlich auf den Sitz, sollte eine leichte S-Form erkennbar sein.

Eines der wichtigsten, gar lebensrettenden Merkmale eines guten Autositzes ist die in Höhe und Neigung einstellbare **Kopfstütze**. Auch grosse Leute müssen aufrecht sitzen und sich auf korrekt eingestellte Kopfstützen verlassen können. Leider wird noch immer viel zu wenig auf die richtige Einstellung der Kopfstütze geachtet – die im Übrigen nicht als Nackenstütze missbraucht werden darf! Schon bei einem Bagatellunfall mit geringer Geschwindigkeit droht ein Schleudertrauma, und die Halswirbelsäule kann grossen oder gar irreparablen Schaden nehmen. Korrekt eingestellt ist die Kopfstütze, wenn ihre Oberkante bei aufrechter Sitzhaltung auf Scheitelhöhe des Kopfes liegt. Der Hinterkopf sollte einige wenige Zentimeter von der Kopfstütze entfernt sein. So kann im Notfall die Funktion der Kopfstütze voll zur Wirkung kommen. Während der Fahrt darf der Kopf die Stütze nicht berühren, weil die Beweglichkeit eingeschränkt würde. Autositz guter Qualität lassen die Kopfstütze in der Neigung justieren. Auch Mitfahrer haben ein Recht auf Gesundheit: Kopfstützen lassen sich auf allen Sitzen, auch auf dem Rücksitz, individuell einstellen. Immer öfter ist von «aktiven» oder gar «proaktiven» Kopfstützen die Rede: Die aktiven bewegen sich bei einem Aufprall in Richtung Kopf und verhindern so das gefürchtete Schleudertrauma, die proaktiven entfalten ihre Funktion innerhalb von Millisekunden, bevor der Körper sich bewegt.

Man lasse sich nicht von der Optik täuschen: Lederbezüge sind elegant, aber oft rutschig, was ein Risiko sein kann: Bei einem Aufprall kann man unter den Gurten durch wegrutschen, in Extremsituationen verliert man den Halt im Sitz. Stoffe und Bezüge aus Mikrofasern vermitteln Haftung. Ob eine Heizung und eine Sitzbelüftung oder gar eine Massageeinrichtung notwendig sind, darf man als Ansichtssache bezeichnen.

Sparen und Entscheide nach dem Auge bei den Autositzen lohnen sich nicht und können teuer werden. Von Vorteil ist das kritische und sorgfältige Prüfen von Funktionalität, Sicherheit und Bequemlichkeit, denn ideale Autositze sind Rücken schonend und können vor allem Vielfahrern den Weg zum Chiropraktor oder Arzt ersparen. ■

Die optimale Sitzposition

Zwischen vorderer Sitzkante und Kniekehle besteht ein **Freiraum** von ein paar Fingern Breite. Bei durchgetretenen Pedalen sind die **Beine** leicht angewinkelt. Die **Hände** liegen in 10-nach-10-Uhr-Position auf dem Steuerrad, wenn die Schultern dicht an die Sitzlehne gedrückt sind, und das mit leicht angewinkelten Armen gehalten wird. Die **Kopfstütze** ist – auf allen Sitzen – so **hoch** ist wie der Scheitel bei **aufrechter** Sitzhaltung. Der **Zwischenraum** zwischen Kopf und Kopfstütze beträgt weniger als vier Zentimeter.

Laufschuh und Stock verfallen

« Wer weiss, wie man's richtig macht, wird beim Gehen fliegen. »

Héloise Léger

Man läuft. Man joggt. Doch nicht für alle ist Joggen die ideale Laufsportart. Ein naher Verwandter, von den einen und anderen Unwissenden gelegentlich zu Unrecht belächelt, heisst Nordic Walking. Chiropraktoren sind sich einig: Nur in Ausnahmefällen müssen sie einem Interessierten von Nordic Walking abraten – im Gegensatz zum Joggen. Der Einsatz der Stöcke vermindert die Belastung der unteren Extremitäten, der Hüft-, Knie- und Fussgelenke, um bis zu 30 Prozent. Fast alle, egal welchen Geschlechts oder Alters, können diesen Sport erlernen. Das rasante Gehen mit den beiden Stöcken eignet sich hervorragend für auf Leistung Erpichte, für den über 80-Jährigen, der sich etwas bewegen möchte und für Büromenschen, die in der Regel täglich höchstens 500 Meter hinter sich legen.

Ursprünglich kommt Nordic Walking aus Finnland, wo es beim Sommertraining der Skilangläufer für wirksames Oberkörpertraining eingesetzt worden ist. Bald hat es sich in andere Länder verbreitet, und richtig in Mode ist der Sport zwischen 1997 und 2000 gekommen. Trainer sind ausgebildet und Vereine gegründet worden, und Krankenkassen haben Nordic Walking in ihre Präventionsprogramme aufgenommen. Ein paar Jahre später hat der erste Boom abgenommen, und heute ist Nordic Walking nicht mehr Trendsport, sondern eine etablierte und anerkannte Möglichkeit, sich schonend fit zu halten. Beste Voraussetzung also, einen genauen Blick darauf zu werfen.

Nordic Walking ist viel mehr als blosses Gehen mit Stöcken, denn es trainiert Arme, Beine, Kreislauf und Koordination gleichzeitig. Durch den Einsatz der Stöcke wird der gesamte Oberkörper einschliesslich der Rückenmuskulatur gefordert. Anders als beim Laufen wird durch den Einsatz der Stöcke, das Schwingen der Arme und die koordinative Beanspruchung ein grosser Teil der Muskeln im Körper beansprucht. Sein grosser Vorteil: Es kann jederzeit und fast überall ausgeführt werden, auf jedem Leistungsniveau, zum Einstieg in eine andere Ausdauersportart oder als Ausgleichssport für Läufer.

Die Ausrüstung ist schnell besorgt. Bequeme und qualitativ gute Lauf- oder Sportschuhe und spezielle Nordic Walking Stöcke sind schon alles. Die Stocklänge lässt man sich am besten von einer Fachperson anpassen. In der Regel gelten 70% der Körperlänge als korrekt. Als Material empfehlen sich moderne Kevlar- oder Carbon-Stöcke; Aluminiumstöcke sind relativ steif und geben Schläge in die Hand- und Armgelenke weiter. Hinzu kommt die dem Wetter angepasste Kleidung und Funktionsunterwäsche, denn man gerät beim schnellen Laufen schnell ins Schwitzen. Dämmerungs- und Nachtläufer sichern sich in ihrem eigenen Interesse mit einem angemessenen Licht, das vor allem Autofahrer warnt. Das Gelände zum Walken kann man sich nach Lust und Laune aussuchen, flache Ebenen eignen sich ebenso wie das Gebirge – lediglich die Bewegung und die Bekleidung müssen entsprechend angepasst werden.

Nordic Walking ist ein Ausdauersport, deshalb sollte eine Trainingseinheit mindestens 30 Minuten dauern. Für eine untrainierte, vielleicht gar ältere Person, ist eine halbe Stunde ohne Unterbruch zu Beginn oft zu viel. Schonender für den Körper ist es, mit zehn Minuten an drei Tagen pro Woche zu beginnen. Kreislauf und Bewegungsapparat müssen sich erst einmal an die höhere Belastung gewöhnen.

Nach oben hin ist die Zeitdauer des Trainings offen. Wer mag und es ohne Erschöpfung oder gar Schmerzen durchhält, kann gut und gerne bis zu zwei Stunden nordic walken. Ist man länger unterwegs, muss auf jeden Fall auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Bei grosser Hitze ist Walken sowieso nicht die geeignetste Aktivität und eine Wasserflasche als Begleiterin ein Muss.

Entscheidend für Spass und Erfolg ist die Beherrschung der richtigen Lauftechnik. Erst wenn das Zusammenspiel von Beinarbeit, Armarbeit mit Stockeinsatz und Körperarbeit funktioniert, bekommt man das «Gefühl des Fliegens». Bevor man auf eigene Faust loszieht und über die Stöcke stolpert, weil man nicht in den richtigen Takt kommt, bevor man Handgelenk und Ellenbogen übermässig belastet und sich durch Verspannungen Schmerzen in der Wirbelsäule einhandelt, lässt man sich in einem kurzen Kurs in den richtigen Gebrauch der Stöcke einführen.

Autodidakten gehen am besten schrittweise vor. Zu Beginn wird das Walken ohne Stöcke geprobt: Ist man fit genug ist, eine halbe Stunde schnellen Schrittes zu laufen? Welches ist ein geeignetes Gelände, gibt es einen Rundwanderweg? Ist dieser Punkt klar, nimmt man die Stöcke mit, ohne sie einzusetzen. Jetzt wird das Schwingen der Arme im richtigen Takt und im Kreuzschritt –

rechtes Bein und linker Arm vor – geübt: Die Arme schwingen locker, nahe am Körper, parallel und gegengleich am Körper vorwärts und retour. Als nächstes kommt der aktive Stockeinsatz: Wenn das linke Bein vorn ist, setzt man mit der rechten Hand den Stock auf. Dabei wird der Stock fest umfasst, damit die Kraft auf den Stock übertragen werden kann. Zur gleichen Zeit ist der linke Arm nach hinten gestreckt. Während der rechte Arm jetzt den Schub gibt, öffnet sich die linke Hand, der Stock schwingt locker nach vorn, und die Hand wird wieder fest geschlossen, um jetzt mit dem linken Arm für Vorschub zu sorgen. Die Schlaufen der Stöcke müssen dafür exakt und fest sitzen. Der Oberkörper wird immer leicht nach vorne gebeugt, und die Schrittlänge ist etwas länger als beim normalen Gehen.

Ist man gut in sein persönliches Training eingestiegen, kommt die Frage nach der geeigneten Pulsfrequenz auf. Der optimale Puls lässt sich im Allgemeinen ohne Rechnerei bestimmen: Wer beim Training mühelos reden kann, läuft im richtigen Bereich. Wer es genauer wissen möchte, kann sich nach der folgenden Faustregel richten, die für gesunde Personen gilt: 220 minus Alter ergibt die maximale Herzfrequenz. Grundlagenausdauer betreibt man bei 60 bis 75 %, Konditionsaufbau bei 75 bis 85 % der maximalen Herzfrequenz.

Nordic Walking eignet sich übrigens auch sehr gut für Personen, die ihrem Übergewicht zu Leibe rücken wollen: Weil die Zusatzarbeit mit den Armen mehr Muskeln – bis zu 90% der gesamten Muskulatur ist am Arbeiten! – beansprucht, werden mehr Kalorien verbrannt.

Wie bei jedem Einstieg in einen Sport gilt: Vorgängige Abklärung der Fitness von Bewegungsapparat und Herz und Kreislauf kann nicht schaden und ist bei Beschwerden unerlässlich. ■



Sind Sie ein Faulenzer?

« Lieber liegen und nicht bewegen oder immer auf Trab? »

Anne Peer

Die einen nennen es Musse, die anderen Faulheit. Zu welchem Typ von Mensch gehören Sie? Meiden Sie bewusst jedes Zuviel an Bewegung, oder lieben Sie es, fit zu sein, und arbeiten Sie daran, es zu bleiben? Unser Test wird es zeigen.

1. «Nach dem Essen sollst du ruh'n oder tausend Schritte tun.»

- a) Die zweite Hälfte ist blöd. Mit vollem Bauch bewege ich mich nicht. (0 Punkte)
- b) Ein Spaziergang nach dem Essen tut mir jedes Mal gut. (3 Punkte)

2. Wenn eine neue Bekanntschaft zu viel von sportlichen Aktivitäten erzählt, nehme ich Abstand.

- a) Ja, ein Sportfreak ist mir verdächtig. (0 Punkte)
- b) Nein, vielleicht kann man ja mal gemeinsam losziehen. (3 Punkte)

3. Zunehmend wird der Einkauf per Internet abgewickelt. Tun Sie das auch?

- a) Nein, beim Einkaufen im Laden komme ich raus und unter Leute. (3 Punkte)
- b) Ja sicher, das ist sehr bequem. (0 Punkte)

4. Für Kurzstrecken muss man nicht Tram oder Bus fahren.

- a) Das stimmt, kurze Strecken laufe ich lieber. (3 Punkte)

- b) Ich habe ein Abo, also fahre ich Tram, auch wenn's nur eine Station ist. (0 Punkte)

5. Wenn Sie an Ihrem Arbeitsplatz meist sitzen.

- a) Ich stehe bewusst jede Stunde auf und bewege mich ein wenig. (3 Punkte)
- b) Nur zur Mittagspause und nach Arbeitsschluss bewege ich mich vom Pult weg. (0 Punkte)

6. Ein Leben ohne Aufzüge kann man sich heute nicht mehr denken.

- a) Den Aufzug benutze ich wenig, und Treppen gehe ich lieber zu Fuss hoch. (3 Punkte)
- b) Eine Etage – höchstens! – bewältige ich schon mal zu Fuss, sonst nehme ich immer den Lift. (0 Punkte)

7. In meiner Freizeit erhole ich mich von der Arbeit.

- a) Am liebsten liege ich zu Hause auf Sofa oder Liegestuhl. (0 Punkte)
- b) Auf meinem Wochenendprogramm stehen meist verschiedenste Unternehmungen. (3 Punkte)

8. Ein Garten macht immer viel Arbeit.

- a) Deswegen verzichte ich gerne darauf. (0 Punkte)

- b) Ich liebe Gartenarbeit; sie hält fit und macht viel Freude. (3 Punkte)

9. Sie haben ein Abo in einem Fitnessstudio.

- a) Nein, Fitness ist nichts für mich. (0 Punkte)
- b) Ja, der regelmässige Besuch hält mich fit. (3 Punkte)
- c) Nein, ich trainiere ohne Fitnessstudio. (3 Punkte)

10. E-Bikes sind sehr im Trend – fahren Sie auch schon elektrisch?

- a) Ja, E-Bike-Fahrten ersetzen mir so manche Autofahrt. (3 Punkte)
- b) Nein, ich fahre ein normales Velo. (3 Punkte)
- c) Nein, Velofahren, mit oder ohne Unterstützung, das ist mir zu anstrengend. (0 Punkte)

11. Hunde müssen drei Mal täglich spazieren geführt werden.

- a) Ein guter Grund mehr, weswegen ich auf keinen Fall einen möchte. (0 Punkte)
- b) Das hält mich in Bewegung und kostet nichts, ausser manchmal etwas Überwindung. (3 Punkte)

12. Regelmässige Bewegung beugt Krankheiten im Alter vor.

- a) Das ist mir zu mühsam – ich vertraue lieber der Medizin. (0 Punkte)
- b) Ein Grund von vielen, weshalb ich aktiv bin. (3 Punkte)

13. Kochen Sie sich Ihre Mahlzeiten?

- a) Sicher, das macht Spass und ich esse ausgewogen. (3 Punkte)
- b) Warum kochen, wenn es Fast- und Fertig-Food gibt? (0 Punkte)

0 bis 10 Punkte: Sie lieben Ihr faules Leben und sind gerne ein Faulenzer – mit allen Konsequenzen für Ihre Gesundheit. Sollten Sie mal etwas Anderes versuchen wollen: Es ist einfacher, also Sie denken, aktiver zu sein.

11 bis 30 Punkte: Bewegung tut Ihnen gut, aber auch die Ruhe genießen Sie gerne. Wenn Sie aufpassen, dass die Faulenzerei nicht überhandnimmt, sind sie im guten Durchschnitt. Und dass Ihnen etwas mehr Bewegung gut täte, das wissen Sie ja sowieso.

Mehr als 30 Punkte: Sie scheinen fast alles oder gar alles richtig zu machen. Das ist die beste Voraussetzung, um Ihre Gesundheit zu unterstützen.

Beachten Sie bitte: Dieser Test gilt für gesunde Personen.

Auswertung



Keine Frage des Alters

« Vom Kleinkind bis zum Senior: Chiropraktik ist altersunabhängig. »

Dr. Fredrik Granelli, Chiropraktor

Beschwerden des Bewegungsapparates kommen in jedem Alter vor – und somit finden Patienten jeden Alters zum Chiropraktor. Dr. Fredrik Granelli berichtet von Fällen aus der Praxis.

Lang und krumm

Die 14-jährige Schülerin ist die Grösste ihrer Klasse und grösser als die meisten ihrer männlichen Mitschüler. Besonders sportlich ist sie nicht: Sie hat es mehr mit der Kopfarbeit. Ihre Eltern sorgen sich, weil das Mädchen meist «lang und krumm hängt», wie sie sagen, und weil es beim Lernen und Lesen nicht die Haltung einnimmt, die sich Mutter und Vater wünschen. Sie befürchten gesundheitliche Folgen für die Zukunft. Die Untersuchung bei der Chiropraktorin ergibt eine leichte und behandelbare Wirbelsäulenfehlstellung. Diese beeinträchtigt die Patientin beim «geraden» Sitzen. Ohne Gegensteuer könnte der Rundrücken gelegentlich wirklich zum Problem werden.

Die Chiropraktorin behebt zum einen die Wirbelblockaden, zum anderen zeigt sie der Patientin, wie sie dynamisch, also in ständiger Bewegung sitzen kann – zum Beispiel auf einem Sitzball – und sie erklärt ihr lockernde und kräftigende Gymnastik. Last but not least spricht sie das Mädchen darauf an, dass es sich seiner Körpergrösse wegen nicht zu verstecken braucht: Viele Jugendliche versuchen, sich kleiner zu machen, weil sie meinen, zu gross zu sein; die einmal angenommene Haltung bleibt dann für länger.

Schreien statt schlafen

Das Baby hält die ganze Familie wach. Es schreit und will nicht mehr aufhören, und das besonders nachts. Der Kinderarzt diagnostiziert so genannte Dreimonatskoliken. Man weiss noch nicht viel über Ursache und Therapie dieser Beschwerden. Zugelassene und wirksame Medikamente gibt es nicht, und auch über die Therapien sind sich nicht alle Fachleute einig. Man hat erkannt, dass die Koliken vom vegetativen Nervensystem ausgelöst werden: Fehlstellungen in der Lendenwirbelsäule und im Nacken verursachen das Senden von Fehlinformationen zum Darm. In den letzten Jahren haben Studien und Erfahrungen gezeigt, dass chiropraktische Behandlung

in gewissen Fällen die Koliken lindert oder Babys davon befreit. Die Eltern lassen das Baby von einer Chiropraktorin mit Zusatzausbildung in

kindermedizinischer Chiropraktik behandeln. Nach nur drei Behandlungen finden Baby und Familie wieder zur Nachtruhe.

Dauerbelastung ohne Entlastung

Der 41-jährige Mann ist alleinerziehender Vater von zwei Kleinkindern und als Grafiker tätig. Seine ständigen Begleiter sind lange Arbeitsstunden und Nackenschmerzen. Sport treibt er keinen. Die Beschwerden sind an gewissen Tagen so ausgeprägt, dass der Patient eine seiner Ansicht nach zu grosse Menge an Schmerztabletten einnimmt. Im Gespräch nach der Untersuchung zeigt sich die Ursache für die Beschwerden. Die starre Arbeitshaltung am Pult, die fehlende Entspannung und ausgleichende Bewegung und eine Schlafhaltung, die der Wirbelsäule nicht entspricht. Wer sich über viele Stunden regelmässig falsch belastet und im Schlaf keine Erholung findet, wird sich über kurz oder lang Beschwerden einhandeln. Die Massnahmen sind einfach und kurz: Chiropraktische Behandlung der betroffenen Muskulatur, ein neuer Stuhl und eine kurze Liste von Verhaltensänderungen, vor allem Rat für Bewegung nebenbei, die auch in einem vollen Tagesprogramm möglich ist. Der Patient hält sich an den Rat und ist nach einem Monat deutlich beschwerdefreier.

Folgen der Umstände

Der 82-jährige Landwirt werde immer «schiefer», meint er, aber er nimmt es als Zeiterscheinung hin. Seine Tochter hat ihn gegen seinen Widerstand zum Chiropraktor geschickt, weil er stärker werdende Rückenschmerzen hat – die er auch als normal hinnimmt. Jahrzehntelange, harte Arbeit, fast immer ohne Rücken schonende Hilfsmittel, eine ungünstige, kalziumarme Ernährung in der Kindheit und kein Ausgleich für die Fehlbelastungen sind der Grund für einige Fehlstellungen und Osteoporose. Das ist einer der Fälle für die Zusammenarbeit zwischen den Disziplinen: Mit einer Knochendichtemessung stellt man den Grad der Osteoporose fest, Medikamente halten deren Verlauf auf, und mit manueller Behandlung löst der Chiropraktor Blockaden. Der Patient erfährt damit eine deutliche Entlastung von seinen Beschwerden und eine grössere Mobilität. ■



Wie und warum Chiropraktik wirkt

« Präzis dosierte Impulse stellen
die Gelenkfunktion wieder her. »

Dr. Marco Vogelsang

Manchen Patienten ist es einerlei, wie Chiropraktik wirkt: Hauptsache, sie wirkt. Andere wollen genau wissen, weshalb fein dosierte Impulse – manchmal gar nur ein einziger – auf ein Gelenk eine so grosse Wirkung haben und es von Bewegungseinschränkungen und Schmerzen befreien.

Der Chiropraktor verlässt sich bei seiner Behandlung auf verschiedene **manuelle Techniken** – also Techniken, die er mit seiner Hand ausübt. Seine Absicht ist es, **Blockaden** eines Gelenkes zu beheben oder dessen verringerte Beweglichkeit wieder voll herzustellen. Dazu bewegt er das Gelenk mit einem genauen, fein dosierten, manuellen Impuls. Das Gelenk bleibt dabei aber immer innerhalb seiner natürlichen Bewegungsgrenzen. Der Impuls auf das Gelenk trennt die **blockierten Gelenkflächen**, stellt seine Beweglichkeit wieder her oder verbessert sie zumindest. Der Chiropraktor renkt Gelenke übrigens weder ein noch aus.

Wir folgen nun der Arbeit des Chiropraktors bei der Behandlung eines Gelenkes – auch Wirbelgelenke sind Gelenke – Schritt für Schritt beziehungsweise Griff für Griff. Dabei machen wir Bekanntschaft mit allen Teilen des Körpers, denen in diesem Ablauf eine Rolle zukommt.

So genannte echte Gelenke treffen einander in **Gleitflächen** aus Knorpel. Die **Gelenkkapsel**, in der sich **Gelenkflüssigkeit** befindet, umschliesst die meisten dieser Gelenke. Die Gelenkflüssigkeit ernährt den **Gelenkknorpel**, schmiert die **Gelenkflächen** und dämpft Stösse. Zusammengehalten werden die Gelenke von Gelenkkapsel, **Bändern**, Sehnen und dem Unterdruck in der Gelenkkapsel. Ein feiner Unterschied: Bänder verbinden **Knochen** mit Knochen, **Sehnen** verbinden Knochen und Muskeln; Sehnen übertragen die Kraft der **Muskeln** auf die Gelenke.





Es gibt zwei Arten von Gelenken:

Echte Gelenke bestehen aus zwei so genannten **Gelenkpartnern**, getrennt von einem **Gelenkspalt** und zusammengehalten von der Gelenkkapsel. Davon gibt es im menschlichen Körper etwa 100. Hinzu kommen etwa 250 weitere **gelenkige Verbindungen**, die sich bewegen lassen und mit Bändern, Sehnen oder Knorpel verbunden sind.

Die Muskeln sind die aktiven Teile der Gelenke: Sie haben eine **Grundspannung**, die vom **Nervensystem** bestimmt und kontrolliert wird. Bei Stress, nach Zufuhr von Koffein oder Nikotin, bei Erregung, steigt die Grundspannung der Muskulatur. **Rezeptoren**, die es in den Gelenken, in Muskeln, Bändern, Sehnen und der Haut gibt, dienen den Muskeln als Sensoren. Sie erfassen äussere und innere Reize wie Kälte, Hitze, Dehnung und Druck, übertragen diese Empfindungen in eine Form, die das Nervensystem versteht und übermitteln sie in das **Rückenmark**, die Verlängerung des **Gehirns**. Im Gehirn werden die Informationen verarbeitet, bevor sie zurückgeleitet werden.

Je grösser die Menge der Informationen, die ins Gehirn und ins Rückenmark gelangt, desto zahlreicher die Informationen, die zurück zu den Gelenkrezeptoren fliessen, zu den Muskeln und zum vegetativen Nervensystem. Wird zum Beispiel ein Fuss verletzt, gelangt eine grosse Zahl an Information über diesen Vorfall zur Verarbeitung ins Rückenmark und ins Gehirn – und

entsprechend mehr Informationen werden in die betroffenen Muskeln übermittelt: Muskelspannung und **Schmerz** steigen. In der Regel haben Informationen aus einem bestimmten Bereich ins Rückenmark auch Informationen zurück in denselben Bereich zur Folge: Nach einer Verletzung des Fusses etwa gelangen Befehle zum Reagieren hauptsächlich an die Muskulatur im Fuss, im Ober- und im Unterschenkel.

Das zeigt, dass der **Zustand der Wirbelsäule** das Nervensystem stark beeinflusst: Nur wenn die Wirbelsäule ohne Störungen funktioniert, gelangen von den Wirbelgelenken wenig Informationen ins Rückenmark und ins Gehirn und zurück in die Muskulatur: Die Muskelspannung ist dann normal, und die Muskulatur ist einsatzbereit.

Wenn jedoch beispielsweise ein Wirbelgelenk blockiert und damit die Funktion der Wirbelsäule gestört sind, erhöhen die zuständigen Sensoren, die Rezeptoren in den Wirbelgelenken, den Fluss der Information ins Rückenmark und ins Gehirn. In der Folge werden auch mehr Signale zurück in die Muskulatur gesandt. Diese Signale gelangen dann nicht nur in die Muskeln im betroffenen Teil der Wirbelsäule: Auch die Muskulatur peripherer Gelenke, also entfernt liegender Gelenke, die Anweisungen aus dem betroffenen Abschnitt der Wirbelsäule erhalten, sind in diesem Fall mitbetroffen.

Behandlung

Diese Muskeln erhöhen jetzt ihre Grundspannung. Werden sie nun bewegt, ziehen sie sich stärker zusammen als es für ihre Aufgabe erforderlich ist, und die zu hohe Spannung verringert die **Durchblutung** des Muskels. Weniger Durchblutung des Muskels aber bedeutet weniger «Nahrung» für die Muskelzellen; sie kann sich nicht mehr lösen, die Muskelfunktion ist eingeschränkt, weil **Kraft und Bewegungsumfang** verringert sind.

Und schon ist man in einem Teufelskreis gefangen: Das betroffene Gelenk wird, da es in seiner Funktion eingeschränkt ist, **falsch belastet**. So wirken bei jeder Bewegung andere und höhere Zug- und Druckkräfte, als wenn alles in Ordnung wäre. Knorpel, Gelenkkapsel, Bänder und Sehnen, aber auch andere Muskeln werden in Mitleidenschaft gezogen, denn diese müssen Aufgaben übernehmen, für die sie nicht vorgesehen und vorbereitet sind. Die Konsequenzen sind Fehlfunktionen, **Entzündungen** von Sehnen und Schleimbeutel, gar Verletzungen von Muskeln und Schmerzen. Diese Schmerzen zwingen zu einer **Schonhaltung**, die die bis anhin unversehrten Gelenke und Muskeln belastet und mit der Zeit in meist schmerzhaftem Mitleidenschaft zieht.

Jetzt beginnt der **Chiropraktor** mit seiner Intervention: Er muss den **Schmerzkreis durchbrechen**. Mit chiropraktischer Behand-

lung behebt er die Störung, zum Beispiel die Blockade im betroffenen Wirbelsäulengelenk. So vermindert er den erhöhten Informationsfluss ins Rückenmark, die betroffene Muskulatur erhält wieder die normale Informationsmenge, ihre Grundspannung normalisiert sich. In der Folge wird die Muskelfunktion besser, die Fehlbelastung nimmt ab, Reize und damit auch Entzündungen werden geringer.

In manchen Fällen hört und spürt der Patient bei der Behandlung ein **Knacken** im Gelenk: Trennt der Chiropraktor die knöchernen Gelenkpartner voneinander, entsteht im Gelenk ein Unterdruck, ein Teil der Gelenkflüssigkeit verändert ihren Aggregatzustand und wird gasförmig. Dabei kommt es zum charakteristischen Knacken, das übrigens keine Schmerzen bereitet.

In vielen Fällen überfallen einen Gelenkbeschwerden nicht unversehens; sie schleichen sich an und werden lange nicht richtig interpretiert. Weil chronischen Beschwerden einer Behandlung oft widerstehen, sollte man auch leisen Anzeichen von Gelenkproblemen Aufmerksamkeit widmen und rasch einen Chiropraktor aufsuchen. Er wird alles ihm Mögliche tun, um die Beschwerden so schnell wie möglich in den Griff zu bekommen und eine Chronifizierung zu vermeiden. ■

Wer immer nur **den Mund hält,**

muss sich nicht wundern, wenn er ihn eines Tages nicht mehr aufmachen darf.

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

www.pro-chiropraktik.ch

Deutliche Spuren in Generationen

« Dr. Raymond Sandoz, Chiropraktor,
23.7.1929–18.1.2016 »

Dres. Eric Faigaux, Jean-Paul Läderrmann,
Roland Schönenberger, Chiropraktoren

Raymond Sandoz ist am Montag, 18. Januar 2016, unerwartet und plötzlich gestorben. Er hinterlässt deutliche Spuren in mehreren Generationen von Chiropraktoren:

«... er war der Wissenschaftler unter uns.»
René Bosshard, Evillard, über Raymond Sandoz als Student am National College in Chicago.

«... er war eine prägende Figur, schon, als ich noch Assistent war. Ich mochte ihn gut; er war immer professionell auf der Suche nach Wissen.» *Marco Nardini, Grenchen*

«... er hatte mich schon 1965 bei meinem Entscheid, Chiropraktik zu studieren, und dann während meines ganzen Werdeganges, massgeblich beraten. So war es für mich eine grosse Ehre, 1984 seine Nachfolge als Verantwortlicher für Weiterbildung in der Chiropraktoren-Gesellschaft zu übernehmen. Schliesslich ist aus dem Vorbild ein guter Freund geworden, mit dem nicht nur die beruflichen, sondern auch die privaten Treffen immer sehr interessant, aber auch unterhaltsam und lustig sein konnten. Herzlichen Dank, Raymond, für alles, was Du unserem Beruf und mir hast geben können.» *Eric Faigaux, Zimmerwald*

«... nachdem ich voller Enthusiasmus, aber auch etwas naiv vom Studium aus den USA zurückkehrte, wurden meine in Chicago erworbenen Kenntnisse während eines Assistenzjahres bei Raymond Sandoz strukturiert. In dieser Zeit führte er mich im wahrsten Sinne des Wortes in ein kritisches Denken ein. Die zwei ersten Bücher, die er mir empfahl, waren die



Einführung in die experimentelle Medizin von Claude Bernard und «Dr. Knock» von Jules Romain. Der amerikanische, chiropraktische Dogmatismus rückte plötzlich in meilenweite Ferne. Dank seiner Leidenschaft und der Zeit, die er bereitwillig seinem Assistenten – ich war sein erster – widmete, führten wir nach den Sprechstunden jeweils endlose Diskussionen. Therapeutische Misserfolge sprach er vorbehaltlos an – ein unvorstellbares Verhalten in der akademischen Welt jenseits des Atlantiks, in der Erfolg die Regel war. Raymond hat meiner Arbeit einen Sinn gegeben. Ohne seinen Einfluss würde sie mir nicht solche Freude bereiten. Ich schulde ihm grenzenlose Dankbarkeit. Danke Raymond, dein Geist wird uns weiterhin begleiten.» *Jean-Paul Läderrmann, Genf*

«... mich hat Raymond Sandoz in meinem chiropraktischen Werdegang wesentlich beeinflusst. Als Student beeindruckten

mich seine exzellenten Publikationen in den ‚Swiss Annals‘, die ich damals in meiner Abschlussarbeit kritisch würdigen durfte.» *Roland Schönenberger, Biel*

Raymond Sandoz traf sich regelmässig mit René Bosshard in La Neuveville auf halber Strecke zwischen Biel und Neuchâtel zum Mittagessen, zuletzt zwei Wochen vor seinem Tod. Dabei diskutierten sie engagiert, bisweilen heftig über die Chiropraktik: über aktuelle Entwicklungen, aber natürlich auch über die Vergangenheit. Sie waren Teil des Kleeblatts, bei dem seit seinem Tod 2011 der Basler Chiropraktor Erwin Lorez fehlte. Dieses Kleeblatt hat nach seiner gemeinsamen Studienzeit in Chicago ab 1952 die Entwicklung der Chiropraktik in der Schweiz entscheidend mitgeprägt.

Raymond Sandoz war aktiv bei der Legalisierung der Chiropraktik in einzelnen Kantonen, vor allem im Kanton Bern. Er war als langjähriges Vorstandmitglied der Chiropraktorenengesellschaft verantwortlich für die berufliche Fortbildung: In dieser Funktion schuf er die obligatorischen Fortbildungskurse für Chiropraktoren, die seit 1960 durchgeführt werden. Aus diesen Kursen entstanden die «Annals of the Swiss Chiropractors' Association», in denen er von 1960 bis 1989 publizierte. Diese Jahrbücher fanden auch international grosse Beachtung.

In der Schweiz organisierte und leitete Raymond Sandoz den Kurs für die Assistenten, und er amtierte als Examinator in der interkantonalen Prüfungskommission. Seit 2001 ist er Ehrenmitglied der Schweizerischen Chiropraktorenengesellschaft. International war er gefragter Gastreferent, an der Entwicklung des Anglo-European College of Chiropractic AECC in Bournemouth war er aktiv beteiligt, und er präsidierte den Professional Council of the European Chiropractors' Union ECU.

Raymond Sandoz war einer der Pioniere der Chiropraktik in der Schweiz. Patienten, Kollegen und Gesundheitswesen verdanken ihm viel. ■

Ein Eisenband

« Ich frage mich, warum ich nicht eher auf diese Lösung gekommen bin. »

Mein Kopf fühlte sich an, als wollte man mit einem straffen Eisenband verhindern, dass er platzte. Die Schmerzen, der Druck von innen und der von aussen, hoben sich nicht auf, sie verstärkten sich. Neben den Schmerzen an sich war schlimm, dass ich nicht erkannte, was sie auslöste: Sie kamen nicht nur bei Stress, nicht bei Hunger oder Durst, nicht bei wenig frischer Luft oder Schlaf. Sie kamen unverhofft, waren da und quälten mich stunden- und tagelang und intensiv.

Migräne konnte man ausschliessen, und einmal, nach ein paar Wochen Schmerzen fast ohne Pause, liess mein Hausarzt ein MRI erstellen, was erwartungsgemäss und dennoch zu meiner Erleichterung nichts zeigte. Entspannungstechniken brachten mir nichts. Bewegung verschaffte mir manchmal momentane Erleichterung, aber eben nur momentane. Tabletten nahmen mir zwar die Schmerzen, aber wer nimmt schon gerne ständig Schmerztabletten und dazu immer stärkere? Heute

frage ich mich, wieso ich nicht eher auf die Lösung gekommen bin: Ein Chiropraktor hat eine Störung in der Halswirbelsäule festgestellt. Nichts Dramatisches an sich, aber gerade ausreichend, um mir starke Kopfschmerzen zu bescheren. Es waren nur fünf Behandlungen nötig und nach etwa einem Monat weitere drei. Jetzt bin ich seit dreiviertel Jahren fast vollständig ohne Kopfschmerzen. Ich kann zwar noch immer fast nicht glauben, wie mir eine so einfache Behandlung geholfen hat, aber es ist offenbar so, und ich geniesse jeden Tag ohne Schmerzen.

Myrta Gremmler ist 45 Jahre alt und als Verkäuferin tätig. In «Rücken & Gesundheit» veröffentlichen wir Erfahrungsberichte von Patienten. Wenn Sie Ihre Geschichte veröffentlichen möchten, schreiben Sie an info@prochiropraktik.ch.*

*Name geändert



Geniessen Sie jeden Tag das einzigartige Duscherlebnis

Aglaja[®]
SWISS MADE

Neuheit: Aglaja Duschesystem supérieur

Einfach mittels Fernsteuerung einschalten, zurücklehnen und die Bürstenmassage geniessen: Solch entspannende Duschemomente bietet das Aglaja Duschesystem.

Fördert gesunde Haut

Eine Bürstenmassage ist wohltuend und gesundheitsfördernd zugleich. Sie fördert die Durchblutung, bringt den Kreislauf in Schwung und regt den Stoffwechsel an. Die rotierende Duschbürste pflegt die Haut dank den abgerundeten Borsten äusserst schonend.

Löst Verspannungen

Warmes Wasser und die anregende Wirkung des Aglaja Duschesystems: Diese Kombination löst Verspannungen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich.

Massage beim Duschen

Massage, Peeling, Entspannung: Wellness zuhause. Und nach dem Duschen können Sie mit dem leicht überziehbaren Pflagetuch mühelos Ihr eigenes Lieblingsprodukt (z.B. Bodylotion) am Rücken auftragen.

Mittels Akku angetrieben, lässt sich das Duschesystem einfach in jeder Dusche und in jedem Bad montieren.

Wir beraten Sie gerne:

Aglaja Duschesysteme, 3612 Steffisburg
Telefon 033 438 34 32, www.aglaja.ch

Kosten tief, Patienten zufrieden

« Wer mit Rückenschmerzen ohne Umweg zum Chiropraktor geht, ist gut beraten. »

Priska Haueter, lic.phil.hist.



Die Hälfte der Schweizer kennt Rückenschmerzen aus eigener Erfahrung. 14 Milliarden Franken kosten in der Schweiz Rückenschmerzen jedes Jahr, 1750 Franken pro Rücken. Und so, wie sich die Bevölkerung entwickelt, werden diese Kosten in den nächsten Jahren weiter steigen. Die mehr oder weniger direkten Kosten sind aber nur ein Aspekt: Rückenschmerzen führen zu Arbeitsunfähigkeit und zu hohem Schmerzmittelkonsum, zu Inaktivität und zahlreichen davon ausgehenden Folgen, zu sozialer Benachteiligung und Isolation.

Heute weiss man: Würden Patienten mit Rückenschmerzen zuerst den Chiropraktor aufsuchen, den Fachmann für Beschwerden des Rückens, sanken nicht nur die Kosten um 400 Franken pro Person – es wäre auch eine grosse Entlastung für

das Gesundheitswesen, eine Möglichkeit, weniger Tabletten zu schlucken, ein Chance, wieder körperlich und sozial aktiv zu sein, seine Arbeit besser auszufüllen. Zudem entspräche dieser Weg der politischen und ganz und gar vernünftigen Forderung, den Patienten dort zu behandeln, wo die Behandlung am wirtschaftlichsten ist.

Weil man mit Ahnungen keine Politik machen sollte, haben wir zu diesem Thema eine Untersuchung in Auftrag gegeben, eine so genannte Kohortenstudie, eine Beobachtung zweier vergleichbarer Patientengruppen. Erfasst worden sind Patienten, die beim Erstkontakt mit einem Schweizer Telemedizinanbieter Rücken-, Schulter- oder Hüftschmerzen angegeben hatten. Die eine in der Untersuchung erfasste Gruppe hat zuerst einen Hausarzt konsultiert, die andere Gruppe hat direkt Hilfe beim Chiropraktor gesucht.

Nach vier Monaten haben die Patienten einen Fragebogen zum Behandlungserfolg und zu ihrer Zufriedenheit erhalten. Zusätzlich hat man die Datenbank eines Krankenversicherers analysiert, um die Kosten pro Patient zu ermitteln. Beiden Patientengruppen ist – das sei gleich vorweggenommen – gleich gut und gleich schnell geholfen worden. Das ist eines der vielen positiven Erkenntnisse, das einem das Schweizer Gesundheitswesen in der Regel beschert: Patienten werden nicht alleine gelassen und finden rasch Hilfe.

Die Untersuchung hat gezeigt, dass die Patienten zufriedener mit der Behandlung und dem Heilungsverlauf waren, wenn sie ohne Umweg einen Chiropraktor aufgesucht hatten. Zudem hat sich die Behandlung beim Chiropraktor als deutlich preisgünstiger erwiesen. Die Studie ist vom renommierten «Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics (JMPT)» zur Veröffentlichung akzeptiert worden.

Man kann also im Falle von Rückenschmerzen zusammenfassen: Chiropraktik ist wirksam und zweckmässig, wirtschaftlich und sicher. In anderen Worten: Die Kosten der chiropraktischen Behandlung sind tiefer, der Patient ist zufriedener.

50 Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden regelmässig an Rückenschmerzen. Bei einem grossen Teil wirken sich die Schmerzen auch negativ auf die Arbeitsleistung aus. Die Kosten sind immens. Chiropraktoren sind mit ihrer acht- bis neunjährigen Aus- und Weiterbildung in Medizin und Chiropraktik erste Ansprechpartner, wenn es um Beschwerden des Bewegungsapparates, besonders der Wirbelsäule geht.

Wir sind erfreut, liegen nun die individuellen Erfahrungen zahlloser Patienten auch in hieb- und stichfester Form einer Studie vor. Das stärkt die Stellung der Chiropraktik in der Gesundheitspolitik noch mehr – und damit auch die Position der Versicherten und Patienten. ■

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

Klein und schmerzhaft

« Die Triggerpunkttherapie ist nicht
angenehm. Aber sie ist wirksam. »

Dr. Marco Vogelsang, Chiropraktor

Der englische Begriff «Trigger» bedeutet «Auslöser». Der Name trifft den Kern der Sache auch in der Medizin: Er löst aus, was fernab von ihm zu spüren ist. Zu finden sind Triggerpunkte in der Muskulatur als kleine, lokal begrenzte Muskelverkrampfungen, die Schmerzen auch an entfernten Körperstellen auslösen. Weil der Mensch zu etwa zwei Fünfteln aus Muskelmasse besteht, kommt Triggerpunkten bei Schmerzen des Bewegungsapparates eine bedeutende Rolle zu.

Triggerpunkte sind nicht einfach da. Auf diese Weise entstehen sie: Was die Muskulatur für ihre Arbeit braucht, erhält sie über das Blut. Energie gehört dazu, etwa Glucose und Glykogen. Diese Stoffe werden zum Beispiel aus Kartoffeln, Teigwaren oder Zucker gewonnen und anschliessend zur Muskelzelle transportiert. Dort werden sie aufgenommen und zu Adenosintriphosphat (ATP) umgewandelt. ATP benötigt die Muskelzelle zur Entspannung. Bleibt ein Muskel länger zusammengezogen, also angespannt, vermindert oder verhindert seine Spannung den Transport der Glucose zur Muskelzelle, weil der Muskel mit seiner Spannung und seinem Druck die zuführenden Blutgefässe einengt. Der Muskel stört also seine eigene ATP-Versorgung, die er zur Entspannung benötigt. Die Konsequenz: Der zusammengezogene Muskel bleibt verspannt, ein Teufelskreis entsteht – und damit ein so genannter Triggerpunkt.

Verschiedene Umstände können die Entstehung von Triggerpunkten fördern: Nimmt man, zum Beispiel im Verlaufe einer Diät, zu wenig Kohlenhydrate auf, führt dies zu einer Unterversorgung mit ATP, was die Muskelentspannung behindert. Ebenso können haltungsbedingte Verspannungen oder ein unzureichender Trainingsstand Triggerpunkte aufbauen, und sie können schmerzhaft Folge einer Verletzungen sein: Löst ein Nerven-

signal die Kontraktion des Muskels aus, wird aus einer Nervenendigung ein Stoff ausgeschieden und sofort wieder aufgenommen. So wird der Muskelzelle, die das Signal empfängt, vermittelt, dass sie sich zusammenziehen und wieder entspannen muss. Ist die Nervenendigung beschädigt, kann sie den Signalstoff zwar freisetzen, aber nicht aufnehmen. So kommt es zu einer Dauerkontraktion der Muskelzellen, die den Triggerpunkt entstehen lässt.

Wirbelsäulenbeschwerden, Blockierungen, Diskushernien und davon ausgehende Entzündungen reizen oft benachbarte Nervensegmente. Das führt zu einem erhöhten Informationsfluss in die Muskulatur – und dies zu Verspannungen und zu Triggerpunkten. So liegt es nun auch auf der Hand, dass andere äussere Einflüsse – auch Stress –, die das Nervensystem ohne Unterlass reizen und einen erhöhen Informationsfluss vom Nervensystem zum Muskel auslösen, Triggerpunkte schaffen: Der Tonus, die Grundspannung des Muskels, wird höher, und damit wird es wahrscheinlicher, dass eine Dauerkontraktion entsteht.

Triggerpunktschmerzen können zwar nur lokal sein, oft aber lösen sie – vor allem auf Druck auf den Punkt – Schmerzen weit entfernt aus. So kann ein Triggerpunkt in der Gesässmuskulatur einen Ischiasschmerz vortäuschen, oder ein Triggerpunkt im Schulterbereich vermag Schmerzen in den Schläfen oder in den Armen auszulösen. Man nimmt an, dass zahlreiche Schmerzsyndrome ihre Ursache in Triggerpunkten haben, und immer wieder werden auch überraschende Symptome und Zusammenhänge beobachtet.

Auch in den Fällen, in denen die Triggerpunkte schon seit langem bestehen, sind sie in der Regel gut zu therapieren. Das soll aber



nicht vor einer raschen Therapie abhalten: Zum einen sind sie einfacher und schneller behandelbar, je rascher die Therapie beginnt, zum anderen können Schmerzen zu Schonhaltungen und Überbelastungen mit weiteren Beschwerden führen.

Inhalt der Triggerpunkttherapie ist es, dauerhaft zusammengezogene Muskelfasern zu entspannen. Manuell werden die Triggerpunkte behandelt, indem der Chiropraktor den betreffenden verkrampften Punkt im Muskel präzise und gezielt stark drückt beziehungsweise massiert. Das zieht den zusammengezogenen Muskel auseinander und ermöglicht eine ungehinderte Durchblutung, was die ATP-Versorgung wiederherstellt.

Der Druck auf den Triggerpunkt ist nicht angenehm. Aber er ist wirksam. Sind die Schmerzen zu stark oder der Patient empfindlich, kühlt der Chiropraktor die Region, die er behandelt, um die Schmerzempfindung zu mindern. Dafür stehen ihm Kältepackungen oder -spray zur Verfügung. Weil Vitamin C die Gewebefestigkeit fördert, beeinflusst es die Reaktion auf die Behandlung positiv.

Neben dem präzisen Druck auf den Triggerpunkt sind weitere bewährte Techniken das Kühlen mit anschließendem

Stretching, die Akupunktur des Triggerpunktes – auch Dry Needling genannt – und, aber dies nur in schweren Fällen, die Injektion von Lokalanästhetika.

Was besonders gegen das Abwarten und für die möglichst baldige Behandlung von Triggerpunkten spricht: Das Vermeiden langfristiger Folgen. Denn werden Triggerpunkte nicht behandelt, können sie über längere Zeit schmerzen, und der Patient belastet der Schmerzen wegen seine Gelenke falsch, oder er bewegt sie nicht mehr. Fehlbelastungen aber können zu Arthrose führen, und Bewegungsmangel ist einer der grösseren Feinde der Gelenke.

Gelegentlich scheuen sich Therapeuten in der Praxis, Triggerpunkte zu behandeln, weil die Behandlung nicht angenehm ist und sie dem Patienten verständlicherweise keine Schmerzen bereiten möchten. Die Erfahrung jedoch lehrt, dass die meisten Patienten die Therapie gerne hinnehmen, weil sie ihnen nach oft langen Beschwerden rasche Besserung in einem unkomplizierten Verfahren verspricht. Der Chiropraktor kann, was von grosser Wichtigkeit ist, dank seiner diagnostischer Fähigkeiten Triggerpunkte von ausstrahlenden Wirbelsäulenbeschwerden unterscheiden und dem Patienten nach der Behandlung zeigen, wie sich Triggerpunkte vermeiden lassen. ■

Neues & Bewährtes



Besseres zu tun als einzukaufen?

Bei coop@home, dem Online-Shop von Coop, finden Sie ein grosses Sortiment mit mehr als 13 000 Supermarkt-Artikeln und über 1200 Jahrgangswinen zu gleichen Preisen wie in den Coop-Filialen. Kaufen Sie online bei coop@home ein, füllen Sie Ihre Lebensmittel-Vorräte auf, oder bestellen Sie ein paar gute Tropfen für Ihren Weinkeller – und das ganz stressfrei ohne Schleppen von schweren Einkaufstüten. Schenken Sie sich Zeit, nutzen Sie unsere bequeme Dienstleistung, und lassen Sie sich stundengenau bis an Ihre Türe beliefern. ■ www.coopathome.ch

Homöopath werden



Die Schule für klassische Homöopathie Zürich (SkHZ) bietet eine umfassende, berufsbegleitende Ausbildung in klassischer Homöopathie an. Ein neuer Ausbildungslehrgang beginnt im August 2016. Bei der Homöopathin, beim Homöopathen suchen Menschen mit gesundheitlichen Problemen im körperlichen oder psychischen Bereich Hilfe. Eine fundierte Ausbildung ist die Grundlage für eine erfolgreiche Berufstätigkeit. Die Schule für klassische Homöopathie Zürich, bietet ein anspruchsvolles, zeitgemässes und praxisorientiertes Ausbildungskonzept an. Die berufsbegleitende Ausbildung dauert drei Jahre bei einem Unterrichtstag pro Woche und wird von den Krankenkassen (Zusatzversicherung) anerkannt. ■ *Schule für klassische Homöopathie Zürich, Tel. 041 760 82 24, www.skzhz.ch, schule@skzhz.ch*

Wichtig für die Generation 60 plus

Nach der Pensionierung ändert sich vieles. Zum Beispiel wird der Tagesablauf umgestellt, es werden mehr Reisen gemacht, oder die Freizeitaktivität erhält eine grössere Bedeutung. Im Gegensatz dazu werden organische Veränderungen kaum wahrgenommen, weil sie sich nicht am «Tag X» auf einen Schlag einstellen. Es ist ein langsam fortschreitender Prozess. Mit dem Älterwerden nimmt das Hunger- und Durstgefühl ab, man isst und trinkt weniger. Damit gehen oft auch eine einseitige Ernährung und eine Reduzierung der Aufnahmefähigkeit der wichtigen Nahrungsbestandteile einher. Eine ausgewogene Ernährung ist besonders in dieser Lebensphase notwendig. Bio-Nahrungsergänzungsmittel sind eine ideale Ergänzung und Basis für ein gesundes und lebensfrohes Älter werden. Die diversen biologischen Nahrungsergänzungsmittel von pro sana unterstützen Sie bei Ihren Bemühungen, allfällige Mangelerscheinungen zu bekämpfen, indem Sie die leeren Reservoirs vor dem Winter wieder auffüllen oder gar nicht erst entstehen lassen. ■ www.prosana.ch, Tel. 061 715 90 00



Ein Stuhl mit Mehrzweck:

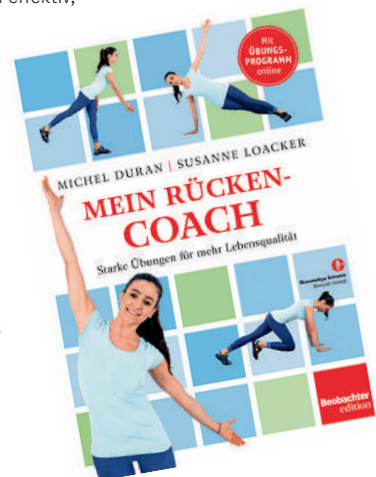
Intelligentes Stuhlsystem zum Sitzen, Relaxen und Liegen: THERGOfit in Bad Ragaz ist bekannt für ihre Entwicklungen ergonomischer Stühle. Mit dem Stuhlsystem THERGO star hat Firmengründer Rudolf Zwicky ein einzigartiges Novum in der Möbelwelt lanciert: Der Stuhl lässt sich von einem Zimmer zum anderen verschieben und kann zum Essen, Lesen, Fernsehen, Entspannen und Liegen benutzt werden. Er ist so konstruiert, dass Rückenlehne und Höhe mit einfachen Handgriffen hydraulisch in die Sitz-, Relax- oder Liegeposition verstellt werden können. Seine Tragkraft beträgt 130 Kilo. Für Interessierte bietet die Firma das einzigartige Stuhlsystem zum dreiwöchigen Probesitzen und -liegen an.

■ *Rückenzentrum THERGOfit, Bad Ragaz, Tel. 081 300 40 40, www.thergostar.ch.*



Mein Rücken-Coach

Unsere Gesellschaft leidet an Bewegungsarmut. Dabei ist Bewegung die beste Medizin gegen die häufigsten Rückenprobleme. Der Beobachter-Ratgeber «Mein Rücken-Coach» zeigt, mit welchen Übungen Sie für eine nachhaltige Rückengesundheit sorgen können. In Ihrem Rückentraining sollten Sie die Übungsintensität steigern, sobald Sie eine Übung beherrschen. Allerdings ist eine Übung nur dann wirklich effektiv, wenn Sie sie in guter Qualität durchführen können. Dabei sollten Sie auf optimale Haltung, Konzentration, Timing der Bewegung und Atmung achten. Probieren Sie es aus, zum Beispiel mit dieser Übung: Die Ausgangsstellung ist im aufrechten Stand, die Füsse sind hüftbreit platziert, der Rücken ist gestreckt, und die Grundspannung im Rumpf aktiviert. Heben Sie nun ein Bein an, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist. Halten Sie den Oberkörper aufrecht. Halten Sie die Position mindestens drei Sekunden, und wechseln Sie dann das Bein. Zehn- bis 20-mal wiederholen. Holen Sie sich jetzt das gesamte Übungsprogramm inklusive nützlicher Informationen! ■ *240 Seiten, Klappenbroschur, CHF 29.90, 1. Auflage, April 2015, Herausgeber: Rheumaliga Schweiz, ISBN 978-3-85569-892-9*





Rückenschmerzen aus der Lunge

Mein Vater (61) hat nach einigen Wochen Rückenschmerzen einen Chiropraktor aufgesucht. Dieser hat ein Röntgenbild gemacht und ihn gleich zu einem Lungenarzt geschickt, weil er auf der Lunge etwas gesehen hat, das ihm verdächtig erschienen ist. Leider hat mein Vater einen weit fortgeschrittenen Lungenkrebs. Ich bin ungehalten, dass erst ein Chiropraktor, der sich eigentlich nicht mit solchen Krankheiten befasst, darauf aufmerksam wird, obwohl mein Vater immer mal wieder wegen verschiedener anderer Beschwerden beim Hausarzt war. Hätte man diese Erkrankung nicht früher bemerken sollen?
Sibylle P., Basel

Weil die Lunge selbst schmerzempfindlich ist, erkennt man Lungenkrebs meist erst, wenn er Beschwerden verursacht – im Falle Ihres Vaters also Rückenschmerzen, weil der Tumor die Wirbelsäule beeinträchtigt. Der Chiropraktor hat nach den Ursachen der Rückenschmerzen gesucht und dabei den Tumor erkannt. Dem Hausarzt können Sie keinen Vorwurf machen: Wenn man nicht nach Lungenkrebs sucht, weil es Hinweise darauf in Form von Beschwerden gibt, wird man ihn in der Regel nur zufälligerweise erkennen. Bei Menschen, die keine Symptome haben, erkennt man Lungenkrebs in einem frühen und damit noch heilbaren Stadium nur mit einer Computertomografie (CT), wie sie zum Beispiel im Rahmen gezielter Programme – es gibt auch in der Schweiz ein solches Programm einer Stiftung – für die Früherkennung von Lungenkrebs vor allem

Hausarztmodell und Chiropraktik

Ich befürchte, dass ich nicht mehr zum Chiropraktor darf, wenn ich meine Familie im Hausarztmodell krankenversichere. Wie kann ich das verhindern? In der Vergangenheit hat chiropraktische Behandlung meiner Frau und mir immer Erfolg gebracht.
Franz S., Bern

Leistungen eines Chiropraktors werden von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung bezahlt – und übrigens auch von den Unfallversicherungen, der IV und der Militärversicherung. Eine Überweisung durch den Hausarzt

ist nicht nötig. Wenn Sie jedoch gegenüber Ihrer Krankenkasse auf die freie Arztwahl verzichten und sich für ein Hausarztmodell oder eine «HMO», ein Gesundheitszentrum der Krankenkasse, entscheiden, treten Sie den Entscheid ab, ob Sie zum Chiropraktor und zum Facharzt dürfen. Das ist der Preis für die tiefere Prämie. Fragen Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie sich im Hausarztmodell versichern, wie er sich zur Chiropraktik stelle, und melden Sie es der Patientenvereinigung Pro Chiropraktik, wenn Ihnen der Zugang zum Chiropraktor auf Krankenkassenkosten verweigert wird. ■

bei Rauchern und ehemaligen Rauchern eingesetzt wird.

Menstruationsbeschwerden

Meist habe ich sehr starke Menstruationsbeschwerden – und zwar so heftige, dass ich meinen täglichen Aufgaben im Haushalt und an meinem Arbeitsplatz kaum nachgehen kann. Über einige Ecken habe ich gehört, Chiropraktik könne helfen. Wie ist das möglich?
Magalie B., Genf

In gewissen Fällen kann die Chiropraktik innere Organe beeinflussen. Zum Verständnis: Die Nerven, die aus der Wirbelsäule austreten, versorgen unter anderem die inneren Organe. Damit besteht ein Zusammenhang zwischen inneren Organen und Wirbelsäule. Erwiesen ist, dass Beschwer-

den der inneren Organe Funktionsstörungen an der Wirbelsäule hervorrufen können und umgekehrt. Zwischen der oberen Lendenwirbelsäule und der Gebärmutter bestehen Verbindungen. Deshalb kann manchmal eine chiropraktische Behandlung der oberen Lendenwirbelsäule Beschwerden der Art lindern, unter denen Sie leiden.

Krampf beim Schreiben

An meiner Arbeitsstelle muss ich manchmal von Hand schreiben. Schon nach kurzer Zeit habe ich in der Hand starke Schmerzen bis zum Krampf. Die Schmerzen ziehen sogar in die Schulter und in den Nacken. Was kann ich tun?
Bea I., Zürich

Beginnen wir beim Einfachsten: Es kann sein, dass Sie mit einem ungeeigneten Schreibgerät schreiben. Es soll angenehm in der Hand liegen und einfach über die zu beschriftende Fläche gleiten. Zudem kann es sein, dass Sie als «Manchmal»-Schreiberin eher ungeübt sind, dass sich Ihre Hand verkrampft und sich die Verkrampfung über mehrere Muskelgruppen bis in den Nacken fortsetzt. Wenn Ihnen lockeres Üben zuhause mit einem passenden Schreibgerät nichts bringt – Sie können daraus ein künstlerisches Hobby machen! –, kann es sein, dass eines der betroffenen Gelenke in seiner Funktion oder das Muskelgleichgewicht gestört sind. Eine Untersuchung bei Ihrem Chiropraktor kann Klarheit bringen. ■

Herausgeberschaft

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

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

Auflage
deutsch: 22 000 / französisch: 6 800

Redaktion
Jürg Hurter, www.hurter.com

Fachlicher Beirat

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

Internet
www.chirosuisse.info

Adressänderung/Abonnemente

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

Anzeigen

Ringier Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien,
Postfach, 8021 Zürich
Telefon 043 444 51 05, Fax 043 444 51 01
E-Mail: info@fachmedien.ch

Realisation/Druck

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

Männlich und weiblich

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

Rücken & Gesundheit: ISSN 1661-4313.

Gedruckt in der Schweiz

Haben Sie Fragen?

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

Vorschau auf Heft 2/16

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

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

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

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

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

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

Anmeldung (je nach Verfügbarkeit) bei Instruktöriin oder Instruktör vor der ersten Lektion. Jahresabo CHF 275.–

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



Luzerner Verein Pro Chiropraktik
pro-chiropraktik.luzern@chirosuisse.ch
www.lvpc.ch

Pilates, Gymnastik, Aquagymnastik

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

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



Pro Chiropratique NE-JU
pro-chiropratique.neuchatel@chirosuisse.ch

Cours de chiro-gymnastique

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

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

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

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

Comité

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



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

Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

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



Schaffhauser Vereinigung Pro Chiropraktik
pro-chiropraktik.schaffhausen@chirosuisse.ch

Generalversammlung

Freitag, 4. März 2016, 17.30 Uhr, Park Casino, Schaffhausen. Persönliche Einladungen werden versandt. Vortrag von Chiropraktor Dr. Urs Zahner über «Das Studium der chiropraktischen Medizin an der Universität Zürich», anschliessend kleines Abendessen.

Chiro-Gymnastik

Montag, 18.30–19.20, Turnhalle Emmersberg, Schaffhausen; Leitung: Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02. Dienstag, 10.00–11.00, Ballettsaal, Rheinstrasse 23 (neben der Schulzahnklinik), Schaffhausen; Leitung: Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02. Dienstag, 20.00–20.50, Turnhalle Dreispitz, Herblingen; Leitung: Frau Ingrid Karsai, 052 533 18 35. Mittwoch, 14.00–14.50, Bewegungsraum Cardinal, Schaffhausen; Leitung: Frau Ingrid Karsai, 052 533 18 35. Donnerstag, 18.30–19.20, Turnhalle Gemeindewiesen, Neuhausen; Leitung: Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02.

Schnupperlektionen sind jederzeit möglich. Unsere Chiropraktoren empfehlen die Chiro-Gymnastik-Kurse und geben Ihnen gerne Auskunft.



Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Olten
pro-chiropraktik.solothurn-olten@chirosuisse.ch

Günstiger für Mitglieder

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

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



Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Oberer Kantonsteil
pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik-Kurse

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

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

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

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



Bezugsquellen

ARBEITSPLATZBERATUNG

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

GESUND SITZEN & SCHLAFEN

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

KURHÄUSER

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

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

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

SITZHILFEN

Therгоfit, Rückenzentrum, Bad Ragaz,
Telefon 081 300 40 40 – Fax 081 300 40 41
www.therгоfit.ch

THERAPIE + TRAINING

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

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



Pro Chiropraktik St. Gallen-Appenzell
pro-chiropraktik.stgallen-appenzell
@chirosuisse.ch

Chirofit-Indoor-Kurs

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

Chirofit-Kombi-Angebote

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



Pro Chiropratica Ticino
pro-chiropratica.ticino@chirosuisse.ch
www.prochiropratica.ch

Corsi di ginnastica correttiva Ticino

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



Association vaudoise Pro Chiropratique
pro-chiropratique.vaud@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastique

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

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

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

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

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

Cours n° 5: Mercredi, 18h30, Ch. Prés du Lac 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: Mme Huguette Rey, tél. 021 652 54 58.



Pro-Chiropratique du Valais Romand
pro-chiropratique.valais@chirosuisse.ch

Cours de Chirogym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



Zuger Vereinigung Pro Chiropraktik
pro-chiropraktik.zug@chirosuisse.ch

Chiro-Rückengymnastik

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

Generalversammlung

Freitag, 1. April 2016, Casino Zug



Zürcher Verein Pro Chiropraktik
Ruth Gsell-Egli, Winterthurerstrasse 44, 8610 Uster, Telefon 044 940 24 87, pro-chiropraktik.zuerich@chirosuisse.ch

Generalversammlung

Mittwoch, 6. April 2016, 1900 Uhr, Hotel Schwanen, Seequai 1, 8640 Rapperswil

Gesundheits- und Haltungsturnen

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



Zentralsekretariat

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

Adressänderungen

Dr. Andy Pieren, Bahnhofstrasse 14, 4144 Arlesheim, 061 228 72 72

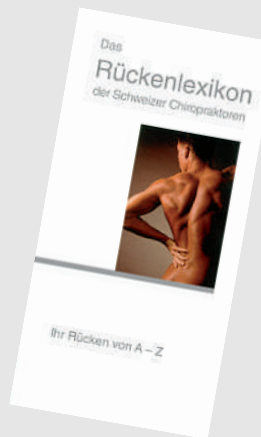
Praxiseröffnung

Dr. Madeleine Reist Leder, Kastelsstrasse 18, 2540 Grenchen, Telefon 032 652 84 20

Rückenlexikon A-Z

für Leserinnen und Leser von
der Zeitschrift Rücken & Gesellschaft

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 man in Form ist.



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

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

Rücken &
gesundheit



Schule für
klassische Homöopathie
Zürich

anspruchsvoll
zeitgemäss
praxisorientiert

Klassische Homöopathie

3-jährige Ausbildung
berufsbegleitend

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

IMPLANTATE ZAHNBEHANDLUNGEN ZAHNERSATZ

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

Gratisunterlagen:

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



**NEUER
STANDORT**

SportClinic Zurich Sihcity
Giesshübelstrasse 15
8045 Zürich

HALTUNGSANALYSE IN 3D

- + Vermessung der Körperstatik
- + Eruiieren von Fehlhaltungen und Verspannungen
- + Muskelstimulierung mit sensomotor. Einlagen
- + Korrektur von muskulären Dysbalancen



swissbiomechanics

0848 000 433
www.swissbiomechanics.ch

GESUNDE HALTUNG

swissbiomechanics ist ein Spin-off Unternehmen der ETH Zürich und steht für gesunde Bewegung und Versorgung nach Mass. Wir bieten Dienstleistungen in den Bereichen:

- + Fuss- und Ganganalysen
- + Lauf- und Haltungsanalysen in 3D
- + Fahrradanalysen
- + Mass-Einlagen für Freizeit, Sport und Business
- + Mass-Schuhe für Freizeit und Sport

Analyse-Standorte in Zürich, Zug, Pfäffikon SZ, Einsiedeln und St. Gallen.

Unsere Produkte rund um die gesunde Bewegung sind von Krankenkassen, Invaliden- und Unfallversicherungen anerkannt. Erfahren Sie mehr über das neue Konzept der ganzheitlichen Analyse und Versorgung nach Mass – auch für Ihre Patientinnen und Patienten. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Alles für die Gesundheit bei Weltbild

Weltbild-Events zu Gesundheitsthemen auf weltbild-events.ch



Jetzt Platz reservieren für:

Entsacken und entgiften aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Dienstag, 8. März 2016, 19:30 Uhr



44.95

Trisa Smoothie Maker



24.50



Wonder Core Smart

89.-

- Der kompakte Allround-Trainer für Ihre Traumfigur
- Erfolge in nur 5 Minuten pro Tag
- Kombinieren Sie 6 effektive Übungen



blackroll-orange

39.95



14.95

- inkl. Übungsposter & DVD
- DIE Selbst-Massagerolle
- Der Topseller unter den Trainingsgeräten

Fr. 10.- Gutschein

Fr. 10.- Rabatt ab einem Mindest-Einkaufswert von Fr. 50.-. Gültig bis am 06.05.2016 auf das vorhandene, reguläre Sortiment nur online auf weltbild.ch und in allen Weltbild-Filialen in der Schweiz, ausgenommen Geschenk-Karten und Smartboxen. Der Gutschein ist nur einmal einlösbar, nicht kumulierbar.

Ihr Aktionscode:

gesund316



ANRCHM0000000000056



Powermaxx Fitness-Trampolin

-54% sparen
139.-

-54% sparen
24.95

- Der Fitness-Trend des Jahres: Trainieren Sie schonend und intensiv!
- Trainieren Sie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Balance
- Empfohlen von Detlef D! Soost & Heino