

Rücken

& gesundheit

2|20

Zeitschrift der Patientenorganisation
Pro Chiropraktik

Hydro- oder Wassertherapie
Corona-Lockdown
Portrait Colette Faas



Schweizerische Chiropraktoren-
Gesellschaft ChiroSuisse

ChiroSuisse

Zentralsekretariat

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

Praxisübernahme NE

Dres Isabelle Dumas und Thibaud Rebillard,
Rue des Bercles 5, 2000 Neuchâtel,
032 724 37 07

Praxis schliessung TG

Dr. Jörg Regli, Medbase Frauenfeld, Unterer Graben 1,
8500 Frauenfeld

Rückenlexikon A-Z

für Leserinnen und Leser der Zeitschrift
Rücken&Gesundheit

Das «Rückenlexikon der Schweizer Chiropraktoren» zeigt Ihnen auf über 70 interessant bebilderten Seiten in handlichem Format alles, was Sie über Ihren Rücken wissen sollten – in einfach verständlicher Alltagssprache. Das Taschenlexikon ist spannend zu lesen und darüber hinaus ein informatives Nachschlagewerk. Ein Rückentest gibt einen ersten Aufschluss darüber, wie Sie in Form sind. Ihr kostenloses Exemplar des Rückenlexikons erhalten Sie, wenn Sie einen mit CHF 1.30 frankierten Briefumschlag C5 (halbe A4-Grösse) an folgende Adresse senden:

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



Und plötzlich ist alles ganz anders

Die durch das Coronavirus ausgelöste COVID-19-Pandemie lähmt uns und das Leben um uns. Wir sind gezwungen, uns darauf einzustellen, die neuen Situationen zu akzeptieren und uns auf Dinge zu freuen, die vor der Zeit der Pandemie selbstverständlich waren.

Zum Beispiel einfach so, irgendwo einen Kaffee zu trinken und die Tageszeitung bedenkenlos mit andern Gästen zu teilen. Oder die Kinder, die Enkel, die Freundinnen und Freunde zu umarmen – wie sehr sehnen wir uns nun danach. Mich ärgern vor allem die Ratschläge, die Krise als «Chance» zu sehen, Fotos einzukleben, den Computer aufzuräumen, den Kleiderschrank zu lichten, Fenster zu putzen und endlich ein Buch zu lesen. Für all das nützt oder schadet mir diese Krise nichts, das kann ich auch ohne Pandemie tun, wenn ich Lust habe. Viele Menschen leiden nun unter finanziellen Problemen, haben Sorgen um den Arbeitsplatz oder fühlen sich einsam. All das sind schwere Eingriffe in unser Leben, unsere Lebensqualität und unsere Vorstellung von einem glücklichen Leben. Das Elend von Hunderttausenden ist in diesen Zeiten fast vergessen gegangen. Menschen ohne Heimat, Zuhause, Nahrung und Wasser sind kaum mehr ein Thema in den Medien.

Aber in dieser Krisensituation erleben wir auch solidarische Unterstützung, wir helfen und nehmen Hilfe an, haben Zeit, Dinge zu sehen, die wir schon lange hätten sehen können, die aber irgendwie untergingen.

Freuen wir uns auf unser «altes Leben», das vielleicht anders aussieht, nicht besser oder schlechter, aber anders. Vielleicht sogar schöner! Bleiben Sie gesund, und geniessen Sie jeden Tag, genau so, wie er ist.

Rosmarie Borle



Therapie	
Hydro- oder Wassertherapie.....	4
<i>Anna Luisa Beeler</i>	
Politik	
Chiropraktik im Corona-Lockdown.....	8
<i>Thomas Thurnherr</i>	
Portrait	
Portrait Colette Faas.....	10
<i>Rosmarie Borle</i>	
Kreuzwörtertsel	12
Patientenorganisation	13
Bezugsquellen	15
Varia / Impressum	16

Titelbild und Fotos ohne Quellenangabe: Adobe Stock

Editorial



Bitte befolgen Sie auch weiterhin die Hygiene- und Verhaltensregeln

Liebe Leserinnen und Leser

Seit dem 16. März 2020 befinden wir uns alle durch die Ausbreitung des Coronavirus in einer ausserordentlichen Lage. Auch unsere Vereinsaktivitäten konnten und können bis auf Weiteres nicht mehr physisch erfolgen. Ein Digitalisierungsschub ist durch unser Land gegangen. Zahlreiche Besprechungen und Meetings wurden per Telefonkonferenz oder digital abgehalten und die Generalversammlungen auf unbestimmte Zeit verschoben.

Der Bundesrat stuft die Situation in der Schweiz noch immer als ausserordentliche Lage ein. Zum Schutz der Bevölkerung hat er Massnahmen erlassen, die er nun etappenweise lockert.

Bitte befolgen Sie auch weiterhin die Hygiene- und Verhaltensregeln, denn das neue Coronavirus soll sich nicht wieder stärker verbreiten.

Ich wünsche Ihnen in dieser schwierigen Zeit vor allem Gesundheit sowie eine interessante Lektüre und danke Ihnen für Ihre Unterstützung.

Rainer Lüscher
Zentralpräsident Pro Chiropraktik Schweiz

Liebe Leserin, lieber Leser

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

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

Wasser und Bewegung – die Hydrotherapie oder Wassertherapie

Anna Luisa Beeler Die Wassertherapie (Hydrotherapie) könnte schon in den Asterix-und-Obelix-Büchern vorkommen, denn sie war schon im alten Rom bekannt. Wasser als Mittel zur Linderung und Heilung von akuten und chronischen Beschwerden: Laura Herr erklärt uns, wie das funktioniert. Sie hat Physiotherapie und Sportwissenschaften studiert und arbeitet im Universitären Zentrum für Prävention und Sportmedizin Balgrist.

Anna Luisa Beeler: *Kurz und knackig: Was ist Hydrotherapie?*

Laura Herr: Wassertherapie ist die Nutzung von Wasser in seinen unterschiedlichen Aggregatzuständen mit dem Ziel, die Linderung und Heilung von akuten und chronischen Krankheiten zu fördern.

Welche Vorteile hat die Wassertherapie?

Die Vorteile der Wassertherapie beruhen auf den unterschiedlichen physikalischen Eigenschaften des Wassers. Zum einen ist dies die Temperatur, die einen positiven Einfluss auf die Blutzirkulation hat. Kälte kommt oft bei der Behandlung von Schmerzen und Wärme bei der Behandlung von Verspannungen zum Einsatz. Die Vorteile der Therapie im Bewegungsbad, die wir anbieten, lassen sich unter anderem auf den Auftrieb

und den Strömungswiderstand zurückführen. Der Auftrieb führt dazu, dass wir im Wasser nur zirka zehn Prozent unseres Körpergewichts wiegen. So werden die Gelenke und Muskeln entlastet, was zudem zur Förderung der Beweglichkeit führt. Der Strömungswiderstand ermöglicht eine kontrollierte Durchführung der Übungen. Zusätzlich macht er es möglich, mit höherer Geschwindigkeit den Widerstand und damit den Schwierigkeitsgrad der Übung zu erhöhen. Oft verwenden wir Geräte, wie Schwimnudeln und Bretter. Dies bringt nicht nur Abwechslung, sondern ermöglicht eine weitere Abstufung des Schwierigkeitsgrades.

Wie läuft die Wassertherapie des Universitären Zentrums für Prävention und Sportmedizin ab?

Unsere Wassertherapie findet jeweils am Mittwoch von 11.45 Uhr bis 12.45 Uhr statt. Sowohl externe als auch unsere eigenen Patientinnen können mit einer ärztlichen Verordnung, die unsere Ärztinnen vor Ort ausstellen, an der Wassertherapie teilnehmen. Die Wassertherapie ist meist eine Ergänzung zur normalen Physiotherapie.

Die Patienten erhalten individuelle Einführungen in ein auf sie abgestimmtes Übungsprogramm. Die Übungen werden individuell dem aktuellen Gesundheitszustand angepasst. Es kommt vor, dass Patientinnen mit Rückenschmerzen und Patienten mit einem Kreuzbandriss da sind, dies bedarf unterschiedlicher Übungen.



Anna Luisa Beeler
Studentin Chiropraktische Medizin,
Universität Zürich



Laura Herr

Wer profitiert besonders von der Wassertherapie?

Unsere Therapiegruppen sind bunt gemischt. Durch den Anschluss an den Balgrist sehen wir viele orthopädische Patientinnen. Gut profitieren können auch Schmerzpatienten. Die Gewichtsentslastung kann zu einer Erleichterung des konstanten Schmerzes führen. Auch bei Personen mit Bewegungseinschränkungen, zum Beispiel der Frozen Shoulder, oder Patientinnen, denen es schwerfällt, die Übungen gegen die Schwerkraft auszuführen, verzeichnen wir sehr positive Erfolge. Ebenso ist die Therapie bei rheumatischen Erkrankungen empfehlenswert.

Generell sind die Rückmeldungen sehr positiv, die Patientinnen kommen gern zu uns. Die Wassertherapie ist durch das Umziehen und das Duschen mit einem grösseren Aufwand verbunden als eine andere Therapie. Dazu muss man bereit sein. Wer diesen Mehraufwand auf sich nimmt, bereut es nie.

Können auch Nichtschwimmerinnen teilnehmen?

Auf jeden Fall. Das Bad verfügt über ein Becken, dessen Boden zu einer Seite abfällt. So kann individuell die ideale Wassertiefe genutzt werden. Es hat auch überall Geländer und ein gutes Treppensystem für den Ein- und Ausstieg.

Was ist Hydrotherapie?

Unter der sogenannten Hydrotherapie (Wassertherapie) versteht man Anwendungen mit warmem und vor allem mit kaltem Wasser. Sie ist eine der ältesten Behandlungsformen überhaupt. Schon im antiken Rom hat man sie mit Erfolg angewandt. Lange Zeit war die Therapie jedoch in Vergessenheit geraten.



Was gefällt Ihnen persönlich besonders an der Hydrotherapie an der Universitätsklinik Balgrist?

Mir macht das Arbeiten in der Gruppe besonders Spass, es bietet Abwechslung zur Einzeltherapie. Es ist auch schön, die Fortschritte der Patienten zu sehen; wir bereiten eine Übung im Wasser vor und sehen danach an Land einen Fortschritt. Zudem ist es eine schöne Möglichkeit für die Betroffenen, sich auszutauschen. Sie merken, dass sie mit ihrem Problem nicht alleine sind, und sehen die Fortschritte der anderen, was oft motivierend wirkt.

Wie sehen Sie die Zukunft der Wassertherapie?

Die Wassertherapie gibt es schon sehr lange. Momentan ist die Anzahl der Bäder in der Stadt Zürich leider rückläufig. Viele Bäder schliessen aufgrund der kostenintensiven Instandhaltung. Unsere internen Ärztinnen kennen die Vorteile der Wassertherapie, leider geht sie bei vielen externen Ärzten und Chiropraktoren häufig vergessen. Ich persönlich finde es aber wichtig, die Hydrotherapie beizubehalten. Ich sehe sie als eine zusätzliche Chance für die Patientinnen und eine schöne Form, die Therapie zu ergänzen. ■



Wassertherapie bei einer Fraktur des fünften Lendenwirbels

Volttigieren – Akrobatik auf dem galoppierenden Pferd. Ein Sport, den ich seit über 15 Jahren leistungssportmässig als Schweizer Nationalkadermitglied betreibe. Auf internationaler Wettkampfebene versuche ich die Jury und das Publikum mit Handständen, Sprüngen und anderen Tricks zu beeindrucken.

Das Volttigieren kann man im Team mit bis zu drei Personen miteinander auf einem Pferd, zu zweit oder allein ausführen. Ich habe bereits in all diesen Kategorien auf internationalem Niveau an Wettkämpfen teilgenommen. Ähnlich wie im Eiskunstlauf gibt es auch beim Volttigieren jeweils eine Pflicht und eine Kür.

In der Saison 2016 trainierte ich mit meiner Partnerin auf eine mögliche Europameisterschaftsqualifikation hin. Kurz davor misslang in einem Training ein Turnelement, und ich fiel aus der Handstandposition sehr hart auf den Rücken. Dieser Sturz hatte eine Fraktur des fünften Lendenwirbels zur Folge. Glücklicherweise war die Fraktur stabil, und es konnte auf eine Wirbelsäulenoperation verzichtet werden. Allerdings musste ich während dreier Monate ein Korsett tragen, damit der Rücken ruhiggestellt war und die Fraktur gut verheilen konnte. Während des ersten Monats durfte ich keinen Sport betreiben, was für mich als leidenschaftliche Sportlerin sowohl psychisch als auch physisch eine schwierige Aufgabe war.

Nach sehr langen zwei Monaten begann ich mit der Physiotherapie und durfte selbstständig schwimmen gehen. Nach ca. zwei Wochen Bewegungsübungen in der Therapie wurde ich angefragt, ob ich an einer Wassertherapie teilnehmen möchte. Zunächst war ich etwas skeptisch, da ich nicht wusste, ob und wie mir diese helfen sollte. In meiner verzweifelten Lage wollte ich aber jede Chance wahrnehmen.

In der Wassertherapiegruppe waren wir zu dritt, eine Skirennfahrerin, eine Turnerin von der Rhythmischen Sportgymnastik und ich. Die beiden anderen hatten auch eine schlimmere Sportverletzung erlitten und befanden sich ebenfalls im muskulären Wiederaufbau.

Die Therapeutin der Wassertherapie knüpfte bei jedem individuell an seinen Zustand an. Als Erstes wurde in ei-

nem Becken gestartet mit einer Wassertiefe, bei der alle noch stehen konnten. Mit diversen Hilfsmitteln, zum Beispiel einer Schaumstoffschlange, machten wir Kraftübungen im Wasser. Das Ganze war komplett schmerzfrei, da die Belastung auf den Körper im Wasser nur sehr gering war.

Nach der ersten Therapiestunde waren alle meine Zweifel beseitigt. Wegen der Korsettstütze und der beschränkten Bewegungsfreiheit hatte ich in kurzer Zeit sehr viel meiner Muskulatur verloren. Deshalb war das Training anstrengender, als ich zu Beginn gedacht hatte, und ich fühlte mich sehr gut dabei, endlich wieder etwas Sport treiben zu können. Bei jeder Wassertherapiestunde merkte ich, dass meine Muskulatur aktiv arbeiten musste. So ging ich während zweier Monate immer einmal pro Woche in die Wassertherapie. Sobald dies im stehtiefen Bereich gut ging, wechselten wir in den Schwimmbereich. Da machten wir eine Art Aquafit, jedoch ohne Auftriebsgurt. Auch da folgten Übungen mit diversen Hilfsmitteln, und es erstaunte mich immer wieder aus Neuem, wie viele Trainingsmöglichkeiten der Wasserwiderstand bot.

Die Wassertherapie bereitete mich optimal auf den Kraftaufbau in der normalen Physiotherapie vor. Auch wenn ich wegen des Rückens noch keine Gewichte heben durfte, hielt ich mich in dieser Zeit dank der Therapie im

Wasser viel besser körperlich fit. Rückblickend bot mir die Wassertherapie eine wirksame Ergänzung in der Rehabilitation und ermöglichte mir einen schnellen Wiedereinstieg in den aktiven Turniersport. ■



*Erfahrungsbericht
von Léonie Hofstetter,
Mitglied des Schweizer
Nationalkaders
im Volttigiersport*

Trekkingsandalen: sportlich-modisch mit Profilsohle!

NORDCAP



jeansblau

**Für Damen
und Herren**



- Weiche und dämpfende Innensohle • Mit Kontrast-Ziernähten und modischen Extras
- Obermaterial: extraleichtes Polyurethan • Innensohle: weiches Leder • Laufsohle und Futter: Synthetik

*Optimal regulierbar
durch drei Klettver-
schlüsse*



sand

*Decksohle
aus Leder*

UVP*-Preis 69.-
Personalshop-Preis 49.-
NEUKUNDEN-PREIS
CHF **36.75**
Sie sparen CHF 32.25
gegenüber dem UVP*

NORDCAP Trekkingsandale
anthrazit Art.-Nr. 402255
jeansblau Art.-Nr. 402268
sand Art.-Nr. 402271

Grössen
37 38 39 40 41 42 43 44 45 46

Bestellen leicht gemacht!
kundendienst@personalshop.ch

0848 / 80 77 60

BESTELLSCHEIN C30021 mit 30 Tage Rückgaberecht

**25% Rabatt auf ALLES erhalten Sie auf
www.personalshop.ch**

SO SPAREN SIE 25%:

1. Loggen Sie sich mit Ihrem Code **C30021** im Shop ein.
2. Ihr 25% Rabatt wird automatisch bei allen Artikeln berücksichtigt.
3. Schicken Sie Ihre Bestellung ab!

25%
Neukunden-
Rabatt auf ALLE
Artikel!

5-Sterne-Personalshop-Garantie

- ★ 2 Jahre Garantie ohne «Wenn und Aber» ★ Schnelle Lieferung
- ★ Höchster Qualitätsstandard ★ Bestpreis-Garantie
- ★ 30-tägiges Umtausch- und Rückgaberecht

Gleich einsenden an:
Personalshop AG
Postfach
4019 Basel

*Stattpreise beziehen sich auf Hersteller-Listenpreise oder unverbindliche Preisempfehlungen des Herstellers (UVP) Preise inkl. MWST, exkl. Versand- und Versicherungskostenanteil CHF 7.90.

Menge	Art.-Nr.	Grösse	Artikelbezeichnung	NEUKUNDEN- PREIS
	402255		Nordcap Trekkingsandale, anthrazit	CHF 36.75
	402268		Nordcap Trekkingsandale, jeansblau	CHF 36.75
	402271		Nordcap Trekkingsandale, sand	CHF 36.75

Absender (Bitte deutlich ausfüllen): Frau Herr BITTE IN BLOCKSCHRIFT AUSFÜLLEN

Name, Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Geb. Datum:

E-Mail:

Wir verwenden Ihre E-Mail-Adresse, um Sie über Aktionsangebote zu informieren. Dem können Sie jederzeit widersprechen.

Chiropraktik im Corona-Lockdown

Thomas Thurnherr Das Coronavirus hat die ganze Gesellschaft seit Mitte März im Griff. Das Gesundheitswesen – und damit auch der Berufsstand der Chiropraktoren – ist stark betroffen. Gleich zu Beginn der vom Bundesrat angekündigten Restriktionen hat ChiroSuisse eine Taskforce gebildet, um die Mitglieder zu unterstützen. Die Verwirrung und die Verunsicherungen waren gross. Viele besorgte Mitglieder meldeten sich mit unzähligen Fragen. Die Sorge um Patientinnen, die Angestellten und die eigene Praxis war enorm.

COVID-19-Taskforce

Die gegründete COVID-19-Taskforce, bestehend aus Vorstandsmitgliedern und Mitarbeitenden der ChiroSuisse-Geschäftsstelle, arbeitete intensiv, teils bis spät in die Nacht. Sie klärte unermüdlich ab, suchte Informationen zusammen, fragte auf nationaler Ebene

und bei kantonalen Stellen nach und schrieb die Bundesräte an. In kurzer Zeit konnte sie die Situation erfassen und Massnahmen und Empfehlungen ausarbeiten. Die Verbandsmitglieder wurden laufend per E-Mail informiert. FAQ wurden zusammengetragen und Antworten dazu aufbereitet und auf ei-

ner eigens dafür eingerichteten Website publiziert.

Medizinalberuf

Zu Beginn gab es viele Anfragen, ob Chiropraktik-Praxen ganz geschlossen werden müssen. Zwar ist Chiropraktik ein universitärer Medizinalberuf, der im

Thomas Thurnherr



Dr. Thomas Thurnherr, Präsident ChiroSuisse. Er absolvierte sein Studium der Chiropraktik in der Schweiz, in den USA, in England und in Kanada, die Weiterbildung in Schweden und in der Schweiz. Seit 2003 führt er eigene Praxen, heute ist er Geschäftsführer zweier Praxen in Bern und Thun mit rund 40 Mitarbeitenden. Thurnherr verfügt über mehrere Abschlüsse im Bereich Management. 2004/2005 war er Präsident der Berner Chiropraktoren-Gesellschaft. Seit fast zehn Jahren engagiert er sich an der Schweizerischen Akademie für Chiropraktik im Weiterbildungslehrgang für Chiropraktik-Assistenten. Thurnherr lebt in Murten (FR), ist verheiratet und Vater von drei Kindern.



Medizinalberufegesetz (MedBG) geregelt ist. Aber in der ersten Fassung der COVID-19-Verordnung und auch in den dazugehörigen Erläuterungen wurden die Chiropraktik-Fachleute schlichtweg vergessen. Weil sie dort nicht erwähnt waren, dauerte es einen Moment, bis klar war, dass Chiropraktik-Praxen wie Spitäler, Kliniken und Arztpraxen als weiterhin öffentlich zugängliche Einrichtungen galten. Wie Hausärzte und Zahnärztinnen konnten auch Chiropraktoren Notfälle behandeln. Aufgrund der fehlenden Erwähnung gab es aber keine Möglichkeit, an Schutzmasken heranzukommen, die für die Behandlung von Notfallpatienten wichtig sind. Die Schutzmasken sei-

en dem medizinischen Personal vorbehalten, hiess es von mehreren Stellen. Die ChiroSuisse-Taskforce realisierte, dass selbst Kantonsärzten z.T. das Wissen fehlt, dass Chiropraktorinnen eine medizinische Ausbildung haben und somit medizinisches Personal sind. Schliesslich, nach mehreren Interventionen auf höchsten Ebenen, deklarierte der BAG-Amtsdirktor in einem Schreiben, dass Chiropraktoren ebenfalls bezugsberechtigt sind. Nur – es gab keine Schutzmasken mehr.

Inzwischen gab es auch aus den Reihen der praktizierenden Chiropraktorinnen Meldungen, dass sie ihre Praxis schliessen mussten, weil sie selbst Symptome aufwiesen.

Wie weiter?

Durch das Ausbleiben der Patientinnen sahen sich viele Mitglieder mit der Frage konfrontiert, wie sie ihre Praxis halten können. Die Taskforce klärte die ökonomischen Formalitäten ab. Kurzarbeitanmeldung für die Angestellten ist das eine, aber die selbstständig Tätigen waren von den bundesrätlichen Massnahmen ausgeschlossen. Die Umsetzeinbussen sind substanziell. ChiroSuisse wird sich weiter dafür einsetzen, dass die bundesweite Planung künftig die Chiropraktik-Praxen explizit mit einbezieht und so auch in Krisenzeiten gewährleistet bleibt, dass Patientinnen und Patienten, bedarfsgerecht weiterbetreut werden können. ■



Hygieneregeln nicht nur für Chiropraktoren: Hände waschen und – wo nötig – Masken tragen.

ChiroSuisse

Chiropraktik kann in der Schweiz erst seit 2008 studiert werden. Die Chiropraktische Medizin der Universitätsklinik Balgrist ist die einzige offizielle Ausbildungsstelle für Medizinstudierende mit Schwerpunkt Chiropraktik in der Schweiz.

Altbewährte Behandlungen und neueste wissen- schaftliche Erkenntnisse

Rosmarie Borle Colette Faas blickt auf 37 Jahre Erfahrung als Chiropraktorin zurück. Im Interview erzählt sie von ihrer Ausbildung in Kanada, ihren ersten Praxisjahren in ihrer Heimat und von dem, was sie noch heute an ihrem Beruf liebt. Ihre Praxistätigkeit übt sie in Schaffhausen aus.

Rücken&Gesundheit: *Vor fast vier Jahrzehnten war die Chiropraktik ein fast exotischer Beruf, für Frauen sowieso. Wie sind Sie zu dieser Berufswahl gekommen?*

Colette Faas: In Kanada waren Frauen und Männer in den medizinischen Berufen zu dieser Zeit ziemlich ausgeglichen vertreten. Es war deswegen für mich kein Thema, dass ich eine Frau war.

Wo haben Sie Ihre Ausbildung absolviert?

Ursprünglich in Kanada, wo ich herkomme. Ich dachte mir, dass ich Humanmedizin studieren würde. Ich konnte mir jedoch nicht vorstellen, arbeitsbedingt vorwiegend sitzend tätig zu sein und Rezepte auszustellen. Der Bewegungsapparat hatte mich schon immer interessiert, nicht zuletzt, weil ich in früheren Jahren polysportiv tätig war. Meine Sportarten waren Schwimmen, Eiskunstlauf und Badminton. Auf jeden Fall hatte ich mich für einen Bachelor Arts and Science entschieden, weil dieses Basisstudium damals für ein Medizinstudium üb-

lich war. Im dritten Jahr hat mich eine Studienkollegin mit der Chiropraktik bekannt gemacht, meine Neugier war sofort geweckt. Der Beruf Chiropraktik war mir damals unbekannt. Bei der ersten Gelegenheit, einem Chiropraktor bei seiner Arbeit zusehen zu können, war mir innerhalb von wenigen Minuten klar, dass ich diesen Beruf erlernen möchte. Ich entschied mich für ein Studium in Toronto, Kanada, am Canadian Memorial Chiropractic College. Erfreulicherweise konnte ich innerhalb von wenigen Monaten damit anfangen. Das Studium dauerte dort vier Jahre.

Wie gelang Ihnen der Einstieg in den Beruf?

Nach meiner Ausbildung eröffnete ich in Kanada eine Praxis. Die Arbeit mit den Patienten bereitete mir viel Freude. Nach drei Jahren zog ich in die Schweiz um. Ich musste zunächst ein Matura-Äquivalent absolvieren und eine erste interkantonale Prüfung ablegen. Danach folgte eine zweijährige Assistenzzeit in einer Chiropraktik-Praxis, ich absolvierte sie bei Dr. Urs Zahner. Anschliessend galt es, eine zweite interkantonale Prüfung abzulegen. Erst nach diesen Schritten war es mir in der Schweiz erlaubt, eine eigene Praxis zu eröffnen. Heute ist dieser Post-Ausbildungsweg in der Schweiz anders.

Haben Sie die Kämpfe um Anerkennung und Krankenkassenleistungen noch erlebt?

Eigentlich nicht direkt. ChiroSuisse war in dieser Sache immer aktiv, worüber ich als Mitglied dankbar bin und was ich zu schätzen weiss.

Wie die Chiropraktik als Beruf wahrgenommen wird, hängt im Wesentlichen davon ab, wie gut sich der Betrachter über den



Rosmarie Borle
Journalistin BR
Redaktorin Rücken&Gesundheit



Colette Faas

Wissensstand der Chiropraktik auskennt. Erfreulicherweise haben viele Hausärzte und Spezialisten erkannt, dass wir unseren Patientinnen und Patienten sehr effektive und nebenwirkungsfreie Behandlungen anbieten: altbewährte Behandlungen, aber auch solche, die auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren. Wenn Patienten eine chiropraktische Behandlung erfahren, sind sie oft selbst von der Wirkung überzeugt.

Was lieben Sie noch heute an Ihrem Beruf?

Nach über 35 Jahren Berufserfahrung habe ich immer noch Freude an meinem Beruf! Ich habe täglich Kontakt mit verschiedenen Patienten in unterschiedlichem Alter, mit verschiedenen gesundheitlichen Zuständen und Berufen und von jeglicher Herkunft. Viele Menschen haben vielfältige Probleme mit der Wirbelsäule und dem Bewegungsapparat. Oft sind die Beschwerden der Patienten einfach zu «lösen», manchmal ist es aber etwas anspruchsvoller.

Haben Sie sich spezialisiert?

Ich sehe viele Patientinnen mit ganz starken, akuten Rückenbeschwerden, aber auch Patienten mit Schmerzen, die seit längerer Zeit bestehen. Durch die jahrelange Erfahrung habe ich immer besser gemerkt, wie den Patienten gezielter und ganzheitlicher geholfen werden kann. Ich berate gerne bei Themen wie Ergonomie im Büro / am Arbeitsplatz sowie über Trainingsprogramme. Wenn hingegen eine Überweisung oder eine Verordnung an ein anderes Spezialgebiet nötig ist, will ich das rasch erkennen und dies in die Wege leiten.

Wie sieht das Verhältnis neue Klientinnen zu Stammklienten aus?

Die meisten Patienten sind neu in der Praxis, häufig haben sie noch keine chiropraktische Behandlung genossen. Immer wieder kommen aber auch ehemalige Patienten wieder in die

Praxis, womit sie ihr Vertrauen und Wertschätzung der Behandlung ausdrücken.

Was wünschen Sie sich persönlich?

Dass ich noch einige weitere Jahre im Beruf arbeiten kann.

Erinnern Sie sich an spezielle Erlebnisse und Ereignisse?

Es gibt viele spezielle Erlebnisse; ich könnte inzwischen ein Buch darüber schreiben! Oft geht es um Patienten, die eine rasche, manchmal verblüffende Linderung ihrer Beschwerden verspürten, nachdem sie ohne Erfolg diverse andere Behandlungsmethoden ausprobiert und doch keine Lösung für ihre Beschwerden gefunden hatten. Immer wieder waren auch sie über die Behandlungsergebnisse erstaunt.

Auch die Dankbarkeit der Ärzte, wenn einem Patienten nach einer langen Leidenszeit schnell oder endlich geholfen werden konnte, ist schön zu erleben.

Als Supervisorin in der Abteilung der chiropraktischen Medizin war ich drei Jahren an der Universitätsklinik Balgrist tätig. Ich habe dort die motivierten angehenden Studenten kennenlernen dürfen, die bald meine Berufskollegen sein werden.

Sind Sie mit der Entwicklung Ihres Berufes zufrieden?

Ja. Dank den grossartigen Einsätzen von vielen Mitgliedern, von Ausbildnern der Universitätsklinik Balgrist und der CHUV, vom Verein Pro Chiropraktik, von Forschern und anderen kompetenten berufsverwandten Personen hat der Beruf ein respektables Ansehen erreicht. Ich hoffe, dass ich an alle Leute gedacht habe. Grundsätzlich wird alles aber komplizierter, was mehr Arbeit auf allen Ebenen fordert. Die Schweiz benötigt auch mehr eigene ausgebildete Chiropraktoren, die auf dem verlangten hohen Niveau arbeiten können. Für dieses Ziel engagieren sich viele Personen sehr stark. ■

www.faas-chiropraktik.ch



Das neue Rätsel von Edy Hubacher

Mit dem Rätsel ist ein Wettbewerb verbunden, bitte schicken Sie uns **das Lösungswort bis am 1. August 2020 auf einer Postkarte an: Stämpfli AG, Rücken&Gesundheit, Postfach, 3001 Bern. Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir drei Gewinne:** Je ein Buch (d/f/e) aus dem Stämpfli Verlag Bern, erschienen 2019. Das Lösungswort des letzten Rätsels war: **Lerne leiden ohne zu klagen** oder **Lerne klagen ohne zu leiden**. Die Gewinnerinnen und Gewinner des Rätsels 1/20 sind: Jürg Herzog, 2550 Stutz, Hansruedi Fürst, 8405 Winterthur und Käthy Peter, 3664 Burgistein.



WAAGRECHT:

- 1 unter solchen leiden in der Corona-Krise alle mehr oder weniger
- 10 sein Gockel war fitter als der Glarner, was sich auszahlte
- 11 steht vor vielen Stiftungen, die einen guten Zweck verfolgen
- 12 ob deutsch oder *english* – Hauptsache menschlich
- 13 eine königliche Musiknote
- 15 eine Sucht, die nicht abhängig macht
- 16 Physiotherapeut*in hätte als ... Beruf auch so behandelt werden müssen
- 18 ob nach Nasen, Schlüssel oder Waden – es ist im Sport exponiert
- 20 Schiller warnte: «... ist der Fluch der bösen Tat»
- 21 in der Zeit von Covid-19 fand Kommunikation hauptsächlich so statt (Teil 1)
- 22 unbestechlich, aufrichtig, moralisch einwandfrei
- 24 in normalen Zeiten gilt: «Alles ... macht der Mai» auch in Cornwall?
- 25 eine schiefe führt in der Regel abwärts
- 28 er errang auf einem Pferd für die Schweiz Olympiagold
- 29 Guadeloupe, Martinique ou La Réunion
- 31 das ist wohl der wichtigste Haushalt
- 33 eine gedeckte ... ist nicht zwingend einladender als ein gedeckter Tisch
- 35 aus der Mode gekommener Frauenname
- 36 *Top Class Classic*, seine Vier Jahreszeiten (Initialen)
- 37 Akrobatik auf dem galoppierenden Pferd (1.Teil)
- 39 Machu Picchu und der Titicaca-See
- 41 de Ran, de Moine ou de Bois
- 43 hoch zu Ross (Fortsetzung)
- 45 eine sportliche Runde oder eine auswechselbare Bindung
- 47 sein beliebtestes Werk: *Peer Gynt* mit Solveigs Lied
- 48 sind auch nicht mehr, was sie noch bis vor einigen Jahren waren
- 49 Gemeinden im VS und VD – letztere mit Villars dekoriert
- 50 warum sind sie eigentlich fast nur negativ belastet?

- 32 wird scherzhaft manchmal Fangeisen genannt
- 34 hoffentlich ist bis *Christmas* ... das Virus besiegt
- 38 sie schenkte Jakob sechs Söhne, die Hälfte der Stammväter Israels
- 39 Evita war die beliebte, jung verstorbene Frau dieses Politikers
- 40 ein Begriff aus der Seemannssprache
- 42 ein Dingsbums: *un*, *un machin* ou *un* *machin*
- 44 eine wohnliche Schneehütte im hohen Norden
- 45 Murphys Gesetz ist leider nur negativ kotiert
- 46 der Caballero bittet: ... *favor*

Die Buchstaben in den gelben Feldern ergeben die Lösung, den Fachausdruck für eine schmerzhafteste Bewegungseinschränkung.

SENKRECHT:

- 1 die Wassertherapie kann sie wirksam unterstützen
- 2 das ist der Gipfel ob *français* oder *english* entscheiden nur die Vokale
- 3 auf solche Säcke legen wir keinen Wert
- 4 fehlt in der Reihe Kalb, Kuh, Stier
- 5 auch die traf während der Corona-Krise viele
- 6 naturnahe und tierfreundliche Landwirtschaft (Abk.)
- 7 solche Spenden sind (über)lebenswichtig
- 8 der hohe Feiertag beginnt Stunden nach 34 senkrecht (frz.)
- 9 davor warnt jede Packungsbeilage von Medikamenten
- 14 auch dieser Aggregatzustand wird in der Therapie genutzt
- 17 wem sie zufallen, denen fällt es leichter, kreativ zu sein
- 19 Campione ist als solche wohlbekannt – anderen vielleicht als Ex
- 21 lieber im Salat als in der Heizung oder am Hut
- 23 das schwedische Kontrastprogramm zur britischen Rosamunde
- 26 Farben können so sein, der Geschmack im Mund, wz.B.vom Wein
- 27 ein Teil davon ist 15 waagrecht
- 30 die Initialen der *First Lady of Jazz*
- 31 eine Rockband mit Streichern und ein Finne bei den *SCL Tigers*

1		2	3	4		5		6	7	8		9
								11				
			10							2		
12						13	14		15			11
			16			17						
18	19											21
								23		24		
29			30			31						32
33												
36												40
41												
50												

LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6									
						7	8	9	10	11	12	13	14	

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

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



Pro Chiropraktik Schweiz PCS

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

Zentralpräsident

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

Zentralsekretariat

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

Adressänderungen

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



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal

aargau-alf@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

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

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

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

Suhr: Alters- und Pflegeheim Steinfeld,
Montag, 19.10–20.00 Uhr, Esther Kilchherr,
078 876 98 62

Schnupperlektionen jederzeit möglich.
Ankunft: Reinhard Dössegger, 062 775 22 76

Günstiger für Mitglieder

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



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Baden-Brugg

aargau-bb@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

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

Vergünstigung für Mitglieder

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



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Freiamt-Seetal

aargau-fast@pro-chiropraktik.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Zofingen

aargau-zofingen@pro-chiropraktik.ch



Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel

basel@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

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

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

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

Liestal: Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag,
20.00–20.50 Uhr. Budokai, Rosenstrasse 21 a:
Mittwoch, 8.00–8.50 Uhr, 9.00–9.50 Uhr,
10.00–10.50 Uhr; Freitag, 9.00–9.50 Uhr,
10.00–10.50 Uhr; 17.30–18.20 Uhr
Preis pro Lektion: CHF 13.– für Mitglieder der
Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel;
CHF 15.– für Nichtmitglieder. Auskunft und
Anmeldung: Frau B. Mayr, 079 274 90 79



Pro Chiropraktik Bern

info@prochirobern.ch
www.chiropraktikbern.ch

Chiro-Gymnastik

Biel: Turnhalle Peuplier, Aegertenstrasse,
jeweils Dienstag, 20.00–21.00 Uhr
Leiterin: Gabriella Zurbriggen, 076 583 33 16
oder gabi@zurbriggen.tv
Probelektion und definitive Anmeldung bei
der Kursleiterin. PCB-Mitglieder bezahlen den
vergünstigten Tarif!

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

Gabriella Zurbriggen, Schulhaus Steckgut,
Lorrainenstrasse 84, 3014 Bern, jeweils Mittwoch

18.00–18.50 Uhr. Bei Fragen oder Anregungen
wenden Sie sich gern an Gabriella Zurbriggen,
076 583 33 16.

Vergünstigungen für unsere Mitglieder

Sie profitieren bei folgenden aufgeführten Anbietern
von Preisreduktionen. Über die aktuellen Angebote
für PCB-Mitglieder geben die Anbieter direkt oder
über www.chiropraktikbern.ch Auskunft.

Neu: Pilates Biel

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

Neu: Pilates Bern2

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

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

Infos unter Tel. 031 332 66 66 oder
www.arena-fitness.ch

Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

Infos unter Tel. 031 990 10 00 oder
www.aquateam.ch

Rückenzentrum, Rodtmattstrasse 90, Bern

Infos unter Tel. 031 331 44 88 oder
www.rueckenzentrum.ch

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

Infos unter Tel. 032 329 19 51 oder
www.ctsbiel-bienne.ch

Jazzercise Center Thun

Strength Training – Montag und Donnerstag:
18.45 Uhr

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

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

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



Genfer Verein Pro Chiropraktik

geneve@pro-chiropratique.ch
www.prochiropratique.ch

Patientenorganisation



Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

pro-chiropraktik.graubuenden@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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



Freiburgische Vereinigung Pro Chiropraktik

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

Chirogym

Bulle: Ecole primaire, rue de la Condémine 32, mardi 9h00 et 10h00, Lucie Ogay (FR) 079 532 35 16.

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

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

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

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

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

Marly: Rte de Chésalles 21 (Bâtiment A), jeudi 8h15 **NOUVEAU!**, Marie Bachmann 079 653 49 08.

Murten: Gymnastikraum, 1.Stock, Sporthall der OS Murten, Mittwoch, 18.00 Uhr, Pascale Cuony (DE+FR) 079 533 08 83, Mittwoch, 19.00 Uhr, Marco Bianchi (DE) 076 613 25 70, Mittwoch 8.30 Uhr, Schützenmatt 36, Pascale Cuony.

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

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

Romont: Halle de gym, rue des Avoines (vieille ville) vendredi 17h00, Lucie Ogay (FR) 079 532 35 16.

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

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



Luzerner Verein Pro Chiropraktik

info@lvpc.ch
www.lvpc.ch

Pilates, Rückengymnastik, Aquagymnastik

Aktuell bieten wir 38 verschiedene Kurse in Luzern, Kriens, Emmen und Willisau an. Profitieren auch Sie

als Teilnehmer von unserem breiten Spektrum an Erfahrungen, von dynamischer Aktivität bis hin zur tiefen Entspannung. Die Lektionen sind frisch, lebendig, intensiv, motivierend und abwechslungsreich gestaltet. Bei entsprechender Zusatzversicherung können unsere Kurse von der Krankenkasse abgerechnet werden.

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

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

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



Pro Chiro NE-JU

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

Cours de chiro-gymnastique

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

Renseignements: Gladys Haerberli – 079 838 00 02

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

Renseignements: Aline Roth – 079 609 82 56

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

Renseignements: Aline Roth – 079 609 82 56



Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch

Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

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



Schaffhauser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.schaffhausen@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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

Montag, 19.00 Uhr, St. Peter, Kirchengemeindegarten 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

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

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

Donnerstag, 18.30 Uhr, Turnhalle Gemeindegarten, Neuhausen, Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02

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



Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Oberer Kantonsteil

pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Bettlach, Gymnastiksaal Werkhof

Donnerstag, 8.45–9.35 Uhr

Donnerstag, 10.00–10.50 Uhr

Info: Ursula Bigler, 032 645 12 54

Feldbrunnen, Turnhalle

Montag, 8.15–9.05 Uhr

Donnerstag, 8.15–9.05 Uhr

Info: Franziska Cathrein, 076 414 45 88

Grenchen, Turnhalle Kastels

Donnerstag, 18.00–18.50 Uhr

Donnerstag, 19.00–19.50 Uhr

Info: Ursula Bigler, 032 645 12 54

Solothurn, Turnhalle Fegetz

Montag, 20.00–20.50 Uhr

Info: Daniela Krummenacher, 032 681 03 73



Pro Chiropraktik-Verein SG/AR/AI

stgallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch

Mitgliederbeitrag 2020: CHF 30.–, für Einzelpersonen, für Paare inkl. Kinder bis 16 Jahren CHF 50.–. Anmeldungen für Neumitglieder an die erwähnte Mailadresse oder an Hans Frey, Zwyszigstrasse 35, 9000 St. Gallen.

Die GV 2020 wird infolge der Corona-Pandemie auf den 16. September 2020 verschoben; die neue Einladung erfolgt Ende Juni 2020 zusammen mit jener für den Herbstausflug vom 26. September 2020 bei der Mosterei Möhl in Arbon.

Chirofit, Pilates und Faszientraining

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

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

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



Pro Chiropratica Ticino

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

Chiro-Gym Corsi in Ticino

Corsi di ginnastica Ticino sopraceneri: Palestra Scuola comunale Muralto, ogni mercoledì dalle ore

SCHMERZFREI SITZEN UND ARBEITEN

ErgoPoint-Ergonomie

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

ERFOLGSTHERAPIE BEI ARTHROSESCHMERZEN

CHONDROHYRON

www.expertcentergmbh.ch
Telefon 041 871 22 82

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

RICHTIG LIEGEN UND SCHLAFEN

Professionelle Liegeberatung IG RLS

Ihre Liege- und Schlaftherapeuten
Telefon 044 821 90 89
www.ig-rls.ch

THERAPIE UND TRAINING

Med. Rücken-Center Zürich

www.rueckecenter.com
Telefon 044 211 60 80

19.00 alle 20.00. Monitore: sig. Rosa Ramelli 079
772 56 76, 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 profes-
sionnelles 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 30B, 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 tun-
nel 13, 1005 Lausanne, tél. 021 323 44 08 ou fax
021 323 44 09. Présidente: Dr Lawrence Cornelius,
président, tél. 021 801 71 35.

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

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



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

Chiro-Gymnastik

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

Wiederaufnahme der Turnlektionen nach den
Sommerferien, d.h. ab Montag 17. August 2020.
Aktualisierung aufgeschaltet auf www.chirozug.ch

**Neues Datum Generalversammlung 2020:
4. September 2020 in Cham**



Zürcher Verein Pro Chiropraktik

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

Mitgliederbeiträge

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

Liebe Leserin, lieber Leser

Was möchten Sie in unserer Zeitschrift lesen? Politische Themen, wie elektronisches Patientendossier, Kosten im Gesundheitswesen, Krankenkassenprämien? Oder lieber Texte über Bewegung, gesellschaftliche Probleme und kontrovers diskutierte heikle Fragen? Portraits über Menschen?

Haben Sie Vorschläge, Ideen oder gar eine Wunschreportage, die wir Ihnen erfüllen können? Möchten Sie eine bestimmte Person des öffentlichen Lebens gerne kennenlernen? Vielleicht machen wir das für Sie ja möglich.

Gestalten Sie Rücken&Gesundheit mit, alle Beiträge und Anregungen sind sehr willkommen.

Per Post: Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen oder per Mail: rosmarie.borle@bluewin.ch. Besten Dank!



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

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

Bitte ankreuzen:

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

Name, Vorname _____

Adresse _____

Telefon-Nr. _____

Unterschrift _____

Diesen Talon habe ich aus der Praxis von Dr. _____

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

Impressum

Herausgeberschaft

Pro Chiropraktik Schweiz (PCS)
Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft
ChiroSuisse

Erscheinungsweise 4-mal jährlich

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

Auflage

deutsch: 22 000/französisch: 6800/italienisch 1300

Redaktion

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

Fachlicher Beirat

Dr. iur. Franziska Buob, Zürich, Dr. Peter Braun,
Chiropraktor, Zürich, Dr. Marco Vogelsang, Chiropraktor,
Zürich, Rainer Lüscher, Aarau, Dr. Rebecca Duvanel,
Chiropraktorin, La Chaux-de-Fonds, Dr. Yvonne Juvet,
Chiropraktorin, Buttes

Internet

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

Adressänderung/Abonnemente

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

Anzeigen

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

Realisation / Druck

Stämpfli AG
Wölflistrasse 1, Postfach, 3001 Bern
Tel. +41 31 300 66 66, www.staempfli.com
Layout: Tom Wegner

Männlich und weiblich

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

Rücken & Gesundheit: ISSN 1661-4313

Gedruckt in der Schweiz