

Rücken

& gesundheit

Fr. 5.-

4|17

Zeitschrift der Patientenorganisation
Pro Chiropraktik

Wintersport

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

Prävention: Schlag von hinten ■ **Diagnose:** Unerklärliche Schmerzen
Politik: Sich ducken oder handeln? ■ **Studium:** Ein Beruf mit Chancen
Lesertest: Ist diese Praxis gut genug?



GOLD UND SILBER SIND DIE KLASSISCHE WERTANLAGE DER EIDGENOSSEN.

Seit 1897 ist das Goldvreneli die kleine, aber feine Wertanlage, die in keinem Schweizer Haushalt fehlen darf. Mit dem Goldhans hat sie in diesem Jahrhundert sozusagen einen goldenen Bruder bekommen. Und wenn Sie in grösserem Umfang in Gold und Silber investieren möchten, führt kein Weg an den renommierten Degussa Barren vorbei. In unseren Ladengeschäften in Zürich und Genf sowie in unserem Online-Shop haben wir all diese bleibenden Werte für Sie vorrätig. Selbstverständlich können Sie Ihre Schätze auch sicher in Ihrem Schrankfach bei uns lagern.

DEGUSSA- GOLDHANDEL.CH

Unsere Verkaufsgeschäfte:

Bleicherweg 41 · 8002 Zürich
Telefon: 044 403 41 10

Quai du Mont-Blanc 5 · 1201 Genf
Telefon: 022 908 14 00





Diagnose | Unerklärliche Schmerzen | «Rasches Handeln ist Voraussetzung für Linderung und Heilung.» 4

Bewegung | Der perfekte Wintersport | «Dank Hallenbädern ist Schwimmen der perfekte Allwettersport.» 6



Karriere | Ein Beruf mit Chancen | «Bis am 15. Februar 2018 kann man sich zum Studium anmelden.» 8

Bewegung | Gemütlich oder blitzschnell | «Viele Vorteile teilt das Langlaufen nur mit dem Schwimmen.» 10



Prävention | Schlag von hinten | «Schuldertraumata: Unfälle mit grosser Wirkung trotz oft kleiner Ursache.» 12

Politik | Sich ducken oder handeln? | «Wer eine Gesellschaft weiterbringen will, muss mitreden und -handeln.» 14



Lesertest | Ist diese Praxis gut genug? | «Chiropraktoren sind auf offene Augen und Kritik angewiesen.» 16

Erfahrungsbericht | Über den Tellerrand | «Guter Rat hat mir wohl das Leben gerettet.» 17

Leserbriefe • Impressum 19

Patientenorganisation 20

Bezugsquellen • Patientenorganisation 22

Editorial



Privater Einsatz

In der Schweiz rühmen wir uns unserer öffentlichen Schulen und Universitäten. Zu Recht, finde ich. Öffentliche Bildungseinrichtungen sind eine wichtige Stütze einer erfolgreichen und sozial gerechten Gesellschaft. Deshalb lässt sich als Regel sagen: Immer, wenn sich der Staat um Bildungsaufgaben drückt, ist etwas faul.

Und dennoch: Auch Private dürfen mal einspringen, wenn es gilt, eine Bildungsinstitution aufzubauen. Ich denke dabei natürlich nicht an eine Zigarettenfabrik, die den Lehrstuhl für Lungenmedizin bezahlt, sondern an Unverfängliches und an Fälle, in denen sich der Sponsor nicht in die Lehrplangestaltung einmischt.

Haben Sie gewusst, dass der Lehrstuhl für Chiropraktik an der Universität Zürich zu sehr wesentlichen Teilen von der Patientenorganisation Pro Chiropraktik und ihren regionalen Sektionen und den Schweizer Chiropraktoren finanziell gefördert worden ist und immer noch wird? Ohne uns gäbe es den Lehrstuhl wohl heute noch nicht, und Studenten wären heute noch gezwungen, für sehr viel Geld einige Jahre in den USA zu studieren.

Der Lehrstuhl für Chiropraktik ist ein perfektes Beispiel für privates Engagement in der Bildung. Wir sind dankbar um jede Mitgliedschaft und jeden Mitgliederbeitrag, denn wir tragen den Lehrstuhl im Interesse der Öffentlichkeit mit.

*Herzlich, Ihr
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

Unerklärliche Schmerzen

« Rasches Handeln ist Voraussetzung für Linderung und Heilung »

Heidi und Saskia Kretschmer*

CRPS, Complex Regional Pain Syndrom», das komplexe regionale Schmerzsyndrom, früher auch Morbus Sudeck genannt, ist eine neurologisch-orthopädisch-traumatologische Erkrankung. Man weiss, dass sie durch Operationen, Traumata wie Knochenbrüche – besonders der Speiche nahe am Handgelenk – oder Entzündungen ausgelöst wird, doch ist die Ursache des Ausbruchs nicht geklärt. Die Patienten leiden unter anderem an starken Schmerzen, an Gelenkversteifungen, Schwellungen und Rückbildungen der Muskulatur, an Verfärbungen der Haut und Berührungsempfindlichkeit. Meist tritt CRPS in den Extremitäten, vor allem den oberen auf. Da es viele Ausprägungen der Erkrankung gibt, sind zu Diagnosezwecken die «Budapest-Kriterien» (siehe Box) zusammengestellt worden.

CRPS-Patienten leiden durch veränderte Bewegungsmuster und Schonhaltungen oft auch unter Verspannungen und andere Beschwerden in nicht betroffenen Körperbereichen. So kann auch der längere Einsatz von Hilfsmitteln wie Unterarmgehstützen, Rollator oder Schienen zu Beschwerden führen.

Zu helfen versucht man in der Regel mit multidisziplinären Schmerztherapien – mit Medikamenten, Ergo- und Physio- und Psychotherapie. So stellt sich dem Patienten auch die Frage, ob der Besuch bei einem Chiropraktor ein erfolgversprechender Ansatz ist.

Aus chiropraktischer Sicht erklärt sich CRPS folgendermassen: Wird nach einem Unfall, einer Operation eine Gelenkstruktur massiv überbelastet, kann das Gelenk entzünden und Schaden nehmen. Diese Entzündung könnte die Ursache für CRPS sein: Beeinflusst sie den Sympathikus, einen vegetativen Teil des Nervensystems, führt das zur Verengung von Gefässen, der

Flüssigkeitsaustausch wird vermindert, und die Flüssigkeiten drücken in das umliegende Gewebe. So entsteht eine Schwellung. Dem Gewebe mangelt es an Sauerstoff, die dort liegenden Zellen werden überreizt, was die Entzündung verschlimmert. Es fallen mehr «Abfallstoffe» an, und die Umgebung übersäuert, was den Schmerz weiter erhöht.

Fehlfunktionen der Wirbelgelenke im Bereich des Sympathikus können Letzteren weiter stören. Auch umgekehrt ist es möglich, dass eine Störung des Sympathikus die Funktion der Wirbelsäule beeinträchtigt.

Die Überstimulation des Sympathikus kann in einen Teufelskreis führen: Das betroffene Gelenk sendet mehr Signale ans Rückenmark, stimuliert die Umgebung, so auch die Kerne des Sympathikus und des dazugehörigen Gelenkes. Der Sympathikus bewirkt eine Verengung der Gefässe am verletzten Ort, und die Muskulatur der Umgebung des verletzten Ortes ist durch die Störung des Wirbelgelenkes mit mehr Information als nötig versorgt. So verspannt sich die Muskulatur und belastet das bereits schmerzende Gelenk noch mehr.

Nun kommt der Chiropraktor zum Einsatz. Dafür gilt, was für alle Massnahmen bei Verdacht auf CRPS gilt: Je rascher man handelt, desto grösser ist die Chance auf vollständige Heilung. Der Chiropraktor kann den Sympathikus durch das Behandeln des mitbetroffenen Wirbelgelenkes beruhigen. Dabei werden zwei Gelenkflächen des dazugehörigen Wirbelgelenkes gezielt leicht auseinanderbewegt. Das beruhigt sowohl die Gelenkkapsel mit ihren Sensoren wie auch den Sympathikus auf Rückenmarksebene. So wird der Sympathikus weniger stimuliert, und die Gefässe können sich öffnen, der Sauerstoffgehalt nimmt im betroffenen Gebiet wieder zu, der Stress für die Zel-





len sowie die schmerzinduzierende Säure nehmen ab, und die Schmerzen werden reduziert. Dann kann der Chiropraktor zusätzlich Massagen für die Muskeln des Gelenkes durchführen, um die Muskelfunktion weiter zu verbessern. Damit können die Fehlbelastung durch die verspannte, umliegende Muskulatur verbessert und die Entzündung reduziert werden.

Neben der chiropraktischen Behandlung sind eine entzündungshemmende Ernährungsform beziehungsweise Zusatz-

nährstoffe angezeigt, wobei der Chiropraktor kompetent beraten und unterstützen kann.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass der Chiropraktor bei CPRS im Rahmen der multidisziplinären Behandlung in bestimmten Fällen einen wertvollen Beitrag zu leisten vermag. ■

*Vorstandsmitglieder (Aktuarat und Präsidium) Verein CRPS Schweiz, www.crps-schweiz.ch

Budapest-Kriterien

Die Diagnose von CRPS erfolgt nach den folgenden im Jahre 2003 in Budapest erstellten Kriterien.

Anamnestisch (in der Krankengeschichte) muss aus drei der Kategorien 1. bis 4. jeweils ein Symptom vorhanden sein, bei der Untersuchung müssen Symptome aus zwei Kategorien nachweisbar sein.

1. Anhaltender Schmerz, der durch die Verletzung nicht mehr erklärt werden kann.
2. In der Aufnahme der Krankengeschichte findet sich mindestens je ein Symptom aus drei der vier folgenden Kategorien:
 - Überempfindlichkeit für Schmerzreize.
 - Überempfindlichkeit für Berührung, Überempfindlichkeit für Reize.
 - Asymmetrie der Hauttemperatur, Veränderung der Hautfarbe (bläulich, rot ...).
 - Asymmetrie beim Schwitzen, Wassereinlagerungen.

- Reduzierte Beweglichkeit, andauernde Verkrampfung, Fehlhaltung, unwillkürliches, rhythmisches Zucken, Schwächen in der Extremität, Veränderung von Haar- oder Nagelwachstum.
3. Zum Zeitpunkt der Untersuchung findet sich mindestens je ein Symptom aus zwei der vier folgenden Kategorien:
 - Überempfindlichkeit für spitze Reize, Überempfindlichkeit für Reize, Schmerz bei Druck auf Gelenke, Knochen, Muskeln.
 - Asymmetrie der Hauttemperatur, Veränderung der Hautfarbe (bläulich, rot ...)
 - Asymmetrie beim Schwitzen, Wassereinlagerungen.
 - Reduzierte Beweglichkeit, andauernde Verkrampfung, Fehlhaltung, unwillkürliches, rhythmisches Zucken, Schwäche in der Extremität, Veränderung von Haar- oder Nagelwachstum.
 4. Es gibt keine andere Erklärung für die Beschwerden, wie zum Beispiel entzündliche Erkrankungen.

Der perfekte Wintersport

« Dank Hallenbädern ist Schwimmen der perfekte Allwettersport. »

Héloise Léger

Über 200 Hallenbäder gibt es in der Schweiz – für fast alle Einwohner liegt eines in meist gut erreichbarer Nähe. Dank Hallenbädern ist Schwimmen nicht vom Wetter abhängig und somit der perfekte Wintersport!

Wer ins Wasser steigt, merkt es: Durch den Auftrieb des Körpers wird die Nacken-, Brust- und Lendenwirbelsäule entlastet. Das ist für Rückenpatienten und Rheumatiker besonders wohltuend. Aber auch Hüfte, Beine und Fussgelenke müssen weniger Last tragen. Und dennoch müssen die Muskeln ansehnliche Leistungen erbringen, da sie bei der Bewegung durch den Wasserwiderstand gefordert werden. Weil im Wasser andere Muskeln trainiert werden als an Land, vergrössert sich beim Schwimmen das Bewegungsrepertoire des Körpers.

Schwimmen ist ein perfekter Ausdauersport für Sportler aller Stufen bis zum Spitzensportler. Eines vermag Schwimmen jedoch nicht: Weil die Knochen im Wasser weniger Gewicht zu tragen haben, fehlt der für den Aufbau der Knochensubstanz wichtige Reiz. Zur Knochenstärkung ist Schwimmen also nicht geeignet.

Wie nun bewegt man sich im Wasser mit Vorteil vorwärts? Eine Übersicht über die gängigsten Stile:

Brustschwimmen: Einer der grössten Vorteile dieses Schwimmstils ist, dass man auch sehr langsam und äusserst entspannt schwimmen kann. Für den Rücken jedoch und für weitere Gelenke hat er verschiedene Nachteile: Um die Nase über Wasser und die Frisur intakt zu lassen, überstrecken viele Brustschwimmer ihren Rücken, vor allem die Lendenwirbelsäule und den Nacken. Wer Rückenbeschwerden hat, sollte somit auf das Brustschwimmen verzichten. Schnelles, kräftiges Brustschwimmen belastet beim Beinschlag zudem die Kniegelenke.

Crawl: Beim Crawl liegt die Wirbelsäule optimal, der Rücken ist nur minimal überstreckt, die Lendenwirbelsäule wird nur wenig belastet. Crawl ist ein wirtschaftlicher, schneller Schwimmstil, der bei Problemen im Kreuz zu empfehlen ist. Schwimmer mit Hals- und Schulterproblemen sollten diesen Schwimmstil besser meiden.

Delphin: Beim Delphin- oder Butterfly-Stil stammt ein grosser Teil des An-

triebs von der Bewegung des Rumpfes, die mit dem Beinschlag kombiniert ist. Deshalb ist dieser Schwimmstil für den Körper belastender als die anderen. Vor allem im Bereich der Lendenwirbelsäule verursacht er wiederholte und starke Überstreckung, und auch Hals- und Schulterpartie sind stark gefordert. Nicht zu empfehlen ist der Stil bei Problemen des Rückens und des Schulterbereichs.

Rückencrawl: So wie beim Crawl vermitteln der wechselweise Armzug und Beinschlag den Antrieb. Weil man dabei auf dem Rücken schwimmt, ist die Wirbelsäule nicht überstreckt, sondern in einer natürlichen und eher entspannten Lage. Für Schwimmer mit lockeren und beweglichen Schultern ist dies ein sehr guter Schwimmstil. Sein Nachteil: Man kann nicht in die Schwimmrichtung blicken und trägt ein gewisses Risiko von Kollisionen mit anderen Schwimmern und dem Beckenrand. Dieser Stil eignet sich deshalb vor allem zum Schwimmen in geordneten Verhältnissen mit bekannten Hindernissen und wenig Schwimmern.

Rückengleichschlag: Dieser Schwimmstil ist die Rückenversion des Brust-



schwimmens: Man bewegt Arme und Beine symmetrisch. Rücken und Gelenke werden sehr wenig belastet, und auch bei eingeschränkter Beweglichkeit der Schultern sind die Schwimmbewegungen leicht auszuüben. Bei langsamem Schwimmen werden die Arme im Wasser nach vorne geführt, bei schnellem Schwimmen werden sie aus dem Wasser gehoben.

Schwimmbrille und Schnorchel: Der Schnorchel – er ist nicht überall gern gesehen und erlaubt – ermöglicht das Atmen bei gesenktem, im Wasser liegendem Kopf, was die Halswirbelsäule

entlastet. Die Schwimmbrille hingegen verbessert die Sicht unter Wasser, vermittelt ein Gefühl von Sicherheit und hilft, Unfälle zu vermeiden.

Aquajogging: Die Auftriebsweste hilft einem zum Schweben in aufrechter Haltung. Die joggenden Bewegungen trainieren vor allem die Beine. Dabei werden, anders als beim Brustschwimmen und beim Rückengleichschlag, die Kniegelenke nicht seitwärts belastet, was viele als angenehm empfinden. Bei Beschwerden der Lendenwirbelsäule ist Aquajogging sehr zu empfehlen. Besonders angepasste Schwimmgymnastik

kann bei Rückenbeschwerden dazu beitragen, verspannte Muskeln zu lockern und schwache Muskeln zu trainieren.

Ins Wasser! Und nun los zum Schwimmen – bei Nebel, Schneetreiben und bitterer Kälte! Doch wer nach einer längeren Pause wieder mit dem Schwimmen anfängt, sollte sich zu Beginn nicht zu viel zumuten. Besonders wenn Schmerzen auftreten, sollte man weniger intensiv trainieren, und um Überlastungen zu vermeiden und die Muskeln möglichst ausgeglichen zu trainieren, ist es von Vorteil, öfter zwischen den Schwimmstilen zu wechseln. ■



Geniessen Sie jeden Tag das einzigartige Duscherlebnis

Einfach mittels Fernsteuerung einschalten, zurücklehnen und die Bürstenmassage genießen: Solch entspannende Duschemomente bietet das Aglaja-Duschsystem. Die Bürstenmassage fördert die Durchblutung, vitalisiert die Haut und löst Verspannungen im Schulter- und Rückenbereich. Mittels Akku angetrieben, lässt es sich einfach in jeder Dusche montieren.

Aglaja®
SWISS MADE

Besuchen Sie unsere neue Ausstellung:

Aglaja Duschsysteme

Bernstrasse 30, 3110 Münsingen

Telefon 033 438 34 32, www.aglaja.ch

Ein Beruf mit Chancen

« Bis am 15. Februar 2018 kann man sich zum Studium anmelden. »



Dr. Daniel Mühlemann*

Chiropraktik ist ein Beruf mit Zukunft. Chiropraktik ist ein Beruf mit Chancen. In der Schweiz praktizieren zur Zeit nicht ganz 300 Chiropraktoren – ein Chiropraktor kümmert sich also um fast 30 000 Einwohner. Die heutige Anzahl an Chiropraktoren vermag die Nachfrage nach chiropraktischer Behandlung nicht zu decken. Man rechnet, dass die doppelte Zahl an Chiropraktoren angemessen wäre. Auch in grösseren Ortschaften gibt es noch immer keine Praxis, obwohl die chiropraktische Behandlung mit ihrem nicht invasiven und in der Regel medikamentenfreien Ansatz immer mehr an Zuspruch gewinnt. Chiropraktoren haben also nicht nur einen anspruchsvollen, faszinierenden Beruf, in dem sie selbstständig, mit viel Verantwortung und Anerkennung arbeiten können – ihre Leistungen sind auch gefragt.

Obwohl die Chiropraktik in der Schweiz eine mittlerweile lange Tradition hat, gibt es erst seit zehn Jahren eine Studienmöglichkeit an der medizinischen Fakultät der Universität Zürich. Eine Studienrichtung, die auf erst zehn Jahre zurückblickt, ist jung und hat die Ausstrahlung von Pionieren.

Bis vor einigen Jahren konnte man sich nur im Ausland zum Chiropraktor ausbilden lassen. Das war mit hohen Kosten verbunden und vielen Begabten und Interessierten eine zu hohe Hürde. Heute stehen in Zürich zwanzig Studienplätze zur Verfügung.

Welche Interessen und Begabungen muss man als zukünftiger Chiropraktor haben? Der Beruf verlangt nach intellektuellen wie auch manuellen Fähigkeiten. Voraussetzungen für Studium und Beruf sind Selbstständigkeit und Disziplin, Organisationssinn, Geduld, Empathie und die Bereitschaft, andern zu helfen – auch

ausserhalb der Arbeitszeiten von Montag bis Freitag und von acht bis fünf. Der ideale Chiropraktor ist analytisch begabt, einfühlsam, und er kann zupacken. Wohl dosiert natürlich.

Vier Säulen tragen die berufliche Tätigkeit des Chiropraktors: Diagnose, Behandlung, Beratung und Betreuung. Er diagnostiziert und behandelt Beschwerden des Bewegungsapparates, insbesondere der Wirbelsäule, und davon ausgehenden Störungen. Zahlreiche – und immer mehr! – wissenschaftliche Studien belegen die therapeutische Wirksamkeit der Chiropraktik, ihre Sicherheit und das günstige Verhältnis zwischen Kosten und Nutzen. So liegt es auf der Hand, dass die Chiropraktik in den letzten Jahren einen grossen Aufschwung erlebt hat: Immer mehr Patienten finden Hilfe beim Chiropraktor.

Besonders wichtig ist heute die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Allgemein- und Spezialärzten und Spitälern. Dieser Blick über den Tellerrand und die vielfältigen Kooperationen machen den Beruf noch interessanter. Wie alle Ärzte arbeitet der Chiropraktor selbstständig und unabhängig, das heisst in eigener Verantwortung und damit ohne zwingende Überweisung einer anderen Medizinalperson. Die Patienten kommen entweder auf eigene Initiative, oder sie werden vom Hausarzt oder von einem Spezialarzt gesandt.

Bis zum Ende des vierten Studienjahrs ist das Studium der Chiropraktik identisch mit dem Medizinstudium. Die medizinischen Fachkenntnisse werden im Bachelor-Studiengang Medizin vermittelt, die klinischen Wissenschaften im Master-Studiengang von Chiropraktoren und Ärzten, chiropraktische Therapie und Technik von Chiropraktoren. Klinische Erfahrung erhalten die Studierenden als medizinische Unterassistenten in der Universitätsklinik Balgrist, wo sich auch die Poliklinik für Chiropraktische Medizin befindet. Die Betreuung der Studierenden ist so intensiv wie an den besten Universitäten: Auf eine Lehrkraft kommen nur fünf bis 20 Studierende!

Das Studium dauert sechs Jahre: drei Jahre bis zum Bachelor in Medizin (BMed) mit Schwerpunkt Chiropraktik und drei weitere Jahre bis zum Master in Chiropraktischer Medizin (MChiroMed). Abgeschlossen wird die Ausbildung mit einer eidgenössischen Prüfung. Wer die anschliessende zweieinhalbjährige Weiterbildung am Schweizerischen Chiropraktik Institut erfolgreich absolviert und alle Prüfungen besteht, ist «reif» für das selbstständige Praktizieren. Doktorieren zum «Dr. med. Chiro.» muss man dafür nicht; man darf.

Wer in diese spannende berufliche Zukunft einsteigen will, meldet sich bis am 15. Februar 2018 bei SwissUniversities zum Eingangstest an. Die Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft ChiroSuisse bietet Gespräche mit Studentenberatern an, um alle offenen Fragen zu beantworten. Wer also will einen der Studienplätze? ■

*Dr. Daniel Mühlemann ist Leiter der Klinik für Chiropraktische Medizin an der Universitätsklinik Balgrist.

Entspannung Total!

CorpoDorm® – Das System, das ein **Minimum an Kosten** und ein **Maximum an Prophylaxe** bietet.

Entspannt liegen – tief schlafen – schmerzfrei erwachen



Ohne Risiko 30 Nächte Gratis-Liegetest

Wo wird **CorpoDorm®** eingesetzt?

CorpoDorm® wird in vielen Krankenhäusern in der Schweiz mit Erfolg eingesetzt. Ärzte und Therapeuten empfehlen **CorpoDorm®** zur Schmerzlinderung bei:

- ✓ Rheumatischen Verspannungsschmerzen
- ✓ Nacken-Verspanntheit
- ✓ Gelenk-/Hüftschmerzen
- ✓ Wundliegen
- ✓ Wirbelsäulen- und Rückenschmerzen

Was ist **CorpoDorm®**?

CorpoDorm® besteht aus einem thermoflexiblen, modellierbaren Polyurethan SAF. **CorpoDorm®** ist eine vier Zentimeter dicke Matratzen-Auflage, die Sie auf Ihr Bett legen und mit dem Fixleintuch einbetten.

Standardgrösse 200 x 88 x 4 cm

Lieferbar in allen Grössen und auch als Sitzkissen

CorpoDorm® ist mit 60° waschbar!

Wie wirkt **CorpoDorm®**?

CorpoDorm® passt sich durch Ihre Körperwärme fliessend dem Körper an. Der Auflagedruck wird optimal ausgeglichen.

CorpoDorm® fördert die Blutzirkulation, verhindert Stauungen und Verspannungsschmerzen.

Bon für 30 Nächte Probeliegen:

Für mich oder unsere Bewohner/Patienten

Bitte senden Sie mir:

1 CorpoDorm® Matratzen-Auflage

zum Preis von Fr. 230.– inkl. MWST
mit Rückgaberecht innert 30 Tagen.

Informationen zu **CorpoDorm®** sind erhältlich bei:

CorpoDorm - Vertrieb

Luegislandstrasse 589, 8051 Zürich

Tel. und Fax 044 262 05 72 Mobile 076 335 49 95

www.corpodorm.ch

e-mail: info@corpodorm.ch

Gemütlich oder blitzschnell

« Viele Vorteile teilt das Langlaufen nur mit dem Schwimmen. »

Marius Malper

Noch weiss man nicht, ob der kommende Winter Schnee bringt. Dennoch kann man sich bereits voller Freude gedanklich vorbereiten auf die Langlaufsaason. Skilanglaufen ist der ideale Freiluft-Wintersport für Blitzschnelle und Gemütliche, für Diagonalschreiter, Doppelstockabstösser und Skater jeden Alters und aller Könnensstufen.

Solange man nicht hinfällt, ist Langlaufen fast wie fliegen. Macht man es richtig, schont das Gleiten auf den schmalen, federnden Skiern den Bewegungsapparat, denn es gibt keine Schläge und keine anderen Überbelastungen. Zudem trainiert man mit Langlaufen Herz und Kreislauf und sämtliche Muskeln, man braucht Ausdauer und Koordination, Rhythmus, Kraft und Dynamik. Viele Vorteile teilt das Langlaufen nur mit dem Schwimmen, doch Lang-

laufen hat noch einen Vorteil mehr: Bei diesem Sport tragen die Knochen das Gewicht des Körpers, was gut gegen Osteoporose ist.

Langlaufen kann man in der Masse oder alleine, die Ausrüstung ist preisgünstig, und Loipen erreicht man nach oft kurzer Fahrt und ohne Skilift. Unfälle gibt es selten.

Heute sind zwei Arten des Langlaufens gängig: In der klassischen diagonalen Langlauftechnik gleitet man in maschinell vorgespurten Furchen, den Loipen. Diese Technik ist besonders für Einsteiger geeignet und für Langläufer, die es gemütlicher nehmen: Sie braucht weniger Kraft und mehr Koordination. Das Skating hingegen, das dem Schlittschuhschritt ähnlich scheint, ist eher für ambitioniertere Sportler geeignet.

Ob Skating oder diagonal: Es empfiehlt sich, die korrekte Technik von Grund auf zu erlernen. Es ist nämlich von grosser Bedeutung,

Dieser Test kann Ihr Leben retten.

Bevor es zu spät ist:

Lungenkrebsrisikotest

für Raucher, Exraucher und Nichtraucher



wie und wann man abstösst, wie man entspannt gleitet und den Bewegungsablauf harmonisch gestaltet, wie man die Schritte mit den Stockstössen koordiniert. Aber schon ein paar wenige Lektionen in der Gruppe oder beim Privatlehrer reichen in der Regel, um Fehler, Fehlbelastungen oder gar Unfälle zu vermeiden.

Fürs Langlaufen benötigt man keine aufwändige Ausrüstung – auch wenn es mittlerweile eine sehr grosse Vielfalt an Verlockendem zu kaufen gibt. Bei den Skiern wird vor allem Gerät fürs Skating und für die klassische Lauftechnik unterschieden. Beides gibt es in zahlreichen Versionen, hauptsächlich solche zum Wachsen und solche mit den bequemen Schuppen auf der unteren Seite, die das Rückwärtsrutschen der Skier verhindern und das Abstossen vereinfachen. Skier werden nicht nur aus dem Regal genommen; sie werden der Körpergrösse, dem Gewicht und dem sportlichen Ansinnen angepasst. Die Spezialschuhe müssen Halt bieten und bequem zu tragen sein.

Wer als Ambitionierter läuft, kauft Skier zum Wachsen, die je nach Wetter, Strecke und Temperatur behandelt werden. Für viele ist das eine spannende Zusatzherausforderung beim Langlaufen.

Auch die Kleidung des Langläufers kann einfach bleiben. Sinnvoll sind atmungsaktive Kleidung in mehreren Schichten, ein kleiner Rucksack oder eine Hüfttasche mit Getränk und Energieriegel.

Was gehört zur Vorbereitung des Langläufers? Anfänger und Personen mit Beschwerden von Kreislauf oder Bewegungsapparat lassen sich von Sportarzt oder Chiropraktor untersuchen, bevor sie sich auf die Loipe begeben. Vor dem Schneefall kann man sich mit allen Ausdauersportarten für die Loipe fit machen, die einen umfassend fordern, mit Schwimmen, Nordic Walking, Rudern oder Nordic Blading, dem Langlaufen auf Strassen-Radskis. Für Skeptiker: Strassen-Radskies lassen sich sogar bremsen. Wer Wintersport ohne Stau und Lift- oder Kabinenbahnwarteschlangen treiben will, wird am Langlaufen, dem Fliegen über den Schnee, Gefallen finden! ■

Fachliches

Abstosszone Der mittlere Bereich des – gebogenen – Langlaufskis. Er berührt den Boden nur beim Abstossen.

Diagonalschritt Der seit je her bekannte, klassische Laufstil, der sich für schmale Loipen eignet. Man stösst sich mit dem für einen Augenblick stillstehenden Ski ab.

Doppelstockstoss Gangart auf abfallenden Strecken. Man gleitet auf beiden Skiern und bewegt sich mit den Stöcken vorwärts. Das trainiert Schulter-, Arm- und Rumpfmuskulatur.

Geschwindigkeit Gleitet man in einer schnelleren Gangart phasenweise auf nur einem Ski dahin, während der andere wenig über dem Boden schwebt, benötigt man ein höheres Mass an Gleichgewichtssinn, Kraft und Technik.

Gleitzonen Die vorderen und hinteren Bereiche der Skier, die in der Gleitphase auf dem Boden aufliegen.

Loipe Langlaufspur im Schnee, ursprünglich mit Skiern angelegt, heute mit Maschinen.

Rollski Langlauf-Trainingsgerät für den Sommer – und eine eigene Sportart.

Skating Schlittschuhschritt für eine schnelle, sportliche Gangart auf Skiern, nur für spezielle, breite Loipen geeignet. Der Läufer stösst sich mit dem gleitenden Ski ab.

Skiwandern Langlaufen in einer langsameren Gangart, bei der immer beide Skier auf dem Boden bleiben.

Schlag von hinten

« Schleudertraumata: Unfälle mit grosser Wirkung trotz oft kleiner Ursache »

Marius Malper

Ein Wagen prallt ins Heck des Fahrzeuges vor ihm und schiebt es mit einem Ruck nach vorn. Auf den Körper des vorderen Lenkers wirken dabei massive Kräfte, die ihn jäh nach vorne beschleunigen. Weil sein Kopf physikalisch ausgedrückt träge ist, verharrt dieser vorerst in seiner Position, während der Körper nach vorne befördert wird. Das sieht aus, als würde der Kopf nach hinten katapultiert. Kommt das vordere Fahrzeug mit einem weiteren Ruck zum Stehen, schnellt der inzwischen ebenfalls beschleunigte Kopf nach vorne. Er prallt zwar nirgends auf, doch die schnelle Rück- und Vorbewegung belastet unter anderem die Halswirbelsäule stark. Wegen des schleudernden Bewegungsablaufes spricht man von einem Schleudertrauma, fachlich Halswirbelsäulendistorsion genannt. Zu Schleudertraumata führen können auch frontale und seitliche Kollisionen und andere Unfälle, etwa beim Sport.

Verletzungen können schon bei tiefen Geschwindigkeiten auftreten. Bedeutsam ist etwa, ob die Wagen seitlich versetzt aufprallen, das Opfer Sicherheitsgurten trägt, sich die Airbags füllen, die Insassen vom Unfall überrascht werden oder ob er sie vorbereitet trifft, ob sie den Kopf gerade oder zur Seite halten und die Kopfstütze korrekt eingestellt ist.

Komplexe Struktur Die Halswirbel sind die beweglichsten und damit verletzlichsten Wirbel, weil der Kopf gedreht und geneigt werden muss. Im Hals liegen Blut- und Nervenbahnen, die Hirn und Sinnesorgane versorgen. In die andere Richtung wird der gesamte Organismus gesteuert.

Zwei Arten Schleudertraumata-Verletzungen gibt es: zum einen die Verstauchung der Wirbelsäule mit Verletzungen von Muskulatur, Bändern, Sehnen, Wirbelgelenken, Bandscheiben und Nerven, zum anderen Brüche der knöchernen Teile der Wirbelsäule, Schädigungen der Blutgefässe und Verletzungen des Rückenmarks. Beides gibt es von leichten Überdehnungen bis zu lebensgefährlichen Verletzungen:

- 0** Keine Nackenbeschwerden und keine weiteren Symptome
- I** Schmerzen im Nacken, jedoch keine weiteren Symptome
- II** Beschwerden im Nackenbereich mit Beeinträchtigungen im Bewegungsapparat
- III** Beschwerden im Nackenbereich mit Beeinträchtigungen der Nervenfunktionen
- IV** Beschwerden im Nackenbereich mit Verletzungen von Wirbelsäule oder Rückenmark



RehaClinic

Unternehmensgruppe für
Rehabilitation und Prävention

«Heute stehe ich wieder mitten
im Leben.»

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





Alle Bereiche und Teile der Halswirbelsäule können betroffen sein:

Knochen können bei schweren Unfällen zersplittern und Nerven verletzen, was in gravierenden Fällen zu Lähmungen oder zum Tode führen kann.

Ligamente oder Bänder verbinden die Knochen. Sie können überdehnt werden, was instabile Gelenke zur Folge haben kann. Das belastet die Gelenke – hier der Halswirbelsäule – übermässig und kann zu Entzündungen und Schmerzen führen. Darauf reagieren die Muskeln mit Verspannung, was die Gelenke weiter überlastet.

Sehnen verbinden Muskeln und Knochen, lenken die mechanischen Kräfte und setzen sie in Bewegung um. Sie können überdehnen oder reißen.

Muskeln können gezerrt werden oder reißen oder chronisch verspannen, was zu Schmerzen an so genannten Triggerpunkten führen kann.

Zu den **Nerven** gehören die Hirnzellen und Nervenzellen im Bereich der Halswirbelsäule, vor allem die Rezeptoren. Diese erfassen die räumliche Position von Hals und Kopf sowie die Spannungen des Muskelapparates und leiten diese Informationen zur Verarbeitung an das Hirn weiter. Störungen können zu Beeinträchtigungen der Bewegung und der Steuerung der verschiedenen Körperfunktionen führen. Weil über den Hals auch Nerven zur Steuerung innerer Organe führen, kann ein Schleudertrauma eine ganze Reihe weiterer Störungen auslösen.

Blutgefäße können bei schweren Unfällen überdehnen oder gar reißen, was die Blutversorgung des Hirns stört.

Folgen der Verletzung Oft treten Beschwerden sofort auf und klingen nach ein paar Wochen ab. Andere zeigen sich erst nach Stunden oder Tagen. Zwei Verläufe sind typisch: Entweder sind die Schmerzen nach eineinhalb bis drei Monaten verschwunden, und die Wirbelsäule ist wieder voll funktionsfähig, oder die Beschwerden bleiben und drohen chronisch zu werden. Je rascher man richtig diagnostiziert und handelt, desto geringer sind die Spätfolgen.

Häufig sind nach Schleudertraumata Gelenke in der Halswirbelsäule blockiert und die Hals- und Nackenmuskulatur verspannt. Stärkere Symptome sind Schwindel und Benommenheit, Hör- und Sehstörungen, Kopfschmerzen, Gedächtnis-, Konzentrations- und Schlafstörungen, Schwächegefühl, Gangunsicherheiten, Bewegungseinschränkungen und Missempfindungen in Gesicht und Armen. Oft begleitet eine Hirnerschütterung das Schleudertrauma.

Die **Behandlung** soll Schmerzen beheben und Folgeschäden verhindern. Schwerste Verletzungen wie Schädigungen des Rückenmarks, Brüche oder Sehnenrisse werden notfallmedizinisch versorgt. Patienten, die aus eigener Kraft in die Praxis zu gehen vermögen, können Hilfe beim Chiropraktor suchen. Seine Spezialkenntnisse machen ihn zum idealen Erstkontakt nach einem Schleudertrauma.

Zuerst verschafft sich der Chiropraktor einen Eindruck der Beschwerden und des Zustandes der Halswirbelsäule. Die Unfallschilderung kann ihm zeigen, wie die Kräfte beim Unfall gewirkt haben. Oft wird seine Diagnose unterstützt durch bildgebende Verfahren (Röntgen oder MRI).

Am Anfang steht meist die Schmerztherapie. Reizungen nach Zerrungen können sich zurückbilden, indem die Halswirbelsäule mit einer fachmännisch angepassten Schaumstoffkrause ruhiggestellt wird – die der Patient jedoch nur kurze Zeit trägt. Der Chiropraktor zeigt dem Patienten, wie er seine alltäglichen Verrichtungen am schonendsten bewältigt.

Ein paar Tage nach dem Unfall löst der Chiropraktor mit manueller Behandlung Wirbelgelenkblockierungen, die häufig vorkommen, weil der Patient eine «Schonhaltung» einnimmt. Diese nimmt man selbst kaum wahr, aber sie kann sich schmerzhaft auf Brust- und Lendenwirbelsäule auswirken. Das gilt es mit einer gezielten Schmerztherapie zu durchbrechen. In vielen Fällen sind dafür keine Medikamente notwendig. Der Chiropraktor wird seine Therapie nach dem Grundsatz «so viel wie nötig, so wenig wie möglich» aufbauen.

Verspannte Muskeln lockert der Chiropraktor mit Massage, Triggerpunktmassage oder Akupressur. Zudem wird er den Patienten

Fortsetzung auf Seite 15

Sich ducken oder handeln?

« Wer eine Gesellschaft weiterbringen will,
muss mitreden und und -handeln. »



Lassen Sie mich mit einem Beispiel beginnen, in dem Sie gar nicht anders können, als mir zuzustimmen: eines dunklen Abends hören Sie Glas klirren, Sie schauen aus dem Fenster und sehen, wie beim Nachbarn eingebrochen wird. Sie werden dann, behaupte ich, sich nicht in den tiefsten Sessel ducken und Kopfhörer aufsetzen, um sich musikalisch beschallen zu lassen. Sie werden handeln, um weiteren Schaden vom Nachbarn abzuwenden. Denn, so werden Sie sich sagen, wenn keiner sich duckt, sondern alle handeln, geht es allen gut.

Sonderbar, dass es in der Politik und in Verbänden ganz anders ist. Ich beginne mal bei unserem eigenen Verband, weil man sich bekanntlich immer zuerst an der eigenen Nase nehmen muss. Wissen Sie, wie viele Chiropraktorinnen und Chiropraktoren an den Generalversammlungen des Verbandes teilnehmen? Ich verrate Ihnen keine genaue Zahl, aber ich verrate Ihnen, dass es, obwohl

überraschend viele, nie fast alle sind. Und weniger als alle oder wenigstens fast alle sind im Grund genommen immer zu wenige. Klar, die Abwesenden werden sagen, sie seien so oder so einverstanden mit dem, was die Anwesenden bestimmen, aber das reicht eben nicht. Die Abwesenden haben auch etwas beizutragen, andernfalls Sie nicht im Verband wären, und weil sie nicht mit dabei sind, fehlt dem Ganzen ihr Beitrag. Vielleicht fehlt genau der Beitrag, der den Generalversammlungen ein vielstimmiges «Aha!» entlockt und den Verband um einen Quantensprung weitergebracht hätte. Sie sehen, dass Ducken schlecht ist und Handeln Not tut. Sie möchten eine Zugabe? Bitte, hier ist sie: Sind Kandidatinnen und Kandidaten für Vorstände gesucht, sucht man fantasievoll und sorgfältig und beharrlich nach ihnen und fühlt sich dabei so willkommen wie ein Kühlschrankverkäufer in der Antarktis. Man könnte dicke Bücher oder meinetwegen lange Blogs schreiben mit Erklärungen und Ausreden, weshalb eine Mitarbeit nicht möglich ist. Die meisten überlassen einigen wenigen das Feld, und das ist schlecht, auch wenn diese wenigen eine gute Arbeit leisten, denn bei den vielen, die abseits stehen, sind viele gute Ideen versteckt, die nie erblühen, geschweige denn Früchte tragen.

Andernorts ist es nicht besser. Man sieht es an den Volksabstimmungen. Die meisten überlassen einigen wenigen das Feld – in der Diskussion und am Abstimmungstag selbst. Gut, leben wir in einer hochentwickelten Demokratie,

in der die Abwesenden und die Unterlegenen mittragen, was die wenigen Anwesenden bestimmt haben. Krawalle muss niemand befürchten, aber auch hier gilt: Es werden unermessliche Ressourcen nicht genutzt, wenn die meisten sich ducken und schweigen.

«Die tun ja sowieso, was sie wollen!», ist eine sachlich falsche Ausrede, denn man könnte sich für seine Haltung einsetzen, und dann tun «die» nicht mehr nur, was sie wollen. «Die machen es schon richtig, auch ohne mich!», ist eine Ausrede, mit der man Wissen und Erfahrung verschwendet, weil man es ungenutzt für sich behält und nicht einbringt. Und wenn Sie nun sagen, gewisse Meinungen sollte man besser nicht einbringen, antworte ich Ihnen, dass man über sie reden sollte, damit sie nicht irgendwo gären.

Wer eine Gesellschaft weiterbringen will, darf sich nicht ducken. Alle sollen mitreden und -handeln. In unserem Land haben Sie den grossen Vorteil – viele beneiden sie drum! –, als Bürgerin und Bürger, als Patientin und Patient mitreden und mitbestimmen zu können – lassen Sie sich diese Gelegenheit nicht entgehen! Fangen Sie jetzt gleich an mit Ihrem Engagement! ■

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

**Chiropraktik-Studien-
platz Schweiz:
Helfen Sie mit!**

Stiftung für die Ausbildung
von Chiropraktoren
Sulgenauweg 38
3007 Bern

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

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

Fortsetzung von Seite 13

zu seiner Arbeitsfähigkeit – absolute Schonung ist nicht immer ein guter Weg! – und zu schonenden und aufbauenden Bewegungen im Alltag beraten.

Chiropraktik bei Schleudertraumata Oft hört man, Chiropraktik sei die beste Behandlung nach Unfällen mit Schleudertrauma. Andere warnen vor der manuellen Behandlung. Die Wahrheit liegt in der Mitte: Nicht alle, aber viele Schleudertraumata sind beim Chiropraktor in guten Händen – auch solche, die nicht ohne weiteres erkennbar sind und damit chronische Beschwerden möglich machen. Studien zeigen, dass die chiropraktische Behandlung nach Schleudertraumata sicher und erfolgreich ist.

Streit vermeiden Alleine in der Schweiz erleiden jedes Jahr Tausende einen Auffahrunfall. Die meisten Betroffenen sind nach wenigen Monaten wieder schmerz- und beschwerdefrei. Manchmal aber sind die Beschwerden sogar nach Bagatell-Kollisionen so stark, dass sie das Leben der Unfallopfer über lange Zeit massiv beeinträchtigen.

Oft führen Schleudertraumata zu rechtlichen Auseinandersetzungen – etwa wenn alle Beteiligten meinen, sie hätten nur einen Bagatellunfall erlitten. Es ist zu empfehlen, den Unfall und alles, was folgt, lückenlos zu dokumentieren, also auch Diagnose und Behandlung. Wenn sich gleich nach dem Unfall oder innert dreier Tage Symptome zeigen, sollte man nicht zögern, einen Chiropraktor oder Arzt zu konsultieren, der sorgfältig abklärt, welche Behandlung hilfreich ist. ■

Schleudertrauma im Auto verhindern

Gemäss Bundesgericht ist der Anspruch auf eine IV-Rente nach einem Schleudertrauma heute stark eingeschränkt: Ein Grund mehr, sich vorzusehen.

- Nur Automodelle kaufen, die mit korrekt auf die jeweilige Körpergrösse einstellbaren Kopfstützen ausgerüstet sind. Liste: www.thatcham.org (Vehicle Rating).
- Autos mit aktiven Kopfstützen bevorzugen, die sich bei einer Kollision dem Passagier anpassen.
- Kopfstützen richtig einstellen: Oberer Rand auf Scheitelhöhe, beim Fahren nicht mehr als zwei Zentimeter zwischen Kopf und Stütze.
- Ausreichenden Abstand halten!
- Nachfolgenden Verkehr nach Möglichkeit im Rückspiegel überwachen.
- Kopf nicht drehen und korrekt vor Kopfstütze halten.
- Wenn man den Aufprall kommen sieht: Oberkörper und Kopf mit Blick nach vorne gegen Lehne und Kopfstütze pressen, auf die Bremse treten, mit beiden Händen Steuerrad halten, Muskulatur anspannen.



SWISS HANDICAP

Messe für Menschen mit und ohne Behinderung

1.-2.12.2017

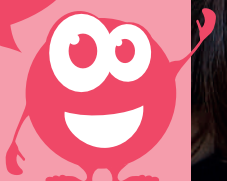
Messe
Luzern

Plusport⁺
Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Anidicap Svizzera



Helsana
Engagiert für das Leben.

aussergewöhnlich
gewöhnlich



swiss-handicap.ch

Ist diese Praxis gut genug?

« Chiropraktoren sind auf offene Augen und Kritik angewiesen. »

Patientenorganisation Pro Chiropraktik SVPC

Als Patientin, als Patient erwarten Sie von Ihrem Chiropraktor mehr als eine profunde Diagnose und eine erfolgreiche Behandlung: Sie wollen Gehör finden und ernst genommen werden. All das will Ihnen Ihr Chiropraktor geben. Dafür ist er auch auf Ihre offenen Augen und Ihre Kommentare angewiesen. Wie erleben Sie Ihren Chiropraktor und seine Dienstleistungen? Erfüllen er und seine Praxis Ihre Erwartungen? Der Test, den die Patientenorganisation Pro Chiropraktik regelmässig veröffentlicht, zeigt Ihnen, worauf Sie achten können.

Für jede zustimmende Antwort gibt es einen Punkt.

Vor der Konsultation

- Sie kommen telefonisch einfach durch, das Praxispersonal geizt nicht mit Auskünften und kommt Ihnen terminlich entgegen.

In der Praxis

- Sie werden beim Betreten der Praxis freundlich begrüsst, man hat Ihre Daten zur Hand, und Sie merken, dass das Personal weiss, was zu tun ist.
- Sie warten nicht länger als eine Viertelstunde.
- Die Praxis strahlt Sauberkeit und Zweckmässigkeit aus.

Diskretion

- Sie können nicht in herumliegende Patientenakten und nicht auf Bildschirme blicken.
- Umkleidekabinen und Behandlungszimmer sind so gelegen, dass Sie nicht an anderen Patienten vorbeigehen müssen.
- Wenn Sie mit Chiropraktor und Praxishilfen reden, können andere Patienten Ihren Gesprächen nicht folgen.
- Wenn Sie Einsicht in Ihre Akten wünschen, gewährt man Ihnen diesen Wunsch ohne Frage und sofort.

Diagnose und Behandlung

- Der Chiropraktor widmet Ihnen seine ganze und sorgfältigste Aufmerksamkeit; er fragt nötigenfalls, und er gibt Ihnen das Gefühl, Ihr Problem ernstzunehmen.
- Alle Ihre Fragen beantwortet der Chiropraktor vollständig und verständlich und geduldig.
- Die möglichen Ursachen Ihrer Beschwerden erklärt er Ihnen so – nötigenfalls auch wiederholt –, dass Sie alles verstehen.
- Der Chiropraktor erstellt mit Ihnen einen Behandlungsplan, und er erläutert den Ablauf der Behandlung, die Erfolgchancen und Möglichkeiten eines Misserfolges.
- Wenn er unter Termindruck steht, zeigt er Ihnen das nicht.
- Er erkundigt sich, ob seine Behandlung Wirkung zeige.

Sie entscheiden! Entscheiden Sie?

- Der Chiropraktor setzt Sie nicht unter Druck und bittet Sie zu entscheiden, ob Sie mit der vorgeschlagenen Behandlung einverstanden sind.
- Wenn Sie Bedenkzeit wünschen, akzeptiert er das ohne weiteres.
- Wenn Sie erklären, eine Zweitmeinung einzuholen, unterstützt er diesen Wunsch.

Kosten

- Der Chiropraktor erstellt eine Übersicht der Behandlungskosten, und wenn die Krankenkasse bestimmte Leistungen nicht übernimmt, sagt er Ihnen das.

Kommunikation

- Im Empfangs-, Warte- oder Behandlungsraum sehen Sie die Zulassung des Chiropraktors und wo er ausgebildet worden ist.
- Sofort wenn ein Befund vorliegt, teilt der Chiropraktor Ihnen diesen mit.
- Wenn Sie an akuten Beschwerden leiden, versuchen die Praxishilfen, Ihnen einen möglichst baldigen Termin zu geben.
- Wenn Sie mit der Krankenkasse nicht einig sind, sagt Ihnen der Chiropraktor, wo Sie Hilfe erhalten.
- Die Rechnung ist verständlich und korrekt.
- Wenn erforderlich und/oder gewünscht, sendet der Chiropraktor Ihrem Hausarzt die Angaben zu seiner Behandlung.

21 und mehr Punkte: Anscheinend haben Sie eine perfekte Praxis gefunden: Ihr Chiropraktor kommuniziert vorbildlich mit Ihnen und erbringt ausgezeichnete Leistungen.

15–20 Punkte: Die Praxis, die Sie aufsuchen, hat noch Potenzial, besser zu werden. Sie könnten einen Beitrag mit konstruktiven Hinweisen leisten.

bis 14 Punkte: Es kann sein, dass Sie an einem nicht ganz gelungenen Praxistag vorgesprochen haben. Machen Sie nicht die Faust im Sack, sondern sprechen Sie Ihren Chiropraktor auf diesen Test an, und geben Sie ihm die Chance zur Verbesserung.

Über den Tellerrand

«Guter Rat hat mir wohl das Leben gerettet.»

Ich habe beim Chiropraktor wegen stehender Kreuzschmerzen Hilfe gesucht. In meinem körperlichen Beruf legen einen solche Beschwerden lahm. Der Chiropraktor hat mich erfolgreich behandelt, indem er Blockaden gelöst hat. Das war aber nicht alles: Er hat mir auch gesagt, wie ich mich vor allem bei der Arbeit bewegen soll und was ich für das gezielte Training meiner Rückenmuskulatur tun muss, um einen Rückfall zu vermeiden. Zudem hat er mir eindringlich gesagt, ich solle wieder ein freier Mann werden und mich von

meiner Zigarettensucht lösen. Seit einiger Zeit lebe ich rauchfrei. Dass der Chiropraktor mir zur Lungenkrebsfrüherkennung geraten hat, hat mir vielleicht das Leben gerettet: Ich habe mich beim «Nationalen Programm zur Früherkennung von Lungenkrebs» angemeldet, wo man entdeckt hat, dass meine Aorta, die Hauptschlagader, verkalkt und stark und bereits gefährlich ausgeweitet ist. Das ist eine nicht zu unterschätzende, lebensgefährliche Situation. Kurze Zeit später war ich im Spital, wo ich operiert worden bin. Ei-

nen Spitalaufenthalt habe ich mir wirklich nicht gewünscht, aber ich wünsche allen, dass sie Chiropraktoren und Ärzte haben, die so über den Tellerrand schauen und denken wie mein Chiropraktor. Sein guter Rat und seine deutlichen Worte haben mir wohl das Leben gerettet.

Paul O. ist 56 Jahre alt und Schreiner. In «Rücken & Gesundheit» veröffentlichen wir Erfahrungsberichte von Patienten. Wenn Sie Ihre Geschichte veröffentlichen möchten, schreiben Sie an info@prochiropraktik.ch. ■*

*Name geändert



Für den Einkauf zu Hause.

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

Ihre Vorteile:

- Umfangreiches Sortiment – zu gleichen Preisen wie in der Coop Filiale
- Einzigartige Auswahl von mehr als 1'200 Jahrgangswinen und 200 auserlesenen Spirituosen
- Bequeme Lieferung bis an die Wohnungstüre – vielerorts sogar stundengenau

Profitieren Sie von CHF 20.– Rabatt bei Ihrem Online-Einkauf ab CHF 200.– bei coop@home. Code «BACK17D-J» im Checkout einfügen. Bon kann nicht kumuliert werden, ist gültig bis am 31.12.2017 und pro Kunde einmal einlösbar. Nicht gültig beim Kauf von Geschenkkarten und Mobile Angeboten.

www.coopathome.ch

coop

Für mich und dich. @home

Neues & Bewährtes

Swiss Handicap: eine besondere Messe



Vom 1. bis 2. Dezember 2017 findet in den Hallen der Messe Luzern die Swiss Handicap statt. Die nationale Messe für Menschen mit und ohne Behinderung präsentiert mit viel Feingefühl Themen rund um das Leben mit einer Behinderung. Nebst einem grossen Ausstellungs- und Informationsbereich machen das Eventprogramm sowie das Sportangebot die Swiss Handicap zu einem Erlebnis. Erstmals werden Führungen durch die Swiss Handicap angeboten. Das Ziel ist es, Berührungspunkte abzubauen und den Austausch zu fördern. Auf den Rundgängen gibt es

vieles zu entdecken: Beim Schwerpunktthema «Sichere Mobilität für alle» ermöglicht es ein Simulator, Mini-Crashes mit Rollstühlen in Fahrzeugen zu erleben. Selber ausprobieren ist auch das Credo beim Auftritt der ETH Zürich, welche ihr Projekt Cybathlon vorstellt. Dank modernster Assistenztechniken werden Alltagsaufgaben für Menschen mit Behinderung vereinfacht. Besucherinnen und Besucher mit und ohne Behinderung können hier verschiedene Parcours mit technischen Hilfsmitteln absolvieren.

■ www.swiss-handicap.ch

Von der Theke an Ihre Tür

Fleisch, Käse und Fisch direkt von der Theke an Ihre Tür: coop@home macht es möglich – dank Online-Metzgerei, Chäs-Hüsli und Fischtheke kommen Fleisch, Käse und Fisch direkt von der Theke nach Hause. Die Produkte werden individuell für den Kunden zubereitet sowie verpackt und von coop@home zusammen mit dem Wocheneinkauf an die Wohnungstüre geliefert. In der coop@home-Online-Metzgerei gibt es eine grosse Auswahl an Premium Schweizer Fleisch, welches der Metzger frisch an der Theke nach

Kundenwunsch bezüglich Menge und Schnittvarianten zubereitet. Auch im Chäs-Hüsli kann die gewünschte Menge ganz einfach ausgewählt werden – hier stehen über 80 verschiedene Käsesorten zur Verfügung. An der neuen coop@home-Fischtheke können sich Fans von Fisch und Meeresfrüchten aus rund 70 Spezialitäten ihre Lieblingsprodukte aussuchen. Zum Sortiment gehören auch über 20 Muscheln sowie Krusten- und Weichtiere. Die Fische stammen aus verschiedenen Fanggebieten und entsprechen grösstenteils den MSC- oder ASC-Standards. ■ coopathome.ch



Einzigartiges Duscherlebnis



Geniessen Sie mit dem Aglaja Duschsystem jeden Tag das einzigartige Duscherlebnis: Einfach mittels Fernsteuerung einschalten, zurücklehnen und die Bürstenmassage geniessen: Solch entspannende Duschemomente bietet das Aglaja Duschsystem supérieur. Dank der intuitiven Fernbedienung – die auch das Einrichten von persönlichen Massageprogrammen erlaubt – können Sie das Duschsystem automatisch an der Gleitstange hoch- und runterfahren lassen. Eine Bürstenmassage ist wohltuend und gesundheitsfördernd zugleich. Sie regt die Durchblutung an, vitalisiert die Haut und bringt den Kreislauf in Schwung. Die regelmässige Massage wirkt ausserdem entspannend im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich. Mittels Akku angetrieben, lässt sich das Aglaja Duschsystem einfach in jeder Dusche und in jedem Bad montieren. Es wird aus hochwertigen Materialien in der Schweiz hergestellt. Das Duschsystem fördert gesunde Haut, löst Verspannungen und ist Wellness pur.

■ Besuchen Sie unsere neue Ausstellung: Aglaja Duschsysteme, Bernstrasse 30, 3110 Münsingen, Telefon 033 438 34 32, www.aglaja.ch

Yoga und Tai Chi gegen Rückenschmerzen

Die Europäischen Richtlinien für die konservative Behandlung von chronischen Kreuzschmerzen beinhalten unter anderem die Bewegungstherapie. Yoga und Tai Chi sind zwei Bewegungsformen, die bei chronischen Kreuzschmerzen kurz- bis mittelfristig zu Schmerzreduktion und Funktionsverbesserung führen. Die vom Patienten gewählte Bewegungs- oder Therapieform sollte immer Bestandteil eines umfassenden Therapiekonzepts sein. Es wird von verschiedenen Experten basierend auf einer detaillierten Untersuchung und Beurteilung zusammen-

gestellt. Das Konzept ist auf die Bedürfnisse des Patienten abgestimmt und sollte seine individuellen Wünsche berücksichtigen. Viele Faktoren beeinflussen die Nachhaltigkeit der Wirkung von Yoga oder Tai Chi bei Schmerz betroffenen. Häufig verbindet der Patient körperliche Aktivität mit Schmerzen. Umso wichtiger ist es, dass er die Behandlung akzeptiert und motiviert ist, sie langfristig weiterzuführen. Nur so können das Behandlungsergebnis aufrechterhalten und Rückfälle verhindert werden. ■ Weitere Informationen unter www.rehaclinic.ch





Unterschiede in der Chiropraktik

Liest man über Chiropraktik, fällt auf, dass es offenbar unterschiedliche chiropraktische Methoden und Lehren gibt. Lässt sich sagen, welche chiropraktische Methode in welchen Fällen die beste ist? Freddy H., St. Gallen

Die verschiedenen Ausbildungsstätten für Chiropraktik haben unterschiedliche chiropraktische Richtungen – Philosophien – entwickelt und Schwerpunkte gesetzt, um sich unterschiedlich zu positionieren – und nicht etwa, weil sie der Meinung sind, nur ihre Methode sei wirksam. Einen negativen Einfluss auf die Qualität der chiropraktischen Behandlung hat die Vielfalt der Philosophien also nicht. Alle in der Schweiz praktizierenden Chiropraktoren haben die Prüfungen bestanden, die sie berechtigen, alle chiropraktischen Tätigkeiten als selbstständige Medizinalpersonen auszuüben. Welche Philosophie sie verfolgen, ist dabei nicht von Belang.

Diskushernie ist keine Unfallfolge

Beim Heben einer schweren Last habe ich eine Diskushernie erlitten. Vor diesem Vorfall hatte ich nie Rückenbeschwerden. Meine Versicherung schreibt mir nun, das sei kein Unfall, was mich sehr erstaunt und mich denken lässt, sie wolle sich um Leistungen drücken. Weshalb behauptet eine Versicherung, eine Diskushernie sei kein Unfall? Paul C., Aarau

Die Antwort ist einfach, wenn auch schmerzhaft: Weil das Bundesgericht der Meinung ist, eine gesunde Bandschei-

Die beste Sportzeit

Gibt es eine Regel, die sagt, um welche Uhrzeit man mit dem grössten Vorteil Sport treibt? Renato U., Lugano

Das ist eine Frage des Biorhythmus, der bestimmt, wann man müde wird und aufwacht, wann man leistungsfähig ist und in ein Leistungsloch fällt. Nun sollte man wissen, ob Sie zu den Nachtmenschen oder den Frühaufstehern gehören, deren Formkurve zeitversetzt zu der der Durchschnittsbevölkerung verläuft. Wie die Formkurve verläuft,

bestimmen die Veranlagung und die Gewohnheit. In Topform sind die meisten Menschen zwischen 16 und 19 Uhr. Dann liegen Puls, Blutdruck, Atemfrequenz, Muskelkraft und Geschicklichkeit auf dem Tageshoch. Wer spät am Abend intensiv trainiert und so den Kreislauf wieder auf Touren bringt, gefährdet seinen Biorhythmus und den gesunden Schlaf. Beobachten Sie sich – sind Sie Durchschnittsmensch, Frühaufsteher oder Nachtmensch? –, und legen Sie Ihre Sportstunden zu Ihnen passend in den Tag. ■

be könne keine Hernie erleiden. Eine Diskushernie sei nur möglich, wenn die Bandscheibe bereits krank ist. Ein Unfall übrigens ist eine «plötzliche, nicht beabsichtigte schädigende Einwirkung eines ungewöhnlichen äusseren Faktors mit einem Kausalzusammenhang». Damit ist eine Diskushernie keine Unfallfolge – mit einer Ausnahme: Diskushernien, die auftreten, nachdem es zu einer starken, direkten – das ist wichtig! – Einwirkung auf die Wirbelsäule gekommen ist, etwa nach einem Schlag direkt auf die Wirbelsäule.

Kalt und feucht

In der kalten und feuchten Jahreszeit leide ich viel öfter und heftiger und auch wenn ich mich warm kleide, an Rücken- und Gelenkschmerzen, als wenn es warm und sonnig ist. Weshalb ist das so? Gabriela J., Zürich

Physik und Psychologie geben die Antwort: Hohe Luftfeuchtigkeit begünstigt die Übertragung von Kälte; Temperaturwechsel und die Abkühlung von Hautarealen sorgen für Verspannungen der Muskulatur. Zugluft verursacht lokale Abkühlungen und damit Muskelverspannung. Das führt zu Schmerzen. Eine Rolle spielt auch der psychologische Aspekt: Ist es feucht, kalt und neblig, zieht man die Schultern hoch, man verkrampft sich und wird erst recht empfänglich für Verspannungen und damit für Schmerzen. Abhilfe schaffen angemessen warme Kleidung, Abhärtung – in diesem Fall auch Gewöhnung genannt – und lockere Bewegung.

Schlaganfall und Massage

Ein Freund ist Anfang vierzig, trinkt und raucht nicht und hat kein Übergewicht. Dennoch hat er einen, wenn auch leichten, Schlaganfall erlitten. Bei der Befragung im Spital hat man auch gefragt, ob er von einem Masseur behandelt worden sei. Können Massagen Schlaganfälle verursachen?

Beat H., Basel

Das kann sein, auch wenn solche Vorkommnisse äusserst selten sind. Schlaganfälle können Patienten jeden Alters und auch ausserhalb der bekannten Risikogruppen treffen. Auch die Wirbelsäulenarterie beziehungsweise deren Störung können Ursache für Schlaganfälle sein: Nicht nur bei Unfällen und beim Sport, sondern auch bei alltäglichen Bewegungen kann die Arterie beschädigt werden. Eine entscheidende Rolle spielt dabei die erbliche Vorbelastung des Patienten. ■

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: 6800

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, Buttet

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

Zürichsee Werbe AG
Laubisrütistrasse 44, 8712 Stäfa
Telefon 044 928 56 11
E-Mail: info@fachmedien.ch, www.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 als generisches Maskulinum 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, info@chirosuisse.info

Patientenorganisation



Verbandsnachrichten SVPC

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

Zentralpräsident

Rainer Friedrich Lüscher, Buchserstrasse 61,
5000 Aarau, Tel. 079 648 34 84
info@pro-chiropraktik.ch

Zentralsekretärin

Isabel Winkler, Tscharnerstrasse 22,
3052 Zollikofen, Tel. 031 911 27 27
winkler@pro-chiropraktik.ch

Adressänderungen

Boller SSB, Zentrale Datenverwaltung SVPC,
Sommerhaldenstrasse 13 d, 5200 Brugg,
u. boller@boller-ssb.ch; Adressänderungen
bitte schriftlich melden.



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal

pro-chiropraktik.aargau-alf@chirosuisse.ch

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

Chiro-Gymnastik

Aarau: Sonnmatte 6, Mittwoch, 9.00–9.50,
10.00–10.50, Barbara Willi, 062 844 32 38

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

Rheinfelden: Reha-Klinik, Montag, 18.00–19.00,
Karin Mülhaupt, 061 851 48 69, und Donnerstag,
17.45–18.45, Susanne Cebulla, 061 641 31 31

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

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



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Baden-Brugg

pro-chiropraktik.baden-brugg@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Brugg: Bewegungsspielraum, Kirchgasse 3
Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich,
jeweils am Dienstag von 9.15–10.15 Uhr und am
Donnerstag von 13.45–14.45 Uhr. Schnupper-
stunde nach Voranmeldung gratis. Kursleitung
und Informationen: Frau Sabine Senn, Bewegungs-
pädagogin, 056 223 25 75 oder senn-sabine@bluewin.ch

Vergünstigung für Mitglieder

gutschlafen.ch AG bietet Ihnen individuelle Bera-
tung für den guten Schlaf und schenkt allen Pro-
Chiropraktik-Mitgliedern ein Kopfkissen beim Kauf
von Matratze und Lattenrost. gutschlafen.ch AG,
Bodenacherstrasse 1, 5242 Birr, weitere Informa-
tionen: www.gutschlafen.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Freiamt-Seetal

pro-chiropraktik.fast@chirosuisse.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Wynenthal

pro-chiropraktik.aargau-wynenthal@chirosuisse.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Zofingen

pro-chiropraktik.aargau-zof@chirosuisse.ch



Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel

pro-chiropraktik.basel@chirosuisse.ch

Kurse für Körperschulung, Wirbel- säulen-, Nacken- und Beckengymnastik

Basel: Gymnastikhalle Nonnenweg 64a:

Montag, 17.00–17.50, 18.00–18.50;

Mittwoch, 16.00–16.50, 17.00–17.50;

Freitag, 9.00–9.50. Gymnastikraum, Rudolfstr. 20:

Mittwoch, 16.00–16.50, 17.00–17.50.

Turnhalle 1, St. Alban-Schulhaus, Engelgasse 40:

Mittwoch, 20.00–20.50

Reinach BL: Turnhalle WBZ, Aumattstr. 70/72,

Dienstag, 9.00–9.50, 10.00–10.50, 11.00–11.50

Liestal: Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag,

20.20–21.10. Zentrum für sanfte Bewegung,

Schwieristr. 6 b: Mittwoch, 8.00–8.50, 9.00–9.50,

10.00–10.50; Freitag, 9.00–9.50, 10.00–10.50.

Halle Dojo Budokai, Rosenstr. 21a:

Freitag, 17.30–18.20

Preis pro Lektion: Fr. 13.– für Mitglieder der
Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel; Fr. 15.–
für Nichtmitglieder. Auskunft und
Anmeldung: Frau R. Senn, 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: Gabriela Zurbriggen, 076 583 33 16,

oder gabi@zurbriggen.tv

Probelektion und definitive Anmeldung bei
der Kursleiterin. PCB-Mitglieder bezahlen den ver-
günstigsten 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.

Vergünstigungen für unsere Mitglieder

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

Neu: Fascial Fitness

Medbase, Weststrasse 14, Thun. Die Faszie, das
Bindegewebe, reagiert auf Reize und sollte daher
gezielt trainiert werden. 10% Rabatt für PCB-Mit-
glieder. Leiter: Severin Eggenschwiler, dipl. Physio-
therapeut. Anmeldung: www.medbase.ch,
Thun, Angebot, Fascial Fitness

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 Bern

PCB-Mitglieder trainieren mit 10% Rabatt auf das
gesamte Angebot von Pilates-Gruppen- und Per-
sonal-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



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: Let's Go Fitness, Route du Verdel 22
(déplacement pour une année), mardi, 9h et 10h,
Laura Grande (F), 076 452 41 87.

Faug: Studio Danse Balanced Bodies, Rte de
Salavaux 45, Dienstag, 8h30, Marjolein Schürch
(D+F), 026 672 16 56, Mittwoch, 10h, Kathrin
Mayer (D+F), 026 670 57 57, Donnerstag, 18h15,
Marjolein Schürch (D+F), 026 672 16 56.

Fribourg: Pensionnat Ste-Agnès, Rte des Bonnes-
fontaines 7, lundi, 18h45, Mireille Mauron (D+F),
079 772 74 77, mardi, 19h, Randall Jones (D+F),
079 777 11 86, mercredi, 9h, et vendredi, 10h30,
Laura Grande (F), 076 452 41 87.

Giffers: Sporthalle, Donnerstag, 17h30, Sandra Berger (D+F), 079 395 61 02.
Murten: Gymnastikraum, 1. Stock, Sporthalle der OS Murten, Mittwoch, 18h, Pascale Cuony (D+F), 079 533 08 83, Mittwoch, 19h, Anne Meissner (D), 076 613 25 70.

Payerne: Nouveau 2017! Halle de gym du collège de la Promenade, Route de la Grosse Pierre, lundi, 17h30, Karine Leuenberger (F), 079 823 82 06.

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

Villars-sur-Glâne: Dojo du Guintzet, Avenue Jean-Paul II 13, lundi, 8h15 et 9h30, et mercredi, 19h, Mireille Mauron (D+F), (2017 complet/besetzt).

Vuadens: Halle de gym, Mercredi, 19h, Frédérique Moret (F), 026 912 02 43.

Rechthalten: Zentrum Weissenstein, Montag, 18h45, Anita Buchs (2017 complet/besetzt).

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

Anmeldung (je nach Verfügbarkeit) bei den jeweiligen Instruktoren/innen vor der ersten Lektion: 275.-/Jahr.

Plus d'infos/mehr Infos: www.prochirofrbourg.ch

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



Luzerner Verein Pro Chiropraktik

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

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 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 Kruppenacher, 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

ThergoFit, Rückenzentrum, Bad Ragaz,
Telefon 081 300 40 40 – Fax 081 300 40 41
www.thergoFit.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 044 928 56 11 oder per E-Mail: info@fachmedien.ch (zusätzliche E-Mail-Adresse plus CHF 100.-).



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

Chirofit und Pilates

Chirofit und Pilates machen beweglich und stark, geben Vertrauen und Sicherheit zurück. Persönlich, individuell und professionell trainieren sie Haltung, Kraft und Form. www.chirofit.ch, Haus Pacific, Schreinerstrasse 7, St. Gallen. Neu Faszientraining und five-Konzept: www.fit.ch. 10% Ermässigung für Pro-Chiropraktik-Mitglieder. Beratung und Auskunft Eveline Kessler, 078 671 90 40, info@fit.ch



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.



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

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 Probeaktionen möglich. Tel. 044 493 04 34

Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft ChiroSuisse



Zentralsekretariat

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

DIE SCHWEIZER WOHNHAUS ARCHITEKTEN



ARCHITEKTUR EINFAMILIENHAUS MEHRFAMILIENHAUS UMBAU/RENOVATION



Wir bauen nach Ihren Vorstellungen Ihr individuelles Traumhaus!

Lassen Sie sich persönlich beraten - wir freuen uns auf Sie!

BAUTEC AG ■ www.bautech.ch ■ info@bautech.ch ■ 032 387 44 00

BAUTEC



ALL DAY
DINE

Rice Vermicelli Noodles Soup with Pork Balls
Fried Rice Noodles "Pad Thai" with Prawns
Quiche Lorraine Served with Mixed Salad

Breakfast

Seasonal Fresh Fruits, Yoghurt
and

Scrambled Egg

Grilled Bacon, Sauteed Potatoes with
Buttered Zucchini with Hazelnuts, Ch
Assorted Breads, Butter, Jam

or

Cold Cut Platter

Bierschinken, Butcher Ham, Sala
Assorted Breads, Butter, Jam

ental Breakfast

e with Red Sn
Thai Omelet

GANZ NACH IHREM WUNSCH

Service sollte sich nach Ihnen richten, nicht nach anderen. Der neue Royal Silk Service von THAI bietet Ihnen mit All-Day-Dine rund um die Uhr thailändische und westliche Küche begleitet von edlen Weinen, Cocktails und Erfrischungsgetränken. Essen und trinken Sie, wann Sie möchten oder genießen Sie einen herzhaften Snack irgendwo zwischendurch. Bei THAI haben Sie die Wahl! Erleben Sie den neuen Royal Silk Service auf unseren täglichen Nonstop-Flügen.

Z. B. Zürich-Bangkok in der Business Class ab CHF 2820.-*,
Zürich-Bangkok in der Economy Class ab CHF 552.-*.

Information und Reservation: +41 (0)44 215 65 00

www.thaiair.ch

*Tarife unterliegen Sonderkonditionen. Platzzahl beschränkt. Nur unter www.thaiair.ch buchbar.

 **THAI**
Smooth as silk