

Rücken

& gesundheit

1 | 24

Zeitschrift der Patientenorganisation
Pro Chiropraktik

Gender und Chiropraktik
Ausbildungsweg
Frühling



Adressänderungen:

Dr. Yann Le Clec'h

Chiropraktik und Akupunktur Zürich
Utoquai 41
8008 Zürich

Dr. Rolf Wespi

Chiropraktik Aarau
Bleichemattstrasse 2
5000 Aarau

Dr. Monica I. Weber

Praxis Villa BeauSite
Kilchbergsteig 11
8038 Zürich

Dr. Nils Osseiran

Rachis Clinic SA
Av. de Valmont 41
1010 Lausanne

Namensänderung:

Dr. Norina Fleisch-Reichmuth

Ibsw AG Winterthur
Schaffhauserstrasse 6
8400 Winterthur

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:

ChiroSuisse

Sulgenauweg 38, 3007 Bern

Telefon 031 371 03 01



Einwilligungsklausel Datenschutzhinweis: Mit Ihrer Bestellung stimmen Sie zu, dass Ihre personenbezogenen Daten (Namen, Adresse, Telefonnummer, E-Mail) gespeichert und für weitere Informationszwecke per E-Mail und Postversand weiterverarbeitet werden. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Sie haben jederzeit das Recht, Ihre Einwilligung zurückzuziehen. Ein Mail mit der Aufforderung, dass Ihre Daten gelöscht werden sollen, an info@chirosuisse.info genügt dafür. Ab Erhalt der Widerrufserklärung werden die Daten unverzüglich gelöscht. Unabhängig eines Widerrufs der Einwilligung werden die Daten gelöscht, sobald der Zweck der Datenbearbeitung erfüllt ist.

Impressum

Herausgeberschaft

Pro Chiropraktik Schweiz (PCS)

Erscheinungsweise 4-mal jährlich

Jahresabonnement: durchschnittlich CHF 25.–

(je nach Sektion) inkl. PCS

Nur Jahresabonnement: CHF 20.–

Einzelnummer: CHF 5.–

Auflage

deutsch: 22 000 / französisch: 6800 / italienisch 1300

Redaktion

Rosmarie Borle, Journalistin BR, rosmarie.borle@bluewin.ch

Fachlicher Beirat

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

Internet

www.pro-chiropraktik.ch

Adressänderung/Abonnemente

Adressänderungen bitte schriftlich melden.
Beat Uhlmann, Kappelenstrasse 43, 3250 Lyss,
mutationen@pro-chiropraktik.ch

Anzeigen

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

Realisation/Druck

Stämpfli Kommunikation, www.staempfli.com

Gender

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

Gender

Auch in der Chiropraktik sind Frauen und Männer «anders»..... 4
Rosmarie Borle

Frühling

Frühlingslust und Heuschnupfenfrust..... 6
Rosmarie Borle

Ausbildung

Wie wird man Chiropraktorin oder Chiropraktor?..... 8
Lana Strobel

Bilderrätsel 12

Patientenorganisation..... 13

Speakers' Corner..... 15

Varia..... 16



Frohe Ostern!

Titelbild: Bachalpsee mit Schreckhorn und Wetterhorn
 Bilder: AdobeStock

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser

In der Schweiz gilt der Beruf Chiropraktorin oder Chiropraktor seit 2007 offiziell als ein universitärer Medizinberuf. Dies wurde so im Bundesgesetz über die universitären Medizinberufe (MedBG) verankert. Dieses Gesetz fördert im Interesse der öffentlichen Gesundheit die Qualität der universitären Ausbildung, der beruflichen Weiterbildung und der Fortbildung sowie der Berufsausübung der Fachpersonen im Bereich der Humanmedizin, der Zahnmedizin, der Chiropraktik, der Pharmazie und der Veterinärmedizin.

Die Leistungskosten werden von der Grundversicherung übernommen. Ein weltweit einzigartiges Privileg für die Berufsgruppe, aber auch für die Patientinnen und Patienten. Diese wichtige Errungenschaft gilt es, auf allen Ebenen zu verteidigen. Unser Verein will auch in Zukunft eine starke Stimme sein, sowohl für die Patientinnen und Patienten als auch für die Chiropraktorinnen und Chiropraktoren in der Schweiz.

Eine wichtige Aufgabe für das Erhalten und Stärken des Netzwerks auf allen Ebenen (Bund, Kantone, Gemeinden) ist die Mund-zu-Mund-Propaganda.

Bitte helfen Sie, nebst finanzieller Unterstützung, auch mit, Jugendliche dafür zu begeistern, Chiropraktik zu studieren, und auch neue Mitglieder und Vorstandsmitglieder für unsere Vereine zu gewinnen. Nehmen Sie aktiv am Vereinsleben teil. Bitte informieren Sie sich direkt bei Ihren Kantonalvereinen über die verschiedenen Aktivitäten, seien dies die beliebten Rückengymnastikkurse, die vielerorts erfolgreich durchgeführt werden, oder andere Anlässe, wie Vorträge, Vereinsversammlungen, Vereinsreisen oder weitere Treffen, an denen der Dialog und die Geselligkeit gepflegt werden. Einige Vereinsaktivitäten finden Sie auch in diesem Magazin.

Für Ihre wertvolle und treue Unterstützung danken wir Ihnen bestens.

Nun wünsche ich Ihnen eine interessante Lektüre.

Rainer Lüscher
 Zentralpräsident Pro Chiropraktik Schweiz

Auch in der Chiropraktik sind Frauen und Männer «anders»

Rosmarie Borle «Die Frauen können ihre Angst meist genauer ausdrücken, und sie dürfen zu ihrer Angst stehen. Die Männer müssen häufiger die Coolen spielen, auch wenn sie Angst verspüren.» Dies schrieb eine Chiropraktorin auf die Frage: «Erleben Sie andere Reaktionen in Bezug auf Schmerzempfinden, Angst vor Manipulationen, übrige?»

Die Grundzüge der Genderdebatte in der Medizin haben wir in der Ausgabe 4/23 beschrieben. Aus der Leserschaft hat sich niemand gemeldet, um eigene Erfahrungen mitzuteilen. Von der Fachseite her haben ein Chiropraktor und drei Chiropraktorinnen zu einigen Fragen aus ihrem Praxisalltag Stellung genommen, die Zusammenfassung finden Sie im zweiten Teil dieses Artikels.

Die Schweizerische Ärztezeitung hat 2021* einen interessanten Artikel über die Tagung des Verbandes «Business and Professional Women Zürich» veröffentlicht, aus dem wir mit freundlicher Genehmigung hier einige Passagen zitieren.

Zum Thema «Definition von Geschlecht» heisst es: «Wir befinden uns in einem Zeitalter der personalisierten Medizin, die einem zunehmenden Trend entspricht. Je individueller eine Therapie ausfällt, desto weniger Begleiterscheinungen sind zu befürchten. Diese Erkenntnis wäre wohl auch rund um die Covid-19-Impfung hilfreich gewesen, da Frauen offensichtlich häufiger unter Nebenwirkungen leiden als Männer. Zwei Komponenten sind daher von besonderer Bedeutung, was die Gendermedizin betrifft: einerseits das biologische Geschlecht, die Gene, Hormone und körperlichen Geschlechtsmerkmale, andererseits das soziokulturelle Geschlecht. Letzteres wird im medizinischen Alltag eigentlich kaum beachtet, obwohl es deutliche Abweichungen zwischen Frauen und Männern gibt ...». Der Grossteil der Forschung konzentriert sich auf einen Mann mit 70 Kilogramm Körpergewicht. Dieser Körperbau entspricht schon vielen Männern nicht, bei Frauen kommen aber noch viele andere Faktoren dazu, die eine 1:1-Übertragung von Forschungsergebnissen erschweren. «Unterschiede gibt es grundsätzlich viele. Nicht nur die Muskelmasse und der Wasserhaushalt unterscheiden sich zwischen den Geschlech-

tern, sondern auch die Darmtätigkeit, was dazu führt, dass Medikamente im weiblichen Darm länger verweilen und es daher öfter zu Überdosierungen kommt.»

Neben dem biologischen Geschlecht erachtet Prof. Cathérine Gebhard, Kardiologin und vom Schweizerischen Nationalfonds ernannte Professorin an der Universität Zürich und Referentin an der erwähnten Tagung, auch den soziokulturellen Hintergrund als besonders wichtig, vor allem in Bezug auf die Kommunikation zwischen Ärztinnen und Ärzten sowie Patientinnen und Patienten. Besonders Frauen würden ausführlich über ihre Symptome sprechen, seien diese psychologischer oder körperlicher Natur. «Wenn man bedenkt, dass manche Medizinerinnen und Mediziner ihre Patientinnen und Patienten vielfach vorzeitig unterbrechen, kann man sich vorstellen, dass eine aufgeregte Frau, die ihre Beschwerden schildern möchte, in dieser kurzen Zeit nicht zu Wort kommen dürfte. Dadurch können wichtige Informationen verpasst und Fehldiagnosen gestellt werden. Bei Männern wiederum gehören Depressionen zu den unterdiagnostizierten Erkrankungen, und das ist auf die Tatsache zurückzuführen, dass sie seltener über ihre Emotionen sprechen», so Cathérine Gebhard. Sie folgert daraus: «Der Dialog nimmt daher einen zentralen Platz ein. Beispielsweise zeigen immer mehr Studien, dass Ärztinnen das Schlaganfallrisiko bei Patientinnen richtig einschätzen und männliche Berufskollegen die Situation eher verharmlosen.»

Unten stehende Fragen haben wir Chiropraktorinnen und Chiropraktoren gestellt. Wichtige Randbemerkung: Bei den Antworten handelt es sich um persönliche Beobachtungen und Bauchgefühle aus dem Praxisalltag. Wir betonen, dass es sich nicht um wissenschaftlich fundierte und verifizierte Fakten handelt.

1. Gibt es Patientinnen und Patienten, die ausdrücklich nur von einer Chiropraktorin oder einem Chiropraktoren behandelt werden wollen?
2. Gibt es für Sie Unterschiede in der Behandlung?

* Quelle: Schweizerische Ärztezeitung/Bulletin des médecins suisses 2021; 102(49):1674–1676, Autorin Nathalie Zeindler

3. Erleben Sie andere Reaktionen in Bezug auf Schmerzempfinden, Angst vor Manipulationen, übrige Behandlungen?
4. Befolgen Frauen und Männer Ihre Ratschläge, Vorschläge, Tipps in etwa gleich, wer «gehört» besser, informiert sich mehr?
5. Was fällt Ihnen sonst noch zum Thema ein oder auf?

Dr. Nadia Faigaux

1. Als ich 1984 in der Schweiz als Chiropraktorin zu arbeiten begann, war ich sehr gespannt, ob dies der Fall sein würde. Bis heute äusserten in all dieser Zeit der Praxistätigkeit nur einzelne Patienten oder Patientinnen offen einen solchen Wunsch. In den meisten mir noch bekannten Fällen waren es Frauen, welche lieber von einer Frau behandelt werden wollten.

2. Die grossen Behandlungsunterschiede sind nicht direkt auf das Geschlecht zurückzuführen, sondern auf die Diagnose, die Körperstatur und das Alter.

Hingegen darf ich als Frau bei Patientinnen problemloser heikle anatomische Stellen wie Schambein, Leiste oder den vorderen Thorax palpieren als meine männlichen Kollegen.

3. Erhöhtes Schmerzempfinden und Angst vor Manipulation kommen bei allen Patienten und Patientinnen vor. Unterschiede können u.a. psychologischer oder kultureller Natur sein.

4. Auch hier ist mir kein Unterschied aufgefallen. Unabhängig vom Geschlecht sind einige Personen sehr diszipliniert, bei anderen muss man manchmal recht erfinderisch sein, um sie motivieren zu können, und wieder andere finden immer wieder Gründe, warum sie nicht selbst etwas zur Besserung beitragen können.

5. Von Somatisierungsstörungen sind in unserer Praxis mehr Frauen betroffen. Allerdings könnte dies auch dem Umstand zuzuschreiben sein, dass mit grosser Wahrscheinlichkeit mehr als die Hälfte unseres Patientengutes aus Frauen besteht.

Dr. Beatrice Zaugg

1. Ja, das gibt es. Mehrheitlich wird das von Frauen mit Migrationshintergrund verlangt.

2. Ja, so passen wir die Kraft an bei der Manipulation oder Mobilisation. Beim Management gibt es auch Unterschiede; so fragen Frauen mehr, was sie machen können, damit die Beschwerden nicht wiederkehren. Auch eine Hilfestellung bei der Wahl der sportlichen Aktivität und Bewegung ist gefragt sowie zum Thema Ergonomie im Haushalt.

3. Meine Erfahrung zeigt, dass Frauen mehr Angst haben – nicht nur vor der Manipulation. Doch hier hilft eine gute Aufklärung. Das Schmerzempfinden bei Frauen mit Migrationshintergrund oder aus dem südlichen Europa ist meiner Meinung nach grösser. Reaktionen sind aber bei Mann und Frau etwa gleich häufig, aber Männer verschweigen sie vielleicht öfter.

4. Mehrheitlich gehorchen beide gleich. Nur ist das so eine Sache. Sobald die akuten Beschwerden weg sind, schwinden auch langsam die guten Vorsätze, die Übungen oder das Stretching zu machen. Oder die Ausreden nehmen zu. Ergonomischer Staub zu saugen oder nicht immer «hurtig schnell» noch etwas zu machen, geraten in Vergessenheit wie auch das korrekte Sitzen am Computer mit optimaler Mausposition. Bei der

Empfehlung, Übungen aus dem Internet zu machen, wird häufig übertrieben. Ich wage zu behaupten, dass Männer das eher tun. Mehr ist besser – das ist eine häufige Meinung.

5. Frauen wollen eher nicht in einem Fitnesscenter oder in einem Krafraum trainieren. Sie ziehen einen Kursbesuch vor. Pilates ist immer noch ein Renner, doch Vorsicht: Wer das vorher noch nie gemacht hat, muss unbedingt mit einem Einsteigerinnenkurs beginnen. Sonst kann es wehtun. Männer sind häufig seit Langem bei einem Turnverein, in einem Fitnesskurs oder in einem Club dabei.

Dr. Bea Wettstein

1. Solche gibt es, wenn auch nicht viele, die nur bei einer Chiropraktorin oder bei einem Chiropraktoren behandelt werden wollen. Es gibt auch Frauen, die nur von einem Mann behandelt werden wollen, da das Vertrauen in die Fähigkeit eines Mannes grösser ist, allerdings nur von den älteren Generationen. Bei den muslimischen Frauen ist es von der Religion her gegeben, dass es eine Behandlerin sein soll. Wenn das nicht möglich ist, kommen ihre Männer jeweils mit.

2. Bei den meisten Frauen behandle ich etwas «feiner», das heisst mit weniger Druck, da sie meist weniger schwer und weniger muskulös sind. Die Behandlung wird automatisch an die Physis angepasst.

3. Die Frauen können ihre Angst mehrheitlich genauer ausdrücken, und sie dürfen zu ihrer Angst stehen. Die Männer müssen häufiger die Coolen spielen, auch wenn sie Angst verspüren. Das Schmerzempfinden bei Frauen ist im Allgemeinen grösser.

4. Frauen sind in der Regel gehorsamer als Männer. Sie befolgen die Ratschläge öfter, und sie haben ein besseres Körperbewusstsein. Die Männer mögen Empfehlungen auch und werden gern beraten, aber bei der Umsetzung klappt es weniger häufig als bei den Frauen.

5. Die Männer sind in der Regel mit dem Behandlungsverlauf ungeduldiger. Die Heilung muss rascher erfolgen, die Frauen haben mehr Geduld und Verständnis für die Dauer des Heilungsverlaufes.

Dr. Martin Wangler

1. Ja. Aus persönlichen, kulturellen, religiösen und gesellschaftlich bedingten Gründen. Dazu kommen auch die Erziehung und die Gewohnheiten. «Von Kind auf war mein Doktor ein Mann», deshalb bleibe ich dabei, Männer erscheinen mir kompetenter als Frauen», «Ich kann mir eine Frau nicht als gute Chirurgin vorstellen», «Ein Chiropraktor hat mehr Kraft als eine Chiropraktorin»; «Ich bevorzuge Frauen, sie sind kommunikativer, einfühlsamer, fürsorglicher».

2. Ja. Frauen sind generell kommunikativer, reflektierter, nehmen sich oft mehr Zeit für die Patientinnen und Patienten, und sie legen mehr Wert auf psychosoziale Begleitfaktoren. Was die manuellen Skills betrifft, habe ich deutliche individuelle Unterschiede bezüglich Stärken und Schwächen beobachtet, dies jedoch genderunabhängig. Männlichen Patienten scheint es meiner Beobachtung nach generell weniger auszumachen (oder sie thematisieren es weniger?), ob sie von einer Frau

oder einem Mann behandelt werden. Patientinnen thematisieren und zeigen das öfter.

3. Jein: Das Schmerzempfinden scheint mir sowohl gendermässig als auch individuell geprägt zu sein (und natürlich von vielen anderen Faktoren!). Die Angst vor der Manipulation wurde mir gegenüber von Frauen deutlich öfter signalisiert und angesprochen als von Männern. Bei den Männern war und ist es heute noch für mich herausfordernder, dies einzuschätzen.

4. Meiner Beobachtung nach sehr individuell geprägt.

5. Patientinnen beanspruchen meiner Erfahrung nach durchschnittlich mehr Sprechstundenzeit. Sie profitieren, so glaube ich es erfahren und beobachtet zu haben, jeweils auch öfter davon. Das ist mein Bauchgefühl, ich habe dies nie wissenschaftlich überprüfen lassen oder erforscht. Ich vermute, dass

professionelles Kommunizieren und weitere komplexe Interaktionen zwischen Doktor und Patient während einer Sprechstunde zielführend für das positive Outcome, das Resultat einer chiropraktischen Behandlung und Beratung sind. Bei all diesen Faktoren könnte das Gender eine wichtige Rolle spielen und somit die chiropraktische Behandlung und Beratung mehr beeinflussen, als bisher angenommen wurde. ■

Gendermedizin

Die längerfristige Vision ist es, ein Institut für Gendermedizin an der Universität Zürich zu gründen. Zudem soll in Zukunft ein klinisches Zentrum für Gendermedizin aufgebaut werden, in dem Menschen nach den Grundsätzen der Präzisionsmedizin geschlechtsspezifisch behandelt werden.

Frühling

Frühlingslust und Heuschnupfenfrust

Allergiker und Allergikerinnen müssen jetzt wieder ganz tapfer sein, für einige ist es ja schon mit den Heuschnupfensymptomen losgegangen. Erle, Hasle und Birke schlagen bereits mit ihrer Pollenverschwendung zu. Die Lust am Frühling sollten wir uns aber nicht verderben lassen.

Die ersten Blumen in den Gärten, Spaziergänge ohne warme Kleidung und wieder mehr Abwechslung auf dem Menüplan sind doch schöne Vorboten. An sonnigen Tagen erwachen auch die Städte, die Menschen leben wieder draussen, in den Restaurants sind fast alle Stühle auf den Terrassen oder Vorplätzen besetzt. Geniessen wir dieses mediterrane Lebensgefühl, lassen wir die Leichtigkeit und Heiterkeit für einige Momente zu, die Alltagslasten, das Chaos und die Kriege der Welt holen uns bald wieder ein.

Mehr Licht hellt auch unsere Gemüter wieder etwas auf, die Wärme tut gut und ermuntert uns zu mehr Bewegung. Ein gutes Gleichgewicht gibt dabei Sicherheit und Stabilität und kann ein leichtes Stolpern auffangen. Auf Anraten meines Physiotherapeuten übe ich regelmässig das Aufstehen auf einem Bein aus dem Sitzen. Am Anfang empfiehlt sich eine etwas höhere Sitzposition, da fällt es leichter, die Balance zu halten. Wenn Sie auf einem Bein das Gleichgewicht ruhig halten können,



sitzen Sie kontrolliert wieder ab. Wechseln Sie das Bein, und versuchen Sie es erneut. Sie werden nach einigen Tagen Fortschritte feststellen. Bei einer anderen Übung stehen Sie auf einem Bein und tippen mit den Zehen des andern Beines vorwärts, seitlich und rückwärts auf den Boden. Auch Zähneputzen auf einem Bein ist hilfreich und gar nicht so einfach, probieren Sie es aus.

Allergiegeplagte aller Art haben heute viele medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten und Beratungsangebote, die das Krankheitsgefühl lindern können. Einfache Tipps, wie keine Wäsche draussen zu trocknen, abendliches Haarewaschen und die Vermeidung des Kontakts mit bestimmten Dingen helfen ein wenig. Mich reut noch heute jeder Frühling, den ich,

mit Selbstmitleid und leicht trotzig, drinnen «verhockt» habe. Bei aller Bewegungsfreude und der heiteren Aufbruchstimmung, die mit der wärmeren Jahreszeit aufkommt, vergessen Sie den schönen Rat von Astrid Lindgren nicht: «Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen.»* Rosmarie Borle ■

* Astrid Lindgren, Tagebuch 1964 («Astrid Lindgren – Ein Lebensbild» von Margareta Strömstedt)

SPINEFITTER BY SISSEL – DIE INNOVATION FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

Der SPINEFITTER ist ein vielseitig einsetzbares Trainingsgerät bei Rückenschmerzen, Verspannungen in der Muskulatur und eingeschränkter Beweglichkeit der Facettengelenke. Die einzigartige Form des SPINEFITTERS bewirkt in einfacher Anwendung eine Lockerung des Schulter-Nacken-Bereiches. 28 miteinander verbundene Bälle liegen zweireihig entlang der Wirbelsäule.

Die kleinen Bälle helfen durch den tiefenwirksamen Druck, Verspannungen zu lösen. Über mechanische Reize werden die kleinen Wirbelgelenke geöffnet und durch Bewegung auf dem Trainingsgerät können Blockaden gelöst werden. Der SPINEFITTER wirkt ausserdem stimulierend auf die Energiepunkte des Körpers. Dadurch wird die energetische Balance unterstützt.



The natural way



Das Trainingsgerät für einen gesunden Rücken



Lieferung inklusive Tragegurt für den Transport



Passende Werbemittel für den SPINEFITTER



MEDIDOR.CH

Ihr Komplettanbieter für Therapie, Gesundheit und Bewegung

MEDIDOR AG | Hintermättlistrasse 3 | 5506 Mägenwil | Tel. +41 44 739 88 88 | mail@medidor.ch

Wie wird man Chiropraktorin oder Chiropraktor?

Lana Strobel Chiropraktik ist einer von fünf universitären Medizinalberufen in der Schweiz. Das Studium der Chiropraktischen Medizin wird in der Schweiz seit 2008 angeboten und gilt in diesem Bereich als eines der besten weltweit. Der Verband ChiroSuisse setzt sich dafür ein, den Beruf und die Ausbildung in der Gesellschaft besser bekannt zu machen. Chiropraktikstudentin Rebecca Reiche erzählt von ihren Erfahrungen.

Chiropraktik kann man in der Schweiz nur an der Universität Zürich studieren, und die Ausbildungsplätze sind limitiert. Folglich ist die Schweiz mit rund 300 Fachleuten unterversorgt: Auf 30 000 Einwohner kommt nur ein Chiropraktor oder eine Chiropraktorin. Der Beruf und das Studium sind daher noch relativ unbekannt.

Lana Strobel: Danke für Deine Bereitschaft, Rebecca, über das Chiropraktikstudium zu erzählen. Könntest Du Dich bitte vorstellen?

Mein Name ist Rebecca Reiche, ich bin 24 Jahre alt und Chiropraktikstudentin an der Universität Zürich. Zurzeit befinde ich mich im vierten von insgesamt sechs Studienjahren.

Wie bist Du auf die Idee gekommen, Chiropraktik zu studieren?

Ich wusste von Anfang an, dass ich etwas machen will, bei dem ich nicht den ganzen Tag im Büro sitzen muss. Meine Begeisterung für Chiropraktik begann durch die positiven Rückmeldungen meines Vaters, der oft bemerkte, wie präzise ich bei der

Massage bestimmte Punkte traf. Er ermutigte mich, diese Fähigkeit weiter zu fördern. Er schlug mir vor, zu seinem Chiropraktoren mitzukommen, und ich war fasziniert von der Art und Weise, wie dieser die Behandlungen durchführte. Diese Erfahrung hat meine Neugier geweckt und mich letztendlich dazu inspiriert, mich intensiver mit der Chiropraktik zu beschäftigen.

Könntest Du das Studium der Chiropraktischen Medizin beschreiben? Was lernt man?

Die Chiropraktik konzentriert sich auf die Diagnose, Behandlung und Prävention von Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems, insbesondere der Wirbelsäule. Im Chiropraktikstudium lernen wir sowohl die Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers als auch diagnostische Techniken und manuelle Justierungstechniken zur Verbesserung der Gelenkfunktion und des Nervensystems. Das übergeordnete Ziel besteht darin, die Gesundheit zu fördern und Beschwerden zu lindern.

Und wie unterscheidet sich das Studium von dem der Humanmedizin, etwa bei der Assistenzzeit?

Das Chiropraktikstudium ist eingebettet in das Humanmedizinstudium. Das heisst, man hat als Chiropraktikstudentin alle Kurse, Vorlesungen und Tests, die ein Humanmediziner auch hat. Die Chiropraktikkurse kommen zusätzlich als Mantelstudium dazu. Im ersten Studienjahr beginnt man mit eineinhalb Stunden Chiropraktik pro Woche, die sich mit jedem Jahr verdoppeln. Ab dem fünften Studienjahr spalten sich die angehenden Chiropraktoren und Chiropraktorinnen von den Humanmediziner ab, dieses ist nämlich ein chiropraktikspezifisches Jahr, indem Manipulationstechniken, Radiologie,



Lana Strobel ist Kommunikationsverantwortliche bei ChiroSuisse.



Rebecca Reiche

Dry-Needling usw. vertieft werden. Im sechsten Jahr hat man die Unterassistentzeit am Universitätsspital Balgrist, bis man die eidgenössische Prüfung der Chiropraktik ablegt. Auch die Assistenzzeit unterscheidet sich von der der Humanmediziner. Während deren Assistenzzeit fünf bis sechs Jahre beträgt, dauert die Assistenzzeit der Chiropraktorinnen und Chiropraktoren nur drei Jahre. Nicht nur die Dauer der Assistenzzeit ist kürzer, auch die Work-Life-Balance ist besser, denn die vielen Überstunden und Nachtschichten hat man als Chiropraktorin nicht.

Ist im Mantelstudium Chiropraktik vor allem theoretisches oder praktisches Wissen gefragt?

Das Chiropraktikstudium ist zum Glück sehr praktisch. Natürlich hat man schon auch theoretische Anteile, aber der Fokus wird sehr stark auf die Anwendung des Gelernten gerichtet. Sei es, die Anatomie oder die Physiologie des Körpers zu verstehen oder Manipulationstechniken zu verbessern, die praktischen Kurse bieten immer einen guten Ausgleich zum doch sehr theoretischen Humanmedizinstudium.

Um Chiropraktik studieren zu dürfen, muss man den Eingangstest Medizinstudium (EMS) bestehen. War der EMS-Test für Dich schwierig zu bestehen? Wie hast Du Dich darauf vorbereitet?

Für mich persönlich war der EMS nicht ohne. Ich habe ihn erst beim zweiten Mal bestanden. Vorbereitet habe ich mich vor allem mit intensivem Üben der Aufgaben. Es gibt mittlerweile einige Unternehmer, die Kurse und Bücher anbieten, mit denen man sich gut vorbereiten kann. Ich habe dabei den Fokus auf das tägliche Üben gerichtet, statt einmal die Woche einen ganzen Tag ausschliesslich zu lernen.

Was machst Du neben dem Studium? Ist es realistisch, neben dem Vollzeitstudium noch den Hobbys nachzugehen?

Zu meinen Hobbys gehören das Tanzen und das Krafttraining. Ich habe beides während des Studiums nie komplett aufgegeben. Natürlich schraubt man je nach dem in gewissen Phasen (vor allem im zweiten Jahr) die Freizeitaktivitäten etwas zurück, aber oft sind Sport und Freizeit eher ein Ausgleich zum Lernen! Wir haben unter den Chiropraktikjahrgängen viele Leistungssportler (von Reiten, Stabhochsprung, Rudern, Volleyball bis hin zu Kunstrad und Triathleten ist alles dabei), und niemand musste den Sport für das Studium aufgeben.

Wie ist die Atmosphäre unter den Studierenden bei Euch? Habt Ihr Studentenvereinigungen? Wie ist das Studentenleben?

Dadurch, dass die Chiropraktikjahrgänge mit ca. 20 Studentinnen und Studenten pro Jahrgang sehr klein sind, fühlt man sich



wie in einer kleinen Familie – ein weiterer Aspekt, der das Chiropraktikstudium vom Humanmedizinstudium abhebt, in dem man mit mehr als 500 Studierenden in einem Hörsaal sitzt. Man kennt einander unter den Jahrgängen gut, und man unterstützt sich nicht nur gegenseitig an der Uni, sondern unternimmt auch ausserschulische Aktivitäten miteinander. Gerade auch durch unsere Studentenvereinigung, die SCS (Swiss Chiropractic Students), werden diese Verbindungen gestärkt. Vieles wird von uns Studenten und Studentinnen selbst organisiert, z. B. der Technique Thursday, bei dem man Manipulationstechniken, von den oberen Jahrgängen geleitet, üben kann. Für diejenigen im zweiten Jahr wird in Übungsgruppen der Stoff besprochen und abgefragt, um durch die Prüfungen zu kommen. Aber wie zuvor angesprochen, auch viele spassige Angelegenheiten wie unser Chiro-Ski-Weekend, das Chiro-Kino oder unser Chiro-Spaghetti-Essen, um die Erstis kennenzulernen, und vieles mehr. Sogar international verknüpfen wir uns mit anderen Chiropraktikuniversitäten und schicken jährlich Vertreterinnen und Vertreter an den WCCS (World Congress of Chiropractic Students).

Was schätzt Du an diesem Studium?

Neben den grossartigen Menschen, die ich in diesem Studium kennenlernen durfte, schätze ich vor allem den praktischen Unterricht. Für mich war er bisher immer ein ausgezeichneter Ausgleich zum Lernen des Humanmedizinstudiums, und es macht mir auch einfach viel Spass. Natürlich sind die Massagen und Manipulationen, welche die Verspannungen vom vielen Lernen lösen, ein grosses Plus (lacht).

Wem würdest Du das Studium empfehlen? Braucht man einen «starken» Körperbau oder spezielle Voraussetzungen, um chiropraktische Handgriffe ausüben zu können?

Das Studium würde ich denjenigen empfehlen, die Freude am Bewegungsapparat haben, gerne manuell arbeiten und keine Scheu vor Menschenkontakt haben. Man braucht auch keinen starken Körperbau, um chiropraktische Techniken anzuwenden, denn wie der Name schon sagt: Es sind Techniken. Jeder kann sie erlernen, und mit der Zeit entwickelt man ohnehin seine eigene Art und Weise, wie man die Technik ausführt.

Was sind Deine Pläne nach dem Studium?

Nach dem Studium kommt sicher erst einmal noch die Assistenzzeit, und danach würde ich gerne in einer Gemeinschaftspraxis arbeiten.

Vielen Dank für das spannende Gespräch, Rebecca, und weiterhin viel Erfolg und Spass im Studium! ■

Weitere Informationen zum Chiropraktikstudium:

www.study-chiropractic.ch, study-chiropractic@chirosuisse.ch,

Instagram: @chirosuisse

ChiroSuisse, die Schweizerische Gesellschaft für Chiropraktik, ist der Berufsverband der Schweizer Chiropraktikerinnen und Chiropraktoren:

www.chirosuisse.ch



PASST DAS STUDIUM DER CHIROPRAKTISCHEN MEDIZIN ZU DIR?

MACH DAS QUIZ
UND GEWINNE MIT
ETWAS GLÜCK EINE
APPLE WATCH!



Wir sind auf Instagram
@chirosuisse

Bilderrätsel – Finden Sie die zehn Unterschiede?



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



Pro Chiropraktik Schweiz PCS

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

Bitte richten Sie Ihre Anfrage oder Mitteilung schriftlich an uns. Pour toute demande ou message veuillez nous contacter par écrit. Vi chiediamo ad indicare vostra domanda o messaggio per iscritto.

Zentralpräsident

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

Zentralsekretariat

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

Adressänderungen

Beat Uhlmann, Kappelenstrasse 43, 3250 Lyss
mutationen@pro-chiropraktik.ch



Pro Chiropraktik Aargau West

aargau-west@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

Rombach: ASS Fit & Well, Rainstrasse 2, Mittwoch, 8.30–9.20 Uhr, Barbara Willi, 062 844 32 38
Schnupperlektionen jederzeit möglich.
Auskunft: Claudia Iberg, 062 825 10 88

Auenstein: Turnhalle, Donnerstag, 16.00–17.00 Uhr, Barbara Willi, 062 844 32 38
Schnupperlektionen jederzeit möglich.
Auskunft: Claudia Iberg, 062 825 10 88

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

Suhr: Kultur- und Kongresszentrum Bärenmatte, Turnhalleweg 1, 5034 Suhr, Montag, 18.15–19.05 Uhr, Esther Kilchherr, 078 876 98 62
Schnupperlektionen jederzeit möglich.
Auskunft: Claudia Iberg, 062 825 10 88

Günstiger für Mitglieder

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



Pro Chiropraktik Aargau Ost

aargau-ost@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

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

Vergünstigung für Mitglieder

gutschlafen.ch AG bietet Ihnen individuelle Beratung für den guten Schlaf und schenkt allen Pro-Chiropraktik-Mitgliedern ein Kopfkissen beim Kauf von Matratze und Lattenrost. Weitere Informationen: gutschlafen.ch AG, Bruggerstrasse 7, 5103 Wildegg. info@gutschlafen.ch



Vereinigung Pro Chiropraktik - Region Basel

basel@pro-chiropraktik.ch
www.vereinprochiro.ch

Generalversammlung: Donnerstag, 18. April 2024, Safranunfnt Basel, 19:00 Uhr

Chiro-Gymnastik

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

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

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

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



Pro Chiropraktik Bern

bern@pro-chiropraktik.ch
www.chiropraktikbern.ch

Chiro-Gymnastik

Bern: Schulhaus Breitfeld, Standstrasse 61, 3014 Bern

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

Vergünstigungen für unsere Mitglieder

Sie profitieren bei folgenden aufgeführten Anbietern von Preisreduktionen. Über die aktuellen Angebote für PCB-Mitglieder geben die Anbieter direkt oder über www.chiropraktikbern.ch 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 Bern 2

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

Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

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

Rückenzentrum, Rodbattstrasse 90, Bern

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

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

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

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 eigenen Körpergewicht ausgeführt. Die einzelnen Einheiten sind zu Musik choreographiert und sorgen dafür, dass wir mit Spass und Freude in Bewegung bleiben. Unser Angebot:

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

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



Pro Chiropratique Genève

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



Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

graubunden@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

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



Pro Chiro Fribourg

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

Chirogym

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

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



Pro Chiropraktik Luzern
luzern@pro-chiropraktik.ch
www.pro-chiropraktik-luzern.ch

Aktuell bieten wir 35 verschiedene Kurse in Luzern, Kriens, Emmen und Willisau an. Profitieren auch Sie als Teilnehmer von unserem breiten Spektrum an Erfahrungen, von dynamischer Aktivität bis hin zur tiefen Entspannung. Die Lektionen sind frisch, lebendig, intensiv, motivierend und abwechslungsreich gestaltet. Bei entsprechender Zusatzversicherung können unsere Kurse von der Krankenkasse abgerechnet werden. Das ausführliche Angebot finden Sie auf unserer Website www.pro-chiropraktik-luzern.ch.

Kurslokal PANGAS, Horwerstrasse 62 in Kriens

RückenGym: MO 16.00 Uhr + 17.00 Uhr/
DI 19.00 Uhr/MI 19.00 Uhr/DO 18.00 Uhr/
DO 8.45 Uhr + 9.45 Uhr (für Männer)
Pilates: MO 18.00 Uhr + 19.00 Uhr/DI 18.00 Uhr/
MI 18.00 Uhr/FR 9.00 Uhr
NEU! Line Dance für Anfänger: DI 20.00 Uhr
Rückbildung mit Baby: DO 16.30 Uhr

Wäsmeli Treff, Luzern, RückenGym, DI 8.30 Uhr + 9.30 Uhr,

St. Karl, Luzern, RückenGym, MI 8.30 Uhr/17.00 Uhr + 18.00 Uhr/DO 8.00 Uhr + 9.00 Uhr

Fitplus, Willisau, RückenGym, MI 13.30 Uhr/17.30 Uhr

Wäsmeli Treff, Luzern, Pilates, MI 18.00 Uhr + 19.00 Uhr

Hallenbad Luzern, AquaGym, DO 9.00 Uhr

Hallenbad Mooshüsli, AquaGym, FR 8.45 Uhr + 9.35 Uhr

Tu Dir Gutes, melde dich gleich für eine Schnupperstunde an. Wir freuen uns auf Dich!

Info + Anmeldung:
E. Imfeld, T 041 320 31 00
luzern@pro-chiropraktik.ch
www.pro-chiropraktik-luzern.ch



Pro Chiropratique Neuchâtel-Jura
neuchatel-jura@pro-chiropratique.ch
www.pro-chiropratique.ch

Cours de chiro-gymnastique

Neuchâtel: Nouveau Collège Primaire, Mail 13, lundi 17h00 à 18h00 et 18h00 à 19h00
Renseignements: Fabio Da Cruz, 079 761 65 99

Cortailod: Cort'Agora, Ch. des Draizes, lundi 18h00 à 19h00 et jeudi 17h00 à 18h00
Renseignements: Anne Chapuis, 076 398 12 55

Monruz, Neuchâtel: Fitness Maréchal, Champréveyres 3, mardi 17h15 à 18h15
Renseignements: 032 724 38 53

La Chau-de-Fonds: Collège des Gentianes, Ormes 3, mardi 17h00 à 18h00
Renseignements: Patricia Hänni, 078 657 52 77



Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik
oberwallis@pro-chiropraktik.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
schaffhausen@pro-chiropraktik.ch
www.prochiro-sh.ch

Generalversammlung 2024 am Freitag, den 22. März um 17.30 Uhr im Restaurant Schönbühl, Schaffhausen. Nach dem Vortrag «Bloss e chli Halscheeri» – oder doch mehr? Die Rolle der operativen Behandlung bei Problemen der Halswirbelsäule, von Dr. med. Christian Schneider, FMH Neurochirurgie vom Spine-Team Schaffhausen, wird ein Abendessen serviert. Persönliche Einladungen werden vorher versandt. Alle Mitglieder sind herzlich willkommen. Wir suchen noch dringend einen Kassierer/eine Kassiererin!

Chiro-Gymnastik

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

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

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

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

Donnerstag, 18.30 Uhr, Turnhalle Gemeindegewiesen, 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
solothurn@pro-chiropraktik.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

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

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



Pro Chiropraktik-Verein SG/AR/AI
stgallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch

Chirofit, Pilates und Faszientraining

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

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

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



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

Chiro-Gym Corsi in Ticino

Corsi di ginnastica Ticino sopraceneri: Palestra Centro Anapura a Tenero, ogni mercoledì dalle ore 16.30 alle ore 17.30. Monitore: sig. Rosa Ramelli 079 772 56 76, rosaramelli@hotmail.com.



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

Chiro-gymnastique

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

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

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

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

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

Cours n° 5: Mercredi 18h30, rue des Prés-du-Lac 30 B, salle Saolim, 1400 Yverdon.

Chaque séance dure ¾ d'heure, une fois par semaine. Pour tous renseignements, s'adresser à: Association vaudoise Pro Chiropratique, pl. du tunnel 13, 1005 Lausanne, tél. 021 323 44 08 ou fax 021 323 44 09. Dr Lawrence Cornelius, président, tél. 021 801 71 35.



Pro Chiropraktik Zug
zug@pro-chiropraktik.ch
www.chirozug.ch

Der Stundenplan der Turnlektionen ist auf www.chirozug.ch aufgeschaltet.



Zürcher Verein Pro Chiropraktik
zuerich@pro-chiropraktik.ch
www.zvpc.ch

Mitgliederbeiträge

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

Sind Sie effektiv oder effizient?



Rosmarie Borle Sind Sie sogar beides? Effizienz bedeutet, die Dinge richtig zu machen, und Effektivität bedeutet, die richtigen Dinge zu tun. Da wären Sie nahe an der Perfektion. Aber wollen wir das? Wäre das auf Dauer auszuhalten, für Sie und vor allem für Ihre nächste Umgebung?

Es gibt bestimmte Berufe, in denen beides gut ist, möglichst effizient und effektiv zu arbeiten. In der Medizin ist wohl beides angebracht, ein falscher Schnitt ist in der Chirurgie fataler als beim Coiffeurbesuch. Aber wurde nur ein Gericht ein bisschen besser, weil der Koch oder die Köchin das Gemüse irrwitzig schnell zerkleinert hat? Nein. Grosser Showeffekt, keine Wirkung. Die richtigen Zutaten hingegen haben eine grosse Wirkung auf das Ergebnis von Speisen.



Wer unter Prokrastination, umgangssprachlich «Aufschieberitis», leidet, ist weder effektiv noch effizient. Wer gar nichts erledigt, macht dabei logischerweise auch keine Fehler. Aber oft entpuppt sich dann das Nichterledigen als der ganz grosse Fehler, leider. Immer wenn mir ein Abgabetermin im Nacken sass, war als Ersatzhandlung meine Wohnung blitzblank sauber, alles entsorgt, gebügelt und eingeräumt. Das Internet ist voll von Tipps, Tests und Erklärungen zum Problem. Nachdem ich mich tagelang informiert habe, weiss ich nun, dass ich eine «Erregungsaufschieberin» bin, die das Hoch geniesst, wenn sie es endlich doch geschafft hat.

So ernährt dieses Phänomen Heerschaaren von Coaches, Beratern, Psychologinnen und Psychologen. Fehlende Selbststeuerung und falscher Ressourceneinsatz sind dabei wissenschaftlich anerkannt, und als Betroffene darf ich den saloppen Satz trotzdem wagen: Der gute alte Briefkastenonkel von Radio Beromünster hätte Prokrastination früher einfach «Drückbergertum» genannt. Aber damals gab es ja das Internet nicht. Wenn Sie sich mal darüber freuen wollen, woran Sie nicht leiden, rate ich Ihnen, am Computer ein elektronisches 600-seitiges Psychologielexikon aufzurufen. Was Sie dort für Störungen finden werden, die Sie nicht betreffen, hilft Ihnen, sich fröhlich so zu akzeptieren, wie Sie sind.

Bald ist Ostern, ich lernte bei dieser Recherche, dass auch dies für einige Menschen eine schwierige Zeit sein kann: Die Angst vor Hasen heisst übrigens Leporiphobie. Ein Hasenfoto genügt! ■

Bilderrätsel – Auflösung



PRO CHIROPRAKTIK SCHWEIZ

Ich bin schon Mitglied, gebe aber den Talon gerne an Bekannte weiter.

- Ich werde Mitglied in einer der 18 Sektionen in der Schweiz. Beitragsgebühr je nach Kanton CHF 20.- bis 40.- im Jahr.
- Gerne abonniere ich nur die Zeitschrift «Rücken&Gesundheit», welche 4 mal erscheint für CHF 20.- pro Jahr, ohne Mitglied in einem Verein zu werden.
- Gerne unterstütze ich die Forschung für die Ausbildung der Chiropraktoren und leiste den Gönnerbeitrag in der Höhe von CHF an die Stiftung für die Ausbildung der Chiropraktoren, Sulgenauweg 38 in 3007 Bern, PC 60-325771-8.

Name, Vorname

Adresse

E-Mail

Unterschrift

Talon einsenden an Beat Uhlmann, Kappelenstrasse 43, 3250 Lyss