

Rücken

& gesundheit

Fr. 5.-

2|17

Zeitschrift der Patientenorganisation
Pro Chiropraktik

Sitzen ist schlecht



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

Behandlung: Chiropraktik gegen Kopfschmerzen ■ **Patientenorganisation:** 60 Jahre für die Patienten! ■ **Politik:** Widersprüche ohne Ende ■ **Lesertest:** Kennen Sie Ihre Krankenkasse?

Rücken- & Liegeanalysen

Mit der Neuheit einer umfangreichen Rücken- und Liegeanalyse als Ergänzung zu unserer ganzheitlichen Bewegungsanalyse eröffnen wir in der Ursachenfindung und Lösung von Beschwerden ganz neue Dimensionen.

Jetzt Rücken- und Liegeanalyse im **neuen Labor beim Sihlcity Zürich** buchen:

- + bei Fehlhaltungen und Verspannungen
- + bei Beschwerden im Nacken- & Rückenbereich
- + bei Beeinträchtigung der Körperstatik & Wirbelsäulenbeweglichkeit
- + für die Schmerzreduktion im Liegen und im Alltag
- + für die Regeneration der Bandscheibe
- + für die Erholung durch erhöhte Schlafqualität

Tel. 0848 000 433

www.swissbiomechanics.ch

*Angebot gültig gegen Abgabe dieses Inserates bis 31.08.2017. Telefonische Voranmeldung unerlässlich. Nicht kumulierbar.



Zürich Forum for Applied
Sport Sciences
by  **swissbiomechanics**

Vorabend, 13. September und
Donnerstag, 14. September 2017

Anmeldung/Infos/Programm

www.zfass.com

DIESJÄHRIGES PROGRAMM*

Prof. Dr. Gert-Peter Brüggemann

Neue Paradigmen zur Reduktion von Laufverletzungen durch Boden, Schuh und Bewegungstechnik

Dr. med. Patrik Noack

Unterschiede in der Vorbereitung auf olympische Sommer- und Winterspiele

PD Dr. Dr. Silvio Lorenzetti

Ganzkörper – Computermodelle zur Berechnung der Bewegung und Belastung beim Krafttraining

Dr. phil. Klaus Hübner

Wie viel Maximalkraft ist für explosivkräftige Bewegungen notwendig?

Othmar Brügger

Unfallforschung als Grundlage erfolgreicher Prävention im Schneesport

Dr. PhD Ruud Knols

Neue Technologien für Bewegungsförderung und Rehabilitation

* Programmänderungen vorbehalten

CHF 20.- Rabatt

mit dem Code RUG-RZF bis 31.08.2017 unter www.zfass.com



Alltag | Sitzen ist nichts für Menschen I
 «Wenn schon sitzen, dann gut gestützt und
 in ständiger Bewegung» 4

Behandlung | Man muss darüber reden! I «Wer offen
 über seine Fehler redet, verhindert weitere Fehler.» 6



Lesertest | Kennen Sie Ihre Krankenkasse? I «Darf man Versicherte aus Krankenkasse werfen, wenn sie nicht zahlen?» 9

Behandlung | Chiropraktik gegen Kopfschmerzen I
 «Etliche Formen von Kopfschmerzen sprechen gut auf
 chiropraktische Behandlung an.» 10



Bewegung | Gut gefedert über Stock und Stein I «Federn an der Velosattelstütze übernehmen die Aufgabe der Bandscheiben.» 12

Politik | Widersprüche ohne Ende I «Für eine gescheite
 Gesundheitspolitik muss man über den eigenen Schatten
 springen.» 14



Patientenorganisation | 60 Jahre für die Patienten! I «Wenn man nicht gut Acht gibt, drohen schmerzhaft Verluste!» 16

Erfahrungsbericht | Endlich wieder fit I «Ich hätte
 gerne wieder gearbeitet.» 17

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

Leserbriefe • Impressum 19

Patientenorganisation 20

Bezugsquellen • Patientenorganisation 22

Editorial



Voller Energie

Die Welt steckte tief im Kalten Krieg, der Westen hatte soeben den so genannten Sputnikschock erlitten – weil die Sowjets ihren Satelliten Sputnik ins All geschossen und gezeigt hatten, dass sie gar nicht so hintendrin waren –, es gab noch eine ganze Reihe von Kolonien in Afrika und Asien, Elvis Presley war Gallionsfigur des Rock'n'Roll, die EWG wurde gegründet – und auch die Patientenorganisation Pro Chiropraktik. Das war 1957.

Sechs Jahrzehnte jung ist Pro Chiropraktik dieses Jahr. Und voller Energie. Wir können auf sechs Jahrzehnte nachhaltiges Wirken zurückblicken und stolz sagen, dass wir für das Schweizer Gesundheitswesen viel miterreicht haben: Während es vor sechzig Jahren in der Schweiz die Chiropraktik noch kaum gab, kann man heute an der Universität Zürich Chiropraktik studieren, und die Chiropraktik ist anerkannter und geschätzter Teil des Schweizer Gesundheitswesens. Der Erfolg der Chiropraktik ist auch ein Erfolg der Patientenorganisation, und dieser Erfolg ist ein Beweis dafür, dass das Vereinswesen in der Schweiz ein wichtiger und wertvoller Zweig der Gesellschaft ist – ein mächtiger Ausdruck der direkten Demokratie. Immer wieder beeindruckt mich die unzähligen Aktivitäten der einzelnen Vereine von Pro Chiropraktik aufs Neue, die vielen interessanten Begegnungen und Gespräche.

Herzlichen Dank für Ihre Treue und Ihre tatkräftige und kreative Mitwirkung, herzlichen Dank an alle langjährigen Mitglieder! Und ein herzliches Willkommen an alle neuen Vereinsmitglieder und herzlichen Dank an alle, die Pro Chiropraktik unterstützen und neue Mitglieder werben. Es ist nötiger denn je!

*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

Sitzen ist nichts für Menschen

« Wenn schon sitzen, dann gut gestützt und in ständiger Bewegung »

Markus Tödi

Blicken wir der Wahrheit ins Gesicht: Sitzen, wie man es heute noch in der Schule lernt – bewegungslos und aufrecht –, ist nichts für Menschen: Sitzen erhöht den Druck auf die Bandscheiben, schränkt die Bewegung und engt die inneren Organe ein, belastet die Gelenke falsch, fördert Fehlhaltung und Haltungsschwäche, kurz: Sitzen macht krank. In Zehntausenden von Jahren hat sich die Wirbelsäule optimal für das Liegen und das Stehen entwickelt. Sitzen gehört nicht zu ihren Aufgaben.

Und dennoch sitzen wir zu viel – von der Kindheit bis ins hohe Alter, in der Schule, im Beruf und in der Freizeit und in viel zu vielen Fällen auf ungünstigen Sitzmöbeln.

Es gibt aber einen Ausweg aus der Sitzqual: Richtig sitzt, wer dynamisch, also in Bewegung sitzt. Doch in der Schule und an vielen Arbeitsplätzen ist der Rat, oft aufzustehen und sich zu bewegen, nicht praxistauglich. Machen wir uns also auf die Suche nach dem idealen Sitzmöbel für Schule, Arbeitsplatz, Auto und zuhause.

Das ideale Sitzmöbel ermöglicht und fördert das bewegte Sitzen. Kann man sich im Sitzen frei bewegen, bleibt die Muskulatur entspannt, die Bandscheiben werden versorgt, die Nerven geraten nicht unter Druck, das Blut kann frei zirkulieren, Gelenke werden nicht ungünstig belastet. Das ideale Sitzmöbel stützt den sitzenden Körper so, dass die Bandscheiben und die Muskulatur entlastet werden und der Körper in einer natürlichen, aufrecht-entspannten Haltung ist.

Richtiges Sitzen beginnt nicht, wie man vermuten könnte, bei der Sitzfläche, sondern bei den

Füssen. Sie sollten flach auf dem Boden stehen. Daraus schliesst man, dass die **Sitzhöhe** dann korrekt ist, wenn die Oberschenkel waagrecht liegen und ganz leicht nach vorne abfallen. Nicht optimal gebaute Stühle kann man für kurze Sitzzeit mit einem Keilkissen nachrüsten. Das soll aber nicht sein, wenn man längere Zeit auf einem Stuhl verbringt. In diesem Fall muss sich die **Sitzfläche** in der Höhe und in der Neigung verstellen lassen.



Die Sitzfläche muss zudem so beschaffen sein, dass sie die Blutzirkulation nicht behindert.

Die gute **Rückenlehne** ragt etwa fünfzig Zentimeter über die Sitzfläche hinaus. Sie stützt den Rücken dort, wo er – im unteren Teil – von Natur aus nach vorne gekrümmt ist. Das erlaubt eine natürliche Haltung und entlastet – zusammen mit der leicht nach vorne geneigten Sitzfläche – die Bandscheiben. Die Rückenlehne ist nicht starr angeschraubt, sondern erlaubt das dynamische Sitzen: Sie folgt den Bewegungen des Rückens nach vorne und nach hinten und mit einem ständigen Druck. So sorgt sie für die Entlastung des Rückens in allen Sitzhaltungen.

Die **Armlehnen** ermöglichen das Abstützen der Arme bei der Arbeit und in Zeiten der Entspannung. Auch das vermindert den Druck auf die Bandscheiben.

Das «**Sitz gerade!**» hält vielen noch aus der Schule und vom elterlichen Esstisch in den Ohren. Vorteilhaft ist das «gerade Sitzen» nicht immer – vor allem nicht, wenn man über Stunden dazu gezwungen wird. Lümmelt man sich im Stuhl, erhalten die Bandscheiben durch die fast liegende Position Gelegenheit, sich zu erholen. Das heisst natürlich nicht, eine ständige Liegeposition sei besser als eine ständige aufrechte Sitzposition – alles, was «ständig» ist, ist für den Rücken ungünstig, denn Bewegung hält den Rücken gesund.



Richtig sitzen

Die **Rückenlehne** ragt 50 cm über die Sitzfläche hinaus, stützt den Rücken oberhalb des Beckens im Kreuz und folgt den natürlichen Bewegungen des Körpers.

Die **Armlehnen** stützen die Arme und entlasten den Schultergürtelbereich.

Die **Sitzfläche** lässt sich nach vorne neigen und folgt der Bewegung des Rückens.

Die **Blutzirkulation** wird nicht eingeschränkt.

Ober- und Unterarme, Becken und Oberschenkel, Ober- und Unterschenkel bilden jeweils etwa **rechte Winkel**.

Stühle sind in Höhe und Neigungswinkel **verstellbar**.

Die **Füsse** ruhen mit der ganzen Sohle auf dem Boden.

Für **Abwechslung** sorgen Kniestühle, Sitzbälle, Stehhocker, Ballonkissen, Steh-Sitz-Pulte.

Dynamisches Sitzen fördert man, indem man das Sitzmöbel gelegentlich wechselt. **Sitzbälle** und **Kniestühle** bringen Abwechslung ins Sitzleben – aber nicht für lange Zeit, denn beim längeren Sitzen belasten sie die Muskulatur des Rückens zu stark. Sie lassen sich als Trainingsgeräte während der Arbeit benutzen: Sitzbälle und Kniestühle fördern den Teil der Rückenmuskulatur, der beim normalen Sitzen arbeitslos ist. **Ballkissen** sind Sitzbälle im Kleinformat: Flache Sitzkissen, die auf die Sitzfläche des Stuhls gelegt werden und Letzteren so in einen Sitzball verwandeln: Durch die ständige Veränderung der Sitzfläche wird der Rücken gezwungen, sich mit immer wechselnder Muskelkraft in Position zu halten.

Wenn man bei Polstermöbeln zuhause vor allem auf eine bequeme **Polsterung** achtet, sollte man wissen, dass weich nicht immer bequem heisst: Eine weiche Unterlage, in die man einsinkt, belastet den Rücken, weil die Muskulatur für den notwendigen Halt sorgen muss. Eine härtere Polsterung ist meist die bequemere.

Soll man bei Rückenschmerzen abwarten und sie «aus-sitzen»? Nach ein paar Tagen ist genug gewartet, und was immer wieder kommt, sollte untersucht werden. Dann gilt: Je schneller untersucht und eventuell behandelt wird, desto eher verhindert man chronische Schmerzen. Chiropraktoren sind darauf spezialisiert, die Ursachen von Bewegungsstörungen zu erkennen und mit gezielten Massnahmen zu beheben – und sie können ihren Patienten zeigen, wie man Rückenschmerzen am besten vorbeugt. ■

Man muss darüber reden!

« Wer offen über seine Fehler redet,
verhindert weitere Fehler. »

Héloïse Léger

Carlo Brisanti, seit 27 Jahren Sprengmeister, legt eine Ladung. Die Sprengung verläuft nicht wie vorgesehen. Doch er hat viel Glück: Weder ihm noch anderen geschieht ausser dem Schrecken etwas. Der Sprengmeister betrachtet, was er angerichtet hat und erkennt seinen Fehler. Er behält ihn nicht für sich, sondern beschreibt den Arbeitsablauf, seinen Fehler und was daraus geworden ist. Den Bericht darüber lässt er seinen Sprengmeister-Kollegen zukommen. Sie können daraus lernen – denn der gleiche Fehler würde beim nächsten Mal vielleicht nicht glimpflich ausgehen.

Aus Fehlern auch von anderen lernen: Immer mehr Unternehmen und ganze Branchen betreiben ein «Critical Incident Reporting System» (CIRS), ein Berichtssystem, in dem man über kritische Ereignisse und Fast-Schäden berichtet – in der Regel ohne Angabe des Namens, um Meldehemmungen zu vermindern. Auch ChiroSuisse, die Schweizer Chiropraktorengesellschaft, betreibt ein CIRS.

Frau Dr. Beatrice Zaugg, Chiropraktarin in Biel, was ist an der Chiropraktik so gefährlich, dass Sie ein Meldesystem für kritische Vorfälle benötigen?

Chiropraktik ist nicht gefährlicher als das Leben an sich. Ich zeige Ihnen an einem einfachen Beispiel aus dem Praxisalltag, wo und wie Gefahren lauern: Ein gebrechlicher Patient will selbst vom Behandlungstisch aufstehen, die Chiropraktarin will höflich sein und lässt ihn tun, der Patient stürzt vom Tisch, vielleicht auch nur fast: Das kann übel ausgehen. Ist so etwas einmal beinahe oder wirklich geschehen und glimpflich ausgegangen und redet man darüber, werden die Kollegen aufmerksam und können solche Vorfälle in ihren Praxen systematisch verhindern.

Weiss man, was zu einem Beinahe-Fehler führt?

Es ist nie nur ein einziges Element. Jeder einzelne kritische oder fehlerhafte Vorgang ist das Resultat mehrerer Faktoren. Es tragen

dazu bei: Die Verfassung des Patienten, das Wissen, die Erfahrung und die Handlung der Chiropraktarin, die Handlungen der Mitarbeiter des Chiropraktors, die Arbeitsumgebung, die Arbeitsrichtlinien oder deren Fehlen. Man muss also sein Augenmerk auf zahlreiche Bereiche richten. Übrigens kann ein Faktor – etwa die Erfahrung des Chiropraktors – auch rettend wirken, wenn ein anderer – etwa ein Fehler in der Arbeitsumgebung – kritisch ist: Ersterer neutralisiert Letzteren.

Was sind unerwünschte Vorfälle oder Beinahe-Fehler?

Das sind Fehler und fehlerhafte Vorgänge, unerwünschte Ereignisse, die im Praxisablauf während oder nach der Behandlung auftreten können. Drei Arten können wir unterscheiden: Erstens Abweichungen über die Grenzen der sicheren Praxis hinaus; es ist also wirklich etwas vorgefallen. Zweitens Abweichungen, die beinahe zu einem Vorfall geführt hätten, der aber gerade noch durch ein Eingreifen verhindert worden ist. Drittens Abweichungen, die einen potenziellen unmittelbaren oder mittelbaren Effekt haben könnten, jedoch nicht haben, weil die systematischen Praxisabläufe schützend davorstehen: man hat zum Beispiel aus eigenen oder anderen Fehlern gelernt.

Seit wann gibt es das Berichtssystem für die Schweizer Chiropraktoren?

Vor über zehn Jahren hat eine Gruppe von Chiropraktoren und Chiropraktorinnen die Initiative ergriffen und eine erste Fortbildungsveranstaltung durchgeführt. Danach ist das Berichtssystem eingeführt und die Chiropraktoren sind eingeladen worden, zum Nutzen ihrer Patienten und Kolleginnen und Kollegen alles anonym zu melden, was bemerkenswert und unter Umständen kritisch ist.

Die Analyse von Fällen und deren Diskussion ist aber nicht nur ein Teil der Weiterbildung erfahrener Chiropraktoren und Chiropraktorinnen: Inskünftig wird das Erkennen kritischer

Vorfälle und das Berichten darüber im Studium gelehrt, denn schon Studierende müssen daran gewöhnt werden, Erkenntnisse und Gedanken über Beinahe-Fälle und kritische Situationen zu teilen und auszuwerten – und diese Situationen zu erkennen.

Warum eigentlich wird anonym gemeldet?

Weil es in der Natur der meisten Menschen liegt, einen Fehler eher zu rapportieren, wenn man als dessen Urheber nicht erkannt wird. Wir erhalten in der Regel keine Anerkennung für Fehler, also ist man versucht, nicht darüber zu sprechen. Im Berichtssystem aber ist egal, wer den Fehler begangen hat. Wichtig ist alleine, dass man den Fehler kennenlernen und analysieren kann, um daraus zu lernen.

Haben Sie ein Beispiel für mögliche Meldungen?

Es gibt Banales und sehr Sonderbares, von dem man nicht gedacht hätte, dass es möglich ist: Grundsätzlich geht es um unerwünschte Folgen der Behandlung, zum Beispiel eine Überreaktion des Patienten oder eine Verschlimmerung seines Gesundheitszustandes; ein ungenügendes Management durch den Chiropraktor, der zum Beispiel nicht gründlich genug beobachtet oder eine Spezialistin zu spät hinzugezogen hat; unzulängliche Kommunikation mit Patientinnen; das Verwechseln von Dossiers, das

Senden eines Berichtes an eine falsche Ärztin oder auch «nur», wenn man einen Patienten im Wartezimmer vergisst.

Was geschieht mit den Meldungen?

Zweierlei: Zum einen werden sie innerhalb der Chiropraktoren-gesellschaft von Expertinnen und Experten analysiert und kommentiert. Zum anderen werden die Berichte von Kollegen in der Praxis gelesen, die daraus lernen.

Werden zahlreiche Fälle gemeldet?

Noch nicht. Die so genannte Fehlerkultur ist eine junge Disziplin. Wir sind überzeugt, dass sie in den nächsten Jahren massiv wachsen wird. Heute schon sehr rege diskutiert werden Fälle in Gemeinschaftspraxen und im kleinen, regionalen Kollegenkreis.

Kennen Sie Beispiele für Verbesserungen, die das Resultat Ihres Meldesystems sind?

Ja, es gibt etliche. Vor allem werden Abläufe – also Systeme – angepasst oder neu entwickelt. Auch hier lernen wir aus Fehlern.

Gibt es ein Gesetz, das ein Fehlermeldesystem vorschreibt?

Das gibt es noch nicht. Aber ich denke, dass das kommen wird. Und dann werden wir Chiropraktorinnen und Chiropraktoren wieder einmal die Nase vorne haben. ■



Entspannung Total!

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

Entspannt liegen – tief schlafen – schmerzfrei erwachen



Unser Angebot:

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

3 Wochen gratis zur Probe

Nr. 1

ORTHOfit



Der von THERGOfit in Bad Ragaz entwickelte ORTHOfit Arbeitsstuhl wird von Therapeuten und Ärzten empfohlen. Der ORTHOfit ist mit verschiedenen Rückenlehnen oder auch mit Armlehnen erhältlich. Die kurze Sitzfläche verhindert Stauungen in den Beinen. Auf Wunsch können wir die Rückenlehne mit Ihrem Firmenlogo besticken.

- anatomisch perfekt geformt
- Hüftwinkel stufenlos einstellbar
- positioniertes Sitzen mit korrekter Haltung



Bestseller

Nr. 2

Capisco



Wenn Sie innovative Lösungen lieben, dann ist der Capisco genau der richtige Bürostuhl für Sie. Sie werden kaum einen anderen Stuhl finden, der für das Arbeiten auf unterschiedlichen Ebenen oder für höhenverstellbare Schreibtische so gut geeignet ist. Auf einem Capisco sitzen Sie vorwärts rückwärts und seitwärts gleichermaßen bequem.

- fördert die Abwechslung
- ideal am Sitz-Stehtisch
- innovative + alternative Lösung



Nr. 5

Swopper



Der 3D-Aktiv-Sitz Swopper fordert und fördert dank seiner patentierten 3D-Aktiv-Technologie gesundes, bewegtes Sitzen mit häufigen Positionswechseln. Die Vorteile liegen auf der Hand. Oder besser gesagt, ganz auf Seiten des Be-Sitzers: ein gestärkter Rücken, mehr Fitness, gesteigertes Wohlbefinden und eine höhere Leistungsfähigkeit.

- stärkt den Rücken
- hält die Muskulatur aktiv
- wirkt Gelenkschmerzen entgegen



weitere Modelle auf:
www.thergofit.ch



Rückenzentrum THERGOfit®

sitzen - liegen stehen - gehen

Am Platz 10 - Bad Ragaz

Tel: 081 300 40 40

info@thergofit.ch

Kennen Sie Ihre Krankenkasse?

« Darf man Versicherte aus Krankenkasse werfen, wenn sie nicht zahlen? »



Héloïse Léger

Es führt kein Weg daran vorbei: Sie müssen in einer Krankenkasse versichert sein – da ist das Gesetz unerbittlich. Das heisst aber nicht, dass man sich um nichts zu kümmern braucht. Im Gegenteil: Oft ist es von Vorteil, über das Krankenkassenwesen Bescheid zu wissen. Testen Sie Ihr Wissen mit «Rücken & Gesundheit» und santésuisse.

1. Wenn ich krank bin, kann mich eine Krankenkasse als Neumitglied ablehnen, und ich kann die Kasse nicht wechseln.

Ja **0** Nein **1**

2. Mit einer Zusatzversicherung wird man schneller operiert und man erhält wirksamere Medikamente.

Stimmt. Wer mehr bezahlt, bekommt auch mehr. **0**

Stimmt nicht. Die medizinische Versorgung ist identisch. Vielleicht ist das Zimmer schöner, und der Chefarzt betreut einen. **1**

3. Ich muss folgendes bezahlen:
Neben der Prämie eine Behandlungsgebühr pro Fall von 25.– **0**
Die Prämie, den Beitrag an die Gesundheitsprävention, die jährliche Franchise von 300.– und den Selbstbehalt von 10 Prozent, höchstens 700.– **1**

4. Meine Krankenkassenprämie kommt auch für Behandlungen im Ausland auf.
Nur für Notfälle: In EU-Ländern im Umfang des Aufenthaltsstaates, in allen übrigen Ländern bis zum doppelten Tarif in der Schweiz **1**
Nur für leichtere Eingriffe und für solche, die im Ausland günstiger sind und in gesetzlich anerkannten Spitälern **0**

5. Wenn ich die Krankenkassenprämie schuldig bleibe, ...
... werde ich betrieben, und der Kanton muss für die Prämie einspringen, aber ich bleibe weiterhin Schuldner. **1**
... werde ich betrieben und aus der Krankenkasse ausgeschlossen. **0**

6. Wann kann ich die Krankenkasse wechseln?
Immer, mit einer Kündigungsfrist von drei Monaten **0**
Jedes Jahr, nach der Bekanntgabe der Prämie des folgenden Jahres, bis am 30. November **1**

7. Meine Krankenkassenprämie deckt auch Unfälle.
Ja, aber nur schwere Unfälle **0**
Ja, aber nur, wenn ich nicht in einer Betriebs-Unfallversicherung bin und wenn ich die Zusatzprämie bezahle. **1**

8. Wenn ich an einer Krankheit oder an einem Unfall selbst schuld bin, ...
... muss ich nicht selbst bezahlen. **1**
... muss ich die Behandlung im Falle eines schwereren Eigenverschuldens selbst bezahlen. **0**

9. Für Behandlungskosten gibt es eine Obergrenze.
Richtig **0** Falsch **1**

10. Hat der Patient ein bestimmtes Alter erreicht, werden teure Behandlungen nicht mehr durchgeführt.
Falsch **1** Richtig **0**

11. Was Krankenkassen bezahlen, bestimmt ...
... der eidg. Patientenrat. **0**
... das Bundesamt für Gesundheit. **1**

12. Wenn ich keine Kosten verursache, ...
... bezahle ich gleich viel Prämie. **1**
... bezahle ich nach fünf Jahren weniger. **0**

Auswertung

Ihr Wissensstand:

11 und 12 Punkte: Sie gehen als Krankenkassenexperte durch, kennen das KVG und wissen, was Ihnen zusteht.

7 bis 10 Punkte: Einiges wissen Sie schon. Bedenken Sie aber, dass Sie sich noch kundiger machen könnten. Das dient Ihnen vielleicht irgendwann.

Bis 6 Punkte: Sie bezahlen viel Geld für Prämien, und Sie haben ein Recht auf Leistungen. Es wäre sicher ein Vorteil, wüssten Sie mehr über das Krankenkassenwesen. Ihre Krankenkasse hat für Sie Informationen bereit.

Chiropraktik gegen Kopfschmerzen

« Etliche Formen von Kopfschmerzen sprechen gut auf chiropraktische Behandlung an. »

Markus Tödi

Kopfschmerzen sind nicht wählerisch, wenn sie ihre Opfer suchen: Alter und Geschlecht sind ihnen egal. Hinzu kommt, dass Kopfschmerzen zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden zählen: Etwa fünf Prozent der Bevölkerung leiden tagtäglich an Kopfschmerzen, etwa drei Viertel der Patienten sind davon immer wieder betroffen.

90 Prozent der Kopfschmerzen sind so genannte primäre Formen, bei denen der Schmerz selbst die Erkrankung ist. Sekundäre

Kopfschmerzen sind die Folgen einer anderen Erkrankung – eine Fehlstellung von Gelenken ist ein Beispiel.

Am meisten leiden Patienten an Spannungskopfschmerzen, an zweiter Stelle folgt die Migräne. Beide können auch gemeinsam auftreten. Seltener sind die so genannten Cluster-Kopfschmerzen (*Cluster, engl. für Haufen, Anhäufung*), bei denen in sehr heftigen Anfällen periodisch einseitige Schmerzen im Augen- und Schläfenbereich auftreten.



Kopfschmerzen können sich nach der Einnahme von Medikamenten oder anderen Substanzen einstellen – oder nach deren Absetzen. Und zudem lösen zahlreiche Krankheiten Kopfschmerzen aus, etwa Tumoren, Blutungen im Schädel, Herzbeschwerden, Hirnschläge, Augen- oder Gefässerkrankungen im Bereich des Schädels, Gesichtsschmerzen – die Trigeminus-Neuralgie – oder, seltener, Zahnentzündungen.

Zu den häufigeren Gründen von Kopfschmerzen: Spannungen in der Muskulatur verursachen mehr als die Hälfte der Beschwerden. Lokalisieren lassen sich die Spannungen in vielen Fällen durch empfindliche Triggerpunkte – lokal begrenzte Verhärtungen – in den Muskeln selbst oder an Ansätzen der Sehnen. Häufiger Grund von Spannungskopfschmerzen sind Gelenksbeschwerden in der Halswirbelsäule; typisch sind dann Schmerzen im Hinterkopf. Ebenso können Verspannungen der Schultermuskeln zu Kopfschmerzen führen – zum Beispiel strahlen Verspannungen vom Trapezmuskel, der vom Schädel zu den unteren Brustwirbeln und seitlich zum Schulterblatt reicht, hauptsächlich in die Schläfen aus. Sitzen die Verspannungen im vorderen Halsmuskel, der an Brust- und Schlüsselbein ansetzt, sind oft Schmerzen über dem Auge, am Hinterkopf und in der Scheitelgegend die Folge.

Als wäre das alles noch nicht genug, lassen sich Kopfschmerzen nicht selten begleiten von doppeltem Sehen, von Ohrgeräuschen wie Tinnitus, von Schwindel, Übelkeit und – zwar seltener, aber sehr zur Überraschung der Patienten – Zahnschmerzen, denen der Zahnarzt nicht auf den Grund zu gehen vermag.

In vielen Fällen lassen sich Kopfschmerzen chiropraktisch gut behandeln. Diese Formen von Kopfschmerzen gehen fast immer auf eine falsche oder übermässige Belastung der Gelenke und Muskeln in der Halswirbelsäule zurück. Traumata – ein heftiger Schock bei einem Unfall – können die Ursache sein oder lange Fehlhaltungen, üblicherweise beim Arbeiten vor einem ungünstig positionierten Bildschirm oder an einer Maschine. Oft trägt Bewegungsmangel zum Spannungskopfschmerz bei.

Vor der chiropraktischen Behandlung stehen das eingehende Gespräch und die Untersuchung: Symptome und ihre Vorgeschichte werden erfasst und analysiert, und die Untersuchung schliesst, abhängig vom Verdacht, auch Röntgen, Computertomographie und Labor ein.

Die Untersuchung besteht in der Regel und vor allem aus Palpation (manuellem Abtasten) und Abhören, aus Tests von Nerven, Orientierungsvermögen, Beweglichkeit und Schmerzempfinden beim Druck auf verschiedene Stellen. Dabei versucht der Chiropraktor, mit einem Druck auf bestimmte Muskeln die Kopfschmerzen zu provozieren, die der Patient beschreibt. Auf diese

Weise tastet er sich immer näher zu den Stellen vor, an denen der Kopfschmerz ausgelöst wird.

Zum einen behandelt der Chiropraktor die Triggerpunkte, von denen die Schmerzen in den Kopf ausstrahlen. Zum anderen geht er gegen die eigentliche Ursache vor, die über eine Kettenreaktion zum Kopfschmerz führt. Im Zentrum steht dabei die Behandlung der Wirbelgelenke, die mit dem Triggerpunkt in Zusammenhang stehen.

Die chiropraktische Behandlung besteht in diesem Fall darin, die oft blockierten Gelenke mit fein dosiertem Impuls wieder beweglich zu machen. Damit soll das Nervensystem, das die Muskulatur beeinflusst, beruhigt werden. Anschliessend werden die verspannten Muskeln gelockert und die behandelten Stellen bei Bedarf zur Schmerzlinderung gekühlt.

Sobald die Gelenksfunktion in der Halswirbelsäule normalisiert ist, beruhigt sich lokal das Nervensystem. Damit entspannen sich die Muskeln. Massage an den Triggerpunkten bringt auch den Stoffwechsel der Muskeln wieder in ein Gleichgewicht, und der Grund für die Verspannungen ist im Idealfall behoben: Die Schmerzsignale, die in den Kopf ausstrahlen, reissen ab.

Dass die chiropraktische Behandlung von Spannungskopfschmerzen wirkt, erleben nicht nur Patienten am eigenen Leib – das ist in der Wissenschaft nicht als Beweis ausreichend –, sondern ist auch in Studien nachgewiesen: So war die Wirkung der chiropraktischen Behandlung, unterstützt durch Schmerzmittel, anhaltender als die von Schmerzmitteln allein.

Ein nicht zu unterschätzender Vorteil chiropraktischer Behandlung von Kopfschmerzen ist die Sicherheit: Die Manipulation der Halswirbelsäule hat deutlich weniger unerwünschte Nebenwirkungen als Schmerzmittel gegen Kopfschmerzen.

In manchem Fall kann der Kopfschmerzpatient selbst zur Verminderung seiner Beschwerden beitragen: Gesunde Ernährung mit dem Vermeiden von Tabak und Allergien auslösenden Stoffen, ein regelmässiger Tagesablauf mit einem wirksamen Stressmanagement, Entspannungsmethoden, nur wenig Alkohol, eine perfekte Ergonomie am Arbeitsplatz und angemessener Sport in der Freizeit schränken zahlreiche Auslöser von Kopfschmerzen ein. Nützlich ist auch, wenn man die Auslöser kennenlernt, wobei ein Kopfschmerztagebuch hilft.

Kopfschmerzen lassen sich in manchen Fällen chiropraktisch erfolgreich behandeln. Bei anfallsartigen Kopfschmerzen und solchen, die länger als drei Tage dauern, bei Kopfschmerzen mit Übelkeit und Erbrechen und Einschränkungen anderer Körperfunktionen und wenn Kinder starke Kopfschmerzen haben, sollte so rasch als möglich ein Arzt konsultiert werden. ■

Der Risikotest für Raucher und Ex-Raucher:

www.lungendiagnostik.ch

Gut gefedert

« Federn an der Velosattelstütze übernehmen die Aufgabe der Bandscheiben. »

Anne Peer

Patienten mit akuten Bandscheibenproblemen haben gelernt, jeglichen Erschütterungen – selbst den kleinen, kaum merklichen – auszuweichen. Sie benutzen Hilfsmittel, um ihre Bandscheiben zu schonen und ihren Alltag möglichst schmerzfrei zu bewältigen. Für die Velofahrer unter den Betroffenen gibt es schon länger Möglichkeiten, um das Fahrrad entsprechend der besonderen Bedürfnisse aus- oder umzurüsten.

Ohne Federung am Velo schmerzt den Fahrer nach längeren Strecken nicht nur das Gesäss, sondern auch der Rücken, im schlimmsten Fall gar gewaltig und über längere Zeit. Denn jede Velofahrt führt zwangsläufig über unebenes Gelände in Form von Randsteinen oder nicht vollständig abgeflachten Auffahrten auf Velowege, über unbefestigte Kieswege, Forststrassen, Waldwege mit Steinen, Ästchen und Wurzeln oder über Kopfsteinpflaster. Bei jeder Unebenheit leistet die Wirbelsäule, genau genommen sind es die Bandscheiben zwischen den einzelnen Rückenwirbeln, Schwerstarbeit: Die Bandscheiben dienen als Puffer, um jeden noch so kleinen Stoss aufzufangen. Einen grossen Teil dieser Ar-

beit könnte eine Federung am Velo übernehmen – wenn man das Fahrrad damit ausgerüstet hat.

Wer sein Fahrrad nicht gleich gegen ein ziemlich kostspieliges «Fully» – ein Velomodell, welches bereits ab Fabrik vorne und hinten gefedert ist – eintauschen will, tut gut daran, sein Fahrrad mit einer gefederten Sattelstütze nachzurüsten. Vor allem bei gänzlich ungefederten Rädern bieten diese Stützen einen grossen Komfort: Bei aufrechter Sitzposition, wie man sie häufig bei Citybike- oder Tourenvelofahrern sieht, lasten etwa Dreiviertel des Körpergewichts auf dem Sattel und nur ein Viertel auf den Händen am Lenker. Eine nachträglich montierte gefederte Sattelstütze, die die Belastung auf den Rücken um bis zu 25 Prozent reduziert, ist also sehr sinnvoll.

Auch bei Fahrrädern, die bereits vorgefertigt über eine Federung in der vorderen Radgabel verfügen, lohnt sich deshalb die Anschaffung einer Federsattelstütze. Die Frontfederung mindert nämlich die Stösse auf Hände, Arme und die Hals- und Nackenpartie, jedoch nicht die auf den mittleren und unteren Wirbelsäulenbe-

reich. Eine Kombination von Federgabel und gefederter Sattelstütze kann, was den Komfort betrifft, durchaus mit einem «Fully» mithalten. Allein Mountainbiker, die Wert auf ein bewegliches Fahrwerk legen, sind mit einem vollgefederten Velo besser bedient.

Sattelstützen gibt es in zwei verschiedenen Ausführungen: Teleskop-Sattelstützen und Parallelogramm-Sattelstützen. Die teleskopisch in vertikaler Richtung federnde Sattelstütze hat den Vorteil, dass sie mechanisch einfach gebaut und kaum auf Störungen anfällig ist. Allerdings benötigt sie eine gute Führung, muss also von guter Qualität sein, damit sie nicht verkantet. Beim Parallelogramm bewegt sich der Sattel auf einer Kreisbahn nach hinten unten: Die Feder nimmt also die Stösse aus der Richtung auf, von der sie kommen, nämlich vom Hinterrad. Besonders bei kleinen Schlägen reagiert dieses System sensibler als eine Teleskopstütze. Zudem ändert sich der Abstand zum Tretlager weniger stark als bei der Teleskopfederung.

Möchte man sein Velo nachrüsten, ist in jedem Fall eine Beratung durch einen Velohändler oder -mechaniker erforderlich. Die Federungen sind je nach Ausführung und Hersteller für bestimmte Gewichtsbereiche konzipiert, und gerade für Personen unter 60 kg oder über 100 kg ist die Auswahl an passenden Modellen eingeschränkt. Eins ist jedoch sicher: Auch wenn man eine solche Federung bislang nicht vermisst hat, wird man sie, ist sie einmal montiert und ist man damit gefahren, garantiert nie wieder hergeben. ■



Titan-Tapes lindern Schmerzen

Nicolas Kossmann*

Im Parkresort Rheinfelden werden Patientinnen und Patienten behandelt, die an unterschiedlichen akuten und chronischen Schmerzen leiden. Welches ist die besondere Herausforderung?

Nicolas Kossmann: Wir behandeln Patienten mit Schmerzen aller Art. Über die Hälfte der Patienten leidet wegen unterschiedlichster Erkrankungen an chronischen Rückenschmerzen und muskulären Beschwerden. Auch Patienten, die an rheumatoider Arthritis – der häufigsten Form entzündlicher Gelenkerkrankungen – leiden, sind bei uns oft in Behandlung.

Welche Behandlungen bietet die Klinik in diesen Bereichen an?

Unsere Patienten werden mitunter medikamentös behandelt. Zudem haben wir eine Psychotherapie-Abteilung, und wir bieten traditionelle chinesische Medizin an, etwa Akupunktur. Auch Entspannungstechniken vermitteln und wenden wir an. Spezialisiert sind wir auf gezielte Infiltrationen in die Wirbelsäule unter Bildwandlerkontrolle.

Die Tapes können auf vielfältige Weise angewendet werden. Die kleinen, runden Pflaster eignen sich zum Beispiel für den Nacken oder kleinere Triggerpunkte. Die Tapes auf der Rolle in 2,5 oder fünf cm Breite zum Beispiel für den Rücken. Zudem gibt es praktische Grössen, die zugeschnitten sind. Die Tapes werden direkt auf die Zonen angebracht, in welchen der Energiefluss verbessert werden soll. Nach zwei bis drei Tagen sollten die Tapes aus hygienischen Gründen ausgewechselt werden. Die Tapes haften so gut, dass damit geduscht werden kann. Die unterstützende Wirkung der Tapes wird sofort nach dem Auflegen ausgelöst, das gewünschte Ergebnis kann sich also sehr schnell einstellen. Cizen inc. sports & health, www.phiten.ch, 031 371 46 24 oder in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Alle Tapes sind mit Pharmacode registriert, wie die PowerTapes XEPT7200, CHF 19.90 für 70 Stück, Pharmacode: 5378482. www.phiten.ch



Ob Rücken-, Gelenk- oder Muskelschmerzen oder Verspannungen: Hochwertige Tapes und Pflaster der Firma Phiten entspannen, lindern Schmerzen und sind somit eine echte Alternative in der Schmerztherapie.

Sind Schmerzen des Bewegungsapparats eine Volkskrankheit?

Das kann man so sagen. Viele Personen bewegen sich zu wenig und arbeiten im Büro. Die Folgen: Vermehrte Haltungsschäden, verspannte Muskeln, ein schmerzender Nacken.

Sie testen Pflaster und verstärkte Tapes der Firma Phiten, deren Produkte in der Schweiz für den Sport-, Wellness- und Therapiebereich von Cizen Inc. vertrieben werden. Was ist speziell an diesen Produkten?

Die Phiten-Tapes und -Pflaster gleichen herkömmlichen Tapes und Pflastern. Sie sind aber mit so genanntem Aquatitan imprägniert oder beschichtet und können

bei Muskel- und Gelenkschmerzen und Verspannungen gezielt und punktgenau an verschiedenen Körperstellen angebracht werden. Sie wärmen und verbessern die Durchblutung, und sie harmonisieren die Nervenleitungen, regulieren also den Energiehaushalt.

Bei welchen Patienten setzen Sie auf die Therapie mit Phiten-Tapes?

In erster Linie wende ich die Tapes bei Patienten mit akuten und chronischen Muskelschmerzen an, die zu schmerzhaften Triggerpunkten führen können, zu lokalen Muskelverkrampfungen, die Schmerzen an anderen Körperstellen auslösen. Ebenso bei Patienten, die nicht mit Injektionen behandelt werden wollen. Die Tapes sind in vielen Fällen eine Alternative und Ergänzung zu bekannten Therapien.

Welche Erkenntnisse haben Sie in der Testphase gewonnen?

Über 70% der Patienten, deren Schmerzen mit den Phiten-Tapes behandelt wurden, gaben an, dass die Tapes Schmerzen lindern und Verspannungen lösen – ein Resultat, das sich sehen lassen kann und für das hochwertige Produkt spricht. Bis jetzt habe ich fast 1000 Patienten damit behandelt und die Behandlungen dokumentiert.

Widersprüche ohne Ende

« Für eine gescheite Gesundheitspolitik muss man über den eigenen Schatten springen. »

Familien sollen nicht zuviel – was ist zuviel? – für Krankenkassenprämien ausgeben müssen, die Medizin muss mit ihrem Allerbesten jederzeit allen zugänglich sein, Ärztinnen und Ärzte sollen nicht neunzig Wochenstunden arbeiten müssen, und sie sollen aus der Schweiz stammen sowie nicht zuviel – was ist zuviel? – verdienen, Universitäten dürfen nicht zuviel – was ist zuviel? – kosten, Kinder sollten keiner Tabakwerbung ausgesetzt sein und keinen Alkohol kaufen dürfen, doch die gewerbliche Freiheit muss geschützt werden ... Die geiegte Leserschaft sieht bereits in diesen wenigen Forderungen eine ganze Reihe stacheliger Widersprüche. Virulent kann man sie auch nennen: Sie sind ansteckend, breiten sich aus und sind gefährlich. Nicht die Forderungen an sich, sondern die Widersprüche. Denn sie blockieren.

Oft findet man gesundheitspolitische Widersprüche gar innerhalb desselben Politikerkopfes: In der einen Minute beklagt ein Volksvertreter die hohe Zahl dienstuntauglicher Stellungspflichtiger, in der nächsten lehnt er Kontrollen des Alkohol- und Tabakverkaufs an Minderjährige als übermässige Beschränkung der Krämerfreiheit und eine Turnhallenrenovation als zu teuer und unnötig ab, und er fordert die Schliessung des kostspieligen Hallenbades.

Gesundheitspolitik befasst sich im Grunde genommen mit naturwissenschaftlichen Angelegenheiten: Medizin ist Naturwissenschaft, somit eine nüchterne, logische Angelegenheit fern jeder Parteipolitik. Deshalb tut man gut daran, Gesundheitspolitik – wenigstens diesen Teil der Politik! – nüchtern, logisch und frei aller Partei-

dogmen zu betreiben. Dazu muss man hin und wieder über den eigenen Schatten springen – was übrigens genau die Bewegung ist, die zur Erhaltung der Gesundheit empfohlen wird.

Die Fakten nämlich schleckt keine Geiss weg: Im vorletzten Jahr haben wir für die Gesundheit – besser: das Kurieren von Krankheiten – fast 80 Milliarden Franken ausgegeben. Das sind fast dreihundert pro Person und Monat. Für viele ist das eine so hohe Belastung, dass mittlerweile zwei Drittel der Bevölkerung sogar die Einheitskasse befürworten, obwohl weder erwiesen ist noch eine Mehrheit glaubt, dass diese das Gesundheitswesen günstiger macht. Verzweigung nennt man das: Man tut etwas, von dem man glaubt, es bringe nichts. Man weiss zwar, dass die meisten Erkrankungen vermieden oder gemildert werden könnten, lebte man nach einigen wenigen – sehr wenigen! – Grundsätzen der Vernunft: Alkohol nur mässig und Tabak gar nicht konsumieren; in der Regel nicht mehr essen, als man benötigt; sich ein paar Schritte mehr bewegen; ansteckende Krankheiten mit einfachsten Mitteln verhindern; Fett und Zucker als seltene Nahrungsbestandteile behandeln; das in vielen Fällen selbst auferlegte, ungesunde Gestresse und Gehetze vermeiden. Mehr brauche ich gar nicht aufzuzählen.

Nun weiss man zwar, dass sich die Bevölkerung, die diese Einsicht nicht hat, zum Beispiel mit Boni steuern kann. Doch tut man es? Nein. Man ruft entsetzt, das wäre ein Eingriff in die Persönlichkeitsrechte und ungerecht. Doch wenn dann die Kosten für die Allgemeinheit anfallen, jammert man, diese seien zu hoch, aber



eben, in die Freiheitsrechte dürfe man nicht eingreifen. Und so weiter.

Wie wäre es also, die Bürgerinnen und Bürgerinnen nähmen ihr Recht und ihre Pflicht wahr und täten etwas, das man in der Medizin oft tut? Sie röntgen alles, was ihre Volksvertreter und «Volksvertreter» anpreisen, gründlich auf Widersprüche und verwerfen alles, was zu nahe an irgend einem Parteibuch und fern der Logik steht, alles was im In- und Ausland schon falsch gemacht worden ist.

Und dann? Dann können die Stimmbürger ganz frei aller Widersprüche entscheiden, ob sie den Regeln der Vernunft folgen wollen – oder dem einen oder anderen widersprüchlichen (Partei)programm. ■

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

**Chiropraktik-Studienplatz Schweiz:
Helfen Sie mit!**

Stiftung für die Ausbildung
von Chiropraktoren
Sulgenauweg 38
3007 Bern

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

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

Ein gewaltiger Aufmarsch!



Bild: Tourismus Zug

« Für die Patienten tief verankert in der Region »

Der Aufmarsch zur 60. ordentlichen Generalversammlung des Zuger Vereins Pro Chiropraktik war beeindruckend! 170 der 730 Mitglieder nahmen an der GV teil – manch ein Verein würde darob dem Neid verfallen ... Pro Chiropraktik Zug ist 1957 gegründet worden, um der Chiropraktik im Kanton Zug den Weg zu ebnen. Heute setzt sich der Verein für gesundheitspolitische Lösungen ein, und er führt mit ausgebildeten InstruktorInnen erfolgreiche chiropraktische Rückengymnastik durch. Die Gymnastikkurse sind nicht nur ein sinnvoller und kostengünstiger Beitrag an das Gesundheitswesen; sie tragen auch viel bei zur Zusammengehörigkeit im Zuger Verein Pro Chiropraktik.

Präsident Werner Buess führte gekonnt und zügig durch die ordentlichen Traktanden. Die Jahresrechnung wurde einstimmig

genehmigt, der Vorstand entlastet und wiedergewählt. Es sind dies: Werner Buess, Präsident, Ueli Jakob, Vreni Mätzler, Dr. Max Ruosch, Christa Odermatt und Klara Nussbaumer. Klara Nussbaumer, Gymnastiklehrerin für chiropraktische Rückengymnastik, wurde zu ihrem 20-Jahre-Jubiläum gebührend geehrt.

Nach der Generalversammlung gab es ein feines Nachtessen, eine eindruckliche Inszenierung zum Thema Liebe von der Theatergruppe der zuwebe, Arbeit und Wohnen für Menschen mit Behinderung, aus Baar, und dann sass man bei Dessert, interessanten Gesprächen und schönen Begegnungen noch lange zusammen. ■

www.chirozug.ch



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

CHF 20.– Reduktion für Ihren online Einkauf ab CHF 200.– bei coop@home. Code «BACK17B-E» im Checkout einfügen. Bon ist bis am 31.08.2017 gültig und pro Kunde einmal einlösbar.

www.coopathome.ch

coop

Für mich und dich. @home

60 Jahre für die Patienten!

« Wenn man nicht gut Acht gibt, drohen schmerzhafteste Verluste! »



Bild: Einstein St. Gallen

Martin Begels

Es war eine denkwürdige Zusammenkunft: Im eleganten Kongresszentrum Einstein St. Gallen beging – feierte! – die Patientenorganisation Pro Chiropraktik ihre 60. ordentliche Generalversammlung, organisiert von der Sektion St. Gallen-Appenzell unter der Leitung von Hans Frey. Vertreten waren die 18 kantonalen Sektionen mit ihren Delegierten.

Begrüsst wurden die Delegierten und die Gäste vom St. Galler Stadtpräsidenten, Thomas Scheitlin. Durch die ordentlichen Traktanden führte der Zentralpräsident der Patientenorganisation, Rainer Lüscher aus Aarau. Zu den weiteren Referenten gehörten die Präsidentin und CEO der Chiropraktoren-gesellschaft Chiro Suisse, Priska Haueter, und Chiropraktor Dr. René Boess aus Zofingen. Den ordentlichen Traktanden folgten ein Apéritif und danach eine eindruckliche Stadtführung. Den Abschluss bildete ein gemütliches Beisammensein im Restaurant zum goldenen Schäfli.

Zu feiern hat die Patientenorganisation Pro Chiropraktik einiges: 60 Jahre Patientenorganisation – sechs Jahrzehnte für die Patien-

ten – und einen grossartigen Leistungsausweis! Mit über zehntausend Mitgliedern ist Pro Chiropraktik die grösste Patientenorganisation der Schweiz. Seit 1957 setzt sie sich erfolgreich für die gesetzliche Anerkennung des Berufstandes des Chiropraktors in der Schweiz ein – und dass diese Anerkennung bestehenbleibt.

Patienten hatten es nicht immer so leicht wie heute: Der Gang zum Chiropraktor – oft am Ende einer nicht selten schmerzhaften Odyssee von einem Mediziner zum anderen – war beschwerlich. Chiropraktik war lange im Gesetz nicht vorgesehen und höchstens da und dort geduldet. Das ist heute anders und besser: Chiropraktik ist ein im Medizinalberufegesetz gesetzlich verankerter Medizinalberuf – zusammen mit der Human- der Zahn- und der Veterinärmedizin sowie der Pharmazie. Seit 2008 können Studierende die gesamte Ausbildung an der Universität Zürich absolvieren. Die teure Auslandsausbildung ist also nicht mehr notwendig, was vielen begabten Studenten den Weg in den Beruf öffnet. Unlängst durften die ersten vollständig in der Schweiz ausgebildeten Chiropraktorinnen und Chiropraktoren ihren Dokortitel «Dr. med. Chiropraktor» entgegennehmen – ein erfreuliches Novum in der Schweiz. Chiropraktik ist eine selbstverständliche Partnerin im schweizerischen Gesundheitswesen geworden – auch dank der Patientenorganisation Pro Chiropraktik.

Ihren Mitgliedern steht die Patientenvereinigung Pro Chiropraktik mit einem Ombusmann zur Seite, sie führt die beliebten und erfolgreichen Rückengymnastikkurse in allen Regionen durch, mit mannigfaltigen Möglichkeiten zum Training des Bewegungsapparates sowohl zur Prävention als auch zur Rehabilitation. Alle drei Monate erscheint das Magazin «Rücken & Gesundheit», eine gemeinsame Publikation von Pro Chiropraktik und Chiropraktoren-gesellschaft, die sich sowohl an Patientinnen und Patienten wie auch die Mitglieder der Patientenorganisation richtet.

In nächster Zeit werden grosse Veränderungen im Gesundheitswesen auf die Versicherten zukommen. Nicht alles wird gut sein. Deshalb ist es mittlerweile Allgemeinwissen geworden: Wer sich für seine Rechte als Patient wehren will, wird Mitglied in der Patientenorganisation Pro Chiropraktik, der grössten im Lande.

www.pro-chiropraktik.ch ■

Endlich wieder fit

« Ich hätte gerne wieder gearbeitet. »

Ein simpler Velounfall hat mich aus der Bahn geworfen: Ich bin gestürzt, Schürfwunden waren die Folge, überdehnte Gelenke und ein Schleudertrauma. Ich habe damals gedacht, nach ein paar Tagen hinken wäre alles wieder beim Alten. Ich habe mich getäuscht: Ich bin zwar nach einem Tag wieder zur Arbeit gegangen, aber das Sitzen und Stehen und die oft lange gleichförmige Körperhaltung in meinem Beruf waren nicht zum Aushalten. Die Schmerzen in Rücken, Nacken und Schultern waren so stark, dass auch Tabletten nichts geholfen haben. Irgend-

einen Grund, nicht zu arbeiten, hatte ich nicht: Ich hätte gerne wieder gearbeitet. Verletzungen waren keine zu erkennen; ich müsse Geduld haben und Gymnastik treiben, hat man mir gesagt. Das ist aber schwer: Ohne sichtbare Schäden der Arbeit fernbleiben und Schmerztabletten einnehmen, fordert übermässig viel Geduld. Nach einem Jahr habe ich auf Empfehlung einen Chiropraktor aufgesucht. Das war der Wendepunkt. Innert sechs Wochen hat er meinen Bewegungsapparat wieder ins Gleichgewicht gebracht, ausgeprägte Blockaden behoben, die Fol-

gen meiner Schonhaltung behoben und mir gezeigt, wie ich die mittlerweile geschwächten Teile der Muskulatur wieder stärke. Schmerzmittel benötige ich keine mehr, und ich bin wieder täglich an meinem Arbeitsplatz – dank meines neu gefundenen körperlichen Gleichgewichts.

Maja B. ist 42 Jahre alt und Schneiderin. In «Rücken & Gesundheit» veröffentlichen wir Erfahrungsberichte von Patienten. Wenn Sie Ihre Geschichte veröffentlichen möchten, schreiben Sie an info@prochiropraktik.ch.*

*Name geändert



1,6 MILLIARDEN
verkaufte POWER TAPES weltweit



STARK
STANDARD

POWER TAPES

70 Stk. CHF 19.90

Art. Nr. XEPT7200
Pharmacode 5378482



STÄRKER
X30

POWER TAPES X30

50 Stk. CHF 22.50

Art. Nr. XEPT7300
Pharmacode 5343443



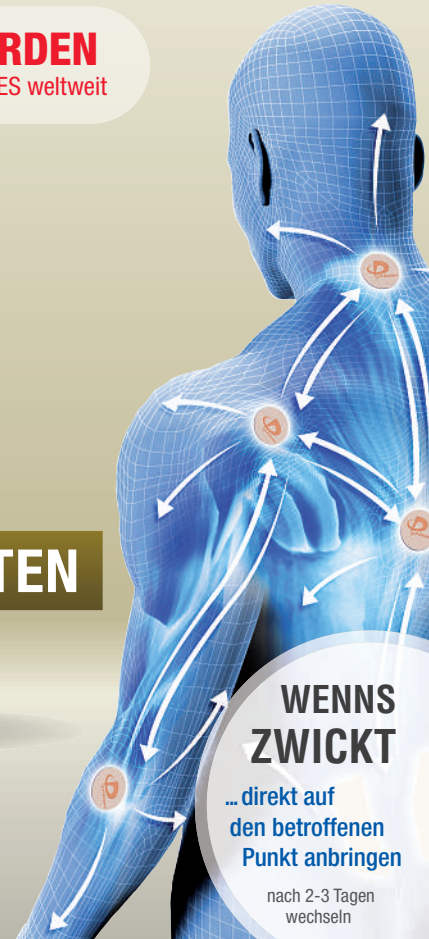
NEU

AM STÄRKSTEN
METAX

METAX TAPES

50 Stk. CHF 24.95

Art. Nr. PT730000
Pharmacode 6665522



WENNS ZWICKT

...direkt auf den betroffenen Punkt anbringen

nach 2-3 Tagen wechseln



Erhältlich in Drogerie und Apotheke
(Pharmacode angeben)

Cizen Inc. sports&health • Monbijoustrasse 22 • 3011 Bern
Tel. 031 371 46 24 • info@phiten.ch • www.phiten.ch

Das Rezept für einen gesunden Schlaf

Haben Sie auch schon mehrere Betten getestet, viel Geld ausgegeben und sind immer noch auf der Suche nach einer bezahlbaren Lösung für einen gesunden Schlaf und entspanntes Aufwachen? Dann ist es höchste Zeit, die CorpoDorm-Matratzenauflage 30 Nächte zuhause zu testen – ohne Kaufverpflichtung. Legen Sie CorpoDorm auf Ihr Bett, legen Sie sich darauf, und nach kurzer Zeit erleben Sie die optimale Anpassung an Ihren Körper. Ihre Körpertemperatur bewirkt die fließende Formanpassung und den Druckausgleich. Viele Menschen lernen diese Auflagen während eines Spitalaufenthaltes kennen und möchten auch zuhause nicht auf die bewährte CorpoDorm-Auflage verzichten. CorpoDorm-Auflagen sind in allen gewünschten Bettgrößen erhältlich. Auch im Wohnwagen oder im Boot bleiben Sie auf einer CorpoDorm-Auflage gerne länger liegen. Testauflage unverbindlich anfordern und gut schlafen. Lernen Sie auch die CorpoDorm-Sitzkissen kennen. ■ **CorpoDorm Vertrieb**, www.corpodorm.ch, 044 262 05 72



8th Zurich Forum for Applied Sport Sciences



Am 14. September 2017 findet das ZFASS (Zurich Forum for Applied Sport Sciences) in Zürich statt. swissbiomechanics als Organisator freut sich, neuste Trends und hochspannende Neuigkeiten direkt aus der Wissenschaft präsentieren zu können. Es erwarten Sie hochkarätige Referenten

aus den Bereichen Biomechanik, Trainingslehre, Physiologie und Sportmedizin.

Programm Hauptevent

Neue Paradigmen zur Reduktion von Laufverletzungen durch Boden, Schuh & Bewegungstechnik

Prof. Dr. Gert-Peter Brüggemann

Unterschiede in der Vorbereitung auf olympische Sommer- und Winterspiele

Dr. med. Patrik Noack

Ganzkörper-Computermodelle zur Berechnung von Bewegung und Belastung beim Krafttraining

PD Dr. Dr. Silvio Lorenzetti

Wieviel Maximalkraft ist für explosivkräftige Bewegungen notwendig?

Dr. phil. Klaus Hübner

Unfallforschung als Grundlage erfolgreicher Prävention im Schneesport

Othmar Brügger

Neue Technologien für Bewegungsförderung und Rehabilitation

Dr. PhD Ruud Knols

Sichern Sie sich noch heute Ihre Teilnahme

■ www.zfass.com

Rückenspezialist mit langer Erfahrung

Das Rückenzentrum THERGOfit in Bad Ragaz ist die älteste Sitzberatungsstelle der Schweiz. Angefangen hat diese Erfolgsgeschichte vor über 30 Jahren mit der selbst entwickelten Rückenmulde, welche auf alle bestehenden Stühle gelegt werden kann. Seit über zehn Jahren sind aber auch Gesundheitsbetten ein wichtiges Segment. Thomas Zwicky ist als zertifizierter Schlaf- und Liegeberater der IG-RLS die richtige Wahl, wenn es um einen erholsamen und rückengerechten Schlaf geht. Im neu integrierten kyBoot-Shop mit Gesundheitsschuhen und Matten für langes Stehen bietet das Rückenzentrum THERGOfit nun Lösungen für alle Bereiche des täglichen Lebens an. Nebst vielen Eigenprodukten findet man im Fachgeschäft auch Produkte anderer bekannter Ergonomiehersteller wie zum Beispiel Variér, HÄG, aeris, Röwa, Tempur etc. Ein Besuch in Bad Ragaz wird Ihrem Rücken bestimmt gut tun!

■ **Rückenzentrum THERGOfit**, Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz, 081 300 40 40, www.thergofit.ch



Bequem online einkaufen bei coop@home

Den Wocheneinkauf an einem heissen Sommertag nach Hause schleppen kann so richtig anstrengend sein. Doch das muss nicht sein. Alles, was für den Alltag gebraucht wird, kann auch bequem online bei coop@home bestellt werden.



Der Online-Supermarkt von Coop beliefert die ganze Schweiz bis an die Wohnungstüre. Das Sortiment von coop@home umfasst über 13 000 Produkte des täglichen Bedarfs sowie 1200 Jahrgangswine zu gleichen Preisen wie in der Filiale. In den Städten und grösseren Agglomerationen bringen die eigenen Chauffeure die gefüllten Einkaufstüten auf eine Stunde genau nach Hause, Bestellungen von ausserhalb werden der Post übergeben.

In der coop@home-Online-Metzgerei gibt es eine grosse Auswahl an Premium Schweizer Fleisch, welches der Metzger frisch an der Theke nach individuellem Kundenwunsch zubereitet. Auch bei den leckeren Grillspezialitäten, welche aktuell besonders zur Saison passen, können die gewünschte Menge und Schnittvarianten bei der Bestellung angegeben werden. ■ www.coopathome.ch



Warten oder Handeln?

Mein Mann und ich sind uns bei gesundheitlichen Störungen öfters uneinig: Während er für längeres Abwarten ist und meint, die Beschwerden gingen wahrscheinlich vorbei, bin ich für rasches Abklären, damit man nichts verpasst. Wer von uns beiden hat recht?

Susanne H., A.

Sie haben beide recht. In sehr vielen Fällen von gesundheitlichen Störungen werden die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert, und es ist nicht

notwendig einzugreifen. Ein Beispiel: Wegeneines Schnupfens gehen Sie nicht zum Arzt. Verschwindet der Schnupfen aber nicht nach der üblichen Dauer, oder wird er immer schlimmer, oder kommen andere oder neue, unbekannte Beschwerden dazu, oder beeinträchtigt er sie so stark, dass Sie Ihren Alltag nicht mehr problemlos bewältigen können, oder tritt er immer wieder auf, werden Sie ärztlichen Rat suchen. Dieses Beispiel können Sie auf alle Beschwerden übertragen und angemessen handeln. ■

Knie und Rücken

Ich habe seit Jahren Schmerzen im rechten Knie, die von Abnutzungsschäden herrühren und zeitweise sehr stark sind. In den Perioden starker Knieschmerzen habe ich auch Rückenschmerzen. Könnte ein Zusammenhang bestehen, und was kann ich dagegen tun? Richard F., Winterthur

Wenn Ihre Beobachtung ergeben hat, dass Ihre Rückenschmerzen immer in Perioden starker Knieschmerzen auftreten, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass ein Zusammenhang besteht: Ihr Knie ist ein Teil des Bewegungsapparates; schmerzt es, schonen Sie es unbewusst, und damit überbelasten Sie einen anderen Teil des Bewegungsapparates, und das fein abgestimmte Gleichgewicht wird gestört. Zum Beispiel verändern Sie Ihre Körperhaltung, um das Knie zu schonen, was Folgen für die Wirbelsäule hat. Wie empfehlen Ihnen, in einer Periode starker Schmerzen einen Chiropraktor aufzusuchen. Er wird versuchen, das gestörte Gleichgewicht mit geeigneten Massnahmen wieder ins Lot zu bringen.

Vorschau auf Heft 3/17

Die nächste Ausgabe von «Rücken & Gesundheit» erscheint im August 2017. Sie bringt Ihnen nützliches Wissen für Ihren Alltag, über Ernährung und Bewegung und über Fälle aus der Praxis: Tipps und Rat und Hintergründe mit «Rücken & Gesundheit»!

Barfuss?

Die warme Jahreszeit verlockt zum Barfussgehen. Ist das für die Füsse gut?

Nina H., Basel

Einfach die Schuhe in die Ecke werfen und barfuss joggen gehen ist keine gute Idee. Das wird untrainierte Füsse zu stark belasten. Auf der anderen Seite trainiert man mit barfuss gehen – dann muss der Fuss viel mehr leisten als wenn er von einem Schuh gestützt wird – die Muskulatur der Füsse, was positive Auswirkungen auf

den ganzen Körper haben kann. Übertreiben tut auch hier nicht gut, aber wenn Sie auf Ihren Körper hören und langsam aufbauen, werden Sie sehen, ob Ihnen das barfuss gehen gut tut. Anfänger können in Haus und Garten beginnen und auf Laufen ihre Fusssohlen mit so genannten Barfusschuhen schützen.

Langes Gehen ist schmerzhaft.

Beim längeren Gehen schmerzen meine Beine. Den Schmerz nehme ich als ziehend wahr. Nach einer Sitzpause kann ich wieder eine Weile weitergehen. Bergab sind die Schmerzen deutlich stärker als bergauf. Ich scheue lange Abklärungen, die mich an Ende ohne Lösung lassen. Was könnte ich selbst unternehmen?

Daniel M., Neuenburg

Es gibt keine zuverlässigen Ferndiagnosen, also empfehlen wir Ihnen, Ihre Schmerzen von einem Fachmann abklären zu lassen. Es kann sein, dass Ihre Beschwerden ein Hinweis auf eine Verengung des Wirbelkanals sind, eine spinale Stenose. Wirbelkanalverengungen, die nicht weit fortgeschritten sind, können in manchen Fällen erfolgreich chiropraktisch behandelt werden. ■

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: 22000 / 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, Buttes

Internet
www.chirosuisse.info

Adressänderung/Abonnemente

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

Anzeigen

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, Tschärnerstrasse 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,

Schwierstr. 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.chiopraktikbern.ch

Chiro-Gymnastik

Biel: Turnhalle Peuplier, Aegertenstrasse,

jeweils Dienstag, 20.00–21.00 Uhr

Leiterin: Gabriela Zurbruggen, 076 583 33 16,

oder gabi@zurbruggen.tv

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

Faoug: Studio Danse Balanced Bodies, Rte de
Salavaux 45, Montag, 14.00–15.00,
Kathrin Mayer, 078 845 50 05

Dienstag, 8.30–9.30, Donnerstag, 18.15–19.15,

Marjolein Schürch, 078 649 23 60;

Mittwoch, 10.00–11.00, Kathrin Mayer,

078 845 50 05

Freiburg: Gymnastikraum von Pensionnat Ste-

Agnès, Rte des Bonnesfontaines 7, Montag,

18.45–19.45, Mireille Mauron, 079 772 74 77;

Dienstag, 19.00–20.00, Jones Randall,

079 777 11 86; Mittwoch, 9.00–10.00, Laura Grande,

076 565 18 19; Freitag, 10.30–11.30, Laura Grande

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

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

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

Anmeldung (je nach Verfügbarkeit) bei Instruktorin oder Instruktor vor der ersten Lektion. Jahresabo CHF 275.-

Als Mitglied der FVPC erhalten Sie eine 10%-Karte, gültig in folgenden Geschäften: Möbel Lehmann, Düdingen; Meubles Kolly, Romont; Cycles Intergiblox, 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.



Wir bilden aus:

Junge Menschen mit einer Beeinträchtigung (mit IV-Berechtigung)

- **Kaufmännische Ausbildung**
Praktiker/-in PrA Büroarbeiten nach INSOS;
Büroassistent/-in EBA; Kaufmann/Kauffrau EFZ
- **Logistiklehre**
Praktiker/-in PrA Logistik nach INSOS;
Logistiker/-in EBA
- **Informatikbereich**
Berufliche Eignungsabklärung, Arbeitstraining,
Berufsvorbereitung

Brunau-Stiftung - Ausbildung - Arbeit - Integration
Edenstrasse 20 | Postfach | 8027 Zürich
T 044 285 10 50 | aufnahme@brunau.ch

Bezugsquellen

ARBEITSPLATZBERATUNG

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

GESUND SITZEN & SCHLAFEN

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

KURHÄUSER

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

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

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

SITZHILFEN

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

THERAPIE + TRAINING

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

Für CHF 200.- pro Jahr (4 Ausgaben) platzieren wir Ihre Firma in diesem Register. Wenden Sie sich bitte an die Telefonnummer 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@blueemail.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



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

Adressänderung

Dr. Matilde Bianchi, Via Luigi Lavizzari 4, Piazzale alla valle, 6850 Mendrisio, Tel. 091 225 18 08 (vormals Via Dufour 4, 6900 Lugano).

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

RESORT COLLINA D'ORO

HOTEL und RESIDENCE MIT HOTELSERVICE



Nur wenige Minuten vom Zentrum von Lugano entfernt und umgeben von einer aussergewöhnlichen Landschaft mit einem atemberaubenden Blick über die Alpen und den See, bietet das Resort Collina d'Oro ein exklusives Luxushotel mit 16 Doppelzimmern und 30 Suiten, ein Spa & Fitnesszentrum mit Innen- und Aussenpool, ein Gourmet-Restaurant und zwei moderne Tagungsräume. Das Resort verfügt zudem über verschiedene elegant möblierte Appartements mit Hotelservice, die für kurze oder lange Aufenthalte ab einem Monat gemietet werden können.

WWW.RESORTCOLLINADORO.COM

VIA RONCONE 22, 6927 AGRA, LUGANO
INFO@RESORTCOLLINADORO.COM
Tel. +41 (0)91 641 11 11

