

Rücken

& gesundheit

Fr. 5.-

1 | 17

Zeitschrift der Patientenorganisation
Pro Chiropraktik

Drittes Bein mit Rädern



Innovation: Auf die Spitze getrieben ■ **Diagnose:** Zwei Meinungen, die beste Lösung ■ **Ernährung:** Im Gleichgewicht ■ **Behandlung:** Impulse zur Selbstheilung



GOLD UND SILBER SIND DIE KLASSISCHE WERTANLAGE DER EIDGENOSSEN.

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

DEGUSSA- GOLDHANDEL.CH

Unsere Verkaufsgeschäfte:

Bleicherweg 41 · 8002 Zürich
Telefon: 044 403 41 10

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





Alltag | Drittes Bein mit Rädern | «Rollatoren können das Leben erleichtern und zur Gefahr werden.» 4

Innovation | Auf die Spitze getrieben | «Wie aus chiropraktischer Erfahrung eine Alltagshilfe wird.» 6

Bewegung | Trainingsfehler vermeiden | «Schneller, höher, weiter, mehr, länger sind nicht immer besser.» 8



Lesertest | Aufmerksam hinschauen, rechtzeitig handeln | «Testen Sie, ob mit dem Rücken Ihres Kindes alles in Ordnung ist.» 9

Behandlung | Impulse zur Selbstheilung | «Mit Druckwellen lassen sich chronische Beschwerden wirksam behandeln.» 10



Ernährung | Im Gleichgewicht | «Im Grunde genommen ist die Sache mit dem Gewicht ganz einfach.» 12

Politik | Die interprofessionelle Chiropraktik | «Nur eines zählt beim Behandeln: was dem Patienten nützt.» 14

Erfahrungsbericht | Nadeln im Leib | «Das Aufstehen war nur unter stärksten Schmerzen möglich.» 15



Diagnose | Zwei Meinungen, die beste Lösung | «Das Einholen einer Zweitmeinung kann allen Beteiligten nützen.» 16

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

Leserbriefe • Impressum 19

Patientenorganisation 20

Bezugsquellen • Patientenorganisation 22

Editorial



Im Wartezimmer

Vielleicht sitzen Sie jetzt im Wartezimmer Ihres Chiropraktors, Ihrer Chiropraktin und haben ein paar Minuten, um an die Zukunft zu denken. Sie können das aber natürlich auch zuhause tun.

Die Kosten für das Gesundheitswesen steigen und steigen und hören nicht mehr auf zu steigen. Manche geraten deswegen in Schwierigkeiten. Gefragt sind verantwortungsbewusstes Handeln und Augenmass – auf Seiten der Patienten, der Mediziner, der Versicherungen, der Politiker. Mit Ihrer Entscheidung, sich chiropraktisch behandeln zu lassen, haben Sie bereits etwas getan gegen die gefährlich steigenden Kosten im Gesundheitswesen: Die Chiropraktik ist nicht nur eine sichere und erfolgreiche Disziplin, sondern auch eine wirtschaftliche, manchmal gar eine erstaunlich preisgünstige. Empfehlen Sie sie weiter – im Interesse unseres Gesundheitswesens und damit in Ihrem eigenen Interesse!

In der Schweiz fehlen Chiropraktoren. Was Sie dagegen tun können? Wenn Sie ins Gespräch kommen mit jungen Menschen, die ihre Aufgabe suchen, weisen Sie sie auf die noch ziemlich neue Möglichkeit hin, an der Universität Zürich Chiropraktik zu studieren – einen Beruf mit Zukunft und Verantwortung. Und zu guter Letzt: Werden Sie Gönner der Patientenorganisation Pro Chiropraktik, die sich für die Patienten und Versicherten einsetzt. Es dient Ihrer Zukunft.

*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

Drittes Bein mit Rädern

« Rollatoren können das Leben erleichtern
und zur Gefahr werden. »

Héloïse Léger

Rollatoren oder Gehräder: Vorgängermodelle hat man schon vor Jahrhunderten genutzt, in der heutigen Form gibt es sie seit einigen Jahrzehnten. Es scheint, als sehe man sie immer häufiger, und das ist wohl nicht nur ein Zeichen dafür, dass es mehr unternehmungslustige Senioren gibt: Man vermutet, Rollatoren würden heute eher und häufiger verschrieben und eingesetzt.

Rollatoren, fahrbare Gehhilfen, mit Rädern ausgerüstete Stützgestelle, dienen Menschen, die körperlich schwach oder gehbehindert sind, als Stütze beim Gehen und Stehen. Ihrer Räder wegen muss man sie – ausser bei Treppen und Absätzen – beim Gehen nicht vom Boden heben; so kann sich der Anwender lückenlos abstützen.

Es gibt Rollatoren in allen möglichen Ausführungen: zum Zusammenlegen, aus Carbon und Aluminium, mit Schirm- und Stockhalter und Licht, als Luxusgefährt und in der Superpreisaktion im Discounter, mit Einkaufskorb und Sitzfläche zum Ausruhen, mit lenkbaren Rädern und feststellbaren Bremsen. Ausgeklügelte Modelle haben einen Motor, der auf dem Weg den Berg hinauf automatisch einschaltet und eine Bremse, die erkennt, dass sie bergab bremsen muss. Nicht zu vergessen ist der Rollator mit Navigationssystem und Ortungssystem: Er zeigt Menschen, die zum Vergessen neigen, den Weg nach Hause und lässt sich – im Idealfall zusammen mit seinem Besitzer – finden, wenn Letzterer sich verirrt hat.

Jeder Arzt oder Altersheimmitarbeiter, der einem Patienten oder Bewohner mit Gangunsicherheit einen Rollator empfiehlt, meint es gut: Der Patient soll sich sicher zu Fuss bewegen können und mobil bleiben. Zudem ist die Lösung eine preisgünstige und – im Gegensatz zum Kraft-, Gleichgewichts- und Ausdauertraining – eine mühelose.

Entsprechend rasant verbreiten sich die Rollatoren: Teilweise im zweistelligen Prozentbereich ist in den vergangenen Jahren die

Rollatorenutzung angestiegen – bemerkenswerterweise in den jüngeren Anwendergruppen am meisten.

Und in der Tat haben die Rollatoren grossen Nutzen: Sie erhalten die Mobilität, ersparen das Schleppen von Einkaufstaschen und erlauben Verschnaufpausen unterwegs. Vielen sind sie ein Schlüssel aus den vier eigenen Wänden hinaus, und kaum mehr jemand schämt sich eines Rollators wegen.

Doch ist allen, die sich auf ein solches Gerät verlassen, mit einem Rollator gedient? Nach einer Operation an der Hüfte, um ein Beispiel zu nennen, ist ein Rollator sinnvoll – als vorübergehende Einstiegshilfe, wenn man lernt, wieder ohne Rollator zu gehen. Leider aber bleiben die Gehräder in vielen Fällen trotz längst fehlender medizinischer Notwendigkeit bei ihrem Besitzer. Doch wer sich lange auf einen Rollator stützt, verlernt das Gehen ohne Hilfsmittel, und zwar schneller als gedacht. Die grosse Gefahr dabei: Hat man sich einmal an die zusätzliche Stütze, das dritte Bein gewöhnt, erhöht dies das Sturz- und Verletzungsrisiko, sobald dieses dritte Bein wegfällt.

Als Hilfsmittel bei Gangunsicherheiten wie etwa Gleichgewichtsstörungen darf der Rollator nur das letzte mögliche Hilfsmittel sein. Oft ist er nicht nötig. Denn vielleicht hat der Patient Sehprobleme, oder er ist auf Medikamente angewiesen, die ihn beim Gehen unsicher machen, oder er ist schon einmal gestürzt, und seine Angst vor einem nächsten Sturz macht seinen Gang unsicher. In diesen Fällen ist der Rollator nicht zu empfehlen. Besser wäre es, Sturzprävention zu betreiben – mit Muskel- und Gleichgewichtstraining, eventuell auch mit Fallübungen. Wer ohne Rollator geht, trainiert seine Reflexe und alle anderen Fähigkeiten, die er für das Gehen benötigt, wer mit dem Rollator geht, verlernt sie im Schutze einer Pseudosicherheit.

Es hat sich gezeigt, dass die Sturzgefahr ganz grundsätzlich steigt, wenn man Gehhilfen einsetzt. Stürze im Alter aber sind keine

Kleinigkeit, sondern oft schwere Unfälle: Auch nicht lebensgefährliche Verletzungen werden wegen der eventuell notwendigen Operationen zu einschneidenden Vorfällen. Mittlerweile hat man erkannt, dass der Einsatz von Gehhilfen wie Rollatoren zu den bedeutendsten Risikofaktoren für Stürze gehört. Zudem seien Rollatoren und ähnliche Hilfsmittel im Gegensatz zu Gleichgewichtsstörungen und anderem eine vermeidbare Gefahr, weil man sie oft durch den Wiederaufbau eigener Fähigkeiten ersetzen könnte.

Auch wer wirklich einen Rollator benutzen sollte, benutzt ihn oft falsch – das erkennt in vielen Fällen schon der Laie, der seinen Verwandten beobachtet: Die Armstützen sind zu niedrig eingestellt, und der Benutzer folgt dem Gerät vornübergebeugt in kleinen Schrittschritten. Dabei geht er auf Zehenspitzen und mit einem viel zu weit nach vorne verlegten Schwerpunkt – was eine weitere Sturzgefahr bedeutet.

Eigentlich benötigt man vor dem Einsatz des Rollators eine gründliche Einführung. Diese fehlt häufig, wenn man das Gerät hat nach Hause liefern lassen oder es aus dem Regal im Geschäft nimmt. Zur Einführung gehört die optimale Einstellung des Rollators. Der Einführung in alle Funktionen des Gerätes – es werden immer mehr – muss ein Gehtraining unter kundiger Aufsicht eines Fachmanns folgen, und zwar nicht in einem Schnelldurchlauf, sondern sorgfältig, mit Wiederholungen und individuellem Rat.

Rollatoren können das Leben angenehmer machen und zum – wieder – sicheren Gehen und Stehen beitragen. Und sie können zur Gefahr werden. In vielen Fällen sind sie nicht oder nicht in dem Umfang nötig, in dem sie eingesetzt werden. An erster Stelle steht immer das fachmännisch begleitete Training, um so lange als möglich frei zu gehen. ■



Auf die Spitze getrieben

«**Wie aus chiropraktischer Erfahrung
eine Alltagshilfe wird.**»

Urs Zeller

Dr. Bruno Gröbli ist Chiropraktor und Entwickler: Er hat zwei Produkte auf den Markt gebracht, die Menschen mit Beschwerden des Bewegungsapparates helfen. Damit hat er die Tätigkeit des Chiropraktors auf die Spitze getrieben: Der Diagnose, der Behandlung, der Beratung und der Betreuung hat er ein Hilfsmittel für den Alltag beigelegt.

Dr. Bruno Gröbli, was haben Sie entwickelt?

Socken und Wäsche, genauer: Funktionssocken und -wäsche. Zum einen sind das die S.E.P.-Socken – die Abkürzung steht für Support Energy Point. Sie unterstützen mit einem kleinen, eingewebten Polster das Quergewölbe und indirekt auch das Längsgewölbe des Fusses. Zum anderen Funktionsunterwäsche: Deren Oberteil stabilisiert mit einer textilen Verstärkung über dem Schlüsselbein den Schultergürtel und die Halswirbelsäule. Die Hose stabilisiert mit einer Verstärkung über den Beckengelenken das Becken und die Lendenwirbelsäule.

Wozu dienen diese Artikel?

Die Socken reduzieren den Spitzendruckwert im Fuss und stützen und entlasten so den Fuss. Die Abrollbewegung wird verbessert, und durch die Aktivierung eines Akupunkturpunktes wird die Körperbewegung beim Laufen harmonischer. Die Funktionsunterwäsche wirkt muskulären Dysbalancen und Instabilitäten im Schulter- und Nackenbereich, im Becken und im unteren Teil der Wirbelsäule entgegen.

Wer setzt sie ein?

Die Socken bewähren sich bei Lauf- und Ballspielern und bei Personen, die im Alltag lange stehen müssen. Die Wäsche hilft Lauf-, Ski- und Radsportlern und Menschen mit ermüdenden, sitzenden Tätigkeiten.

Wie sind Sie auf diese Ideen gekommen?

Zum Überlegen haben mich Patienten gebracht, die berichtet haben, wie sie Fuss-, Knie- oder Rückenprobleme mit Schuheinla-

gen nicht haben beheben können. Man weiss, dass Schuheinlagen oft überkorrigieren und dann andere Beschwerden verursachen. Man weiss auch, dass Schuh- und sogar Sockenwechsel sensorische Impulse verändern können. So bin ich auf die Idee mit den S.E.P.-Socken gekommen: Ich habe versucht, die Fussstatik mit kleinen, feinen Korrekturen zu verbessern, und das hat dann zur Anwendung im Socken geführt. Ähnlich war es mit der Funktionswäsche: Ich kann im chiropraktischen Alltag den Behandlungserfolg oft vergrössern, indem ich Schultergürtel und Becken mit Tapes, mit Pflasterklebeband, stabilisiere. Da habe ich gedacht, Wäsche könnte die Funktion der Tapes übernehmen, denn Wäsche kann man selbst und ohne Fachkenntnisse überstreifen.

Wie lange hat es von der ersten Idee bis zum fertigen Produkt gedauert?

Etwa eineinhalb Jahre. Einer meiner Patienten, der Vorarlberger Unternehmer Lenz, betreibt eine Sockenfabrik. Er war von der Idee gleich begeistert, hat die Prototypen hergestellt und produziert nun die Produkte in Italien.

Wie haben Sie Ihre Produkte getestet?

Eine Reihe von Spitzensportlern hat die verschiedenen Socken-Prototypen ausprobiert. Dann hat man sich auf eine Variante geeinigt. Mit diesem subjektiv besten Prototyp haben wir am Biomechanischen Institut in Innsbruck wissenschaftliche Druckplattenmessungen durchführen lassen. Die Untersuchungen haben meine Vermutungen bestätigt, ja sogar übertroffen.

Bei der Funktionswäsche haben wir keine Prototypen herstellen müssen, denn die Funktionsweise war vorgegeben. Die grosse Herausforderung stellte sich dem Hersteller, muss doch das Schlüsselbein fixiert werden, ohne dass die Funktionswäsche hochgezogen wird. Die Wirkungstests haben wir im Bewegungslabor des Kinderspitales St. Gallen durchführen lassen. Die Haltung und das Gehen sind mit Sensoren am Körper der Probandin und mit Kameras aufgezeichnet worden. Das hat gezeigt, dass die



Körperhaltung um etwa drei Grad aufgerichtet wird, was signifikant ist. Auch die Bewegungen sind harmonischer und gradliniger geworden.

Rückschläge und Misserfolge haben Sie keine erlebt?

Alle unsere Ideen haben sich umsetzen lassen, alle Erwartungen sind im Experiment bestätigt worden, und unsere Anwender berichten Positives. Mühsam und teuer war die Patentierung der Produkte: Anwälte können einem das Leben schwer und teuer machen. Und von Banken, die behaupten, Jungunternehmer zu fördern, haben wir keine Unterstützung erhalten. Im Gegenteil, bis heute haben sie nur profitiert.

Sind Sie zufrieden mit dem Erfolg?

Ja. Ich habe meine Beobachtungen aus der Praxis umsetzen und unternehmerisch denkende Personen überzeugen können. Zwei Drittel unserer Käufer kaufen die Socken wieder. Wir haben die – erfolgreiche! – österreichische Olympiadelegation in Sotschi mit ausgerüstet. Leider sind die Schweizer zurückhaltender; ich hege den Verdacht, aus sponsortaktischen Gründen. Die Kurve der Verkäufe zeigt nach oben, was ich vor allem dem Hersteller gön-

ne, der viel investiert hat. Zufrieden bin ich auch, weil ich durch diese Arbeit unzählige bereichernde Kontakte habe knüpfen können.

Denken Sie, dass Ihre Tätigkeit als Chiropraktor für solche Entwicklungen ein besonders guter Nährboden ist – verglichen mit Spezialisten aus anderen Fachgebieten?

Das kann gut sein. Wir Chiropraktoren arbeiten mit Menschen, die uns ihre Beschwerden am Bewegungsapparat schildern. Wir versuchen, ihnen mit chiropraktischen Massnahmen zu helfen, und von da ist es kein grosser Schritt zur Überlegung, mit welchem Hilfsmittel man dem Patienten den Alltag erleichtern könnte. Es liegt nahe, dass man etwas im Textilbereich ausdenkt, etwas, das buchstäblich nahe am Gelenk ist.

Haben Sie weitere Pfeile im Köcher?

Ja, natürlich. Es gibt noch einiges zu tun. Abgesehen davon: Man muss nur seine Augen offen halten. So lange ich meinen Beruf ausübe, werde ich nach Lösungen suchen. Und wenn man eine offene Haltung hat, ist man offen für Zufälle, und Lösungen fallen einem dann auch zufällig zu. Deshalb heissen die Zufälle so. ■

Trainingsfehler vermeiden

« Schneller, höher, weiter, mehr, länger sind nicht immer besser. »



Héloïse Léger

Der Frühling kommt und mit ihm der Bewegungsdrang. Man will sich etwas Gutes tun, man schnürt die Laufschuhe und setzt an zum Training. Doch nicht immer ist gut getan, was gut gemeint ist. Sehen Sie, welche häufigen Trainingsfehler man besser vermeidet.

Zu schnell ■ Am besten fährt und läuft man mit einem Trainingsplan, der sich an bewährte Regeln hält. Denn wer zu schnell nach zu hohen Zielen strebt, bleibt eher

auf der Strecke. Geduld zahlt sich auch beim Training aus. Man läuft übrigens zu schnell, wenn man sich mit seinen Mitläufern nicht mehr unterhalten kann.

Zu unregelmässig ■ Wer alle zwei, drei Wochen bis zur Erschöpfung durch Feld und Wald rennt, tut sich nichts Gutes. Besser ist es, jeden dritten Tag vierzig Minuten massvoll zu trainieren.

Zu unkontrolliert ■ Training ist eine Sache von Planung und Kontrolle: Pulsmesser, Schrittzähler und Notizen zeigen, welche Leistung man erbracht hat und ob man sich steigert. Aufzeichnungen halten einen auch vom falschen Empfinden ab, zu wenig zu tun. Es kann nicht schaden, vor der Aufnahme des Trainings einen Arzt oder Chiropraktor zu befragen.

Zu freudlos ■ Auch wenn es eine Binsenwahrheit ist: Das Training sollte Spass machen. Macht es das nicht, gibt es mit Sicherheit etwas freudvolleres Sinnvolles, und das wird man dann auch regelmässig und gerne tun.

Zu steil ■ Trainingssteigerungen erfolgen meistens zu steil. Aber Ehrgeiz kann auch falsch sein: Das Training darf man nur langsam steigern. Beim Laufen etwa steigert man zuerst die Anzahl der Läufe pro Woche. Dann verlängert man die Strecke und dann die Intensität, also die Geschwindigkeit.

Zu stark ■ Häufig reklamieren die Gelenke zuerst, und nicht selten begleiten einen die Schäden, die man ihnen angetan hat, für

lange Zeit oder sogar für immer. Deshalb: Überbelastung vermeiden!

Zu früh ■ Nach Unfall oder Krankheit drängt es einen ganz besonders ins Training zurück. Doch aufgepasst! Schonung ist weder unmännlich noch unsportlich, sondern klug. Langsames Wiedereinsteigen ist der Schlüssel für den Trainingserfolg nach (Zwangs)pausen.

Zu sanft ■ Wir reden hier nicht von einem Spaziergang, sondern von Training. Das heisst, man sollte einem das Trainieren nach dem Trainieren ansehen – und das wird nur so sein, wenn man sich angestrengt hat und wenn man wenigstens in die Nähe seiner Grenzen gegangen ist.

Zu eintönig ■ Abwechslung fordert den ganzen Körper, immer das Gleiche ist langweilig und bringt in den seltensten Fällen den gesuchten Erfolg.

Zu lange ■ Auch wenn der Mensch zäh ist: Überforderung schadet. Immer. Man wirkt ihr entgegen, indem man sich Erholung gönnt. In den Pausen kann man Dehnungsübungen machen oder andere Muskeln trainieren, durchatmen, sich auf den nächsten Teil konzentrieren, den Puls kontrollieren.

Zu müde ■ Erfolgreiche Sportler schlafen. Denn erholte Körper leisten mehr, ein wacher Geist und ausgeruhte Muskeln schützen vor Unfällen. Schlaf sollte regelmässig sein und ungestört und nicht gleich dem Training folgen. Zwischen Training und Schlaf liegen idealerweise etwa drei Stunden.

Zu trocken ■ Der Körper braucht Flüssigkeit, und zwar viel davon. Wer trainiert, braucht noch mehr Flüssigkeit. Ein Erwachsener benötigt im Regelfall zwei bis vier Liter täglich. Ein halber Liter alkohol- und zuckerfreie Flüssigkeit mehr sollte es pro halbe Stunde Krafttraining sein. Wer nicht trinkt, trocknet seinen Körper aus, was gravierende Folgen haben kann. ■

Aufmerksam sein, rechtzeitig handeln.

« Testen Sie, ob mit dem Rücken Ihres Kindes alles in Ordnung ist. »

Dr. Bernhard Lohri, Chiropraktor

Zu spät erkannte Beschwerden der Wirbelsäule haben in vielen Fällen jahre-, wenn nicht lebenslange Folgen. Das zeigt, dass der Rücken Ihres Kindes und seine Entwicklung Ihre ganz besondere Aufmerksamkeit benötigen. Chiropraktor und Arzt können in vielen Fällen erfolgreicher behandeln, wenn Störungen sehr früh erkannt werden. Sehen Sie mit einem einfachen Test selbst, wie es dem Rücken Ihres Kindes geht.



1. Die Körperhaltung Ihres Kindes ist symmetrisch.

Stimmt: **0 Punkte**

Weiss nicht: **10 Punkte**

Stimmt nicht: **10 Punkte**

2. Ihr Kind hat keine Verspannungen im Nacken und am Rücken.

Stimmt: **0 Punkte**

Stimmt nicht: **10 Punkte**

3. Ihr Kind hat weder Nacken- noch Rücken- oder Kopfschmerzen.

Stimmt: **0 Punkte**

Stimmt nicht: **15 Punkte**

4. Ihr Kind hat kein Über- und kein Untergewicht.

Stimmt: **0 Punkte**

Weiss nicht: **3 Punkte**

Stimmt nicht: **3 Punkte**

5. Mindestens einmal jährlich ist Ihr Kind in ärztlicher oder chiropraktischer Kontrolle, in der sein Rücken besonders beachtet wird.

Stimmt: **0 Punkte**

Stimmt nicht: **1 Punkt**

6. Ihr Kind muss keine schwere Mappe und keinen schweren Schultrek tragen – also nicht mehr als zehn Prozent seines Körpergewichtes.

Stimmt: **0 Punkte**

Weiss nicht: **1 Punkt**

Stimmt nicht: **1 Punkt**

7. Stuhl und Pult werden in der Schule der Körpergrösse Ihres Kindes laufend angepasst.

Stimmt: **0 Punkte**

Weiss nicht: **1 Punkt**

Stimmt nicht: **1 Punkt**

8. Im Kinderzimmer passen Sie Stuhl, Pult und PC-Position der Körpergrösse Ihres Kindes laufend an. Wenn Ihr Kind am PC arbeitet, blickt es waagrecht auf den Bildschirm. Wenn es an seinem Pult sitzt, sind seine Ellenbogen und seine Unterarme im rechten Winkel zueinander, und es muss seine Schultern nicht hochziehen.

Stimmt: **0 Punkte**

Stimmt nicht: **1 Punkt**

9. Ihr Kind bewegt sich in seiner Freizeit jeden Tag mindestens eine Stunde bei Sport und Spiel.

Stimmt: **0 Punkte**

Weiss nicht: **1 Punkt**

Stimmt nicht: **1 Punkt**

10. Beginnt Ihr Kind ein intensives Sporttraining, wird seine Eignung vom Chiropraktor oder Arzt abgeklärt. Das gilt nicht für den Turnunterricht in der Schule.

Stimmt: **0 Punkte**

Stimmt nicht: **1 Punkt**

Auswertung

Bis 2 Punkte: Der Rücken Ihres Kindes scheint, soweit auf diese Weise beurteilbar, in Ordnung zu sein. Beobachten Sie seine Entwicklung weiterhin aufmerksam.

3 bis 9 Punkte: Weisen Sie den Chiropraktor oder Arzt bei Ihrem nächsten Besuch auf Ihre Beobachtungen und Bedenken hin.

10 bis 14 Punkte: Suchen Sie mit Ihrem Kind gelegentlich einen Arzt oder Chiropraktor auf, und bitten Sie ihn um Rat.

15 Punkte: Lassen Sie Ihr Kind möglichst bald von einem Chiropraktor oder Arzt untersuchen.

Impulse zur Selbstheilung

« Mit Druckwellen lassen sich chronische Beschwerden wirksam behandeln. »

Marius Malper

Das wichtigste diagnostische und therapeutische Werkzeug des Chiropraktors sind seine Hände – und das wird trotz aller technologischer Fortschritte wohl so bleiben. Aber auch der Chiropraktor nutzt hochentwickelte Geräte – zum Beispiel zur Erzeugung von Stosswellen.

Stosswellen sind starke Druckwellen, wie sie etwa bei Detonationen entstehen. Seit langem bekannt ist der Einsatz von Stosswellen in der physikalischen Therapie bei der Zertrümmerung von Nieren- und Gallensteinen. In der Chiropraktik werden Stosswellen bei der Behandlung von chronischen Beschwerden am Bewegungsapparat verwendet.

Weil die Stosswellen ausserhalb des Körpers erzeugt werden, nennt man sie extrakorporal. Unterscheiden lassen sie sich unter anderem nach ihrer radialen oder fokussierten Ausbreitung. Die radiale Form, die der Chiropraktor anwendet, bezeichnet man auch als Druckwellentherapie.

Fokussierte Stosswellen werden elektromechanisch erzeugt – wie Tonschwingungen in einem Lautsprecher. Als Schallwellen werden sie in den menschlichen Körper eingeleitet, und eine linsenähnliche Vorrichtung bündelt die Schallwellen an einem ganz bestimmten Punkt, zum Beispiel in einem Nierenstein. Die Schwingungen, die dort entstehen, sind so stark, dass sie den Nierenstein zu zertrümmern vermögen. Man erinnert sich an Oskar Matzerath, der im Roman «Die Blechtrommel» von Günther Grass Glas zerschreien kann ...

Beim Chiropraktor geht es sanfter zu. Die radialen Druckwellen, mit denen er chronische Beschwerden in Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken behandelt, entstehen beim Aufprall eines Projektils auf einen Applikator, der dadurch in starke Schwingungen versetzt wird. Der Applikator wird mit einem Handstück



wie bei einer Ultraschalldiagnose auf die Haut gepresst; ein Gel sorgt für die verlustfreie Übertragung der Druckwellen in das Gewebe – und zwar radial, also strahlenförmig vom Auflagepunkt in die Richtung des Radius und in die Tiefe des Körpers.

Diese radialen, niederenergetischen Druckwellen sind um einiges «weicher» als fokussierte Stosswellen. Sie verteilen sich im Gewebe auf ein breiteres Gebiet und werden an den Stellen reflektiert, an denen Gewebe unterschiedlicher Beschaffenheit aufeinandertrifft. Das lässt den schmerzenden Körperteil intensiver durchbluten, regt das Gewebe zu erhöhtem Stoffwechsel an und fördert auf diese Weise die Selbstheilung. Reizen die Druckwellen das Gewebe, gleicht das dem Reiz einer akuten Entzündung, die die chronische Gewebeentzündung heilen lässt: Der Körper re-

agiert, als sei sein Regenerationsbedarf gestiegen, was die Selbstheilung verstärkt.

In der Chiropraktik sind Stosswellen eine ergänzende Behandlung bei chronischen Beschwerden der Gelenke und der Weichteile. Hartnäckige Schmerzen an der Schulter und am Arm gehören dazu, an Knie und Kniescheibe, an der Achillessehne und am Fuss. Solche Schmerzen kommen zum Beispiel vor beim Tennisellenbogen, bei Arthrose und beim Fersensporn.

Gut einzusetzen sind Stosswellen als risiko- und schmerzarme Therapie vor allem, wenn chronische Beschwerden schlecht auf andere Behandlungen ansprechen. Das kann der Fall sein bei alten Bänderverletzungen, Schmerzen an den Ansatzpunkten der Sehnen oder Schleimbeutelentzündungen und Verhärtungen der Muskeln. Immer häufiger werden Stosswellen auch in der Triggerpunkttherapie bei Muskelverhärtungen eingesetzt.

Das Stosswellengerät besteht aus drei Teilen: dem Kompressor, dem Steuerelement und dem Handstück, an dessen Ende sich der Applikator findet. Der Kompressor erzeugt die Druckluft, die die Energie für die Behandlung liefert. Am Steuergerät werden Stärke und die Frequenz der Druckstöße eingestellt, und das Handgerät mit dem Applikator ist mit einer Druckluftleitung mit dem Kompressor verbunden. Die Einrichtung funktioniert fast wie ein Presslufthammer: Im Inneren des Applikators, der mit dem Handstück auf die Haut des Patienten gedrückt wird, befindet sich ein metallenes Projektil. Dieses wird von der Druckluft aus dem Kompressor bewegt. Es schlägt auf einen kleinen Prellbock, der die Stoss- oder Druckwelle auf den Applikator am Ende des Handgerätes überträgt. In einer Behandlung von fünf bis zehn Minuten leitet der Chiropraktor etwa zwei- bis dreitausend Stöße in das Gewebe ein.

Der Druck der Stosswelle, den der Chiropraktor am Steuergerät wählt, richtet sich zum einen nach der Art und der Tiefe des Zielgewebes und zum anderen nach der Empfindlichkeit des Patienten. Richtig eingestellt ist der Druck, wenn er gut spürbar, aber noch nicht schmerzhaft ist.

Üblicherweise werden die Behandlungen in wöchentlichen Abständen wiederholt. Eine Stosswellen-Behandlungsserie besteht, je nach der Beschwerdeart und dem erzieltem Erfolg, aus einigen wenigen bis etwa einem Dutzend Wiederholungen.

Die Grundlage jeder chiropraktischen Behandlung sind und bleiben umfassende und vertiefte orthopädische, neurologische und rheumatologische Kenntnisse des Bewegungsapparates, ein gut geschulter Tastsinn für Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke und lange Behandlungserfahrung. Doch der manuellen Behandlung allein sind gelegentlich Grenzen gesetzt. Dann können technische Hilfsmittel wie Geräte zur Stosswellentherapie eingesetzt werden. ■



Fotografie: STORZ MEDICAL AG

Im Gleichgewicht

« Im Grunde genommen ist die Sache mit dem Gewicht ganz einfach. »

Marius Malper

Das ist keine Diätanleitung mit Blick auf die kommende Badi-Saison. Es folgt auch keine Liste möglicher Schäden aus Über- und Untergewicht. Hier lesen Sie einige Erwägungen zum Gleichgewicht. Denn darum geht es beim Körpergewicht – ums Gleichgewicht.

Ob das Körpergewicht zu hoch, zu tief oder grad richtig – im Gleichgewicht – ist, hängt von vielen Faktoren ab. Diese Faktoren sind vielfältig und bei der einen Person so, bei der anderen anders, und sie können sich ohne ersichtliche oder aber aus bestimmten und offen zutage liegenden Gründen verändern.

Eine der Methoden zum Bewerten des Körpergewichtes ist der BMI, der Body Mass Index. Er wird mit der Formel «Körpergewicht in Kilogramm, geteilt durch Körpergrösse in Metern im Quadrat» berechnet, also zum Beispiel $59 : 1,75^2 = 19,26$). Unter 18,4 beginnt das Untergewicht, über 25,0 das Übergewicht; fettleibig ist man mit einem BMI von 30 und mehr.

Doch ganz so einfach ist es nicht. Muskulöse Sportler dürfen nach BMI-Norm «übergewichtig» sein, denn ihr Gewicht bringen sie nicht mit Fett auf die Waage – vor allem nicht mit dem besonders ungünstigen Fett am Bauch – sondern mit Muskeln. Das hat eine positive Wirkung auf die Gesundheit: Muskeln verbrennen Energie, und verbrannte Energie wird nicht zu Fett. Der Frauenfelder Medizinjournalist Christian Bachmann hat einen «intelligenten BMI-Rechner» geschaffen, der beim Berechnen des BMI zahlreiche Faktoren berücksichtigt: www.smartbmiccalculator.com.

Noch aussagekräftiger ist der BMI im Duett mit dem Bauchumfang. Ist der Bauchumfang bei Frauen unterhalb von 80 und bei Männern unterhalb von 94 Zentimetern, ist der eventuell erhöhte BMI meist die Folge von Muskelmasse – oder von Fett an Stellen, an denen es weniger Schaden anrichtet.

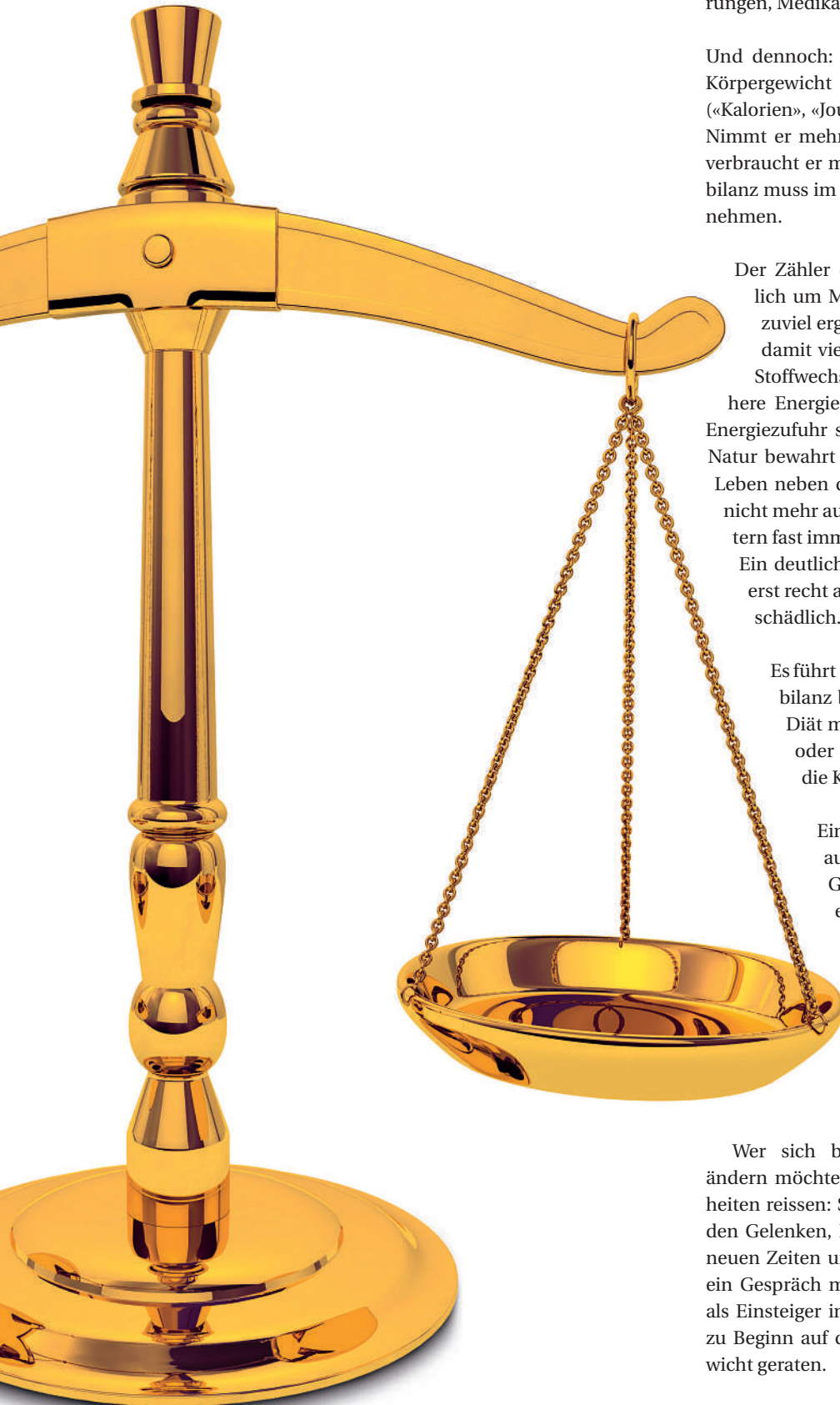
Ein ungünstiger BMI irritiert viele Menschen – und dies aus den unterschiedlichsten Gründen: Die einen genügen ihrem eigenen ästhetischen Anspruch nicht, die anderen sehen die gesundheitlichen Gefahren, die nächsten wollen kein belastendes Gewicht

durch die Welt schleppen oder etwas mehr Reserven haben. Dann gibt es Menschen, die sich ausserhalb einer Norm unwohl fühlen, und andere wollen einer ganz bestimmten Person gefallen. Viele fühlen sich ganz einfach nicht im Gleichgewicht.

Manche der gesundheitlichen Gefahren des Über- und des Untergewichtes werden von Fachleuten heftig diskutiert. Einige sind unbestritten – etwa, dass ein zu hohes Körpergewicht die Gelenke belastet und oft auch überlastet. Das hängt auch damit zusammen, dass viele Schwergewichtige vermehrt Sport treiben, um ihr Gewicht zu reduzieren. Doch je mehr sie trainieren, desto mehr belasten sie ihre Gelenke von den Füßen bis zur Wirbelsäule. Überlastungsschmerzen führen dann von der sportlichen Aktivität zum Bewegungsmangel. Das ohnehin schon aus den Fugen geratene Gleichgewicht von Bewegung und Ernährung wird weiter gestört, und schon ist man im Teufelskreis.

Woher Übergewicht – und auch Untergewicht – kommen, ist von so vielen Faktoren abhängig, dass man sich nur zu leicht dem Trugschluss ergibt, die Sache sei sehr kompliziert: Aufgeführt werden die familiäre, also die genetische Veranlagung, der unterschiedliche und sich verändernde Grundbedarf, die körperliche Bewegung, Stress und Frust und weitere psychische Faktoren, die Menge, die Zusammensetzung und der Zeitpunkt





der Nahrungsaufnahme, die Hormone und hormonelle Veränderungen, Medikamente und sehr vieles mehr. Alles stimmt.

Und dennoch: Im Grunde genommen ist die Sache mit dem Körpergewicht ganz einfach: Wer gleich viel Energie aufnimmt («Kalorien», «Joules»), wie er verbraucht, hält sein Gewicht stabil. Nimmt er mehr auf, als er verbraucht, nimmt das Gewicht zu; verbraucht er mehr, als er aufnimmt, nimmt er ab. Die Energiebilanz muss im Gleichgewicht sein, will man weder zu- noch abnehmen.

Der Zähler der Energieaufnahme wird natürlich nicht täglich um Mitternacht auf null gestellt: Jeden Tag ein wenig zuviel ergibt über die Jahre einen grossen Überschuss und damit viel Fett. In einem bestimmten Umfang gleicht der Stoffwechsel Schwankungen in der Energiebilanz aus: Höhere Energieaufnahme führt zu höherem Verbrauch, tiefere Energiezufuhr setzt das Sparprogramm in Gang. In der wilden Natur bewahrt dies Lebewesen vor dem Verhungern; in einem Leben neben dem vollen Kühlschrank jedoch kann das Zuviel nicht mehr ausgeglichen werden. Radikale Hungerkuren scheitern fast immer: Das Gewicht steigt wieder rasch und stark an. Ein deutlich schwankendes Körpergewicht aber reisst einen erst recht aus dem Gleichgewicht und ist für die Gesundheit schädlich.

Es führt also nichts daran vorbei: Die individuelle Energiebilanz bestimmt das Körpergewicht – ganz egal, welche Diät man hält. Alleine nur weniger Energie aufnehmen oder sich mehr bewegen reichen in der Regel nicht – die Kombination führt zum Erfolg.

Einfache und raffinierte Pläne, Tipps und Tricks – auch solche zur Selbstüberlistung – gibt es viele. Grundsätzlich hilfreich ist es, sich Wissen anzueignen: Mit Büchern, bei einer Ernährungsberaterin, in Kursen und indem man Inhaltsangaben auf Verpackungen liest und versteht. So weiss man mit der Zeit, wieviel Energie man nun gleich einnehmen wird und wieviel Energie man auf einer fünfständigen Wanderung verbraucht – in anderen Worten: wie man im Gleichgewicht ist.

Wer sich bisher nicht ausgiebig bewegt hat und dies ändern möchte, sollte sich nicht allzu heftig aus den Gewohnheiten reissen: Sanft beginnen und nach und nach steigern gibt den Gelenken, Bändern, Sehnen und Muskeln Zeit, sich an die neuen Zeiten und Belastungen zu gewöhnen. Nicht abwegig ist ein Gespräch mit dem Arzt oder Chiropraktor, bevor man sich als Einsteiger in den Sport stützt – man möchte ja nicht gleich zu Beginn auf dem Weg zum Gleichgewicht aus dem Gleichgewicht geraten. ■

Die interprofessionelle Chiropraktik

« Nur eines zählt beim Behandeln:
was dem Patienten nützt. »



Man müsse, fordern Leute, die es wissen müssen, nun endlich abrücken von der Idee, Name, Titel und Hierarchie seien entscheidend bei der Behandlung von Patienten. Was zähle, sei einzig und allein die Fähigkeit des Behandlers. Diese Fähigkeit setze sich aus Ausbildung und Erfahrung zusammen und zeige sich in dem, was dem Patienten nützt. Ich habe noch niemanden getroffen oder auch nur aus der Ferne vernommen, der sich offen gegen diese Forderung gestellt hat. Im Gegenteil: Viele fragen sich, weshalb diese Binsenwahrheit nicht schon lange und überall in die Tat umgesetzt wird.

Aber auch spät eingesehen ist eingesehen. Heute jedenfalls ist man so weit, dass sich zahlreiche Veranstaltungen im Gesundheitswesen um die so genannte Interprofessionalität drehen, um das Zusammenwirken der mittlerweile zahlreichen Gesundheitsberufe.

Man verspricht sich viel von der interprofessionellen Zusammenarbeit: Mit gezielter und damit Zeit sparender Diagnose und Behandlung kann man dem Mangel an Fachleuten im Gesundheitswesen begegnen und die medizinische Versorgung der Bevölkerung sicherstellen. Man wird den immer anspruchsvolleren Behandlungen gerechter, und man vermeidet kostspielige und für den Patienten lästige Doppel- und Mehrspurigkeiten. Man führt Wissen und Erfahrung zusammen, nutzt die Vorteile der Spezialisierung und konzentriert Kompetenzen.

Diese Aussichten und Erwartungen zeigen: Die oft gehörte Forderung, im Zentrum der Gesundheitsversorgung müsse der Patient stehen, bedeutet nicht, dass sich eine Schar von Fachleuten um den Patienten kümmert, ohne zu beachten, was andere beabsichtigen oder bereits getan haben. Sie bedeutet, dass alle einander in Kenntnis setzen über das, was erkannt, angeordnet und getan worden ist, dass

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
Postschek PC 60-325771-8

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

jeder macht, was er am besten kann, dass man darüber mit dem Patienten spricht und dass dieser das letzte Wort hat.

Diese Haltung ist eine Grundhaltung. Sie muss ihr Fundament in der Ausbildung und der ständigen Fortbildung haben. Sie muss gestützt werden von permanenter Qualitätssicherung und von verbindlichen Leitlinien, an die sich alle halten.

Wir haben gar keine andere Wahl: Die immer vielschichtigeren Krankheitsbilder, das sich ständig erweiternde Fachwissen, die immer tiefer werdende Spezialisierung der Gesundheitsberufe und der immer kritischere Blick auf die Kosten verlangen nach ausgeprägter Interprofessionalität.

Der Chiropraktik kommt dabei eine wichtige Funktion zu: Zum einen setzen sich die Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren seit je her ein für eine bedürfnisorientierte, hochstehende Gesundheitsversorgung in Zusammenarbeit mit Vertretern anderer medizinischer Disziplinen. Zum anderen sind Chiropraktorinnen und Chiropraktoren je länger je mehr wichtige Teilnehmer im Gesundheitswesen: Als Spezialisten für Beschwerden des Bewegungsapparates, insbesondere der Wirbelsäule und aller davon ausgehenden Störungen bieten sie sichere, wirksame und wirtschaftliche Leistungen an, die mit anderen Disziplinen «verzahnt» sind.

Seitdem die Chiropraktik in der Schweiz angeboten wird und erst recht, seitdem man Chiropraktik an der Universität Zürich studieren kann, sagen und zeigen wir, was wir können und dass wir uns als Partner, als «Teamplayer» im Gesundheitswesen sehen: Die Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren sind echte interprofessionelle Leistungserbringer. ■

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

Nadeln im Leib

« Das Aufstehen war nur unter stärksten Schmerzen möglich. »

Eines Morgens ging gar nichts mit Morgenschwung: Als ich aufstehen wollte, habe ich sofort jede Bewegung eingestellt. Ich habe mich gefühlt, als bohrten sich bei jeder Bewegung und bei jedem Atemzug Dutzende Nadeln in meinen Rücken. Nur mit grosser Mühe und mit viel Überlegen habe ich mich aus dem Bett rollen und auf die Beine stellen können. Durchatmen – das war das Schlimmste – war kaum möglich; ich konnte nur flach und sachte atmen. Später hat mir der Chiropraktor erklärt, ein Rippengelenk sei blockiert gewesen. Die Rippengelenke sind

die Verbindung von Rippen und Brustwirbelsäule. Wie das geschehen ist, weiss ich nicht. Vielleicht war es das Verrücken und Heben meines Pultes am Vorabend.

An Arbeit war nicht zu denken. Ich habe zwar vermutet, es liege eine Störung an der Wirbelsäule vor, aber ich konnte nicht abschätzen, wie lange mich der Schmerz ausser Gefecht setzen würde. So habe ich mich als Notfall bei einem Chiropraktor in der Nachbarschaft angemeldet, der sich noch am selben Morgen Zeit für mich genommen hat.

Der Chiropraktor hat mich befragt und untersucht. Dann musste ich mich gegen den Behandlungstisch lehnen. Der Chiropraktor hat einen Punkt am Rücken gesucht. Ein schneller Impuls mit seiner Hand, ein leises Knacken – und alles war wieder gut. Mit seiner manuellen Behandlung hat er innert eines Sekundenbruchteils die Blockade gelöst, den vollen Bewegungsumfang wiederhergestellt und den Schmerz hinweggefegt. Ich konnte wieder durchatmen und mich bewegen. Der Unterschied war erstaunlich und befreiend – und damit höchst erfreulich. Eine weitere Behandlung war nicht nötig.

Paul A. ist 49 Jahre alt und Verwaltungsbeamter. In «Rücken & Gesundheit» veröffentlichten wir Erfahrungsberichte von Patienten. Wenn Sie Ihre Geschichte veröffentlichen möchten, schreiben Sie an info@prochiropraktik.ch.*

*Name geändert



Für den Einkauf zu Hause.

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

Ihre Vorteile:

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

CHF 20.– Reduktion für Ihren online Einkauf ab CHF 200.– bei coop@home. Code «BACK17A-N» im Checkout einfügen. Bon ist bis am 30.04.2017 gültig und pro Kunde einmal einlösbar.

www.coopathome.ch

coop

Für mich und dich. @home

Zwei Meinungen, die beste Lösung

« Das Einholen einer Zweitmeinung kann allen Beteiligten nützen. »

Héloïse Léger

Möglicherweise folgenreiche Beurteilungen und Entscheidungen nicht von einer einzelnen Person vornehmen lassen: Das ist das Vieraugenprinzip. In der Medizin liegt es auf der Hand, dass dieser Grundsatz seine Berechtigung hat: Es sollen Fehler vermieden werden, die grösseren Schaden anrichten als einmal zuviel Salz auf dem Frühstücksei. Denn bei der medizinischen Diagnose und Behandlung stehen neben den Kosten auch Gesundheit, Leben, Arbeitsfähigkeit und Lebensqualität von Menschen auf dem Spiel.

In der Medizin kennt man das Vieraugenprinzip als Zweitmeinung: Der Patient oder der Arzt oder Chiropraktor selber holen eine Zweitmeinung ein, um eine Diagnose oder einen Behandlungsvorschlag abzusichern. Wer am Vieraugenprinzip teilnimmt, muss voneinander unabhängig sein und unvoreingenommen gegenüber der Sache, die er beurteilt.

Bittet der Patient einen Fachmann um eine Zweitmeinung, gründet das in den meisten Fällen nicht auf Misstrauen; er will in der Regel nur möglichst viel wissen über seine Beschwerden und die möglichen Therapien. Ist sich ein Chiropraktor oder Arzt seiner Diagnose und seines Therapieplanes sicher, mag es auf den ersten Blick für den Laien störend erscheinen, Geld und Zeit mit weiteren Konsulta-



tionen zu vertun. Doch dieser Gedanke ist meist nicht berechtigt: Zum einen werden Zweitmeinungen nicht in den einfachen Fällen eingeholt. Zum anderen dient die Zweitmeinung dem Therapeuten und dem Patienten in jedem Fall: Weichen die Meinungen voneinander ab, muss man die richtige Lösung suchen, decken sich die Meinungen, können sich Behandler und Patient sicher sein – und Sicherheit wirkt

sich förderlich auf die Kooperation des Patienten und damit den Behandlungsverlauf aus.

Eine Zweitmeinung ist sinnvoll, wenn grössere und risikoreichere Eingriffe nötig zu sein scheinen, die nicht dringend sind; wenn man die Vermutung hegt, eine andere Lösung könnte weniger belastend oder risikoärmer sein; wenn die Diagnose

und die Therapie dem Patienten unverständlich erscheinen; wenn keine Besserung eintritt, obwohl sie schon längst der Fall hätte sein sollen; wenn der Patient ein Medikament nicht verträgt; wenn der Behandler keine klare Lösung sieht, nicht weiterkommt oder nicht sicher ist, dass er mit operativen Massnahmen zuwarten darf.

Immer wieder werden Chiropraktoren selbst um eine Zweitmeinung gebeten – häufig zur Diskushernie. Nur eine kleine Zahl von Diskushernien muss sofort operiert werden, um den Patienten vor negativen Folgen zu bewahren. Dass sich eine Diskushernie chiropraktisch erfolgreich behandelt lässt, zeigt sich aber oft erst mit der Zweitmeinung. Dann kann der Patient die Vor- und Nachteile der verschiedenen Behandlungsweisen beurteilen und entscheiden.

Zweitmeinungen sind herausforderungsreich für alle Beteiligten: Der Patient muss aufmerksam mitdenken und -reden; die Diagnostiker und Therapeuten müssen eine offene Haltung zei-

gen und einzig und allein den Patienten und sein Wohl im Auge haben.

Krankenkassen können mit einer Zweitmeinung viel Geld sparen. Grundsätzlich fällt das Einholen einer ärztlichen Zweitmeinung unter die Pflichtleistungen. Das Gesetz sagt nämlich, diagnostische Massnahmen dürften nicht unnötig wiederholt werden. Vor einem schweren Eingriff aber ist die Zweitmeinung nicht unnötig.

Für viele Fragen gibt es zahlreiche Lösungen. Viele Patienten ziehen eine bestimmte Lösung vor und lehnen andere ab. Ihnen hilft eine Zweitmeinung. Auch wenn eine Behandlung längere Zeit nicht den erwarteten Erfolg bringt, kann eine Zweitmeinung viel Geld und Zeit sparen helfen und dem Patienten die Gesundheit sichern.

Bleibt die Frage, ob man dem, der die Zweitmeinung abgibt, sagen soll, dass schon jemand vor ihm sich hat vernehmen lassen. Es spricht nichts dagegen, finden alle befragten Fachleute. ■

Lungenkrebs kann heilbar sein.

Wenn man ihn rechtzeitig entdeckt.

Der Risikotest
für Raucher und Ex-Raucher:
www.lungendiagnostik.ch



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

Neues & Bewährtes

Bequem online einkaufen bei coop@home

Das Gedränge zwischen den Regalen, die langen Schlangen an der Kasse und das Schleppen der viel zu schweren Einkaufstaschen nach Hause: Finden Sie es so richtig anstrengend, den Wocheneinkauf zu erledigen? coop@home, der online-Supermarkt von Coop, bietet ein Sortiment mit über 13 000 Produkten des täglichen Bedarfs sowie 1200 Jahrgangswinen zu gleichen Preisen wie in den Filialen. Ob Frischprodukte, Reinigungsartikel oder Tiefkühlwaren – es kann alles bequem online bestellt werden, was für den Alltag gebraucht wird. In den Städten und grösseren Agglomerationen werden die gefüllten Einkaufstüten von coop@home-Chauffeuren auf eine Stunde genau direkt bis an die Wohnungstüre gebracht, Bestellungen von ausserhalb werden der Post übergeben. Die durchschnittlichen Lieferkosten von CHF 7.–, abhängig vom Warenwert und dem Bestellrhythmus, sind kaum teurer als die Fahrt zum Supermarkt – ausserdem fällt das lästige Schleppen weg, und Zeit spart man dabei auch noch. ■ www.coopathome.ch



Geniessen statt nur Duschen



Einfach mittels Fernsteuerung einschalten, zurücklehnen und die Bürstenmassage geniessen: Solch entspannende Duschemomente bietet das Aglaja-Duschsystem supérieure. Dank der intuitiven Fernbedienung – die übrigens das Einrichten von persönlichen Massageprogrammen erlaubt – können Sie das Duschsystem automatisch an der Gleitstange hoch- und runterfahren lassen. Die regelmässige Anwendung wird Ihnen leichtgemacht: Während der Dusche ganz bequem die sanfte Massage geniessen und profitieren. Denn die Bürstenmassage fördert die Durchblutung, vitalisiert die Haut und löst Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich. Mittels Akku angetrieben, lässt sich das Aglaja-Duschsystem einfach in jeder Dusche und in jedem Bad montieren. Es wird aus hochwertigen Materialien in der Schweiz hergestellt. Wellness pur! ■ Aglaja Duschsysteme, 3612 Steffisburg, 033 438 34 32, www.aglaja.ch

Wirkstoff-Wunder der Natur

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass unsere Wohlstandsgesellschaft sich bestens mit Kohlenhydraten, Fett und Eiweiss versorgt. Für einen reibungslosen Ablauf der Stoffwechselvorgänge in unserem Körper müssen wir jedoch nahezu 50 Wirkstoffe mit unserer Nahrung aufnehmen. Kein anderer Umweltfaktor als die zugeführte Nahrung greift so tief in unsere körpereigene Abwehr ein. Anzeichen hierfür sind Müdigkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche, Hautveränderungen, erhöhte Infektanfälligkeit und andere Befindlichkeitsstörungen. Seit über 5000 Jahren kennt man die Heilwirkung der Bierhefe. Dieses Naturprodukt zeichnet sich durch seinen unvergleichlichen Wirkstoffreichtum aus und schliesst allfällige Ernährungslücken. Dr. Metz Panaktiv cellulärlässige Bierhefe ist chemiefrei und entsteht als natürliches Nebenprodukt bei der Bierherstellung. Heute spricht vieles dafür, dass pflanzliche Biokomplexe



besser vertragen werden als rein chemische Wirkstoffe. ■ Rossi-Venzi AG, Vitalprodukte, 7550 Scuol, 081 864 11 74, info@vitalprodukte.ch, www.vitalprodukte.ch

Geschützte Ausbildung

Die Brunau-Stiftung ist ein modernes Ausbildungs- und Dienstleistungszentrum mit einer ISO- und ZEW-Zertifizierung. Sie bietet über 60 Jugendlichen mit einem Handicap die Möglichkeit, eine Ausbildung in einem geschützten Rahmen zu absolvieren. Die Jugendlichen bearbeiten eigenständig externe Kundenaufträge nach ihrem Tempo. Alle Auszubildenden besuchen die öffentlichen Berufsschulen. Die Brunau-Stiftung hat eine interne Schule, in der die Wissenslücken aufgearbeitet werden. In der Brunau-Stiftung wird grosser Wert auf Selbstständigkeit und Professionalität in der Ausbildung gelegt. Beides gelingt nur, weil die Brunau-Stiftung gut geschulte Berufsbildner hat. Diese unterstützen und kontrollieren die Lernenden, damit eine hohe Qualität der Arbeitsausführung garantiert ist. Im Sommer 2017 werden ca. 27 Ausbildungsplätze in



den Bereichen Logistik, Informatik und im kaufmännischen Bereich frei. ■ Aufnahme und Berufliche Abklärung: Brunau-Stiftung, Edenstrasse 20, 8045 Zürich, 044 285 10 50, aufnahme@brunau.ch, www.brunau.ch



Nie Rückenschmerzen: Ein Rezept?

In meinem Freundeskreis hat es einige Personen, die unter starken Rückenschmerzen leiden. Deshalb stelle ich mir die Frage, was ich tun muss, um nie Rückenschmerzen zu haben.
Rachel C., Zürich

Es gibt leider kein Rezept, das Sie garantiert vor Rückenbeschwerden schützt. Manche Abnützungsbeschwerden – ein wichtiger Grund für Rückenbeschwerden – lassen sich verringern, andere kaum. Dennoch lässt sich sagen, dass ganz allgemein eine gesunde Lebensweise helfen kann, so wie auch das Vermeiden von Übergewicht und Überbelastungen von Vorteil sind. Vor allem Frauen sollten gegen Osteoporose vorbeugen, und allen dient es, die Rumpfmuskulatur zu stärken.

Rückenweh und schwimmen

Ich schwimme regelmässig, und zwar zweimal pro Woche einen Kilometer, um meine Rückenschmerzen zu bekämpfen. Erfolg habe ich damit leider keinen, und ich bin ratlos.
Christof K., St. Gallen

Erfolglos sind Sie natürlich nicht, denn regelmässiges Schwimmen nützt auf jeden Fall etwas – nur vielleicht nicht in dem Bereich, in dem Sie es sich wünschen. Bestimmte Rückenschmerzen lassen sich nicht wegschwimmen, und zudem hängt es vom Schwimmstil ab, ob dieser Ihnen guttut. Als erste Massnahme empfehlen

Pilates für alle?

Man sagt, Pilates sei ein schonendes Training. Können alle ins Pilates gehen?

Ruth H., Bern

Wer gesund ist, kann an einem gut geführten Pilateskurs teilnehmen. Wer Bandscheibenbeschwerden hat, sollte nicht in der akuten Phase bei Pilateskursen mitmachen, sondern warten, bis sich die Lage beruhigt hat. Dann können

wir Ihnen, eine klare Diagnose erstellen zu lassen: Sie sollten wissen, woher Ihre Rückenschmerzen rühren. Erst mit dieser Diagnose lassen sich die für Sie passenden Schwimmstile bestimmen. Von Vorteil wird die Teilnahme an einem Schwimmtraining sein, in dem Sie lernen, den grössten Nutzen aus Ihrer Aktivität zu ziehen.

Auf Zehenspitzen

Muss man etwas unternehmen, wenn ein Kind von sechs Jahren fast ständig auf den Zehen oder auf den Fussballen geht, oder wächst sich das aus?

Petra G., Schaffhausen

Ja, man sollte etwas unternehmen, auch wenn es Fälle gibt, in denen diese Kinder im Laufe der Zeit einen vollkommen normalen Gang entwickeln. Für den Zehengang bei Kindern gibt es mehrere Ursachen: Manchmal ist es ganz einfach eine

ausgewählte Übungen ausgeführt werden, die die betroffene Wirbelsäulenpartie nur wenig belasten. Untrainierte steigen langsam ein, um Überbelastung durch zu viel Eifer zu vermeiden. Grundsätzlich gilt auch hier: Training bringt in den meisten Fällen einen Nutzen; wer Beschwerden am Bewegungsapparat hat, lässt sich vorher fachlich beraten, ob das geplante Training auch ihm nützt. ■

Gewohnheit, in anderen Fällen sind Muskelanspannungen, verkürzte Achillessehnen oder neuromuskuläre Erkrankungen der Grund. Zehengang über eine längere Zeit kann zu Beschwerden am Bewegungsapparat führen. In den meisten Fällen lässt er sich einfach beheben.

Knien ist unmöglich

Die kommende Gartensaison bereitet mir Sorgen, denn ich habe Arthrose in den Knien und damit starke Schmerzen. Der Rat, ich solle mich beim Gärtnern nicht bücken, sondern mit aufrechtem Rücken in die Hocke gehen, ist für mich nicht durchführbar. Gibt es andere rücken- und knieschonende Haltungen für Arbeiten im Garten?
Regula I., Lugano

Vielleicht können Sie Hochbeete anlegen? So könnten Sie die Arbeit nach oben verlegen und aufrecht stehend gärtnern. Für einen Teil der Arbeit können Sie sich auf einen Hocker setzen. Zudem lohnt sich ein Blick auf Ihre Werkzeuge: Viele Werkzeuge gibt es mit langen Stielen, und es sind Greifwerkzeuge mit langen Stielen erhältlich. Versuchen Sie eine schonende Knieposition: Ein Fuss steht flach auf dem Boden, das Knie des anderen Beines – wechseln Sie ab! – legen Sie auf eine Kniematte, oder Sie schützen es mit einem Knieschoner. So beugen Sie die Knie weniger stark als in der Hocke. ■

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, mail@chirosuisse.ch

Vorschau auf Heft 2/17

Die nächste Ausgabe von «Rücken & Gesundheit» erscheint im Mai 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!»



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

Generalversammlung

Donnerstag, 27. April 2017, 19 Uhr, Restaurant
Safranzunft Basel, Zunftsaal

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.chiropraktikbern.ch

Hauptversammlung 2017

Freitag, 7. April 2017, 18.30 Uhr im Hotel Novotel
Bern expo.

Chiro-Gymnastik

Biel: Turnhalle Peuplier, Aegertenstrasse,
jeweils Dienstag, 20.00–21.00 Uhr
Leiterin: Gabriela Zurbriggen, 076 583 33 16,
oder gabi@zurbriggen.tv

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

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

Vergünstigungen für unsere Mitglieder

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

Neu: Fascial Fitness

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

Neu: Pilates Biel

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

Neu: Pilates Bern

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

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

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

Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

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

Rückenzentrum, Rodbattstrasse 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

Faug: 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 Intergibloux, Rossens; Mondo Sport, Murten; Trilogie Sport, Belfaux.



Luzerner Verein Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.luzern@chirosuisse.ch
www.lvpc.ch

Pilates, Gymnastik, Aquagymnastik

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

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



Pro Chiropratique NE-JU

pro-chiropratique.neuchatel@chirosuisse.ch

Cours de chiro-gymnastique

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

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

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

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

Comité

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



Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch

Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

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



Schaffhauser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.schaffhausen@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Montag, 18.30–19.20, Turnhalle Emmersberg, Schaffhausen; Leitung: Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02. Dienstag, 10.00–11.00, Ballettsaal, Rheinstrasse 23 (neben der Schulzahnklinik), Schaffhausen; Leitung:

Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02. Dienstag, 20.00–20.50, Turnhalle Dreispitz, Herblingen; Leitung: Frau Ingrid Karsai, 052 533 18 35. Mittwoch, 14.00–14.50, Bewegungsraum Cardinal, Schaffhausen; Leitung: Frau Ingrid Karsai, 052 533 18 35. Donnerstag, 18.30–19.20, Turnhalle Gemeindewiesen, Neuhausen; Leitung: Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02.

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



Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Olten

pro-chiropraktik.solothurn-olten@chirosuisse.ch

Günstiger für Mitglieder

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

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



Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Oberer Kantonsteil

pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik-Kurse

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

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

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

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



Täglich Panaktiv®

Cellulär-flüssige Bierhefe unterstützt die Abwehrkräfte

Panaktiv®- in cellulärer Bierhefe gibt die Natur ihr Bestes
Damit die Stoffwechselläufe ungestört ablaufen können, benötigen wir täglich Vitamine und Mineralstoffe. Die mikroskopisch kleinen Jungzellen der Bierhefe bieten mit ihrem ungewöhnlichen Vitalstoffreichtum grosse Vorteile für die Gesundheit.

- ▶ für mehr Konzentration und Leistungsfähigkeit
- ▶ unterstützt die Abwehrkräfte
- ▶ für eine gesunde Darmflora
- ▶ für den Vitalstoffbedarf in der 2. Lebenshälfte
- ▶ für reine Haut, schöne Haare und feste Nägel

Erhältlich bei: rossi-venzi ag, Manaröl, 7550
Tel. ++41 (0)81 864 10 74, Fax ++41 (0)81 864 00 97
E-Mail: info@vitalprodukte.ch

www.vitalprodukte.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

ThergoFit, Rückenzentrum, Bad Ragaz,
Telefon 081 300 40 40 – Fax 081 300 40 41
www.thergoFit.ch

THERAPIE + TRAINING

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

Für CHF 200.- pro Jahr (4 Ausgaben) platzieren wir Ihre Firma in diesem Register. Wenden Sie sich bitte an die Telefonnummer 044 928 56 11 oder per E-Mail: info@fachmedien.ch (zusätzliche E-Mail-Adresse plus CHF 100.-).



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

Chirofit und Pilates

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



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

Corsi di ginnastica correttiva Ticino

Sottoceneri: Palestra Pregassona Bozzoreda, ogni giovedì dalle ore 19.15 alle 20.15. Monitore: Signora Alda Molteni, 079 361 82 50, 091 966 66 35

Sopraceneri: Palestra magna della scuola media, Via R. Simen, Minusio, ogni mercoledì dalle ore 19.15 alle 20.15. Monitore: Sig. Fausto Albertini, 091 743 83 03, 079 472 59 84



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

Chiro-Gymnastique

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

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

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

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

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

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

Chaque séance dure ¾ d'heure, une fois par semaine. Pour tous renseignements s'adresser à: Association vaudoise Pro Chiropratique, pl. du tunnel 13, 1005 Lausanne, tél. 021 323 44 08 ou fax 021 323 44 09. Présidente: Mme Huguette Rey, tél. 021 652 54 58.



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

Cours de Chiroygym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



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

Generalversammlung

Freitag, 21. April 2017, 19.30 Uhr, Lorzensaal, Cham

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

Mitgliederversammlung

Mittwoch 5. April 2017, 19.00 Uhr, Restaurant Au Premier, 1. Stock im HB Zürich. An- resp. Abmeldungen bis spätestens 23. März 2017

Gesundheits- und Haltungsturnen

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



Zentralsekretariat

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

Adressänderung

Dr. Luisa Nodari, Corso San Gottardo 89, 6830 Chiasso

Praxisschliessungen

Dr. Marco Nardini, Kastelsstrasse 18, 2540 Grenchen
Dr. Martin Ruff, Clarastrasse 57, 4058 Basel

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

