


Rücken

& gesundheit

4121

Zeitschrift der Patientenorganisation
Pro Chiropraktik



Ende des Studiums – Berufsstart
Interdisziplinäre Zusammenarbeit
Nackenschmerzen



Adressänderung GE

Monsieur Pascal Jeandin, neu: Chemin du Soujet 8,
1234 Vessy

Rückenlexikon A-Z

für Leserinnen und Leser der Zeitschrift Rücken&Gesundheit

Das «Rückenlexikon der Schweizer Chiropraktoren» zeigt Ihnen auf über 70 interessant bebilderten Seiten in handlichem Format alles, was Sie über Ihren Rücken wissen sollten – in einfach verständlicher Alltagssprache. Das Taschenlexikon ist spannend zu lesen und darüber hinaus ein informatives Nachschlagewerk. Ein Rückentest gibt einen ersten Aufschluss darüber, wie Sie in Form sind. Ihr kostenloses Exemplar des Rückenlexikons erhalten Sie, wenn Sie einen mit CHF 1.40 frankierten Briefumschlag C5 (halbe A4-Grösse) an folgende Adresse senden:

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



Frohe Weihnachten und



*viel Glück und Gesundheit
im neuen Jahr*

2022

HAPPY NEW YEAR

Ausbildung	
Ende des Studiums – Start in den Beruf	4
<i>Natalie Bärtschi</i>	
Politik	
Chiropraktik: Erste Anlaufstelle bei Rückenbeschwerden	6
<i>Charlotte Schläpfer</i>	
Delegiertenausflug	6
<i>Rainer Lüscher</i>	
Frage – Antwort	
Nackenschmerzen, «Anlaufschwierigkeiten» und Entspannung	10
<i>Nadia und Eric Faigaux</i>	
Bilderrätsel	12
<i>Luca Giustarini</i>	
Kolumne Speakers' Corner	15
Bezugsquellen	15
Impressum	5
Varia	16

Bilder: Adobe Stock

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser

Ein Bekannter hat mir kürzlich von undefinierten Rückenschmerzen erzählt, er sagte: «Ich gehe jetzt dann mal in die Physiotherapie.» Auf meine Frage, warum er es denn nicht mit Chiropraktik versuche, meinte er: «Weil man als Physiotherapeut heute schon fast ein halbes medizinisches Studium braucht, so gut sind die ausgebildet.» Ich riet ihm, es mit jemandem mit einem ganzen Studium zu versuchen.

Oft wird Chiropraktik heute noch in der alternativen Ecke angesiedelt, dass sie zur Grundversorgung in der allgemeinen Versicherung gehört, wissen viele Leute immer noch nicht.

Covid-19 hat uns seit zwei Jahren fest in der Hand, die Eingriffe in unser aller Alltagsleben haben schleichend ein hohes Mass angenommen. Wir lernen Verwandte und den Freundeskreis wie neu kennen, verstehen sie plötzlich nicht mehr, weil sie in heute entscheidenden Fragen unerwartet andere Ansichten und Überzeugungen vertreten. Rezepte gibt es dafür keine, wie wir den Umgang miteinander trotzdem noch schaffen oder einige Begegnungen vielleicht etwas aufs Eis legen, was auch helfen kann.

Niemand weiss, was uns das Jahr 2022 bringen wird, was leichter und was vielleicht noch schwieriger wird. Im Namen von Pro Chiropraktik wünsche ich Ihnen frohe Festtage mit glücklichen und besinnlichen Momenten und unvergesslichen Augenblicken.

Rosmarie Borle
Redaktorin «Rücken & Gesundheit»

Liebe Leserin, lieber Leser
Wir freuen uns über jede Anregung, Information, Kritik und Zustimmung vonseiten der Leserschaft. Bitte senden Sie Ihren Beitrag an die Redaktion: rosmarie.borle@bluewin.ch oder Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen. Herzlichen Dank für Ihr Engagement für Ihre Zeitschrift.

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

Ende des Studiums – Start in den Beruf

Natalie Bärtschi Nach bestandenen Staatsexamen folgt eine zweieinhalbjährige Assistenzzeit, die sich aus verschiedenen Teilen zusammensetzt. In der Praxis wird zunächst unter Aufsicht eines erfahrenen Fachchiropraktors oder einer -chiropraktorin gearbeitet. Zusätzlich müssen vier Monate in einer Klinik oder in einem Spital in einem interdisziplinären Umfeld absolviert werden.

Ergänzend finden wöchentliche Weiterbildungskurse an der Swiss Chiropractic Academy in Bern statt. Die Assistenzzeit endet mit der Fachprüfung, die jeweils im Frühling stattfindet und die die Abgängerinnen dazu berechtigt, selbstständig zu praktizieren.

Praxis

Um ein möglichst breites Patientenspektrum kennenzulernen und verschiedene Behandlungstechniken zu vertiefen, wird die Assistenzzeit in mindestens zwei unterschiedlichen Praxen absolviert. Diese Stellen können beliebig aufgeteilt werden, nicht selten arbeiten die Assistenten und Assistentinnen in zwei Praxen alternierend. Dabei werden sie von einem erfahrenen Chiropraktor («Principal») betreut, den sie bei komplexen Fällen konsultieren können. Durch wiederholtes Teaching und regelmässige Fallbesprechungen können die Berufsnachwuchslinge wertvolle Erfahrungen sammeln und ihre manuellen und diagnostischen Fähigkeiten verbessern.

Im Vordergrund stehen dabei die Untersuchung und die Behandlung von Patienten mit Beschwerden am Bewegungsapparat, insbesondere der Wirbelsäule. Obwohl sich die Assistenten bei Problemen oder Fragen jederzeit an ihren Principal

wenden können, haben sie nun ihre eigenen Patienten und tragen entsprechend mehr Verantwortung. Reichen die Informationen aus Anamnese und Untersuchung nicht aus, können die Assistentinnen eigenständig Röntgenaufnahmen anfertigen oder die Patienten für MRI- oder CT-Untersuchungen an ein radiologisches Institut überweisen. Im Gesamtüberblick der Befunde kann meist eine Verdachtsdiagnose gestellt werden, die dem Patienten geduldig erläutert wird, und können die entsprechenden Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt werden. Natürlich muss dabei auf allfällige Fragen und Bedürfnisse eingegangen werden. Meist erfolgt eine Beratung bezüglich Aktivitäten im Alltag, und falls nötig werden ein paar einfache Übungen gezeigt, um Schmerzen lindern und längerfristig Rückfälle vermeiden zu können. Neben der Arbeit an der Patientin fallen administrative Arbeiten an, wie Berichte schreiben, Teamsitzungen oder telefonische Rücksprachen mit anderen Fachpersonen.

Academy

Einmal wöchentlich, meist am Donnerstag, werden die obligatorischen Weiterbildungskurse an der Swiss Chiropractic Academy in Bern besucht. Es finden Vorlesungen zu Themen aus allen relevanten Fachbereichen statt, sie werden von Dozierenden aus unterschiedlichen Gebieten der Orthopädie, Radiologie, Neurologie, Pharmakologie, Psychologie und natürlich der Chiropraktik gehalten. In Form von theoretischem und praktischem Unterricht erweitern die Assistenten ihr Fachwissen und verbessern ihre praktischen Fertigkeiten. Es werden alltägliche Themen aufgegriffen, Röntgenbilder analysiert oder die Behandlung von spezifischen Patientengruppen, wie Kindern oder Athleten, unterrichtet. Dies ist eine willkommene Abwechslung zum Praxisalltag und eine wertvolle Gelegenheit für interessante Fallbesprechungen und den Austausch mit Berufskolleginnen und Berufskollegen.



Natalie Bärtschi
Assistenzchiropraktorin



MRI- und CT- Untersuchungen unterstützen auch in der Chiropraktik die Diagnose.

Wer sich als Patient bisher gewundert hat, warum sein behandelnder Chiropraktor nur an gewissen Tagen verfügbar ist, kann das nun eher nachvollziehen. Es ist für Assistentinnen keine Seltenheit, dass sie je zwei Tage in einer Praxis in Zürich und in St. Gallen arbeiten, während sie am Donnerstag Weiterbildungskurse in Bern besuchen.

Spitalrotation

Ergänzend zum Praxisalltag müssen mindestens vier Monate in einem interdisziplinären Umfeld in einem Spital oder einer Klinik absolviert werden. Mittlerweile gibt es einige Spitäler, Rehakliniken oder Gemeinschaftspraxen, die solche Stellen für angehende Chiropraktorinnen anbieten, und es kommen jedes Jahr neue dazu. Ursprünglich wurden diese Stellen geschaffen, um die frischgebackenen Chiropraktoren nach dem Auslandstudium mit dem Schweizer Gesundheitswesen vertraut zu machen. Erfreulicherweise werden zukünftige Fachleute nun mehrheitlich in der Schweiz ausgebildet, seit der

Studiengang Chiropraktische Medizin an der medizinischen Fakultät der Universität Zürich ins Leben gerufen wurde. Aktuell dient die Spitalrotation mehrheitlich dazu, die Zusammenarbeit mit anderen Disziplinen zu stärken und praktische Erfahrung in verwandten Fachbereichen zu sammeln.

Prüfung

Zusätzlich zu den oben genannten Anforderungen muss die eidgenössische Strahlenschutzprüfung absolviert werden, die zur Anfertigung von Röntgenaufnahmen berechtigt. Fakultativ können Abgänger der Universität Zürich durch Einreichen einer wissenschaftlichen Arbeit den Dokortitel (Dr. med. chiro.) erlangen. Die letzte Hürde, die es auf dem Weg in die Selbstständigkeit zu überwinden gilt, ist die Fachprüfung («postgraduate exam»), welche einmal jährlich im Frühling stattfindet. Nach bestandener Fachprüfung tragen die Abgänger den offiziellen Titel Fachchiropraktor oder Fachchiropraktorin, der zur selbstständigen Berufsausübung berechtigt. ■

Impressum

Herausgeberschaft

Pro Chiropraktik Schweiz (PCS)
Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft ChiroSuisse

Erscheinungsweise

4-mal jährlich
Jahresabonnement: durchschnittlich CHF 25.-
(je nach Sektion) inkl. PCS
Nur Jahresabonnement: CHF 20.-
Einzelnummer: CHF 5.-

Auflage

deutsch: 22 000 / französisch: 6800 / italienisch 1300

Redaktion

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

Fachlicher Beirat

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

Internet

www.pro-chiropraktik.ch

Adressänderung/Abonnemente

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

Anzeigen

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

Realisation / Druck

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

Männlich und weiblich

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

Rücken & Gesundheit: ISSN 1661-4313

gedruckt in der
schweiz

Chiropraktorerinnen und Chiropraktoren:

Erste Anlaufstelle bei Rückenbeschwerden

Charlotte Schläpfer Die Frage, welche Rolle Chiropraktorerinnen und Chiropraktoren künftig in der interdisziplinären Versorgung spielen, stand im Fokus einer Podiumsdiskussion, anlässlich des mehrtägigen Fortbildungskongresses der Schweizer Chiropraktorerinnen und Chiropraktoren. Sechs Fachpersonen diskutierten auf der Bühne, das Publikum wurde mittels Abstimmungsplattform aktiv in die Diskussion einbezogen.

Gatekeeper-Rolle

Sollen Chiropraktorerinnen Gatekeeper, d. h. erste Ansprechperson, für Patienten mit Rückenproblemen sein? Diese und weitere Fragen wurden am diesjährigen Fortbildungskurs der Chiropraktorerinnen und Chiropraktoren Anfang September in Lausanne von sechs Fachpersonen diskutiert. Das Publikum wurde aktiv einbezogen: Es konnte über eine speziell errichtete Plattform über die gestellten Fragen abstimmen und eigene Fragen einspeisen.

Jan Hartvigsen erklärte, dass das dänische Gesundheitssystem Chiropraktoren schon seit einiger Zeit in der Rolle der ersten Ansprechperson für Patienten und Patientinnen mit Problemen im Rückenbereich anerkennt. Das System entlastet damit erfolgreich Hausärzte. Das funktioniere ganz gut, und alle seien zufrieden damit. In der Schweiz gibt es diesen formalen Aspekt noch nicht. Maya Eckhold, curafutura, ermutigt Chiro-



Tagungsort Palais de Beaulieu in Lausanne

praktorerinnen deshalb, sich mit lokalen Ärztinnen und Ärzten zu vernetzen und ihnen die kostengünstige Behandlung von Chiropraktoren vorzustellen. Für Prof. Dr. med. Mazda Farsad macht es aus Sicht des Patienten und der Patientin Sinn, nur eine Adresse beziehungsweise eine Telefonnummer zu haben. Die Patientin mit Schmerzen im unteren Rückenbereich könne nicht zwischen all den Spezialisten wie Rheumatologen, Neurologinnen, Chiropraktoren, Chirurgen usw. unterscheiden.

Die Anzahl der muskuloskelettalen Erkrankungen ist riesig. Da braucht man einen guten Gatekeeper oder eben eine vertrauenswürdige und kompetente Ansprechperson. Von den 120



Charlotte Schläpfer
Verantwortliche Kommunikation
ChiroSuisse

Personen im Publikum sehen es 109 ebenso. Sie sind klar der Meinung, dass dies die Rolle einer Chiropraktorin und eines Chiropraktors ist.

Die Zahlen des Bundesamts für Gesundheit, BAG, sprechen allerdings eine andere Sprache. Thomas Thurnherr verweist auf den Rückenreport der Rheumaliga, wonach 55 Prozent der Patienten mit Rückenschmerzen immer noch zuerst ihren Hausarzt aufsuchen. Nur 5 Prozent nehmen direkt Kontakt mit einer Chiropraktorin auf. Hier besteht Handlungsbedarf für die Sensibilisierung der Patientinnen und Patienten.

Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Auch die interdisziplinäre Zusammenarbeit wurde thematisiert. Auf die Frage, ob Chiropraktoren ausreichend mit Spezialisten anderer Gesundheitsberufe zusammenarbeiten, sagten 58 Prozent des Publikums Nein. Thomas Thurnherr vermutet, dass dies eine Generationenfrage ist und junge Chiropraktorerinnen mehr zusammenarbeiten, als dies die ältere Generation tut. Die junge Generation lernt bereits in der Ausbildung, mit Spezialisten anderer Berufe zusammenzuarbeiten. «Ich bin mir also sicher, dass dies die Interprofessionalität verändern wird», so der Präsident von ChiroSuisse.

Dr. Giovanni Wullschleger ist ebenfalls der Meinung, dass Chiropraktoren mit anderen Spezialisten wie Wirbelsäulenchirurgen, Orthopädinnen oder Neurologinnen zusammenarbeiten müssen. Seiner Ansicht nach sind auch Prävention, Aufklärung, aber auch Ernährung, Diätmanagement oder Rehabilitation bei der Behandlung von Rückenschmerzen sehr wichtig. Dr. Wullschleger erklärt, dass in seiner Praxis im Tessin deshalb auch Physiotherapie oder Ernährungsberatung zum Alltag gehören.

Prof. Hannu Luomajoki kennt Praxisbeispiele, in denen Physiotherapeuten mit Chiropraktorerinnen zusammenarbeiten. Dass Chiropraktoren Physiotherapie verschreiben können, sieht er klar als Vorteil. Es sei eine gute Aufgabenteilung, die Physiotherapeuten das Muskeltraining mit den Patientinnen machen zu lassen. Er attestiert den Chiropraktoren in der Schweiz, sehr gut ausgebildet zu sein. Die Ausbildung von Chiropraktoren in manueller Therapie sei weitaus umfangreicher als jene der Physiotherapeuten. Allerdings hätten Physiotherapeutinnen einen grösseren Ausbildungshintergrund, wenn es um Übungen gehe. «Aber ich würde einen Patienten, der mechanische Probleme hat und eine gute Manipulation braucht, zu einem Chiropraktor schicken», sagt der Dozent für Physiotherapie. ■

Podiumsdiskussion

Diskussionsgäste auf dem Podium waren:

Prof. Dr. Jan Hartvigsen, Universität Southern Denmark;

Prof. Dr. Hannu Luomajoki, ZHAW;

Dr. Giovanni Wullschleger, Chiropraktor (TI);

Maya Eckhold, Projektleiterin ambulante Tarife, curafutura;

Prof. Dr. med. Mazda Farshad, Medizinischer Spitaldirektor

Universitätsklinik Balgrist;

Dr. Thomas Thurnherr, Präsident ChiroSuisse.

Moderiert wurde die Diskussionsrunde von Annamaria Müller.

Vor Ort und am Bildschirm zu Hause verfolgten rund 120 Personen die angeregte Podiumsdiskussion.

Inputreferat Prof. Dr. Jan Hartvigsen. (Bilder ChiroSuisse)



DELEGIERTENAUSFLUG



Antje Senger LU

Esther Imfeld LU

Kees Korteweg BE



Rainer Lüscher AG



Jacqueline Uhlmann BE

Gelung Herbst für die De

Die Zwei-Seen-Rundfahrt für die Delegierten am Samstag, 23. Oktober 2021, bei prächtigem Wetter und einer reichhaltigen Kostensammlung im Frühling schriftlich stattfindend. Dieses Zusatzen...

Der Empfang auf dem Schiff MS Bielersee war ein gelungener Anlass, der von der Schweizerischen Eidgenossenschaft in der Fahrt startete und endete im Hafen von Neuchâtel am Murtensee und wurde begleitet durch ein feines Essen und Trinken in einer herrlichen Atmosphäre. Wir erreichten den Ausgangshafen. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhielten ein großzügiges Geschenk der organisierenden Institutionen und Spezialitäten aus...



gener ausflug delegierten

ten der Pro Chiropraktik Schweiz fand am Herbstwetter statt. Da die Delegiertenver- musste, freuten sich 24 Delegierte über mmensein.

von Käptn Oli um 11 Uhr war der Auftakt zu tion NE/JU organisiert wurde. Die Rund- enburg. Sie führte über den Neuenburger- urch schöne Begegnungen, gute Gespräche, hen Umgebung. Pünktlich um 15 Uhr er- ehmerinnen und Teilnehmer erhielten als en Sektion eine Tasche gefüllt mit besten s Neuenburg. (rl)



Markus Hürbi NE,
Organisator



Beatrice Rohrbach BE



Yvonne Lindauer AG



Barbara
Bösiger GR

Laurent
Schmid NE

Giulia Legio NE

Taco
Houweling NE

Nackenschmerzen, Anlaufschwierigkeiten, Entspannung

Rosmarie Borle «Chiropraktischer Briefkasten» – Schreiben Sie Ihre Fragen an die Redaktion*, das Chiropraktoren-Ehepaar Nadia und Eric Faigaux antwortet Ihnen gerne in dieser Rubrik.

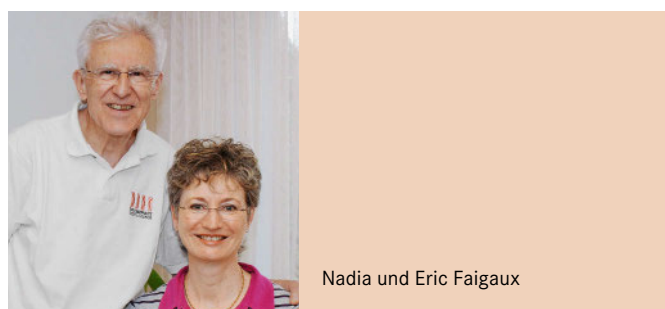
Ich (31) habe oft Nackenschmerzen, wohl eine Folge der sitzenden Tätigkeit. Mein Freund massiert mir dann am Abend manchmal die verspannten Stellen, er fürchtet sich aber immer ein bisschen davor, etwas falsch zu machen. Kann er das, oder hilft das übliche leichte Kneten immer?

Grundsätzlich tut leichtes Massieren bei Nackenschmerzen und gesunder Haut gut. Falls aber dabei die Schmerzen verstärkt werden, könnte es ein Zeichen einer unterliegenden Entzündung oder einer ernsthafteren Affektion sein. Sowie so stellt sich die Frage, ob die Schmerzen im Nacken rein muskulärer Natur sind, und wenn ja warum.

Ist die Haltung bei der Arbeit nicht optimal? Stimmt das Kopfkissen nicht? Sollte die Klimaanlage im Auto anders eingestellt werden, damit die kalte Luft nicht direkt auf die Nackenpartie bläst? Mit solchen Fragen wird bei einer chiropraktischen Konsultation nach der Ursache der Nackenschmerzen gesucht. Ist die Nackenbeweglichkeit eingeschränkt oder bestehen gar Schmerzen mit Ausstrahlung in einen Arm oder bis in den Rücken hinunter, liegt höchstwahrscheinlich eine gestörte Funktion der Halswirbelgelenke vor. In einem solchen Fall ist eine

professionelle Untersuchung dringend angezeigt. Das Ziel ist, zu erkunden, ob die Schmerzen rein mechanischer Natur sind, ob die Nerven mitbeteiligt sind, ob es Zeichen gibt, dass auch die Blutbahnen betroffen sind, oder ob eine andere Krankheit dahintersteckt. Möglicherweise müssen Röntgenbilder oder sogar ein MRI / ein CT der Halswirbelsäule angefertigt werden, um die Diagnose zu sichern.

Falls eine chiropraktische Behandlung indiziert ist, werden Blockaden gelöst, wodurch auch hartnäckige Muskelverspannungen oft von selbst bessern, und durch angewandte Weichteiltechniken wird zusätzlich eine guttunende Entspannung erreicht.



Nadia und Eric Faigaux





Nach längerem Sitzen habe ich (70) beim Aufstehen und bei den ersten Schritten richtiggehend «Anlaufschwierigkeiten» im wahrsten Sinne des Wortes, mein Umfeld reagiert besorgt auf das Bild, das ich abgebe. Nach eine paar Metern des Gehens ist es meist wieder gut; kann ich dagegen etwas tun? Wäre z. B. Aquafit mit Weste etwas Gutes für mich?

Der zweite Teil dieser Frage hängt von der Diagnose ab, welche nicht einfach so gestellt werden kann. Aber eine Vermutung gibt es schon, denn diese Symptome sind ziemlich typisch für Arthrosen, sei es in der Lendenwirbelsäule oder in den Hüftgelenken. Wird dies durch die Untersuchung bekräftigt, müssen Röntgenbilder der Lendenwirbelsäule, des Beckens und des allenfalls betroffenen Hüftgelenkes angefertigt werden. Bestätigt sich dadurch die Diagnose, werden Fussstellung, Beinachsen, Beckenstellung und -gelenke sowie die Lendenwirbelsäule mitsamt Muskulatur untersucht. So lassen sich nämlich Wege finden, um einer möglichen Überbelastung der abgenutzten Gelenke entgegenzuwirken.

Dabei ist das aktive Mitmachen der Patienten sehr wichtig. Wenn Sie gerne im Wasser sind, ist Aquafit eine gute Möglichkeit, die Muskulatur und das Gleichgewicht zu verbessern, ohne die Gelenke voll zu belasten. Eine andere Möglichkeit wäre Velofahren oder Physiotherapie, bei welcher gezielt Übungen

gelernt werden könnten. Ausserdem schon auch ein gut abgedecktes Schuhwerk die Gelenke, und beim Wandern sollte darauf geachtet werden, dass der grösste Teil der Strecke auf weichem Boden zurückgelegt wird.

Werden aber zum Beispiel Hüftschmerzen zur Qual oder stören sie den Schlaf, ist die Überweisung an einen orthopädischen Chirurgen indiziert, welcher die Möglichkeit eines chirurgischen Eingriffes mit Ihnen diskutieren wird.

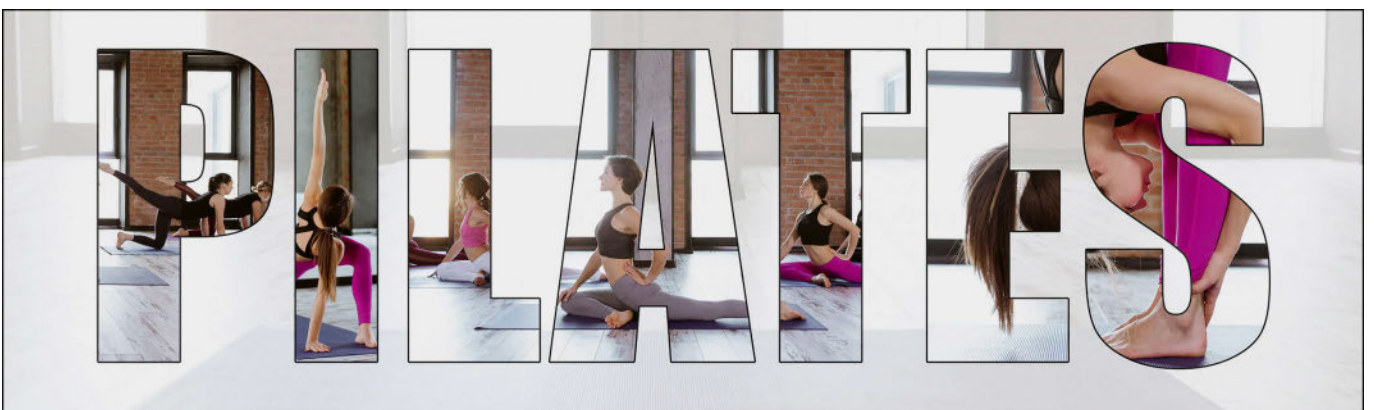
Yoga, Meditation, Pilates, alles in Mode, auch Achtsamkeitstrainings. Gibt es so was wie «Chiro für Geist und Seele»?

Nein, so etwas gibt es unseres Erachtens nicht. Hingegen kann im Verlauf einer Behandlungsserie auf die positiven Einflüsse von Achtsamkeitstrainings hingewiesen werden, wie auch Yoga oder Pilates je nach Fall empfohlen werden.

An dieser Stelle weisen wir gerne auf den Verein Pro Chiropraktik, der ja dieses Heft herausgibt, hin, denn für Mitglieder gibt es gute und interessante Angebote für ChiroGymnastik-Kurse, Pilates, Nordic Walking oder Aquagym, je nach Angebot der regionalen Sektion. ■

**rosmarie.borle@bluewin.ch*

Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen



BILDERRÄTSEL



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



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

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



Pro Chiropraktik Schweiz PCS

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

Zentralpräsident

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

Zentralsekretariat

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

Adressänderungen

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



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –
Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal**
aargau-alf@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

Rombach: ASS Fit & Well, Rainstrasse 2, Mittwoch, 8.30–9.20 Uhr, Barbara Willi, 062 844 32 38

Auenstein: Turnhalle, Donnerstag, 16.00–17.00 Uhr, Barbara Willi, 062 844 32 38

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

Suhr: Kultur- und Kongresszentrum Bärenmatte, Turnhalleweg 1, 5034 Suhr, Montag, 19.10–20.00 Uhr, Esther Kilchherr, 078 876 98 62

Schnupperlektionen jederzeit möglich.
Auskunft: Claudia Iberg, 062 825 10 88

Günstiger für Mitglieder

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



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –
Sektion Baden-Brugg**
aargau-bb@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

Brugg: Bewegungsspielraum, Kirchgasse 3 Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich, Donnerstag, 13.45–14.45 Uhr, Schnupperstunde nach Voranmeldung gratis, Kursleitung und Informationen: Monika Schweizer, Bewegungspädagogin, 062 721 78 91 / 079 713 39 67 / monika.schweizer@quickline.ch

Vergünstigung für Mitglieder

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



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –
Sektion Freiamt-Seetal**
aargau-fast@pro-chiropraktik.ch



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –
Sektion Zofingen**
aargau-zofingen@pro-chiropraktik.ch



**Vereinigung Pro Chiropraktik –
Region Basel**
www.vereinprochiro.ch

Chiro-Gymnastik

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

Basel: Gymnastikhalle Nonnenweg 64a: Montag, 17.00–17.50 Uhr, 18.00–18.50 Uhr; Freitag, 9.00–9.50 Uhr.
Gymnastikraum, Rudolfstrasse 20: Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr, 17.00–17.50 Uhr.
Turnhalle 1, St. Alban-Schulhaus, Engelgasse 40: Mittwoch, 20.00–20.50 Uhr

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



Pro Chiropraktik Bern
info@prochirobern.ch
www.chiropraktikbern.ch

Chiro-Gymnastik

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

Vergünstigungen für unsere Mitglieder

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

Neu: Pilates Biel

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

Neu: Pilates Bern 2

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

Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

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

Rückenzentrum, Rodtmattstrasse 90, Bern

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

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

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

Jazzercise Center Thun

Strength Training – Montag und Donnerstag: 18.45 Uhr

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

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

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



Genfer Verein Pro Chiropraktik
geneve@pro-chiropratique.ch
www.prochiropratique.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

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

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



Pro Chiropraktik Luzern

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

Aktuell bieten wir 35 verschiedene Kurse in Luzern, Kriens, Emmen und Willisau an. Profitieren auch Sie als Teilnehmer von unserem breiten Spektrum an Erfahrungen, von dynamischer Aktivität bis hin zur tiefen Entspannung. Die Lektionen sind frisch, lebendig, intensiv, motivierend und abwechslungsreich gestaltet. Bei entsprechender Zusatzversicherung können unsere Kurse von der Krankenkasse abgerechnet werden. Das ausführliche Angebot finden Sie auf unserer Website www.pro-chiropraktik-luzern.ch. Für Schnupperlektionen und weitere Auskünfte melden Sie sich bitte bei Esther Imfeld, Tel. 041 320 31 00, oder senden Sie uns eine Mail.



Pro Chiro NE-JU

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

Cours de chiro-gymnastique

Neuchâtel: Collège primaire, Mail 13 – les lundis à 17h00, 18h00 et 19h00
Renseignements: Fabio Da Cruz – 079 761 65 99

La Chaux-de-Fonds: Collège des Gentianes – les mardis à 17h et 18h15
Renseignements: Aline Roth – 078 609 82 56

Colombier: Centre des Loisirs, Sentier 1A – les jeudis à 18h00
Renseignements: Fabio Da Cruz – 079 761 65 99



Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch

Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

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



Schaffhauser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.schaffhausen@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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

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

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

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

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

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



Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Oberer Kantonsteil

pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Bettlach, Gymnastiksaal Werkhof

Donnerstag, 8.45–9.35 Uhr
Donnerstag, 10.00–10.50 Uhr
Info: Ursula Bigler, 032 645 12 54

Feldbrunnen, Turnhalle

Montag, 8.15–9.05 Uhr
Donnerstag, 8.15–9.05 Uhr
Info: Franziska Cathrein, 076 414 45 88

Grenchen, Turnhalle Kastels

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

Solothurn, Turnhalle Fegetz

Montag, 20.00–20.50 Uhr
Info: Daniela Krummenacher, 032 681 03 73



Pro Chiropraktik-Verein SG/AR/AI

stgallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch

Anmeldungen für Neumitglieder an die oben erwähnte Mailadresse oder an Hans Frey, Zwysigstrasse 35, 9000 St. Gallen.

Der Herbstausflug vom 18. September mit dem Car ins Paraplegikerzentrum in Nottwil bei schönstem Wetter, war ein voller Erfolg; angefangen mit einem gepflegten Drei-Gang-Menü, einer interessanten Video-Show mit anschliessendem Rundgang in einer behindertengerechten Wohnung im Forum. Die Generalversammlung vom 22. September fand mit der normalen Beteiligung in der Linde, Teufen, statt. Wie es mit unserem Verein weitergehen soll, steht noch immer «in den Sternen».

Chirofit, Pilates und Faszientraining

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

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

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



Pro Chiropratica Ticino

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

Chiro-Gym Corsi in Ticino

Corsi di ginnastica Ticino sopraceneri: Palestra Scuola comunale Muralto, ogni mercoledì dalle ore 19.00 alle 20.00. Monitore: sig. Rosa Ramelli 079 772 56 76, rosaramelli@hotmail.com.



Association vaudoise Pro Chiropratique

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

Chiro-gymnastique

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

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

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

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

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

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

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



Pro-Chiropratique du Valais romand

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

Cours de chiro-gym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



Zuger Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.zug@chirosuisse.ch
www.chirozug.ch

Entgegen den Vorschriften des BAG führen wir das Turnen unter der 3-G-Regel durch (geimpft, getes-

tet oder genesen mit Zertifikat). Der Schutz steht für den Vorstand an erster Stelle!
Stundenplan unter www.chirozug.ch



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

Mitgliederbeiträge

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

RICHTIG LIEGEN UND SCHLAFEN

Professionelle Liegeberatung IG RLS

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

THERAPIE UND TRAINING

Med. Rücken-Center Zürich

www.rueckencenter.com
Telefon 044 211 60 80

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

Neue Rubrik: Speakers' Corner

Wir ahmen den berühmten Speakers' Corner (Ecke der Redner) im Londoner Hyde Park nach. Er ist ein Versammlungsort, der allen zur respektvollen Meinungsäusserung offen steht. Schreiben Sie uns, was Sie bewegt oder was Sie erzählen wollen. Zur Verfügung stehen maximal 2500 Zeichen (inkl. Leerzeichen). Wir freuen uns auf Ihre Geschichte.

Gestern und heute

Mein Vater war wohl der erste «Softie» (abwertende Bezeichnung für einen Mann, der nicht dem klassischen Bild von Männlichkeit entspricht) in Bern, obschon 1954 dieses Wort noch gar nicht bekannt war. Stolz schob er meinen pannenanfälligen Kinderwagen am Sonntagmorgen am Warenhaus Loeb vorbei, dem Treffpunkt von einst und heute in Bern. Meine beiden Onkel, die ihn zum Apéro begleiteten, wahrten genügend Abstand, um nicht mit diesem Mann, der so etwas Seltsames tat, in Verbindung gebracht zu werden. Wie schön, dass heute Väter ihre Babys vor dem Bauch tragen und mit ihnen in der Öffentlichkeit schmusen, es gehört zum Alltagsbild. Als ich ein Kind war, redete ich die Freundinnen und Freunde meiner Eltern mit



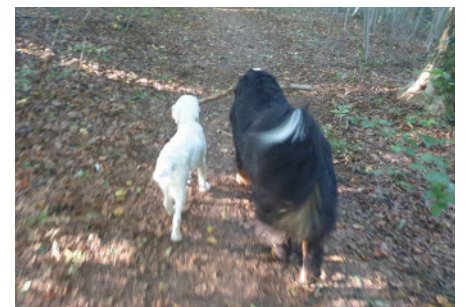
«Herrn» und «Frau» an, in vertrauten Fällen musste oder durfte ich «Onkel» und «Tante» sagen. Ich hatte überhaupt keine Beziehung zu ihnen, wenn sie zu Besuch kamen, oder, schlimmer, wenn wir sie besuchten, langweilte ich mich sehr. Vor Zwangsküssen hatten mich meine Eltern aber immer beschützt. Meine Kinder lernten unseren Freundeskreis mit Vornamen kennen, die Erwachsenen interessierten sich für die beiden, spielten mit ihnen, und auch am Tisch gehörten sie dazu, ohne «Vorfüterung». In der Nachbarschaft durften die Erwachsenen geduzt werden, der Umgang war gegenseitig respektvoll. Der Nachteil: Die Höflich-

keitsform war bei meinen und den anderen Kindern ihrer Schulklassen nicht im Sprachrepertoire verankert, sie brauchten sie nur beim Einkaufen oder in Restaurants. Vor dem Kindergarteneintritt übten wir diese Sprachfertigkeit zu Hause in Rollenspielen, was ziemlich seltsam war.

Viel entspannter geht es heute auch in den meisten medizinischen Praxen zu und her, die Hierarchien sind flach, die Mitarbeitenden sind per Du, vor dem Chef im weissen Kittel ist kein Zittern mehr zu spüren. In vielen Betrieben sind

Mitarbeitergespräche heute nicht mehr einseitig, auch Chefinnen und Chefs können bewertet werden.

Seit zwei Jahren zwingt uns die Corona-Pandemie, alle Umgangsformen zu überdenken, das spontane Umarmen fehlt mit mehr, als ich es mir je vorgestellt hätte, die herzliche Begrüssung von Freundinnen und Freunden ist einem Nicken oder einer flüchtigen Geste der Zuneigung gewichen. Trotz Impfungen und Booster ist die Angst vor einer Ansteckung wieder grösser geworden. Sie trifft



Die kleine Daya hilft Fritz solidarisch beim Tragen. (Bild: Christoph Erb)

oft auf Unverständnis und Trotz, grosse Risse haben sich in unserer Gemeinschaft aufgetan. Toleranz hilft oft nicht weiter. Ich wünsche uns Mut und Energie, Beziehungen zu erhalten, vielleicht auf Distanz und mit einem vereinbarten No-go-Themenkatalog. Aber immer können wir ja auch nicht übers Wetter reden. Vertrauen wir in Freundschaft und investieren wir in Unterstützung und Solidarität. Alles Gute!

Rosmarie Borle

Auflösung des Rätsels



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

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

Name, Vorname

Adresse

Telefon oder Handy-Nr.

E-Mail

Unterschrift

Name des Chiropraktors / der Chiropraktorin

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