

Rücken

& gesundheit

Fr. 5.-

3|16

Zeitschrift der Patientenorganisation
Pro Chiropraktik

Das perfekte Bett

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

Behandlung: Muss der Rücken unters Messer? ■ **Behandlung:** Kälte ist ein heisser Tipp ■ **Lesertest:** Wie gesund leben Sie? ■ **Diagnose:** Kinder-
rücken, starke Rücken



Neuheit: Aglaja Duschesystem supérieur Geniessen statt nur Duschen

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

Aglaja Duschesysteme, 3612 Steffisburg, www.aglaja.ch
Wir beraten Sie gerne: Telefon 033 438 34 32



Bleiben Sie mit uns mobil!

Die HERAG AG, ein Schweizer Familienunternehmen, verhilft ihren Kunden seit über 30 Jahren zu mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Komfort. Mit perfektem Service.



HERAG AG
Treppenlifte
Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See
T 044 920 05 04
F 044 920 05 02
www.herag.ch

4303 Kaiseraugst
T 061 933 05 04
6130 Willisau
T 041 970 02 35
1510 Moudon
T 021 905 48 00
6963 Pregassona
T 091 972 36 28

hier abtrennen

Senden Sie mir Ihre
Gratisinformationen

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

HERAG
Seit 1983 Ihr Schweizer Treppenliftspezialist

Coupon ausfüllen und einsenden an:
HERAG AG, Tramstrasse 46, 8707 Uetikon am See.

Für den Einkauf zu Hause.



Lassen Sie coop@home
Ihren Einkauf erledigen und schenken Sie
sich Zeit für die wichtigen Dinge im Leben.

Bon «BACK3-F» ist einmal einlösbar für
Ihren Einkauf ab CHF 200.– bei
coop@home. Gültig bis: 30.11.2016

www.coopathome.ch

coop

Für mich und dich. @home



Alltag | Das wichtigste Möbelstück | «Das billige Bett kann das teuerste werden, das man je gekauft hat.» 4

Lesertest | Wie gesund leben Sie? | «Krankheit und Unfall sind nicht immer nur unvermeidbares Pech.» 7



Behandlung | Kälte ist ein heisser Tipp | «Rückenschmerzen mit Kälte statt mit Wärme behandeln» 8

Patientenorganisation | Das Treffen der Lobby | «Die Patientenorganisation Pro Chiropraktik ist auf gutem Wege» 10



Behandlung | Muss der Rücken unters Messer? | «Operationen an der Wirbelsäule sind eher selten notwendig.» 12

Politik | Lärmig ist nicht immer besser. | «Manchmal stellt man sich die Frage, wen Volksvertreter vertreten.» 14



Diagnose | Kinderrücken, starke Rücken | «Unerkannte Wirbelsäulenstörungen führen später zu Beschwerden.» 15

Promotion | Kraft und Heilung aus dem Wasser – | «Rehabilitation ist eine interdisziplinäre Aufgabe.» 16

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

Leserbriefe • Impressum 19

Patientenorganisation 20

Bezugsquellen • Patientenorganisation 22

Editorial



Altes ist modern

Was hat unser kleines Land gross gemacht? Unter anderem der feste und alltäglich gelebte Wille, etwas gemeinsam, vereint zu erreichen. Man findet sich, man rückt zusammen, ein jeder kommt dem anderen etwas entgegen, bis man eine gemeinsame Haltung hat, und diese vertritt man vereint.

Im Wort vereint ist der Begriff Verein enthalten. Das Vereinswesen hat einen immensen Beitrag ans Erfolgsmodell Schweiz geleistet. Es hat den Gemeinsinn gefördert, es hat zum Fortschritt beigetragen, zur vielschichtigen Sicherheit, zur Gesundheit unserer Gesellschaft.

Aber Achtung: Dieser wichtige Erfolgsfaktor und seine Umgebung müssen täglich gepflegt und genährt werden, sonst zerfallen sie. Anteilnahme, Solidarität, Rücksicht, freiwilliger Einsatz für den Nächsten und die Gemeinschaft sind von grösserer Wichtigkeit für unsere Kultur, als man im Alltag der Selbstverständlichkeit oft annimmt.

Mit grosser Freude engagiere ich mich mit Ihnen zusammen in der Patientenorganisation Pro Chiropraktik – der grössten der Schweiz – für eine starke Stimme der Patienten einerseits und für das Gewicht der Chiropraktik im Gesundheitswesen andererseits. Damit setzen wir uns nicht nur für uns selbst ein, sondern auch für das Gemeinwesen, das damit von einer fortschrittlichen medizinischen Disziplin profitiert, die es ohne den typisch schweizerischen Vereinseinsatz nie so weit gebracht hätte.

Bleiben Sie weiterhin mit Freude in der alten Tradition des Engagements. Sie ist eine moderne Sache!

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

Das wichtigste Möbelstück

« Das billige Bett kann das teuerste werden, das man je gekauft hat. »

Marius Malper

Dafür, dass das Bett im Grunde genommen der Erholung dient, verlassen es zu viele Menschen Morgen für Morgen müde, gerädert und mit Rückenschmerzen. Eigentlich sei es ziemlich einfach herauszufinden, ob es das Bett und die Schlafposition seien, die Rückenbeschwerden verursachten, sagt Andreas Santschi von der «Interessengemeinschaft richtig liegen und schlafen ig-rls.ch»: Die Verspannungen, Rücken- oder Nackenschmerzen nähmen in der Nacht zu oder seien am Morgen beim Aufstehen am schlimmsten. Anfänglich träten sie sporadisch auf, vor allem beim längeren Ausschlafen, und mit der Zeit würden sie

immer stärker; auswärts oder in den Ferien seien sie oft schwächer. Nach dem Aufstehen erhole man sich rasch und scheinbar vollständig, im Winter seien die Beschwerden grösser als im Sommer. Der Körper entspanne sich nach der Belastung des Tages nicht mehr, sondern verspanne sich beim Schlafen zusätzlich. Träten solche Symptome auf, stelle sich die dringende Frage, ob man im richtigen Bett schlafe, sagt Andreas Santschi.

Welches aber ist das richtige Bett? Das perfekte Bett unterstützt die Wirbelsäule von Rücken-, Bauch-, und Seitenschläfern in



der Position, die man beim entspannten, aufrechten Stehen einnimmt. Der Rat, sich nach der Decke zu strecken, gilt also im Bett nicht: Letzteres richtet sich kompromisslos nach den Bedürfnissen seines Benützers, die man am besten mit einem möglichst unabhängigen Fachmann in einem eingehenden Gespräch ergründet. Besonders wenn man schon Beschwerden hat, ist auch der Chiropraktor ein versierter Ratgeber, kennt er doch seine Patienten und deren Bedürfnisse.

Der auf den ersten Blick grosse Aufwand für ein Möbel ist berechtigt: Man liegt jede Nacht mehrere Stunden im Bett, um sich zu erholen, und jeder weiss, wie sich mangelnde Nachtruhe auf die Lebensqualität auswirkt.

Erholung für den Rücken Für den Rücken ist die Erholung in liegender Position und während des Schlafes besonders wichtig: Die Bandscheiben erholen sich im Liegen von ihrer Belastung und nehmen verstärkt Flüssigkeit auf. Diese benötigen sie, um ihre Aufgabe als Polster zwischen den Wirbelkörpern erfüllen zu können. Kämpft man ohnehin schon mit Bandscheibenproblemen, ist die Wahl des Bettes also von grundlegender Bedeutung. Ein Bett kann zwar keine Beschwerden heilen, aber es kann die nächtliche Erholung unterstützen – und andererseits können Fehlbelastung und ungenügende Erholung Funktionsstörungen und Schmerzen an der Wirbelsäule auslösen – ein Punkt, auf den

Andreas Santschi Kunden immer wieder hinweisen muss, wie er sagt.

Hauptanforderungen Das perfekte Bett muss Bewegung erlauben – sonst würde man im Schlaf einseitig belastet – und die Wirbelsäule des Schläfers in Position halten, ganz gleich, ob es sich um einen Rücken-, Bauch-, oder Seitenschläfer handelt. Anschliessend geht es darum, den **Auflagedruck** des Körpers so zu verteilen, dass Druckstellen vermieden werden. Das ist eine anspruchsvolle Aufgabe, sind doch die Masse und Körperkonturen des Menschen und deren Empfindung sehr unterschiedlich. In einem nächsten Punkt geht es um die Körperwärme: Weder frieren noch schwitzen möchte man im Bett, das heisst es muss **Körperwärme** speichern, ohne dass die schlafende Person zu schwitzen beginnt. Tut sie das dennoch, muss der **Schweiss** aufgesaugt werden, weil keine Feuchtigkeit am Körper haften bleiben darf. Des weiteren muss das **Mikroklima** im Bett die Luftzirkulation ermöglichen und Feuchtigkeit abführen. Wenig Feuchtigkeit heisst übrigens auch weniger Milben, die warm und feucht schätzen. Das ganze Bett muss mit seinem Inhalt und allen seinen Bestandteilen einfach und gründlich zu **reinigen** sein – nicht nur der Milben wegen, denen man bei 65 Grad Celsius den Garaus macht.

Bettgestell und Lattenrost Eine grundlegende Rolle für den Liegekomfort spielen Bettgestell und Lattenrost. Die einzelnen Lat-



Rücken, Seite oder Bauch?

Die Bedürfnisse der Wirbelsäule führen zur richtigen Schlafposition.

Rückenlage: Schläft man auf dem Rücken, müssen die natürlichen Krümmungen der Wirbelsäule erhalten bleiben, als ob man aufrecht stünde. Manche schlafen wegen Herz- oder Magenbeschwerden halbsitzend. Dann achtet man darauf, nicht zur Seite zu kippen.

Seitenlage: Matratze und Kissen unter Nacken und manchmal auch unter den Knien müssen die Wirbelsäule über ihre ganze Länge gerade halten, und das Abkippen auf den Rücken oder den Bauch – oft mit Längsverdrehen – sollte verhindert werden.

Bauchlage: Die Bauchlage ist zwar bei vielen beliebt, aber weder für die Wirbelsäule noch für die Atmung optimal: Die Wirbelsäule hängt durch und bildet ein Hohlkreuz, das Atemvolumen sinkt, der Kopf liegt seitlich, und die Halswirbelsäule wird verdreht. Spezialkissen helfen beim Umgewöhnen.

ten verteilen den Auflagedruck des Schlafers, berücksichtigen die Körperform und lassen die Luft zirkulieren. Einfache Modelle haben Roste, deren Latten mit Textilbändern verbunden sind und auf dem Rahmen liegen. Aufwändiger hergestellte Modelle verfügen über einen so genannten Mehrzonenrahmen, der sich dem Körpergewicht und der Schlaflage anpassen lässt. Das ist keine unnötige Spielerei, sondern für manche, die stark druckempfindlich sind, eine grosse Erleichterung: Das Bett ist weicher an den Stellen, an denen es nachgeben muss; wo es stützen soll, kann man es härter einstellen. Ein zu hartes Bett behindert die Muskulatur und führt zu einem unruhigen Schlaf, weil man die Lage zu oft wechselt. Zu weiche Betten hingegen lassen den Körper durchhängen. Wer sein Bett sektorengau seinen vielleicht sogar wechselnden Bedürfnissen anpassen will, erwirbt ein elektrisch verstellbares Bett, dessen Bein-, Rücken- und Mittelteile mit Motoren meist stufenlos einstellbar sind und in das man auch leichter einsteigen kann. Zu empfehlen ist, dass das Modell **netzfrei** ist, dass also elektrische Energie nur fliesst, wenn die Motoren arbeiten.

Matratze Aufgabe der Matratze ist die **Feinverteilung** des Druckes und die **Stabilisierung** des Körpers. Es gibt unzählige Varianten von Matratzen in allen Preislagen, und die Wahl wird ohne beratende Hilfe rasch zur Qual oder zum teuren Reinfall. «Oft ist die billigste die teuerste», weiss Andreas Santschi. Im vorbildlichen

Fall ist sie ein ausgeklügeltes Meisterwerk mit langer Lebensdauer. Der Kern der Matratze enthält oft Luft, die vom Körper erwärmt wird und eine angenehme Temperatur ausstrahlt. Auch die Matratze nimmt Feuchtigkeit auf, die in den Kern der Matratze vordringt, dort zirkuliert und in den Raum entweicht. Dass die Matratze zum gewünschten oder bestehenden Bettgestell passen muss, ist selbstverständlich. Federkernmatratzen bestehen im Innern aus einem Geflecht von miteinander verbundenen Stahlfedern. Es gibt aber auch Rosshaarmatratzen, solche aus Latex und viele andere. Der Fachmann weiss Rat und was zu wem passt.

Decke & Co. Auf der Matratze liegt die **Bettwäsche** mit ihren Füllungen, Laken und Überzügen. Sie geben warm und nehmen die Schweißfeuchtigkeit auf, die man im Schlaf abgibt. Seit langem bewährt sich atmungsaktive Bettwäsche, die aus einer Naturfaser wie beispielsweise Baumwolle hergestellt worden ist. Eine Bettdecke, die zum erholsamen Schlaf beiträgt, isoliert gut und hält vor allem die Körpertemperatur auf einer möglichst immer gleichen Höhe. Das bedingt, dass man sie den äusseren Verhältnissen anpasst, so wie man auch die Kleidung den unterschiedlichen Jahreszeiten anpasst: Man wechselt im Laufe des Jahres zwischen Winter- und Sommerdecke. Es gibt verschiedenstes **Füllmaterial**: Daunen, Kunstfaser, Baumwolle, Schafschurwolle, Kamelhaar, Wildseide und und manches mehr. Welches man wählt, hängt von den individuellen Bedürfnissen und Vorlieben ab, vom Kontostand und von der Raumtemperatur des Schlafzimmers. Man vergesse auch angesichts eines anscheinenden Schnäppchens nicht, dass die Grösse der Decke von grosser Bedeutung ist: Sie sollte so gross sein, dass sie einen nicht entblösst und auskühlen lässt. Mittlerweile gibt es übrigens auch Decken in Übergrössen. Diese sind besonders gut für Paare, die unter einer Decke stecken und nicht über ein Gezerre im Halbschlaf in Streit geraten wollen. Von grosser Bedeutung ist die Wahl des richtigen **Kopfkissens**. Es muss Nacken und Kopf perfekt abstützt – so, dass die Halswirbelsäule auch im Schlaf in «aufrechter» Position ist. Besonders ein ungünstiges Kopfkissen kann der Einstieg in dauerhafte Verspannungen und Schmerzen sein. Wer auf der Seite schläft, überlegt sich mit Vorteil den Kauf eines **Kniefissens**, das den Körper und die Wirbelsäule in der seitlichen Position stützt. Allergiker erhalten alle Teile eines Bettinhalts so, dass auch sie ungestört schlafen.

Test-Schlafen Auch in der grössten Begeisterung und wenn anscheinend alle wichtigen Punkte geklärt sind, sollte man den Kaufvertrag ohne Rücktritt immer noch nicht unterzeichnen. Denn ein Punkt fehlt noch, der wichtigste vielleicht: «Ein Bett kaufen, ohne ausreichend lange zur Probe zu schlafen, ist ein Entscheid, den man bereuen könnte», sagt Andreas Santschi von der Interessengemeinschaft richtig liegen und schlafen. Gute Bettenfachgeschäfte böten diesen Dienst immer an und nähmen ein Bett bis zu zehn Wochen nach dem Kauf zurück, wenn es nicht passt – denn es prüfe, wer sich lange bindet. ■

Wie gesund leben Sie?

« Krankheit und Unfall sind nicht immer nur unvermeidbares Pech. »



Héloise Leger

Beantworten Sie die folgenden zwölf Fragen, und sehen Sie, wie gesund Sie leben. Sie werden staunen: Das meiste können Sie beeinflussen oder gar bestimmen.

1. Sie informieren sich vor dem Essen, ernähren sich ausgewogen, beachten Ihre Energiebilanz und den Energie-, Vitamin-, Fett-, und Ballaststoffgehalt Ihrer Nahrungsmittel. Sie nehmen sich Zeit fürs Essen, und Fastfood essen Sie selten.
Stimmt: 0 Stimmt nicht: 10

2. Sie trinken nicht übermässig¹⁾ Alkohol, und Tabakrauch atmen Sie weder als Raucher noch als Passivraucher ein. Sie

nehmen keine anderen Drogen und auch keine unnötigen Medikamente ein.
Stimmt: 0 Stimmt nicht: 20

3. Sie treiben regelmässig und gezielt²⁾ Sport und achten darauf, dabei keine Unfälle und übermässigen Belastungen zu erleiden.
Stimmt: 0 Stimmt nicht: 10

4. Jeden Tag trinken Sie mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßerten Tees.
Stimmt: 0 Stimmt nicht: 5

5. Sie haben Ihre Angelegenheiten – alltägliche und aussergewöhnliche – gut im Griff und sind nur selten belastendem zeitlichem oder seelischem Stress ausgesetzt.
Stimmt: 0 Stimmt nicht: 5

6. Depressionen kennen Sie nicht aus eigenem Erleben; meist sind Sie gut gelaunt und zufrieden.
Stimmt: 0 Stimmt nicht: 5

7. Sie stehen in einem Familien- oder Freundeskreis, der zu Ihnen hält.
Stimmt: 0 Stimmt nicht: 5

8. Sie haben kein Über- oder Untergewicht und damit einen Body-Mass-Index BMI von 18 bis unter 25.³⁾
Stimmt: 0 Stimmt nicht: 20

9. Sie tun das Nötige, um (sexuell) übertragbare Krankheiten zu vermeiden.
Stimmt: 0 Stimmt nicht: 20

10. Sie überlegen im Verkehr, im Haushalt, im Alltag, beim Reisen, beim Sport, wie Sie Unfälle und Gewalt vermeiden, und Sie handeln entsprechend.
Stimmt: 0 Stimmt nicht: 20

11. Sie kennen die üblichen Warnsignale Ihres Körpers; bei Bedarf holen Sie rechtzeitigen medizinischen Rat.
Stimmt: 0 Stimmt nicht: 10

12. Müde sind Sie in der Regel nur am Ende des Tages. Sie schlafen gut und ausreichend.
Stimmt: 0 Stimmt nicht: 5

¹⁾ Faustregel: Männer täglich zwei Standardgläser Alkohol, also eine Stange Bier, ein Glas Wein oder einen Schnaps; Frauen die Hälfte.

²⁾ Jeden zweiten Tag dreissig Minuten ohne starke Belastung der Gelenke bei einem durchschnittlichen Puls von ca. 180 minus das Lebensalter.

³⁾ Körpergewicht geteilt durch Körpergrösse in Meter im Quadrat (z.B. 76: 1,73²). Diese Formel ist eine Faustregel.

Ihre Bewertung

0 Punkte: Herzliche Gratulation! Sie wissen, wie Sie auf sich acht geben, und Sie tun das Richtige!

5 bis 15 Punkte: Sie tun meist das Richtige, und Sie wissen, was zu tun ist, aber manchmal ist etwas mehr Umsicht von Vorteil.

20 und mehr Punkte: Vorbeugen ist besser als Heilen – und Heilen ist nicht immer möglich: Wir schlagen Ihnen vor, die Punkte besser zu beachten, die Ihnen dieser Test gibt.

Lungenkrebs kann heilbar sein.

Wenn man ihn rechtzeitig entdeckt.

www.lungendiagnostik.ch
 Für Raucher und Ex-Raucher

Kälte ist ein heisser Tipp

« Rückenschmerzen mit Kälte statt mit Wärme behandeln. »

Dr. Marco Vogelsang, Chiropraktor

«Wärme, Wärme, Wärme!» Immer und immer wieder erhalten Patienten den Rat, bei Rückenschmerzen Wärme zur Schmerzlinderung anzuwenden. Auch Fachleute wie Mediziner und Physiotherapeuten vertreten diese Ansicht. Aber ist die Wärmeanwendung bei Rückenschmerzen auch wirklich immer so gut?

Von Patienten mit leichten Rückenschmerzen höre ich oft, sie seien im Thermalbad gewesen und hätten sich unmittelbar danach besser und befreiter gefühlt. Am Tag danach aber hätten sie am Morgen das Bett kaum mehr verlassen können. Andere haben Wärmepackungen aufgelegt, die Beschwerden damit für eine sehr kurze Zeit gelindert und danach um so stärkere Schmerzen verspürt.

Betrachten wir zum tieferen Verständnis die üblichen Fälle von Rückenschmerzen: Oft wird wegen einer Überreizung des Nervensystems die Muskulatur einseitig und unkoordiniert in eine

erhöhte Spannung versetzt. Das führt zu stärkeren Krafteinwirkungen auf die Gelenke. Diese Kräfte sind so gross, dass die Gelenksstrukturen deutlich stärker als üblich belastet werden – so etwa der Knorpel an den Knochenenden oder die Gelenkkapsel, die die Knochen zusammenhält. Die stärker belasteten Strukturen, die Knorpel- und die Bindegewebszellen reagieren auf diese Belastung, indem sie «Alarmstoffe» ausscheiden, entzündungsfördernde Stoffe. Diese führen dazu, dass die Blutgefässe geöffnet werden, die Durchlässigkeit der Membranen im Körper erhöht wird und in der Folge eine lokale Schwellung entstehen kann, ein so genanntes Ödem. Das erhöht die Zellaktivität, was zu einer weiteren erhöhten Produktion von entzündungsfördernden Stoffen führt. Die entzündungsfördernden Stoffe (über)aktivieren auch die Nerven, die Signale ins Rückenmark senden, was die Spannung der Muskulatur bis zum Schmerz weiter erhöht und damit auch die Schmerzen im Gelenk. Oft sind Bewegungseinschränkungen die Folge, die zu weiteren Beschwerden führen.



Was muss man also tun, um den Teufelskreis aus Belastung und Entzündung und Schmerz zu durchbrechen? Einerseits muss man die Funktion des Gelenkes so verbessern, dass sich die Muskelspannung und damit auch die Kräfte, die im Gelenk und auf das Gelenk wirken, normalisieren. Meist erreicht das der Chiropraktor mit seiner manuellen Behandlung.

Aber auch die Entzündung muss man in den Griff bekommen. Oft helfen leichte, nicht belastende Bewegung und in schweren und schmerzhaften Ausnahmefällen entzündungshemmende und oft rezeptpflichtige Medikamente (Antiphlogistika). Bevor man zu Antiphlogistika greift, die mit Nebenwirkungen auf Herz und Magen verbunden sein können, wendet man eben nicht Wärme an, sondern Kälte.

Den Grund für Kälte statt Wärme erklärt das Ziel, das man erreichen will: Das bereits erwähnte und überreizte Nervensystem sollte weniger Signale austauschen, damit Schmerz und Muskelspannung reduziert werden, der Durchfluss durch die Blutgefässe sollte vermindert, die Durchlässigkeit von Membranen muss minimiert und die Zellaktivität soll gebremst werden – kurz: Die oben geschilderten, aus dem Ruder gelaufenen Aktivitäten müssen «heruntergefahren» werden.

Wendet man nun Wärme an, erreicht man das Gegenteil. Gold wert ist hingegen die Behandlung mit Kälte: Sie verringert die Nervenleitfähigkeit und somit die Schmerzempfindung, und zwar oft unmittelbar, sie reduziert die Aktivität im Gewebe und stoppt die Bildung entzündungsfördernder Stoffe. Kälte beruhigt also und kann schliesslich gar die Muskelspannung reduzieren, die Beweglichkeit erhöhen und den Schmerz verringern. Bei Rückenschmerzen also ist Kälte oft ein heisser erster Tipp.

Um Kälte beschwerdegerecht anzuwenden, sollte man eine Entzündung erkennen: ■ Sind die Schmerzen am Morgen deutlich stärker, ■ stellt man eine Schwellung fest, sind die ■ Gelenke am Morgen steif, ■ nehmen die Schmerzen nachts zu, ■ lindern entzündungshemmende Medikamente die Schmerzen, ■ treten die Schmerzen nach kürzlichen Verletzungen auf, handelt es sich in der Regel um eine Entzündung. Chronische Entzündungen können auch in den vorgängig genannten Fällen vorliegen.

Um Kälte erfolgreich anzuwenden, muss man einige Regeln beachten: ■ Im Zweifel eher Kälte als Wärme anwenden, ■ am geeignetsten sind die mit Gel gefüllten, so genannten «Coldpacks» in einer idealen Grösse von etwa 15 × 30 cm, die im Tiefkühler gekühlt werden, ■ die Coldpacks werden in ein trockenes Tuch gewickelt, ■ die Stelle, der die Beschwerden entstammen, wird maximal zehn Minuten gekühlt, ■ das Coldpack gehört immer auf den Körper, nicht der Körper auf das Coldpack, ■ zuerst entsteht ein Kältegefühl, dann folgen ein Brennen und schliesslich eine Schmerzunempfindlichkeit (Analgesie), ■ nicht während der Behandlung einschlafen, denn zu lange Behandlung kann zu lokalen Erfrierungen führen, ■ Kälte kann mehrmals täglich angewendet werden, das Gewebe muss zwischendurch aber immer wieder die normale Körpertemperatur erreichen, ■ bei Blasen-, Nierenbeckenentzündung oder Kälteallergie sollte auf die Anwendung verzichtet werden.

Gehen die Beschwerden nicht innert weniger Tage deutlich und dauerhaft zurück – und erweisen sich damit als zwar lästig und einschränkend, aber harmlos –, wendet man sich an einen Chiropraktor. Dieser klärt sachkundig ab, woher die Schmerzen rühren, um ihrem tieferen Grund gezielt auf den Leib zu rücken. ■



Das Treffen der Lobby

« Die Patientenorganisation Pro Chiropraktik
ist auf gutem Wege »»



Ruth Gsell-Egli*

Ende April hat die grösste schweizerische Patientenorganisation, der Schweizerische Verein Pro Chiropraktik, im Zoo Zürich seine Delegiertenversammlung durchgeführt. Kenner sehen hinter dem Begriff der Delegiertenversammlung – die Delegiertenversammlung steht der Mitgliederversammlung gegenüber – etwas Besonderes: Es sind nicht Mitglieder eines Vereines, die sich zusammenfinden – es sind die Delegierten zahlreicher Vereine, die sich zu Rechenschaftsablage und Beschlussfassung treffen. Eine Institution, die eine Delegiertenversammlung durchführt, ist eine mit vielen Vereinen in manchen Regionen verwurzelte und aktive Gemeinschaft.

Darauf darf die Patientenorganisation Pro Chiropraktik stolz sein: Nicht nur sind ihre Mitglieder über das ganze Land verteilt,

diese Mitglieder beleben auch zahlreiche Vereine, die in den Regionen ihre Leistungen einem weiten Kreis von Interessierten anbieten.

Die Patientenorganisation Pro Chiropraktik ist ein Erfolgsmodell – seit 1957. Man erinnere sich, dass es Pro Chiropraktik war, die mit Information und Motivation und sanftem politischem Druck dafür gesorgt hat, dass die Chiropraktik im Gesetz und von den Krankenkassen anerkannt wurde. Pro Chiropraktik war auch eine der treibenden Kräfte hinter dem Errichten eines Lehrstuhls für Chiropraktik an der Universität Zürich. Pro Chiropraktik hat all das erreicht, indem die Organisation nicht müde wurde zu betonen und zu belegen, dass Chiropraktik eine anerkannte, wirksame, sichere und kostengünstige Heilmethode ist.

Chiropraktik gehört heute in der Schweiz zu den fünf universitären Medizinalberufen. Der Bewegungsapparat, insbesondere die Wirbelsäule und das Nervensystem, stehen in der chiropraktischen Diagnose und Behandlung im Zentrum. Insgesamt acht Jahre Studium und Weiterbildung machen den Chiropraktor zum kompetenten ersten Ansprechpartner und Grundversorger. Die chiropraktische Behandlung erfolgt meist manuell; in vielen Fällen kann man auf Medikamente oder chirurgische Eingriffe verzichten, was ein wertvoller Beitrag an tiefere Gesundheitskosten ist.

Die Patientenorganisation Pro Chiropraktik setzt sich gegen Sparaktionen auf Kosten von Patienten und Versicherten ein, ist Interessenvertretung gegenüber Krankenkassen und Behörden, bietet Vergünstigungen bei Einkäufen und Rückengymnastikkursen, das Magazin für Bewegung «Rücken & Gesundheit» und einen Ombudsmann für Mitglieder. Weiter engagiert sich Pro Chiropraktik für die Ausbildung der Chiropraktoren in der Schweiz, für die Forschung und für eine hohe Patientensicherheit dank klar definierter Zulassungsbedingungen für Leistungserbringer.

Die Delegiertenversammlung 2016 ist vom Zürcher Verein Pro Chiropraktik durchgeführt worden. Am Samstag, 30. April 2016, haben sich 55 Delegierte aus allen Landesteilen im Restaurant Klösterli beim Zoo in Zürich zusammengefunden. Nach der Begrüssung durch den Präsidenten des Dachverbandes, des Schweizerischen Vereines Pro Chiropraktik, Rainer Lüscher, und die Präsidentin des Zürcher Vereines Pro Chiropraktik, Ruth Gsell-Egli, hat sich die Volketswiler Nationalrätin Rosmarie Quadranti – sie ist Mitglied der Fraktion der Bürgerlich-Demokratischen Partei der Schweiz BDP – mit Humor und Witz an die Anwesenden gerichtet und die Arbeit der Kantonalpräsidentinnen und Kantonalpräsidenten der Patientenvereinigungen gewürdigt. Interessenvereine sind ein wichtiger Teil des politischen Miteinanders in der Schweiz; ihr Beitrag kann nicht hoch genug gewürdigt werden.



Muss der Rücken unters Messer?

« Operationen an der Wirbelsäule sind
eher selten notwendig. »

Héloïse Léger

Für viele Patienten ist der wichtigste Grund, einen Chiropraktor aufzusuchen, dass dieser ohne Operationen behandelt. Und wirklich können die meisten Rückenbeschwerden mit Chiropraktik und unterstützender Gymnastik erfolgreich behandelt oder gelindert werden. Nur in eher seltenen Fällen ist Chirurgie angezeigt. Besonders Patienten mit chronischen Schmerzen, deren Ursache nicht eindeutig feststellbar ist – das ist eine grosse Patientengruppe –, würde ein chirurgischer Eingriff kaum helfen.

Grund für eine Wirbelsäulenoperation hingegen können Lähmungen und Schäden an der Knochensubstanz sein: Bei Bandscheibenvorfällen und Knochenwucherungen wird Gewebe entfernt, das Nerven einengt, bei Schäden an der Knochensubstanz wird versucht, Wirbelsäulenabschnitte mit Implantaten zu verfestigen.

Bandscheibenvorfall Beim Bandscheibenvorfall, der Diskushernie, tritt der innere, dämpfende Gallertkern der zwischen den Wirbelkörpern liegenden Bandscheibe durch einen Riss aus. Die ausgetretene Gallertmasse kann auf einen Nerv oder auf das Rückenmark drücken und eine Entzündung verursachen. Leichte bis starke Lähmungen an Beinen, Füssen, Armen oder Händen können die Folge sein. Unter Umständen und abhängig von Dauer und Stärke der Lähmung wird mit einem operativen Eingriff das ausgetretene Bandscheibenmaterial entfernt. Ebenfalls notwendig ist eine Operation, wenn der Bandscheibenvorfall die Blasen- oder Darmentleerungsfunktion stört. Operationen wegen Abnützung und anderen Schäden an Bandscheiben, Wirbelgelenken und Wirbelkörpern sind die häufigsten Operationen an der Wirbelsäule, doch müssen bei weitem nicht alle Bandscheibenvorfälle chirurgisch behandelt werden.

Verknöcherungen und Wülste Lähmungen und Gefühlsstörungen können auch von knöchernen Wülsten am Wirbelkörpertrand und von Verknöcherungen an den Wirbelgelenken verursacht werden. Diese können durch eine fortwährende Fehlbelastung der Halswirbelsäule entstehen und auf die Nerven beziehungsweise auf das Rückenmark drücken. Während Bandscheibenvorfälle mit chiropraktischen Methoden in manchen Fällen rückgängig gemacht werden können, ist dies bei knöchernen Veränderungen nicht möglich. In den meisten Fällen werden die Verknöcherungen mit der Zeit sogar grösser, was auch die Symptome verstärkt. Dann muss der Chirurg mit einer Operation den eingeengten Nerven ausreichend Raum schaffen, indem er die Knochenwucherungen entfernt. Manchmal besteht die Schwierigkeit der Operation darin, das überschüssige Knochenmaterial zu erkennen und vollständig zu entfernen.

Die spinale Stenose Der häufigste Grund für eine Wirbelsäulenoperation bei Patienten in der Altersgruppe ab fünfzig Jahren ist die spinale Stenose. Dabei handelt es sich um die Verengung des Nervenkanals durch Vergrösserung und Verdickung der kleinen Wirbelgelenke. Diese Veränderungen sind altersbedingt. In der Regel kommt es zu Schmerzen, die beim Gehen in beide Beine ausstrahlen. Die Beschwerden zwingen Patienten nach kurzem Gehen stehenzubleiben – deshalb der Name Schaufensterkrankheit – oder sich zu setzen. In manchen Fällen erreicht der Chiropraktor eine mehr oder weniger lange Linderung. Ist dies nicht möglich, erweitert der Chirurg den verengten Wirbelkanal, was





den bedrängten Nerven Raum schafft. Der Eingriff gilt als relativ einfach. Er wird oft auch bei Patienten fortgeschrittenen Alters erfolgreich durchgeführt.

Wirbelgleiten Die Wirbelsäule kann genetisch bedingt, wegen Fehlbelastung oder Abnutzung ihre Festigkeit verlieren – meist im unteren Bereich. Weil die Wirbelkörper aufeinander gleiten, wird das Wirbelgleiten genannt: Folgen sind oft Schmerzen und Muskelschwächen in den Beinen. In vielen Fällen können Chiropraktik und gezieltes Muskeltraining zur Stabilisierung der Wirbelsäule Abhilfe schaffen. Ein operativer Eingriff soll helfen, wenn die Beschwerden bestehen bleiben: Der Schmerzen und Lähmungen auslösende Wirbelsäulenabschnitt wird dabei mit Schrauben und Stäben versteift. Die Herausforderung besteht in der eindeutigen Bestimmung des betroffenen Wirbelsäulenabschnittes und in der Vermeidung langfristiger Folgeschäden in den benachbarten Wirbelsäulenabschnitten.

Wirbelbrüche Osteoporose verursacht Schäden an der Wirbelsäule: Nimmt die Knochendichte ab, verliert der Wirbelkörper an Festigkeit; er kann brechen oder zerbröckeln. Hilft konservative Behandlung mit Schmerzmitteln, Bettruhe und Stützkorsett nicht, kann der Chirurg frisch eingebrochene Wirbel stabilisieren, indem er speziellen Knochenzement einspritzt. Ist eine natürliche Heilung wenig wahrscheinlich, zum Beispiel nach Unfällen oder wenn Gefahr für Rückenmark oder Nerven besteht, baut der

Chirurg das Knochenmaterial wieder auf und verschraubt die Wirbelsäule zum Schutz des Rückenmarks.

Infektionen und Tumoren Gut- und bösartige Tumoren und Infektionsherde müssen manchmal operativ aus der Wirbelsäule entfernt werden. Anschliessend werden die entsprechenden Wirbelkörper rekonstruiert.

Verkrümmung der Wirbelsäule In gewissen Fällen, vor allem wenn die Beeinträchtigungen zu stark sind und nicht-operative Massnahmen zu wenig nützen, müssen angeborene seitliche Verkrümmungen der Wirbelsäule (Skoliose) chirurgisch begradigt werden.

Schnell mal unters Messer?

Die immensen chirurgischen Fortschritte der letzten Jahre erlauben es Patienten oft, nach Rückenoperationen ein beschwerdefreies Leben zurückkehren. Besonders die lästige und in vielen Fällen stark schmerzhafte Diskushernie führt deshalb manch einen Patienten in vielen Fällen stracks zum Chirurgen. Doch nicht immer ist der schnelle operative Eingriff der länger dauernden chiropraktischen Behandlung vorzuziehen, denn jeder Eingriff birgt Risiken. Patienten mit Rückenbeschwerden sind deshalb gut beraten, jeden chirurgischen Eingriff sorgfältig und unter Umständen mit neutraler medizinischer Hilfe zu überdenken und eventuell eine Zweitmeinung einzuholen. ■

Lärmig ist nicht immer besser.

«**Manchmal stellt man sich die Frage, wen Volksvertreter vertreten.**»

Priska Haueter, lic.phil.hist.

Komplizierte Sachverhalte, erst recht politische, lassen sich oft trefflich mit einfachen Bildern erklären. Tun wir das also. Ein Mensch hat ein Anliegen. Er bringt es vor. In üblicher Lautstärke, einmal, vollständig und klar. Dann geht er zurück an seine Arbeit, die auf ihn wartet und auf deren Ertrag er angewiesen ist.

Ein anderer Mensch hat ein anderes Anliegen. Auch dieser Mensch bringt sein Anliegen vor. Laut, immer wieder und wieder, und wenn er keine mehr Zeit hat, bezahlt er eine grosse Zahl anderer Menschen sehr gut, die sein Anliegen laut und immer wieder und wieder und gleich nochmals vorbringen.

Ein Tribunal aus Volksvertretern muss entscheiden, welches Anliegen sachlich berechtigt und im Sinne des Volkes ist:

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
Postscheck PC 60-325771-8

Wir sind Ihnen dankbar für Ihre Spende!

Das, das sie einmal gehört oder das, das sie immer wieder und wieder in grosser Lautstärke aus vielen Kehlen vernommen haben.

Weil die Volksvertreter ihre Aufgabe ernst nehmen, weil sie sich an ihren Eid halten und sich selbst ein Regelwerk hoher Ethik gegeben haben, lassen sie sich nicht von Wiederholungen beeinflussen und nicht von Lautstärke und nicht von der Dauer eines Vortrages und auch nicht vom Glanz einer Broschüre oder vom klingenden Namen eines Vortragenden. Sie wägen sorgfältig die Argumente beider Seiten ab, sie prüfen die Anliegen auf Plausibilität, sie blicken auf die Motive der Vortragenden, erwägen Erfahrungen in ähnlicher oder gleicher Sache, sie rechnen, wenn es etwas zu rechnen gibt, und sie vergessen dabei nie den erklärten Willen des Volkes, das sie vertreten.

Dann entscheiden sie.

Es ist ihnen zwar nicht egal, wer lauter und öfter und länger gerufen hat oder hat rufen lassen, aber Lautstärke, Wiederholungen und Dauer haben ihren Entscheid nicht beeinflusst.

Gut, finden Sie nicht auch? Das sind die Volksvertreter, die wir uns wünschen und die wir wählen.

Die Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft ist eine kleine Gesellschaft und eine aktive Teilnehmerin im schweizerischen Gesundheitswesen. Jährlich lassen sich Abertausende Patienten chiroprak-



tisch behandeln. Die Schweizer Chiropraktoren erbringen damit Leistungen, die nicht mehr aus dem Gesundheitswesen wegzudenken sind. Aber sie ist immer noch klein, wenn man sie mit anderen vergleicht, und so droht ihre naturgemäss nicht besonders laute Stimme nicht selten unterzugehen im Tosen der grossen Chöre mit ihren finanzkräftigen Sängern und Lautsprechern.

Weil aber die Volksvertreter, die über die Fragen im Gesundheitswesen entscheiden, sorgfältig auf die Argumente aller Seiten hören, weil sie Wahrheitsgehalt und Plausibilität prüfen, weil sie ... Sie können's oben nachlesen. Ich weiss, ich weiss. Ich kann ihre Gedanken lesen, aber wünschen und hoffen darf man, nicht wahr?

Es ist nichts dagegen einzuwenden, dass man seine Mittel einsetzt, um seine Interessen durchzusetzen. Und so ist auch nichts dagegen einzusetzen, dass einer mit vielen Mitteln seine vielen Mittel einsetzt. Wenn auf der beschallten Seite Entscheider sitzen, die sich von Menge und Lautstärke nicht beeindrucken lassen, ist das alles in Ordnung. Wenn.

Stellen Sie sich manchmal auch erstaunt die Frage, wen Volksvertreter eigentlich vertreten – und ob Sie auch zu diesem Volk gehören, das vertreten werden sollte und dafür Vertreter gewählt hat? ■

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

Kinderrücken, starke Rücken

« Unerkannte Wirbelsäulenstörungen führen später zu Beschwerden. »

Maja Illmenbach

Je früher sich Eltern um die Gesundheit des Rückens ihrer Kinder kümmern, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, zukünftige Beschwerden vermeiden zu können. Diesen Gedanken fördern die Schweizer Chiropraktoren mit grossem persönlichem Einsatz bei Eltern und in der Öffentlichkeit: Seit über zehn Jahren führen sie den Rückentag mit kostenlosen Rückenuntersuchungen für Kinder und Jugendliche durch.

Beschwerden an der kindlichen oder jugendlichen Wirbelsäule werden oft nicht ernstgenommen. Doch schon vermeintlich geringfügige Störungen können stärkere Beschwerden im erwachsenen Leben zur Folge haben, die den Patienten deutlich einschränken und hohe Kosten verursachen. Erkennt man Hal-

tungsschwächen und Fehlhaltungen, erworbene wie auch angeborene, frühzeitig, kann man in vielen Fällen vermeiden, dass die Beschwerden später überhaupt auftreten.

Dass Handlungsbedarf besteht, zeigt sich daran, dass je nach Altersgruppe zwischen 23 und 60 Prozent der Kinder und Jugendlichen an Rückenbeschwerden leiden und viele deswegen sogar Schmerzmittel einnehmen. In zahlreichen Fällen hätte dies mit grosser Wahrscheinlichkeit vermieden werden können. Der Rückentag, so der Gedanke der Schweizer Chiropraktoren, soll Eltern motivieren, ein Auge auf den Rücken ihres Kindes zu haben.

Bei der kostenlosen chiropraktischen Basisuntersuchung für Kinder und Jugendliche bis 18 sollen mit einer visuellen Kontrolle Abweichungen von der Normalhaltung erkannt werden. Zudem werden Grösse und Gewicht aufgenommen und der Body Mass Index BMI errechnet. Geschicklichkeitstests und die Prüfung der Beweglichkeit der Wirbelsäule in ihren drei Abschnitten gehören ebenfalls zur Untersuchung. Danach untersucht der Chiropraktor das Kind auf Fehlfunktionen und auf schmerzempfindliche Teile in der Wirbelsäule. Zum Schluss bespricht er seine Erkenntnisse mit den Eltern und empfiehlt Massnahmen, sollten solche notwendig sein.

Mit seiner Untersuchung kann der Chiropraktor offene und versteckte Mängel am Bewegungsapparat erkennen. Oft wird festgestellt, dass Kraft, Gleichgewicht, Koordination und Ausdauer verbesserungsbedürftig sind. Meist kann mit einfachen Massnahmen viel erreicht werden: mit dem Training der Muskulatur, der Verbesserung der Koordination, der Reduktion des Körpergewichtes, dem Kauf geeigneter Schuhe. Bei Bedarf rät der Chiropraktor zu einem veränderten Verhalten im Alltag und wie man die Rückenbelastung des Kindes in Schule und Freizeit, bei Sport und Spiel anpasst, ob man die Ernährung überdenken sollte, auf welche Art und Weise die regelmässige Bewegung des Kindes gefördert werden kann. Stellt der Chiropraktor krankhafte Defizite fest, zeigt er, welche gezielte Behandlung angezeigt ist.

Nach der kostenlosen Untersuchung am Rückentag erhalten die Eltern auf Wunsch ein Untersuchungsblatt mit allen Details. ■

Kostenlose Rückenuntersuchung für Kinder – schon zum 13. Mal!

Mit einer rechtzeitigen Untersuchung der Wirbelsäule und des Rückens ihres Kindes können Eltern Haltungsschäden bei ihren Kindern vorbeugen, und sie erfahren, wie sie die gesunde Entwicklung des Rückens am besten fördern. Chiropraktoren, die an der Aktion «Rückentag 2016» teilnehmen, bieten eine kostenlose Rückenuntersuchung schulpflichtiger Kinder und Jugendlicher bis 18 an. Die Untersuchung dauert längstens 20 Minuten. Die Teilnahme führt zu keinen weiteren Verpflichtungen.

**Samstag, 12. November 2016, nach Voranmeldung
in zahlreichen chiropraktischen Praxen:
www.chirosuisse.info oder Telefon 031 371 03 01**



Kraft und Heilung aus dem Wasser

« Rehabilitation ist eine interdisziplinäre Aufgabe. »

Martin Leiter

Seit 1840 fliesst körperwarmes, heilendes Thermalwasser aus der nahen Taminaschlucht nach Bad Ragaz. Das Thermalwasser bildet den Grundstein für die medizinischen Leistungen im Ort, die laufend ausgebaut werden. Mit der Eröffnung der Clinic Bad Ragaz hat das Grand Resort Bad Ragaz das Angebot des ambulanten Medizinischen Zentrums erweitert: Stationäre muskuloskeletale und internistisch-onkologische Rehabilitation werden nun angeboten. Das ermöglicht zusätz- aber auch allgemeinversicherten Patienten den Luxus optimaler und rascher Wiedereingliederung in den Alltag.

Ein aussergewöhnliches Rehabilitationsangebot

Die Clinic Bad Ragaz befindet sich in der ersten bis dritten Etage der Spa Suites des Grand Resort Bad Ragaz. Die 17 komfortablen Zimmer verfügen über einen eigenen Wellnessbereich und optimal auf die Bedürfnisse der Gäste abgestimmtes Interieur. Auch wenn Patienten vom Hotellerie- und Gastronomieangebot auf

5-Sterne-Niveau profitieren, stehen in Bad Ragaz die medizinischen Leistungen im Vordergrund: ganzheitliche, interdisziplinäre und individuelle Betreuung und Therapie der Patienten sowie die Integration des resorteigenen 36,5 Grad warmen Thermalwassers, dessen Kraft und heilende Wirkung Bestandteil vieler Therapieleistungen ist.

Medizinische Vielfalt unter einem Dach

«Das Ziel besteht in erster Linie darin, den Behandlungsplan aller Patienten so zu entwickeln und durchzuführen, dass ihre persönlichen Bedürfnisse während und nach der Therapie erfüllt werden», weiss Dr. med. Clemens Sieber, Chefarzt der Clinic Bad Ragaz. Ärzte und Physiotherapie werden von diplomierten Pflegefachkräften unterstützt, die sieben Tage und 24 Stunden für die Patienten da sind. Jeder Patient erhält mehrere Therapien pro Tag, die massgeblich zu seiner raschen Genesung beitragen. In der Clinic Bad Ragaz wird auf diese Weise in allen Reha-Bereichen Präsenz und Qualität geboten. So können viele Patienten nach einem relativ kurzen Aufenthalt genesen und befähigt nach Hause reisen.

«The Finest Art of Rehabilitation» findet man seit September 2014 in der Clinic Bad Ragaz. Medizinische Kompetenz und exklusives 5-Sterne-Ambiente schaffen beste Voraussetzungen für eine rasche Rehabilitation nach Operation, Unfall oder Krankheit. Weitere Informationen unter: www.reha-badragaz.ch

«Rehabilitation ist Teamarbeit», sagt Dr. med. Clemens Sieber. «Wir arbeiten auf interdisziplinäre Weise zum Wohl des Patienten.» Diese können deshalb auch das umfangreiche Leistungsangebot des Medizinischen Zentrums in Anspruch nehmen. Neben Spezialisten für Rheumatologie und Innere Medizin stehen den Patienten vom Ophthalmologen bis zum Zahnarzt mehr als 30 Mediziner unterschiedlicher Fachrichtungen zur Verfügung.





Die Ärzte pflegen eine rege Vernetzung und haben kürzeste Wege zueinander.

Der Mehrwert durch diese zusätzlichen ambulanten Behandlungsmöglichkeiten in Kombination mit den stationären Rehabilitationsleistungen ist offensichtlich: Dank des kompetenten Ärzteteams sowie des professionellen Behandlungs- und Pflegepersonals wird jedem Patienten eine individuelle und nachhaltige Rehabilitation geboten.

Optimale Voraussetzungen für rasche Genesung

Mit dem stationären Rehabilitationsangebot der Clinic Bad Ragaz erhalten alle Patienten die Möglichkeit, neben höchster medizinischer Kompetenz auch von den Angeboten des luxuriösen Gesundheitsresorts zu profitieren. Ein separater Zugang und ein Patientenlift gewähren Klinikpatienten entsprechende Privatsphäre und Komfort. «Unser Gesundheits-Resort hat als Kurhaus schon immer den optimalen Ort für eine rasche Genesung geboten», sagt Peter P. Tschirky, Vorsitzender der Geschäftsleitung der Grand Resort Bad Ragaz AG. «In der Klinik vereinen wir nun qualitativ höchstklassige stationäre Rehabilitation mit einem exklusiven Betreuungsangebot auf 5-Sterne-Niveau.» Klinikpatienten



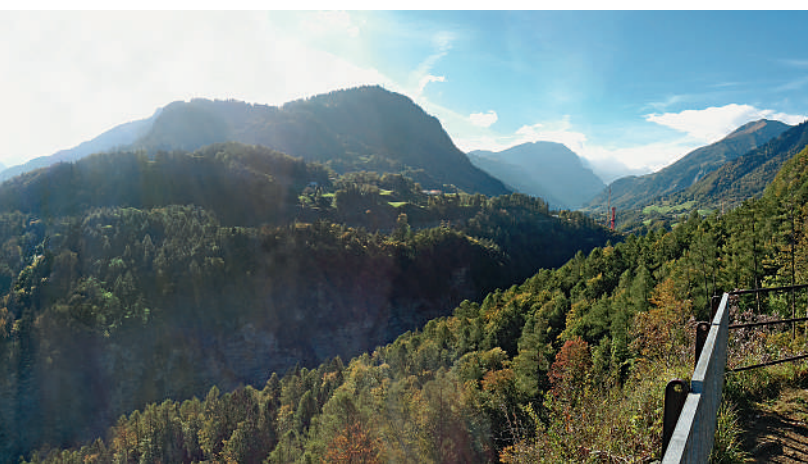
genießen während ihres Aufenthalts den gleichen luxuriösen Service, den auch Hotelgäste schätzen.

Das Thermalwasser, die Berge des Heidilandes, die Ruhe und die reine Luft tragen ebenso zur Genesung bei wie die kulinarischen und kulturellen Höhenflüge im Grand Resort Bad Ragaz. Dies verspricht nicht nur den perfekten Rahmen für die Patienten der Clinic Bad Ragaz, sondern auch für deren Angehörige und Begleitpersonen.

Angebot auch für Allgemeinversicherte

Die Rehabilitation ist in Bad Ragaz nicht nur Zusatzversicherten vorbehalten. Seit Anfang 2015 verfügt die Klinik über den Leistungsauftrag des Kantons St.Gallen für den Fachbereich internistisch-onkologische Rehabilitation und ermöglicht damit auch allgemein versicherten Patienten den Zugang zur neuen Rehabilitationsklinik.

Im Bereich der muskuloskelettalen Rehabilitation werden die Kosten für einen stationären Aufenthalt in erster Linie von den Zusatzversicherungen übernommen. Zu diesem Zweck hat die Klinik mit nahezu allen grossen Schweizer Versicherungen Verträge geschlossen. ■



Neues & Bewährtes



Ein Wirkstoff-Wunder der Natur

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass unsere Wohlstandsgesellschaft sich bestens mit Kohlenhydraten, Fett und Eiweiss versorgt. Für einen reibungslosen Ablauf der Stoffwechsel-Vorgänge in unserem Körper müssen wir jedoch nahezu 50 Wirkstoffe mit unserer Nahrung aufnehmen. Kein anderer Umweltfaktor greift so tief in unsere körpereigene Abwehr ein wie die zugeführte Nahrung. Ein Wirkstoffmangel ist nur schwer erkennbar. Anzeichen hierfür sind Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit, 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. H. Metz Panaktiv Cellulär-flüssige 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, Gesundheitsprodukte, 7550 Scuol, Telefon 081 864 11 74, www.vitalprodukte.ch*

coop@home – Coop's online Supermarkt

Wer kennt das nicht – das Haushaltspapier ist unhandlich und der Wein zum Tragen viel zu schwer. Das raubt dem wöchentlichen Einkauf



jegliches Vergnügen – genau wie das Gedränge zwischen den Regalen und lange Schlangen an der Kasse. Viel bequemer ist es doch, wenn der Einkauf direkt an die Türe geliefert wird.

Eben diese Dienstleistung bietet coop@home. Dem Kunden stehen mehr als 13 000 Produkte und über 1200 Jahrgangswine zur Auswahl – zu gleichen Preisen wie in der Filiale. Es kann von Frischprodukten über Reinigungsartikeln bis hin zu Tiefkühlwaren alles bestellt werden, was zum täglichen Bedarf gehört.

Bestellungen aus den grösseren Ballungsgebieten werden von coop@home Chauffeuren auf eine Stunde genau direkt an die Türe geliefert, Bestellungen von ausserhalb der Post übergeben. Die durchschnittlichen Lieferkosten von CHF 7.–, abhängig vom Warenwert und Bestellrhythmus, sind kaum teurer als die Fahrt zum Supermarkt – das lästige Schleppen fällt weg, und Zeit spart man dabei erst noch. ■ www.coopathome.ch

Die Entspannungsformel für Vielsitzer

Silya Synchron in frischem Design und neuer Synchronmechanik – eine gelungene Kombination aus Hightech, Ergonomie und Design für dynamisches und gesundes Sitzen mit Stützung des gesamten Bewegungsspektrums. Durch die vielen Einstellmöglichkeiten und die fein einstellbare Synchronmechanik ist ein freifliessender Wechsel von aktiver in passive Sitzhaltung garantiert. Durch die grossen Verstellbereiche von Sitztiefe, Rückenlehnen und Sitzhöhe ist Silya für kleine und grosse Menschen geeignet.

Silya Synchron ist in verschiedenfarbigen Stoff- oder Lederbezügen erhältlich. Entwickelt und hergestellt wird der Stuhl in der Schweiz von der Anatom GmbH. Silya Synchron erhalten Sie im Rückenzentrum Bern – seit 1992 die erste und einzige Sitzberatungsstelle in Bern. Im Rückenzentrum Bern AG können Sie Arbeitsstühle 3 Wochen gratis testen und werden kompetent beraten – so macht das Sitzen Freude. ■ *Rückenzentrum Bern AG, Rodtmattstrasse 90, 3014 Bern, 031 331 44 88, www.rueckenzentrum.ch*



Schlafpositionsabhängige Liegeprobleme erkennen

Wie erkennen Ärzte oder Therapeuten, ob die Schlafposition Rückenschmerzen im Bett verursachen? Die Verspannungen, Rücken- und/oder Nackenschmerzen nehmen in der Nacht zu, sind am Morgen beim Aufstehen am Schlimmsten, werden beim Ausschlafen schlimmer, die Erholung am Tag findet rasch statt, zum Teil scheinbar vollständig; auswärts oder in den Ferien gibt es weniger Probleme, sie haben vor Monaten/Jahren ganz sporadisch beim Ausschlafen begonnen und sind über die Zeitdauer immer schlimmer geworden, der Körper entspannt nach Tagesbelastung nicht mehr, sondern verspannt beim Schlafen zusätz-

lich, sie sind im Winter grösser als im Sommer, und man hat bereits Angst, zu Bett zu gehen, weil dort die Schmerzen warten. Wenn immer solche Symptome auftauchen, ist die Frage nach der Bettenlösung relevant. In den meisten Fällen kann sich der Austausch mit einem Liegespezialisten als sehr wertvoll erweisen. Professionelle, ausgebildete Liegeberater, von denen es leider immer noch zu wenige gibt, sind in der Lage, vorhandene Bettenlösungen auf die Eignung für die Betroffenen zu beurteilen. In der Interessengemeinschaft richtig Liegen und Schlafen finden Betroffene professionelle Hilfe. ■ www.ig-rls.ch





Herzschmerzen

Ziemlich oft, so etwa alle zwei Tage, quält mich starkes Herzstechen. Mein Hausarzt und ein Herzspezialist sagen, mein Herz sei gesund, und beide haben mir Gymnastik, auch für die Wirbelsäule, empfohlen. Ich sehe nicht, wie Rückengymnastik meine Herzschmerzen beheben kann.

Kurt N., Baden

Die empfohlene Rückengymnastik – die Patientenorganisation Pro Chiropraktik bietet Lektionen an – beeinflusst Ihr Herz wirklich nicht. Die Symptome, die Ihnen Angst machen, das Herzstechen, sind ziemlich häufig auftretende Symptome. Sie haben ihren Ursprung meist in Beschwerden der oberen Brustwirbelsäule und gar keinen Zusammenhang mit dem Herz-Kreislaufsystem. Weil aber der Ort des Schmerzes so nahe beim Herzen liegt, meinen Sie, das Herz sei betroffen. Ihr Chiropraktor kann die Beschwerden an Ihrer Wirbelsäule lokalisieren, die Sie auf die falsche Fährte locken, und er wird Ihnen die richtige Gymnastik zeigen.

Knirschen in der Halswirbelsäule

Wenn ich den Kopf drehe, stelle ich ein knirschendes Gefühl und Geräusch in der Halswirbelsäule fest. Ich habe zwar keine Schmerzen, und ich kann den Kopf in alle möglichen Richtungen ohne Einschränkung bewegen, dennoch interessiert mich, ob ich etwas unternehmen muss und woher das Knirschen stammt.

Sabine A. in Lausanne

Knirschgeräusche (Crepitatio) kommen vor allem bei Krankheit oder Unfall vor – in der Lunge, in den Weichteilen, auf der Haut, bei gebrochenen Knochen und in den Gelenken. Sie jedoch nehmen sie ohne weitere Beschwerden war. Das kommt vor, wenn Gelenke der Halswirbelsäule

Vorschau auf Heft 4/16

Die nächste Ausgabe von «Rücken & Gesundheit» erscheint im November 2016. 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»!

Wie Halluxoperation vermeiden?

Am linken Fuss habe ich einen ausgeprägten Hallux Valgus, am rechten einen noch nicht so starken. Wie kann ich eine Operation vermeiden?

Sibel A. in Zürich

Auch wenn Operationen immer erst erwogen werden sollten, wenn andere Massnahmen nichts genützt haben:

abgenutzt oder gelockert sind und bewegt werden. Wir empfehlen Ihnen, Ihre Halswirbelsäule im Alltag und beim Schlafen nicht zu überdehnen und wenn immer möglich die normale Position einzuhalten. Wenn Sie Bewegungseinschränkungen feststellen oder Schmerzen verspüren, raten Ihnen zu einer chiropraktischen Untersuchung.

Kribbelnde Hände beim Velofahren

Beim Velofahren kribbeln meine Hände, und sie werden taub. Das finde ich lästig, und ich Sorge mich, dass diese Beschwerden auf etwas Ernsthaftes hinweisen könnten. Was soll ich tun?

Ernst K. in Aarau

Taube und schmerzende Finger sind vielen Radfahrern bekannt. In den allermeisten

Fussbeschwerden können Folgen bis in die Wirbelsäule haben und sollten somit vermieden oder behoben werden. Ein entzündeter Hallux schmerzt; wenn weite Schuhe, allenfalls auch Spezialschuhe, Einlagen und Funktionssocken keine Erleichterung bringen, sollten Sie an eine Operation denken, jedoch nicht an beiden Füßen gleichzeitig. Empfehlenswert wie oft vor Operationen ist eine Zweitmeinung. ■

Fällen stammen die Schmerzen von einem zu grossen Druck auf bestimmte Nerven. Beim Radfahren wirken sich Schläge und Vibrationen auf die ganze Hand aus, und oft wird das Handgelenk zudem in eine ungünstige Position geknickt. Schmerzen treten anfänglich nur während der Belastung auf; ohne Gegenmassnahmen können sie chronisch werden und die Funktion der Hand einschränken. Betroffene sind zudem versucht, eine Schonhaltung einzunehmen, die aber andere Gelenke überbelastet. Eine dynamische statt einer starren Handhaltung, ergonomisch geformte Griffe, eine optimierte Sitzhaltung und gut gepolsterte Handschuhe können helfen, die Beeinträchtigung der Hände zu mindern oder zu vermeiden. Bei wiederholten Beschwerden sollten Sie einen Chiropraktor aufsuchen. ■

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

Ringier Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien,
Postfach, 8021 Zürich
Telefon 043 444 51 07, Fax 043 444 51 01
E-Mail: info@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 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



Verbandsnachrichten SVPC

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

Zentralpräsident

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

Zentralsekretärin

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

Adressänderungen

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



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal

pro-chiropraktik.aargau-alf@chirosuisse.ch

Günstiger für Mitglieder

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

Chiro-Gymnastik

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

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

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

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

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



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Baden-Brugg

pro-chiropraktik.baden-brugg@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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

Vergünstigung für Mitglieder

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



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Freiamt-Seetal

pro-chiropraktik.fast@chirosuisse.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Wynenthal

pro-chiropraktik.aargau-wynenthal@chirosuisse.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Zofingen

pro-chiropraktik.aargau-zof@chirosuisse.ch



Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel

pro-chiropraktik.basel@chirosuisse.ch

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

Basel: Gymnastikhalle Nonnenweg 64a:

Montag, 17.00–17.50, 18.00–18.50;
Mittwoch, 16.00–16.50, 17.00–17.50;
Freitag, 9.00–9.50. Gymnastikraum, Rudolfstr. 20:
Mittwoch, 17.00–17.50, 18.00–18.50.
Turnhalle 1, St. Alban-Schulhaus, Engelgasse 40:
Mittwoch, 20.00–20.50

Reinach BL: Turnhalle WBZ, Aumattstr. 70/72,
Dienstag, 9.00–9.50, 10.00–10.50, 11.00–11.50

Liestal: Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag,
20.20–21.10. Zentrum für sanfte Bewegung,
Schwieristr. 6 b: Mittwoch, 8.00–8.50, 9.00–9.50,
10.00–10.50; Freitag, 9.00–9.50, 10.00–10.50.
Halle Dojo Budokai, Rosenstr. 21a:
Freitag, 17.30–18.20

Preis pro Lektion: Fr. 13.– für Mitglieder der
Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel; Fr. 15.–
für Nichtmitglieder. Auskunft und
Anmeldung: Frau R. Senn, 079 274 90 79



Pro Chiropraktik Bern

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

Chiro-Gymnastik

Biel: Turnhalle Peuplier, Aegertenstrasse,
jeweils Dienstag, 20.00–21.00 Uhr
Leiterin: Rita Herren, 032 361 22 68, oder
ritaherren@bluewin.ch

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

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

Vergünstigungen für unsere Mitglieder

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

Neu: Fascial Fitness

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

Neu: Pilates Biel

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

Neu: Pilates Bern

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

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

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

Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

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

Rückenzentrum,

Rodtmattstrasse 90, Bern

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

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

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



Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

pro-chiropraktik.graubuenden@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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



Freiburgische Vereinigung Pro Chiropraktik

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

Chirogym

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 Maunon,
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, Läuferfingen, Mineralheilbad 34 Grad, www.bad-ramsach.ch.



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

IMPLANTATE ZAHNBEHANDLUNGEN ZAHNERSATZ

In Ihrer Nähe! Besser und günstiger
als bei dentesana? UNMÖGLICH!

Gratisunterlagen:

www.dentesana.ch • 0844 802 310 •

hd@dentesana.ch • 30% WIR a.g.Betrag

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 043 444 51 05 oder per Fax an 043 444 51 01 (zusätzliche E-Mail-Adresse plus CHF 100.-).



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 Krummenacher, 032 681 03 73.

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



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

Chirofit und Pilates

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



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

Corsi di ginnastica correttiva Ticino

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

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



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

Chiro-Gymnastique

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

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

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

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

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

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

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



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

Cours de Chirogym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



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

Chiro-Rückengymnastik

Chiro-Rückengymnastik in praktisch allen Gemeinden im Kanton. Stundenplan erhältlich bei Klara Nussbaumer, nklara@bluemail.ch.



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

Gesundheits- und Haltungsturnen

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

 **ChiroSuisse**
DIE SCHWEIZER CHIROPRAKTOREN

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

Adressänderungen

Dr. Franziska Senn, Chiropraktik Seeland,
Johann-Verresius-Strasse 18, 2502 Biel,
032 322 65 30

RÜCKENTAG 2016



Vergiss deinen Rücken nicht!

Chiropraktorerinnen & Chiropraktoren untersuchen kostenlos die Rücken von Kindern & Jugendlichen

Samstag, 12. November 2016

Liste der Praxen: www.chirosuisse.ch
Anmeldung bei jeder teilnehmenden Praxis

 **ChiroSuisse**
Chiropraktor | medizinische Diagnose | manuelle Behandlung

Entspannung Total!

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

Entspannt liegen – tief schlafen – schmerzfrei erwachen



Unser Angebot:

Ohne Risiko 30 Nächte Gratis-Liegetest

Wo wird *CorpoDorm®* eingesetzt?

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

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

Was ist *CorpoDorm®*?

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

Standardgrösse 200 x 88 x 4 cm

Lieferbar in allen Grössen und auch als Sitzkissen

CorpoDorm® ist mit 60° waschbar!

Wie wirkt *CorpoDorm®*?

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

CorpoDorm® fördert die Blutzirkulation, verhindert Stauungen und Verspannungsschmerzen.

Bon für 30 Nächte Probeliegen:

Für mich oder unsere Bewohner/Patienten

Bitte senden Sie mir:

1 *CorpoDorm®* Matratzen-Auflage

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

Informationen zu *CorpoDorm®* sind erhältlich bei:

CorpoDorm - Vertrieb

Luegislandstrasse 589, 8051 Zürich

Tel. und Fax 044 262 05 72

Mobile 076 335 49 95

www.corpodorm.ch

e-mail: info@corpodorm.ch



Liegen ohne Schmerzen und Verspannungen

Rückenschmerzen sind in der Schweiz die Volkskrankheit Nummer 1. Oft ist falsches Liegen die Ursache. Was man dagegen unternehmen kann, erfahren Sie bei den Liegespezialisten der IG RLS.

Rund die Hälfte aller Schweizerinnen und Schweizer klagen gemäss Bundesamt für Statistik über Rückenschmerzen. Ihre Ursachen sind vielfältig: Bewegungsmangel, Fehlbelastungen, Übergewicht, Stress, Unfälle oder Abnutzungserscheinungen. Oft sind sie auch eine Folge von Liege- und Schlafproblemen. Offensichtlich spielt die Nacht eine grosse Rolle für diese Betroffenen. Die meisten klagen nämlich darüber, dass die Beschwerden am Morgen am grössten sind. Ja, dass die Schmerzen und Verspannungen während der Nacht regelrecht eskalieren. Viele legen sich abends ohne nennenswerte Verspannungen ins Bett und erwachen bereits nach einigen Stunden mit verspanntem Nacken und schmerzenden Schultern. Auch Rückenschmerzen entstehen oft während des Schlafens und lösen sich am Morgen beim Bewegen zum Teil wieder auf. Diese Patienten erhalten von Ärzten und Therapeuten den Rat, dass sie sich vielleicht ein besseres Bett anschaffen sollten. Leider gibt es nur wenige Anbieter von Betten, die mit den Bedürfnissen dieser Geplagten vertraut sind und entsprechende Lösungen anbieten können. Der normale Bettenhandel ist dazu nicht in der Lage.

Richtiges Liegen kann grosse Erleichterung verschaffen

Viele Beschwerden werden durch falsches Liegen verursacht oder verstärkt. Die Nacht ist die einzige Situation, wo nur noch sehr wenige Entspannungsbewegungen ausgeführt werden. Wenn in deformierten oder angespannten Lagen geschlafen wird, können leichte Verspannungen in einem Schmerz-Spannungs-Teufelskreis eskalieren. Das ist der Hauptgrund für Symptome von der Morgensteifigkeit bis zu massiven Schmerzen. "Richtiges Liegen" kann in diesen Fällen grosse Erleichterung verschaffen und viele Verspannungen und Schmerzen vermindern oder vermeiden.

Richtiges Liegen ist leider ein Gebiet, in dem kaum Forschung betrieben wird. Auch in der Schulmedizin ist es weitgehend unbekanntes Land.

Fehlkäufe vermeiden dank fundierter Beratung

Tatsächlich ist das Angebot an Betten, Gesundheitsmatratzen und Spezialkissen so unüberschaubar, dass sich Laien schnell überfordert fühlen. Das zeigt auch die Erfahrung von Vereinspräsident und IG-Gründer Andreas Santschi: «Kein Mensch kann in wenigen Minuten Probeliegen feststellen, welche Matratze ihm eine gute Entspannung ermöglicht. Vor allem Menschen mit Verspannungsschmerzen im Schulter-, Nacken- oder Rückenbereich sind auf optimal angepasste Lösungen angewiesen.»

Die Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen, IG-RLS, bietet hier Lösungen an. In Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten sind Lösungen und Methoden entstanden, mit denen diese Eskalation von Schmerzen und Verspannungen wirksam beeinflusst werden können. Dies sind einerseits Bettenlösungen, die genau den Bedürfnissen der Schläfer entsprechen, und andererseits die Vermittlung des richtigen Verhaltens vor und während des Liegens. Durch ganzheitliche Liegeberatungen und der Anleitung zu präventivem Verhalten, profilieren sich die Berater der IG-RLS als medizinische Dienstleister. Dies ist vor allem da sehr erfolgreich, wo Ärzte und Therapeuten gemeinsam mit den Liegespezialisten Lösungen anstreben.

Die IG-RLS ist aktiv im Austausch mit Ärzten und Therapeuten, um gemeinsam mit ihnen zu vermitteln, dass die Wahl des richtigen Bettes massgeblich zur Behandlung von Rücken- und Verspannungsproblemen beitragen kann. An rund 30 Standorten bieten über 45 ausgebildete und zertifizierte Liege- und Schlafberater Beratungen für Menschen mit Beeinträchtigungen beim Liegen an. Sie verfügen über die nötigen Fachkenntnisse um den Betroffenen die richtigen Lösungen und wichtige präventiven Anleitungen zu vermitteln.

IG RLS Interessengemeinschaft - Richtig Liegen und Schlafen

Bahnhofstrasse 45 | 8600 Dübendorf | T +41-44 821 90 21 | F +41-44 821 75 54

info@ig-rls.ch | www.ig-rls.ch

