

# Rücken

# & gesundheit

1123

Zeitschrift der Patientenorganisation  
Pro Chiropraktik

Babys und Chiropraktik  
Kinder und Chiropraktik  
Porträt Joel Müller



Adressänderungen:

**Dr. med. chiro. Tobias Potthoff**

Universitätsklinik Balgrist, Chiropraktische Medizin  
Forchstrasse 340  
8008 Zürich

**Praxis Dr. Hans Peter Schöni**

Neustrasse 29  
5430 Wettingen

**Dr. Norina Reichmuth**

Ibsw AG Winterthur  
Schaffhauserstrasse 6  
8400 Winterthur

Praxisschliessungen:

**Dr. Robert Bernet**

Cabinet Chiropratique  
Rue Prévost-Martin 4  
1205 Genève

**Dr. Pascal Jeandin**

Cabinet Chiropratique  
Chemin du Soujet 8  
1234 Vessy

**Dr. Judith Märki**

Cabinet chiropratique  
Rue de Neuchâtel 32  
1400 Yverdon-les-Bains

## Rückenlexikon A-Z

für Leserinnen und Leser der Zeitschrift  
Rücken&Gesundheit

Das «Rückenlexikon der Schweizer Chiropraktoren» zeigt Ihnen auf über 70 interessant bebilderten Seiten in handlichem Format alles, was Sie über Ihren Rücken wissen sollten – in einfach verständlicher Alltagssprache. Das Taschenlexikon ist spannend zu lesen und darüber hinaus ein informatives Nachschlagewerk. Ein Rückentest gibt einen ersten Aufschluss darüber, wie Sie in Form sind.

Ihr kostenloses Exemplar des Rückenlexikons erhalten Sie, wenn Sie einen mit CHF 1.30 frankierten Briefumschlag C5 (halbe A4-Grösse) an folgende

Adresse senden:

ChiroSuisse

Sulgenauweg 38, 3007 Bern

Telefon 031 371 03 01

Fax 372 26 54

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



### Impressum

**Herausgeberschaft**

Pro Chiropraktik Schweiz (PCS)

**Erscheinungsweise** 4-mal jährlich

Jahresabonnement: durchschnittlich CHF 25.–

(je nach Sektion) inkl. PCS

Nur Jahresabonnement: CHF 20.–

Einzelnummer: CHF 5.–

**Auflage**

deutsch: 22 000 / französisch: 6800 / italienisch 1300

**Redaktion**

Rosmarie Borle, Journalistin BR, [rosmarie.borle@bluewin.ch](mailto: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](http://www.pro-chiropraktik.ch)

**Adressänderung/Abonnemente**

Adressänderungen bitte schriftlich melden.

Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern,

[mutationen@pro-chiropraktik.ch](mailto:mutationen@pro-chiropraktik.ch)

### Anzeigen

Stämpfli Fachmedien, Wöflistrasse 1, Postfach, 3001 Bern, Tel. 031 300 63 70, [inerate@staempfli.com](mailto:inerate@staempfli.com)

**Realisation/Druck**

Stämpfli Kommunikation, [www.staempfli.com](http://www.staempfli.com)

**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

<b>Babys und Chiropraktik</b>	
Babys und Chiropraktik – ja, das gibt es! .....	4
<i>Inga Paravicini</i>	
<b>Kinder und Chiropraktik</b>	
«Kinder haben immer recht!» .....	7
<i>Mette Hobaek Siegenthaler</i>	
<b>Alltag</b>	
Tipps und Tricks von ChiroSuisse .....	9
<i>Rosmarie Borle</i>	
<b>Porträt</b>	
Joel Müller bereichert unsere Arbeit .....	10
<i>Rainer Lüscher Rosmarie Borle</i>	
<b>Bilderrätsel</b> .....	12
<b>Patientenorganisation</b> .....	13
<b>Bezugsquellen</b>	
<b>Speakers' Corner</b> .....	15
<b>Varia</b> .....	16

Bilder: Adobe Stock

Titelbild: Oberhalb Vitznau, mit Hinterbergen und Vierwaldstättersee

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir freuen uns über jede Anregung, Information, Kritik und Zustimmung vonseiten der Leserschaft. Auch die Rubrik «Leserbriefe» wollen wir weiterführen. Bitte senden Sie Ihren Beitrag an die Redaktion: [rosmarie.borle@bluewin.ch](mailto:rosmarie.borle@bluewin.ch) oder Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen. Herzlichen Dank für Ihr Engagement für Ihre Zeitschrift.

## Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser

Wir helfen mit, die bereits erreichten Errungenschaften zu erhalten und diese auch auszubauen. Es benötigt mehr Studierende, mehr Chiropraktorinnen und Chiropraktoren in der Schweiz, um den Behandlungsbedarf abzudecken, dazu braucht es ständig Informationen auf allen möglichen Kanälen. Die Chiropraktik in der Schweiz muss noch bekannter werden. Herzlichen Dank dafür, dass Sie dabei mithelfen. Letztes Jahr wurde ich von Studierenden gefragt: Was unternimmt die Pro Chiropraktik Schweiz als Patientenvereinigung im Sinne der Öffentlichkeitsarbeit?

Durch unsere basisdemokratische Organisation, in Form eines klassischen Vereins, leisten wir per se wichtige Öffentlichkeitsarbeit. Was hat unser Land gross gemacht? Unter anderem der feste und alltäglich gelebte Wille, etwas gemeinsam, vereint zu erreichen. Man findet sich, man rückt zusammen, 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 leistet einen immensen Beitrag ans Erfolgsmodell Schweiz. Es fördert den Gemeinsinn, es trägt zum Fortschritt bei, zur vielschichtigen Sicherheit, zur Gesundheit unserer Gesellschaft.

Mit grosser Freude engagieren wir uns für eine starke Stimme der Patienten und Patientinnen und für das Gewicht der Chiropraktik im Gesundheitswesen. Lesen Sie in dieser Ausgabe auch das Interview mit Joel Müller, unserem neuen Mitglied des geschäftsleitenden Ausschusses. Nun wünsche ich Ihnen eine interessante Lektüre.

*Rainer Lüscher*

*Zentralpräsident Pro Chiropraktik Schweiz*

# Babys und Chiropraktik – ja, das gibt es!

**Inga Paravicini** Auch schwangere Frauen und Babys können bei bestimmten Indikationen chiropraktisch behandelt werden, und das mit grossem Erfolg.

Die häufigste Indikation bei Babys ist der arthrogene Schiefhals. Ein arthrogener Schiefhals kann auch in Kombination mit einer muskulären Dysbalance oder einer SCM-Kontraktur auftreten. Da man von aussen den arthrogenen vom ossären Typ nicht unterscheiden kann, erfolgt vor jeder Mobilisation zum Ausschluss einer ossären Fehlbildung eine transbuccale Röntgenaufnahme der Halswirbelsäule (HWS). Diese zeigt jeweils auch deutlich die Fehlstellung im unteren Kopfgelenk.

Diese hochzervikale Blockade beruht auf einer adhäsiven Verklebung der Gelenkkapsel des unteren Kopfgelenkes. Im Gegensatz zu einer Manipulation (mit Impuls) werden diese Verklebungen mit einer Mobilisation (ohne Impuls) gelöst. Beim Aufbrechen dieser Adhäsionen kommt es zu einem Geräusch. Der Bewegungsumfang ist nach dieser Mobilisation unmittelbar wiederhergestellt.

Die Mobilisation sollte idealerweise zwischen dem dritten und vierten Monat, auf jeden Fall aber vor der Vertikalisierung durchgeführt werden, da es sonst zum Anlegen von pathologischen Haltungs- und Bewegungsmustern kommen und die sensomotorische Entwicklung dadurch gestört werden kann. Sehr häufig beobachten und berichten die Eltern unmittelbar nach der Mobilisation über motorische Fortschritte der Kleinen. Der arthrogene Schiefhals steht im Zusammenhang mit einer intrauterinen Zwangsstellung und kommt aufgrund des höheren Geburtsgewichtes häufiger bei Knaben vor oder bei

Zwillings-schwangerschaften, Erstgebärenden oder intrauterinen Fehllagen (Beckenendlage usw.).

## **Behandlungsablauf und Kosten**

Normalerweise sind es drei Konsultationen, wobei die erste Konsultation die Untersuchung mit Röntgen und die zweite Konsultation die Mobilisation beinhaltet. Im Alter von sechs bis sieben Monaten wird noch eine Abschlusskontrolle durchgeführt. Die Gesamtkosten betragen ca. 400 Franken und werden von der Grundversicherung der Krankenkassen übernommen. Oft erfolgt unterstützend parallel oder anschliessend zur Behandlung eine Überweisung in die Physiotherapie.

## **«Die Behandlungen sind nicht schmerzhaft»**

Im Interview mit Inga Paravicini erfahren wir mehr über die Behandlung der Säuglinge in der Praxis.

## **Gibt es auch in diesem Gebiet Möglichkeiten der pränatalen Diagnostik?**

Nein, es gibt einfach gewisse Risikofaktoren, die den Schiefhals begünstigen, wie die intrauterine Zwangsstellung bei Mehrlingsschwangerschaften, hohes Geburtsgewicht, intrauterine Fehlstellung (BEL usw.), Erstgebärende.

## **Werden schon während der Schwangerschaft für Mütter und/oder Babys chiropraktische Behandlungen gemacht?**

Ja, wir haben viele schwangere Frauen in der Praxis, die unter Rückenschmerzen leiden.

## **Gibt es Eltern, die bei der Behandlung ihres Babys Vorbehalte gegen die Chiropraktik haben?**

Diejenigen, die wir sehen, sind in der Regel offen dafür. Die meisten kommen über den Kinderarzt, und da vertrauen die Eltern meistens, dass es das Richtige ist. Aber wenn es zur Behandlung kommt, haben viele Eltern doch ein wenig Respekt davor.

## **Wie unterscheidet sich die Arbeitsweise mit Säuglingen zur üblichen Chiropraktik, sind Zusatzausbildungen nötig?**



Inga Paravicini  
Lehrbeauftragte medizinische Fakultät  
Universität Zürich. Fachausweis in  
Neuraltherapie (ChiroSuisse/SCNT),  
Manuelle Therapie beim Säuglings-  
schiefhals. Master of Medical  
Education (MME), Universität Bern,  
Doctor of Chiropractic (DC), University  
of Western States, Portland OR, USA,  
1995 Fachchiropraktorin. Chiropraxis  
in Affoltern a. A. Behandlung von  
Säuglingen am ibsw in Winterthur.



## **Gibt es ausser dem wohl sanfteren Vorgehen noch andere Kriterien?**

Die Behandlung von Kindern und insbesondere von Säuglingen unterscheidet sich deutlich von der Behandlung von Erwachsenen. Hier sind fundierte Kenntnisse über die verschiedenen Entwicklungsstufen bei Säuglingen und Kindern, insbesondere in Bezug auf den Bewegungsapparat, erforderlich. Die Anatomie bei Säuglingen, Kindern und Jugendlichen verändert sich stetig, bis sie ausgewachsen sind. Die Arbeitsweise mit Säuglingen verläuft auch viel mehr über die Einbeziehung der Eltern in den Kommunikations- und Behandlungsprozess. Die Behandlungen selbst sind entsprechend der Wirbelsäule eines Säuglings angepasst. Die Unterschiede in Anatomie und Physiologie erfordern eine angepasste Behandlung. Hierfür braucht es die entsprechenden Kenntnisse und Erfahrung. Säuglinge und Kinder haben beweglichere Gelenke bei geringerer Muskelmasse, was bedeutet, dass man mit geringeren Kräften arbeiten muss. Es braucht die Anpassung der Krafteinwirkung an die anatomischen Grössenverhältnisse. Bei Säuglingen handelt es sich um Mobilisationen der Gelenke, im Gegensatz zum Erwachsenen, wo man in der Regel Manipulationen durchführt. Bei meiner Behandlung assistieren Mütter oder Väter auch immer, da ein Baby nicht einfach ruhig daliegt und stillhält. Die Eltern halten das Baby also sanft fest.

## **Sind die Behandlungen für die Babys schmerzhaft?**

Nein, die Behandlungen sind nicht schmerzhaft. Das erkennen wir daran, dass die Säuglinge häufig nach der Mobilisation kurz schreien, da es zu einem Geräusch kommt und die Babys kurz erschrecken. Meistens dauert das aber nur ein paar Sekunden. Viele geben auch keinen Ton von sich, während und nach der Mobilisation.

## **Was behandeln Sie am häufigsten?**

Ich behandle nur den Neugeborenen-Schiefhals, d.h. die arthrogene Form des Neugeborenen-Schiefhalses. Hier handelt es sich um eine Bewegungseinschränkung im Segment C1/C2 aufgrund von Verklebungen in der Gelenkkapsel.

## **Wie entsteht der Schiefhals?**

Der Neugeborenen-Schiefhals ist angeboren, das Kind kommt mit dem Schiefhals zur Welt. Der arthrogene Schiefhals entsteht aufgrund einer intrauterinen Zwangsstellung

## **Wie erfolgreich ist die Chiropraktik bei der Behandlung von Säuglingen?**

Die Behandlung des Neugeborenen-Schiefhalses ist hocheffizient, es braucht in der Regel eine bis höchstens zwei Behandlungen.

## **Bei allen Kindern wird sofort nach der Geburt der Apgar-Test mit einem Punktesystem gemacht. Wäre ein Check-up durch eine Chiropraktorin oder einen Chiropraktor nicht auch wünschenswert?**

Ein Check-up wäre bestimmt etwas Gutes. Was mir aber noch sinnvoller und realistischer scheint, ist die Förderung der Zusammenarbeit mit den Kinderärzten, Physiotherapeuten, Mütterberatungen und Hebammen, um diese Berufsgruppen für das Thema Schiefhals zu sensibilisieren und ihnen die Möglichkeit einer chiropraktischen Behandlung aufzuzeigen. Es braucht einfach noch viel mehr Aufklärungsarbeit.

## **Gibt es eine funktionierende Zusammenarbeit der Chiropraktik mit der Pädiatrie (Kinderheilkunde)?**

Eigentliche Berührungspunkte bestehen keine zwischen den Kinderärzten und den Chiropraktoren. Diejenigen Chiropraktorinnen, die Säuglinge und Kinder behandeln, bauen in der Regel aber eine gute Zusammenarbeit mit dem ärztlichen und physiotherapeutischen Umfeld auf, und es entsteht eine sehr schöne Zusammenarbeit.

## **Studien belegen die Wirksamkeit einer chiropraktischen Behandlung bei so häufigen Problemen wie Schreikind, Dreimonatskoliken, Verdauungsbeschwerden, auffälligen Körperstellungen. Warum ist nicht besser bekannt, dass die Chiropraktik da helfen kann?**

Ich denke, es hat damit zu tun, dass wir an sich schon eine sehr kleine Berufsgruppe sind, und in dieser behandeln wiederum längst nicht alle auch Säuglinge und Kleinkinder, sodass der Bekanntheitsgrad immer noch zu klein ist. Die Studienlage bezüglich Koliken und Schreikindern ist zum Teil widersprüchlich, und es wird noch weitere Studien mit hoher Qualität brauchen, um wirklich aussagekräftige Resultate zu erhalten. Dennoch macht es auch bei diesen Kindern Sinn, den Bewegungsapparat nach allfälligen Dysfunktionen abzuklären. Wir beobachten häufig, dass auch bei der Behandlung des Schiefhalses diesbezüglich Verbesserungen auftreten. Die Kinder weinen deutlich weniger, schlafen ruhiger usw. In der manuellen Medizin sind die somatoviszeralen und viserosomati-

# Babys und Chiropraktik

schen Reflexmechanismen bestens bekannt und von Bedeutung. Hier auch bei der Behandlung des Schiefhalses.

## Kann man Eltern Tipps vermitteln, damit sie ihr Baby besser verstehen, falls es sich um körperliche Probleme handelt?

Die Eltern sollten unbedingt die Kinderärzte, Hebammen oder Mütterberatungen darauf ansprechen, wenn ihnen bei ihrem Kind etwas auffällig erscheint. Ich empfehle den Eltern auch immer, ein Video zu machen und mitzubringen. Wenn die Eltern beispielsweise eine Hinterkopfabflachung oder eine bevorzugte Blickrichtung feststellen, sollten sie unmittelbar damit beginnen, das Kind von der eingeschränkten Seite her zu stimulieren. Hier hat sich auch bewährt, das Bettchen so zu stellen, dass das Kind den Kopf auf die eingeschränkte Seite drehen muss, um die Mutter zu sehen. Zusätzlich empfehlen wir den Eltern die nächtliche Lagerung in Halbseitenlage, um den Druck auf den abgeflachten Hinterkopf zu vermeiden. So kann sich die Schädelform in der Regel wieder symmetrisieren. Hierzu gibt es spezielle Seitenlagerungskissen, die man

bei Baby Walz oder bei windeln.ch bestellen kann. Im Falle eines Schiefhalses haben die Kinder in der Regel auch eine muskuläre Dysbalance im Nackenbereich, und hier hilft unter anderem auch die häufige Bauchlage im Wachzustand. Die Bauchlage hilft zudem auch bei Bauchschmerzen, so ist beispielsweise der Fliegergriff ein guter Trick bei Koliken. ■

### Der Begriff Tortikollis bedeutet Schiefhals, und dieser kann verschiedene Ursachen haben:

- Muskuläre Dysbalance (wird häufig von selbst oder mithilfe von Physiotherapie korrigiert)
- Kontraktur des M. sternocleidomastoideus (Physiotherapie oder bei hartnäckigen Fällen Tenotomie)
- Arthrogene Dysfunktion C1/2 (betrifft knapp 2% aller Neugeborenen, Therapie Chiropraktik)
- Ossäre Fehlbildungen (Therapie nicht indiziert)
- Nicht muskuloskelettale Ursachen für einen Schiefhals: okulär, otogen, neurologisch



## DAMIT SIE SICH AUF DIE ARBEIT MIT MENSCHEN KONZENTRIEREN KÖNNEN

-  Preisvorteile für Fachkunden
-  Qualitativ hochwertige und innovative Produkte
-  Individuelle und fachkompetente Beratung
-  Schnelle Lieferung und grosse Flexibilität



THERAPIEBEDARF



THERAPIEGERÄTE UND -EINRICHTUNGEN



SPORT, FITNESS UND PILATES



PRAXISBETRIEB, VERPFLEGUNG UND MEHR



Ihr Komplettanbieter für Therapie, Gesundheit und Bewegung  
MEDIDOR AG | Hintermättlistrasse 3 | 5506 Mägenwil | Tel. 044 739 88 88 | Fax 044 739 88 00 | mail@medidor.ch | medidor.ch

## «Kinder haben immer recht!»

**Mette Hobaek Siegenthaler** Rückenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen wurden früher oft bagatellisiert. Aus Studien wird klar, dass diese Beschwerden viel häufiger sind, als wir angenommen haben. Fachchiropraktorin Mette Hobaek Siegenthaler ist davon überzeugt, dass wir diese Rückenprobleme ernst nehmen müssen.

Mette Hobaek Siegenthaler weiss, was Rückenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen auslösen können: Dazu gehören genetische Komponenten, psychischer Stress und häufig auch Bauch- und / oder Kopfschmerzen. Weiter führt sie aus: «Bewegungsmangel kann zu Muskelschwächen und Übergewicht führen. Beides tut dem Bewegungsapparat nicht gut. Allerdings kann zu viel Sport in jungen Jahren auch schaden, weil der Bewegungsapparat während des Wachstums auf einwirkende Kräfte empfindlich reagiert. Gelenke, Knochen, Sehnen und Muskeln können überbeansprucht und der Rücken zu stark belastet werden.»

Eine schlechte Haltung bei den Hausaufgaben durch vornübergebeugte Kopfhaltung verursacht oft Nacken-, Schulter- und Kopfschmerzen. Aber auch Kinder mit Schulter- und Armschmerzen, aufgrund ergonomisch ungünstiger Haltung der Schreibstifte kommen oft in ihre Praxis. «Dann sehe ich auch verkürzte Muskeln in den Beinen aufgrund mangelhafter Bewegung. Dies kann zu einer Verdrehung im Beckenbereich und zu einer Haltungsschwäche führen.» Die jungen Patientinnen und Patienten erfahren in der Praxis, dass das Sitzen immer wieder durch Bewegungspausen unterbrochen werden muss, kurz aufstehen, herumgehen, also genügend Pausen mit Bewegungselementen einbauen. Natürlich ist auch ein sportliches Hobby empfehlenswert.



Dr. Mette Hobaek Siegenthaler, Fachchiropraktorin SCG/ECU, praktiziert seit 20 Jahren in Basel, wo sie eine eigene Praxis führt. Sie ist spezialisiert auf Muskel-Skelett-Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Mette Hobaek Siegenthaler studierte in Kalifornien Chiropraktik und hat einen Master in Advanced Health.



### «Kinder sind keine kleinen Erwachsenen»

**Laut verschiedenen Medienberichten sollen fast 30% der Kinder unter 11 Jahren unter Rückenschmerzen leiden, können Sie das bestätigen?**

Mette Hobaek Siegenthaler: Ja, das stimmt. Laut Studien haben 30% aller Elfjährigen Rückenschmerzen erlebt. Das Ausmass der Rückenschmerzen variiert aber sehr, einige haben einmal kurz Rückenschmerzen erlebt, andere haben mehrmals oder über längere Zeit Rückenschmerzen gespürt. Man weiss, dass Rückenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen, die über einen Monat andauern, das Risiko chronischer Rückenschmerzen im Erwachsenenalter erhöhen.

**Warum? Bewegungsmangel bis Bewegungsarmut, zu schwere Lasten?**

Der Grund der Rückenschmerzen bei Schulkindern und Jugendlichen ist vielfältig. Meistens sind sie mechanisch bedingt, sogenannte funktionelle Rückenschmerzen, das heisst, es be-



stehen meistens keine Pathologien (wie Skoliose, Tumore usw.) als Ursache der Beschwerden. Oft kommt es aufgrund einer ungünstigen Bewegung oder Überbelastung (Extremsportarten) zu Beschwerden. Kinder sind mutig und nehmen generell beim Spiel und Sport mehr Risiken in Kauf. Paradoxerweise sind Rückenschmerzen häufiger bei Kindern, die mehr als dreimal pro Woche Sport treiben, als bei Kindern, die keinen oder wenig Sport treiben. Die Wirbelsäule ist während der pubertären Wachstumsphase sehr empfindlich und dementsprechend belastungssensibel. Natürlich leiden auch Kinder und Jugendliche, die wenig Sport treiben, sowie übergewichtige Kinder unter Rückenschmerzen. Oft haben sie einen schlechten Stützapparat, und bei kleineren Unfällen kommt es oft zu grossen Verletzungen.

Pathologien, wie Infekte, Tumore können ebenfalls Rückenschmerzen verursachen. Hier liegt es in der Kompetenz des Chiropraktors und der Chiropraktorin, entsprechend zu reagieren und Überweisungen an andere Fachspezialisten in die Wege zu leiten.

## **Welche Rolle nimmt da der Schulsack ein?**

Studien zeigen keinen Zusammenhang zwischen Rucksacktragen und Rückenschmerzen. Ein gut angepasster, nicht zu schwerer Rucksack sollte keine Beschwerden verursachen.

## **Vor 50 Jahren gab es in meiner Schule ein sogenanntes «Buggelturnen», eine Zusatzturnstunde für Kinder mit einer schlechten Haltung. Sollte man das wieder einführen?**

Nein, schon der Name ist irreführend. «Buggeli» kommt vom Rippenbuckel, den man bei Skoliosen beobachten kann. Ein richtiges «Buggeli» kann man nicht wegturnen! Ausserdem müsste bei einer ungünstigen oder schlechten Haltung ein individuelles Trainingsprogramm durchgeführt werden.

## **Werden Schmerzen von den Kindern gebührend wahrgenommen oder eher von den Eltern bagatellisiert?**

Die meisten Kinder und Jugendlichen wollen nicht in der Schule fehlen und vor allem nicht auf das Soziale verzichten. Das wichtigste Motto für mich in der Praxis ist: «Kinder haben

immer recht.» Wenn ein Kind Schmerzen hat, dann ist das ernst zu nehmen, von den Eltern und von mir. Wenn ein Kind nicht gut auf die Behandlung reagiert beziehungsweise es nicht besser wird, muss man sofort weiterschauen und der Ursache auf den Grund gehen.

## **Haben Konzentrationsprobleme und Müdigkeit oft auch mit einem Problem des Bewegungsapparates zu tun?**

Man weiss durch Studien, dass Kinder und Jugendliche mit Rückenschmerzen oft in der Schule fehlen und dementsprechend Mühe haben, dem Unterricht zu folgen. Es besteht aber kein direkter Zusammenhang zwischen Rückenschmerzen und Konzentrationsstörungen. Weiter ist bekannt, dass chronische Rückenschmerzen oft zu sozialem Rückzug führen.

## **Gibt es schon im Jugendalter Haltungsschäden, die irreparabel sind?**

Ja, aber meistens sind es Haltungsschäden im Zusammenhang mit genetischen Faktoren oder Überbelastungen über längere Zeit. Das beste Beispiel ist der Morbus Scheuermann, bei dem es zum Rundrücken kommt. Meistens entsteht dies durch mechanische Faktoren, die die Wirbelkörper keilförmig verformen. Wenn das Kind dazu eine sogenannte «faule Haltung» aufweist, führt das zur Verstärkung dieses Problems und dementsprechend zum vermehrten und irreversiblen Rundrücken.

## **Wie steht es mit den Nackenschmerzen, wenn Kinder zu lange am Computer sitzen? Ist die Behandlung gleich wie bei den Erwachsenen?**

Ja, Nackenschmerzen können vorkommen, wenn Kinder zu lange am Computer sitzen oder mit dem iPad oder Handy gamen. Hier können wir als Chiropraktoren den Kindern ergonomische Richtlinien geben. Die Behandlung der Schulkinder und Jugendlichen sieht ähnlich aus wie bei den Erwachsenen. Kinder und Jugendliche sind aber keine kleinen Erwachsenen, und hier müssen die Kräfte bei den Behandlungen angepasst werden. Die Behandlung der Säuglinge gestaltet sich deutlich anders. Weiterhin muss das Wachstum mit einbezogen werden. Durch die Anamnese und Untersuchung kann man herausfinden, wie viel das Kind noch wächst und vor allem, ob in der Wirbelsäule noch ein Wachstum stattfindet oder nicht. Wichtig ist natürlich der altersentsprechende Umgang mit den jungen Patienten und Patientinnen bei der Befragung, beim Erklären der Diagnose und bei der Behandlung.

## **Wie kooperativ sind Teenager bei den Behandlungen?**

Die Teenager sind generell sehr kooperativ bei den Behandlungen.

## **Wie beurteilen Sie das Gesundheitsempfinden von jungen Patientinnen und Patienten?**

Das ist sehr individuell, wie bei den erwachsenen Patienten auch. Gewisse Menschen haben ein gutes Gesundheitsempfinden, andere weniger. Generell würde ich sagen, dass die meisten Kinder und Jugendliche eine gute Körperwahrnehmung haben. ■

# Tipps und Tricks von ChiroSuisse

**Rosmarie Borle** Wir wüssten ja schon, wie man eine Last hebt, sich bücken sollte oder dass man Schmerzen jeder Art ernst nehmen muss. Hier zur Auffrischung des Wissens einige Tipps von der Website [www.chirosuisse.ch](http://www.chirosuisse.ch).

## Kälte

- Verringert die Nervenleitfähigkeit und somit die Schmerzempfindung.
- Reduziert die Aktivität im Gewebe.
- Stoppt die Bildung von entzündungsfördernden Stoffen.
- Beruhigt und kann helfen, die Muskeln zu entspannen.
- Schwimmen ist gesund, die Wirbelsäule wird entlastet, der Wasserwiderstand stärkt die Muskeln.
- Crawl- und Rückencrawl sind die schonendsten Schwimmstile für die Wirbelsäule.
- Beim Brustschwimmen halten viele Schwimmerinnen ihren Kopf hartnäckig über Wasser, um Gesicht und Haare zu schonen. Dies kann den Nacken belasten. Besser ist es, bei jedem Schwimmzug unter Wasser zu tauchen, um anschliessend wieder Luft zu holen. Badekappe und Schwimmbrille sind gute Hilfsmittel.
- Den Schwimmstil öfters wechseln.

## Gartenarbeit

- Falsches Bücken belastet vor allem die Lendenwirbelsäule!
- Am Boden arbeiten: In die Knie gehen und den Oberkörper aufrecht halten, auf ein Knie knien, das andere Bein auf-

stellen, Oberkörper auf das aufgestellte Bein legen – so kann mit zwei freien Händen gearbeitet werden.

- Hilfsmittel mit langen Stielen verwenden.
- Knie mit plastifizierten Kissen polstern.
- Schubkarren erleichtern den Transport von schweren Gegenständen.
- Auch an gute Planung, genügend Flüssigkeit und Sonnenschutz sollte gedacht werden.

## Frühlingsputz

- Vor Beginn «To-do»-Liste erstellen und nicht zu viel auf einmal erledigen wollen.
- Gute Reinigungsmittel ersparen das Arbeiten in einer körperbelastenden Position.
- Rutschfeste Schuhe und bequeme Kleidung anziehen.
- Korrekt Bücken: Oberkörper aufrechterhalten, Knie beugen.
- Schwere Gegenstände nahe am Körper tragen.
- Leiter brauchen.
- Beim Arbeiten auf den Knien ein polsterndes Kissen verwenden.
- Pausen machen, Erledigtes auf der Checkliste abhaken und viel trinken ist ebenso wichtig wie die Arbeit selbst.



## Schwere Last heben

- Gegenstand dicht am Körper halten.
- In die Knie gehen, Oberkörper aufrechthalten (nicht vornüberbeugen).
- Für den Transport Schubkarren oder andere Hilfsmittel verwenden.

## Krafttraining

- Bewegung und Kraftübungen sind wichtig für eine gesunde Rückenmuskulatur.
- Längere Gelenke (z.B. durch Übergewicht, falsch ausgeführte Bewegungen) können aber durch Training noch stärker geschädigt werden.
- Schmerzen sind ein Warnsignal.
- Wichtig: Nur schmerzfrei trainieren, um Langzeitschäden zu verhindern.

## Skifahren

- Skifahren ist gesund, macht Spass und trainiert Rücken- und Beinmuskulatur. Zudem wird das Gleichgewicht geschult.
- Vor dem Skifahren ist Aufwärmen empfehlenswert (z.B. mit Kniebeugen, Hocke mit dem Rücken zur Wand, Balancieren auf einem Bein).
- Bei Sulzschnee und schlechten Sichtverhältnissen das Tempo drosseln – das hilft, Schläge zu vermeiden.
- Aufrechtes Fahren belastet den Rücken nicht unnötig.
- Bei bereits vorhandenen Rückenproblemen unbedingt Buckelpisten, Sprünge und Abfahrtshocke auslassen. ■

## Porträt

# Joel Müller bereichert unsere Arbeit

**Rainer Lüscher Rosmarie Borle** An der DV in Olten 2022 wurde Joel Müller einstimmig als Beisitzer des geschäftsleitenden Ausschusses gewählt. Präsident Rainer Lüscher erläutert die Vorgeschichte.

Wir lancierten letztes Jahr an der Zentralvorstandssitzung vom 8. März 2022 einen Aufruf an alle Sektionspräsidentinnen und Sektionspräsidenten, um eine Nachfolge für den abtretenden Hans Frey als Beisitzer im geschäftsleitenden Ausschuss zu finden. Joel Müller kannten wir bereits als Vorstandsmitglied der Sektion Luzern. Via die Präsidentin seiner Sektion, Antje Seniger, wurde er angefragt, ob er sich eine entsprechende Kandidatur und die Mitarbeit im Falle einer Wahl vorstellen könnte. Nach Konsultation des entsprechenden Pflichtenheftes entschied er sich, zu kandidieren und sich dieser Wahl zu stellen. So wurde er an der letzten Delegiertenversammlung in Olten durch den geschäftsleitenden Ausschuss zur Wahl empfohlen,

danach stellte er sich persönlich den Delegierten vor und wurde einstimmig als Beisitzer in den geschäftsleitenden Ausschuss gewählt.

Für die gesamte Patientenvereinigung Pro Chiropraktik Schweiz ist es eine grosse Freude, dass wir mit Joel Müller einen geeigneten, jungen und motivierten Kollegen aus den eigenen Reihen für dieses interessante Amt rekrutieren und gewinnen konnten. Joel ist nun schon seit bald einem Jahr in seinem neuen Amt. Wir wünschen ihm bei seinen Aufgaben weiterhin viel Freude und danken ihm an dieser Stelle für sein wertvolles Engagement zugunsten unserer Patientinnen und Patienten, aber auch für die Chiropraktik in der Schweiz im

Allgemeinen. In einem Interview stellt er sich und seine Ideen und Ansichten vor.

**Waren Sie oder sind Sie schon in anderen Rollen für die Patientenvereinigung tätig, z.B. in einer kantonalen Vereinssektion?**

Seit dem Jahr 2019 setze ich mich als Aktuar im Verein Pro Chiropraktik Luzern für die Interessen der Chiropraktik-Patienten und -Patientinnen im Kanton Luzern ein. Im letzten Jahr wurde ich als Beisitzer in den geschäftsleitenden Ausschuss von Pro Chiropraktik Schweiz gewählt, damit ich auch auf nationaler Stufe einen Beitrag im Sinne der Chiropraktik leisten kann.



**Was machen Sie beruflich?**

Ich habe im Jahr 2015 die kaufmännische Grundbildung abgeschlossen und arbeite seither in der Bankbranche als dipl. Betriebswirtschafter. Falls Sie Sich an dieser Stelle fragen, was Bank und Chiropraktik gemeinsam haben: In beiden Branchen ist höchste Qualität gefragt und steht das Wohl der Klienten an oberster Stelle.

**Was motiviert Sie, so aktiv im Vereinsleben tätig zu sein?**

In erster Linie hat mir mein beruflicher Werdegang den Eintritt in den Verein ermöglicht, da ich mit meinen betriebswirtschaftlichen Kenntnissen den Verein in finanziellen, aber auch in Marketing- und IT-Fragen beraten kann. Meine Motivation bezieht sich aber nicht nur auf wirtschaftliche Themen, sondern auch auf die traditionelle Geschichte der Chiropraktik, auf den Kampfgeist und die Innovationskraft unserer (Vereins-)Vorfahren, auf die aktuelle Entwicklung der Chiropraktikerinnen und Chiropraktoren und auf die zukünftigen Herausforderungen im Gesundheitswesen.

**Haben Sie auch schon Erfahrungen mit einem Besuch bei einem Chiropraktoren oder einer Chiropraktorin?**

Der Besuch einer Chiropraktik-Praxis ist bisher auf Vereinstätigkeiten und nicht auf gesundheitliche Gründe zurückzuführen. Ich weiss aber aus Gesprächen mit meinem Umfeld, im Verein oder mit Chiropraktorinnen und Chiropraktoren, dass ich bei meiner ersten Behandlung bestens aufgehoben sein werde – und dafür setze ich mich ein, dass das auch in Zukunft so bleiben wird.

**Ist die Versorgung aus Ihrer Sicht ausreichend in der Schweiz? Gibt es genügend Studien, die dies aufzeigen?**

In Bezug auf die vorgenannten Gespräche ist mir bestens bekannt, dass bei der Versorgung ein Missverhältnis zwischen Angebot und Nachfrage besteht. Sowohl auf kantonaler als auch auf nationaler Ebene setzen wir uns seit Jahren gegen dieses Missverhältnis ein. Doch sind unsere Bemühungen

überhaupt nötig? Die aktuelle INF-RAS-Studie im Auftrag von ChiroSuisse, an der sich Pro Chiropraktik Schweiz finanziell beteiligt hat, zeigt, dass wir uns in Zukunft stärker denn je für die Chiropraktik einsetzen müssen. Da auf politischer Ebene eine Studie als wichtiges Argumentarium wahrgenommen wird, müssen sicherlich noch weitere Studien in Auftrag gegeben werden.

**Denken Sie, dass die Chiropraktik in der Schweiz mithilft, das Kostenwachstum im Gesundheitswesen zu dämpfen?**

Um das Kostenwachstum im Gesundheitswesen zu senken, sind alle involvierten Stellen gefordert. Insbesondere die Chiropraktik kann durch ihre Behandlungsmethoden einen wertvollen Beitrag leisten, um von einer Operation

abzusehen und somit die Gesundheitskosten nicht zu stark zu belasten.

**Was könnte unternommen werden, um noch mehr Studierende für diesen Beruf zu gewinnen?**

ChiroSuisse hat im Jahr 2019 eine Social-Media-Kampagne gestartet, um Studierende in den sozialen Medien über das Studium der chiropraktischen Medizin zu informieren. Diese Kampagne ist für mich ein sinnvolles Instrument, um Maturanden und Studierende für den Beruf zu gewinnen. Aus diesem Grund kann diese Kampagne noch erweitert werden, um in Zukunft mehr Interessenten anzusprechen.

**Wie gewinnen Sie neue Mitglieder für Ihren Verein?**

Grundsätzlich gewinnt man ein Mitglied für einen Verein, wenn man die Person für den Sinn und Zweck des Vereins motivieren kann. Ich persönlich habe den Eindruck, dass unsere Argumente in den letzten Jahren an Bedeutung verloren haben. Die generelle Entwicklung im Vereinswesen unterstreicht diese Tendenz. Die Sektionen, die Sportkurse anbieten, können den Abwärtstrend etwas stoppen. Doch auch bei diesen Sektionen schwindet der Mitgliederbestand. Wie können wir diesen Trend aufhalten? Aus meiner Sicht muss der politische Druck erhöht werden, damit unser Anliegen mit der nötigen Aufmerksamkeit behandelt wird. Schliesslich kann nur die Politik für eine Verbesserung der aktuellen und zukünftigen Situation im Gesundheitswesen sorgen.

**Ihr Wunsch für Pro Chiropraktik Schweiz?**

Ich wünsche mir, dass Pro Chiropraktik Schweiz, zusammen mit ihren Partnerorganisationen, fundiert durch verschiedene Studien die benötigte politische Aufmerksamkeit erhält, um dem Missverhältnis von Angebot und Nachfrage in der Chiropraktik entgegenzuwirken. ■

# Bilderrätsel – Finden Sie die zehn Unterschiede?



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



## Pro Chiropraktik Schweiz PCS

[www.pro-chiropraktik.ch](http://www.pro-chiropraktik.ch)  
[www.pro-chiropratique.ch](http://www.pro-chiropratique.ch)  
[www.pro-chiropratica.ch](http://www.pro-chiropratica.ch)

### Zentralpräsident

Rainer Friedrich Lüscher, Buchserstrasse 61,  
5000 Aarau  
[info@pro-chiropraktik.ch](mailto:info@pro-chiropraktik.ch)

### Zentralsekretariat

Isabel Winkler, Tscharnerstrasse 22, 3052 Zollikofen  
[sekretariat@pro-chiropraktik.ch](mailto:sekretariat@pro-chiropraktik.ch)

### Adressänderungen

Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern  
[mutationen@pro-chiropraktik.ch](mailto:mutationen@pro-chiropraktik.ch)



## Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal

[aargau-alf@pro-chiropraktik.ch](mailto: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, 18.15–19.05 Uhr, Esther Kilchherr, 078 876 98 62  
Schnupperlektionen jederzeit möglich.  
Auskunft: Claudia Iberg, 062 825 10 88

### Günstiger für Mitglieder

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



## Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Baden-Brugg

[aargau-bb@pro-chiropraktik.ch](mailto:aargau-bb@pro-chiropraktik.ch)

### Chiro-Gymnastik

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

### Vergünstigung für Mitglieder

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



## Vereinigung Pro Chiropraktik – Region Basel

[www.vereinprochiro.ch](http://www.vereinprochiro.ch)

Generalversammlung, Donnerstag, 20. April 2023, Safranunft Basel, 19.00 Uhr  
Es gelten die zu dieser Zeit bestehenden Massnahmen des BAG.

### Chiro-Gymnastik

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

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

**Liestal:** Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag, 20.00–20.50 Uhr. Budokai, Rosenstrasse 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 17.– für Mitglieder der Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel; CHF 19.– für Nichtmitglieder. Auskunft und Anmeldung: Bernadette Mayr, 079 274 90 79  
[vpc.sekretariat@gmail.com](mailto:vpc.sekretariat@gmail.com)



## Pro Chiropraktik Bern

[info@prochirobern.ch](mailto:info@prochirobern.ch)  
[www.chiropraktikbern.ch](http://www.chiropraktikbern.ch)

### Chiro-Gymnastik

**Bern:** Schulhaus Breitfeld, Standstrasse 61, 3014 Bern

**Biel:** Turnhalle Peuplier, Aegertenstrasse, jeweils Dienstag, 20.00–21.00 Uhr  
Leiterin: Gabriella Zurbriggen, 076 583 33 16 oder [gabi@zurbriggen.tv](mailto:gabi@zurbriggen.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](http://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](http://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](http://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](http://www.aquateam.ch)

## Rückenzentrum, Rodbmattstrasse 90, Bern

Infos unter Tel. 031 331 44 88 oder  
[www.rueckenzentrum.ch](http://www.rueckenzentrum.ch)

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

Infos unter Tel. 032 329 19 51 oder  
[www.ctsbiel-bienne.ch](http://www.ctsbiel-bienne.ch)

### Jazzercise Center Thun

Strength Training – Montag und Donnerstag:  
18.45 Uhr

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

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

Jazzercise Center Thun, Seestrasse 14, 3600 Thun,  
033 336 67 02, [jazzercise-thun@hispeed.ch](mailto:jazzercise-thun@hispeed.ch),  
[www.jazzercise.ch](http://www.jazzercise.ch)



## Genfer Verein Pro Chiropraktik

[geneve@pro-chiropratique.ch](mailto:geneve@pro-chiropratique.ch)  
[www.prochiropratique.ch](http://www.prochiropratique.ch)



## Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

[pro-chiropraktik.graubuenden@chirosuisse.ch](mailto: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](mailto:pro-chiropratique.fribourg@chirosuisse.ch)  
[www.prochirofribourg.ch](http://www.prochirofribourg.ch)

### Chirogym

Vous trouverez le programme détaillé et les personnes à contacter pour la chirogym sous:  
[www.prochirofribourg.ch](http://www.prochirofribourg.ch)

Das detaillierte Programm und die Ansprechpersonen für die Lektionen Chirogym finden Sie unter:  
[www.prochirofribourg.ch](http://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](http://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 et 18h00

Renseignements: Fabio Da Cruz – 079 761 65 99

**La Chaux-de-Fonds:** Collège des Gentianes – les mardis à 17h

Renseignements: Izidor Bouzou – 076 226 26 38

**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

Generalversammlung 2023 am Freitag, den 17. März, um 17.30 Uhr, im Restaurant Schönbühl, Schaffhausen. Nach einem anschliessenden Vortrag wird ein Abendessen serviert. Thema: Vorstellung Homepage ProChiro Schaffhausen, Janine Schraff-Thöni. Persönliche Einladungen werden vorher versandt. Alle Mitglieder sind herzlich willkommen. Wir suchen dringend einen Kassier/eine Kassierin sowie einen Präsidenten/eine Präsidentin.

### Chiro-Gymnastik

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

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

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

### Mittwoch, 14.00 Uhr, Bewegungsraum Cardinal,

Schaffhausen, Ingrid Karsai, 052 533 18 35

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

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



## Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/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/Al

stgallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch

### Chirofit, Pilates und Faszientraining

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

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

Beratung und Auskunft: Eveline Kessler, Schreinerstrasse 7, 9000 St. Gallen, 078 671 90 40, [www.fit.ch](http://www.fit.ch)



## Pro Chiropratica Ticino

pro-chiropratica.ticino@chirosuisse.ch  
[www.prochiropratica.ch](http://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](mailto:rosaramelli@hotmail.com).



## Association vaudoise Pro Chiropratique

pro-chiropratique.vaud@chirosuisse.ch  
[www.prochiropratique.ch](http://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.



## Zuger Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.zug@chirosuisse.ch  
[www.chirozug.ch](http://www.chirozug.ch)

Einladung zur 66. ordentlichen Generalversammlung, am Freitag, 17. März 2023, um 19.30 Uhr, im Lorzensaal in Cham

Der Stundenplan der Turnlektionen ist auf [www.chirozug.ch](http://www.chirozug.ch) aufgeschaltet.



## Zürcher Verein Pro Chiropraktik

Präsidentin Ruth Gsell-Egli  
[ruth.gsell@zvpc.ch](mailto:ruth.gsell@zvpc.ch) – [www.zvpc.ch](http://www.zvpc.ch)  
[www.chirosuisse.ch/de/medien/kontakte](http://www.chirosuisse.ch/de/medien/kontakte)

Mitgliederversammlung: Mittwoch 12. April 2023, um 19.00 Uhr, Universitätsklinik Balgrist, Forchstrasse 340, 8008 Zürich

### Mitgliederbeiträge

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



## RICHTIG LIEGEN UND SCHLAFEN

### Professionelle Liegeberatung IG RLS

Ihre Liege- und Schlaftherapeuten

Telefon 044 821 90 89

www.ig-rls.ch

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](mailto:inserate@staempfli.com) (zusätzliche E-Mail-Adresse plus CHF 100.-).

## Speakers' Corner

# Eigentlich – einerseits – genau!



Eigentlich will ich ja nur noch über schöne Dinge schreiben, aber einerseits ist das zu schwierig und andererseits unmöglich. Genau!

Über diese Formulierungen ärgere ich mich beim Zuhören und beim Lesen. «Eigentlich», weshalb schafft es dieses Wort bloss in all die Sätze? Sagen Sie einmal «Eigentlich liebe ich Dich», und warten Sie dann mal ab. Genau! Das ist einerseits lieb gemeint und andererseits dumm ausgedrückt. Oder kurz: lieb gemeint und blöd gesagt. Die Aufzählung braucht es nicht, denn zwei Dinge nacheinander können wir uns in der Regel gut merken. Aber dem Grundsatz «Weniger ist mehr» trauen auch Tagesschausprecher und TV-Moderatorinnen überhaupt

nicht. Sie lieben die Verdoppelung der Legislaturperiode, dabei ist die Legislatur schon eine bestimmte Zeitdauer. Sie kümmern sich auch nicht um die Eigeninitiative, starten Sie doch mal eine Fremdinitiative. Aber nicht eine gegen Fremde. Genau.

Genau! Dieses Wort dürfen wir doch gerne brauchen, wenn jemand behauptet, Bern sei die Hauptstadt der Schweiz. Aber warum höre ich das als Antwort auf meine Fragen? «Hat Euer Haus gebrannt?» Genau.

Eigentlich wollte ich nur vom ersten Kuss schreiben, der war einerseits mit 15 ja auch mal fällig und andererseits, glaub ich, schön, nach 54 Jahren ist die Erinnerung auch schon etwas verwittert. Es geschah zu den Klängen der Rolling Stones. Genau.

PS: Man soll ja nicht lügen, beim Kuss lief nicht der Song «Ruby Tuesday», sondern der Schlager «Monja» von Roland W. Wen ich geküsst habe, weiss ich leider nicht mehr, einerseits vielleicht schade, andererseits vielleicht zum Glück. Eigentlich reicht es aus, dass er mich bestimmt nie vergessen wird. Genau! ■

Rosmarie Borle



