

Rücken

& gesundheit

4 | 20

Zeitschrift der Patientenorganisation
Pro Chiropraktik

Von Cheros zur Chiropraktik
Berufsbildentwicklung
Noch Fragen?



Schweizerische Chiropraktoren-
Gesellschaft ChiroSuisse

ChiroSuisse

Zentralsekretariat

Karin Hauri
Sulgenauweg 38, 3007 Bern
Tel. 031 371 03 01, Fax 031 372 26 54
info@chirosuisse.info, www.chirosuisse.ch

Adressänderung SG

Dr. Thomas Weber, Werdenstrasse 72,
9472 Grabs, Tel. 081 756 00 16
(vormals Wiedenstrasse 52, 9070 Buchs)

Changement d'adresse NE

D^r Nathalie Vignau, Rue des Bercles 5,
2000 Neuchâtel, tél. 032 724 94 94
(précédemment: Rue de Champréveyres 4,
2000 Neuchâtel)

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:

Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft
ChiroSuisse

Sulgenauweg 38, 3007 Bern
Telefon 031 371 03 01, Fax 372 26 54



Liebe Leserin, lieber Leser

Es war ein besonderes Jahr, das wir alle nicht vergessen werden. Geprägt von CORONA-19, von der Unsicherheit und von vielen Entbehrungen, die sich für einige wie verpasste Lebenszeit anfühlen. Die Erfahrungen des Jahres haben auch gezeigt, wie wenig es braucht, dass alles anders wird.

Wir hoffen, dass Sie trotz allem schöne, berührende und wunderbare Momente und Tage erlebt haben. Bald verabschieden wir das Jahr 2020 und freuen uns auf 2021.

Wir alle wünschen Ihnen frohe und besinnliche Adventszeit, schöne Weihnachten und ein glückliches neues Jahr.

Pro Chiropraktik Schweiz • ChiroSuisse • Team Rücken&Gesundheit

Geschichte der Chiropraktik	
Knack mit Köpfchen.....	4
<i>Céline Höltschi Till Sadler</i>	
Politik	
Wie entwickelt sich das Berufsbild Chiropraktik?.....	6
<i>Charlotte Schläpfer</i>	
Chiropraktik im «The Circle»	
Chiropraktik am Flughafen Zürich.....	9
<i>Léonie Hofstetter Jasper Durville</i>	
Service	
Sie fragen – wir antworten!	10
<i>Nadia und Eric Faigaux</i>	
Kreuzwörterrätsel	12
Patientenorganisation	13
Bezugsquellen	15
Varia / Impressum	16

Bilder: Adobe Stock

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 oder Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen. Herzlichen Dank für Ihr Engagement für Ihre Zeitschrift.

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

Editorial



Es braucht uns alle – jetzt erst recht

Liebe Leserin, lieber Leser

Das Vereinsleben kann nicht mehr wie gewohnt mit physischen Treffen oder geselligen Ausflügen stattfinden, diverse geplante Veranstaltungen oder Anlässe können wegen des Coronavirus nicht wie geplant oder gar nicht durchgeführt werden – Wettkämpfe im Breitensport für Kinder und Jugendliche bis zum 16. Lebensjahr sind untersagt. Die sozialen Kontakte können nur noch über die elektronischen Medien oder in Gedanken gepflegt werden.

Aus diesem Grund braucht es uns alle – jetzt erst recht.

Helfen auch Sie mit, den Chiropraktorinnen und Chiropraktoren in unserem Land den Rücken zu stärken. Berichten Sie über Ihren Behandlungserfolg in den sozialen Medien, leisten Sie als Mitglied unserer Patientenorganisation den wichtigen Beitrag, die Chiropraktik bekannter und etablierter zu machen.

Es braucht in Zukunft mehr Junge in der Schweiz, die das Studium für diesen anerkannten Medizinalberuf ergreifen und absolvieren. Nur durch eine noch breitere Abstützung, Vernetzung und Etablierung können in Zukunft auch weitere interessante Forschungsprojekte angestossen und durchgeführt werden.

Als Leserin oder Abonnent dieses Magazins, als Supporter, als Vereinsmitglied von Pro Chiropraktik Schweiz oder als Gönner für die Forschung und die Ausbildung der Chiropraktoren leisten Sie einen grossen Beitrag für den Erhalt und die Weiterentwicklung der Errungenschaften der Chiropraktik in der Schweiz.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und danke Ihnen herzlich für Ihre Unterstützung.

Rainer Lüscher

Zentralpräsident Pro Chiropraktik Schweiz

Knack mit Köpfchen

Céline Höltschi Till Sadler Der Weg von Cheros bis zur Chiropraktik war lang. Eine Geschichte von den Anfängen bis zur Vision.

1895, Iowa: Pferdefuhrwerke rattern durch die Strassen. Nur einer hört dies nicht – seit er vor 17 Jahren etwas Schweres angehoben hatte, ist Harvey Lillard schwerhörig. DD. Palmer, Träger des Begriffs Chiropraktik, findet bei der körperlichen Untersuchung ein blockiertes Wirbelsäulensegment und löst dieses manuell. Der Patient erlangt daraufhin sein Gehör zurück. Auf diesem Behandlungserfolg gründete er die Chiropraktik. «Cheros» für Hand, «Praxis» für Tätigkeit. Er war damals überzeugt, dass auch viele andere, nicht primär muskuloskelettale Probleme durch die Korrektur von Wirbelfehlstellungen behandelt werden könnten. Von Palmers Wirken aus entwickelten sich weltweit zahlreiche Philosophien der Chiropraktik.

Hermine Fagan

Nach dem Ende des Ersten Weltkrieges eröffnet Hermine Fagan mehr im Verborgenen als unter grossem Getöse ihre Türen zur ersten chiropraktischen Praxis in der Schweiz. Heimlich und in Medicus-Manier behandelt sie im Berner Oberland erfolgreich Patienten mit der damals als heilkundlich geltenden und somit verbotenen Chiropraktik.

Erst in den 1940er-Jahren erreichte die Patientenorganisation ProChiropraktik dank mehreren Volksinitiativen die Legalisierung der Chiropraktik in der Schweiz. 1964 wird die Chiropraktik als selbstständige Disziplin ins Kranken- und Unfallversicherungsgesetz aufgenommen; 2007 folgt die Anerkennung als einer der fünf Medizinalberufe im Gesetz. Ein revolutionärer Schritt.

Die neue Generation

Bereits ein Jahr später betritt eine neue Generation von Chiropraktoren das Universitätsgebäude in Zürich. Über vier Jahre werden sie zusammen mit allen Medizinstudierenden Vorlesungen und Praktika besuchen. Danach folgen zwei Ausbildungsjahre an der Uniklinik Balgrist, das chiropraktikspezifische Staatsexamen, die dreijährige Assistenzzeit und die Dissertation. Dann steht auf dem Schild: Dr. med. chiro.

Im internationalen Vergleich ist diese Ausbildung einzigartig bezüglich vermitteltem Wissen; sie setzt weltweit den Standard. Bis anhin mussten Chiropraktoren nach vier Semestern medizinischen Propädeutikums ihre Ausbildung in Nordamerika fortsetzen. Anschliessend mussten sie die eidgenössische Fähigkeitsprüfung und eine zweijährige Weiterbildung absolvieren.

Primum non nocere (vor allem nicht schaden)

Von der Grundthese DD. Palmers hat sich die moderne Schweizer Chiropraktik weiterentwickelt und behandelt die reversiblen Störungen des Bewegungsapparats. Die Chiropraktik hat ihre Wurzeln vor vielen Jahren in lockerer Erde von Vermutungen gefunden, mittlerweile hat sich daraus eine Pflanze entwickelt, die mit Wissenschaft genährt wurde und wird. Die Chiropraktik beschäftigt sich mit der Diagnose, Behandlung und Prävention mannigfaltiger muskuloskelettaler Probleme. Als in diesem Beruf interdisziplinär vernetzte Ärzte erfüllen wir die Anforderungen und die Erwartungen der Pa-



Céline Höltschi
Studentin der Chiropraktischen
Medizin, Universität Zürich



Till Sadler
Student der Chiropraktischen Medizin,
Universität Zürich



tienten: Wir klären umfassend ab, diagnostizieren, informieren über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten und zeigen Nutzen und Risiken einer Therapie beziehungsweise die Folgen eines Verzichtes auf. Diagnosen werden gegebenenfalls mit bildgebenden Verfahren und Laborbefunden bestätigt. Auch dieser Zweig der Medizin ist sich seiner Grenzen bewusst und handelt nach dem medizinischen Leitsatz «Primum non nocere».

«A profession without a written history is a spineless profession. Pride and identity in one's profession is based on knowledge of the past and goals for the future.»

Kyrre Myhrvold, ehemaliger Präsident der norwegischen Chiropraktoren-gesellschaft

Ein kleiner Ausflug in die Medizinhistorik zeigt den steinigen Weg vieler Therapieansätze. Anfang des 20. Jahrhunderts, als die Chiropraktik in der Schweiz heimlich praktiziert werden musste, wurden in vielen Schuhgeschäften reihenweise Füße in Pedoskopern geröntgt. Auf Plakaten wurde geworben: «Nichts ist ungesünder als schlecht passende Schuhe.»

Aber aus damals skeptisch betrachteten Ansätzen haben sich auch bahnbrechende Fortschritte entwickelt. Die Pockenimpfung beispielsweise hatte einen steinigen Weg seit ihrer Entdeckung vor mehreren Hundert Jahren vor sich. Skeptiker hatten Angst vor einer Vakzinierung mit «tierischer Brutalität». Es kostete viele Jahre und tote Menschen, bis das Pockenvirus endlich der Vergangenheit angehörte.

Medizinisches Wissen und manuelle Fähigkeiten

Keine Behandlung dieser Welt wäre entstanden, ohne den Mut zum Unkonventionellen. Jede Therapie hat im Kern einen Querdenker als Schöpfer. Jede medizinische Behandlung birgt Risiken – auch die Chiropraktik. Unter der Voraussetzung von fundierten medizinischen Kenntnissen, zielführender Diagnostik und interdisziplinärer Zusammenarbeit sind die Risiken jedoch sehr gering.

Von der Behandlung von Discushernien mit Nervenwurzelreizung bis hin zur Betreuung komplexer und chronischer Schmerzpatienten im Spitalsetting zeigt die Datenlage, dass die Chiropraktik eine kosteneffiziente und sichere Behandlungsmöglichkeit darstellt. Eine Schmerz- und Funktionsverbesserung kann zudem häufig ohne Medikamente erreicht werden – ein grosser Vorteil bei Patienten mit bereits ausgeschöpfter medikamentöser Therapie. Die Humanmedizin treibt momentan unter anderem mit Genanalysen die individualisierte Therapie voran. Die Chiropraktik bildet analog dazu einen hochindividuellen Ansatz für den Bewegungsapparat. Unsere Disziplin vereint medizinisches Wissen und manuelle Fähigkeiten bei unmittelbarem Patientenkontakt – heutzutage zunehmend ein Privileg für Medizinalberufe.

Und was ist die Vision der Chiropraktik Studierenden? Ein Ziel ist es, eine primäre Anlaufstelle für Patienten mit muskuloskelettalen Problemen zu werden. Gemeinschaftspraxen, in denen wir mit Hausärzten, Orthopäden, Rheumatologen und Physiotherapeuten interdisziplinär kommunizieren und behandeln, werden in Zukunft die Basis für eine kosteneffiziente und für den Patienten zufriedenstellende Behandlung sein.

Die Geschichte der Schweizer Chiropraktik reicht noch nicht sehr weit zurück, schreitet jedoch mit Siebenmeilenstiefeln voran. Stein um Stein, Wirbel um Wirbel wurde unser Fundament gelegt. Gehen wir mit der Zeit, und seien wir offen für die Zukunft. ■

Wie entwickelt sich das Berufsbild Chiropraktik?

Charlotte Schläpfer Wo steht der Beruf Chiropraktik in 15 Jahren? Sechs Chiropraktik-Fachleute dachten in einer Diskussionsrunde darüber nach, wie sich der Beruf einer Chiropraktorin oder eines Chiropraktors in den nächsten Jahren entwickeln wird. ChiroSuisse-Mitglieder konnten dabei über drei richtungsweisende Fragen zum Berufsbild abstimmen.

Der jährliche Fortbildungskongress der Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren fand dieses Jahr nicht wie geplant im sonnigen Tessin, sondern vor laufender Kamera mit Direktübertragung statt. In der Podiumsdiskussion mit sechs Fachleuten ging es um die Frage, wo der Beruf Chiropraktik in 15 Jahren steht. Die eingeladenen Gäste unterhielten sich darüber, was es für die professionelle chiropraktische Identität braucht. Die Diskussion im Studio wurde mit einem interaktiven Teil aufgelockert. Die eingeloggten Mitglieder konnten ihre Fragen und Kommentare auf der eingerichteten Internet-Plattform eingeben und von dort an den Abstimmungen über wichtige Fragen teilnehmen.

Mehr Studierende nötig

Unisono war in der Diskussionsrunde klar, dass das Reservoir der Studieren-

den vergrößert werden muss. Diesen Herbst haben gerade einmal 20 Personen das Studium der Chiropraktik angefangen. Heute praktizieren rund 300 Chiropraktorinnen und Chiropraktoren in der Schweiz. Um diese Zahl dereinst auf 1000 zu erhöhen, braucht es deutlich mehr Studierende. Aber wie kann deren Anzahl wachsen?

Céline Höltschi, Chiropraktik-Studentin im vierten Jahr, befragte 65 Kommilito-

ninnen und Kommilitonen zum Studium. Die meisten Studierenden sind zufrieden mit dem gewählten Studium; jeder fünfte gab aber an, nur mässig zufrieden zu sein. Céline Höltschi vermutete, dass es nicht nur der Umstand sei, dass es einen extra Effort für das Chiropraktik Studium brauche. Es liege auch an der Tatsache, dass Chiropraktik nicht so bekannt sei, wie Humanmedizin und ihr ein klares Profil fehle. Innerhalb des



Céline Höltschi, Adrien Aymon, Thomas Thurnherr



Podiumsdiskussion am 10.9.2020 mit (vlnr) Philippe Roulet, Malin Mühlemann, Sabine Schläppi, AnnaMaria Müller (Moderation), Thomas Thurnherr, Céline Höltschi, Adrien Aymon (nicht auf dem Bild)

Medizinstudiums die Chiropraktik-Position verteidigen zu müssen, könne anstrengend sein. Ein Bedeutungswandel des chiropraktischen Studiums könne dazu beitragen, die Anzahl Studierenden zu erhöhen und künftig grössere Studienjahrgänge zu führen.

Chiropraktik – eine eigenständige Disziplin

Um eine bessere Integration, grössere Akzeptanz und vor allem eine Anerkennung bei den Humanmedizinerinnen zu erlangen, können sich einige der befragten Studierenden denn auch vorstellen, dass Chiropraktik eine medizinische Spezialisierung werden könnte. Das sahen die zuschauenden Mitglieder aber ganz anders: 67 Prozent waren klar der Meinung, dass Chiropraktik ein eigenständiger Beruf ist und bleiben soll. Mit der Aussage, «der chiropraktische Beruf kann als Teildisziplin in den medizinischen Beruf integriert werden», konnten sich nur 13 Prozent einverstanden erklären. 19 Prozent beantworteten diese Aussage mit «eher einverstanden».

Philippe Roulet, leitender Ausbilder am Universitätsspital Lausanne, warf die Frage auf, ob die lange Ausbildungsdauer (sechs Jahre Studium und drei Jahre Weiterbildung) manche Studiu-

minteressierte abschrecken könne. Unter den Mitgliedern wurde die Frage, ob die chiropraktische Ausbildung für den Praxisalltag zu lange ist, jedoch mit einem klaren Nein beantwortet (81%).

Chiropraktik dürfte somit sicher keine Unterdisziplin der Humanmedizin werden und eine Verkürzung der Studiedauer steht derzeit nicht zur Diskussion. Woran hingegen gearbeitet werden muss, ist die Identität und der Stellenwert innerhalb des Gesundheitssektors.

Identität

Malin Mühlemann, Chiropraktorin am Universitätsspital Balgrist meinte, in 15 Jahren würde Chiropraktik die Standardwahl für Personen mit muskuloskelettalen Problemen sein. Um dies zu erreichen müsse der Beruf aber zunächst entstigmatisiert werden: Viele Patientinnen, aber auch Kolleginnen in anderen Gesundheitsberufen hielten Chiropraktik für Alternativmedizin. In krassen Fällen würden Chiropraktorinnen gar als gefährlich und ungebildet dargestellt. Diese negativen Konnotationen müssten ausgeräumt werden. Sie ist der Meinung, die allerbesten Werkzeuge, um das Stigma loszuwerden, hätten Chiropraktoren selber in der Hand: indem evidenzbasierte Chiropraktik

praktiziert wird, indem den Patienten weiterhin die gute Qualität der Versorgung demonstriert wird und indem anderen Fachleuten die Kompetenzen von Chiropraktorinnen gut vermittelt wird.

Gewiss braucht es noch einige Diskussionen, um die Berufsidentität und Definition zu klären. Es gibt eine grosse Meinungsverschiedenheit unter den ChiroSuisse-Mitgliedern, was das Thema Primärversorgung anbelangt. Das Publikum wurde befragt, wie es zur Aussage steht: «Chiropraktoren sind Primärversorger für alle Patienten». 52 Prozent konnten der Frage eher resp. ganz zustimmen. 45 Prozent taten sich damit aber eher schwer oder lehnen die Aussage ganz ab. Einige Mitglieder schoben Präzisierungen nach: «Ja, wir sind Erstversorger für die neuro-muskuloskelettale Gesundheit» oder «Wir sollten einen Hausarzt nicht ersetzen und Primärversorger für alle Patienten sein.» Hier eine allgemein akzeptierbare Definition zu finden, wird eine Herausforderung für die Zukunft sein.

Relevanz und positives Image schaffen

Für Thomas Thurnherr, Präsident ChiroSuisse, ist klar, dass die Diskussion über die Definition ein kontinuierlicher Suchprozess sein wird. Das aktuelle Wording ist eng und schliesst möglicherweise einige Aspekte aus. Er rief die Mitglieder dazu auf, die Diskussion über die Definition in den Regionalgruppen aufzunehmen und in einen demokratischen Selbstfindungsprozess einfließen zu lassen. Einen anderen wichtigen Aspekt

Podiumsdiskussion

An der Podiumsdiskussion teilgenommen haben:

Adrien Aymon, Chiropraktik Student, CHUV
Céline Höltschi, Chiropraktik Studentin, UZH
Philippe Roulet, Chiropraktor, Ausbilder
Malin Mühlemann, Chiropraktorin, Delegierte Balgrist
Sabine Schläppi, Geschäftsführerin ChiroSuisse
Thomas Thurnherr, Präsident ChiroSuisse

ortet er im Potenzial, welches die Chiropraktik hat. Von den Patienten mit Rückenschmerzen hätten sich bislang nur etwa fünf Prozent für einen Besuch bei einer Chiropraktorin entschieden. Das nächste Ziel für ChiroSuisse sieht er darum darin, für das Schweizer Gesundheitssystem relevant zu werden.

Um als Beruf relevant zu sein, sei auch die systematische Pflege von Kontakten zentral. Sabine Schläppi, Geschäftsführerin von ChiroSuisse zeigte die Landschaft der wichtigen Akteure und Stakeholdern auf, von den Versicherern über Bundesämter, Kantonsärzte, Politikerinnen bis hin zu Partnern wie Allianz Gesunde Schweiz oder der Rheumaliga. Sie alle seien wichtig, wenn der Beruf Chiropraktik bekannter gemacht werden soll. Ein positives Image helfe dafür allemal. Sabine Schläppi zitierte ein Beispiel aus Grossbritannien, wo das



Sabine Schläppi, Eingangsrede zur Podiumsdiskussion

Bild der Hausärzte in der Öffentlichkeit mittels einer Serie mit attraktiven jungen Schauspielern positiv beeinflusst werden konnte. So wäre es doch nahe-

liegend, in der Schweiz eine Soap mit Chiropraktorinnen und Chiropraktoren aufzuziehen, schlug sie augenzwinkernd vor. ■

Anzeige



Unberücksichtigte Ursache für Verspannungen und Schmerzen: Das Liegen

Falsches Liegen ist Mit- oder Hauptursache für Verspannungen und Schmerzen am Morgen. Kennzeichen dafür ist die Tatsache, dass die Beschwerden durch die Nacht zu- statt abnehmen. Dies obschon die Nacht die Zeit der Entspannung und Regeneration sein sollte. Viele Ärzte und Therapeuten arbeiten aus diesem Grund mit den Liegespezialisten der IG-RLS zusammen. Über 50 ausgebildete und zertifizierte Liegeberater bieten Lösungen für solche Betroffene

Informieren Sie sich bei der IG-RLS oder direkt bei den Mitgliedern über die Möglichkeiten richtigen Liegens.

Interessengemeinschaft - Richtig liegen und Schlafen
Bahnhofstrasse 45 | 8600 Dübendorf | T +41 (0)44 821 90 89 | F +41 (0)44 821 75 54
info@ig-rls.ch | www.ig-rls.ch



Chiropraktik am Flughafen Zürich

Léonie Hofstetter Jasper Durville

Das neue universitäre Gesundheitszentrum im «The Circle».

In der Universitätsklinik Balgrist hat sich das interdisziplinäre Zusammenspiel von Orthopädie, Sportmedizin und Chiropraktischer Medizin zur Behandlung von Problemen am Bewegungsapparat bewährt. Neu können sich die Patientinnen und Patienten an zentraler Lage am Flughafen Zürich an die Spezialistinnen und Spezialisten der drei Disziplinen wenden. Die Kooperation von Universitätsspital Zürich und Universitätsklinik Balgrist macht es möglich.

Der Kreis hat sich geschlossen: Das neue Quartier «The Circle» direkt beim Flughafen Zürich ist seit September in Betrieb, und Anfang Oktober hat auch das universitäre Gesundheitszentrum für ambulante Medizin des Universitätsspitals Zürich (USZ) seine Türen geöffnet. Das neue Gesundheitszentrum ist in dieser Form und Grösse ein Novum. Auf fünf Stockwerken gibt es ein breites Spektrum von medizinischen Fachrichtungen. Es gibt Plattformen für ambulante Sprechstunden, für Labordienstleistungen oder bildgebende Verfahren und eine Permanence für leichte Notfälle. Die Experten untersuchen Patientinnen, die unter Umständen von mehreren Fachrichtungen abgeklärt werden müssen, vor Ort und unter einem Dach. Die Universitätsklinik Balgrist und das Kinderspital Zürich sind als universitäre Partner im neuen Zentrum ebenfalls präsent und ergänzen das Angebot der Spezialsprechstunden. Das Angebot des Balgrist umfasst Sprechstunden in den Fachbereichen Orthopädie, Sportmedizin und Chiropraktische Medizin.

Hoch qualifizierte Spezialistinnen aus drei Disziplinen

Das interdisziplinäre Zusammenspiel von Orthopädie, Sportmedizin und Chiropraktischer Medizin hat sich in der Universitätsklinik Balgrist bewährt und prägt auch das Angebot im Balgrist Flughafen Zürich. Die Chiropraktische Medizin kann eine Alternative oder Ergänzung sein zur Palette der medikamentösen, chirurgischen und physiotherapeutischen Behandlungen. Bei Schmerzen oder Funktionsstörungen am Bewegungsapparat ist sie eine wichtige Option, wissenschaftlich fundiert, erprobt und bewährt. Die Chiropraktoren am Flughafen bieten Abklärung, Diagnostik und Behandlung aus einer Hand. Eingebunden in das interdisziplinäre Setting und mit einem schnellen, unkomplizierten Zugang zu den ande-

ren Fachbereichen des Gesundheitszentrums und der Universitätsklinik Balgrist können sie den Patientinnen und Patienten die bestmögliche Behandlung bieten.

Ambulante Spitzenmedizin

Das Gesundheitszentrum im «The Circle» steht für ambulante Spitzenmedizin mit moderner Technologie in einer attraktiven Umgebung und an zentraler Lage. Das Modell ist neuartig und wegweisend. Die drei beteiligten Kliniken richten die Medizin auf die Bedürfnisse und Ansprüche der Patientinnen und Patienten neu aus. Die Kooperation ist die Folge einer langjährigen erfolgreichen Zusammenarbeit. Gemeinsam schaffen die Kliniken ein medizinisches Angebot auf universitärem Niveau für die Bevölkerung in der Region und Durchreisende aus der ganzen Welt. ■



Jasper Durville: Assistenzarzt
Chiropraktische Medizin, Balgrist
Flughafen Zürich



Léonie Hofstetter: Clinical Fellow
Chiropraktische Medizin, Balgrist
Flughafen Zürich

Sie fragen – wir antworten!

«Chiropraktischer Briefkasten»: Wir nehmen die einstige Rubrik in dieser Zeitschrift wieder auf. Schreiben Sie Ihr Problem an die Redaktion,* wir leiten die Mail oder die Karte gerne weiter. Mit diesem Vorgehen sind Sie damit einverstanden, dass Ihr Anliegen (wenn gewünscht anonym) in der Zeitschrift beschrieben wird. Das Chiropraktoren-Ehepaar Nadia und Eric Faigaux, das Ihre Fragen beantworten wird, stellt sich in Interviews selbst vor.

Nadia Faigaux: Was hat Dich motiviert, Chiropraktik zu studieren?

Eric Faigaux: der Erfolg der chiropraktischen Behandlung beim akuten Hexenschuss meines Vaters, den die Medizin nicht unter Kontrolle bringen konnte, und anschliessend mein persönlicher Kontakt zum behandelnden Chiropraktor.

NF: Kannst Du Deinen Werdegang schildern?

EF: Ich habe am Palmer College in Davenport, Iowa, USA, studiert. Da 1969 bei meiner Rückkehr aus den USA im Kanton Bern die Chiropraktik noch nicht gesetzlich geregelt war, wurde ich erst 1974 zu einem interkantonalen Examen zugelassen, dieses habe ich als Erster bestanden. 1976 eröffnete ich meine erste Praxis in Bern.

NF: Während Deiner Laufbahn hast Du viele Engagements wahrgenommen. Kannst Du etwas dazu berichten?

EF: Es würde den Rahmen dieses Interviews sprengen, wenn ich alles aufzählen müsste. Ich war Vorstandsmitglied der SCG, Leiter des Weiterbildungsinstitutes, Mitglied der Prüfungskommission und im Vorstand des European Council on Chiropractic Education, um das Wichtigste zu nennen.

NF: Du hast zahlreiche Assistenten betreut und bist so immer mit den jüngeren Generationen verbunden geblieben. Diejenige, die das Privileg hatte, von 1984 bis 1986 bei dir Assistentin zu sein, war ich, und somit übergebe ich Dir das Wort.

EF: Also, und wie bist Du darauf gekommen, Chiropraktik studieren zu wollen?

NF: Als Jugendliche kannte ich Chiropraktoren, konnte bei ihnen während der Schulferien an der Rezeption helfen und war

jedes Mal verblüfft, wie die Behandlungen die Schmerzmittelaufnahme vermindern oder gar verhindern konnte.

EF: Wo hast Du studiert, und wie bist du als Baslerin darauf gekommen, Deine Assistenzzeit in Bern zu absolvieren?



Nadia und Eric Faigaux (Bild: zvg)

NF: Am CMCC in Toronto, Kanada, habe ich studiert und hatte dann das Glück, die beste von mehreren Assistenzstellen zu erhalten. Mit Bern näherte ich mich zudem den Bergen.

EF: Wann hast Du die Zulassung zur Praxis in der Schweiz erlangt, und warum hast Du Dich entschlossen, nicht allein eine Praxis zu führen?

NF: 1986 erhielt ich das Schweizer Diplom, und Du warst schon lange auf der Suche nach einer Praxispartnerschaft.

Also haben wir 1986 zusammen in Bern eine Gemeinschaftspraxis eröffnet. Zwei Jahre und viele gemeinsame Leidenschaften später haben wir bemerkt, dass wir nicht nur beruflich zueinander passen. Wir wurden mit zwei tollen Kindern beschenkt, die beide längst erwachsen sind.

2001 haben wir in unserem Wohnhaus in Zimmerwald eine Praxis eingerichtet. Die Räumlichkeiten in Bern wurden 2007 von ChiroSuisse übernommen. Wir haben nach wie vor viel Freude an unserer interessanten Arbeit mit äusserst dankbaren Patienten, deren Alter von wenigen Monaten bis zu über 100 Jahren reicht. Die meisten von ihnen leiden an Schmerzen, die der Wirbelsäule zuzuordnen sind. Wir untersuchen und behandeln, falls indiziert, aber auch jedes andere Gelenk des Körpers. Zum Beispiel den ganzen Schultergürtelbereich bei Schulterschmerzen, die Kiefergelenke bei Schmerzen im Ohrbereich oder beim Kauen, die Handgelenke bei Karpaltunnelproblemen, den ganzen Beckengürtel bei Hüftgelenksschmerzen oder die Sprunggelenke nach Misstritten, um nur einiges zu nennen.

rosmarie.borle@bluewin.ch

Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen

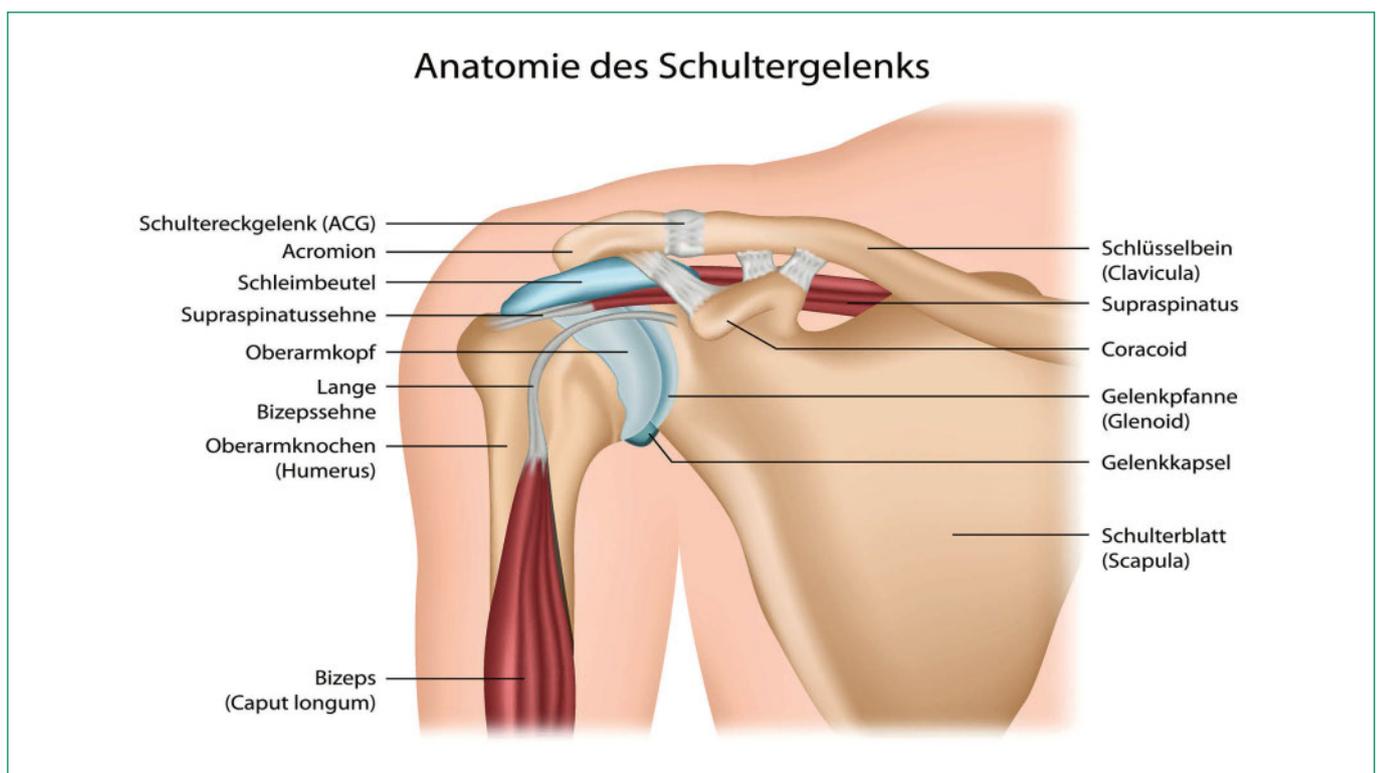
Frage

«Nach zu intensivem Tischtennispiel, ohne vorheriges Aufbauprogramm, spürte ich (66) heftige Schmerzen im rechten Oberarm und im Schulterbereich. Der Schürzengriff (oder besser BH-Griff) war nicht mehr möglich. Nach intensiver Physiotherapiebehandlung wurde es besser, aber es ist heute, sieben Monate später, immer noch nicht gut, die Innenrotation bereitet beim Übergang von der Schulter zum Oberarm Schmerzen. Kann ich etwas tun, damit das besser wird?»

Antwort

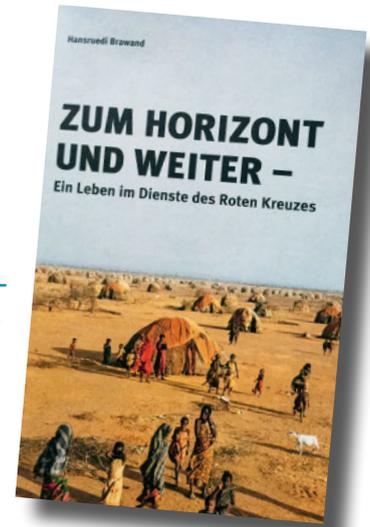
Die Physiotherapiebehandlungen hatten sicher schon das Ziel, die Mobilität im schmerzfreien Bereich zu verbessern, und wir nehmen an, dass Ihnen auch Übungen zur Kräftigung spezifischer Muskelgruppen gezeigt wurden. Schulterprobleme sind oft komplex. Es ist sehr wahrscheinlich, dass nach dieser langen Zeit benachbarte Gelenke und Wirbelsäulenabschnitte mitbetroffen sind und es somit sinnvoll wäre, eine Chiropraktin oder einen Chiropraktor aufzusuchen. Dort würde noch einiges abzuklären sein: Was bis jetzt schon gemacht wurde, zum Beispiel Röntgenbilder oder andere Bildgebung, verschriebene Medikamente, Art der bisherigen Physiotherapie, allfällige frühere Unfälle oder Krankheiten usw. Festgestellte Blockierungen könnten, wie auch das Schultergelenk selbst, manuell angegangen werden. Sollten auch diese Massnahmen nicht zum Erfolg führen, wären weitere fachärztliche Abklärungen angezeigt.

Nadia und Eric Faigaux



Das neue Rätsel von Edy Hubacher

Das ist das vorläufig letzte Kreuzworträtsel von Edy Hubacher. Zum Abschied schenkt er uns drei Exemplare des Buches (an dem er jahrelang mitgearbeitet hatte): **Zum Horizont und weiter. Ein Leben im Dienst des Roten Kreuzes.** Somit stehen sechs Preise zur Verlosung bereit. Danke Edy Hubacher für alle kniffligen Rätsel und das Büchergeschenk. Bitte senden Sie uns **das Lösungswort bis am 18. Januar 2021 auf einer Postkarte an: Stämpfli AG, Rücken&Gesundheit, Postfach, 3001 Bern. Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir sechs Gewinne:** Je ein Buch (d/f/e) aus dem Stämpfli Verlag Bern, erschienen 2019 und das Buch von Hansruedi Brawand aus Grindelwald, dessen Erlös dem SRK zukommt und das für Interessierte, die bei der Verlosung kein Glück hatten, für CHF 30.- bei raetselschmied@schoenguet.ch bestellt werden kann. Das Lösungswort des letzten Rätsels war: **Das Kreuz mit dem Kreuz.** Die Gewinnerinnen und Gewinner des Rätsels 3/20 sind: Hans Warthmann, Wald ZH; Christine Baumann, Schaffhausen; Doris Däster, Feldbrunnen.



WAAGRECHT:

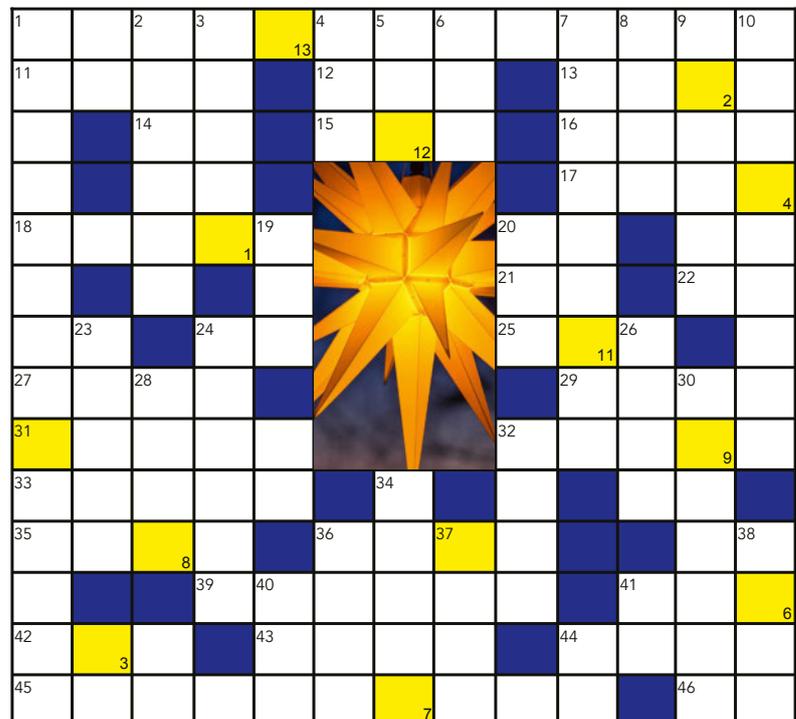
- 1 *Fröhliche Weihnacht überall...* - in jedem Raum
- 11 nur der Tajo ist länger als dieser ehemalige Grenzfluss
- 12 fließt in Pubs in Strömen
- 13 Carlo kann es sein,lina ist es orthographisch nicht
- 14 diese Taste braucht es, um elektrische Kerzen zum Leuchten zu bringen
- 15 schon Schiller wusste: *Gefährlich ist's, den ...* zu wecken
- 16 auf diese müssen wir in den Zeiten von Corona auch verzichten (engl.)
- 17 auch beim *and greet* gilt es, sich diesbezüglich zurückzuhalten
- 18 hoffentlich gibt's ihn *avant Noël* und er geht nicht vor dem Fest zur
- 21 der *Babbo Natale* ist nicht digital unterwegs, aber trotzdem ..
- 22 hierzulande (Autokennzeichen) heisst er *Sinterklaas*
- 25 blybet ...! (die 3 Anfangsbuchstaben)
- 27 eine Eigenschaft des Knaben mit lockigem Haar in *Stille Nacht*
- 29 der erste Roman von Alexander Heimann (zweimal Gewinner des deutschen Krimpreises)
- 31 eine Million Euro für die Caritas wurde bereits aus diesem mit Münzen gespiesenen Brunnen gefischt
- 32 *Un homme et une femme* - Kultfilm von Claude Lelouch mit Anouk und Jean-Louis Trintignant
- 33 Matratzensersatz für Vieh und häusliche Nagetiere
- 35 James: rebellisch in *...denn sie wissen nicht, was sie tun* und *Giganten* mit Liz Taylor&Rock Hudson
- 36 Krimskrams, Firlefanz, Schrott - *ist das Gebilde von Menschenhand* (Theodor Fontane: *Die Brück am Tay*)
- 39 wenn *Santa Claus* im Anzug ist, fehlt er selten auf dem Tisch in angelsächsischen Landen
- 41 in der Nachbarschaft lebte ein Namensvetter des Sankt Nikolaus, ein Eremit, der auch politisch tätig war
- 42 so zu bleiben ist gegenwärtig schwierig - der Festessen und eingeschränkter Sportmöglichkeiten wegen
- 43 liegt zu Füssen von Tourbillon, Valère und Constantin
- 44 ein solches bringt weder schönes Wetter noch Topleistungen, aber manchmal den *Blues*
- 45 *Fröhliche Weihnacht überall...* tönt es auch mit einem im schönsten Raum
- 46 Steven Spielbergs Ausserirdischer

SENKRECHT:

- 1 *Fröhliche Weihnacht überall...* - auch ... in jedem Raum
- 2 fremdes Eisen mit Verneinung verschmolzen = Sarkasmus
- 3 veredelt Lebkuchen und Weihnachtsgüetzi
- 4 Vorsicht vor Leuten, die ihn im Wappen führen!
- 5 um Geschenke versteckt zu halten, braucht es manchmal einen ... zum Abschliessen (frz.)
- 6 eine der beiden Unterlagen in Bethlehems Krippe
- 7 Knecht Ruprecht, der Bodyguard des Nikolaus - nicht Bond, James Bond, sondern,

- 8 sie werden bei der Sportart *Tug of War* hin- und hergezogen
- 9 erfüllen Kirchen und Konzertsäle mit 1 waagrecht
- 10 in Erinnerungen schwelgen - an Krippenspiele, an *White Christmas*
- 19 der Heilige Abend, le Réveillon de Noël, la Vigilia di Natale oder Christmas ...
- 20 ...-les-Bains liegt uns näher als ...-en-Provence
- 23 sie wird in der Adventszeit mit Kerzen dekoriert
- 24 die Zeit der Vorbereitung und der Vorfreude
- 26 verleiht Sternen und Haferbrei besonderes Aroma und 1 senkrecht
- 28 gegenwärtig wird - auch was sonst wirklich ist - durcheinander geschüttelt
- 30 wegen Covid-19 wird mancher Raum zu einem *Chambre*
- 32 Egli, Gerber, Hug, Murray, Schmid und Warhol
- 34 seinen Namen tragen ein Pilgerweg, eine Muschel und ein Horn bei Davos
- 36 in diesem Dorf zwischen Chur und Oberalp geht der *Son Niclau* um
- 37 ihr Hit *Wunder gescheh'n* erfüllte sich vor 2000 Jahren - und jetzt?
- 38 im Commonwealth ein Geschenk - aber für die Ver(unr)einigten Staaten gilt aktuell der deutsche Begriff
- 40 ohne Dom bleibt nur noch mundartliches *raus!*

Die Buchstaben in den gelben Feldern tragen zum 1 senkrecht bei.



LÖSUNGSWORT



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

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



Pro Chiropraktik Schweiz PCS

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

Zentralpräsident

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

Zentralsekretariat

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

Adressänderungen

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



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

Chiro-Gymnastik

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

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

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

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

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

Günstiger für Mitglieder

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



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

Chiro-Gymnastik

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

Vergünstigung für Mitglieder

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



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



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



**Vereinigung Pro Chiropraktik
Region Basel**
basel@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

Basel: Gymnastikhalle Nonnenweg 64a:
Montag, 17.00–17.50 Uhr, 18.00–18.50 Uhr;
Freitag, 9.00–9.50 Uhr.

Gymnastikraum, Rudolfstrasse 20:
Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr, 17.00–17.50 Uhr.
Turnhalle 1, St. Alban-Schulhaus, Engelgasse 40:
Mittwoch, 20.00–20.50 Uhr

Reinach BL: Turnhalle WBZ, Aumattstr. 70/72,
10.00–10.50 Uhr, 11.00–11.50 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,
10.00–10.50 Uhr; Freitag, 9.00–9.50 Uhr,
10.00–10.50 Uhr; 17.30–18.20 Uhr

Preis pro Lektion: CHF 13.– für Mitglieder der
Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel;
CHF 15.– für Nichtmitglieder. Auskunft und
Anmeldung: Frau Bernadette Mayr, 079 274 90 79
vp.c.sekretariat@gmail.com



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

Chiro-Gymnastik

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

Gabriella Zurbriggen, Schulhaus Steckgut,
Lorrainenstrasse 84, 3014 Bern, jeweils Mittwoch

18.00–18.50 Uhr. Bei Fragen oder Anregungen
wenden Sie sich gern an Gabriella Zurbriggen,
076 583 33 16.

Vergünstigungen für unsere Mitglieder

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

Neu: Pilates Biel

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

Neu: Pilates Bern2

PCB-Mitglieder trainieren mit 10% Rabatt auf das
gesamte Angebot von Pilates-Gruppen- und Perso-
nal-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

Jazzercise Center Thun

Strength Training – Montag und Donnerstag:
18.45 Uhr

Unser Ganzkörper-Krafttraining (45 Minuten oder
60 Minuten) strafft und stärkt unsere Muskulatur
mit Squats, Curls, Liegestützen, Planks und vielen
weiteren Bewegungsabläufen. Die Übungen werden
mit Kurzhanteln, Therabändern oder mit dem eige-
nen Körpergewicht ausgeführt. Die einzelnen Ein-
heiten 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@hisped.ch,
www.jazzercise.ch



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



Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland
pro-chiropraktik.graubuenden@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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



Freiburgische Vereinigung Pro Chiropraktik
pro-chiropratique.fribourg@chirosuisse.ch
www.prochirofribourg.ch

Chirogym

Bulle: Pâroisse évangélique réformée de Bulle-Gruyères, Ruelle du Temple 17: Mercredi 9h00 et 10h00, Lucie Ogay (FR) 079 532 35 16.

Faug: Studio Danse Balanced Bodies, Rte de Salavaux 45: Dienstag 8.00 Uhr und 9.00 Uhr, Donnerstag 18.15 Uhr, Marjolein Schürch (DE+FR) 026 672 16 56; Mittwoch 10.00 Uhr und 11.15 Uhr Kathrin Mayer (DE+FR) 026 670 57 57.

Fribourg: Pensionnat Ste-Agnès, rte des Bonnes-Fontaines 7: Lundi 18h45, mercredi 19h15, Mireille Mauron (FR+DE) 079 772 74 77; Mardi 17h45 et 19h00, Sylvain Fragnière 079 216 70 11; Mercredi 9h00, Zoé Shakti (FR) 079 836 07 27.

Fribourg: Fondation les Buissonnets, Rte de Villars-les-Joncs 3, Grande halle de gymnastique: Mercredi 19h15, Chantal Marro (DE+FR) 079 393 49 13.

Giffers: Sporthalle: Donnerstag, 17.45 Uhr und 18.45 **NEU!**, Maria Ruffieux 078 813 13 25.

Guin/Düdingen: Centre de yoga, Bahnhofzentrum (3^e étage): Freitag 8.30 Uhr und 9.45 Uhr, Chantal Marro (DE +FR) 079 393 49 13.

Lugnorre (NEU!): Chemin de la Vieille-Laiterie 9 (Salle de la Jordila), Mittwoch 17.00 Uhr, Mara Piétu (DE) 079 323 10 56.

Marly: Rte de Chésalles 21 (Bâtiment A) Lundi 8h15 et mardi 10h30 **NOUVEAU!**, Marie Bachmann (FR) 079 653 49 08.

Murten: Gymnastikraum, 1.Stock, Sporthall der OS Murten: Mittwoch, 18.00 Uhr, Pascale Cuony (DE+FR) 079 533 08 83; Mittwoch, 19.00 Uhr, Marco Bianchi (DE) 079 319 75 30; Schützenmatt 36 (Tanzschule): Mittwoch 8.30 Uhr, Pascale Cuony 079 533 08 83

Payerne: Halle de gym du collège de la Promenade, Rte de la Grosse Pierre: Lundi 17h30, Karine Leuenberger (FR) 079 823 82 06.

Rechthalten: Zentrum Weissenstein: Montag 18.45 Uhr, Anita Buchs (DE) 079 332 74 63.

Romont: Halle de gym, rue des Avoines (vieille ville): Vendredi 16h00 **NOUVEAU!** et 17h15, Lucie Ogay (FR) 079 532 35 16.

Villars-sur-Glâne: Dojo du Guintzet, avenue Jean-Paul II 13: Lundi 8h15 et 9h30, Zoé Shakti (FR) 079 836 07 27.

Vuadens: Halle de gym: Mercredi 19h00, Frédérique Moret (FR) 026 912 02 43, 079 698 25 86.



Luzerner Verein Pro Chiropraktik
info@lvpc.ch
www.lvpc.ch

Pilates, Rückengymnastik, Aquagymnastik

Aktuell bieten wir 38 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.lvpc.ch. Seit 2017 gibt es spezielle Kurse für Männer.

Für Schnupperlektionen und weitere Auskünfte melden Sie sich bitte bei Esther Imfeld, Tel. 041 320 31 00, oder senden Sie uns eine Mail.



Pro Chiro NE-JU
pro-chiropratique.neuchatel@chirosuisse.ch
www.prochiropratique.ch

Cours de chiro-gymnastique

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

Renseignements: Fabio Da Cruz – 079 761 65 99

La Chaux-de-Fonds: Collège des Gentianes – les mardis à 17h et 18h15

Renseignements: Aline Roth – 079 609 82 56

Colombier: Centre des Loisirs, Sentier 1A – les jeudis à 18h00

Renseignements: Fabio Da Cruz – 079 761 65 99



Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik
pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch

Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

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



Schaffhauser Vereinigung Pro Chiropraktik
pro-chiropraktik.schaffhausen@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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

Montag, 19.00 Uhr, St. Peter, Kirchengemeindefaal 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 Gemeindefaal, Neuhausen, Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02

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

Generalversammlung 2021

Die Durchführung der GV 2021 ist noch ungewiss. Falls sie stattfinden würde, wäre dies am 5. oder am 12. März 2021. Genaueres erhalten Sie später mit unserer Einladung oder mit der Information zu einer eventuellen schriftlichen GV.

Vielen Dank! Colette Faas



Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Oberer Kantonsteil
pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Bettlach, Gymnastiksaal Werkhof

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

Feldbrunnen, Turnhalle

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

Grenchen, Turnhalle Kastels

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

Solothurn, Turnhalle Fegetz

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



Pro Chiropraktik-Verein SG/AR/AI
stgallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch

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

Die coronabedingt auf den 16.9.2020 verschobene GV war dementsprechend wenig gut besucht. Die Mitgliederbeiträge für 2021 betragen CHF 30.– für Einzelmitglieder und CHF 50.– für Familienmitglieder. Leider wird unser Mitgliederbestand Jahr für Jahr weniger, mehr neue Mitglieder sind deshalb dringend notwendig, um den Fortbestand der Sektion zu gewährleisten.

Wir wünschen Ihnen als Vereinsvorstand schon jetzt – trotz Corona – eine geruhige Adventszeit, frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr 2021.

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.

SCHMERZFREI SITZEN UND ARBEITEN

ErgoPoint-Ergonomie

8050 Zürich
Grösste Auswahl schweizweit
Telefon 044 305 30 80
www.sitz.ch

ERFOLGSTHERAPIE BEI ARTHROSESCHMERZEN

CHONDROHYRON

www.expertcentergmbh.ch
Telefon 041 871 22 82

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 insetate@staempfli.com
(zusätzliche E-Mail-Adresse plus CHF 100.-).

RICHTIG LIEGEN UND SCHLAFEN

Professionelle Liegeberatung IG RLS

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

THERAPIE UND TRAINING

Med. Rücken-Center Zürich

www.rueckecenter.com
Telefon 044 211 60 80

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

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



Pro Chiropratica Ticino

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

Chiro-Gym Corsi in Ticino

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



Association vaudoise Pro Chiropratique

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

Chiro-gymnastique

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

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

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

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

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

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

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



Pro-Chiropratique du Valais romand

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

Cours de chiro-gym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



Zuger Vereinigung Pro Chiropraktik

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

Chiro-Gymnastik

Turnangebot in allen Gemeinden, bitte melden bei Turnleiterin Klara Nussbaumer, nklara@bluemail.ch
Aktualisierung aufgeschaltet auf www.chirozug.ch



Zürcher Verein Pro Chiropraktik

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

Mitgliederbeiträge

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

Liebe Leserin, lieber Leser

Was möchten Sie in unserer Zeitschrift lesen? Politische Themen, wie elektronisches Patientendossier, Kosten im Gesundheitswesen, Krankenkassenprämien? Oder lieber Texte über Bewegung, gesellschaftliche Probleme und kontrovers diskutierte heikle Fragen? Portraits über Menschen?

Haben Sie Vorschläge, Ideen oder gar eine Wunschreportage, die wir Ihnen erfüllen können? Möchten Sie eine bestimmte Person des öffentlichen Lebens gerne kennenlernen? Vielleicht machen wir das für Sie ja möglich.

Gestalten Sie Rücken&Gesundheit mit, alle Beiträge und Anregungen sind sehr willkommen.

Per Post: Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen oder per Mail: rosmarie.borle@bluewin.ch. Besten Dank!



Ich sage JA zur Chiropraktik – der besten Adresse für Linderung von Beschwerden am Bewegungsapparat! Die Pro Chiropraktik Schweiz setzt sich dafür ein, dass ich als Patientin/Patient in der Schweiz weiterhin freien Zugang zu den chiropraktischen Leistungen habe.

Bitte ankreuzen:

- Darum unterstütze ich die Patientenorganisation Pro Chiropraktik und werde Mitglied in einer der 17 Sektionen in der Schweiz. (inkl. vier Ausgaben «Rücken&Gesundheit») – jährliche Beitragsgebühr je nach Sektion zwischen CHF 20–40.–)
- Darum will ich mich laufend über interessante Themen zum Bewegungsapparat und allgemeine Themen zum Gesundheitswesen informieren und abonniere die Zeitschrift «Rücken & Gesundheit» für CHF 20.– pro Jahr für vier Ausgaben.
- Mir ist die Forschung auf dem Gebiet der Chiropraktik und die Ausbildung neuer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren wichtig. Darum leiste ich gerne einen Gönnerbeitrag von CHF an die *Stiftung für die Ausbildung der Chiropraktoren*, Sulgenauweg 38, 3007 Bern, PC 60-325771-8.

Name, Vorname _____

Adresse _____

Telefon-Nr. _____

Unterschrift _____

Diesen Talon habe ich aus der Praxis von Dr. _____

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

Impressum

Herausgeberschaft

Pro Chiropraktik Schweiz (PCS)
Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft
ChiroSuisse

Erscheinungsweise

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

Auflage

deutsch: 22 000/französisch: 6800/italienisch 1300

Redaktion

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

Fachlicher Beirat

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

Internet

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

Adressänderung/Abonnemente

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

Anzeigen

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

Realisation/Druck

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

Männlich und weiblich

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

Rücken & Gesundheit: ISSN 1661-4313

Gedruckt in der Schweiz