

Rücken

& gesundheit

Fr. 5.-

3|17

Zeitschrift der Patientenorganisation
Pro Chiropraktik

Fingerspitzengefühl

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

Patientenrechte: Patienten an den Rand gedrängt? ■ **Politik:** Nur geprüfte Fachleute! ■ **Lesertest:** Lieben Sie Ihre Füsse? ■ **Ernährung:** Wie man Vitamine vernichtet

ALL DAY
DINE

Rice Vermicelli Noodles Soup with Pork Balls
Fried Rice Noodles "Pad Thai" with Prawns
Quiche Lorraine Served with Mixed Salad

Breakfast

Seasonal Fresh Fruits, Yoghurt
and

Scrambled Egg

Grilled Bacon, Sauteed Potatoes with
Buttered Zucchini with Hazelnuts, Ch
Assorted Breads, Butter, Jam

or

Cold Cut Platter

Bierschinken, Butcher Ham, Sala
Assorted Breads, Butter, Jam

ental Breakfast

e with Red Sn
Thai Omelet

www.thaiair.ch

*Tarife unterliegen Sonderkonditionen. Platzzahl
beschränkt. Nur unter www.thaiair.ch buchbar.

GANZ NACH IHREM WUNSCH

Service sollte sich nach Ihnen richten, nicht nach anderen. Der neue Royal Silk Service von THAI bietet Ihnen mit All-Day-Dine rund um die Uhr thailändische und westliche Küche begleitet von edlen Weinen, Cocktails und Erfrischungsgetränken. Essen und trinken Sie, wann Sie möchten oder geniessen Sie einen herzhaften Snack irgendwo zwischendurch. Bei THAI haben Sie die Wahl! Erleben Sie den neuen Royal Silk Service auf unseren täglichen Nonstop-Flügen.

Z. B. Zürich-Bangkok in der Business Class ab CHF 2820.-*,
Zürich-Bangkok in der Economy Class ab CHF 552.-*.

Information und Reservation: +41 (0)44 215 65 00

 **THAI**
Smooth as silk



Diagnose | Mit Fingerspitzengefühl | «Das medizinische Instrument mit der längsten Entwicklungsgeschichte» 4

Prävention | Knochenbrüchen vorbeugen | «Gegen eine der häufigsten Krankheiten im Alter hilft Bewegung.» 6



Ernährung | Wie man Vitamine vernichtet | «Einflüsse nach der Ernte haben den grössten Einfluss auf den Vitamingehalt.» 9

Bewegung | Siebenmal nicht gut | «Im Alltag lauern versteckte (Dauer)gefahren für den Bewegungsapparat.» 10



Bewegung | Bewegung für Sportmuffel | «Nicht zu vergessen ist, dass auch das Herz ein Muskel ist.» 12

Politik | Nur geprüfte Fachleute! | «Es gibt keinen Grund, in der Schweiz andere als die besten Fachleute zuzulassen.» 14

Patientenrechte | Immer für die Patienten | «Wer sich nicht zu Wort meldet, wird an den Rand gedrängt.» 15

Lesertest | Lieben Sie Ihre Füsse? | «Testen Sie, ob Sie zu Ihren Füssen gut und freundlich genug sind.» 16

Erfahrungsbericht | Weniger Tabletten | «Ich habe versucht, meinen Tablettenkonsum zu verbergen.» 17

Leserbriefe • Impressum 19

Patientenorganisation 20

Bezugsquellen • Patientenorganisation 22

Editorial



Die Ersten!

Ich gratuliere den ersten Chiropraktorinnen und Chiropraktoren herzlich zum Abschluss, die voll und ganz, vom ersten Studientag bis zur letzten Prüfung in der Schweiz ausgebildet worden sind.

Sie sind die Ersten mit diesem Werdegang, und das macht auch uns, die Patientenorganisation Pro Chiropraktik, sehr stolz! Denn die Patientenorganisation war eine der treibenden Kräfte für das Chiropraktikstudium in der Schweiz.

Schon vor Jahren hat sich gezeigt, dass sich das Schweizer Gesundheitswesen in der Ausbildung einer wichtigen Berufsgruppe nicht auf ausschliesslich ausländische Ausbildungsstätten verlassen sollte. Bis vor einigen Jahren mussten Schweizer ihr Chiropraktikstudium im Ausland absolvieren, was unter anderem eine hohe finanzielle Hürde bedeutete.

Zusammen mit der Schweizer Chiropraktorengesellschaft und weiteren Interessierten hat sich die Patientenorganisation Pro Chiropraktik für die Möglichkeit eingesetzt, Chiropraktik in der Schweiz zu studieren. Und nun sind die ersten ausschliesslich in der Schweiz ausgebildeten Chiropraktorinnen und Chiropraktoren am Ende ihrer Erstausbildung.

20 Studienplätze stehen jedes Jahr an der Universität Zürich zur Verfügung. Das entspricht auch dem Aufschwung der Chiropraktik im Gesundheitswesen: Immer mehr Patientinnen und Patienten suchen bei Beschwerden am Bewegungsapparat als erstes den Chiropraktor auf.

Chiropraktik ist ein Gewinn für die Patienten und die Gesellschaft!

*Herzlich, Ihr
Rainer Lüscher
Präsident der Patientenorganisation Pro Chiropraktik*



FUNKTIONSSOCKEN MIT DEM PATENTIERTEN SUPPORT ENERGY POINT

FÜR FÜSSE, DIE NIE MÜDE WERDEN!

Snowlife AG | Gotschnastrasse 16 | 7250 Klosters | Tel. 0041 81 423 24 25

LENZ
since 1987

www.lenzproducts.com

Mit Fingerspitzengefühl

« Das medizinische Instrument mit der längsten Entwicklungsgeschichte »

Héloïse Léger

Der aus dem Griechischen stammende Wortteil «Chir» im Begriff Chiropraktor bedeutet «Hand». Und auf der Hand liegt es somit, dass der Chiropraktor für Behandlung und Diagnose die Hand einsetzt – auch wenn er über High-tech-Verfahren wie Röntgen, Ultraschall und mehr verfügt. Schliesslich ist die menschliche Hand mit ein paar hunderttausend Jahren das medizinische Instrument mit der längsten Entwicklungsgeschichte ...

Die Palpation (vom Lateinischen «palpare»), das Erkunden des Körpers durch Abtasten mit den Händen, ist eine der ältesten und zudem zuverlässigsten grundlegenden Methoden der Diagnose – natürlich nicht nur in der Chiropraktik: Palpiert werden neben Gelenken und Muskeln auch die Aorta, die Brüste und die Prostata, um nur drei deutlich unterschiedliche Beispiele zu nennen. Neben der Palpation setzt der Chiropraktor das Abklopfen (Perkussion) und Provokationstests für Muskeln und Gelenke durch Rütteln und starken Druck ein. Alle diese diagnostischen Methoden führen ihn zu den «neuralgischen», den «nervenschmerzenden» Punkten; so erkennt er verspannte Muskeln und blockierte Gelenke, und erarbeitet sich eine genaue Diagnose, die Grundlage einer jeden erfolgreichen Behandlung.

Wie palpieren? Bei der Palpation wendet man verschiedene Tastmethoden an – von sanftem Streichen der Fingerspitzen über die Haut bis zu leichterem oder stärkerem Druck mit der ganzen Handfläche, unter Einsatz einer Hand oder beider Hände. Das sanfte Streichen dient in der Regel dazu, Erkenntnisse über Temperatur und Beschaffenheit des Gewebes unmittelbar unter der Haut zu erlangen. Mit dem Druck der Fingerspitzen ermittelt man die Härte oder Weichheit von Muskeln und Bindegewebe in tieferen Schichten. Beim Nachlassen des Drucks zeigt sich die Elastizität des so untersuchten Gewebes.

Ganz besonders aufschlussreich ist die Art und Weise, wie palpierende Muskeln reagieren: Sind sie locker oder verspannt, gleich-

mässig oder uneben? Sind harte Knoten spürbar, die sich vom umliegenden Gewebe abheben?

Sogar Gelenke, in der Regel eher unzugänglich unter festen Kapseln verborgen, können bei der Palpation wichtige Details ihres Zustandes kundtun: Wie weit lassen sich Knochen gegeneinander verschieben, welchen Druck muss man dazu einsetzen, und erzeugt der Chiropraktor damit Schmerz? Daraus und aus dem Vergleich zu anderen Gelenken lässt sich viel über den Zustand, über Beweglichkeit und Blockaden von Gelenken ablesen.

Die Palpation als Methode mag uralt sein – zeitgemäss ist und bleibt sie dennoch. Zudem wird sie fortwährend weiterentwickelt. So ist zum Beispiel die so genannte «Motion-Palpation» aus der modernen Chiropraktik nicht mehr wegzudenken. Sie verbindet das Abtasten von Gelenken mit der gleichzeitigen Gelenkbewegung und einem Provokationstest durch Druck. Dabei kann ein Schmerz entstehen, der für den Patienten zwar unangenehm ist, aber dem Chiropraktor bedeutende Hinweise auf die Art der Gelenkstörung liefert, erst recht, wenn auch die Fragen nach dem Ort, der Intensität und der Art – spitz oder dumpf – des Schmerzes beantwortet sind.

Das Ziel Beweglichkeit, Schmerzen und Härtegrad, die der Chiropraktor mit der Palpation ermittelt, geben ihm vor allem im Vergleich der kranken mit den gesunden Körperstellen wichtige Anhaltspunkte: Er vermag so das Problem einzugrenzen und zu erkennen und Wege für eine gezielte Therapie zu finden. Nach der Diagnose bleibt die Palpation für den Chiropraktor gleichermaßen wichtig: Er kann mit ihr den Therapiefortschritt überwachen und bei Bedarf die Behandlung korrigieren.

Zwar ist die Bedeutung der Palpation hoch und zentral, dennoch wird sie wenn angebracht mit anderen Methoden kombiniert. Eine der faszinierenden technischen Methoden, mit denen sich



die Palpation mit Hightech ergänzen lässt, ist die so genannte «Medimouse»: Der Chiropraktor fährt mit einem einer Computermaus ähnlichen Gerät über den Rücken seines Patienten. Das Gerät überträgt die Vermessungsdaten des Rückens in einen Computer, woraus der Chiropraktor zu Haltung und Beweglichkeit der Wirbelsäule viel erkennen kann, ohne den Patienten durch Strahlung zu belasten.

Übung und Erfahrung Bereits der Anfänger im Chiropraktikstudium übt fast täglich die Palpation. Ob das Zählen von Briefmarkenzacken geübt wird, ist nicht bekannt, wohl aber werden andere feine Gegenstände ertastet, etwa Haare zwischen dünnem Papier. Die Übungen werden im Verlauf des Studiums anspruchsvoller und mit der Zeit auf den menschlichen Körper verlagert. Jede Palpationstechnik erlernt der zukünftige Chiropraktor in eigenen Kursen, an deren Ende er geprüft wird. Aber auch nach

dem Ende des Studiums feilt der Chiropraktor weiter an seinen Fähigkeiten im Palpieren.

Ein Könnler der Palpation hat einen Tastsinn, der wohl jede heute bekannte Maschine schlägt. Ein präziser Befund aber ist erst möglich, wenn der Chiropraktor sein medizinisch-chiropraktisches Wissen und die ertasteten Erkenntnisse zu einem Bild zusammenfügen kann. Während modernste technische Geräte allein äusserst genaue, aber oft nur sehr beschränkte Details liefern, lässt Palpation alleine, auch bei Meistern des Fachs, ein zwar vielfältiges, aber oft auch etwas ungenaues Abbild der Strukturen im Inneren des menschlichen Bewegungsapparates erkennen. Aus diesem Grund verlässt sich der gute Chiropraktor nicht auf das eine oder das andere, sondern er setzt stets auf beide diagnostischen Hilfsmittel. Das Resultat ist der präzise Befund. ■

Knochenbrüchen vorbeugen

« Gegen eine der häufigsten Krankheiten im Alter hilft Bewegung. »

Dr. Marco Vogelsang, Chiropraktor

Der Schwund der Knochenmasse, eher bekannt unter dem Fremdwort Osteoporose, ist bei Menschen im fortgeschrittenen Alter die häufigste Knochenerkrankung: Etwa ein Drittel der Frauen nach der Menopause ist davon betroffen. Und auch wenn vier Fünftel der Osteoporosekranken Frauen sind: Auch Männer erkranken daran.

Wie es zur Osteoporose kommt Das Knochengewebe erneuert sich fortwährend: Altes Knochengewebe wird von den einen Zellen, den Osteoklasten, abgebaut und von den anderen Zellen, den Osteoblasten, neu gebildet. So wird in etwa sieben bis zehn Jahren die gesamte Knochenmasse des Menschen erneuert. Bis ungefähr zum 25. Lebensjahr sind die Osteoblasten stärker, danach sind sie mit den Osteoklasten im Gleichgewicht. Osteoporose stört dieses Gleichgewicht.

Primäre Osteoporose hat ihre Ursache in einer genetischen Veranlagung, im Östrogenrückgang nach der Menopause, und sie kann altersbedingt sein. Sekundäre Osteoporose ist die Folge von Kalzium- und Vitamin-D-Mangel, Fehlernährung und Magersucht sowie gewisser Medikamente, etwa Cortison. Knochenmassezerstörer sind Alkohol und Tabakrauch. Ein Osteoporoserisiko ist Östrogenmangel in der Menopause: Tritt die Geschlechtsreife der Frau spät ein und beginnt die Menopause früh, wird also nicht lange genug Östrogen produziert, steigt das Osteoporoserisiko.

Das für die Knochen wichtige Kalzium kann nur in das Skelett eingebaut werden, wenn die Knochen belastet werden, und zwar durch Bewegung. Das gilt für den Knochenaufbau in der Jugend genauso wie für den Erhalt im fortgeschrittenen Alter.

Welche Rolle die Ernährung in der Osteoporose-Prävention spielt, wird in einigen Bereichen diskutiert. Hauptsächlicher Streitpunkt ist die Milch: Es gibt Hinweise, proteinreiche Ernährung fördere das Osteoporose-Risiko. Milch enthält neben dem

für die Knochen wichtigen Kalzium auch viel Protein, und auffällig ist, dass Menschen in Ländern mit hohem Milchkonsum mehr an Osteoporose erkranken. Das führt zum Verdacht, Milchprodukte führten zur Osteoporose, statt sie zu verhindern. Andere Studien aber widerlegen diese Annahme. Osteoporose begünstigen soll auch der Konsum phosphatreicher Nahrungsmittel. Dazu gehören viele Fastfood- und Fertigprodukte, Wurstwaren, Süssgetränke und Industriebackwaren.

Die Folgen der Osteoporose Am häufigsten in der Folge von Osteoporose sind Brüche der Wirbelkörper. Ist erst einmal ein Drittel der Knochenmasse abgebaut, lassen bereits alltägliche Verrichtungen, etwa das Heben eines schweren Einkaufskorbes, Wirbelkörper einbrechen. Der Bruch mehrerer Wirbelkörper hat einen Einfluss auf die Körperhaltung, und der Patient wird kleiner. Weitere häufig gefährdete Knochen sind der Vorderarm und der Oberschenkelhals. Knochenbrüche heilen bei Osteoporose nicht schlechter, aber gerade bei älteren Menschen können Frakturen gravierende Folgeerkrankungen nach sich ziehen.

Diagnose Osteoporose lässt sich schon vor einem Bruch diagnostizieren – mit der Osteodensitometrie, der Messung der Knochendichte: Osteopenie, eine Vorstufe der Osteoporose, liegt vor, wenn der Mineralgehalt des Knochens zehn Prozent tiefer als der Normwert ist. Ab einem um 25 Prozent geringeren Mineralgehalt handelt es sich um Osteoporose. Konventionelles Röntgen erkennt Osteoporose, wenn auch nicht so genau. In der Regel wird deshalb mit der Doppel-Energie-Röntgenabsorptiometrie (DEXA) gemessen.

Medikamente Nach der Osteoporose-Diagnose wirkt die Umstellung der Ernährung auf kalziumreiche Lebensmittel nicht therapeutisch gegen die Erkrankung. Es sind jedoch wirksame Medikamente verfügbar, die dem Abbau der Knochenmasse entgegenwirken und vom Arzt verschrieben werden.

Prävention Erwachsene benötigen für ihre Knochen täglich 1000 mg Kalzium, Jugendliche im Wachstum 1200 mg. Kalziumreich sind zum Beispiel Hartkäse – 100 g enthalten schon 1100 bis 1300 mg –, Joghurt und Kefir, aber auch Broccoli, Spinat und Rhabarber, Nüsse und Samen. Ein halber Liter Milch enthält etwa 500 mg Kalzium. Mit zunehmendem Alter oder wenn man keine Milch mag, wenn man vegan lebt oder den oben erwähnten Studien glaubt, kann man Kalzium als Nahrungsergänzung einnehmen.

Um Kalzium aufzunehmen, benötigt der Körper Vitamin D, das er mit Hilfe des Sonnenlichts selbst bildet – eine halbe Stunde pro Tag – aber natürlich nicht in der prallen Mittagshitze! – wird empfohlen. Wer keine Sonne bekommt, ist häufig mit Vitamin D unterversorgt – Nahrungsmittel mit einem hohen Vitamin-D-Gehalt sind also angezeigt.

Besonders wichtig in der Osteoporose-Prävention sind regelmäßige Bewegung und sportliche Betätigung – vor allem zu Fuss.

Mit der Bewegung werden die Osteoblasten angeregt, Kalzium in die Knochen einzubauen und damit neue Knochenmasse zu bilden. Eine Hightech-Hilfe sind Aktivitäten auf Vibrationsgeräten.

Osteoporose und Chiropraktik Mit Chiropraktik kann Osteoporose nicht geheilt werden – aber der Chiropraktor kann Beschwerden und Schmerzen nach osteoporosebedingten Fehlhaltungen und Blockierungen beheben oder lindern. Zu Beginn der Behandlung werden nur die feinsten Behandlungsmethoden wie Mobilisationen, Massagen und Kältetherapie angewandt. Sobald der Knochen die nötige Festigkeit hat, behandelt der Chiropraktor manuell und genau dem Zustand des Patienten angepasst. Oft gibt es in der Nachbarschaft eines Knochenbruchs funktionelle Beschwerden, die sich chiropraktisch beheben lassen. Das verkürzt die Schmerzphase. Langfristig ist die Beratung durch den Chiropraktor bezüglich Alltagsverhalten, angepasster Bewegung und Ernährung von Nutzen. Ziel ist immer die Erhaltung der schmerzfreien Mobilität trotz Osteoporose. ■



Wie man Vitamine vernichtet

« Einflüsse nach der Ernte haben den grössten Einfluss auf den Vitamingehalt. »

Markus Tödi

In der kalten Jahreszeit lechzt man ganz besonders nach Vitaminen. Klug handelt also, wer diesen wertvollen Stoffen Sorge trägt und sie nicht vor dem Konsum beim Transport und Lagern, beim Rüsten, Kochen und Warmhalten vernichtet.

Bis sie den menschlichen Körper erreicht haben, werden Vitamine in der Regel über einen langen Leidensweg geschickt: Gemüse und Früchte werden oft in der Ferne geerntet, sie werden über Autobahnen in ein Verteilzentrum und dann in einen Laden gebracht, liegen dort eine Weile herum, nach dem Kauf werden sie weiter unsachgemäss gelagert, unter fliessendem Wasser gereinigt und gerüstet und dann verkocht, warmgehalten und aufgewärmt. Bis dahin sind viele Vitamine zerstört.

Das geht natürlich auch schonender und somit besser.

Die Wahl der Anbauart und der Boden mögen den Vitamingehalt beeinflussen; eine viel grössere Wirkung aber haben Einflüsse nach der Ernte. Die verschiedenen Vitamine reagieren sehr unterschiedlich auf die Vitaminzerstörer Licht, Sauerstoff, Wasser und Hitze. Nicht zu vergessen sind die Gemüse- und Fruchtteile, die beim Rüsten weggeschält und -geworfen werden.

Um gleich mit einem Vorurteil aufzuräumen: Fertig- und Halbfertigprodukte, Gemüse aus der Dose und aus der Tiefkühltruhe sind – bezüglich Vitamingehalt – oft gar nicht so schlecht: In vielen Fällen beinhalten sie mehr Vitamine und Mineralstoffe als tagelang gelagerte «Frisch»waren, weil die Konservierung durch Einfrieren oder Erhitzen Abbauprozesse stoppt.

Einkaufen und Lagern: Gemüse liebt das Lagern nicht. Es liegt auf der Hand, dass Gemüse aus der Region nicht so lange unterwegs ist wie Importprodukte aus Südamerika. In der gemüsereichen Saison kann das beim Einkaufen berücksichtigt werden. Zudem sollte erst kurz vor der Verwendung eingekauft werden. Muss man Gemüse lagern, tut man das am besten bei vier Grad Celsius, bei hoher Feuchtigkeit und

vor Licht geschützt im Kühlschrank. Eigenbedarfsgärtner, die vor einer Gemüseschwemme stehen und beim besten Willen nicht alles Geerntete gleich verzehren können, blanchieren und und frieren ihre Ernte ein.

Waschen und Rüsten: Besser – und übrigens auch Wasser und damit Geld sparer – als das Reinigen unter dem laufenden Wasserhahn ist es, Gemüse im stehenden Wasser zu waschen – aber kurz, denn Gemüse darf nicht lange im Wasser stehen gelassen werden. Zerkleinert wird Gemüse erst kurz vor der Verwendung, dem Garen. Grosse Stücke verlieren weniger wertvolle Inhaltsstoffe, und damit ist klar, dass das Pürieren im Mixer mehr Vitamine vernichtet als das Schneiden in Würfel. Passt es geschmacklich, wer-



den die geschnittenen Stücke nach dem Schneiden mit Essig oder Zitronensaft mariniert, was den Abbau von Vitamin C stoppt. Licht und Luft sind beim Rüsten nicht zu vermeiden, aber ihr Einfluss sollte beschränkt werden.

Garen: Hauptmahlzeiten werden in unseren Regionen meistens gegart verzehrt. Welchen Einfluss aber hat das Garen auf Gemüse? Am besten sei es, hat man herausgefunden, Gemüse möglichst schnell auf über 70 Grad zu erhitzen. Von Vorteil ist das Garen in verschlossenen Töpfen mit sehr wenig Wasser, noch besser ist das Steamen – das Dämpfen im Topf oder im eingebauten Steamer. Der Dampf(druck) kochtopf ist schnell und ideal für grosse Stücke. Heisses und kurzes Garen im Wok und auch das Frittieren erhalten zwar Vitamine, aber man darf dabei nicht den teilweise sehr hohen Fetteinsatz übersehen. Zudem gibt es Untersuchungen, gemäss denen das Garen mit Mikrowellen die Vitamine des B-Komplexes und Vitamin C ganz besonders schonen.

Gegart sollte bissfest werden, denn das Verkochen ist dem Überleben der Vitamine nicht zuträglich. Ist das Gargut gefroren, wird es vor dem Kochen nicht aufgetaut, und der kluge Koch verwendet die Garflüssigkeit für Suppen und Saucen.



Wie viel Vitamin C wie vernichtet wird

Lagerung von Blattgemüse und Salat

Lagerung im Keller, 12 °C, 1 Tag	40 %	
Lagerung im Kühlschrank, 4 °C, 1 Tag	25 %	
Tiefkühlen, -18 °C, 1 Monat	20 %	

Reinigen von Gemüse

Zerkleinern, Waschen unter fliessendem Wasser	35 %	
Reinigen in stehendem Wasser, unzerkleinert, 60 Minuten	5 %	
Reinigen in stehendem Wasser, unzerkleinert, 5 Minuten	0,5 %	

Garen von Gemüse

Kochen in Salzwasser bei 100 °C	55 %	
Kochen im Dampfkochtopf bei 120 °C	25 %	
Dämpfen (Steamer) bei 100 °C	17 %	
Garen ohne Wasser (AMC) bei 80-98 °C	14 %	

Warmhalten von Gemüsegerichten

Warmhalten während einer Stunde bei 80 °C	20 %	
---	------	--

Die Vitamin-Zerstörer

	Licht	Sauerstoff	Wasser	Hitze
Wasserlösliche Vitamine				
B ₁		•	•	•
B ₂	•	•		•
B ₆	•	•		•
Niacin			•	
B ₁₂	•	•	•	
C	•	•	•	•
Fettlösliche Vitamine				
A	•	•		
D	•	•		
E	•	•		
K	•			

Warm halten: Das beste ist es, Gerichte aus Gemüse gleich nach dem Zubereiten aufzutragen und zu verzehren und sie nicht warm zu halten. Wer klug plant, lässt ohnehin keine Reste entstehen. Wenn eben das doch mal vorkommt, sollten Reste sofort abgekühlt, im Kühlschrank aufbewahrt und nur einmal aufgewärmt werden.

Aus der Dose: Keine Frage: Am besten ist frischestes Frischgemüse. Doch wenn

das Frischgemüse schlaff geworden ist, ist sogar Dosengemüse in der Regel besser – wenn es nach den Regeln der Kunst konserviert worden ist und zubereitet wird. Also lässt sich sogar mit Eingedostem einer der grossen Mängel in der Schweizer Durchschnittsernährung bekämpfen: Die meisten Menschen essen deutlich zu wenig Früchte, Gemüse und Salate – trotz bester Versorgungslage, die uns auch im Winter ausreichend vitaminreiche Nahrung liefert. ■

Siebenmal nicht gut

« Im Alltag lauern versteckte (Dauer)gefahren für den Bewegungsapparat. »

Dr. Bruno Gröbli, Chiropraktor

Spektakuläre Unfälle fallen ihrer Plötzlichkeit wegen auf und täuschen darüber hinweg, dass Dauerbelastungen im Alltag mehr Menschen schädigen – beziehungsweise dass sich mit Dauerbelastungen mehr Menschen schädigen. Denn die meisten dieser Schäden liessen sich mit oft sehr wenig Aufwand und ohne Produktivitätseinbusse vermeiden.

Fast immer ist der Weg zu Beschwerden ähnlich: Die Muskulatur wird belastet; sie ermüdet – abhängig von Belastung und Trainingsstand – früher oder später; die Belastung verlagert sich auf die Bänder; die Bänder können nicht standhalten; der Gelenkknorpel und im Falle der Wirbelsäule die Bandscheibe werden belastet, und weil diese nicht für die Belastung vorgesehen sind, erleiden sie einen Schaden.

Welche Belastungen sollte man in Alltag und Beruf minimieren oder vermeiden?

Falsches Heben und zu hohe Belastung: Sie sind leider fast allgegenwärtig: Fehl- und Dauerbelastung durch falsches Heben von Lasten aller Art, der Werkzeugkiste aus dem Kofferraum oder des Kleinkindes aus seinem Bettchen. Die Lendenwirbelsäule gibt ihre aufrechte Position, die so genannte Neutralposition, auf, wenn man sich aus der Hüfte bückt, sich also vornüber neigt. Dabei verliert sie ihre Stabilität, und enorme Kräfte wirken auf sie ein, die beim Heben einer Last in nach vorne gebückter Position deutlich verstärkt werden. Die Muskulatur kann diese Kräfte nicht genügend auffangen, was vor allem die Bandscheiben stark belastet und gar Diskushernien (Bandscheibenvorfälle) auslösen kann. Dabei tritt die schlagdämpfende Gallertmasse aus der Bandscheibe durch Risse in ihrem faserigen Mantel aus. Starke Schmerzen können die Folge sein. Diskushernien gelten nicht als Unfall, sondern als Krankheit, denn man geht davon aus, dass die Bandscheibe zur Zeit des Risses schon vorge-



schädigt war. Auch der Schulterbereich wird von hohen Gewichten belastet: Sehnen können reißen, und die Knorpel werden zu rasch und zu stark abgenützt. Was ist zu tun? Lasten nahe am Körper und aus den Knien heben, Kraft aufbauen!

Starre Haltung: Selbstbeobachtung wird zeigen, wo und wann man über längere Zeit in starrer Haltung verharrt – und man wird staunen. Im Büro vor dem Bildschirm, gebückt an einem zu tiefen Arbeitstisch, mit dem Telefonhörer zwischen Kopf und Schulter eingeklemmt, gebückt auf dem Velo, bei der so genannten Überkopparbeit mit dem in den Nacken gelegten Kopf und nach oben gestreckten Armen, liegend vor dem Fernseher... Teilweise ist man in diesen Situationen zwar in Bewegung, aber man zwingt dennoch Teile des Körpers in eine starre Haltung. Das führt manchmal bis zur Beeinträchtigung der Blutzufuhr, meist zur Ermüdung der Muskulatur, damit zur Belastung der Sehnen und Bänder und zu weiteren ungünstigen Fehlhaltungen.

Monotone und dauernde einseitige Bewegungen: Wer über Jahre stundenlang in unveränderter Körperhaltung arbeitet, belastet den Körper zu einseitig – beim Bügeln oder Harken oder Staubsaugen. Prävention ist einfach: Die Seite wechseln!

Schläge: Schläge sind Gift für die Gelenke – nicht nur bei Unfällen, sondern auch bei geplanten Tätigkeiten wie Sprüngen. Gefährdet sind Wirbelsäule, Schultergelenke, Knie und Füsse: Knorpel und Bandscheiben können verletzt und die Muskulatur bis zum Muskelriss überdehnt werden. Das Planen von Bewegungsabläufen, das Trainieren des Gleichgewichtes zur Verhinderung Sturzverhinderung von Stürzen, korrekt eingestellte Kopfstützen im Auto, passende Werkzeuge und der Aufbau der Muskulatur sind die passende Prävention.

Vibrationen: Vibrationen sind nicht anderes als Serien kleinster Schläge. Diese so genannten Mikrotraumata schädigen Band-

Bitte nicht!

- **Schläge**, Stürze, schlagende Bewegungen
- **Falsches Heben** aus der Hüfte und zu hohe Belastung
- **Vibrationen**
- **Bewegungslosigkeit**
- **Monotone und dauernde einseitige Bewegungen**
- **Längsdrehungen**
- **Übermüdung**

scheiben, Sehnen und Ansatzstellen von Muskeln. Bekannt ist etwa das Karpaltunnelsyndrom. Vibrationen gibt es im Alltag vor allem beim Bedienen von Werkzeugen und beim Autofahren. Vibrationsgedämpfte Geräte und Sitze können Beschwerden vermeiden helfen.

Drehungen: Eine typische Längsdrehbewegung aus der Hüfte ist der Abschlag des Golfspielers. Nur hat dieser seinen Körper trainiert, um ihn vor den Belastungen zu schützen. Beim unbedachten Be- und Entladen des Autos, beim Hochheben und Niederlegen von Kindern hingegen trifft die Zusatzbelastung die Wirbelsäule den Ahnungslosen unversehens. Man sieht sich vor, indem man sich nicht mehr in der Hüfte, sondern mit dem ganzen Körper durch Verlagerung der Füsse dreht.

Übermüdung: Untrainierte Muskulatur ermüdet rascher als trainierte. Müde aber kann sie ihre Stütz- und Schutzfunktion nicht mehr wahrnehmen. Daraus schiesst man: Wer Ausdauer und Kraft aufbaut und erhält, hat bessere Chancen, den Alltag schadlos zu überstehen. ■

Dieser Test kann Ihr Leben retten.

Bevor es zu spät ist:

Lungenkrebsrisikotest

für Raucher, Exraucher und Nichtraucher

www.lungendiagnose.ch

Bewegung für Sportmuffel

« Nicht zu vergessen ist, dass auch das Herz ein Muskel ist. »

Marius Malper

Was tut man als Sportmuffel, wenn einem das Gewissen oder die Kinder, der Chiropraktor oder der Kardiologe mehr Bewegung ans Herz legen? Manch einer, weiss man, schreckt schon beim Gedanken an einen Sportplatz zusammen. Aber auch Sportausweicher kommen in und zu Bewegung, wenn sie richtig durch ihren Alltag gehen.

Hauptsächlicher Grund der Bewegungsarmut ist das viele Sitzen bei der Arbeit und in der Freizeit. Und man hat es zu bequem – dank Aufzügen und Rolltreppen, Auto, Elektrofahrrad und nahe beieinanderliegenden Bus- und Tramhaltestellen. Ohne Belastung aber verkümmern Knochen, Knorpel und Muskeln. Nicht zu vergessen ist bei diesem Gedanken, dass auch das Herz ein Muskel ist. Trägheit, starre und falsche Haltung, monotone Bewegungen und Überbelastung gehören zu den grossen Verursachern von Krankheit und Beschwerden.

Dabei wäre es einfach, besser zu leben: Zwei Grundregeln muss man befolgen. Die erste Regel: Regelmässig wenig Bewegung bringt mehr als selten viel. Die zweite Regel: Überbelastungen, vor allem durch Schnelligkeit und Hebelkräfte, vermeiden. Nun muss man nur noch die Regel «regelmässig wenig» in den sportfreien Alltag einbauen.



Fitness? Körperliche Fitness besteht aus fünf ausgewogen zusammengesetzten Teilen: Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Flexibilität und Ausdauer. Diese gilt es aufzubauen und zu erhalten.

Kraft Kraft kann Maximalkraft sein, etwa beim Gewichtheben, oder Ausdauerkraft, etwa beim Rudern, oder Schnellkraft, zum Beispiel beim Sprint. Besonders wichtig: Kraft schützt Gelenke vor Überbelastung. Mit alltäglichem Tragen lässt sich Ausdauerkraft trainieren, und dafür gibt es viele Gelegenheiten, denn zu tragen gibt es immer etwas. Dabei sollten die Lasten gleichmässig verteilt und nahe am Körper getragen und aus den Knien gehoben werden. Übertreibungen und Längsdrehungen sind zu vermeiden.

Koordination und Gleichgewicht Das Zusammenspiel zwischen zentralem Nervensystem und Muskulatur ist die Koordination, deren Ziel der möglichst wirtschaftliche und harmonische Bewegungsablauf ist. Mit dem Gleichgewichtssinn erspüren wir oben und unten, Neigungen und Positionen. Koordination und Gleichgewicht schützen somit vor Stürzen. Wo trainiert man im Alltag? Zum Beispiel beim Socken Anziehen im Stehen, auf einem Bein balancierend – Fortgeschrittene tun das mit geschlossenen Augen, wenn auch zu Beginn vielleicht mit einem Stütze vermeidenden Aufpasser. Koordination und Gleichgewicht kann man sogar im Sitzen üben – auf Sitzbällen.


Flexibilität Mit der Flexibilität ist der maximale Bewegungsumfang der Gelenke gemeint. Bewegliche Gelenke sind im Alltag notwendig: Kann man sich im vollständigen vorgesehenen Bewegungsumfang bewegen, gerät man weniger aus dem Gleichgewicht und belastet seinen Bewegungsapparat vollständig und damit gleichmässig. Flexibilität lässt sich mit Bewegung trainieren. Stellt man eine eingeschränkte Flexibilität fest, ist eine chiropraktische Abklärung angezeigt.

Ausdauer Mit Ausdauer kann man Belastungen lange durchhalten, etwa beim Tragen oder Marschieren, Stehen oder Schwimmen. Im Alltag lässt sich Ausdauer leicht trainieren: Man meidet Rolltreppen und Aufzüge, und man steigert das Tempo, mit denen man sie überwindet. Ist man schnell genug, steigert man weiter, indem man zwei Stufen auf einmal nimmt. Des Weiteren kann man den Arbeitsweg mit Umwegen hinter sich bringen, zu früh aus dem Bus steigen und zu Fuss weitergehen, und man kann mit dem Fahrrad fahren – auch ein E-Bike ist diesbezüglich besser als im Tram sitzen. Die Ausrede, man könne nicht in den Laufschuhen im Büro erscheinen, gilt nicht: Man kann die eleganten Schuhe im Rucksack mittragen. Diskussionen lassen sich beim Gehen führen – grosse Männer der Weltgeschichte haben das erfolgreich so getan –, und telefonieren kann man im Stehen.

Zahllose Möglichkeiten: Mit der Zeit wird man ins Staunen geraten: Je mehr man sich bewegt, desto mehr und öfter will man sich bewegen. Man denkt gar nicht mehr daran, ein paar Etagen mit dem Lift zu überwinden, arbeitet am Steh-Sitzpult und sucht auf Schritt und Tritt nach Möglichkeiten, im Alltag in Bewegung zu bleiben.

Was hat man davon? Man sagt, wer fit sei, verdiene mehr. Das kann einen wahren Kern haben, denn wer fit ist, kann mehr leisten und hat ein besser durchblutetes Hirn. Sicher ist, dass ein gesünderes Herz hat, wer fit ist, dass man in der Regel weniger Unfälle erleidet, dass man sich leichter bewegt, lange nicht ausser Atem gerät, mehr Lebensgenuss hat – denn man kann der gesteigerten Energieverbrennung wegen mehr essen, und der Sex sei auch besser, sagen unzählige Untersuchungen und Erfahrungsberichte ...

Wem das alles zuviel ist, kann sich von seinem alltäglichen Bewegungsprogramm mit «richtigem» Sport freikaufen. Der Chiropraktor ist der versierte Berater, der einem den passenden Aufbau- und Trainingsplan zusammenstellt. ■

 **RehaClinic**
Unternehmensgruppe für
Rehabilitation und Prävention

«Heute stehe ich wieder mitten
im Leben.»

Nach einem Unfall oder einer Krankheit braucht der Weg zurück in Beruf und Alltag oft viel Kraft. RehaClinic unterstützt und begleitet Sie während Ihrer Genesung oder beim beruflichen Wiedereinstieg umfassend und individuell. [Informationen unter: rehaclinic.ch](http://rehaclinic.ch)



Nur geprüfte Fachleute!

« Es gibt keinen Grund, in der Schweiz andere als die besten Fachleute zuzulassen. »



Vielleicht haben Sie's gelesen: Der Bundesrat setze, heisst es, auf Qualität und Ausbildung und wolle auf diese Weise die Zahl der zugelassenen Medizinalpersonen unter Kontrolle halten. Höhere Anforderungen an die Qualifikation und an Sprachkenntnisse – ich staune, dass man über Sprachkenntnisse auch nur reden muss! – sollen schon sehr bald in Kraft treten, um das Qualitätsniveau medizinischer Leistungen anzuheben.

Des weiteren ins Gesetz aufnehmen will der Bundesrat, dass Ärztinnen und Ärzte etwa an Programmen zur Verbesserung ihrer Leistungsqualität teilnehmen müssen und an Fehlermeldesystemen. Eine Prüfung über «Kenntnisse des schweizerischen Gesundheitssystems» ist auch vorgesehen, was immer das auch sein mag.

Mit grosser Wahrscheinlichkeit werden diese Ansinnen – man könnte sie als engeres Knüpfen der Maschen oder Höherlegen der Latte bezeichnen – von den einen und anderen bekämpft, und das ist deren gutes Recht.

Allen, die sich eine Meinung bilden wollen, sei Folgendes gesagt: Es gibt keinen vernünftigen Grund, in der Schweiz andere als nur die besten Fachleute zuzulassen.

Die Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren haben schon vor dem Inkrafttreten entsprechender Gesetze die Fortbildung als zwingend erklärt, und sie haben beträchtliche eigene Mittel eingesetzt, um höchste Qualität in Aus-, Weiter- und Fortbildung und in der Berufsausübung zu garantieren.

Die Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren lassen sich die Pflege eines hohen professionellen Niveaus viel kosten: Sie unterstützen den Lehrstuhl für Chiropraktik an der Universität Zürich; sie unterhalten und führen die Schweizerische Akademie für Chiropraktik, an der die Weiterbildung angeboten wird, sie bieten ständige Fortbildung, betreiben ein ausgefeiltes Meldesystem für Fehler in der Praxis.

Es liegt auf der Hand, dass die Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren für strenge Prüfungen sind, die auch für Absolventinnen und Absolventen ausländischer Ausbildungsinstitutionen gelten. Es wäre nämlich nicht zu verstehen, erlaubte man Personen, die nicht belegen können, dass sie mindestens die hier geltenden Anforderungen erfüllen, den Berufseinstieg über die Hintertür.

Dazu müssen sich alle die Hand reichen: Krankenkassen sollen ihre Bedeutung einsetzen, denn das Anliegen ist auch in ihrem Interesse. Patienten sollen als Patienten und als Bürger ihre Augen öffnen und sich vernehmen lassen, denn es geht um

sie und ihr Wohlergehen. Gesundheitsbehörden, die bei zahlreichen sich bietenden Gelegenheiten zu Recht pingelig tun, sollen auch hier äusserst kritisch und genau sein und sich vor Augen halten, in wessen Dienst sie stehen. In dem der Patienten, sollte sich das jemand fragen. Politiker, die sich auf ihren Websites und Visitenkarten «Volksvertreter» nennen, sollen sich in Erinnerung rufen, was ihre Wähler brauchen: ein Gesundheitswesen, das nach Perfektion strebt und nicht Lücken öffnet.

Um unser Gesundheitswesen beneiden uns Patienten und Fachleute aus vielen Ländern. Doch ich habe es an dieser Stelle auch schon zum Ausdruck gebracht: Es braucht nicht viel, um diese Qualität zu zerstören. Das Herunterschrauben von Anforderungen, das Öffnen von Hintertürchen, das Fallenlassen bewährter Qualitätsrichtlinien wäre ein Schritt in die falsche Richtung. Chiropraktorinnen, Chiropraktoren und Pro Chiropraktik, die grösste Patientenorganisation der Schweiz, werden sich für dafür einsetzen, dass auch in Zukunft ein strenges Mass angelegt wird, wenn es um die Qualität der medizinischen Dienstleistungen geht – auch in Zeiten offener Grenzen.

Man kann es auch ganz kurz sagen: Es gibt keinen vernünftigen Grund, in der Schweiz andere als nur die besten Fachleute zuzulassen. ■

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

**Chiropraktik-Studienplatz Schweiz:
Helfen Sie mit!**

Stiftung für die Ausbildung
von Chiropraktoren
Sulgenauweg 38
3007 Bern

Telefon: 031 371 03 01
E-Mail: stiftung@chirosuisse.ch
Postscheck PC 60-325771-8

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

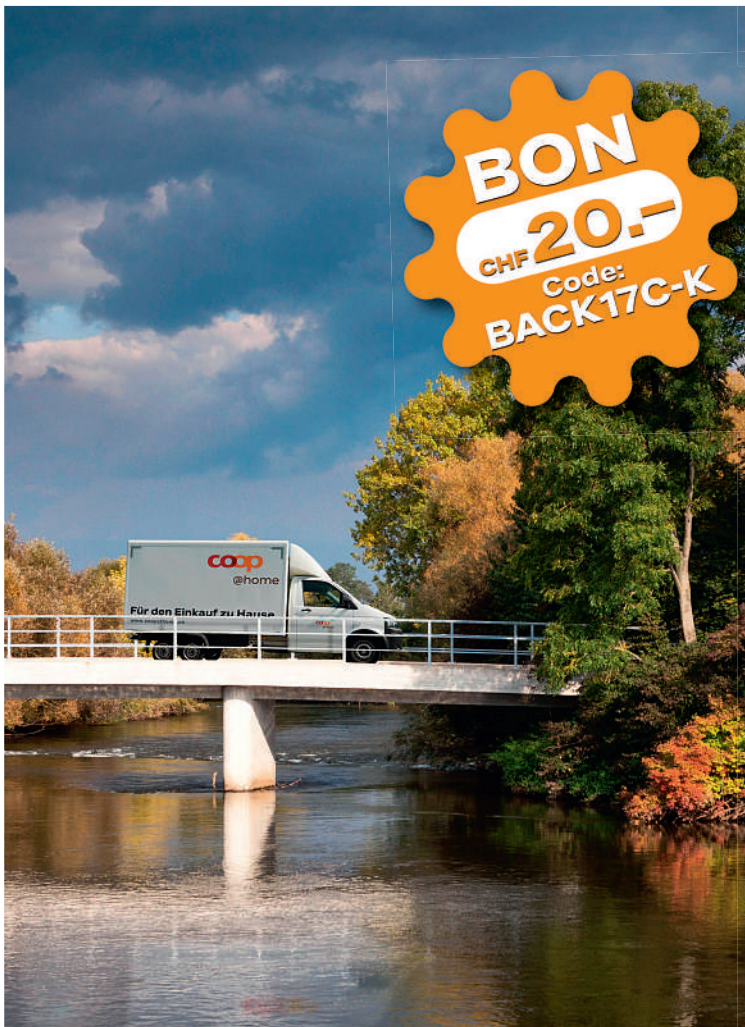
Immer für die Patienten

« Wer sich nicht zu Wort meldet, wird an den Rand gedrängt. »

Ohne den Einsatz der Patientenorganisation Pro Chiropraktik würden die Krankenkassen die Kosten für chiropraktische Behandlungen wohl heute noch nicht begleichen, und die Chiropraktik wäre in der Schweiz nicht gesetzlich anerkannt: Bis heute hat keine andere Organisation ausser Pro Chiropraktik 400 000 Unterschriften für ein ähnliches Anliegen zusammengetragen. Trotz dieses Erfolgsbeispiels reden zahlreiche Bürger – sonst nicht auf den Mund gefallen – nicht mit, sondern baden nur aus, was andere entscheiden. Das kann gravierende Folgen haben – ganz besonders im Gesundheitswesen. Denn hier können einen ungünstige Entscheide in einer Lebensphase treffen, in der man nicht mehr die Kraft hat, sich zur Wehr zu setzen. Um so mehr tut ein rechtzeitiges Engagement not.

Pro Chiropraktik tritt dafür ein, dass die obligatorische Grundversicherung die Kosten für die chiropraktische Behandlung auch weiterhin ohne Wenn und Aber übernimmt. Denn Chiropraktik ist wirksam, sicher und kostengünstig: Chiropraktik ist erwiesenermassen das Beste bei Rückenschmerzen – für den Einzelnen wie auch für das Gesundheitswesen. Dafür lohnt es sich, deutlich einzustehen – als Supporter der grössten Schweizer Patientenorganisation. Denn wer sich nicht zu Wort meldet, wird an den Rand gedrängt. Werden Sie heute noch Mitglied!

14 000 Mitglieder in 16 Organisationen – die grösste Schweizer Patientenorganisation: www.prochiropraktik.ch ■



Für den Einkauf zu Hause.

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

Ihre Vorteile:

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

CHF 20.– Reduktion für Ihren online Einkauf ab CHF 200.– bei coop@home. Code «BACK17C-K» im Checkout einfügen. Bon ist bis am 31.10.2017 gültig und pro Kunde einmal einlösbar.

www.coopathome.ch

coop

Für mich und dich. @home

Lieben Sie Ihre Füße?

« Testen Sie, ob Sie zu Ihren Füßen gut und freundlich genug sind. »

Marius Malper

Manche Schuhe tun den Füßen – und dem Träger – gut, und manche machen Füße krank. Kranke Füße aber haben auch Folgen für die Wirbelsäule. Testen Sie, ob Sie zu Ihren Füßen gut und freundlich genug sind.

- 1.** Die Schuhe, die ich kaufe, müssen ...
- ... meine Füße stützen: Ja 0; Nein 1
 - ... vor allem bequem sein: Ja 0; Nein 1
 - ... praktisch beim Anziehen sein: Ja 0; Nein 1
 - ... stabil gegen Verdrehung sein: Ja 0; Nein 1
 - ... Stöße dämpfen: Ja 0; Nein 1
 - ... gegen Umknicken und Ausgleiten schützen: Ja 0; Nein 1
 - ... leicht sein: Ja 0; Nein 1

- ... wasserdicht sein: Ja 0; Nein 1
- ... atmungsaktiv sein: Ja 0; Nein 1
- ... modisch sein: Ja 1; Nein 0
- ... in Farbe und Stil zur Kleidung passen: Ja 1; Nein 0

- 2.** Ich lasse meine Schuhe ...
- ... oft mehrere Male reparieren, denn das lohnt sich bei den Schuhen, die ich kaufe. 0
 - ... nur ganz selten reparieren. 2
 - ... nie reparieren, denn das lohnt sich bei Billigschuhen nicht. 4

- 3.** Bevor Sie einen Schuh kaufen, überlegen Sie:
- Ist er bequem? 0
 - Wie er sein muss, kommt auf seine Verwendung an. 1
 - Ist er modisch? 2

- 4.** Lassen Sie sich beraten?
- Klar, immer! 0
 - Gelegentlich 2
 - Da, wo ich einkaufe, wird nicht beraten 4

- 5.** Der Schuh, der Ihnen gefällt, passt nicht perfekt an Ihren Fuss. Sie ...
- ... verbessern ihn mit Ausweiten, Polstern, Einlagen usw. 3
 - ... ziehen ihn aus und kaufen ihn nicht. 0
 - ... versuchen, ihn einzutragen, damit er in ein paar Wochen passt. 6

- 6.** Nachdem ich Schuhe getragen habe, schmerzen meine Füße ...
- ... immer. 6
 - ... manchmal. 3
 - ... nie. 0

- 7.** Die Schuhe ziehe ich immer mal wieder aus, weil meine Füße schmerzen.
- Ja, häufig 10
 - Nein, nie 0
 - Nur wenn ich meine Füße stark belaste 4

- 8.** Nur für Diabetiker
- Weil ich Diabetiker bin, lege ich grosse Sorgfalt in die Auswahl meiner Schuhe. 0
 - Mir als Diabetiker ist der Schuhkauf nicht wichtiger als anderen. 20
 - Ich bin nicht Diabetiker. 0

- 9.** Sobald Absatz und Sohlen abgelaufen sind, lasse ich sie reparieren. Wenn ich sie schief ablaufe, lasse ich mich von einem Facharzt oder Chiropraktor beraten.
- Nein, sicher nicht. 10
 - Ja 0

Ihr Wissensstand:

0 bis 9 Punkte: Anscheinend tragen Sie gute Schuhe, Sie lassen sich beraten, und Sie tragen Ihren Füßen Sorge.

10 bis 20 Punkte: Ihre Füße sind Ihnen anscheinend nicht gleichgültig, aber Sie könnten ihnen noch mehr zugute tun. Wenn Sie Gelenkbeschwerden haben – diese können von den Füßen herrühren – lassen Sie sich vom Chiropraktor untersuchen, und wenn Sie das nächste Mal Schuhe kaufen, nehmen Sie Fachberatung in Anspruch.

21 bis 63 Punkte: Stehen Sie wirklich auf so schlechtem Fuss mit Ihren Füßen? Es wäre Ihnen und ihnen wohler, liessen Sie sich beim Schuhkauf beraten. Übrigens: Ihr Chiropraktor kann Ihnen sagen, worauf es in Ihrem Fall beim Schuhkauf ankommt.

Auswertung



Weniger Tabletten

« Ich habe versucht, meinen
Tablettenkonsum zu verbergen. »



Wann es begonnen hat, weiss ich nicht mehr: Zu Beginn werden die Rückenschmerzen wohl sehr erträglich gewesen sein, sonst wären sie mir stärker aufgefallen. Irgendwann aber, vor etwa fünf Jahren, habe ich Schmerztabletten dagegen genommen. Wer in einem rauen Arbeitsklima erwerbstätig ist, weiss, dass man nicht «einfach so», wegen Rückenweh dem Arbeitsplatz fernbleibt. Die Ursache der Schmerzen – eine Fehlhaltung mit Haltungsschwäche – habe ich nicht gekannt; ich habe nur gewusst, dass ich etwas brauchte, um die Arbeitstage schmerzfrei zu überstehen. Nach einer Weile habe ich etwas gebraucht, um die Nächte und die Wochenenden zu überstehen – so quälend waren die Schmerzen. Meiner Familie war mein Tablettenkonsum ein Dorn im Auge, also habe ich ihn vor ihr zu verbergen versucht. Aber bekanntlich lässt sich vor Ehefrau und Kindern kaum etwas verbergen. Auf nicht so sanften Druck meiner Frau habe ich nach etwa zwei Jahren einen Chiropraktor aufgesucht. Die Behandlung meiner Wirbelsäule hat etwa zwei Monate gedauert – und seither bin ich schmerzfrei. Nur wenn ich mir keine Sorge trage, zu lange sitze, mich nicht bewege, melden sich die Schmerzen wieder. Tabletten benötige ich keine mehr.

Rolf N.* ist 55 Jahre alt und Kundenberater in einer Bank. In «Rücken & Gesundheit» veröffentlichen wir Erfahrungsberichte von Patienten. Wenn Sie Ihre Geschichte veröffentlichen möchten, schreiben Sie an info@prochiropraktik.ch.

*Name geändert

Entspannung Total!

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

Entspannt liegen – tief schlafen – schmerzfrei erwachen



Unser Angebot:

Ohne Risiko 30 Nächte Gratis-Liegetest

Wo wird **CorpoDorm®** eingesetzt?

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

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

Was ist **CorpoDorm®**?

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

Standardgrösse 200 x 88 x 4 cm

Lieferbar in allen Grössen und auch als Sitzkissen

CorpoDorm® ist mit 60° waschbar!

Wie wirkt **CorpoDorm®**?

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

CorpoDorm® fördert die Blutzirkulation, verhindert Stauungen und Verspannungsschmerzen.

Bon für 30 Nächte Probeliegen:

Für mich oder unsere Bewohner/Patienten

Bitte senden Sie mir:

1 CorpoDorm® Matratzen-Auflage

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

Informationen zu **CorpoDorm®** sind erhältlich bei:

CorpoDorm - Vertrieb

Luegislandstrasse 589, 8051 Zürich

Tel. und Fax 044 262 05 72

Mobile 076 335 49 95

www.corpodorm.ch

e-mail: info@corpodorm.ch

Neues & Bewährtes

Bequem online einkaufen bei coop@home



Das Gedränge zwischen den Regalen, die langen Schlangen an der Kasse und das nach Hause schleppen der viel zu schweren Einkaufstaschen: Finden Sie es so richtig anstrengend, den Wocheneinkauf zu erledigen?

coop@home, der online Supermarkt von Coop, bietet ein Sortiment mit über 13 000 Produkten des täglichen Bedarfs sowie 1200 Jahrgangswinen zu gleichen Preisen wie in der Filiale. Ob Frischprodukte, Reinigungsartikel oder Tiefkühlwaren – es kann alles bequem online bestellt werden, was für den Alltag gebraucht wird. In den Städten und grösseren Agglomerationen werden die gefüllten Einkaufstüten von coop@home-Chauffeuren auf eine Stunde genau direkt bis an die Wohnungstüre gebracht, Bestellungen von ausserhalb der Post übergeben. Die durchschnittlichen Lieferkosten von CHF 7.–, abhängig vom Warenwert und dem Bestellrhythmus, sind kaum teurer als die Fahrt zum Supermarkt – ausserdem fällt das lästige Schleppen weg, und Zeit spart man dabei auch noch.

■ www.coopathome.ch

Das Wirkstoff-Wunder der Natur

Dr. H. Metz Panaktiv cellulär-flüssige Bierhefe: das Wirkstoff-Wunder der Natur! Wissenschaftliche Studien zeigen, dass unsere Wohlstandsgesellschaft sich bestens mit Kohlenhydraten, Fett und Eiweiss versorgt. Für einen reibungslosen Ablauf der Stoffwechsel-Vorgänge in unserem Körper müssen wir jedoch nahezu 50 Wirkstoffe mit unserer Nahrung aufnehmen. Kein anderer Umweltfaktor als die zugeführte Nahrung greift so tief in unsere körpereigene Abwehr ein. Ein Wirkstoffmangel ist nur schwer erkennbar. Anzeichen hierfür sind Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit, Haut-

veränderungen, erhöhte Infektanfälligkeit und andere Befindlichkeitsstörungen. Seit über 5000 Jahren kennt man die Heilwirkung der Bierhefe. Dieses Naturprodukt zeichnet sich durch seinen unvergleichlichen Wirkstoffreichtum aus und schliesst allfällige Ernährungslücken. Dr. H. Metz Panaktiv ist chemiefrei und entsteht als natürliches Nebenprodukt bei der Bierherstellung. Heute spricht vieles dafür, dass pflanzliche Bio-komplexe besser vertragen werden als rein chemische Wirkstoffe. ■ *Verlangen Sie unser detailliertes Informationsmaterial bei Rossi Vitalprodukte GmbH, Stradun 400, 7550 Scuol Tel. 081 864 10 74, Fax 081 864 10 77 info@vitalprodukte.ch, www.vitalprodukte.ch*



Neue Angebote in Bad Zurzach

RehaClinic startet am Hauptsitz in Bad Zurzach mit zwei neuen Angeboten in den Bereichen Rehabilitation und Kuren: Mit «RehaCenter Bad Zurzach» öffnet ein Ärzte- und Therapiezentrum für ambulante Rehabilitation und Prävention seine Türen. Das medizinische Angebot umfasst muskuloskeletale, neurologische, kardiovaskuläre und angiologische Rehabilitation sowie Schmerztherapie. Das Therapieangebot reicht von Physiotherapie und Ergotherapie über Logopädie und physikalische Therapie bis zur Psychotherapie.

Ebenfalls neu ist das Kur-Angebot in den Hotels Tenedo (***) Garni oder Zurzacherhof (***) S). Bei einer Kur als Rundpaket für die Gesundheit stehen die Bedürfnisse von Patienten im Mittelpunkt. Während im Hotel Gastfreundschaft und



eine Küche mit ausgezeichnetem Ruf zentral sind, kümmert sich ein interdisziplinäres Team von RehaClinic mit einem für den Patienten individuell

zusammengestellten Therapie- und Behandlungsprogramm um alle medizinischen und therapeutischen Belange. ■ www.rehaclinic.ch



Mit Chiropraktik Rückenschmerzen vorbeugen?

Kann man mit chiropraktischer Behandlung Rückenschmerzen vorbeugen?

Felix M. in Luzern

Das kann und soll man nicht. Wenn Sie sich um die Gesundheit Ihres Rückens sorgen, sprechen Sie mit einem Chiropraktor. Er wird Ihnen sagen können, wie Sie Beschwerden und Schmerzen vermeiden, und er wird dabei Ihre Lebensumstände berücksichtigen.

Kopfschmerzen am Wochenende

Ich habe mich meiner Kopfschmerzen wegen untersuchen lassen, die immer am Wochenende auftreten. Offenbar ist körperlich alles in Ordnung. Gibt es eine chiropraktische Möglichkeit, die Schmerzen zu bekämpfen?

Sandra C., Zürich

Einige mögliche Ursachen für Ihre Wochenendkopfschmerzen: Der (viele) Kaffee am Arbeitsplatz fällt weg, was zu Entzugerscheinungen führt, die am Arbeitsplatz übliche Anspannung ist geringer, der Schlaf-Wach-Rhythmus und eventuell die Ernährung sind anders etc. All dies führt zu einer veränderten Durchblutung des Kopfes – was zu Schmerzen führen kann. Versuchen Sie Entspannungstechniken und zu erreichen, dass die Tages- und Er-

Krafttraining als Schmerzmittel?

Kann man mit Krafttraining Rückenschmerzen bekämpfen?

Silvio K. in Genf

Aufgabe der Muskulatur ist es unter anderem, die Gelenke zu stützen und zu schützen. Je kräftiger und ausdauernder die Muskeln sind, desto besser erfüllen sie diese Aufgabe. Krafttraining kann also von Nutzen sein, wenn schmerzende Gelenke entlastet werden sollen.

nährungsrythmen und -gewohnheiten nicht allzusehr auseinanderklaffen.

Schuheinlagen für Kinder

Ist es ein Vorteil, unseren Kindern auf Mass gefertigte Schuheinlagen in die Schuhe zu legen? Sie hätten so in allen Schuhen gute Fussbette, stellen wir uns vor.

Ursula K. in Bern

Schon aus wirtschaftlichen Gründen wird es vorteilhafter sein, gute Kinderschuhe zu kaufen statt mit jedem Schuhkauf neue Einlagen anfertigen zu lassen. Abgesehen davon sind Schuheinlagen für Kinder nur angezeigt, wenn die Füße nicht richtig entwickelt sind.

Krafttraining ist aber keine therapeutische Massnahme, sondern unterstützt Letztere. Gezieltes Krafttraining muss unter fachlicher Aufsicht betrieben werden, denn wer falsch trainiert, kann seinen Gelenken schaden. Abgesehen davon sollte man sich vor dem Krafttraining gründlich untersuchen lassen. Chiropraktoren bieten an manchen Orten eigene oder von der Patientenorganisation Pro Chiropraktik organisierte Rückengymnastik an. ■

Chiropraktik und Sehkraft

Ich habe gelesen, ein Chiropraktor habe einem Tauben wieder zu seinem Gehör verholfen. Funktioniert das auch mit der Sehkraft?

Theo B., St. Gallen

Weder Sehschwäche noch Gehörlosigkeit sind Indikationen für die chiropraktische Behandlung. Man liest zwar, der Chiropraktor Daniel David Palmer (1845–1913) habe einen Patienten erfolgreich gegen Taubheit behandelt, Näheres ist aber nicht bekannt. Wahrscheinlich hat damals die Behandlung der Halswirbelsäule das subjektive Hörgefühl verbessert.

Schmerzen im Handgelenk

Weil ich bei der Computerarbeit oft Handgelenkschmerzen habe, trage ich eine Handgelenkbandage. Kann das meine Muskulatur schwächen?

Tanja B., Zürich

Die Bandage zu tragen, um die Schmerzen in Schach zu halten, kann in Ihrer Lage richtig sein. Tragen Sie die Bandage jedoch nur bei den Aktivitäten, die Ihnen Beschwerden bereiten. Zudem raten wir Ihnen, sich von einem Chiropraktor untersuchen zu lassen, der Ihre Beschwerden vielleicht grundsätzlich beheben kann. ■

Vorschau auf Heft 4/17

Die nächste Ausgabe von «Rücken & Gesundheit» erscheint im November 2017. Sie bringt Ihnen nützliches Wissen für Ihren Alltag, über Ernährung und Bewegung und über Fälle aus der Praxis: Tipps und Rat und Hintergründe mit «Rücken & Gesundheit»!

Herausgeberschaft

Schweizerische Vereinigung Pro Chiropraktik (SVPC)
Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft
ChiroSuisse

Erscheinungsweise 4-mal jährlich
Jahresabonnement: (je nach Sektion) max. CHF 25.–
inkl. Mitgliedschaft SVPC
Nur Jahresabonnement: CHF 20.–
Einzelnummer: CHF 5.–

Auflage
deutsch: 22000/ französisch: 6800

Redaktion
Jürg Hurter, www.hurter.com

Fachlicher Beirat
Dr. iur. Franziska Buob, Zürich, Dr. Peter Braun, Chiropraktor, Zürich, Dr. Marco Vogelsang, Chiropraktor, Zürich, Dr. iur. Ernst Kistler, Brugg,
Dr. Rebecca Duvanel, Chiropraktorin, La Chaux-de-Fonds
Dr. Yvonne Juvet, Chiropraktorin, Buttis

Internet
www.chirosuisse.info

Adressänderung/Abonnemente

Werden nur schriftlich entgegengenommen:
Boller SSB, Zentrale Datenverwaltung SVPC,
Sommerhaldenstrasse 13d, 5200 Brugg
E-Mail: u.boller@boller-ssb.ch

Anzeigen

Zürichsee Werbe AG
Laubisrütistrasse 44, 8712 Stäfa
Telefon 044 928 56 11
E-Mail: info@fachmedien.ch, www.fachmedien.ch

Realisation/Druck
EFFINGERHOF AG
Print – Interaktiv – Services – Verlag
Layout: Claudia Krell
Storchengasse 15, 5201 Brugg
Telefon 056 460 77 77, Telefax 056 460 77 70
www.effingerhof.ch

Männlich und weiblich
In diesem Werk wird aus Gründen der einfachen Lesbarkeit in der Regel die männliche Form als generisches Maskulinum verwendet. Wo es sinnvoll ist, ist die weibliche Form in die Aussage eingeschlossen.

Rücken & Gesundheit: ISSN 1661-4313.

Gedruckt in der Schweiz

Haben Sie Fragen?

Richten Sie diese bitte an folgende Adresse:
Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft,
z.H. Redaktionskommission, Sulgenauweg 38,
3007 Bern, info@chirosuisse.info



Verbandsnachrichten SVPC

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

Zentralpräsident

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

Zentralsekretärin

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

Adressänderungen

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



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal

pro-chiropraktik.aargau-alf@chirosuisse.ch

Günstiger für Mitglieder

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

Chiro-Gymnastik

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

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

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

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

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



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Baden-Brugg

pro-chiropraktik.baden-brugg@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Brugg: Bewegungsspielraum, Kirchgasse 3
Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich,
jeweils am Dienstag von 9.15–10.15 Uhr und am
Donnerstag von 13.45–14.45 Uhr. Schnupper-
stunde nach Voranmeldung gratis. Kursleitung
und Informationen: Frau Sabine Senn, Bewegungs-
pädagogin, 056 223 25 75 oder senn-sabine@bluewin.ch

Vergünstigung für Mitglieder

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



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Freiamt-Seetal

pro-chiropraktik.fast@chirosuisse.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Wynenthal

pro-chiropraktik.aargau-wynenthal@chirosuisse.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Zofingen

pro-chiropraktik.aargau-zof@chirosuisse.ch



Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel

pro-chiropraktik.basel@chirosuisse.ch

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

Basel: Gymnastikhalle Nonnenweg 64a:

Montag, 17.00–17.50, 18.00–18.50;

Mittwoch, 16.00–16.50, 17.00–17.50;

Freitag, 9.00–9.50. Gymnastikraum, Rudolfstr. 20:

Mittwoch, 16.00–16.50, 17.00–17.50.

Turnhalle 1, St. Alban-Schulhaus, Engelgasse 40:

Mittwoch, 20.00–20.50

Reinach BL: Turnhalle WBZ, Aumattstr. 70/72,

Dienstag, 9.00–9.50, 10.00–10.50, 11.00–11.50

Liestal: Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag,

20.20–21.10. Zentrum für sanfte Bewegung,

Schwierstr. 6 b: Mittwoch, 8.00–8.50, 9.00–9.50,

10.00–10.50; Freitag, 9.00–9.50, 10.00–10.50.

Halle Dojo Budokai, Rosenstr. 21a:

Freitag, 17.30–18.20

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



Pro Chiropraktik Bern

info@prochirobern.ch
www.chiropraktikbern.ch

Chiro-Gymnastik

Biel: Turnhalle Peuplier, Aegertenstrasse,

jeweils Dienstag, 20.00–21.00 Uhr

Leiterin: Gabriela Zurbriggen, 076 583 33 16,

oder gabi@zurbriggen.tv

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

Bern: Praxis Dr. Schroeder, Kirchenfeldstrasse 29,

Tel. 031 352 66 88, oder www.rueckengym.ch

Diese Kurse werden nicht vom PCB organisiert,

d.h., Sie erhalten keine Reduktionen.

Vergünstigungen für unsere Mitglieder

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

Neu: Fascial Fitness

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

Neu: Pilates Biel

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

Neu: Pilates Bern

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

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

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

Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

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

Rückenzentrum,

Rodtmattstrasse 90, Bern

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

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

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



Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

pro-chiropraktik.graubuenden@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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



Freiburgische Vereinigung Pro Chiropraktik

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

Chirogym

Bulle: Let's Go Fitness, Route du Verdel 22
(déplacement pour une année), mardi, 9h et 10h,
Laura Grande (F), 076 452 41 87.

Faug: Studio Danse Balanced Bodies, Rte de
Salavaux 45, Dienstag, 8h30, Marjolein Schürch
(D+F), 026 672 16 56, Mittwoch, 10h, Kathrin
Mayer (D+F), 026 670 57 57, Donnerstag, 18h15,
Marjolein Schürch (D+F), 026 672 16 56.

Fribourg: Pensionnat Ste-Agnès, Rte des Bonnes-
fontaines 7, lundi, 18h45, Mireille Mauron (D+F),
079 772 74 77, mardi, 19h, Randall Jones (D+F),
079 777 11 86, mercredi, 9h, et vendredi, 10h30,
Laura Grande (F), 076 452 41 87.

Giffers: Sporthalle, Donnerstag, 17h30, Sandra Berger (D+F), 079 395 61 02.
Murten: Gymnastikraum, 1. Stock, Sporthalle der OS Murten, Mittwoch, 18h, Pascale Cuony (D+F), 079 533 08 83, Mittwoch, 19h, Anne Meissner (D), 076 613 25 70.

Payerne: Nouveau 2017! Halle de gym du collège de la Promenade, Route de la Grosse Pierre, lundi, 17h30, Karine Leuenberger (F), 079 823 82 06.

Romont: Halle de gym, Rue des Avoines (vieuille ville), vendredi, 17h, Lucie Ogay (F), 079 532 35 16.

Villars-sur-Glâne: Dojo du Guintzet, Avenue Jean-Paul II 13, lundi, 8h15 et 9h30, et mercredi, 19h, Mireille Mauron (D+F), (2017 complet/besetzt).

Vuadens: Halle de gym, Mercredi, 19h, Frédérique Moret (F), 026 912 02 43.

Rechthalten: Zentrum Weissenstein, Montag, 18h45, Anita Buchs (2017 complet/besetzt).

Inscription (selon disponibilité) chez les monitrices ou moniteurs avant le premier cours : 275.-/an.

Anmeldung (je nach Verfügbarkeit) bei den jeweiligen Instruktoren/innen vor der ersten Lektion: 275.-/Jahr.

Plus d'infos/mehr Infos: www.prochirofrbourg.ch

Als Mitglied der FVPC erhalten Sie eine 10%-Karte, gültig in folgenden Geschäften: Möbel Lehmann, Düdingen; Meubles Kolly, Romont; Cycles Intergiboux, Rossens; Mondo Sport, Murten; Trilogie Sport, Belfaux.



Luzerner Verein Pro Chiropraktik

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

Pilates, Gymnastik, Aquagymnastik

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

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



Pro Chiropratique NE-JU

pro-chiropratique.neuchatel@chirosuisse.ch

Cours de chiro-gymnastique

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

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

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

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

Comité

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



Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch

Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

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



Schaffhauser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.schaffhausen@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Montag, 18.30-19.20, Turnhalle Emmersberg, Schaffhausen; Leitung: Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02. Dienstag, 10.00-11.00, Ballettsaal, Rheinstrasse 23 (neben der Schulzahnklinik), Schaffhausen; Leitung: Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02. Dienstag, 20.00-20.50, Turnhalle Dreispitz, Herblingen; Leitung: Frau Ingrid Karsai, 052 533 18 35. Mittwoch, 14.00-14.50, Bewegungsraum Cardinal, Schaffhausen; Leitung: Frau Ingrid Karsai, 052 533 18 35. Donnerstag, 18.30-19.20, Turnhalle Gemeindewiesen, Neuhausen; Leitung: Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02.

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



Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Oberer Kantonsteil

pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik-Kurse

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

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

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

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



Pro Chiropraktik St. Gallen-Appenzel

pro-chiropraktik.stgallen-appenzel@chirosuisse.ch

Chirofit und Pilates

Chirofit und Pilates machen beweglich und stark, geben Vertrauen und Sicherheit zurück. Persönlich, individuell und professionell trainieren sie Haltung, Kraft und Form. www.chirofit.ch, Haus Pacific, Schreinerstrasse 7, St. Gallen.

Neu Faszientraining und five-Konzept: www.fit.ch. 10% Ermässigung für Pro-Chiropraktik-Mitglieder. Beratung und Auskunft Eveline Kessler, 078 671 90 40, info@fit.ch

Minactiv® Pflanzliche Mineralstoffe

Reich an pflanzengebundenem **Calcium, Magnesium, Eisen, Zink und Spurenelementen.**

- für den Säure-Basenhaushalt
- Calcium-Alternative zu Milch
- für Schwangere und Stillende
- bei hoher Belastung im Beruf
- für starke Knochen

rossi vitalprodukte
7550 Scuol GmbH



Erhältlich bei:
Rossi Vitalprodukte GmbH
7550 Scuol Tel. +41 (0)81 864 1074

www.vitalprodukte.ch

Bezugsquellen

ARBEITSPLATZBERATUNG

ErgoPoint – Ihr Ergonomie-Fachgeschäft
www.sitz.ch – Telefon 044 305 30 80

GESUND SITZEN & SCHLAFEN

Rückenzentrum Thurgau
8585 Langrickenbach
Telefon 071 640 00 40, www.benzinger.ch

KURHÄUSER

Rehaklinik Hasliberg
Telefon 033 972 55 55 – Fax 033 972 55 56

Kurklinik Eden, Oberried / Brienz
Telefon 033 849 85 85 – Fax 033 849 85 86

Gratiskatalog «Heilbäder und Kurhäuser Schweiz» mit Beratungsstelle
www.kuren.ch – Telefon 071 350 14 14

SITZHILFEN

Thergofit, Rückenzentrum, Bad Ragaz,
Telefon 081 300 40 40 – Fax 081 300 40 41
www.thergofit.ch

THERAPIE + TRAINING

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

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



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

Corsi di ginnastica correttiva Ticino

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

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



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

Nouveau président

Le nouveau président de l'association vaudoise est le Dr Lawrence Cornelius, rue de la gare 20, 1110 Morges, 021 801 71 35

Chiro-Gymnastique

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

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

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

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

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

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

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



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

Cours de Chirogym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



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

Chiro-Rückengymnastik

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



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

Gesundheits- und Haltungsturnen

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



ChiroSuisse

Zentralsekretariat

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

Chirogymnastik-Weiterbildungskurs 2017

Die SVPC führt auch dieses Jahr wieder einen Weiterbildungskurs durch. Dieser Kurs wird in deutscher Sprache durchgeführt (französische Erklärungen sind möglich!).

Kundenorientierte Interventionen aus Sicht des Yoga/Ayurveda

Ayurveda und Yoga stellen den Menschen und seine individuellen Charaktermerkmale ins Zentrum der Interventionen zur Erhaltung respektive Wiederherstellung der Gesundheit. In diesem Workshop beurteilen die Teilnehmenden anhand eines Selbsttests die eigenen, persönlichen Charaktermerkmale anhand ayurvedischer Prinzipien, und die folgende theoretische Einführung in diese Prinzipien befähigt die Teilnehmenden, die Patienten respektive Kunden in einem umfassenderen Kontext beraten und trainieren zu können. Die abschliessende Praxiseinheit zeigt Möglichkeiten, wie unterschiedliche Charaktertypen in der gleichen Lektion berücksichtigt werden können und geben Tipps und hilfreiche Anleitungen für eine individuelle umfassende Beratung.

Samstag, 4. November 2017, Bachlettenzentrum, Bachlettenstrasse 12, Basel

Programm: 12.00 Uhr Ankunft im Bachlettenzentrum in Basel, Anschliessend Kursbeginn. 14.30 Uhr Pause. 17.00 Uhr Kursende und Ausfüllen des Beurteilungsbogens.

Kursorganisation: Dr. Andreas Siegenthaler, Chiropraktor, Basel. Kursleitung: Markus Latscha

Kosten: Der Kurs wird von der SVPC offeriert. Kosten entstehen nur für Reise und Verpflegung (Selbstverpflegung).

Bitte melden Sie sich bis 31. Oktober 2017 per E-Mail beim Zentralsekretariat SVPC (isabel.winkler@sunrise.ch) an. Anmeldungen nach diesem Datum können nicht mehr berücksichtigt werden. Die Anmeldung ist verbindlich. Es erfolgt keine weitere Korrespondenz. Neu erlauben wir uns, bei unentschuldigter Absenz oder kurzfristiger Absage (später als 24 Stunden vor Kursbeginn) einen Unkostenbeitrag von CHF 50 in Rechnung zu stellen.

Wir freuen uns, dass Dr. Siegenthaler wiederum eine interessante und lehrreiche Tagung organisiert hat und Markus Latscha den Kurs in angenehmer Atmosphäre durchführen wird.

DIE SCHWEIZER WOHNHAUS ARCHITEKTEN



ARCHITEKTUR EINFAMILIENHAUS MEHRFAMILIENHAUS UMBAU/RENOVATION



Wir bauen nach Ihren Vorstellungen Ihr individuelles Traumhaus!

Lassen Sie sich persönlich beraten - wir freuen uns auf Sie!

BAUTEC AG ■ www.bautech.ch ■ info@bautech.ch ■ 032 387 44 00

BAUTEC

RESORT COLLINA D'ORO

HOTEL und RESIDENCE MIT HOTELSERVICE



Nur wenige Minuten vom Zentrum von Lugano entfernt und umgeben von einer aussergewöhnlichen Landschaft mit einem atemberaubenden Blick über die Alpen und den See, bietet das Resort Collina d'Oro ein exklusives Luxushotel mit 16 Doppelzimmern und 30 Suiten, ein Spa & Fitnesszentrum mit Innen- und Aussenpool, ein Gourmet-Restaurant und zwei moderne Tagungsräume. Das Resort verfügt zudem über verschiedene elegant möblierte Appartements mit Hotelservice, die für kurze oder lange Aufenthalte ab einem Monat gemietet werden können.

WWW.RESORTCOLLINADORO.COM

VIA RONCONE 22, 6927 AGRA, LUGANO
INFO@RESORTCOLLINADORO.COM
Tel. +41 (0)91 641 11 11

