

# Rücken

# & gesundheit

1122

Zeitschrift der Patientenorganisation  
Pro Chiropraktik

Gesunder Schlaf  
Progressive Muskel-  
entspannung  
Gesundheitstipps



**Dr. Johanna Forrer (ehemals McChurch)**  
Chiropraktik Diepoldsau GmbH,  
Vordere Kirchstrasse 8, 9444 Diepoldsau

## Rückenlexikon A-Z

für Leserinnen und Leser der Zeitschrift  
Rücken&Gesundheit

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

Ihr kostenloses Exemplar des Rückenlexikons erhalten Sie, wenn Sie einen mit CHF 1.40 frankierten Briefumschlag C5 (halbe A4-Grösse) an folgende Adresse senden:

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



### 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](mailto:rosmarie.borle@bluewin.ch)

### Fachlicher Beirat

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

### Internet

[www.chirosuisse.info](http://www.chirosuisse.info) – [www.pro-chiropraktik.ch](http://www.pro-chiropraktik.ch)

### Adressänderung/Abonnemente

Adressänderungen bitte schriftlich melden.  
Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern,  
E-Mail [mutationen@pro-chiropraktik.ch](mailto: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](mailto:inserate@staempfli.com)

### Realisation/Druck

Stämpfli AG  
Wölflistrasse 1, Postfach, 3001 Bern  
Tel. +41 31 300 66 66, [www.staempfli.com](http://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**

<b>Gesunder Schlaf</b>	
Schlafen Sie gut! Oder etwa nicht? .....	4
<i>Rosmarie Borle</i>	
<b>Politik</b>	
Versorgungsstudie / Wechsel in der Akademie .....	7
<i>Charlotte Schläpfer</i>	
<b>Ausbildung</b>	
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson .....	8
<i>Astrid Kurmann Lorene Rabold</i>	
<b>Frage – Antwort</b>	
Kinderrücken, Kniebelastung und Gleichgewicht .....	10
<i>Nadia und Eric Faigaux</i>	
<b>Bilderrätsel</b> .....	12
<i>Luca Giustarini</i>	
<b>Patientenorganisation</b> .....	13
<b>Bezugsquellen</b> .....	15
<b>Varia</b> .....	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



Liebe Leserin, lieber Leser

In der Schweiz gehört der Beruf der Chiropraktorin beziehungsweise des Chiropraktors zu den fünf anerkannten Medizinalberufen (nebst Humanmedizinern, Tierärzten, Zahnärzten und Apothekern), die im MedBG verankert sind. Die Leistungskosten werden somit von der Grundversicherung übernommen. Ein weltweit einzigartiges Privileg für die Ärztinnen und Ärzte der Chiropraktik, aber auch für die Patientinnen und Patienten. Die chiropraktische Behandlung soll weiterhin eine gesetzlich anerkannte Leistung bleiben und muss in der Schweiz uneingeschränkt gewährleistet sein.

Die Bekanntheit der Chiropraktik muss aber schweizweit gefördert werden. Nebst den wissenschaftlichen Grundlagen und Forschungsstudien sind die Erfolgsgeschichten der Patientinnen und Patienten mit ihren zahlreichen Behandlungen am Bewegungsapparat, ihre persönliche Begeisterung, die positive Haltung und der Wille, anderen das Gleiche zu empfehlen, aus meiner Sicht ebenfalls von grosser Wichtigkeit. Auch in Zukunft muss die Versorgungssicherheit in allen Regionen der Schweiz gegeben sein.

Dafür setzen wir uns ein.

Dazu braucht es Nachwuchs, sowohl in der Patientenorganisation als auch bei der Ärzteschaft der Chiropraktik. Es braucht neue Studierende, neue Chiropraktorinnen und Chiropraktoren, neue Patientinnen und Patienten und neue Mitglieder in unserem Verein.

Herzlichen Dank, dass Sie mithelfen, die Erfolgsgeschichte der Chiropraktik und unserer Patientenorganisation in der Schweiz weiterzuführen.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre.

*Rainer Lüscher*  
Zentralpräsident Pro Chiropraktik Schweiz

# Schlafen Sie gut! Oder etwa nicht?

**Rosmarie Borle** Nach einer unruhigen, gefühlt schlaflosen Nacht stehen wir am Morgen ohne Energie und Freude auf, ja wir fühlen uns wie gerädert und schwach. Wenn wir nur ab und zu solche Nächte erleben, können wir sie durch erholsame Schlafperioden gut ausgleichen. Auf Dauer führen aber Schlafprobleme zu gesundheitlichen Schäden.



*Friedlicher Babyschlaf*

Genügend und gute Schlafphasen sind für unsere Gesundheit überaus wichtig. Schlaf macht einen wesentlichen Teil unseres Lebens aus. Wie viele Stunden wir pro Nacht brauchen, ist individuell und lässt sich nicht pauschal beantworten. Aber sicher geht es nicht ohne genügend Schlaf, denn er ist sowohl für die körperliche als auch für die geistige Erholung notwendig. Im Schlaf kann das Gehirn die täglichen Eindrücke, Informationen und Erfahrungen verarbeiten.

## **Hoher Medikamentenkonsum**

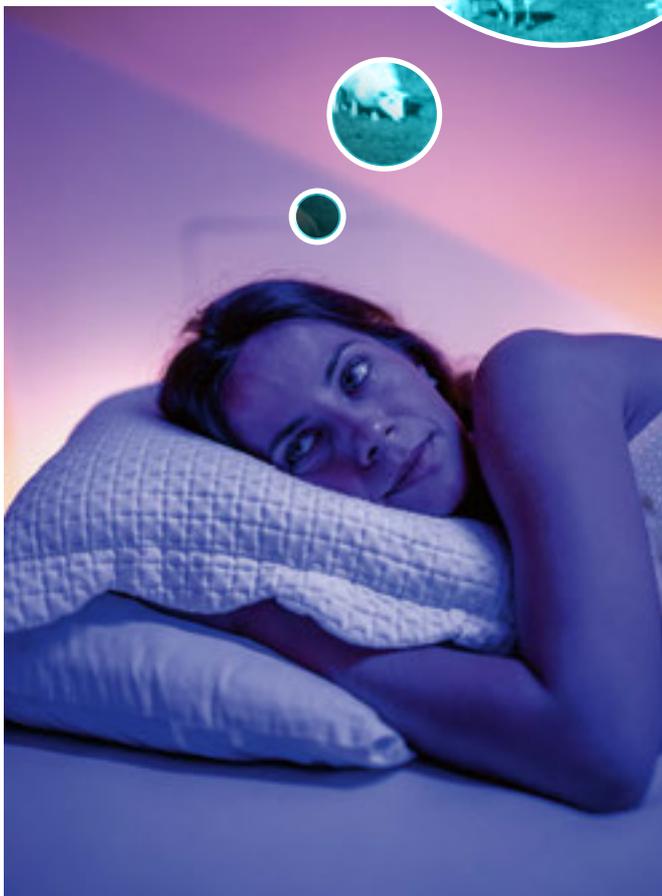
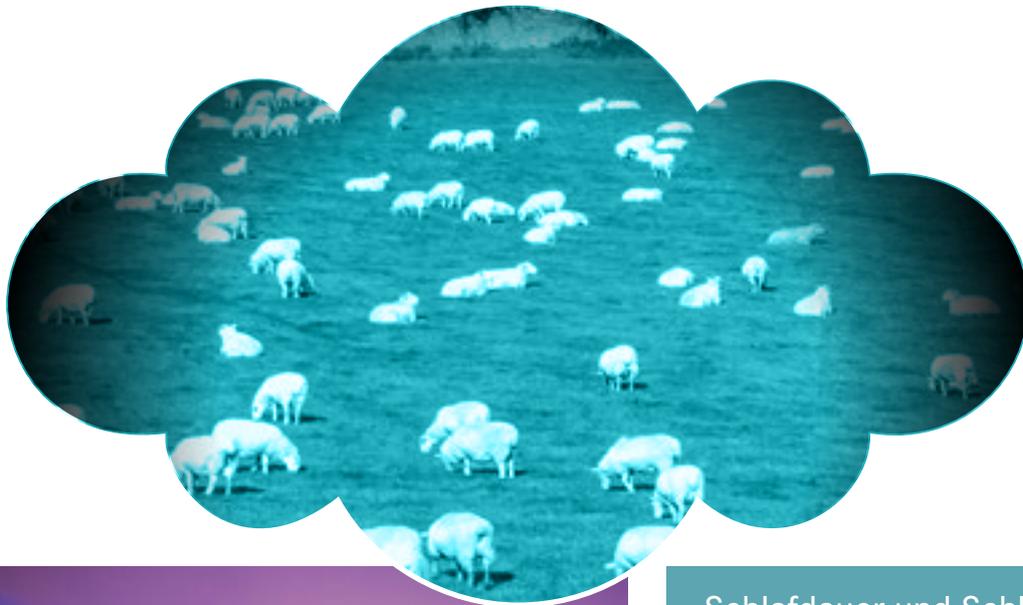
8 von 100 Personen nehmen Medikamente ein, um schlafen zu können, und rund ein Viertel der Bevölkerung leidet unter Schlafstörungen. Frauen konsumieren häufiger Medikamente als Männer (10 Prozent gegenüber 6 Prozent). Die Einnahme von Beruhigungs- und Schlafmitteln nimmt mit fortschreitendem Alter deutlich zu und erreicht bei den Personen ab 75 Jahren mit 23 Prozent den Höchststand. Schlafstörungen hängen mit physischen und psychischen Gesundheitsproblemen zusammen wie Bluthochdruck und Depressionen. Dazu bilden Stress aller Art, Alkoholkonsum und Lärm Risikofaktoren für Probleme. Diese Fakten publizierte das Bundesamt für Statistik (BFS) im Mai 2015 als Resultate der Schweizerischen Gesundheitsbefragung (SGB) 2012.

## **Definition von Schlafstörungen gemäss BFS**

Schlafstörungen, wie ein schwierig zu erlangender, ein ungenügender oder ein nicht erholsamer Schlaf, werden als Insomnie bezeichnet. Sie werden in der SGB anhand von vier Fragen ermittelt. Die befragte Person muss das Auftreten (häufig, manchmal, selten, nie) von Einschlafschwierigkeiten, unruhigem Schlaf, mehrmaligem Erwachen oder zu frühem Erwachen am Morgen angeben.



Rosmarie Borle  
Journalistin BR  
Redaktorin Rücken&Gesundheit



## Schlafdauer und Schlafmangel

Nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen erfüllt der Schlaf zahlreiche biologische Funktionen, zum Beispiel eine regenerative Funktion, die dem Gehirn ermöglicht, sich von der Tagesaktivität zu erholen, oder eine Funktion zur Konsolidierung der Gedächtnisinhalte. Schlaf spielt auch eine wichtige Rolle im Stoffwechsel: Wenig schlafen erhöht das Risiko für Übergewicht und Diabetes Typ 2.\* Zwar hat der Grossteil der erwachsenen Bevölkerung einen Schlafbedarf von sieben bis acht Stunden pro Nacht, einige benötigen aber mehr Schlaf und andere weniger.\* Es existiert auch keine genaue Definition der Anzahl Stunden, die Kinder, Jugendliche oder junge Erwachsene pro Nacht schlafen sollten. (Quelle: Nationaler Gesundheitsbericht 2020, [www.gesundheitsbericht.ch](http://www.gesundheitsbericht.ch))

\*Haba-Rubio & Heinzer, 2016

Pneumologie, inneren Medizin, HNO-Heilkunde, Pädiatrie sowie Physiologen, Psychologen, Biologen, biomedizinische Techniker und weitere Naturwissenschaftler.

(Quelle: Stangl, W. [2022]. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik'.)

### Wirtschaftszweig Schlaf

Zu all diesen wissenschaftlichen Disziplinen gehören jedoch auch viele Partner aus der Wirtschaft und dem Gewerbe, denn zu einem gesunden Schlaf gehören gute Betten, richtiges Wohnklima und Schlafzimmertemperatur, passende Matratzen, geeignete Kissen, schöne Innenarchitektur und vieles mehr. Beratungsstellen gibt es in der ganzen Schweiz. Der Schlaf- und Liegeberater Ueli Schweizer zeigt zum Beispiel in seiner Broschüre Lösungen für Schlaf- und Liegeprobleme auf, die auftauchen können, und gibt Tipps für den Bettenkauf (mehr Informationen bei: [www.betten-schweizer.ch](http://www.betten-schweizer.ch) oder [info@betten-schweizer.ch](mailto:info@betten-schweizer.ch)).

### In Ausnahmesituationen schläft es sich schlechter

Sorgen und unsichere Lebenssituationen schlagen sich häufig in einer schlechten Schlafsituation nieder, persönliche und globale Krisen sorgen oft für Schlafstörungen. Was kann man dagegen tun? Die Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen (IG RLS, [www.ig-rls.ch](http://www.ig-rls.ch)) widmete einen Newsletter dem Thema «Schlafen in Krisenzeiten». Wichtig sei der Ausbruch aus dem Teufelskreis, das heisst u.a.:

**Pathologische Störungen** = häufig unruhiger Schlaf UND mehrmaliges Erwachen

**Mittlere Störungen** = häufig Einschlafschwierigkeiten ODER unruhiger Schlaf ODER mehrmaliges Erwachen ODER zu frühes Erwachen am Morgen

**Keine oder wenige Störungen** = manchmal, selten, nie Einschlafschwierigkeiten UND unruhiger Schlaf UND mehrmaliges Erwachen UND zu frühes Erwachen am Morgen.

### Somnologie – die Lehre des Schlafes

Die Schlafforschung ist ein relativ neuer Zweig in der Medizin. Sie verbindet mit ihrem interdisziplinären Charakter Ärztinnen und Ärzte der Neurologie, Psychiatrie,

- Sich nicht auf die Schlaflosigkeit fokussieren,
- Probleme tagsüber anpacken und nachts bewusst zur Seite legen,
- hilfreiche Strategien zum Entspannen und Einschlafen finden,
- Medikamente nur als Übergangslösung betrachten und nur unter ärztlicher Aufsicht einnehmen,
- sich bewusst machen, dass Dösen, bewusstes Ruhen oder Meditieren immer noch viel besser sind als gar kein Schlaf.

Länger als 30 Minuten sollte man sich nicht schlaflos im Bett wälzen. In diesem Fall sollte man aufstehen, sich etwas Gutes tun, ein paar Schritte gehen und tief durchatmen. Statt auf Pendenzen sollte man sich besser auf erfolgreich Erledigtes besinnen. Vielleicht hilft eine Tasse Tee, Alkohol ist hingegen nicht hilfreich für einen guten Schlaf.

Stellen Sie sich etwas Schönes vor, vielleicht hilft Ihnen auch das uralte Hausmittel «Schäfchen zählen». Es stellt eine monotone Aufgabe dar, die dazu dient, Sie von anderen Gedanken abzulenken, die Sie normalerweise am Einschlafen hindern. Es kann helfen, wenn die Schafe schon schlafen und nicht blöken ... ■

## Buchtipp



### Die schlaflose Gesellschaft, Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen. Autor Hans-Günter Weess.

Fängt der frühe Vogel wirklich den Wurm? Warum gibt es «Eulen» und «Lerchen»? Macht Schlafmangel dick – und dumm?

Dieses Buch beantwortet zahlreiche Fragen rund um das Thema «Schlaf». Es erläutert, wie unsere 24-Stunden-Nonstop-Gesellschaft mit Schichtarbeit, Stress und neuen Medien den Menschen den Schlaf raubt und wie der Schlaf uns und unsere Leistungsfähigkeit beeinflusst. Gesellschaftliche und medizinische Hintergründe werden ebenso beleuchtet wie das grosse Spektrum der Schlafstörungen. Es werden Wege gezeigt, Schlafstörungen erfolgreich zu bewältigen und wieder zu erholsamem Schlaf und zu Leistungsvermögen zu gelangen.

**Hans-Günter Weess:** Dr. phil., Psychotherapeut und Somnologe. Er leitet die Schlafmedizinische Abteilung des Pfalzkrankenhauses Klingenmünster und lehrt an der Universität Koblenz-Landau. Seit 2008 ist er Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin. Er hat zahlreiche Fachpublikationen verfasst, nun erzählt er einem breiten Publikum alles Wissenswerte über den Schlaf. Die schlaflose Gesellschaft. ISBN: 978-3-7945-3126-4. © Schattauer GmbH



## 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 unseren Liegespezialisten zusammen. Über 50 ausgebildete und zertifizierte Liegeberater bieten Lösungen für solche Betroffene in Ihrem KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN an.

Sie finden uns an 32 Standorten in der ganzen Schweiz.

Informieren Sie sich bei den Mitgliedern über die Möglichkeiten richtigen Liegens.

**Interessengemeinschaft - Richtig liegen und Schlafen**  
Schönbühlstrasse 4 | 7000 Chur | T +41 (0)44 821 90 89  
info@ig-rls.ch | www.kompetenzzentrumschmerzfreeschlafen.ch  
facebook.com/kompetenzzentrumschmerzfreeschlafen



# Versorgungsstudie

## Charlotte Schläpfer ChiroSuisse braucht mehr Fakten über den zukünftigen Bedarf an chiropraktischer Versorgung von Patientinnen und Patienten.

Im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit (BAG) hat das Schweizerische Gesundheitsobservatorium (Obsan) untersucht, welche Prognose sich für den zukünftigen Bestand und Bedarf an Ärztinnen und Ärzten machen lässt. Die Untersuchung zeigt, wie sich der Bedarf, d.h. die Nachfrage und der Personalbestand, – also das Angebot – an Ärztinnen und Ärzten nach Fachgebiet über die nächsten rund zehn Jahre entwickeln wird.

Diese Untersuchung ist wichtig, denn sie zeigt, wie viele Ärztinnen und Ärzte in den verschiedenen Fachgebieten aus- und weitergebildet werden müssen, um den Bedarf der Schweizer Bevölkerung zukünftig decken zu können. Für die Chiropraktik gibt es bis heute keine vergleichbaren Studien oder Analysen. ChiroSuisse kann somit die künftige Entwick-

lung des Bedarfs und des Personalbestands an Chiropraktikerinnen und Chiropraktikern zurzeit nicht quantifizieren.

Auch nach einer zweiten politischen Intervention lehnt der Bundesrat die Finanzierung einer solchen Studie ab. ChiroSuisse ist der Meinung, dass die Studie essenziell ist und nun durch private Finanzierung ermöglicht werden soll. Pro Chiropraktik Schweiz wurde angefragt, die Studie zu unterstützen.

ChiroSuisse freut sich über private Beiträge an diese Studie. Jeder finanzielle Zustupf ist herzlich willkommen.  
Spende an: IBAN CH22 0079 0016 5935 9235 1 (Vermerk Versorgungsstudie)

# Akademie

## Wechsel in der Schweizerischen Akademie für Chiropraktik

In der Schweizerischen Akademie für Chiropraktik (SAC) kommt es zu einem personellen Wechsel. Am ersten April beginnt eine neue Direktorin. Fanny Theytaz, 37 Jahre, konnte für das spannende Aufgabenfeld der Weiter- und Fortbildung von Chiropraktikerinnen und Chiropraktikern gewonnen werden. Sie hält einen Mastertitel in Medical Biology und einen PhD-Titel in Life Science und bringt wertvolle Erfahrung im Bereich Bildung, Evaluation und Qualitätsmanagement mit aus früheren Tätigkeiten bei Swiss Cancer Screening, Swisstransplant und in der Universität Lausanne. Sie folgt auf Dr. med. Fritz Grossenbacher, der künftig kürzertreten und sich hauptsächlich seiner Lehrtätigkeit an verschiedenen Institutionen widmen wird. Fritz Grossenbacher hat in den vergangenen drei Jahren wesentlich dazu beigetragen, das Weiterbildungsprogramm der Chiropraktik-Assistentinnen und -Assistenten auszubauen. Ihm verdankt ChiroSuisse auch jeweils ein interessantes akademisches Programm am jährlichen Fortbildungskongress der Chiropraktikerinnen. Der Aufbau einer Online-Lernplattform für die Durchführung von On-



line-Weiterbildungskursen, die Durchführung des CE 2021 auf dieser Online-Plattform sowie die Durchführung des CE 2022 als Hybridkongress können als wesentliche Weiterentwicklungen innerhalb der Akademie während seiner Amtszeit genannt werden.

ChiroSuisse dankt ihm an dieser Stelle herzlich für sein Engagement an der SAC. ■

# Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

**Astrid Kurmann Lorene Rabold** Viele kennen das Gefühl bestens: In alltäglichen oder besonders stressigen Situationen treten Verspannungen, die vielleicht sogar schon vorbestehend sind, vermehrt und stärker auf. Damit verbunden werden akute oder chronische Schmerzen ebenfalls verstärkt wahrgenommen. Was kann in solchen Situationen von Betroffenen getan werden?



Dieser Artikel beleuchtet einen möglichen Lösungsvorschlag und legt ein Augenmerk auf die progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Zusätzlich soll dazu beigetragen werden, mit zukünftig auftretenden Stresssituationen entspannter umzugehen und diese besser bewältigen zu können.

Die progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine einfache und leicht zu erlernende Entspannungstechnik. Es handelt sich um ein weitverbreitetes Verfahren, das von Dr. Edmund Jacobson in den 1920er-Jahren entwickelt und veröffentlicht wurde. Ursprünglich wurde die PMR zur Behandlung von Angstsymptomen eingesetzt. Zu einem späteren Zeitpunkt wurde jedoch festgestellt, dass sie sich auch zur Behandlung von Spannungskopfschmerzen, Migräne, Kiefergelenksbe-

schwerden, Nackenbeschwerden, Schlaflosigkeit und Rückenschmerzen eignet.

PMR basiert auf der Annahme, dass der Grundtonus der Muskulatur (Muskelgrundspannung) bei Unruhe, Stress oder ängstlichen Zuständen erheblich zunimmt. Angst/Stress und Muskelspannung können sich gegenseitig verstärken und zu einem Teufelskreis führen. Um dem entgegenzuwirken, hat sich die PMR nach Jacobson als gute Methode zur Entspannung erwiesen. Studien konnten dabei schon früh belegen, dass die Aktivität des sympathischen Nervensystems und der Cortisolspiegel nach einem PMR-Training abnehmen (McGrady et al. 1987).

Während eines Trainings arbeitet man sich dabei systematisch von Muskelgruppe zu Muskelgruppe im Körper vor. Zunächst werden die Muskeln für einige Sekunden angespannt, bevor sie sogleich wieder entspannt werden. Anschließend wird darauf geachtet, wie sich die Muskeln im entspannten Zustand anfühlen. Die trainierten Muskelgruppen werden durch diese Methode besonders gut durchblutet, was von der betroffenen Person als wohltuend und entspannend empfunden wird. Die Entspannung dieser Muskeln überträgt sich sowohl auf nicht angesteuerte Muskelgruppen als auch auf die Muskulatur der inneren Organe und Gefäße. Dies hat zur Folge, dass Blutdruck,

Herzfrequenz und Stresshormone sinken, die Durchblutung verbessert wird und Schmerzen reduziert werden.

## **Und so funktioniert es:**

PMR kann in einer bequemen Position (im Sitzen oder Liegen) an einem Ort praktiziert werden, an dem Sie zehn bis fünfzehn Minuten lang ungestört ist. Richten Sie



Astrid Kurmann und Lorene Rabold  
Assistenzärztinnen für  
Chiropraktische Medizin  
Universitätsklinik Balgrist



Ihre Aufmerksamkeit auf jede der Muskelgruppen in der unten stehenden Liste und arbeiten Sie sie einzeln durch. Nehmen Sie dabei bewusst wahr, wie sich der Muskel im angespannten Zustand anfühlt. Halten Sie diese Spannung fünf Sekunden lang an und atmen Sie dabei tief und ruhig ein. Lassen Sie den Muskel anschliessend los und entspannen Sie ihn. Wie fühlt sich der entspannte Muskel nun an? Versuchen Sie, dieselbe Muskelgruppe ein oder zwei weitere Male anzuspannen, aber jedes Mal mit weniger Spannung. Dies hilft, das Bewusstsein für die Anspannung im Körper zu schärfen und die Fähigkeit zu verbessern, zwischen Anspannung und Entspannung der bestimmten Muskelgruppen zu unterscheiden. Wenn Sie ein gutes Gefühl dafür haben, wie sich eine Entspannung des Körpers in diesem Bereich anfühlt, wechseln Sie zur nächsten Muskelgruppe. Achten Sie darauf, dass Sie während dieser Übung nicht den Atem anhalten. Wenn das Anspannen eines bestimmten Körperteils schmerzt, dieser sich verkrampft oder es sich unangenehm anfühlt, verringern Sie die Kontraktion oder beenden die aktuelle Übung. Sie können zur nächsten Muskelgruppe übergehen.

Es wird empfohlen, bei der PMR-Übung mit einem beliebigen Körperteil zu beginnen und systematisch vorzugehen. Manche Menschen beginnen zum Beispiel mit den Füßen, andere mit dem Gesicht. Sie können eine Körperseite (Hand, Arm, Bein, Fuss) nach der anderen oder beide Seiten gleichzeitig trainieren. Beispiel von Muskelgruppen für PMR:

### **1. Muskelgruppe: Hände, Arme, Schultern**

- Ballen Sie die Hände zu Fäusten
- Winkeln (Bizepsmuskel) oder strecken (Trizepsmuskel) Sie die Arme
- Heben Sie die Schultern so hoch wie möglich an und strecken Sie den Bauch so weit wie möglich heraus

- Versuchen Sie in eingenommener Position die Spannung zu halten
- Was für ein Gefühl durchströmt Ihre Hände?

### **2. Muskelgruppe: Gesicht und Nacken**

- Kneifen Sie die Augen fest zu und legen Sie die Stirn in Falten
- Beissen Sie die Zähne sanft zusammen und ziehen Sie den Mund in die Breite
- Drücken Sie die Zunge gegen den Gaumen und rümpfen Sie die Nase
- Drücken Sie den Nacken sanft nach hinten und halten Sie mit den Händen dagegen. Beugen Sie dann den Kopf nach vorne zur Brust und halten ihn
- Bemerkten Sie schon einen Unterschied?

### **3. Muskelgruppe: Rumpf, Beine und unterer Rücken**

- Drücken Sie sich sanft in ein hohles Kreuz. Lassen Sie Bauch und Rücken dabei hart werden und spannen Sie die Muskeln im Gesäss an
- Setzen Sie sich und heben Sie die Beine gestreckt vom Boden ab. Stabilisieren Sie Ihren Rumpf. Drücken Sie die Zehen nach unten, als ob Sie sie im Sand vergraben würden

Ist es Ihnen leichtgefallen, diese Übungen durchzuführen und in einen Zustand der Entspannung zu finden? Selbstverständlich können Sie sich überlegen, wie Sie weitere Muskelgruppen an- und entspannen können.

Haben Ihnen diese Anleitungen weitergeholfen? Wir sind gespannt auf Ihre Erfahrungen und freuen uns über jede Mitteilung an die Redaktion. ■

# Kinderrücken, Kniebelastung und Gleichgewicht

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

**Welche Rolle kann die Chiropraktik für Kinder und Jugendliche spielen? Gibt es schon für Babys ein Angebot, und wenn ja, bei welcher Indikation?**

Das ist eine sehr gute Frage, denn wir finden es äusserst wichtig, die Kinderrücken von klein auf bis und mit Pubertät sorgfältig zu untersuchen. Falls bei Babys Probleme wie Schädeldeformitäten, Schiefhals oder Bauchkrämpfe vorliegen, ist der Chiropraktor der Spezialist, um mögliche Blockierungen und Adhäsionen der Wirbelsäule sanft zu lösen. In schwereren Fällen wird interdisziplinär nach der effizientesten Therapiekombination gesucht.

ChiroSuisse organisiert jedes Jahr am Welt-Wirbelsäulentag im November gratis Untersuchungen für Kinder im Schulalter. Ziel ist es, Rückenleiden früh zu erkennen und auf die Wichtigkeit eines gesunden Rückens aufmerksam zu machen. Es ist ein sogenanntes «Screening», also eine Vorsorgeuntersuchung, bei der keine detaillierten Diagnosen gestellt werden. Wird bei dieser Gelegenheit ein Problem festgestellt oder leidet ein Kind an Rückenschmerzen oder ganz allgemein an Schmerzen am Bewegungsapparat, ist eine gründliche chiropraktische Untersuchung angezeigt. Ganz wichtig sind die Wachstumsphasen. Je früher nämlich zum Beispiel eine Skoliose (Rückenverkrümmung) erkannt wird, desto besser kann ihr während der Wachstumsphasen entgegengewirkt werden.

Abgesehen von der spezifisch chiropraktischen Behandlung sind Beratungen sehr wichtig: Diese betreffen die Einführung

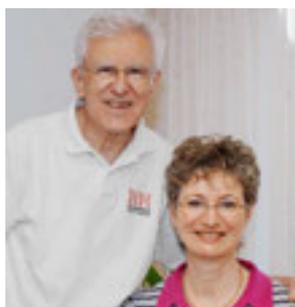


*Kinderrücken wird untersucht*

in ein Übungsprogramm für zu Hause, die Körperhaltung in der Schule, die sportlichen Aktivitäten, um nur einige zu nennen. Oft ist auch eine Verordnung von Physiotherapie zur Ausführung spezieller Übungsprogramme indiziert.

**Warum ist es für die Beine und den Rücken so viel belastender, abwärtszugehen?**

Da spielt einmal die Schwerkraft mit: Beim Aufwärtsgehen und zum Teil auch beim Geradeausgehen wird die Körperachse eher nach vorne verlagert, man ist etwas nach vorne gebeugt, wobei die hinteren Wirbelgelenke entlastet werden. Die Kniegelenke sind so leicht gebeugt und meist nicht ganz durchgestreckt. Beim Abwärtsgehen verschiebt sich die Körperachse nach hinten, man geht eher in aufrechter Haltung, die Knie sind weniger gebeugt, eher gestreckt, und so können sie



Nadia und Eric Faigaux



*Kniebelastung beim Abwärtsgehen ist hoch*

Unebenheiten im Gelände weniger gut abfedern. Die hinteren Wirbelgelenke werden in dieser Haltung mehr zusammengedrückt, wodurch ihre Elastizität vermindert wird. Beim Abwärtsgehen wird die Muskulatur exzentrisch beansprucht, die Bewegungen sind weniger rund, weniger harmonisch als beim Aufwärts- oder Geradeausgehen, was zu mehr Schlägen in die Füsse, die Knie und den Becken- und Rückenbereich führen kann. Dort sind dann nicht nur die hinteren Wirbelgelenke, sondern auch die Bandscheiben mehr belastet.

Beim Aufwärtsgehen sieht man das Gelände und damit allfällige Unebenheiten spontan vor sich, bevor man den Fuss aufsetzt, während man beim Abwärtsgehen meist zuerst ins Leere blickt und sich mehr anstrengen muss, um zu sehen, wo man hintritt; das gilt auch schon beim Treppensteigen, wo allerdings das Aufwärtssteigen bei Herz- oder Atembeschwerden anstrengender sein wird.

Solange alle Strukturen gesund und intakt sind, fallen die oben erwähnten Faktoren kaum ins Gewicht; sobald aber gewisse Störungen vorliegen (Arthrosen, Knorpel-, Bandscheiben-, Bänder-, Sehnen- und Muskelschäden), wird es schwieriger, und man wird das Abwärtsgehen möglichst meiden. Selbstverständlich können beim Wandern die Ausrüstung, namentlich gutes Schuhwerk und Wanderstöcke, sowie eine gute Sehkraft und bewussteres Achten auf die Haltung beim Abwärtsgehen dazu beitragen, die negativen Auswirkungen wenigstens teilweise zu kompensieren.

## **Wie lässt sich das Gleichgewicht zu Hause trainieren? Auf einem Bein Zähneputzen könnte ja ein Anfang sein, oder?**

Es gibt viele verschiedene Übungen, die das Gleichgewicht trainieren. Wichtig ist es, diese regelmässig, am besten täglich, zu absolvieren.

Der Einbeinstand ist ein guter Anfang, ob beim Zähneputzen oder beim Händewaschen.

Hier noch weitere Übungen, die wir empfehlen können.

Der Einbeinstand ist die Ausgangsstellung für weitere Übungen:

- In dieser Stellung den Körper waagrecht nach vorne und das andere Bein nach hinten strecken.
- Mit dem anderen Bein eine waagrechte 8 zeichnen.
- Dieselben Übungen auf einer weichen Matte ausführen.

Gehaltene Ausfallschritte:

- in der Gehrichtung,
- in Seitenrichtung.

Arme werden zu Beginn seitlich ausgestreckt gehalten.

Sobald dies mit Leichtigkeit durchführbar ist, können die Arme bei den Übungen in die Höhe gestreckt werden.

In sitzender Stellung, in leichter Rücklage, ohne anzulehnen:

- Beine anziehen, strecken,
- Velo fahren mit den Beinen.

Gehen auf einer Linie:

- Auch hier können dabei verschiedene Armstellungen eingenommen werden.

Und schliesslich, um auch die Koordination zu verbessern:

- Alle Ballspiele eignen sich bestens dazu. ■



\* [rosmarie.borle@bluewin.ch](mailto:rosmarie.borle@bluewin.ch)

Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen



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

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

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



## Pro Chiropraktik Schweiz PCS

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

### Zentralpräsident

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

### Zentralsekretariat

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

### Adressänderungen

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



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

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

### Chiro-Gymnastik

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

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

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

**Suhr:** Kultur- und Kongresszentrum Bärenmatte, Turnhalleweg 1, 5034 Suhr, Montag, 18.15–19.05 Uhr, Esther Kilchherr, 078 876 98 62

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

### Günstiger für Mitglieder

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



## Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Baden-Brugg

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

### Chiro-Gymnastik

**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](mailto: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](http://gutschlafen.ch) AG, Bodenacherstrasse 1, 5242 Birr. Weitere Informationen: [www.gutschlafen.ch](http://www.gutschlafen.ch)



## Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Freiamt-Seetal

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



## Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Zofingen

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



## Vereinigung Pro Chiropraktik – Region Basel

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

Generalversammlung: Donnerstag, 28. April 2022, Safranunfth Basel, 19.00 Uhr.  
Bitte beachten Sie die gültigen Massnahmen des BAG zu diesem Zeitpunkt oder besuchen Sie unsere Homepage [www.vereinprochiro.ch](http://www.vereinprochiro.ch)

### Chiro-Gymnastik

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

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

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

**Liestal:** Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag, 20.00–20.50 Uhr. Budokai, Rosenstrasse 21 a: Mittwoch, 8.00–8.50 Uhr, 9.00–9.50 Uhr; Freitag, 9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr, 17.30–18.20 Uhr

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



## Pro Chiropraktik Bern

[info@prochirobern.ch](mailto:info@prochirobern.ch)  
[www.chiropraktikbern.ch](http://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](mailto:gabi@zurbriggen.tv)  
Probelektion und definitive Anmeldung bei der Kursleiterin. PCB-Mitglieder bezahlen den vergünstigten Tarif!

### Vergünstigungen für unsere Mitglieder

Sie profitieren bei folgenden aufgeführten Anbietern von Preisreduktionen. Über die aktuellen Angebote für PCB-Mitglieder geben die Anbieter direkt oder über [www.chiropraktikbern.ch](http://www.chiropraktikbern.ch) Auskunft.

### Neu: Pilates Biel

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

### Neu: Pilates Bern 2

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

### Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

Infos unter Tel. 031 990 10 00 oder [www.aquateam.ch](http://www.aquateam.ch)

### Rückenzentrum, Rodtmattstrasse 90, Bern

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

### Jazzercise Center Thun

Strength Training – Montag und Donnerstag: 18.45 Uhr

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

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

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



## Genfer Verein Pro Chiropraktik

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



## Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

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

### Chiro-Gymnastik

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



## Freiburgische Vereinigung Pro Chiropraktik

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

### Chirogym

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

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



## Pro Chiropraktik Luzern

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

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



## Pro Chiro NE-JU

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

### Cours de chiro-gymnastique

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

Renseignements: Fabio Da Cruz – 079 761 65 99

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

Renseignements: Aline Roth – 078 609 82 56

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

Renseignements: Fabio Da Cruz – 079 761 65 99



## Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch

### Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

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



## Schaffhauser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.schaffhausen@chirosuisse.ch

### Chiro-Gymnastik

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

**Montag, 19.00 Uhr, St. Peter, Kirchgemeindefaal** 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 Gemeindefaas,** Neuhausen, Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02

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



## Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Oberer Kantonsteil

pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

### Chiro-Gymnastik

#### Bettlach, Gymnastiksaal Werkhof

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

#### Feldbrunnen, Turnhalle

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

#### Grenchen, Turnhalle Kastels

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

#### Solothurn, Turnhalle Fegetz

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



## Pro Chiropraktik-Verein SG/AR/AI

stgallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch

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

Am 27.4.22 findet in der Linde in Teufen AR die letzte von mir geleitete Generalversammlung statt. Es soll ein neuer Vorstand gewählt werden, damit der Verein weiter bestehen kann.

### Chirofit, Pilates und Faszientraining

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

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

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



## Pro Chiropratica Ticino

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

### Chiro-Gym Corsi in Ticino

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



## Association vaudoise Pro Chiropratique

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

### 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

Wiederaufnahme der Turnlektionen nach den Sportferien, d.h. ab Montag 21. Februar 2022. Stundenplan aufgeschaltet auf [www.chirozug.ch](http://www.chirozug.ch)

Generalversammlung am Freitag 8. April 2022 im Lorzensaal in Cham.



## Zürcher Verein Pro Chiropraktik

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

### Mitgliederbeiträge

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

## RICHTIG LIEGEN UND SCHLAFEN

### Professionelle Liegeberatung IG RLS

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

## THERAPIE UND TRAINING

### Med. Rücken-Center Zürich

www.rueckencenter.com  
Telefon 044 211 60 80

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

## Speakers' Corner

# Fragen und Ärger

Stellen Sie sich manchmal auch seltsame Fragen? Zum Beispiel zum Bananenkauf. Warum kann ich das nicht sorgfältig machen? Die meisten dieser wunderbaren Früchte importieren wir aus Ecuador, Kolumbien und Costa Rica. Quito, Ecuadors Hauptstadt, liegt 9720,63 Kilometer von Bern entfernt, wenn ich den Angaben von [www.luftlinie.org](http://www.luftlinie.org) Glauben schenke. Die Früchte sind makellos im Laden, die perfekte Schalenverpackung intakt, trotz dem langen Transport, dem Ein- und Ausladen. Braune Flecken passieren erst auf der letzten halben Meile, vom Einkaufsladen in meine Küche, das ärgert mich.



Oder, warum nehmen so viele Besitzerinnen von kleinen Hunden ihre Lieblinge einfach mal in den Arm, wenn ein grösserer Hund in Sicht ist, anstatt mit den Hündchen Hundekurse zu besuchen, in denen die Tiere lernen, einander zu begegnen? Oder, warum vergesse ich beim Einkaufen präzise die Sache, die mich aus dem Haus getrieben hat? Oder, warum sind bei meinen Skiferien die Bahnen wegen Schneefall und Stürmen lahmgelegt? Buche ich um, disponiert das Wetter ebenfalls neu. Oder, warum wissen die Herrenhemden in unserem Haushalt nicht, dass sie eigentlich bügelfrei wären?

*Rosmarie Borle*

Oder, warum stehe ich immer in der falschen Schlange? Beim Einkaufen prüfe ich die Lage an der Kasse (selbst auschecken lehne ich konsequent ab) genau. Begleitperson als Hilfe, Portemonnaie und Kundenkarte bereits griffbereit und nicht zu viele Produkte im Einkaufswagen sind gute Indizien. Nur zu. Aber das Leben birgt Überraschungen. Nach dem Zahlen will die Frau vor mir noch einen eingeschriebenen Brief an der Kasse aufgeben und ein Zalando-Paket zurückschicken. Bis vor ein paar Monaten gab es dafür nebenan noch eine Postfiliale, jetzt leider nicht mehr. Beim ändern Grossverteiler zu hat sich eine DHL-Abholstation eingenistet. Und die Suche nach einem eingeschlossenen Paket kann richtig lange dauern.



## Auflösung des Rätsels



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

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

Name, Vorname

Adresse

Telefon oder Handy-Nr.

E-Mail

Unterschrift

Name des Chiropraktors / der Chiropraktorin

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