

Rücken

& gesundheit

1118

Zeitschrift der Patientenorganisation
Pro Chiropraktik

Jogging
Porträt Arthur Hess
Füsse

Mutationen



Schweizerische Chiropraktoren-
Gesellschaft ChiroSuisse

Zentralsekretariat

Cornelia Brönnimann und Meltem Ercutlu
Sulgenauweg 38, 3007 Bern
Tel. 031 371 03 01, Fax 031 372 26 54
info@chirosuisse.info, www.chirosuisse.ch

Mutationen/Mutations

Neu BE

Dr. Laurence Rushworth, Praxis Integri, Hirschen-
graben 7, 3011 Bern, 031 382 83 84

Dr. Charlotte Sewpersad, Medbase, Weststrasse 14,
3604 Thun, 033 225 23 00

Nouveau GE

D^r Monique Riondell, chemin des Deux-commu-
nes 10, 1226 Thônex, 022 349 36 49

D^r Lucie Riondell Bellier, rue de la Gabelle 28,
1227 Carouge, 022 342 80 70

Neu GR

Marina Soklic, Chiropraktik Engadin, Via Mulin 19,
7502 Bever, 081 850 05 07

Neu LU

Dr. Katrin Grenacher, Chiromed Luzern, Stadthaus-
strasse 3, 6003 Luzern, 041 227 17 70

Dr. Ivan Miletic, Inseliquai 8, 6005 Luzern,
041 210 53 03

Nouveau NE

D^r Mathilde Guiot, avenue Léopold-Robert 75,
2300 La-Chaux-de-Fonds, 032 913 10 60

Adressänderung SG

Dr. Roy Bösiger, Floraweg 7, 7310 Bad Ragaz, 081
302 87 00 (vorher: Bartholoméplatz 4 in Bad Ragaz)

Neu SG

Dr. Michel Kressig, Grossfeldstrasse 79,
7320 Sargans, 081 720 42 20

Nouveau VD

D^r Jérémie Baret, chemin des Cèdres 11,
1004 Lausanne, 021 334 40 40

D^r Guillaume Dupin, route de Cité-Ouest 2,
1196 Gland, 022 300 45 45

D^r Clarisse Noirat, chemin de la Joliette 5,
1006 Lausanne, 021 617 28 77

D^r Gérard Piubellini, place du Tunnel 13,
1005 Lausanne, 021 323 44 08

Adressänderung ZH

Dr. Daniel Mühlemann, Universitätsklinik Balgrist,
Chiropraktische Medizin, Forchstrasse 340,
8008 Zürich, 044 386 57 04 (vormals Zeltweg 81
in Zürich)

Dr. Marcel Arioli, Chiropraktik am Stadelhofen,
Stadelhoferstrasse 26, 8001 Zürich, 044 251 50 10
(vormals Promenade 33A in Davos Platz)

Neu ZH

Florian Senn, Bahnhofplatz 8, 8400 Winterthur,
052 213 58 41

Regina Vollenweider, Seidengasse 16, 8001 Zürich,
043 344 80 70

Praxisschliessung BE

Dr. Roberto Salvisberg, Gesellschaftsstrasse 34,
3012 Bern

Remise de cabinet VD

D^r Pierre Décombaz, rue du Clos 5, 1800 Vevey

D^r Max Reymond, bd. de Grancy 24,
1006 Lausanne



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

Profitieren Sie von CHF 20.– Rabatt bei Ihrem Online-Einkauf ab
CHF 200.– bei coop@home. Code «BACK18A-J» im Checkout
einfügen. Bon kann nicht kumuliert werden, ist gültig bis am
30.04.2018 und pro Kunde einmal einlösbar. Nicht gültig beim
Kauf von Geschenkkarten und Mobile Angeboten.

www.coopathome.ch

coop

Für mich und dich. @home

Bewegung	
Bewegung in der Natur	4
<i>Marco Vogelsang</i>	
Porträt	
Porträt Arthur Hess	7
<i>Rosmarie Borle</i>	
Prävention/Bewegung	
Chiropraktik repariert die (Fuss-)Brücke	9
<i>Marco Vogelsang</i>	
Politik	
EPD – fast keiner muss, alle dürfen	12
<i>Priska Haueter</i>	
Kreuzwörtertsel	13
Patientenorganisation	14
Bezugsquellen	16
Impressum	16

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, Gantrischstrasse 10, 3006 Bern. 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



Neuanfang im Frühling!

Herzlich willkommen zum Neustart unseres Magazins «Rücken & Gesundheit».

Wie an der letzten schweizerischen Delegiertenversammlung unserer Patientenvereinigung in St. Gallen beschlossen, gibt es eine Änderung bei unserer Zeitschrift. Ihre Produktion erfolgt neu durch die Firma Stämpfli AG in Bern, die Redaktion liegt bei Rosmarie Borle. An dieser Stelle danke ich allen Beteiligten recht herzlich für ihr Engagement, für ihre Flexibilität und ihre Unterstützung bei der Umsetzung unseres Projektes.

Die Zeitschrift wird weiterhin viermal pro Jahr als gemeinsames Organ der Schweizerischen Chiropraktoren-Gesellschaft (ChiroSuisse) und der Schweizerischen Patientenvereinigung Pro Chiropraktik erscheinen. Wir wünschen Ihnen viel Spass bei der interessanten Lektüre und freuen uns, wenn Sie sie weiterempfehlen und auch Werbung machen für eine Mitgliedschaft in unserer Patientenvereinigung. Als Mitglied in einem unserer kantonalen Vereine sind Sie auch Mitglied im Schweizer Verein Pro Chiropraktik. Die Zeitschrift erhalten Sie als Vereinsmitglied automatisch. Der Jahresbeitrag beläuft sich – je nach Sektion – auf ca. CHF 25.-.

Pro Chiropraktik – 1957 gegründet – ist die grösste Schweizer Patientenorganisation. Vornehmlich tritt sie ein für die Interessen und Rechte der Patienten – denn diese sollen in der Politik und gegenüber Krankenkassen eine starke Vertretung und laute Stimme haben.

Die Forschung für Chiropraktik an der medizinischen Fakultät der Universität Zürich ist weitgehend privat finanziert. Die Mittel werden von der Stiftung für die Ausbildung von Chiropraktoren zusammengetragen. Sie sichert damit den Chiropraktik-Studienplatz Schweiz.*

Herzlichen Dank für Ihren Support.

Rainer Lüscher

Zentralpräsident der Schweizerischen Patientenvereinigung Pro Chiropraktik

* Stiftung für die Ausbildung von Chiropraktoren, Sulgenauweg 38, 3007 Bern, 031 371 03 01, Postscheck PC 60-325771-8

Bewegung in der Natur

Marco Vogelsang Zwei Erlebnisse auf einmal! Es ist bald wieder Frühling, und es könnte sein, dass wir uns mit den «Winterkilos» nicht mehr gefallen. Endlich können wir uns wieder draussen in der Natur bewegen. Was tun, um gut in die Saison zu starten?

Wir nehmen oft im Winter zu und sind im Frühling mit ein paar Kilogramm mehr am Körper konfrontiert. Zum Glück wird es nun Frühling, und wir haben wärmere Temperaturen, sodass wir uns wieder draussen bewegen können. Das kann helfen, die überflüssigen Kilos, die wir uns im Winter mit Fondue, Raclette und anderen Festessen angeeignet haben, wieder loszuwerden.

Gute Bewegungsarten sind Wandern und Laufen/Rennen. Das Wandern benötigt aber einen hohen Zeitaufwand, und so ist das Rennen für uns stark beschäftigte Menschen eine gute Trainingsform. Es hilft, unseren Körper wieder zu trainieren und auch uns von den psychischen Anforderungen des Alltages zu erholen.

In der Altsteinzeit lief der Mensch, um zu jagen und sich somit zu ernähren. Das Laufen respektive Rennen war lebensnotwendig. Heute rennen wir auch, um zu viel Ernährung entgegenzuwirken. In den 60er-Jahren wurde der Begriff «rennen» mit dem Ausdruck «joggen» ergänzt, und seither redet die ganze Welt vom Joggen.

Auf in die neue Saison

Als Vorbereitung für die neue Saison könnten wir unsere verrosteten Muskeln bis zum «Saisonstart» aus der Winterstarre rausdehnen. So sind vor allem die Wadenmuskulatur und die Oberschenkelmuskulatur wichtig. Dehnübungen sollten ausgiebig durchgeführt werden,

d. h., jede Übung darf man für den entsprechenden Muskel gut eine Minute lang durchführen.

Was sollte man weiter beachten?

Gutes Schuhwerk ist notwendig, da leistet eine Fussanalyse bei einer Fachperson gute Dienste. Die verschiedenen Fussformen und Wege der Fussbelastung brauchen unterschiedliche Schuhe. So benötigen Füsse, deren Fussgewölbe gesenkt ist, eher Unterstützung und eine Erhöhung auf der Innenseite des Fusses, so auch Füsse mit einem Hallux oder Hammerzehen. Für Läufer mit O-förmigen Beinen kommen eher Laufschuhe mit Unterstützung im Aussenbereich infrage. Auch die Kniestellung sollte berücksichtigt werden. Ob solche Massnahmen notwendig sind, kann Ihnen der Chiropraktor oder die Chiropraktorin bestimmt mitteilen. Oft findet er auch versteckte Probleme im Fussbereich. Eine vorgängige Behandlung kann helfen, schmerzfrei zu laufen und Verletzungen vorzubeugen.

Mit der richtigen Kleidung kann man bei fast jedem Wetter joggen gehen und dabei Freude haben. Viele Fachgeschäfte bieten eine sehr gute Beratung. Besonders das Tragen von atmungsaktiven Kleidern erfreut die Läufer. Sie sind meist nicht ganz billig, aber die Investition lohnt sich. Wenn keine besonderen Fussprobleme bestehen, findet man hier auch gute Laufschuhe. Ansonsten kennt der Chiropraktor bestimmt einen guten Orthopäden. Denkt er, dass Ihre Füsse ein spezielles Fussbett benötigen, können Einlagen angefertigt werden, um Ihre Füsse zu unterstützen und zu schonen.

Der grosse Tag...

Und dann kommt der «grosse» Tag, an welchem man draussen mit dem Joggen beginnt.

Es empfiehlt sich nicht, beim ersten Training gleich einen Halbmarathon zu laufen. Wenn man im Winter nicht mehr gelaufen ist, so sollte man eine kurze Strecke, die in 20 bis 30 Minuten zu bewältigen ist, laufen, damit sich der Körper wieder an die Belastung des Laufens



Marco Vogelsang, Doktor der Chiropraktik, eigene Praxis in Zürich, Turn- und Sportlehrer ETH I und II, Vorstandsmitglied Chirouisse

gewöhnen und anpassen kann. Auch ist es von Vorteil, eher mit kürzeren Schritten zu laufen, dafür mit leicht erhöhter Frequenz. Anfängerinnen und Anfänger sollten nur einige Minuten rennen, und dann im Wechsel gleich lang wieder gehen. Diesen Rhythmus kann man immer um einige Minuten verlängern, bis das Gehen nicht mehr notwendig ist. Die Intensität und das Tempo beim Rennen sollte man immer etwa so wählen, dass man noch ruhig sprechen kann. Wenn ein Unterhalten nicht möglich ist, ist man eher zu schnell unterwegs. Und zu zweit macht es mehr Spass!

Den Fuss setzt man der Laufgeschwindigkeit entsprechend auf. Beim langsamen Rennen rollt man mit der Ferse vielleicht noch ein wenig ab, besser ist, man setzt den Fuss flach auf und drückt dann ab und streckt sein Knie. Ein weiterer Teil der Vorwärtsbewegung kommt aus dem Hüftbereich.

Die Beine sollten sich in der Laufrichtung bewegen und kaum davon abweichen. Die Arme dürfen aber ein wenig seitliche Bewegung haben.

Das richtige Gelände spielt beim Joggen eine grosse Rolle. Um die Saison zu beginnen, ergibt es Sinn, sich ein flaches Gelände zu suchen, am besten einen Feldweg. Das Joggen bergab verursacht erhöhte Belastungen im Bewegungsapparat und sollte, besonders

wenn wir es nicht mehr gewohnt sind, anfänglich gemieden werden. Auch längere Strecken sollten nicht bergab gerannt werden, da steht ein kontrolliertes Laufen im Vordergrund.

Beim Joggen werden aber nicht nur die Beine gebraucht, auch die Wirbelsäule mit der Haltemuskulatur wird beansprucht. So sollte man beim Rennen darauf achten, dass man die Bauchmuskeln leicht einsetzt, um in stolze aufrechter, respektive leicht nach vorne orientierter Haltung zu joggen. Diese darf auch in der Vorbereitung auf die Laufsaison mit rückschonenden Bauchmuskelübungen trainiert werden. Das heisst keine Situps, sondern auf dem Rücken liegend mit den angezogenen Beinen nach oben drücken und wieder zurück, so bewegt man das Becken nach oben und zurück und hat nur einen kleinen Hebel auf die Wirbelsäule.

Auf zu längeren Distanzen

Hat man nun einige kurze Lauftrainings durchgeführt, kann die Distanz verlängert werden, z. B. kann man sich auf 40 Minuten steigern. Dann ist aber mindestens ein Tag Pause vor dem nächsten Training angezeigt. Auch kann man das Lauftempo variieren, so mal zwei Minuten zügiger auf dem Vorfuss rennen und dann wieder zwei Minuten gemütlich die Füsse flach aufsetzen.

Wechselt man im Training die Abläufe ab, wird man bemerken, dass die oft beklagte Monotonie des Laufens (viele geniessen diese zwar) verschwindet. Auch bringen die Variationen mehr Trainingseffekt und somit schnelleren Fortschritt.

Was ist der Nutzen des Laufens?

Das Herz-Kreislauf-System begrüsst es, regelmässig beansprucht zu werden. So wird der Herzmuskel trainiert, und die Lunge und die Muskeln des Bewegungsapparates werden kräftig durchblutet und beansprucht. Die Folge ist ein körpereigener Ausbau der belasteten Strukturen mit deren Stärkung.

Auch die Sehnen und Bänder passen sich langsam den Belastungen an und werden mit der Zeit gestärkt. Ein weiterer Effekt ist, dass mithilfe des Laufens die täglich benötigte Energiemenge erhöht wird, was bei allfälligem Übergewicht hilft, das Gewicht zu reduzieren. So benötigt man, wenn man eine Stunde zügig rennt, ca. einen Viertel seines Tagesbedarfes. Kombiniert man dies mit einer ausgewogenen



Gesäss (Bilder: Christoph Erb)



Hüftbeuger



Hamstrings



Die Auswahl an Joggingsschuhen ist riesig. (Foto: AdobeStock)

Ernährung, bei welcher man die Kalorienzahl tief hält, ist die Wirkung grösser. Dies gelingt am besten mit kohlenhydratarmer Ernährung (also wenig Zucker, Weissmehl und Beilagen wie Kartoffeln, Reis, Mais, Pasta oder Brot). Bei eiweissreicher Ernährung nimmt man von alleine weniger Energie zu sich. Also bieten sich Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Tofu, Quark und Nüsse als gute Alternative an, sofern das Gewicht ein Thema ist.

Bei einem Body Mass Index (BMI) von über 30, sollte man vorläufig nicht joggen, sondern eher gehen oder im Fitness Center auf dem Crosstrainer trainieren. Auch eine anfangs noch kleine Tour auf dem

Fahrrad in der freien Natur empfiehlt sich als Einstiegstraining. Treten Schmerzen beim Joggen auf, so sollte man das Training sofort beenden und eine Fachperson, Chiropraktor oder Arzt, aufsuchen, um die Ursache des Problemes zu erkennen und von Grund auf zu beheben. Bestehen bereits Probleme, wie Arthrosen, Fehlbildungen in Hüft-, Knie- und Fussgelenken, dann muss das Joggen als Trainingsform überdacht werden. Es gibt dazu viele Alternativen, die diesem Gesundheitszustand besser entsprechen.

Was nun? Wenn der Schnee weg ist, die Wege trocken sind und die Sonne scheint? Dann nichts wie los! Viel Spass! ■



Oberschenkelstrecker



Schollenmuskel



Wade

Porträt Arthur Hess

Rosmarie Borle «Die Chiropraktik ist heute auf einem hohen Berufsstandard. Die Qualität der chiropraktischen Arbeit lebt von der Routine. Wenn man die Handgriffe nicht mit genügend Regelmässigkeit macht, kann man es vergessen», sagt Arthur Hess (69), Dr. der Chiropraktik, der seit 41 Jahren in Bern eine Praxis führt.

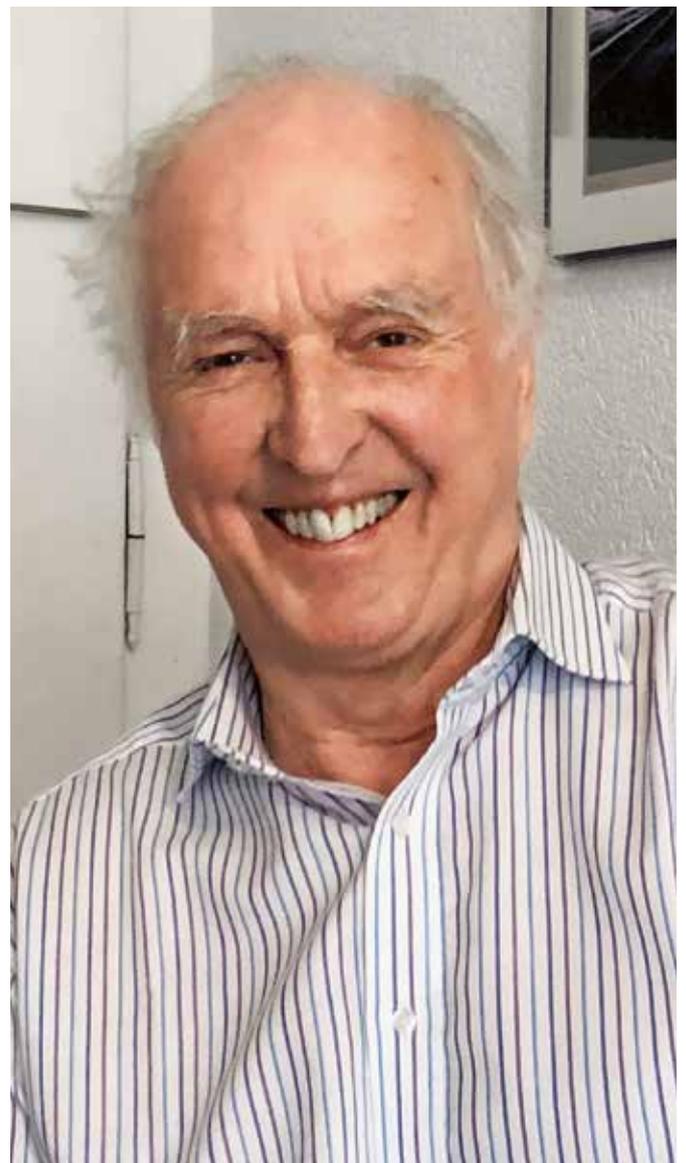
Auf vier Jahrzehnte Chiropraktik schaut Arthur Hess bereits zurück, viel hat sich in dieser Zeit getan und verändert. Wie kam er zu diesem Beruf, der damals ja in der Schweiz wirklich nicht «in Mode» war? «Es war eine Zeit des Aufbruchs, meine Generation, oder ein grosser Teil davon, suchte nach Alternativen, wir wollten andere Wege gehen. Ich war gegen Atomkraftwerke, protestierte gegen den Vietnamkrieg und spürte, dass ich etwas Ungewöhnliches im Beruf suchte.» Arthur Hess war damals, 21-jährig, Schweizer Rekordhalter im Zehnkampf, er galt als grosses Leichtathletiktalent. Diese Sportleidenschaft bestimmte seinen ersten Ausbildungsort, er ging nach Los Angeles.

Aufgabe als Spitzensportler

Die Ausbildung und das Training fand er enttäuschend. «Der Sportbetrieb und die gesamte Haltung waren stark mit chemischen Mitteln, also Doping, durchsetzt. So beschloss ich mit 21, meine Spitzensportkarriere abzubrechen», erklärt Arthur Hess. Man muss wissen, dass in der Leichtathletik Zehnkämpfer ihr bestes Wettkampfalter mit 26 bis 28 Jahren erreichen, die Zukunft wäre ihm offen gewesen. Nach diesem Misserfolg zog er nach Kanada. In Toronto schloss er seine Ausbildung, die ihm dort wesentlich besser gefallen hatte, ab.

Assistenzzeit und eidgenössische Prüfung in Bern

Zurück in Bern absolvierte Arthur Hess seine zwei Assistenzjahre mit Weiterbildungen und bestand 1976 die eidgenössische Prüfung. Ein



Rosmarie Borle, Bern, Journalistin BR und Redaktorin «Rücken & Gesundheit»



Jahr später eröffnete er seine Praxis an der Monbijoustrasse. 20 Jahre lang engagierte er sich auch in der Post-Graduate-Ausbildung für den Nachwuchs, dies vor allem im Fach Orthopädie. «Mir gefällt an unserem Verband, dass es vor allem früher, als die Gruppe noch viel kleiner war, immer wieder Pioniere gab, die sich mit Hochdampf dafür einsetzten, unser Leistungsniveau zu heben», erinnert sich Arthur Hess. Dass sich sein Verhältnis zu den Ärzten mit der Zeit stark verbessert habe, gründe auf dem klar angehobenen Leistungsstandard. «Das war mit harter Arbeit verbunden, wir gaben uns sehr viel Mühe», betont Arthur Hess im Gespräch in seiner Praxis.

Kurzes RS-Abenteuer und ein Gleitwirbel

Aus der ungeliebten RS kam Arthur Hess bald auf dem «blauen Weg» raus. «Ich hatte einen schlechten Rücken und immer Rückenweh», lächelt Arthur Hess. «Unterschrieben wurde der Abschied aus der Armee vom Orthopädie-Professor Max Geiser, einem politisch rechts stehenden Bürger und Armeefreund. «Kurze Zeit später stellte ich meinen Schweizer Rekord im Zehnkampf auf», resümiert Arthur Hess, der aber klarstellt: «Ich habe einen massiven Gleitwirbel, der mich aber nie gestört hat. Ich spüre ihn von Hand, bin aber beschwerdefrei, sicher auch weil ich so früh mit dem Spitzensport aufgehört habe und weil meine Rumpfmuskulatur gut trainiert ist. Ansonsten wären die Probleme wahrscheinlich schon gekommen», vermutet

Arthur Hess. Ein paar Jahre leistete er Zivildienst, dann wehrte er sich gegen diese Pflicht. Das Berner Obergericht verurteilte ihn zu 15 Tagen Gefängnis unbedingt, allerdings mit Tagesfreigang. So konnte er seine Patientenschaft weiterbehandeln.

Wissenschaftler und kein Esoteriker

Arthur Hess steht klar auf der wissenschaftlichen Seite und hat mit esoterischen Auffassungen grosse Mühe. «Denkstrukturen sind in diesen Kreisen ähnlich wie in Sekten. Vor allem wenn es zu einer Ordnungstherapie* führt, die alles erklären will, wie der Homöopathie, Akupunktur oder Psychoanalyse», sagt Arthur Hess. Er könne gut mit Fragen leben, auf die er keine Antworten habe. Er sei auch kein erklärter Gegner von Therapien wie Kinesiologie, Craniosacral oder Osteopathie, letzterer billige er gute Handgriffe zu, die er auch in seine Arbeit integriere. «Ich bin einfach gegen monomane Lehren. Wenn Grundversorger auch manuelle Medizin, Akupunktur und Ähnliches als Ergänzung machen, finde ich das genial, aber gut gemacht muss es sein.» Und als Schlusssatz zu diesem Kapitel gibt Arthur Hess zu bedenken: «Man kann auch Chiropraktik esoterisch betreiben! Die Qualität der chiropraktischen Arbeit lebt von der Routine. Wenn man die Handgriffe nicht mit genügend Regelmässigkeit macht, kann man es vergessen.»

Turbulentes (Privat-)Leben

Im Sport engagiert sich Arthur Hess nicht mehr. «Sport soll man grundsätzlich zum Spass treiben, nicht wegen der Gesundheit», drückt er sich etwas provozierend aus. Heute interessieren ihn andere Themen, sein neuer Sport sind lange Wanderungen in der ihn faszinierenden Natur. Daneben bleibt Platz für Kunst, Literatur und Philosophie. Vier Töchter und sechs Enkelkinder sorgen dafür, dass es in seinem Leben auch heute noch genug Turbulenzen hat. Mit 69 Jahren arbeitet Arthur Hess noch 50–60% in seiner Praxis – mit Spass, Engagement und Freude. ■

* Unter Ordnungstherapie versteht man ein alternativmedizinisches Heilverfahren, bei dem die Strukturierung der äusseren und inneren Lebensordnung im Vordergrund steht. Der Begriff geht u. a. auf Max Bircher-Benner und Sebastian Kneipp zurück. (Aus: flexikon.doccheck.com)

Chiropraktik repariert die (Fuss-)Brücke

Marco Vogelsang Füsse sind komplexe Gebilde, wir sollten sehr Sorge tragen zu ihnen, sie tragen uns schliesslich durchs Leben! Im Artikel erfahren Sie, welche Funktionen Knochen, Bänder und Faszien haben, die dafür verantwortlich sind, dass wir aufrecht stehen und gehen können.



Was hat ein Fuss mit einer Brücke gemeinsam? Nun, die untersten Steine der Brücke sind wie die Knochen des Fusses, diese formen nämlich das Fussgewölbe. Aber der Fuss hat auch eine Aufhängung, wie die Golden Gate Bridge von San Francisco, das Schienbein ist der



Marco Vogelsang, Doktor der Chiropraktik, eigene Praxis in Zürich, Turn- und Sportlehrer ETH I und II, Vorstandsmitglied Chirouisse

hohe Pfeiler, die Drähte die Sehnen respektive Muskeln des Unterschenkels.

So sind die Knochen von den Muskeln und deren Sehnen unterstützt und verhindern das Zusammenfallen des Fussgewölbes. Auch haben wir unten am Fuss noch Bänder und Faszien, die die Knochen zusammenhalten und ein Zusammenfallen des Fussgewölbes verhindern.

Nun, warum spreche ich über diesen Aufbau? Ein Fuss mit diesem Aufbau hat die optimale Funktion, die Kräfte werden vom Boden über den Fuss gut weitergeleitet, und so gestaltet sich eine effiziente Bewegung ohne Fehlbelastung. Wenn ich nun bei den Menschen auf die Füsse schaue, dann sehe ich ausgesprochen viele Fussproblematiken. So zum Beispiel den Hallux Valgus, den Senkfuss, den Senk-Knickfuss, X-Beine, O-Beine, Menschen mit Schmerzen in der Fusssohle (Fersensporen und/oder Fasciitis plantaris), Hammerzehen, Fussgelenksschmerzen oder Achillessehnenbeschwerden.

Was ist der übliche Weg bei Fussbeschwerden?

Wenn uns Füsse stören oder dauernd plagen, dann gehen wir mal zum Arzt. Der schaut sich den Fuss an und stellt – vielleicht oder hoffentlich – richtig fest, wo und warum der Fuss schmerzt. Dann wird am ehesten eine Physiotherapie verschrieben, eventuell werden Einlagen verordnet oder Schmerzmittel abgegeben. Die Physiotherapeutin wird sich den Fuss ansehen, macht vielleicht Übungen und beginnt eine Therapie. Die Knochen, Bänder und Faszien des Fusses werden angesehen und therapiert, oft wird auch operiert, aber etwas wird meist vergessen, nämlich die Aufhängung. Eine Mehrheit von Personen mit Fussbeschwerden hat verspannte Muskeln am Unterschenkel, so vor allem auf der Innenseite des Schienbeines. Muskeln ziehen hinter dem Schienbein das Fussgewölbe hoch. Um eine ideale funktionierende «Aufhängung» zu haben, müssen diese Muskeln gut arbeiten können. Wenn man aber Patienten mit Fussproblemen untersucht, wird man unweigerlich feststellen, dass die Unterschenkel-



(Bild: AdobeStock)



muskeln verspannt und auf Druck ausgesprochen schmerzhaft sind. Aber Muskeln, die schmerzen, funktionieren nicht. Sie sind verspannt, verkürzt und können dem Fuss, der in Bewegung ist, nicht mehr helfen.

Warum ist der Muskel verkürzt?

Wird ein Muskel stark belastet, so benötigt er viel Sauerstoff und Blutzucker (Glukose), um sich zusammenzuziehen und dann aber auch wieder loslassen zu können. Wird er aber überlastet, so verkürzt er sich, der Druck steigt, und auch die Blutgefäße werden unter Druck gesetzt, und dann kann es sein, dass diese kein Blut mehr mit Sauerstoff und Blutzucker passieren lassen. So fehlen dem Muskel Sauerstoff und Blutzucker. Wegen des fehlenden Sauerstoffes hat das Gewebe einen Stress, welcher sich mit Schmerzen äussert. Der fehlende Blutzucker bewirkt, dass sich der Muskel nicht mehr lösen und lockern kann. Dann hilft uns die Muskulatur eben nicht mehr, das Fussgewölbe zu stützen, und die ganze Belastung muss vom Fuss alleine, also von den Knochen und dem Bandapparat unter dem Fuss aufgefangen werden. Dies auch mit den Fussmuskeln, welche dann die ganze Arbeit alleine verrichten müssen und somit auch überlastet werden und sich in der Folge ebenfalls verkürzen.

Die Folge der fehlenden Unterstützung des Fussgewölbes ist eine Verlagerung der Belastungen auf die Innenseite des Fusses, der grosse Zeh wird mehr belastet, und mit der Zeit deformiert er sich zum bekannten «Hallux». Die Bänder und Faszien unter dem Fuss werden überdehnt und erfahren somit Mikrorisse, was Schmerzen verursacht. Die Achillessehne muss zum Gehen den ganzen Zug auffangen, und die fehlende Stabilisation des Fusses wegen der nicht funktionierenden Muskeln des Unterschenkels führt zu einer Über-

lastung der Achillessehne. Es folgen Entzündungen mit Mikrorissen oder schliesslich Rissen.

Was ist zu tun?

Was kann der/die Chiropraktor/in im Speziellen tun, was andere nicht tun? Es muss bekannt sein, dass Fehlfunktionen der Wirbelsäule die Spannung der Unterschenkelmuskulatur beeinflussen können. So kommen 60% der Rückenbeschwerden vom untersten Lendenwirbelgelenk (als L5/S1 wird dieses bezeichnet). Die Innervation respektive Versorgung der Muskeln des Unterschenkels geschieht fast ausschliesslich durch die Nerven, die beim untersten Lendenwirbelgelenk entspringen oder davon beeinflusst werden. So kann auch eine Rückenproblematik, die man von sich aus gar nicht wahrnimmt, bei Fussproblemen mitspielen. Der Chiropraktor kann sie mit seiner Kernkompetenz, der Manipulation, schnell und schmerzfrei eliminieren. Damit ist es aber noch nicht getan. Denn Blutzucker und Sauerstoff sind dann noch immer nicht in der verkürzten Muskulatur angelangt. Dank einer ausgesprochen kräftigen Massage, der Triggerpunkttherapie, bei welcher man das Blut durch hohen Fingerdruck durch das Gewebe forciert, gelingt dies. Dies dauert pro Sitzung jeweils einige Minuten und ist unangenehm schmerzhaft. Aber danach fühlt man sich meist unmittelbar erleichtert.

Therapie für Muskeln, Sehnen und Bänder

Hat man die Aufhängung in diesem Sinne repariert, so lohnt es sich, auch die Muskeln, Sehnen und Bänder des Fusses zu therapieren. Mit Einlagen kann man dem Fuss eventuell Unterstützung bieten, da die Bänder des Fusses überdehnt sind und ihre Funktion nicht mehr erfüllen können. Oft hilft auch die Anwendung von Eispackungen oder kaltes Wasser, welches man einige Minuten über den Fuss laufen lässt, um Schmerzen zu reduzieren.



Zu erwähnen ist, dass selbst nach Unfällen mit anschliessenden Operationen unbedingt die Unterschenkelmuskulatur adressiert werden sollte, um eine optimale Heilung und spätere Schmerzfreiheit zu ermöglichen. Dies wird praktisch immer verpasst, und so haben viele Patienten nach Unfallereignissen viel länger Schmerzen, als dies notwendig wäre, oder eine Operation bewirkt nicht die erwünschte Besserung.

Zusammenfassung: nicht den Fuss isoliert betrachten

Fussprobleme haben sehr häufig mit verspannten Muskeln des Unterschenkels zu tun, kaum ein Therapeut adressiert dies. Die Therapie von Fussproblemen umfasst die Kontrolle und bei Bedarf eine Behandlung des Rückens sowie der Statik mit Unterstützung durch Einlagen und Übungen.

Zuerst stehen aber die Behebung der Fehlfunktionen der den Fuss kontrollierenden Muskulatur mit der Triggerpunktmassage und die Reduktion der Reize/der Entzündung mit Eis oder kaltem Wasser im Vordergrund. Man kann klar festhalten: Therapeuten und Fachpersonen, die bei Fussproblemen auch die Unterschenkel und den Rücken prüfen, haben Kompetenz!

Dem Schweizer Bauprojekt der Superlative gewidmet: Der Gotthard-Gigant

Ø ca. **70 mm**

Mit feinstem Gold veredelt!

KEINE WEITEREN VERPFLICHTUNGEN!

- Gigantische Prägung zu Ehren des Meisterwerks Schweizer Ingenieurskunst
- Bisher unerreichte Detailvielfalt durch enorme Grösse (Durchmesser: 70 mm)
- Streng limitiert: nur 2.016 Komplett-Editionen weltweit!
- Höchste Münz-Prägequalität „Polierte Platte“
- Exklusiv nur beim HELVETISCHEN MÜNZKONTOR® erhältlich

14,95 CHF

(statt später 144,95 CHF)

4 mm

2,35 mm

Mehr als **6x** so gross und **8x** so schwer wie eine 5 Franken-Münze!

BESTELLSCHEIN 550-05

JA! Bitte senden Sie mir die exclusive Gigantenprägung „Gottardo“ (Art.-Nr. 942-302-1) zum einmaligen Vorzugspreis von 14,95 CHF (statt regulär 144,95 CHF) – **PORTOFREI**. Ich erhalte die Gigantenprägung mit 21-tägigem Rückgaberecht. **Ich gehe GARANTIERT keine weiteren Verpflichtungen ein!**

Ihr Vertragspartner: HMK V AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen. Der Verwendung Ihrer Daten zu Werbezwecken können Sie jederzeit widersprechen. Kurze Nachricht genügt. Helvetisches Münzkontor, Kundenservice, 8280 Kreuzlingen

Name / Vorname

Strasse / Nr.

PLZ / Ort | | | |

Es gelten die AGB des Helvetischen Münzkontors. Diese können Sie unter www.muenzkontor.ch nachlesen oder schriftlich bei uns anfordern.

Datum Unterschrift

GRATIS für Sie:

Eine attraktive Armbanduhr im Wert von 29,95 CHF als Geschenk!

(Abb. Modellbeispiel)

Schneller und bequemer geht's per Telefon:
0840 2040-80
oder online unter www.muenzkontor.ch

Coupon ausfüllen und sofort abschicken an:
Helvetisches Münzkontor · Leubernstrasse 6 · 8280 Kreuzlingen
Tel.: 0840 / 20 40 80 · Fax: 0840 / 20 40 60 · info_ch@muenzkontor.ch

EPD – fast keiner muss, alle dürfen



«Der erklärte Wille des Patienten zählt!» EPD – das ist die Abkürzung für die Revolution unseres Gesundheitswesens. Sie steht für **elektronisches Patientendossier**.

Es gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Sie haben bereits vom elektronischen Patientendossier gehört, aber Sie wissen nichts Konkretes? Ich beglückwünsche Sie, Sie machen alles richtig, und es geht Ihnen wie den meisten Menschen in der Schweiz. Die frohe Kunde der Revolution ist noch gar nicht zu Ihnen vorgedrungen.
2. Sie wissen, was das EPD ist, welchen Nutzen es für Sie bringt, und Sie möchten raschmöglichst Ihr elektronisches Patientendossier eröffnen? Ich beglückwünsche auch Sie, denn Sie machen alles richtig. Die frohe Kunde der Revolution ist bei Ihnen angekommen, und Sie möchten teilhaben.

Allerdings müssen wir uns in Geduld üben. Die Revolution hat Verzögerung.

Der Reihe nach. Das App, mit dem Sie Ihre Herzfrequenz messen, oder die Krankenakte, die Ihr Arzt heute per Computer führt, sind Ihre digitalen Gesundheitsdaten. Aber es ist nicht das elektronische Patientendossier, denn Ihre Daten sind an verschiedenen Orten gespeichert. Das Gesetz zum EPD ist, wie es unserer Kultur entspricht, ein typischer Kompromiss. Fast keiner muss, alle dürfen. Also worum geht es überhaupt?

Ich bin keine Expertin für das EPD. Meine präsidiale Aufgabe besteht darin, dafür zu sorgen, dass sich die Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren gebührend mit dem Thema auseinandersetzen. Das tun sie. Ich zitiere an dieser Stelle deshalb auszugsweise aus der Website von eHealth Suisse, der Kompetenz- und Koordinationsstelle von Bund und Kantonen: «Das elektronische Patientendossier (EPD) ist eine Sammlung von persönlichen Dokumenten rund um Ihre Gesundheit. Das sind zum Beispiel ein Röntgenbild, Ihr Impfausweis oder der Bericht des Spitals nach Ihrer letzten Operation. Ihre Gesundheitsfachpersonen legen diese Dokumente in Ihr EPD ab. Alle diese medizinischen Informationen, Daten und Dokumente gehören Ihnen – das EPD gehört Ihnen. Sie alleine bestimmen, welche Gesundheitsfachperson welche Dokumente lesen kann.»

Die Vorteile liegen auf der Hand: Doppelspurigkeiten würden verhindert und die Effizienz gesteigert, um nur zwei zu nennen. Nun zum Pferdefuss. Fast keiner muss, alle dürfen. Das bedeutet, dass das EPD für Patientinnen und Patienten nicht obligatorisch ist. Auch für die Ärzteschaft ist das EPD nicht obligatorisch. Seitens Bund war geplant, dass ab der zweiten Hälfte dieses Jahres die ersten Patientinnen und Patienten ihr EPD eröffnen können. Dies verzögert sich, denn

die technischen Hürden sind höher als angenommen.

Die Bevölkerung wird heute kaum über das EPD informiert. Zu viele Fragen sind offen. Dafür habe ich Verständnis. Doch der Tag wird kommen, an dem das EPD verfügbar ist. Bis dahin muss jede Patientin, jeder Patient wissen, wie es funktioniert, welche Rechte und Pflichten damit verbunden sind, was mit den persönlichen Gesundheitsdaten geschieht und welchen Nutzen es bringt – eine Herkulesaufgabe steht der Branche bevor!

Denn nur der erklärte Wille der Patientin oder des Patienten, ein EPD zu besitzen, macht die Revolution auf Papier schlussendlich zur Revolution für das Schweizer Gesundheitswesen! ■

*Herzlich, 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
Postcheck PC 60-325771-8

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

Zum Neustart ein Rätsel von Edy Hubacher



Ab dieser Ausgabe erscheint in jeder Zeitschrift ein exklusiv für «Rücken & Gesundheit» erdachtes Kreuzworträtsel von Edy Hubacher. Wir stellen Ihnen den ehemaligen Spitzensportler, Olympiagoldmedaillen-Gewinner und Rätselerfinder in der nächsten Ausgabe vor. Mit dem Rätsel ist ein Wettbewerb verbunden, bitte schicken Sie uns **das Lösungswort bis am 4. April** auf einer Postkarte an: Stämpfli AG, Rücken & Gesundheit, Postfach, 3001 Bern. Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir drei Gewinne: 1. Preis Büchergutschein im Wert von CHF 100.-, 2. und 3. Preis je ein Buch «86 Paradiese», diverse Autorinnen und Autoren, Wegwarte Verlag Bolligen. Die Auflösung des Rätsels folgt in der nächsten Ausgabe. Die Antworten für die hellblauen Felder finden Sie in unseren Artikeln.



Waagrecht:

- 1 passt nicht zu Senk- oder Knick, aber zu Fuss und Auf
- 6 Ariella Käslins Tipp um beweglich zu bleiben:.....,,
- 10 im Wappen von *Sverige* und auf den Trikots sind es *tre*, im Portemonnaie meistens mehr
- 11 der Name einiger Flüsse und Bäche
- 12 Halb(zeit) in Lausanne
- 13 50 solche stehen neben roten und weissen Streifen
- 15 lieber vor dem Gotthard als im Körper
- 17 in diesem Brettspiel aus China geht es um strategische Stellungen
- 18 wenn es mit in *in* ist, wird es höchst gefährlich
- 20 steht es zwischen *sta* und *quo*, ändert sich nichts
- 21 verliert mit Pascale Bruderer eine profilierte Politikerin (Akz.)
- 22 erfolgreich! – als Zehnkämpfer leider nur kurze, als Chiropraktor aber lange Zeit
- 25 Hirsch und Salz sind die Markenzeichen dieser italienischen Stadt
- 26 lieber hinter An oder sogar heiss, als nach Fersen
- 27 Männername, häufig so gekürzt
- 28 kommt der *set* aus dem *stream* klagt er über *lag*
- 29 vormittags, kurz und eigentlich lateinisch
- 31 ein solcher Sieg im Judo entspricht etwa einem k.o. beim Boxen
- 33 mitten in den Andreas? - in medias ...
- 34 ein erhellendes Erlebnis
- 35 der britische Pionier des alpinen Skisports gründete das Inferno-Rennen in Mürren
- 36 ein Gewässer *en France*, aber nicht *en Suisse*
- 37 hier heisst die Rhone noch Rotten oder Rottu
- 38 das Symbol für Logarithmen
- 39 *corps et d'esprit*: lange so zu bleiben ist ein Wunsch (nicht nur) der Romands
- 41 beliebter Schweizer Kabarettist (I)
- 42 er schrieb nicht nur Kinderbücher wie *Das doppelte Lottchen* (I)
- 43 sie halten den Menschen zusammen
- 44 wichtig in der Reha: by
- 46 für Wanderer gibt es kein schlechtes Wetter, nur schlechte
- 49 eine Radiolegende: wie und mit Ueli Beck (I)
- 50 una Donna aus Amerika mit Affinität zu Venedig
- 51 amtsdeutsch ein Nachlassempfänger
- 52 vor Porter, Former oder 37 senkrecht
- 53 kanadischer Musiker (V) und amerikanische Tenniszwillinge

Senkrecht:

- 1 starker Druck auf sie ist schmerzhaft, entspannt aber das Gewebe, fördert den Blutfluss
- 2 der Vater von *Pretty Woman* (I)
- 3 dieses Dorf wurde einst kurzzeitig in *Güllen* umgetauft
- 4 so sind Hosen, ein Meer und ein *Mügerli*
- 5 Abhandlung, Spott- oder Schmähschrift, heute meist ein Flyer
- 6 Bandscheibenschäden – sie können z.B. durch schlechte Haltung entstehen
- 7 der mit dem Namen einer Schlange ist nicht wirklich still...
- 8 ...und dies hier ist eine echte, aber harmlose Schlange
- 9 wer die Rückenmuskulatur nicht trainiert, kann ihn nicht weit schlagen
- 10 eine Million Millimeter (Abk.)
- 14 ungehobelt – so oder so
- 16 Japaner auf unseren Bergen mit gutem Schuhwerk sind eine
- 19 Jean, Ehemann und Künstlerkollege von Sophie Taeuber
- 21 eigentlich war der Held nicht Namenspate der beiden Sehnen, sondern nur einer Ferse

- 22 startet und landet in Cointrin
- 23 Patienten beim Verlassen der Praxis: *non, de, non, je ne regrette*
- 24 *some like it so* – unter ihnen Marilyn Monroe
- 30 sind nicht nur für Sporttreibende erholungsfördernde Massnahmen
- 32 mit Liz Taylor auf dem heissen Blechdach – später mit zwei Oscars ausgezeichnet (I)
- 33 fad, flau, einförmig, bieder, oder langweilig
- 34 Anfang und Ende des Originalalphabets – es reicht nicht bis Z
- 36 sag in Basel nie dieses Wort, wenn du Larven meinst!
- 37 steht vor Frage, Debatte und Duden wie vor gerecht und gaga
- 39 die französische AG
- 40 Mozart und Lloyd Webber: *Agnus ...*
- 43 die deutsche Schauspielerin schaffte den Durchbruch mit *Lola rennt* (I)
- 45 ein Blatt der Windrose (franz.)
- 47 ?, Schwyz und Untergang
- 48 die beste Basketball-Liga der Welt mit den Schweizern Sefoloshu und Capela (Abk.)
- 50 eine örtliche Betäubung (Abk.)

I = Initialen / J + Y = I

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10			13				12		
12			13		14		15		16
17				18		19		20	
21			22	23			24		
25						26			
27			28					29	30
31		32			33			34	
35					36			37	
38				39			40		41
42			43						
44		45			46			47	48
49				50				51	
		52				53			1

LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Patientenorganisation



Verbandsnachrichten SVPC

www.pro-chiropraktik.ch
www.pro-chiropratique.ch
www.pro-chiopratica.ch

Zentralpräsident

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

Zentralsekretariat

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

Adressänderungen

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

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

Chiro-Gymnastik

Aarau: Sonnmatte 6, Mittwoch, 8.30–9.20 Uhr,
Barbara Willi, 062 844 32 38
Auenstein: Turnhalle, Donnerstag, 16.15–17.05 Uhr,
Barbara Willi, 062 844 32 38
Rheinfelden: Reha-Klinik, Montag, 18.00–19.00 Uhr,
Kathrin Mülhaupt, 061 851 48 69, und Donnerstag,
17.45–18.45 Uhr, Susanne Cebulla, 061 641 31 31
Suhr: Alters- und Pflegeheim Steinfeld,
Montag, 19.10–20.00 Uhr, Esther Kilchherr,
078 876 98 62
Schnupperlektionen jederzeit möglich.
Auskunft: Reinhard Dössegger, 062 775 22 76

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

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

Chiro-Gymnastik

Brugg: Bewegungsspielraum, Kirchgasse 3
Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich,
Donnerstag, 13.45–14.45 Uhr, Schnupperstunde
nach Voranmeldung gratis, Kursleitung und
Informationen: Sabine Senn und Trix Rey,
Bewegungspädagoginnen, 056 223 25 75/
senn-sabine@bluewin.ch

Vergünstigung für Mitglieder

gutschlafen.ch AG bietet Ihnen individuelle Beratung
für den guten Schlaf und schenkt allen Pro-Chiro-
praktik-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**
aargau-fast@pro-chiropraktik.ch

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

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

Chiro-Gymnastik

Basel: Gymnastikhalle Nonnenweg 64a: Montag,
17.00–17.50 Uhr, 18.00–18.50 Uhr; Mittwoch,
16.00–16.50 Uhr, 17.00–17.50 Uhr; Freitag,
9.00–9.50 Uhr. Gymnastikraum, Rudolfstr. 20:
Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr, 17.00–17.50 Uhr.
Turnhalle 1, St. Alban-Schulhaus, Engelgasse 40:
Mittwoch, 20.00–20.50 Uhr
Reinach BL: Turnhalle WBZ, Aumattstr. 70/72,
Dienstag, 9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr,
11.00–11.50 Uhr
Liestal: Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag,
20.20–21.10 Uhr. Zentrum für sanfte Bewegung,
Schwieristr. 6b: Mittwoch, 8.00–8.50 Uhr,
9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr; Freitag,
9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr; Halle Dojo
Budokai, Rosenstr. 21a: Freitag, 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 R. Senn, 079 274 90 79

Generalversammlung

Donnerstag, 19. April 2018, Safranunft Basel, 19 Uhr

 **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
vergünstigten Tarif!

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

Vergünstigungen für unsere Mitglieder

Sie profitieren bei folgenden aufgeführten Anbietern
von Preisreduktionen. Über die aktuellen Angebote

für PCB-Mitglieder geben die Anbieter direkt oder
über www.chiropraktikbern.ch Auskunft.

Neu: 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 Bern2

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

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

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

Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

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

Rückenzentrum, Rodtmattstrasse 90, Bern

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

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

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

 **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 (FR), 076 452 41 87.

Faoug: Studio Danse Balanced Bodies, Rte de
Salavaux 45, mardi 8h30, Marjolein Schürch
(DE+FR), 026 672 16 56, mercredi 10h, Kathrin
Mayer (DE+FR), 026 670 57 57, jeudi 18h15,
Marjolein Schürch (DE+FR), 026 672 16 56.

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

Giffers: Sporthalle, Donnerstag, 17.30 Uhr, Sandra Berger (DE+FR), 079 395 61 02.

Murten: Gymnastikraum, 1. Stock, Sporthalle der OS Murten, Mittwoch, 18 Uhr, Pascale Cuony (DE+FR), 079 533 08 83, Mittwoch, 19 Uhr, Anne Meissner (DE), 076 613 25 70.

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

Romont: Halle de gym, rue des Avoines (vieux ville), vendredi 17h, Lucie Ogay (FR), 079 532 35 16.

Villars-sur-Glâne: Dojo du Guintzet, avenue Jean-Paul II 13, lundi 8h15 et 9h30, et mercredi 19h, Mireille Mauron (DE+FR), (2018 complet/ausgebucht).

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

Rechtshalten: Zentrum Weissenstein, Montag, 18.45 Uhr, Anita Buchs (2018 complet/ausgebucht).

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

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

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

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



Luzerner Verein Pro Chiropraktik

info@lvpc.ch
www.lvpc.ch

Pilates, Rückengymnastik, Aquagymnastik

Aktuell bieten wir 38 verschiedene Kurse in Luzern, Kriens, Emmen und Willisau an. Profitieren auch Sie als Teilnehmer von unserem breiten Spektrum an Erfahrungen, von dynamischer Aktivität bis hin zur tiefen Entspannung. Die Lektionen sind frisch, lebendig, intensiv, motivierend und abwechslungsreich gestaltet. Bei entsprechender Zusatzversicherung können unsere Kurse von der Krankenkasse abgerechnet werden.

Das ausführliche Angebot finden Sie auf unserer Website www.lvpc.ch. Seit 2017 gibt es speziell Kurse für Männer.

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

Die 88. Generalversammlung

des Luzerner Vereins Pro Chiropraktik findet am 17. April 2018 im Hotel IBIS Styles (ehemals Hotel Kolping) statt. Die Einladung an alle Mitglieder erfolgt wie gewohnt mit der Jahresrechnung.



Pro Chiropratique NE-JU

pro-chiropratique.neuchatel@chirouisse.ch

Cours de chiro-gymnastique

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

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

Colombier: Centre de loisirs, Sentier 1A; les jeudis à 18h00. Renseignements: M^{me} Sonia Matthey, monitrice SNO, 032 731 95 62

Comité

Nous recherchons toute personne intéressée 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@chirouisse.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@chirouisse.ch

Chiro-Gymnastik

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

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

Dienstag, 20.00 Uhr, Turnhalle Dreispitz, Herblingen, Ingrid Karsai, 052 533 18 35

Mittwoch, 14.00 Uhr, Bewegungsraum Cardinal, Schaffhausen, Ingrid Karsai, 052 533 18 35

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

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

Generalversammlung 2018

Am Freitag, dem 2. März 2018, mit besonderem Anlass: **Wilhelm-Busch-Gedichte in Ton gesetzt und freudig dargeboten von Ingrid Wettstein und Désirée Senn**



Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Oberer Kantonsteil

pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirouisse.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-appenzelladpro-chiropraktik.ch

Mitgliederbeiträge: einzeln CHF 40.-, Paare CHF 65.- pro Jahr. GV-Nachessen und Herbstausflug für Mitglieder inbegriffen. Anmeldungen an erwählte Mailadresse oder an Hans Frey, Zwysigstrasse 35, 9000 St. Gallen

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



Pro Chiropratica Ticino

pro-chiropratica.ticino@chirouisse.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

Chiro-Gym Corsi in Ticino

Corsi di ginnastica Ticino sopraceneri: Palestra scuola comunale Muralto, ogni mercoledì dalle ore 18.45 alle 19.45.

Monitore: sig. Rosa Ramelli 079 772 56 76, rosaramelli@hotmail.com.

Bezugsquellen

ARBEITSPLATZERGONOMIE

ErgoPoint – Beratung und Verkauf
www.sitz.ch – Telefon 044 305 30 80

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

GESUND SITZEN UND SCHLAFEN

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

SITZHILFEN

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

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



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

Chiro-gymnastique

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

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

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

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

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

Cours n° 5: Mercredi 18h30, rue des Prés-du-Lac 30B, 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: D^e Lawrence Cornelius, président, tél. 021 801 71 35.



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

Cours de chiro-gym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



Oberwalliser Verein Pro Chiropraktik

**Mitglieder profitieren von diversen Vergünstigungen in Fitnesscentern und bei Kursen.
Informationen: 027 923 22 03**



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

Generalversammlung

61. ordentliche Generalversammlung am Freitag, 13. April 2018, im Casino Zug, 19.30 Uhr

Chiro-Gymnastik

Turnangebot in allen Gemeinden, bitte melden bei Turnleiterin Klara Nussbaumer, nklara@bluemail.ch



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

Mitgliederversammlung

18. April 2018, 19.00 Uhr, Gasthof Löwen, Saal Breitenhofstrasse 30, 8630 Rüti
Es stehen nur sehr wenige Parkplätze zur Verfügung.

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 Lokalitäten wählen (Montag, 14.00–15.00 oder 15.00–16.00 Uhr, sowie Mittwoch, 19.00–20.00 oder 20.00–21.00 Uhr). Für Auskünfte und Anmeldungen: Esther Siegenthaler, Dr. der Chiropraktik (erteilt das Turnen). Unverbindliche und kostenlose Probeaktionen möglich. Tel. 044 493 04 34

Impressum

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: 22 000 / französisch: 6800

Redaktion

Rosmarie Borle
E-Mail rosmarie.borle@bluemail.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, Butttes

Internet

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

Adressänderung/Abonnemente

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

Anzeigen

Stämpfli Fachmedien, Vanessa Jost, Anzeigenleiterin,
Wölflistrasse 1, Postfach, 3001 Bern, Tel 031 300 63 87
E-Mail inserate@staempfli.com

Realisation/Druck

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

Männlich und weiblich

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

Rücken & Gesundheit: ISSN 1661-4313

Gedruckt in der Schweiz