

Rücken

& gesundheit

2119

Zeitschrift der Patientenorganisation
Pro Chiropraktik

Schmerzen vorbeugen
Thomas Thurnherr
Bewegung im Freien



12.09.2019

Nationale und internationale Fachleute werden Ihnen ausgewählte wissenschaftliche Erkenntnisse und Trends aus dem Bereich der Sportwissenschaften vorstellen.

08.00 – 09.00

Die Komplexität von Muskel-Sehnen Verletzungen

Vorbeugung und Rehabilitation auf funktionellem, strukturellen und zellulärem Niveau.
MONIKA BAYER PHD. INSTITUTE OF SPORTS MEDICINE COPENHAGEN

09.30 – 10.30

Biomechanisches Screening zur Belastungsfreigabe nach Kreuzbandruptur

Beispiele aus dem Leistungssport.
DR. RER. MEDIC. HAUKE DEWITZ IFD COLOGNE

10.30 – 11.30

Injury Prevention in Alpine Ski Racing

What do we know and where do we go from here?
PD DR. JÖRG SPÖRRI BALGRIST UNIVERSITY HOSPITAL, UNIVERSITY OF ZÜRICH

12.30 – 14.00

Kriterienbasierte Rehabilitation nach VKB Operationen

Teamwork – Benchmarks - Kommunikation.
SEBASTIAN CORMIER MSC PHYSIOTHERAPIE, MEDBASE WINTERTHUR WIN4

Die vordere Kreuzband-Rekonstruktion

Zwischen Wissen und Glauben.
PD DR. MED. PETER KOCH KLINIK FÜR ORTHOPÄDIE UND TRAUMATOLOGIE

14.00 – 15.00

Schlaf: Funktionen und deren Unterstützung

Macht das Sinn?
PROF. DR. MED. BAUMANN UNIVERSITÄT ZÜRICH, UNIVERSITÄTSSPITAL ZÜRICH

15.30 – 16.30

Mobil und kraftvoll bis ins höchste Alter

Prävention der Sarkopenie.
PROF. DR. MED. RETO W. KRESSIG UNIVERSITÄRE ALTERSMEDIZIN FELIX PLATTER

29.06.2019

Der ZFASS Medical-Day bietet ein breites Spektrum an Referaten aus verschiedenen medizinischen Disziplinen und fördert den interdisziplinären Austausch.

Muskelverletzungen im Sport

Eine radiologische Sichtweise.
DR. MED. MANFRED RÜTSCHLE SPORTCLINIC ZÜRICH RADIOLOGIE

Überlastungsverletzungen des lumbosacralen Übergangs im Leistungssport

Früherkennung, Diagnostik und Prävention.
DR. MED. NATINA SCHREGENBERGER SPORTCLINIC ZÜRICH

Überlastung der LWS im Alltag, Sport und Leistungssport

Prävention, Diagnostik und Rehabilitation – Wie gehe ich vor?
GREGOR SCHWARZER, GSPO RTS PHYSIO4PERFORMANCE GMBH

Tennis elbow und Co

Wie komme ich am schnellsten ans Ziel bei Insertionstendinopathien?
DR. MED. UWE KÄSTNER SPORTCLINIC ZÜRICH

Schlafen Sie gut?

Ergonomische Aspekte des Liegens.
TABITHA INGOLD M.SC. SPORTWISSENSCHAFT, SWISSBIOMECHANICS

TCM im Leistungssport

Der Nutzen der TCM im Leistungssport
Verletzungen – Leistungsoptimierung – Regeneration.
MICHELLE CUENI UND JULIA LANDOLT TCM THERAPEUTIN, SPORTCLINIC ZÜRICH

Tatort Schuh und Einlagen

Was bewirken Schuhkonzepte und Einlagen eigentlich?
CHRISTIAN KRYENBÜHL M.SC. BIOMECHANICS ETH ZÜRICH, SWISSBIOMECHANICS

Pain in joint motion

Wenn Bewegung schmerzt.
DR. MED. RALF PETER SCHNORR FIRST ZÜRICH

Jetzt Teilnahme sichern.
Anmeldung unter www.zfass.ch

Gutschein
im Wert von
CHF **20.-***

Gutschein-Code
SSE-ZFA



Prävention	
Vorbeugen, ohne sich vorzubeugen	4
<i>Marco Vogelsang</i>	
Rätsel	7
Politik	
Schlüsselrolle im Gesundheitswesen	8
<i>Dr. Thomas Thurnherr</i>	
Sportliche Aktivität	
Lust auf Bewegung im Freien?	10
<i>Rosmarie Borle</i>	
Mutationen	12
Patientenorganisation	13
Bezugsquellen	15
Varia / Impressum	16

Fotos: 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



Herzlichen Dank an Priska Haueter

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Priska Haueter hat die vergangenen vier Jahre Chiro Suisse als Präsidentin und als CEO geleitet. Insgesamt hat sie die Geschicke des Verbandes während fast dreier Jahrzehnte mitgeprägt. Für ihr enormes Engagement danke ich ihr an dieser Stelle im Namen der ganzen Patientenorganisation Pro Chiropraktik Schweiz ganz herzlich.

Wir wünschen Frau Haueter für die Zukunft nur das Beste.

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich eine interessante Lektüre und danke Ihnen für Ihre Unterstützung.

Rainer Lüscher

Zentralpräsident Pro Chiropraktik Schweiz



Mein neuestes Motto: vorbeugen, ohne sich vorzubeugen

Marco Vogelsang Wenn etwas wehtut, stellt man sich immer wieder die Frage: Was kann ich noch tun? Wenn der Mensch von einem körperlichen Problem geplagt wird, Schmerzen verspürt oder eine Funktionsstörung hat, die er nicht selbst lösen kann, dann benötigt er Hilfe vom Arzt oder Chiropraktor. Meistens ist er dann auch motiviert, etwas zu tun.

Hat der Mensch Schmerzen, ist er motiviert, selbst etwas zu tun, damit es schneller besser wird. Die eigenen Prinzipien werden dann oft über Bord geworfen, und der Mensch kann um 180° umschwenken. Er würde quasi alles tun, damit sich das Problem löst. Aber was kann er tun?

Der meist gehörte Vorschlag ist, Übungen zu machen. Meist wird der Wille, solche Übungen durchzuführen, unkritisch bejaht und unterstützt. Aber ergibt die Durchführung von Übungen bei akuten, das heisst starken aktuellen Beschwerden wirklich Sinn? Gerne vergleiche ich diese Situation mit dem defekten Autofahrgestell. Wenn dieses gebrochen oder kaputt ist, wollen wir ja nicht wirklich am Motor etwas ändern oder dem Motor gar mehr Pferdestärken verpassen. Es wäre doch weiser, vorausschauend zu fahren, gemässigt zu beschleunigen und dosiert zu bremsen, damit das Fahrgestell nicht ganz auseinanderfällt, einverstanden?

Schmerz als Polizist

Nun sind wir an dem Punkt angelangt, der oft vergessen wird: Haben wir Probleme mit dem Bewegungsapparat, so sind die Strukturen, die Probleme bereiten, z.B. das gereizte Gelenk, die überdehnte Sehne oder das überdehnte Band, grundsätzlich zu schonen. Der Schmerz, den wir spüren, sofern wir die Einnahme von Medikamenten gegen Schmerzen und Entzündungen unterlassen, sagt uns präzise, dass wir Gelenke, Sehnen oder Bänder schonen sollten. Der Schmerz wirkt wie ein Polizist und meldet uns, was gut und was schlecht für uns ist. Modern wäre zwar, zu trainieren und Übungen zu machen, aber oft wird nicht verstanden, was dabei geschieht. Beim Durchführen von Übungen und beim Bewegen ist zu berücksichtigen, dass die Bewegung grundsätzlich die gute Komponente ist, aber die dabei auftretende Belastung oft nicht gut vertragen wird.

Belastung und körpereigene Schädigung

Die Bewegung schmiert unsere Gelenke, fördert die Aufnahme von Aufbau- und Nährstoffen und den Wegtransport von Abfallstoffen aus dem Gelenk. Aber was ist mit der Belastung? Bewegen wir uns, werden unsere Gelenkstrukturen grossen Belastungen ausgesetzt. Ein Gelenk besteht aus zwei Knochen, die mit Knorpel überzogen sind. Diese werden gegeneinander bewegt. Dazwischen liegt ein dünner Film mit schmierender Gelenkflüssigkeit, unter anderem mit Aufbau und Abfallstoffen. Der Knorpel besteht aus Knorpelzellen, die man sich wie kleine Lebewesen vorstellen kann. Diese haben kleine Einschlüsse mit entzündungsfördernden Stoffen drin. Diese Stoffe können, werden sie aus der Knorpelzelle hinaus transportiert, die äussere Schutzschicht von Knorpelzellen beschädigen und so weitere



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



Knorpelzellen angreifen. Wird nun ein Gelenk mit einer Fehlfunktion belastet, so z.B. bei Rückenschmerzen, dann ist der Druck an gewissen Stellen der Wirbelgelenke gross, und es können dort die Knorpelzellen zerstört werden. Das setzt die entzündungsfördernden Stoffe



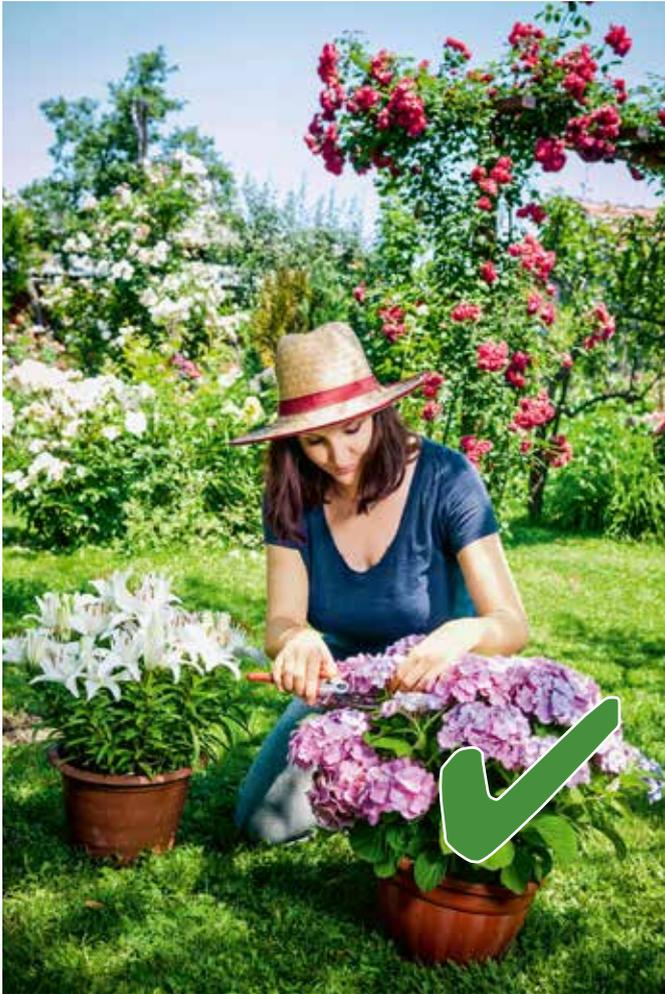
frei, die sich in der Folge mit negativer Wirkung ausbreiten. Sie werden beim Bewegen und beim weiteren Belasten in die noch intakten Knorpelzellen gewalzt und gedrückt und beschädigen so weitere Knorpelzellen. Wird diesem Prozess nicht frühzeitig entgegengewirkt, so entsteht eine Knorpel- bzw. Gelenkabnutzung, die schlussendlich zu Arthrose, verminderter Gelenkfunktion und bleibenden chronischen Schmerzen führt.

Den Schmerz ernst nehmen

Was ist also zu tun? Ganz wichtig ist es, auf den Schmerz zu hören, ihn ernst zu nehmen und seiner Ursache nachzuforschen. So ist eine geeignete Behandlung des betroffenen Gelenkes sinnvoll. Sie soll das Nervensystem, das die Muskeln, die das Gelenk bewegen, kontrolliert, beruhigen. Als nächster Schritt sind die Muskeln direkt zu bearbeiten, um sie zu lockern und ihre Funktion zu verbessern und somit das Gelenk weiter zu entlasten. Das Gelenk zu kühlen, am besten mit Eispackungen, ist eine weitere sinnvolle Massnahme. Die Ernährung kann auch ihren Teil zur Genesung beitragen. Bei all dem können Ihnen der Chiropraktor und die Chiropraktorin mit ihrem Fachwissen und ihren Behandlungen dienen und helfen.

Prävention fördern

Die Prävention geht oft vergessen und wird häufig sträflich vernachlässigt. Besser, als primär viele Rückenübungen zu machen, ist die



Vermeidung von Überbelastung, wenn Sie sich vor Rückenschmerzen schützen wollen. So sollte stets darauf geachtet werden, dass der Rücken bzw. die Wirbelsäule keinen grossen Hebelbelastungen ausgesetzt wird. Es ist den meisten Menschen bekannt, dass beim Heben nicht der Rücken nach vorne gebeugt werden sollte, sondern dass man in die Knie gehen muss. Dies verhindert, dass ein grosser Hebelarm auf die Wirbelsäule wirkt und so die Kraft am unteren Ende der Wirbelsäule stark erhöht wird. Dies gilt auch, wenn man sich ohne Last nach vorne beugt.

Richtig beugen

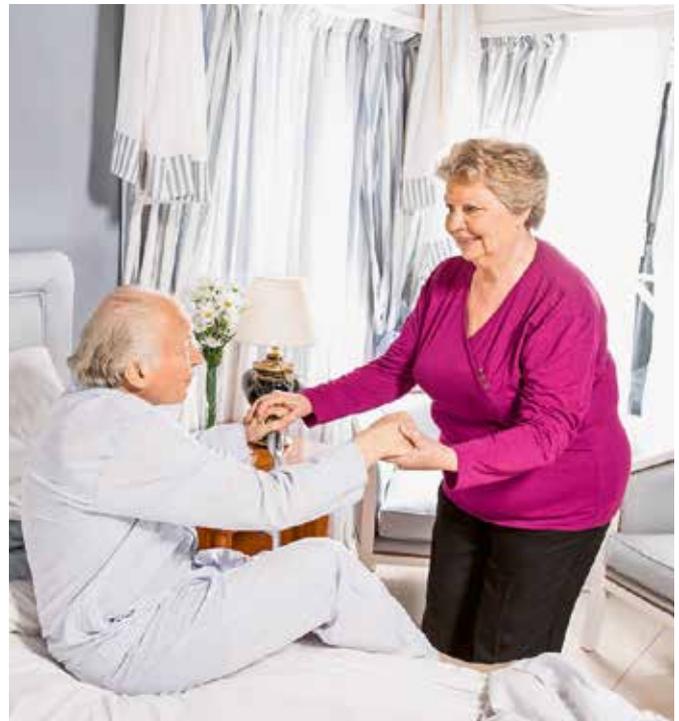
Auch ohne Gewicht erzeugt die Beugung eine hohe Belastung und kann zu Problemen führen, insbesondere wenn sie mit Rotation kombiniert wird. Das schätzen unsere Bandscheiben überhaupt nicht. Dabei werden die Knorpelzwischen Scheiben bei unseren Wir-

beln stark belastet, und es reissen wiederholt Fasern der Bandscheiben. Dies kann zur sogenannten Diskushernie führen. Es ist empfehlenswert, den Rücken, auch den Nacken, stets in der Vertikalen zu halten und den Rücken in leicht gestreckter Haltung einzusetzen. Will man z.B. etwas vom Boden aufheben, ist es klug, breitbeinig zu stehen, mit nach aussen gerichteten Füssen. Sie sollten nahe am zu hebenden Objekt stehen und es mit dem Rücken in der Vertikalen heben. Versuchen Sie es erst mal ohne Last.

Rückenschonend ins Bett steigen

Auch wenn man schlafen geht, sollte man sich nicht einfach auf das Bett werfen, sondern zuerst auf die Bettkante sitzen, sich auf die Seite legen und sich dabei mit dem Ellenbogen und dem anderen Arm stützen und sich erst wenn die Schulter auf dem Bett liegt auf den Rücken drehen. So legt man sich rückenschonend ins Bett. Auch beim Aufstehen sollte man sich zuerst auf die Seite rollen und sich dann mithilfe der Arme aufrichten.

Wir verstehen nun, dass die Dehnungsübung, bei der man sich mit gestreckten Beinen vorbeugt, keine kluge Übung darstellt, ausser man ist so beweglich, dass man sich mit den Händen auf dem Boden abstützen kann. In diesem Sinne: Beugen Sie vor, indem Sie sich nicht nach vorne beugen! ■



Das neue Rätsel von Edy Hubacher

Mit dem Rätsel ist ein Wettbewerb verbunden, bitte schicken Sie uns **das Lösungswort bis am 8. Juli 2019 auf einer Postkarte an: Stämpfli AG, Rücken&Gesundheit, Postfach, 3001 Bern.**

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir drei Gewinne:

Je ein Buch «86 Paradiese», diverse Autorinnen und Autoren, Wegwarte Verlag Bolligen. Das Lösungswort des letzten Rätsels war: **Achtsamkeit**

Die Gewinnerinnen und Gewinner des Rätsels 1/19 sind:

Frau Elisabeth Ruckstuhl, Schaffhausen

Frau Emmi Schneider, Elgg

Frau Christa Wydler, Dietikon



Waagrecht:

- 1 ob im Beruf oder als Hobby, wichtig sind Pausen und gute Körperhaltung
- 10 Fischbach, Divertimento oder Oropax
- 11 die Herkunft dieser Zupfinstrumente wird Hawaii zugeschrieben
- 13 statt zu forcieren, sich dies auferlegen
- 16 liegt im Schatten des Windes
- 17 ist zwischen Bar(e) und Ball zu finden und circa 30cm lang
- 18 es besteht eine, sie durch den neudeutschen *Trend* abzulösen
- 20 der Kampf gegen solche Abhängigkeiten ist ein Kampf gegen Windmühlen
- 21 gefragt war: beliebtester Bundesrat (mit 3 Bst.) - Couchepin schrieb MOI
- 22 schlimm ist's, wenn man nur die Wahl zwischen ihr und der Pest hat
- 24 Madame de, Schriftstellerin zur Zeit der franz. Revolution
- 26 wie Beatles vs. Stones, die beiden gleichnamigen dt. Barden
- 28 zum Körper Sorge tragen ist ein absolutes
- 29 ein solches kann eine Uhr, ein Dokument, sogar ein Menschenleben sein
- 31 so werden die Blutgefässe bei Arterienverkalkung
- 32 ist besser als heilen - aber nur wenn nicht *sich* davor steht
- 34 der Autor von *Asterix* oder der Mäzen der *Pretty Woman* (I)
- 35 die grosse Mehrheit lebt nicht *on the sunny side of the*
- 36 .. alle diesen Fluss kennen?
- 37 Akz. im Schwarzbubenland
- 38 der Kern oder das Herz einer Grossstadt
- 41 nur in der Schweiz ist damit der Dachboden gemeint
- 44 wo 20 + 22 wr sind, begegnet einem auf Schritt und Tritt grosses
- 46 im Welschland geht im Frühling zur
- 47 diese Sonnenstube verdient man sich oft erst durch Stau (Akz.)
- 48 wo die witzigsten Schweizer zu Hause sind (Akz.)
- 49 *Cool and* zu bleiben, versprechen unsere jungen Sportsleute
- 50 von Agassi über Gide und Heller bis zu Rieu

Senkrecht:

- 1 sie steht mancherorts (auch abgekürzt) wie hier im Rätsel an oberster Stelle
- 2 sie ist noch wichtiger als die Durchführung von heilgymnastischen Übungen
- 3 folgte auf die Barock-Epoche (franz./ital./engl.)
- 4 jetzt steht hier eine englische Nonne
- 5 unvermittelt auftretend, schnell und heftig verlaufend
- 6 Rezepte wurden schon mit diesen alten Schriftzeichen aufgeschrieben
- 7 der westeuropäische Staat kommt hier lautlos und gekürzt daher
- 8 viele Substanzen, die zu 20 wr führen, sind schädlich, zudem noch dies
- 9 er, sie oder es ist 13 bis 19 Jahre alt
- 12 die Romands tragen sie zuvorderst
- 14 ein solches Kreuz bedeutet Gefahr für den Rücken oder Hochmut
- 15 ein Säugetier und eine Schlange haben den «Nachnamen» gemeinsam
- 19 nicht nur der Punkt in der Mailadresse
- 20 diese Alarmsignale des Körpers dürfen nicht missachtet werden

- 23 Männer, geht so durchs Leben - aber setzt euch beim Pinkeln!
- 24 sind mehr als einfach so nette Gedichte
- 25 Fitness ist der für dosiertes Training und ausgewogene Ernährung
- 27 mitten drin, nicht nur
- 29 das span. Fürwort ist in einem Tor und im ital. Schwein enthalten
- 30 gut tut, es auch beim geringsten Gewicht aus den Knien heraus zu tun
- 33 das von den Chinesen erfundene «Umzingelungsspiel»
- 35 mit vor als Vorspann müssen wir uns keine mehr machen
- 37 gefragt beim Benehmen, bei der Kleidung und auch bei einigen Sportarten
- 39 Bob stellte Fragen, die nur der Wind beantworten kann (ohne «Kopf»)
- 40 eine haben ist gut - sie verwirklichen ist besser
- 42 so sind viele schäumende Weine und manche knappe Antwort
- 43 drei von fünf tönenden Lauten
- 45 einer stand am Anfang einer uralten Genossenschaft

Die Buchstaben in den farbigen Feldern ergeben, richtig zusammengesetzt, **die Lösung**, etwas das wir auch unserem Körper schuldig sind.

Umlaut = 1 Bst. / Akz. = Autokennzeichen / I = Initialen

1	2	3			4	5	6	7		8	9	
10					11							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			

LÖSUNGSWORT

*												
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Schlüsselrolle im Gesundheitswesen!

«Die Schweiz braucht dreimal mehr Chiropraktorinnen und Chiropraktoren.»

Dr. Thomas Thurnherr, Präsident ChiroSuisse

Als frisch gebackener Präsident von ChiroSuisse habe ich die Aufgabe, unseren Verband und damit die Chiropraktik in der Schweiz in die Zukunft zu führen. Ich freue mich auf diese Herausforderung und sehe es als eine Chance, der Chiropraktik zu einer zentraleren Stellung in unserem Gesundheitswesen zu verhelfen.

Prädestiniert für Schlüsselrolle

Chiropraktik ist der einzige manualtherapeutische universitäre Medizinalberuf mit fundierter Ausbildung in der Diagnosestellung und über Jahre trainierten, manuellen Fähigkeiten. Dies macht Chiropraktorinnen und Chiropraktoren einzigartig und prädes-

tiniert sie, bei der Versorgung von Patientinnen mit muskuloskelettalen Beschwerden eine Schlüsselrolle einzunehmen.

Entlastung der Hausärzte

Etwa 40 Prozent aller Konsultationen bei Hausärzten betreffen den Bewegungsapparat. Chiropraktorinnen und Chiropraktoren können einen wichtigen Beitrag leisten, um die Hausärztinnen und Hausärzte in ihrer Arbeit zu entlasten. Mit 1000 Chiropraktorinnen und Chiropraktoren in der Schweiz könnte etwa ein Drittel dieser Konsultationen direkt durch eine Chiropraktorin oder einen Chiropraktor durchgeführt werden.

Bewegungsapparat verursacht Kosten in Milliardenhöhe

Erkrankungen des Bewegungsapparates können die Lebensqualität der Betroffenen



stark beeinträchtigen und sind verbreitet. Muskuloskelettale Beschwerden verursachen in der Schweiz gemäss Bundesamt für Statistik (Kostenstudie NCD-Strategie BAG 2013) jährlich direkte Kosten von rund 8,7 Milliarden Franken. Das sind mehr als 10 Prozent der Gesamtausgaben im Gesundheitswesen. Rechnet man die indirekten Kosten, beispielsweise verursacht durch Arbeitsunfähigkeit, hinzu, kommt man auf stolze 20 Milliarden Franken. Eine Studie in der renommierten Fachzeitschrift «The Lancet» zeigt auf, dass Rückenschmerzen in westlichen Gesundheitssystemen oft systematisch falsch behandelt werden. Es werden zu viele unnötige und teure Abklärungen gemacht. Als erste Therapieoption werden oft Medikamente verordnet, obwohl in geltenden Richtlinien eher davon abgeraten wird. Anstelle von Medikamenten sollten natürliche Behandlungsmethoden, beispielsweise die Manipulations- oder Mobilisationsbe-

Thomas Thurnherr



Dr. Thomas Thurnherr, Chiropraktor, hat als bereits gewählter Präsident sein Amt Mitte Mai von Priska Haueter, bisher Präsidentin und CEO von ChiroSuisse, übernommen. Priska Haueter tritt nach rund 30 Jahren bei ChiroSuisse, zuerst als Zentralsekretärin, dann als Präsidentin und CEO, in den wohlverdienten Ruhestand. Thomas Thurnherr absolvierte sein Studium der Chiropraktik in der Schweiz, in den USA, in England und in Kanada, die Weiterbildung in Schweden und in der Schweiz. Seit 2003 führt er eigene Praxen, heute ist er Geschäftsführer zweier Praxen in Bern und Thun mit rund 40 Mitarbeitenden. Thurnherr verfügt über mehrere Abschlüsse im Bereich Management. 2004/2005 war er Präsident der Berner Chiropraktoren-Gesellschaft. Seit fast zehn Jahren engagiert er sich an der Schweizerischen Akademie für Chiropraktik im Weiterbildungslehrgang für Chiropraktik-Assistenten. Thurnherr lebt in Murten (FR), ist verheiratet und Vater von drei Kindern.



handlung, oder aktive Bewegungstherapien angeboten werden.

Medizinische Diagnose - manuelle Behandlung

Als ausgewiesene Spezialisten in der Diagnostik und in der konservativen Behandlung von Beschwerden am Bewegungsapparat sind Chiropraktorerinnen und Chiropraktoren in der Lage, differenzierte Diagnosen zu stellen und Funktionsstörungen im komplexen Zusammenspiel der verschiedenen Gewebe zu identifizieren. Sie erkennen auch, wenn es sich um gesundheitliche Probleme handelt, die eine Zuweisung an andere Spezialisten im Gesundheitswesen erfordern, und sind entsprechend vernetzt. Sechs Jahre Ausbildung, zwei bis drei Jahre Weiterbildung und lebenslange Fortbildung zeichnen den Beruf der Chiropraktik aus. Chiropraktorerinnen und Chiropraktoren sind geschult, den Bewegungsapparat zu untersuchen und

teure technische Hilfsmittel selektiv einzusetzen. Neben der manuellen Behandlung werden die Patientinnen und Patienten auch in Bezug auf einen aktiven und gesunden Lebensstil beraten.

Von 300 auf 1000?

Nun, auch die Schweizer Chiropraktorerinnen und Chiropraktoren sind nicht verschont vom Nachwuchsproblem. Wie also kommen wir von heute 300 auf 1000 Chiropraktorerinnen und Chiropraktoren? Eine berechtigte Frage, die auch ich mir gestellt habe. Schöne Worte, die die Chiropraktik als zukunftsweisenden Beruf darstellen, bringen junge Menschen noch nicht dazu, Chiropraktik zu studieren. Deshalb wird ChiroSuisse ab Herbst dieses Jahres eine Kampagne lancieren, um junge, motivierte Menschen für das Studium der Chiropraktik zu begeistern. Wir werden zu gegebener Zeit an dieser Stelle darüber berichten. ■

*Herzlich,
Dr. Thomas Thurnherr
Präsident 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-fuer-ausbildung@chirosuisse.ch
Postscheck PC 60-325771-8

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

Lust auf Bewegung im Freien?

Rosmarie Borle Das Frühlingswetter hat viele von uns zu Stubenhockern gemacht. Sobald die Tage nun endlich wärmer werden, erwacht bei vielen die Lust auf Bewegung an der frischen Luft. Lassen Sie es langsam und entspannt angehen, Ihr Rücken dankt Ihnen dafür.

Warme Tage im März, Schnee im Mai bis in die Niederungen: das war kein Bilderbuchfrühling, die Bise war öfters zu spüren als die Sonne zu sehen. Umso mehr freuen sich viele darauf, endlich sportlich aktiv zu werden. Gönnen Sie sich Zeit für den langsamen Aufbau Ihrer Tätigkeit. Auch die, die «nur» Gartenarbeiten in Angriff nehmen, sind gut beraten, nicht tagelang zu jäten. Langes Arbeiten in gekrümmter Stellung nimmt irgendwann jeder Rücken übel, auch beim Heben von Lasten wird oft vergessen, dass die Wirbelsäule in gestreckter, gerader Haltung viel weniger belastet wird.

Gartenpflege ohne böse Nachwehen

Gehen Sie in die Hocke, wenn Sie in Bodennähe arbeiten oder holen Sie sich eine weiche Unterlage und knien Sie sich hin. Rackern Sie sich nicht viele Stunden am Stück ab, sondern portionieren Sie die Aufgaben, sonst wird aus der Lust bald eine Last. Im Alter erleichtern Ihnen Hochbeete das Leben sehr, weil sie in aufrechter Haltung ihr Hobby ausüben können. Die Freude am Garten steht an erster Stelle, lassen sie ihm gewisse «Freiheiten» und trimmen Sie ihn nicht auf Perfektion. Gehen Sie auch die Rasenpflege entspannt an, der verhässelte Rasen in Wimbledon sieht janach zwei Tennismatches auch schon ruiniert aus, die Mühe lohnt sich also nicht.



Es lebe der Sport... Fahrrad fahren

Es lohnt sich, vor Saisonstart das Fahrrad dem Fachmann vorbeizubringen. Er prüft, ob alles gut funktioniert und stellt Ihnen gerne Sattel- und Lenkpositionen richtig ein. Achten Sie darauf, dass Ihr Sportgerät die richtige Grösse für Sie hat und starten Sie nicht gerade mit einer Passüberquerung in die Saison. Auch die Bekleidung ist wichtig, sie sollte atmungsaktiv und schnell trocknend sein, lassen Sie sich beraten.

Tennis

Endlich sind auch die Tennisplätze wieder bespielbar, das Spielen in Hallen im Winter gefällt ja nicht allen. Auch hier, spielen Sie sich gut ein, rennen Sie am Anfang nicht jedem Linienball hinterher. Spielen Sie Doppel- oder Mixedpartien, das fordert Sie läuferisch weniger, fördert aber Konzentration, Reaktionsvermögen und Koordination wesentlich mehr, als ein Einzelspiel. Zudem macht es meistens auch mehr Spass.



Rosmarie Borle
Journalistin BR
Redaktorin Rücken&Gesundheit



Wandern

Auch hier gilt, gewöhnen Sie Ihren Körper langsam an höhere Belastungen. Je älter man wird, umso weniger ehrgeizig sollte man die Ziele wählen. Wählen Sie nur Wege, auf denen sie sich absolut trittsicher

fühlen, überfordern Sie sich weder zeitlich noch routenmässig. Schauen Sie sich um, geniessen Sie die Aussicht, die Ruhe und auch die Begegnungen, die sich oft ergeben. Schützen Sie ihre Haut mit Crèmes und trinken Sie genug.

Schwimmen

Wer gerne schwimmt, entkommt nun endlich den Hallenbädern und findet schönere Orte, um sein Hobby zu pflegen. Durch den Auftrieb des Körpers im Wasser werden Nacken-, Brust- und Lendenwirbelsäule entlastet. Zudem müssen Hüfte, Beine und Füsse ebenfalls viel weniger Last tragen, kurz: Ihr Körper mag es sehr, wenn Sie schwimmen, auch weil ganz andere Muskeln gebraucht und so trainiert werden, als beim Gehen. Wählen Sie den für Sie geeigneten Schwimmstil aus. Bei Schmerzen lassen Sie sich von Ihrer Chiropraktorin oder ihrem Chiropraktor beraten, denn falsche Gewohnheiten und Bewegungsabläufe schaden Ihnen mehr, als das sogenannte gesunde Schwimmen hilft.

Und was tun Sportmuffel im Sommer?

Lassen Sie sich zum Spazieren verführen, spielen Sie Federball im Garten, Tischtennis fördert die Reaktion und ist ohne grosse Einführung spielbar. Messen Sie sich im Pétanque und sammeln Sie die Kugeln mit geradem Rücken wieder auf. Tun Sie, was sie erfreut und gute Laune schafft. Wenn Sie Enkel haben, löst sich das Problem leicht: die wissen immer, was man draussen so alles anstellen kann. Wem auch das noch zu viel Bewegung ist:

Lesen Sie im Schatten ein Buch – das tut auch gut, Hauptsache, Sie geniessen die Zeit. Schönen Sommer! ■





Schweizerische Chiropraktoren-
Gesellschaft ChiroSuisse

ChiroSuisse

Zentralsekretariat

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

Adressänderung BE

Dr. Martin Wangler, Praxis INTEGRI AG, Hirschengraben 7, 3011 Bern, 031 382 83 84 (vormals KurWerk Medizinisches Zentrum, Poststrasse 9, 3400 Burdorf)

Arrêt de pratique NE

D^r Françoise Crot, Léopold-Robert 75, 2300 La Chaux-de-Fonds

Nouveau cabinet NE

D^r Mathilde Guiot, Cabinet Médical Chiro-Cryo, Rue du Locle 1b, 2300 La Chaux-de-Fonds, 032 558 30 14

Adressänderung:

Dr. Yann Le Clec'h, Zeltweg 50, 8032 Zürich, 044 516 74 75 (vormals Zeltweg 81, 8032 Zürich).

Rückenlexikon A-Z

für Leserinnen und Leser der Zeitschrift
Rücken&Gesundheit

Das «Rückenlexikon der Schweizer Chiropraktoren» zeigt Ihnen auf über 70 interessant bebilderten Seiten in handlichem Format alles, was Sie über Ihren Rücken wissen sollten – in einfach verständlicher Alltagssprache. Das Taschenlexikon ist spannend zu lesen und darüber hinaus ein informatives Nachschlagewerk. Ein Rückentest gibt einen ersten Aufschluss darüber, wie Sie in Form sind. Ihr kostenloses Exemplar des Rückenlexikons erhalten Sie, wenn Sie einen mit CHF 1.30 frankierten Briefumschlag C5 (halbe A4-Grösse) an folgende Adresse senden:

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



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.

Vorteile:

- Umfangreiches Sortiment – zu gleichen Preisen wie in der Coop Filiale
- Einzigartige Auswahl von mehr als 1400 Jahrgangsweinen und 350 auserlesenen Spirituosen
- Bequeme Lieferung an die Wohnungstüre, vielerorts sogar stundengenau



www.coopathome.ch

CHF 20.– Rabatt bei Ihrem Online-Einkauf ab CHF 200.– bei coop@home.
Code «BACK19B-T» im Checkout einfügen. Bon kann nicht kumuliert werden, ist gültig bis am 31.08.2019 und pro Kunde einmal einlösbar.
Nicht gültig beim Kauf von Geschenkkarten und Mobile Angeboten.



Für mich und dich. @home



Pro Chiropraktik Schweiz PCS

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

Zentralpräsident

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

Zentralsekretariat

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

Adressänderungen

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



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal

aargau-alf@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

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, 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 Informatio-
nen: www.gutschlafen.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Freiamt-Seetal

aargau-fast@pro-chiropraktik.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Zofingen

aargau-zofingen@pro-chiropraktik.ch



Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel

basel@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

Basel: Gymnastikhalle Nonnenweg 64a:
Montag, 17.00–17.50 Uhr, 18.00–18.50 Uhr;
Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr; Freitag, 9.00–9.50 Uhr.
Gymnastikraum, Rudolfstrasse 20:
Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr, 17.00–17.50 Uhr.
Turnhalle 1, St. Alban-Schulhaus, Engelgasse 40:
Mittwoch, 20.00–20.50 Uhr

Reinach BL: Turnhalle WBZ, Aumattstr. 70/72,
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,
Kanonengasse 12: 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 B. Mayr, 079 274 90 79



Pro Chiropraktik Bern

info@prochirobern.ch
www.chiopraktikbern.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.chiopraktikbern.ch Auskunft.

Neu: Pilates Biel

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

Neu: Pilates Bern2

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

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

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

Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

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

Rückenzentrum, Rodbattstrasse 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



Genfer Verein Pro Chiropraktik

geneve@pro-chiropratique.ch
www.prochiropratique.ch



Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

pro-chiropraktik.graubuenden@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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



Freiburgische Vereinigung Pro Chiropraktik

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

Chirogym

Bulle: Ecole primaire Rue de la condémine 32
(déplacement pour une année), mardi 9h et 10h,
Laura Grande (FR), 076 452 41 87.

Fribourg: Pensionnat Ste-Agnès, rte des Bonnes-
fontaines 7, lundi 18h45, mercredi 19h15, Mireille
Mauron (DE+FR), 079 772 74 77, mardi 19h, Ran-
dall Jones (DE+FR), 079 777 11 86, mercredi 9h, et
vendredi 10h30, Laura Grande (FR), 076 452 41 87.

Patientenorganisation

Giffers: Sporthalle, Donnerstag, 18.00 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, Mittwoch 8.30 Uhr, Schützenmatt 36, Pascale Cuony.

Romont: Halle de gym, rue des Avoines (vieille 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, Mireille Mauron (DE+FR).

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

Rechthalten: Zentrum Weissenstein, Montag, 18.45 Uhr, Anita Buchs, 079 332 74 63.
Inscription (selon disponibilité) chez les monitrices ou moniteurs avant le premier cours: CHF 275.-/an.

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 Intergiblox, 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 spezielle Kurse für Männer.

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

Der in die Jahre gekommene Webauftritt unseres Vereins wurde nach acht Jahren überarbeitet und präsentiert sich nun neu. Die Webseite ist nun auch ausgerichtet zur Nutzung mit Mobiltelefon oder Tablet.



Pro Chiropratique 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.

La Chaux-de-Fonds: Collège des Gentianes; 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@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

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.



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 Kruppenacher, 032 681 03 73



Pro Chiropraktik-Verein SG/AR/AI

stgallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch

Mitgliederbeitrag 2019: Einzelmitglieder CHF 30.-, Paare inkl. Kinder bis 16 Jahre CHF 50.-
GV-Nachtessen und Herbstausflug für Mitglieder inbegriffen. Anmeldungen an erwähnte 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@chirosuisse.ch
www.prochiropratica.ch

Chiro-Gym Corsi in Ticino

Corsi di ginnastica Ticino sopracceneri: Palestra Scuola comunale Muralto, ogni mercoledì dalle ore 19.00 alle 20.00.

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



Association vaudoise

Pro Chiropratique

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

Chiro-gymnastique

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

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

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

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

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

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

SCHMERZFREI SITZEN UND ARBEITEN

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

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
30 Jahre Jubiläum
8585 Langrickenbach
Telefon 071 640 00 40
www.benzinger.ch

ERFOLGSTHERAPIE BEI ARTHROSESCHMERZEN

CHONDROHYRON
www.expertcentergmbh.ch
Telefon 041 871 22 82

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

Liebe Leserin, lieber Leser

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

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

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

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

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: Dr Lawrence Cornelius, président, tél. 021 801 71 35.

Faug: 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.

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



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

Cours de chiro-gym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



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

Chiro-Gymnastik

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



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

Mitgliederbeiträge

Einzelmitglied: CHF 22.-, Ehepaare: CHF 44.-
Inbegriffen: 4 Hefte Rücken&Gesundheit und
GV-Nachtessen



In Einsiedeln entsteht auf 3000 qm das Kompetenzzentrum für gesunde Bewegung. Ziel ist die Erhaltung einer schmerzfreien Mobilität und Leistungsfähigkeit bei Jung und Alt sowie eine hohe Lebensqualität während der Arbeit und in der Freizeit, vom Breiten- bis zum Spitzensport.

Die enge Zusammenarbeit verschiedener Disziplinen in den Bereichen Bewegung, Sport, Medizin, Gesundheit und Rehabilitation ermöglicht eine einzigartige Betreuung der Kunden mit dem Ziel einer gesunden und schmerzfreien Mobilität.

Eine beschwerdefreie Mobilität bis ins hohe Alter ist das Ziel vieler Menschen. Aufgrund der demographischen Entwicklung wird es in Zukunft vermehrt auch viele ältere Menschen geben, die mobil bleiben und sich in der freien Natur bewegen wollen.

Im Kompetenzzentrum für gesunde Bewegung wird der Kunde und Patient ein breites Spektrum an verschiedenen Disziplinen vorfinden, welches durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit einen echten Mehrwert bietet.



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. Beitragsgeld 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

Unterschrift

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

Impressum

Herausgeberschaft

Pro Chiropraktik Schweiz (PCS)
Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft
ChiroSuisse

Erscheinungsweise

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

Auflage

deutsch: 22 000 /französisch: 6800 /italienisch 1300

Redaktion

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

Fachlicher Beirat

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

Internet

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

Adressänderung/Abonnemente

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

Anzeigen

Stämpfli Fachmedien, 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 mitgemeint, auch wenn dies aus Gründen der sprachlichen Verständlichkeit nicht immer aufgeführt ist.

Rücken & Gesundheit: ISSN 1661-4313

Gedruckt in der Schweiz