

Rücken

& gesundheit

3123

Zeitschrift der Patientenorganisation
Pro Chiropraktik

DV Pro Chiropraktik in Luzern
Chiropraktik und Forschung 2/3
Gleichgewicht



Praxisübernahmen:

Lea Rohner
Carmen Zeyen

Übernehmen die Praxis von Andreas Messmer (er wird weiterhin als in angestellter Funktion tätig sein)

Chiropraktik Wil AG
Obere Bahnhofstrasse 1
9500 Wil

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:

ChiroSuisse

Sulgenauweg 38, 3007 Bern

Telefon 031 371 03 01

Fax 372 26 54



Einwilligungsklausel Datenschutzhinweis: Mit Ihrer Bestellung stimmen Sie zu, dass Ihre personenbezogenen Daten (Namen, Adresse, Telefonnummer, E-Mail) gespeichert und für weitere Informationszwecke per E-Mail und Postversand weiterverarbeitet werden. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Sie haben jederzeit das Recht, Ihre Einwilligung zurückzuziehen. Ein Mail mit der Aufforderung, dass Ihre Daten gelöscht werden sollen, an info@chirosuisse.info genügt dafür. Ab Erhalt der Widerrufserklärung werden die Daten unverzüglich gelöscht. Unabhängig eines Widerrufs der Einwilligung werden die Daten gelöscht, sobald der Zweck der Datenbearbeitung erfüllt ist.



Impressum

Herausgeberschaft

Pro Chiropraktik Schweiz (PCS)

Erscheinungsweise

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

Auflage

deutsch: 22 000 / französisch: 6800 / italienisch 1300

Redaktion

Rosmarie Borle, Journalistin BR, 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.pro-chiropraktik.ch

Adressänderung/Abonnemente

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

Anzeigen

Stämpfli Fachmedien, Wöflistrasse 1, Postfach, 3001 Bern,
Tel. 031 300 63 70, insetate@staempfli.com

Realisation/ Druck

Stämpfli Kommunikation, www.staempfli.com

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



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Dieses Jahr feiern wir 175 Jahre Bundesverfassung in der Schweiz. 1848 wurde die Alte Eidgenossenschaft ein moderner Bundesstaat mit einer direkten Demokratie. Im schweizerischen Bundesstaat sichern ein föderalistisches System und die direkte Demokratie Individualität und Zusammenhalt.

Unsere Patientenorganisation Pro Chiropraktik Schweiz ist ebenfalls basisdemokratisch organisiert. Wir haben eine klassische Vereinsstruktur und bestehen aus 17 eigenständigen kantonalen Vereinen und einem schweizerischen Dachverein. Jeder Kantonalverein organisiert seine Tätigkeiten und seine Generalversammlung selbst für sich, und einmal im Jahr treffen wir uns zur schweizerischen Delegiertenversammlung.

Dieses Jahr fand unsere Delegiertenversammlung in Luzern statt. Herzlichen Dank an dieser Stelle an den Verein Pro Chiropraktik Luzern für die grossartige Organisation. Bilder davon sind in der letzten Ausgabe erschienen, einen kurzen Bericht darüber finden Sie in diesem Magazin.

Bitte informieren Sie sich direkt bei Ihrem Kantonalverein über die verschiedenen Aktivitäten, seien dies die beliebten Rückengymnastikkurse, die vielerorts erfolgreich durchgeführt werden, oder andere Anlässe wie Vorträge, Vereinsversammlungen, Vereinsreisen oder weitere Treffen, an denen der Dialog und die Geselligkeit gepflegt werden. Einige Vereinsaktivitäten finden Sie auch hinten im Magazin.

Für Ihre wertvolle und treue Unterstützung danken wir Ihnen bestens.

Nun wünsche ich Ihnen eine interessante Lektüre.

Rainer Lüscher
Zentralpräsident Pro Chiropraktik Schweiz

Delegiertenversammlung Pro Chiropraktik 2023	
Erfolgreiche Tagung in Luzern	4
<i>Rainer Lüscher</i>	
Lassen Sie den Rücken Ihres Kindes untersuchen!	
Schweizer Rückentage 2023 von ChiroSuisse.....	7
Stiftung für chiropraktische Forschung	
Teil 2/3.....	8
<i>Michael Vianin</i>	
Training für Ihren Gleichgewichtssinn	10
<i>Rosmarie Borle</i>	
Bilderrätsel	12
Patientenorganisation	13
Bezugsquellen / Speakers' Corner	15
Varia	16

Bilder: Adobe Stock, Esther Imfeld, Rosmarie Borle, miragesphoto, Christoph Erb
Titelbild: Lötschental (VS)

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.

Delegiertenversammlung Pro Chiropraktik 2023

Rainer Lüscher Die diesjährige schweizerische Delegiertenversammlung (DV) durften wir in Luzern durchführen. Die Kantonal-sektion Pro Chiropraktik Luzern organisierte für uns ein gelungenes Rahmenprogramm. Wir erlebten einen wunderbaren Tag, herzlichen Dank.

Wir trafen uns am Morgen ab 9.00 Uhr im Hotel Schweizerhof. Bei Kaffee und Gipfeli wurden die Bankett- und Stimmkarten abgegeben. Pünktlich um 10.00 Uhr wurden wir vom Luzerner City Train abgeholt und durch die Leuchtenstadt Luzern mit Audioguide geführt. Der «Lokomotivführer» spielte zwischen-durch auch einen Ländler auf seiner Blockflöte und unterhielt uns auch sonst bestens. Die Fahrt war informativ und lustig.

Danach marschierten wir der schönen Seepromenade entlang in Richtung Zentrum St. Anna. Auf der Dachterrasse des prächtigen Bauwerks genossen wir einen herrlichen Aperitif, mit genialer Aussicht auf den Vierwaldstättersee. Die Delegierten hatten die Gelegenheit, sich rege auszutauschen und auch diverse Persönlichkeiten besser kennenzulernen, zum Beispiel die neue Präsidentin von ChiroSuisse, Dr. Beatrice Wettstein, oder den Präsidenten der Studentenvereinigung Swiss Chiro Students, Thomas Koller.

Nach einem feinen geselligen Mittagessen im Restaurant An-namia wurden wir im beeindruckenden Seminarraum Aula Magna vom Leiter des Zentrums mit einem Film weiter informiert über das Zentrum St. Anna, dessen interessante Geschichte und die Stiftung.

Im Anschluss begann der offizielle Teil unserer Delegierten-versammlung.

Nebst dem vollzähligen geschäftsleitenden Ausschuss und Gästen waren Delegierte aus 14 von 18 Sektionen vertreten. Neben den üblichen Punkten – Protokoll der letzten Delegiertenversammlung, Jahresbericht des Präsidenten, Jahresrechnung 2022 und Budget 2023 – standen auch Wahlen von neuen Beisitzern für den geschäftsleitenden Ausschuss, die Wahl der Nachfolge der Kassierin per Anfang 2024, die Wahl der Rechnungsrevisoren sowie weitere allgemeine Themen auf der Traktandenliste.

In seinem Jahresbericht betonte der Präsident, dass die Chiropraktik in der Schweiz immer noch zu wenig bekannt ist. Der Bundesrat habe bemängelt, es gebe zu wenig faktische Beweise, dass die Behandlungsmethode der Chiropraktik kosteneffizient sei. Laut weitverbreiteter Meinung (dem sogenannten Volksmund) empfehle es sich, bei Beschwerden am Bewegungsapparat einen Orthopäden als Erstdiagnostiker aufzusuchen. Dieser leite eine entsprechende Behandlung ein und



Beatrice Rohrbach übergibt ihr Amt 2024 an Kassier Beat Uhlmann.



schicke die Patientinnen und Patienten ergänzend zu einem Physiotherapeuten. Nun braucht es unsere Patientenvereingung weiter und dringend, um den Beruf zu festigen, bekannter zu machen und mitzuhelfen, zu beweisen, dass der Beruf Chiropraktorin und Chiropraktor einen wesentlichen Beitrag leistet zur Kostendämpfung im Gesundheitswesen in der Schweiz. Dazu braucht es Beweise in Form von Studienergebnissen.

Die Delegierten wählten einstimmig Beat Uhlmann, Florian Christ und Markus Naef in den geschäftsleitenden Ausschuss. Beat Uhlmann wird unser neuer Kassier ab 1. Januar 2024 als Nachfolger von Beatrice Rohrbach, die auf die nächste Delegiertenversammlung zurücktreten wird.

Florian Christ und Markus Naef haben bereits seit der letzten Delegiertenversammlung alternierend als Beisitzer im geschäftsleitenden Ausschuss mitgearbeitet. Unser Revisor Werner Buess, der die letzte Revision geleitet hat, scheidet turnusgemäss als Revisor aus dem Amt.

Es wurden neu einstimmig gewählt:

- als 1. Revisorin: Bernadette Mayr
- als 2. Revisor: Guido Waeber
- als Ersatzrevisorin: Yvonne Lindauer

Delegiertenversammlung

Als Tagungsorte für die nächsten Delegiertenversammlungen wurden bestimmt:

Delegiertenversammlung 2024

Organisiert wird diese Delegiertenversammlung von der Sektion Basel mit Unterstützung von Pro Chiropraktik Schweiz. Die Delegiertenversammlung findet am Samstag, 4. Mai 2024, in der Zunft zu Safran in Basel statt.

Delegiertenversammlung 2025

Diese Delegiertenversammlung wird durch die Sektion Fribourg organisiert und findet am Samstag, 17. Mai 2025, im Raum Freiburg statt.

DC Longin Korner richtete ein paar Worte an die Versammlung und dankte im Namen von ChiroSuisse für unsere sehr wertvolle Arbeit für ihren Berufsstand und für die Patientinnen und Patienten. Joel Müller präsentierte die Resultate der von uns mitfinanzierten Bedarfsstudie der Infras «Zukünftiger Bedarf und Bestand von ChiropraktorInnen in der Schweiz».

Von wirtschaftlicher Seite her hat ChiroSuisse nun eine Grundlage, auf der Diskussionen rund um den Bedarf an Chiropraktoren und Chiropraktorinnen in der Schweiz aufgebaut werden können.

Rainer Lüscher richtete seine Schlussworte an die Delegierten und Gäste und bedankte sich bei allen, insbesondere bei seinen Vorstandskolleginnen und -kollegen sowie bei den Revisorinnen und Revisoren, für die jederzeit unkomplizierte und wertvolle Zusammenarbeit.

Grosser Dank auch an die organisierende Sektion, Pro Chiropraktik Luzern, sowie an ChiroSuisse für die grosszügige Übernahme der Getränke beim Mittagessen.

Der offizielle Teil der Delegiertenversammlung wurde um 15.10 Uhr geschlossen, und der hervorragend organisierte Anlass fand seinen Ausklang gegen 16.00 Uhr. ■

MEDIDOR
HEALTH CARE • THERAPIE

DAMIT SIE SICH AUF DIE ARBEIT MIT MENSCHEN KONZENTRIEREN KÖNNEN



Preisvorteile
für Fachkunden



Qualitativ hochwertige
und innovative Produkte



Individuelle und
fachkompetente Beratung



Schnelle Lieferung
und grosse Flexibilität



THERAPIEBEDARF



THERAPIEGERÄTE UND
-EINRICHTUNGEN



SPORT, FITNESS UND PILATES



PRAXISBETRIEB, VERPFLEGUNG
UND MEHR



Ihr Komplettanbieter für Therapie, Gesundheit und Bewegung

MEDIDOR AG | Hintermättlistrasse 3 | 5506 Mägenwil | Tel. +41 44 739 88 88 | mail@medidor.ch | medidor.ch

Lassen Sie den Rücken Ihrer Kinder untersuchen!

Chiropraktorinnen und Chiropraktoren empfehlen, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und die Haltung während des Wachstums regelmässig zu überprüfen. Nutzen Sie die kostenlose chiropraktische Rückenuntersuchung während der Schweizer Rückentage vom 6. bis 11. November 2023.

Hat Ihr Kind einen gesunden Rücken und eine bewegliche Wirbelsäule? Eine frühzeitige Abklärung lohnt sich. Melden Sie Ihr Kind im Rahmen der Schweizer Rückentage 2023 zu einer kostenlosen Rückenuntersuchung bei einer teilnehmenden Chiropraktik-Praxis an. Alle teilnehmenden Praxen sind unter diesem Link aufgeführt: www.schweizer-rueckentage.ch. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Chiropraktorin oder Ihrem Chiropraktoren, an welchem Tag die kostenlose Untersuchung in der Praxis stattfindet.

Einmal jährlich öffnen die medizinischen Experten für den Bewegungsapparat ihre Praxen und untersuchen kostenlos den Rücken von Kindern und Jugendlichen. Mit der Untersuchung werden junge Menschen sensibilisiert, auf die Gesundheit ihres Rückens zu achten. Vorbeugend können so frühzeitig Rückenprobleme entdeckt und Hinweise zu einem gesunden Verhalten gegeben werden.

Teilnahmebedingungen: Die Kinder und Jugendlichen im Alter von 6 bis 13 Jahren müssen von einem Elternteil oder einer gesetzlichen Vertretung begleitet werden. Jugendliche ab 13 Jahren dürfen sich allein untersuchen lassen. Die Ergebnisse der etwa 20-minütigen Untersuchung werden anschliessend gemeinsam besprochen. Die Teilnahme führt zu keinen weiteren Verpflichtungen für die Beteiligten, eine Anmeldung ist notwendig.

Chiropraktik

Dank dem Studium in Chiropraktischer Medizin sind Chiropraktorinnen und Chiropraktoren die ersten Ansprechpersonen, was die Wirbelsäule angeht. Die Behandlung erfolgt in der Regel manuell, also mit den Händen. Chiropraktik ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung.

Die Schweizer Rückentage 2023 sind eine Aktion von ChiroSuisse, dem Verband der Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren. ■



 **ChiroSuisse**



**Universität
Zürich**^{UZH}



Balgrist

Universitätsklinik

Der Flyer ist dem Heft beigelegt!

Stiftung für chiropraktische Forschung – Teil 2/3

Michael Vianin Im ersten Artikel* dieser dreiteiligen Serie legte Präsident Longin Korner die Gründe dar, die eine Gruppe von Chiropraktoren und Chiropraktorinnen dazu bewogen, eine Stiftung für chiropraktische Forschung zu konzipieren und zu gründen. Er stellte auch die ersten Mitglieder des Stiftungsrats vor.

Die sechs Mitglieder des Stiftungsrats, zu dem auch ich gehöre, wurden vom Vorstand von ChiroSuisse gewählt und trafen sich, um die Vision und die Strategie der Stiftung für die nächsten fünf Jahre festzulegen. Sie sind für das reibungslose Funktionieren der Organisation von zentraler Bedeutung und werden im Folgenden erläutert:

Die Vision der Stiftung basiert auf der Schaffung eines Kompetenzzentrums für Chiropraktik, um die Forschung auf diesem Gebiet zu fördern und aussagekräftige Daten zu generieren, die diese Disziplin im schweizerischen Gesundheitssystem verankern kann, insbesondere für Patientinnen und Patienten, die unter Beschwerden neuromuskuloskelettalen Ursprungs leiden.

Der Auftrag der Stiftung zielt darauf ab, die wissenschaftlichen Erkenntnisse, aber auch die Qualität und die Anzahl der Behandlungen in der Chiropraktik signifikant zu steigern. Um dies zu erreichen, setzt sich die Stiftung dafür ein, die für die Chiropraktik in der Schweiz relevante Grundlagen- und translationale Forschung zu unterstützen, zu erleichtern und zu schützen. Darüber hinaus will sie den in verschiedenen Projekten engagierten Forschenden die für ihre Arbeit notwendigen Mittel bereitstellen und sie so bei den zahlreichen täglichen Herausforderungen unterstützen.



Michael Vianin praktiziert Chiropraktik an der Clinique Générale in Freiburg. Er ist ausserdem leitender Chiropraktor in der chiropraktischen Abteilung des Universitätsspitals CHUV Lausanne. Er ist der Autor eines Buches über die Behandlung von Schmerzen muskuloskelettalen Ursprungs.

Die folgenden Werte werden von der Stiftung als wesentlich erachtet, um ein optimales Funktionieren der Stiftung zu gewährleisten: **Engagement, Vertrauen, Innovation, Qualität und Integrität.**

• **Engagement**

Die Stiftung engagiert sich dafür, eine positive Wirkung für den Beruf zu erzielen, indem sie die wissenschaftlichen Belege im Bereich der Chiropraktik vorantreibt.

• **Vertrauen**

Die Stiftung engagiert sich für transparentes Handeln. Dazu folgt sie klaren Leitlinien, um nachhaltige und wertvolle Beziehungen mit Spendern und Partnerinnen zu schaffen und zu erhalten.

• **Innovation**

Die Stiftung engagiert sich dafür, Patientinnen und Patienten sowie die Forschenden dazu anzuregen, stetig neue und intelligente Wege zur Förderung einer qualitativen Gesundheitsversorgung in der chiropraktischen Medizin zu entdecken.

• **Qualität**

Die Stiftung engagiert sich für die Einhaltung von hohen Qualitätsstandards. Alle Forschungsanträge durchlaufen eine stiftungsinterne Evaluation sowie eine externe Prüfung durch einen unabhängigen wissenschaftlichen Beirat.

• **Integrität**

Die Stiftung engagiert sich für Ethik, Glaubwürdigkeit und Verantwortung, indem sie ihre Versprechen hält und ihren Verpflichtungen nachkommt.

Um diesen Auftrag zu erfüllen, wurde ein strategischer Fünfjahresplan erstellt, in den die Werte der Stiftung integriert werden. Im Handlungsplan werden Herausforderungen und Ziele definiert sowie die Massnahmen zu deren Erreichung. Zu den Herausforderungen der Stiftung gehören die Beschaffung von Finanzmitteln, die Unterstützung der Forschenden,



Die Stiftung will als Brückenbauerin unter den verschiedenen Akteuren der Chiropraktik in der Schweiz agieren.

die Sicherung der Qualität der Forschung und die Förderung der Zusammenarbeit zwischen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern und Wissenszentren.

Die von der Stiftung verfolgten Ziele umfassen eine stabile und nachhaltige Finanzierung, die Erhöhung der Sichtbarkeit des chiropraktischen Berufs und seiner Rolle in der Forschung, die Sicherstellung von Forschungsprojekten, die auf die Bedürfnisse der Patientinnen, der Chiropraktoren und des schweizerischen Gesundheitssystems abgestimmt sind, die Verbesserung der Qualität und der Standards in der chiropraktischen Forschung, die Entwicklung von Möglichkeiten für Forschende, die Ausweitung der interprofessionellen Zusammenarbeit in der Forschung und das Wachstum von Austauschnetzwerken in der chiropraktischen Forschung.

Die strategischen Massnahmen zur Erreichung der Ziele umfassen die Erschliessung von Finanzierungsquellen, den Aufbau einer Vertrauensbeziehung zu Spenderinnen und Partnern zur Erreichung einer langfristigen Unterstützung, die Förderung der Übertragung wissenschaftlicher Erkenntnisse in die tägliche Praxis, den Ausbau der Forschungskapazität in der Chiropraktik in der Schweiz, die Förderung der Transparenz in der Forschung und die Unterstützung kohärenter und kollaborativer Forschungsprojekte.

Die Arbeitsgrundlagen sind gelegt, und die Arbeitsbedingungen der Stiftung sind somit klar definiert. Die Stiftung wird dank diesem Fundament ihre Arbeit mit Integrität und Transparenz anpacken können, ohne dabei die Ziele aus dem Positionspapier aus den Augen zu verlieren. Die nächsten Etappen sind, einen unabhängigen externen wissenschaftlichen Beirat

zusammenzustellen und Gelder für die finanzielle Unterstützung der chiropraktischen Forschung zu beantragen.

Da dieser letzte Punkt wie so oft der entscheidende ist, liegt es auf der Hand, dass die Stiftung auf die Unterstützung aller, die Teil des Chiropraktik-Gesundheitssystems sind, angewiesen ist, um ihre Ziele zu erreichen. Es ist insbesondere wichtig, Unterstützung von Patienten, Chiropraktorinnen, Versicherungen, der Politik und von Organisationen wie Pro Chiropraktik und ChiroSuisse zu erhalten. Nur mit einem starken und langfristigen Engagement aller Akteure kann die Stiftung ihren Auftrag erfüllen: die Forschungsbestrebungen in der Chiropraktik unterstützen, um die bestmögliche Qualität der Behandlungen zu fördern.

Der dritte Artikel dieser dreiteiligen Serie wird in der nächsten Ausgabe des Pro-Chiropraktik-Magazins veröffentlicht. Darin wird der Alltag einer Forscherin oder eines Forschers vorgestellt und insbesondere die Anstrengungen, die nötig sind, um die für die Durchführung und den erfolgreichen Abschluss eines Forschungsprojekts erforderlichen Mittel zu beschaffen. ■

* In der letzten Ausgabe des Magazins von Pro Chiropraktik, Rücken und Gesundheit 2/23, erschienen

**Spenden an
die Stiftung**



Training für Ihren Gleichgewichtssinn

Rosmarie Borle Das körperliche Gleichgewicht ist ein durch muskuläre Koordination erzielter stabiler Zustand mit ausgeglichener Gewichtsverteilung, dank der wir die Balance halten können. Stabiles Gleichgewicht stärkt das Selbstvertrauen und verbessert die Lebensqualität, zudem dient es als Sturzprophylaxe.



Ein gutes Gleichgewicht ist von Vorteil, seelisch wie körperlich. Es ist Synonym für Ausgeglichenheit, Ausgewogenheit, Balance, Harmonie und Stabilität. Mit Gleichgewichtsübungen kann man, in jeder Lebenslage und lebenslang, die Balance verbessern, die Rumpfmuskulatur stärken und die allgemeine Koordination im täglichen Leben erleichtern. Trainiert wird der Gleichgewichtssinn, der hauptverantwortlich dafür ist, dass wir uns gut bewegen können. Er ist nicht nur beim Gehen und Laufen, sondern auch in statischen Positionen, wie Stehen oder Sitzen, für die Balance verantwortlich.

Wie lässt sich das Gleichgewichtsgefühl verbessern?

Erfreulicherweise braucht es zum Training des Gleichgewichtes weder Trainer oder Trainerin noch Kurslokale. Geübt werden kann überall und jederzeit. Wichtig ist, dass häufig, am besten täglich, etwas für das Gleichgewicht getan wird. So wird die Tiefenmuskulatur in Rücken und Rumpf gestärkt, werden Koordination und Motorik ständig weiterverbessert. Als Nebeneffekt wird auch die Konzentration erhöht, die Sturzgefahr vermindert und die Reflexe verbessern sich.

Gleichgewichtsübungen

Im Internet finden Sie unter diesem Stichwort eine grosse Zahl von Tipps und Anregungen, zum Teil mit erklärenden Fotos und auch kostenlosen Videos, die zum Nachahmen auffordern. Fast alle Organisationen, Versicherer und Sozialversicherungen, die sich mit Gesundheit befassen, haben zu diesem Thema Ratschläge publiziert:

- Putzen Sie Ihre Zähne je 45 Sekunden auf nur einem Bein stehend, dann auf dem anderen Bein.
- Fest auf dem linken Bein stehen, die Arme zur Seite ausstrecken und mit dem freien Fuss pendeln
- Auf einem Bein stehen und mit dem freien Fuss «zeichnen»
- Der gute alte Vierfüßlerstand ist auch für das Gleichgewichtstraining eine Hilfe.

- Machen Sie einen grossen Ausfallschritt, und halten Sie die Balance.
- Stellen Sie die Füsse voreinander und stehen 30 Sekunden still.

Spielen Sie mit Ihren Kindern und Enkelkindern, rennen Sie um die Wette, toben Sie mit ihnen am Boden – all das wirkt Wunder für Ihr Gleichgewicht. Übrigens ist auch Tanzen ausgezeichnet für Ihr Körpergefühl, Hits aus Woodstock-Zeiten oder Hip-Hop-Takte sind Trainingsbegleiter, die erst noch Spass machen.

Wie erkennt man Störungen des Gleichgewichts?

Verschiedene Krankheiten, aber auch einige Medikamente können das Gleichgewicht so beeinflussen, dass Schwindel oder leichtes Schwanken auftreten kann. Diese Phänomene lösen bei den Betroffenen meist Angst aus. Eine Dysbalance kann aber auch von Alkoholkonsum und anderen Drogen herühren. Ebenso können schwankende Böden, Auto- und Schifffahrten, Flugturbulenzen und Ähnliches dazu führen, dass das Innenohr mit Reizen überflutet wird. «Schwindel, aber auch Erbrechen können die Folgen sein. Zusammengefasst wird dieses Phänomen unter dem Begriff «Reisekrankheit» und ist auf der Internetseite des Universitätsspitals Zürich (USZ) nachzulesen. Dort sind auch weitere Ursachen für Gleichgewichtsprobleme aufgelistet, die nicht das Ohr betreffen, z.B. Flüssigkeitsmangel, Stoffwechselstörungen, wie Unterzuckerung, Hitzschlag und Sonnenstich, Nervenerkrankungen, Demenzerkrankungen, Hirnhautentzündungen und Gehirnerschütterungen. Um die Ursachen abzuklären, stehen diverse Diagnosemöglichkeiten zur Verfügung.

Wenn der Körper im Gleichgewicht ist, kann er optimal funktionieren. Das bedeutet insbesondere, mehr Energie zu haben und sich glücklicher zu fühlen. Chiropraktische Behandlungen können dazu beitragen, das Gleichgewicht des Körpers wie-



derherzustellen, sodass Sie sich optimal fühlen. Pro Chiropraktik bietet in der ganzen Schweiz Chiro-Gymnastikkurse und Pilatetrainings an, bestimmt gibt es Angebote auch in Ihrer Umgebung. (Siehe Seiten 13/14). ■



Gleichgewichtssinn

Der Gleichgewichtssinn dient der Feststellung der Körperhaltung und der Orientierung im Raum. Das komplizierte Netzwerk reagiert sensibel auf diverse Einflüsse.

Der Gleichgewichtssinn setzt sich aus mehreren Einzelsinnen zusammen: der vestibulären Wahrnehmung, welche die Richtung der Gravitation und die Beschleunigung bestimmt; der visuellen Wahrnehmung, welche die Orientierung im Raum feststellt; dem Tastsinn und der Tiefensensibilität. Die Wahrnehmung der Gravitation geschieht hauptsächlich durch das Gleichgewichtsorgan. Unterstützend, aber nicht notwendig, sind die Augen. Sie nehmen die Raumlage wahr, oben und unten, Winkel und Neigungen. Die Informationen der verschiedenen Systeme werden miteinander verknüpft und die Skelettmuskulatur entsprechend gesteuert, um das Gleichgewicht des Körpers zu regeln.

Zum Gleichgewichtssinn tragen ausserdem bei:

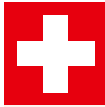
- die Muskulatur des Skeletts – bei Körperdrehungen und teilweise bei Beschleunigung
- das Gesäss
- das Gehör, zur Schätzung von Geschwindigkeiten mithilfe von Luftgeräuschen, sowie
- der Hautsinn – für Eigen- und Luftbewegungen

(Quelle Wikipedia)

Bilderrätsel – Finden Sie die zehn Unterschiede?



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



Pro Chiropraktik Schweiz PCS

www.pro-chiropraktik.ch
www.pro-chiropatique.ch
www.pro-chiropatica.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



Pro Chiropraktik Aargau West

aargau-alf@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

Rombach: ASS Fit & Well, Rainstrasse 2, Mittwoch, 8.30–9.20 Uhr, Barbara Willi, 062 844 32 38
Schnupperlektionen jederzeit möglich.
Auskunft: Claudia Iberg, 062 825 10 88

Auenstein: Turnhalle, Donnerstag, 16.00–17.00 Uhr, Barbara Willi, 062 844 32 38
Schnupperlektionen jederzeit möglich.
Auskunft: Claudia Iberg, 062 825 10 88

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

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

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

Günstiger für Mitglieder

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



Pro Chiropraktik Aargau Ost

aargau-bb@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

Die Chiro-Gymnastik in Brugg wird bis auf weiteres nicht mehr durchgeführt.

Vergünstigung für Mitglieder

gutschlafen.ch AG bietet Ihnen individuelle Beratung für den guten Schlaf und schenkt allen Pro-Chiropraktik-Mitgliedern ein Kopfkissen beim Kauf von Matratze und Lattenrost. Weitere Informationen: gutschlafen.ch AG, Bruggerstrasse 7, 5103 Wildegg, info@gutschlafen.ch



Vereinigung Pro Chiropraktik – Region Basel

www.vereinprochiro.ch

Chiro-Gymnastik

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

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

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

Preis pro Lektion: CHF 17.– für Mitglieder der Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel; CHF 19.– für Nichtmitglieder. Auskunft und Anmeldung: Bernadette Mayr, 079 274 90 79
vpc.sekretariat@gmail.com



Pro Chiropraktik Bern

info@prochirobern.ch
www.chiropaktikbern.ch

Chiro-Gymnastik

Bern: Schulhaus Breitfeld, Standstrasse 61, 3014 Bern

Biel: Turnhalle Peuplier, Aegertenstrasse, jeweils Dienstag, 20.00–21.00 Uhr
Leiterin: Gabriella Zurbriggen, 076 583 33 16 oder gabi@zurbriggen.tv

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

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.chiropaktikbern.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 Bern 2

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

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

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

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

Jazzercise Center Thun

Strength Training – Montag und Donnerstag:
18.45 Uhr

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

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

Jazzercise Center Thun, Seestrasse 14, 3600 Thun, 033 336 67 02, jazzercise-thun@hispeed.ch, www.jazzercise.ch



Genfer Verein Pro Chiropraktik

geneve@pro-chiropatique.ch
www.prochiropatique.ch



Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

pro-chiropaktik.graubuenden@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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



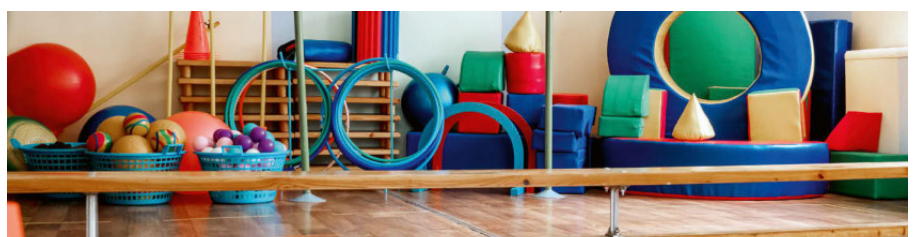
Freiburgische Vereinigung Pro Chiropraktik

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

Chirogym

Vous trouverez le programme détaillé et les personnes à contacter pour la chirogym sous: www.prochirofribourg.ch

Das detaillierte Programm und die Ansprechpersonen für die Lektionen Chirogym finden Sie unter: www.prochirofribourg.ch





Pro Chiropraktik Luzern
luzern@pro-chiropraktik.ch
www.pro-chiropraktik-luzern.ch

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



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

Cours de chiro-gymnastique

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

Renseignements: Fabio Da Cruz – 079 761 65 99

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

Renseignements: Izidor Bouzou – 076 226 26 38

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

Renseignements: Fabio Da Cruz – 079 761 65 99



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

Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

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



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

Chiro-Gymnastik

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

Montag, 19.00 Uhr, St. Peter, Kirchgemeindesaal Schaffhausen, Ingrid Karsai, 052 533 18 35

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

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

Donnerstag, 18.30 Uhr, Turnhalle Gemeindegarten, 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

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

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 sopraceneri: Palestra Centro Anapura a Tenero, ogni mercoledì dalle ore 16.30 alle ore 17.30. Monitore: sig. Rosa Ramelli 079 772 56 76, rosaramelli@hotmail.com.



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

Chiro-gymnastique

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

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

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

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

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

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

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



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

Der Stundenplan der Turnlektionen ist auf www.chirozug.ch aufgeschaltet.



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

Mitgliederbeiträge

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



RICHTIG LIEGEN UND SCHLAFEN

Professionelle Liegeberatung IG RLS

Ihre Liege- und Schlaftherapeuten

Telefon 044 821 90 89

www.ig-rls.ch

THERAPIE & TRAINING



med. Rücken-Center

Therapie und Training

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.-).

Speakers' Corner

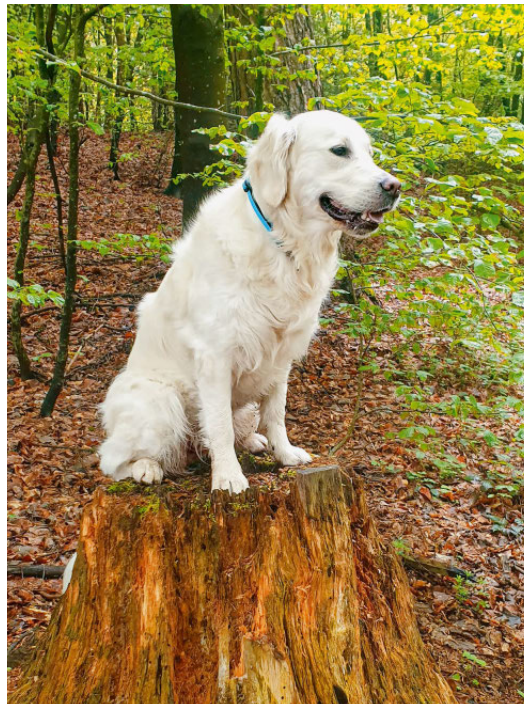
Gelassenheit wäre eine gute Sache ...



Lachen ist gesund, und dank zahlreichen Forschungen ist dies auch wissenschaftlich belegt. Kinder lachen am Tag durchschnittlich vierhundertmal, Erwachsene leider nur etwa fünfzehnmal.

Aber wetten, dass wir uns mehr als fünfzehnmal im Tag ärgern, aufregen, nerven, fluchen oder schimpfen?

Szene während der Ferien im Restaurant: Die Frau hinter mir steht vom Stuhl auf und zischt mich an, ich hätte meinen Hund nicht im Griff. Der Hund schläft seit einer Stunde, hat aber seinen Kopf nahe am Stuhlbein. «Das Stuhlbein hätte seinen Kopf gerammt», sagt sie giftig. Anstatt mich für die Rücksichtnahme zu bedanken, beteuere ich, dass ich den Hund sehr wohl im Griff hätte, auch dank guter Hundeschule. Da ging es erst richtig los ... Irgendwann zeigte sie mir beide Mittelfinger, so flink, dass sie viel Übung darin haben oder einfach feinmotorisch sehr geschickt sein musste. Da liess ich mich zu einem nicht salonfähigen Wort hinreissen. Fazit: Der Hund schlief noch immer, aber zwei Frauen hatten sich definitiv nicht im Griff. Was hat es eingebracht? Mir einen verdorbenen Ferientag und nachhaltigen Ärger. Wir waren in den Ferien ... hallo, Gelassenheit? Souveränität, Grossmut und Toleranz waren auch nicht mehr existent.



Menschenstau beim Eingang vor dem YB-Match, anstatt hintanzustehen, drängelten einige Leute von der Seite her zum Eingangsportal. Der junge Mann vor mir schaute nett und sagte zu einem Quereinsteiger: «Klar, komm, geh vor, aber lass mir oben ein Bier übrig.» Der Angesprochene war überrascht und gab zu: «Sorry, Du hast Recht, ich lade Dich ein auf ein Bier.» Geht doch! Ein Spassvogel nutzte die Situation und ruft in die Menge: «Würde gerne jemand auch vor mir anstehen?» Entspanntes Gelächter und ein paar «Hopp-YB-Rufe» folgten.

Ich werde mich künftig zügeln, auch wenn im Supermarkt jemand Früchte und Gemüse prüfend betatscht, ein Reisender drei Sitzplätze für sich beansprucht oder wenn sich jemand im Ortsbus abfällig über anwesende

Flüchtlinge äussert. Nein, im letzten Fall werde ich das weiterhin nicht tun.

Und Sie? Immer politisch und sozial korrekt unterwegs? Über der Sache stehend und neutral prüfend? Nie klatschend, tratschend und motzend bei sich bietender Gelegenheit?

Bitte sagen Sie: Nein! ■

Bilderrätsel – Auflösung



PRO CHIROPRAKTIK SCHWEIZ

Ich bin schon Mitglied, gebe aber den Talon gerne an Bekannte weiter.

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

Name, Vorname

Adresse

E-Mail

Unterschrift

Talon einsenden an Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern