

# Rücken

# & gesundheit

1121

Zeitschrift der Patientenorganisation  
Pro Chiropraktik

Studium der Chiropraktik  
Kostenpaket 2  
Nachruf Dr. Bruno Widmann



Schweizerische Chiropraktoren-  
Gesellschaft ChiroSuisse

**ChiroSuisse**

**Zentralsekretariat**

Karin Hauri

Sulgenauweg 38, 3007 Bern

Tel. 031 371 03 01, Fax 031 372 26 54

info@chirosuisse.info, www.chirosuisse.ch

#### **Adressänderung TG**

Dr. Hans Braun, Aufhäuserstrasse 14,  
8566 Dotnacht, Tel. 071 672 70 20  
(vormals Finkernstrasse 1, 8280 Kreuzlingen)

#### **Adressänderung SG**

Dr. Johanna McChurch,  
Chiropraktik Diepoldsau GmbH, Vordere Kirch-  
strasse 8, 9444 Diepoldsau, Tel. 071 840 06 66  
(vormals Hintere Bahnhofstrasse 12, 8853 Lachen)

#### **Adressänderung BE**

Dr. Richard Forster, Thunstrasse 113, 3006 Bern,  
Tel. 079 333 79 82  
(vormals Seilerstrasse 22, 3011 Bern)

#### **Changement d'adresse NE**

Dr. Taco Houweling, Avenue du Premier-Mars 29,  
2000 Neuchâtel, tél. 032 721 07 07 (précédem-  
ment Faubourg de l'Hôpital 65, 2000 Neuchâtel)

#### **Changement d'adresse GE**

Dr. Coralie Garnesson, Centre médical Claparède,  
Avenue de Champel 4, 1206 Genève,  
tél. 022 570 11 57 (précédemment Ch. de la  
Joliette 5, 1006 Lausanne)

## **Rückenlexikon A-Z**

**für Leserinnen und Leser der Zeitschrift  
Rücken&Gesundheit**

Das «Rückenlexikon der Schweizer Chiro-  
praktoren» zeigt Ihnen auf über 70 interes-  
sant 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 Rücken-  
lexikons erhalten Sie, wenn Sie einen  
mit CHF 1.30 frankierten Briefum-  
schlag 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



## Wonach sehnen Sie sich am meisten?

**COVID-19 ist nun seit einem Jahr in unserem Leben. Wir bleiben zuhause und erinnern uns an schöne Orte  
und Augenblicke. Wonach sehnen Sie sich am meisten? Wohin würden Sie jetzt gerne hinfahren,  
wo wären Sie jetzt gerne?**

**Schreiben Sie uns doch und schicken Sie ein Foto mit – wir publizieren  
Ihre Einsendungen gerne in der nächsten Ausgabe.**

**Der Sehnsuchtsort der Redaktorin sind die Schäreninseln vor Stockholm.**



<b>Ausbildung</b>	
Der Unterschied vom sechsten zum siebten Halswirbel.....	4
<i>Julia Boner Selina Richter</i>	
<b>Politik</b>	
ChiroSuisse zum Kostenpaket 2.....	7
<i>Sabine Schläppi</i>	
<b>Service</b>	
Sie fragen – wir antworten!.....	8
<i>Nadia und Eric Faigaux</i>	
<b>Nachruf</b>	
Zum Tod von Dr. Bruno Widmann.....	11
<b>Prävention</b>	
Sturzprophylaxe.....	12
<i>BFU</i>	
<b>Bilderrätsel</b>	13
<b>Patientenorganisation</b>	14
<b>Bezugsquellen</b>	15
<b>Impressum</b>	15
<b>Varia</b>	16

Bilder: Adobe Stock

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir freuen uns über jede Anregung, Information, Kritik und Zustimmung vonseiten der Leserschaft. Auch die Rubrik «Leserbriefe» wollen wir weiterführen. Bitte senden Sie Ihren Beitrag an die Redaktion: [rosmarie.borle@bluewin.ch](mailto: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



### Vergangenheit und Zukunft der Chiropraktik

Liebe Leserin, lieber Leser

Ein Jahr ist seit dem ersten Lockdown vergangen, die Hoffnung, dass «das» bald vorbei sein wird, hat sich zerschlagen. Es ist müssig zu diskutieren, wer denn nun am meisten betroffen ist – es sind alle überall irgendwie und irgendwo betroffen, die Summe bleibt wohl fast gleich gross. Die Nähe fehlt uns, Umarmungen, Begegnungen, Kontakte, Zuwendung und Liebe – wunderbarerweise alles Dinge, die sich nicht kaufen lassen.

Vergangenheit und Zukunft: Wir ehren in dieser Ausgabe Dr. Bruno Widmann, der im Alter von 96 Jahren verstorben ist. Der erste Chiropraktor im Kanton Aargau hat sich sein ganzes Berufsleben lang für die Förderung dieser medizinischen Disziplin eingesetzt. Von der grossen Arbeit der Berufspioniere profitieren zukünftige Generationen. Zwei Studentinnen erzählen, wie sie ihr Studium erleben, und sich freuen, erstes Wissen bereits in Praktika einsetzen zu können.

Wie erleben Sie Ihre Besuche bei der Chiropraktorin und beim Chiropraktor? Wie haben Sie den Weg in die Praxen gefunden? Aufgrund von Leidensdruck, Empfehlungen, aus Überzeugung oder Neugier? Schreiben Sie uns. In der Rubrik des Ehepaares Nadia und Eric Faigaux veröffentlichen wir Ihr Anliegen mit einer kompetenten Antwort.

Im Namen von Pro Chiropraktik Schweiz danke ich Ihnen für Ihre Treue, und wir wünschen Ihnen das Allerwichtigste: gute Gesundheit, Geduld und Gelassenheit.

*Rosmarie Borle*  
*Journalistin BR*  
*Redaktorin «Rücken & Gesundheit»*

# Der Unterschied vom sechsten zum siebten Halswirbel

**Julia Boner Selina Richter** Das Bachelorstudium Chiropraktische Medizin ist in das Humanmedizinstudium eingebettet und dauert drei Jahre. Der Studiengang ist in Vorklinik (erstes und zweites Studienjahr) und Klinik (drittes Studienjahr und anschliessender Masterstudiengang) unterteilt. Wir Chiropraktikstudierenden besuchen alle Vorlesungen und Praktika gemeinsam mit den Humanmedizinstudenten.

Zusätzlich erhalten wir wöchentlich sowohl theoretischen als auch praktischen schwerpunktspezifischen Unterricht in Chiropraktischer Medizin. Die Stundenanzahl und damit auch der Anteil der chiropraktischen Ausbildung am Gesamtstudium erhöht sich laufend und beträgt je nach Studienjahr zwei bis acht Stunden pro Woche.

## **Aller Anfang ist schwer**

Geschafft! Die erste Hürde ist genommen, der berühmte Numerus clausus bestanden und der Weg zum Medizinstudium frei. Am ersten Tag des Studiums betreten rund 300 «Erstis» den Campus am Irchel und strömen in den grossen «Ersti-Hörsaal». Alles ist neu und ungewohnt, doch man gewöhnt sich relativ schnell an seinen neuen Alltag. Im Zentrum des Humanmedizinstudiums stehen allgemeine Grundlagen in Physik, Chemie, Anatomie und Molekularbiologie; alles in allem viel Theorie, die man zum Teil verstehen und zum Teil auswendig lernen muss.

Ergänzend zum theoretischen Humanmedizinstudium erhalten wir Chiropraktikstudenten bereits im ersten Jahr praktischen Unterricht. Unsere Dozenten zeigen, wie man sich anhand von sogenannten «Landmarken» auf dem menschlichen Körper orientiert: «Wie kann ich den sechsten vom siebten Halswirbel unterscheiden?» Aller Anfang ist schwer und manchmal durchaus auch frustrierend, weil das nötige Feingefühl noch fehlt. Die einzige Lösung ist üben, üben, üben

und es immer und immer wieder von Neuem versuchen, bis es klappt.

Im Rahmen des Studiums Chiropraktische Medizin erhalten wir schon im ersten Jahr eine Einführung in verschiedene bildgebende Verfahren und lernen unter anderem, wie das Röntgenbild eines gesunden Menschen aussehen soll.

## **Das berühmte zweite Jahr**

Das berühmte zweite Jahr gilt aufgrund vieler Vorlesungen und Praktika als das schwerste und anstrengendste des Gesamtstudiums. Im Zentrum steht der gesunde Mensch. In den Vorlesungen werden die verschiedenen Organsysteme genau besprochen, unterteilt in Anatomie, Physiologie und Histologie. Nebst den Vorlesungen und den Praktika muss dem Lernen viel Zeit eingeräumt werden. Es ist ein anspruchsvolles, aber auch äusserst spannendes Jahr, da wir das Privileg haben, besonders beim Sezieren den menschlichen Körper umfassend und in allen Details kennenzulernen.

Auch der Chiropraktikunterricht wird komplexer. Wir lernen die ersten Untersuchungs- und Behandlungstechniken kennen. Die theoretischen Kenntnisse über den menschlichen Bewegungsapparat werden durch praktische Übungen vertieft. In der Disziplin der Biomechanik wird erklärt, wie sich beispielsweise ein Gelenkpartner zum anderen verhält, ein für spätere Behandlungen essenzielles Wissen. Auch der Radiologieunterricht gehört wiederum zum Curriculum und vertieft die bereits erworbenen Grundkenntnisse des ersten Jahres.

## Endlich in der Klinik

Nach zwei Jahren in der Vorklinik dürfen wir im dritten Studienjahr im Rahmen der klinischen Praktika endlich erstmals an das Patientenbett, um unter Aufsicht von erfahrenen Ärzten Anamnesegespräche (Bestandesaufnahme der Vorerkrankungen) und Untersuchungen durchzuführen. Jetzt geht es nicht mehr um den gesunden, sondern um den kranken Menschen. Die Vorlesungen an der Uni decken die verschiedenen Bereiche ab und vermitteln die Fachkenntnisse zu Krankheitsbildern und -prozessen sowie deren Behandlung und Therapie. Auch im Chiropraktikunterricht stehen im dritten Studienjahr vermehrt die unterschiedlichsten Erkrankungen und Verletzungen im Zentrum. Besprochen werden viele verschiedene Untersuchungstests, die in der Zusammenschau mit der Krankengeschichte helfen, die korrekte Diagnose zu stellen. Die im zweiten Studienjahr erlernten Techniken werden repetiert und weitere erlernt, hinzu kommen erste Manipulationstechniken. Zu Beginn ist das Manipulieren von Gelenken ungewohnt, und oftmals klappt es nicht. Dann heisst es wiederum üben, üben und nochmals üben, und auch viele Freunde und Familienangehörige müssen als Versuchsobjekt herhalten.

Der Biomechanik und der Radiologie wird ein massgeblich höherer Anteil der Unterrichtszeit eingeräumt. Die aus den Vorjahren bestehenden Kenntnisse werden vertieft und erweitert. In der Biomechanik erläutern die Dozenten unter anderem, wie es möglich ist, dass Rückenschmerzen ihren Ursprung in Pathologien des Fusses haben können. Während des Radiologieunterrichts verbringen wir viel Zeit damit, Schwarz-Weiss-Bilder zu studieren und darauf den «Fehler» beziehungsweise die allenfalls vorhandene krankhafte Veränderung ausfindig zu machen.

## Kurzporträt Julia Boner:

Mein Name ist Julia Boner und ich studiere Chiropraktische Medizin im dritten Jahr des Bachelors. Mit der Chiropraktik bin ich bereits früh über meine Familie in Kontakt gekommen, alle Mitglieder befinden sich in chiropraktischer Behandlung. Bereits in der Primarschule habe ich begonnen, mich dafür zu interessieren, und ich habe mich schon früh definitiv für das



Studium entscheiden. Dementsprechend habe ich das Kurzgymnasium «Im Lee» in Winterthur besucht, den Numerus clausus geschrieben und unmittelbar anschliessend an die Matura das Studium begonnen.

Für mich ist der Beruf Chiropraktorin die perfekte Wahl. Ich arbeite gerne mit Menschen aus den unterschiedlichsten Al-



Unterrichtsraum in der Universitätsklinik Balgrist

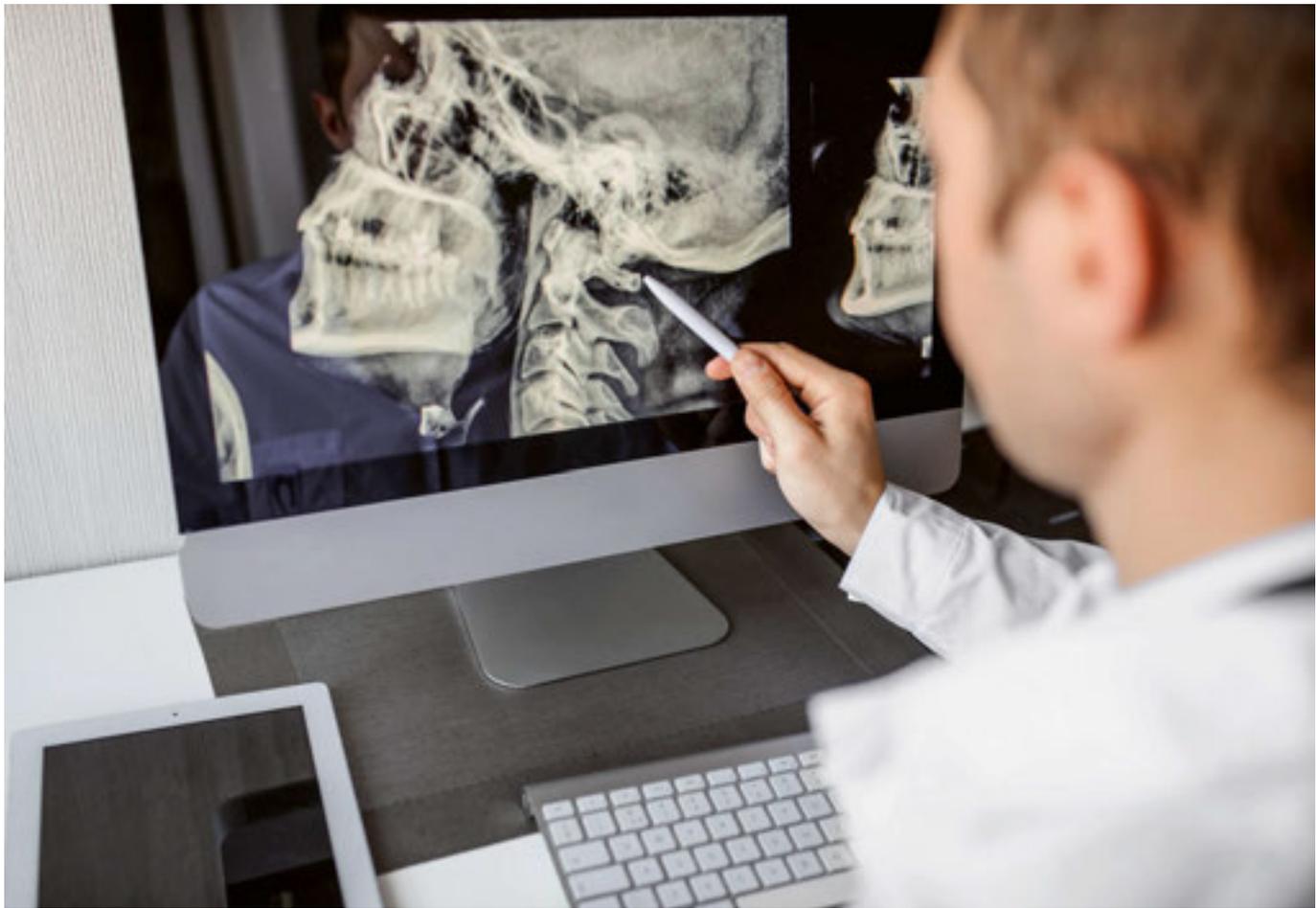
tersklassen zusammen. Durch meine zukünftige Arbeit kann ich zwar nicht jeden Patienten heilen, aber zumindest bei vielen von ihnen eine massgebliche Linderung der Beschwerden erreichen. Mich fasziniert, dass dafür oftmals eine manuelle Behandlung ausreichend ist und oft auf Medikamente verzichtet werden kann, im Gegensatz zu anderen Bereichen der Medizin. Unser Studium ist meist anstrengend, insbesondere weil wir pro Woche mehr Unterrichtsstunden absolvieren als unsere Kommilitonen der Humanmedizin. Trotzdem würde ich mit niemandem tauschen wollen. Wir «Chiros» haben in kleinen Gruppen Unterricht, wodurch uns die Dozenten persönlich kennen und uns viel gezielter unterstützen können, wenn wir etwas nicht verstehen. Zudem ist der Unterricht praktisch orientiert, was ein wunderbarer Kontrast zum sehr theorie-lastigen Studium der Humanmedizin ist. Aufgrund der kleinen Klassen kennen wir Chiropraktikstudenten einander gut und unternehmen regelmässig verschiedene extracurriculare Aktivitäten miteinander. Auch jahrgangsübergreifend bestehen wertvolle Kontakte. Man geht zusammen ins Skilager oder nimmt an der Volleyballnacht teil. Für mich bilden die Dozenten und Studierenden der Chiropraktischen Medizin eine kleine, sich gegenseitig unterstützende Familie in der riesigen Masse von Humanmedizinern.

## Kurzporträt Selina Richter:

Vor meinem Studium wusste ich sehr wenig über die Chiropraktische Medizin. Ich besuchte in meinem letzten Jahr am



Gymnasium die Studieninformationstage an der Universität Zürich. Humanmedizin war seit Jahren mein Traumstudium, doch ich wollte auch anderen Studiengängen eine Chance geben und setzte mich auch noch in die Informationsveranstaltungen für Recht und für Chiropraktische Medizin. Die vortragenden Chiropraktoren strahlten etwas



*Der Radiologie wird ein hoher Anteil der Unterrichtszeit eingeräumt.*

aus, was den Medizinerinnen und Juristen zu fehlen schien: wahre Zufriedenheit in ihrem Beruf.

Nun bin ich im dritten Studienjahr und habe viele weitere Aspekte des Studiums und des späteren Berufslebens kennengelernt. Ich erhalte eine breite Grundausbildung über alle biochemischen Prozesse, die in unserem Körper ablaufen, und lerne schon vom ersten Semester an, dieses Wissen auch anzuwenden. Zum Beispiel vergisst man nie mehr, wo ein bestimmter Schultermuskel liegt, nachdem man eine halbe Stunde lang an einer Studienkollegin geübt hat, ihn isoliert zu untersuchen. Sowohl die vielen Vorlesungen als auch der praktische Unterricht fordern viel von uns Studentinnen, aber es schweisst uns auch zusammen. In der Freizeit ist der Terminkalender normalerweise immer voll mit Workshops, Spaghettipläuschen, Seminaren und vielen anderen Aktivitäten.

Die Entscheidung, mich für Chiropraktische Medizin und nicht für Humanmedizin anzumelden, fiel mir bei der Anmeldung zum Numerus clausus vor nun fast drei Jahren leicht. Ursprünglich wollte ich die Richtung Hausarztmedizin einschlagen, da eine stark spezialisierte medizinische Fachrichtung für mich persönlich nie infrage kam. Chiropraktische

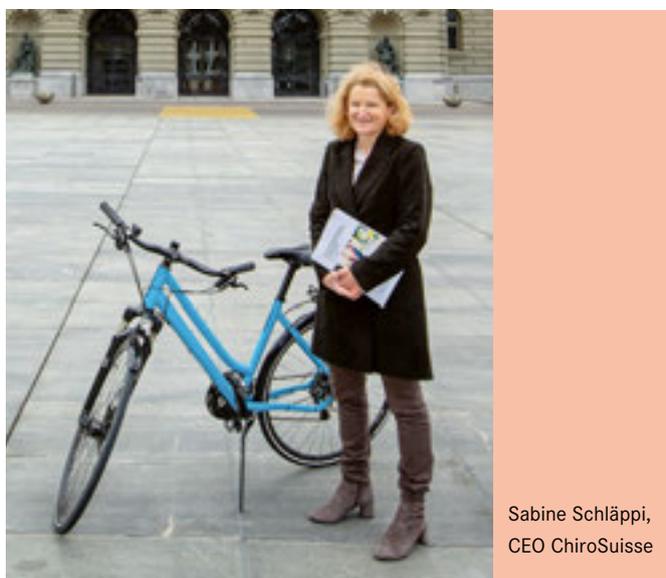
Medizin ist vergleichbar mit der allgemeinen medizinischen Grundversorgung, allerdings spezialisiert auf den Bewegungsapparat. Sie bietet für den Chiropraktoren einen abwechslungsreichen, aktiven Arbeitsalltag und für den Patienten eine ganzheitliche Abklärung der momentan bestehenden Probleme. Einzigartig ist, dass es meist nicht bei der Diagnose endet und eine Verweisung an den Chirurgen oder ein Rezept für ein Medikament folgt, sondern dass die Chiropraktikerin auch die manuelle Behandlung durchführen kann. Die beiden Komponenten der Chiropraktik, das medizinische Fachwissen und das Handwerk der manuellen Behandlung, ergänzen sich und machen das Studium sehr ausgeglichen und erfüllend. Ich bin sehr dankbar für die Chance, Chiropraktische Medizin in Zürich zu studieren, und hoffe, dass wir in den kommenden Jahren immer mehr junge Leute für das Studium und den Beruf begeistern können. ■

# ChiroSuisse zum Kostenpaket 2

**Sabine Schläppi** In seiner Stellungnahme Massnahmen zur Kostendämpfung – Paket 2 hält ChiroSuisse an den kostengünstigen und wirksamen Leistungen der Chiropraktik fest.

ChiroSuisse nimmt als Berufsverband die Interessen seiner Mitglieder, sprich von praktisch 100% der Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren, wahr. So ist es selbstverständlich, dass sich ChiroSuisse auch immer wieder zu Vernehmlassungen äussert, welche die Medizinalberufe betreffen.

Jüngst konnte ChiroSuisse zur geplanten Änderung des Bundesgesetzes über die Krankenversicherung, auch «Massnahmen zur Kostendämpfung – Paket 2» oder kurz «Kostenpaket 2» genannt, Stellung nehmen. Das Vernehmlassungsverfahren wurde vom Bundesrat als indirekter Gegenvorschlag zur eidgenössischen Volksinitiative «Für tiefere Prämien – Kostenbremse im Gesundheitswesen (Kostenbremse-Initiative)» eröffnet.



Sabine Schläppi,  
CEO ChiroSuisse

Steuerungsmassnahmen, welche ohne massgebliche Qualitätseinbussen eine Kostendämpfung herbeiführen, sind generell zu befürworten. In seiner Stellungnahme hielt ChiroSuisse fest, dass aus Verbandssicht etliche der vorgeschlagenen Massnahmen zu kritischen Qualitätseinbussen bei fraglichem Effekt auf die Kosten führten.

## **Kostengünstige und wirksame Leistungen**

Chiropraktorinnen und Chiropraktoren sind hochqualifizierte Medizinalpersonen gemäss MedBG, die sich in erster Linie um Patientinnen mit muskuloskelettalen Beschwerden kümmern. Mit ihrem Fachwissen in diesem Bereich erbringen Chiropraktorinnen nachweislich kostengünstige und wirksame Leistungen in der Diagnostik und Behandlung. Sie leisten so einen wichtigen Beitrag zur Qualitätssteigerung und Kostendämpfung.

## **Einführung von Erstberatungsstelle – nur mit Chiropraktik**

Die Einführung einer obligatorischen Erstberatungsstelle, wie sie im Gesetzesentwurf vorgesehen ist, würde diesen zweckmässigen und kostengünstigen Behandlungspfad via Chiropraktor verunmöglichen. ChiroSuisse hat aus diesem Grund die Erstberatungsstelle in der vorgesehenen Form abgelehnt. Würde die Chiropraktik in die Erstberatung und Triage, insbesondere von Patienten mit muskuloskelettalen Beschwerden einbezogen, sähe die Sache anders aus.

ChiroSuisse ist der Patientenorganisation Pro Chiropraktik Schweiz ausgesprochen dankbar, dass auch sie sich am Vernehmlassungsverfahren beteiligt hat und in ihrer Vernehmlassungsantwort die gleichen Argumentationen aus Patientensicht vorgebracht hat.

ChiroSuisse nimmt regelmässig Stellung zu verschiedenen gesundheitspolitischen Themen und publiziert die Stellungnahmen auf der Website: [www.chirosuisse.ch/de/chirosuisse/politik](http://www.chirosuisse.ch/de/chirosuisse/politik) ■

# Sie fragen – wir antworten!

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

**Ein Mann (27) knirscht in der Nacht im Schlaf sehr stark mit den Zähnen. Die vom Zahnarzt verordnete Zahnschutzspanne hat er innert zwei Nächten zerbissen. Hat die Chiropraktik hier einen heilenden Ansatz?**

Das Zähneknirschen, im Fachjargon «Bruxismus», kann verschiedene Ursachen haben. Als Erstes gilt es, diese zu erkennen. In den meisten Fällen kann davon ausgegangen werden, dass es sich um ein stressbedingtes Symptom handelt. Sämtliche Stresssituationen können dafür verantwortlich sein. Eine andere häufige Ursache sind Zahnfehlstellungen, für die der verantwortliche Zahnarzt oder die Zahnärztin zuständig sind.

Ist das Zähneknirschen die Folge einer bestehenden Krankheit (zum Beispiel Parkinson, Restless Legs Syndrom oder andere neurologische Krankheiten), muss es in diesem Rahmen angegangen werden. Die Chiropraktik kann in vielen Fällen von stressbedingtem Bruxismus Hilfe anbieten. Untersucht werden die Körperhaltung, insbesondere die Gelenke und die Muskulatur des Kiefers, des Nackens und des Schultergürtelbereiches, die je nach Befund behandelt werden.

Schliesslich, aber ganz wichtig, ist auch das Gespräch, bei dem die Stressfaktoren lösungsorientiert thematisiert werden. Ergänzend werden auch indizierte Übungen gezeigt und vorbeugende Massnahmen wie autogenes Training, Yoga usw. besprochen.



Nadia und Eric Faigaux



**In Teleshopping-Sendungen werden immer wieder diverse Gymnastikgeräte und Fitnesstrainingsmodelle angeboten. Wenn sie nichts nützen, ist es ja nur ein finanzielles Problem, aber können sie bei unsachgemäsem Gebrauch auch Schaden verursachen? Wie sehen Sie den Gebrauch von Minitrampolinen?**

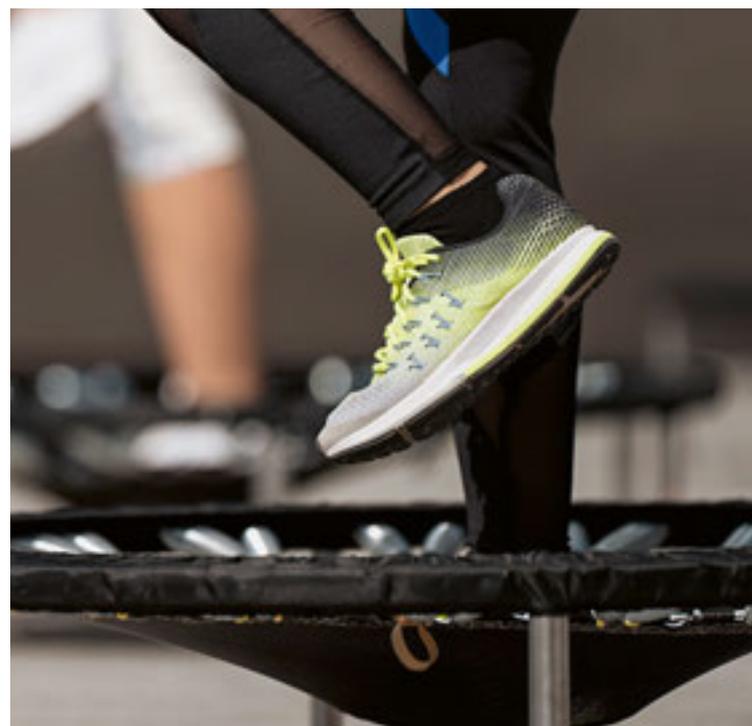
Die Beantwortung dieser Frage richtet sich in erster Linie an Personen, deren Bewegungsapparat nicht mehr optimal funktioniert. Wie beim Kauf aller Geräte besteht die Gefahr von Schäden durch unsachgemässen Gebrauch und in diesem Fall vor allem durch mangelnde Instruktion. Beim Online-Kauf solcher Geräte können keine massgeschneiderten Empfehlungen abgegeben werden. Deshalb ist es wichtig, dass vor dem Kauf eines Gerätes eine Beratung durch eine Fachperson stattfindet, die danach über den richtigen Gebrauch instruieren und diesen kontrollieren kann.

Unter diesen Voraussetzungen kann auch ein Minitrampolin empfohlen werden. Es gibt damit etliche Anwendungsmöglich-



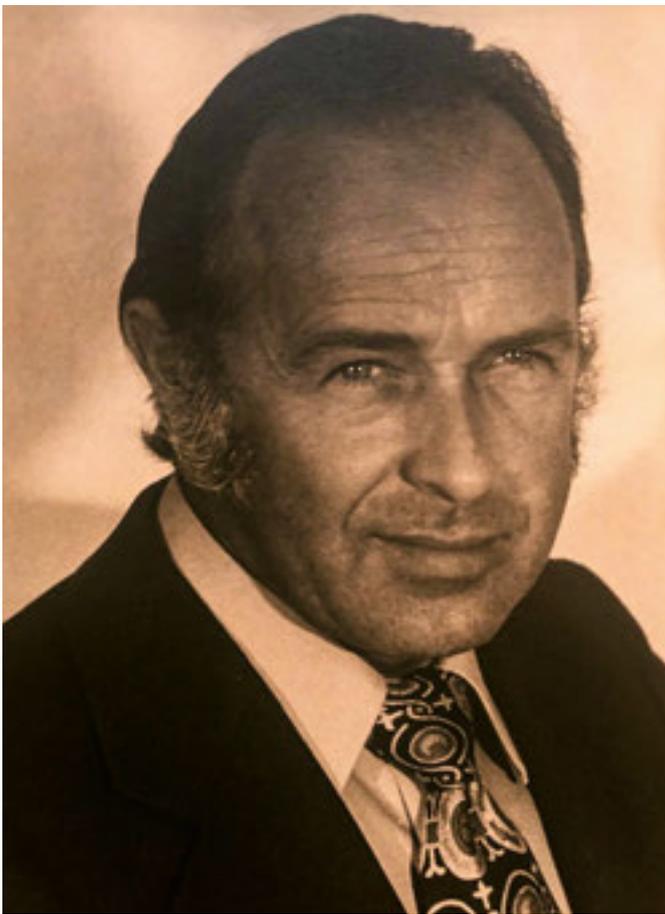
keiten, sei es als Training bei Sportlern oder eben bei Patienten mit Beschwerden am Bewegungsapparat. Toll ist bei diesem Gerät, dass die Gelenke schonend bewegt werden können und hierbei die gesamte Koordination gefördert wird. Viele Trainings- und Übungsmöglichkeiten gibt es allerdings immer auch ohne teure Geräte! Ihre Chiropraktorin oder Ihr Chiropraktor kann Sie professionell beraten. ■

\* [rosmarie.borle@bluewin.ch](mailto:rosmarie.borle@bluewin.ch)  
Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen



# Bruno Widmann

Am 28. Oktober 2020 verstarb Dr. Bruno Widmann, Erlinsbach, im Alter von 96 Jahren.



gerne als Buchautor wiedergab, und sein politisches Gespür für das Notwendige und Machbare, welches sich u.a. in der Bildung der starken gesamtschweizerischen Patientenvereinigung «Pro Chiropraktik» widerspiegelte. Nach seiner Pensionierung interessierten ihn vor allem psychologische/philosophische Themen und Fragen rund um die Interaktion Seele – Gehirn.

Vielen ehemaligen Assistenten wird er als ausgezeichneter Chef und Vorbild in Erinnerung bleiben. Seine Patientinnen und Patienten schauen mit Dankbarkeit auf seine Leistung zurück.

Bruno Widmann hinterlässt eine Frau, zwei Kinder, vier Enkelkinder und vier Urgrosskinder.

Herr Dr. Bruno Widmann war Ehrenmitglied beim Aargauischen Verein Pro Chiropraktik – Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal und nahm regelmässig an den Generalversammlungen teil.

Wir behalten unser Gründungs- und Ehrenmitglied stets in bester Erinnerung und danken ihm für sein unermüdliches Engagement für die Chiropraktik in der Schweiz. ■

Er war der erste Chiropraktor im Kanton Aargau und praktizierte in Aarau von 1958 bis 1997. Als Präsident der Schweizerischen Chiropraktorenengesellschaft (SCG), 1963 bis 1976, als Grossrat, 1967 bis 1981, und als Mitglied der interkantonalen Prüfungskommission war er massgeblich am Aufbau der rechtlichen Rahmenbedingungen der Chiropraktik im Aargau und gesamtschweizerisch beteiligt. Dies führte zur eidgenössischen akademischen Anerkennung der Chiropraktoren als Medizinalpersonen.

Die Grundlagen seiner beruflichen und persönlichen Erfolge waren seine wissenschaftlichen Fachkenntnisse, die er auch

# Sturzprävention bei älteren Personen

**BFU.** Jedes Jahr sterben über 1600 Seniorinnen und Senioren an den Folgen eines Sturzes. Das Sturzrisiko lässt sich jedoch senken – mit dem richtigen Training. Gemäss einer neuen Studie der BFU macht jede zweite Person ab 60 Jahren regelmässig Übungen zur Sturzprävention.

Jede dritte Person gab bei der Befragung an, in den letzten drei Jahren nicht trainiert zu haben. Weitere 12 % haben kürzlich aufgehört. Um den Wiedereinstieg zu erleichtern und das geeignete Trainingsniveau zu ermitteln, hat die BFU zusammen mit Pro Senectute, der Gesundheitsförderung Schweiz und weiteren Partnern einen Bewegungstest entwickelt.

Die gute Nachricht zuerst: Jede zweite Person über 60 Jahre hat in einer repräsentativen BFU-Studie angegeben, mindestens einmal wöchentlich Übungen zur Sturzprävention zu machen. Als sturzpräventiv gelten insbesondere Trainingsformen, die das Gleichgewicht fördern, aber auch Krafttraining. Wer sich regelmässig auf diese Weise bewegt, hat ein geringeres Risiko, im Alltag zu stürzen. Die schlechte Nachricht: Jede dritte Person (32 %) hat seit mindestens drei Jahren nicht trainiert. 12 % der Befragten haben bis vor Kurzem trainiert, aber damit aufgehört.

Wer sich in fortgeschrittenem Alter nicht ausreichend bewegt, verliert übermässig schnell an Muskelmasse. Der Gleichgewichtssinn nimmt im Alter ebenfalls ab. Das Sturzrisiko steigt deshalb. Jedes Jahr stürzen im Durchschnitt über 88 000 Menschen ab 65 Jahren so schwer, dass sie eine ärztliche Behandlung oder Spitalpflege benötigen. Seniorinnen und Senioren stürzen nicht nur häufiger, bei ihnen haben Stürze oftmals schwerwiegende Auswirkungen: lange Spitalaufenthalte, Einschränkungen in der Mobilität oder Verlust der Selbstständigkeit. Für mehr als 1600 von ihnen hat ein Sturz tödliche Folgen.

## Selbsttest fürs Training zu Hause

Die BFU und ihre Partner, darunter Pro Senectute Schweiz und die Gesundheitsförderung Schweiz, haben ihr Angebot auf [sichergehen.ch](http://sichergehen.ch) deshalb ausgeweitet und einen neuen Bewegungstest fürs Training zu Hause entwickelt. Mit einem Online-Fragebogen und Übungen lässt sich dabei das persönliche Trainingsniveau ermitteln. Je nach Ergebnis werden die passenden Kraft-, Gleichgewichts- und mentalen Übungen in

den Niveaus «leicht», «standard» oder «plus» in einem individuellen Fitnessplan zusammengestellt. Die Übungen sind einfach erklärt und für Personen aller Gesundheits- und Fitnessniveaus geeignet – auch bei körperlichen Einschränkungen. Um motiviert zu bleiben und den Überblick über das eigene Training zu behalten, kann man seine Erfolge im Übungstagebuch eintragen. ■

**Vermeiden Sie Stürze**

mit dem richtigen Training für mehr Kraft, Gleichgewicht und Dynamik.

Qualität zählt sich aus. Wählen Sie einen Kurs mit dem Label [sichergehen.ch](http://sichergehen.ch).

**Weiches Training passt?**

Jetzt Bewegungstest machen

**sicher stehen**  
[sichergehen.ch](http://sichergehen.ch)

# Bilderrätsel – Finden Sie die 10 Unterschiede?



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



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

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



**Pro Chiropraktik Schweiz  
PCS**

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

#### Zentralpräsident

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

#### Zentralsekretariat

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

#### Adressänderungen

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



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –  
Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal**  
[aargau-alf@pro-chiropraktik.ch](mailto:aargau-alf@pro-chiropraktik.ch)

#### Chiro-Gymnastik

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

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

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

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

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

#### Günstiger für Mitglieder

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



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –  
Sektion Baden-Brugg**  
[aargau-bb@pro-chiropraktik.ch](mailto:aargau-bb@pro-chiropraktik.ch)

#### Chiro-Gymnastik

**Brugg:** Bewegungsspielraum, Kirchgasse 3 Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich, Donnerstag, 13.45–14.45 Uhr, Schnupperstunde nach Voranmeldung gratis, Kursleitung und Informationen: Monika Schweizer, Bewegungspädagogin, 062 721 78 91 / 079 713 39 67 / [monika.schweizer@quickline.ch](mailto:monika.schweizer@quickline.ch)

#### Vergünstigung für Mitglieder

gutschlafen.ch AG bietet Ihnen individuelle Beratung für den guten Schlaf und schenkt allen Pro-Chiropraktik-Mitgliedern ein Kopfkissen beim Kauf von Matratze und Lattenrost. [gutschlafen.ch](http://gutschlafen.ch) AG, Bodenacherstrasse 1, 5242 Birr. Weitere Informationen: [www.gutschlafen.ch](http://www.gutschlafen.ch)



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –  
Sektion Freiamt-Seetal**  
[aargau-fast@pro-chiropraktik.ch](mailto:aargau-fast@pro-chiropraktik.ch)



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –  
Sektion Zofingen**  
[aargau-zofingen@pro-chiropraktik.ch](mailto:aargau-zofingen@pro-chiropraktik.ch)



**Vereinigung Pro Chiropraktik  
Region Basel**  
[www.vereinprochiro.ch](http://www.vereinprochiro.ch)

#### Chiro-Gymnastik

##### Generalversammlung 2021

Die GV 21 wird aufgrund der aktuellen Situation schriftlich abgehalten. Die Unterlagen erhalten Sie Mitte März 21. Wir hoffen, dass wir Sie 2022 wieder persönlich an der GV begrüßen dürfen.

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

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

**Reinach BL:** Turnhalle WBZ, Aumattstr. 70/72,  
10.00–10.50 Uhr, 11.00–11.50 Uhr

**Liestal:** Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag,  
20.00–20.50 Uhr. Budokai, Rosenstrasse 21 a:  
Mittwoch, 8.00–8.50 Uhr, 9.00–9.50 Uhr,  
10.00–10.50 Uhr; Freitag, 9.00–9.50 Uhr,  
10.00–10.50 Uhr; 17.30–18.20 Uhr  
Preis pro Lektion: CHF 13.– für Mitglieder der  
Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel;  
CHF 15.– für Nichtmitglieder. Auskunft und  
Anmeldung: Frau Bernadette Mayr, 079 274 90 79  
[vpc.sekretariat@gmail.com](mailto:vpc.sekretariat@gmail.com)



**Pro Chiropraktik Bern**  
[info@prochirobern.ch](mailto:info@prochirobern.ch)  
[www.chiropraktikbern.ch](http://www.chiropraktikbern.ch)

#### Chiro-Gymnastik

**Biel:** Turnhalle Peuplier, Aegertenstrasse,  
jeweils Dienstag, 20.00–21.00 Uhr  
Leiterin: Gabriella Zurbriggen, 076 583 33 16  
oder [gabi@zurbriggen.tv](mailto:gabi@zurbriggen.tv)  
Probelektion und definitive Anmeldung bei  
der Kursleiterin. PCB-Mitglieder bezahlen den  
vergünstigten Tarif!

**Bern:** Praxis Dr. Schroeder, Kirchenfeldstrasse 29,  
Tel. 031 352 66 88 oder [www.rueckengym.ch](http://www.rueckengym.ch)

Diese Kurse werden nicht vom PCB organisiert, d. h., Sie erhalten keine Reduktionen.

Gabriella Zurbriggen, Schulhaus Steckgut, Lorrainestrasse 84, 3014 Bern, jeweils Mittwoch 18.00–18.50 Uhr. Bei Fragen oder Anregungen wenden Sie sich gern an Gabriella Zurbriggen, 076 583 33 16.

#### Vergünstigungen für unsere Mitglieder

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

#### Neu: Pilates Biel

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

#### Neu: Pilates Bern 2

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

#### Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

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

#### Rückenzentrum, Rodbattstrasse 90, Bern

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

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

Infos unter Tel. 032 329 19 51 oder  
[www.ctsbiel-bienne.ch](http://www.ctsbiel-bienne.ch)

#### Jazzercise Center Thun

Strength Training – Montag und Donnerstag:  
18.45 Uhr

Unser Ganzkörper-Krafttraining (45 Minuten oder 60 Minuten) 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](mailto:jazzercise-thun@hispeed.ch),  
[www.jazzercise.ch](http://www.jazzercise.ch)



**Genfer Verein Pro Chiropraktik**  
[geneve@pro-chiropratique.ch](mailto:geneve@pro-chiropratique.ch)  
[www.prochiropratique.ch](http://www.prochiropratique.ch)



**Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland**  
pro-chiropraktik.graubuenden@chirosuisse.ch

## 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:** Párouisse évangélique réformée de Bulle-Gruyères, Ruelle du Temple 17: Mercredi 9h00 et 10h00, Lucie Ogay (FR) 079 532 35 16.

**Faug:** Studio Danse Balanced Bodies, Rte de Salavaux 45: Dienstag 8.00 Uhr und 9.00 Uhr, Donnerstag 18.15 Uhr, Marjolein Schürch (DE+FR) 026 672 16 56; Mittwoch 10.00 Uhr und 11.15 Uhr Kathrin Mayer (DE+FR) 026 670 57 57.

**Fribourg:** Pensionnat Ste-Agnès, rte des Bonnes-Fontaines 7: Lundi 18h45, mercredi 19h15, Mireille Mauron (FR+DE) 079 772 74 77; Mardi 17h45 et 19h00, Sylvain Fragnière 079 216 70 11; Mercredi 9h00, Zoé Shakti (FR) 079 836 07 27.

**Fribourg:** Fondation les Buissonnets, Rte de Villars-les-Joncs 3, Grande halle de gymnastique: Mercredi 19h15, Chantal Marro (DE+FR) 079 393 49 13.

**Giffers:** Sporthalle: Donnerstag, 17.45 Uhr und 18.45 **NEU!**, Maria Ruffieux 078 813 13 25.

**Guin/Düdingen:** Centre de yoga, Bahnhofzentrum (3<sup>e</sup> étage): Freitag 8.30 Uhr und 9.45 Uhr, Chantal Marro (DE +FR) 079 393 49 13.

**Lugnorre (NEU!):** Chemin de la Vieille-Laiterie 9 (Salle de la Jordila), Mittwoch 17.00 Uhr, Mara Piétu (DE) 079 323 10 56.

**Marly:** Rte de Chésalles 21 (Bâtiment A) Lundi 8h15 et mardi 10h30 **NOUVEAU!**, Marie Bachmann (FR) 079 653 49 08.

**Murten:** Gymnastikraum, 1.Stock, Sporthall der OS Murten: Mittwoch, 18.00 Uhr, Pascale Cuony (DE+FR) 079 533 08 83; Mittwoch, 19.00 Uhr, Marco Bianchi (DE) 079 319 75 30; Schützenmatt 36 (Tanzschule): Mittwoch 8.30 Uhr, Pascale Cuony 079 533 08 83

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

**Rechthalten:** Zentrum Weissenstein: Montag 18.45 Uhr, Anita Buchs (DE) 079 332 74 63.

**Romont:** Halle de gym, rue des Avoines (vieille ville): Vendredi 16h00 **NOUVEAU!** et 17h15, Lucie Ogay (FR) 079 532 35 16.

**Villars-sur-Glâne:** Dojo du Guintzet, avenue Jean-Paul II 13: Lundi 8h15 et 9h30, Zoé Shakti (FR) 079 836 07 27.

**Vuadens:** Halle de gym: Mercredi 19h00, Frédéric Moret (FR) 026 912 02 43, 079 698 25 86.



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

## Pilates, Rückengymnastik, Aqua-gymnastik, Rückbildungsgymnastik

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

## Generalsversammlung

Die 91. GV ist auf Freitag, 23. April 2021 geplant. Aktuelle Informationen sowie die Ergebnisse der Abstimmung der schriftlichen Beschlussfassung vom 2020 finden Sie auf unserer Homepage.



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

## Cours de chiro-gymnastique

**Neuchâtel:** Collège primaire, Mail 13 – les lundis à 17h00, 18h00 et 19h00  
Renseignements: Fabio Da Cruz – 079 761 65 99

**La Chaux-de-Fonds:** Collège des Gentianes – les mardis à 17h et 18h15  
Renseignements: Aline Roth – 079 609 82 56

**Colombier:** Centre des Loisirs, Sentier 1A – les jeudis à 18h00  
Renseignements: Fabio Da Cruz – 079 761 65 99



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

## Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

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



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

## Chiro-Gymnastik

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

**Montag, 19.00 Uhr, St. Peter, 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

### 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

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

Die GV findet – so Corona will – am Mittwoch, 28.4.21 um 19.00 in der «Linde», 9052 Teufen statt (Ausweichdatum wäre der 22.9.21). Unser Herbstausflug führt uns mit dem Reiseocar am Samstag, 18.9.21 ins Paraplegikerzentrum in Nottwil.

## Chirofit, Pilates und Faszientraining

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

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

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

## SCHMERZFREI SITZEN UND ARBEITEN

### ErgoPoint-Ergonomie

8050 Zürich  
Grösste Auswahl schweizweit  
Telefon 044 305 30 80  
www.sitz.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.-).

## 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.rueckecenter.com  
Telefon 044 211 60 80



### Pro Chiropratica Ticino

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

### Chiro-Gym Corsi in Ticino

Corsi di ginnastica Ticino sopraceneri: 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.

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. D' Lawrence Cornelius, président, tél. 021 801 71 35.



### Pro-Chiropratique du Valais romand

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

### Cours de chiro-gym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



### Zuger Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.zug@chirosuisse.ch  
www.chirozug.ch

Die Generalversammlung vom 9. April 2021 wird nicht durchgeführt.  
Der Turnbetrieb bleibt bis auf weiteres eingestellt.  
Die neusten Informationen finden sie jeweils auf www.chirozug.ch.



### 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

## Impressum

### Herausgeberschaft

Pro Chiropraktik Schweiz (PCS)  
Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft  
ChiroSuisse

### Erscheinungsweise

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

### Auflage

deutsch: 22 000/französisch: 6800/italienisch 1300

### Redaktion

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

## 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, Ruzica Dragicevic, Anzeigenleiterin,  
Wölflistrasse 1, Postfach, 3001 Bern, Tel 031 300 63 70  
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

## Auflösung des Rätsels



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

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

Name, Vorname

Adresse

Unterschrift

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