

Rücken

& gesundheit

Fr. 5.-

4|16

Zeitschrift der Patientenorganisation
Pro Chiropraktik

Bereit für den Schnee



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

Politik: Ist Schmerz behandeln nichts wert? ■ **Behandlung:** Nackenschmerzen aus dem Kiefer ■ **Diagnose:** Mit einfachen Mitteln
Interview: Kapitän und Steuermann ■ **Diagnose:** Lungenkrebs kann heilbar sein

DEGUSSA, DIE EINFACHSTE ART IN EDELMETALLE ZU INVESTIEREN.

Gold ist die stärkste Währung seit 2001 vor Christus und damit ein grundsolides Investment für Menschen mit einem langen Anlagehorizont. Als grösster bankenunabhängiger Edelmetallhändler in Europa beraten wir Sie in unseren Ladengeschäften in Zürich und Genf umfassend und stellen mit Ihnen Ihr persönliches Portfolio aus Degussa Barren und Anlagemünzen zusammen. Alle unsere Degussa Barren verfügen über eine Banken Valorenummer. Darüber hinaus haben wir Sammlermünzen und emotionale Goldgeschenke für Sie vorrätig. Gerne können Sie Ihre Wertanlagen auch in Ihrem Schrankfach bei uns lagern. Informationen und Online-Shop unter:

DEGUSSA-GOLDHANDEL.CH

Bleicherweg 41 · 8002 Zürich
Telefon: 044 403 41 10

Quai du Mont-Blanc 5 · 1201 Genf
Telefon: 022 908 14 00

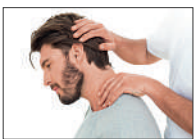




Bewegung | Bereit für den Schnee | «Ski fahren ist anspruchsvoll – man muss sich darauf vorbereiten.» 4

Alltag | Hilfe nach dem Unfall | «Nicht jeder kann nach einem Unfall einen Rechtsanwalt engagieren.» 6

Lesertest | Erst testen, dann trainieren | «Worauf achtet man, bevor man ein Abonnement im Trainingszentrum kauft?» 7



Behandlung | Nackenschmerzen aus dem Kiefer | «Kompliziert, kräftig, empfindlich und mit grosser Ausstrahlung: das Kiefergelenk» 8

**Schweizer Chiropraktoren | Kapitän und Steuer-
mann |** «Die Chefin von ChiroSuisse wünscht sich für die Zukunft viele Visionäre.» | Interview mit Priska Haueter 10

Diagnose | Lungenkrebs kann heilbar sein | «Früh-
erkennung von Lungenkrebs für Raucher und ehemalige
Raucher» 12

Erfahrungsbericht | Operation vermieden! | «Chiro-
praktische Behandlung der Spinalkanalstenose als Alter-
native zum chirurgischen Eingriff» 13



**Politik | Ist Schmerz behandeln nichts
wert? |** «Manchmal finde ich es beschä-
mend, wie man mit Patienten umgeht.» 14

Diagnose | Alles ist ganz einfach | «Für viele Unter-
suchungen bedarf es keiner komplizierten Apparate.» 16

Neues & Bewährtes | Unser Blick auf den Markt |
Interessantes entdeckt 18

Leserbriefe • Impressum 19

Patientenorganisation 20

Bezugsquellen • Patientenorganisation 22

Editorial



Gelber Hut, blauer Hut?

Mit einem gelben Hut auf dem Kopf steht er vor uns und präsentiert uns seine Idee. Wir schreien ihn nieder, wollen ihm gar nicht erst zuhören. Denn er trägt einen gelben Hut, und wir, wir tragen blaue Hüte. Mit einem gelben Hut auf dem Kopf hat niemand eine Chance, bei uns Gehör zu finden.

Das finden Sie unbedarft? Ich auch. Sehr sogar. Sie wissen, dass das täglich passiert? Und dass wir, Sie und ich, oft jahrelang unter den Folgen dieses Denkens und Verweigerens leiden?

Wer der X-Partei angehört, kann eine noch so gute Idee haben und vortragen: Die Leute der Y-Partei wollen gar nicht erst hören, was er zu sagen hat, wollen nichts nachrechnen, nichts darüber recherchieren und überlegen. Denn was von der X-Partei kommt, sagen die Leute der Y-Partei, kann nicht gut sein. Weil es von der X-Partei kommt.

Und die Leute der Y-Partei sind keinen Deut besser: Was immer auch von der X-Partei stammt, lehnen sie ab, bevor sie es auch nur näher betrachtet haben.

Es ist bedauerlich, gefährlich und arrogant, dass Politik auch bei uns immer häufiger auf diese Weise betrieben wird: Gehässig, verbohrnt mit Tunnelblick.

Wer das Allgemeinwohl im Auge hat, hat eine breite und weite Sicht und prüft auch Vorschläge, die vom politischen «Gegner» stammen. Sonst muss er sich vorwerfen lassen, er verfolge das Gegenteil des Allgemeinwohls, nämlich – Partikularinteressen.

An uns Bürgern ist es, solche Leute zu erkennen, vor ihnen zu warnen und sie mit unseren Wahlzetteln von der Politik fernzuhalten beziehungsweise sie in ihrem Tun zu entlarven.

Rainer Lüscher

Präsident der Patientenorganisation Pro Chiropraktik



FUNKTIONSSOCKEN MIT DEM PATENTIERTEN SUPPORT ENERGY POINT

FÜR FÜSSE, DIE NIE MÜDE WERDEN!

Snowlife AG | Gotschnastrasse 16 | 7250 Klosters | Tel. 0041 81 423 24 25

LENZ
since 1987

www.lenzproducts.com

Bereit für den Schnee

« Ski fahren ist anspruchsvoll – man muss sich darauf vorbereiten. »

Marius Malper

Vielleicht schneit es diesen Winter nie. Das würde ohne Zweifel zu einer ausführlichen politischen und gesellschaftlichen Diskussion führen. Vielleicht aber fällt so viel Schnee, dass man im tiefen Mittelland Ski fahren kann. Dann muss man gewappnet sein für den beliebtesten Wintersport. Noch ist Zeit, wenn auch höchste Zeit, sich für die weisse Saison und ihre besonderen Ansprüche an Technik, Ausdauer und Kraft auf den Skiern vorzubereiten. Ganz vergeblich wird die Vorbereitung auf keinen Fall sein.

Über 2,3 Millionen einheimischer Sportler aller Fähigkeitsstufen fahren in der Schweiz Ski. Fast 40 000 davon verunfallen jedes Jahr – so wie im Strassenverkehr meist wegen nicht angepasster Geschwindigkeit: Die Skier sind schneller geworden; mit den taillierten Carving-Brettern fährt man schneller und leichter Kurven. Das ist mitreissend, aber oft auch unreissend: Schnellfahrer auf Modernskiern müssen noch besser sein als die Sonntagsfahrer auf Altbrettern.

Dazu kommt, dass die Skipisten den Skiliftgesellschaften Geld bringen müssen und somit breit und auf viel Verkehr ausgelegt sind und dicht befahren werden – wie Autobahnen in den Ballungszentren zu Stosszeiten. Das heisst, dass der Skifahrer Kraft und Beweglichkeit und Ausdauer braucht. Die Muskulatur von Rumpf, Hüften, Oberschenkeln, Waden und Füssen muss in besser Verfassung sein, was ein gezieltes Training voraussetzt: Gut entwickelte Rumpfmuskeln schützen bei Stürzen nicht zuletzt

Pistengesetz

Die Regeln des Internationalen Skiverbandes gelten verbindlich für alle Skisportler. Das haben Gerichte entschieden. Wer sie missachtet und Unfälle verursacht, haftet, und das kann schmerzhaft und teuer werden.

Hauptregel

1. Niemanden in Gefahr bringen oder schädigen.

Fahrregeln

2. Gefahren wird auf Sicht, und Fahrweise und Geschwindigkeit werden dem Können und den Verhältnissen (Gelände, andere Fahrer, Wetter, Schnee, Helligkeit, Material etc.) angepasst.

3. Die Fahrspur der vorderen Skifahrer und Snowboarder wird respektiert.

4. Überholt wird mit genügend Abstand.

5. Vor dem Losfahren und vor Schwüngen wird hangaufwärts geblickt und gesichert.

Randregeln

6. Gestoppt wird nur am Pistenrand oder an übersichtlichen Stellen.

7. Nur am Pistenrand wird auf- und abgestiegen.

Befolgsregeln

8. Signale und Markierungen befolgen.

Unfallregeln

9. Hilfe leisten und Rettungsdienst alarmieren.

10. Unfallbeteiligte und Zeugen müssen Personalien angeben.

die inneren Organe. Je rasanter die Fahrt, je buckliger das Gelände und je mehr Kurven in der Fahrspur, desto wichtiger die Kraft. An entscheidender Bedeutung gewinnt die Kraft zudem in nicht erwarteten Situationen, an denen auf einer Piste kein Mangel herrscht.

Zur Ausdauer: Ausdauernde Fahrer sind auch noch nach einigen Stunden reaktionsfähig. Gefordert sind

- die allgemeine Ausdauer, dank der die gesamte Muskulatur über eine lange Zeit eine geringe Leistung erbringen kann,
- die spezielle Kraftausdauer, dank der besonders beanspruchte Muskeln über längere Zeit viel leisten können, ohne dass ihre Kraft übermässig nachlässt.

Besonders wichtig sind beim Skifahren die folgenden Muskelgruppen: Beinstrecker (Vorderseite der Oberschenkel, Waden), Fussmuskeln, Hüftmuskeln (Gesäss, Hüftbeuger, Adduktoren), Rumpf- und Rückenmuskeln und die Arm- und Schultermuskeln – Letztere für eine sichere Stockführung.

Eine sinnvolle Skisaison-Vorbereitung dauert drei Monate: Etwa dreimal pro Woche werden mit gezielter Gymnastik Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gefördert. Am besten geht das wohl in einem Skigymnastikkurs unter fachlicher Leitung.

So wichtig wie Kraft und Ausdauer sind dem cleveren Skifahrer

- Reaktionsfähigkeit, um Hindernisse, also andere Skiläufer, Buckel, Geländekanten schnell zu erkennen und ihnen mit den richtigen Bewegungen auszuweichen,
- Orientierung, um Raum- und Schneeverhältnisse richtig einzuschätzen und den Fahrstil anzupassen,
- Gleichgewicht, um auch in heiklen Situation auf den Brettern bleiben,
- Rhythmusgefühl als eine der Grundlagen des Skifahrens.

Erfahrungsgemäss versäumen viele das gezielte, wochenlange Vorbereitungstraining. Das ist kein Problem, wenn man in guter Verfassung ist und solange man gemächlich auf sanften Pisten zu Tale fährt, wenn man Pausen einlegt und nicht bis zum Eindunkeln und bereits müde fährt, um das teure Abo auszunützen. Unerlässlich ist es, sich vor der ersten Abfahrt und nach Pausen mit einigen Minuten Gymnastik aufzuwärmen! Kalte Muskeln nämlich sind steif; man verletzt sich bei einem Sturz eher, und ausgekühlt ist man weniger beweglich und stürzt eher.

Und die Ausrüstung? Ein Muss sind das Kantenschleifen und das Wachsen vor dem ersten Skitag, ein absolutes Muss das Einstellen der Skibindung. Stumpfe Kanten geben keinen Halt; Bindungen können sich so verstellen, wie sich das für das Auslösen der Bindung bedeutsame Körpergewicht des Sportlers und seine Fahrweise verändern. ■



Den Schädel härten

90 Prozent der Skifahrer denken weiter – und tragen einen Helm, auch wenn das in der Schweiz noch nicht gesetzlich vorgeschrieben ist. Wie wählt man einen guten Skihelm aus?

- Im kauf- und tragwürdigen Schneesporthelm findet sich die Bezeichnung «EN 1077 Sicherheitsanforderungen der europäischen Norm erfüllt».
- Die Aussenschale des Helms ist hart.
- Die Helmfarbe soll auffallen, denn auffällige Farben machen den Träger sichtbar.
- Helm vor dem Kauf mit Mütze oder Haube und Brille ausprobieren.
- Jet-Helms mit Kinnbügel ergänzen.
- Die richtige Passform lässt sich so prüfen: Helm vor dem Kauf aufsetzen, Kinnband nicht schliessen, Kopf schütteln. Der Helm darf weder drücken, noch wackeln, noch wegfliegen.

Hilfe nach dem Unfall

« Nicht jeder kann nach einem Unfall einen Rechtsanwalt engagieren. »

Marius Malper

Die 74-jährige ist von einem Kickboard fahrenden Kind angefahren worden. Ihr Knie ist verletzt. Nach einigen Wochen stellt der Arzt fest, dass eine Operation unumgänglich ist. Die Frau sieht sich hohen Folgekosten gegenüber, mit denen sie nicht gerechnet hat. Wer wird dafür aufkommen? Ihre eigene Versicherung deckt nicht alle Kosten, und die Eltern des Jungen verfügen über keine Privathaftpflichtversicherung. Über Umwege gelangt die Geschädigte zur Stiftung Roadcross. Diese übernimmt die ganze Unfallkorrespondenz und erwirkt beim Nationalen Garantiefonds Schweiz eine Zahlung an Sachschäden und Heilungskosten, von denen klar ist, dass sie nicht von einer Versicherung übernommen werden. Weil die Kniebeschwerden nach einem halben Jahr noch immer nicht behoben sind, engagiert Roadcross einen spezialisierten Vertrauensanwalt und entlastet gemeinsam mit diesem die Frau von den hohen Folgekosten, die ihr entstehen.

Erfahrungen wie diese sind nicht selten, weiss Stefan Krähenbühl von der Stiftung Roadcross Schweiz. Von den fast 3900 Menschen, die letztes Jahr in der Schweiz in Verkehrsunfällen verletzt worden sind, werden manche jahrelang leiden, und oft werden auch ihre Familien in Mitleidenschaft gezogen. Viele fühlen sich mit ihren Sorgen alleingelassen. Besonders belastend ist neben den körperlichen Beschwerden die unklare Kostenübernahme, wenn das Opfer ohnehin schon mit wenig Geld auskommen muss. Hinzu kommen Verfahren vor Behörden, mit Versicherungen und anderen Beteiligten am Unfall, die manche überfordern.

Viele Betroffene sind einfach nur dankbar, dass sie sich nach einem Unfall bei Fachleuten aussprechen können. Oft aber kommen auch existentielle Ängste hinzu: Wenn lange Arbeitsunfähigkeit droht, ist die Angst vor dem Jobverlust drückend; die

Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit und Mobilität bereitet Sorge und das fehlende Wissen, wer einem helfen kann. Denn nicht jeder kann ohne weiteres einen Rechtsanwalt engagieren.

Die gemeinnützige Stiftung RoadCross Schweiz, entstanden aus der Vereinigung für Familien der Strassenopfer, berät und begleitet Betroffene von Verkehrsunfällen in allen Bereichen, für die Arzt, Chiropraktor und Spital, Versicherung und Reha-Einrichtung nicht sorgen können.

Wie läuft diese Beratung ab? Die unabhängigen Fachleute von RoadCross analysieren gemeinsam mit dem Betroffenen alle Lebensbereiche, die vom Unfall betroffen sind. So zeigt sich, welches Vorgehen angezeigt ist und wo man zuerst tätig werden sollte: Abklärungen mit Versicherungen, Konsultationen bei Spezialärzten, Beurteilung rechtlicher Fragen und die Anmeldung von Ansprüchen sind oft am dringendsten. Betroffene sollen, so die RoadCross-Vetreter, nach einem Unfall vor allem nicht von Unsicherheiten geplagt werden und sich wieder auf ihren Alltag konzentrieren können.

Kostenlos ist nicht nur ein erster Rat am Telefon, sondern auch das folgende persönliche Gespräch, das unter Umständen notwendige «Fall-Management» bis hin zur Übernahme von Korrespondenz im Zusammenhang mit dem Unfall. Finanziert wird diese Hilfe von Spendern.

Jährlich wird eine dreistellige Zahl von Fällen bearbeitet. Das Bedürfnis nach Unterstützung ist aber grösser, weiss Stefan Krähenbühl: Viele Betroffene wissen noch nicht, dass es professionelle Hilfe für Unfallopfer gibt, und sie haben oft weder Erfahrung noch Kraft, sich auf die Suche nach Unterstützung zu machen. Deshalb unternimmt die Stiftung RoadCross verschiedene Schritte, um mit ihrem Angebot möglichst viele Betroffene zu erreichen. «Ge-

rade Chiropraktoren als Erstversorger haben immer wieder Kontakt mit Unfallopfern», meint Stefan Krähenbühl. «Sie können Betroffenen zeigen, wohin sie sich wenden, wenn sie nicht weiterwissen und Beratung und Hilfe benötigen.»

**Fragen nach einem Verkehrsunfall?
Die HelpLine von Roadcross Schweiz
antwortet kostenlos: 044 310 13 13,
www.roadcross.ch** ■



Erst testen, dann trainieren

« Worauf achtet man, bevor man ein Abonnement im Trainingszentrum kauft? »



Carla Ternisi

Winterzeit ist die Zeit der rutschig ver-
weisten Pfade und damit die Jahres-
zeit fürs Trainingszentrum. Nun sind aber
Zahl und Vielfalt der Fitness-, Kraft- und
Kardiozentren, die Trainingswilligen ihre
Dienste anbieten, so gross, dass die Über-
sicht schwierig ist. Gerade billig sind die
meisten dieser Zentren auch nicht. Deshalb
will, wer in einem Trainingszentrum Geld
ausgibt, um sich in Form zu bringen und
zu halten, eine angenehme Umgebung,
hochstehende professionelle Anleitung und
Unterstützung und beste Geräte antreffen.
Unser Test zeigt, worauf man achtet, bevor
man ein Abonnement erwirbt.

1. Empfehlen Chiropraktoren und Ärzte
das Zentrum ihren Patienten?
Ja 2 Nein 0

2. Kann man das Zentrum einfach zu
Fuss, mit dem Velo oder mit öffentlichen
Verkehrsmitteln erreichen?
Ja 2 Nein 0

3. Bietet mir das Zentrum ein Gratis-
Probetraining an, und bedrängen mich
die Mitarbeiter nicht, ein Abonnement zu
erwerben?
Ja 2 Nein 0

4. Werde ich vor meinem ersten Training
von fachkundigen Mitarbeitern über mei-
nen Trainingsstand, meine Gesundheit und
meine Ziele befragt?
Ja 5 Nein 0

5. Gibt es im Zentrum einen Chiroprak-
tor oder einen Arzt als medizinisch aus-
gebildete Ansprechperson?
Ja 5 Nein 0

6. Besteht das Zentrum den Preis- und
Leistungsvergleich mit anderen Zentren?
Ja 3 Nein 0

7. Erhalte ich zu den Geräten und zum
Trainingsaufbau verständliche Instruk-
tionen?
Ja 5 Nein 0

8. Steht das Personal bereit, um mein
Training zu kommentieren und zu korri-
gieren?
Ja 5 Nein 0

9. Gibt es für alle Muskelgruppen, für das
Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordi-
nationstraining ausreichend Trainingssta-
tionen?
Ja 3 Nein 0

10. Sind die Geräte und alle Räume sau-
ber, gut gewartet und in einem einwand-
freien Zustand?
Ja 5 Nein 0

11. Passen die Nebenleistungen, zum
Beispiel das Angebot an Getränken und
Esswaren, allfällige Musik, die Gardero-
ben und weiteres zum Charakter eines
Fitness-, Kraft- und Kardiozentrums?
Ja 3 Nein 0

12. Hat Qualitop, die unabhängige Schwei-
zer Institution für die Zertifizierung von
Fitnesscentern, den Betrieb anerkannt?
Ja 5 Nein 0

Auswertung

38–45 Punkte: Ihre Wahl ist auf ein
vorbildliches Trainingszentrum gefallen,
das alle wichtigen Anforderungen
erfüllt.

28–37 Punkte: Ihr Trainingszentrum
hat zwar noch Verbesserungspotenzial,
das es nutzen sollte, ist aber auf einem
guten Niveau.

0–27 Punkte: Die Ansprüche, die man
in der Regel an ein Zentrum für ernst-
haftes Training stellt, werden hier noch
nicht erfüllt.

Nackenschmerzen aus dem Kiefer

«Kompliziert, kräftig, empfindlich und mit grosser Ausstrahlung: das Kiefergelenk»

Héloïse Léger

Schmerzen an der Halswirbelsäule, im Nacken, sind ein häufiger Grund, beim Chiropraktor Hilfe zu suchen. Oft gesellen sich Kopfschmerzen, Drehschwindel und Bewegungsstörungen dazu. Der Grund für diese unangenehme Vielfalt möglicher Störungen: Der Nacken ist Teil eines Bereiches, der aus einer grossen Zahl von Nerven, Muskeln, Knochen, Gelenken, Sehnen und Bändern besteht, die miteinander verknüpft sind – ausgeklügelt, würde man sagen, wäre das Werk von Menschen erschaffen. Dieser Verknüpfungen wegen sucht und findet der Chiropraktor die Ursachen von Nackenschmerzen oft nicht im Nacken selbst, sondern anderswo, zum Beispiel in dessen nächster Nachbarschaft, im Kiefer. Die enge und vielfältige Verbindung von Kiefer und Nacken nutzt der Chiropraktor, wenn er Schmerzen an der Halswirbelsäule untersucht und behandelt. Gelegentlich bringt ihn die Zusammenarbeit mit einem Zahnarzt weiter.

Wer sein Gesicht verzieht, spürt eindrücklich, wie diese vordergründig lokale Aktivität die Muskulatur bis in Nacken, Schultern und Brustkorb beansprucht. Der anatomische Hintergrund lässt sich mit einem Blick auf die Entwicklung des Embryos im Mutterleib erklären: Weil der Kiefer des Embryos vergleichsweise gross ist, entwickeln sich verschiedene Muskelgruppen von Brustkorb und Schultern zuerst im Kiefer. Später «wandern» die Muskeln vom Kiefer in die Regionen von Schulter und Brust. Versorgt werden sie aber weiterhin von Hirnnerven, die miteinander verbunden sind. Der Trigeminus ist der grösste der Hirnnerven. Er leitet im Kiefer sowohl Sinneseindrücke wie etwa Schmerzen ans Hirn weiter als auch – in die Gegenrichtung – die Bewegungsimpulse vom Hirn an die Muskeln.

Ein weiterer wichtiger Grund für die starke Ausstrahlungskraft des Kiefergelenks ist die dortige ausgeprägte Präsenz von Rezeptoren, von Zellen, mit denen Sinnesempfindungen wahrgenommen und weitergeleitet werden.

Auch bei den Muskeln hält der Kiefer einen beachtlichen Rekord: Der Masseter, der grosse Kaumuskel, der den Unterkiefer

schliesst und grossen Druck beim Beissen und Kauen erzeugen kann, ist, gemessen an seinem Querschnitt, der kräftigste Muskel des menschlichen Körpers.

Dieses Gesamtbild macht verständlich, dass der Kiefer, wenn er sich bewegt, über ein kompliziertes Gefüge von Gelenken, Muskeln und Nerven auf weite Bereiche von Nacken, Schultern und Brustkorb einwirkt, sowohl direkt als auch indirekt.

Wie der Chiropraktor die Diagnose stellt

Sucht man den Chiropraktor wegen Nackenschmerzen auf, wird eine seiner ersten Fragen sein, wohin die Schmerzen ausstrahlen. Dann wird er in der Vergangenheit seines Patienten suchen: Alle Ereignisse, auch unwichtig erscheinende, die der Grund für die Beschwerden sein könnten, sind von Bedeutung: die beruflichen, alltäglichen, sportlichen Aktivitäten des Patienten, Unfälle, Krankheiten, ein kürzlicher Zahnarztbesuch. In vielen Fällen liegt der Schlüssel zur Lösung nicht klar zutage, und der Chiropraktor betätigt sich zusammen mit dem Patienten als Detektiv.

Besondere Aufmerksamkeit widmet der Chiropraktor dem Kiefergelenk, denn da findet sich in einer ansehnlichen Zahl von Fällen die Antwort auf die Frage, weshalb der Nacken schmerzt. Er kontrolliert die Kieferbewegungen in alle Richtungen, die so genannte vertikale Dimension des Kiefergelenks und das Zusammenspiel der Kaumusculatur. Dabei überprüft er im Rahmen seiner Möglichkeiten, wie die Zähne aufeinandertreffen, und er hört auf allfälliges Gelenkknacken. Dieses würde darauf hindeuten, dass der Meniskus des Kiefergelenks – eine kleine Knorpelscheibe, die hilft, die grossen Kräfte beim Kauen im Gelenk auf eine breitere Fläche zu verteilen – in seiner Funktion gestört ist. Führen diese ersten Untersuchungen zu keiner brauchbaren Erkenntnis, sind weitere nötig, zum Beispiel mit bildgebenden Verfahren. An dieser Stelle kommt unter Umständen ein Zahnarzt zum Zuge, denn fehlende Zähne oder Zahn-Fehlstellungen können zur Fehlbelastung des Kiefergelenks mit einer ganzen Reihe von Auswirkungen auf Wirbelsäule und Bewegungsapparat führen.

Wie der Chiropraktor eingreift

Hat der Chiropraktor den Kiefer als Grund für Nackenschmerzen erkannt, löst er manuell Blockierungen des Kiefergelenks und die Verspannungen der Muskulatur. Mit fein dosierten, gezielten chiropraktischen Techniken aktiviert er zu schwache oder deaktiviert er zu starke Muskelspannungen. In der Regel wird der Chiropraktor etwa vier- bis fünfmal innerhalb von vierzehn Tagen bis drei Wochen behandeln. Auch wenn sich der Erfolg meist einstellt: Die Beschwerden können sich später wieder melden.

Wann zum Zahnarzt?

Vermutet der Chiropraktor ein grösseres Problem in der Zahnstellung oder bleibt nach einigen Behandlungen der Erfolg aus, über-

weist er seinen Patienten zum Zahnarzt. Dieser erfasst Stellung und Bewegung des Kiefers und Abweichungen von der Norm. Manchmal werden Korrekturen geplant und Aufbisschienen angefertigt, die der Patient für eine gewisse, meist kürzere Zeit, tragen muss. Die Schienen sollen zeigen, ob die geplanten Korrekturen etwas nützen. Dabei arbeiten Zahnarzt und Chiropraktor eng zusammen. Zeigt sich ein dauerhafter Erfolg, treten also die Nackenschmerzen nicht mehr auf, korrigiert der Zahnarzt die Zähne und deren Aufbiss dauerhaft. Manchmal müssen auch schlecht sitzende Kronen und überstehende Füllungen ausgebessert werden. Das Konzert all dieser Massnahmen versetzt das Kiefergelenk wieder in sein natürliches Gleichgewicht, was sich günstig auf die Wirbelsäule auswirkt: Die Schmerzen sollten damit eine Sache der Vergangenheit sein. ■



Kapitän und Steuermann

« Die Chefin von ChiroSuisse wünscht sich für die Zukunft viele Visionäre. »



Interview mit Priska Haueter

Ins kalte Wasser geworfen worden ist ChiroSuisse-Präsidentin Priska Haueter nicht. Bei ihrem Amtsantritt ist sie wohl vorbereitet gewesen: Nach 28 Jahren als Zentralsekretärin ist sie im Frühling letzten Jahres zur Präsidentin gewählt worden. Heute stellt sie sich den Fragen von «Rücken & Gesundheit».

Rücken & Gesundheit: Sie sind Präsidentin und Zentralsekretärin von ChiroSuisse, der Schweizerischen Chiropraktoren-Gesellschaft. Was tun Sie als Präsidentin?

Ich vertrete die Schweizer Chiropraktik nach aussen und bin, um das poetisch zu sagen, die oberste Dienerin der Schweizer Chiropraktik. Ich erarbeite die strategischen, die «grossen» Ziele, stosse Projekte an und begleite sie, pflege Kontakte mit eidgenössischen und kantonalen Behörden, mit Versicherern, Politikern, medizinischen Fachgesellschaften und mit der Patientenorganisation Pro Chiropraktik. Ich stehe für unsere Interessen an Tagungen und Verhandlungen aller Art ein, leite die Generalversammlung und die Vorstandssitzungen und halte Verbindung zu den

Mitgliedern. Wäre die ChiroSuisse ein Schiff, wäre ich wohl der Kapitän.

Und was tun Sie als Zentralsekretärin?

Als Zentralsekretärin bin ich die Geschäftsführerin, in Neudeutsch die CEO. Ich kümmere mich ums Tagesgeschäft, führe das Zentralsekretariat mit seinen Mitarbeiterinnen und setze die Beschlüsse des Vorstandes um. Ich unterstütze die Präsidenten der Sektionen und bin Gesprächspartnerin für die Mitglieder in alltäglichen Fragen. Auf dem Schiff wäre das der Steuermann.

Welches sind die bedeutendsten Wandel in ihren 29 Jahren mit den Chiropraktoren?

Es sind drei Errungenschaften: Die Chiropraktik ist als fünfter Medizinalberuf ins Medizinalberufegesetz aufgenommen worden – das klingt unspektakulär, ist aber von grösster Bedeutung für alle, die mit der Chiropraktik zu tun haben –, dann ist das Studium der Chiropraktik nun in der Schweiz am Lehrstuhl für chiropraktische Medizin an der Universität Zürich möglich, und zudem ist die Weiterbildung an der Schweizerischen Akademie für Chiropraktik akkreditiert.

Die Verbindung der Schweizer Ärzte FMH hat 40 000 Mitglieder. Was tut ChiroSuisse, ein Verband mit 280 Mitgliedern, um gehört zu werden?

Wir sind wenige, aber wir haben viele: Wir sind wohl die einzige Gruppe im Gesundheitswesen, die einen eigenen «Fanclub» hat, die Patientenorganisation Pro Chiropraktik, die uns viel wert ist und um die uns viele beneiden. Gehör verschaffen wir uns mit direkten Kontakten, etwa in die Politik, mit dem Wirbelsäulentag, an dem wir bislang Tausende von Kindern gratis untersucht haben und mit gezielten Auftritten in den Medien.

In welchen Bereichen wollen Sie gehört werden, welches sind die Baustellen, an denen Sie mitwirken wollen?

Überaus wichtig ist uns die hohe Qualität unserer Leistungen: Aus-, Weiter- und Fortbildung stehen ganz oben auf unserer Prioritätenliste. Zudem müssen wir einige eidgenössische und kantonale Gesetzeslücken füllen, vor allem solche, die chiropraktische Patienten benachteiligen.

Nennen Sie uns konkrete Anliegen!

Die Nachwuchsförderung steht im Zentrum, und wir wollen ein klinisches Jahr an einer Universität in der Suisse romande, damit französischsprachige Chiropraktik-Studentinnen und Studenten in ihrer Muttersprache Erfahrungen sammeln können. Wir brauchen noch mehr Forschungsprojekte in Chiropraktik, und wir werden die Zusammenarbeit mit anderen Disziplinen der Medizin weiterentwickeln und selbstverständlich machen. Dann warten das Heilmittel- und das Bundesgesetz über die Invalidenversicherung sowie kantonale Gesundheitsgesetze auf Anpassungen. Das sind nur ein paar Beispiele.

Seit 2008 muss man Chiropraktik nicht mehr für viel Geld im Ausland studieren, sondern kann auch an die Universität Zürich. Welchen Wandel bringt das für die Chiropraktik, für die Patienten?

Man kann so das hohe Niveau der Chiropraktik noch besser kontrollieren, es wird wohl mehr Studentinnen und Studenten geben, was den Patientinnen und Patienten mehr Auswahl verschafft.

Kleine sehen sich gelegentlich in Gefahr. Sie auch?

Sagen wir es so: Der Aufwand, gehört zu werden, ist für uns besonders hoch.

Priska Haueter: Steckbrief in Kürze

Geboren und aufgewachsen in Bern, kaufmännische Lehre, Studium der Ethnologie, Religions- und Urgeschichte mit Abschluss als lic. phil. hist., tätig gewesen als kaufmännische Mitarbeiterin in verschiedenen Bereichen, auch als Werkstudentin während des Studiums, Eintritt in die Dienste der ChiroSuisse als Zentralsekretärin 1987, Nachdiplom in Betriebswirtschaft, Wahl zur Präsidentin am 21. Mai 2015. Freizeit und Leidenschaften: Lesen, Kunst, Reisen, Tanzen, Pilates, Schwimmen, Wandern.

Vor ein paar Jahrzehnten waren die paar wenigen Chiropraktoren Pioniere. Heute ist die Chiropraktik nicht mehr aus dem Gesundheitswesen wegzudenken. Hat es Folgen, dass sie heute zum Establishment gehören?

Ich finde, wer Chiropraktik anbietet, ist immer noch ein Pionier: Nach fast neunjähriger Aus- und Weiterbildung sind die manuellen Fähigkeiten der Chiropraktorinnen und Chiropraktoren besonders und einzigartig ausgeprägt.

Wie sieht die Chiropraktik in zwanzig Jahren aus?

In zwanzig Jahren ist die Chiropraktik als kostengünstige Grundversorgerin für Beschwerden des Bewegungsapparates so in die medizinischen Netzwerke integriert, als wäre das schon immer so gewesen.

Hätten Sie einen Wunsch frei, der der Chiropraktik zugute käme? Welchen möchten Sie erfüllt haben?

Abgesehen davon, dass man sich in der Medizin immer zufriedene Patientinnen und Patienten wünscht, hätte ich gerne, dass zahlreiche junge motivierte Menschen mit grossem Engagement Chiropraktik studieren, mit Freude und Hingabe ihren spannenden Beruf ausüben und sich auch visionär für die Weiterentwicklung der Chiropraktik einsetzen. Sie würden damit einen wichtigen Beitrag an die kostengünstige Grundversorgung im Bereiche des Bewegungsapparates leisten. ■

Lungenkrebs kann heilbar sein

« Früherkennung von Lungenkrebs für Raucher und ehemalige Raucher »

Héloïse Léger

«Bei Rückenweh zum Chiropraktor», heisst es treffend, und so führen Rückenschmerzen Patienten oft zuerst zum Chiropraktor. Rückenweh kann viele Ursachen haben. Die meisten sind harmlos, auch dann, wenn die eigentliche Ursache der Rückenschmerzen nicht in der Wirbelsäule liegt. Rückenschmerzen sind aber auch eines der Symptome von Lungenkrebs: Einerseits können Metastasen in der Wirbelsäule selbst Schmerzen verursachen, andererseits können Tumoren, wenn sie grösser werden, Druck auf Nerven ausüben, die aus der Wirbelsäule austreten. Patienten mit Lungenkrebs berichten oft, ihre Rückenschmerzen seien falsch gedeutet worden. Abgesehen davon suchen Raucher in der Regel seltener einen Arzt auf, wissen sie doch, dass ihr Tabakkonsum einen «Grund» für Beschwerden aller Art liefert. Es wäre falsch, bei nicht auf Anhiob erkläraren Rückenschmerzen gleich an Bedrohliches zu denken – wenn man aber einer Lungenkrebs-Risikogruppe (siehe Box) angehört und frei von Symptomen ist, könnte es hilfreich sein, sich rechtzeitig auf Lungenkrebs im Frühstadium untersuchen zu lassen. Es könnte einem das Leben retten.

Dass Handlungsbedarf besteht, zeigen die Zahlen: Jeden Tag sterben in der Schweiz fast zehn Menschen an Lungenkrebs, weil ihre Erkrankung zu spät erkannt worden ist. Immer häufiger betroffen sind Frauen. Nur 15 Prozent der Erkrankten überleben. Doch die hohe Sterblichkeit müsste nicht sein: Erkennt man Lungenkrebs rechtzeitig, kann er heilbar sein. Denn in der Früherkennung von Lungenkrebs ist ein Durchbruch gelungen: Im Internationalen Programm für die Früherkennung von Lungenkrebs I-ELCAP hat sich gezeigt, dass über 80 Prozent der Patienten, deren Lungenkrebs im Frühstadium erkannt und behandelt worden ist, nach zehn Jahren noch immer krebsfrei waren. Bis heute sind etwa 80 000 Teilnehmer untersucht worden.

In der Schweiz setzt das Nationale Programm zur Früherkennung von Lungenkrebs® diese anerkannte, wissenschaftlich validierte Methode ein und motiviert Personen, die einer Risikogruppe angehören, sich rechtzeitig untersuchen zu lassen. Das Nationale Programm ist ein Engagement der gemeinnützigen Stiftung für Lungendiagnostik.

Teilnehmer lassen sich mit einer niedrig dosierten Computertomografie (CT) mit hoher Auflösung nach einem bestimmten Algorithmus auf Lungenkrebs untersuchen. So lassen sich die meisten Lungenkrebsrundherde in einem sehr frühen und damit heilbaren Stadium finden. Die Chance auf Heilung ist deutlich grösser, als wenn der Lungenkrebs zufällig oder wegen Beschwerden und zu spät erkannt wird. Eine Überweisung des Hausarztes ist nicht notwendig – man kann sich selbst anmelden. ■

Gehören Sie zur Lungenkrebs-Risikogruppe?

- Sind Sie 50-jährig oder älter, und haben Sie 20 oder mehr «Packungsjahre», haben Sie also zum Beispiel 20 Jahre jeden Tag ein Paket oder 10 Jahre jeden Tag zwei Pakete Zigaretten geraucht? (Anzahl Pakete pro Tag mal Raucherjahre)
- Sind Sie 50-jährig oder älter, und sind Sie Krebs erregenden Substanzen ausgesetzt oder ausgesetzt gewesen, wie zum Beispiel regelmässig täglich mehreren Stunden Passivrauch, Asbest, Radon, Dieselruuspartikeln oder Dieseldämpfen?
- Sind Sie 50-jährig oder älter, und haben oder hatten Sie zwei oder mehr Verwandte ersten Grades (Eltern oder Kinder oder Geschwister), die an Lungenkrebs erkrankt sind?
- Sind Sie 50-jährig oder älter, und haben oder hatten Sie Krebs im Nasen- oder Rachenraum?
- Hatten Sie Lungenkrebs, der als geheilt gilt? In diesem Fall spielt Ihr Alter keine Rolle.

Wenn Sie **eine oder mehrere der obigen Fragen bejahen**, steht Ihnen die Vorsorgeuntersuchung im Nationalen Programm zur Früherkennung von Lungenkrebs® offen. Die Untersuchung dauert etwa 10 Minuten und ist weder unangenehm noch schmerzhaft. Direkte Anmeldung: 044 384 84 84
Mehr Informationen: www.lungendiagnostik.ch

Operation vermieden!

« Chiropraktische Behandlung als Alternative zum chirurgischen Eingriff »

Die Schmerzen im linken Bein waren zwar erträglich. Gleichwohl wollte ich in Erfahrung bringen, woher diese Schmerzen stammten – man weiss ja nie, was sich dahinter versteckt –, und so habe ich mich an meinen Hausarzt gewandt. Dieser hat mich eingehend befragt und untersucht, nichts Besorgniserregendes festgestellt und mir Physiotherapie verordnet, was aber keine Besserung gebracht hat. Deshalb hat er mich ins Spital geschickt, um ein Magnetresonanzbild (MRI) anfertigen zu lassen. Und das hat dann gezeigt, was weh tat: Ein verengter Spinalkanal, eine Spinalkanalstenose, wurde diagnostiziert. Durch den Spinalkanal in der Wirbelsäule verläuft das Rückenmark. Die Verengung, die Stenose des Kanals, führt zum Druck auf das Rückenmark und zu Schmerzen. Unter nimmt man nichts, können Nervenschädigungen eine der Folgen sein. Der Hausarzt hat mir eine Operation empfohlen, die ich aber nicht vornehmen lassen wollte, solange die Schmerzen erträglich waren und keine weiteren Beeinträchtigungen auftraten. Ich bin der Meinung, dass jede Operation mit einem Risiko verbunden ist, und dieses Risiko möchte ich so lange wie möglich nicht eingehen. Ich habe mich auf die Suche nach Alternativen gemacht, und aus meiner Familie ist mir ein Chiropraktor empfohlen worden. Dieser hat mir gesagt, Beschwerden, wie ich sie hatte, könne man nicht immer, aber in gewissen Fällen mit Chiropraktik zu behandeln versuchen. Ich gehöre zu den Glücklichen: Mit einigen Behandlungen hat mich der Chiropraktor von den Schmerzen weitgehend befreit. Seither lege ich zur Vermeidung von Entzündungen täglich für einige Minuten einen Eisbeutel auf die verengte Stelle im Rücken und lasse mich monatlich einmal vom Chiropraktor behandeln. Zudem habe ich mir Gymnastik zeigen lassen, die hilfreich ist, wenn man sie regelmässig macht – was ich nur zu gerne tue, wenn ich damit das Skalpell vermeiden kann. Ich habe Glück gehabt – und einen begabten, erfahrenen Chiropraktor.

Verena Z.* ist 70 Jahre alt und Hausfrau. In «Rücken & Gesundheit» veröffentlichen wir Erfahrungsberichte von Patienten. Wenn Sie Ihre Geschichte veröffentlichen möchten, schreiben Sie an info@prochiropraktik.ch.

*Name geändert

Entspannung Total!

CorpoDorm® – Das System, das ein **Minimum an Kosten** und ein **Maximum an Prophylaxe** bietet.

Entspannt liegen – tief schlafen – schmerzfrei erwachen



Unser Angebot:

Ohne Risiko 30 Nächte Gratis-Liegetest

Wo wird **CorpoDorm®** eingesetzt?

CorpoDorm® wird in vielen Krankenhäusern in der Schweiz mit Erfolg eingesetzt. Ärzte und Therapeuten empfehlen **CorpoDorm®** zur Schmerzlinderung bei:

- ✓ Rheumatischen Verspannungsschmerzen
- ✓ Nacken-Verspanntheit
- ✓ Gelenk-/Hüftschmerzen
- ✓ Wundliegen
- ✓ Wirbelsäulen- und Rückenschmerzen

Was ist **CorpoDorm®**?

CorpoDorm® besteht aus einem thermoflexiblen, modellierbaren Polyurethan SAF. **CorpoDorm®** ist eine vier Zentimeter dicke Matratzen-Auflage, die Sie auf Ihr Bett legen und mit dem Fixleintuch einbetten.

Standardgrösse 200 x 88 x 4 cm

Lieferbar in allen Grössen und auch als Sitzkissen

CorpoDorm® ist mit 60° waschbar!

Wie wirkt **CorpoDorm®**?

CorpoDorm® passt sich durch Ihre Körperwärme fliegend dem Körper an. Der Auflagedruck wird optimal ausgeglichen.

CorpoDorm® fördert die Blutzirkulation, verhindert Stauungen und Verspannungsschmerzen.

Bon für 30 Nächte Probeliegen:

Für mich oder unsere Bewohner/Patienten

Bitte senden Sie mir:

1 CorpoDorm® Matratzen-Auflage

zum Preis von Fr. 230.– inkl. MWST
mit Rückgaberecht innert 30 Tagen.

Informationen zu **CorpoDorm®** sind erhältlich bei:

CorpoDorm - Vertrieb

Luegislandstrasse 589, 8051 Zürich

Tel. und Fax 044 262 05 72

Mobile 076 335 49 95

www.corpodorm.ch

e-mail: info@corpodorm.ch

Ist Schmerz behandeln nichts wert?

«**Manchmal finde ich es beschämend, wie man mit Patienten umgeht.**»



Vom ersten Tag an hat mir meine Arbeit Freude bereitet, und sie tut es immer noch. Und ich praktiziere nunmehr immerhin seit mehr als dreissig Jahren als Chiropraktor – als Assistent, in eigener Praxis und als Angestellter.

Ich kann mir nichts Besseres vorstellen. Ich sehe und ich höre von Patienten, dass ich etwas Sinnvolles tue, und ich werde ständig herausgefordert. Wenn ich bei meiner Arbeit nicht zum Ziel komme, lässt es mir keine Ruhe, bis ich eine Lösung gefunden habe, und wenn ich eine Behandlung abschliesse, weil ein Patient beschwerdefrei ist, ist das für mich immer ein Grund zu besonderer Freude.

Stünde ich heute wieder vor der Frage, welchen Beruf ich ergreife, würde ich wohl wieder Chiropraktor werden. Aber auf etwas würde ich gerne verzichten: Auf die überbordende und Geld verschwendende Bürokratie des Gesundheits- und Krankenversicherungswesens, in deren Sumpf der gesunde Menschenverstand oft zu versinken droht, auf die Attacken von Para-

graphenreitern, die «medizinische Leistungserbringer», wie wir genannt werden, angreifen und bei der Arbeit für die Patienten aufhalten.

Einige Fälle sind mir in letzter Zeit besonders sauer aufgestossen. Vielleicht wissen Sie aus eigener Erfahrung oder von Verwandten und Freunden, welche leidvolle Bedeutung der Schmerz im Leben vieler spielt. Ich meine nicht ein wenig Kopfweh nach einer durchzechten Nacht, sondern lange andauernde, starke Schmerzen, die einen zermürben und einem Lebenskraft rauben. Oft kommen Schmerzpatienten nach jahrelangem, nicht selten übermässigem Schmerzmittelkonsum und nach einer Odyssee durch Spezialpraxen zu mir und meinen Kollegen. Ich vermag zu meinem Bedauern nicht jedem zu helfen, das sei in aller Offenheit und gleich zu Beginn gesagt, und die meisten der Hilfesuchenden Patienten sind auch nicht etwa «falsch behandelt» worden. Aber es hat eben nichts geholfen, und in manchen Fällen haben die Schmerzen zu Arbeitsunfähigkeit geführt. Nicht erst einmal hat mir ein Patient anvertraut, er wäre lieber tot, als dass er seine Mühsal weiter trage. Ich schiebe das nicht nur auf die heute wohl stärkere Schmerzempfindlichkeit des Patienten.

Ich nehme, wie das jeder meiner Kollegen auch tun würde, die Herausforderung an, und erfreulicherweise habe ich in vielen Fällen Erfolg: Der Patient braucht nach einer Weile keine Schmerzmedikamente mehr, er geht wieder arbeiten, er hat seine volle Lebensqualität.

Sie ahnen, was jetzt geschieht: In einem Fall, der mir in lebhafter Erinnerung ist, kommt ein Brief, das Telefon klingelt – und

ich muss mich vor Krankenversicherern rechtfertigen für die «lange Behandlung» und die «hohen Kosten». Der Praxisbuchhalter hat wohlverstanden pingelig genau nach Tarif abgerechnet, und ich selbst bin noch nie wegen zu hoher Kosten ins Visier einer Krankenkasse oder Unfallversicherung geraten. Die beanstandeten «hohen Kosten» betragen ein Prozent der sechsstelligen Gesamtkosten dieses Falles. Ein Prozent. Und der Patient war schmerzfrei und wieder arbeitsfähig.

Ich habe vor einiger Zeit eine bewundernswürdig perfekte Arbeit eines Chirurgen gesehen, der eine Brandwunde so repariert hat, dass man ganz genau hat hinschauen müssen, um zu sehen, was er getan hat. Die Krankenversicherung hat wohl nicht mit der Wimper gezuckt, als die Rechnung kam. Richtig so, denn die Arbeit ist perfekt ausgeführt worden!

Warum man aber reklamiert, wenn ein schmerzbedingt arbeitsunfähiger, suizidgefährdeter Patient «Kosten verursacht» zeigt sich mir nicht. Man drückt damit im Grunde genommen meiner Meinung nach eine Haltung gegenüber dem Patienten aus, der es in den Augen gewisser Kostenwächter «nicht wert ist», unbeschwert leben zu dürfen.

Manchmal finde ich es beschämend, wie man mit Patienten umspringt. ■

Dr. Bruno Gröbli, Chiropraktor in St. Gallen

**Chiropraktik-Studienplatz Schweiz:
Helfen Sie mit!**

Stiftung für die Ausbildung
von Chiropraktoren
Sulgenauweg 38
3007 Bern

Telefon: 031 371 03 01
E-Mail: stiftung@chirosuisse.ch
Postscheck PC 60-325771-8

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



Neuheit: Aglaja Duschsystem supérieur Geniessen statt nur Duschen

Einfach mittels Fernsteuerung einschalten, zurücklehnen und die Bürstenmassage geniessen: Solch entspannende Duschmomente bietet das Aglaja-Duschsystem. Die Bürstenmassage fördert die Durchblutung, vitalisiert die Haut und löst Verspannungen im Schulter- und Rückenbereich. Mittels Akku angetrieben, lässt sich das Duschsystem einfach in jeder Dusche und in jedem Bad montieren.

Aglaja Duschsysteme, 3612 Steffisburg, www.aglaja.ch
Wir beraten Sie gerne: Telefon 033 438 34 32



FBT Fahrzeug- und Maschinenbau AG FALTRAMPE «TRIFOLD»



Die kompakte, leichte und robuste Anlegerampe/Faltrampe TriFold ist ein mit drei Scharnieren ausgestattetes modulares Faltrampensystem für den Einsatz in Strassenfahrzeugen, Schienenfahrzeugen und in Gebäuden zur Überwindung von Höhenunterschieden für Menschen mit eingeschränkter Mobilität.

TriFold erfüllt folgende Normen:

- o ECE R107 (Bus)
- o TSI PRM 2008/164/EG (Bahn)
- o DIN 45545-2 (Brandnorm)
- o DIN 51130 R13 (Rutschhemmung)
- o DIN6701-2 (Klebnorm)



Technische Spezifikation

Rampe	Länge	max. Stufenhöhe (mm)			Gewicht
		12%	18%		
TriFold 6	600 mm	71	106	5.5 kg	
TriFold 9	900 mm	106	159	8.1 kg	
TriFold 12	1200 mm	142	212	10.7 kg	
TriFold 15	1500 mm	177	265	13.3 kg	
TriFold 18	1800 mm	213	318	17.5 kg	
TriFold 21	2100 mm	249	372	20.3 kg	



Breite: 800 mm

Tragfähigkeit: 350kg, **Material:** Aluminium hartanodisiert
Sonderabmessungen sowie Sonderausstattungen sind auf Anfrage möglich!

FBT Fahrzeug- und Maschinenbau AG, Buchsstrasse 18, CH-3367 Thörigen
Tel. +41 (0)62 956 11 11 | Fax +41 (0)62 956 11 20 | contact@fbt-ag.ch | www.fbt-ag.ch

Für den Einkauf zu Hause.



Lassen Sie coop@home
Ihren Einkauf erledigen und schenken Sie
sich Zeit für die wichtigen Dinge im Leben.

Der Bon «BACK4-X» ist einmal einlösbar
für Ihren Einkauf ab CHF 200.– bei
coop@home. Gültig bis: 30.01.2017

www.coopathome.ch



Für mich und dich. @home

Alles ist ganz einfach

« Für viele Untersuchungen bedarf es keiner komplizierten Apparate. »

Dr. Claude Supersaxo, Chiropraktor

Kommt man auf das Gesundheitswesen zu sprechen, ist oft die Rede von aufwändiger Apparatemedizin, von diagnostischen Methoden, die zwar beste Erkenntnisse ermöglichen – die aber sehr kostspielig seien. Das trifft in vielen Fällen zu, ist aber nicht der Beginn der Wahrheit. Am Beginn manch einer Untersuchung steht oft das Einfache. Das genügt in vielen Fällen für eine präzise Diagnose, denn auch in Zeiten modernster High-Tech-Medizin braucht es für zahlreiche Untersuchungen weder ausgeklügelte Geräte noch Labors, sondern nur fünf geschärfte Sinne, das passende Wissen und angemessene Erfahrung.

Zu Beginn einer jeden Untersuchung macht der Chiropraktor die so genannte Anamnese, er erfasst die Krankengeschichte des Patienten. Dazu stellt er dem Patienten eine Reihe einfacher Fragen; die Antworten darauf geben ihm einen ersten Eindruck des Problems. Der Chiropraktor fragt nach Schmerzen, nach dem Ort ihres Auftretens, nach ihrem möglichen Grund, seit wann sie wahrgenommen werden, zu welchen Zeiten oder bei welchen Aktivitäten sie auftreten, ob sie begleitet werden von weiteren Beschwerden, was der Patient bisher unternommen und ob das geholfen hat: Er will alles über die Vorgeschichte wissen.

In vielen Fällen erkennt der aufmerksame, erfahrene Chiropraktor schon viel, wenn

der Patient ins Untersuchungszimmer tritt und bevor man einander begrüsst. Gesichtsausdruck, Gestik, Haltung und Bewegung geben vielsagende Einblicke. Oft hört der Chiropraktor dann vom Patienten selbst, was ihn quält, und so kann er häufig schon nach wenigen ausgetauschten Worten eine erste Diagnose stellen. Diese wird mit weiteren Informationen im Verlaufe des Gesprächs und aus der folgenden Untersuchung laufend präzisiert.

Die Grunduntersuchung erfasst Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer, Kraftverlust und Empfindungsstörungen, Hust-, Nies- und Pressschmerz. Eine besonders grosse Rolle fällt dabei dem Kernstück der chiropraktischen Untersuchung zu, der Palpation, der Tastuntersuchung der Körperoberfläche, der Gelenke, besonders der Wirbelsäule und des Beckens mit den Händen. Dabei beurteilt der Chiropraktor Grösse, Form, Struktur, Elastizität, Konsistenz, Beweglichkeit, Funktion sowie Temperatur- und Schmerzempfinden.

Nun reiht der Chiropraktor alle Informationen ein, die er gesammelt hat, er überlegt sich mögliche Diagnosen nach Wahrscheinlichkeit, und anschliessend streicht er so lange sicher Unzutreffendes, bis er die wahrscheinlichste Diagnose erstellt hat.

Das zeigt, dass Anamnese und Grunduntersuchung meist ausreichend sind. Besteht Unklarheit über die genaue Ursache oder den genauen Ort der Beschwerden,



werden weitere Untersuchungsmittel und dabei auch High-Tech-Apparate eingesetzt. Dafür kann eine grosse Reihe an Geräten und Methoden zum Einsatz kommen – Ultraschall, Computertomografie (CT) und Magnetresonanzbilder (MRI), Labor, Szintigraphie und mehr. Diese Methoden müssen jedoch in den meisten Fällen nicht gleich zu Beginn eingesetzt werden.

Im Laufe der Jahre baut der erfahrene Arzt und Chiropraktor so viel breite und tiefe Erfahrung auf, dass ihn bereits bestimmte Aussagen des Patienten aufhorchen lassen. Sie lassen ihn eine Verdachtsdiagnose erstellen; moderne High-Tech-Geräte setzt er, wenn nötig, zur Präzisierung ein. Die Erfahrung zeigt: Eine hohe Diagnosesicherheit kann man mit modernen technologischen Methoden vor allem erreichen, wenn man diese mit «einfach gewonnenen Erkenntnissen» kombiniert.

Wie aber erlangen Chiropraktor oder Arzt das Können, um mit einfachsten Mitteln sicher zu diagnostizieren? Bereits in der Basisausbildung werden sie geschult und trainiert, um gründliche Anamnesen durchzuführen. Später trägt die Praxiserfahrung zur Vollständigkeit und Genauigkeit bei der Interpretation der Untersuchung bei. Viel an Kompetenz wird vom Erfahrenen zum Assistenten vermittelt: Letzterer gewinnt in der Regel in der Praxis eines erfahrenen Chiropraktors in kurzer Zeit selbst ein so hohes Mass an diagnostischen Fähigkeiten, dass er mit den erwähnten einfachsten Methoden selbst sichere Diagnosen zu stellen vermag. ■

Ein Versprechen. est.1242

Erleben Sie vielfältige Möglichkeiten zu entspannen,
zu regenerieren, die eigene Gesundheit zu verbessern und lernen Sie,
das neue Wohlbefinden im Alltag zu bewahren.



THE LEADING WELLBEING & MEDICAL HEALTH RESORT



coop@home – Coop's online Supermarkt



Wer kennt das nicht: Die Vorratspackung Haushaltspapier ist unhandlich und der Wein zum Tragen viel zu schwer. Das raubt dem wöchentlichen Einkauf jegliches Vergnügen – genau wie Gedränge zwischen den Regalen und lange Schlangen an der Kasse. Viel bequemer ist es doch, wenn der Einkauf direkt an die Türe geliefert wird. Eben diese Dienstleistung bietet coop@home. Dem Kunden stehen mehr als 13 000 Alltagsprodukte und über 1200 Jahrgangswine zur Auswahl – zu gleichen Preisen wie in der Filiale. Es kann von Frischprodukten über Reinigungsartikel bis zu Tiefkühlwaren alles bestellt werden, was zum täglichen Bedarf gehört. Bestellungen aus den grösseren Ballungsgebieten werden von coop@home-Chauffeuren auf eine Stunde genau direkt an die Türe geliefert, Bestellungen von ausserhalb dieser Gebiete der Post übergeben. Die durchschnittlichen Lieferkosten von CHF 7.-, abhängig vom Warenwert und Bestellrhythmus, sind kaum teurer als die Fahrt zum Supermarkt – das lästige Schleppen fällt weg, und Zeit spart man dabei auch noch.

■ www.coopathome.ch

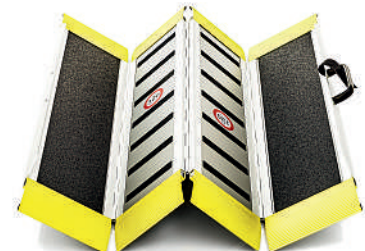
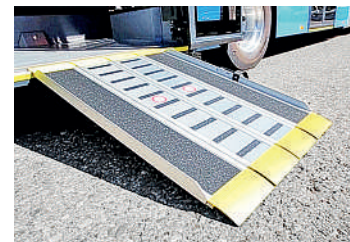
Erdmandeln – gesunder Genuss auch für Allergiker!



Wer Mandeln und Nüsse nicht verträgt, muss auf manche Leckerei verzichten. Doch zum Glück gibt es eine Alternative: Erdmandelflocken. Auch von den Inhaltsstoffen sind Erdmandelflocken – nicht nur für Allergiker – interessant: Im Ballaststoffgehalt sind sie Nüssen mit über 30% Ballaststoffen weit überlegen. Sie sorgen so dafür, dass die Verdauung in Schwung kommt. Ein weiteres Plus: Erdmandelflocken sind deutlich fettärmer als Nüsse und Mandeln. Ausserdem liefern sie reichlich Magnesium und Vitamin E sowie den Pflanzenschutzstoff Phytosterin. Eine kostenlose Probe und weitere Informationen erhalten Sie bei ■ [rossi-venzi ag](http://rossi-venzi.ag), 7550 Scuol, 081 864 11 74, www.vitalprodukte.ch

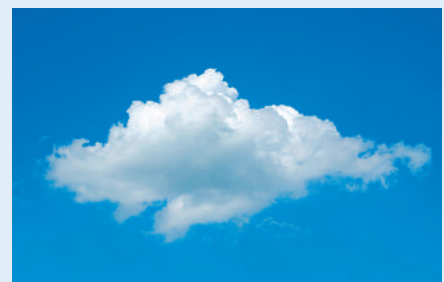
Die tragbare, einfache Rampe

Noch lange nicht alle Stufen sind rollstuhlgängig. Die Faltrampe «TriFold» ist eine kompakte, leichte und robuste Anlege- und Faltrampe, die dieses Problem zu lösen vermag. TriFold ist ein mit drei Scharnieren ausgestattetes modulares Faltrampensystem. Es kann in Strassen- und Schienenfahrzeugen mitgeführt oder in Gebäuden aufbewahrt und zur Überwindung von Höhenunterschieden für Menschen mit eingeschränkter Mobilität eingesetzt werden – praktisch und einfach. TriFold gibt es in diversen Längen von 600 bis 2100 mm mit Gewichten von 5,5 bis 20,3 kg und für Stufenhöhen bis 372 mm. Die Rampe ist aus Aluminium gefertigt; sie ist 800 mm breit und trägt 350 kg. Sonderabmessungen sowie Sonderausstattungen sind möglich. ■ FBT Fahrzeug- und Maschinenbau AG, 3367 Thörigen, 062 956 11 11, www.fbt-ag.ch



Schlafen wie auf Wolken

Der Vorteil der CorpoDorm Matratze beruht auf einem einfachen physikalischen Prinzip: Durch Gewicht und Körperwärme wird der Schaumstoff weich und ermöglicht so eine perfekte Anpassung an die Körperform. Das Material verteilt das Körpergewicht gleichmässig, die gefährdeten Körperpartien wie Wirbelsäule, Nacken und Schulterblätter werden entlastet, was zu einem guten und entspannten Schlaf verhilft. Der verwendete Polyurethan-Weichschaum bietet hervorragende viskoelastische und thermoaktive Eigenschaften und sorgt für eine optimale Druckstellenminderung durch gleichmässige Verteilung des Drucks. Das führt auch zu einer entscheidenden Verbesserung der Blutversorgung. Die CorpoDorm-Matratze ist die perfekte Unterstützung für die Dekubitusprophylaxe und -therapie, für die Schmerzlinderung bei Rückenschmerzen. Sie kommt in Krankenhäusern, Rehakliniken und Pflegezentren zum Einsatz, und Ärzte empfehlen sie. CorpoDorm ist ein Qualitätsprodukt mit langer Haltbarkeit und hoher Flexibilität, es ist atmungsaktiv, waschbar, PVC- und latexfrei. Info oder 30 Nächte gratis testen. ■ www.corpodorm.ch, 044 262 05 72





Wann darf man nicht zum Chiropraktor?

Mit Chiropraktik behandelt man meines Wissens Störungen des Bewegungsapparates, aber auch bestimmte Beschwerden innerer Organe. In welchen Fällen muss man die Finger von der Chiropraktik lassen?

Marco W., Zürich

Nicht manuell behandelt werden akute Frakturen und Entzündungen. Bei aku-

ten Diskushernien, schwerer Osteoporose und Schleudertraumata entscheidet der Chiropraktor nach einer eingehenden Untersuchung, ob er den Patienten manuell behandelt oder ob er vorher entzündungshemmende oder stabilisierende Massnahmen trifft. Der Chiropraktor ist, wie jeder andere Anbieter medizinischer Leistungen, in der Lage, die Grenzen seiner Möglichkeiten zu erkennen. ■

lebhaft zu unterstützen. Etwas ganz Neues schafft man damit nicht an: Bis vor einigen Jahrzehnten sind Stehpulte die Regel gewesen. Für den Rücken haben Stehpulte in der Regel Vorteile: Der Innendruck der Bandscheiben ist niedriger, und sie werden besser versorgt, die inneren Organe haben mehr Platz, die Atmung ist weniger behindert, die Blutzirkulation besser. Der Ermüdung nach langem Stehen begegnen Sie, indem Sie das Stahl-Sitz-Pult auf die Sitzposition stellen und sitzend arbeiten.

Haltungsstreit

In unserer Familie entbrennt oft Streit um die krumme Sitzhaltung unserer Kinder, die es nicht schaffen – oder es nicht versuchen wollen –, über eine längere Zeit aufrecht an ihren Pulten zu sitzen. Was ist dran an der Behauptung, aufrechtes Sitzen sei nicht notwendig für den Rücken?

Peter B., Aarau

Wichtig ist beim Sitzen eine dynamische Haltung, also eine Haltung in Bewegung: Starre Haltung überbeansprucht Muskeln, Sehnen und Gelenke, verursacht Schmerzen und führt zu einer Schonhaltung, die Teile des Bewegungsapparates über Gebühr beansprucht. Wichtig ist beim Sitzen auch, dass man dem Sitzenden mit der richtigen Wahl des Mobiliars die Chance gibt, so zu sitzen, dass er keinen Schaden davonträgt: Stuhl und Tisch sollen der Körpergrösse angepasst werden können und entspanntes Arbeiten erlauben. Aufrechtes Sitzen ist in der Tat nicht notwendig für den Rücken – und sogar belastender für die Bandscheiben als das Zurücklehnen. Aber wir berühren mit unserer Antwort natürlich das Feld der Umgangsformen nicht, sondern konzentrieren uns ganz auf den Bewegungsapparat.

klug, die Beinlängendifferenz zu beheben, ohne zu wissen, welches die Ursache und die Folgen des Unterschiedes sind. Gleicht man mit Schuheinlagen ungenau aus, stört man das Gleichgewicht und schafft oder verstärkt Beschwerden. Etwa die Hälfte aller Erwachsenen hat Beinlängendifferenzen, ohne an Folgen zu leiden. Ein Chiropraktor kann eine Gang- und Haltungsanalyse durchführen und damit ausschliessen, dass der Beinlängenunterschied über einen Beckenschiefstand Lenden-, Brust und Halswirbelsäule beeinflusst. Dann ist immer noch Zeit für Massnahmen, sollten sich welche aufdrängen.

Sind Stehpulte nützlich?

Ich leide an meinen Sitztagen im Büro oft an Rückenschmerzen und möchte gerne ein Stehpult. Verschaffen Stehpulte wirklich Linderung bei Rückenschmerzen, die beim Sitzen auftreten?

Beat I., Baden

Die Anschaffung von Stehpulten – am besten von Pulten, die sich verstellbar als Sitz- und Stehpulte einsetzen lassen – ist

Für oder gegen den Rollator?

Mein Vater ist 85. Nachdem er den Ober-schenkels gebrochen hatte, hat ihm sein Arzt einen Rollator verschrieben. Ich bin der Meinung, mein Vater gehe seither unsicherer. Am liebsten möchte ich ihm den Rollator ausreden. Macht ein Rollator nicht abhängig?

Rolf U., St. Gallen

Ein Rollator gibt Sicherheit. Wenn man ihn dabei hat. Aber dann ist man von ihm abhängig, damit haben Sie recht. Und jede Gehhilfe kann auch ein zusätzliches Sturzrisiko sein. Manchem Patienten gibt der Rollator Bewegungsfreiheit, die er ohne das Gerät nicht hätte, manchem ist er aber nur eine bequeme «Krücke», ohne die er ganz gut sein könnte. Wenn immer es geht, sollte man ohne Rollator gehen und das Gerät als vorübergehende Hilfe einsetzen. Und wenn man es einsetzt, sollte man es korrekt – in der richtigen Körperhaltung und mit Blick für die Gefahren! – nutzen. Auch wenn die Entwöhnung vom Rollator oft mühsam ist: Wenn sie möglich ist, lohnt sie sich. ■

Unterschied in den Beinlängen

Unsere Tochter ist 19. Ihr rechtes Bein ist 14 mm kürzer als das linke. Was ist von der Empfehlung zu halten, den Längenunterschied mit Schuheinlagen auszugleichen?

Sabina Z., Lugano

Man darf davon ausgehen, dass der Körper ihrer Tochter nach 19 Jahren sein Gleichgewicht gefunden hat. Somit wäre es nicht

Vorschau auf Heft 1/17

Die nächste Ausgabe von «Rücken & Gesundheit» erscheint im Februar 2017. Sie bringt Ihnen nützliches Wissen für Ihren Alltag, über Ernährung und Bewegung und über Fälle aus der Praxis: Tipps und Rat und Hintergründe mit «Rücken & Gesundheit»!

Herausgeberschaft

Schweizerische Vereinigung Pro Chiropraktik (SVPC)
Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft
ChiroSuisse

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

Auflage
deutsch: 22000 / französisch: 6800

Redaktion
Jürg Hurter, www.hurter.com

Fachlicher Beirat

Dr. iur. Franziska Buob, Zürich, Dr. Peter Braun, Chiropraktor, Zürich, Dr. Marco Vogelsang, Chiropraktor, Zürich, Dr. iur. Ernst Kistler, Brugg, Dr. Rebecca Duvanel, Chiropraktorin, La Chaux-de-Fonds Dr. Yvonne Juvet, Chiropraktorin, Buttes

Internet
www.chirosuisse.info

Adressänderung/Abonnemente

Werden nur schriftlich entgegengenommen:
Boller SSB, Zentrale Datenverwaltung SVPC,
Sommerhaldenstrasse 13d, 5200 Brugg
E-Mail: u.boller@boller-ssb.ch

Anzeigen

Ringier Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien,
Postfach, 8021 Zürich
Telefon 043 444 51 07, Fax 043 444 51 01
E-Mail: info@fachmedien.ch

Realisation/Druck

EFFINGERHOF AG
Print – Interaktiv – Services – Verlag
Layout: Claudia Krell
Storchengasse 15, 5201 Brugg
Telefon 056 460 77 77, Telefax 056 460 77 70
www.effingerhof.ch

Männlich und weiblich

In diesem Werk wird aus Gründen der einfachen Lesbarkeit in der Regel die männliche Form als generisches Maskulinum verwendet. Wo es sinnvoll ist, ist die weibliche Form in die Aussage eingeschlossen.

Rücken & Gesundheit: ISSN 1661-4313.

Gedruckt in der Schweiz

Haben Sie Fragen?

Richten Sie diese bitte an folgende Adresse:
Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft,
z.H. Redaktionskommission, Sulgenauweg 38,
3007 Bern, mail@chirosuisse.ch



Verbandsnachrichten SVPC

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

Zentralpräsident

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

Zentralsekretärin

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

Adressänderungen

Boller SSB, Zentrale Datenverwaltung SVPC,
Sommerhaldenstrasse 13 d, 5200 Brugg,
u.boller@boller-ssb.ch; Adressänderungen
bitte schriftlich melden.



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal

pro-chiropraktik.aargau-alf@chirosuisse.ch

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

Chiro-Gymnastik

Aarau: Sonnmatte 6, Mittwoch, 9.00–9.50,
10.00–10.50, Barbara Willi, 062 844 32 38

Auenstein: Turnhalle, Donnerstag, 16.15–17.05,
Barbara Willi, 062 844 32 38

Rheinfelden: Reha-Klinik, Montag, 18.00–19.00,
Karin Mülhaupt, 061 851 48 69, und Donnerstag,
17.45–18.45, Susanne Cebulla, 061 641 31 31

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

Schnupperlektionen jederzeit möglich.
Auskunft: Reinhard Dössegger, 062 775 22 76



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Baden-Brugg

pro-chiropraktik.baden-brugg@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Brugg: Bewegungsspielraum, Kirchgasse 3
Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich,
jeweils am Dienstag von 9.15–10.15 Uhr und am
Donnerstag von 13.45–14.45 Uhr. Schnupper-
stunde nach Voranmeldung gratis. Kursleitung
und Informationen: Frau Sabine Senn, Bewegungs-
pädagogin, 056 223 25 75 oder senn-sabine@bluewin.ch

Vergünstigung für Mitglieder

gutschlafen.ch AG bietet Ihnen individuelle Bera-
tung für den guten Schlaf und schenkt allen Pro-
Chiropraktik-Mitgliedern ein Kopfkissen beim Kauf
von Matratze und Lattenrost. gutschlafen.ch AG,
Bodenacherstrasse 1, 5242 Birr, weitere Informa-
tionen: www.gutschlafen.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Freiamt-Seetal

pro-chiropraktik.fast@chirosuisse.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Wynenthal

pro-chiropraktik.aargau-wynenthal@chirosuisse.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Zofingen

pro-chiropraktik.aargau-zof@chirosuisse.ch



Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel

pro-chiropraktik.basel@chirosuisse.ch

Kurse für Körperschulung, Wirbel- säulen-, Nacken- und Beckengymnastik

Basel: Gymnastikhalle Nonnenweg 64a:

Montag, 17.00–17.50, 18.00–18.50;

Mittwoch, 16.00–16.50, 17.00–17.50;

Freitag, 9.00–9.50. Gymnastikraum, Rudolfstr. 20:

Mittwoch, 17.00–17.50, 18.00–18.50.

Turnhalle 1, St. Alban-Schulhaus, Engelgasse 40:

Mittwoch, 20.00–20.50

Reinach BL: Turnhalle WBZ, Aumattstr. 70/72,

Dienstag, 9.00–9.50, 10.00–10.50, 11.00–11.50

Liestal: Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag,

20.20–21.10. Zentrum für sanfte Bewegung,

Schwieristr. 6 b: Mittwoch, 8.00–8.50, 9.00–9.50,

10.00–10.50; Freitag, 9.00–9.50, 10.00–10.50.

Halle Dojo Budokai, Rosenstr. 21a:

Freitag, 17.30–18.20

Preis pro Lektion: Fr. 13.– für Mitglieder der
Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel; Fr. 15.–
für Nichtmitglieder. Auskunft und
Anmeldung: Frau R. Senn, 079 274 90 79



Pro Chiropraktik Bern

pro-chiropraktik.bern@chirosuisse.ch
www.chiropaktikbern.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 ver-
günstigsten 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 An-
bietern von Preisreduktionen. Über die aktuellen
Angebote für PCB-Mitglieder geben die Anbieter
direkt oder www.chiropaktikbern.ch Auskunft.

Neu: Fascial Fitness

Medbase, Weststrasse 14, Thun. Die Faszie, das
Bindegewebe, reagiert auf Reize und sollte daher
gezielt trainiert werden. 10% Rabatt für PCB-Mit-
glieder. Leiter: Severin Eggenschwiler, dipl. Physio-
therapeut. Anmeldung: www.medbase.ch,
Thun, Angebot, Fascial Fitness

Neu: Pilates Biel

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

Neu: Pilates Bern

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

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

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

Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

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

Rückenzentrum,

Rodtmattstrasse 90, Bern

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

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

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



Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

pro-chiropraktik.graubuenden@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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



Freiburgische Vereinigung Pro Chiropraktik

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

Chirogym

Faug: Studio Danse Balanced Bodies, Rte de
Salavaux 45, Montag, 14.00–15.00,
Kathrin Mayer, 078 845 50 05

Dienstag, 8.30–9.30, Donnerstag, 18.15–19.15,

Marjolein Schürch, 078 649 23 60;

Mittwoch, 10.00–11.00, Kathrin Mayer,

078 845 50 05

Freiburg: Gymnastikraum von Pensionnat

Ste-Agnès, Rte des Bonnesfontaines 7

Montag, 18.45–19.45, Mireille Maunon,

079 772 74 77; Dienstag, 19.00–20.00,

Jones Randall, 079 777 11 86; Mittwoch,

9.00–10.00, Laura Grande, 076 565 18 19;

Freitag, 10.30–11.30, Laura Grande

Villars-sur-Glâne: Dojo du Guintzet, Avenue Jean-Paul II 13, Montag, 8.15-9.15 und 9.30-10.30, Mireille Mauron, 079 772 74 77

Murten: Gymnastikraum, 1. Stock, Sporthalle der OS Murten, Mittwoch, 18.00-19.00, Corinne Baak, 026 670 60 10, 19.00-20.00, Anne Meissner, 026 670 06 56

Rechthalten: Zentrum Weissenstein, Montag, 18.45-19.45, Anita Buchs, 026 418 24 63

Anmeldung (je nach Verfügbarkeit) bei Instruktörin oder Instruktör vor der ersten Lektion. Jahresabo CHF 275.-

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



Luzerner Verein Pro Chiropraktik

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

Pilates, Gymnastik, Aquagymnastik

Aktuell bieten wir 36 Kurse (Pilates, Rücken- und Aquagymnastik) in Luzern, Kriens, Emmen und Willisau an. Unser gesamtes Kursangebot finden Sie auf www.lvpc.ch. Neu führen wir im Hallenbad Luzern mittwochs und donnerstags Aquagymnastikkurse durch. Da die Nachfrage nach Pilates stetig steigt, werden fortlaufend nach Stand der Anmeldung neue Kurse eröffnet. Schnupperlektion möglich! Auch Männer sind willkommen!

Melden Sie sich für weitere Auskünfte bei Frau Esther Imfeld, 041 320 31 00, oder senden Sie uns eine E-Mail.



Pro Chiropratique NE-JU

pro-chiropratique.neuchatel@chirosuisse.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 loisir, Sentier 1A; les jeudis à 18h00.

Renseignements: Mme Sonia Matthey, monitrice SNO, 032 731 95 62

Comité

Nous recherchons toutes personnes intéressées 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 Instruktör geleitet. Informationen: 027 923 22 03.



Schaffhauser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.schaffhausen@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Montag, 18.30-19.20, Turnhalle Emmersberg, Schaffhausen; Leitung: Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02. Dienstag, 10.00-11.00, Ballettsaal, Rheinstrasse 23 (neben der Schulzahnklinik), Schaffhausen; Leitung: Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02. Dienstag, 20.00-20.50, Turnhalle Dreispitz, Herblingen; Leitung: Frau Ingrid Karsai, 052 533 18 35. Mittwoch, 14.00-14.50, Bewegungsraum Cardinal, Schaffhausen; Leitung: Frau Ingrid Karsai, 052 533 18 35. Donnerstag, 18.30-19.20, Turnhalle Gemeindewiesen, Neuhausen; Leitung: Frau 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 Olten

pro-chiropraktik.solothurn-olten@chirosuisse.ch

Günstiger für Mitglieder

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

Beziehen Sie auch unsere beliebten Pirom-produkte (Pirom-Öl, Pirom-Salbe, Pirom-Balsam) und Bad-Ramsach-Abos über 062 286 90 10, Läuelfingen, Mineralheilbad 34 Grad, www.bad-ramsach.ch.



Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Oberer Kantonsteil

pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik-Kurse

Turnhalle Feldbrunnen, montags, 8.30 bis 9.20 Uhr, und/oder donnerstags, 8.30 bis 9.20 Uhr. Auskunft: Frau F. Kiener, Lommiswil, Telefon 032 641 29 70.

Turnhalle Schulhaus Kastels, Grenchen, jeweils donnerstags, 18.30 bis 19.20 Uhr. Auskunft: Frau U. Bigler, Bettlach, Telefon 032 645 12 54.

Turnhalle Fegetzschulhaus, Solothurn, jeweils montags, 19.45 bis 20.35 Uhr und 20.45 bis 21.35 Uhr. Auskunft: Frau Daniela Kruppenacher, 032 681 03 73.

Gymnastiksaal Werkhof, Bettlach, donnerstags, 9.00 bis 9.50 Uhr. Auskunft: Frau U. Bigler, Bettlach, 032 645 12 54.



Bezugsquellen

ARBEITSPLATZBERATUNG

ErgoPoint – Ihr Ergonomie-Fachgeschäft
www.sitz.ch – Telefon 044 305 30 80

GESUND SITZEN & SCHLAFEN

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

KURHÄUSER

Rehaklinik Hasliberg
Telefon 033 972 55 55 – Fax 033 972 55 56

Kurklinik Eden, Oberried / Brienz
Telefon 033 849 85 85 – Fax 033 849 85 86

Gratiskatalog «Heilbäder und Kurhäuser Schweiz» mit Beratungsstelle
www.kuren.ch – Telefon 071 350 14 14

SITZHILFEN

Therгоfit, Rückenzentrum, Bad Ragaz,
Telefon 081 300 40 40 – Fax 081 300 40 41
www.therгоfit.ch

THERAPIE + TRAINING

med. Rücken-Center Zürich
www.rueckencenter.com
Telefon 044 211 60 80

Für CHF 200.- pro Jahr (4 Ausgaben) platzieren wir Ihre Firma in diesem Register. Wenden Sie sich bitte an die Telefonnummer 043 444 51 05 oder per Fax an 043 444 51 01 (zusätzliche E-Mail-Adresse plus CHF 100.-).



Pro Chiropraktik St. Gallen-Appenzell
pro-chiropraktik.stgallen-appenzell@chirosuisse.ch

Chirofit und Pilates

Chirofit und Pilates machen beweglich und stark, geben Vertrauen und Sicherheit zurück. Persönlich, individuell und professionell trainieren sie Haltung, Kraft und Form. www.chirofit.ch, Haus Pacific, Schreinerstrasse 7, St. Gallen. Neu Faszientraining und five-Konzept: www.fit.ch. 10% Ermässigung für Pro-Chiropraktik-Mitglieder. Beratung und Auskunft Eveline Kessler, 078 671 90 40, info@fit.ch



Pro Chiropratica Ticino
pro-chiropratica.ticino@chirosuisse.ch
www.prochiropratica.ch

Corsi di ginnastica correttiva Ticino

Sottoceneri: Palestra Pregassona Bozzoreda, ogni giovedì dalle ore 19.15 alle 20.15. Monitore: Signora Alda Molteni, 079 361 82 50, 091 966 66 35
Sopraceneri: Palestra magna della scuola media, Via R. Simen, Minusio, ogni mercoledì dalle ore 19.15 alle 20.15. Monitore: Sig. Fausto Albertini, 091 743 83 03, 079 472 59 84



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

Chiro-Gymnastique

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

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

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

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

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

Cours n° 5: Mercredi, 18h30, Ch. 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. Présidente: Mme Huguette Rey, tél. 021 652 54 58.



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

Cours de Chirogym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



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

Chiro-Rückengymnastik

Chiro-Rückengymnastik in praktisch allen Gemeinden im Kanton. Stundenplan erhältlich bei Klara Nussbaumer, nklara@bluemail.ch.



Zürcher Verein Pro Chiropraktik
Ruth Gsell-Egli, Winterthurerstrasse 44, 8610 Uster, Telefon 044 940 24 87, pro-chiropraktik.zuerich@chirosuisse.ch

Gesundheits- und Haltungsturnen

Sie haben Gelegenheit, in Stadtnähe, nahe bei Haltestellen von öffentlichen Verkehrsmitteln, unter der Leitung einer Fachfrau ein Turnen zu be-

suchen. Ziel: Beweglichkeit der Gelenke erhalten, Muskeln stärken, sich der Körperhaltung bewusst werden. Sie können aus 4 Stunden und 2 Lokaltäten wählen (Montag, 14.00–15.00 oder 15.00–16.00 Uhr, sowie Mittwoch, 19.00–20.00 oder 20.00–21.00 Uhr). Für Auskünfte und Anmeldungen: Esther Siegenthaler, Dr. der Chiropraktik (erteilt das Turnen). Unverbindliche und kostenlose Probelektionen möglich. Tel. 044 493 04 34



Zentralsekretariat

Frau Priska Haueter, lic. phil.,
Sulgenauweg 38, 3007 Bern
Telefon 031 371 03 01, Fax 031 372 26 54
mail@chirosuisse.ch, www.chirosuisse.info

Praxisschliessungen

Dr. Mario Sassi, Abendweg 19, 6006 Luzern
Dr. Strauss Dominic, Neumarktplatz 10, 5200 Brugg,
Dr. Martin P. Ruff, Clarastrasse 57, 4058 Basel
Dr. Jiri Vomacka, Birmensdorferstrasse 55, 8004 Zürich

DIE SCHWEIZER WOHNHAUS ARCHITEKTEN



ARCHITEKTUR EINFAMILIENHAUS MEHRFAMILIENHAUS UMBAU/RENOVATION



Wir bauen nach Ihren Vorstellungen Ihr individuelles Traumhaus!

Lassen Sie sich persönlich beraten - wir freuen uns auf Sie!

BAUTEC AG | www.bautech.ch | info@bautech.ch | 032 387 44 00

BAUTEC

RESORT COLLINA D'ORO

HOTEL und RESIDENCE MIT HOTELSERVICE



Nur wenige Minuten vom Zentrum von Lugano entfernt und umgeben von einer aussergewöhnlichen Landschaft mit einem atemberaubenden Blick über die Alpen und den See, bietet das Resort Collina d'Oro ein exklusives Luxushotel mit 16 Doppelzimmern und 30 Suiten, ein Spa & Fitnesszentrum mit Innen- und Aussenpool, ein Gourmet-Restaurant und zwei moderne Tagungsräume. Das Resort verfügt zudem über verschiedene elegant möblierte Appartements mit Hotelservice, die für kurze oder lange Aufenthalte ab einem Monat gemietet werden können.

WWW.RESORTCOLLINADORO.COM

VIA RONCONE 22, 6927 AGRA, LUGANO
INFO@RESORTCOLLINADORO.COM
Tel. +41 (0)91 641 11 11

