

Rücken

& gesundheit

1119

Zeitschrift der Patientenorganisation
Pro Chiropraktik

Gelenkschmerzen Selbstmanagement



Schweizerische Chiropraktoren-
Gesellschaft ChiroSuisse

Zentralsekretariat

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

Adressänderung VD

Dr. Jérémie Baret, c/o Dr. R. Noirat,
Ch. De la Joilette 5, 1006 Lausanne

Praxis 1

Dr. Marc-Antoine Zurkirch, c/o L'hôpital de la Tour,
Avenue J.-D. Maillard 11, 1217 Meyrin/Genève

Praxis 2

Dr. Marc-Antoine Zurkirch, c/o Dr. Martyna Triacca,
Av. De la Gare 10, 1180 Rolle

Dr. Julien Marie, Institut Chiropratique Genève,
c/o Dr. C. Illi, Bd. des Tranchées 44, 1206 Genève

Dr. Mathilde Guiot, Cabinet Medical Chiro-Cryo,
Rue du Locle 1b, La Chaux-de-Fonds

Adressänderung ZH

Dr. Regina Vollenweider, c/o Dr. Ewa Hug,
Seidengasse 16, 8001 Zürich

Dr. Karin Mantel, Rückenzentrum Wädenswil,
c/o Dr. B. Wettstein, Zugerstrasse 12, 8820 Wädenswil

Adressänderung GR

Dr. Marina Soklic, Chiropraktik Engadin, Plazzet 25,
7503 Samedan

Adressänderung BE

Dr. Charlotte Sewpersad, Medbase, Weststrasse 14,
3604 Thun

Dr. Laurence Rushworth, c/o Dr. T. Thurnherr,
Hirschengraben 7, 3011 Bern

Adressänderung TI

Dr. Maurizio Nosedà, Via Giovanni Maraini 4,
6963 Lugano

Adressänderung LU

Dr. med. chiro. Ivan Miletic, Chiropraktor SCG/ECU,
c/o Praxis Dr. Jörg Häusler, Inseliquai 8,
6005 Luzern

Für den Einkauf zu Hause.

Lassen Sie uns den Einkauf für Sie erledigen und schenken
Sie sich Zeit – für die wirklich wichtigen Dinge im Leben.

Vorteile:

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



www.coopathome.ch

CHF 20.– Rabatt bei Ihrem Online-Einkauf ab CHF 200.– bei coop@home.
Code «BACK19A-Y» im Checkout einfügen. Bon kann nicht kumuliert
werden, ist gültig bis am 31.05.2019 und pro Kunde einmal einlösbar.
Nicht gültig beim Kauf von Geschenkkarten und Mobile Angeboten.



coop

Für mich und dich. @home

Gelenkschmerzen	
Chiropraktik erkennt oft versteckte Ursachen	4
<i>Marco Vogelsang</i>	
Kreuzwörterrätsel	8
Politik	
«Frausein heute» – mit Charme	9
<i>Priska Haueter</i>	
Wo sind die guten Vorsätze geblieben?	
Wie setzt man sich erfolgversprechend Ziele?	10
<i>Rosmarie Borle</i>	
Patientenorganisation	13
Bezugsquellen	15
Varia / Impressum	16

Editorial



Unterstützung für unsere Mitglieder

Liebe Leserin, lieber Leser

Im Gesundheitswesen steht der Patient oft zwischen der Person, welche die medizinische Leistung erbringt, der Behörde und der Krankenkasse oder Versicherung. Gesetze, Verordnungen, Reglemente und Gerichtsentscheide sind für den Laien unübersichtlich, und die Versicherungen scheinen den längeren Atem zu haben. So wähnt sich manch ein Patient auf verlorenem Posten. Denn wer sollte ihm helfen?

Mitglieder der Patientenorganisation Pro Chiropraktik sind da besser dran: Bei Meinungsverschiedenheiten mit einem Chiropraktor oder einem Versicherer können sie sich an den Ombudsmann der Pro Chiropraktik wenden, der zu vermitteln sucht.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und danke Ihnen für Ihre Unterstützung.

Rainer Lüscher

Zentralpräsident Pro Chiropraktik Schweiz

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir freuen uns über jede Anregung, Information, Kritik und Zustimmung vonseiten der Leserschaft. Auch die Rubrik «Leserbriefe» wollen wir weiterführen. Bitte senden Sie Ihren Beitrag an die Redaktion: rosmarie.borle@bluewin.ch oder Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen. Herzlichen Dank für Ihr Engagement für Ihre Zeitschrift.

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

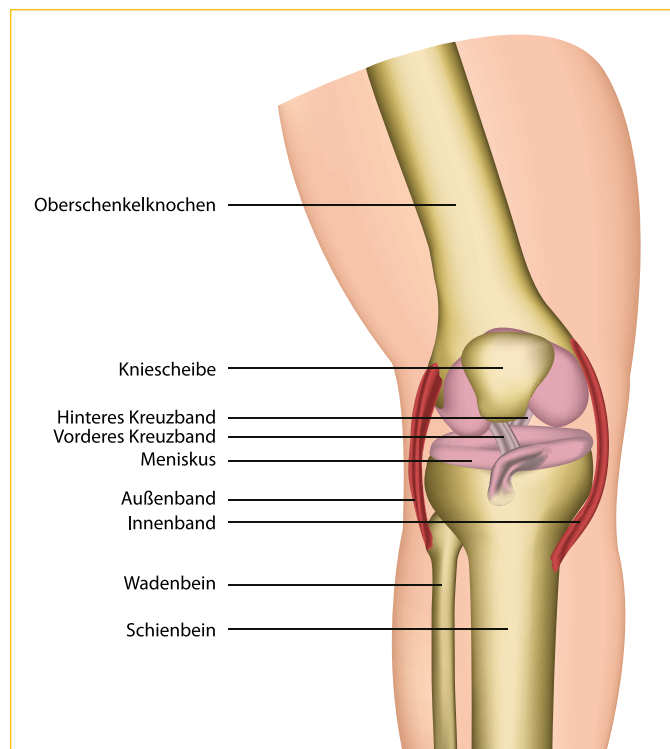
Gelenkschmerz: warum? Was ist die Lösung?

Marco Vogelsang Wer hat nicht schon Schmerzen in einem Gelenk gehabt, im Knie, im Fussgelenk, im Rücken, in der Schulter, im Daumen? Manchmal sind die Ursachen des Schmerzes offensichtlich, zum Beispiel wenn man sich das Fussgelenk verstaucht, das Knie verdreht, zu viel Gewicht hebt, sich die Schulter ausrenkt oder den Daumen verstaucht. Manchmal ist es komplizierter.

Oft haben wir Schmerzen in den Gelenken und wissen nicht, warum. In vielen Fällen gibt es eine einfache Erklärung: Das Gelenk ist fehlbelastet. Wie kann das passieren?

Ein Gelenk besteht aus zwei mit Knorpel überzogenen Knochen, die einander gegenüberstehen. Dazwischen gibt es eine schmierende Gelenkflüssigkeit. Damit diese nicht ausläuft, sind die beiden Knochen in einer gut durchbluteten und mit Nerven versorgten Kapsel eingepackt und zusammengehalten. Die Nerven in der Kapsel können dem Gehirn Spannungen in der Kapsel wie auch chemische Reize, also entzündliche Stoffe in der Kapsel, melden. Um die Kapsel weiter zu stärken, verbinden starke Bänder, auch Ligamente genannt, die beiden Knochen. Um die Knochen zu führen, haben wir Muskeln, die mittels Sehnen an den Knochen befestigt sind und so die Knochen bewegen und stabilisieren.

Funktioniert das Gelenk optimal, dann ist die Flüssigkeit zwischen den Knorpelschichten ideal zusammengesetzt, die Kapsel gut durchblutet, die Bänder in der Länge perfekt aufeinander abgestimmt, und die Muskeln über dem Gelenk haben eine angepasste Spannung. Diese sind untereinander optimal koordiniert, d.h., sie arbeiten mit gegenseitig abgestimmter Spannung.



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

Verletzungen des Systems

Die Strukturen des Gelenkes können natürlich durch Verletzungen oder Unfälle offensichtlich geschädigt werden, aber diese Formen von unvermittelt auftretenden Überbelastungen sind generell gut verständlich und erklärbar. Brüche von Knochen, Risse von Bändern oder Sehnen stehen in diesem Text jedoch nicht im Mittelpunkt, sondern die schleichend und scheinbar grundlos auftretenden Beschwerden interessieren uns hier.



Der Triggerpunkt wird behandelt. (Bilder AdobeStock)

Eingeschlichener Schmerz und Triggerpunkte

Welche Strukturen wirken variabel, also unterschiedlich, auf ein Gelenk ein? Vielen Leserinnen und Lesern werden bestimmt spontan die Muskeln als Ursache von unterschiedlich grossen Kräften im Gelenk einfallen. Sie sind tatsächlich wichtige Mit- oder Gegenspieler eines überbelasteten Gelenkes. Ist z.B. bei einem Hüftgelenk die äussere Hüftmuskulatur gespannt, so kann der verspannte Teil nicht mehr arbeiten, und die restlichen Fasern im Aussenbereich müssen dessen Funktion übernehmen. Aber sie sind nicht dafür konstruiert, die ganze Aufgabe zu übernehmen, und sind bald ebenfalls überlastet. In der Folge werden daher die Fasern nicht mehr durchblutet und verspannen ebenfalls. Diese Stellen in der Muskulatur nennt man «Triggerpunkte». In diesem Falle haben wir nun einen ständigen Zug im Aussenbereich des Hüftgelenkes, und das Zusammenspiel mit den anderen Muskeln, die sogenannte Koordination, ist gestört. Dieser Umstand und der ständige Zug über dem Gelenk führen zu einer Mehrbelastung im Gelenk, das heisst, die mit Knorpel überzogenen Knochen drücken stärker als gewöhnlich gegeneinander. Die Knochenenden können zudem, entgegen der optimalen Passform, mi-

nim gegeneinander ge- oder verschoben werden. Dabei entstehen zwischen den Knorpelschichten grosse Kräfte, die den Knorpel «ärtern» oder gar zerstören.

Dabei werden auf den Knorpelzellen entzündliche Stoffe frei, die die Eigenschaft haben, die benachbarten Knorpelzellen weiter zu beschädigen. Dies führt zudem zu einer nicht mehr optimal zusammengesetzten Gelenkflüssigkeit, was die Oberfläche der Knorpelschichten zwischen den Knochen weiter überbeansprucht. Fazit: Es kann ein einziger verspannter Muskel das Gelenk stark überlasten, zu einem Freisetzen von entzündlichen, reizenden Stoffen im Gelenk führen und einen Entzündungsschmerz auslösen. Weiter kann es durch den erhöhten Druck auch einen mechanischen Schmerz verursachen, respektive erhöhte Spannungen an verschiedenen Stellen im Gelenk hervorrufen.

Die umhüllte Faust

Stellen Sie sich Folgendes vor: Eine Hand bildet eine Faust, die von der anderen Hand umhüllt wird. Wird dies ohne grossen Druck der Handfläche durchgeführt, so kann man die Flächen gut gegeneinan-



Gelenksimulation mit den Händen. (Bild: Christoph Erb)

der bewegen und spürt nur wenig Druck zwischen den Händen. Die entspricht einem gesunden Gelenk. Drückt man nun die Hand fest gegen die Faust, dann wird eine höhere Kraft zwischen den Händen generiert und die Reibung und der Druck steigen. Dies entspricht einem fehlbelasteten Gelenk. Für eine Besserung muss der Druck zwischen den Händen respektive Knochen vermindert werden.

In der Folge interessiert es uns, warum ein Muskel über einem Gelenk verspannt sein kann: Die am meisten vernachlässigte Ursache sind Probleme in der Wirbelsäule. Bestehen solche, oft auch unterschwellige, werden von den Gelenken der Wirbelsäule vermehrt Informationen ins Rückenmark gesendet, was das Rückenmark erregt. Über die Nerven werden Informationen ins Versorgungsgebiet im Rückenmark übertragen, also zu einzelnen Muskeln. Diese stören dann, wie bereits im Beispiel mit dem Hüftgelenk beschrieben, die Funktion

des Gelenkes und erhöhen den Druck und schädigen dieses, je länger die Störung im Muskel anhält. Diese Problematiken sind sehr häufig, werden in der Medizin jedoch kaum erkannt, und darum sind der Chiropraktor oder die Chiropraktorin meist die Lösung für solche Probleme, da sie mit der mobilisierenden Behandlung der Wirbelsäule die einzigen Medizinalpersonen sind, die die Wirbelsäulenprobleme auf diese Art und Weise lösen können.

Auch bestehen in diesem Zusammenhang oft verspannte Muskeln, die verkürzt sind und dadurch mehr Raum benötigen. Da sie diesen Platz aber in der Muskelfaszie, einer Haut rund um den Muskel, nicht bekommen, steigt der Druck im Muskel. Der Druck wirkt auf die Blutgefäße, sodass diese nicht mehr an allen Stellen Blut passieren lassen. Im Blut hat es aber Glukose, eine Form von Blutzucker, die benötigt würde, damit sich der Muskel wieder lösen könnte. Da dieses Blut fehlt, bleibt der Muskel kurz, verspannt und stört das Gelenk. In diesem Fall kann der Muskel mit kräftiger Triggerpunktmassage behandelt werden.

Gelenke kühlen, nicht wärmen

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass bei Gelenkschmerzen die Muskeln, die das Gelenk bewegen, kontrolliert werden sollten. Sind erhöhte Spannungen, d.h. schmerzhaft Stellen ausfindig zu machen, so sollten diese mit der Triggerpunktmassage behoben werden. Zudem ist es unerlässlich, die korrespondierenden Bereiche der Wirbelsäule zu überprüfen. Bei einem Lichtausfall in der Wohnung wird ja nicht nur eine kaputte Glühbirne als Ursache überprüft, son-

Gelenke kurz erklärt

Die bewegliche Verbindung zweier oder mehrerer Knochen ist das Gelenk. Häufig wird übersehen, dass auch die Wirbelsäule aus einer Reihe von Gelenken besteht. Gelenke treffen mit ihren Gleitflächen aus Knorpel aufeinander. Eine Gelenkkapsel mit Gelenkflüssigkeit umschließt die meisten Gelenke. Die Aufgaben der Flüssigkeit sind die Ernährung des Gelenkknorpels, das Schmieren der Gelenkflächen und die Stossdämpfung. Gelenkkapsel, Bänder, Sehnen und der Unterdruck in der Gelenkkapsel halten die Gelenke zusammen. Bänder verbinden Knochen mit anderen Knochen, Sehnen sind die Verbindung zwischen Knochen und Muskeln. Sehnen übertragen die Kräfte der Muskeln auf die Gelenke. Die aktiven Teile der Gelenke sind die Muskeln: Sie haben eine Grundspannung. Das Nervensystem bestimmt und kontrolliert die Grundspannung. Die Grundspannung der Muskulatur steigt bei Erregung – zum Beispiel bei Stress, nach Koffein- oder Nikotinkonsum. Als Sensoren, zum Beispiel in den Gelenken, in Muskeln, Bändern, Sehnen und in der Haut dienen die Rezeptoren. Sie erfassen äussere und innere Reize: Druck, Dehnung, Hitze, Kälte. Diese Empfindungen «übersetzen» die Rezeptoren in eine für das Nervensystem verständliche Form und senden sie in das Rückenmark. Das Rückenmark ist die Verlängerung des Gehirns. Dort werden Informationen verarbeitet und weiter- beziehungsweise zurückgeleitet.

Quelle: www.pro-chiropraktik.ch

dern auch der Sicherungskasten. Eine weitere wichtige unterstützende Massnahme bei Gelenkschmerzen ist natürlich die Schonung. Auch sollten die Gelenke keinesfalls gewärmt, sondern gekühlt werden. Dies gilt übrigens auch bei Wirbelsäulenbeschwerden. Entzündungshemmende Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin C, E, Zink, Omega-3-Fettsäuren (z.B. Fischöl und Leinöl), Magnesium, B-Vita-

mine und Kurkuma sowie eine kohlenhydratarme Ernährung können die Heilung unterstützen. Grundsätzlich sollten solche Gelenke stets ein wenig bewegt, aber nicht belastet werden, bis der Chiropraktor die stumme oder auch akute Blockierung in der Wirbelsäule gelöst und mit der Triggerpunktmassage die verspannten und verkürzten Muskeln gelockert hat. ■



Darstellung des Ellenbogengelenkes. (Adobe Stock)

Das neue Rätsel von Edy Hubacher

Mit dem Rätsel ist ein Wettbewerb verbunden, bitte schicken Sie uns

das Lösungswort bis am 9. April 2019 auf einer Postkarte an: Stämpfli AG, Rücken&Gesundheit, Postfach, 3001 Bern.

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir drei Gewinne:

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

Die Gewinnerinnen und Gewinner des Rätsels 4/18 sind:

Frau Renate Vinzens, Bofelweg 21, 9470 Buchs

Herr Urs König, Holenackerstrasse 47, 3027 Bern

Frau Petra Iseli, Postfach 76, 6247Schötz



Waagrecht:

- 1 vorausdenken und handeln – wichtig in allen Lebenslagen
- 10 *Divertimento* oder *Oropax*
- 11 ????
- 12 macht leider nicht alles neu, wie das geflügelte Wort behauptet
- 14 liegt eine Quart über *do*
- 15 Brühe oder Aufguss
- 17 der Entertainer ist/wurde nach vielen TV-Jahren zurückgetreten (I)
- 18 ohne *Sado* ist es weniger krank
- 21 am Anfang ist alles so
- 23 ????
- 24 ????
- 25 ein Vorsatz, den man immer wieder fasst: genügend
- 28 Holländer, der Südafrika besiedelte
- 30 ??????
- 31 der Eigner und Navigator der erfolgreichen *Alinghi* (I)
- 32 ????
- 35 nicht Franklin D. – der andere USA-Präsident gleichen Namens (I)
- 37 reden wie Fendrich oder bohnen mit Blocher
- 40 sie singen es auch für euch: *The Winner Takes It All*
- 42 ????
- 43 oft mit Domat zusammen genannt
- 46 kann unter der Asche noch gefährlich werden
- 48 ??????
- 49 das Vereinigte Königreich (Abk.)
- 50 die zweite Hälfte (nicht die bessere!) des spanischen Philipp
- 53 eine von 2 Weltstädten, die auf 2 Buchstaben gekürzt werden
- 54 mit Camillo, Quijote und Juan zum Fluss
- 55 ??????????
- 58 da ist *super* weniger super als mit Thur und Ammer
- 60 die Mäzenin, die dem FC Basel zu Höhenflügen verhalf
- 61 sie wurde von Louis Pasteur mit Hilfe des Mikroskops entdeckt
- 63 ????????????

Senkrecht:

- 1 ohne seine Rippe gäbe es vielleicht keine Genderfrage
- 2 und schon ist es vorbei
- 3 dieser Kopfschmuck für Männer ist aus vielen Religionen bekannt
- 4 bei diesem Fernsehsender ist Nomen Omen
- 5 von Anouilh über Tinguely bis Ziegler
- 6 sich die nicht zu leisten, kann sich keine Firma leisten (Abk.)
- 7 ist Kasuars Vetter beim Rendez-vous französisch gerührt?
- 8 eines zurückdrehen, um ein anderes nochmals zu erfinden
- 9 ist für Veganer tabu
- 13 ein Running ... als roter Faden
- 15 noch ein Vorsatz: dieses Verhalten unter Kontrolle halten!
- 17 sie gehört zu den Hülsenfrüchten
- 19 Volontärin, Lehrling, Stift
- 20 in Are erreichte ein französischer Skistar dieses Ziel
- 22 die Frau dieses Kabarettisten heisst Niccol (I)
- 23 ein mächtiges Säugetier
- 26 ein solcher Sturz hat oft Schwindel zur Folge
- 27 diese Entwicklungshelferin war Schweizerin des Jahres 2004 (I)
- 28 ein dritter Vorsatz: mehr

- 29 abgekürzter Teil einer Adresse
- 32 dort beginnen Ticinese und Italiene
- 33 Teil eines Gedecks und Tennisspiels
- 36 trainiert man sie, gewinnt man an Sicherheit und Stabilität
- 38 jetzt rennt dieser Vogel schon wieder über unsere Felder
- 39 das Gegenteil von pos
- 41 in seinem grossen Kanton spricht man drei Landessprachen
- 44 weltweit tätige Konzerne – mit einem negativen Unterton
- 45 in seinem Wald wird beim *Engadiner* spektakulär gestürzt
- 47 auch sehr hörensenswert, der Sohn von Ces und Läubli (I)
- 51 nicht die Abk. für einen Golflehrer, aber für einen Hochgelehrten
- 52 diese Lösung zu finden, bereitete 22sr etliche Mühe
- 55 auf der ...-des Alpes geniesst man eine Belle-...
- 56 was dauert länger: sie oder eine Epoche?
- 57 *Irenn ist menschlich* ergibt im lat. Original eine bösertige Abk.
- 59 grenzt an 7 Kantone, den *Grossen* mitgezählt (Akz.)
- 62 Abk. für 30.48cm

Initialen = I / Umlaute = 1 Bst. / J = I / Akz. = Autokennzeichen
Das Lösungswort finden Sie in den hellblau getönten Feldern.

1	2	3	4	5	6	7	8	9		
10			11				12		10	13
			14			15			17	
18	19		20		21	22			23	
	24				25		26	27		
28				29		30				
31			32	33		35				36
37		38				39		40	41	
		42				43	44	45		
46	47					48				
49			50	51	52		53		54	
		55				56		57		
58	59			60				61		62
	63								9	

LÖSUNGSWORT

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

«Frausein» heute – mit Charme!



In den Tagen, in denen ich diesen Artikel schreibe, erlebe ich das eine oder andere und entnehme den Medien Geschichten, die mich dazu bewegen, über das «Frausein» zu sinnieren.

Erste Anekdote

In der deutschen Zeitung «Die Zeit» spricht Angela Merkel, Bundeskanzlerin, über das Regieren als Frau, über Feminismus oder über Frauenrechte. Aufgefallen ist mir, dass Angela Merkel sich nicht als Bundeskanzlerin der Frauen versteht. Sie sehe auch keinen Makel im «Frausein», meint sie.

Zweite Anekdote

Die Stadt Hannover löste eine hitzige Debatte aus. Die Sprache der Behörden soll komplett geschlechterneutral gestaltet werden. Beispiel: Rednerpult wird Redepult. Bis in die Schweiz ist die Hannoversche Initiative durchgedrungen. Ich erlaube mir, aus der Kolumne von Konrad Paul Lissmann in der NZZ vom 29. Januar 2019 zu zitieren: «In Hannover geht es nicht mehr darum, ein bisher in der Sprache angeblich unterprivilegiertes Geschlecht sichtbar zu machen oder die Vielfalt der Geschlechterordnungen und

sexuellen Orientierungen abzubilden, sondern darum, alle Erinnerungen an das Geschlecht zu tilgen.»

Dritte Anekdote

Letzthin war ich Gast an einer Fachveranstaltung. Es wurde erwähnt, der Event sei in diesem Jahr männerlastig, da nur Referenten auftreten würden. Im gleichen Atemzug wurde – quasi als Entschuldigung – vermerkt, im vergangenen Jahr sei der Event nur von Referentinnen bestritten worden.

Vierte Anekdote

SBB, Speisewagen, Zürich–Bern. Ich höre mit einem Ohr die Gäste am Nebentisch: Ein jüngerer Herr mit einer jüngeren Dame, ein älterer Herr mit einer älteren Dame. Entspannter Businessstark. Die beiden Herren sind Vater und Sohn, denke ich. Wir treffen in Bern ein. Der ältere Herr hilft der älteren Dame unaufgeregt und galant in den Mantel. Sie bedankt sich lächelnd mit einem «Merci». Der jüngere Herr macht keine Anstalten, der jüngeren Dame in den Mantel zu helfen. Diese erwartet dies auch nicht. Der Zufall will es, dass ich mit den beiden Herren im gleichen Tram bin. Vater zum Sohn: «Gratuliere Dir, Du hast überzeugend argumentiert am Meeting. Aber etwas darf ich Dir noch sagen: Du bist ein Gentleman, bitte hilf den Damen in den Mantel, das gehört sich so, gell ...». Der Sohn: «Weisst Du, ich habe das schon mehrmals versucht, es kommt einfach nicht gut an, dann lasse ich es lieber bleiben.» Bedauerlicherweise musste ich aussteigen.

Sie haben nun knapp 400 Worte gelesen. Braucht es diese vielen Buchstaben, braucht es eine Rechtfertigung zum Thema «Frausein» überhaupt?

Ich glaube nicht! Die Frauen haben für Stimm- und Wahlrecht gekämpft, und sie

waren erfolgreich. Seit 1971 hat sich vieles verändert. Heute kämpfen die Frauen für gleichen Lohn, für Akzeptanz, für Führungspositionen, für politische Ämter, für Quotenregelungen. Im Bundesrat sind 43% Frauen, im Nationalrat 32%, im Ständerat 15%, in den kantonalen Regierungen sind 24% Frauen vertreten. Übrigens: Heute studieren vier Mal mehr Frauen als Männer Chiropraktische Medizin an der Universität Zürich.

Selbstbewusst sein und Stärke zeigen brauchen keine Rechtfertigung. Aber sie brauchen unseren weiblichen Charme – in dieser Kombination erreichen wir oft mehr als mit kämpferischen Attitüden.

Und: Liebe Herren, helft uns Damen auch in Zukunft galant in den Mantel – und liebe Damen, lasst es geschehen und bedankt Euch mit einem Lächeln! Mit Charme eben! ■

Herzlich,

Ihre Priska Haueter, lic. phil. I

Präsidentin und CEO ChiroSuisse

Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft

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

Stiftung für die Ausbildung
von Chiropraktoren
Sulgenauweg 38
3007 Bern

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

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

Was ist aus Ihren guten Vorsätzen geworden?

Rosmarie Borle Haben Sie Neujahrsvorsätze gefasst? Wollten Sie nicht weniger von dem und mehr von dem machen? Unangenehmes sofort erledigen? Was ist nun ein paar Wochen später daraus geworden? Genau!

Im Grunde genommen meistern Sie Ihr Leben doch ganz gut, vieles klappt, anderes wird verschoben und später erledigt, und einige Dinge, ja einige Dinge, die gelingen einfach beim besten Willen nicht so richtig. Vielleicht ist der Wille nicht der richtige Partner, beim Erreichen eines Ziels. Wie müssten denn Vorsätze oder Ziele aussehen, damit sie eine gute und reelle Chance haben, in Taten zu enden?

Die S.M.A.R.T.-Ziele sind in Managerweiterbildungen berühmt geworden. Aufgeschlüsselt lautet die S.M.A.R.T.-Formel: S für spezifisch, M für messbar, A für akzeptiert, R für realistisch und T für terminiert. Auf dieser Basis lassen sich klare Aufträge erteilen und klare Ziele setzen. Das Zürcher Ressourcen-Modell ZRM® setzt hingegen auf sogenannte Motto-Ziele, die auf der Motivationspsychologie basieren. Sie zielen auf eine Haltungsänderung, statt auf eine Handlungsänderung ab.

Ein Beispiel für ein S.M.A.R.T.-Ziel: Ich will in fünf Monaten sechs Kilogramm abnehmen. Beim Motto-Ziel könnte das lauten: Ich gönne mir einen leichten Magen und freue mich auf mein neues Sommerkleid. Die «Versagerquote» ist hier viel kleiner, die Motivation höher.

Die lange Karriere eines Wunsches

Wie muss die Karriere des unbewussten Bedürfnisses aussehen, damit sie zum Ziel und zur Umsetzung führt?



Drei Punkte muss ein Motto-Ziel erfüllen:

– Annäherungsziel

Wir streben nach einem Annäherungsziel – das heisst, wir sagen, was wir wollen, und nicht was wir nicht wollen. «Ich behalte dieses Ziel im Auge» statt «Ich will dieses Ziel nicht aus den Augen verlieren.» Der Grund dafür ist, dass das menschliche Gehirn keine selbst erteilten Befehle versteht, die eine Verneinung enthalten. Unser Gehirn denkt in Bildern, darum ist es ungünstig, wenn eine Mutter ihrem Kind nachruft: «Fall bloss nicht um!» Besser ist: «Du kannst sehr gut laufen!» Die Annäherungsklausel kann man sich leicht merken: Beim Bestellen einer Pizza im Restaurant bestellen Sie die Pizza, die sie haben möchten, und zählen nicht anderen 19 Varianten auf, die sie nicht wollen. Google wurde unserem Gehirn angepasst: Wenn Sie alles über ein Zebra wissen wollen, geben Sie bestimmt nicht «kein Elefant» ein.

– Unter eigener Kontrolle

Die beabsichtigten Ziele müssen absolut unter eigener Kontrolle stehen. «Wenn ich im Lotto gewinne, mache ich eine Weltreise» ist demnach kein ZRM®-Ziel. Auch wenn mich für den Erfolg ein Coach oder eine Therapeutin oder sonst ein Experte an der Hand führen muss, damit ich «weiss, wie es geht», ist das Kriterium nicht erfüllt.

– Ein starkes, gutes Gefühl

Im ZRM® wird das wohlige, angenehme Bauchgefühl nach Antonio R. Damasio «positiver Marker» genannt, eine Erfahrung, die sich im ganzen Körper manifestieren kann. Das Ziel soll Ihnen Freude machen und die Umsetzung anregend sein. Wir kennen alle das Strahlen in den Augen, wenn jemand begeistert von der letzten Klettertour schwärmt oder von der endlich geglückten Crème Brûlée erzählt. Manchmal braucht es ein wenig Übung, um die Signale zu erkennen. Negative Marker sind übrigens leichter zu spüren: Angstschweiss, Zittern oder Druck in der Magengegend.

Haltungsziele statt Handlungsziele

Wo liegt der Unterschied zwischen Haltung und Handlung? Antoine de Saint-Exupéry erklärte es so: «Wenn Du ein Schiff bauen willst,



Oben: Bei diesem Anblick hüpfert das Herz, der positive somatische Marker, das Bauchgefühl, jubelt: Der Verstand schüttelt den Kopf: Wer zahlt das?
Unten: Der Verstand sagt ok, hier sparen wir viel Geld. Der somatische Marker ist entsetzt: Niemals! (Bilder Adobe Stock)





Kinder vertrauen ihren Träumen, wagen das scheinbar Unmögliche. Erwachsene lassen sich oft von Ängsten, schlechten Erfahrungen und Vorurteilen vom Umsetzen der Träume abhalten. (Bilder: Adobe Stock)

dann trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.» Haltungsziele sind stärker mit den Gefühlen verbunden, es sind Identitätsziele, und sie sind unstillbar. Man darf sie ruhig etwas schwelgerisch bis kitschig und mit vielen Emotionen formulieren. Die Hirnforschung hat bewiesen, dass im Gegensatz dazu bei Verhaltenszielen die Emotionen runtergefahren werden.

Wie entscheiden wir?

Wir entscheiden mit dem Verstand, unseren Erfahrungen und Emotionen; Kopf und Bauch müssen allerdings nicht immer im Verhältnis fifty-fifty stehen. Eine Attikawohnung mit Whirlpool und Traumaussicht: Super, sagt der Bauch, mieten! Wunderschön, aber wie zahlen? Eine Wohnung im Tiefparterre, spottbillig: Sofort unterschreiben, sagt der Verstand, der Sparer. Wir treffen pro Tag gegen 100 000 Entscheidungen, die meisten unbewusst. Aufstehen oder liegen bleiben? Kaffee oder Tee? Mit Auto, Bus, Fahrrad oder zu Fuss? Maja Storch schrieb in ihrem Buch «Das Geheimnis kluger Entscheidungen»: «Verstandesanalysen können lange dauern, die Signale vom emotionalen Erfahrungsgedächtnis kommen blitzschnell.» Der Verstand ist langsamer, dafür präziser und detailliert,



unser «Bauchgefühl» ist schneller, dafür diffus und detailarm. Man hat «so ein komisches Gefühl», ohne Erklärung, die dann oft später vom Verstand folgt.

Was hat das nun mit Vorsätzen zu tun?

Ein neues Jahr, Hoffnungen, Sehnsüchte, Wünsche und Träume. Wenn ich nur könnte, dann würde ich ... Können Sie tatsächlich nicht mehr für sich tun? Wenn Sie sich fragen: Was ist MIR wirklich wichtig? Was lässt mein Herz hüpfen? Maja Storch hat ein Buch mit dem Titel «Machen Sie doch, was Sie wollen» geschrieben. Um das zu realisieren, muss man zuerst wissen, was man will. Die Autorin will damit weder Egoisten noch Einzelgänger fördern, sondern Mut machen, Lebensentwürfe und Entscheidungen zu überdenken, wenn sie uns nicht glücklich machen. Trauen Sie sich! Wagen Sie etwas! Es lohnt sich schon im ganz kleinen Rahmen. ■

Literatur

Damasio, A.R. (2004). Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn. List
Storch, M. (2003). Das Geheimnis kluger Entscheidungen. Pendo
Storch, M. (2010). Machen Sie doch, was Sie wollen! Hans Huber

ZRM

Das Zürcher Ressourcen-Modell ZRM® ist ein Selbstmanagementtraining, das von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause 1997 für die Universität Zürich entwickelt wurde. Es wird laufend durch wissenschaftliche Begleitung auf seine nachhaltige Wirkung hin überprüft. ZRM® beruht auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln (www.zrm.ch). In diesem Text werden einige Ansätze und Methoden des ZRM® vorgestellt.



Pro Chiropraktik Schweiz PCS

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

Zentralpräsident

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

Zentralsekretariat

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

Adressänderungen

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



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal

aargau-alf@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

Aarau: Sonnmatte 6, Mittwoch, 8.30–9.20 Uhr,
Barbara Willi, 062 844 32 38

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

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

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

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

Günstiger für Mitglieder

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



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Baden-Brugg

aargau-bb@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

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

Vergünstigung für Mitglieder

gutschlafen.ch AG bietet Ihnen individuelle Beratung
für den guten Schlaf und schenkt allen Pro-Chiro-
praktik-Mitgliedern ein Kopfkissen beim Kauf von
Matratze und Lattenrost. gutschlafen.ch AG,
Bodenacherstrasse 1, 5242 Birr. Weitere Informatio-
nen: www.gutschlafen.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Freiamt-Seetal

aargau-fast@pro-chiropraktik.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Zofingen

aargau-zofingen@pro-chiropraktik.ch



Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel

basel@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

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

Reinach BL: Turnhalle WBZ, Aumattstr. 70/72,
Dienstag, 9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr,
11.00–11.50 Uhr

Liestal: Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag,
20.20–21.10 Uhr. Zentrum für sanfte Bewegung,
Kanonengasse 12: Mittwoch, 8.00–8.50 Uhr,
9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr; Freitag,
9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr; Halle Dojo
Budokai, Rosenstr. 21a: Freitag, 17.30–18.20 Uhr

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

Generalversammlung

Donnerstag, 11. April 2019, Safranzunft Basel, 19 Uhr



Pro Chiropraktik Bern

info@prochirobern.ch
www.chiropraktikbern.ch

Chiro-Gymnastik

Biel: Turnhalle Peuplier, Aegertenstrasse,
jeweils Dienstag, 20.00–21.00 Uhr
Leiterin: Gabriela Zurbruggen, 076 583 33 16
oder gabi@zurbruggen.tv
Probelektion und definitive Anmeldung bei
der Kursleiterin. PCB-Mitglieder bezahlen den
vergünstigten Tarif!

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

Vergünstigungen für unsere Mitglieder

Sie profitieren bei folgenden aufgeführten Anbietern
von Preisreduktionen. Über die aktuellen Angebote
für PCB-Mitglieder geben die Anbieter direkt oder
über www.chiropraktikbern.ch Auskunft.

Neu: Pilates Biel

Pilates Biel/Bienne gewährt PCB-Mitgliedern 10%
auf ein 10er-Abo «Pilates Matclass». Der Kurs «Be-

balanced» richtet sich speziell an Menschen mit
Rücken- und anderen körperlichen Beschwerden.
www.pilates-biel.ch

Neu: Pilates Bern2

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

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

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

Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

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

Rückenzentrum, Rodtmattstrasse 90, Bern

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

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

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



Genfer Verein Pro Chiropraktik

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



Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

pro-chiropraktik.graubuenden@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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



Freiburgische Vereinigung Pro Chiropraktik

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

Chirogym

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

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

Giffers: Sporthalle, Donnerstag, 18.00 Uhr,
Sandra Berger (DE+FR), 079 395 61 02.

Murten: Gymnastikraum, 1. Stock, Sporthalle
der OS Murten, Mittwoch, 18 Uhr, Pascale Cuony
(DE+FR), 079 533 08 83, Mittwoch, 19 Uhr, Anne
Meissner (DE), 076 613 25 70, Mittwoch 8.30 Uhr,
Schützenmatt 36, Pascale Cuony.

Patientenorganisation

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

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


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

Rechthalten: Zentrum Weissenstein, Montag, 18.45 Uhr, Anita Buchs, 079 332 74 63.

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

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

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

 **Luzerner Verein Pro Chiropraktik**
info@lvpc.ch
www.lvpc.ch

Pilates, Rückengymnastik, Aquagymnastik

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


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

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

Die 89. Generalversammlung des Luzerner Verein Pro Chiropraktik findet am 9. April 2019, 18.30 h im Hotel IBIS Styles Luzern statt.

Vorstandsmitglieder aus anderen Sektionen sind herzlich willkommen, wir bitten jedoch um eine schriftliche Anmeldung an info@lvpc.ch.

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

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

Cours de chiro-gymnastique


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

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

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


Comité

Nous recherchons toute personne intéressée désirant œuvrer au sein de notre comité. Veuillez adresser votre candidature au président: Markus Huerbi, markmar@hotmail.com

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

Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

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

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

Chiro-Gymnastik

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

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

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

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

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

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

Generalversammlung 2019

am Freitag, den 8. März 2019, im Park Casino. Im Anschluss an die Generalversammlung wird der Schaffhauser Schulter spezialist Dr. med. Patrick Paulet, Facharzt Orthopädie Chirurgie und Traumatologie, zum Thema «Eingeschränkte Schulterbeweglichkeit – was nun?» einen Vortrag halten. Anschliessend wird ein kleines Abendessen serviert. Persönliche Einladungen werden vorher geschickt. Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen.

 **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 Krummenacher, 032 681 03 73



Pro Chiropraktik-Verein SG/AR/AI
stgallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch


Mitgliederbeitrag 2019: Einzelmitglieder CHF 30.-, Paare inkl. Kinder bis 16 Jahre CHF 50.-
GV-Nachessen und Herbstausflug für Mitglieder inbegriffen. Anmeldungen an erwähnte Mailadresse oder an Hans Frey, Zwysigstrasse 35, 9000 St. Gallen

Chirofit, Pilates und Faszientraining

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

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


Beratung und Auskunft: Eveline Kessler, Schreinerstrasse 7, 9000 St. Gallen, 078 671 90 40, www.fit.ch

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

Chiro-Gym Corsi in Ticino

Corsi di ginnastica Ticino 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.

SCHMERZFREI SITZEN UND ARBEITEN

ErgoPoint-Ergonomie

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

RICHTIG LIEGEN UND SCHLAFEN

Professionelle Liegeberatung IG RLS

Ihre Liege- und Schlaftherapeuten
Telefon 044 821 90 89
www.ig-rls.ch

THERAPIE UND TRAINING

Med. Rücken-Center Zürich

www.rueckencenter.com
Telefon 044 211 60 80

GESUND SITZEN UND SCHLAFEN

Rückenzentrum Thurgau

30 Jahre Jubiläum

8585 Langrickenbach
Telefon 071 640 00 40
www.benzinger.ch

SITZEN – LIEGEN – STEHEN – GEHEN

Thergofit, Rückenzentrum

Bad Ragaz
Tel. 081 300 40 40
Fax 081 300 40 41
www.thergofit.ch

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

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

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

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

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



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

Cours de chiro-gym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



Zuger Vereinigung Pro Chiropraktik

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

Chiro-Gymnastik

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

62. ordentlichen Generalversammlung Freitag, 3. Mai 2019 im Lorzensaal Cham, 19.30h

Wir laden Sie zur diesjährigen Generalversammlung ein und freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Programm 19.30 Uhr Generalversammlung
20.10 Uhr Nachtessen
21.00 Uhr PanPhonics
21.45 Uhr Dessert

Kosten: Vereinsmitglieder neu CHF 40.-, Nichtmitglieder CHF 50.-. Der Betrag wird direkt beim Saaleingang eingezogen.

Anmeldung: Bis **26. April 2019** an Klara Nussbaumer, Flurstrasse 7, 6332 Hagendorn, 041 780 54 64 oder nklara@bluemail.ch

Abmeldung: Unbedingt spät. 3 Tage vor dem Anlass
Jahresbeitrag: Einzelmitglieder CHF 25.-, Zwei Familienangehörige CHF 40.-.

Traktanden

1. Begrüssung
2. Wahl der Stimmzähler
3. Protokoll der GV 2018
4. Jahresbericht des Präsidenten
5. Jahresrechnung, Revisorenbericht
6. Wahlen
7. Ehrungen
8. Verschiedenes



Zürcher Verein Pro Chiropraktik

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

Mitgliederbeiträge

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

Mitgliederversammlung: Mittwoch 17. April 2019, 19.00 Uhr, Universitäts Klinik Balgrist, Restaurant beim Haupteingang, Forchstrasse 340, 8008 Zürich



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

Liebe Leserin, lieber Leser

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

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

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

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

Impressum

Herausgeberschaft

Pro Chiropraktik Schweiz (PCS)
Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft
ChiroSuisse

Erscheinungsweise

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

Auflage

deutsch: 22 000/französisch: 6800/italienisch 1300

Redaktion

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

Fachlicher Beirat

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

Internet

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

Adressänderung/Abonnemente

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

Anzeigen

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

Realisation/Druck

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

Männlich und weiblich

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

Rücken & Gesundheit: ISSN 1661-4313

Gedruckt in der Schweiz