

Rücken

& gesundheit

4|24

Zeitschrift der Patientenorganisation
Pro Chiropraktik



Zukunft Pro Chiropraktik
Forschung
Weltweite Versorgung

Mutationen ChiroSuisse



Praxiseröffnungen:

Seraina Francey
Cabinet Chiropratique La Coudre

Rue de la Dîme 73
2000 Neuchâtel
032 725 20 00
chirilacoudre@hin.ch

Adressänderungen (Praxis):

Melanie Häusler
CHIROMED Praxis Uster
Bankstrasse 13
8610 Uster

Florence Darbellay

Cabinet Chiropratique
Avenue de la Gare 50
1920 Martigny

Damian Glaus

Wirbelsäulenzentrum Ostschweiz
Brauerstrasse 95a
9016 St. Gallen

Stefan Rauber

Chiropaktik Rauber
Neugutstrasse 14B
8304 Wallisellen

Marie Soulié

Cabinet Chiropratique
Avenue de la Gare 17
1003 Lausanne

Nadia Graf

Chiros und Team
Monbijoustrasse 6
3011 Bern

Zusätzliche Praxis:

Tobias Potthoff

lbsw AG Winterthur
Schaffhauserstrasse 6
8400 Winterthur



Impressum

Herausgeberschaft

Pro Chiropaktik Schweiz (PCS)

Erscheinungsweise

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

Auflage

deutsch: 7225 / französisch: 2050 / italienisch 285

Redaktion

Rosmarie Borle, Journalistin BR, rosmarie.borle@bluewin.ch

Fachlicher Beirat

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

Internet

www.pro-chiropaktik.ch

Adressänderung/Abonnemente

Adressänderungen bitte schriftlich melden.
Beat Uhlmann, Kappelenstrasse 43, 3250 Lyss,
mutationen@pro-chiropaktik.ch

Anzeigen

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

Realisation/Druck

Stämpfli Kommunikation, www.staempfli.com

Gender

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

Die Zukunft beginnt jetzt.....	4
<i>Rainer Lüscher</i>	
Neuigkeiten aus der chiropraktischen Forschung.....	6
<i>Anke Langenfeld</i>	
Für eine weltweite chiropraktische Versorgung.....	8
<i>Sara Fröhlich Rebecca Reiche</i>	
Fit in den Winter.....	10
<i>Rosmarie Borle</i>	
Speakers' Corner	11
Bilderrätsel	12
Patientenorganisation	13
Mitgliederanlass	15
Varia	16



Titelbild: Adobe Stock

Bilder: Adobe Stock, zvg, Rainer Lüscher, Christoph Erb

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.

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser

Unser Verein Pro Chiropraktik Schweiz besteht aktuell aus 18 kantonalen Vereinen und einem schweizerischen Dachverein und ist klassisch basisdemokratisch organisiert. Der Verein wurde 1957 gegründet und setzte sich bald zum Ziel, den Beruf der Chiropraktik bekannter zu machen und den Beruf im Medizinalberufegesetz (MedBG) zu verankern. Dieses Ziel wurde erreicht. Weiter engagierte sich unser Verein für den Aufbau eines Lehrstuhls in der Schweiz. Früher studierten viele Chiropraktische Medizin in den USA oder in Kanada. Im Jahr 2008 wurde das Ziel erreicht und ein Lehrstuhl wurde in Zürich etabliert.

Das Studium der Chiropraktischen Medizin, das in der Schweiz seitdem angeboten wird, gilt als eines der besten weltweit. Seit diesem Zeitpunkt werden jährlich rund 20 Studienplätze für das Studium der Chiropraktischen Medizin an der Universität Zürich angeboten. Das sechsjährige Studium vermittelt das auf wissenschaftlichen Kenntnissen aufbauende medizinische und chiropraktische Wissen, das die Grundlage der Chiropraktischen Medizin bildet. Die ersten vier Studienjahre beinhalten alle Lehrinhalte des regulären Humanmedizinstudiums, zusätzlich werden im Mantelstudium spezifisch chiropraktische Kenntnisse und Fertigkeiten erlernt. Ab dem fünften Studienjahr werden hauptsächlich spezialisierte Lehrinhalte der Chiropraktischen Medizin vermittelt.

Informieren und begeistern Sie Jugendliche, und überzeugen Sie sie, Chiropraktik zu studieren und so auch neue Mitglieder für unsere Vereine zu gewinnen. Nehmen Sie aktiv am Vereinsleben teil. Bitte informieren Sie sich direkt bei Ihren Kantonalvereinen über die verschiedenen Aktivitäten, seien dies die beliebten Rückengymnastikkurse, die vielerorts erfolgreich durchgeführt werden, oder andere Anlässe wie Vorträge, Vereinsversammlungen, Vereinsreisen oder weitere Treffen, an denen der Dialog und die Geselligkeit gepflegt werden.

Rainer Lüscher

Zentralpräsident Pro Chiropraktik Schweiz

Die Zukunft beginnt jetzt

Rainer Lüscher In den vergangenen Jahren war der stete Rückgang an Mitgliedern oft das erste Thema, wenn es um den Zustand und das Wohlergehen des Vereins «Pro Chiropraktik Schweiz» (PCS) und seiner kantonalen Sektionen ging.



1957 gegründet, setzte sich der Verein zum Ziel, den Beruf der Chiropraktik bekannter zu machen und diesen im Medizinalberufegesetz (MedBG) zu verankern. Dank eines breiten Engagements auf eidgenössischer Ebene wurde dieses wichtigste Ziel (Anerkennung der Chiropraktik im Gesundheitssystem)

vor Jahren erreicht. So stellen sich heute Fragen wie: Warum benötigt es PCS und seine kantonalen Sektionen noch? Soll der Verein zukünftig in einer anderen Rechtsform auftreten? Sind die kantonalen Sektionen noch auf den Dachverband PCS angewiesen? Welche neuen Ziele wollen wir bis 2035 erreichen?



Rainer Lüscher
Zentralpräsident Pro Chiropraktik

Mit einem erweiterten Fragenkatalog startete deshalb PCS diesen Sommer eine elektronische Umfrage. Sie richtete sich an die Chiropraktorinnen und Chiropraktoren von ChiroSuisse und an die Vorstandsmitglieder der 18 kantonalen Sektionen. Die Umfrage wurde zweisprachig durchgeführt. Insgesamt wurden rund 380 Personen angeschrieben. Die eingegangenen Rückmeldungen entsprachen einer Rücklaufquote von 27 Prozent. Viele befürworten die Existenz von PCS und unterstreichen seine Notwendigkeit, um die Chiropraktik in der Schweiz weiterhin zu fördern und damit auch politisch vertre-

ten zu bleiben – jedoch nicht zwingend in seiner heutigen Rechtsform. Es wird betont, dass PCS modernisiert und gleichzeitig stärker auf die gängigen sozialen Medien ausgerichtet werden soll, um so einen grösseren, zeitgemässen Nutzen zu bieten. Andere wiederum legen Wert darauf, dass auch in Zukunft die Ausbildung zum Chiropraktor gefördert wird. Kritische Stimmen betonen, dass der Verein zwar historisch wichtig war, um die Chiropraktik zu etablieren und so an politischem Einfluss zu gewinnen, die Relevanz von PCS heute jedoch stark abgenommen hat.

Es besteht Einigkeit darüber, dass die aktuellen Strukturen des Vereins PCS überarbeitet werden müssen. Vielleicht mag es im Rahmen einer offen geführten Diskussion sogar Sinn machen, die kantonalen Sektionen mittelfristig in vier bis fünf Regionen zusammenzuführen. Damit könnte die Arbeit in den kantonalen Verantwortungsebenen gestrafft und konzentriert werden.

Daraus abgeleitet legt der geschäftsleitende Ausschuss (GLA) die Ziele auf die drei Themen **Organisationsstruktur, soziales Netzwerk** (Kommunikation und Zusammenarbeit Chiropraktoren) und das **Vereinsorgan**, die Zeitschrift «Rücken & Gesundheit». Dafür wurden bereits drei Arbeitsgruppen gebildet. Die Ergebnisse zu den einzelnen Themen werden in regelmässigen Workshops ausgetauscht und diskutiert.

Der GLA fasst seine Erkenntnisse aus der Umfrage wie folgt zusammen: Es ist sinnvoll, dass wir als Verein Pro Chiropraktik Schweiz zusammen mit den kantonalen Sektionen weitermachen. Es braucht uns weiterhin! Es besteht jedoch Handlungsbedarf. Erste Erkenntnisse und Vorschläge aus den Arbeitsgruppen sollen an der Delegiertenversammlung vom 17. Mai 2025 in Murten (FR) präsentiert werden. ■

MEDIDOR
HEALTHCARE & THERAPIE

SISSEL

Gesund Sitzen, Schlafen, sich Bewegen und Wohlfühlen
Über 350 Qualitätsprodukte für Ihr Wohlbefinden

Auf folgende Qualitätsgarantien können Sie bei SISSEL vertrauen:

- Über 30 Jahre Erfahrung als erfolgreiche Gesundheitsmarke
- Fokus auf natürlich gesunde Funktion der Produkte
- 5 Jahre Garantie bezüglich Formbeständigkeit aller Nackenkissen
- Hochwertige Verarbeitung nach höchsten Qualitätsstandards
- Umweltbewusste Produktion, die zu mehr als zwei Drittel in Europa stattfindet
- Ausgewählte, nachhaltige Materialien
- Verzicht auf schädliche Phthalate
- Kontinuierliche Qualitätskontrolle



The natural way



Ihr Komplettanbieter für Therapie, Gesundheit und Bewegung

MEDIDOR AG | Lenzburgerstrasse 2 | 5702 Niederlenz | Tel. +41 44 739 88 88 | mail@medidor.ch

Neuigkeiten aus der chiropraktischen Forschung

Anke Langenfeld Das Forschungsteam der Abteilung für Chiropraktische Medizin an der Universität Zürich besteht aus Wissenschaftlern verschiedener Fachrichtungen. Diese Fachrichtungen umfassen Chiropraktik, Humanmedizin, Neurowissenschaften, Physiotherapie, Psychologie sowie Physik.

Geleitet wird das Team von der Lehrstuhlinhaberin für Chiropraktische Medizin an der Universität Zürich, Prof. Dr. med. Petra Schweinhardt, PhD, M Chiro Med, und es hat seinen Sitz an der Universitätsklinik Balgrist im Balgrist-Campus in Zürich.

Zurzeit arbeiten vier «Seniorforschende», ein Postdoktorand, drei Doktorierende und drei Forschungsassistentinnen im Team. Eine Postdoktorandin hat im Sommer 2024 das Team verlassen, um ihre Forschungserkenntnisse in Dänemark zu vertiefen.

Verschiedene **Forschungsschwerpunkte** werden durch das Team verfolgt. Im Folgenden eine kurze Übersicht:

1) Die Charakterisierung von Rücken- und Nackenschmerzpatientinnen und -patienten unter Zuhilfenahme standardisierter Fragebögen und persönlicher Gespräche mit Fokus auf die Erwartungen an die Therapie. Das übergeordnete Ziel ist hierbei, die chiropraktische Behandlung auf jede Patientin, jeden Patienten individuell abzustimmen und somit den Behandlungserfolg zu optimieren.

2) Innerhalb des interdisziplinären klinischen Forschungsschwerpunkts Schmerz der Universität Zürich untersucht das Forschungsteam, inwiefern Sensibilisierungsprozesse im Rückenmark und im Gehirn zu chronischen und/oder wiederkehrenden Rückenschmerzen beitragen.

3) Zum besseren Verständnis einer spinalen Manipulation werden Charakteristiken wie Kraft und Geschwindigkeit gemessen. Hierdurch soll längerfristig die Wirksamkeit der Manipulation verbessert werden und sollen bessere Aussagen zu eventuell unerwünschten Wirkungen möglich werden. Ausserdem ist das Messen der Manipulationscharakteristiken sehr wichtig für die Ausbildung der Studierenden und soll in den nächsten Jahren vermehrt im Unterricht zukünftiger Chiropraktorinnen und Chiropraktoren eingesetzt werden.

4) Einfluss einer Manipulation auf die Tiefensensibilität der Rückenmuskulatur. Hier ist das Ziel, zu untersuchen, ob eine manuelle Behandlung die Verarbeitung der Signale der Rückenmuskulatur und damit das Gleichgewicht beeinflusst. Der Hauptverantwortliche für dieses Projekt, PD Dr. Michael Meier, ist international an der Weiterentwicklung und Testung einer Software für diese Arbeit beteiligt und hat in diesem Rahmen im Juni 2024 einen internationalen Workshop an der Universitätsklinik Balgrist organisiert.

5) Einsatz von chiropraktischen Behandlungsmethoden im Bereich der Kinderheilkunde. Bei der vom Forschungsteam der Abteilung für Chiropraktische Medizin untersuchten Behandlung handelt es sich um eine Mobilisation der oberen Halswirbelsäule bei Säuglingen, die eine asymmetrische Haltung der Halswirbelsäule nach der Ge-



Anke Langenfeld, PhD, PT, OMT
Wissenschaftliche Mitarbeiterin,
Assistentin von Prof. Petra
Schweinhardt
Universitätsklinik Balgrist Zürich
Abteilung Chiropraktische Medizin

burt aufweisen. So soll bspw. ein Messinstrument entwickelt werden, um die Kopfhaltung der Kinder in ihrem Alltag zu untersuchen.

Zusätzlich zu der eigentlichen Forschungsarbeit ist das Team in die Ausbildung der Studierenden der Chiropraktischen Medizin an der Universität Zürich eingebunden, bspw. durch die Betreuung von Master- und Doktorarbeiten.

Auch führt das Forschungsteam während des Unterassistentenjahres der Studierenden am Balgrist regelmässig einen Journal Club durch, in dem Forschungsartikel besprochen werden.

Immer wieder sind auch Studierende anderer Fakultäten und Universitäten für kürzere oder längere Zeiträume Teil des Forschungsteams.

Ein Zeichen für die erfolgreiche Arbeit des Forschungsteams sind verschiedene Preise, die Teammitglieder verliehen bekommen. 2023 bspw. hat Dr. Lindsay Gorrell als Mitautorin den Scott-Haldeman-Preis des Weltverbandes für Chiropraktik erhalten, Madeleine Hau den Preis für die beste Präsentation der Europäischen Schmerz- Vereinigung und Dr. Luana Nyirö den Posterpreis des Weltverbandes für Chiropraktik. ■



Preisverleihung Posterpreis WFC 2023 (Luana Nyirö 2. v. l.)

Für eine weltweite chiropraktische Versorgung

Sara Fröhlich Rebecca Reiche Wir hatten die Ehre, als Vertreterinnen des Swiss Chapter am AGM (Annual General Meeting) des WCCS (World Congress of Chiropractic Students) in Veracruz, Mexiko, teilzunehmen. Der Anlass fand vom 30. Juni bis 6. Juli 2024 statt.

Dieses Treffen war für uns eine einmalige Gelegenheit, uns mit Chiropraktik-Studierenden aus der ganzen Welt – darunter Kanada, Mexiko, die USA, Australien, Dänemark, Frankreich und viele weitere Länder – auszutauschen. Selbst Chapters aus Südafrika und England waren trotz ihrer physischen Abwesenheit online präsent, was die globale Reichweite und die enge Verbundenheit innerhalb unserer Gemeinschaft unterstreicht. Der WCCS spielt eine entscheidende Rolle in der Weiterentwicklung und Vereinigung der globalen Chiropraktik-Berufsgruppe. Als unpolitische Plattform ermöglicht er uns Studierenden und jungen Absolventen, Führungsfähigkeiten zu entwickeln und ein tieferes Verständnis für die Vielfalt innerhalb der Chiropraktik zu erlangen. Der interkulturelle Austausch und das gemeinsame Streben nach einer besseren chiropraktischen Versorgung weltweit sind dabei von unschätzbarem Wert.



Sara Fröhlich (24, links)

Studentin im 4. Studienjahr für Chiropraktische Medizin

«Ich freue mich auf meine zukünftige chiropraktische Tätigkeit!»

Rebecca Reiche (25)

Studentin im 4. Studienjahr für Chiropraktische Medizin

«Ich engagiere mich gerne in unserem kleinen, aber wertvollen Studentenverein!»

Programm und Highlights

Der Kongress begann am Montag mit einem inspirierenden Vortrag von Dr. Enrique Benet, dem Gründer des Chiropraktik-Studiengangs in Mexiko. Seine Worte, die die weitreichende Bedeutung der Chiropraktik für das Immunsystem und das neurologische System betonten, gaben uns neue Impulse und motivierten uns für unsere zukünftige Laufbahn. Ein weiterer Höhepunkt des Tages war die Aufnahme neuer Chapters in den WCCS, was die stetig wachsende globale Gemeinschaft widerspiegelt.

Der Dienstag war geprägt von tiefgehenden Diskussionen und Präsentationen. Dr. Eric Frank und Dr. Mark Korchok verdeutlichten die Auswirkungen der Chiropraktik auf das Nervensystem und erklärten dabei detailliert die Flexion-Distraktion und Cox-Techniken. Besonders eindrucksvoll war die Präsentation von Dr. Mercedes D'Acosta und Dr. Jorge Segall über die Internationale Föderation der Sport-Chiropraktik (FICS) und die wichtige Rolle des WCCS in der globalen Vernetzung. Ihre Warnungen vor der unbedachten Nutzung von sozialen Medien, die den professionellen Ruf der Chiropraktik gefährden könnten, waren eine wichtige Erinnerung an unsere Verantwortung als zukünftige Chiropraktoren und Chiropraktorinnen. Am Mittwoch wurde unser Wissen durch Vorträge von Dr. Gebhard Sproll und Dr. Jorge Castillo weiter vertieft. Die Activator-Methode, die speziell bei Patientinnen mit Osteoporose von Vorteil sein kann, und die besonderen Anforderungen in der Sportchiropraktik, die uns Dr. Castillo erläuterte, erweiterten unseren Horizont erheblich. Eine anschliessende Führung durch die Universität Veracruz zeigte uns die beeindruckende Ausbildungsqualität, die stark an die schweizerischen Standards erinnert und uns erneut die Wichtigkeit einer fundierten Ausbildung vor Augen führte.

Der Donnerstag stand im Zeichen der Entspannung und des sozialen Austauschs. Bei einem Besuch im Aquarium von Veracruz und einer Bootstour konnten wir die Region erkunden und dabei die einmalige Gelegenheit nutzen, uns abseits der



Praktische Übungen und Fachdiskussionen



Gruppenstudium am Kongress

fachlichen Diskussionen besser kennenzulernen. Diese Momente der Gemeinsamkeit stärkten das Band zwischen uns und den anderen Teilnehmenden und es wurden Freundschaften geschlossen, die weit über diesen Kongress hinaus bestehen werden.

Der Freitag war geprägt von wichtigen Entscheidungen. Neben der Wahl neuer WCCS-Vorstandsmitglieder und der Diskussion über By-Laws-Änderungen war die Auswahl von Städten für zukünftige Events ein zentrales Thema. Besonders stolz sind wir darauf, dass Zürich als Gastgeber für das Regional Event 2025 ausgewählt wurde. Wir freuen uns darauf, Studierende aus ganz Europa in unserer Heimatstadt willkommen zu heissen und unsere Leidenschaft für Chiropraktik weiterzugeben.

Der Austausch mit internationalen Kolleginnen und Kollegen war nicht nur bereichernd, sondern zutiefst inspirierend. Die Begegnungen, die wir gemacht haben, und die Erfahrungen, die wir sammeln durften, haben unseren Blick auf die Chiropraktik und unsere Rolle darin erweitert. Wir sind äusserst dankbar für die Unterstützung, die uns dies ermöglicht hat, und blicken voller Vorfreude auf die kommenden Veranstaltungen.

Dieser einzigartige Kongress, der Menschen aus verschiedenen Ländern zusammenbringt, die die Leidenschaft für Chiropraktik teilen, war eine unglaubliche und motivierende Erfahrung für uns. Dies wäre ohne die grossartige Unterstützung bereits etablierter Chiropraktoren und Chiropraktorinnen nicht möglich gewesen. Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung auf unserem Studienweg.

Ziele und Visionen des WCCS

Die globale Chiropraktik-Berufsgruppe voranbringen und alle Sparten vereinen. Eine unpolitische Plattform bieten, auf der Chiropraktik-Studierende und junge Absolventinnen Führungskompetenzen entwickeln und ein tieferes Verständnis für die Vielfalt innerhalb der Chiropraktik gewinnen können.

Chiropraktoren zusammenbringen, um die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer globalen Gesellschaft durch sichere und qualitativ hochwertige Versorgung zu verbessern, und sie mit den nötigen Fähigkeiten ausstatten, um Führungsrollen sowohl innerhalb ihrer Gemeinschaften als auch auf globaler Ebene zu übernehmen. ■

Gut vorbereitet in die Wintersaison

Rosmarie Borle Der erste Schnee ist in der Schweiz schon gefallen und hat für viel Aufregung gesorgt. Vor dem Start in den Wintersport sollten wir unseren Körper auf die ungewohnte Belastung vorbereiten: Dazu ein paar wirkungsvolle Übungen, ausgedacht von der Praxis INTEGRi.

Optimalerweise sollten wir sechs bis acht Wochen vor dem Start in die Saison oder vor den Sportferien mit der körperlichen Vorbereitung beginnen. Machen Sie die Übungen vier- bis fünfmal pro Woche, ergänzt, wenn möglich, mit Ausdauertraining – das kann ein Spaziergang sein, Laufen, Velofahren, Langlauf etc.

ACHTERMALEN

Diese Übung wird auf einem Bein stehend ausgeführt und schult die Muskulatur im Fuss. Malen Sie mit dem Fuss eine Acht auf den Boden. Es sind 33 Muskeln betroffen, und es wird vor allem die Tiefenmuskulatur, also kleine stabilisierende Muskeln, in diesem Bereich angesprochen. So verbessert das Training das Zusammenspiel von Muskeln und Sinnesorganen und hilft ausserdem, Gelenkpositionen zu erfassen und stabil zu halten. Das dient wiederum der Sturz- und Verletzungsprophylaxe und reguliert die Körperhaltung. Zudem fördern Gleichgewichtsübungen die Konzentration, da sie koordinativ anspruchsvoll sind.

SQUAT-POSITION

Hüftbreiter Stand, Füsse zeigen leicht nach aussen, Blick geradeaus. Hüfte und Knie biegen und nach hinten absitzen (wie auf einem Stuhl sitzend). Knie nicht nach hinten fallen lassen, sie zeigen in die gleiche Richtung wie die Zehen. Möglichst aufrechter Oberkörper. Aufstehen durch Druck auf die Fersen. Diese Übung kann für 30 Sekunden in der tiefen Position gehalten werden, oder sie kann im Hoch-Tief-Wechsel ausgeführt werden.

PLANK-POSITION

Achten Sie darauf, dass Ihr gesamter Körper eine gerade Linie (wie ein Brett) bildet.



LUNGE-POSITION

Wichtig: Platzieren Sie Ellbogen/Hand immer unterhalb der Schulter. Versuchen Sie, den Körper möglichst stabil zu halten. Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen – stabiler Rumpf über die ganze Übung halten und die Ferse nach hinten ziehen.

LUNGE-POSITION

Die aufrechte Oberkörperhaltung sollten Sie während der gesamten Bewegung beibehalten. Wenn der Fuss abgesetzt wird darauf achten, dass es in beiden Knien einen rechten Winkel gibt. Das vordere Knie sollte oberhalb des Fussgelenkes sein und in keinem Fall über die Zehen hinausreichen.

STANDWAAGE

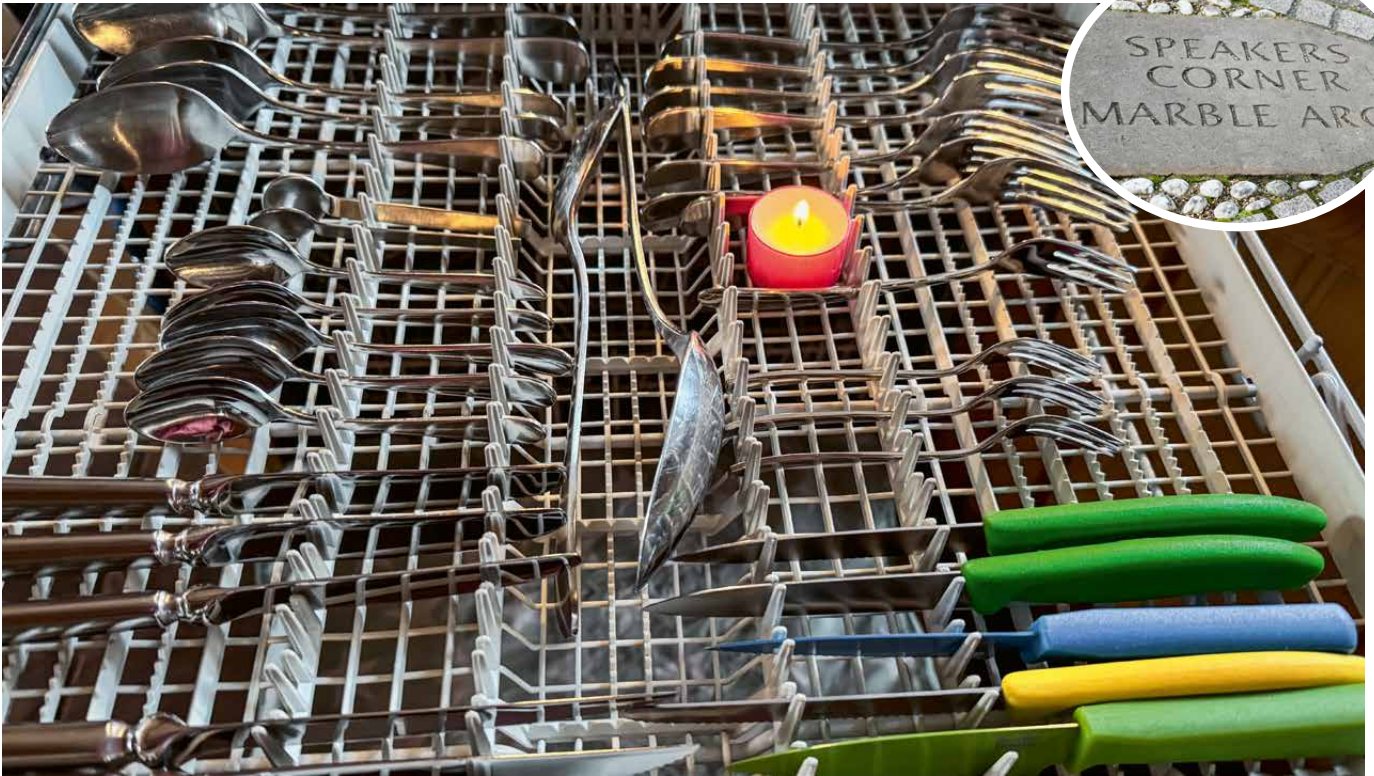
10 bis 30 Sekunden pro Bein: Aufrecht hinstellen und Spannung in den Körper bringen, das Gewicht auf das rechte Bein verlagern und das linke Bein gerade nach hinten ausstrecken – idealerweise befindet es sich auf Hüfthöhe. Gleichzeitig geht der Oberkörper nach vorn, sodass der Rücken mit dem Bein eine Linie bildet. Die Übung sollte zwischen 10 und 30 Sekunden pro Bein gemacht werden. Variation: Zusätzlich den entgegengesetzten Arm nach vorn nehmen. ■

Quelle: www.integri.ch, Website der Praxen INTEGRi in Bern und in Thun (Die Texte wurden nur redaktionell bearbeitet)



PLANK-POSITION

Weihnachten und Liebe



Ordnung muss sein!

Am wichtigsten ist es, dass man sich liebt. Da werden wir alle einen Konsens dazu finden. Aber wie kann denn manchmal etwas schwierig sein? Eine andere Beziehung? Lottogewinne? Ein Autokauf oder Nichtkauf? Meine Erfahrung dazu ist: Es braucht weder grosse Sorgen wie Arbeitslosigkeit, finanzielle Engpässe, einen vermässelten Hauskauf oder einen übernutzten Hobbykeller. Bei mir reichen ein Radio und eine Geschirrspülmaschine aus.

Ich erwache am Morgen gerne in Ruhe und sammle dann meine Gedanken und überlege, was von all den verschobenen Dingen nun heute wirklich dringend ist. Mein Mann zieht es vor, Radio zu hören. Er mag das Aufwachen mit Katastrophen, Kriegsmeldungen und sonstigen tristen Tatsachen und Meinungen. Vor den Nachrichten geht es aber zuerst ums Wetter. Wettermeldungen nach den Nachrichten muss er aber auch hören, weil er bei der ersten Version wieder eingeschlafen ist und das Geplauder mit der Moderatorin über Niederschläge und Schneefallgrenzen verpasst hat.

Lösung für die verzwickte Situation? Zwei Schlafzimmer? Kein Radio? Ein bisschen humorvolle Nachsichtigkeit reicht, ich weiss.

Der Geschirrspüler ist eine wunderbare Maschine, da kann man nach Gebrauch das schmutzige Geschirr einräumen, und es ist weg. Ich bemühe mich auch um eine gewisse Tetris-Ordnung, aber wenn ich die Besteckschublade anschau, die mein Mann eingeräumt hat, bekomme ich Zweifel, ob wir wirklich kompatibel sind. Es sieht nämlich aus, als wären Messer, Löffel und Gabeln in der Rekrutenschule oder im WK. Schön ordentlich liegen sie nebeneinander aufgereiht, mit System, und klein und gross getrennt. Ich weiss, andere Frauen wären froh, wenn ihr Mann wüsste, wo sich die Geschirrspülmaschine befindet, und verstehen mein Problem gar nicht.

In der Adventszeit werde ich milde und freue mich darüber, dass ich trotz meiner Mäkelei noch irgendwie geliebt werde, und bin froh, dass mein Liebster keine Kolumne schreiben darf, in der meine Macken thematisiert werden.

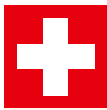
Geniessen Sie alle guten Momente mit Menschen, die Sie gernhaben, auch nach der Weihnachtszeit. Mit allerbesten Wünschen für eine schöne, erfüllte Zeit, mit viel Geduld und Freude. ■

Rosmarie Borle

Bilderrätsel – Finden Sie die zehn Unterschiede?



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



Pro Chiropraktik Schweiz PCS

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

Bitte richten Sie Ihre Anfrage oder Mitteilung schriftlich an uns. Pour toute demande ou message veuillez nous contacter par écrit. Vi chiediamo ad indicare vostra domanda o messaggio per iscritto.

Zentralpräsident

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

Zentralsekretariat

sekretariat@pro-chiropraktik.ch

Adressänderungen

Beat Uhlmann, Kappelenstrasse 43, 3250 Lyss
mutationen@pro-chiropraktik.ch



Pro Chiropraktik Aargau West

aargau-west@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

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

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

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

Suhr: Tramstrasse 38, 5034 Suhr
(Kath. Kirche Heilig Geist)
Montag, 18.15–19.05 Uhr, Esther Kilchherr, 078 876 98 62
Schnupperlektionen jederzeit möglich.
Auskunft: Claudia Iberg, 062 825 10 88

Günstiger für Mitglieder

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



Pro Chiropraktik Aargau Ost

aargau-ost@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

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

Vergünstigung für Mitglieder

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



Vereinigung Pro Chiropraktik – Region Basel

basel@pro-chiropraktik.ch
www.vereinprochiro.ch

Chiro-Gymnastik

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

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

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

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



Pro Chiropraktik Bern

bern@pro-chiropraktik.ch
www.chiropraktikbern.ch

Chiro-Gymnastik

Bern: Schulhaus Breitfeld, Standstrasse 61, 3014 Bern

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

Vergünstigungen für unsere Mitglieder

Sie profitieren bei folgenden aufgeführten Anbietern von Preisreduktionen. Über die aktuellen Angebote für PCB-Mitglieder geben die Anbieter direkt oder über www.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 Bern 2

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

Rückenzentrum, Rodtmattstrasse 90, Bern

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

Jazzercise Center Thun

Strength Training – Montag und Donnerstag: 18.45 Uhr

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

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

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



Pro Chiropratique Genève

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



Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

graubuenden@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

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



Pro Chiro Fribourg

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

Chirogym

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

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



Patientenorganisation



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

Kurslokal PANGAS, Horwerstrasse 62 in Kriens

RückenGym: MO 16 Uhr + 17 Uhr/
DI 19 Uhr/MI 19 Uhr / DO 18 Uhr/
DO 8.45 Uhr + 9.45 Uhr (für Männer)
Pilates MO 18 Uhr +19 Uhr/DI 18 Uhr/MI 18 Uhr/
DO 19 Uhr/FR 9 Uhr

Wäsmeli Treff, Luzern RückenGym DI 8.30 Uhr +
9.30 Uhr

St. Karl, Luzern, RückenGym MI 8.30 Uhr/
17 Uhr + 18 Uhr/DO 8 Uhr + 9 Uhr

Fitplus, Willisau, RückenGym MI 13.30 Uhr/
17.30 Uhr

Der Maihof, Luzern, Pilates DI 9 Uhr + 10 Uhr

Wäsmeli Treff, Luzern, Pilates MI 18 Uhr +
19 Uhr*

*für Schwangere

Hallenbad Rodtegg, Luzern, AquaGym
MO 19 Uhr + 19.45 Uhr + 20.30 Uhr

Hallenbad Schmiedhof, Ebikon, AquaGym
MI 15.15 Uhr

Hallenbad Luzern, AquaGym MI 11.30 Uhr +
DO 9 Uhr + 9.45 Uhr

Hallenbad Mooshüsli, Emmen, AquaGym
FR 8.45 Uhr + 9.35 Uhr

NEU! Line Dance für Anfänger DI 20.05 Uhr

Tu dir Gutes, melde Dich gleich für eine Schnupper-
stunde an. Wir freuen uns auf Dich!

Info und Anmeldung:

E. Imfeld, T 041 320 31 00

luzern@pro-chiropraktik.ch

www.pro-chiropraktik-luzern.ch



Pro Chiropratique Neuchâtel-Jura
neuchatel-jura@pro-chiropratique.ch
www.pro-chiropratique.ch

Cours de chiro-gymnastique

Cortailod: Cort'Agora, Ch. des Draizes,
lundi 18h00 à 19h00 et jeudi 17h00 à 18h00
Renseignements: Anne Chapuis, 076 398 12 55

Monruz, Neuchâtel: Fitness Maréchal,
Champréveyres 3, mardi 17h15 à 18h15
Renseignements: 032 724 38 53

La Chaux-de-Fonds: Collège des Gentianes,
Ormes 3, mardi 17h00 à 18h00
Renseignements: Patricia Hänni, 078 657 52 77



**Oberwalliser Vereinigung
Pro Chiropraktik**
oberwallis@pro-chiropraktik.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**
schaffhausen@pro-chiropraktik.ch
www.prochiro-sh.ch

Chiro-Gymnastik

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

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

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

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

**Donnerstag, 18.30 Uhr, Turnhalle Gemeinde-
wiesen,** Neuhausen, Heidi Scherer-Zubler,
052 624 71 02

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



**Solothurner Vereinigung
Pro Chiropraktik**
solothurn@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

Bettlach, Gymnastiksaal Werkhof

Donnerstag, 8.45–9.35 Uhr; Donnerstag, 10.00–
10.50 Uhr; Info: Ursula Bigler, 032 645 12 54

Grenchen, Turnhalle Kastels

Donnerstag, 18.00–18.50 Uhr; Donnerstag, 19.00–
19.50 Uhr; Info: Ursula Bigler, 032 645 12 54

Solothurn, Turnhalle Fegetz

Montag, 20.00–20.50 Uhr; Info: Daniela Krummen-
acher, 032 681 03 73



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

Chirofit, Pilates und Faszientraining

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

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

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



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

Chiro-Gym Corsi in Ticino

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



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

Chiro-gymnastique

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

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

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

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

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

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

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



Pro Chiropraktik Zug
zug@pro-chiropraktik.ch
www.chirozug.ch

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



Zürcher Verein Pro Chiropraktik
zuerich@pro-chiropraktik.ch
www.zvpc.ch

Mitgliederbeiträge

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



Spätsommerreise VPC Aargau West

18 Personen des Vereins Pro Chiropraktik Aargau West trafen sich im September zu ihrem traditionellen Spätsommerausflug, der bei schönstem Wetter in Zofingen startete. Weitere Teilnehmende stiegen später in den Bus zu.

Die Reise führte via Brugg, Endingen, Lengnau, Studenland nach Kaiserstuhl zum Kaffeehalt. Später ging es weiter nach Weiach, Glattfelden, Eglisau, Rafz, Jestetten, Osterfingen, Wilchingen, Hallau und Siblingen. Vielerorts konnten Winzerfamilien beim «Herbstsche» (Trauben einholen) beobachtet werden. Beim Siblinger Randenturm «Chläggiblick» hielten wir an und machten uns auf den schönen Fussweg zum 19 Meter hohen Aussichtsturm und genossen die Fernsicht, vom Klettgau bis zu den Zentralschweizer Alpen und den Berner Alpen.

Pünktlich zum Mittagessen trafen wir im Restaurant Siblinger Randenhaus ein, wo wir fürstlich bewirtet wurden.

Bei der Rückreise machten wir einen Zwischenhalt in Bad Zurzach. Von dort führte die Heimreise nach Zofingen. ■

Rainer Lüscher



Von links nach rechts: Reinhard Dössegger, Ruedi Zogg, Christoph Waldmeier, Hedy Christen und Eugen Christen (Bild: Rainer Lüscher)

Der Verein Pro Chiropraktik Aargau West ist eine von 18 kantonalen Vereinssektionen der Patientenvereinigung Pro Chiropraktik Schweiz. Weitere Informationen finden Sie unter www.pro-chiropraktik.ch und unter www.chirosuisse.ch.

**Wir wünschen Ihnen ein gutes und
schönes neues Jahr**

2025

Bilderrätsel – Auflösung



PRO CHIROPRAKTIK SCHWEIZ

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

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

Name, Vorname

Adresse

E-Mail

Unterschrift

Talon einsenden an Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern