

Rücken

& gesundheit

3 | 24

Zeitschrift der Patientenorganisation
Pro Chiropraktik



Ethikkommission
Schweizer Rückentage 2024
Unsere Wünsche...

SPINEFITTER BY SISSEL – DIE INNOVATION FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

Der SPINEFITTER ist ein vielseitig einsetzbares Trainingsgerät bei Rückenschmerzen, Verspannungen in der Muskulatur und eingeschränkter Beweglichkeit der Facettengelenke. Die einzigartige Form des SPINEFITTERS bewirkt in einfacher Anwendung eine Lockerung des Schulter-Nacken- Bereiches. 28 miteinander verbundene Bälle liegen zweireihig entlang der Wirbelsäule.

Die kleinen Bälle helfen durch den tiefenwirksamen Druck Verspannungen zu lösen. Über mechanische Reize werden die kleinen Wirbelgelenke geöffnet und durch Bewegung auf dem Trainingsgerät können Blockaden gelöst werden. Der SPINEFITTER wirkt ausserdem stimulierend auf die Energiepunkte des Körpers. Dadurch wird die energetische Balance unterstützt.



The natural way



Das Trainingsgerät für einen gesunden Rücken



Lieferung inklusive Tragegurt für den Transport



Passende Werbemittel für den SPINEFITTER



MEDIDOR.CH

Ihr Kompletanbieter für Therapie, Gesundheit und Bewegung

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



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

In dieser Ausgabe berichten wir erneut über die Arbeit der Ethikkommission von ChiroSuisse, der Schweizerischen Gesellschaft für Chiropraktik.

Weiter möchten wir Sie auf die Schweizer Rückentage aufmerksam machen, die vom 4. bis am 9. November durchgeführt werden. Mehr als 100 Chiropraktoren und Chiropraktorinnen untersuchten letztes Jahr Hunderte von Kindern schweizweit. Sie empfehlen, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und die Haltung bei Kindern während des Wachstums regelmässig zu überprüfen. Das frühzeitige Erkennen von Rückenproblemen kann langfristige Beeinträchtigungen im Rücken verhindern.

Chiropraktorinnen und Chiropraktoren sind die ersten Ansprechpersonen bei Beschwerden am Bewegungsapparat. Sie erkennen Haltungsschäden und Fehlhaltungen. Melden Sie Ihr Kind zu einer kostenlosen chiropraktischen Rückenuntersuchung an.

Bitte helfen Sie generell mit, die Chiropraktik in der Schweiz bekannter zu machen. Informieren Sie Jugendliche, begeistern Sie sie, Chiropraktik zu studieren, und gewinnen Sie so auch neue Mitglieder für unsere Vereine. 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, an denen der Dialog und die Geselligkeit gepflegt werden. Einige Vereinsaktivitäten finden Sie auch zuhinterst in diesem Magazin.

Für Ihre wertvolle und treue Unterstützung danken wir Ihnen bestens.

Nun wünsche ich Ihnen eine interessante Lektüre.

Rainer Lüscher
Zentralpräsident Pro Chiropraktik Schweiz

Ethikkommission	
Sie sind in guten Händen!.....	4
<i>Dr. Roland Schönenberger</i>	
Schweizer Rückentage 2024	
Interview mit Dr. Michel Kressig.....	7
<i>Lana Strobel</i>	
Bilderrätsel	9
Speakers' Corner	12
Patientenorganisation	13
Rückblick	
Tempi passati, aber immer noch aktuell!.....	15
Varia	16

Titelbild: Schloss Chillon
Bilder: Adobe Stock

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

Sie sind in guten Händen!

Rosmarie Borle Wenn Sie sich für eine chiropraktische Behandlung entschieden haben, sind Sie im wahrsten Sinn des Wortes in guten Händen. Bei Unstimmigkeiten steht die Ethik- und Standeskommission für eine Konfliktlösung zur Verfügung.

Medical Ethics

In der Ausgabe 2/24 von Rücken&Gesundheit hat der Präsident der Ethikkommission, Dr. Roland Schönenberger, die Arbeitsweise des Gremiums erklärt. In 37 Artikeln ist das berufliche Arbeitsfeld genau beschrieben; die ersten Grundsätze sind im genannten Magazin aufgeführt. Der Abschnitt «Beziehungen zum Patienten» ist für Sie wohl am wichtigsten, darum führen wir ihn hier weiter aus. Im Artikel 6 steht:

«Der Chiropraktor informiert seinen Patienten über dessen Gesundheitszustand, die adäquaten Pflege- und Behandlungsmassnahmen, deren Alternativen sowie deren Vorteile

und Risiken und über die vorbeugenden Massnahmen. Die Information muss für den Patienten verständlich sein. Bei Zweifeln, ob eine Versicherung die Kosten einer therapeutischen Massnahme übernimmt, empfiehlt der Chiropraktor dem Patienten ohne Verzug, sich bei seiner Versicherung diesbezüglich zu erkundigen.»

Weitere punktuelle Auszüge aus dem Regelwerk:

«Der Chiropraktor leitet diagnostische und therapeutische Massnahmen nur mit dem Einverständnis des Patienten oder seines gesetzlichen Vertreters ein. Die Wahl der diagnostischen und therapeutischen Massnahmen richtet sich nach den Regeln der Kunst der Chiropraktik und berücksichtigt die Prinzipien der Wirtschaftlichkeit. Untersuchungs- und Behandlungsmethoden im Bereich von Genitalien, Anus und Mammæ benötigen eine vollständige Information des Patienten und einen «informed consent» des Patienten. Die Technik muss dem Beschwerdebild angepasst sein.»

Stetige Weiterbildung

«Um den Patienten die bestmögliche Behandlung bieten zu können, verpflichtet sich der Chiropraktor, seine Fähigkeiten und sein Wissen im Sinne einer ständigen Fortbildung dau-



Rosmarie Borle
Journalistin BR
Redaktorin Rücken & Gesundheit



ernd zu aktualisieren. Falls die Umstände es erfordern, weist der Chiropraktor seinen Patienten an einen Spezialisten weiter. Patienten können Auskunft über ihre Krankenunterlagen verlangen. Auf ihren Wunsch hin ist eine Kopie anzufertigen und den Patienten auszuhändigen. Der Chiropraktor kann die Einsicht in bestimmte Teile der Akte nur verweigern, wenn diese Drittpersonen betreffen und die Daten, welche diese Teile beinhalten, der Schweigepflicht unterworfen sind.»

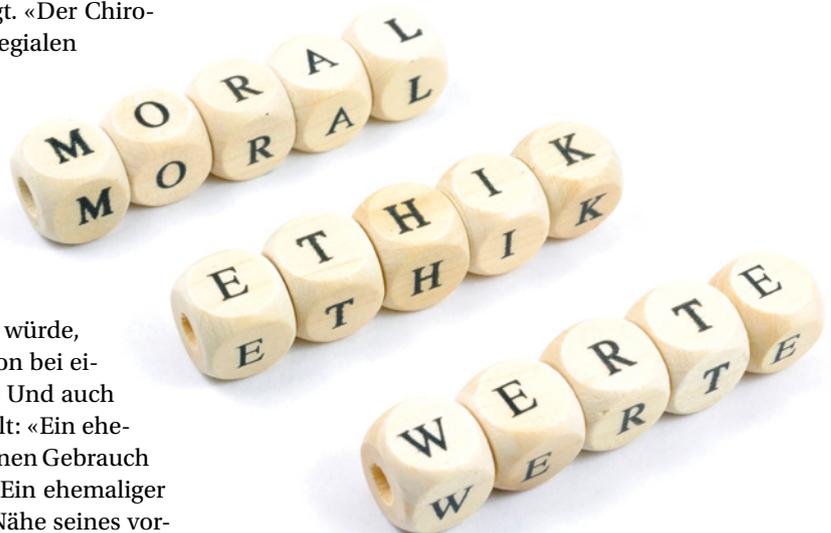
Beziehungen untereinander

Sie sind im Berufsverband geregelt, und das kollegiale Verhalten wird nicht nur gefördert, sondern verlangt. «Der Chiropraktor verpflichtet sich zu loyalen und kollegialen Beziehungen. Er unterlässt jegliche Äusserungen und Handlungen, die einen Kollegen oder andere Berufspersonen des Gesundheitswesens in Misskredit bringen.»

Abwerben

«Der Chiropraktor unterlässt jegliches Verhalten, das einen Patienten dazu bringen würde, seine Dienste zu beanspruchen, wenn er schon bei einem anderen Kollegen in Behandlung steht.» Und auch der faire geschäftliche Umgang ist klar geregelt: «Ein ehemaliger Assistent oder Stellvertreter macht keinen Gebrauch von den Daten seiner ehemaligen Patienten. Ein ehemaliger Assistent eröffnet keine eigene Praxis in der Nähe seines vormaligen Arbeitgebers. Ein Chiropraktor, der seine neue Praxis eröffnet, stellt sich seinen Kollegen in der Nachbarschaft vor.»

Und schliesslich: «Der Chiropraktor enthält sich jeglicher marktschreierischer Werbung, die seine beruflichen Fähigkeiten hervorheben. Die offiziellen Eröffnungs- und Schliessungsinserate müssen von Zurückhaltung geprägt sein.»





Fiktive Fallbeispiele, aber repräsentativ für die Arbeit der Ethikkommission (Roland Schönenberger)

Private Gefühle

Eine Patientin verliebt sich in ihren Chiropraktor – ein Patient verliebt sich in seine Chiropraktorin

Wie heikel ist die Situation für den Chiropraktor, die Chiropraktorin?

Die Antwort der Kommission: Wenn der Chiropraktor oder die Chiropraktorin die Gefühle erwidern möchte, wird je nach Land die Situation verschieden gehandhabt. In den USA darf der Patient oder die Patientin sicher ein Jahr nicht mehr in Behandlung sein, in Frankreich und Deutschland wählt man einen Mittelweg.

Es gibt Regeln:

- Der Chiropraktor betreut alle Patientinnen unter Achtung von deren Würde und Persönlichkeit und respektiert deren Willen und die Rechte.
- Die Chiropraktorin behandelt die Patienten gleich, ungeachtet ihrer Herkunft, ihrer sozialen und kulturellen Stellung, ihres Standes sowie ihrer politischen und religiösen Überzeugungen. Die Behandelnden sind darauf bedacht, ein gegenseitiges Vertrauensverhältnis mit Patientinnen und Patienten aufzubauen.
- Chiropraktorinnen und Chiropraktoren dürfen ein sich aus der Tätigkeit ergebendes Abhängigkeitsverhältnis nicht missbrauchen.

Für die obige Frage heisst dies, dass Chiropraktorinnen und Chiropraktoren sich von dieser Situation nicht beeinflussen lassen dürfen, ansonsten sollte die Therapie abgebrochen werden. Werden die Gefühle erwidert, wird die Therapie beendet



Dr. Roland Schönenberger,
Chiropraktor, Biel

und in angemessener zeitlicher Distanz kann es zu einer Begegnung kommen. Handelt es sich um rein freundschaftliche Gefühle, steht einem Treffen nichts im Wege, solange obige Regeln eingehalten werden können.

Klagen gegen den Chiropraktor oder die Chiropraktorin

Hier geht es beispielsweise um das Verhalten (unhöflich?), die Behandlung (grob oder ineffizient?) oder die Rechnung (zu teuer?).

Die Vorgehensweise ist oft die gleiche:

- telefonische Kontaktaufnahme des Präsidenten oder eines Mitglieds der Kommission mit den Klagenden (üblicherweise ist die Beschwerde in einem E-Mail formuliert):
Was ist passiert? Was wird von der Kommission erwartet?
- telefonische Kontaktaufnahme mit den Beklagten:
seine oder ihre Stellungnahme
- Diskussion innerhalb der Kommission, evtl. weitere Telefonate oder E-Mail-Austausch mit den Parteien
- Entscheid der Kommission für oder gegen eine Klage oder meistens der Versuch einer Mediation mit Lösungsfindung: Der Chiropraktor entschuldigt sich, die Chiropraktorin zieht die Rechnung zurück oder stellt sie neu. Ist die Klage nicht oder nur teilweise gerechtfertigt, kann Entgegenkommen in irgendeiner Form gezeigt werden.

Der Ablauf ist sehr unterschiedlich; es hängt von den Parteien ab, ob die Fälle kompliziert sind oder schnell einer Lösung zugeführt werden können.

Noch ein letzter Gedanke zur Behandlungspflicht, der vor allem während der Pandemie aktuell wurde: Muss ein ungeimpfter Patient oder eine ungeimpfte Patientin behandelt werden? Die Antwort darauf: Der Chiropraktor, die Chiropraktorin hat das Recht, die Behandlung eines Patienten, einer Patientin zu verweigern. Vorbehalten sind Notfälle. Die juristische Interpretation dazu: Mit der Versicherung schliesse der Patient einen Versicherungsvertrag ab, mit dem er gegen Krankheit versichert ist. Sofern ein Krankheitsfall von der Police gedeckt sei, werde die Versicherung leistungspflichtig. Zwischen dem Chiropraktor und den Krankenversicherern bestehe aber in der Regel kein direktes vertragliches Verhältnis, mit Ausnahme der Tarifverträge. Die sähen jedoch keine Leistungspflicht des Leistungserbringers vor. ■

Schweizer Rückentage: Interview mit Dr. Michel Kressig

Lana Strobel Die Schweizer Rückentage sind eine Aktion von ChiroSuisse, der Schweizerischen Gesellschaft für Chiropraktik. Einmal jährlich öffnen die medizinischen Experten für den Bewegungsapparat ihre Praxen und untersuchen kostenlos die Rücken von Kindern und Jugendlichen.

Mit der Untersuchung werden junge Menschen sensibilisiert, auf die Gesundheit ihres Rückens zu achten. Vorbeugend können so frühzeitig Rückenprobleme entdeckt werden. Dieses Jahr finden die Schweizer Rückentage vom 4. bis 9. November 2024 statt.

Danke für Ihre Bereitschaft, Michel Kressig, von Ihren Erfahrungen mit den Schweizer Rückentagen zu erzählen. Wie lange sind Sie schon an der Kampagne beteiligt, und was hat Sie dazu bewogen mitzumachen?

Ich nehme an den Schweizer Rückentagen seit ca. zwölf Jahren teil. Zuerst habe ich als Student in Praxen mitgeholfen, und seit ich mit meinem Studium fertig bin, mache ich selbst als Chiropraktor mit.

Wie läuft eine typische Untersuchung während der Schweizer Rückentage ab?

Wir haben von ChiroSuisse einen vorgegebenen Untersuchungsbogen mit einem Fragebogen und einem Screeningtest erhalten, um allfällige Rückenleiden zu erkennen. Zuerst wer-

den die Kinder gemessen und gewogen. Danach füllen sie den Fragebogen aus, der durch das chiropraktische Fachpersonal beurteilt wird. Dann werden die Kinder mit den Screeningtests untersucht, und am Ende wird eine Empfehlung abgegeben, ob eine Behandlung oder weitere Kontrollen nötig sind oder nicht.

Das Chiropraktikzentrum Sargans hat letztes Jahr 55 Kinder im Rahmen der Schweizer Rückentage untersucht. Was sagen Sie zu den Ergebnissen der Untersuchungen, was sind die häufigsten Rückenprobleme, die Sie bei Kindern und Jugendlichen feststellen?

Grundsätzlich war ich in den letzten Jahren eher positiv überrascht, da wir bei den Untersuchungen oft sehr aktive und rückengesunde Kinder sehen. Das ist sehr schön festzustellen. Jedoch gibt es auch immer wieder Kinder, die schon früh Probleme mit dem Rücken und dem Bewegungsapparat haben. Die häufigsten Symptome sind Nacken- und Kopfschmerzen sowie Kreuzschmerzen. Aber auch wachstumsbedingte Fusschmerzen sehen wir sehr häufig in unserer Praxis.



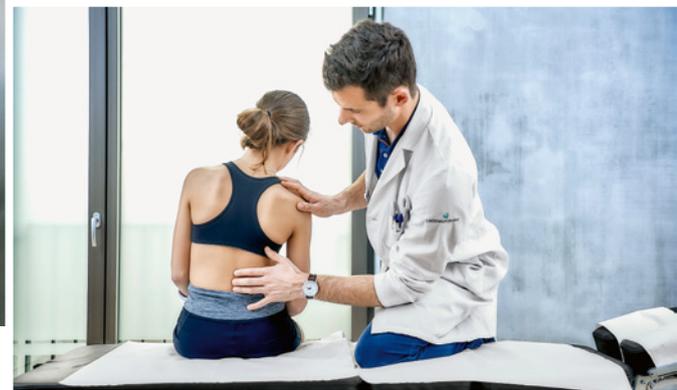
Lana Strobel ist Kommunikationsverantwortliche bei ChiroSuisse.



Dr. Michel Kressig,
Chiropraktikzentrum Sargans,
7320 Sargans, czs@hin.ch



Kinder und Jugendliche werden in der Praxis untersucht und beraten.



Wie unterscheiden sich diese Probleme von denen, die Sie bei Erwachsenen sehen?

Glücklicherweise sind viele Beschwerden wachstumsbedingt, und man kann sie bei früher Erkennung ausgezeichnet behandeln, ohne langfristige Folge. Die Beschwerden im Kindesalter neigen deshalb weniger stark zur Chronifizierung. Jedoch ist auch hier eine frühe Erkennung der Probleme wichtig, um diese schnell aus der Welt zu schaffen.

Gibt es bestimmte Altersgruppen, die besonders anfällig für Rückenprobleme sind?

Das grösste Risiko haben die Kinder sicherlich ab dem Schulalter, da die Kinder viel sitzen und auch Stresssituationen in der Schule und im Alltag erleben. Jedoch sind auch die Wachstumsschübe der Wirbelsäule in der Pubertät ein Risikofaktor für Rückenschmerzen.

Was sind die häufigsten Ursachen für Rückenprobleme bei Kindern und Jugendlichen?

Meist sind die Beschwerden haltungsbedingt. Typische Ursachen sind das lange Sitzen in der Schule und ein zu langer Handy-, Fernseh- oder PC-Konsum, der mit einer schlechten Haltung einhergeht. Eine weitere Ursache sind oft Sportverletzungen.

Wie wichtig ist eine frühzeitige Erkennung von Rückenproblemen, und welche Rolle spielt die Chiropraktik dabei?

Die Chiropraktik ist sehr wichtig, um Überlastungen der Wirbelsäule zu erkennen und diese zu beheben. Geschieht dies nicht, können Probleme über längere Zeit persistieren, und so steigt die Gefahr für eine Chronifizierung.

Welche Tipps geben Sie den Kindern und Jugendlichen, um ihre Rücken gesund zu halten?

Ich empfehle, auf eine gute Haltung beim Sitzen zu achten und wenn immer möglich das Sitzen zu vermeiden. Auch sollte der PC-, Fernseh- und Handykonsum auf ein Minimum reduziert werden. Zudem ist ein sinnvolles Ausmass an Sport und Bewegung optimal, um Wirbelsäulenleiden vorzubeugen. Wichtig ist auch, die Eltern über diese Punkte zu informieren.

Welche Rückmeldungen bekommen Sie von den Eltern der untersuchten Kinder?

Die Eltern sind immer dankbar für unsere Beurteilung ihrer Kinder, da es oft nicht einfach ist, im Wachstum normale Entwicklungsgeschehnisse von Krankheiten zu unterscheiden. In diesem Fall können wir in der Regel Klarheit schaffen oder die nötigen Behandlungsschritte einleiten. Dies ist für die Eltern sehr wertvoll.

Was würden Sie Eltern raten, die besorgt über die Rückengesundheit ihrer Kinder sind, aber noch keine chiropraktische Untersuchung in Anspruch genommen haben?

Diesen Eltern rate ich, unbedingt an den nächsten Schweizer Rückentagen teilzunehmen oder bei dringenden Problemen direkt eine chiropraktische Beurteilung durchführen zu lassen.

Vielen Dank Michel Kressig für das spannende und informative Gespräch und viel Erfolg und Freude dabei, möglichst vielen Kindern und Jugendlichen zu helfen, gesund zu bleiben. ■

Bilderrätsel – Finden Sie die zehn Unterschiede?



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

Lassen Sie den Rücken Ihres Kindes untersuchen

**Melden Sie Ihr Kind im Rahmen der
Schweizer Rückentage 2024 zu einer kostenlosen
chiropraktischen Rückenuntersuchung an.**

Chiropraktorinnen und Chiropraktoren empfehlen, die
Beweglichkeit der Wirbelsäule und die Haltung während
des Wachstums regelmässig zu überprüfen.



Schweizer
Rückentage

4. bis 9.
November
2024

www.schweizer-rueckentage.ch

Balgrist
Universitätsklinik



Universität
Zürich ^{UZH}

Hat Ihr Kind einen gesunden Rücken und eine bewegliche Wirbelsäule? Eine frühzeitige Abklärung lohnt sich.

Melden Sie Ihr Kind im Rahmen der Schweizer Rückentage 2024 zu einer kostenlosen Rückenuntersuchung bei einer teilnehmenden Chiropraktik-Praxis an.

Alle teilnehmenden Praxen sind hier aufgeführt:
www.schweizer-rueckentage.ch



Die Schweizer Rückentage finden schweizweit vom 4. bis 9. November 2024 statt.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Chiropraktorin / Ihrem Chiropraktor, an welchem Tag die kostenlose Untersuchung in ihrer / seiner Praxis stattfindet.

Die Schweizer Rückentage 2024 sind eine Aktion von ChiroSuisse, der Schweizerischen Gesellschaft für Chiropraktik. Einmal jährlich öffnen die medizinischen Experten für den Bewegungsapparat ihre Praxen und **untersuchen kostenlos Rücken von Kindern und Jugendlichen**. Mit der Untersuchung werden junge Menschen sensibilisiert, auf die Gesundheit ihres Rückens zu achten. Vorbeugend können so frühzeitig Rückenprobleme entdeckt werden.

Chiropraktik

Dank des Studiums der Chiropraktischen Medizin sind Chiropraktorinnen und Chiropraktoren die ersten Ansprechpersonen für die Wirbelsäule. Die Behandlung erfolgt in der Regel manuell, also mit den Händen. Chiropraktik ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung.

Teilnahmebedingungen: Das Kind oder der / die Jugendliche (6–18 Jahre) muss von einer gesetzlichen Vertreterin / einem gesetzlichen Vertreter begleitet werden. Jugendliche ab 13 Jahren dürfen, sofern sie urteilsfähig sind, ohne gesetzliche Vertretung kommen. Die Fachperson berichtet mündlich direkt vor Ort. Die Untersuchung dauert etwa 20 Minuten. Die Teilnahme führt zu keinen weiteren Verpflichtungen aller Beteiligten. Eine Anmeldung ist notwendig.



Universität
Zürich^{UZH}

Unsere Wünsche...



Queen Mary 2 auf dem Weg von Southampton nach New York.

Als Teenager wünschte ich mir sehnlichst, einmal mit dem Schiff nach New York zu reisen. Mehr als 50 Jahre später habe ich mir diesen Wunsch erfüllt; es war traumhaft. Morgens um sechs Uhr mit dem Schiff Queen Mary 2 unter der Verrazzano-Narrows-Brücke auf dem Atlantik Richtung Freiheitsstatue zu gleiten. Die Skyline von Manhattan im ersten Sonnenlicht zu erblicken. Es war noch schöner, als ich es mir vorgestellt hatte.

Das ist der Idealfall, wenn sich Wünsche erfüllen. Das passiert zum Glück manchmal.

Ich habe einmal den klugen Gedanken gelesen, entscheidend sei, dass man sich etwas immer noch wünsche, wenn sich der Wunsch erfüllt hat. Leider fand ich trotz intensiver Recherche nicht heraus, wer das geschrieben hat. Aber dafür einen ähnlichen Gedanken des Dalai Lama: «Die Ironie will es so, dass wir dann, wenn wir das Objekt unserer Wünsche erlangt haben, immer noch nicht zufrieden sind. Auf diese Weise nimmt die Begierde nie ein Ende und ist eine ständige Quelle der Schwierigkeiten. Das einzige Gegenmittel ist die Genügsamkeit.»

Ich erinnere mich an Ferien am Atlantik vor etwa 45 Jahren. Eine damalige Freundin war so begeistert vom Saxofonisten einer Jazzband, dass wir Abend für Abend auf dem Dorfplatz in Saint-Jean-de-Luz verbringen mussten. Endlich setzte sich der Angebetete doch noch auf ein Glas Wein an unseren Tisch.

Aber inzwischen wäre ihr leider der Schlagzeuger lieber gewesen ...

Wenn Sie sich wieder einmal Ihren Wünschen widmen möchten, finden Sie im Internet diese Lebenshilfe: «50 Vorschläge, wie Sie Ihre Wünsche dem Universum mitteilen können.» Damit wären Sie dann bis zur nächsten Ausgabe dieser Zeitschrift beschäftigt.

Viel Glück und schätzen Sie, was Sie haben ...

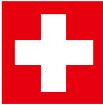
Rosmarie Borle

Niemals

Wonach du sehnlich ausgeschaut,
Es wurde dir beschieden.
Du triumphierst und jubelst laut:
Jetzt hab ich endlich Frieden!

Ach, Freundchen, rede nicht so wild,
Bezähme deine Zunge!
Ein jeder Wunsch, wenn er erfüllt,
Kriegt augenblicklich Junge.
Wilhelm Busch

(Quelle: Busch, Gedichte. Schein und Sein, 1909)



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, Bruggerstrasse 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 Zurbriggen, 076 583 33 16
oder gabi@zurbriggen.tv
Probelektion und definitive Anmeldung bei
der Kursleiterin. PCB-Mitglieder bezahlen den
vergünstigten Tarif!

Vergünstigungen für unsere Mitglieder

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

Illanz: 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





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

Aktuell bieten wir 35 verschiedene Kurse in Luzern, Kriens, Emmen und Willisau an. Profitieren auch Sie als Teilnehmer von unserem breiten Spektrum an Erfahrungen, von dynamischer Aktivität bis hin zur tiefen Entspannung. Die Lektionen sind frisch, lebendig, intensiv, motivierend und abwechslungsreich gestaltet. Bei entsprechender Zusatzversicherung können unsere Kurse von der Krankenkasse abgerechnet werden. Das ausführliche Angebot finden Sie auf unserer Website www.pro-chiropraktik-luzern.ch.

Kurslokal PANGAS, Horwerstrasse 62 in Kriens

RückenGym: MO 16.00 Uhr + 17.00 Uhr/
DI 19.00 Uhr/MI 19.00 Uhr/DO 18.00 Uhr/
DO 8.45 Uhr + 9.45 Uhr (für Männer)
Pilates: MO 18.00 Uhr + 19.00 Uhr/DI 18.00 Uhr/
MI 18.00 Uhr/FR 9.00 Uhr
NEU! Line Dance für Anfänger: DI 20.00 Uhr
Rückbildung mit Baby: DO 16.30 Uhr

Wäsmeli Treff, Luzern, RückenGym, DI 8.30 Uhr + 9.30 Uhr,

St. Karl, Luzern, RückenGym, MI 8.30 Uhr/17.00 Uhr + 18.00 Uhr/DO 8.00 Uhr + 9.00 Uhr

Fitplus, Willisau, RückenGym, MI 13.30 Uhr/17.30 Uhr

Wäsmeli Treff, Luzern, Pilates, MI 18.00 Uhr + 19.00 Uhr

Hallenbad Luzern, AquaGym, DO 9.00 Uhr

Hallenbad Mooshüsli, AquaGym, FR 8.45 Uhr + 9.35 Uhr

Tu Dir Gutes, melde dich gleich für eine Schnupperstunde an. Wir freuen uns auf Dich!

Info + 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 Chau-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 Gemeindegarten,
Neuhausen, Heidi Scherer-Zubler,
052 624 71 02

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



**Solothurner Vereinigung
Pro Chiropraktik**
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 Kruppenacher, 032 681 03 73



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

Chirofit, Pilates und Faszientraining

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

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

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



Pro Chiropratica Ticino
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 professionnelles reconnues par Qualitop.

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

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

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

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

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

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



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-Nachtesen



Tempi passati, aber immer noch aktuell!

Rosmarie Borle erinnern Sie sich noch? Die Themen Schulbeginn und Patientenedukation haben wir in den Ausgaben 3/18 und 1/20 behandelt. Hier einige Auszüge:

Wie schwer dürfen Kinder tragen?

Schulbeginn – für viele Kinder in der Schweiz beginnt ein neuer Lebensabschnitt voller Abenteuer. Aber wie schwer dürfen Schülerinnen und Schüler tragen?

Neu soll er sein, vielleicht glänzend oder doch mit Fell? Ums Gewicht des Schulranzens kümmern sich Kinder nicht, aber ihre Eltern sollten dies dringend tun. «Kinderzeit» meldet, dass laut Kinderkommission des Deutschen Bundestages mehr als 50 % der Schulkinder über Rückenschmerzen klagen. Wie sieht es in der Schweiz aus? Eine bindende Richtlinie, wie schwer ein Schulranzen oder Schulsack sein darf, gibt es nicht. Die Anwendung eines pauschalen Prozentwerts führt bei übergewichtigen Kindern, die wenig Sport treiben, zu höheren maximalen Tragegewichten als bei normalgewichtigen Kindern. Indikatoren für eine zu schwere Last: Worauf sollten Eltern und Grosseltern achten?

- Wenn sich das Kind mit dem Oberkörper mehr als 20 Grad nach vorne beugt
- Wenn das Kind über Kribbeln oder Taubheitsgefühle in den Fingern klagt
- Wenn das Kind das Gewicht beim Gehen stark nach links oder rechts verlagert, um das Gewicht des Ranzens mit der Hüfte abzufedern
- Wenn das Kind Probleme hat, den Schulranzen eigenständig auf den Rücken zu heben

Quelle: www.kinderzeit.org

Patientenedukation – wer erzieht wen und wie?

Der Kommunikationswissenschaftler, Psychotherapeut, Philosoph und Autor Paul Watzlawick, der mit dem Buch «Anleitung zum Unglücklichsein» einem breiten Publikum bekannt wurde, hat sich sein Leben lang mit der menschlichen Kommunikation befasst und fünf Grundregeln verfasst:

- Man kann nicht nicht kommunizieren.
- Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt.
- Kommunikation ist immer Ursache und Wirkung.
- Menschliche Kommunikation bedient sich analoger und digitaler Modalitäten.
- Kommunikation ist symmetrisch oder komplementär.
- Vor allem der erste Punkt ist von zentraler Bedeutung, selbst zwei schweigende Menschen kommunizieren miteinander. Sie zeigen mit abweisender Körpersprache oder mit Sprechverweigerung, dass sie nicht daran interessiert sind, miteinander in Kontakt zu kommen.

Es ist auch im Verhältnis Patient / medizinische Fachperson eminent wichtig, dass beide offen sind für einen Erfolg versprechenden gemeinsamen Weg. Das heisst vielleicht, dass die Patientin reagiert und sogar protestiert, wenn sie mit einer Therapie nicht einverstanden ist, anstatt einfach die Therapie zu Hause nicht durchzuführen.

Impressum

Herausgeberschaft

Pro Chiropraktik Schweiz (PCS)

Erscheinungsweise

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

Auflage

deutsch: 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-chiropraktik.ch

Adressänderung/Abonnemente

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



Adressänderungen:

Alfred Schlup
Spitalackerstrasse 22
3013 Bern

Praxis für Chiropraktik

Dr. Stefan Rauber SCG/ECU
Neugutstrasse 16, 8304 Wallisellen
Tel. 043 233 52 00,
Fax 043 233 52 17

Maurizio Nosedà

HLife Clinic (Healthy Life Clinic)
Via Giovanni Maraini 19
6963 Lugano

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