

Rücken

& gesundheit

1125

Zeitschrift der Patientenorganisation
Pro Chiropraktik

Wirbelsäulenzentrum
Kopfschmerzen
Sport und Chiropraktik



Praxiseröffnung:

David Rafique
Chiropraktik Rafique
Bliggenswilerstrasse 4
8494 Bauma
052 396 50 10

Adressänderungen (Praxis):

Dr. Madeleine Reist Leder
Praxis Chiro Olten
Ziegelfeldstrasse 25
4600 Olten

Anita Staudenmann
Chiropraktik Oerlikon GmbH
Franklinstrasse 1
8050 Zürich
043 288 99 55

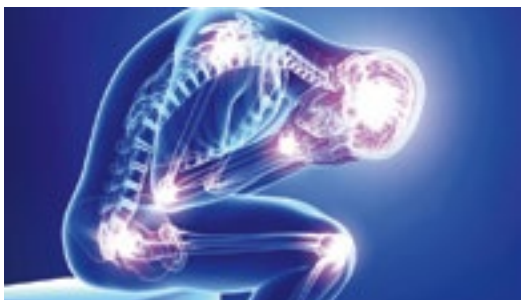
Florence Darbellay
Cabinet Chiropratique
Avenue de la Gare 50
1920 Martigny
027 723 50 59

Praxischliessungen:

Dr. Madeleine Reist Leder
Chiropraktik Binningen
Hauptstrasse 90
4102 Binningen
061 551 05 40

Dr. Patrick Stieger
Praxis für Chiropraktik
Route de la Cité Bellevue 6
1700 Fribourg

Chiropraktik



Wir suchen Teilnehmende im Alter zwischen 18 und 70 Jahren, die an chronischen (> 3 Monate) Kreuzschmerzen mit schwankendem Verlauf (Phasen mit Schmerzen und Phasen ohne oder fast keinen Schmerzen) leiden.

Forschungstudie: Teilnehmende gesucht Mechanismen bei chronischen Kreuzschmerzen



Balgrist Campus
Lengghalde 5
8008 Zurich



Drei Termine
zu je
4 – 5 Stunden



300 CHF
(plus Reisekosten)

Sind Sie interessiert?

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:
beatriz.chozasbarrientos@balgrist.ch
T +41 77 80 97 212

Wirbelsäulenzentrum	
Chiropraktik am Universitären Wirbelsäulenzentrum Zürich... 4	
<i>Martin Wangler</i>	
Kopfschmerzen	
Was tun, wenn die Kopfschmerzen vom Nacken kommen? 6	
<i>Taco Houweling</i>	
Sport	
Sportchiropraktik in der ganzen Welt..... 8	
<i>Nils Osseiran</i>	
ECU	
Hauptversammlung der ECU..... 10	
<i>Colombe de Labouchere</i>	
Speakers' Corner 11	
Bilderrätsel 12	
Patientenorganisation 13	
Zukunft Pro Chiropraktik 15	
Varia 16	

Titelbild: Adobe Stock

Bilder: AdobeStock, Universitätsklinik Balgrist, ChiroSuisse, zvg

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

Wir freuen uns, Ihnen die neueste Ausgabe unseres Magazins «Rücken und Gesundheit» präsentieren zu dürfen. In dieser Ausgabe widmen wir uns zwei besonders wichtigen Themen: der Chiropraktik und ihrer Rolle bei der Behandlung von Kopfschmerzen sowie der spannenden neuen interdisziplinären Zusammenarbeit zwischen Chiropraktik und Orthopädie.

Kopfschmerzen sind eine der häufigsten Beschwerden, die Menschen weltweit plagen. Sie können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen und stellen eine grosse Herausforderung für die medizinische Gemeinschaft dar. In diesem Zusammenhang gewinnt die Chiropraktik zunehmend an Bedeutung. Chiropraktische Behandlungen haben sich als wirksam erwiesen, insbesondere bei der Linderung von Spannungskopfschmerzen und Migräne. Durch gezielte Anpassungen der Wirbelsäule und des Bewegungsapparates können Chiropraktorinnen und Chiropraktoren dazu beitragen, die Ursachen von Kopfschmerzen zu identifizieren und zu behandeln.

Ein weiterer spannender Aspekt, den wir in dieser Ausgabe beleuchten, ist die neue interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Chiropraktik und Orthopädie. Diese Kooperation ermöglicht es, Patienten eine umfassendere und ganzheitlichere Betreuung zu bieten. Durch die enge Zusammenarbeit von Chiropraktoren und Orthopäden können Diagnosen präziser gestellt und Behandlungspläne effektiver umgesetzt werden. Dies führt zu besseren Ergebnissen für die Patienten und fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden auf lange Sicht.

Wir hoffen, dass Sie diese Ausgabe von «Rücken und Gesundheit» inspirierend und informativ finden. Unser Ziel ist es, Ihnen wertvolle Einblicke und praktische Empfehlungen zu bieten, die Ihnen helfen, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

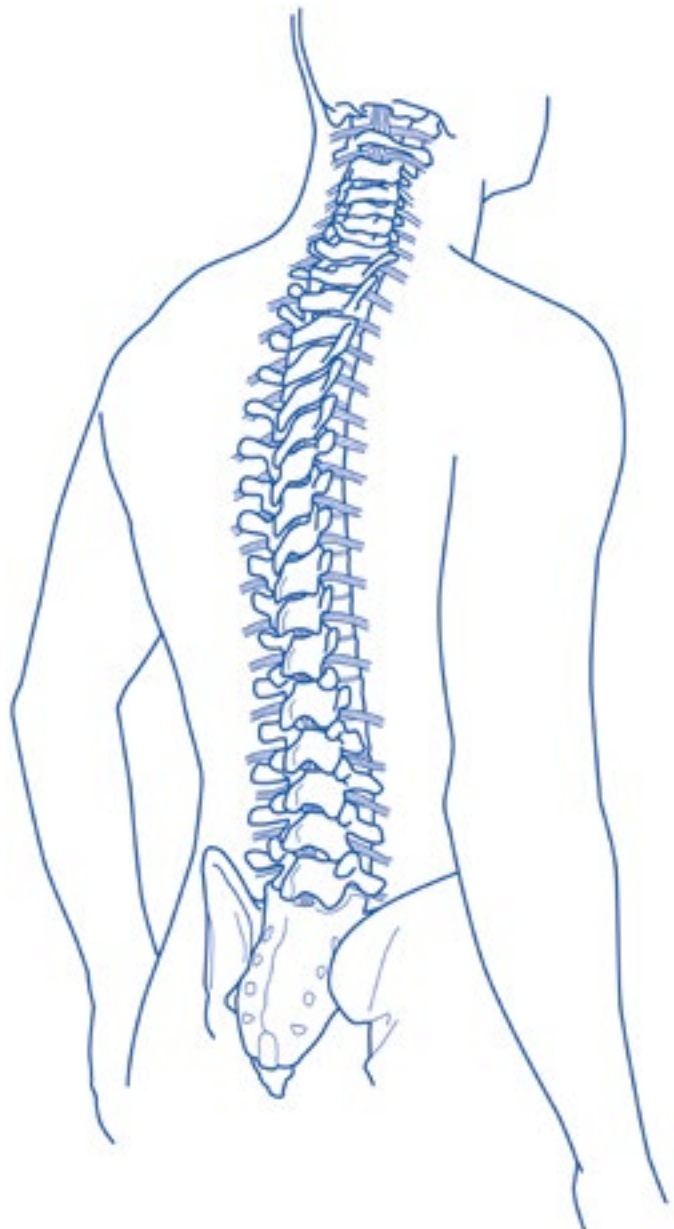
Es gibt die beliebten Rückengymnastikkurse, die vielerorts erfolgreich durchgeführt werden, oder andere Anlässe wie Vorträge, Vereinsversammlungen, Vereinsreisen oder weitere Treffen, an denen der Dialog und die Geselligkeit gepflegt werden. Einige Vereinsaktivitäten finden Sie auch hinten in diesem Magazin.

Rainer Lüscher

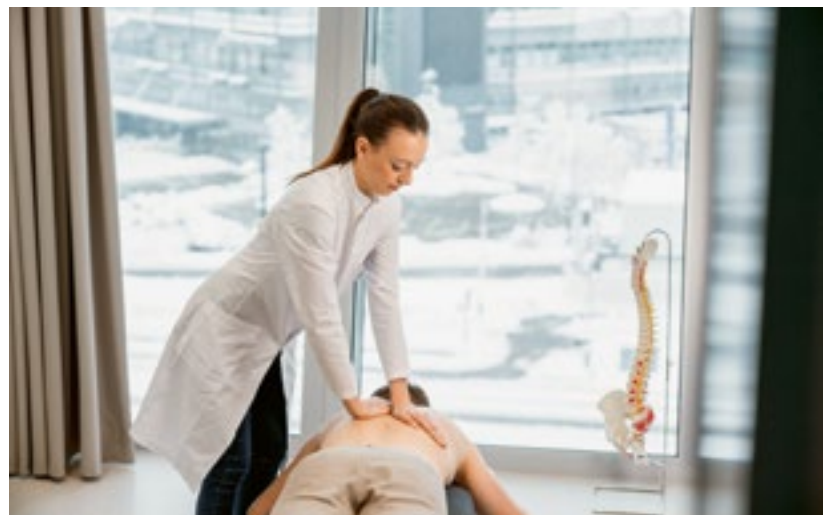
Zentralpräsident Pro Chiropraktik Schweiz

Chiropraktik am Universitären Wirbelsäulenzentrum Zürich

Martin Wangler Im ersten Artikel der dreiteiligen Serie erklärt der Autor, warum die Chiropraktische Medizin bei der Erstversorgung von Patienten und Patientinnen mit Rückenschmerzen am Universitären Wirbelsäulenzentrum in Zürich Verantwortung übernimmt.



Spezialisten am Universitären Wirbelsäulenzentrum Zürich (UWZH) betrachten Rückenleiden ganzheitlich und beurteilen, ob eine konservative Behandlung möglich ist oder eine Operation notwendig wird. Die Poliklinik für Chiropraktische Medizin an der Universitätsklinik Balgrist ist eine wichtige UWZH-Partnerin in der ambulanten Versorgung von Rückenleiden. Jährlich erhält das UWZH an der Universitätsklinik Balgrist eine zunehmende Anzahl von Patientinnen mit Rückenbeschwerden zur orthopädisch-chirurgischen Beurteilung und Betreuung, zugewiesen hauptsächlich von Haus- und Fachärzten und -ärztinnen. Die Patiententriage am UWZH wurde bis Ende 2024 hauptsächlich durch die Abteilung für Wirbelsäulenorthopädie durchgeführt. Der Grossteil (ca. 94%) aller Erstkonsultationen benötigt jedoch keine chirurgische Versorgung. Einige dieser Patienten könnten direkter, das heisst mit kleinerem Aufwand, unkomplizierter und wahrscheinlich gezielter und kosteneffizienter medizinisch versorgt werden.



Chiropraktische Manipulation.

(Bilder: Universitätsklinik Balgrist)



Erklärungen anhand des Wirbelsäulenmodells.

Die Chiropraktische Medizin, seit 2019 Partnerin des UWZH

Die Chiropraktische Medizin mit eigenem Lehrstuhl und Poliklinik an der Universitätsklinik Balgrist ist seit der Gründung 2019 Teil des UWZH. Zusätzlich zum Angebot der Diagnostik und der manuellen Behandlung von muskuloskelettalen Krankheiten und Beschwerden übernimmt die Chiropraktische Medizin die Rolle als fachkundige Managerin und Koordinatorin für die integrative und interprofessionelle Behandlung und das Coaching von Patienten mit Rückenbeschwerden. Ziel ist es, das Selbstmanagement zu fördern und zu stärken. Als einer der fünf universitären Medizinalberufe in der Schweiz (neben Zahnarzt, Ärztin, Tierarzt sowie Apothekerin), mit Direktzugang für die Versicherten und den beschriebenen fachlichen Kompetenzen, qualifizieren sich die Chiropraktikerinnen und Chiropraktoren auch dadurch, die Triage am UWZH mitdurchzuführen. Dies führt zu einer künftigen Entlastung von allen Beteiligten. Dank dieser zusätzlichen professionellen Unterstützung wird eine verkürzte Wartezeit erwartet, dies für eine chirurgische und eine ambulante Versorgung.

Mitverantwortung bei der Patiententriage am UWZH

Seit diesem Jahr wird der Erstkontakt innerhalb des UWZH für Patientinnen mit Rückenbeschwerden in enger Zusammenarbeit mit der Poliklinik für Chiropraktische Medizin gewährleistet. So profitieren Patienten mit fehlender Indikation für eine chirurgische Versorgung frühzeitig und auf direktem Weg

von ambulanten Therapiemöglichkeiten. Gleichzeitig wird die Abteilung für Wirbelsäulenorthopädie zugunsten einer schnelleren chirurgischen Versorgung der Patientinnen, bei denen eine operative Indikation besteht, entlastet.

In den nächsten Ausgaben von «Rücken & Gesundheit» zeigen wir auf, welche Qualitätsstandards uns bei der Erstversorgung von Menschen mit akuten und chronischen Rückenschmerzen am UWZH am Herzen liegen. Diese Weiterentwicklung unserer Fachdisziplin Chiropraktik bringt für alle Beteiligten Vorteile und birgt gesellschaftliche Chancen. ■



Dr. Martin Wangler, Oberarzt mbA
Chiropraktische Medizin, Leiter der
Poliklinik Chiropraktische Medizin
Universitätsklinik Balgrist bis 2024

Was tun, wenn Kopfschmerzen vom Nacken kommen?

Taco Houweling Hatten Sie nach einem stressreichen Tag oder wenn Sie nachts schlecht geschlafen haben, schon einmal Kopfschmerzen? Falls ja, gehören Sie laut einer BFS-Umfrage von 2022 zu genau jenem Viertel der Schweizer Bevölkerung, das von diesem Leiden betroffen ist.

Bei den Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren sind Kopfschmerzen ein häufiger Konsultationsgrund: Einer von fünf Patienten sucht deswegen die chiropraktische Praxis auf. Kopfschmerzen sind in den meisten Fällen harmlos, können sich aber erheblich auf das Sozial- und Berufsleben der Patientinnen auswirken. Man unterscheidet sogenannte primäre Kopfschmerzen, d. h. solche, denen keine anderweitigen Ursachen zugrunde liegen, und sekundäre Kopfschmerzen, die mit einem gesundheitlichen Problem zusammenhängen, etwa einem Schädeltrauma oder der Einnahme von Medikamenten. Die häufigsten Typen der primären Kopfschmerzen sind Spannungskopfschmerzen und Migräne.

Spannungskopfschmerzen sind typischerweise auf beiden Seiten des Kopfes auf Höhe des Nackens, der Schläfen, der Stirn und der Augenhöhlen lokalisiert. Sie äussern sich als Druck- oder Spannungsgefühl von leichter bis mittlerer Intensität. Die Anfälle können 30 Minuten bis mehrere Tage anhalten. Die Betroffenen haben oft den Eindruck, dass die Schmerzen vom Nacken herkommen. Tatsächlich ist die wahrscheinlichste Erklärung, dass dieser Kopfschmerztyp mit Muskel- und Gelenkproblemen zusammenhängt. Diese Muskelverspannungen können durch längeres Sitzen, etwa vor dem Computer oder am Smartphone, verursacht werden.

Eine Migräne äussert sich in intensiven Kopfschmerzepisoden und geht im Allgemeinen mit Übelkeit, Erbrechen sowie Lärm- und Lichtunverträglichkeit einher. Die Schmerzen treten typischerweise lokal auf einer Seite auf, können aber manchmal im gesamten Kopf zu spüren sein. Die Schmerzattacken halten zwischen 4 und 72 Stunden an. Einem Migräneanfall können verschiedene neurologische Phänomene wie Seh-, Empfindungs- und Sprachstörungen vorausgehen. Diese sogenannte Migräneaura tritt gewöhnlich vor dem Einsetzen der Schmerzen auf. Migräne ohne Aura ist jedoch die häufigste Form.

Die Ursachen für Migräne sind derzeit nicht ganz klar, aber man geht gewöhnlich von mehreren zugrundeliegenden Faktoren aus. Psychologische Faktoren, Hormone, die Ernährung und der Lebensstil können eine Rolle spielen. Daher kann es sein, dass Chiropraktorinnen und Chiropraktoren bei der Behandlung von Migräne mit anderen Gesundheitsfachpersonen wie Neurologen, Gynäkologinnen oder Hausärzten zusammenarbeiten.

Bei der chiropraktischen Abklärung geht es darum zu verstehen, welche Faktoren Auslöser sind, um welchen Schmerztyp es sich handelt (Lokalisierung, Intensität, Dauer, Häufigkeit) und ob in dem Zusammenhang weitere Beschwerden vorliegen. In Zweifelsfällen kann es sein, dass Sie zur besseren Beurteilung des Schmerzverlaufs einen Fragebogen bekommen. Medizinische Bildgebungsverfahren sind zunächst oft nicht erforderlich.

Die Behandlungsmethode der Chiropraktorinnen und Chiropraktoren besteht in der Wirbelsäulenmanipulation. Mit einem schnellen, präzisen Handgriff können Gelenkblockaden gelöst und Schmerzen reduziert werden. Die Erleichterung tritt oft rasch ein. Die Intensität und Häufigkeit der Kopfschmerzattacken kann sofort oder nach einigen Sitzungen spürbar zu-



Dr. Taco Houweling, Chiropraktor
Neuenburg



Behandlung von Kopfschmerzen, die vom Nacken ausgehen.

(Bilder: AdobeStock)

rückgehen. Im Fall von chronischen, seit Langem bestehenden Symptomen kann die Behandlung etwas länger dauern.

Bringt die manuelle Behandlung keine ausreichende Linderung, kann die Chiropraktorin oder der Chiropraktor Medikamente verschreiben. Wichtig ist jedoch auch eine Anpassung des Lebensstils. Ein erholsamer Schlaf ist dabei ebenso entscheidend wie weniger Stress. Zum Beispiel, indem man sich Zeit für sich selbst nimmt oder durch Entspannungstechniken wie Meditation oder Atemübungen.

Ausserdem ist es wichtig, sich regelmässig körperlich zu betätigen (45 Minuten, mindestens dreimal die Woche). Dazu muss man nicht unbedingt ins Fitnessstudio gehen. Moderate

körperliche Aktivitäten wie Zufussgehen, Velofahren oder Schwimmen reichen aus. Auch Rückengymnastik oder Yoga-kurse sind eine Möglichkeit.

Beim Umgang mit Migräne muss als letzter Punkt auch die Ernährung betrachtet werden. Laut neueren Studien wirkt es sich bei Migräne günstig aus, sich vorwiegend pflanzlich zu ernähren. Zum Beispiel, indem man weniger Fleisch und Milchprodukte konsumiert. Auch häufigere und kleinere Mahlzeiten können sich positiv auf die Kopfschmerzen auswirken. Bei Migränebetroffenen können zudem bestimmte Lebensmittel eine Schmerzattacke auslösen. Daher ist es sinnvoll, die betreffenden Nahrungsmittel aus dem täglichen Speiseplan zu streichen. ■

Sportchiropraktik in der ganzen Welt

Nils Osseiran Ich komme gerade von einer wirklich besonderen Reise aus Island zurück, wo ich die Gelegenheit hatte, als Sportchiropraktor an einem internationalen Powerlifting-Wettkampf mitzuwirken, dies als Vertreter der International Federation of Sports Chiropractic (FICS).

Nicht nur die wilde Schönheit Islands, sondern auch die Energie und Entschlossenheit der anwesenden Athleten haben dieses Erlebnis unvergesslich gemacht. Bei dieser Veranstaltung war es meine Aufgabe, die Athletinnen bei der Vorbereitung und der Regeneration zu begleiten. Als Sportchiropraktor konnte ich ihre Schmerzen lindern, ihre Mobilität verbessern und ihnen helfen, ihre Bestleistungen zu erreichen.

Powerlifting ist ein beeindruckender Kraftsport, der auf drei Grundbewegungen basiert: Kniebeugen, Bankdrücken und

Kreuzheben. Jede Athletin und jeder Athlet geht an die eigenen Grenzen, um in einer Kombination aus körperlicher Kraft, präziser Technik und mentaler Fokussierung maximale Lasten zu heben. Es ist eine anspruchsvolle Disziplin, und so war die persönliche Betreuung derart herausragender Athletinnen und Athleten eine spannende Herausforderung. Auch über den genannten Wettkampf hinaus konnte ich durch diese Reise von zahlreichen Chancen profitieren, die die International Federation of Sports Chiropractic (FICS) und der Swiss Chiropractic Sports Council (SCSC) bieten.



Erfolgreiches Team aus Brasilien.

(Bild: zvg)



Beeindruckender Kraftsport Powerlifting, hier die Disziplin Bankdrücken.

(Bild: AdobeStock)

Die FICS ist eine weltweite Organisation, die die Integration der chiropraktischen Betreuung im Sport fördert. Sie vereint spezialisierte Chiropraktorinnen und Chiropraktoren, die die Athleten hinsichtlich Prävention, Leistung und Regeneration begleiten. Dank ihrer Zusammenarbeit mit internationalen Events ermöglicht die FICS den Wettkämpferinnen eine optimale sportchiropraktische Betreuung.

Der SCSC fördert die Sportchiropraktik in der Schweiz, indem er Chiropraktorinnen und Chiropraktoren bei lokalen Sportveranstaltungen unterstützt und ihre Fachkompetenz stärkt. Der SCSC führt ausserdem Seminare und spezielle Schulungen durch, in denen sich die Schweizer Chiropraktorinnen zu allen Themen rund um Gesundheit und sportliche Leistung weiterbilden können.

Dank FICS und SCSC bringen sich Chiropraktoren aus der Schweiz und aller Welt direkt vor Ort bei Weltklassewettkämpfen ein und tragen so zur Leistung und zur Gesundheit der Aktiven bei.

Für Sie als Patientin oder Patient bedeutet das, dass die Rolle des Chiropraktors weit über die Behandlung alltäglicher Schmerzen hinausgeht. Wir sind auch darin geschult, Sportlerinnen und Sportler, Amateure wie Profis, dabei zu unterstüt-

zen, Verletzungen vorzubeugen, die eigene Leistung zu optimieren und sich schneller zu regenerieren. Ob Sie nun Athletin oder Athlet sind oder sich einfach für einen aktiven Lebensstil begeistern: die richtige Betreuung macht den entscheidenden Unterschied.

Hierfür bieten in der Schweiz die lokalen Sportveranstaltungen die nächsten Gelegenheiten für den SCSC. Andere spezialisierte Chiropraktoren werden ebenfalls zur Betreuung der Teilnehmenden im Einsatz sein und zeigen, welche Vorteile die Chiropraktik für Leistung und Regeneration hat. Wenn Sie Fragen haben oder mehr über Sportchiropraktik erfahren möchten, sind wir gerne für Sie da! ■



Dr. Nils Osseiran, Präsident SCSC
n.osseiran1@gmail.com

Hauptversammlung der ECU

Colombe de Labouchere Die European Chiropractor's Union (ECU) setzt sich ein für die Entwicklung und Anerkennung der Chiropraktik in Europa nach dem EPIC-Prinzip – Evidence-based, People-centered, Interprofessional, Collaborative.

Zu diesem Zweck unterstützt sie die Förderung von Forschung, Bildung und Ausbildung, die Untersuchung und Diskussion juristischer Fragen und vertritt ihre Mitglieder auf europäischer und internationaler Ebene ein.

Wie gewohnt nahm ChiroSuisse an den beiden Jahreshauptversammlungen der ECU teil, die im Mai in Valencia und im November in Wien stattfanden. Dabei kam ein grosses Thema zur Sprache:

Präsentation der Umsetzung des Strategieplans (beschlossen 2023)

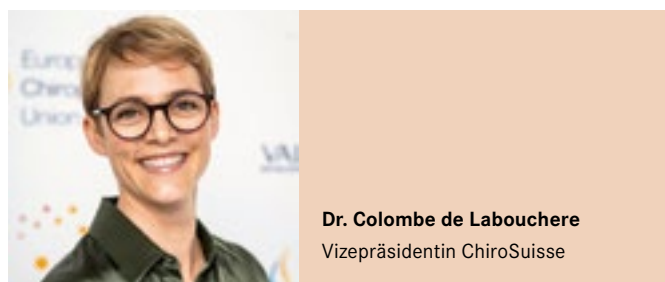
Dieser Plan beschreibt einen klaren Prozess, wie die Vision der ECU im Laufe der kommenden Jahre Schritt für Schritt umgesetzt werden soll mit Schwerpunkt auf den Kooperationsbemühungen zwischen den verschiedenen Stakeholdern. Der Umsetzungsplan stützt sich auf folgende Strategieziele:

1. Etablierung der Chiropraktik in 33 Prozent der EU-Mitgliedsstaaten zu einem anerkannten Beruf
2. Nachweis von sieben öffentlichen universitären Studiengängen in den EU-Ländern bis 2033
3. Pflege konstruktiver Beziehungen zu den wichtigsten Stakeholdern und den bedeutendsten politischen Entscheidungsträgern der EU
4. Verankerung der muskuloskelettalen Gesundheit in der wesentlichen europäischen Politik bis 2029
5. Massgebliches Engagement bei der WHO/Europa bis 2025



Teilnehmende der Jahreshauptversammlung ECU.

(Bild: zvg)



Dr. Colombe de Labouchere
Vizepräsidentin ChiroSuisse

Die ECU steht an einem kritischen Punkt, an dem sorgfältige und koordinierte Bemühungen die Zukunft des Berufs prägen werden. Die Umsetzung dieses Strategieplans setzt einen mehrjährigen Prozess voraus, bei dem sich jede Phase auf die vorherige stützt. Der Beitrag und die aktive Beteiligung der Mitgliedsstaaten werden wesentliche Faktoren sein, während die ECU sich auf diese Reise begibt, indem sie auf nationaler Ebene Grundlagen schafft und sich auf breitere europäische und internationale Ziele ausdehnt. ■

Altersmilde?



«Manche Menschen können den Regen spüren. Andere werden nur nass.»

Seit Jahren im sogenannten AHV-Alter warte ich gespannt auf die Altersmilde. Auf das Nichtaufregen, die Geduld und Nachsicht, das grosszügige «Weg- und Übersehen», die alles umspannende Beherrschung und die Kontrolle über meine gezeigten Emotionen.

Ich warte, aber nichts passiert.

Ein westlicher Präsident will Papiertrinkhalme verbieten und «Plastikröhrl» wieder einführen. Neben all dem, was er sonst noch verändern und befehlen will, lohnt es sich da ja nicht wirklich, sich darüber aufzuregen. Würde man meinen. Wo bleibt nur meine Altersmilde?

Die Berliner Psychologin Jule Specht hat mit der Forschungsarbeit «Psychologie des hohen Lebensalters» ein erstaunliches Resultat beschrieben: «Anders als erwartet entwickelt sich die Persönlichkeit im hohen Alter noch einmal vergleichbar so stark wie im jungen Erwachsenenalter. Die Ursachenforschung steht noch am Anfang.» Es besteht die Hoffnung, dass ich so bleiben darf, oft genervt, manchmal wütend über Ungerechtigkeiten und mit Nulltoleranz bei Missständen und Übergriffen.

Parallel dazu hat mich aber zum Glück die Altersheiterkeit beglückt. Ich lache viel öfter als früher, weil ich mehr lustig finde, mehr Absurditäten im Leben entdecke und mich über Dinge freue, die ich früher unbeachtet liess.

Die Glücksforschung findet zahlreiche Ansätze, wie stabile Beziehungen, Abwesenheit von Krankheit und Geldsorgen und vieles mehr, aber auch, dass man viel für sein Glück tun kann, wenn man etwas wagt, Mut zeigt und offen fürs Leben ist. Der Reggae-Musiker Bob Marley hat einmal gesagt: «Manche Menschen können den Regen spüren. Andere werden nur nass.» An der Wand eines Hotels in Lyon habe ich gelesen: «Si l'aventure vous paraît parfois dangereuse, essayez la routine. Elle est toujours mortelle.» (Wenn Ihnen das Abenteuer manchmal gefährlich erscheint, probieren Sie die Routine aus: Sie ist immer tödlich.) Freuen Sie sich auf den Frühling, geniessen Sie alles, was Sie an Ihrem Weg finden. Es ist so viel! ■

Rosmarie Borle

Bilderrätsel – Finden Sie die elf 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

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-Chiro-
praktik-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

Die GV 2025 findet am Donnerstag, 27. März, in der
Safranzunft Basel statt.

Chiro-Gymnastik

Es werden keine Kurse angeboten, Kontakte für
Rückengymnastik von erfahrenen Leiterinnen sind:

Liestal und Lausen: Regula Diener,
aquaregula@bluewin.ch

Liestal und Basel: Sabine Iseli, siseli53@gmail.com

Basel: Nicole Wälchi, nicole.waelchli@gmx.ch

Basel: Romana Ramer, romana.ramer@gmail.com

Sekretariat: B.Mayr, vpc.sekretariat@gmail.com,
079.274.90.79



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, Rodbattstrasse 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) strafft 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

graubunden@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 Ansprech-
personen für die Lektionen Chirogym finden Sie
unter: www.prochirofribourg.ch





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 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

Die Generalversammlung 2025 findet am Freitag,
21. März, um 17.30 Uhr im Restaurant Schönbühl,
Schaffhausen statt. Nach dem anschliessenden
Vortrag «Lösungen bei Schlaf- und Liegeproblemen»,
mit Referentin Claudia Guhl-Wanner, dipl. Schlaf- und
Liegetherapeutin wird ein Abendessen serviert.
Persönliche Einladungen werden vorher versandt.
Alle Mitglieder sind herzlich willkommen. Wir suchen
noch dringend eine Turnleiterin oder einen Turnleiter!

Chiro-Gymnastik

Chirogymnastik Montag, 19.00 Uhr St. Peter, Kirch-
gemeindesaal
Dieser Kurs ist vorläufig sistiert; wir suchen dringend
eine neue Turnleiterin.

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

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 Kruppen-
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

Die Generalversammlung findet am Freitag,
2. Mai 2025, im Lorzensaal in Cham statt.
Neuer Beginn bereits um 19.00 Uhr.

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

RICHTIG LIEGEN UND SCHLAFEN

Professionelle Liegeberatung IG RLS

Ihre Liege- und Schlaftherapeuten

Telefon 044 821 90 89

www.ig-rls.ch

THERAPIE & TRAINING



med. Rücken-Center

Therapie und Training

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.-).

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

Auf dem Weg in die Zukunft

Der geschäftsleitende Ausschuss (GLA) von Pro Chiropraktik Schweiz berichtet in dieser Zeitschrift regelmässig über den Fortschritt zum Thema «Die Zukunft beginnt jetzt» und aus den Arbeitsgruppen Organisationsstruktur, soziales Netzwerk und das Vereinsorgan «Rücken & Gesundheit».

Oberstes Ziel des GLA ist es, mit Optimierungen in den drei Themenbereichen die stetig rückläufige Mitgliederzahl aufzuhalten, die Kommunikation zu verbessern und, mit Blick auf die angestrebten Ziele bis 2035, diese zu festigen. Der GLA hat sich in einem ersten Schritt in diese Richtung entschieden, die Digitalisierung der Verwaltungsprozesse wie der Mitgliederverwaltung, des Dokumentenmanagements (Cloud-Lösung) oder mit der Nutzung einer digitalen Plattform zu verbessern. Mit der webbasierten Verbands- und Vereinssoftware von Fairgate AG mit Sitz in Illnau-Effretikon wurde ein in der Schweiz breit abgestützter Partner gefunden. So wird es in Zukunft möglich sein, die Idee, die Verbandstätigkeit zu modernisieren und zu stärken, mit der Zusammenführung von kantonalen Sektionen umzusetzen. Die neue Verbandssoftware wird für den Themenbereich «soziales Netzwerk» mittels Interaktion, die wechselseitige Beziehung zwischen Verband, Vereinsmitgliedern und/oder Chiropraktoren, neue Möglichkeiten eröffnen.

Zurzeit wird auch das Kommunikationskonzept erarbeitet und mit ChiroSuisse abgeglichen. Es werden die nötigen Aufgaben für die kommunikationsverantwortliche Person definiert. Die



Wir unterstützen die Chiropraktik.

(Bild: AdobeStock)

Beiträge des Magazins sollen auch in Kanälen der sozialen Medien sowie auf der eigenen Website koordiniert und publiziert werden. Dies wird dazu beitragen, die Sichtbarkeit und das Engagement in der digitalen Welt zu erhöhen und sicherzustellen, dass wichtige Informationen effizient und konsistent verbreitet werden. Der GLA ist überzeugt, die richtigen drei Arbeitsgruppen ausgewählt zu haben, um damit die Frage, was wir bis 2035 erreichen wollen, zu beantworten. Dabei steht die Relevanz immer im Vordergrund, und sie muss auch bei jedem Lösungsvorschlag gestellt und hinterfragt werden. Der GLA ist sich aber auch bewusst, dass es bei Fragen wie der Zusammenführung von kantonalen Vereinen nur einen bilateralen Weg geben kann. Die Zeit dafür wird kommen. ■

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 Beat Uhlmann, Kappelenstrasse 43, 3250 Lyss