

Rücken

& gesundheit

2125

Zeitschrift der Patientenorganisation
Pro Chiropraktik

Delegiertenversammlung
Wirbelsäulenzentrum
Sport und Chiropraktik
Demo Medizinalberufe



Adressänderungen (Praxis):

Kyra Gähwiler

Chiromedpraxis
Vorstadt 39
8200 Schaffhausen

Céléstine Köhn

Orthopädie Sonnenhof KLG, Chiropraktik
Salvisbergstrasse 4
3006 Bern

Praxisschliessung:

Patrick Stieger

Praxis für Chiropraktik
Route de la Cité Bellevue 6
1700 Fribourg

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



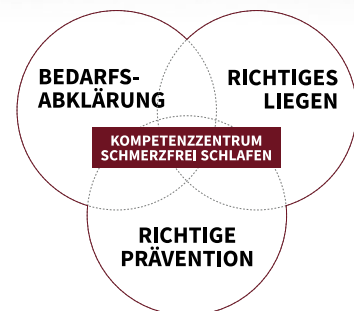
**Leiden Sie unter Rückenschmerzen oder Nackenverspannungen
und wachen nicht erholt auf?**

**Schmerzen und Verspannungen können auf falsches Liegen hinweisen:
aber es gibt eine Lösung!**

Besuchen Sie ein **KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN**. Unsere
zertifizierten Liege- und Schlaftherapeuten bieten individuelle Lösungen für
Ihre Schlafprobleme.

Bei einer Beratung klären wir Ihre Bedürfnisse, erkennen Ursachen und
helfen Ihnen zum idealen Liegesystem. **Verbessern Sie Ihre Schlafqualität
und schlafen Sie schmerzfrei.**

Scannen Sie den QR-Code und vereinbaren Sie Ihren Termin!
Für mehr Wohlbefinden!



Interessengemeinschaft - Richtig liegen und Schlafen
Gümligentalstr. 22 | 3073 Gümligen | T +41 (0)44 821 90 89
info@ig-rls.ch | kompetenzzentrumschmerzfreischlafen.ch
facebook.com/kompetenzzentrumschmerzfreischlafen



Netzwerk schmerzfrei schlafen
info@nss.schweiz.ch
www.nss-schweiz.ch



Delegiertenversammlung	
«Rücken & Gesundheit» wird eingestellt	4
<i>Rosmarie Borle</i>	
Wirbelsäulenzentrum	
Chiropraktik am Universitären	
Wirbelsäulenzentrum Zürich	6
<i>Martin Wangler</i>	
Sport	
Bewegung & Wohlbefinden – ein Übungsprogramm	9
<i>Roland Noirat</i>	
Demonstration	
Gemeinsame Aktion der Medizinalberufe in Bern	11
<i>ChiroSuisse</i>	
Patientenorganisation	12
Weiterbildung	
Chiropraktik-Studierende europaweit im Austausch	15
<i>Rebecca Reiche / Sara Fröhlich</i>	
Varia	
Impressionen DV in Murten	16

Titelbild: Adobe Stock, Lago di Lugano, Seedamm von Melide
Bilder: Adobe Stock, Universitäres Wirbelsäulenzentrum Balgrist Zürich, Rainer Lüscher,
Sarah Fröhlich, Roland Noirat, ChiroSuisse, Rosmarie Borle

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

In der aktuellen Ausgabe von «Rücken & Gesundheit» bieten wir Ihnen spannende Einblicke in die Welt der Chiropraktik und deren Bedeutung für Sport und Bewegung. Im zweiten Teil unserer Serie «Sport und Chiropraktik» beleuchten wir, wie gezielte chiropraktische Behandlungen das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit von Sportlerinnen und Sportlern verbessern können.

Weiter finden Sie in dieser Ausgabe den Bericht über die Aktion der Verbände der fünf Medizinalberufe auf dem Bundesplatz, bei der ein Forderungskatalog an die ständerätliche Gesundheitskommission übergeben wurde. Ziel ist es unter anderem, mehr Ausbildungsplätze an den Universitäten zu schaffen und bürokratische Hürden abzubauen, um in Zukunft in der Schweiz eine flächendeckende Versorgungssicherheit zu gewährleisten.

Die Patientenorganisation Pro Chiropraktik setzt sich weiterhin unermüdlich für die Rechte der Patientinnen und Patienten ein, sowohl auf kommunaler und kantonomer Ebene als auch auf Bundesebene. Ihr Engagement ist nach wie vor von grosser Bedeutung, um die Interessen der Betroffenen zu wahren und ihre Versorgung zu sichern. Einen Bericht der diesjährigen Delegiertenversammlung vom 17. Mai 2025 in Murten finden Sie auch in dieser Ausgabe.

Weiter möchte ich Ihnen den Artikel der Studierenden über ihren Kongress ans Herz legen. Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse sind inspirierend und zeigen, wie wichtig der Austausch und die Weiterbildung in der Chiropraktik sind.

Nehmen Sie aktiv am Vereinsleben teil. Bitte informieren Sie sich direkt bei Ihren Kantonalvereinen über die verschiedenen Aktivitäten, zum Beispiel über die beliebten Rückengymnastikkurse, die vielerorts erfolgreich durchgeführt werden. Es gibt auch andere Anlässe, wie Vorträge, Vereinsversammlungen, Vereinsreisen oder weitere Treffen, an welchen der Dialog und die Geselligkeit gepflegt werden.

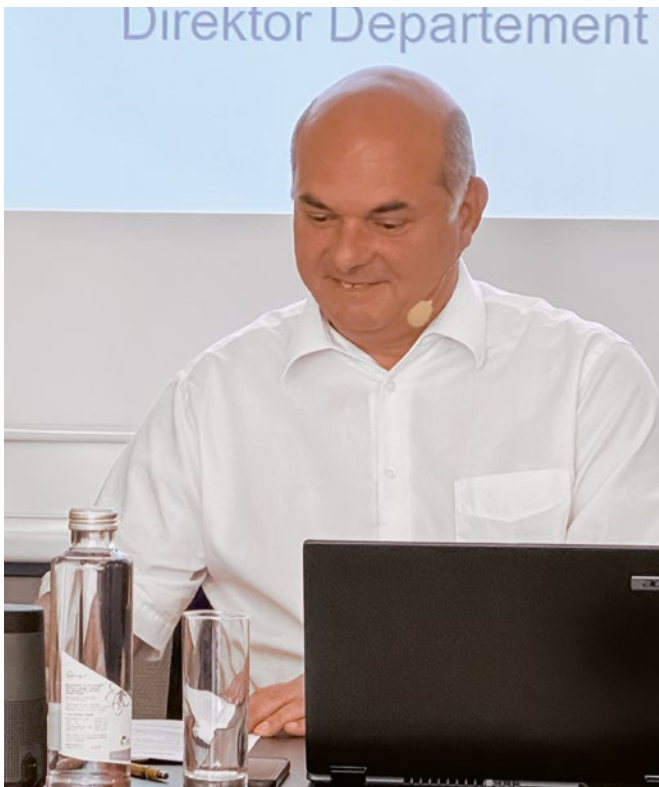
Rainer Lüscher
Zentralpräsident Pro Chiropraktik Schweiz

«Rücken & Gesundheit» wird eingestellt

Rosmarie Borle An der 68. Delegiertenversammlung von Pro Chiropraktik Schweiz (PCS) wurde das Aus der Zeitschrift «Rücken & Gesundheit» per Ende 2025 beschlossen. Die Delegierten folgten dem Antrag des Zentralvorstands, der sich auf das Umfrageergebnis der kantonalen Vereine stützt. Jahresbericht, Rechnung und Budget waren unbestritten.



Delegiertenversammlung in Murten, vorne links Staatsrat Philippe Demierre und Finanzchef Beat Uhlmann.



Präsident Rainer Lüscher (links) und Staatsrat Philippe Demierre, der die Grüsse des Kantons Freiburg überbrachte. (Bilder: Rosmarie Borle)



In Murten herrschte Aufbruchstimmung, und es wurden neue Ziele gesetzt. Aufgrund des stetigen Mitgliederschwunds (aktueller Stand: 5977 Mitglieder) in den vergangenen Jahren legte der geschäftsleitende Ausschuss (GLA) verschiedene Anträge zur Abstimmung vor. Einstimmig wurde das Projekt Vision 2035 gestoppt, die Rückmeldungen aus den Sektionen waren der Anlass dazu. Nach Diskussionen obsiegte die Ansicht, dass es für den PCS künftig überarbeitete Statuten benötigt und die verschiedenen Bedürfnisse der Sektionen berücksichtigt und abgestimmt werden müssen.

Grossmehrheitlich herrscht die Ansicht, dass es die Zeitschrift «Rücken&Gesundheit» in der heutigen Form nicht mehr benötigt, vielleicht später in einer digitalen Form. Nach kurzer

Diskussion gab es 20 von 28 Stimmen für die Einstellung des Heftes und die dafür nötige Statutenänderung. Begründet wurde der Schritt auch mit hohen Kosten und dem altersbedingten Rückzug der Redaktorin.

Bisher durften Kantonalvereine zwar aus dem Dachverband PCS austreten, aber es war ihnen untersagt, das Wort «Chiropraktik» im neuen Vereinsnamen zu verwenden. Bei nur einer Enthaltung wurde die Neuformulierung in den Statuten in Auftrag gegeben, damit dieser Punkt entfällt. Der Antrag des GLA auf Erhöhung der Ausgabekompetenzen von einmalig Fr. 12 000.– (bisher Fr. 5000.–) scheiterte an der erforderlichen Zweidrittelmehrheit.

Das DV-Protokoll 2024, der Jahresbericht des Präsidenten Rainer Lüscher sowie die Jahresrechnung (Verlust von Fr. 15 660.–) und das Budget (Verlust von Fr. 26 650.–), präsentiert vom Verantwortlichen für die Finanzen, Beat Uhlmann, wurde einstimmig genehmigt. Der Verlust 2024 ist primär den Kosten für den IT-Transfer geschuldet. Keine Einwände gab es seitens der Revisoren. Mit frischem Elan trafen sich die Delegierten anschliessend zum Apéro und Mittagessen.

Die Delegiertenversammlungen werden 2026 im Raum Zug und 2027 im Raum Bern stattfinden. ■



Rosmarie Borle
Journalistin BR
Redaktorin Rücken & Gesundheit

Chiropraktik am Universitären Wirbelsäulenzentrum Zürich

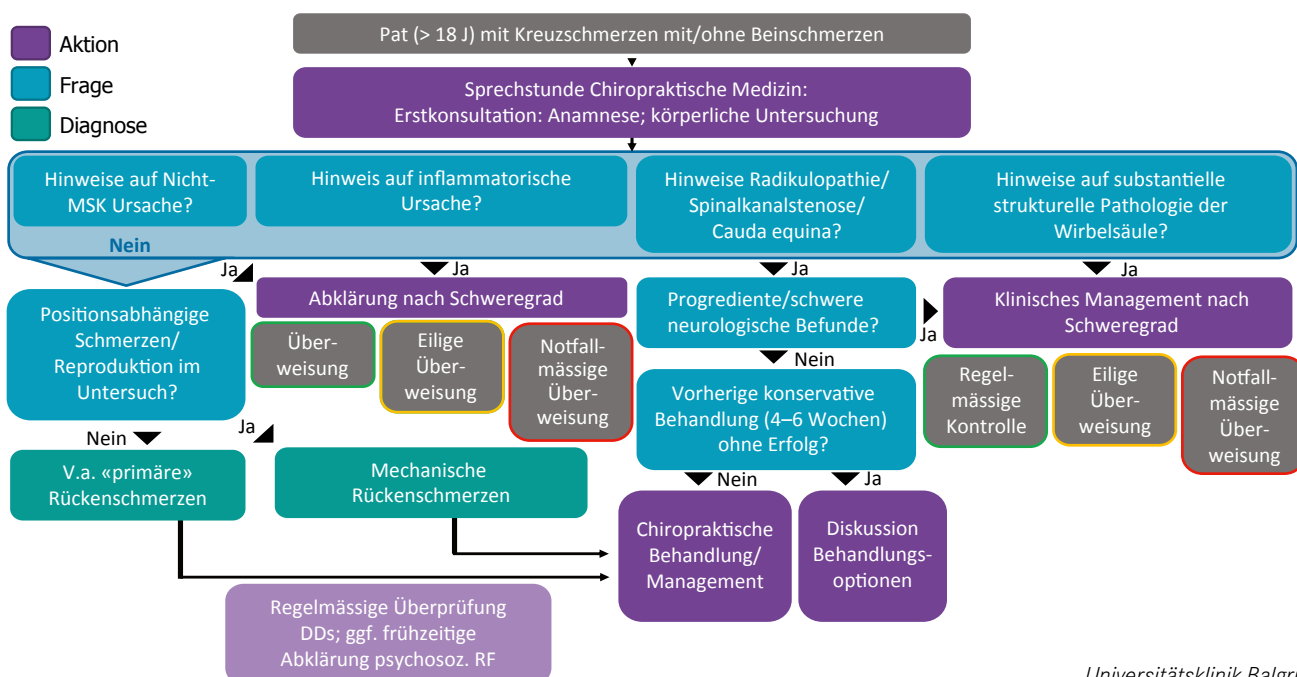
Martin Wangler Im zweiten Artikel der Serie erklärt der Autor, wie die Chiropraktische Medizin mit ihrer Erstversorgung von Patientinnen und Patienten mit Rückenschmerzen am Universitären Wirbelsäulenzentrum in Zürich die Stellung der Chiropraktik im schweizerischen Gesundheitswesen stärkt.

Seit 2006 sind Chiropraktorinnen dem Medizinalberufegesetz (MedBG) unterstellt. Im MedBG sind unter anderem die fünf universitären Medizinalberufe, Chiropraktor, Arzt, Zahnarzt, Veterinär und Pharmazeut, geregelt. Chiropraktoren können an weitere Spezialisten überweisen und ausgewählte rezeptpflichtige Medikamente verschreiben. Sie sind ermächtigt, Arbeitsunfähigkeitszeugnisse auszustellen. Könnten sie auch als Grundversorger für muskuloskelettale Beschwerden agieren?

Primärversorger für muskuloskelettale Beschwerden

Die Schweizerische Gesellschaft für Chiropraktik (ChiroSuisse) bat die Abteilung für Chiropraktische Medizin darum, bei der Erarbeitung eines Konzeptes beratend mitzuwirken und zum Thema «Wie Fachchiropraktoren als Primärversorger für muskuloskelettale Beschwerden agieren könnten» Stellung zu nehmen. Hierzu passt das Modell der interprofessionellen Zusammenarbeit innerhalb des Universitären Wirbelsäulenzentrums Zürich (UWZH) betreffend die Triage von externen Balgrist-Zuweisungen bestens und kann als Vorzeigemodell dienen.

Triage Modell der interprofessionellen Zusammenarbeit innerhalb des UWZH



Universitätsklinik Balgrist

Die Triage durch die Chiropraktische Medizin beinhaltet die Erstkonsultation und das Management von dem UWZH zugewiesenen Patientinnen mit akuten, subakuten und chronischen Rückenschmerzen. Sie basiert auf internationalen klinischen Behandlungsstandards und Versorgungsleitlinien. Nach eingehendem Gespräch, gründlicher körperlicher Untersuchung und allfälligen Röntgen- und Laboruntersuchungen klärt die Chiropraktorin möglichst genau über die Ursachen der Rückenschmerzen auf und erstellt gemeinsam mit dem Patienten den persönlichen Therapieplan. Dieser beinhaltet die gezielte manuelle Behandlung von Gelenken und Muskeln wie auch die Beratung bezüglich Anpassungen wie der Arbeitsplatzergonomie, Alltagsaktivitäten und anderen Faktoren, die zu den Schmerzen beitragen können. Ergänzend kommen auch strukturierte Bewegungstherapien der aktiven Physiotherapie und andere Trainingsprogramme zur Anwendung.



Empfang UWZH Chiropraktische Medizin.

(alle Bilder Universitätsklinik Balgrist)

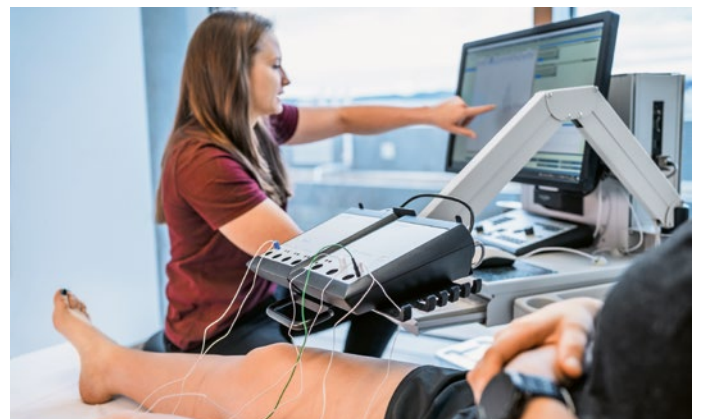


Besprechung von Risikofaktoren.

Bei Rückenschmerzen, die länger als vier bis sechs Wochen andauern, suchen wir mithilfe von speziellen Fragebögen nach Risikofaktoren für eine Chronifizierung des Krankheitsbildes. Häufige Risikofaktoren betreffen den Lebensstil wie Schlaf- und Essgewohnheiten, Alkohol, Nikotin und andere Drogen sowie psychosoziale Risikofaktoren wie Depressivität, Tendenz zum «Katastrophisieren», Schon- und Vermeidungsverhalten, die Konsumation von passiven Therapien sowie lang andauernde Arbeitsunfähigkeitsbestätigungen.

Forschung und Chiropraktische Medizin

Die Forschung zur Chiropraktischen Medizin an der Universitätsklinik Balgrist agiert interdisziplinär in den Gebieten der Chiropraktischen Medizin, Physiotherapie, der Bewegungswissenschaften und der Neurowissenschaften. Im Fokus steht die personalisierte Behandlung von Wirbelsäulenschmerzen. Sie sammelt, entwickelt und stellt evidenzbasierte Patientenfragen und Erfolgsmessungen für die Erstversorgung und das Management von Patientinnen mit Rückenschmerzen am UWZH zu Verfügung.



Forschungsabteilung.



Interaktive Teamsitzung.

Erste Auswertungen und Begleitstudie

Geplant ist, eine randomisierte kontrollierte Studie an der Universitätsklinik Balgrist durchzuführen, die die Wirksamkeit der chiropraktischen Erstversorgung und des Managements von Patienten mit Rückenschmerzen am UWZH betreffend der Schmerzbehandlung und der Patientenzufriedenheit sowie die Kosten pro Patienten misst. Die neu gegründete Stiftung für chiropraktische Forschung (Rücken & Gesundheit, Ausgaben 2–4 2023) zeigt sich sehr interessiert, eine solche RCT finanziell zu unterstützen.

Stärkung der Disziplin Chiropraktische Medizin

Das Triage-Modell der interprofessionellen Zusammenarbeit innerhalb des UWZH zeigt aufgrund von evidenzbasierten klinischen Qualitätsstandards und Versorgungsleitlinien, wie Fachchiropraktikerinnen als Erstversorger bei Rückenschmerzen mit geringem Aufwand und zurückhaltender Bildgebung Patientinnen unkompliziert, gezielt und kosteneffizient versorgen. Die geplante Begleitstudie würde zudem Daten und Evidenz für eine gezielte personalisierte Versorgung von Rückenschmerzpatienten liefern. ■



Dr. Martin Wangler

DC MME

Leiter der Poliklinik Chiropraktische
Medizin Universitätsklinik Balgrist bis
Dezember 2024

Was heisst...

... randomisiert'?

Randomisierung (auch *Zufallszuteilung*, Wortherkunft über *randomisieren* aus Englisch *randomize*, zu *random* für «wahlos, ziellos, zufällig, willkürlich») ist ein Verfahren, bei dem die Versuchspersonen (zum Beispiel teilnehmende Patienten) unter Verwendung eines Zufallsmechanismus unterschiedlichen Gruppen zugeordnet werden. Dadurch sollen bekannte und unbekannte personengebundene Störgrössen gleichmässig auf Experimental- und Kontrollgruppen verteilt werden. Es sollen im Mittel gleiche Voraussetzungen bzw. Versuchsbedingungen geschaffen werden, um trotz der Störgrössen eine höhere statistische Sicherheit zu erreichen. Durch das Verfahren sollen Alternativerklärungen ausgeschlossen und die Wahrscheinlichkeit verringert werden, dass der in einem Wirksamkeitstest nachgewiesene Effekt einer systematischen Verzerrung unterliegt.

... evidenzbasierte klinische Qualitätsstandards??

Die evidenzbasierte Medizin (entlehnt von Englisch *evidence-based medicine*, «auf Evidenz gestützte Medizin») ist eine Entwicklungsrichtung in der Medizin, die auf dem 1910 erschienenen sogenannten Flexner-Report beruht. Sie erhebt die Forderung, dass bei einer medizinischen Behandlung patientenorientierte Entscheidungen nach Möglichkeit auf der Grundlage von empirisch nachgewiesener Wirksamkeit getroffen werden sollen. Die wissenschaftliche Aussagefähigkeit klinischer Studien wird durch Evidenzgrade beschrieben.

Quelle: Wikipedia

Bewegung & Wohlbefinden – ein Übungsprogramm

Roland Noirat Die sitzende Lebensweise hat negative Auswirkungen auf unsere gesamte Gesundheit. Das grösste Risiko für unsere Gesundheit besteht gemäss Dr. Cooper nicht in unserer Umwelt, sondern in unserem Verhalten.



Bewegung
& Wohlbefinden

Die Einbindung dieses Übungsprogramms in unseren Alltag bedeutet ohne Zweifel ein Mehr an Lebensqualität. Die abwechselnde Anspannung und Dehnung der Muskulatur sorgt für ein Gleichgewicht, das die Grundvoraussetzung für das reibungslose Funktionieren unseres Körpers bildet.

Bewegung ist untrennbar mit dem Wohlbefinden verknüpft und sollte daher unseren Lebensstil prägen. Unsere sitzende Lebensweise hat negative Auswirkungen auf unsere gesamte Gesundheit. Die Einbindung dieses Übungsprogramms in unseren

Alltag bedeutet ohne Zweifel ein

Mehr an Lebensqualität. Die abwechselnde Anspannung und Dehnung der Muskulatur sorgt für ein Gleichgewicht, das die Grundvoraussetzung für das reibungslose Funktionieren unseres Körpers bildet.



Dr. Roland Noirat

Ehemaliger Präsident des SCSC
Ehemaliger Präsident der FICS

Das Konzept

Unsere Muskeln lassen sich in zwei Gruppen unterteilen. Die tonische Muskulatur (rot) und die phasische Muskulatur (grün). Die tonischen Muskeln sind dafür verantwortlich, den Körper in der aufrechten Position zu halten, daher werden sie als Antischwerkraftmuskulatur bezeichnet. Sie neigen ausserdem dazu, sich zu verkürzen.

Die phasische Muskulatur hingegen wird nur für Bewegungen genutzt. Sie wird daher mit zunehmendem Alter und bei Bewegungsmangel schlaffer. Beispiele hierfür sind das Erschlaffen der Bauch- und Gesässmuskulatur sowie die nach vorn gezogenen Schultern.

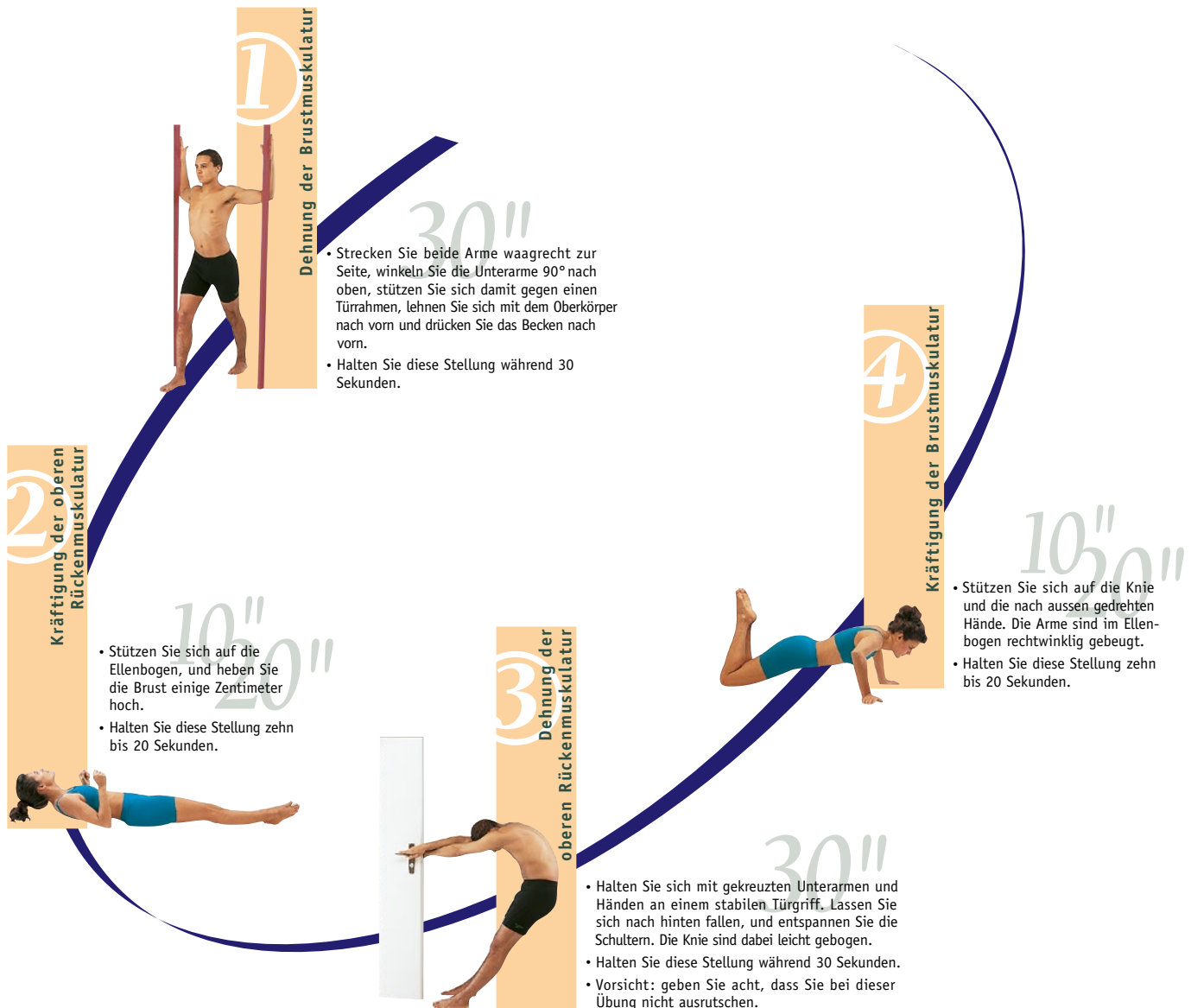
STRETCH – STRENGTHEN – STRETCH

Das Konzept DEHNEN – KRÄFTIGEN – DEHNEN wurde entwickelt, um diesem Ungleichgewicht entgegenzuwirken. Dazu werden die als Agonisten und Antagonisten zusammenwirkenden Muskeln trainiert. Bei der ersten Übung geht es darum, die tonische Muskulatur während 30 Sekunden zu dehnen. Anschliessend müssen die antagonistischen Muskeln gekräftigt werden. Nach dieser Beanspruchung muss wiederum diese Muskulatur gedehnt werden.

Die Dehnung erfolgt bis zur Wahrnehmung eines «angenehmen Schmerzes» und wird ohne Bewegung während 30 Sekunden gehalten. Die Kräftigungsübungen erfolgen ebenfalls in isometrischer Kontraktion (ohne Bewegung), um fehlerhafte Abläufe zu vermeiden.

Dann erfolgt für dieselben Muskeln das entsprechende Programm in umgekehrter Reihenfolge.





Beispiel Schultergürtel

Ziel dieser Übung ist es, Brust- und Schultergürtelmuskulatur wieder in ein Gleichgewicht zu bringen.

Erste Phase:

- Zunächst wird die Brustmuskulatur (tonische Muskulatur) 30 Sekunden lang an einem Türrahmen gedehnt. Diese Übung ermöglicht es, bei der Anspannung der Muskeln des hinteren Schultergürtels mehr Fasern zu aktivieren.
- Zur Stärkung der Trapezmuskeln hebt man die Schultern 20 Sekunden lang an, während die Ellbogen an der Körperseite anliegen.
- Zur Dehnung der Schultergürtelmuskulatur hält man sich mit überkreuzten Händen an den Griffen der Tür fest und lässt den Körper passiv nach hinten absinken.

Zweite Phase:

- Nun erfolgt die Kräftigung der Brustmuskulatur. Dazu wird die Liegestützposition mit den Händen auf Schulterhöhe eingenommen und 30 Sekunden lang gehalten, sodass die gesamte vordere Muskulatur aktiviert wird.
- Zur Dehnung dieser Muskeln wird die erste Übung 30 Sekunden lang wiederholt.

Wo finden Sie dieses Programm?

Das Programm Bewegung & Wohlbefinden ist erhältlich auf der Website www.chirosport.ch



Mit dem QR-Code unten können Sie sich die Übungen auch auf Ihr Mobiltelefon holen.

Gemeinsame Aktion der Medizinalberufe in Bern



Vertretungen der Medizinalberufe übergeben Nationalrätin Barbara Gysi und Ständerat Damian Müller (rechts) einen Forderungskatalog.
(Bilder: ChiroSuisse)



Am 21. Februar 2025 setzten die Berufsverbände der universitären Medizinalberufe in der Schweiz – die Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte FMH, der Schweizerische Apothekerverband pharmaSuisse, die Schweizerische Gesellschaft für Chiropraktik ChiroSuisse, die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO sowie die Gesellschaft Schweizer Tierärztinnen und Tierärzte GST – erstmals in der Geschichte gemeinsam ein starkes Zeichen gegen den zunehmenden Fachkräftemangel und die wachsenden Herausforderungen im Gesundheitswesen. Die Aktion wurde auch von einer Delegation der Patientenorganisation Pro Chiropraktik Schweiz unterstützt.

Auf dem Bundesplatz in Bern versammelten sich Präsidentinnen und Präsidenten, Geschäftsleitungsmitglieder sowie Mitglieder der fünf Berufsverbände vor dem Bundeshaus, um auf

die drängenden Probleme in ihren Berufen aufmerksam zu machen.

In einer symbolträchtigen Aktion wurde mit einem Hürdenlauf veranschaulicht, welche Hindernisse die Fachkräfte täglich bewältigen müssen. Im Anschluss überreichten die Verbände ihren gemeinsamen Forderungskatalog an die Vorsitzenden der Kommissionen für soziale Sicherheit und Gesundheit (SGK), Nationalrätin Barbara Gysi (SP/SG) und Ständerat Damian Müller (FDP/LU).

Die Veranstaltung bot eine wertvolle Gelegenheit, die Anliegen der Chiropraktorinnen und Chiropraktoren in den Fokus zu rücken. Besonders betont wurde dabei die dringende Notwendigkeit zusätzlicher Studienplätze, um den steigenden Bedarf an chiropraktischer Versorgung langfristig sicherzustellen. ■



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
info@prochirobern.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-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

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

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, 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) 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

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





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 Schnupperstunde 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

Chirogymnastik Montag, 19.00 Uhr St. Peter, Kirchgemeindesaal
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 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 Krummenacher, 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

Chiropraktik-Studierende europaweit im Austausch

Rebecca Reiche / Sara Fröhlich Das WCCS European Regional Event 2025 fand im März 2025 in Zürich statt und brachte Chiropraktik-Studierende aus ganz Europa zusammen. Die Veranstaltung diente der Stärkung der internationalen Zusammenarbeit und dem Wissensaustausch zwischen den verschiedenen Ausbildungsprogrammen in der Chiropraktik.

Teilnehmende von Institutionen wie IFEC Paris, IFEC Toulouse, SDU Dänemark, SCC Schottland, AECC England, UZH und sogar zwei Alumni der Life University trafen sich für ein inspirierendes Wochenende voller spannender Vorträge. Dazu kamen praktische Workshops sowie zahlreiche Möglichkeiten zum Networking und für einen kulturellen Austausch. Nach dem Willkommensfrühstück verfolgte die offizielle Eröffnung durch die Autorinnen dieses Textes. Der Vormittag war wissenschaftlichen Vorträgen von renommierten Referentinnen und Referenten gewidmet. Prof. Dr. med. Petra Schweinhardt eröffnete die Vortragsreihe mit einem Vortrag über zentrale Sensibilisierung bei Kopf- und Nackenschmerzen, gefolgt von Prof. Dr. med. Mazda Farshad, ärztlicher Direktor der Universitäts-

linik Balgrist, der wichtige klinische Erkenntnisse zur Behandlung von Wirbelsäulenbeschwerden präsentierte. Dr. Mette Siegenthaler, DC, und Nora Seiler, Chiropraktorin, gaben einen spannenden Einblick in häufige Fälle in der pädiatrischen Chiropraktik. Nach einem gemeinsamen Networking-Lunch durften interessierte Studierende von Dr. Lindsay Gorrell, DC, PhD, einen kurzen Einblick in ihre aktuelle Forschung nehmen: Sie untersucht, wie sich die Justiertechniken von Studierenden in Abhängigkeit zum Patientinnenfall anpassen lassen – mithilfe eines speziellen Mannequin-Modells und von Kraftmessplatten. Im Anschluss erkundeten die Teilnehmenden die Universität Zürich bei einer Campusführung, inklusive exklusiver Besichtigung der anatomischen Sammlung und der Seziersäle – ein unvergessliches Erlebnis für viele, da die Anatomie in diesem Umfang nur in der Schweiz gelehrt wird. Den Abend liess man bei einem gemeinsamen Abendessen in einem der Universitätstürme mit wunderschönem Panoramablick über Zürich ausklingen – eine ideale Gelegenheit, um sich in entspannter Atmosphäre weiter zu vernetzen.



Sara Fröhlich (25, links)

Studentin im 4. Studienjahr für Chiropraktische Medizin

«Ich freue mich auf meine zukünftige chiropraktische Tätigkeit!»

Rebecca Reiche (26)

Studentin im 4. Studienjahr für Chiropraktische Medizin

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

Am zweiten Tag standen interaktive und praxisnahe Programmpunkte an. Dr. Mike Heller, DC, präsentierte eine Einführung in die Low-Level-Lasertherapie und deren Anwendungsmöglichkeiten. Danach hielt Dr. Lindsay Gorrell einen fesselnden Vortrag über Vertebralarteriendissektionen. Dr. Erman H. Küçük, DC, sprach im Anschluss über sensomotorisches Training für Sporttreibende in der Sportchiropraktik und ermöglichte den Teilnehmenden, ein spezielles Trainingsgerät auszuprobieren, das noch nicht auf dem Markt erhältlich ist. Dr. Florian Loser und Dr. Karen Gaard leiteten anschliessend einen praktischen Workshop zur Gonstead-Beckenanalyse und -Justierung. Med Chiro Viviane Deschler und Astrid Kurmann führten eine interaktive Vorlesung zu realen Patien-



Praktische Unterrichtsformen am WCCS European Event, oben links Dr. Giovanni Colaccico, rechts Dr. Claude Supersaxo und unten Dr. Karen Gaard & Dr. Florian Loser.

tenfällen durch. Während der Pausen tauschten die neugierigen Studierenden begeistert Techniken aus ihren jeweiligen Ausbildungsländern aus, was zu einer dynamischen Lernatmosphäre beitrug ...

Der letzte Tag begann mit zwei praxisorientierten Workshops. Dr. Roy Bösiger, DC, demonstrierte funktionelle Muskeltests, während Dr. Claude Supersaxo, DC, die Thompson Drop Technique vorstellte. Den Abschluss bildete die feierliche Schlusszeremonie mit einem gemeinsamen Pizzalunch – ein würdiger Ausklang eines rundum erfolgreichen und bereichernden Wochenendes.

Ein besonderer Dank gilt allen Sponsoren, Referentinnen und Referenten, Helfenden und Teilnehmenden, die dieses Event möglich gemacht haben. Das European WCCS Regional Event 2025 hat nicht nur zu einem akademischen Wachstum und praktischen Lernen beigetragen, sondern auch den Zusammenhalt innerhalb der internationalen Chiropraktik-Gemeinschaft gestärkt. Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste WCCS-Treffen. ■

Impressionen DV in Murten



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.-).



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 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