

Rücken

& gesundheit

3125

Zeitschrift der Patientenorganisation
Pro Chiropraktik

Porträt Roy Bösiger
Sport und Chiropraktik
Übungen für die Füße



Zusätzliche Praxisadresse:

Valérie Krähenbühl
 CHIROMED Praxis im Seefeld
 Dufourstrasse 101
 8008 Zürich
 &
 CHIROMED Praxis in Uster
 Bankstrasse 13
 8610 Uster

Praxisschliessungen:

Christine Bohan Chapuis
 Cabinet Chiropratique
 Rue de Carouge 18
 1205 Genève
Patrick Züger
 ChiroZüger
 Zürichstrasse 11
 6004 Luzern

Impressum

Herausgeberschaft
 Pro Chiropraktik Schweiz (PCS)

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
 Gümlientalstr. 22 | 3073 Gümliigen | 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



Roy Bösiger «Sehen Sie denn meinen Schmerz?».....	4
<i>Dr. Roy Bösiger</i>	
Kommunikation: Neue Wege Neue Formen für unsere Kommunikation gesucht.....	8
<i>Rainer Lüscher</i>	
Sport Chiropraktik im Bereich Sport.....	9
<i>Dr. Patrick Ryser</i>	
Fussgymnastik Training für Ihre Füsse und Fussgelenke.....	10
<i>Rosmarie Borle</i>	
Bilderrätsel	12
Speakers' Corner	13
Patientenorganisation	14
Varia	16

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser

Wie in der letzten Ausgabe bereits erwähnt, haben die Delegierten an ihrer letzten Versammlung beschlossen, das Magazin «Rücken & Gesundheit» ab nächstem Jahr in der jetzigen physischen Form einzustellen. Unsere Redaktorin, Rosmarie Borle, beendet nach über 45 Jahren als Journalistin ihr Berufsleben und schreibt nur noch im privaten Rahmen weiterhin Texte. Ein grosses Dankeschön an dieser Stelle für ihren unermüdlichen Einsatz. Die Delegierten erachteten dies als einen sinnvollen Zeitpunkt, die Produktion und den physischen Versand des Magazins in der heutigen Form per Ende Jahr auszusetzen und einen Schritt in die digitale Entwicklung zu machen.

Mehr zu unseren Überlegungen, wie wir in Zukunft die Kontakte zu Ihnen pflegen wollen, finden Sie im Artikel «Neue Formen für unsere Kommunikation gesucht». Wir machen uns gemeinsam auf die Suche nach neuen Schritten in der digitalen Welt.

In dieser Ausgabe finden Sie auch ein Porträt von Roy Bösiger, der eine Praxis als Chiropraktor in Bad Ragaz leitet. Sein Sehvermögen verschlechterte sich in seiner Kindheit zunehmend, mit 14 Jahren erblindete er ganz. Heute setzt er sich dafür ein, dass auch blinde Menschen in der Schweiz Chiropraktik studieren können, was leider nicht der Fall ist. Es bleibt nur der Weg ins Ausland, Roy Bösiger studierte in den USA.

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

Für Ihre wertvolle und treue Unterstützung danken wir Ihnen bestens.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe und hoffe, dass Sie darin wertvolle Informationen und Anregungen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden finden.

Rainer Lüscher
 Zentralpräsident Pro Chiropraktik Schweiz

Titelbild: Oeschinensee, mit Doldenhorn, Fründenhorn und Blüemlisalp (von rechts)
 Bilder: Adobe Stock, Roy Bösiger, 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.

«Sehen Sie denn meinen Schmerz?»

Rosmarie Borle Chiropraktor Roy Bösiger ist blind und leitet in Bad Ragaz eine eigene Praxis. Dies gelingt ihm dank «Hilfe und einer grossen Portion Gnade und Durchhaltewillen», wie der Goldmedaillengewinner im Riesenslalom an den paralympischen Spielen 1994 auf seiner Website schreibt.

Ich mache einen Besuch im schmucken Bad Ragaz, einem besonderen Ort, der offenbar ganz der Gesundheit verpflichtet ist. Die Bahnhofstrasse säumen anstatt Läden Wohn- und Einfamilienhäuser, diverse Arzt-, Physio- und Ergotherapie-

praxen, Büros von Spitex, Rheumaliga und Schmerzzentren. Mein Ziel ist die Praxis von Roy Bösiger und das Erzählen seiner aussergewöhnlichen Geschichte.

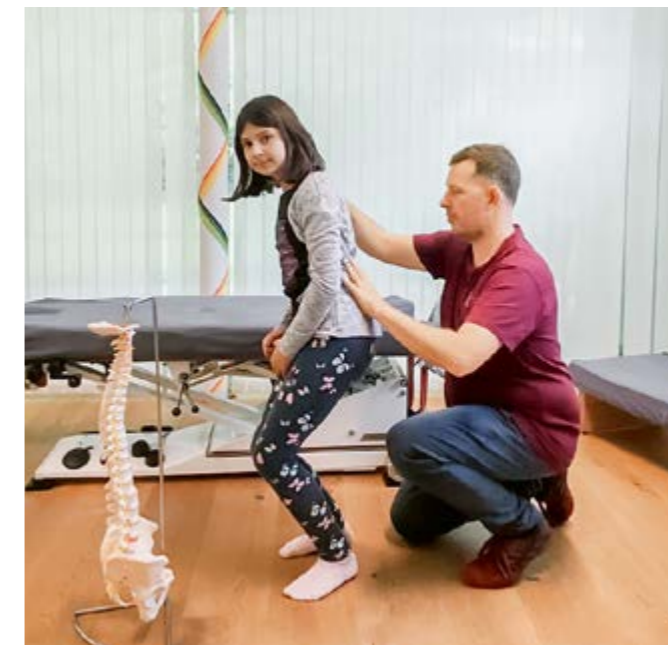


Roy Bösiger bei einer Behandlung.

Aufgewachsen ist Roy Bösiger in den Walliser Bergen, auf der Bettmeralp. Da seine Sehbehinderung immer schlimmer wurde, musste er in Zollikofen, in der Nähe von Bern, die Blinden- und Sehbehindertenschule besuchen. Mit 14 Jahren erblindete er ganz. Das Leben ohne Augenlicht war schwierig, das Engagement im Behindertensport bot Hilfe und Trost und sollte später für einen ganz grossen Erfolg sorgen. In Lillehammer gewann Roy Bösiger 1994 an den Paralympics die Goldmedaille im Riesenslalom. Seit seiner Erblindung und bis heute gilt seine Passion dem Torballsport, einem Ballspiel für Blinde und Sehbehinderte. Gemeinsam mit seiner Frau Barbara leitet Roy Bösiger heute den Torballclub Heidiland in Bad Ragaz. Neben dem sportlichen Aspekt stehen der Austausch und die Hilfe in Beruf, Sport und Leben im Zentrum.

Studium in den USA

Zurück in Roy Bösigers Jugendzeit. Nach dem Abschluss der Sekundarschule und des Freien Gymnasiums in Bern wollte er Physiotherapeut werden. Aber die Ausbildungsmöglichkeiten für Blinde wurden eingestellt, der Wunschberuf blieb ihm verwehrt. Er fand eine noch bessere Option: Chiropraktor war das neue Berufsziel. Der Verband riet ihm, sich zuerst mal zu erkundigen, welche Kantone ihm denn überhaupt eine Praxisbewilligung erteilen würden. Bestätigt wurde die Anfrage nur von den Kantonen Wallis und Thurgau. Roy Bösiger wagte danach die ganz schwierige Variante, den Schritt, begleitet von seiner sehbehinderten Frau Barbara, nach Los Angeles. Dank der Hilfe und der Unterstützung vieler Menschen schloss Roy Bösiger seine Chiropraktoren-Ausbildung nach vier Jahren ab. «In Los Angeles habe ich die Erfahrung gemacht, dass es Wege gibt, diese Ausbildung zu machen, wenn auch mit erheblichem Aufwand», erzählt Roy Bösiger. Es war noch in der Zeit vor der Digitalisierung, es gab keine Hörbücher oder andere elektroni-



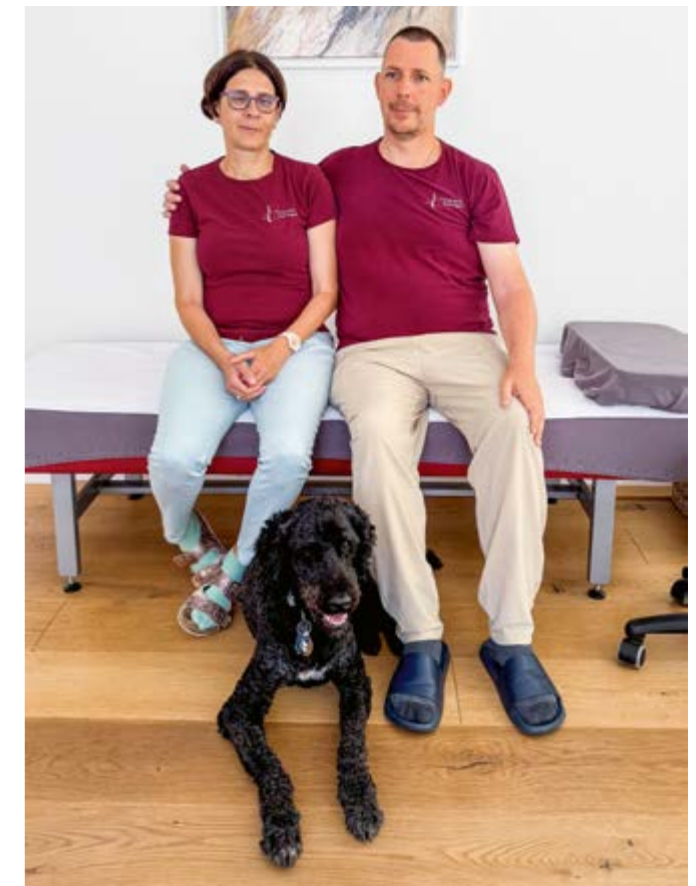
Der Rücken des Mädchens wird untersucht.

Torball

Torball ist in der Schweiz die einzige Mannschaftssportart für sehbehinderte und blinde Menschen. Sie wurde speziell für Menschen mit einer Sehbehinderung entwickelt und wird daher mit einem Klingelball gespielt. Alle drei Spieler pro Team sind mit einer Dunkelbrille ausgerüstet, um die Chancengleichheit zu gewährleisten. Ziel des Spiels ist das Treffen des gegnerischen Tors. Der Ball muss unterhalb von drei Leinen, die in der Mitte des Feldes aufgestellt sind, auf die Gegenseite gespielt werden. Das stellt sicher, dass der Ball am Boden bleibt und von der Gegenmannschaft mit dem Körper abgewehrt werden kann. Die Schweizerische Torballvereinigung (STBV) fördert auch die Integration sehender Menschen in eine Mannschaft und sorgt für den nationalen und internationalen Austausch.

Quelle: STBV

sche Hilfsmittel. «Mir wurde eine Assistentin zugeteilt, die mir den Unterrichtsstoff vorlas und gemeinsam mit mir Zusammenfassungen verfasste. Ich erklärte ihr öfter, was sie mir vorgelesen hatte», erinnert sich Roy Bösiger. Diese Assistentin haben Bösigers übrigens diesen Sommer wiedertreffen. Sie betont noch immer, dass sie ohne diese Vorleseaufgabe nie so viel gelernt hätte.



Barbara und Roy Bösiger mit ihrem Hund Emilio.



Das ganze Praxisteam Chiropraktik Bad Ragaz.

Selbstständig als Chiropraktor

In der Schweiz boten ihm Rosemary Oman und Gian Jörger in Chur die Chance, seine Assistenzjahre bei ihnen zu absolvieren. Gian Jörger wollte nicht wissen, wo es Probleme geben könnte, sondern liess sich von Roy behandeln. «Ich stelle Dich an, und für den Rest finden wir eine Lösung.» Das war die pragmatische Antwort – oft hörte Roy Bösiger den Satz: Das haben wir noch nie gehabt. Nach Weiterbildungen und Arbeitsstellen eröffnete Roy Bösiger 2012 seine eigene Praxis in Bad Ragaz. Wie schafft man das, als blinder Chiropraktor, eine eigene Praxis zu führen? «Das habe ich auch nicht gewusst, aber den Schritt im Vertrauen, dass es gut wird, gewagt.»

In Roy Bösigers Praxis werden Schuhe und Handys abgelegt, sogar der Praxisbildschirm ist vor der Eingangstüre angebracht. Manchmal wissen Patientinnen und Patienten bei der Erstkonsultation nicht, dass ihr Chiropraktor blind ist. «Wie sage ich das am besten? Zum Glück war das nie ein Problem. Die Reaktionen waren positiv, wie die einer Patientin, die sagte: Sehen Sie denn meinen Schmerz?» Die taktilen Fähigkeiten, der Tastsinn, sind bei blinden Menschen besonders trainiert

und sind beim Spüren des menschlichen Körpers bei der Behandlung eine grosse Hilfe.

Teamarbeit und Kontakte

«Wenn ich bei der Diagnostik Schwierigkeiten habe, zum Beispiel beim Beurteilen eines Hautausschlages oder bei der Beurteilung einer möglichen Thrombose, hole ich mir Unterstützung, das stelle ich mir auch unter multidisziplinärer Zusammenarbeit vor. Mein Ausbilder Gian Jörger lehrte mich, mit den Fachärzten zu telefonieren, anstatt zu mailen. Mittlerweile habe ich viele persönliche Kontakte und ein grosses Netzwerk, und ich spüre bei den zuweisenden Stellen viel Vertrauen in unsere Arbeit. Bei der ganzen Behördenarbeit mit all den Formularen hilft mir meine medizinische Praxisassistentin. Ein Radiologe kann mir ein Röntgenbild am Telefon verständlich erklären, wenn ich unsicher bin. Ziel ist es doch, nicht den Patienten einer Therapie anzugleichen, sondern die passende Therapie für jeden Menschen zu finden», fasst Roy Bösiger seine Arbeitsweise zusammen, die ihn oft in die Applied Kinesiology (*siehe Kästli*) führt. Der Chiropraktor Dr. George J. Goodheart entwickelte eine Methode, die Diagnose

und Behandlung mittels standardisierter Muskeltests von funktionellen Gesundheitsstörungen erlaubt. «Mit dem funktionellen Diagnosepool kann man messen, wo man mit der Behandlung steht», ergänzt Roy Bösiger diese medizinische Intervention.

ICAK-CH ist das Schweizer Chapter des International College of Applied Kinesiology (ICAK). Die Aufgabe des Chapters ist die Ausbildung von universitären Medizinalpersonen (Ärzten, Chiropraktoren, Zahnärzten) und Physiotherapeuten in professioneller Applied Kinesiology, wie sie vom ICAK vertreten wird. ICAK-CH lässt die Ausbildung ausschliesslich durch ICAK- anerkannte Lehrer (Diplomate of the International Board of Applied Kinesiology, DIBAK) durchführen. Dies garantiert einen hohen Standard der Anwender der Methode und eine klare Abgrenzung zu nicht professionellen Formen der Kinesiologie.

Wie schwierig war der ganze Weg?

Die Antwort auf diese Frage kommt rasch. «Bis zur Prüfung war es eine Riesensache, mit viel Aufwand und Hindernissen. Aber meine Selbstständigkeit hilft mir, meine Praxis so einzurichten, dass es für mich stimmt. Das bedeutete auch eine Entstörung von Wasseradern. Ich habe früh gemerkt, dass für mich das Umfeld passen muss, auch damit sich meine Leute hier in der Praxis wohlfühlen. Meine Frau leitet die Administration unserer Praxis und ist auch im Privatleben eine grosse Unterstützung. Mit dabei ist immer unser Blindenführhund Emilio. In der Praxis kann ich der Weisheit nachleben: Heilung kommt von innen, Hilfe kommt von aussen.»

Sein Wunsch? «Es ist mir wichtig, dass auch ein blinder Mensch in Zukunft in der Schweiz Chiropraktor oder Chiropraktorin werden kann. Noch heute führt dieser Weg ins Ausland, meist in die USA. Es ist mir ein Anliegen, dass ich in meiner Praxis Menschen mit Einschränkungen beschäftigen darf und sie ihren ganz eigenen Mehrwert zeigen können. Ein Chiropraktor ist im Rollstuhl tätig und mit einigen besonderen Einrichtungen geht das bestens. Am Empfang arbeitet jemand mit der Diagnose Spina bifida und ein Masseur ist blind – es ist vieles möglich, wenn man will und die Chance bekommt, sich zu beweisen.»



Dr. Roy Bösiger
Chiropraktor SCG/EUC
Diplome in Applied Kinesiology
Network Spinal Analysis
www.chiro-badragaz.ch

MEDIDOR
HEALTHCARE & THERAPIE

SISSEL
The natural way



SISSEL SPINEFITTER: DIE INNOVATION FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

Rückenschmerzen, Verspannungen oder eingeschränkte Beweglichkeit? Der **Spinefitter by SISSEL** bietet eine effektive und innovative Lösung! Das Trainingsgerät wurde speziell für den Einsatz in Therapie, Training und Rehabilitation entwickelt. Seine einzigartige Form – bestehend aus **28 zweireihig verbundenen Bällen** – stimuliert die kleinen Wirbelgelenke, fördert die Mobilisation und hilft, Blockaden zu lösen.

Mehr Beweglichkeit, weniger Verspannung
Ob im **Einzel- oder Gruppentraining**, in der **Physiotherapie, im Pilates oder Yoga** – der Spinefitter ist vielseitig einsetzbar. Durch gezielte Bewegungen auf dem Spinefitter wird die **energetische Balance des Körpers gefördert**, Verspannungen werden gelöst und die Haltung verbessert. Besonders effektiv zeigt sich der Spinefitter bei der **Lockerung des Schulter-Nacken-Bereichs** sowie bei der Mobilisation der Facettengelenke der Wirbelsäule.

Einfache Anwendung – spürbare Wirkung
Dank seiner **intuitiven Handhabung** eignet sich der Spinefitter nicht nur für Therapeuten, sondern auch für den Einsatz zu Hause. Regelmässiges Training kann helfen, die Beweglichkeit zu steigern, die Tiefenmuskulatur zu aktivieren und nachhaltig für einen entspannten Rücken zu sorgen.

MEDIDOR.CH

Ihr Komplettanbieter für Therapie, Gesundheit und Bewegung
Medidor AG | Lenzburgerstrasse 2 | 5702 Niederlenz
Tel. +41 44 739 88 88 | mail@medidor.ch

Neue Formen für unsere Kommunikation gesucht

Rainer Lüscher Die Kommunikation mit seinen Mitgliedern ist das Wichtigste für einen Verein, das gilt auch für uns, Pro Chiropraktik Schweiz. Wie soll dies künftig aussehen, wenn das Magazin «Rücken & Gesundheit» Ende Jahr eingestellt wird?

Mitglieder, Vorstand und Präsidium müssen und sollen auch in Zukunft in Kontakt und im gegenseitigen Austausch sein. Die Frage ist nun, wie das gestaltet werden soll.

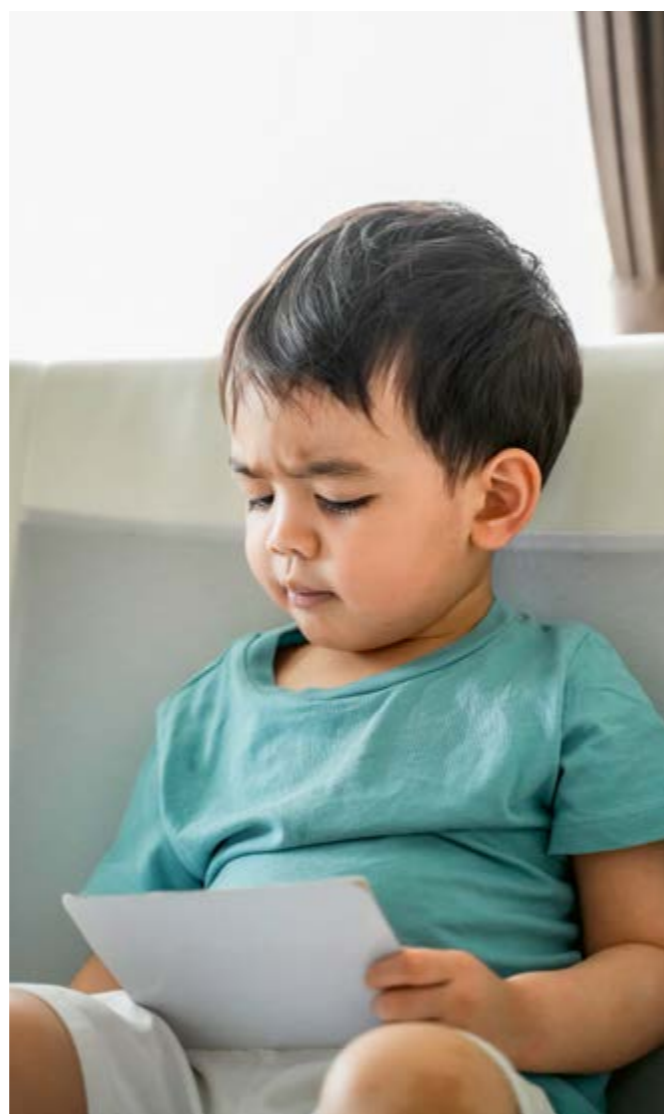
Es liegt auf der Hand, dass in Zukunft vermehrt über verschiedene digitale Kanäle (Website und Social-Media-Kanäle) über aktuelle Ereignisse und interessante Neuigkeiten berichtet werden soll. Dafür benötigen wir aber die elektronische Erreichbarkeit (E-Mail-Adresse oder Handynummer) unserer Mitglieder. Wir wären Ihnen dankbar, wenn Sie uns diese mitteilen würden. Mit der Abschaffung des Magazins fällt ebenfalls die Möglichkeit weg, ein Einzelabonnement für die Zeitschrift abzuschliessen. Es würde uns freuen, wenn wir die Einzelabonnentinnen und Einzelabonnenten ab nächstem Jahr zu einer regulären Vereinsmitgliedschaft bewegen könnten. Melden Sie sich dafür gerne bei Ihrem kantonalen Verein oder direkt beim Verein Pro Chiropraktik Schweiz.

Der geschäftsleitende Ausschuss ist zurzeit daran, den Auftrag der Delegiertenversammlung umzusetzen, und erarbeitet ein neues Kommunikationskonzept und einen Entwurf für eine mögliche Anpassung der Statuten. Diesen werden wir den kantonalen Präsidien zwei Monate vor der nächsten Delegiertenversammlung zur Vernehmlassung zustellen.

Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis für diese Veränderungen. ■



Rainer Lüscher
Zentralpräsident Pro Chiropraktik



Wie könnte man die Kommunikation mit unseren Mitgliedern neu gestalten?

Chiropraktik im Bereich Sport

Patrick Ryser Der Swiss Chiropractic Sports Council (SCSC) wurde 1996 gegründet. Unsere Organisation widmet sich dem Ausbau, der Ausübung und Förderung der chiropraktischen Versorgung im Sportbereich sowie dem Schutz der allgemeinen und beruflichen Interessen seiner Praktizierenden.

Bei der Erfüllung seines Auftrags setzt der SCSC zentrale Schwerpunkte: Athletinnen und Athleten zu ihren bestmöglichen Leistungen verhelfen, Verletzungen dank spezialisierter Chiropraktik minimieren, den wissenschaftlichen Fortschritt fördern und sicherstellen, dass der Berufsstand in den Bereichen Sport und Gesundheitswesen optimal vertreten ist.

Auf internationaler Ebene gehört der SCSC der Fédération Internationale de Chiropratique du Sport (FICS) an. Chiropraktorinnen und Chiropraktoren haben dadurch die Chance, an grossen Sportevents wie den Olympischen Spielen, den World Games und anderen internationalen Sportereignissen dabei zu sein – so auch an der internationalen Powerlifting-Meisterschaft, über die wir in der letzten Ausgabe berichtet haben. Für die Teilnahmeberechtigung müssen Praktizierende das FICS-Zertifikat erwerben, wozu sie ein Weiterbildungsprogramm absolvieren, das sowohl Online-Kurse als auch praktische Seminare umfasst.

Auf nationaler Ebene organisieren wir ein bis zwei Weiterbildungsveranstaltungen pro Jahr zum Thema Sport, in der Regel eine im März und eine weitere im Herbst. Wir setzen uns zudem aktiv für die Etablierung einer Schweizer Spezialisierung in Sportchiropraktik ein, die von staatlicher Seite offiziell aner-



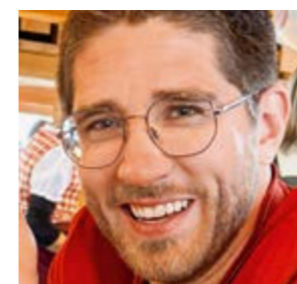
Seminar in Grimentz.

(Bild zvg)

kannt ist. Dies ist eine wichtige Initiative, die wir in den kommenden Jahren umsetzen möchten.

Ferner sind wir an sportlichen Grossereignissen wie der Athletissima in Lausanne im medizinischen Team vertreten.

Und schliesslich sind wir auch immer auf der Suche nach neuen Mitgliedern, um an zusätzlichen Sportveranstaltungen teilzunehmen und mehr Athletinnen und Athleten zu erreichen, die so von der sportchiropraktischen Behandlung profitieren. Wenn Sie daran interessiert sind, zum Wachstum der Sportchiropraktik in der Schweiz beizutragen und Ihre praktischen Fähigkeiten auszubauen, so nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf. ■



Patrick Ryser
Kassier SCSC
Fachchiropraktor
Chiropraktische Praxis La Coudre
2000 Neuenburg

Training für Ihre Füße und Fussgelenke

Rosmarie Borle/Praxis INTEGRI Unsere Füße tragen uns durch das ganze Leben. In einem durchschnittlich langen Leben umrunden wir den Äquator rund viermal. Ein bisschen Zuwendung haben sich unsere Füße wirklich verdient.

Forscher haben bei der Berechnung angenommen, dass Menschen im Durchschnitt rund 7500 Schritte am Tag machen, was rund sechs Kilometer ergibt. Am Ende eines 80-jährigen Lebens sind wir also über 170 000 km gelaufen, was bedeutet, dass wir die Erde am Äquator viermal umrunden haben!

Hier einige Übungen, vorgeschlagen von der Praxis INTEGRI*. Ein paar lassen sich auch ganz diskret, ohne sozial aufzufallen, bei Mikropausen ausser Haus durchführen. Ihre Füße werden Ihnen für die neue Aufmerksamkeit dankbar sein.

Fussmassage

Massieren der Fusssohlen, insbesondere intensives Kneten des Quer- und Längsgewölbes.

Dauer: 1 Minute.

Gleichzeitiger Fersen- und Zehenstand

Mit beiden Füßen gleichzeitig vom Zehenstand in den Fersenstand.

Wiederholung: 10 Mal.



Wechselseitiger Fersen- und Zehenstand

Ein Fuss im Fersenstand, der andere Fuss im Zehenstand. Synchroner Wechsel der Fussstellung.

Wiederholung: 10 Mal.

Fussinnen- und Fussaussenkanten anheben

Abwechselnd Fussinnen- und Fussaussenkanten heben. Knie bewegen sich dabei möglichst wenig.

Wiederholung: pro Fuss 10 Mal.



Tunnelübung

Zehen krümmen und in Richtung Fersen ziehen, sodass der Mittelfuss einen Tunnel bildet. Zehen wieder strecken.

Wiederholung: pro Fuss 10 Mal.

Raupengang (auf einem Frottiertuch)

Mit Füßen nach vorn «krabbeln», indem Sie die Füße krümmen. Dann wieder entspannen.

Wiederholung: fünf Mal nach vorn und zurück.



Fersen auseinanderschieben

Füße und Knie sind eng zusammen. Beide Fersen langsam nach aussen bewegen, wobei Fussspitzen und Knie zusammenbleiben.

Wiederholung: 10 Mal.

Fusssohlendehnung

Sitzend ein Bein mit angezogenem Fuss nach hinten neben den Stuhl schieben. Fusssohle kräftig nach unten drücken.

Dauer: je 30 Sekunden.

Zehen krümmen und spreizen

Die Zehen beider Füße abwechselnd krümmen und spreizen. Die Fusssohlen bleiben auf dem Boden.

Wiederholung: 10 Mal.

* Die Übungssammlung bietet Anleitungen für verschiedene Körperbereiche, vom Nacken über die Wirbelsäule bis zu den Füßen. www.integri.ch/uebungen

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



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

(Bild: AdobeStock)

Arbeit und Problemlösung

Der Garten rund um unser Miethaus ist riesig und hat vier steile Abhänge, die sich nur dafür eignen, instand gehalten zu werden. Sonst kann man damit gar nichts anfangen. Nicht mal bluffen, weil drei von der Strasse kaum oder gar nicht einsehbar sind.

Dann hat es viel Rasenfläche, um die sich mein Hausfreund, ein Mähroboter, kümmert. Leider tut er nichts gegen die Grasüberwucherungen bei den Steinplatten. Ich recherchiere im Netz und finde den Satz: «Für die tägliche Reinigung ...». Passend wäre gewesen: Bei der Reinigung nach vier Jahren. Ich finde Gartengeräte im Angebot, die viel kosten und Beurteilungen haben, wie: «Meine Enkelkinder haben sich schlapp gelacht, als ich die Arbeit ausführen wollte. Nichts funktioniert.» Oder: «Die Verpackung war toll, der Hund hat lange damit gespielt».

Es bleiben mir, wie befürchtet, Handarbeit, Muskelkraft, Bewegung, Gleichgewichtsübungen und Geduld – seltsamerweise genau das, was uns Chiropraktorerinnen und Chiropraktoren im Alltag empfehlen. Der Physiotherapeut will dazu noch, dass ich 60-mal am Tag vom Sitzen aufstehe, einmal linker Fuss voran, einmal rechter Fuss. Wer tut schon so etwas, da kommt man ja nirgends hin.



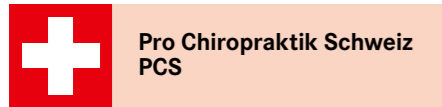
Golden Retriever Daya und die Gummiente nach getaner Gartenarbeit.

Manchmal lümmle ich mich vor dem Fernsehapparat und lasse mich gratis von Kommentierenden von Sportveranstaltungen unterhalten. Auf die Frage, welche Auswirkungen ein schwerer Sturz mit vielen Abschürfungen am Vortag der Tour de France haben kann, sagte der Experte: «Also, solche Verletzungen sind nie ein Vorteil, aber ...». Auch ein vollkommen durchnässtes Tenue soll weniger «beliebt» sein als ein trockenes. Die doppelte Verneinung scheint gelegentlich die Kommentierenden zu überfordern: «Nicht ungefährlich» bedeutet gefährlich, und wenn der Athlet «vor nichts keine Angst hat», ist er ein ziemlicher Angsthase. Goldig statt golden ist vernachlässigbar, etwas weniger, wenn der Akkusativ konsequent in der Beschreibung des Fahrerfeldes fehlt.

Mit «Fahrenden» sind in der Regel nicht Veloprofis gemeint. Das ist das Schöne am Rentnerindasein: Mann und Frau haben jetzt Zeit, sich über Dinge aufzuregen, die einem früher im Arbeitsalltag nicht mal aufgefallen wären.

In Bern hat es vor dem Bahnhofseingang einen Platz, den sich sogenannte randständige Menschen angeeignet hatten, so als Kontrast zum Restaurant mit ausschliesslich sehr gesunder Kost vis-à-vis. Die SBB oder wer auch immer für diesen Scherz verantwortlich ist, liess sich (wohl auch neben verstärkten Kontrollen) etwas einfallen, um die unerwünschten Menschen loszuwerden: Klassische Musik tönt nun aus den Lautsprechern über den paar Quadratmetern. Aber die Leute sind weg, einfach nicht mehr da. Ein paar Meter weitergezogen, unter den schützenden Baldachin der Stadt Bern und auf die Stufen der Heiliggeistkirche. Dort werden sie von keinem Klangteppich gestört.

Rosmarie Borle



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

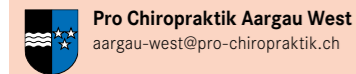
Rainer Friedrich Lüscher, Buchserstrasse 61,
5000 Aarau
praesident@pro-chiropraktik.ch

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

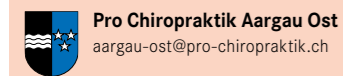
Rheinfelden: Reha-Klinik, Donnerstag, 17.45–18.45 Uhr, Susanne Cebulla, 061 641 31 31

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

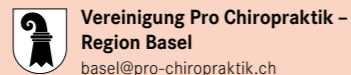
aargau-ost@pro-chiropraktik.ch

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 Wildeggen,
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:

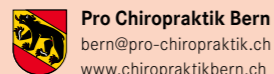
Liestal und Lausen: Regula Diener,
aquaregula@bluewin.ch

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

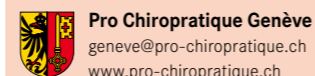
Jazzercise Center Thun

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:

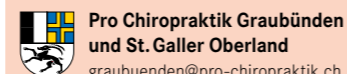
- 2 Probetrainings
- CHF 20.00 Ermässigung auf das erste 10er-Abonnement (Preis: CHF 230.00)

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

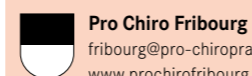


Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

graubuenden@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

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



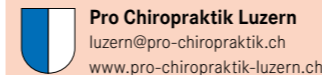
Pro Chiro Fribourg

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

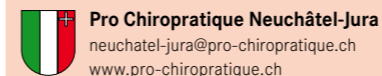
Tu dir Gutes, melde Dich gleich für eine Schnupperstunde an. Wir freuen uns auf Dich!

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

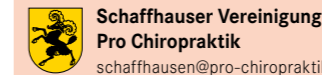


Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik

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, Kirchengemeindefaal
Dieser Kurs ist vorläufig sistiert; wir suchen dringend eine neue Turnleiterin.

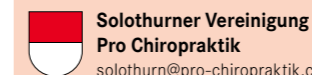
Montag, 18.30 Uhr, Turnhalle Emmersberg, Schaffhausen, Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02

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 Gemeindefrieden, Schaffhausen, 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

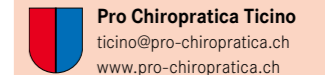
stgallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch

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

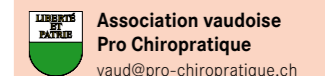


Pro Chiropratica Ticino

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 moniteurs professionnels reconnus par Qualitop.

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

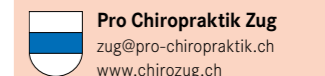
Cours n° 2: Lundi 19h, Collège de Béthusy, av. de Béthusy 7, Lausanne.

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 30B, salle Saolim, 1400 Yverdon.

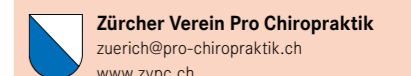
Chaque séance dure ¾ d'heure, une fois par semaine. Pour tous renseignements, s'adresser à: Association vaudoise Pro Chiropratique, pl. du tunnel 13, 1005 Lausanne, tél. 021 323 44 08 ou fax 021 323 44 09. Dr Lawrence Cornelius, président, tél. 021 801 71 35.



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



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 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