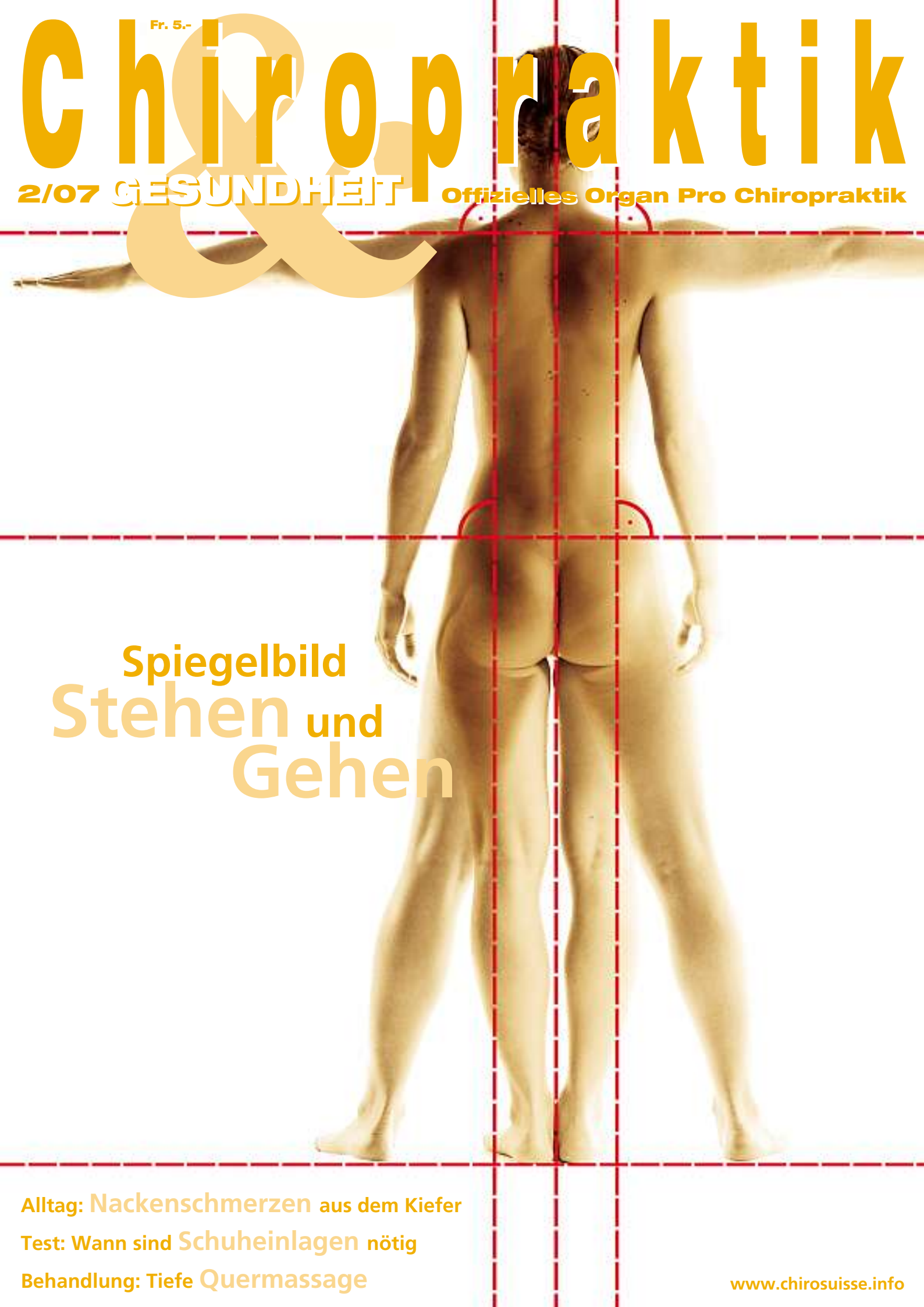
Fr. 5.-

Chiropraktik & GESUNDHEIT

2/07

Offizielles Organ Pro Chiropraktik



Spiegelbild Stehen und Gehen

Alltag: Nackenschmerzen aus dem Kiefer

Test: Wann sind Schuheinlagen nötig

Behandlung: Tiefe Quermassage

www.chirosuisse.info

ProForm

Wohlfühl- und Entspannungskissen

Stützt und entlastet optimal bei Rücken- und Hüftproblemen. Entspannte Lagerung auch bei Knie- und Beinbeschwerden. Herrlich zum Relaxen. In verschiedenen Formaten und Grössen erhältlich!

RoyalRest®

Das Siegerkissen Nr. 1

Das orthopädische Nackenkissen schlechthin! Empfohlen bei Schleudertrauma, Migräne, Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Schlafstörungen und Rückenschmerzen. Garantiert ohne Schadstoffe.

Würfel

Ideale Stufenlagerung

Die wohltuende Entlastung bei Rücken- und Bandscheibenproblemen sowie Stauungen der Venen und Lymphbahnen. 3 verschieden hohe Seiten für jede Beinlänge. Modell zum Aufblasen - für unterwegs und daheim!

EMPFI

EMPFI med.
062 777 32 57
www.empfi.ch

5705 Hallwil
Fax 062 777 32 59
info@empfi.ch

... komplett behindertengerecht und rollstuhlgängig. Ferien (Einzelpersonen, Familien, Gruppen), Ausflüge, Events oder Kurse/Seminare, schöne Aussichtsterrasse, grosse Spiel- u. Sportanlage, Mehrzweckhalle, Kinderspielplatz, Hallenbad, Streichelzoo. **Herzlich willkommen!**

TWANNBERG

Hotel Feriendorf Twannberg, 2516 Twannberg
Tel. 032 315 01 11, Fax 032 315 01 01
www.twannberg.ch, info@twannberg.ch

Nik und Mimi Bondi

Mit dem **TeleAlarm S12** ist Hilfe im Notfall nur noch einen Knopfdruck weit entfernt. Ob zu Hause oder im Dienst, das Notrufsystem wählt unter acht gewünschten Nummern, bis jemand erreicht wird. Anrufbeantworter werden erkannt und übergangen. Funktioniert mit jeder gängigen Telefonsteckdose. **Weitere Auskünfte:** Swisscom Shop, www.swisscom-fixnet.ch, Gratisnummer 0800 800 800.

Nik Bondi ist wohl behütet. Sein Grosi auch – dank TeleAlarm.

Übrigens: Für Seh- und Hörbehinderte haben wir das Telefon Top P46.

TeleAlarm S12

swisscom fixnet
Einfach verbunden.

Von einem Erfolg zum anderen

Die Patientenorganisation Pro Chiropraktik feiert dieses Jahr ihr 50-jähriges Bestehen. Das darf sie mit Stolz tun, denn sie eilt von einem Erfolg zum anderen.

Pro Chiropraktik hat wichtige Meilensteine im schweizerischen Gesundheitswesen gesetzt und sich für die Patientinnen und Patienten eingesetzt. Die gesetzliche Anerkennung der Chiropraktik und die Kostenübernahme durch die Krankenkassen und Versicherungen waren die ersten Beispiele ihres erfolgreichen Wirkens. Weitere sind die ständige Unterstützung der Ausbildung junger Chiropraktoren und die Chiro-Gymnastik für die Bevölkerung.

Die neuesten Erfolge sind die Aufnahme ins Medizinalberufegesetz und der neue Lehrstuhl an der Universität Zürich: Nachdem die Kantone die Chiropraktik schon seit langem anerkennen, ist sie nun auch auf eidgenössischer Ebene gesetzlich verankert. Um die chiropraktische Versorgung der Bevölkerung langfristig zu sichern, wird an der medizinischen Fakultät der Universität Zürich ein Lehrstuhl für Chiropraktik geschaffen. An allen diesen Erfolgen ist die Patientenorganisation Pro Chiropraktik beteiligt.

Ich danke allen, die sich seit vielen Jahren einsetzen; ich wünsche uns und Ihnen weiterhin viel Erfolg!

Dr. iur. Ernst Kistler, Rechtsanwalt
Präsident der Patientenorganisation Pro Chiropraktik

PS: Wir begrüssen auch die Leserinnen und Leser in Deutschland, die mit dieser Nummer erstmals in grösserer Zahl bedient werden.

BEWEGUNG

Wann sind Schuheinlagen nötig?

In gewissen Fällen müssen Einlagen den Fuss gezielt stützen, damit seine Muskeln ihre Kraft wieder sinnvoll einsetzen können.

Seite 4

AUS DER PRAXIS

Manchmal erstaunlich einfach

Gelegentlich wird der Chiropraktor auf der Suche nach einer Lösung auf eher unerwartete Weise fündig – dank Erfahrung und starker Kombinationsgabe.

Seite 7

AUSBILDUNG

Der Lehrstuhl für Chiropraktik muss finanziert werden

Die Stiftung für die Ausbildung von Chiropraktoren hat ein Gönnerprogramm ins Leben gerufen.

Seite 11

DIAGNOSE

Spiegelbild Stehen und Gehen

Was sich beim Stehen und beim Gehen zeigt, spiegelt den Zustand des gesamten Bewegungsapparates und seiner Beschwerden.

Seite 15

BEHANDLUNG

Tiefe Quermassage

Wenn Muskeln, Sehnen und Bänder nach einer Verletzung ständig schmerzen, kann eine besondere Massage heilend wirken: die Quermassage.

Seite 16

ERNÄHRUNG

Glukosaminsulfat und Chondroitinsulfat

Die beiden Stoffe mit den komplizierten Namen sorgen für reibungsarme Bewegung in den Gelenken. Wann sollte man die Stoffe als Präparate zu sich nehmen?

Seite 18

ALLTAG

Nackenschmerzen aus dem Kiefer

Kiefer und Nacken sind anatomisch sehr eng und auf vielfältige Weise miteinander verbunden.

Seite 20

POLITIK

Zusammenarbeit heisst Sicherheit

Es gab mal eine Zeit, in der sich im Gesundheitswesen alle bekämpften. Wer sich heute noch im prinzipiellen Abwehren von Neuem übt, hat wenig verstanden.

Seite 23

PATIENTENORGANISATION

Seite 24

BEZUGSQUELLEN

Seite 26

LESERBRIEFE/IMPRESSUM

Seite 27

Wann sind Schuheinlagen nötig?

Bei einem Fuss in natürlicher Form reicht die Kraft seiner Muskeln, Sehnen und Bänder aus, um die Belastungen durch Arbeit, Freizeit und Sport zu tragen. Das ändert sich bei Deformationen. Hier müssen Einlagen den Fuss gezielt stützen, damit seine Muskeln ihre Kraft wieder sinnvoll einsetzen können.

Ein gesunder Fuss hat ein Gewölbe, das ähnlich wie die Bögen von Brücken und anderen Bauten eine buchstäblich tragende Rolle spielt. Erst die Wölbung erlaubt es den Muskeln der Fusssohle, eine Hebelwirkung zu erzielen und so ihre Kraft wirksam werden zu lassen. Muskeln, Sehnen und Bänder halten die beweglichen Knochen des Fusses so zusammen, dass sie eine federnde Struktur bilden.

Die wichtigsten Gründe

Ist diese natürliche Struktur aus der Form geraten, sind Einlagen nötig, um den Fuss gezielt zu stützen und ihn so wieder in seine natürliche Form zu bringen. Einlagen haben sich bei den typischen Deformationen Senkfuss, Senkknickfuss, Hohlfuss, Spreizfuss und Knickfuss bewährt. Aber auch bei Hammerzehen, so genannter Krallenbildung der Zehen oder bei Hühneraugen kommen sie zum Einsatz. Eventuell sind auch bei Tumoren der Nervenhülle (Neurinomen), die man nicht operieren will, bei Fussproblemen nach einem Unfall oder bei einer Entzündung der Sehnenplatte in der Fusssohle (plantare Fasciitis) Einlagen hilfreich. Schmerzen im Unterschenkel, zum Beispiel an der Schienbeinkante, können von einer Fehlstellung der Füsse verursacht sein; auch dann können Einlagen oft lindernd wirken, ebenso wie bei häufigem Übertreten (Supinationstrauma) oder bei Schmerzen im Fussgelenk. Manchmal können Einlagen auch eine Differenz der Beinlängen korrigieren, vor allem wenn sie mit Beschwerden am Rücken oder etwa einem Läuferknie verbunden ist.

Wer Einlagen tragen sollte

Nicht nur bei verformten Füssen, sondern auch bei besonders starken Belastungen sind Einlagen angezeigt, etwa bei Übergewichtigen oder bei Menschen, die ständig «auf den Beinen» sind. Es ist sinnvoll, schon einer beginnenden Deformierung, etwa wenn der grosse Zeh einwärts wandert, mit Einlagen zu begegnen. Vorbeugend können sie auch sinnvoll sein, wenn schon die Eltern massive Beschwerden hatten. Auch Sportler und schwangere Frauen können von Einlagen profitieren.

Was Einlagen bewirken

Sind die Muskeln, Bänder und Sehnen des Fussgewölbes durch ständige Überlastung erst einmal überdehnt, ist das nie mehr ganz rückgängig zu machen – denn einmal gedehnte Bänder können sich nicht wieder verkürzen. Was sich trainieren lässt, sind einzig die Muskeln. Sie können sich jedoch nur erholen, wenn Einlagen die Knochen wieder in eine Position bringen, in der die Muskeln besser ansetzen können. Einlagen können somit Fussprobleme nicht komplett heilen, jedoch die Ursachen der Symptome bekämpfen und verringern.

Die Vielfalt der Einlagen

- Es muss nicht immer eine separate Einlage sein. Auch ein hochwertiger Schuh mit gut geformtem Fussbett kann den geforderten Zweck erfüllen.

- Weiche Einlagen aus diversen Kunststoffen, die aus mehreren Teilen mit unterschiedlichen Eigenschaften zusammengesetzt sein können, werden optimal auf den Fuss abgestimmt.

- Einlagen mit stimulierenden «Punkten» regen über natürliche Reflexe die Muskulatur gezielt an, um sie zu stärken.
- Früher wurden auch harte Einlagen aus diversen Materialien verwendet, diese haben sich aber nicht bewährt.

Druckpunkte vermeiden

Was bei korrekt angepassten Einlagen positiv wirkt, kann sich bei störenden Druckpunkten ins Gegenteil verkehren: Die Leistung der Muskulatur vermindert sich, und das kann sich von den Füssen auf den gesamten Organismus übertragen.

Das gilt auch für Einlagen, die nicht korrekt angepasst sind, zum Beispiel durch übertriebene Korrektur, durch Korrektur am falschen Ort, oder wenn die Schuhe zu eng sind und die Einlagen zu wenig Platz haben.

Nicht alle Menschen brauchen Einlagen. Darauf verzichten können etwa Leichtgewichtige, die nicht zu viel auf den Beinen sind, deren Füsse eine gesunde Form haben und die nicht an Triggerpunkten oder Verkrampfungen in den Füssen und Unterschenkeln leiden.

Fachkundige Beratung wichtig

Bei der Entscheidung, ob und welche Einlagen man tragen soll, ist fachkundige Beratung wichtig. Gute Ansprechpersonen sind Orthopäden, Chiropraktoren und Fussspezialisten (Podologen).

Als Erstes werden sie den Fuss genau betrachten und feststellen, ob und wo seine Anatomie verändert ist. Falls nötig messen sie den Druck unter der Fusssohle im Stehen und im Gehen mit so genannten Druck- und Kraftmessplatten. Vielleicht machen sie auch Videoaufnahmen im Gehen und im Laufen und werten die aufgezeichneten Bewegungen kinematisch aus.

Die handwerkliche Seite

Nachdem die Form der Einlage feststeht, kommt ein in Orthopädie ausgebildeter Schuhmacher zum Zug. Er fertigt Einlagen an, die in der Regel längere Zeit unverändert getragen werden können. Der Grund ist einfach: Die Form orientiert sich am gesunden, normalen Fuss, und diese ändert sich nicht. Nur bei sehr starken Verformungen, die sich nicht in einem Schritt korrigieren lassen, kann es ratsam sein, die Einlagen nach einigen Monaten oder Jahren neu anzupassen.

Gute Schuhe können Einlagen ersetzen

Das Wichtigste an einem guten Schuh ist reichlich Platz für den Fuss. Er soll sich ungehindert und wohl möglichst natürlich bewegen können und nirgendwo durch Druckstellen gestört sein.

Das Zweitwichtigste ist ein gut geformtes Fussbett, das die gesunde, natürliche Form des Fusses unterstützt. Das setzt voraus, dass der Fuss nicht deformiert ist. Ein Fussbett ist umso wichtiger, je mehr ein Mensch auf den Beinen ist. ■

Ebru Ozkan hat nach einem Autounfall ihr linkes Bein verloren. Dank dem C-Leg kann sie wieder tanzen; sie entwickelt eigene Choreografien und entwirft ihre Kostüme selbst.

Natürliche Bewegung dank Technik

Wer beim Wort Prothese noch an ein Holzbein denkt, ist auf dem Holzweg. Beinprothesen sind heute vollgestopft mit modernster Elektronik: Sensoren erfassen fünfzig Mal pro Sekunde die genaue Position des Beins, und Mikroprozessoren steuern die Bewegung so, dass sie kaum noch von jener eines gesunden Beins zu unterscheiden ist.

Wohl kaum ein Organ ist für die Bewegung eines Menschen so wichtig wie das Bein. Wer ein Bein verliert, ist zunächst einmal sehr stark behindert. Nichts ist mehr wie zuvor. Dieser schwere Schlag war bis vor wenigen Jahren kaum mehr wettzumachen. Doch heute gibt es hervorragenden Ersatz.

Dank modernster Technik können einseitig Beinamputierte heute so natürlich gehen, dass sie kaum noch von Gesunden zu unterscheiden sind. Selbst im Einkaufsgewühl, auf unebenem oder abschüssigem Gelände kommen sie sicher voran. Treppab nehmen sie mit jedem Schritt eine Stufe. Dies alles geschieht so automatisch, dass sie sich nicht mehr auf jeden einzelnen Schritt konzentrieren müssen.

Das hat dem Computerfachmann Curtis Grimsley am 11. September 2001 das Leben gerettet. Mit seinem Computerbein hat es der Beinamputierte geschafft, nach dem Anschlag auf das World Trade Center siebzig Stockwerke zu Fuss nach unten zu gehen. Er erreichte rechtzeitig den rettenden Ausgang und entkam dem Inferno.

Seine Rettung verdankt er einer modernsten Hightech-Prothese. Sie ist von einem Mikroprozessor gesteuert, daher ihr Name C-Leg - kurz für «Computer-Bein». Fünfzig Mal pro Sekunde erfassen Sensoren die exakte Stellung und Belastung des Kniegelenks. Servomotoren, gesteuert durch den Mikroprozessor, regeln die Hydraulik. So entsteht ein nahezu natürlicher Gang. Eine hoch leistungsfähige Batterie liefert Energie für 40 bis 45 Stunden.

Das Computer-Bein gibt es seit zehn Jahren. Das neueste Modell ist mit einer Fernbedienung ausgerüstet und verfügt über zusätzliche Funktionen, die zum Beispiel das Radfahren, Inlineskaten oder Langlaufen erlauben. Für Personen, die nur beschränkt mobil sind, gibt es sogar ein besonderes Modell, bei dem vor allem die Sicherheit im Stehen optimiert ist.

Die komplette Prothesenversorgung mit dem Computerbein, einschliesslich individueller Anpassung durch den Orthopädie-Techniker und regelmässiger Wartung, kostet in der Schweiz etwa 38'000 bis 40'000 Franken. Patienten, die nachweislich davon profitieren, haben gute Aussichten, dass die Versicherung (Suva, IV) die Kosten übernimmt.

Diese Kosten machen sich übrigens schon bald mehr als bezahlt: Die Träger eines Computerbeins sind mobiler, stehen aktiver im Beruf und brauchen weniger Hilfe und Pflege als mit einer mechanischen Prothese. So lassen sich im Durchschnitt vier- bis fünftausend Franken pro Jahr an sozialen Kosten sparen. Deutlich geringer sind dagegen die Mehrkosten der modernen Technik: in den ersten vier Jahren weniger als zweitausend Franken, auf lange Sicht sogar weniger als tausend Franken pro Jahr, hat die Suva ermittelt. Die Bilanz nach einigen Jahren ergibt also geringere Gesamtkosten und deutlich mehr Lebensqualität.

Mehr Info: www.ottobock.ch ■

Manchmal erstaunlich einfach

Geraume Zeit hat man nach einer Lösung für die Beschwerden gesucht – erfolglos. Doch dann wird der Chiropraktor auf eher unerwartete Weise fündig. Erfahrung und eine starke Kombinationsgabe ermöglichen ihm, oft erstaunlich einfache Lösungen zu finden, wo man sie nicht vermutet. Dr. Fredrik Granelli, Chiropraktor, zeigt Fälle mit unerwarteter Lösung aus der Praxis.

Fernsehen schmerzt im Nacken

Der Patient steht kurz vor der Pensionierung. Er fühlt sich gesund – wenn nur die starken Nackenschmerzen nicht wären. Seit Jahren geht er zur Massage, doch der Erfolg ist bescheiden und hält nie längere Zeit an. Nun hat ihm eine Bekannte geraten, einen Chiropraktor zu konsultieren. Dieser stellt eine deutliche Asymmetrie der Gelenksbeweglichkeit der Halswirbelsäule fest. Erst nach genauem Nachfragen zeigt sich, wo der Patient seiner Wirbelsäule eine einseitige Haltung zumutet: Seit bald zwanzig Jahren sitzt er in einer einseitig belastenden Haltung vor dem Fernseher – täglich mehr als zwei Stunden. Die Beschwerden werden nicht über Nacht verschwinden, aber nach entlastenden chiropraktischen Behandlungen und wenn er in Zukunft aus seinem bequemen Fernsehsessel gerade in ins TV-Gerät schaut, wird der Patient wieder schmerzfrei sein.

Kopfschmerz-Quelle

Die 30-jährige Sekretärin nimmt regelmässig Medikamente gegen Schmerzen in Nacken und Kopf. Was die Schmerzen auslöst, hat man trotz langen Suchens bislang nicht herausgefunden. Eine eingehende Untersuchung beim Chiropraktor bringt es ans Licht: Die einseitige Überlastung der Gelenke bei der Arbeit und nach Feierabend beim wiederum einseitigen Sport führt zu einem Ungleichgewicht in der Halswirbelsäule. Folge sind Verspannungen und Schmerzen, die in den Kopf ausstrahlen. Der Chiropraktor empfiehlt seiner Patientin aufbauendes Krafttraining unter kundiger Anleitung, das die stützende Muskulatur stärken soll. Schon bald ist sie beschwerdefrei.

Die Maus nagt an der Schulter

Seit einem Jahr arbeitet der junge Patient in einem Call-Center, und fast ebenso lange plagen ihn Beschwerden im Bereich der Schultern, am Arm und besonders im Ellenbogen. Die verordnete Physiotherapie und Cortisonspritzen haben keinen Erfolg gezeigt. Der Chiropraktor bittet den Patienten, ihm seinen Arbeitsalltag genau zu erklären. Er findet die Lösung rasch: Die Computer-Maus ist ungünstig platziert, was zu einer über die Zeit enormen Belastung führt. Der Patient hat keinen Tennis-, sondern einen Computerellenbogen: Sehnenansätze am Oberarm sind wegen der monotonen Bewegung mit der Maus entzündet. Schonung, Behandlung und eine geringfügige Umstellung des Arbeitsplatzes bringen nachhaltige Linderung.

Tippen auf dem Laptop mit Folgen

Der 38-jährige Patient hat Schmerzen in den Handgelenken. Sie sind so stark, dass seine Bewegungsfähigkeit eingeschränkt ist. Bisherige Untersuchungen – inklusive Röntgenbilder – haben nichts ergeben; Schmerzmittel nützen nur kurze Zeit. Eine eingehende Befragung beim Chiropraktor zeigt, was dem Patienten fehlt: Als Revisor fährt er mit dem Zug durchs Land; im Bahnwagen kann er an seinem Laptop arbeiten, und auch an seinen Arbeitsplätzen setzt er seinen mobilen Computer ein. Doch die Tastatur von Laptops ist eine Qual für die Handgelenke: Sie zwingt die Hände in eine unnatürliche, abgewinkelte Haltung, was verständlicherweise nicht ohne Beschwerden bleibt. Eine passendere, externe Tastatur und eine kurze Reihe von chiropraktischen Behandlungen bringen rasche Linderung.

Rucksack greift den Rücken an

Die Mutter bringt ihre elfjährige Tochter zum Chiropraktor. Sie ist in grosser Sorge, hat sie doch festgestellt, dass sich der Rücken ihrer Tochter asymmetrisch entwickelt. Schmerzen hat das Mädchen keine. In der Tat stellt der Chiropraktor eine Asymmetrie fest – doch diese stammt «nur» von einer massiven Muskelverspannung. Bald ist der Grund dafür klar: Das Mädchen hat es sich angewöhnt, seinen schweren Schulrucksack lässig über eine Schulter gehängt zu tragen. Mit der Zeit reagiert die Rückenmuskulatur mit einer einseitigen Verspannung darauf. Schon der konsequente Einsatz des zweiten Trageriemens schafft Abhilfe… ■

Was wissen Sie über Chiropraktik?

Die moderne Chiropraktik ist eine junge Disziplin der medizinischen Heilkunde. In den letzten Jahren hat sie rasante Fortschritte gemacht, und ihre Bekanntheit ist bei Fachleuten und Patienten rasch gestiegen. Je grösser das Wissen über Chiropraktik, desto grösser der Nutzen für die Patienten. Was wissen Sie über Chiropraktik? Testen Sie sich!

1. Chiropraktische Behandlungen …

A … sind in der Regel schmerzfrei.
B … werden in sehr vielen Fällen der Schmerzen wegen unter Narkose durchgeführt.
C … sind meistens sehr schmerzhaft.

2. Wie viele Chiropraktoren praktizieren in der Schweiz?

A 270
B 17'500
C Ein Chiropraktor pro 5000 Einwohner

3. Wenn es bei der chiropraktischen Behandlung im Gelenk leise knackt, …

A … ist eine Sehne gerissen.
B … ist ein Unterdruck im Gelenk entstanden, und Gelenkflüssigkeit ist gasförmig geworden.
C … reiben Gelenkflächen aneinander.

4. Wie lange dauert die Ausbildung zum Dr. der Chiropraktik?

A 38 Wochenendkurse und 12 Abend-Doppellektionen
B Vier Blockkurse zu zwei Wochen
C Acht bis neun Jahre Vollzeitstudium und Assistenz

5. Ein- oder ausrenken? Bei der chiropraktischen Behandlung …

A … werden Gelenke aus- und dann wieder eingerenkt.
B … werden Gelenke innerhalb ihrer Grenzen bewegt.
C … werden Gelenke eingerenkt.

6. Überweisung oder nicht? Den Chiropraktor darf man …

A … nur nach Überweisung des Hausarztes aufsuchen.
B … selbstständig und ohne Überweisung aufsuchen.
C … nur im Krankenhaus konsultieren.

7. Für Alt und Jung?

A Chiropraktik ist nichts für sehr alte Menschen.
B Für die Chiropraktik gibt es keine Altersgrenzen nach unten oder oben.
C Kinder dürfen nicht chiropraktisch behandelt werden.

8. Die Wirkung

A Chiropraktik wirkt nur auf die Wirbelsäule und deren Bandscheiben.
B Chiropraktik wirkt bei Wirbelsäulenstörungen und davon ausgehenden Beschwerden.
C Chiropraktik wirkt mit Verzögerung von mehreren Tagen.

9. Die Kosten

A Chiropraktik muss privat bezahlt werden.
B Die Zusatzversicherungen bezahlen die Chiropraktik teilweise.
C Chiropraktik wird von der Grundversicherungen bezahlt.

10. Wann nicht zum Chiropraktor?

A Bei sehr vielen Schwächen, Krankheiten und Deformationen darf man auf keinen Fall zum Chiropraktor.
B Ausser bei Tumoren und Frakturen (Brüchen) darf man immer zum Chiropraktor.
C Bei Osteoporose und Wirbelsäulentrauma darf man nicht zum Chiropraktor.

11. Gefährliche Chiropraktik?

A Chiropraktik ist wirksam, aber auch gefährlich.
B Chiropraktik ist wirksam und sehr sicher.
C Medikamente gegen Schmerzen sind sicherer als Chiropraktik.

12. Prüfungen

A Chiropraktoren unterziehen sich einer freiwilligen Prüfung der EU.
B Chiropraktoren legen eine Prüfung nach der Ausbildung und zwei interkantonale Prüfungen sowie eine Strahlenschutzprüfung in der Schweiz ab.
C Die Prüfungen für Chiropraktoren sind international.

Auswertung

0 bis 4 Richtige: Wichtiges Wissen über die Chiropraktik ist Ihnen bislang verschlossen geblieben. Informieren Sie sich in dieser Zeitschrift oder auf www.chirosuisse.ch. Auch Ihnen kann Chiropraktik viel bringen.

5 bis 8 Richtige: Sie sind auf dem richtigen Weg! Informieren Sie sich noch etwas eingehender, und Sie werden sehen, wie Ihnen die Chiropraktik noch mehr bringen kann.

9 bis 12 Richtige: Sie sind ein Kenner und wissen, dass Ihnen die Chiropraktik grossen Nutzen bringen kann.

Lösungen: 1 A; 2 A; 3 B; 4 C; 5 B; 6 B; 7 B; 8 B; 9 C; 10 B; 11 B; 12 B

„Eine richtige Wohltat für meinen Körper“

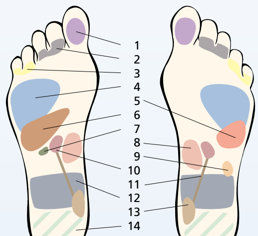
Vreni Schneider
Stationssekretärin, Spital St.Gallen

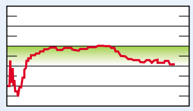
„Als Stationssekretärin bin ich den ganzen Tag auf den Beinen. Das strapaziert nicht nur meine Füsse, sondern den gesamten Körper. Seit ich die Swiss-Energy-Walker-Einlagesohlen trage, habe ich abends keine Rücken- und Beinbeschwerden mehr. Ausserdem spüre ich mehr Energie im Körper und fühle mich rundum vitaler.“

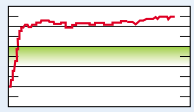
Die energieaktive Schuh-Einlagesohle

Energetisierung der Fussreflexzonen

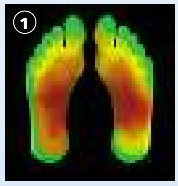
Swiss-Energy-Walker sind High-Tech Schuheinlagen, in deren Molekularstruktur ein für den menschlichen Körper optimiertes Schwingungsverhalten hinterlegt wurde. Durch eine neuartige Frequenzbehandlung der Sohlen können die natürlichen bioenergetischen Abläufe im Körper über die Reflexzonen in den Füssen positiv beeinflusst werden. Dadurch wird der Energiefluss verbessert und der Körper revitalisiert – in der Freizeit, bei der Arbeit oder im Sport.

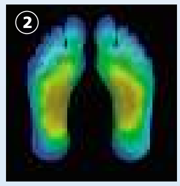



Energiefluss in den Füssen **ohne** Swiss-Energy-Walker


Energiefluss in den Füssen **mit** Swiss-Energy-Walker

(1) Gut durchblutete Füsse **mit** Swiss-Energy-Walker
(2) Schlecht durchblutete Füsse **ohne** Swiss-Energy-Walker





Gratis Bestell-Tel. 0800 45 37 35

Wirkt unterstützend und lindernd bei:

- müden Beinen
- schlechter Durchblutung
- Venenproblemen
- Muskelkater
- Rückenschmerzen
- Rheuma
- Arthrose
- brennenden Füssen
- Fussinfektionen
- Fussschweiss

Bestelltalon

Einführungsangebot: 34.90 statt Fr. 39.90

☐ Ja, Ich bestelle gegen Rechnung:
|__|__| Packungen (1 Packung enthält 2 Paar)
à CHF 34.90 (zzgl. CHF 8.50 Versandkostenanteil)

Schuhgrösse: |__|__|

Name:
Vorname:
Strasse / Nr.:
PLZ / Ort:
Telefon:

In Blockschrift ausfüllen und einsenden an: CP1
Luma Vertriebs GmbH, Postfach, 9403 Goldach, Bestellungen per Fax: 071 845 50 55
Bestellungen per Internet-Shop: **www.swiss-energy-walker.com**
Gratis Bestell-Nr. 0800 45 37 35

Erkunden Sie Ihre Umwelt

Bleiben Sie mobil, denn unterwegs sein heisst das Leben fühlen. Erleben Sie Ihre Umwelt mit unseren bewährten Produkten aktiv mit.

Gratis Gesamtkatalog anfordern.

auforum
mobil bewegend sicher

Auforum AG
Emil Frey-Strasse 137, 4142 Münchenstein
T 061 411 24 24, info@auforum.ch

Einkaufszentrum Herti, 6300 Zug
T 041 712 14 14, zug@auforum.ch

www.auforum.ch

Gehhilfen. Pflegebetten. Badelifte. WC-Hilfen. Sessel. Treppenhilfen.

Mobile Freiheit
Elektromobil Schweiz
Ihr Spezialist für Elektromobile

Zahlreiche innovative Neuheiten! *einfach günstiger!*

Scheffelstrasse 16 9000 St.Gallen
Tel. 071 244 22 64 elektromobil-schweiz@bluewin.ch

Stetes statisches Sitzen war gestern –
Bewegung und Variation ist angesagt!

Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden!

ergosan c/o reymond büromöbel ag
Dufourstrasse 43, 8032 Zürich-Seefeld
Tel. 044 256 10 10, info@ergosan.ch

www.ergosan.ch

Elektro- und Ultraschall-Therapie als Einzelgerät oder kombiniert, z.B.

PHYSIOMED-IF *Expert*

- 6 gespeicherte Stromformen, u.a. 2- und 4-polige Interferenz, HV, TENS
- Indikationsindex mit 91 Behandlungsvorschlägen
- 25 Speicherplätze für individuelle Programme
- Selbsterklärende, problemlose Bedienung

Dazu auf Wunsch:
- Vakuum-Zusatzgerät, Gerätewagen
- Grosse Auswahl an Sonderzubehör

Profitieren Sie von unseren SONDERANGEBOTEN

Fritac

FRITAC MEDIZINTECHNIK AG
8031 Zürich
Hardturmstrasse 76
Telefon 044/271 86 12
Telefax 044/271 78 35
E-Mail: info@fritac.ch
www.fritac.ch

Der Lehrstuhl für Chiropraktik muss finanziert werden

Die Stiftung für die Ausbildung von Chiropraktoren hat ein Gönnerprogramm zur Unterstützung des Lehrstuhls für Chiropraktik an der Universität Zürich ins Leben gerufen. Der Lehrstuhl nimmt im Herbst 2008 seine Tätigkeit auf.

Die ehemalige Skirennfahrerin Maria Walliser sagt es deutlich: «Ob in der Behandlung von Rückenbeschwerden oder in der Haltungsprävention bei Kindern und Jugendlichen: Die Chiropraktik ist aus dem Schweizer Gesundheitswesen nicht mehr wegzudenken. Wir müssen dafür sorgen, dass Chiropraktoren an Schweizer Universitäten studieren können!»

Nach langen Vorbereitungen wird es im Herbst 2008 endlich so weit sein: Der erste Lehrstuhl für Chiropraktik im deutschsprachigen Europa ist beschlossen, und Studenten können an der Universität Zürich Chiropraktik studieren. Damit wird eine standardisierte Ausbildung für die Schweizer Chiropraktoren auf höchstem Niveau angeboten.

Dieser Schritt ist dringend notwendig: Die Ausbildungssituation für Chiropraktoren in der Schweiz ist unbefriedigend. Die Schweizer Studenten müssen nach der ersten medizinischen Vorprüfung in der Schweiz in den USA und in Kanada weiterstudieren. Das ist zum einen mit hohen Kosten verbunden und für die meisten unerschwinglich, zum anderen ist die Ausbildungsqualität an den verschiedenen Hochschulen für Chiropraktik in den USA und in Kanada unterschiedlich. Verständlich also, dass die hohen Kosten zahlreiche begabte Personen vom Studium abgehalten haben. Doch fehlender Nachwuchs hat Folgen: In den nächsten Jahren wäre die Nachfrage nach Chiropraktik in der Schweiz nicht mehr gedeckt worden, hätte man keine Lösung gefunden.

Der hohe Bedarf nach Chiropraktik lässt sich einfach erklären: Über die Hälfte der Bevölkerung leidet an Rückenschmerzen, was jährliche Kosten von einigen hundert Millionen Franken verursacht. Chiropraktik hat sich als sicher, wirksam und kostengünstig dagegen erwiesen: Gegen Rückenschmerzen ist Chiropraktik eine der beste Methoden, wie persönliche Erfahrungen und Studien zeigen.

Die Mittel für den Lehrstuhl für Chiropraktik – in den ersten drei Jahren 1,8 Millionen Franken – müssen weitgehend privat beschafft werden. Einen wichtigen Teil der Kosten tragen die 270 Chiropraktoren und gemeinnützige Stiftungen. Die Stiftung zur Ausbildung von Chiropraktoren hat nun ein Gönnerprogramm ins Leben gerufen, mit dem sie den Lehrstuhl unterstützt. Leserinnen und Leser von Chiropraktik & Gesundheit, Patientinnen und Patienten und viele andere können ihren Beitrag leisten und den neuen Lehrstuhl für Chiropraktik unterstützen. Als Gegenwert gibt es einerseits die Genugtuung, sich für etwas Sinnvolles engagiert zu haben, zum anderen stehen den Gönnern interessante Preise zu.

Übringens, am am 11. Juni 2007 haben Schweizer Chiropraktoren zum wiederholten Mal Frondienst geleistet und zugunsten der Ausbildung junger Chiropraktoren auf ihr Honorar verzichtet: Auch sie leisten ihren Beitrag an die Ausbildung von Nachwuchs!

Das Studium der Chiropraktik an der Universität Zürich machen vor allem private Gönner möglich, die der Stiftung für die Ausbildung von Chiropraktoren, 3007 Bern, Postscheck PC 60-325771-8, finanzielle Mittel zukommen lassen. Beachten Sie bitte die Beilage in diesem Heft, oder bestellen Sie Unterlagen bei der Stiftung: 031 371 03 01.

Die Stiftung für die Ausbildung von Chiropraktoren ist als gemeinnützige Institution steuerbefreit. Spenden können nach dem Steuerrecht des Bundes und der Kantone in der Steuererklärung in Abzug gebracht werden.

Stiftung für die Ausbildung von Chiropraktoren

HERAG

Mobilität hat einen Namen

HERAG AG
Treppenlifte
Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See
Telefon 044 920 05 04
Mail: info@herag.ch

Senden Sie mir Ihre Gratisinformationen

Name

Strasse

PLZ

Ort

www.herag.ch | Westschweiz: 079 219 20 78 | Tessin: 091 972 36 28

Schlaf- und Rückenprobleme?

Bei uns erfahren Sie mehr über die natürlichen Ressourcen für mehr Energie am Tag: den erholsamen Schlaf im orthopädisch durchdachten Bett. Wir von SAMINA helfen Ihnen bei Schlafstörungen, Rücken- und Nackenschmerzen, muskulären Verspannungen und Allergien.

- orthopädisch optimale Lagerung der Wirbelsäule
- trocken-warmes Bettklima
- störungsfreier Schlafplatz
- hochwertige, handverarbeitete Naturmaterialien

Kommen Sie zu uns Probeliegen und spüren Sie den Unterschied!

SAMINA

Von Ärzten, Orthopäden und Chiropraktikern empfohlen!

Fordern Sie eine Infomappe mit Händlerverzeichnis an:
SAMINA Schweiz, Lindenstrasse 52, Postfach 121, 9443 Widnau, Tel. 071 730 03 35, samina@samina.ch, www.samina.ch

1432 Kilometer durch die Schweiz

8000 Begeisterte erleben von 7. bis 14. Juli 2007 die Schweiz aus einer anderen Perspektikve: am Gigathlon dem 1432-Rennen in fünf Disziplinen über 26'690 Höhenmeter. Die Schweizer Chiropraktik ist ganz vorne mit dabei!

Es war eine Weltpremiere, als 1998 «Der ultimative Gigathlon» lanciert wurde, das Vierdisziplinen-Rennen durch die Schweiz. Während der Expo. 02 hat der Gigathlon ein ganz besonderes Feuer entfacht, und heute ist er aus dem sportlichen Jahreskalender nicht mehr wegzudenken. Neue Ideen, abenteuerliche Strecken und fantastische Landschaften machen den Gigathlon zu einem ganz besonderen Erlebnis für Tausende von Sportlern – hier Gigathleten genannt.

Vom 7. bis 14. Juli 2007 suchen 8000 Gigathleten auf 1432 Kilometern und 26'690 Höhenmetern durch die Schweiz ihre persönliche Grenzerfahrung – laufend, schwimmend, auf dem Rennvelo, dem Mountainbike und mit den Inline-Skates. Die Schweizer Chiropraktoren und die Patientenorganisation Pro Chiropraktik sind nach intensivem Training mit dabei – zum wiederholten Mal übrigens! Ein Fünferteam (siehe Box) macht in den bekannten roten ChiroSuisse-Hemden mit und verbindet die sportliche Leistung mit Fundraising für den neuen Lehrstuhl für Chiropraktik an der Universität Zürich.

Wie funktioniert das Sponsoring? Wer mag, kann das ganze Team ChiroSuisse zugunsten des neuen Lehrstuhls für Chiropraktik an der Universität Zürich oder ein Mitglied des Team mit einer frei gewählten Summe pro zurückgelegtem Kilometer sponsern.

Swiss Olympic, der Dachverband der Schweizer Sportverbände, organisiert den Gigathlon. Mit dem Gigathlon soll die Schweizer Bevölkerung dazu bewegt werden, sich sportliche Ziele zu setzen und Herausforderungen anzunehmen. Das Team ChiroSuisse hat die Herausforderung angenommen!

Die Resultate des Teams ChiroSuisse mit der Nummer 1'184 und die einzelnen Streckenabschnitte könnten auf www.gigathlon.ch verfolgt werden. ■

Sponsorenbeiträge kommen über die Stiftung für die Ausbildung von Chiropraktoren, 3007 Bern, Postcheck PC 60-325771-8, dem neuen Lehrstuhl für Chiropraktik an der Universität Zürich zugute.

Das Gigathlon-Fünferteam von ChiroSuisse und Pro Chiropraktik

Dr. Jean-Pierre Cordey,
Chiropaktor
Bike und Inline;
209 km, 3120 Höhenmeter

Dr. Peter Keller,
Chiropaktor
Schwimmen und Rad;
311 km, 5100 Höhenmeter

Dr. Jean-Claude Mermod,
Chiropaktor
Bike, Laufen und Inline;
72 km, 4500 Höhenmeter

Dr. Susanne Paulet,
Pro Chiropraktik
Laufen und Schwimmen;
101 km, 3090 Höhenmeter

Liselore Völlmer,
Pro Chiropraktik
Rad und Bike;
539 km, 10880 Höhenmeter

Spiegelbild Stehen und Gehen

Schon bei der Begrüssung des Patienten und beim Gang ins Untersuchungszimmer beginnt die Diagnose des Chiropraktors. Denn in den «Bildern» beim Stehen und beim Gehen spiegelt sich der Zustand des gesamten Bewegungsapparates und seiner Beschwerden.

Der kundige Blick des Chiropraktors auf seinen Patienten beginnt in der Regel ganz unten, beim Fuss, und wandert dann über Kniegelenk, Hüften, Rücken und Schultern bis zum Hals und zum Kopf.

Das zeigt sich im Stehen

Aus gutem Grund richtet der Chiropraktor seinen ersten Blick auf die Füsse: Jede Verformung selbiger pflanzt sich, weil das ganze Körpergewicht auf ihnen ruht, als Störung des Gleichgewichts nach oben fort. Sehr häufig ist ein schief stehender grosser Zeh (Hallux), meist hervorgerufen durch zu enge Schuhe **oder einen Senkfuss.** Beim Senkfuss kann das Fussgewölbe die Last des Körpers nicht mehr tragen und knickt ein, oft einseitig. Das hat dann Konsequenzen für das Knie; es kann nach innen **(Valgus) geknickt sein. Beim Hohlfuss knickt es nach aussen zum O-Bein (Varus).**

Beurteilt der Chiropraktor das Standbild eines Menschen, tut er das von vorne, von hinten und von der Seite. Erst dies gibt ihm die volle Information, denn Verformungen und andere Störungen können in allen drei Dimensionen des Raumes auftreten. Bei seiner Analyse achtet der Chiropraktor ganz besonders auf Symmetrie, welche bei einseitigen Beschwerden ein günstiges Zeichen für schnellen und guten Behandlungserfolg ist.

Der Blick von vorne und hinten zeigt zum Beispiel einen Beckenschiefstand, verursacht durch unterschiedlich lange Beine. Das setzt sich nach oben fast immer in einer seitlichen Krümmung der Wirbelsäule (Skoliose) fort. Ebenso wird in dieser Ansicht klar, ob die Beine einwärts oder auswärts gedreht sind. Der Blick von der Seite zeigt etwa, ob ein Knie oder beide im Stehen gebeugt oder gestreckt sind, ob der Rücken hohl ist (Lordose) und im Bereich der Brust einen Buckel zeigt (Kyphose). Sehr aufschlussreich ist auch die Stellung des Kopfes: Ist er nach vorn gestreckt oder sitzt er aufrecht?

Stark ausgeprägte Besonderheiten der Haltung fallen auch Laien auf. Doch der Chiropraktor richtet seinen prüfenden Blick auch auf kleine, aber wesentliche Unterschiede im Vergleich von links und rechts, oben und unten: Oft ist eine Seite des Rückens muskulöser als die andere, trägt ein Rechtshänder seine linke Schulter höher als die rechte, steht ein Schlüsselbein stärker vor? Schwache Bauchmuskeln deuten auf ein Verkümmern durch eine sitzende Lebensweise hin. Aber auch übermässig trainierte Muskeln verändern die Haltung; so sind bei Bodybuildern oft die Schultern eingedreht.

Beschwerden aus dem Stehbild erkennen

Auch Schmerzen und das Bestreben, sie zu vermeiden, können die Haltung sehr stark prägen. Der Chiropraktor spricht dann von einer Schonhaltung, an der er Schmerzen oft erkennt, noch bevor der Patient sich darüber beklagt hat.

Um sich ein exaktes Bild zu machen, arbeitet der Chiropraktor mit zwei Arten von Vergleich: erstens zwischen linker und rechter Körperseite eines Patienten (Symmetrie) und zweitens zwischen dem realen Patienten, der vor ihm steht, und einer gesunden «Durchschnittsperson» vor seinem geistigen Auge. Der Chiropraktor vergleicht Winkel, Längenmasse und Volumen. Aus dem dabei entstehenden Bild arbeitet er mögliche Problemzonen heraus, denen er bei der weiteren manuellen Untersuchung genauer auf den Grund geht.

Ist die Stehhaltung deutlich verändert, entdeckt auch der Blick des ungeschulten Laien die Unterschiede. So können etwa Eltern Haltungsschäden ihrer Kinder rechtzeitig erkennen. Gut für Laien erkennbar sind zum Beispiel deutliche Schiefstände im Bereich des Beckens und der Schultern und starke Krümmungen der Wirbelsäule im Bereich der Lenden, des Brustkorbes und des Halses. Aufmerksamen Laien fallen auch Senkfüsse, Hallux und andere Fussfehlformen auf. Bei Unsicherheiten lohnt sich der Gang zum Chiropraktor oder zum Arzt.

Was der Gang verrät

Setzt sich ein Mensch in Bewegung, erhält der Chiropraktor eine ganze Reihe weiterer diagnostischer Anhaltspunkte. Hier achtet er besonders auf Störungen in der Symmetrie, auf stockende, hinkende, unsichere Bewegungen, auf zeitweise Fehlstellungen und Ausweichmuster. Der Blick auf die Füsse verrät auch hier sehr viel: Ist das Fussgewölbe eingefallen, wie knickt der Fuss ein, wird er vor allem innen oder aussen belastet?

Unterschiede zwischen links und rechts nimmt er auch mit dem Ohr wahr: Setzt der Fuss hart oder weich auf, ist das Ganggeräusch einseitig, ist ein Knacken in den Gelenken hörbar? Ein platschender Gang etwa ist ein Zeichen für eine Schwäche oder gar Lähmung der Fusshebermuskeln, ein steppender Gang deutet auf geschwächte Streckmuskeln hin. Hinkender Gang ist ein sicheres Zeichen für Schmerzen im Bereich der Füsse, Knie, Hüften und des Rückens. Ein unsicherer Gang deutet auf Störungen im Bereich der Nerven hin. Die Bewegung der Arme gibt Aufschluss über die Situation im Bereich von Schultern und Hals; bei Beschwerden bleiben sie steif, statt frei zu schwingen. Ein steifer, vorsichtiger Gang deutet auf Beschwerden in der Halswirbelsäule hin.

Für eine detaillierte Ganganalyse kann der Chiropraktor ein unterschiedlich schnell laufendes Laufband einsetzen. Auch Gehen am Ort, in Schuhen oder barfuss, kann aufschlussreich sein.

Was nach der Steh- und Ganganalyse geschieht

Dem Augenschein folgt in der Regel eine gezielte Untersuchung, um die gewonnenen Erkenntnisse zu bestätigen und zu vertiefen. Dies führt zu einer Diagnose, die das weitere Vorgehen bestimmt: Therapie durch chiropraktische Manipulation, Schuheinlagen, Trainings- und Verhaltenstipps. ■

Tiefe Quermassage

Wenn Muskeln, Sehnen und Bänder nach einer Verletzung ständig schmerzen, kann eine besondere Massage heilend wirken: die Quermassage. Sie soll nur von Chiropraktoren und anderen gut ausgebildeten Fachleuten nach einer exakten Diagnose angewendet werden.

Die Quermassage – im englischen Fachbegriff Deep Fibre Friction Massage – kombiniert zwei der fünf klassischen Arten von Massage: Es handelt sich vor allem um kräftige Friktion, verbunden mit etwas Knetung, und zwar in der Tiefe des Gewebes. Die übrigen drei Arten der Massage sind Streichung, Vibration und Klopfung; sie kommen bei der Quermassage höchstens am Rande zum Einsatz.

Gründe für eine Quermassage

Vor allem bei schlecht verheilten Verletzungen von Muskeln, Bändern und Sehnen kann eine Quermassage angezeigt sein. Typisch für solche Verletzungen ist frisches Bindegewebe in den Narben, mit dem der Körper die Verletzungen zu reparieren versucht. Anders als beim Bindegewebe in seiner gesunden, natürlichen Form verlaufen die Fasern im Bindegewebe von Narben nicht mehr in eine klare Richtung, sondern kreuz und quer wie etwa in einer Glasfasermatte. Wegen dieser lockeren Bauart wachsen leicht

Nerven und Blutgefässe in das Bindegewebe von Narben ein. Das wird dann zum Problem, wenn die Heilung fortschreitet und der Körper die verletzte Stelle wieder zu belasten beginnt: Jetzt nimmt der Druck auf die eingewachsenen Nerven und Gefässe zu, und erneut melden sich Schmerzen.

Das Ziel einer Quermassage ist es, die veränderten Strukturen des Bindegewebes in der Tiefe günstig zu beeinflussen. Diese Behandlung ist kräftig und erfordert deshalb gesunde Werte

der Blutgerinnung: Bei Gerinnungsstörungen **darf man sie nur mit grosser Vorsicht anwenden, da sonst** grössere Blutergüsse drohen würden.

Das geschieht bei einer Quermassage

Durch kräftigen Druck in die Tiefe, verbunden mit gezielten Bewegungen in die richtige Richtung, sorgt der Chiropraktor dafür, dass die querstehenden Fasern des Bindegewebes verschwinden und mit der Zeit nur noch jene in der erwünschten, das heisst längs verlaufenden Richtung übrig bleiben.

Es gibt zwei verschiedene Theorien darüber. Die eine besagt, dass die Quermassage unerwünschte, querlaufende Fasern einfach zerreisst. Der Körper baut sie dann nach und nach ab, und so verbessert sich die Struktur des Bindegewebes. Die andere besagt, dass die Quermassage den Körper durch gezielte Reize «aufweckt» und seine Kräfte zur Selbstheilung aktiviert. Mag die Theorie unklar sein, die Praxis ist eindeutig: Die Erfolge der Quermassage sind unbestritten.

Bewährt bei vielen Arten von Verletzungen

Sehr gute Ergebnisse erzielt die Quermassage bei Verletzungen und Beschwerden der Achillessehne, bei vertretenen Fussgelenken, bei Knieschmerzen – vor allem auf der Innenseite, weil dort die Bänder verlaufen, die den Meniskus am Knochen befestigen. Auch bei Tennisarm hat sich die Quermassage ausgezeichnet bewährt. Sehr gut sprechen auch alle Arten von älteren, chronischen Beschwerden an, die auf eine frühere Verletzung an Muskeln, Sehnen und Bändern zurückgehen.

Wie der Chiropraktor vorgeht

Der erste Schritt ist der wichtigste: eine genaue Diagnose. Nur wenn der Chiropraktor sicher ist, dass die Struktur des Bindegewebes in der Tiefe gestört ist, wird er eine Quermassage anwenden. Ist die Verletzung frisch, wird er mit der Behandlung entweder einige Tage zuwarten oder aber gleich die Verletzung kühlen, um den Schmerz zu lindern, und sofort behandeln. Welches Vorgehen das richtige ist, hängt von den genauen Umständen ab.

Nach dieser Vorbereitung massiert der Chiropraktor die verletzte Stelle zwei bis fünf Minuten lang quer zum Faserverlauf – daher der Name – mit hohem Druck hin und her. Das ist nicht nur angenehm, denn der Druck der Massage ist nicht sanft. Doch die Belohnung bleibt meist nicht aus: Der Körper baut die falsch laufenden Fasern ab und bringt so das Bindegewebe wieder in eine gesunde, natürliche Form.

Druckverbände und Hochlagern des **frisch** verletzten Körperteils helfen, die Entzündung und damit die Schmerzen zu lindern. Die Schmerzen sind übrigens ein Zeichen, dass der Umbau im kranken Bindegewebe schon begonnen hat. Bald werden sie übergehen in ein nicht mehr unangenehmes Prickeln.

Auch eine gesunde, entzündungshemmende Ernährung mit viel hochwertigem Obst, Gemüse und Vollkorn trägt entscheidend dazu bei, die Wirkung einer Quermassage langfristig zu unterstützen und den Umbau im Bindegewebe zu beschleunigen.

Ergänzende Triggerpunkttherapie

Rund um das gestörte Bindegewebe sind oft die Muskeln an bestimmten Punkten verspannt. Von diesen so genannten Triggerpunkten gehen Schmerzen aus, die in benachbarte Regionen ausstrahlen und oft viel zu den Beschwerden beitragen. Deshalb wird der Chiropraktor die Quermassage oft mit einer Triggerpunkttherapie ergänzen. Sie lohnt sich vor allem in den Fällen, in denen ein Gelenk betroffen ist; die Therapie kann dann die Schmerzen beheben oder doch zumindest lindern.

Sache des Fachmanns

Eine Quermassage ist eine Spezialmassage, die in die Hände einer gut ausgebildeten Fachperson gehört, zum Beispiel eines Chiropraktors. ■

Glukosaminsulfat und Chondroitinsulfat

Die beiden Stoffe mit den komplizierten Namen sorgen für reibungsarme Bewegung in den Gelenken. Ein junger und gesunder Organismus stellt sie in ausreichenden Mengen her. Bei übermässiger Beanspruchung, etwa durch Spitzensport, bei einer Arthrose der Gelenke oder im fortgeschrittenen Alter kann es aber angezeigt sein, diese Stoffe als Präparate in Kapselform zu sich zu nehmen.

Glukosamin ist ein Aminozucker, das heisst ein Zucker, dem ein Stickstoff-Molekül angehängt ist. Zusammen mit einem Schwefel-Molekül, dem Sulfat, bildet er den Grundbaustein für Knorpel, Sehnen und Bänder sowie für das Bindegewebe in den Muskeln, den Blutgefässen und der Haut. Im Organismus junger Menschen spielt er auch beim Aufbau von Knochen aus Knorpel eine entscheidende Rolle.

Ein lebenswichtiger Baustein

Das Glukosamin ist ein relativ einfach gebauter Stoff, den der Körper aber – ähnlich einem Lego-Baustein – sehr universell einsetzt, um die unterschiedlichsten Strukturen zu bilden. Knorpel und Bindegewebe bestehen aus langen Ketten beziehungsweise Geflechten von Glukosamin-Bausteinen, die zusammen mit Sulfat das Chondroitinsulfat bilden.

Daneben bildet Glukosamin, ohne Schwefel, die Basis für das Schmiermittel in den Gelenken, die so genannte Hyaluronsäure. Sie kommt überall dort vor, wo es gilt, Reibung zu vermeiden – neben den Gelenken sind das auch die Haut, der so genannte Glaskörper des Auges und die Nabelschnur bei ungeborenen Kindern. Je nach dem Anteil von Wasser wirkt Hyaluronsäure eher als Schmiermittel oder eher als Kitt, der die Fasern des Bindegewebes zusammenhält oder im Knochen ähnlich wie Zement wirkt.

Ohne Glukosamin könnte der Organismus nicht funktionieren, deshalb ist es für ihn wichtig, es aus der Nahrung selbst herstellen zu können – zum einen aus Zucker und zum anderen aus Amino-Bausteinen, die beide in der Nahrung in ausreichenden Mengen vorkommen.

Wie der Körper seinen Bedarf deckt

Vor allem in der Jugend ist der Bedarf für den Körper im Wachstum sehr gross, und ebenso gross ist seine Fähigkeit, Glukosamin aus den Bausteinen der Nahrung zu bilden. Mit zunehmendem Alter verschiebt sich der Bedarf immer mehr in Richtung Reparatur und Ersatz für den Verschleiss von Knorpel in den Gelenken. Doch gerade im Alter kommt es nach und nach zu einer Lücke in der Versorgung, weil der Organismus mit der Zeit nicht mehr in der Lage ist, ausreichende Mengen von Glukosamin selber zu bilden. Hinzu kommt, dass die moderne Ernährung kaum mehr Knorpel und Bindegewebsteile enthält, die bei der Verdauung die erwünschten Glukosamin-Bausteine direkt liefern.

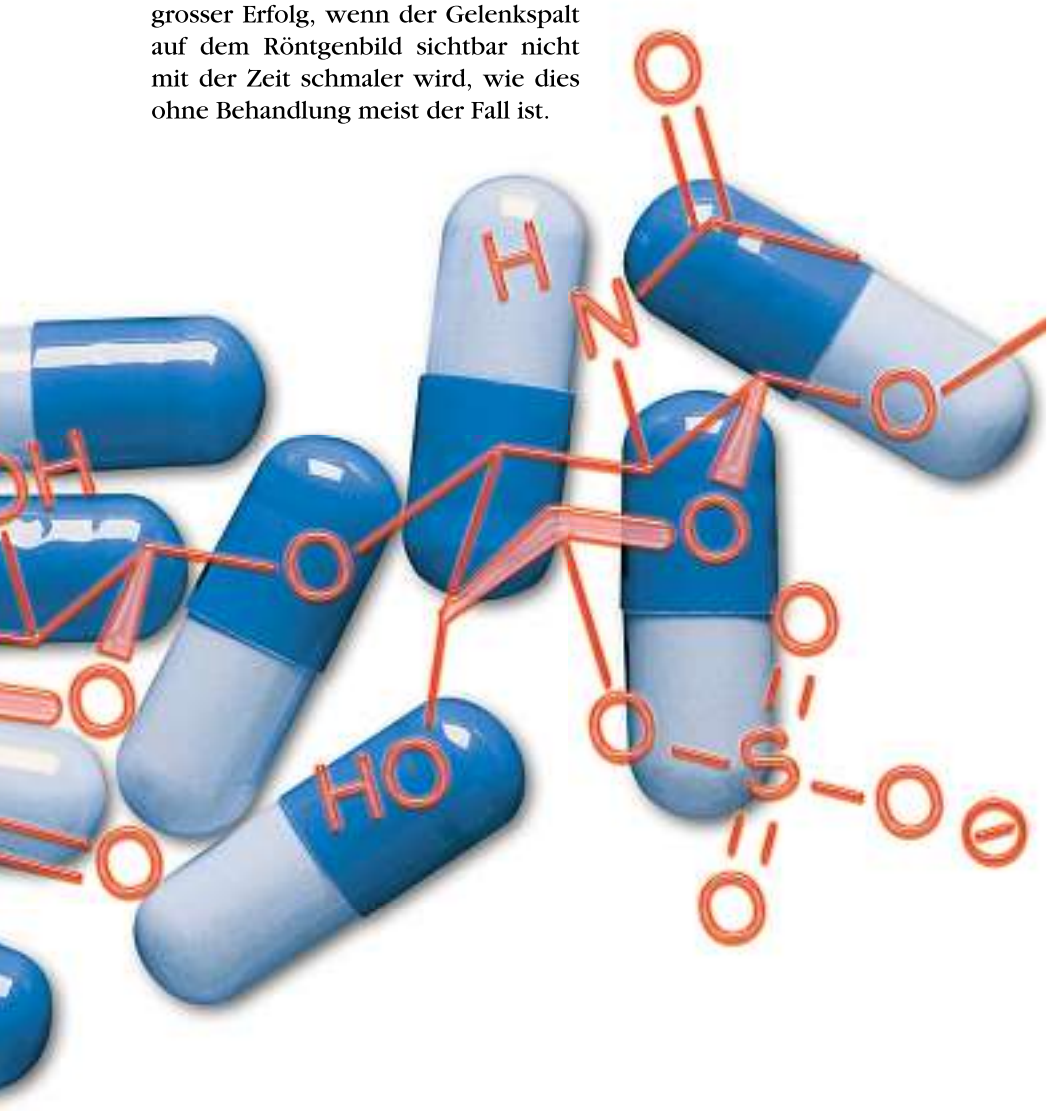
Ein Mangel kann auch dadurch entstehen, dass starke Belastung, etwa durch Spitzensport, die Knorpelschicht in den Gelenke übermässig stark verschleisst. Auch bei einer Arthrose, einer den Knorpel zerstörenden Krankheit der Gelenke, ist der Bedarf überdurchschnittlich hoch. Hier können Präparate in Kapselform helfen. Diese enthalten meist eine Mischung aus Glukosamin- und Chondroitinsulfat. Hergestellt werden sie aus Fischknorpel.

Wann Präparate helfen

Solche Präparate haben sich in wissenschaftlichen Studien als wirksam erwiesen: Sie können das Fortschreiten einer Arthrose verlangsamen oder sogar stoppen. Ob es gelingt, wieder neuen Knorpel aufzubauen, ist fraglich. Doch ist es zweifellos bereits ein grosser Erfolg, wenn der Gelenkspalt auf dem Röntgenbild sichtbar nicht mit der Zeit schmaler wird, wie dies ohne Behandlung meist der Fall ist.

Bei den Schmerzen allerdings ist der Erfolg weniger spürbar. Denn diese gehen oft auf eine Fehlbelastung der Gelenke zurück, die zu der Arthrose geführt haben. Auch wenn man die Arthrose erfolgreich behandelt, bleibt die Fehlbelastung bestehen. Um Schmerzen wirksam zu bekämpfen, muss man deshalb mit anderen, zum Beispiel chiropraktischen Behandlungen, die Ursachen angehen.

Der tägliche Bedarf eines Menschen beträgt etwa anderthalb Gramm Glukosaminsulfat (1500 mg) und ein Drittel Gramm Chondroitinsulfat (300 mg). Das ist aber nur ein allgemeiner Schätzwert. Der Bedarf richtet sich auch nach der Körpergrösse; ein hundert Kilogramm schwerer Athlet braucht sicher mehr als eine zierliche Frau von fünfzig Kilogramm.



Zuviel nehmen schadet kaum, abgesehen vom zuviel ausgegebenen Geld für die Präparate. Zu den unerwünschten Nebenwirkungen, die gelegentlich auftreten können, zählen Pickel und leichtes Jucken der Haut. Auch vertragen nicht alle Menschen die Kapseln gleich gut; bisweilen berichten sie von Magenschmerzen, Übelkeit, Durchfall und Mangel an Appetit.

Ein Mangel an Glukosamin- und Chondroitinsulfat erhöht bei Patienten mit Arthrose das Risiko, dass die Krankheit fortschreitet.

Wer Präparate braucht

Präparate mit Glukosamin- und Chondroitinsulfat sind vor allem für Menschen angezeigt, die schon arthrotisch veränderte Gelenke haben oder die ihren Körper hohen Belastungen aussetzen. Neben Spitzensportlern können das auch Schwerarbeiter wie Landwirte, Bauarbeiter, Transporteure und Forstwarte sein. Leiden schon die Eltern an Arthrose, kommt auch eine vorbeugende Behandlung in Frage, denn bei dieser Krankheit ist die Erbanlage ein starker Risikofaktor.

Kinder und Jugendliche mit einer ausgewogenen Ernährung benötigen in der Regel keine solchen Nahrungszusätze.

Die günstigen Wirkungen

Chondroitinsulfat hilft auch, unter Mitwirkung von Vitamin C, beim Aufbau des Kollagens, der Grundsubstanz von Bindegewebsfasern. Diese machen auch einen wichtigen Anteil von Knochen und Knorpel aus.

Glukosamin als Baustein der Gelenkschmiere reduziert die Reibung in den Gelenken und damit den Reiz und die Neigung zu Entzündungen. Dadurch verschleisst weniger Knorpel, und die Gelenke bleiben länger in Funktion und ohne Beschwerden. Der gleiche Baustein dient auch dem Aufbau neuer Knorpelsubstanz, um den ständigen Verschleiss so lange und so gut als möglich auszugleichen. ■

Nackenschmerzen aus dem Kiefer

Schmerzt der Nacken, liegt die Ursache oft nicht im Nacken selbst – doch auch nicht weit entfernt: Kiefer und Nacken sind anatomisch sehr eng und auf vielfältige Weise miteinander verbunden. Das macht sich der Chiropraktor zunutze, wenn er Schmerzen an der Halswirbelsäule untersucht und behandelt. Oft arbeitet er eng mit dem Zahnarzt zusammen.

«Mein Nacken tut weh.» Dies ist eine der häufigeren Klagen, die der Chiropraktor in seiner Praxis zu hören bekommt. In vielen Fällen kommen Kopfschmerzen, Bewegungsstörungen und Drehschwindel hinzu. Das ist nicht von ungefähr so: Der Nacken befindet sich in einem Bereich, der durch eine sehr grosse Zahl an Nerven, Muskeln, Knochen, Gelenken, Sehnen und Bändern geprägt ist, die anatomisch auf komplexe Weise verknüpft sind. Deshalb sucht und findet der Chiropraktor die Ursachen oft nicht im Nacken selbst, sondern anderswo.

Der Kiefer, ein Gelenk mit Ausstrahlung

Wer richtig kräftig gähnt oder Grimassen schneidet kann sehr gut spüren, wie sich die Muskeln bis in die Bereiche von Nacken, Schulter und Brustkorb anspannen. Das hat anatomische Gründe, die sich mit der Entwicklung des Embryos im Mutterleib erklären lassen: Verschiedene Muskelgruppen von Schulter und Brustkorb entwickeln sich zuerst im Bereich des Kiefers, da dieser beim Embryo im Verhältnis zum übrigen Körper sehr gross ist. Erst wenn sich der endgültige Bau des Körpers abzuzeichnen beginnt, wandern die Muskeln in die Regionen von Brust und Schulter aus. Versorgt werden sie nach wie vor von Hirnnerven, die quer miteinander verbunden sind. Der grösste aller Hirnnerven ist der Trigeminus, der im Kiefer sowohl die Eindrücke der Sinne und der Schmerzen ans Hirn weiterleitet als auch umgekehrt die Impulse für die Bewegungen vom Hirn an die Muskeln.

Es gibt einen weiteren wichtigen Grund für die starke Ausstrahlung des Kiefergelenks: dort sind die Rezeptoren – sensible Punkte der Nerven – dichter als irgendwo sonst im Körper. Und auch bei den Muskeln hält der Kiefer einen Rekord: Der Masseter, der grosse Kaumuskel, der den Unterkiefer schliesst und den Druck beim Beissen und Kauen erzeugt, ist gemessen an seinem Querschnitt der kräftigste Muskel des menschlichen Körpers.

Somit wirkt der Kiefer, wenn er sich bewegt, über das komplizierte Gefüge von Gelenken, Muskeln und Nerven auf weite Bereiche von Nacken, Schultern und Brustkorb ein, sowohl direkt als auch indirekt.

Wie der Chiropraktor eine Diagnose stellt

Bei Nackenschmerzen fragt der Chiropraktor zuerst, wohin die Schmerzen ausstrahlen. Sehr wichtig ist es, alle Ereignisse zu erfassen, die einen Grund liefern könnten, etwa Unfälle, berufliche und sportliche Aktivitäten des Patienten oder ein kürzlicher Besuch beim Zahnarzt – oft sind die Hinweise versteckt und nicht so deutlich wie regelmässige Kiefertreffer beim Boxen...

Da die Wurzel des Übels in einer bedeutenden Zahl von Fällen im Kiefer-

gelenk liegt, richtet der Chiropraktor darauf sein besonderes Augenmerk. Er kontrolliert die Bewegungen des Kiefers in alle Richtungen, die so genannte vertikale Dimension des Kiefergelenks und das Zusammenspiel der Kaumuskulatur, überprüft dabei den Zahnschluss und horcht auf etwaiges Knacken im Gelenk. Letzteres deutet darauf hin, dass dessen Meniskus in seiner Funktion gestört ist – eine kleine Knorpelscheibe, die dafür sorgt, dass sich die extrem starken Kräfte beim Kauen auf eine breitere Fläche verteilen. Führt diese erste Untersuchung noch zu keinem schlüssigen Ergebnis, sind weitere Untersuchungen nötig. Dazu gehören Laboruntersuchungen und Röntgen.

Auch Fehlstellungen oder gar Verlust der Zähne können sich über die daraus resultierende Fehlbelastung des Kiefergelenks auf die Wirbelsäule und den ganzen Bewegungsapparat auswirken.

Wie der Chiropraktor eingreift

Ist der Kiefer als Grund für die Schmerzen erkannt, löst der Chiropraktor manuell Blockierungen des Kiefergelenks und die Verspannungen der dazugehörigen Muskulatur. Durch gezielte, fein dosierte chiropraktische Techniken aktiviert er zu schwache oder deaktiviert er zu starke Muskelspannungen. Dabei spielen die Muskelspindeln – Sinnesorgane in den Muskeln, die deren Spannungszustand bestimmen – eine entscheidende Rolle.

Der Chiropraktor wird seine Behandlung etwa vier- bis fünfmal innerhalb von vierzehn Tagen bis drei Wochen durchführen. Nicht immer ist eine erfolgreiche Behandlung auch eine Garantie für alle Zeiten: Die Beschwerden können sich später wieder melden.

Wann zum Zahnarzt?

Stellt der Chiropraktor ein grösseres Problem bei der Zahnstellung fest, wird er seinen Patienten zum Zahnarzt überweisen – dies auch, wenn nach einigen Therapieversuchen keine Besserung eintritt.

Zahnarzt und Zahntechniker erfassen die Ist- und die Sollstellung beziehungsweise -bewegung des Kiefergelenks und fertigen Aufbissschienen an, die der Patient tragen muss – jedoch nicht auf lange Zeit. Sie zeigen, ob die geplanten Korrekturen auch wirklich etwas nützen. Um den Nutzen festzustellen, arbeiten Zahnarzt und Chiropraktor eng zusammen.

Erst wenn sich ein dauernder Erfolg zeigt, wird der Zahnarzt die Zähne und deren Aufbiss definitiv korrigieren. Unter Umständen korrigiert der Zahnarzt dazu auch schlecht sitzende Kronen und entfernt überstehende Füllungen. All dies bringt das Kiefergelenk wieder in ein natürliches Gleichgewicht, das sich günstig auf die Wirbelsäule auswirkt. ■

Von Dr. Bruno Gröbli, Chiropraktor

50 Jahre Erfolg

«50 Jahre Erfolg!» könnte der passende Slogan der Patientenorganisation Pro Chiropraktik sein – soeben hat sie in Bellinzona ihr fünfzigjähriges Bestehen gefeiert und auf erfüllte fünf Jahrzehnte zurückblicken dürfen.

Pro Chiropraktik ist mit 14 000 Mitgliedern und mit Sektionen in der ganzen Schweiz die grösste Patientenorganisation. Ihre erste Aufgabe war es, der Chiropraktik in der Schweiz zur gesetzlichen Anerkennung und damit zum Durchbruch zu verhelfen. Sie hat diese Aufgabe und ihre Stärke mit Bravour gelöst, als sie mit einer Petition von 400 000 Unterschriften – eine bislang nie mehr erreichte Zahl – wesentlich dazu beigetragen hat, dass die Chiropraktik zur Pflichtleistung der Krankenkassen wurde.

Auch den Weg zur Aufnahme der Chiropraktik in das neue Medizinalberufegesetz hat die Patientenorganisation Pro Chiropraktik mitgeebnet: Die Kantone anerkennen die Chiropraktik schon seit langem; nun ist sie auch auf eidgenössischer Ebene gesetzlich verankert. Wichtige Beiträge hat Pro Chiropraktik auch an die Grundlage für den neuen Lehrstuhl an der Universität Zürich geleistet: Um die chiropraktische Versorgung der Bevölkerung langfristig zu sichern, wird – nach langer Vorbereitung – an der medizinischen Fakultät der Universität Zürich ein Lehrstuhl für Chiropraktik geschaffen. Der Lehrstuhl wird zu wesentlichen Teilen privat finanziert; Pro Chiropraktik beteiligt sich auch daran. Weitum bekannt ist auch die Chiro-Gymnastik, in der die Bevölkerung bei erfahrenen Trainerinnen rückenrechtes Verhalten lernt.
Heute ist die Chiropraktik eine anerkannte und geschätzte Disziplin der medizinischen Heilkunde und aus dem schweizerischen Gesundheitswesen nicht mehr wegzudenken. Das heisst aber nicht, dass die Aufgabe von Pro Chiropraktik erledigt ist. Das Gesundheitswesen ist im Umbruch – mehr denn je ist eine starke Organisation vonnöten, die die Interessen der Patienten gegenüber Behörden, Versicherern, Politikern wahrt. An der Jubiläums-Delegiertenversammlung ist es deutlich gesagt worden: Pro Chiropraktik tritt auch weiterhin für die Rechte und Interessen der Patienten ein und achtet darauf, dass sie von Politik und Krankenkassen nicht vergessen werden: In der Schweiz soll man seinen Chiropraktor auch in Zukunft frei wählen können, und die Kosten sollen auch in Zukunft von der obligatorischen Grundversicherung übernommen werden. Es bleibt viel zu tun für Pro Chiropraktik, die grösste Patientenorganisation der Schweiz!

Schweizerische Patientenvereinigung Pro Chiropraktik (SVPC)

Frau Theresia Romberg
Chemin du Coteau 22, 2522 Evilard
Telefon und Fax 032 322 31 29
www.chirosuisse.info

Zusammenarbeit heisst Sicherheit

Es gab mal eine Zeit, in der sich im Gesundheitswesen alle bekämpften. Man wollte nicht nur besser oder gar der Beste sein, nur Recht haben, nein, man wollte den Nächsten weghaben. Neue hatten damals nichts zu suchen in der Medizin; Neues war nur geduldet, wenn es auf dem eigenen Mist gewachsen war. Irgendwann kam es zwar doch, das Neue, aber bis dahin wurde viel Geld für Abwehr- und Grabenkämpfe vergeudet, und manch ein Patient litt weiter, obwohl eine Lösung verfügbar war.

Wer schon da war, hatte es einfach in jener Zeit. Er sass an den Schalthebeln der Macht, und kaum jemand vermochte ihm auf die Finger zu schauen – zu wenig wussten die Patienten, und zu göttlich erschienen weisse Kittel. Schlecht war die Arbeit im Gesundheitswesen auch damals nicht, aber zu viele Köpfe waren nicht offen für Neues. Doch weil Neues oft Verbesserung heisst, blieb diese Verbesserung vielen Patienten versagt.

Die Zeiten haben sich gewandelt. Was heute ist, wird nicht als unumstösslich betrachtet. Patienten wissen mehr als früher: Sie kennen ihre Rechte und nutzen die Vorteile der Informationsgesellschaft. Medien halten den Finger auf wunde Punkte. Krankenkassen sind nicht mehr willens, hohe Kosten zu tragen, wenn eine gute Lösung auch günstiger zu haben wäre. Die Forschung ist breiter geworden: Man schaut aufmerksam über den Zaun, den die Altvordern vor Zeiten gezogen haben. Das Gesundheitswesen ist zum Markt geworden – die Zahl der Mitbewerber ist gewachsen: Man muss sich mit Leistung und Resultaten bewähren.

Wer sich heute noch im Kämpfen und prinzipiellen Abwehren von Neuem übt, hat wenig verstanden. Gefragt ist heute Zusammenarbeit zum Wohle der Patienten, ganz besonders auch über die verschiedenen Ansichten und Disziplinen hinaus. Denn einer alleine erkennt nie alles, und Gescheite und Erkenntnisse gibt es auch ennet der Grenze. Zusammenarbeit im Gesundheitswesen erhöht die Sicherheit für den Patienten in Diagnose und Behandlung und senkt die Kosten. Das haben heute alle erkannt. Fast alle. Wer es noch nicht erfasst hat, wird es auf die bittere Weise lernen müssen: Weder Patienten noch Krankenkassen noch Stimmbürger noch Politik dulden enges Gärtchendenken, wenn es um den Fortschritt in der Medizin und um das Wohlergehen der Patienten geht.

Die Chiropraktik ist in den letzten Jahrzehnten in der Schweiz den Weg von der bekämpften zur anerkannten Disziplin gegangen: Von den Anfängen der Chiropraktik in der Schweiz bis zum Lehrstuhl an der Universität und zur Aufnahme ins Medizinalberufegesetz war ein langer und ein oft steiniger Weg. Wir haben ihn bestanden, weil wir zur Leistung und zur Offenheit bereit sind: Dem Patienten gebührt das Beste, und das Beste erhält er, wenn alle Disziplinen offen zusammenarbeiten.

Dass die Chiropraktik heute als sichere, wirkungsvolle und kostengünstige Disziplin bekannt und anerkannt ist, liegt zum einen an der Leistung der Schweizer Chiropraktoren, zum anderen am Wirken der Patientenorganisation Pro Chiropraktik – der grössten ihrer Art in der Schweiz: Sie trägt unsere Erfolge in die Öffentlichkeit und fördert das Vertrauen in die Chiropraktik. Wir sehen ihr Eintreten als Beweis unseres Erfolges: Zufriedene Patienten zeigen, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Ihr Dr. Franz Schmid, Chiropraktor
Präsident von ChiroSuisse, der schweizerischen Chiropraktorengesellschaft

Studienplatz Schweiz: Helfen Sie mit!

Stiftung für die Ausbildung von Chiropraktoren
Sulgenauweg 38
3007 Bern

Telefon 031 371 03 01
E-Mail stiftung@chirosuisse.ch
Postscheck PC 60-325771-8

Wir sind Ihnen dankbar für Ihre Spende!

Verbandsnachrichten SVPC

Zentralpräsident Dr. iur. Ernst Kistler, Advokatur und Notariat, 5210 Windisch, 056 441 52 41, Fax 056 442 20 94 pro-chiropraktik@chirosuisse.ch

Zentralsekretärin: Theresia Romberg, Chemin du Coteau 22, 2533 Evilard, Tel./Fax 032 322 31 29, romberg@bluewin.ch

Aargauer Verein Pro Chiropraktik Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal

pro-chiropraktik.aargau-alf@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik:

Suhr: Altersheim Steinfeld, Montag, 17.00–17.50, 18.00–18.50, 19.00–19.50 Uhr; Mittwoch, 8.00–8.50, 9.00–9.50, 10.00–10.50 Uhr; Donnerstag, 17.40–18.30, 18.40–19.30 Uhr
Auenstein: Turnhalle, Donnerstag, 16.30–17.20 Uhr .Auskünfte: Reinhard Dössegger, 062 775 22 76
Rheinfelden: Reha-Klinik, Montag, 18.00–19.00, Donnerstag, 17.30–18.30 Uhr. Auskunft Karin Mülhaupt, 061 851 48 69

Aargauer Verein Pro Chiropraktik Sektion Wynental

pro-chiropraktik.aargau-wynenthal @chirosuisse.ch

Aargauer Verein Pro Chiropraktik Sektion Baden-Brugg

pro-chiropraktik.aargau.baden-brugg @chirosuisse.ch

Alle Mitglieder des AVPC erhalten gegen Vorweisen der Quittung der Beitrags-Einzahlung 12 % auf†das ganze Sortiment†bei der «WM Schlafsysteme AG» an der†Hauptstrasse 4, 5200 Brugg. www.gutschlafen.ch

Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel

pro-chiropraktik.basel@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Chiro-Gymnastik-Kurse in Basel, Reinach BL und Liestal: Auskunft und Anmeldung Frau R. Senn, 079 274 90 79, Fax 061 421 92 91.

Berner Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.bern@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Mitglieder profitieren von vergünstigten Kurskosten. Die Leiterinnen der Kurse sind bestens ausgewiesene Gymnastiklehrerinnen.

Bern: Fitness Plus, Effingerstrasse 12, Freitag, 18.30–19.30 Uhr, Leiterin Ruth Landolf, Sonnenweg 30, 3184 Wünnewil, 026 496 28 04
Praxis Dr. Schroeder, Kirchenfeldstrasse 29, Montag, 09.00–11.15 Uhr, Dienstag, 17.15–19.30 Uhr, Leiterin Edith Küpfer, Praxis Schroeder, Kirchenfeldstr. 29, 3005 Bern, 031 352 66 88
Praxis Dr. Schroeder, Kirchenfeldstrasse 29, Montag, 16.15–19.45 Uhr, Dienstag, 09.00–11.15 Uhr, Mittwoch, 18.00–20.15 Uhr, Leiterin Barbara Wyss-Burri, Praxis Dr. Schroeder, Kirchenfeldstr. 29, 3005 Bern, 031 352 66 88
Biel: Turnhalle Peuplier, Aegertenstrasse, Dienstag, 20.00–21.00 Uhr, Leiterin Silvia Bongard, Birkenweg 22, 2565 Jens, 032 331 65 12
Faulensee: Räumlichkeiten Kirche Faulensee; Donnerstag, 20.00–21.00 Uhr, Leiterin Dagmar Amstutz, Rossweg 10, 3705 Faulensee, 033 654 32 16

Für eine Probelektion oder definitive Anmeldung bitte direkt mit der Kursleiterin Kontakt aufnehmen.

Aqua-Gym-Kurse

Das Aquateam Bern hat sich spezialisiert auf Wasserfitness und bietet im Raum Bern über 100 Kurse pro Woche an. Mitglieder des Berner Vereins pro Chiropraktik profitieren von vergünstigten Kurskosten von CHF 10.– pro Quartal. Die Kurse finden an folgenden Orten statt: Bethlehemacker, Sek. Bümpliz, Hirschengraben, Hinterkappelen, Ittigen, Kleefeld, Kehrsatz, Münchenbuchsee, Münsingen und Weissenheim. Informationen erhalten Sie unter Tel. 031 990 10 00 oder www.aquateam.ch.

Universal Sport

Dieses bekannte Sport-Fachgeschäft gewährt in den Filialen Bern und Biel 10 % auf allen regulären Artikeln ab Lager. Ausgenommen sind bereits reduzierte Artikel, Universal spezial Preise, Gutscheine sowie Miet- und Serviceleistungen.

Rückenzentrum Bern

Das Rückenzentrum Bern (Rodtmattstrasse 90, 3014 Bern) ist die erste und einzige Sitzberatungsstelle in Bern. Sie erhalten auf sämtlichen Produkten sowie auf allen im Heft «gesundsitzen» vorgestellten Sitz-, Liege- und Rückenstützsysteme einen Rabatt von 15%.

Pro Chiropraktik Graubünden

pro-chiropraktik.graubuenden@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Chur: Mit Ursula Gasner im Postgebäude am Postplatz. Info: 079 728 33 80.
Ilanz: Fitnesscenter Vitafit, Info 081 925 23 43
Sargans: Gymnastikstudio Allegria, Info 081 723 25 22
Ermässigung für Vereinsmitglieder

Freiburgische Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropratique.fribourg@chirosuisse.ch

Chirogym

Fribourg: Salle de gymnastique du Pensionnat Ste-Agnès, rte des Bonnesfontaines 7, Michaël Guillet: 079 456 86 83. Lundi/Montag: 18.45–19.45, Mardi/Dienstag: 19.00–20.00, Mercredi/Mittwoch 09.30–10.30
Bulle: Ecole, rue de la Condémine 32, Michaël Guillet: 079 456 86 83. Lundi: 08.30–09.30 Vuadens: Halle de gym à Vuadens (en face de l'Hôtel de la Gare, derrière l'école). Mercredi: 19.00–20.00, Frédérique Moret, 026 912 02 43
Murten/Morat: Dienstag/Mardi: 08.40–09.40 Donnerstag/Jeudi: 18.20–19.20, Tanzschule/Ecole de danse Erika Ryser, Schützenmatt 36, Marjolein Schürch, 026 672 16 56 Mittwoch/Mercredi: 19.00–20.00, Gymnastikraum, 1. Stock, Sporthalle der OS Murten, Wilerweg 53, Salle de gymnastique, 1er étage du CO de Morat, Wilerweg 53, Corinne Baak 026 670 60 10
Giffers: Montag/Lundi: 19.00–20.00, Turnhalle Institut St-Joseph, Guglera, Anita Buchs, 026 418 24 63 Anmeldung direkt vor dem 1. Kurs oder an/Inscription directement lors du 1ercours ou à Marie-Claire Tinguely 026 670 52 18, mctingue@worldcom.ch

Luzerner Verein Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.luzern@chirosuisse.ch

Wasser und Gymnastik

Es gibt teilweise freie Plätze in unseren Kursen für Chiro-Rückengymnastik und Wassergymnastik in Luzern, Emmenbrücke, Horw und Kriens. Auskunft: Frau Agnes Gygax, Telefon 041 440 61 67.

Association neuchâteloise Pro Chiropratique

pro-chiropratique.neuchatel@chirosuisse.ch

Cours de chiro-gymnastique.

La Chaux-de-Fonds: Collège des Gentianes, les mardi à 17h00, 18h00 et 19h00.
Nouveaux cours: Fitness-Center «Fit Form» Centre de Loisirs de Colombier, rue du Sentier 1a

Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch

Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

Neu werden im Oberwallis Chiro Nordic Walking und Chiro Aqua Fit Kurse angeboten. Mitglieder vom Oberwalliser Verein Pro Chiropraktik profitieren von vergünstigten Kurskosten. Die Kurse werden von einem diplomierten Instruktor geleitet. Informationen: 027 923 33 37

Schaffhauser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.schaffhausen @chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Montag, 18.30–19.20 Turnhalle Emmersberg, Schaffhausen. Leitung Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02
Dienstag, 20.00–20.50 Turnhalle Dreispitz, Herblingen. Leitung Frau Ingrid Karsai, 0049 7734 15 83
Mittwoch, 14.00–14.50 Bewegungsraum Cardinal, Schaffhausen. Leitung Frau Ingrid Karsai, 0049 7734 15 83
Donnerstag, 18.30–19.20 Turnhalle Gemeindewiesen, Neuhausen. Leitung Frau 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/Sektion Olten

pro-chiropraktik.solothurn-olten @chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Olten: jeden Montag, 17.15 und 18.15 Uhr, sowie jeden Donnerstag, 17.30 Uhr in der Halle der HPS an der alten Aarauerstrasse (Auskunft bei Frau Doris Malewczick, 062 298 09 59).
Schönenwerd: jeden Donnerstag, jeweils 17, 18 und 19 Uhr im Gymnastikraum von Chao Yang an der Oltnerstrasse 4 (Auskunft bei Frau Esther Kilchherr, 06 849 48 81). Einstieg jederzeit möglich!

Walken

Jeden Mittwoch, 9 Uhr. Treffpunkt Hochhaus Meierhof in Olten.

Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Oberer Kantonsteil

pro-chiropraktik.solothurn-ok @chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik-Kurse

Turnhalle Feldbrunnen, montags, 08.30 bis 09.20 Uhr und/oder donnerstags, 08.30 Uhr bis 09.20 Uhr. Auskunft Frau F. Kiener, Lommiswil, Telefon 032 641 29 70
Turnhalle Schulhaus Kastels, Grenchen, jeweils donnerstags, 1830 bis 19.20 Uhr, Auskunft Frau U. Bigler, Bettlach, Telefon 032 645 12 54
Turnhalle Fegetzschulhaus, Solothurn, 19.45 bis 20.35 Uhr und 20.45 bis 21.35 Uhr, jeweils montags. Auskunft Franziska Kiener Ritler, Lommiswil, 032 641 29 70
Gymnastiksaal Werkhof, Bettlach, 9.00–9.50 Uhr, Donnerstag, Auskunft Ursula Bigler, Bettlach, 032 645 12 54

Pro Chiropraktik St. Gallen-Appenzell

pro-chiropraktik.stgallen-appenzell @chirosuisse.ch

Pro Chiropratica Ticino

pro-chiropractica-ticino@chirosuisse.ch

Corsi di ginnastica Ticino

Sottoceneri: Palestra Comunale di Pregassona ogni giovedì dalle 19.15 alle 20.15. Monitore Sig. Roberto Bortolin. Tel. 091 971 81 81
Sopraceneri: Palestra Comunale di Minusio, Via R.Simen, Minusio. Attenzione nuova data ogni mercoldì dalle 19.45 alle 20.45. Monitore Sig. Loris Allemann. Tel. 091 542 71 51

Association Vaudoise Pro Chiropratique

pro-chiropratique.vaud@chirosuisse.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, Ec. primaire de Montriond, Av. Dapples 58, Lausanne.
Cours n° 4: Jeudi 19h, Ec. primaire de Montriond, Av. Dapples 58, Lausanne.
Cours n° 5: Lundi 18h30, POLACR, Rue du Lac 4, 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, Présidente: Béatrice Crottaz, tél. 079 352 20 76 ou tél/fax. 021 861 19 27, e-mail: b.crottaz@tiscalinet.ch.

Carte de membre

L'AVPC a décidé d'introduire une carte de membre qui donne droit à diverses prestations et rabais. Ci-après la liste de partenaires actuels:
Body Fitnes, Orbe; Edenity Fitness, Epalinges; New Body Joe Fitness, Echallens; Centre sportif de la Vallée de Joux, Le Sentier; Parmacie de Cortot, Nyion; Santé Relax Plus, Pully; Rieder Orthopédie, Lausanne; Berrut Réflexologie, Rolle; Jeannerat-Holst Réflexologie, Rolle; Menegon Appareils ménagers, Echallens

Association Valais central Pro Chiropratique

pro-chiropratique.valais@chirosuisse.ch

ChiroGym

Les cours ont lieu au centre de l'AVCPC, Pré-Fleuri 2a, 2ème étage, 1950 Sion. Cours d'initiation: sur rendez-vous. Cours trimestriel: lundi et jeudi soirs, mercredi et jeudi matins

Pour horaires et renseignements, Mme Annick Toran, Pré-Fleuri 2a, Sion, à 027 321 23 02, www.chirogym.ch

Zuger Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.zug@chirosuisse.ch

Jubiläumsgeneralversammlung

50 Jahre Verein pro Chiropraktik Zug, 4. Mai 2007 im Casino Zug

Zürcher Verein Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.zuerich @chirosuisse.ch

Rita Vögeli, Schweighofstrasse 51, 8045 Zürich, Telefon 044 461 11 40

Gesucht für den Kantonalvorstand Zürich: Präsidentin(in) und Person zur Führung unserer Mitgliederkartothek. Danke für Ihre Nachricht an Adolf Huber, Kur- und Wohnheim Rosenau, 8132 Egg, 044 984 23 65.

ChiroSuisse

Die Schweizer Chiropraktoren

Zentralsekretariat
Frau Priska Haueter, lic.phil.
Sulgenauweg 38, 3007 Bern
Telefon 031 371 03 01, Fax 031 372 26 54
mail@chirosuisse.ch, www.chirosuisse.info

Praxiseröffnungen
Dr. Bestmann Michael, Marktgasse 44, 8400 Winterthur, 052 302 45 50
Dr. Fehr Fabienne, Kreuzstrasse 3B, 6130 Willisau, 041 97 08 48
Dr. Lüchinger René, Hintere Hauptgasse 9, 4800 Zofingen, 062 752 60 60
Neue Zweigstelle: Dr. Heller Werner, Roormüli 4, 6170 Schüpfheim, 041 484 36 32

Neue Assistenzmitglieder
Dr. Brenner Jochen, c/o Dr. R. Noirat, 1006 Lausanne
Dr. Froidevaux Laurence, c/o Dr. Ph. Roulet, 1400 Yverdons-les-Bains
Dr. Roy Marie-Pierre, 1700 Fribourg
Dr. Rutz Petra, c/o Dr. G. Jörger, 7000 Chur
Dr. Uffer Martina, c/o Dr. H. Kohler, 6006 Luzern
Dr. Vicentini Thomas, c/o Dr. Th. Schmid, 3902 Brig-Glis

Adressänderungen:
Dr. Auf der Maur Elmar, Stadthausstrasse 3, 6003 Luzern, 041 227 17 70
Dr. Christ Florian, Solothurnerstrasse 15, 4053 Basel, 061 361 80 90

BADEPRODUKTE

KELLER SIMON AG, Burgdorf
Telefon 034 420 08 00 – Fax 034 420 08 01

BETTEN

Rücken Möbelcenter, Zürich
Telefon 044 491 44 90 – Fax 044 491 44 36

ELEKTROTHERAPIE

MEDIDOR – Kölla, Aesch b. Birmensdorf ZH
Telefon 044 739 88 88 – Fax 044 739 88 11
www.sissel.ch – mail@medidor.ch
Parsenn-Produkte AG, TENS-FES-NMS-EMG/FES, Küblis, Telefon 081 300 33 33 –
Fax 081 300 33 39 – info@parsenn-produkte.ch
www.parsenn-produkte.ch
MTR – Health & Spa AG, Wollerau
Telefon 044 787 70 80 – www.mtr-ag.ch

ERGONOMISCHE BÜROMÖBEL

Rücken Möbelcenter, Zürich
Telefon 044 491 44 90 – Fax 044 491 44 36

KISSEN

DELPHIN Bürkli + Partner, Neuenkirch,
Telefon 041 469 60 70 – www.therapeutica.ch
Loschi-Kopfkissen, Egg bei Zürich
Telefon 044 984 12 89 – Fax 044 984 20 05
MEDIDOR – Kölla, Aesch b. Birmensdorf ZH,
Telefon 044 739 88 88 – Fax 044 739 88 11
www.sissel.ch – mail@medidor.ch
Royal Rest-Nackenkissen, EMPFI Hallwil
Telefon 062 777 32 57 – www.empfi.ch
TEMPUR Schweiz AG, Egerkingen
Telefon 062 387 86 86 – Fax 062 387 86 87

KURHÄUSER

Haslibergerhof, Reha-Klinik Hasliberg
Telefon 033 972 55 55 – Fax 033 972 55 56
Kurklinik Eden, Oberried/Brienz
Telefon 033 849 85 85 – Fax 033 849 85 86

MASSAGELIEGEN/-SESSEL

KELLER SIMON AG, Burgdorf
Telefon 034 420 08 00 – Fax 034 420 08 01
MEDIDOR – Kölla, Aesch b. Birmensdorf ZH
Telefon 044 739 88 88 – Fax 044 739 88 11
www.sissel.ch – mail@medidor.ch
MTR – Health & Spa AG, Wollerau
Telefon 044 787 70 80 – www.mtr-ag.ch

MATRATZEN

MEDIDOR – Kölla, Aesch b. Birmensdorf ZH,
Telefon 044 739 88 88 – Fax 044 739 88 11
www.sissel.ch – mail@medidor.ch
TEMPUR Schweiz AG, Egerkingen
Telefon 062 387 86 86 – Fax 062 387 86 87

PRAXIS BEDARF-/EINRICHTUNGEN

KELLER SIMON AG, Burgdorf
Telefon 034 420 08 00 – Fax 034 420 08 01
MEDIDOR – Kölla, Aesch b. Birmensdorf ZH
Telefon 044 739 88 88 – Fax 044 739 88 11
www.sissel.ch – mail@medidor.ch

SITZHILFEN

KELLER SIMON AG, Burgdorf
Telefon 034 420 08 00 – Fax 034 420 08 01
MEDIDOR – Kölla, Aesch b. Birmensdorf ZH,
Telefon 044 739 88 88 – Fax 044 739 88 11
www.sissel.ch – mail@medidor.ch
Rücken Möbelcenter, Zürich
Telefon 044 491 44 90 – Fax 044 491 44 36
Thergofit, Rückenzentrum, Bad Ragaz,
Telefon 081 300 40 40 – Fax 081 300 40 41
www.thergofit.ch

Gewonnen!

Gewinnerin des Wettbewerbes 4/06 ist Frau Christine Roderer, 8187 Weiach. Frau Roderer hat ein Aqua-Dynamic-Wasserbett im Wert von CHF 2690.– gewonnen.
Pro Chiropraktik

Für CHF 200.– pro Jahr (4 Ausgaben) platzieren wir Ihre Firma in diesem Register. Wenden Sie sich bitte an die Telefonnummer 043 444 51 05 oder per Fax an 043 444 51 01 (zusätzliche E-Mail-Adresse plus CHF 100.–).

Gemeinsam erfolgreich einstehen für

PATIENTENRECHTE

Profitieren Sie, und werden Sie jetzt gleich Mitglied!

Schweizerische Patientenvereinigung
Pro Chiropraktik (SVPC)
Frau Theresia Romberg

Chemin du Coteau 22, 2522 Evilard
Tel. und Fax 032 322 31 29
www.chirosuisse.info

Handgelenkschmerzen beim Nordic Walking

Ich mache seit einigen Monaten Nordic Walking, was meine Kondition verbessert hat. Leider aber habe ich seit Beginn des Trainings ständig Handgelenkschmerzen. Was lässt sich dagegen tun? *Frau N.W. in Zürich*

Erste Sofortmassnahme ist Eis auflegen; die zweite ist eine Untersuchung bei Ihrem Chiropraktor oder Arzt. Er wird Ihnen sagen, ob eventuell mit Ihrem Handgelenk etwas nicht stimmt. Zu vermuten ist, dass die Schläge des Stocks Ihrem Gelenk nicht gut tun. Vermeiden Sie harte Böden, rüsten Sie Ihren Stock mit einen Gummipuffer aus, kaufen Sie Schläge absorbierende Stöcke, tragen Sie die Schlaufe korrekt, und versuchen Sie, mit einem Handgelenkschoner zur Stützung des Gelenks zu trainieren. Des Weiteren empfiehlt sich – wie bei jeder Sportart – die Unterweisung durch einen Lehrer.

Nächtliche Muskelkrämpfe

Ich wache manchmal wegen Muskelkrämpfen in den Waden auf. Kann man dagegen etwas unternehmen?
Frau S.M. in Liestal

Vielfach ist ein Magnesiummangel an nächtlichen Muskelkrämpfen schuld. Magnesium verhindert, dass die Nerven den Muskeln zu starke Befehle zum Zusammenziehen senden. Magnesiumpräparate lassen sich in verschiedenen Formen einnehmen. Ausserdem sind Dehnübungen gut für die Entspannung der Muskulatur. Wenn Sie die Muskelkrämpfe auch nach einer Woche Einnahme von Magnesium noch wahrnehmen, lassen Sie sich vom Arzt oder Chiropraktor untersuchen.

Chiropraktik für Jugendliche?

Man hört gelegentlich, die chiropraktische Behandlung sei für Jugendliche schädlich, weil sie ins Wachstum eingreife. Wir fragen uns, ob wir unseren 13-jährigen Sohn seiner Rückenschmerzen wegen deshalb nicht zum Chiropraktor schicken dürfen.
Familie A. G. in Sion

Chiropraktische Massnahmen können Menschen jeden Alters helfen, wenn ihre Beschwerden auf Chiropraktik ansprechen. Besonders bei Kindern und Jugendlichen können Chiropraktoren Beschwerden des Bewegungsapparates frühzeitig entdecken und die richtigen Massnahmen empfehlen. Zudem können Chiropraktoren helfen, bei der Berufs- und Sportwahl die Bedürfnisse des Bewegungsapparates besser zu berücksichtigen.

Haben Sie Fragen?

Richten Sie diese bitte an folgende Adresse: Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft, z.H. Redaktionskommission, Sulgenauweg 38, 3007 Bern, mail@chirosuisse.ch

Herz und Wirbelsäule

Obwohl mein Herz und meine Lunge in Ordnung sind, habe ich sehr oft Herzstechen. Weshalb empfiehlt mir der Herzspezialist Rückengymnastik?
E. K. in St. Gallen

Beschwerden im oberen Bereich der Brustwirbelsäule können sich mit Symptomen äussern, die denen von Herzbeschwerden teilweise ähnlich sind, obwohl sie nicht mit dem Herz-Kreislaufsystem zusammenhängen Wenn Ihnen der Kardiologe Rückengymnastik vorschlägt, empfiehlt sich eine Konsultation beim Chiropraktor. Er wird eine eventuelle Rippenblockierung chiropraktisch beheben und Ihnen die richtige Gymnastik zeigen.

Übergewicht und Gelenkschmerzen

Bei 1,75 Metern Körpergrösse wiege ich 105 Kilogramm. Ich weiss, dass das zuviel ist, aber nun frage ich mich, ob die Gelenkschmerzen in Füssen, Knien und Hüften damit zu tun haben. Herr A.C. in Genf

Menschen mit Übergewicht belasten ihre Gelenke in der Regel stärker als Menschen mit Normalgewicht und der gleichen Tätigkeit. Folge der Überbelastung ist oft eine vorzeitige Abnützung. Dazu kommen auch Schmerzen, die nicht von Abnützung herrühren – etwa Beschwerden der Muskulatur um die Gelenke, die als Gelenkschmerzen empfunden werden. Ihr Chiropraktor kann Ihre Gelenkschmerzen vielleicht lindern – aber nicht auf Dauer. Wir empfehlen Ihnen, Ihr Gewicht in den Normalbereich zu bringen.

Vorschau auf Heft 3-07

Die nächste Ausgabe von «Chiropraktik & Gesundheit» erscheint im August 2007. Sie bringt Ihnen nützliches Wissen für Ihren Alltag über Ernährung und Bewegung und über Fälle aus der Praxis: Tipps und Rat und Hintergründe mit «Chiropraktik & Gesundheit» – mit einem Wettbewerb und wertvollen Preisen!

Wirbelsäule

Ich bin 41- jährig und habe seit einigen Jahren Beschwerden in der Lendenwirbelsäule, die ich vor zwei Jahren erstmals chiropraktisch habe behandeln lassen. Das hat mir geholfen, doch ich muss den Chiropraktor nun alle drei bis vier Monate aufsuchen. Jetzt habe ich Bedenken, ich werde zum Dauerpatienten.
Herr R.D., Baden

Solange Ihre Beschwerden auf die chiropraktische Behandlung ansprechen, ist diese hilfreich und somit sinnvoll. Dass die Beschwerden immer wieder auftreten, dann verschiedenste Gründe haben: Abnützungserscheinungen, eine zu schwache Muskulatur, eine sportliche oder berufliche Aktivität, die Ihren Bewegungsapparat zu stark beansprucht. Fragen Sie Ihren Chiropraktor, welchen langfristigen Rat er Ihnen etwa zum rükkengerechten Verhalten im Alltag und zum gezielten Aufbautraining weiss.

Die Leserfragen hat Dr. Fredrik Granelli, Chiropraktor, beantwortet.

Herausgeberschaft
Schweizerische Vereinigung Pro Chiropraktik (SVPC)
Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft (SCG)

Erscheinungsweise
4-mal jährlich

Jahresabonnement:
(je nach Sektion) max. CHF 25.–
inkl. Mitgliedschaft SVPC
Nur Jahresabonnement: CHF 18.–
Einzelnummer: CHF 5.–

Auflage
deutsch: 24 600/französisch: 7200

Redaktion
Jürg Hurter, www.hurter.com
Telefon 052 770 20 40

Fachlicher Beirat
lic. iur. Franziska Buob, Zürich
Dr. Peter Braun, Chiropraktor, Zürich
Dr. Marco Vogelsang, Chiropraktor, Zürich
Dr. iur. Ernst Kistler, Brugg
Dr. Rebecca Duvanel, Chiropraktorin, La Chaux-de-Fonds
Dr. Yvonne Juvet, Chiropraktorin, Buttes

Internet
www.chirosuisse.info

Adressänderung/Abonnemente
Werden nur schriftlich entgegengenommen:
Schweiz. Vereinigung Pro Chiropraktik (SVPC)
Boller SSB, Zentrale Datenverarbeitung SVPC
Zurzacherstrasse 53, 5200 Brugg
E-Mail: u.boller@boller-ssb.ch

Anzeigen
Jean Frey Fachmedien,
Postfach 3374, 8021 Zürich
Telefon 043 444 51 03, Fax 043 444 51 01,
E-Mail: fachmedien@jean-frey.ch

Realisation/Druck
EFFINGERHOF AG,
DRUCK – VERLAG – NEUE MEDIEN
Storchengasse 15, 5201 Brugg
Telefon 056 460 77 77, Telefax 056 460 77 70
www.effingerhof.ch www.printshop-kmu.ch

CARE SHOP

TOP QUALITY
TOP PRICES

IHRER GESUNDHEIT UND FITNESS ZULIEBE

Spezialangebote für die Leserinnen und Leser des Magazins «Chiropraktik & Gesundheit»

Hometrainer CARDIO PRO

statt 698.– **398.–**

Hometrainer mit lautlosem, wartungsfreiem Magnet-Brems-System für optimales, herzfrequenzkontrolliertes Training zur Fettverbrennung und Fitness-/Konditionssteigerung; manuelle Justierung des Tretwiderstands von 1–10; im Lenker integrierte Handpulsmessung plus zusätzlich unabhängige **EKG-genaue Herzfrequenzmessung mittels beiliegendem Brustgurt**; Computer mit Touchscreen und extra grosser LCD-Anzeige (Puls, Erholungsmessfunktion, Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien, etc.); horizontal-, vertikal- und neigungsverstellbarer Gel-Sattel; 8 kg Schwungmasse für vibrationsfreien Rundlauf auch bei hoher Belastung; verstellbarer Triathlonlenker; extragroße Gewichtspedale; integrierte Transportrollen; **stabile Rahmenkonstruktion in Studioqualität**; Belastbarkeit: 150 kg. Bedienungsanleitung in d, f, i. 2 Jahre Garantie

Bürodrehstuhl ERGOTEC SYNCHRO

statt 1198.– **498.–**

698.– statt 1498.– (mit Lederbezug)

Nach neuesten ergonomischen Erkenntnissen konzipierter, anatomisch perfekt ausgeformter, **hochprofessioneller Bürodrehstuhl**: arretierbare Synchromechanik; Sitzhöheneinstellung per Sicherheitsgaslift; individuelle Körpergewichtseinstellung; ergonomischer Bandscheiben-/Muldensitz; atmungsaktive, unverwüstliche Netzrückenlehne für rückenschonendes u. ermüdungsfreies Arbeiten ohne „Festschwitzen"; verstellbare Lumbalstütze (Unterstützung d. Wirbelsäule/Bandscheibe); verstellbare Kopf-/Nackenstütze (abnehmbar); 12-fach höhen-/seitenverstellbare Armlehnen m. gepolsterten Armauflagen; geeignet für alle Bürotätigkeiten, insbesondere Bildschirmarbeitsplätze. Sitzmasse: (HxBxT) 45-56 x 52.5 x 48.5 cm, Gewicht: 22 kg, Bedienungs- und Montageanleitung in d, f, i, e. 3 Jahre Garantie. Fusskreuze: Holz/Bambus, Alu poliert, Alu schwarz; inkl. Teppichrollen (Hartbodenrollen optional erhältlich für CHF 20.-/5 Stk.)*

Farben Stoff: 1. orange, 2. rot, 3. blau, 4. hellgrün, 5. sand, 6. grau, 7. schwarz; Farbe Leder: schwarz

Intensiv Klopfmassagegerät ITM

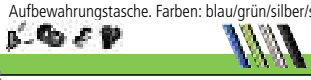
statt 149.– **119.–**

Mit zuschaltbarem Infrarotlicht. Zur Auflockerung, Entspannung und Durchblutungsförderung der Muskulatur durch intensive, tiefenwirkende, wohltuende Klopfmassage (stufenlos regulierbar). Wirkungsvoll zur Lockerung von Verspannungen und Verkrampfungen und zur Erwärmung des Gewebes. Ohne Kraftaufwand können Schultern, Rücken, Beine oder sogar die Fusssohlen bequem massiert werden. Bedienungsanleitung in d, f, i, e. 3 Jahre Garantie.

Wander-/Trekkingstöcke ERGOLITE PROTEC ANTISHOCK

statt 169.– **98.–**

3-teiliger Wander-und Trekkingstock aus hochwertiger hightech Aluminiumlegierung 7075 T6 mit AntiShock-System u. WolframCarbide-Spitze. Obergriff aus temperaturregulierendem Kork mit verlängertem EVA-Full-Foam Contourgriff zum Kürzerfassen. **15% abgewinkelter Griff für ergonomische Griffhaltung**, 2 auswechselbare, verstellbare Handschlaufen, Sommer-/Winterteller. Äusserst stabiles Modell, sehr hohe Bruchsicherheit, verstellbar 77 bis140 cm, inkl. Trage- und Aufbewahrungstasche. Farben: blau/grün/silber/schwarz



Outdoor-/Funktionsjacke PLATINUM 5 IN 1

statt 598.– **198.–**

Hochwertige, himalayaerprobte, für höchste Ansprüche konzipierte Outdoorjacke (4-Jahreszeiten) **mit 2 separaten, herausnehmbaren Innenfleece-Jacken (mittel-/hochisolierend: 200/450g/m²)** und allen technischen Raffinessen: hergestellt aus atmungsaktiver, 100% wind- und wasserdichter, 2-lagiger HIMATEX-Membrane und besonders reiss- und abriebfestem RipStop-Obermaterial; Ellbogen und Schulterverstärkungen; Wassersäule: 12'000 mm, Atmungsaktivität: 5'000 mvt (g/m²/24h); 1 Reissverschluss (RV) Brust-Innentasche, 4 RV-Aussentaschen, 3 RV-/2 Fleecetaschen; Cool-System: Belüftung durch RV- und Klettöffnung in der Achselhöhle; verstell- und abnehmbare, im Kragen einrollbare Kapuze; Ärmelabschluss mit Klett verstellbar; wasserfest verschweisste Nähte; elastische Saum- und Taillenkordel; Made in Nepal by HIMALAYA OUTDOOR® *

10 Farben: 1. gelb, 2. orange, 3. rot, 4. skyblue, 5. iceblue, 6. blau, 7. mattgrün, 8. olive, 9. grau, 10. schwarz. Grössen: XS, S, M, L, XL, XXL, XXXL

Outdoor-/Funktionshose FLEX 2 IN 1

statt 249.– **129.–**

Leichte Funktionshose hergestellt aus atmungsaktiver, 100% wind- und wasserdichter, 2-lagiger HIMATEX-Membrane und aus besonders reiss- und abriebfestem RipStop-Obermaterial, Verstärkungen am Knie und Gesäß, Wassersäule: 12'000 mm, Atmungsaktivität: 5'000 mvt (g/m²/24h), durchgehender seitlicher Reissverschluss (RV), Halbelastbund mit Klett verstellbar. 4 RV-Taschen. Kantenschutz. Passend zu PLATINUM 5 in 1-Jacke. Made in Nepal by HIMALAYA OUTDOOR® Farbe: schwarz. Grössen: XS, S, M, L, XL, XXL, XXXL

Sportbrille EXPLORER ClimaControl

statt 298.– **129.–**

GRATIS: 1 optischer Einsatz für Korrekturgläser + 3 Gläserpaare (Wert 125.-). Perfekt sitzende, hochfunktionelle Wechselgläser-Sportbrille aus extrem leichtem, flexiblem und temperaturbeständigem Hightech-Material. 2x3 Gläserpaare (smoke, orange, clear) für extreme Lichtverhältnisse wie Gletscher, Schnee, Wasser, Nebel und Dämmerung. Das Auge optimal umschliessende, stark gewölbte Filtergläser mit verzerrungsfreier Sicht. 100% UVA, B und C-Schutz. Einfacher und schneller Gläserwechsel. Zweistufige Einstellung der Nasenauflage. Abnehmbares Stirn-/Schweisspolster. Verstell- und abnehmbares Brillenband. Anti-Fog ClimaControl Belüftungstechnologie. Inkl. Mikrofaser-Tuch, Hardcasebox. 2 Jahre Garantie. Farben: silver, alu-orange, matt black, dark blue.

Multifunktions-Rucksack X-TRAIL HYDROLITE 27+5

statt 289.– **129.–**

Extrem vielseitig ausgestatteter Multifunktions-Rucksack **inkl. vollisoliertem Trinksystem (3 Liter)**; effektive, tri-direktionale AirPort™-Rückenbelüftung, ErgoFoam™-Rücken-/Hüftgurtpolster; RV-Hauptfach inkl. Steckfach, Bauch- und Brustgurt, anatomischgeformte Schultergurte mit SuspensionStrap-System, Front-Netzriemenfach, 2 seitliche Gummizugfächer, Trekkingstockhalterung; div. Kompressions-/Fixierriemen u. Gummizüge für Schlafsack, Helm, usw.; 3M-Reflektionsapplikationen, Regencover, Handytasche, CD-/MP3-Halter, Organizer, Laptoptasche, Portemonnaie, uvm. Ideal für für alle Outdooraktivitäten (Wandern, Trekking, Skifahren, Biken, Klettern) und Freizeit. Material: robuster Diamond-/Dobby Ripstop. Volumen: 27+5 Liter.

Farben: 1. orange, 2. rot, 3. blau, 4. iceblue, 5. grün, 6. schwarz

Bestellungen: Telefon 0848 900 200, Fax 0848 900 222, www.careshop.ch

Artikel / Grösse / Farbe *Einzelne Farben/Grössen erst ca. Mitte Mai lieferbar!	Menge	Preis	Adresse Code: Chiropraktik & Gesundheit 05/07
			Name/Vorname
			Strasse
			PLZ/Ort
			Telefon
Datum/Unterschrift			E-Mail

Bestellungen: CARESHOP GmbH, c/o Bürgerspital Basel, Flughafenstrasse 235, Postfach, 4025 Basel.
Telefon 0848 900 200, Fax 0848 900 222, www.careshop.ch
Preis- und Modelländerungen vorbehalten. Preise inkl. MwSt., zuzüglich Versandspesen.
Lieferung solange Vorrat.

Besuchen Sie unsere «Careshop» Verkaufsgeschäfte:

- **4052 Basel, Lautengartenstr. 23, Tel. 061 227 92 75**
  Mo-Do 9.00 - 17.00 Uhr • Fr 9.00 - 16.00 Uhr • Sa geschlossen
- **3380 Wangen a.A., Vorstadt 4, Tel. 032 621 92 91**
  Mo-Fr 14.00 - 18.00 Uhr • Sa 10.00 - 16.00 Uhr