

## Kurzprotokoll der 26. Generalversammlung des SVBM/FSMP

vom 19. April 2008 im Bahnhof-Restaurant Luzern

Traditionsgemäss um kurz nach 11.00 Uhr eröffnet Präsident R. Garbauer die diesjährige Mitgliederversammlung. Er kann 57 Mitglieder begrüßen. Speziell begrüsst wurden die Ehrengäste, sowie dann Herr O. Kaufmann von der ITV-Treuhand AG und die beiden Referenten Stephan Moor und Ruedi Happel. Knapp 500 Mitglieder haben sich entschuldigt.

Die Anwesenden genehmigten die mit der Einladung versandte Traktandenliste, traditionsgemäss verzichteten sie auf das Verlesen des Protokoll der letzten Mitgliederversammlung und genehmigten dasselbe.

Bei seinem Jahresrückblick rief der Präsident zuerst die letzte GV, die Jubiläums-GV mit anschliessender Schifffahrt, in Erinnerung, die bei den Mitgliedern auf grossen Anklang stiess. Erneut konnte er dann die Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen aus dem Vorstand, den Kommissionen und insbesondere der Geschäftsstelle in Mels loben. Der Vorstand tagte im vergangenen Jahr analog dem Vorjahr an 6 halbtägigen Sitzungen für die Erledigung der anstehenden Geschäfte. Nebst den Vorstandssitzungen engagierten

sich die Vorstandsmitglieder natürlich jeder für sich selbst in seinem Aufgabenbereich und der Präsident insbesondere im Bereich Berufsbildung. Als Vorstandsmitglied der OdA-Santé weilte er jeweils alle 2-3 Monate für eine Ganztages-sitzung in Bern, wobei den Mitgliedern mitgeteilt werden konnte, dass der Med. Masseur in Bern echt ein Thema ist. Eine erste Sichtung der erarbeiteten Ausbildungsrichtlinien wurde durch die OdA-Santé und das BBT vorgenommen, es ist das erklärte Ziel, die Arbeiten 2008 zum Abschluss zu bringen. Sodann wies der Präsident auch auf das durch den SVBM neu lancierte Projekt eines Manualtherapeuten in der Komplementärmedizin hin, über welches im Anschluss an die Mitgliederversammlung die Referenten orientierten. Der mit der SWICA abgeschlossene Rahmenvertrag für eine Kollektiv-Krankenpflege-Versicherung erfreute sich auch 2007 einer grossen Beliebtheit, mittlerweile haben über 350 Mitglieder vom Angebot der SWICA profitiert. Weitere Kontakte hat der Präsident zusammen mit der Geschäftsleitung mit dem EMR, der ASCA und den einzelnen Krankenkassen gepflegt.

Immer noch stagnierend war die

Entwicklung der Mitgliederzahl. Per Datum der GV verzeichnet der SVBM total 1'700 Mitglieder, 125 Eintritten standen 128 Austritte gegenüber. Besonders erwähnen durfte der Präsident dann auch die grossen Bemühungen von Béatrice Luterbacher und Maya Rupp im Zusammenhang mit dem Fortbildungsprogramm des Verbandes, das bei den Mitgliedern auf grosse Beliebtheit stösst. Erfreulicherweise konnte dann aus dem Team der Praxisinspektion und Vorstandsmitglied Fredi Flückiger kundgetan werden, dass keine ausserordentlichen Fälle zu behandeln waren. Wechsel waren im Team der Inspektoren zu verzeichnen. Traditionsgemäss präsentierte sich der SVBM dann auch 2007 an den Messen, so u.a. der Gesund Basel im Rahmen der MUBA. Der Präsident betonte die Wichtigkeit der Öffentlichkeitsarbeit, er verwies diesbezüglich auch auf die Homepage. Besondere Erwähnung, ebenfalls unter dem Titel Öffentlichkeitsarbeit, fand auch die von Geschäftsleiter Gabriel Rupp verfasste Jubiläumsschrift, die anlässlich der GV noch einmal verdankt wurde. Die Versammlung genehmigte den Jahresbericht einstimmig.

Fortsetzung Seite 3

### inhalt

#### Seite 2

SWICA  
agenda

#### Seite 3

Kurzprotokoll (Forts. Seite 1)

#### Seite 4

Teschler Polarity

#### Seite 5

Berufshaftpflicht-Rahmenvertrag – Ankündigung Anpassungen

#### Seite 6

Kurs 19 – Osteoporose Teil 1

#### Seite 7

Osteoporose Teil 2

#### Seite 8

Herzlich willkommen  
SVBM-Shop

### Hinweis

*Der SVBM ist nun auch Mitglied des DV Xund.*

*Mit unserem Projekt «Therapeut» in der Komplementärmedizin arbeiten wir mit dem DV Xund zusammen. Anlässlich der letzten Mitgliederversammlung vom 19.4.2008 in Luzern haben wir die Anwesenden über das neue Projekt informiert.*

*In diesem Zusammenhang möchten wir Sie der Ordnung halber orientieren, dass Sie inskünftig mit speziellen Informationen des DV Xund bedient werden können.*

*Wir bitten um Kenntnisnahme.*

*Der Vorstand*

## Profitieren Sie vom Kollektivvertrag mit SWICA!

Dank der Partnerschaft zwischen SVBM und der Gesundheitsorganisation SWICA profitieren mehr als 330 Verbandsmitglieder von interessanten Prämienvorteilen bei Zusatzversicherungen. Auch bei der Grundversicherung besteht ein beträchtliches Einsparpotenzial.

Die Verbandsmitglieder und ihre Familienangehörigen erhalten 25 bis 30 Prozent Rabatt (hängt vom Modell und Kanton ab) auf den Zusatzversicherungen COMPLETA und HOSPITA. Darüber hinaus bietet SWICA alternative Versicherungsmodelle (Listen-, Hausarzt- und HMO-Varianten), mit welchen Sie bereits in der Grundversicherung einen attraktiven Rabatt zwischen 9 und 25 Prozent erhalten. SWICA ist der einzige Krankenversicherer der Schweiz, der über ein flächendeckendes Netz von alternativen Versicherungsmodellen verfügt.

### Hohe Qualität des Services

SWICA erbringt alle Serviceleistungen – von der Kundenbetreuung und Leistungsabwicklung bis hin zum Care Management. Zudem verfolgt sie konsequent eine nachhaltige Qualitätsstrategie. Die Dienstleistungen von SWICA weisen deshalb ein ausgezeichnetes Preis-Leistungs-Verhältnis auf.

### Persönliche Beratung

Damit Sie sich von den Vorzügen des Kollektivvertrags mit SWICA überzeugen können, erhalten Sie im August 2008 einen Gutschein

# SWICA

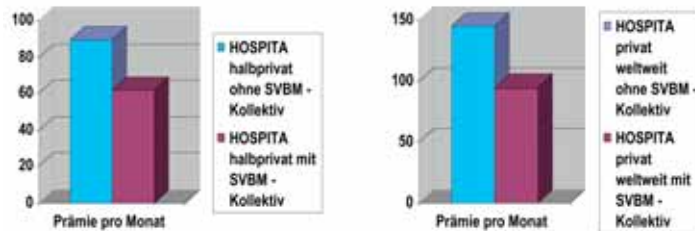
für eine persönliche Beratung. Anschliessend wird Sie SWICA kontaktieren, um mit Ihnen je nach Wunsch einen Beratungstermin zu vereinbaren oder die Daten für eine Vergleichsofferte aufzunehmen.

Wenn Sie bereits jetzt Fragen zu Ihrer Kranken- und Unfallversicherung haben sowie zu den Vorteilen durch die Kollektivpartnerschaft mit dem SVBM, berät Sie Agenturleiter Kreuzlingen Simon Oehler gerne. Kontaktieren Sie ihn: Telefon 071 677 91 66 oder per E-Mail: [simon.oehler@swica.ch](mailto:simon.oehler@swica.ch).

### So können Sie bei Zusatzversicherungen sparen.

Nachstehende Prämienbeispiele für HOSPITA Halbprivat und Privat mit weltweiter Deckung für einen 38-jährigen Mann, wohnhaft in Winterthur, basieren auf einem Selbstbehalt von CHF 1'000.– (ohne Unfalldeckung):

HOSPITA Halbprivat in der Einzelversicherung	CHF	89.60
HOSPITA Halbprivat in der Kollektivversicherung	CHF	61.60
HOSPITA Privat in der Einzelversicherung	CHF	145.20
HOSPITA Privat in der Kollektivversicherung	CHF	94.40



**20% Rabatt**  
für SVBM Mitglieder

**Praxishop**

**Massage – Tücher**  
**Deck-, Therapietücher**

- 1A Qualität 500g/m<sup>2</sup>
- 220 x 100 cm
- in den Farben blau, elfenbein, altrosa
- 100% Cotton
- auch als Strandtuch verwendbar
- Schadstoffgeprüft (Öko-Tex 100) **29.90/Stk.**

Praxi – Shop GmbH • Haldenstrasse 1 • CH-6342 Baar  
Tel. 041 763 32 22 • Fax 041 763 32 24  
[www.praxishop.ch](http://www.praxishop.ch) • [info@praxishop.ch](mailto:info@praxishop.ch)

## agenda

### Sekretariat

Infolge Ferien geschlossen ab Montag, 21.7.2008 bis und mit Freitag, 8.8.2008

### Insieme 2008

Einsendeschluss

Insieme 3/2008 Fr, 22.8.08

Insieme 4/2008 Fr, 14.11.08

### GV 2009 in Luzern

Samstag, 18.4.2009, 11 Uhr  
Bahnhof-Restaurant, Luzern

## servicebox

SVBM Sekretariat

Postfach 148, 8887 Mels

Tel. 081 723 05 55

Mo – Fr 08.30–11.00 Uhr

Di u. Do 14.00–16.00 Uhr

## kaufen/mieten

Zu vermieten ab sofort an eine im Gesundheitswesen selbstständig tätige Person

### Räumlichkeit

in einer osteopathischen Gemeinschaftspraxis in Horw, Nähe Luzern

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei:

Rezia Conrad Brügger,

Fadenstrasse 21, 6300 Zug

079 409 88 51

Schulmedizinische Basisausbildung  
Samstag, Sonntag oder Mittwohabend

... für alle, die eine schulmedizinische Basisausbildung (z. B. EMR, ASCA) nachweisen wollen.

Zusätzliche Module Schulmedizinische Basisausbildung, füllen Sie Ihren Wissensrucksack.

Verlangen Sie unser detailliertes Kursprogramm [www.oexle.ch](http://www.oexle.ch)



Aus- und Weiterbildungen  
in Naturheilkunde und Massagen  
Bahnhofstrasse 6, 8952 Schlieren  
Tel. 043 433 55 88  
Fax 043 433 55 87  
[info@oexle.ch](mailto:info@oexle.ch) / [www.oexle.ch](http://www.oexle.ch)

Klassische Massage  
Fussreflexzonenmassage  
Ohr- und Schädelreflexzonenmassage  
Manuelle Lymphdrainage

### NaturheilpraktikerIn

4-jährige berufsbegleitende Ausbildung  
in bewährter, europäischer Naturheilkunde

Wir erkennen auch Ihre fremden Lernleistungen an.

Kassier Peter Bitterli musste seine Teilnahme an der Mitgliederversammlung krankheitshalber kurzfristig absagen. An seiner Stelle erläuterte Gabriel Rupp die Jahresrechnung 2007, die mit einem Jahresgewinn von Fr. 45'588.17 abschloss. Das Arbeitsvolumen des Kassiers war wiederum beträchtlich, die Arbeit von Peter Bitterli wurde speziell verdankt, hat er doch auf die Mitgliederversammlung 2008 hin altershalber seinen Rücktritt eingereicht. Kasabericht sowie der Bericht der Revisionsstelle (ITV-Treuhand AG) wurden von den Mitgliedern einstimmig genehmigt, dem Vorstand und der Geschäftsleitung ist Entlastung erteilt worden.

Das Budget 2008 wurde ebenfalls von Geschäftsleiter Gabriel Rupp erläutert. Es wurde vorsichtig budgetiert, ein Gewinn von Fr. 6'000.– ist vorgesehen. Das Budget wurde einstimmig genehmigt. Der Präsident orientierte die Mitglieder über den Entscheid des Vorstandes, die Mitgliederbeiträge gestützt auf die Statuten (Art. 14) zu vereinheitlichen. In Anbetracht der weiteren Aufgaben in Zusammenhang mit dem Berufsbild «Manualtherapeut in der Komplementärmedizin», welches eine Möglichkeit der qualifizierten Ausbildung für die bisherigen A-sowie auch B-Mitglieder des Verbandes beinhaltet, bekündete der

Präsident die Erhöhung auf Fr. 225.–. Mit dieser Anpassung liegt der SVBM immer noch unter dem Niveau der Mitgliederbeiträge bei anderen Verbänden. Für 2008 beläuft sich der Mitgliederbeitrag somit auf Fr. 225.–, die einmalige Eintrittsgebühr beträgt nach wie vor Fr. 150.–. Gabriel Rupp dankte im Anschluss an seine Ausführungen Peter Bitterli für die Unterstützung im Zusammenhang mit sämtlichen Übergabearbeiten und übermittelte dem Genannten von der GV in Luzern aus die besten Genesungswünsche.

Der Präsident erläuterte in der Folge die in Zusammenhang mit der Übernahme der Buchhaltung durch das Sekretariat und im Auftrage der Mitgliederversammlung vom 21. April 2007 erarbeitete Statutenänderung und begründete die einzelnen Änderungen. Die Versammlung hat die Statutenänderung einstimmig genehmigt. Mit Ausnahme von Kassier Peter Bitterli stellten sich sämtliche Vorstandsmitglieder zur Wieder-

wahl. Der Präsident sowie die übrigen Vorstandsmitglieder wurden einstimmig wieder gewählt, Béatrice Luterbacher, die vom Vorstand zur Wahl vorgeschlagen war und das Ressort Fort- und Weiterbildung seit Jahren zusammen mit Maya Rupp selbständig organisiert, wurde ebenfalls einstimmig und mit Applaus ins Vorstandsgremium gewählt. Ebenso einstimmig wurde die ITV-Treuhand AG unter Anwesenheit von Herrn O. Kaufmann für eine weitere Amtsdauer wieder gewählt. Aufgrund der Tatsache, dass unser verdientes Vorstandsmitglied, Kassier Peter Bitterli, an der Mitgliederversammlung gesundheitshalber nicht teilnehmen konnte, wurden seine Verdienste in Abwesenheit gewürdigt. Die Versammlung dankte Peter Bitterli für sein Wirken mit grossem, lang anhaltendem Applaus.



Ruedi Happle

Stefan Moor



Otto Kaufmann, ITV



Aktueller Vorstand mit der neu dazu gewählten Beatrice Luterbacher.



Gabriel Rupp

Ab 1.1.2008 Übernahme der Buchhaltung durch das Sekretariat SVBM.

## Keller-Kurse | e r w e i t e r n den Horizont

Wählen Sie aus 40 Kursthemen und über 300 Kursdaten in Burgdorf und Dübendorf aus. Information und Kursbuchung | auf [www.simonkeller.ch](http://www.simonkeller.ch)

# Mentale Kräfte zur Selbstheilung nutzen

## Das TeschlerPolarity Pflingstseminar

Mentale Techniken sind ein machtvolles und erfolgreiches Mittel zur Selbstheilung, wenn man weiss, wie man seine Mentalkraft entwickeln und einsetzen kann.

In der Arbeit mit mentalen Selbstheilungstechniken nutzen wir die Kraft der Gedanken und der Visualisierung (Verbildlichung), um uns einen bestimmten Zustand zu vergegenwärtigen, einen Zustand zu verändern oder ein gewünschtes Ziel zu erreichen.

Die Körpertherapiemethode TeschlerPolarity kennt viele unterschiedliche Wege, die mentalen Kräfte eines Menschen zu stärken, zu nutzen und sie gezielt für das körperliche und seelische Wohl einzusetzen:

- Die Arbeit mit Energiesymbolen, mit deren Hilfe wir in einem Menschen schlummernde Selbstkräfte wecken, fördern und in eine gesunde Bahn bringen können.
- Einfache Visualisationsübungen (eine Chakravisualisation beispielsweise), die körperliche oder seelische Blockierungen lösen und helfen Spannungen abzubauen.
- Mentale Reisen, mit denen wir den Zustand und die Verhältnisse von etwas, mit dem wir nicht im Reinen sind, verdeutlichen und verändern können.

- Die Arbeit mit Mantren und Meditationen, um sich zu stabilisieren, in sich zu ruhen und neue Kräfte zu schöpfen.

TeschlerPolarity ist die Weiterentwicklung der Polarity-Methode nach Randolph Stone, die in der Schweiz recht bekannt ist. TeschlerPolarity geht in seinen Ansätzen und Arbeitstechniken über Stone hinaus, bietet eine Vielzahl neuer, sehr effektiver Therapieansätze und stellt den Aspekt der Hilfe zur Selbsthilfe in den Mittelpunkt der Arbeit. Die Techniken aus dem TeschlerPolarity sind so angelegt, das Patienten, haben sie sie einmal erlernt, ein reichhaltiges Repertoire an die Hand bekommen, mit dem sie sich aus eigener Kraft bei körperlichen Ungereimtheiten und seelischen Fragestellungen helfen können.

Einen Teil dieser Arbeit – mentale Techniken zur Stärkung der Selbstheilungskraft – können Sie über Pflingsten in einem 4-tägigen Seminar in Winterthur erlernen. Sie bekommen wunderbare und heilsame Mittel an die Hand und erhalten einen Eindruck von dieser einzigartigen Methode.

Weitere Informationen zu diesem Seminar finden Sie unter: [www.teschlerpolarity.ch](http://www.teschlerpolarity.ch) oder über Frau Marian Wyder, Tel:

Um sich mit TeschlerPolarity vertraut zu machen, möchten wir Ihnen folgende Literatur empfehlen: Frauke Teschler: Polarity Chakrathherapie – die ganze Heilkraft der Chakren, Polarity Verlag  
Frauke Teschler: Fit fürs Lernen, das Buch zur Polarity Lernförderung, Polarity Verlag

Wilfried und Frauke Teschler: Die Polarity Meridiantherapie, Felicitas Hübner Verlag  
Wilfried und Frauke Teschler: Einfach schlafen – Polarity Übungen für einen besseren Schlaf, Nymphenburger Verlag

Autorin: Marian Wyder

### Aus- und Weiterbildung in Massage, Fussreflexzonenmassage und Naturheilkunde.

vom Tageskurs für den Hausgebrauch, bis zum Diplomabschluss als Berufseinstieg

Filialen in Thun, Aarau und Rapperswil

sowie acht Standorte in der Deutschschweiz  
Zentrum Bodyfeet, 22 Jahre Erfahrung die verpflichtet.

[www.bodyfeet.ch](http://www.bodyfeet.ch)

**Zentrum Bodyfeet®**

FACHSCHULE  
FÜR NATURHEILKUNDE UND MANUELLE THERAPIEN

Aarestrasse 30  
3600 Thun  
033 225 44 22

Bahnhofstrasse 94  
5000 Aarau  
062 823 83 83

Tiefenastrasse 2  
8640 Rapperswil  
055 210 36 56

[www.trisana.ch](http://www.trisana.ch)



**TRISANA**  
MASSAGEFACHSCHULE (seit 1986)  
EduQa / ISO-zertifiziert

- Ausbildung zum TRISANA Berufsmasseur
- EMR-konforme Modulausbildungen: Klassische Massage, Manuelle Lymphdrainage, Fussreflexzonenmassage
- Ausbildung in medizin. Grundlagen (157 Std.)
- EMR-konforme Weiterbildungen für Masseur
- TRISANA Wirbelsäulentherapie

Verlangen Sie unser detailliertes Kursprogramm.

TRISANA AG • Sekretariat • Ebnestrasse 5 • 9545 Wängli/TG  
Tel. 052 / 378 10 30 • Fax 052 / 378 28 22  
e-mail: [info@trisana.ch](mailto:info@trisana.ch)



### Dipl.psych.Lebensberater/in

Ihre Ausbildung an der Schule für Lebensberatung SLB in Eschlikon und Bern. Die Schule schliesst den Kreis der mannigfaltigen Ausbildungsmöglichkeiten und ist eine Basisausbildung um nach Abschluss des Kurses eine selbstständige Beratungspraxis führen zu können. Informationen unter

[www.schule-lebensberatung.ch](http://www.schule-lebensberatung.ch)

Melden Sie sich für einen Info-Abend bei Frau Christina Vogel an.  
Telefon.: +41 (0)71 664 26 37  
Mobile .: +41 (0)79 600 56 27  
eMail: [vogel@schule-lebensberatung.ch](mailto:vogel@schule-lebensberatung.ch)



### Die bewährte Triggerpunktausbildung jetzt auch für MasseurInnen!

**Modul 1** 9.-11. Oktober 2008 oder 6.-8. November 2008 **Modul 2** 4.-6. Dezember 2008

**Kosten** 540.- pro Modul  
**Kursort** Weiterbildungszentrum Pilatus  
Ringstrasse 25, CH-6010 Kriens

**Anmeldung** DGSA Sekretariat  
Merkurstrasse 23  
CH-8400 Winterthur  
Telefon: +41 52 266 06 47  
Telefax: +41 52 266 06 48  
E-Mail: [contact@dgs.eu.com](mailto:contact@dgs.eu.com)  
oder mit dem Online-Formular unter [www.dgs.eu.com](http://www.dgs.eu.com)

Mehr Informationen unter [www.dgs.eu.com](http://www.dgs.eu.com)

**MEDIDOR**  
HEALTH CARE • THERAPIE

## Professionell massieren

Investieren Sie  
in Qualität! Bei uns  
zu Top-Preisen.



### Der aktuelle TherapieShop:

164 Seiten Komplett-Sortiment mit umfassenden Produktinformationen und Therapiehinweisen.

Kostenlos anfordern unter [www.sissel.ch](http://www.sissel.ch)!

Medidor AG · Eichacherstrasse 5 · CH-8904 Aesch b. Birmensdorf/ZH  
Tel. 044-739 88 88 · [mail@medidor.ch](mailto:mail@medidor.ch) · [www.sissel.ch](http://www.sissel.ch)

## Berufshaftpflichtversicherung für Mitglieder



Für die Berufshaftpflichtversicherung unseres Verbandes besteht bei der Versicherungsgesellschaft Vaudoise ein Rahmenvertrag. Dadurch profitieren unsere Mitglieder von einer attraktiven Prämie. Aufgrund einer Neubeurteilung dieses Vertrages mit einer Aktualisierung an die heutigen Verhältnisse prüfen der Vorstand und die Geschäftsleitung des SVBM eine Anpassung des Vertrages an die heute bestehenden Bedürfnisse.

Gerne informieren wir Sie darüber, dass per 1.1.2009 die Garantiesumme von zurzeit 3 Mio. auf 5 Mio. angehoben würde. Die Erhöhung auf 5 Mio. begründet sich in der Tatsache, dass Personenschäden erfahrungsgemäss hohe Forderungen auslösen, und heute eine 5-Mio.-Deckung als absolutes Minimum betrachtet wird. Um die Prämie tiefhalten zu können, würde der Selbstbehalt von heute Fr. 100.– auf Fr. 500.– angepasst. Aus dieser Anpassung be-

trägt die Mehrprämie für das Mitglied lediglich Fr. 5.50 pro Jahr. Die Erhöhung für die Versicherung eines/r Angestellten beträgt Fr. 3.60 pro Jahr.

Die Jahresprämien betragen neu Mitglieder/Inhaber pro Jahr Fr. 124.40  
Angestellte/r pro Jahr Fr. 81.—

An einer seiner nächsten Sitzungen wird der Vorstand darüber befinden.

Mit dem Versand der Unterlagen per Ende Dezember 2008 erhalten Sie wie gewohnt ein aktuelles Merkblatt zur Berufshaftpflichtversicherung.

Wir sind überzeugt, für unsere Mitglieder auch mit diesen Anpassungen eine attraktive Versicherung anbieten zu können und freuen uns, wenn Sie davon Gebrauch machen.

Schweizerischer Verband der Berufs-Masseure SVBM  
Vorstand und Geschäftsleitung

### Achtung! Letzte Gelegenheit für die Teilnahme an Seminaren mit Norbert Riewe in Küsnacht ZH

Können Sie mit nur 200 gr. Druck die Wirbelsäule und Gelenke mobilisieren? Die reflektorisch-energetischen Gelenk-Mobilisationstechniken REMO\* sind der Schlüssel.

**Aufbauseminar** REMO\* A 1/08: 25.10. bis 29.10.2008  
**Refresher** REMO\* R 2/08: 30.10. bis 01.11.2008

Informationen und Downloads zu unserem gesamten Seminarangebot finden Sie unter [www.chisana.ch](http://www.chisana.ch)

**chisana**

SCHULE

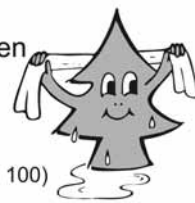
8700 Küsnacht ZH

Bergstrasse 2a, Tel. +41 44 912 32 32, Fax +41 44 912 32 33, [chisana@chisana.ch](mailto:chisana@chisana.ch)

WEBEREI TANNEGG

## Therapietücher

- Direkt ab Fabrik
- Nach Mass und in vielen Schussfarben
- 100% Baumwollfrotté, kein Bügeln
- Erstklassige Schweizer-Qualität
- Waschbar bei 95°
- Schadstoffgeprüft (nach Öko-Tex Standard 100)



Tanneggerstr. 5 • 8374 Dussnang • Tel. 071 977 15 41 • Fax. 071 977 15 62

<http://www.tannegg.ch>

# Osteoporose, ein aktuelles Thema mit Dr. med. Bruno Baviera

Kurs 19

Am Donnerstag, 15. Mai 2008, trafen sich 24 Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer in Zürich-Altstetten. Ein aktuelles Thema mit einem qualifizierten Referenten wurde allen Anwesenden interessant und lebhaft nähergebracht. Als Kursassistent möchte ich Bruno Baviera auch im Namen aller Anwesenden für diese spannenden Stunden recht herzlich danken.

Nachstehend einige Ausführungen und Tipps:

Osteoporose ist eine im Zunehmen begriffene Erkrankung der Knochen, welche einen Grossteil der Bevölkerung betrifft, mehr Frauen als Männer. Die Diagnose wird mittels des DEXA (Dualenergy X-ray absorptiometry) gestellt, oftmals erst, wenn schon eine osteoporotische Fraktur vorliegt. Die Osteoporose ist charakterisiert durch einen Verlust von Knochenmasse aufgrund einer Verschiebung des Gleichgewichtes von Knochenaufbau und -abbau in

Richtung eines vermehrten Abbaus. Dies hat ungünstige Auswirkungen auf die Mikroarchitektur vor allem der Knochenbälkchen im spongiosen Knochen. Als Folge davon steigt die Frakturanfälligkeit beträchtlich. Treten Frakturen dann wirklich auf, bedeutet dies für die meisten Patientinnen Schmerz, eventuell Hospitalisation und vielleicht Verlust der Selbstständigkeit. Osteoporose, beziehungsweise ihre Frakturfolgen, verursachen hohe volkswirtschaftliche Kosten.

## Körperliche Aktivität und Osteoporose

Die Knochenmasse und deren Entwicklung und Aufbau stehen unter strikter genetischer Kontrolle. Es wird geschätzt, dass deren Einfluss zwischen 60 und 80 Prozent der altersbedingten Variabilität beträgt. Dennoch spielen auch andere Faktoren wie Muskelaufbau und Ernährung eine beträchtliche Rolle. Die Knochenmasse, gemessen

als Knochendichte, scheint im Moment der beste Prädiktor für das Frakturrisiko zu sein.

Die individuelle maximale Knochenmasse (peak bone mass), die zwischen dem 20. und 30. Altersjahr erreicht wird, ist ein speziell wichtiger Parameter zur Voraussage einer späteren Osteoporose und des Frakturrisikos. Da die Osteoporose ein stark wachsendes Problem in der modernen Industriegesellschaft ist, wird versucht, durch prophylaktische Massnahmen die Osteoporose beziehungsweise die Gefahr der Knochenbrüche zu reduzieren, respektive zu verhindern. Dazu bieten sich verschiedene Strategien an. Regelmässiges Muskelaufbautraining unter Ausnutzung von Gewicht und Schwerkraft verbessert die maximale Knochenmasse im jugendlichen Alter und kann die spätere Entwicklung einer Osteoporose, den Knochenverlust und die Sturzfrequenz reduzieren, weshalb regelmässig in Konsensus-Konferenzen auf den Wert des Muskelaufbautrainings hingewiesen wird.

## Praxis: Einzel- und Gruppenbehandlung

Am Zentrum für Rheuma- und Knochenerkrankungen behandeln wir Osteoporosepatient(inn)en in verschiedenen Erkrankungsstadien. Das Spektrum reicht von prophylaktischer Behandlung bei Risikopatient(inne)n über Akutbehandlung bei frischer Fraktur bis hin zur Therapie der manifesten Osteoporose im chronischen Stadium. Die Mehrzahl unserer Patientinnen hat mindestens eine durch Osteoporose bedingte Frak-

tur hinter sich. Es hat sich gezeigt, dass gerade diese Patient(inn)en am meisten motiviert sind, eine physiotherapeutische Behandlung durchzuführen.

Wir unterscheiden dabei zwischen Kurzinstruktion, Einzelbehandlung und Osteoporosetherapiekurs.

Diese drei Therapieformen unterscheiden sich nur wenig bezüglich der Ziele und Massnahmen, wohl aber bezüglich der Art und Dauer. Allen gemeinsam ist die multifaktorielle Intervention – es werden dabei interne (Knochendichte, Muskelkraft und Bewegungssicherheit) und externe Faktoren (Umggebungssicherheit) beeinflusst in allen Therapieformen sind einerseits das Üben von Kraft und Balance und andererseits Verhaltens- und Sicherheitsinstruktion (Wohnungsanpassung) enthalten. Nur die kombinierte Anwendung dieser Therapien führt zu einer deutlichen Verminderung des Sturzrisikos bei älteren Leuten, wie verschiedene Studien zeigen konnten. Patient(inn)en mit etablierter Osteoporose und bereits vorliegender Fraktur, meist im Bereich der Wirbelsäule, stellen das grösste Kollektiv im Zentrum für Rheuma- und Knochenerkrankungen dar. Dementsprechend haben wir ein Programm zusammengestellt, das auf diese Patient(inn)en zugeschnitten ist. Die Kurzinstruktion und der Osteoporosetherapiekurs werden dabei am häufigsten angewendet. Verglichen mit der Einzelbehandlung ist die Gruppenbehandlung kostengünstiger. Die Patient(inn)en wählen die ihnen entsprechende Form selber, natürlich in Absprache mit dem behandelnden Arzt.

## LEHRINSTITUT RADLOFF

Institut für Akupunktur Massage AG  
Bachstrasse 72, CH - 5034 Suhr  
tel +41(0)62 825 04 55  
fax +41(0)62 842 50 65  
kurse@radloff.ch  
www.radloff.ch

Modulare therapeutische Weiterbildung

## Akupunktur Massage nach Radloff

- ESB** ■ Energetisch statische Behandlung
- APM** ■ Akupunktur Massage
- ORK** ■ Ohrreflexzonen Kontrolle

Die Methode für Therapeuten, welche in der Behandlung verschiedener Beschwerdebilder in der Orthopädie, Neurologie, Internistik, bis hin zur Geburtshilfe – bei Kindern und Erwachsenen – neue Lösungsansätze suchen.



Fachschule für Shiatsu-Massage und Energieausgleich  
Fachschule für hirngerechtes Lernen

## Weiterbildungskurse: (EMR-konform) Polaritätsmassage, Muskel-Shiatsu

Ecole Meridiane, Bromackerstrasse 2, 8305 Dietlikon, Telefon 079 405 26 64  
info@ecole-meridiane.ch, [www.ecole-meridiane.ch](http://www.ecole-meridiane.ch)

# Osteoporose

Wie alle Gewebe in unserem Körper werden auch unsere Knochen ständig umgebaut. Belastbare Knochen sind das Resultat einer Balance zwischen Aufbau- und Abbauprozessen.

Genetische Anlagen, Ernährung, körperliche Belastung, Alter und spezifische Medikamente beeinflussen die Knochenqualität.

Die Osteoporose, der Verlust von Knochenmasse und somit eine Schwächung der Knochen, trifft uns in einem Lebensabschnitt, in dem auch andere unserer Leistungen abnehmen. So werden wir ungelinkter und ungeschickter. Die Sehkraft und die Hörfähigkeit können eingeschränkt sein. Stürze und Knochenbrüche nehmen zu, doch dem sind wir nicht hilflos ausgeliefert.

Kalzium und Vitamin D fördern den Knochenaufbau. Bisphosphonate hemmen den Knochenabbau. So nimmt die Belastbarkeit der Knochen wieder zu und es treten weniger Frakturen auf. Ein Fortschritt in der medikamentösen Osteoporosebehandlung ist die Bisphosphonat-Monatstablette.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt sagt Ihnen, was Sie noch zusätzlich für Ihre Knochenqualität und Ihr Wohlbefinden tun können.

Mit den hier vorliegenden Informationen können wir Sie dabei unterstützen. Kleine Umstellungen im Haushalt eliminieren Stolpersteine. Gymnastische Übungen machen Sie geschickter, und einige Ernährungsumstellungen sind gut für Ihre Knochen.

Dr. med. Bruno Baviera

## Sturzprävention

Ein Sturz und osteoporotisch geschwächte Knochen können fatale Folgen haben. Über 280000 Mal pro Jahr stürzen in der Schweiz Menschen 1000 Mal mit tödlichen Folgen. Dagegen können Sie etwas tun, denn viele Stürze sind vermeidbar.

Einige Sturzursachen liegen an einer abnehmenden körperlichen Leistungsfähigkeit. Andere Stürze werden durch äussere Umstände verursacht. Hinweise, wie Sie Ihre

Umgebung sturzverminderbarer gestalten können, soll Ihnen dieses Informationsblatt anbieten.

Viele Veränderungen können Sie selbst vornehmen, bei anderen müssen Sie sich helfen lassen. Fordern Sie auch die Hilfe Ihrer Kinder, Enkel oder Freunde an. Zusammen die Räume umgestalten kann auch Spass machen. Schon einfach zu realisierende Veränderungen sind äusserst wirkungsvoll.

Wollen Sie Ihre Geschicklichkeit fördern oder Ihre Ernährung knochenfreundlicher gestalten, fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Zudem gibt es in vielen Regionen entsprechende gymnastische Angebote.

## Wohnzimmer

Im Wohnzimmer können Sie die Sturzmöglichkeiten verringern, indem Sie zum Beispiel:

- lose Kabel den Wänden entlang führen
- schnurlose Telefone verwenden
- Teppichränder ankleben
- Gleitschutzunterlagen anbringen
- Schwellen farbig markieren
- Ersatzbrillen immer am gleichen Ort bereitlegen



## Küche

Auch in der Küche lässt sich einiges beachten, zum Beispiel:

- Fenster putzen lassen
- wichtige Gegenstände auf Brusthöhe platzieren

- Wasser und Gemüseresten vom Boden entfernen
- Pfannenstiele nach hinten ausrichten
- Klettertouren auf Stühlen vermeiden
- offene Kästchentüren schliessen
- klemmende Schubladen reparieren lassen



## Badezimmer

Worauf Sie im Badezimmer achten können, zum Beispiel:

- zusätzliche Haltegriffe anbringen lassen
- rutschfeste Duschmatten und Badewannenvorleger verwenden
- sitzend auf einem Stuhl duschen
- beim Aussteigen aus der Badewanne immer mit einer Hand festhalten
- langsam aus der Badewanne aussteigen
- nach einem warmen Bad kühl abduschen



## Gänge

Auch in den Gängen und Treppenhäusern gibt es Veränderungsmöglichkeiten, zum Beispiel:

- genügend Licht anbringen
- Teppiche ankleben
- sich zum Schuheanziehen oder -ausziehen hinsetzen
- Staubsauger und Putzutensilien wegräumen
- erhöhte Türschwellen hell markieren

- Treppenstufen mit rutschhemmenden Belägen überziehen lassen



## Ausser Haus

Wenn Sie das Haus verlassen, sind Sie sicherer, wenn Sie zum Beispiel:

- rutschfeste Schuhe tragen
- Fussgängerstreifen benutzen
- Walkingstöcke beim Wandern benutzen
- während kalter Jahreszeiten sich genügend gegen Kälte schützen
- zur Vermeidung von Stress und Hektik gut planen
- vor der ärztlichen Konsultation Ihre Fragen aufschreiben



## Zudem

Zur Verhinderung von Stürzen und zur Verbesserung der Knochenqualität gibt es noch viele Möglichkeiten. Dazu einige Beispiele:

- lassen Sie Ihre Standfestigkeit ärztlich, physiotherapeutisch oder gymnastisch überprüfen
- wenn Sie beim Sprechen das Gehen unterbrechen müssen, sollten Sie sich ärztlich abklären lassen
- trinken Sie genügend Mineralwasser. Wasser fördert die Hirnfunktionen und das Kalzium die Knochendichte
- viel Kaffee, Schwarztee, Colage-tränke und Rauchen entkalken die Knochen
- körperliche Belastung fördert die Knochendichte
- Freundinnen und Freunde treffen hält auch geistig fit
- regelmässige vollwertige Haupt- und Zwischenmahlzeiten verhindern eine Unterzuckerung
- lassen Sie Ihre Brille kontrollieren
- besuchen Sie Gymnastikkurse
- fordern Sie rechtzeitig Beratung und Hilfe an



sanita

Schule für Massage und physikalische Therapie

Laufend Aus- und Weiterbildungen

Verlangen Sie unser Aus- Weiterbildungsprogramm:

**sanita** Schule für Massage und physikalische Therapie

Löhrstrasse 29, 4552 Derendingen

Tel. 032 682 16 27 / eMail: [info@sanita.ch](mailto:info@sanita.ch)

oder im Internet: [www.sanita.ch](http://www.sanita.ch)

# Herzlich willkommen

Per 1.4.2008 dürfen wir im SVBM 38 Neumitglieder begrüßen

Ambord Danijela, 3953 Varen  
Arbenz Angela, 3604 Thun

Borer Evelyne, 4204 Himmelried  
Brönnimann Sandra, 3172 Belp  
Büsser Gertrud, 8608 Bubikon

Cartier Sascha, 8050 Zürich-  
Oerlikon  
Coppola Daniel, 1800 Vevey

Dugerdil-Bertrand Evelyne,  
1188 Gimel  
Dutler Nelly, 8583 Sulgen

Fischler-Dubach Lisbeth,  
6005 Luzern

Gaffuri Roberta, 6830 Chiasso  
Gisler Monika, 6048 Horw  
Govalam Devi, 8153 Rümlang  
Grogg-Gschwind Monique,  
4114 Hofstetten SO  
Gubler Erika, 8630 Rüti ZH

Kühnel Katinka, 3626 Hünibach  
Meisel Maya-Evelyne,  
4123 Allschwil

Meyer Gerhard, 2772 Sutz  
Michaud Florine, 8906 Bonstetten

Nydegger Raphael,  
4153 Reinach BL  
Nyffenegger Sarah, 6370 Stans  
Nyrö Gabriele, 6020 Emmenbrücke

Peter Sibylle, 5070 Frick

Rothlin Cécile, 8722 Kaltbrunn  
Ruf Tanja, 3250 Lyss  
Rust Barbara, 8820 Wädenswil ZH

Schoch-Trachsel Barbara,  
3052 Zollikofen  
Schwob Jeannette, 4410 Liestal  
Signorini Nadja, 4153 Reinach BL  
Stalder Monika, 9445 Rebstein  
Steinmann Monika,  
8942 Oberrieden

Tappolet Mirjam,  
8200 Schaffhausen

Vitacca Coni, 4562 Biberist

Waller Esther, 8604 Volketswil  
Wyssmann Kurt, 3012 Bern

Zogg Anja, 2558 Aegerten  
Zollinger Ruth, 5442 Fislisbach  
Zurbuchen Mirjam,  
8627 Grüningen



MEDIZINISCHES ZENTRUM  
MEDICAL HEALTH CENTER  
BAD RAGAZ

**Bildungszentrum Hermitage**

## Kursangebot 2008

**Gerne senden wir Ihnen unser umfangreiches Kursprogramm.**

**Bildungszentrum Hermitage, CH-7310 Bad Ragaz**  
Tel. 0041 81 303 37 37 / Fax 0041 81 303 37 39  
www.hermitage.ch / hermitage@resortragaz.ch

### SANAVIT MASSAGEFACHSCHULE BASEL & LIESTAL

**70 Grund-, Diplom- & Weiterbildungs-Kurse**

**DIPLOM-LEHRGÄNGE**

- Δ Klassische Massage
- Δ Fussreflex.-Massage
- Δ Man. Lymphdrainage
- Δ Med. Theoriefach/EMR

**WEITERBILDUNGEN**

- Energ. Chair-Massage
- Hot-Stones Massage
- Kräuterst.-Massage
- Lomi Lomi Nui usw.

**Med. Theoriefachkurs / 150 Std. / EMR-konform**  
**Spez.-Preis 2'750.-, inkl. Lehrbuch und Prüfung**  
**Kursdauer: 29.03.08 - 10.12.08 - 19 x samstags**  
**Belegung einzelner Kurstage als Weiterbildung**

**Man. Therapieformen, Wellness und Kosmetik**

**Kursprogramm 2008 / Tel. 061- 971 91 90**  
**www.sanavit.ch - sanavit@bluewin.ch**

**EMR-KONFORME AUS- UND WEITERBILDUNGEN**



## Bestellatalon (Die Preise verstehen sich ohne Porto.)

Artikel	Preis in Fr.	Anzahl
<b>Patientenkarte</b>		
<input type="checkbox"/> 50	16.-	
<input type="checkbox"/> 100	26.-	
<input type="checkbox"/> 200	50.-	
<input type="checkbox"/> 250	56.-	
Einlageblätter 50 Stück	12.-	
<b>Notfallapotheke</b> komplett mit Inhalt	169.-	
<b>Decktücher 100 x 220 cm</b> <input type="checkbox"/> weiss <input type="checkbox"/> hellblau	39.-	

für Nichtmitglieder 10 % Zuschlag auf alle Artikel

Artikel	Preis in Fr.	Anzahl
<b>Polo-Shirt</b> <span style="background-color: #008080; color: white; padding: 2px;">NEU</span> <input type="checkbox"/> weiss	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL	24.-
<b>SVBM-T-Shirt</b> <input type="checkbox"/> weiss <input type="checkbox"/> blau	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL	19.-
<b>SVBM-Trainerhose weiss</b> ohne Beinabschluss	<small>ab sofort wieder alle Größen erhältlich</small> <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL	46.-
<b>Flies (Bahrentücher) 70 x 200 cm</b> Karton (100 Stück)		98.-
<b>Regenschirm</b>		12.-
<b>SVBM-Baseball-Cap</b>		6.50

Absender:

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Mitglied-Nr.: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bestellen Sie mit diesem Talon per Fax **081 710 09 44** oder senden Sie ihn per Post an: Schweizerischer Verband der Berufs-Masseure, Postfach 148, 8887 Mels