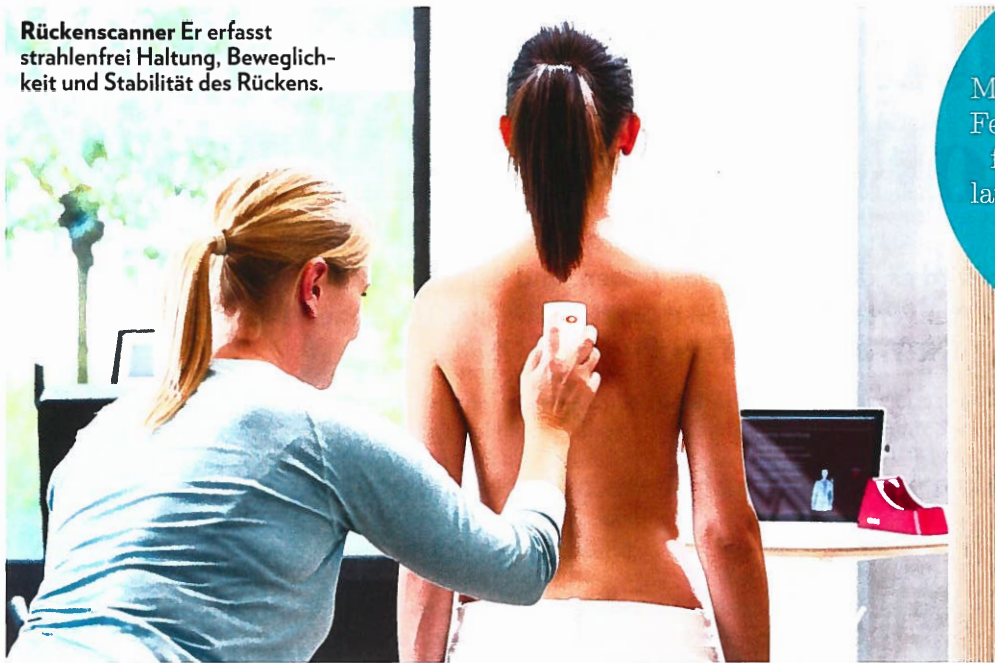


Rückenscanner Er erfasst strahlenfrei Haltung, Beweglichkeit und Stabilität des Rückens.



Tipp

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind positiv für Herz und Kreislauf. Also: pflanzliches Omega 3 statt Fett vom Schwein.

Sandkörner in den Augen

Zürich Brennen, Jucken, Rötungen und geschwollene Lider: Trockene Augen sind äusserst unangenehm und gehören zu den häufigsten Augenleiden in der Schweiz. Dr. Stefanie Pape informiert am 15. Oktober, 18 Uhr, in der Pallas Klinik Zürich über Therapien.

www.pallas-kliniken.ch/infoveranstaltung

Erkennen eines Schlaganfalls

Berlin Um einen Schlaganfall sofort zu erkennen, hilft ein Test: Verzieht sich das Gesicht beim Lächeln einseitig, ist das ein Zeichen. Arme nach vorne strecken. Meist kann ein Arm die Hebung nicht vollziehen. Ebenso: undeutliche Sprechweise.

www.dsg-info.de

Nährstoffmangel bei Zöliakie

Rochester Zöliakie-Betroffene mit einem hohen BMI leiden offenbar häufig unter einem Nährstoffmangel. Laut Forschern der Mayo Clinic ist der Mangel an Zink bei übergewichtigen Zöliakie-Patienten mit fast 60 Prozent besonders hoch.

www.mayoclinic.org

Lassen Sie Ihren Rücken checken

Nach dem letztjährigen Riesenerfolg wird die Aktion ausgeweitet. Mehr als 90 Praxen sind schweizweit bei den **RÜCKENTAGEN** 2019 dabei. Machen auch Sie den Check mit dem intelligenten Rückenscanner.

TEXT DR. SAMUEL STUTZ

Rückenschmerzen sind weitverbreitet. 80 Prozent der Bevölkerung haben mindestens einmal in ihrem Leben Rückenschmerzen. In den seltensten Fällen findet man eine spezifische Ursache. Damit Rückenpatienten möglichst schnell und möglichst effektiv Linderung erfahren, ist eine sorgfältige Analyse der Wirbelsäule notwendig. Vor allem die Bewegungs- und Haltungskompetenzen im Rumpf- und Beckenbereich sind entscheidend. In gutem Zustand ermöglichen sie effiziente Bewegungsabläufe – Voraussetzung für einen beschwerdefreien Alltag.

Hier kommt der Rückenscanner von Idiag zum Einsatz. Die Idiag M360 erfasst strahlenfrei Haltung, Beweglichkeit und Stabilität des Rückens. Blockierungen, Instabilitäten

und Kompensationsbewegungen lassen sich entdecken. Die Analyse liefert wertvolle Informationen und ermöglicht Empfehlungen zur Therapie- und Trainingsplanung.

Was die Rückentage bewirken können, zeigt das Gesundheitstrainingcenter Fr!tz bewegt mich in Illnau ZH. 150 Personen kamen vor einem Jahr. 85 Patienten trainieren seither regelmässig. Einer von ihnen ist Duri Florineth, ein 51-jähriger Geologe. Er kam letzten November wegen chronischer Rückenbeschwerden ins Center. Diagnose: Diskushernie, stark ausgeprägte Kyphose, flache Lordose, Schmerzskala Stufe 7. Ursache: Verkürzung der vorderen Muskelkette sowie starke Verklebung der Fasziensstruktur.

Zehn Monate später ist sein Rücken nicht wiederzu-

erkennen. «Nach über 15 Jahren Rückenschmerzen ist das für mich ein kleines Wunder. Jetzt sind nicht nur meine Rückenschmerzen weg, sogar meine Knie- und Schulterbeschwerden sind massiv zurückgegangen.»

Damit möglichst viele Rückenpatienten von der Untersuchung mit der Idiag M360 profitieren können, gibt es die Rückentage. Der Start letztes Jahr war ein Riesenerfolg. Mehr als 3000 Personen liessen sich in 50 Praxen schweizweit testen. Jetzt wird die Aktion ausgeweitet. Über 90 Zentren machen mit. Gegen einen bescheidenen Unkostenbeitrag von 30 Franken können Sie im Zeitraum vom 24. bis 27. Oktober 2019 nach telefonischer Voranmeldung Ihren Rücken mit dem intelligenten Rückenscanner testen lassen. www.idiag-rueckentage.ch