

# Der Bauch und das Wunder mit dem Rücken

Jetzt endlich weiss Hedy Aellen, was gegen ihre Rückenschmerzen wirklich hilft. Eine Messung mit dem Idiag M360 brachte alles ins Rollen.



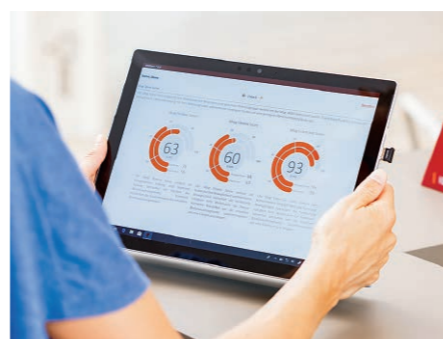
Sie hätte nie gedacht, wie gut die neuen Übungen ihrem Rücken helfen. Hedy Aellen lässt sich von Dr. Carlo Carlucci genau instruieren.

Dass vier ihrer Bandscheiben Schmerzen bereiten, wusste Hedy Aellen, 71, aus Meisterschwanden AG. Dass ihre Rückenschmerzen aber auch mit dem Bauch zu tun haben, erfuhr sie erst an unseren Rückentagen.

Vor mehr als 50 Jahren begann ihre Leidensgeschichte. «Als Schulkinder mussten wir unserem Vater oft im Wald helfen. Bäume sägen, Holz spalten, Äste schleppen.» Arbeiten, die heute keinem Jugendlichen mehr zugemutet werden. «Schon mit 25 tat mir dauernd der Rücken weh. Zum Arzt ging ich

Mit dem Idiag M360 wird der Rücken in drei Positionen vermessen.

Die Daten ergeben ein erstaunliches Bild von der Wirbelsäule.



vorher nicht, ich war gewohnt, mir selbst zu helfen. Doch als es unerträglich wurde und ich kaum mehr eine Stunde am Stück laufen konnte, bekam ich Tabletten verschrieben. Schonen war keine Alternative, operieren schon gar nicht. Ich versuchte, meinen Rücken durch Krafttraining zu stärken.»

Das half, doch ihr Aha-Erlebnis hatte Hedy Aellen erst letzten Herbst. «Ich ging zu einem von *Doktor Stutz* ausgeschriebenen Rückencheck. Es brauchte nur drei Messungen mit dem Idiag M360, bis die Experten herausfanden, dass die Schmerzen auch mit meinen Bauchmuskeln zu tun haben. Zum ersten Mal sah ich schwarz auf weiss, wo meine Schwachstellen wirklich sind. Gleich am nächsten Tag begann ich mit den empfohlenen Übungen und stellte bald fest: Es hilft! Von Woche zu Woche wurde es besser. Mittlerweile kann ich zu Hause viel länger schmerzfrei sitzen und im Fitnesscenter schaffe ich die Pilates- und Rückenfit-Stunden. Das war vorher nicht möglich.»

Bewegungswissenschaftler Dr. Carlo Carlucci erklärt: «Die tiefliegenden Muskelpartien in Bauch und Rücken sind entscheidend. Sie sind nicht für die Bewegung, aber für die Haltung verantwortlich. Die Kontraktion dieser Muskeln bildet die Grundlage einer

stabilen Lendenwirbelsäule. Bei vielen Patienten mit chronischen Rückenschmerzen werden diese Muskelpartien nicht mehr richtig angesteuert. Das lässt sich korrigieren, indem man die Nervenbahnen reaktiviert und die Muskeln aufbaut.» Hedy Aellen strahlt überglücklich. «Ich war zwar nie ein «Jammerer», aber seit ich meinem Rücken durch gezieltes Training helfe, kann ich sagen: Alles geht nun viel leichter.»

## Jetzt zum Rückencheck!

Wollen auch Sie etwas gegen Ihre Rückenbeschwerden tun oder es gar nicht so weit kommen lassen? Dann ist der Check mit dem Rückenscanner Idiag M360 in einem der Idiag-Center etwas vom Besten, was Sie tun können. Nach der Untersuchung durch ausgewiesene Experten erhalten Sie individuelle Vorschläge für gezielte Übungen, sei es zur Prävention oder zur Behandlung. Lassen Sie keine Zeit verstreichen und melden Sie sich jetzt an. Für nur 68 Franken bekommen Sie einen vollständigen Scan Ihrer ganzen Wirbelsäule.

### In diesen Praxen können Sie den Rückencheck machen

Alpnach Dorf	BEAT PREMIUM TRAINING	041 671 05 05	Neunkirch	Haus der Medizin – HdM Training Klettgau	052 681 31 31
Altendorf	Physiotherapie im Seepark by Clinica Medicus	055 451 27 28	Niederbipp	Physiofit Niederbipp	032 633 13 24
Arth	Physiotherapie Rigi Trainingscenter	041 855 31 32	Oberriet	Physiotherapie Michel Kandel	071 761 35 33
Bad Ragaz	hassler medic	081 302 51 51	Obfelden	dr. rickli PREMIUM TRAINING	043 530 30 30
Basel	Höferlin Institut	061 301 85 65	Pfäffikon SZ	MedAction	055 416 12 70
Bern	Physiotherapie und Trainingscenter ProMotion	031 370 80 90	Pratteln	Höferlin Institut	061 823 78 78
Bern	The White Rabbit – Health Club	031 351 50 52	Reiden	Physiotherapie Esther Hartmann Medical Training & Mobile Reha	062 758 18 18
Biel/Bienne	Physiotherapie Balance	032 323 88 25	Reinach BL	Fitnesstreff Niklaus	061 711 40 24
Buchs (AG)	Physio Training Buchs AG	062 822 68 09	Rheinfelden	Physiotherapie am Stadtweg	061 831 70 40
Bülach	Physio Vital Fitness	043 928 24 85	Rothrist	Physiotherapie Esther Hartmann Medical Training & Mobile Reha	062 758 18 18
Burgdorf	Aemme fit Burgdorf GmbH	034 423 08 30	Seengen	MEDITOPCENTER	062 777 07 57
Chur	hassler medic	081 250 13 04	Solothurn	Physiotherapie- & Trainingscenter Koch	032 621 53 53
Davos Platz	Spital Davos – Sports & Health	081 414 84 84	St. Gallen	med&motion St. Gallen	071 797 07 07
Derendingen	Physiotherapie- & Trainingscenter Koch	032 682 33 22	Uster	Physiotherapie Uschter	044 940 57 91
Dielsdorf	Physio Plus AG	044 854 64 66	Wangen SZ	Sport- und Fitnesscenter Leuholz	055 440 28 28
Einsiedeln	Physio Care Center de Leur AG	055 418 30 40	Wattwil	Fitpool Physio / Premium Training	071 988 75 15
Ennenda	G&S Coaching	055 640 16 78	Wettingen	PhysioMed	056 426 80 60
Escholzmatt	Physio- und Trainingscenter Fit-in	041 486 22 12	Winterthur	Charly's Fitness & Gesundheit	052 242 32 32
Herrliberg	Physiotherapie HERRLIBERG GmbH	043 277 52 88	Zug	med&motion Zug	041 534 22 22
Herzogenbuchsee	Lifestyle Fitness Gesundheitszentrum	062 961 90 90	Zürich	Reha Prime Glattpark Opfikon	043 411 88 44
Illnau	FR!TZ bewegt mich AG	052 544 48 80	Zürich	Reha Prime Bahnhof Hardbrücke	043 411 88 44
Kleinandelfingen	WOW Fitness	052 301 27 37			
Luzern	med&motion Luzern	041 545 22 22			
Münchenstein	Höferlin Institut	061 577 72 70			