

Das Leichtgewicht

Klein, aber oho. So kann man die Jacke Hyper Smock 2.0 von Berghaus bezeichnen. Die Jacke wurde mit echten Athleten getestet und für gut befunden. Und das gute Stück wiegt in der Größe L nur 75 Gramm. Außerdem lässt sie sich sehr klein zusammenfalten und ist mit einer ganz speziellen Anti-Geruchs-Technologie ausgestattet. Trotzdem ist die Jacke atmungsaktiv.

www.de.berghaus.com



Stylish in die Natur

Wichtig ist nicht, wie viel Sie tragen, sondern wie Sie es tragen. Der Act Trail Pro Rucksack von Deuter verteilt die Last optimal auf Ihrem Rücken. Er trägt sich nicht nur gut, sondern kann auch einiges wegstecken. Über eine zusätzliche Öffnung an der Vorderseite können Sie optimal auf Ihr Gepäck zugreifen. Größe 32 bis 40 Liter, ab 129,95 Euro. www.deuter.de

Sprudelspaß zum Aufblasen

Um im heimischen Garten im Swimmingpool zu planschen, ist es noch zu kalt. Doch dieser aufblasbare Whirlpool für Terrasse oder Garten macht den Badespaß schon jetzt möglich. Die Wassertemperatur kann durch die integrierte Heizung von 20 bis 40 Grad eingestellt werden. So können sich bis zu vier Frostbeulen oder Sommerfrischler beim gemeinsamen Sprudelspaß die frische Luft um die Nase wehen lassen. Und die 130 integrierten Luftdüsen entspannen die Muskeln und zaubern ein Lächeln ins Gesicht, 449,99 Euro. www.kauf-unique.de



FOTO: WWW.KAUF-UNIQUE.DE

Zusammengestellt von Maria Hantschmann und Caroline Kohl, Fotos: Hersteller

So lesen Sie Ihre Diagnose richtig

Wir übersetzen für Sie das Ärzte-Fachchinesisch.

Diesmal: MRT des lumbalen Spinalkanals (Nervenkanal der Wirbelsäule).

Spondylarthrose L3/L4 mit funktionaler relativer Enge

Der Verschleiß zwischen dem dritten und vierten Lendenwirbel ist damit gemeint. Einengung bedeutet, dass der Nervenkanal in der Wirbelsäule nur noch zwischen 14 und 10 mm breit ist. Eine relative Einengung ist ungefährlich.

thorakolumbal

Das bezeichnet den Übergang von der Brust zur Lendenwirbelsäule. Also alles zwischen dem elften und zwölften Brustwirbel und dem ersten und zweiten Lendenwirbel.

Protrusion intraforminal

Eine Protrusion ist die Vorstufe eines Bandscheibenvorfalles. Wortwörtlich übersetzt bedeutet das Vorwölbung. Die befindet sich in diesem Fall links zwischen dem dritten und vierten Lendenwirbel. Dort ragt die Bandscheibe minimal in den Nervenkanal hinein. Das macht aber überhaupt nichts, weil keine relevante Einengung vorliegt. Die Nervenaustrittspunkte liegen frei, und die Nervenwurzel wird nirgendwo bedrängt.

Diskusprolaps

Das bedeutet Bandscheibenvorfall. Solange dieser Bandscheibenvorfall nicht auf die umliegenden Wirbel drückt, ist alles in Ordnung.

Beurteilung:

Steilhaltung der Wirbelsäule im thorakolumbalen

Übergangsbereich mit Zeichen eines abgelaufenen Morbus Scheuermann.

Spondylarthrosen L3/4, L4/5 mit sekundärer funktionaler relativer Enge des Spinalkanals. Kein Hinweis auf einen Diskusprolaps.

Nur flache Protrusionen links intraforaminal L3/4 und L4/5.

Spondylarthrosen

Diskusprolaps

thorakolumbalen

Protrusionen intraforaminal