

## THEMA AKTUELL

- 4 »die 66« wird fünf Jahre alt!
- 5 Fasten – Urlaub für den Körper
- 7 Munich Slim: Mit Leichtigkeit und mehr Lebensfreude in den Frühling starten

## MEDIZIN

- 8 Osteoporosediagnostik: Wie stabil sind Ihre Knochen?
- 9 Mammographie-Screening
- 10 Ästhetisch-Plastische Chirurgie: In Würde schön altern
- 12 MVZ im Helios: Halswirbelsäule – Funktionserhalt statt Versteifung
- 14 MVZ im Helios: Lendenwirbelsäule – dynamische Stabilisierung für eine gute Beweglichkeit
- 16 Klinikporträt: Augenklinik des Klinikums rechts der Isar
- 18 Radiologie Schwabing: Vorsorge – die radiologischen Check-ups im Überblick
- 20 Volkskrankheit Hämorrhoiden
- 21 Ganzheitlich-ästhetische Zahnmedizin: Der Parodontitis ein Schnippchen schlagen
- 22 NOTES-Technik – Operieren ohne Narben
- 22 Cyberknive – mit Strahlen gegen Krebs
- 23 Kompressionsstrümpfe – Venentherapie zum Anziehen
- 24 Alternative Medizin: Rasche Hilfe bei Nahrungsmittel-unverträglichkeit, Pollen- und Tierhaarallergie

## AUS DER APOTHEKE

- 26 Granatapfel – Multitalent für die Gesundheit

## FITNESS

- 28 Fit mit »sanftem« Ausdauersport
- 30 Gesundes Gehen mit den richtigen Schuhen

## MÜNCHEN

- 11 Gesundheitseinrichtungen in Ihrer Nähe
- 25 M-Bäder: Ab in den Süden

## RUBRIKEN

- 2 Ihr gutes Recht
- 27 Gewinnspiel
- 2 Impressum
- 4 Medizinische Fachberatung
- 31 Veranstaltungskalender



Liebe Leserin,  
lieber Leser,

vom 24. bis zum 26. April findet im M, O, C, München zum fünften Mal »die 66«, die größte Spezialmesse zum

Thema »50plus«, statt. TOPFIT als Kooperationspartner der Messe gratuliert herzlich.

Passend zur Messe bieten wir in dieser Ausgabe Artikel zu Themen, die die Älteren von uns interessieren dürften. Zu den verbreitetsten Leiden zählen Wirbelsäulenbeschwerden – und das nicht allein bei »Senioren«. Lesen Sie alles über die heutigen Möglichkeiten, eine gute Beweglichkeit wiederzuerlangen. Zum »Volksleiden« hat sich auch die Parodontitis entwickelt. Die ganzheitliche Zahnmedizin geht nun mit einem neuen biologischen Verfahren erfolgreich dagegen vor. Vorsorgeuntersuchungen, etwa Osteoporosediagnostik und Mammographie-Screening, werden mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Wir geben Ihnen darüber hinaus einen Gesamtüberblick über die verschiedenen radiologischen Check-ups.

Im »Klinikporträt« stellt sich die Augenklinik des Klinikums rechts der Isar der TU München vor, mit Diagnostik und Therapie bei Augenveränderungen durch Diabetes.

Wellness tut gut: Für einen Kurausflug in den »Süden« können Sie einfach in eines der M-Bäder gehen. Als Leser können Sie bei unserem Gewinnspiel ein Wohlfühl-Wochenende im Hotel Post in Leermos (Tirol) gewinnen.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

*Nicole Schaezler*

Dr. Nicole Schaezler, Chefredakteurin

P.S.: Gewinner des letzten Gewinnspiels ist Herr B. Sieber aus München.

P.P.S.: Sie interessieren sich für ältere Artikel von TOPFIT? Unter [www.topfit-medizin.de](http://www.topfit-medizin.de) finden Sie alle bisher erschienenen Ausgaben.

# Für ungebremste Aktivität



**profelan® salbe**  
nach Müller-Wohlfahrt

- ➔ schmerzlindernd
- ➔ abschwellend
- ➔ entzündungshemmend
- ➔ in Ihrer Apotheke



**Schmerzsalbe  
mit den natürlichen  
Wirkstoffen der  
Arnika**

**[formula]** profelan® salbe  
Müller-Wohlfahrt nach Müller-Wohlfahrt.  
Wirkstoff: Arnikablüten-Tinktur

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. | [www.profelan.de](http://www.profelan.de)

[formula] Müller-Wohlfahrt Health & Fitness AG  
Possaartstraße 13 · D-81679 München

Rezeptfrei  
in Ihrer Apotheke!

profelan® salbe  
nach Müller-Wohlfahrt  
Schmerzsalbe mit Arnika-Tinktur

Tube 100 g: PZN 0502434  
Tube 40 g: PZN 0565469

Erinnerungs-  
Coupon