

## THEMA AKTUELL

4 Nicht nur in der Schwangerschaft wichtig: Jod & Folsäure

## MEDIZIN

- 6 Venenleiden: Effektive Hilfe bei Krampfadern
- 7 Zahnmedizin: Ein kosmetisch-ästhetisch perfektes Lächeln
- 8 Orthopädie in der AirportClinic M
- 9 MVZ im Helios: Gesunde Füße – gesunder Körper
- 11 MVZ im Helios: Die häufigsten Schulterprobleme und wie sie behandelt werden
- 12 Rasche Hilfe bei Rücken- und Gelenkschmerzen
- 13 Digitale Vollfeld-Mammographie: Strahlenarm, zuverlässig, sicher
- 14 Präventions- und diagnostische Medizin auf höchstem Qualitätsniveau
- 16 Brustchirurgie-Kongress in München: Neue Wege in der Brustchirurgie
- 17 Bluthochdruck – die schleichende Gefahr
- 19 Alternative Medizin: Laser-Resonanz-Therapie – Patienten berichten

## AUS DER APOTHEKE

- 20 »Liebesäpfel« gegen oxidativen Stress: Granate in Sachen Gesundheit
- 21 Ernährungsberatung – der Weg zum gesunden Abnehmen

## GESUND LEBEN

- 22 Hildegardmedizin – aktueller denn je
- 24 Tag des Zweithaars: Hilfe bei Haarausfall
- 25 Mit den richtigen Schuhen Gelenkprobleme vermeiden

## FITNESS

- 26 Richtig wandern – Gesundheit und Fitness fördern
- 30 Bewegung – das beste Mittel, um gesund zu bleiben

## MÜNCHEN

- 18 Gesundheitseinrichtungen in Ihrer Nähe
- 29 Wellness in München: Aqua-Fitness in den M-Bädern

## RUBRIKEN

- 2 Ihr gutes Recht
- 18 Impressum / Fachmedizinische Beratung
- 31 Veranstaltungen



Liebe Leserin,  
lieber Leser,

»Die Füße sind die Basis des gesamten Körpers« – tatsächlich hat sich gezeigt, dass eine Reihe von Beschwerden unseres Bewegungsapparates auf Fußprobleme

zurückgehen; ein Zusammenhang, der aber immer noch zu wenig bekannt ist. Grund genug, dieses Thema gleich von mehreren Seiten zu beleuchten: Lesen Sie, wie Sie mit den richtigen Schuhen Gelenkprobleme vermeiden können, was Sie beim Kauf von Schuhen beachten sollten und was zu tun ist, wenn Sie feststellen, dass beim Stehen oder Gehen Beschwerden in den Füßen auftreten.

Eine ebenfalls oft unterschätzte Gefahr geht von Krampfadern aus. Häufig werden sie als kosmetisches Problem bagatellisiert, doch können sie, wenn sie nicht rechtzeitig behandelt werden, Komplikationen bis hin zu schlecht heilenden offenen Stellen am Unterschenkel hervorrufen.

Weitere medizinische Schwerpunktthemen sind u. a. Schulterprobleme und ihre Behandlung, wirksame Therapien gegen Rücken- und Gelenkschmerzen sowie ein Interview mit den Gründern der renommierten European School of Breast Surgery, die Mitte Oktober zum sechsten Mal in München den Brustchirurgie-Kongress mit namhaften Experten veranstaltet.

Wie immer viel Spaß beim Lesen und toi, toi, toi fürs Gewinnspiel – diesmal verlost TOPFIT einen Verwöhnurlaub mit vier Übernachtungen in einem First-Class-Hotel im Schwarzwald.

*Nicole Schaezler*

Dr. Nicole Schaezler  
Chefredakteurin

## Hier liegt TOPFIT für Sie bereit ...

... TOPFIT wird nach einem rollierenden System an Haushalte sowie an bestimmte Verteilerstellen (u.a. Apotheken, Naturkostläden, Fitnessstudios, Arzt- und Heilpraktiker-Praxen) kostenlos geliefert. Unsere Verteilerliste finden Sie ab sofort auf unserer Website: [www.topfit-medizin.de](http://www.topfit-medizin.de)

# [ der schmerz ] verliert



**profelan® Schmerzsalbe nach Müller-Wohlfahrt**

mit **Arnika-Tinktur**

- ➔ schmerzlindernd
- ➔ abschwellend
- ➔ entzündungshemmend

- bei
- ➔ Verstauchungen
  - ➔ Prellungen
  - ➔ Quetschungen
  - ➔ Blutergüssen
  - ➔ Entzündungen



[profelan.de](http://profelan.de)

**[formula]**  
Müller-Wohlfahrt

profelan® salbe 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.

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



**In Ihrer Apotheke!**

profelan® salbe nach Müller-Wohlfahrt  
Wirkstoff: Arnika-Tinktur

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

**Erinnerungs-Coupon**