

## THEMA AKTUELL

- 4 Grippeimpfung – pro & kontra
- 7 Lichttherapie bei Winterdepression

## MEDIZIN

- 8 MR-Angiographie – moderne Gefäßdiagnostik
- 9 Cardio-CT
- 10 Botulinumtoxin zur sanften Gesichtsverjüngung
- 11 Ästhetisch-Plastische Chirurgie: Botox & Co. – Erfahrungen in der Praxis
- 12 MVZ im Helios: Wandern – moderater Sport für Muskeln, Knochen und Gelenke
- 14 MVZ im Helios: Diagnose und Behandlung von Osteoporose
- 15 Ganzheitlich-ästhetische Zahnmedizin: Ganz nah an der Natur – neue Komposite
- 16 Cyberknife-Anwendung in Großhadern: Licht zerstört Tumoren im Auge
- 18 Wenn die Luft wegbleibt: Asthma bronchiale
- 20 Neue Studie: Natürliche Blutdrucksenkung
- 20 Matrix-Rhythmus-Therapie: Topfit mit lockeren Muskeln
- 21 Alternative Medizin: Rasche Hilfe durch die Laser-Resonanz-Therapie
- 23 Erhalt der Potenz nach Prostata-OP

## AUS DER APOTHEKE

- 22 Plantago ovata – sanfte Hilfe für den Darm

## FITNESS

- 24 Lust auf Laufen
- 26 Sauna & Co.
- 28 Fernöstliche Bewegungsmeditation: Qi Gong & Tai Chi Chuan

## MÜNCHEN

- 17 Gesundheitseinrichtungen in Ihrer Nähe
- 27 M-Saunen: Die Kraft der Klänge

## RUBRIKEN

- 2 Ihr gutes Recht
- 30 Gewinnspiel
- 17 Impressum / Fachmedizinische Beratung
- 31 Veranstaltungskalender



Liebe Leserin,  
lieber Leser,

kalt wird es, die Tage werden dunkler – und manche Menschen würden am liebsten »Winterschlaf« halten, andere eher in sonnige Gefilde

fliehen. Wer im ganz normalen Alltag ausharren muss, sollte in dieser Zeit besonders auf seine Gesundheit achten.

In dieser TOPFIT-Ausgabe beschäftigen wir uns daher auch mit einigen Herbst- und Winterthemen. Jedes Jahr aktuell: die Grippeimpfung. Wie sinnvoll ist sie und wer sollte sich impfen lassen? Was tun bei SAD? Das winterliche Stimmungstief macht vielen Menschen zu schaffen. Saunagänge sind eine ideale Stärkung der Abwehrkräfte. Passend zur kalten Jahreszeit bieten die M-Bäder von der finnischen Sauna bis zur Klangschalen-Sauna ein breites Schwitzprogramm an. Zudem haben wir wieder neue Klinik-Nachrichten, etwa die Erfolge der Cyberknife-Methode bei Augentumoren oder die Fortschritte in der Behandlung von Prostataerkrankungen. Der vorbeugenden Diagnostik dienen Untersuchungsmethoden wie die Cardio-CT und MR-Angiographie. Sie spüren schmerzlos die Verkalkung von Arterien auf, sodass man frühzeitig gegensteuern kann – etwa durch regelmäßige Bewegung (für die letzten »Laufmuffel« findet sich nochmals ein Motivationsartikel im Heft).

Gegen den November-Blues haben wir als kleines Trostpflaster das Gewinnspiel: drei Tage im Wohlfühlhotel »Posthotel Achenkirch« in Tirol. Kommen Sie gesund durch den Herbst!

*Nicole Schanzler*

Dr. Nicole Schanzler, Chefredakteurin

P.S.: Gewinnerin des letzten Gewinnspiels ist Frau M. Hanser aus München.

## 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 aktuelle Verteilerliste finden Sie auf unserer Website: [www.topfit-medizin.de](http://www.topfit-medizin.de)

# [ der schmerz verliert ]



Junioren-Weltmeisterin  
Juliane Döll

## profelan® salbe nach Müller-Wohlfahrt

- mit **Arnika-Tinktur**  
der bewährte Wirkstoff  
aus der Natur
- schmerzlindernd
  - abschwellend
  - entzündungshemmend

bei

- Verstauchungen
- Prellungen
- Quetschungen
- Blutergüssen
- Entzündungen



**[formula]** 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. | [www.profelan.de](http://www.profelan.de)

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



**Rezeptfrei  
in Ihrer Apotheke!**

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

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

Erinnerungs-  
Coupon