

THEMA AKTUELL

4 Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs

MEDIZIN

- 6 Volkskrankheit Hämorrhoiden
- 7 Ganzheitlich-ästhetische Zahnmedizin: Zahnprophylaxe – es gibt nichts Besseres
- 8 www.airportclinic-m.de
- 9 MVZ im Helios: Sommersport – trainierte Muskeln schützen vor Verletzungen
- 12 MVZ im Helios: Schonende Erweiterung verengter Wirbelkanäle
- 13 Computertomographie: Sind Sie ein Herzinfarkt-Kandidat?
- 14 Blutzucker selber messen
- 16 Mammographie-Screening
- 17 Cyberknife – hoch modernes Strahlenskalpell entfernt schmerzlos Tumoren
- 18 Plastisch-Ästhetische Medizin: Schöner, flacher, straffer Bauch
- 19 Rückenschmerzen – eine Frage der Haltung?
- 19 Haarentfernung – sanfte, dauerhafte Lösung
- 20 Arterioskleroseforschung: Folsäure und Arginin gegen »Arterienverkalkung«
- 21 Alternative Medizin: Laser-Resonanz-Therapie – Patienten berichten

AUS DER APOTHEKE

22 Gegen multiresistente Erreger: Medizin aus dem Bienenstock

GESUND LEBEN

- 24 Bindegewebe stärken – Sportverletzungen vermeiden
- 25 Mit einem therapeutisch fundierten Konzept zum Wunschgewicht

FITNESS

26 So passen Sport und Hitze zusammen

ERNÄHRUNG

28 Sommerfit mit fettarmer Küche

MÜNCHEN

- 30 Wellness in München: M-Bäder mit Sauna
- 31 Gesundheitseinrichtungen in Ihrer Nähe

RUBRIKEN

- 31 Impressum
- 31 Fachmedizinische Beratung
- 2 Ihr gutes Recht
- 2 Pinnwand



Liebe Leserin,
lieber Leser,

sportlich aktiv zu sein ist gesund und macht gute Laune – und welche Jahreszeit eignet sich dazu besser als der Sommer? Bei großer Hitze gilt es al-

lerdings einige Vorsichtsmaßnahmen zu beachten – lesen Sie mehr dazu in unserem Artikel »So passen Sport und Hitze zusammen«. Außerdem geben in dieser Ausgabe Orthopäden wertvolle Tipps zur Vorbeugung von typischen Sportverletzungen im Sommer. Abgerundet wird unser Sommerspecial durch kulinarische Anregungen für eine »kreislaufentlastende« fettarme Küche.

Wer glaubt, dass die Saunasaison nur im Winter stattfindet, irrt: Münchens Bäder bieten auch im Sommer Saunavergnügen pur! In den M-Bädern liegt übrigens ab sofort auch TOPFIT zum Mitnehmen für Sie bereit – und das wie immer kostenlos. Vorbeugung ist wichtig, deshalb möchten wir Sie noch auf unsere Prophylaxe-Artikel aufmerksam machen: Durch ein schmerzloses Kalkscore-Screening können Sie herausfinden, ob Sie herzinfarktgefährdet sind. Der Artikel über das Mammographie-Screening beschäftigt sich mit der bundesweit eingeführten, qualifizierten Brustkrebsfrüherkennung. Zahnprophylaxe ist das Beste, was Sie für Ihre (Zahn-)Gesundheit tun können. Und unsere Rubrik »Thema aktuell« stellt die neue Schutzimpfung gegen Gebärmutterhalskrebs vor.

Beugen Sie vor!

Einen sonnigen Sommer wünscht Ihnen

Nicole Schanzler

Dr. Nicole Schanzler
Chefredakteurin

P.S.: Gewinner des letzten Gewinnspiels (Urlaub im 50plus Hotel AlpWell Gallhaus) ist Hans Motejus 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, M-Bäder) kostenlos geliefert. Unsere Verteilerliste finden Sie auf unserer Website:

www.topfit-medizin.de

das gewebe bleibt in form



pro collagen plus nach Müller-Wohlfahrt

- hält** Männer & Frauen in Form
- mit** essentiellen Aminosäuren, Vitaminen, Magnesium und Zink
- zur** Gesunderhaltung des Bindegewebes

- ➔ Nur ein gesundes Bindegewebe kann Zellen und Organe optimal mit Nährstoffen versorgen und Schlackenstoffe abtransportieren.
- ➔ Ein gut trainiertes, starkes und funktionsfähiges Bindegewebe ist ein wirkungsvolles Schutzschild gegen (Sport-)Verletzungen.

[formula] Müller-Wohlfahrt pro collagen plus Dragées nach Müller-Wohlfahrt
Diätetisches Lebensmittel mit L-Arginin, L-Glutamin, L-Lysin, L-Methionin, Vitamin B1, Vitamin B3, Vitamin B6, Vitamin C, Vitamin E, Magnesium und Zink.
Glutenfrei und lactosefrei. | www.pro-collagen.de

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



In Ihrer Apotheke!

pro collagen plus Bindegewebsformel nach Müller-Wohlfahrt
PZN: 3760013

Erinnerungs-Coupon