

THEMA AKTUELL

4 Volkskrankheit Trockenes Auge

MEDIZIN

- 6 Ganzkörper-MRT – den ganzen Menschen im Blick
- 7 Ganzheitlich-ästhetische Zahnmedizin: Guter Biss – gesunder Körper
- 8 Europäisches Cyberknife-Zentrum in Großhadern: Ein Skalpell aus Licht
- 10 Wintersport: Unfallfrei auf der Piste
- 11 MVZ im Helios: Wenn es doch passiert ... Wintersportverletzungen
- 12 MVZ im Helios: Schwachpunkt Fuß
- 14 Ausgerenkt – Arthroskopie bei Schulterverletzungen
- 16 Klinikporträt der Klinik und Poliklinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde der LMU: Besser atmen, besser aussehen
- 18 Radiologie Schwabing: Elastographie – schonende Brustkrebsvorsorge
- 19 Apex Spine Center – patientenorientierte Spitzenmedizin für den Erhalt der Beweglichkeit
- 20 Ästhetisch-Plastische Chirurgie: Jünger aussehen – auch ohne Skalpell

AUS DER APOTHEKE

22 Gewürznelkenbaum – Arzneipflanze des Jahres 2010

FITNESS

- 24 Winterwanderung mit Lamas
- 25 Gefahren im Schnee für Wanderer und Tourengänger

GESUND LEBEN

- 26 Herzgesunde Ernährung
- 30 Bald ist wieder Frühblüherzeit: Pollenallergie und Asthma bronchiale
- 30 Buchtipps

MÜNCHEN

- 15 Gesundheitseinrichtungen in Ihrer Nähe
- 21 M-Bäder: Schlittschuhlaufen im Prinze

RUBRIKEN

- 2 Ihr gutes Recht
- 2 TOPFIT-Vorankündigung: Messe die »66«
- 23 Gewinnspiel
- 15 Impressum / Fachmedizinische Beratung
- 31 Veranstaltungskalender



Liebe Leserin,
lieber Leser,

der Winter hat uns noch fest im Griff. Was einigen Menschen eher unangenehm ist, löst bei anderen Freude aus, allen voran bei den Wintersportlern. Deshalb erfahren Sie, wie Sie sich am besten vor Unfällen auf der Piste schützen oder was Wanderer und Tourengänger beachten sollten – aber auch welche neuen minimal-invasiven Verfahren und effektiven Behandlungen es gibt, falls es doch zu Sturzverletzungen oder Verrenkungen kommt. Apropos Spaß im Schnee: Es muss nicht unbedingt Snowboard-Akrobatik sein. Stadtmenschen können sich im »Prinze« dem Vergnügen auf Kufen hingeben. Ein schönes Naturerlebnis – vor allem für Kinder – sind Winterwanderungen mit Lamas.

Für diejenigen, die wieder wärmere Tage herbeisehnen, weil ihnen die trockene Heizungsluft zu schaffen macht, haben wir ein paar Tipps, wie sie sich in beheizten Räumen etwa vor der neuen Volkskrankheit Trockenes Auge schützen.

In unserem Klinikporträt stellen wir die Klinik und Poliklinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde der LMU vor – mit Schwerpunkt auf den Methoden und Möglichkeiten der Nasenchirurgie.

Beim Gewinnspiel können Sie drei Übernachtungen im Superior Hotel Edelweiss in Großarl (direkt bei Salzburgs Skiwelt Amadé) gewinnen.

Kommen Sie gesund durch die kalte Jahreszeit!

Nicole Schaenzler

Dr. Nicole Schaenzler, Chefredakteurin

P.S.: Gewinnerin des letzten Gewinnspiels ist R. Fuhrmann aus Tutzing.

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

[der schmerz verliert]



mit **Arnika**

profelan® salbe
nach Müller-Wohlfahrt

- ➔ schmerzlindernd, abschwellend, entzündungshemmend
- ➔ bei Verstauchungen, Prellungen, Blutergüssen, Quetschungen, Entzündungen
- ➔ rezeptfrei in der Apotheke



PROFELAN wünscht Biathlon-Vizeweltmeister Christoph Stephan viel Erfolg für die Saison 2009/10!

[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. Tube mit 40g (N1) oder 100g (N2) | Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. www.profelan.de

[formula] Müller-Wohlfahrt Health & Fitness AG
Prinzregentenplatz 11 · D-81675 München