

HALLO münchen

Die lokale Wochenzeitung

Sonderveröffentlichung
Herbst/Winter 2025

Gesundheits- Ratgeber

Gesundheit,
Schönheit,
Fitness und
gesunde
Ernährung



Podologie & Fußpflege

Jetzt freie Termine sichern:

☎ 08121 / 22 32 80



SCHUH-& FUSS-FORUM

KOPPERT • INGERL • WARTNER GBR

**Podologie • Orthopädietechnik
Orthopäadieschuhtechnik**

München • Ismaning • Poing • Forstern • Ebersberg

www.schuh-forum.com

Fachbetrieb für Diabetes-Fußversorgung

Regenbogenapotheke
SO BUNT WIE DAS LEBEN

**Leben,
Gesundheit,
Sonne,
Harmonie,
Kunst,
Geist**



**Sonnenstraße 31
80331 München**
Tel. 089/59 36 59
Fax 089/5 50 17 17
www.hieristsgesund.de
info@hieristsgesund.de

Gesund durch den Herbst!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Wenn die Blätter von den Bäumen fallen, wird es Zeit, alles winterfest zu machen. Reifen wechseln, Pflanzen vom Balkon holen... doch wir vergessen oft, uns selbst auch für die kalte Jahreszeit fit zu machen. Dabei ermutigt der Herbst doch dazu, die natürlichen Veränderungen der Umgebung als Anlass für persönliche Erneuerung zu nutzen. Schaffen Sie jetzt Raum für neue Hobbies, sortieren Sie Dinge aus, die nicht mehr gebraucht werden. Lassen Sie Altes los – auch im übertragenen Sinn. Schaffen Sie Raum für neue Impulse. Hören Sie auf Ihre innere Stimme und sammeln Sie Kraft für die Winterzeit.

Unser Körper verdient es gerade jetzt, dass wir uns gut um ihn kümmern. Bewegung an der frischen Luft? Ein ausgedehnter Spaziergang durch bunte

Wälder tut gut gegen den Novemberblues. Moderate Ausdaueraktivitäten wie Walken, Joggen oder Radfahren fördern die Durchblutung und stärken das Immunsystem. Saisonales Gemüse und Obst sind reich an Vitamin C und unterstützen die Abwehrkräfte.

Belohnen Sie sich doch mal mit einem Wellness-Tag daheim: Gönnen Sie sich ein Home-Spa-Erlebnis mit entspannenden Bädern, Gesichtsbehandlungen und pflegenden Ölen. Das erwärmt Körper und Geist und sorgt für Entspannung. Achtsamkeit ist keine Floskel, sie ist essenziell, damit wir die Anforderungen des täglichen Lebens bewältigen.

Auch ist es jetzt Zeit, für die Weihnachtszeit zu planen. Schließlich sollen

Advent und das Fest nicht zur Stressfalle werden. Eine gute Organisation, der Verzicht auf Perfektion und Raum für kleine Auszeiten helfen, viele schöne Momente zu schaffen.

Sie suchen mehr Anregungen? Dann stöbern Sie doch mal auf www.aok.de.

Wir wünschen Ihnen einen wundervollen Herbst!



Ihre Monika Nitschke
von der AOK in München

Bei Gesundheit machst du keine halben Sachen? Lieben wir.

Erfahre mehr auf aok.de/bayern/ausvollemherzen
oder in der nächsten Geschäftsstelle.

Gesundheit aus vollem Herzen.

AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.



Chronische Schmerzen behandelbar

Wenn Schmerzen zum Dauerzustand werden

Andauernde (chronische) Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität betroffener Personen und schränken deren Lebensalltag erheblich ein. Am häufigsten betroffen sind Rücken/Wirbelsäule, aber auch Gelenke, die Muskulatur und sämtliche Abschnitte des Stütz- und Bewegungsapparats.

Dr. med. Roman Winkler ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und Spezialist im Bereich der Schmerztherapie. Als chronischen Schmerz klassifiziert er Schmerzen, unter welchen der Patient über einen längeren Zeitraum, d.h. seit etwa fünf Monaten, leidet. „Das Symptom Schmerz spielt im Zusammenhang mit vielen orthopädischen Fehlbelastungen, Fehlhaltungen, Funktionsstörungen und krankhaften Veränderungen eine Schlüsselrolle. Das liegt daran, dass der komplexe Stütz- und Bewegungsapparat über nervliche Strukturen überwacht wird; diese Informationen können im Gehirn als unangenehm und schließlich als Schmerzen bewertet werden.“ Genau hier setzt seine spezielle Schmerztherapie an. Bei manchen Patienten hat der chronifizierte Schmerz über längere Zeiträume hinweg auch seine Funktion als Warnzeichen vor einer



Unter Schmerztherapie versteht man alle therapeutischen Maßnahmen, die zur Reduktion von Schmerzen beitragen. Vor allem Patienten mit chronischen Schmerzen sind in ihrem Lebensalltag stark eingeschränkt und bedürfen einer professionellen Behandlung durch Schmerzspezialisten.

Foto: panthermedia

Erkrankung verloren und ist so zu einem eigenständigen Krankheitsbild geworden.

„Ich will wissen, woher Ihr Schmerz kommt und dafür nehme ich mir die Zeit, die wir brauchen! Um Patienten mit unterschiedlichsten orthopädischen Schmerzzuständen eine individuelle Therapie zu bieten, habe

ich mir in einer anspruchsvollen Zusatzqualifikation das Zertifikat für »Spezielle Schmerztherapie« erworben.“

Neben der rein physischen Schmerzkomponente können somit auch psychosomatische und psychosoziale Prozesse angemessen berücksichtigt werden.



ORTHOENERGY

Privatpraxis für ganzheitliche Orthopädie

Mehr Energy durch individuelles Höhenttraining



Weniger Schmerzen durch Neuromuskuläres Training

- 4D-Wirbelsäulenvermessung
- Applied Kinesiology
- Infiltrationen, Bildwandlergestützt
- Infusionen
- Mitochondriale Medizin
- Ohrakupunktur
- PRP
- Sensomotorische Einlagen
- Stammzellentherapie
- Stoßwellentherapie
- Störfelddiagnostik



Dr. König

Dr. Henne

ORTHO ENERGY

Privatpraxis für ganzheitliche Orthopädie

Neuhauser Str. 15a

80331 München

Tel. 089/614 210 210

praxis@orthoenergy.de

www.orthoenergy.de

Montag-Freitag 8-18 Uhr

Samstag nach Vereinbarung

Chronische Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität

Mein zentraler Therapie-schwerpunkt ist die Behandlung von chronischen Schmerzen. Dazu gehören nicht nur dauerhafte Rücken- oder Gelenkschmerzen, sondern auch Fibromyalgie und rheumatische Beschwerden. Wir wollen herausfinden, woher Ihre Schmerzen kommen und dafür nehmen wir uns die nötige Zeit.



FACHARZT FÜR ORTHOPÄDIE UND UNFALLCHIRURGIE



DR. MED. ROMAN WINKLER

ORTHOPÄDIE · SPORTMEDIZIN · SCHMERZTHERAPIE

**Sendlinger Str. 37 Nähe Sendlinger Tor
und in Unterhaching direkt an der S-Bahn**

www.dr-winkler-orthopaedie.de

0 89/60 81 55 00



Schlaf, Schlaf, Schlaf: So wichtig ist der Schlaf

Ein gesunder Schlaf zeichnet sich dadurch aus, dass sich unser Körper und Geist in der Nacht vollständig erholen können und wir am Morgen positiv und voller Energie aufwachen. Dabei entscheidet nicht nur die Schlafdauer, also die Zeit, die man im Bett verbringt, darüber, wie erholt man sich am Ende der Nacht fühlt. Entscheidend ist vor allem die Qualität des Schlafes.

Schlafen und gesunder Schlaf sind zwei verschiedene Dinge! Gesunder Schlaf erfordert eine ausreichende Anzahl vollständiger Schlafzyklen mit möglichst wenigen Unterbrechungen. Es muss genügend Tief- und REM-Schlaf geben, und der Körper muss in der Lage sein, diese Phasen zu erreichen. Ist dies nicht der Fall, kann sich unser Körper bzw. unser Gehirn nicht vollständig regenerieren.

Schlaf ist das am meisten unterschätzte Mittel zur Langlebigkeit und für den Menschen gleichzeitig von zentraler Bedeutung, denn er bildet die Grundlage für körperliches Wohlbefinden, seelische Ausgeglichenheit und geistige Leistungsfähigkeit. Während des Schlafs laufen im Körper zahlreiche Regenerationsprozesse ab, die für unsere Gesundheit unerlässlich sind. Muskeln und Gewebe werden repariert, das Immunsystem gestärkt und Hormone reguliert. Auch das Gehirn nutzt die nächtliche Ruhephase, um Informationen zu verarbeiten und Erinnerungen zu speichern. Ohne ausreichenden und qualitativ hochwertigen Schlaf geraten Körper und Geist aus dem Gleichgewicht. Anzeichen dafür sind langfristig in Erschöpfung, Konzentrationsproblemen und ein erhöhtes Krankheitsrisiko.

Schlafmangel wirkt sich auf viele Lebensbereiche negativ aus. Wer regelmäßig zu wenig schläft, neigt zu Reizbarkeit, Vergesslichkeit und einer geringeren Stressresistenz. Studien zeigen, dass chronischer Schlafmangel das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes deutlich erhöht. Auch das Immunsystem leidet darunter, was dazu führt, dass der Körper anfälliger für Infekte wird. Darüber hinaus beeinflusst Schlaf die psychische Gesundheit maßgeblich: Menschen, die dauerhaft schlecht schlafen, entwickeln häufiger Depressionen und Angststörungen. Schlaf ist somit weit mehr als eine bloße Ruhephase – er ist ein aktiver, lebensnotwendiger Prozess, der Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht bringt.

Erholsamer Schlaf lässt sich perfekt selbst steuern, so spielen ein regelmäßiger Schlafrhythmus und die Schlafumgebung eine große Rolle: Ein ruhiger, dunkler und gut gelüfteter Raum bei etwa 18 Grad Celsius schafft die besten Voraussetzungen für tiefen Schlaf. Unterschätzt werden gern Matratze und Kissen. Wenn beide nicht passen, können sie Verspannungen und Schmerzen nicht nur verursachen, sondern bestehende Probleme sogar verschlimmern. Bei Beschwerden wie Arthrose, Rheuma oder Schlafapnoe kann die richtige Auswahl von Matratze und Kissen sogar Erleichterung bringen.

Ebenso hat das Verhalten vor dem Schlafengehen großen Einfluss auf die Schlafqualität. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer Tee oder Energydrinks sollten am

Abend vermieden werden, da sie den Einschlafprozess stören können. Genauso gilt dies für Alkohol, der zwar zunächst entspannend wirkt, Schlaf jedoch durch unruhige Bewegungen und unruhiger Atmung stört. Auch elektronische Geräte wie Tablets oder Fernseher sollten durch ihr blaues Licht die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin verhindern. Wer dem Zubettgehen Musik hört oder Licht einschaltet, erleichtert dem Körper das Einschlafen.

Auch regelmäßige Bewegung trägt zu besserem Schlaf bei. Menschen, die ausreichend körperlich betätigt sind, schlafen tiefer und länger.

Ja ist denn schon wieder Weihnachten?

Verschenken Sie Wohlfühlmomente mit einem Gutschein von monte mare.

www.monte-mare.de/shop



Weihnachts-Gewinnspiel

Jetzt mitmachen und Wellnessauszeit für 2 gewinnen

monte mare Sauna & Vitaltherme Schliersee · monte mare Seesauna Tegernsee



Bitte beachten Sie u
anschrift in München,



Ihre Rentenber

Sie möchten wissen
♦ wie hoch Ihre Rent
♦ wie Sie Ihr Versich
♦ wie Sie früher in A
starten können?
♦ welche Möglichke
einer Erkrankung
♦ wie Sie die Flexire

Dann vereinbaren Sie
Beratungstermin bei

Gerne unterstütze ich
gung Ihrer Alters- od

Rentenberat
Brienner Str. 45
Tel. 01 73/
oder 0 81 4
www.rentenberat

Schlaf für uns Menschen

en werden, da
fprozess verzö-
leiches gilt ex-
ol, der zwar zu-
end wirkt, den
berflächlicher
macht. Elektro-
e Smartphones,
nseher hemmen
s Licht die Aus-
Schlafhormons
stattdessen vor
n ein Buch liest,
r meditiert, er-
Körper das Ab-

schlafen meist schneller ein und wachen seltener auf - deshalb intensive sportliche Aktivitäten nicht zu spät am Abend auszuüben, da der Kreislauf sonst zu aktiv bleibt. Ebenso spielt die Ernährung eine Rolle: Schwere, fettreiche Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen belasten die Verdauung und können das Einschlafen erschweren.

Schließlich hilft auch eine bewusste Entspannung vor dem Schlafengehen, den Übergang von Aktivität zu Ruhe zu erleichtern. Rituale wie ein kurzer Spaziergang, ein warmes Bad oder Atemübungen signalisieren dem

Körper, dass der Tag zu Ende geht. Solche Routinen fördern nicht nur das Einschlafen, sondern auch die Schlafqualität. Insgesamt zeigt sich, dass gesunder Schlaf das Ergebnis vieler ineinandergreifender Faktoren ist. Wer auf regelmäßige Schlafzeiten, eine angenehme Umgebung, gesunde Gewohnheiten und bewusste Entspannung achtet, tut viel für seine körperliche und seelische Gesundheit. Guter Schlaf ist kein Luxus, sondern eine elementare Voraussetzung für Leistungsfähigkeit, Lebensfreude und langfristiges Wohlbefinden – eine Investition, die sich Tag für Tag auszahlt.



Erholsamer Schlaf reguliert Hormone, repariert Gewebe, unterstützt die Entgiftung und beeinflusst sogar die Genexpression im Zusammenhang mit dem Altern.

Foto: panthermedia

BAUM & HARTHOF APOTHEKEN
Herzlich gesund und herzlich

Ihre Apotheke für jede Lebenslage

Wir bieten individuelle Beratung, Medikamentenversorgung und zuverlässige Lieferung bis an Ihre Haustür. Wir kümmern uns auch um Ihre Pflegehilfsmittel und unterstützen Sie in schwierigen Zeiten, um Ihr Leben zu erleichtern.

STARKE UNTERSTÜTZUNG BEI Ein- und Durchschlafproblemen^{1,3}



23% sparen!

13,79 €

20% Rabatt Gültig von 10.11. bis 28.11.25

auf 1 Artikel Ihrer Wahl / pro Kunde pro Tag / nur 1 Coupon einlösbar. Ausgenommen sind bereits reduzierte, sortimentsfremde & Rezeptpfl. Artikel & Bücher

BAUM-APOTHEKE

Kay Roser e.K.
Neuherbergstrasse 100 | 80937 München
Tel.: 089 - 321 22 661
info@baum-apotheke-muenchen.de
www.baum-harthof-apotheken.de

Öffnungszeiten

Mo-Fr 8.00 - 20.00 Uhr
Sa 8.00 - 16.00 Uhr

APOTHEKE HARTHOF

Filialeitung Ulrike Kuhn
Schleißheimerstr. 462 | 80935 München
Tel.: 089 - 8403 8194
info@baum-apotheke-muenchen.de
www.baum-harthof-apotheken.de

Öffnungszeiten

Mo-Fr 8.30 - 18.30 Uhr
Sa 8.30 - 13.00 Uhr

Wertvolle Öl-Spezialität

Mühlenfrisch aus handwerklicher Kleinproduktion

• Naturbelassen • Kaltgepresst

Die Samen stammen aus naturgemäßem Anbau* auf den Feldern des Hofguts Lumee-Sophia. Das hochwertige Speiseöl wird unter Schutzatmosphäre frisch kaltgepresst und ist wie „flüssiges Gold“, denn es verfeinert Ihre Speisen: gekochtes Gemüse, Pellkartoffeln, Kartoffelgerichte, Nudelgerichte und Salate, vom Blattsalat der Saison bis hin zum Kartoffelsalat. (*aus kontr. ökol. Anbau, DE-ÖKO-037)



Kommen Sie vorbei & probieren Sie!

Viktualienmarkt bei GUT ZUM LEBEN

(beim Karl-Valentin-Brunnen)

Tel. 089/265402

www.lebegesund-lieferservice.de

November-Aktion:

15% Rabatt

auf das **Leinöl** aus Gold-Leinsaat gegen Vorlage dieses Gutscheins

Unsere neue Kanzlei-
Brienner Str. 45 a - d.

Claudia
Plamann,
Ihre
Rentenberaterin

Wie im Alter sein wird?
Versicherungskonto klären?
Altersrente

Wenden Sie bei
haben?
ante beanspruchen

Wie Ihren persönlichen
mir.

Wie Sie bei der Beantra-
ger Witwen(r)rente!

ung Plamann
Sa-d • München
7 11 20 85
1/3 08 83 70
ung-plamann.com

Endlich besser schlafen im
Bio-Schlafzimmer

Vollholz: Zirbe | Buche | Eiche | Esche

Naturkautschuk-Matratze

metallfreier Lattenrost

Bio-Schlafsystem

Natur-Bettwaren



www.lamodula.de



Traumhaft schlafen  Natürlich wohnen

Lerchenauer Straße 156 | 80935 München | Tel. +49 89 24418995-1

SENIORENSERVICE Pfeiffer

Mehrstundenbetreuung und Haushaltshilfe für Senioren

Wir beraten Sie gerne: 0 89/89 04 57 61

www.seniorenservice-muenchen.de



Ravensburger Ring 9 • 81243 München • info@seniorenservice-pfeiffer.de



PFLGEWERK

beraten • pflegen • helfen

- o ambulante Pflege bei Ihnen daheim
- o kompetente Beratung
z.B. nach §37.3 SGB XI
- o Unterstützung bei MDK-Begutachtung
und sonstigen Antragstellungen

Wir beraten, Sie entscheiden.

PFLGEWERK MÜNCHEN

Franz-Joseph-Str. 27 | München

☎ 089 / 383 774 60

Beratungsbüro Ismaning

☎ 089 / 960 489 51

www.pflegewerk-muenchen.de



Diabetes und Alkohol:

Die unsichtbare Last für Ihre Füße



Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die oft lange unbemerkt bleibt, da Symptome wie vermehrter Durst, häufiges Wasserlassen oder Müdigkeit schleichend auftreten und leicht übersehen werden. Unbehandelt kann die Krankheit schwerwiegende Schäden am gesamten Körper verursachen, insbesondere am Nervensystem und den Blutgefäßen. Die Folge sind Sensibilitätsstörungen, Muskelabbau, Gangunsicherheit und chronische Wunden am Fuß bis hin zu Amputationen. Übergewicht, Bewegungsmangel und regelmäßiger Alkoholkonsum gelten als wesentliche Risikofaktoren für die Entstehung eines Typ-2-Diabetes. Gleichzeitig führt der hohe Kaloriengehalt häufig zu ei-

ner Gewichtszunahme, was das Risiko einer Erkrankung zusätzlich erhöht.

Regelmäßige Fußkontrollen und der gezielte Einsatz orthopädiotechnischer Hilfsmittel ermöglichen es, Beschwerden frühzeitig zu erkennen und das Fortschreiten von Schäden zu verhindern. Individuell angepasste Lösungen, wie diabetesadaptierte Fußbettungen, Therapieschuhe, maßgefertigte Einlagen und spezielle Wund-Entlastungsrthesen vermeiden Druckstellen, entlasten das Gewebe und fördern den Heilungsprozess. Ergänzend sind podologische Behandlungen wichtig, um beginnende Fußveränderungen frühzeitig zu erkennen und fachgerecht zu behandeln. Das Schuh- und Fuß-Forum bietet in enger Zusammenarbeit mit Hausärzten, Orthopäden, Diabetologen und spezialisierten Versorgungszentren ein umfassendes, spezialisiertes Angebot rund um die Fußgesundheit sowie podologische Behandlungen an. Aktuell sind wieder Termine verfügbar! Dank Krankenkassenzulassung können diese Leistungen auch auf Grundlage einer Heilmittelverordnung in Anspruch genommen werden.



Podologie & Fußpflege

Jetzt freie Termine sichern:

☎ 08121 / 22 32 80



SCHUH- & FUSS-FORUM

KOPPERT • INGERL • WARTNER GBR

Podologie • Orthopädietechnik

Orthopädieschuhtechnik

München • Ismaning • Poing • Forstern • Ebersberg

www.schuh-forum.com

Fachbetrieb für
Diabetes-Fußversorgung

Ihr kompetenter Ansprechpartner für:



- Kinderorthopädie
- Schuheinlagen aller Art
- Bandagen und Orthesen
- Kompressionsversorgung
- Prothetik

ORTHO PHÖNIX

Lochhamer Straße 4
82152 Planegg
(neben Bassetti Factory Outlet)

Telefon 0 89/23 79 85 20

... aus Überzeugung und Leidenschaft

www.orthophoenix.de

Rückenschmerzen behandeln ohne OP

Akuter Bandscheibenvorfall, chronische Rückenschmerzen, verengter Wirbelkanal: Viele Münchner wissen, wie es ist, wenn man vor Rückenschmerzen kaum noch gehen, sitzen oder schlafen kann. Meist helfen Schmerzmittel, Spritzen, Physiotherapie. Oft aber auch nicht. Nicht selten raten die Ärzte dann zur Operation.

Dr. Samer Ismail vom Wirbelsäulenzentrum München-Ost sieht das ganz anders. Der erfahrene Neurochirurg setzt mit großem Erfolg hauptsächlich auf schonende und minimalinvasive Verfahren und Bio-Regeneration: „Rund 80 Prozent aller Wirbelsäulen-OP's können wir durch diese modernen Therapien vermeiden.“

Oft geht es ohne OP

Dr. Ismail, der bundesweit zu den führenden Rückenspezialisten zählt, greift nur noch selten zum Skalpell: „Anstatt Bandscheiben- oder Narbengewebe zu entfernen, wollen wir heute lieber reparieren und die körpereigene Regeneration anregen.“ Dazu setzt er haupt-

sächlich auf drei moderne minimalinvasive Verfahren:

Bio-Spritze

Bei Bandscheibenvorfall und Bandscheiben-Verschleiß entnimmt Dr. Ismail den Patienten etwas Blut aus der Vene, reichert im Plasma die Wachstumsfaktoren an und injiziert es direkt in und um die Bandscheibe. Die körpereigenen Wachstumszellen regenerieren das Bandscheibengewebe, lassen Vorfälle schrumpfen, bekämpfen die Entzündung, nehmen den Schmerz und fördern so die Heilung.

Bandscheiben-Spaghetti

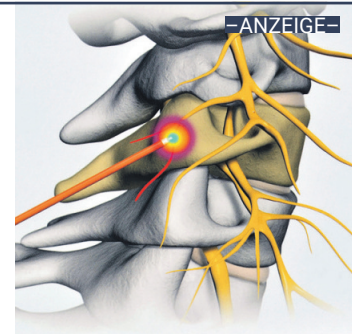
Bei Bandscheiben-Abnutzung injiziert Dr. Ismail kleine Hydrogel-Implantate in das Gewebe. Sie sind 15 Millimeter lang, einen Millimeter breit und sehen aus wie kleine Spaghetti. Die Implantate quellen in der Bandscheibe auf, stützen sie von innen und stellen die Pufferfunktion wieder her.



Dr. Samer Ismail zeigt den extrem dünnen Micro-Katheter

Micro-Katheter

Einen verengten Wirbelkanal kann Dr. Ismail mit einem dünnen Micro-Katheter beseitigen. Ein Mini-Ballon erweitert die Engstellen. Eine Radiofrequenz-Sonde und Mikro-Instrumente lösen und entfernen Verklebungen, Verwachsungen und verdickte Bänder.



WIRBELSÄULENZENTRUM
MÜNCHEN-OST
DR. MED. SAMER ISMAIL UND KOLLEGEN

Wirbelsäulenzentrum
München-Ost
Bio-Regeneration für
Rücken und Gelenke
Dr. med. Samer Ismail
Dr. med. Adrian Toplak
Fachärzte für Neurochirurgie
Münchener Str. 14 (13. Etage)
(Hochhaus am Jagdfeldzentrum)
85540 Haar b. München
Tel.: (089) 420 450 17
www.wz-muenchenost.de
info@wz-muenchenost.de

- eingehende Diagnostik
- konservative Therapien
- minimal-invasive Therapien:
- Nervenausschaltung durch Radiofrequenz-Sonde
- Verdampfung von Bandscheibengewebe durch Hochfrequenzwellen
- Schmerzausschaltung durch Hitzesonde (Thermokoagulation)
- Infiltration an Nervenwurzeln, Nervenkanal und Facetten
- Behandlung von ISG-Schmerzen (Kreuz-Darmbein-Gelenk)

Top-Radiologe jetzt in Haar

Schickt Ihr Arzt Sie in die Röhre, brauchen Sie eine Kernspin- oder CT-Untersuchung? Dann profitieren Sie jetzt von höchster radiologischer Fachkompetenz und der modernsten Technik, die es im niedergelassenen Bereich in München derzeit gibt:

- ein erst zwei Jahre alter Hochleistungs-Kernspin der neuesten Generation (Philips)
- ein nagelneuer CT (Computertomograph) mit extrem niedriger Strahlung (Philips)
- Diagnostik und Befunde von einem der renommiertesten Top-Radiologen (Dr. Ralf Wuttge)

Diese einzigartige Kombination bietet Ihnen die neue Radiologie München-Haar, die ab sofort von Dr. Ralf Wuttge geleitet wird. Der Top-Radiologe hat gerade seine bekannte Praxis am Stachus aufgegeben, um seine letzten Berufsjahre in Haar zu verbringen.

„Die Qualität unserer MRT- und CT-Bilder ist dank der neuen Geräte so herausragend, wie man sie sonst nur in großen Unikliniken oder Forschungszentren findet“, sagt Dr. Samer Ismail, der die Radiologie München-Haar direkt gegenüber seines Wirbelsäulenzentrums München-Ost gegründet und mit Dr. Wuttge

einen exzellenten Radiologen als Leiter gewonnen hat. „Der Qualitäts-Unterschied der Bilder von neuen und älteren MRT- und CT-Geräten, die oft zehn Jahre alt sein können, ist vergleichbar mit dem Unterschied zwischen neuen und zehn Jahre alten Laptops oder PC's. Da liegen Welten dazwischen.“

Das moderne Kernspin-Gerät von Philips hat eine extra weite Röhre und ist damit ideal auch für Menschen mit Platzangst. Während der Untersuchung können sich die Patienten mit Filmen oder Musik ablenken. Der nagelneue Philips-Computertomograph liefert dank KI-Unterstützung gestochen scharfe CT-Bilder in höchster Auflösung und kommt mit 80 Prozent weniger Strahlung aus.

Beide Geräte ermöglichen darüber hinaus extrem kurze Untersuchungszeiten, was auch für Patienten wichtig ist, die nicht lange ruhig liegen können.

Die neuen MRT- und CT-Geräte stehen allen Patienten und zuweisenden Ärzten zur Verfügung.



Der Wohlfühl-Kernspin hat eine extra weite Röhre.



RADIOLOGIE
— MÜNCHEN - HAAR —

Radiologie München-Haar
Münchener Str. 11 (EG)
85540 Haar b. München
Tel.: (089) 995 792 58
www.radiologie-muenchen-haar.de
info@radiologie-muenchen-haar.de

- Kernspintomograph 1,5 T (MRT)
- Computertomograph (CT)
- für Kassen- und Privatpatienten
- barrierefrei zugänglich im EG
- Parkplätze direkt vor dem Haus

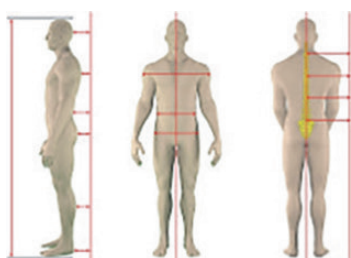
JETZT NEU IN MÜNCHEN

Die Innovation gegen Rückenprobleme beim Schlafen

Individuelle Matratzenfertigung nach Körpermaß
3D-Körpervermessung · Auflagedruckanalyse
· KI-Berechnung

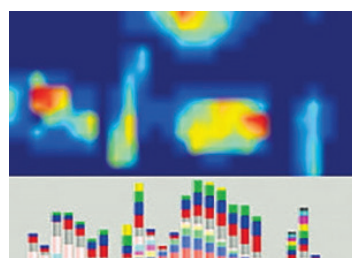
Ihre perfekte Matratze – Maßgeschneidert für Sie.

Schritt 1: Bodyscan



Präzise Vermessung der Körpergeometrie zur Berechnung der benötigten Einsinktiefen für die perfekte Ausrichtung der Wirbelsäule.

Schritt 2: Liegedruckmessung



Präzise Messung der Gewichtsverteilung im Liegen zur Ermittlung der Stützkraften (Festigkeit) der Matratzenzonen.

Schritt 3: Datenanalyse & KI-Berechnung



Unser Rechenmodell ermittelt den Aufbau des idealen Matratzenkernes anhand von Körperform und Gewichtsverteilung.

ERGEBNIS

Der modulare 7 - Zonen Kern wird individuell für Dich gebaut und kann jederzeit verändert werden. So profitierst Du von maximaler Performance und dauerhaftem Schlafkomfort.



**Einfach gut schlafen mit
DER perfekten Matratze!**

**Für mehr
Energie, Balance
und Lebensfreude.**



**BETTKONZEPT · Landsberger Straße 317
80687 München**

Mehr Infos und Terminbuchung unter:
www.fitline-matratzen.de