

HALLO münchen

Die lokale Wochenzeitung

Sonderveröffentlichung
Herbst/Winter 2025

Gesundheits- Ratgeber

Gesundheit,
Schönheit,
Fitness und
gesunde
Ernährung



A photograph of a man and a woman in a park. The woman is laughing and kicking up fallen yellow leaves. They are both wearing scarves and jackets. The background shows trees with autumn foliage.

Podologie & Fußpflege

Jetzt freie Termine sichern:
08121 / 22 32 80



SCHUH-& FUSS-FORUM

KOPPERT · INGERL · WARTNER GBR

**Podologie · Orthopädiertechnik
Orthopädieschuhtechnik**

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** 

Regenbogenapotheke
Hier ist's gesund.

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 essentiell, 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.

AOK 

Schlaf, Schlaf, Schlaf: So wichtig ist der S

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 Schlafes 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 einem erhöhten 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.

Erholamer 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 Voraussetzung 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.

Auch regelmäßiges Sporttreiben trägt zu besserem Schlaf bei. Menschen, die ausreichend körperlich betätigt sind, haben einen leichteren und tieferen Schlaf.

Abendvermieden kann ebenfalls helfen, da sie den Einschlaf erleichtern. Gute Beispiele hierfür sind eine Tasse Tee, eine Plakette für Alkohol oder eine warme Dusche. Zudem kann es hilfreich sein, sich nachts entspannt zu duschen. Eine warme Dusche kann die Temperatur im Körper erhöhen und somit die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Wenn es jedoch zu laut ist, kann die Musik hören oder entspannende Aromatherapien helfen.

Auch regelmäßiges Sporttreiben trägt zu besserem Schlaf bei. Menschen, die ausreichend körperlich betätigt sind, haben einen leichteren und tieferen Schlaf.

*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 unsere Anschrift in München,



Ihre Rentenberaterin

Sie möchten wissen:
 • wie hoch Ihre Rente ist
 • wie Sie Ihr Versicherungsangebot optimieren können
 • wie Sie früher in Altersrente starten können
 • welche Möglichkeiten es gibt, eine Erkrankung zu überwinden
 • wie Sie die Flexibilität Ihres Rentenvertrags nutzen können

Dann vereinbaren Sie einen Beratungstermin bei mir.

Gerne unterstütze ich Sie bei der Planung Ihrer Alters- oder Rentenversorgung.

Rentenberaterin
Briener Str. 45

Tel. 0173 20 10 100

oder 081 41 9 9 9 9 9 9

www.rentenberaterin-briener.de

Schlaf für uns Menschen

en werden, da der Prozess verzögert. Gleichermaßen gilt es, der zwar zunehmend wirkt, den oberflächlicher macht. Elektro-Markt Smartphones, insbesondere hemmen das Licht die Ausschüttung von Schlafhormonen und stattdessen vor dem Lesen ein Buch liest, oder meditiert, erholt den Körper das Ab-

lige Bewegung und dem Schlaf bei. Sie sich tagsüber aus.

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

Schließlich hilft auch eine bewusste Entspannung vor dem Schlafeingehen, 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 ineinander greifender 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.



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

Foto: panthermedia

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 Durchschlafproblemen¹⁻³

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 & Rezeptpflichtige Artikel & Bücher

BAUM-APOTHEKE Kay Roser e.K. Neuherbergstrasse 100 I 80937 München Tel.: 089 - 321 22 661 info@baum-apotheke-muenchen.de www.baum-harthof-apotheken.de	APOTHEKE HARTHOF Filiale Ulrike Kuhn Schleißheimerstr. 462 I 80935 München Tel.: 089 - 8403 8194 info@baum-apotheke-muenchen.de www.baum-harthof-apotheken.de
Öffnungszeiten Mo-Fr 8.00 - 20.00 Uhr Sa 8.00 - 16.00 Uhr	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-
Briener Str. 45 a - d.

Claudia
Plamann,
Ihre
Rentenberaterin
Ratgeberin

Wie im Alter sein wird?
Rente und Rentenkonto klären?
Altersrente

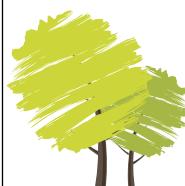
Geben Sie bei
mir?
Was Sie bei der Beantragung
der Witwen(r)rente!

Ihren persönlichen
Ansprüchen
mir.

ung Plamann
a-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

Mehrstundenbetreuung und Haushaltshilfe für Senioren

Wir beraten Sie gerne: 089/89 04 57 61

www.seniorenservice-muenchen.de



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



PFLEGEWERK
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.

PFLEGEWERK MÜNCHEN
Franz-Joseph-Str. 27 | München
📞 089 / 383 774 60
Beratungsbüro Ismaning
📞 089 / 960 489 51
www.pflegewerk-muenchen.de



Podologie & Fußpflege

Jetzt freie Termine sichern:
📞 08121 / 22 32 80

SCHUH- & FUSS-FORUM

KOPPERT · INGERL · WARTNER GBR

**Podologie · Orthopädiertechnik
Orthopädieschuhtechnik**

München · Ismaning · Poing · Forstern · Ebersberg

www.schuh-forum.com

**Fachbetrieb für
Diabetes-Fußversorgung**

ner Gewichtszunahme, was das Risiko einer Erkrankung zusätzlich erhöht. Regelmäßige Fußkontrollen und der gezielte Einsatz orthopädiertechnischer 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-Entlastungsorthesen 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.

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-

sätzlich auf drei moderne minimalinvasive Verfahren:

Bio-Spritze

Bei Bandscheibenvorfall und Bandscheiben-Verschleiß nimmt 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

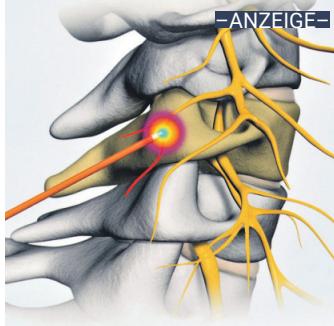
Bei Bandscheiben-Abnutzung injiziert Dr. Ismail kleine Hydrogel-Implantate in das Gewebe. Sie sind 15 Millimeter lang, einen Millimeter breit und sehen aus wie kleine Spaghetti. Die Implantate quellen in der Bandscheibe auf, stützen sie von innen und stellen die Pufferfunktion wieder her.



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 Wirbelsäulenzyentrums 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

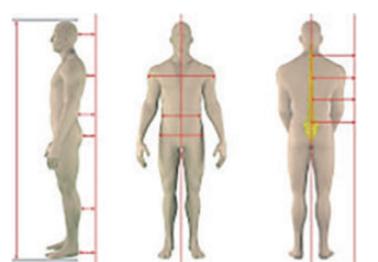
Die Innovation gegen Rückenprobleme
beim Schlafen

Individuelle Matratzenfertigung nach Körpermaß

3D-Körpervermessung · Auflagedruckanalyse
· KI-Berechnung

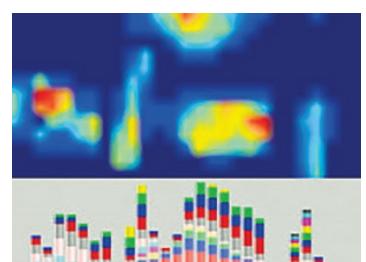
Ihre perfekte Matratze – Maßgeschneidert für Sie.

**Schritt 1:
Bodyscan**



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

**Schritt 2:
Liegendruckmessung**



Präzise Messung der Gewichtsverteilung im Liegen zur Ermittlung der Stützkräfte (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