

## RATGEBER

- Unbegrenzte Freiheit**  
Offener Kernspintomograph lässt Patienten aufatmen 5
- Engpasssyndrome**  
Platzmangel im Körper 16
- Hormonfabrik mit vielfältigen Funktionen**  
Die Schilddrüse 22
- Weniger ist mehr:  
Tipps für einen flachen Bauch**  
Krafttraining Teil 4 32
- Der Leistenschmerz**  
Nicht immer ist die Ursache sofort erkennbar 38
- Was ist eigentlich eine Schleimbeutelentzündung?** 42
- Krankengymnastik – Eckpfeiler der Genesung**  
Teil 2: Körperwahrnehmung und Bewegung 46
- Wenn es ein bisschen mehr sein soll**  
Marathonlauf richtig vorbereiten 56

## DIAGNOSE & THERAPIE

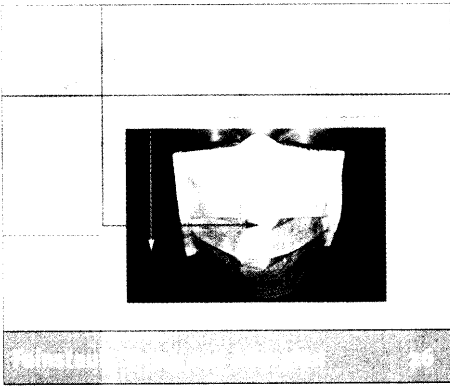
- Vertebroplastie – Knochenzement gegen Rückenschmerzen**  
Neu bei Wirbelbrüchen durch Osteoporose und Tumoren 28
- Gesundheit fängt an den Füßen an**  
Starke Füße – Basis der gesamten Körperstatik 49
- Knieschmerzen konservativ behandeln**  
Mit Trigger-Stoßwellen zur Schmerzfreiheit 53

## MEDIZIN AKTUELL

- Perfektion durch Erfahrung und Präzision**  
Besser zum Spezialisten 6
- Hilfe bei Arthrose und Osteoporose**  
Die MBST-KernspinResonanzTherapie 8
- Innovation gegen Rückenleiden**  
– klinisch getestet 15
- Große Erfahrungen mit Mini-OP**  
Patientenschonende Zugänge immer häufiger 21
- Feinstaub, Smog und Allergien**  
Krankheitsfaktor Umwelt 26
- Arthroskopie: Sanfte Alternative zur Hüft-OP**  
Jahrelanger Aufschub von Prothesen ist möglich 40
- Katheter statt Messer – minimalinvasive Therapieverfahren in der Gefäßchirurgie** 44
- Trainieren wie ein Profi** 51
- Schonender als Laser**  
VNUS ClosureFAST-Verfahren bei Krampfadern 54

## VERSCHIEDENES

- Editorial / Impressum** 3
- Kurz notiert** 10, 14, 35
- Rätsel** 11
- Vom Starstechen zur Hightech-Medizin**  
Kurze Geschichte der Augenheilkunde 30
- Vorschau** 58



ANZEIGE

## Der Malteser Hausnotruf Schnelle Hilfe mit K(n)öpfchen



Über 46.000 Kunden bundesweit haben sich bereits entschieden: Für eine sichere Zukunft in den eigenen vier Wänden.

Profitieren auch Sie von der langjährigen Erfahrung der Malteser!

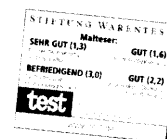
Kostenlose Beratung unter:

☎ 0221 / 94 97 60-50

hausnotruf@koeln.de

Malteser Hilfsdienst, Stolberger Str. 319, 50933 Köln

Wir bieten Sicherheit und Service rund um die Uhr – für Senioren und ihre Angehörigen, für Behinderte und chronisch Kranke.



 **Malteser**

...weil Nähe zählt.