



# Die beste Medizin

Münchner Merkur

Anzeigensonderveröffentlichung  
Donnerstag, 8. Dezember 2022

## Magnetfeld gegen Arthrose

So hilft Dr. David John mit einer neuen Therapie

Endlich wieder  
schöne Zähne



**Implantologie**  
So helfen Profis  
der Implaneo  
Dental Clinic

SEITE 2

Stoßwellen  
gegen Demenz



**Reha-Medizin**  
So behandelt  
Professor  
Bauermeister

SEITE 6

Zeit für ein  
Kunstgelenk?



**Endoprothetik**  
Was Senioren  
vor einer OP  
wissen müssen

SEITE 5

Wie die Seele  
aufs Herz wirkt



**Kardiologie**  
Psyche kann  
Symptome  
verschärfen

SEITE 3

Fotos: shutterstock, privat, Jantz, Schmidt, Mauritius Images



SEITE 4

## GESUNDHEITS-TIPPS

Ultraschall hilft bei der Ursachensuche  
Ungewollt kinderlos

Für die Betroffenen ist es dramatisch: Rund jedes zehnte Paar, das eine Familie gründen möchte, ist ungewollt kinderlos. Gezielt eingesetzte Ultraschall-Untersuchungen können die Zeit der Ursachensuche enorm verkürzen: „Gerade im gynäkologischen Bereich steht uns mit dem Ultraschall ein einfaches und schonendes diagnostisches Verfahren zur Verfügung“, sagt Professor Dr. Markus Hoopmann, Leiter der gynäkologischen Sonografie an der Frauenklinik des Universitätsklinikums Tübingen. Insbesondere durch Endometriose, bei der sich Gebärmutter-schleimhaut außerhalb der Gebärmutter ansiedelt, werde eine Schwangerschaft deutlich erschwert. Ebenso helfe Ultraschall, angeborene Fehlbildungen der Gebärmutter zu erkennen – und dann entsprechend zu behandeln, um eine Schwangerschaft zu ermöglichen. Auch bei Wucherungen an den Eierstöcken hilft Ultraschall, die Art der Veränderung zuverlässig einschätzen zu können. Nur bei einer bösartigen Veränderung muss man über die Entfernung der Eierstöcke nachdenken. „Ein erfahrener Experte sieht dies zu 97 Prozent schon alleine durch moderne Ultraschalldiagnostik“, sagt Prof. Hoopmann.

Fotos: mauritius images (2)

## Einfache Methode ohne Gerät

## Der gesunde Ruhepuls



Wissen Sie, wie hoch Ihr Ruhepuls ist? Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt, ihn regelmäßig selbst zu überprüfen. Ein erhöhter Puls kann zum Beispiel auch ein erstes Warnsignal für eine Herzrhythmusstörung oder andere Erkrankungen sein. Der Puls signalisiert den Herzschlag pro Minute. Idealerweise misst man morgens kurz nach dem Aufstehen. Wer seinen eigenen Puls überprüfen will, kann in einer entspannten Position Zeige- und Mittelfinger auf die Innenseite des Handgelenks unterhalb des Daumens legen. Anschließend etwa 30 Sekunden lang die Pulsschläge zählen. Der Wert mal zwei ergibt den Puls pro Minute.

Der Ruhepuls bei Erwachsenen liegt nach Angaben der Stiftung bei etwa 60 bis 80 Schlägen pro Minute. Grundsätzlich können Koffein, Stress oder Krankheiten den Puls erhöhen. „Ein Ruhepuls von über 100 sollte immer ärztlich abgeklärt werden“, empfiehlt Kardiologe Thomas Meinertz von der Deutschen Herzstiftung. Sportler hingegen haben häufig einen niedrigeren Ruhepuls, da das Herz durch das häufige Training mehr Blut mit einem Schlag durch den Körper pumpt.

## So lang ist das Netz der Blutgefäße

## Die Sache mit der Null

Ein Missgeschick im letzten Top-Experten-Heft für Herz und Gefäße in Münchner Merkur sorgte am 30. November für Verwirrung: Darin wurde die Länge des Netzes der menschlichen Blutgefäße mit dem Erdumfang verglichen und versehentlich auf 10 000 Kilometer beziffert. Ganz klar: Das war eine Null zu wenig. Das Netz aller Blutgefäße von der Aorta bis hin zum kleinsten Kapillar in der Fingerspitze entspricht in etwa dem Zweieinhalbfachen des Erdumfangs, nämlich 100 000 Kilometer. Wir bitten um Entschuldigung.

## Therapie des Tages

Heilkraft der neuesten  
Magnetfeld-Technologie

**M**anchmal ist es einfach nur die Angst vor einer Spritze oder einer möglicherweise im Raum stehenden Operation, die Patienten daran hindert, mit Schmerzen an Knochen, Sehnen und Gelenken frühzeitig zum Orthopäden zu gehen. Das erleben Dr. David John und seine Kollegin Manuela

Weis im Praxisalltag immer wieder. Dabei sind solche Sorgen in den allermeisten Fällen unbegründet: „Die Palette der konservativen Behandlungen ist heute so erfolgreich, dass wir damit viele schmerzhafte Verschleiß- oder Entzündungsprobleme rasch auf ein erträgliches Maß lindern und in vielen Fällen auch heilen können.“

Die neueste, absolut schmerzlose technische Innovation: Das Super Inductive System (SIS) – eine

Weiterentwicklung der herkömmlichen Magnetfeldtherapie – gehört jetzt ebenfalls zum festen Therapieangebot in der Praxis Dr. John und Weis. „Wir können damit schmerzhafte Entzündungsprozesse unterbrechen, die Heilung beschleunigen, anstehende OPs damit oft hinauszögern und in einigen Fällen vielleicht sogar verhindern.“

## ► Die Erkrankungen

Das Einsatzgebiet der neuen Technologie umfasst alle Verschleiß- und Entzündungsprobleme an Sehnen und Gelenken. Dazu zählen Arthrose und die damit einhergehende Knochenentzündung, Schleimbeutelentzündungen in der Schulter sowie Entzündungen an den Sehnen (Tennis- oder Mausearm) und der Achillessehne an der Ferse. SIS beschleunigt signifikant die Heilung von Knochenbrüchen und Bandscheibenvorfällen. Bewährt hat sich die Therapie zudem bei Polyarthritiden und Polyarthrose in den Händen.

## ► Die Wirkung

Die hohe Stimulationsfrequenz des Super Inductive Systems BTL-6000 setzt eine ganze Reihe positiver Prozesse in den Zellen in Gang: Durch die gezielt steuerbare magnetische Spannung wird die Durchblutung angeregt. In der Folge beschleunigt sich der Zellstoffwech-

sel, Sauerstoffgehalt und Nährstoffversorgung steigen und das Immunsystem springt an. So wird die Funktion gestörter bzw. inaktiver Zellen normalisiert und der Heilungsprozess aktiv angestoßen: „Ein Effekt, auf den auch Sportler schwören“, so Dr. John.

Zwei Fälle, die zeigen, dass der Behandlungsansatz funktioniert: Ein junger Mann (32) hatte sich fünf Jahre lang mit einer Achillessehnen-Entzündung herumgequält. Nach sechs Wochen Magnetfeldtherapie kann er nun wieder joggen und Fußballspielen. Auch die Pensionistin Agnes S. (74) litt sehr unter Arthrose im Knie. Nach zehn SIS-Sitzungen kann sie nun wieder schmerzfrei laufen und Fitness- und Yoga-Kurse mitmachen. Die Arthrose ist damit nicht geheilt, wohl aber die Knochenentzündung, die den Schmerz auslöste.

## ► Die Behandlung und Kosten

Für den besten Effekt sollten Patienten dreimal in der Woche und zehn Mal hintereinander kommen. Eine Sitzung dauert zehn Minuten. Die Behandlung ist schmerzfrei, man spürt nur ein leichtes Kribbeln oder angenehme Wärme. Einziges Ausschlusskriterium: „Menschen mit einem implantierten Herzschrittmacher oder Defibrillator können nicht behandelt werden, da das Magnetfeld die Steuerung der Geräte stören könnte.“ **DOP**



Dr. David John positioniert den Schwenkarm des Magnetfeldes exakt auf das Kniegelenk von Agnes S.

Fotos: Sigi Jantz (2)

## UNSERE EXPERTEN



## Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. David John  
Manuela Weis

Dr. David John eröffnete nach seiner langjährigen Klinik-Karriere im In- und Ausland in München die Praxis am Altstadttring. Seit dem Sommer verstärkt seine Kollegin, die Orthopädin Manuela Weis, das Team.

**Kontakt:** Praxis Dr. John und Weis  
Sonnenstr. 16, 80331 München  
Tel.: 089/59 21 27  
www.orthopaede-muc.de  
info@orthopaede-muc.de

## Schlaf: So vertragen sich Eule &amp; Lerche



Je länger sich ein Paar kennt und liebt, desto eher pendeln sich ihre Schlafrythmen aufeinander ein.

Foto: Imago

Der eine schläft regelmäßig schon vorm Fernseher ein. Der andere ist abends topfit, kommt aber morgens schwer aus dem Bett. „Der Grund dafür liegt an verschiedenen Chronotypen. „Tatsächlich gibt es mehr als die zwei Chronotypen Eule und Lerche“, sagt die Psychotherapeutin Katja Beer. 70 bis 80 Prozent sind laut dem Schlaf-forscher Gerhard Klösch indifferente Typen, die sich gut anpassen und auch mal früher oder später ins Bett gehen könnten.

Extreme Abend- und Morgenmenschen seien etwa zehn bis 15 Prozent der Bevölkerung. Und die können Spannungen in die Partnerschaft bringen. Da

wäre es doch praktisch, wenn der Chronotyp geändert werden könnte. Doch er ist uns nun mal angeboren. Laut Klösch können aber vor allem indifferente Typen am Morgen ihre innere Uhr durch Sport und Tageslicht stabilisieren. Wer morgens früher aufsteht, müsse dann auch abends rechtzeitig ins Bett gehen. Am Abend solle man dann nicht mehr auf Bildschirme schauen, denn vor allem blauweißes Licht hindere die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin, das müde macht.

Extreme Eulen oder Lerchen könnten ihren biologisch festgelegten Schlafrythmus aber schwer austricksen. Für alle,

die Mühe haben, sich mit einem andersartigen Chronotyp zu arrangieren, gibt es einen Lichtblick: Der Chronotyp ist zwar angeboren, aber im Laufe des Lebens verändern sich laut Klösch die Schlafenszeiten trotzdem: „Je älter wir werden, desto eher tendieren wir zum Morgenmensch. In einer Partnerschaft, in denen beide über 45 Jahre alt sind, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass beide moderate Typen sind“, sagt der Schlaf-forscher. Nach einiger Zeit synchronisieren Paare zudem ihren Schlaf. Klösch: „Je älter wir werden und je stabiler und langjähriger eine Partnerschaft ist, desto mehr gleicht sich das Schlafverhalten an.“