



**NEU:**  
Körperstatik-  
Vermessung mit  
3 D-Lichttraster-  
stereoskop

# *Gesundheit ist alles!*

*Das exaktaktiv-Magazin.*

**exaktaktiv**  
Gut zum Körper!

# Wir haben es selbst in der Hand

Wenn wir ehrlich zu uns sind, wissen wir genau was uns wirklich gut tut – wir müssen nur auf unseren Körper hören.

Liebe Leserin und lieber Leser,  
unsere Gesundheit steht für uns alle an erster Stelle!

Vor allem in diesen Zeiten, wo gesundheitliche Themen fast täglich im Diskurs stehen, müssen wir ganz besonders auf ganzheitliche Ansätze achten. Unsere Gesundheit ist vielen Einflüssen ausgesetzt, sei es die kohlenhydratreiche und denaturierte Ernährung, die mangelnde Bewegung, die hochfrequenten Strahlungen, denen wir uns tagtäglich freiwillig im WLANnetz aussetzen, das Ozon, die Klimaerwärmung, der negative Stress und so weiter.

Da fragt man sich: kann ich überhaupt noch etwas für meine Gesundheit tun?

Ja! Wir können! Angefangen bei der Ernährung, indem wir bewusst regional und saisonal einkaufen, über die Bewegung, indem wir uns nicht für jeden kleinen Weg ins Auto setzen, die Treppe statt den Fahrstuhl nutzen, vielleicht auch einmal bewusst weiter weg parken, um noch ein kleines Stück länger zu Fuß zu gehen. Oder einfach zweimal wöchentlich in eine Einrichtung wie das exaktaktiv zu gehen.

Hier treffen Sie auf die Profis, die die Themen Stoffwechsel und Bewegung analytisch angehen und ein individuelles Trainingsprogramm erstellen, ja die sich sogar um all die hochfrequenten Strahlungen kümmern und die Einrichtung mit Hilfe des sogenannten memonizer harmonisieren (lesen Sie mehr dazu auf Seite 17). Lassen Sie es mich so sagen: wir müssen uns einfach einmal bewusst werden, was wir im Grunde alles selbst tun können, um gesund zu bleiben oder zu werden.

Ignorieren Sie einfach Ihren inneren Schweinehund und beginnen Sie JETZT.

Im vorliegenden Magazin finden Sie dazu viele Anregungen.

Kommen Sie im exaktaktiv vorbei. Zusammen finden wir Ihre individuelle Lösung rund um Ihre Gesundheit.

Ich berate Sie gern!

Ihre  
Martina Visser



**Martina Visser**  
Gesundheitsmanagerin

## Unser Kursangebot ... ... weil Training gemeinsam viel mehr Spaß macht!

Unser gut abgestimmtes und umfangreiches Kursprogramm ist eine hervorragende Möglichkeit etwas für die Gesundheit zu tun und gleichzeitig unser Trainingszentrum exaktaktiv kennenzulernen. Zu festen Terminen wird Stunde für Stunde gemeinsam trainiert – und immer mit Spaß und unter professioneller Anleitung.

Pilates, Yoga, Beckenbodengymnastik, LnB-motion, die neue Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik und Kraft aktiv finden regelmäßig mehrmals die Woche statt und können über 10-er Karten gebucht werden. Unser beliebter Rehasport findet auf Verordnung durch Ihren Arzt und der gesetzlichen Krankenkasse statt. Viele unserer Kurse sind zertifiziert, so dass diese Kurse von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.

Informieren Sie sich über [www.exaktaktiv.de](http://www.exaktaktiv.de) oder direkt an der Rezeption.



Hier bekommen Sie einen  
Einblick in das exaktaktiv.





Oliver Wagner, leitender  
Physiotherapeut im exaktiv

EXAKTAKTIV

# Schulterkompetenz Zentrum exaktiv Rosenheim

Die Schulter ist ein komplexes System. 2019 hat das exaktiv ergänzend zum Rückenzentrum ein Schulterkompetenz Zentrum eröffnet.

Zusammen mit Orthopäden, Physio- und Sporttherapeuten wurde ein hoch effektives Konzept entwickelt. Die häufigsten Schulterdiagnosen sind:

- Subacromiales Schmerzsyndrom (ehemals Impingement)
- Frozen Shoulder (adhäsive Capsulitis)
- Schulterarthrose

- Labrumläsionen
- Schulterinstabilität

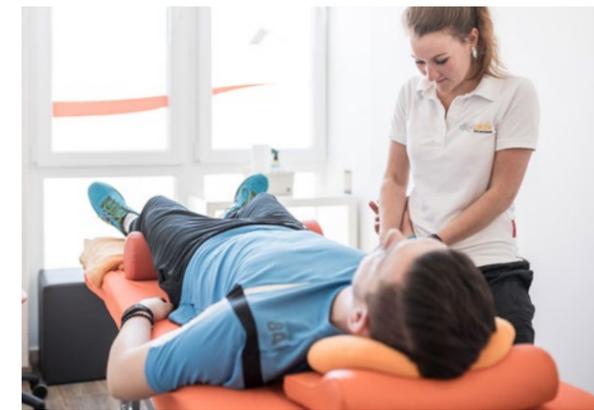
Wir fragen Oliver Wagner, den leitenden Physiotherapeuten im exaktiv, was das Schulterkonzept auszeichnet.

Hier geht's zum Schultervideo.



*Oliver, du hast mit deinem Kollegen Felix ein Schulterkonzept erarbeitet. Kannst du uns kurz erklären, was genau ihr erarbeitet habt und was das Besondere an der Befundung ist?*

Unser Konzept besteht aus drei Säulen. Wir nennen sie die „drei A's“: diese stehen für alltagsnah, aktuell und Aufklärung. Zusammengefasst heißt das, dass wir Patienten mit Schulterproblemen dort abholen, wo sie gerade stehen, und herausfinden, was sie wieder erreichen möchten. Wir binden aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse ein und besprechen uns mit den behandelnden Ärzten. Besonders großen Wert legen wir darauf, den Patienten über ihren aktuellen Stand und die Prognose aufzuklären, wobei hier die medizinischen Erkenntnisse und die Ziele der Patienten maßgebend sind. Für jede gute Therapie braucht es zunächst einen veritablen



Befund. Daher haben wir einen extra Schulterbefund erstellt. Er ist hauptsächlich durch aktuelle Konzepte und Algorithmen speziell für Schulteruntersuchungen geprägt. Dadurch wird dem Problem ein Namen, eine Intensität und eine Struktur zugeschrieben. Zusammen mit dem Ziel des Patienten lässt sich dann ein Therapiekonzept erarbeiten.

*Wie sehen dann die ersten Behandlungsschritte aus, z.B. bei Schulterinstabilität?*

Nun, das kann man schwer verallgemeinern. Aber bei Schulterinstabilität wird sicher ein Training der schulterstabilisierenden Muskulatur im Fokus liegen.

*Wie geht ihr dann weiter vor, wie oft findet die Behandlung statt?*

Wie oft, das hängt davon ab, in welchem Stadium sich die Patienten befinden. Bei stark ausgeprägter Problematik, die even-

tuell noch von weiteren Problemen an der Halswirbelsäule begleitet werden, kann es sinnvoll sein, in den ersten Wochen mehr als nur die regulären zwei Behandlungen durchzuführen. Bei einer Schulterinstabilität schauen wir uns zuerst an, ob die Kraftverhältnisse stimmig sind. Wenn das passt und das Gewebe wieder einigermaßen belastbar ist, kommen verschiedenste Übungen für den Patienten hinzu.

*Wann wird die Gerätetherapie dazu genommen? Und warum ist die so wichtig?*

Gerätetherapie hat viele Vorteile. Man kann sehr spezifisch Muskeln trainieren. Durch die Führung des Geräts werden Ausweichbewegungen vermieden. Durch das individuelle Einstellen von Gewicht und Bewegungsausmaß hat man genaue Messwerte welche der Therapie Struktur und Übersicht geben können. Vor allem unsere neuen Schultergeräte von DAVID bieten sehr gute Möglichkeiten die Rotatorenmanschette (die stabilisierenden Muskeln der Schulter) zu trainieren. Bei der Schulterinstabilität setzen wir auch andere Kleingeräte ein, wie z.B. die Freihanteln und Kettlebells.

*Gibt es außer der Physio- und Gerätetherapie noch weitere ergänzende und alternative Therapiemöglichkeiten?*

Ja, die gibt es, vor allem wenn mehrere Probleme aufeinander treffen. Wir im exaktiv nutzen begleitend Kinesiotapes (die bunten Streifen auf der Haut), Zellstimulationsmatten (zur verbesserten Regeneration z.B. nach Operationen), EMS Training, Livewave Pflaster (ebenfalls auf der Haut angebrachte Pflaster), um nur eine kleine Auswahl zu nennen. Auch kann die Osteopathie und die Kiefergelenkstherapie eine gute Ergänzung sein.

*Danke Oliver.*



**exaktiv**

Kirchenweg 43, 83026 Rosenheim  
Tel: 08031 351 9 351

info@exaktiv.de  
www.exaktiv.de





EXAKTAKTIV

# Digitales Training im exaktaktiv

Der Schlüssel zum Erfolg: Nach umfassender Eingangsuntersuchung werden die Trainingsparameter auf einem Chip gespeichert und auf dem Monitor am Trainingsgerät abgerufen.

Die Gesundheit des Menschen wiederherzustellen und zu erhalten ist seit über 20 Jahren unser oberstes Ziel. Dafür setzen unsere motivierten Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler ihr gesamtes Wissen für Sie ein, wollen aber auch mit der notwendigen Hardware optimale Trainings- und Therapiebedingungen schaffen. Deshalb arbeiten wir nun schon seit vielen

Jahren mit der finnischen Firma DAVID zusammen, einem der führenden Hersteller und Entwickler für medizinische Therapiegeräte und Konzepte. Seit 2019 stehen im exaktaktiv die aktuellsten Geräte und nach einem Jahr Training und Therapie können wir ein sehr positives Fazit ziehen: Unsere Kunden trainieren seither nachweislich noch genauer

und exakter, und dies bedeutet deutlich effektiver. Doch wie kann das gemessen werden? Alle unsere Kunden bekommen zu Beginn ihres Trainings eine umfassende Eingangsuntersuchung. Und diese Informationen bilden die Grundlage des Trainingsplans, der auf einem kleinen Chip gespeichert wird. Die Geräte werden dann im Training durch diesen Chip auf Ihre optimale Position eingestellt und geben die Trainingsparameter wie Übungs-Gewicht, Bewegungsweite und Bewegungsgeschwindigkeit an. Ausweichbewegungen und „trainieren mit Schwung“ wird vom



Gerät erkannt. Am Ende jeder Übung erfahren Sie dann mit der sog. „Compliance“ wie genau die Übungsausführung war – ist sie mind. über 75%, haben Sie die Übung sauber und richtig absolviert. Bewerten Sie die Übung in Bezug auf die Anstrengung nun auch noch als „leicht“, wird eine Steigerung der Trainingsintensität empfohlen – wichtig, denn nur ein richtig gesetzter Trainingsreiz führt zur gewünschten positiven Anpassung. Über einen längeren Trainingszeitraum lässt sich auch die individuelle Entwicklung beobachten: durch Nachttests messen wir Kraft- und Beweglichkeitszuwächse, und durch die Trainingsdokumentation können wir die zunehmende Genauigkeit bei der Ausführung der Übungen feststellen. So ist Training nicht nur effizient, es macht auch Spaß. Und bei all der Technik ist der Trainierende trotzdem nie auf sich alleine gestellt, denn unsere Trainer kümmern sich aktiv um die Belange auf der Trainingsfläche.

Wir im exaktaktiv bieten Ihnen verschiedene, auf Sie abgestimmte Therapiekonzepte an. So gibt es neben der Wirbelsäulen- und Schultertherapie nun auch die Knie- und Hüfttherapie. Und wer einfach nur aus Spaß an der Bewegung trainieren will, ist bei uns natürlich auch bestens aufgehoben. Buchen Sie ein Probetraining!

*Zahlen – Daten – Fakten  
Die wahre Ursache wird oft nicht richtig erkannt.*

- 160.000 Rücken-OP's werden jährlich in Deutschland durchgeführt, obwohl 90 % der Beschwerden nach 3 Monaten von selbst wieder zurückgehen.
- 50 Milliarden EUR im Jahr kosten den Krankenkassen die Behandlungen und die Fehltag.
- 98% der Rückenleiden können ohne OP korrigiert werden.
- 40 % aller operativen Eingriffe sind überflüssig.
- Jeder 12. Patient hat z.B. nach dem Einsetzen von Bandscheibenprothesen mehr Probleme als vorher.

Die wahre Ursache liegt oft in der Muskulatur. Aufgrund der mangelnden Bewegung verkümmert die Muskulatur. Nur wenn alle Muskeln und Sehnen gut zusammenarbeiten, wird die Wirbelsäule geschützt. 80 % der Beschwerden rühren vom Ungleichgewicht der Muskelgruppen. Fehlbilanzen führen zu falschen Belastungen und Schmerzen. Rumpf- und Haltemuskulatur muss gleichmäßig gestärkt werden.

Auch die psychische Komponente darf nicht unberücksichtigt bleiben, denn auch Stress kann Schmerzen auslösen. Hier helfen Bewegungs- und Entspannungstherapien. Bei 85 % der Fälle wissen die Ärzte nicht, woher der Schmerz wirklich kommt. Eine ganzheitliche Schmerztherapie ist dann der richtige Weg bei chronischen Rückenschmerzen. Nur 2 % der Schmerzen werden durch Bandscheibenvorfälle ausgelöst.



**exaktaktiv**

Kirchenweg 43, 83026 Rosenheim  
Tel: 08031 351 9 351

info@exaktaktiv.de  
www.exaktaktiv.de



# Fuß und Statik

Mit der exaktaktiv-Therapiesohle gegen Fehlhaltungen vorgehen und Rückenschmerzen reduzieren.



Einseitige körperliche Belastungen, vieles Sitzen durch Büro-tätigkeit sowie Mangel an Bewegung führt zur Abschwächung der Haltemuskulatur und begünstigt Fehlhaltungen. Der Körper ist dadurch nicht mehr in der Lage die Haltemuskulatur effektiv anzusteuern und einzusetzen - Gelenkschmerzen, Rückenbeschwerden und Verspannungen sind die Folge.

Unsere empfohlene Therapie dient der gezielten Verbesserung von funktionellen, d.h. muskulär bedingten Beschwerden des Halte- und Bewegungsapparates und deren Korrektur durch die exaktaktiv Therapiesohle. Ein daran gekoppeltes aktives Bewegungsprogramm führt zu einer langfristigen Stabilisation.

## Die Untersuchung (Dauer 45 Minuten):

Eine korrekte Körperstatik lässt sich objektiv messen. Dies geschieht mit einer hochauflösenden 3-D-Vermessung der Wirbelsäule (DIERS 4D) und einer Fußdruckmessung. Wird eine Fehlstellung erkannt, beginnt die Korrektur – und zwar an den Füßen.

Bei der Methode „Fuß und Statik“ wird durch Druckveränderungen an den Fußsohlen Einfluss auf die Muskulatur ausgeübt. Durch den Druck an der richtigen Stelle werden körpereigene Reflexe ausgelöst, die die Muskelspannungen im gesamten Körper verändern und somit funktionelle Fehlhaltungen „schrittweise“ und nachhaltig korrigieren.

## 6 – 8 Wochen später: Die Kontrolluntersuchung.

Nach sechs bis acht Wochen findet eine Kontrolluntersuchung statt, bei der Ihre exaktaktiv Therapiesohle optimiert wird. Diese Kontrolluntersuchung ist im Preis der Sohlen bereits mit inbegriffen – ebenso wie eine sich daraus ergebende Anpassung der bisherigen Sohle.

Einen Termin für eine Fuß- und Statikvermessung muss telefonisch vereinbart werden. Die Therapiesohle wird von den privaten Krankenkassen bezahlt.

**exaktaktiv**

Kirchenweg 43, 83026 Rosenheim  
Tel: 08031 351 9 351

info@exaktaktiv.de  
www.exaktaktiv.de

**exaktaktiv**  
Gut zum Körper!

KURZ NOTIERT

## Krafttraining stärkt das Immunsystem!

Das kontrollierte Krafttraining im exaktaktiv setzt Botenstoffe frei. Das Muskeltraining wird vielfach unterschätzt; es dient nicht nur einem starken Rücken, sondern es ist mitverantwortlich für ein gutes Immunsystem. Warum ist das so? Der Körper schüttet bei intensiver Muskelbeanspruchung Myokine aus. Das sind Botenstoffe der Muskeln, die beispielsweise Entzündungen stoppen und die Immunabwehr regulieren. Bewegungsmangel gilt als ein wichtiger Auslöser für diverse, oft chronische Erkrankungen.

Durch mangelnde Bewegung hervorgerufene mögliche Gewichtserhöhung und damit verbundene Fetteinlagerung bilden einen Herd für systemische Entzündungen, die auf niedrigem Niveau lodert. Die Folge ist ein ständig existenter Nährstoff für Erkrankungen. Genau an dieser Stelle greift der Wirkmechanismus von Myokinen. Eine erhöhte Muskelaktivität verstärkt die Ausschüttung von Myokinen und hat Einfluss auf entzündliche Vorgänge im Körper und damit auf verschiedene Krankheiten und Symptome.



PRAXIS ECKHARDT | GILLESBERGER UND PRAXIS REISCHL

# Viele Gelenke – eine Praxis.

Zurück zur Beweglichkeit mit der richtigen Behandlung.

Der menschliche Körper besteht aus rund 212 Gelenken, die wie ein Uhrwerk ineinander greifen. Wie im Uhrwerk beeinträchtigt sogar ein kleiner Defekt das gesamte System. Das ist im Bewegungsapparat nicht anders. Die beschwerdefreie Funktion unserer Gelenke bei unseren alltäglichen Bewegungen, Arbeit und Sport sehen wir als ganz selbstverständlich an – treten hierbei Schmerzen auf, benötigen wir Hilfe, um die Funktionsfähigkeit des Gelenkes, aber auch des gesamten Systems wiederherzustellen. Wir bieten Ihnen in unserem Team von der Diagnosestellung über die konservative Therapie bis hin zur spezialisierten operativen Versorgung alle Verfahren an, die zur Lösung Ihres Problems führen. Hierzu verwenden wir modernste diagnostische Möglichkeiten, ein breites Spektrum an konservativen Therapiemöglichkeiten bis hin zur spezialisierten operativen Therapie mit minimalinvasiven Verfahren. Auch bei Verletzungen in Sport und Freizeit sowie Arbeits- und Schulunfällen (D-Arzt) helfen wir Ihnen gerne.



Sven Eckhardt, FRCS | Facharzt für Orthopädie | ou-ro.de

„Jedes Gelenk ist ein komplexes System. Nur wer es verstanden hat, kann es auch gut behandeln.“

#### Operative Spezialgebiete

- Arthroskopische Chirurgie
- Knie- und Hüftendoprothetik
- Prothesenwechsel
- Fußchirurgie

#### Konservative Orthopädie

#### Chirotherapie

Die Arthrose des Hüftgelenkes ist eine schleichend entstehende Erkrankung, deren Einschränkungen von Patienten meistens lange toleriert werden und zu großen Beeinträchtigungen des Alltags führen. Erst nach einer erfolgreich durchgeführten operativen Versorgung wird es vielen Patienten bewusst, wie groß diese Einschränkungen tatsächlich waren. Die Weiterentwicklung unseres Behandlungskonzeptes in den letzten Jahren führt zu einem für viele Patienten überraschend kurzen Krankenhausaufenthalt und schneller schmerzfreier Mobilisation unter Vollbelastung – und damit zu einer zeitnahen Wiederaufnahme Ihres gewohnten Lebens.

ORTHOPÄDIE UND  
UNFALLCHIRURGIE  
ROSENHEIM  
ECKHARDT | GILLESBERGER



Dr. med. univ. Felix Gillesberger  
Facharzt für Orthopädie und  
Unfallchirurgie | ou-ro.de

„Mobilität bedeutet Lebensqualität.“

#### Operative Spezialgebiete

- Knie- und Hüftendoprothetik
- Kniegelenkschirurgie
- Schulterchirurgie
- Arthroskopische Chirurgie
- Bandrekonstruktionen

#### Konservative Orthopädie

- Manuelle Medizin
- Chirotherapie

Bewegung und im Speziellen Sport sind wesentliche Faktoren für unsere Vitalität, doch hierfür muss es den Gelenken gut gehen. Das Kniegelenk beispielsweise bietet enorme Flexibilität in der Bewegung und dennoch muss es stabil genug sein, um uns zu tragen und „gleiten“ können ohne Schmerzen zu verursachen. Ist eine der Funktionen durch eine Verletzung oder Verschleiß gestört, so braucht das Gelenk unsere Hilfe. Meistens genügen konservative Maßnahmen und spezialisiertes Training – reicht dies jedoch nicht mehr aus, so nutzen wir unsere langjährige Erfahrung und neueste OP Methoden der Bandrekonstruktion, Stabilisierung oder Gelenkflächenersatz, um Ihnen Ihre Freude an Bewegung zurückzugeben. Der Erfolg gibt uns Recht: junge Sportler können in der Regel nach Kreuzbandplastik wieder ihren gewohnten Sport aufnehmen, Patienten mit Endoprothesen ein breites Spektrum an Sportarten wieder schmerzfrei durchführen.



Martin Mayer-Löw | Facharzt für Orthopädie, Facharzt f. physikalische u. rehabilitative Medizin | ou-ro.de

„In der Orthopädie können circa 80% aller Beschwerden konservativ therapiert werden.“

- Konservative Orthopädie
- Spezielle Schmerztherapie

- Akupunktur
- Rheumatologie

Ein Patient, der Schmerzen hat, sollte Gehör finden. Durch ein breites Angebot an konservativen Maßnahmen der physikalischen Medizin und Schmerztherapie biete ich Ihnen mit Akupunktur, Stoßwellentherapie, Infiltrationstherapie und vielem mehr den sanften Weg zur Mobilität.



Dr. med. Harald Reischl | Facharzt für Neurochirurgie | ws-neuropraxis.de

„Meine 5 Tipps zur Vermeidung von Rückenschmerzen: 1. Bewegung, 2. Sitzen meiden 3. Finger weg von Zigaretten 4. Gesunde Ernährung 5. Raus aus dem Haus!“

#### Operative Spezialgebiete

- Mikrochirurgische Bandscheibenoperationen an der gesamten Wirbelsäule
- Mikrochirurgische Dekompressionen an der gesamten Wirbelsäule
- Bandscheibenendoprothetik an der Halswirbelsäule
- Versteifungsoperationen an der gesamten Wirbelsäule in offener und minimalinvasiver Technik, optional Unterstützung durch Neuronavigation und intraoperatives Neuromonitoring
- Kyphoplastie oder Vertebroplastie bei osteoporosebedingten Brüchen

Rückenschmerzen sind die häufigste Ursache für Fehlzeiten im Beruf. Wenn sie erst mal da sind, wird es schwierig, sie wieder los zu werden. Was kann man tun, wenn Krankengymnastik, Ruhe oder Schmerzmedikamente nicht mehr ausreichen? Die gute Nachricht: es muss nicht gleich eine Operation sein. Je nach Befund gibt es die verschiedensten Herangehensweisen. Erst wenn Spritzen und intensive Krankengymnastik nicht helfen, muss über operative Maßnahmen gesprochen werden. Glücklicherweise genügen in vielen Fällen mikrochirurgische gewebeschonende Eingriffe. Doch auch wenn eine größere Operation notwendig sein sollte, sind Sie bei mir in guten Händen.

#### Praxis Eckhardt | Gillesberger

Salinstraße 11, 83022 Rosenheim  
Tel.: 08031 / 8 07 48-0  
info@ou-ro.de  
www.ou-ro.de

ORTHOPÄDIE UND  
UNFALLCHIRURGIE  
ROSENHEIM  
ECKHARDT | GILLESBERGER

#### Praxis Reischl

Salinstraße 11, 83022 Rosenheim  
Tel.: 08031 / 8 07 48-0  
www.ws-neuropraxis.de





EXAKTAKTIV

# Gesundheitscheck

Den Beschwerden auf der Spur. Profis nehmen sich die Zeit für Sie, um die Ursache Ihrer gesundheitlichen Probleme zu finden.

Über 20 Jahre Erfahrung in der Gesundheitsbranche erlaubt es den Therapeuten im exaktaktiv hoch aussagekräftige Analysen anzubieten, die helfen Ihnen aufzuzeigen, wo die Ursache Ihrer

Beschwerden liegt. Den behandelnden Ärzten können somit zusätzliche Informationen geliefert werden. exaktaktiv bietet ein umfassendes Screening unter Berücksich-

tigung von 9 Parameter an.

## Folgende Messungen erwarten Sie:

- Funktionsanalyse der Wirbelsäule hinsichtlich Kraft und Beweglichkeit
- Herz-Kreislauf-Test
- Koordinationstest
- 3-D-Statik-Vermessung inkl. Fußdiagnose
- Physiobefundung
- Stoffwechselformung
- functional movement screen
- Blutuntersuchung im Dunkelfeldmikroskop
- sportmedizinische Dokumentation vom Orthopäden

All diese Analysen geben zusammenfassend ein aussagekräftiges Bild, das schriftlich dokumentiert und verständlich erklärt wird. Für diesen umfangreichen Gesundheits-check-up sind Sie ca. 4 Stunden im exaktaktiv. Das ist einzigartig in Rosenheim und demonstriert die hohe Qualität, mit der im exaktaktiv gearbeitet wird. Das interdisziplinäre Arbeiten und die Zeit, die wir uns für Sie nehmen, ist der Garant für den Erfolg.

*Termine für den nächsten Check-up werden am 11.12.20 und am 22.01.2021 sein. Bitte unbedingt rechtzeitig anmelden.*

*(eventuelle Terminverschiebungen vorbehalten)*



**exaktaktiv**

Kirchenweg 43, 83026 Rosenheim  
Tel: 08031 351 9 351

info@exaktaktiv.de  
[www.exaktaktiv.de](http://www.exaktaktiv.de)



## Homepage nervt?



Uns nicht.

Wir lieben Homepage-erstellung zum günstigen Festpreis. Oder die Pflege bzw. Erweiterung der bestehenden Page.

Erfahren Sie mehr über unseren Service und erkundigen Sie sich unverbindlich!

+49 176 41 69 28 07  
mail@toko-media.de  
83229 Aschau i. Ch.

[www.toko-media.de](http://www.toko-media.de)

THOMAS KÖSTERS  
**Toko MEDIA**  
WEB · GESTALTUNG · DRUCK



Nachhaltige Lösungen mit **Effektiven Mikroorganismen** für Garten, Wohlbefinden, Reinigung, Tiere, Landwirtschaft & mehr.

Effektiv miteinander!    

**em** | EM-Laden | Seminare  
chiemgau | [www.em-chiemgau.de](http://www.em-chiemgau.de)  
83071 Stephanskirchen



## Unabhängig ist einfach.



spk-ro-aib.de

Jetzt beraten lassen, damit Frau später finanziell abgesichert ist.

 Sparkasse Rosenheim-Bad Aibling



EXAKTAKTIV

# Das EMS Training

Gute Impulse für Prävention und Therapie.

Das EMS niederfrequente Stromtraining ist nicht nur eine „schnelle 20-minütige Trainingseinheit“. Es ist viel mehr als das! Zusammen mit dem Personal Trainer werden gezielte Übungen für den Trainierenden ausgewählt. Es wird bei akutem Rückenleiden die tieferliegende Rückenmuskulatur angesteuert, die besonders wichtig ist für einen gesunden Rücken. Auch bei Schulterbeschwerden kann durch gezieltes EMS Stromtraining, die Schulter stabilisiert werden.

Beckenbodenschwäche, z.B. nach einer Schwangerschaft oder einer Bauch-OP kann ebenfalls gezielt mit dem mihabodytec Training gestärkt werden. Sogar Abnehmwillige werden über ein Stoffwechselprogramm positiv unterstützt.

EMS-Training ist eine gute Ergänzung zum Gerätetraining und kann über eine 10-er-Karte gebucht werden. Auch eine Jahresmitgliedschaft ist möglich.

Wie Ihr persönliches EMS Training aussehen kann, erfahren Sie im exaktaktiv! Buchen Sie einen Schnuppertermin für 19,90 EUR inklusive Leihunterwäsche!



**exaktaktiv**

Kirchenweg 43, 83026 Rosenheim  
Tel: 08031 351 9 351

info@exaktaktiv.de  
www.exaktaktiv.de



Technik im Alltag

## Aktiv und vital bleiben trotz Feinstaub, Elektromog, WLAN, Mobilfunk & 5G

Wie man sich mit der memon Technologie vor schädlichen Umwelteinflüssen, bedingt durch die zunehmende Digitalisierung unseres Alltags schützen kann.



Die Digitalisierung schreitet unaufhaltsam voran. Kaum ein Kind mehr ohne eigenes Smartphone, kein Haus ohne smarte Haustechnik, WLAN & Co. und sogar manch Kühlschrank bestellt schon selbst im Internet. Doch was hat dies für Folgen für unsere körperliche und geistige Gesundheit?

Wenn die 5G-Technologie demnächst eingeführt wird, werden wir eine Erhöhung von Hochfrequenzen erleben, die in der Spitze etwa 3.000 Prozent höher sein wird, als es bei der Einführung mobiler Kommunikation Anfang der 1980er Jahre der Fall war. Immer mehr Ärzte und Verbände warnen eindringlich vor den gravierenden Langzeitfolgen für unsere Gesundheit. Besonders signifikant ist der Effekt auf Bindegewebszellen. Unter dem Einfluss von WLAN-Strahlung kann man beobachten, wie diese regelrecht zerplatzen. Ein massiver Verlust an Zellvitalität ist die erschreckende Folge. Kein Wunder also, dass sich mittlerweile auch in den Bedienungsanleitungen der WLAN-Router Warnhinweise finden.

Eine zugegeben eher unrealistische Lösung wäre es, sich dem Fortschritt zu verweigern und auf alle strahlungsaktiven Geräte zu verzichten. memon bionic instruments bietet geeignete Lösungen an, die es erlauben, Technik zu nutzen, ohne die negativen Folgen in Kauf nehmen zu müssen. Die memon Technologie trägt dazu bei, die Raumluft in den Innenräumen wesentlich zu verbessern und schützt vor den allgegenwärtigen, schädlichen Belastungen durch Feinstaub, Elektromog, WLAN und Mobilfunk.

Mit den memonizern können die Strahlungsquellen in der Umgebung effektiv und umfassend harmonisiert werden. memonizer neutralisieren die von Elektromog ausgehende, negative Wirkung, mindern Zellstress und sorgen für mehr Lebensqualität – und



das dank unterschiedlicher Modelle sowohl zu Hause als auch am Arbeitsplatz, im Auto oder für das Smartphone unterwegs. Über 140.000 Kunden und mehr als 1000 Unternehmen weltweit vertrauen auf die memon Technologie. Viele Spitzensportler, wie z.B. der 8-fache Weltcup- und 2-fache Olympiasieger Marcel Hirscher vom ÖSV oder die Schweizer ICE Hockey-Nationalmannschaft sind überzeugte Anwender. Wer mehr über seine persönliche Umwelt- und Strahlenbelastung erfahren will, kann einfach einen Termin mit einem memon Partner vereinbaren. Dieser analysiert dann die Störfelder vor Ort und erarbeitet ein Konzept, wie diese bestmöglich harmonisiert werden können – Soforthilfetipps inklusive. Grundlage sind Erkenntnisse aus der Quanten- und Biophysik. Dabei wirken die Geräte auf Basis der Prinzipien

der Natur und nicht auf elektrischen, chemischen oder magnetischen Verfahren, die selbst wieder negative Auswirkungen haben können. Die Premium-Geräte sind zellbiologisch getestet, zu 100% „made in Germany“ und arbeiten mit einem weltweit einzigartigen, natürlich-intelligenten Wirkprinzip.

Mehr Informationen gibt es unter [www.memon.eu](http://www.memon.eu). Hier können Sie über ein Online-Formular Ihre individuelle, unverbindliche und kostenlose Störfeldanalyse anfragen.

memon bionic instruments GmbH  
T: +49 (0) 8031 402-200  
E: service@memon.eu



**Unser Vorsatz nach der Krise?  
Sicher und unbelastet leben!**

Informiere dich jetzt zum Schutz vor schädlichen Umwelteinflüssen wie Feinstaub, Elektromog & 5G!  
Info unter: [www.memon.eu/meinschutz](http://www.memon.eu/meinschutz)





SCHÖN KLINIK

# Fachübergreifende Expertise bei Rückenschmerzen

Rückgrat beweisen, jemanden den Rücken stärken oder in den Rücken fallen – viele Redensarten zeigen, wie wichtig dieser Teil des Körpers für uns ist.

Kein Wunder: Die Wirbelsäule ist die Achse des Körpers und damit Sinnbild für dessen Stabilität. Daher sind gesundheitliche Probleme am Rücken besonders einschneidend. Mit Rückenschmerzen fühlt man sich nur als halber Mensch. Es ist ein Kreuz mit dem Rücken: Man ist darauf angewiesen, dass er problemlos seine Aufgabe erfüllt, dass er Stabilität und Beweglichkeit gibt. Und doch gehen viele oft nachlässig mit ihm um. Zu wenig Bewegung, sitzende Tätigkeiten, Übergewicht und altersbedingter Verschleiß sind die Gründe dafür, dass Rückenschmerzen mittlerweile zu einer Volkskrankheit geworden sind. Aber auch seelische Probleme schlagen sich oft in dieser Körperregion nieder. Dauerhafte Schmerzen ohne organische Ursachen sind nicht selten ein Stress-Symptom.

Grundsätzlich gilt: Wenn Sie immer wiederkehrend über einen längeren Zeitraum Beschwerden haben, sollten Sie das nicht auf die leichte Schulter nehmen. Denn aus partiellen Beschwerden können schnell chronische Schmerzen werden.

## Wohin bei Rückenschmerzen

Für Betroffene ist ein Besuch beim Hausarzt der erste Schritt. Er wird dann an einen geeigneten Facharzt überweisen. Aber wer ist der geeignete Facharzt? Ein eher konservativ orientierter Orthopäde? Ein Wirbelsäulen-Chirurg oder doch der Neuro-Chirurg? Mit dieser Entscheidung bleiben Patienten mit Rückenschmerzen oft allein. Weil oft eine Mischung aus verschiedenen Ursachen zugrunde liegt, werden Rücken-

schmerzen bei der Schön Klinik Bad Aibling Harthausen seit langer Zeit interdisziplinär aus mehreren Blickwinkeln betrachtet. „Wenn Patienten ambulant in unser Medizinisches Versorgungszentrum kommen, wird bei der Diagnose zunächst die Schmerzart bestimmt, dann genau lokalisiert und schließlich geklärt, wann und wie häufig der Schmerz auftritt. Wir beziehen in unsere Therapieplanung immer die verschiedenen



Fachexperten mit ein: Wirbelsäulen-Chirurgen, Neuro-Chirurgen, Schmerzspezialisten – bei Bedarf auch Neurologen und Psychologen,“ erklärt Dr. Roland Rusz, Chefarzt im Wirbelsäulenzentrum und Wirbelsäulen-Chirurg der Schön Klinik Bad Aibling Harthausen.

Der Vorteil: Die Patienten müssen dazu die Schön Klinik nicht verlassen. Diese Expertise ist unter einem Dach vereint. So kann der Patient sicher sein, immer die bestmögliche Behandlung zu bekommen, die individuell auf ihn und seine Ziele abgestimmt ist.

## Fachübergreifende Zusammenarbeit in einem gemeinsamen Zentrum

„Die meisten Patienten behandeln wir in Bad Aibling-Harthausen, ambulant und stationär. Auch die Nachsorge führen wir gerne selbst in unseren Strukturen durch, damit wir Sie als unseren Patienten lange gut begleiten können“, führt Dr. Matthias Gottwald, Leitender Arzt im Wirbelsäulenzentrum und Experte für Neuro-Chirurgie aus. Er erklärt weiter: „Wir können Ihnen für alle akuten und chronischen Wirbelsäulenerkrankungen und Verletzungen – von Bandscheibenvorfällen über Wirbelbrüche bis entzündlich rheumatischen Erkrankungen – umfangreiche Behandlungskonzepte anbieten. Wir tauschen uns eng mit den Kollegen aus und diese fachübergreifende Expertise kommt unseren Patienten zugute.“ Die fach- und klinikübergreifende Expertise der Schön Klinik

wissen auch Patienten zu schätzen, die nicht operiert werden müssen oder können. Dann kann die multimodale Schmerztherapie das Mittel der Wahl sein. In der Schön Klinik Bad Aibling Harthausen finden diese eines der größten Schmerzzentren Deutschlands vor.

## Jeder Patient ist besonders

Individuelle Behandlung auf höchstem Niveau, das ist was Sie bei der Schön Klinik Bad Aibling Harthausen erwarten dürfen. Der Leitsatz: Jeder Mensch ist besonders – wir auch. Und das fühlen Sie wenn Sie die Schön Klinik betreten. „Wir behandeln Sie nicht nur, wir umsorgen Sie“, lautet das Motto unter dem die ärztliche, therapeutische und vor allem auch pflegerische Zusammenarbeit im Team steht. Darin sind sich die Spezialisten einig: „Unsere Prozesse vom ersten Kontakt bis über den stationären Aufenthalt hinaus richten wir an einem Punkt aus: Den Bedürfnissen unserer Patienten“.



**Dr. Roland Rusz**  
Chefarzt der Wirbelsäulenchirurgie im Rückenzentrum, Schön Klinik Bad Aibling Harthausen



**Dr. Matthias Gottwald**  
Leitender Arzt im Wirbelsäulenzentrum und Experte für Neuro-Chirurgie, Schön Klinik Bad Aibling Harthausen

## Unsere Spezial-Klinik

**Schön Klinik  
Bad Aibling Harthausen**

Kolbermoorer Str. 72  
83043 Bad Aibling  
Telefon: 08061 / 9883017

Weitere Informationen: [www.schoen-klinik.de](http://www.schoen-klinik.de)





Dr. med. habil. Markus Pihusch

ÄNRO

# ÄNRO Ärztenetz Rosenheim

Die Vorteile eines Ärztenetzes für Rosenheimer und Landkreisbürger\*innen

*Dr. Pihusch, seit nun 8 Jahren gibt es das Ärztenetz ÄNRO in Rosenheim. Sie waren damals einer der Mitinitiatoren. Was war Ihr Beweggrund?*

Eine kleine visionäre Gruppe um Herrn Professor Benatzky, Herrn Dr. Schormair und Herrn Böhm hatte bereits vor Jahren Kontakt zu anderen Ärztenetzen in Deutschland. Die strategischen Vorteile einer interdisziplinären und transsektoralen Zusammenarbeit im Gesundheitswesen waren bereits in den 1990ern der Hintergrund für die Entstehung der ersten Netze. Diese Vorteile waren gerade in der versorgungsdichten Region Rosenheim schnell allen Beteiligten klar. Nach drei Jahren Vorbereitung konnten etwa 20 niedergelassene Ärzte, Zahnärzte, Physiotherapeuten, Apotheker und Sanitätshäuser das Ärztenetz Rosenheim gründen. Im weiteren Verlauf konnte die AOK

als wirtschaftlicher Partner hinzugewonnen werden. Die dadurch entstandenen Synergien des organisatorischen und fachlichen Austausches begeistern meine Partnerin in der Geschäftsleitung Frau Dr. Stinshoff und mich bis zum heutigen Tag. Gerade in einer stark diversifizierten Medizinwelt, in der der Patient kaum mehr einen Überblick über die verschiedenen Behandlungswege hat, ist solch eine Vernetzungsstruktur immens hilfreich.

*Welches medizinisches Spektrum deckt das ÄNRO ab?*

Das ÄNRO deckt eine ganze Bandbreite an verschiedenen Fachdisziplinen ab. Da sind zunächst einmal die Hausärzte, die für die Patienten die Lotsen im Gesundheitswesen darstellen sollen.

Die Bandbreite der Fachärzte reicht vom diagnostischen Bereich der Labormediziner und Radiologen bis beispielsweise hin zum Internisten, Neurologen oder Orthopäden. Darüber hinaus sind wir sehr froh, dass zwei Apotheken und auch eine orthopädische Schuhwerkstatt sowie ein Sanitätshaus und die Physiotherapie mit in der Gesellschaft vertreten sind. Dadurch kann weit über dem Praxishorizont hinaus eine umfangreiche ambulante Versorgung der Patienten sichergestellt werden.

*Welche Vorteile bringt das ÄNRO für die Patienten?*

Dazu gehören zunächst einmal eine ganzheitliche patientenzentrierte Versorgung. Das impliziert ebenso eine Fokussierung auf Prävention wie auch auf eine effektive und qualitativ bestmögliche Patientenversorgung. Gerade durch einen gut aufgestellten Selektivvertrag mit der AOK Bayern können wir den entsprechenden Patienten eine Reihe von Zusatzleistungen wie engmaschigere Gesundheitschecks, ein besseres Überleitungsmanagement nach einem Klinikaufenthalt oder auch ein Depressionsscreening anbieten. Desweiteren werden die Abläufe im System durch eine schnellere Vergabe von Facharztterminen oder einer Vermeidung von Doppeluntersuchungen im Sinne einer effektiveren Patientenversorgung geglättet. Für diese in der Region einmalige ambulante Versorgungsqualität wurde das äno von der Kassenärztlichen Vereinigung Bayern offiziell als Praxisnetz anerkannt und erhielt als eines der wenigen deutschen Netze eine goldene Auszeichnung der AOK.

*Was muss ich als Patient\*in tun, um im Ärztenetz eingeschrieben zu werden?*

Die Hausärzte im ÄNRO führen zunächst mit den Patienten ein Informationsgespräch, bei dem mit dem Patienten die Vorteile einer Netzbeteiligung besprochen werden. Wenn der Patient einverstanden ist, werden in einem zweiten Schritt einige Formalitäten in der Hausarztpraxis mit dem Patienten durchgeführt. Sollte der Patient ein AOK-Patient sein, werden die entsprechenden Unterlagen vom Hausarzt bei der AOK eingereicht. Danach erhält der Patient von der AOK ein entsprechendes Informationsschreiben über die Korrektheit der Einschreibung. Die Teilnahme ist freiwillig und kann jederzeit vom Patienten widerrufen werden. Darüber hinaus haben wir eine Reihe von Informationsbroschüren für die Patienten vorbereitet, die neben einer Auflistung der beteiligten Versorger und Ärzte im Netz auch kompetente Fachinformationen zu bestimmten medizinischen Themenkreisen geben.

*Arbeiten auch Kliniken mit im Ärztenetz?*

Ein Ärztenetz ist ein Leuchtturmprojekt für die Überwindung der sektoralen Hindernisse in der Patientenversorgung. Das bedeutet, dass die Zusammenarbeit mit den stationären Anbietern der Region ein zentrales Aufgabengebiet des ÄNRO darstellt. Daher sind wir stolz, dass wir auch die Klinik Bad Trissl neben seinem ambulanten Zentrum aus Radiologen, Onkologen, Gastroenterologen und Gynäkologen als stationären Kooperationspartner gewinnen konnten. Diese Zusammenarbeit öffnet für beide Seiten den Versorgungshorizont und schafft Synergien, die immer dem Patienten in seiner jeweiligen Gesundheitssituation zum Beispiel durch eine schnelle stationäre Aufnahme oder eine bessere ambulante Nachbetreuung zugutekommen.

*Wo sehen Sie das ÄNRO in 5 Jahren?*

Die rasante positive Entwicklung des ÄNRO in den letzten fast 10 Jahren lässt uns als bisherige Geschäftsleitung sehr positiv in die Zukunft blicken. Gerade die Neustrukturierung und Erweiterung der organisatorischen Strukturen des ÄNRO unter dem neuen Geschäftsleiter Dr. Droscha gibt dem ÄNRO eine Neuausrichtung und Fokussierung auf zentrale Aufgaben des ÄNRO: Dazu gehört die Erweiterung des Spektrums der Ärzte, vor allem der Hausärzte in der Region. Die hausarztzentrierte Versorgung ist ein zentraler Punkt des Selektivvertrages mit der AOK Bayern und bietet sowohl dem Patienten als auch dem niedergelassenen Arzt einmalige Vorteile, die die Versorgungsqualität nachweislich verbessert und die Berufszufriedenheit der Ärzte messbar steigert. Die Verbreitung des Netzgedankens ist gerade in einer immer enger, digitaler und schneller werdenden Gesellschaft eine Herausforderung für Generationen. Hier ist das Netz bestens aufgestellt. Wir wünschen uns daher weiterhin Mut zur Innovation im Sinne einer nachhaltigen ambulanten Versorgung der Patienten im Raum Rosenheim.

*Vielen Dank Dr. Pihusch für das sehr interessante Gespräch.*



**Ärztenetz Rosenheim**

Kufsteiner Straße 23

83064 Raubling

Tel: 08031-272734

info@aenro.de

www.aenro.de





BEREIT.  
FÜR BEWEGUNG.

**h:butte™**  
DIE KRAFT DER HAGEBUTTE

**h:butte™ PUR**  
**BACK TO DYNAMICS**

WICHTIGE NÄHRSTOFFE.  
FÜR DEINE GELENKE.  
FÜR DEIN LEBEN.



www.hbutte.com  
@diekraftderhagebutte



EXAKTAKTIV

## Der Beckenboden – oft vernachlässigt und doch so wichtig

Beckenboden mit gezielter Gymnastik stärken

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden ist wichtig für die Gesundheit, denn er gibt den Bauch- und Beckenorganen Halt und unterstützt die Schließmuskulatur von Harnröhre und After.

Eine schlechte Haltung, Übergewicht und viel Sitzen können mit der Zeit dem Beckenboden zusetzen und ihn schwächen. Bei Frauen werden die Muskeln durch Schwangerschaft und Geburt zusätzlich beansprucht. Mit Beginn der Wechseljahre verändert sich die Östrogenproduktion in den Eierstöcken, die auch für einen gesunden Beckenboden mit verantwortlich ist. Bei Männern leidet im Allgemeinen jeder zehnte Mann, der sich einer Prostata-Operation unterzogen hat, an Inkontinenz. Durch gezielte Beckenbodengymnastik in der Gruppe oder auch Einzeltherapie kann im exaktaktiv die Beckenbodenmuskulatur gestärkt werden. Die Physiotherapeutin Maren Pötzsch, zertifizierte Beckenbodentherapeutin (Tanzberger Konzept, AG GGUP – Arbeitsgruppe Gynäkologie, Geburtshilfe, Urologie, Proktologie und zertifiziert für das Physio Pelvica System) hat sich schon vor vielen Jahren auf dieses Spezialgebiet ausbilden lassen. Sie ist außerdem befähigt, einen Physio-Muskelbefund durchzuführen, der eine größere Aussagefähigkeit über Muskulatur und Organposition (Blase, Uterus, Prostata) ermöglicht.

Es gibt die Möglichkeit ein Rezept vom Gynäkologen oder Urologen oder auch vom Allgemeinarzt aufschreiben zu lassen. Die Beckenbodengymnastik ist über eine 10er-Karte zu erwerben. Die gesetzliche Krankenkasse zahlt einen Zuschuss. Informieren Sie sich gern im exaktaktiv.



## Landgasthof Erdinger Weißbräu in Aising.

Unser Haus ist ein traditionsreiches Hotel und Restaurant in Rosenheim Aising.



Wir verwöhnen unsere Gäste mit echter bayerischer Gastfreundschaft und ausgezeichnetem Service. Gespeist wird in unserer Gaststube, im rustikal bayerischen Stil. Im Sommer genießen Sie unsere leckere regionale Küche im sonnigen Biergarten. Unsere gemütlichen Hotelzimmer bieten beste Erholung und Entspannung beim Aufenthalt im Landgasthof Erdinger Weißbräu in Aising.



Landgasthof  
**ERDINGER Weißbräu**  
Rosenheim / Aising

Aisinger Str. 101, 83026 Rosenheim,  
Tel: 08031/79 69 419, landgasthof-erdinger.de



EXAKTAKTIV

# Das Stoffwechselkonzept

Bewegung – Ernährung – Entspannung, die drei Säulen unseres Gesundheitskonzepts.

Seit über 10 Jahren ist neben Bewegung und Entspannung auch ein Stoffwechselkonzept ein fester und wichtiger Bestandteil des Gesundheitskonzeptes im exaktaktiv, denn nur eine gute und ausgewogene Ernährung führt zu einem gesunden Stoffwechsel, der wiederum für die Gesunderhaltung von großer Bedeutung ist. So kann eine Ernährung mit viel Getreideprodukten und wenig frischem Obst und Gemüse zu einer Übersäuerung des Körpers führen. Ein übersäuerter Körper ist

anfälliger für Krankheiten jeglicher Art. Diabetes, Hauterkrankungen und Rheuma, aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen können Folgen von Übersäuerung sein.

Um dem vorzubeugen bieten wir ein ausführliches Anamnese-gespräch und eine Stoffwechsellmessung an. Durch ein wissenschaftlich fundiertes Messsystem analysieren wir über eine Atemgasanalyse den individuellen Stoffwechsel.

Über die Ermittlung des aufgenommenen Sauerstoffs und des Kohlendioxid-Anteils in der Ausatemluft wird ein Index errechnet, der Aufschluss über den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel gibt.

Basierend auf diesen Messergebnissen wird ein individueller Ernährungsplan erstellt, auf Wunsch auch mit einem darauf abgestimmten Kochbuch und kombiniert mit einem Trainingsplan. Informieren Sie sich gern unter [www.exaktaktiv.de](http://www.exaktaktiv.de) oder buchen Sie gleich einen Stoffwechseltest.



**exaktaktiv**

Kirchenweg 43, 83026 Rosenheim  
Tel: 08031 351 9 351

[info@exaktaktiv.de](mailto:info@exaktaktiv.de)  
[www.exaktaktiv.de](http://www.exaktaktiv.de)

**ROSEN APOTHEKE**  
*Natürlich gesund!*

*Liebe Kunden,*

**seit Eröffnung der Rosen Apotheke in Happinger vor 7 Jahren habe ich mir fest vorgenommen, die Apotheke gezielt mit dem Erhalt von alten Werten und Wissen in die Zukunft zu tragen. Man kann beides bestens miteinander verbinden und zu Ihrem Wohl nutzen.**

Unser Kompetenzspektrum reicht von Wechseljahresbeschwerden, Schlaflosigkeit, Prüfungsangst und nervöser Unruhe über verschiedenste Hauterkrankungen bis hin zu Immunsystem- und Darmproblemen. Auf Wunsch können – basierend auf einem Beratungsgespräch – auch individuelle Rezepturen, beispielsweise aus dem Bereich der Homöopathie und Spagyrik gemischt werden.

Um unsere hohe Beratungsqualität zu gewährleisten, nimmt unser Team regelmäßig an Fortbildungen teil. Unsere Kernkompetenz ist, Ihre Medikation optimal auszuarbeiten und weiterführende Tipps zur optimalen Pflege Ihrer Gesundheit zu geben. Dafür bieten wir - getreu dem Motto „Mehr Wissen für die Gesundheit“ - auch immer wieder Vorträge mit Experten vor Ort an.

Unser Botendienst liefert Ihnen Ihre bestellten Medikamente auch frei Haus. Hierfür können Sie uns anrufen, faxen, mailen oder auch per App bestellen.

**Mein Team und ich freuen uns auf Ihren Besuch!**  
Ihre Nadja Wehner

<b>Rosen Apotheke</b>	<b>Öffnungszeiten</b>
<b>Happinger Str. 77 b</b>	Montag – Freitag 8.00 – 19.00 Uhr
<b>83026 Rosenheim</b>	Samstag 8.00 – 13.00 Uhr

Telefon **08031 – 9416969** Fax **08031 – 9412355**  
Email **info@rosenapotheke-rosenheim.de**

**Wir liefern auch zu Ihnen nach Hause.**

*Eine Spezialität aus dem Haus „Erdinger Weißbräu in Aising“*

# Kaspressknödel auf Tomaten Ratatouille dazu gehobelten Parmesan



## Zutaten und Zubereitung Kaspressknödel – 4 Personen

400g Semmel(n) in Würfeln  
300g Käsemischung dreierlei  
(Bergkäse, Emmentaler, Gouda)  
1 mittelgroße Zwiebel  
4 Eier  
200ml Milch  
40g Butter  
2 EL Petersilie  
2 EL Schnittlauch  
1 EL Paprika edelsüß, Salz, Pfeffer,  
Öl zum Backen

Käsemischung mit den Semmelwürfeln vermischen. Zwiebel fein schneiden, in der Butter glasig andünsten und abkühlen lassen. Die Eier mit der Milch verquirlen, Petersilie, Schnittlauch und Paprika dazugeben und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alle Zutaten gut vermengen und 15 Minuten ziehen lassen. Aus der Masse handtellergroße 2 cm dicke Laibchen formen und in wenig Öl langsam ausbacken, danach warmstellen.



Landgasthof  
**ERDINGER Weißbräu**  
Rosenheim / Aising

## Gutschein

1 Espresso aufs Haus pro verzehrten Hauptgericht bei Vorlage des Gutscheins. [www.landgasthof-erdinger.de](http://www.landgasthof-erdinger.de)

## Zutaten und Zubereitung Tomaten Ratatouille – 4 Personen

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehe  
1 Paprikaschote, rot  
1 Paprikaschote, gelb  
2 Zucchini  
1 Aubergine  
10 Stück Kirschtomaten  
1 Stängel Rosmarin  
1 Bund Thymian  
2 EL Olivenöl  
1 Lorbeerblatt  
1 Dose Tomaten, geschält  
Salz, Pfeffer

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Von den Zucchini die Enden abschneiden und die Auberginen von dem Stängelansatz befreien. Beides der Länge nach in Scheiben und anschließend in Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und den Rosmarin vom Stängel zupfen und grob hacken. Die Zwiebel zusammen mit dem Knoblauch in heißem Olivenöl anbraten. Anschließend die Auberginenstücke und die Zucchini hinzugeben und unter Wenden für ca. 3 bis 4 Minuten anbraten. Dann die in Stücke geschnittenen Kirschtomaten dazugeben. Die Paprikastreifen, das Lorbeerblatt sowie Thymianstängel zusammen mit dem gehackten Rosmarin dazugeben und für weitere 1 bis 2 Minuten anbraten. Das Gemüse mit der Flüssigkeit aus der Tomatendose ablöschen und die zerkleinerten Tomaten aus der Dose zugeben und umrühren. Das Ratatouille aufkochen lassen und bei schwacher Hitze 10 bis 15 Minuten bei gelegentlichem Umrühren köcheln lassen. Zuletzt das Lorbeerblatt und die Thymianstängel entfernen und das Ratatouille mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann das Tomaten-Ratatouille und Kaspressknödel auf Teller anrichten.

Folgen Sie uns auf Facebook und bleiben Sie immer auf dem Laufenden.



exaktaktiv Rosenheim  
Kirchenweg 43  
83026 Rosenheim

Tel: 08031 351 9 351  
Fax: 08031 351 9 319

[www.exaktaktiv.de](http://www.exaktaktiv.de)

**exaktaktiv**  
Gut zum Körper!