

# ORTHO

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN  
DER ORTHOPÄDIE 360°  
AUSGABE 01  
FEBRUAR 2022

Tipps für gesunde  
**FÜSSE / FUSSMASSAGE**  
Seite 14

**IM FOKUS**  
Online-Terminbuchung  
in der Orthopädie  
Seite 18

Rezept  
**BUDDHA BOWL**  
Seite 20

**TOPTHEMA**

## Der Fuß

Erkrankungen, Diagnostik  
und Behandlung

SEITE 04 – 15

# » Eine tausend Meilen lange Reise beginnt vor deinem Fuß.«

LAOZI

CHINESISCHER PHILOSOPH



**EDITORIAL**

**In den letzten fast zwei Jahren**

haben Sie den Wert der eigenen Gesundheit sicher noch einmal mehr zu schätzen gelernt. Vielleicht ist Ihnen auch bewusst geworden, dass Sie selbst sehr viel für Ihre Gesundheit tun können – und wollen. Dass Sie sich Wohlfühlöasen schaffen und Ihren Körper stärken möchten. Wir als Ärztinnen und Ärzte der Orthopädie möchten Ihnen helfen, gesund und fit zu bleiben.

In dieser Ausgabe widmen wir uns den Füßen. Wir sagen Ihnen, wie Sie Ihre Füße fit halten können. Und wir geben Ihnen Informationen zu Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

**Christoph Haenisch**

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

**IN DIESER AUSGABE**

04

**TOP THEMA**

Per Pedes durch ein gesundes Leben

08

Wenn die Ferse plagt

10

Ganz persönliche Sprunggelenke

14

Fünf Tipps für fitte Füße

16

Wenn die Knochen nachlassen

18

**IM FOKUS**

Online-Terminbuchung in der Orthopädie

20

Rezept: Buddha Bowl

**IMPRESSUM** Herausgeber Med 360° Rheinland GmbH, Med 360° Köln GmbH, Med 360° Württemberg GmbH | Marie-Curie-Straße 12, 51377 Leverkusen **Redaktion/Text** Patricia Haenisch (V.i.S.d.P) **Konzept/Gestaltung** 36grad GmbH **Nachdruck** nur mit schriftlicher Genehmigung **Bilder** Adobe Stock, Getty Images, iStock, unsplash, Med 360° Rheinland GmbH

## PER PEDES

DURCH EIN  
GESUNDES LEBEN

Wir machen den ersten Schritt. Wir stehen mit beiden Beinen im Leben. Wir entwickeln uns Schritt für Schritt weiter. Wir machen stetig Fortschritte. Unsere Füße bringen uns also im wahrsten Wortsinne voran. Sie müssen aber auch eine Menge aushalten. Durchschnittlich gehen wir etwa 6.000 Schritte pro Tag. Die übliche Schrittlänge beträgt 80 Zentimeter. Wir gehen also jedes Jahr 1.752 Kilometer – das entspricht fast der Luftlinie von Leverkusen nach Lissabon.

Der Mensch, der momentan auf dem größten Fuß lebt, ist laut „Guinness Buch der Rekorde“ der Venezolaner Jeison Rodriguez. Er trägt Schuhgröße 66, seine Füße sind sagenhafte 40 Zentimeter lang. Sie sind zwar außergewöhnlich groß, aber so aufgebaut wie bei jedem anderen Menschen auch: aus der Fußwurzel, dem Mittelfuß, Ballen, Sohle, Ferse, Spann und Rist sowie den fünf Zehen. Insgesamt besteht der menschliche Fuß aus 33 Gelenken, 26 Knochen, 20 Muskeln und Sehnen sowie 114 Bändern. Die kräftigste Sehne des Körpers ist die Achillessehne, sie hält Belastungen von bis zu 800 kg aus. Verletzungen dieser stark beanspruchten Sehne gehören zu den häufigsten Beschwerden bei Sportlern. Es hat also einen Grund, warum menschliche Schwächen generell gerne als Achillesferse bezeichnet werden.

Grundsätzlich unterscheidet man zwei Arten von Erkrankungen der Füße: solche die durch Fehlstellungen, Überlastung oder Verletzungen verursacht werden, und solche, die Arthrose oder Tumore verursachen. Neben Achillessehnenbeschwerden gehören Verletzungen am Sprunggelenk zu den häufigen Malaisen: Ein falscher Schritt und die Bänder sind gedehnt. Dann hilft nur Kühlen, Hochlegen und Ruhe.



### SCHMERZEN AN DER ACHILLESSEHNE ERNST NEHMEN

Schmerzen an der Achillessehne sind nicht so einfach zu kurieren, sie können vielmehr zu starken Einschränkungen im täglichen Leben führen. Deshalb sollte man erste Symptome bereits ernst nehmen. Achillessehnenbeschwerden kommen langsam, können dann aber gewaltig werden mit länger anhaltenden Schmerzen. Gerade morgens und nach längeren Ruhepausen sind sie häufig besonders schlimm.

Ursache der Schmerzen ist in den meisten Fällen eine Entzündung der Achillessehne. Das kann zwei Ursachen haben. Entweder „dreht“ sich die Sehne in der Mitte auf und es kommt zu einer spindelförmigen Verdickung, die die Beschwerden verursacht, oder sie werden durch Verkalkungen oder eine Spornbildung, dem hinteren Fersensporn, hervorgerufen.

### Ursache der Schmerzen ist in den meisten Fällen eine Entzündung der Achillessehne.

Warum sich eine Achillessehne entzündet oder verdickt beziehungsweise sich ein Sporn bildet, lässt sich häufig gar nicht genau nachvollziehen. Auslöser kann beispielsweise eine Fehlstellung des Rückfußes, etwa bei einem Knick-Senkfuß sein, aber auch ungewohnte Belastungen beim Sport, in der Freizeit oder im beruflichen Umfeld. Dabei kann es auch einem trainierten Sportler passieren, dass er Achillessehnenbeschwerden bekommt, etwa bei der Steigerung der Trainingsbelastung oder dem Wechsel der Trainingsschuhe.

### DIAGNOSTIK BEI BESCHWERDEN

Bei der Diagnostik von Beschwerden im Fuß werden – wie eigentlich bei jeder Ursachenforschung – zuerst die Vor- und Entstehungsgeschichte beleuchtet. Um dann den Ursachen der Beschwerden näherzukommen, wird nicht nur die schmerzende Stelle selber untersucht, son-

dern das gesamte Bewegungsbild betrachtet. Dazu gehören das Gangbild inklusive Abrollbewegung des Fußes, die Stellung des kompletten Fußes und die Beinachse. So können etwa Rücken-, Gefäß- oder Bandscheibenerkrankungen als Ursache der Beschwerden ausgeschlossen werden. Darüber hinaus können Veränderungen der Haut, Schwielen und Druckstellen Hinweise auf Fehlentwicklungen geben. Kommt der Orthopäde so nicht weiter, stehen ihm noch die Ultraschalluntersuchung, die dynamische Fußdruckmessung mit Videoanalyse sowie eine Computertomographie oder Nerven- und Gefäßuntersuchungen als diagnostische Mittel zur Verfügung.

### DIE FUSSDRUCKMESSUNG

Bei der Fußdruckmessung werden sehr dünne, flexible elektronische Messsohlen in die Schuhe gelegt. Über einen Sender werden die auf den Fuß einwirkenden Kräfte digital aufgezeichnet. Wichtig sind die Messung der Druckverteilung, der Druckbelastung und der Bewegung des Druckschwerpunktes. Werden diese Daten beim Gehen erhoben, spricht man von einer dynamischen Messung, beim Stehen von einer statischen. Anhand der gewonnenen Daten können Spezialisten dann Rückschlüsse auf Veränderungen am Gangbild und eventuelle Beschwerden ziehen.

### DIE GANGANALYSE

Bei der Ganganalyse werden mit einer Videokamera die individuellen Gangmuster der Patienten aufgezeichnet. Besonders achtet der Orthopäde dabei auf eventuelle Störungen der Bewegungskoordination, sogenannte Ataxien. Neben der Videoanalyse, die bei modernen Untersuchungen 4D-Daten für eine exakte Diagnostik liefert, kommen – entsprechend der Fußdruckmessung – Kraftmessplatten zum Einsatz. Der Patient geht drüber, es werden die Intensität des Auftretts und die Druckverteilung gemessen, und dann mit den Ergebnissen der Videoanalyse zusammengeführt. Daraus ergibt sich am Ende ein vollständiges Bild, anhand dessen der Orthopäde seine Diagnose stellen kann. Vermutet er, dass muskuläre Probleme Ursache der Beschwerden sind, verordnet er eine sogenannte Elektromyographie. Dabei werden mittels Saugnapfen Elektroden an bestimmten Punkten angebracht und so die Muskelleistung einzelner Areale gemessen.



# WENN DIE FERSE PLAGT

Achillessehnenbeschwerden gehören zu den häufigen Überlastungsbeschwerden. Eine ist das Haglund-Syndrom, eine Verkalkung des Ansatzes der Achillessehne am Fersenbein, das typischerweise in der zweiten und dritten Lebensdekade auftritt. Es wird auch oberer Fersensporn genannt. In der Folge treten oft Entzündungen oder Schwellungen, beispielsweise der Schleimbeutel, auf. Je nach Stadium hat der Chirurg verschiedene Möglichkeiten, die Haglundferse zu behandeln. Konventionell geschieht das durch eine Kälte- und Wärmebehandlung oder eine Stoßwellentherapie. Für Entlastung sorgen auch speziell angefertigte Einlagen oder Fersenpolster.

John Göddertz ist Chefarzt der Fuß- und Sprunggelenk-Chirurgie an der Fachklinik 360° in Ratingen.

#### KONTAKT:

Fachklinik 360°  
Rosenstraße 2  
40882 Ratingen  
Telefon: 0 21 02 / 206-51 10  
Internet: [www.fachklinik360grad.de](http://www.fachklinik360grad.de)



**Herr Göddertz, was tun, wenn das Haglund-Syndrom bereits in einem fortgeschrittenen Stadium ist?**

**John Göddertz:** Dann kommt der Patient leider um eine Operation nicht herum.

**Welche Möglichkeiten gibt es?**

**J. Göddertz:** Zum einen bieten wir eine minimal-invasive Entfernung des übergroßen Fersenhöckers und des Schleimbeutels an, die sogenannte endoskopische Kalkaneoplastik. Hierbei wird die Achillessehne geschont und muss nicht vom Knochen abgelöst werden.

**Was erwartet den Patienten nach dem Eingriff?**

**J. Göddertz:** Die Methode ist sehr schonend. Der Fuß muss danach nicht ruhiggestellt, er kann sofort teilweise belastet werden. Für vier Wochen sollte der Patient ein Fersenpolster tragen, um die Achillessehne zu entlasten.

**Was ist die Alternative zur minimal-invasiven Technik?**

**J. Göddertz:** Das ist die klassische Operation. Die nehmen wir aber nur dann vor, wenn auch an der Rückseite ein Fersensporn vorliegt. Bei diesem Eingriff lösen wir die Achillessehne teilweise vom Knochen ab, entfernen die Verkalkungen gründlich und rekonstruieren den Sehnenansatz.

**Das hört sich langwieriger für den Patienten an.**

**J. Göddertz:** Nicht langwieriger, aber aufwändiger. Sein Fuß wird für zwei Wochen mit einer Unterschenkelgipsschale ruhiggestellt. Danach trägt er vier weitere Wochen einen Air Walker, also einen komfortablen Gipsersatz, der über eine harte Außenschale und separat aufpumpbare Luftpolster im Inneren dem Fuß Halt und Stabilität gibt. In dieser Zeit kann der Fuß voll belastet werden.

# GANZ PERSÖNLICHE SPRUNGGELLENKE

Fußschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden, mit denen Patienten einen Orthopäden aufsuchen. Bis zu 90 Prozent aller Erwachsenen leiden im Laufe ihres Lebens mindestens einmal darunter. Ein Großteil dieser Beschwerden wird durch falsches Schuhwerk und falsche Pflege hervorgerufen. Häufig sehen wir aber auch klassische Sportverletzungen, etwa am Sprunggelenk, sowie sonstige Beeinträchtigungen an der Stelle.

Wenn Patienten mit Beschwerden am Fuß und Sprunggelenk zu uns in die Klinik kommen, steigen Spezialisten in die Diagnostik ein. Da der Fuß sehr komplex aufgebaut ist, erfordert das einiges an Erfahrung. Und die haben wir mit jährlich über 3.000 Patienten in der Sprechstunde und mehr als 1.000 Fuß- und Sprunggelenkoperationen. Damit gehören wir deutschlandweit zu den führenden Kliniken auf diesem Gebiet.

Neben der konservativen Therapie der Beschwerden bieten wir auch das gesamte Spektrum der Fuß- und Sprunggelenkchirurgie an. Eine unserer Spezialitäten dabei ist die endoprothetische Versorgung des

oberen Sprunggelenks. Dabei wird das Gelenk durch eine passgenaue Prothese ersetzt, die am 3D-Drucker entstanden ist. In der Regel sind Verschleiß oder rheumatische Erkrankungen Ursache für die Beschwerden.

### Wie läuft dieser Eingriff ab?

Grundlage der OP-Planung ist eine Aufnahme des Sprunggelenks im Computertomografen (CT). Auf Basis dieser speziellen Schnittbild-

gebung können wir das Sprunggelenk und die umliegenden Knochenstrukturen optimal abbilden und dreidimensional rekonstruieren. Das ist ganz wichtig für eine optimale Vorbereitung der Operation. Im nächsten Schritt erstellen Orthopädietechniker eine individuelle, nur für diesen einen Patienten passende Prothese. Dieser personalisierte Gelenkersatz entsteht am 3D-Drucker. So lassen sich die einzelnen Komponenten – eine Sprunggelenkprothese besteht aus dreien – sehr genau an die Anatomie des zu operierenden Fußes anpassen.

Die exakte und individuelle Vorbereitung der Prothese ermöglicht den Operateuren dann einen schnellen Eingriff. Die einzelnen Teile des Sprunggelenkersatzes sind nicht fest miteinander verbunden. Sie

### Dieser personalisierte Gelenkersatz entsteht am 3D-Drucker.

stehen frei übereinander, wachsen an den Knochenoberflächen fest und werden von den umliegenden Muskeln und Bändern geführt. Da die Prothese individuell angepasst worden ist, kann der Patient sie auch länger tragen als einen konventionellen Gelenkersatz.



Dr. Lars Goebel  
 Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie,  
 Spezielle Orthopädische Chirurgie, Fußchirurgie,  
 Chirotherapie  
 Chefarzt der Fuß- und Sprunggelenkchirurgie  
 Sana Dreifaltigkeits-Krankenhaus Köln



# FÜNF TIPPS FÜR FITTE FÜSSE

Wir denken, dass wir unseren Füßen zu wenig Aufmerksamkeit schenken. Dabei ist es ganz einfach, ihnen etwas Gutes zu tun – ohne teure Gerätschaften oder ständige Termine im Schönheitssalon. Ein paar Tipps dazu geben wir Ihnen auf den folgenden Seiten.

## TRAGEN SIE DIE RICHTIGEN SCHUHE.

Schuhe sind der Schlüssel zur Fußgesundheit. Sind sie zu klein, können sie Blasen, Druckstellen oder Rötungen, langfristig sogar Fehlstellungen verursachen. Sind sie zu groß, können die Zehen durch das ständige Rutschen im Schuh stauchen.

Die richtigen Schuhe finden Sie am besten nachmittags oder abends, da sich die Füße im Laufe des Tages weiten.

Sie sollten die Schuhe nie nur im Sitzen anprobieren, sondern immer auch einige Schritte zum Testen damit gehen. Ziehen Sie immer beide Schuhe an, da Ihre Füße unter-

schiedlich groß sein können. Ein Schuh, der Sie den ganzen Tag begleitet, sollte bequem sein. Dabei spielen Dämpfung, Passform und Material eine entscheidende Rolle. Atmungsaktive Materialien beispielsweise sorgen für ein trockenes Fußklima, weil sie die Feuchtigkeit direkt nach außen leiten. Das hilft Gerüche und Bakterien im Schuh zu vermeiden, die Auslöser für Fußpilz sein können.

## GEPFLEGTE FÜSSE BLEIBEN GESUND.

Nach dem Waschen sollten Sie die Füße, vor allem die Zehenzwischenräume, gut abtrocknen und bei Bedarf abpudern. Ein sensibles Thema ist das Schneiden der Zehennägel. Wollen Sie das nicht der Pediküre überlassen, sollten Sie einen Nagel-

knipsper verwenden und die Nägel immer gerade, aber nicht zu kurz schneiden.

Gerade unter den Fußsohlen bildet sich im Laufe der Zeit Hornhaut. Die sollten Sie regelmäßig entfernen. Das geht nach dem Einweichen im Fußbad mit einem Bimsstein ganz einfach. Auch Füße wollen verwöhnt werden.

Einfach mal die Füße hochlegen – das ist ein guter Anfang. Wenn es ein wenig mehr Wellness sein darf, helfen warme Fußbäder, gerne auch mit Zusätzen wie Kampfer, Kamille oder Menthol. Über wechselwarme Güsse der Unterschenkel und morgendliches Tautreten im Gras freuen sich Ihre Füße auch.

## EINFACHE ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE

Um die Füße gelenkig zu halten, gehören das Fußkreisen in den Sprunggelenken sowie das Aufheben von Taschentüchern oder Stiften mit den Zehen vom Boden zum Grundprogramm. Um die Achillessehne zu dehnen, stellen Sie sich mit dem Vorderfuß auf eine Treppenstufe und kippen vorsichtig mit der Ferse ab. Halten Sie sich dabei am Handlauf fest, ohne sich abzustützen.

Mit einem Noppenball – manchmal heißt er auch Igel- oder Stachelball – können Sie die Faszien im Fuß lockern, indem Sie jede Fußsohle kreisförmig über den Ball rollen lassen.

## GEHEN SIE REGELMÄSSIG BARFUSS.

Barfußgehen fördert die Durchblutung, stärkt Muskeln, Sehnen und Bänder und hilft, Fußfehlstellungen, Rücken-, Knie- und Hüftproblemen vorzubeugen. Darum gehen Sie so häufig wie möglich barfuß. Das kann in der Wohnung, im Garten und am Strand oder auf extra angelegten Barfußpfaden sein. Entscheidend ist jedoch, dass die Füße durch verschiedene Böden unterschiedliche Reize bekommen. Das regt die vielen Tausend Nerven zusätzlich an. Aber Vorsicht: Stark Übergewichtige und Menschen mit Fußfehlstellungen sollten sich zurückhalten, Diabetiker mit Nervenfunktionsstörungen an den Füßen am besten ganz aufs Barfußgehen verzichten.

## UND WAS DEM RÜCKEN GUTTUT, HILFT AUCH DEN FÜSSEN: EINE MASSAGE.

### DIE KÖNNTE SO AUSSEHEN:

- Kreisförmiges Massieren der Innen- und Außengelenke mit beiden Händen
- Streichen mit Daumen und Zeigefinger entlang der Ferse von unten nach oben
- Langsames Ausstreichen der Waden von den Knöcheln hoch bis zum Knie
- Vorsichtiges Ziehen der Zehen einzeln in die Länge





# WENN DIE KNOCHEN NACHLASSEN

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehört Osteoporose zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit und gilt daher als Volkskrankheit – auch in Deutschland. Verschiedene Quellen sprechen von etwa sechs Millionen Betroffenen hierzulande. Osteoporose, oder Knochenschwund, ist eine Skeletterkrankung, bei der sich das Innere der Knochen immer mehr abbaut. Die Knochen werden porös und brechen leichter, besonders am Oberschenkelhals und im Unterarm.

Etwa 80 Prozent der Osteoporose-Patienten sind Frauen. Besonders häufig erkranken sie nach den Wechseljahren, weil der Östrogenspiegel sinkt und den Knochenstoffwechsel beeinträchtigt. Osteoporose gibt es aber auch bei Männern. Hier tritt sie überwiegend als Folge anderer Erkrankungen oder Störungen auf, weshalb die Medizin von einer sekundären Osteoporose spricht.

Das Problem: Die Krankheit bleibt häufig zu lange unerkannt. Laut Internationaler Osteoporose-Stiftung wird weniger als ein Viertel aller Fälle frühzeitig diagnostiziert und adäquat behandelt. Der Grund: Gerade im Anfangsstadium haben die Betroffenen keinerlei Beschwerden. Daher empfiehlt es sich, ab einem bestimmten Alter oder mit einer entsprechenden Vorerkrankung, beziehungsweise Risikofaktoren wie übermäßiger Nikotin- oder Alkoholgenuß, Übergewicht sowie frühe Menopause, einen Spezialisten aufzusuchen.

## UNTERSUCHUNGEN KÖNNEN ZUSTAND DER KNOCHEN ZEIGEN

Der wird dann in der Regel eine sogenannte Osteodensitometrie, eine Knochendichtemessung, durchführen. Dabei werden vorrangig der Mineralgehalt der Knochen und die Knochenmasse in Hüfte und Lendenwirbelsäule gemessen. Je höher die Knochenmasse, desto höher die Stabilität und Belastbarkeit - und desto geringer das Risiko einer Fraktur. Eine weitere Untersuchungsmethode ist der Ultraschall, der meist am Fersenbein, Unterarm oder an den Fingerknochen durchgeführt wird.

Der Zustand des Knochens lässt sich dann daran erkennen, wie stark die Ultraschallwellen vom Knochen

abgeschwächt werden. Die quantitative Computertomographie als alternative Untersuchungsmethode wird im Bereich der Wirbelsäule oder des Schenkelhalses vorgenommen und gibt die Knochenmasse wieder.

Auch bei Osteoporose gilt: Vorbeugung ist besser als Nachsorge. So können Sie mit rechtzeitiger regelmäßiger körperlicher Aktivität sowie individuellem Krafttraining und gezielter Wirbelsäulengymnastik Ihre Knochen stärken. Wichtig ist aber auch die Ernährung. Zum Knochenaufbau braucht der Körper Kalzium und Vitamin D. Das bekommt er auf natürlichem Wege über Milchprodukte und ausreichend Sonnenlicht, ansonsten über entsprechende Präparate. Kalzium ist Hauptbestandteil der mineralischen Knochensubstanz. Vitamin D fördert die Kalziumaufnahme aus der Nahrung, unterstützt dessen Einbau in die Knochen und verbessert die Muskelfunktion.

Ist die Osteoporose bereits fortgeschritten, erhöht sich die Gefahr von Knochenbrüchen erheblich. Da reicht manchmal bereits ein Sturz aus dem Stand oder aus dem Sitzen vom Stuhl aus. Dann hilft nur noch eine medikamentöse Behandlung. Neben Kalzium und Vitamin D verhelfen Östrogen-Ersatzstoffe und abbauhemmende Wirkstoffe Ihren Knochen wieder zu mehr Stabilität.

Um sicher auf den Füßen zu bleiben, bietet sich eine Sturzprophylaxe an. Dabei geht es im Kern darum, Muskulatur und Ausdauer zu stärken sowie Gleichgewicht und Beweglichkeit zu fördern. Gehhilfen unterstützen die Patienten darüber hinaus im Alltag.

# TERMIN ONLINE BUCHEN

Schon gewusst? Ihre Termine für den Fachbereich Orthopädie können Sie ganz einfach online buchen. Wählen Sie dafür einfach den entsprechenden Bereich auf der Übersichtsseite zur Terminbuchung aus: [www.med360grad.de/onlinetermine](http://www.med360grad.de/onlinetermine).

Anschließend werden Sie Schritt für Schritt durch die Terminbuchung geführt. Geben Sie beispielsweise die gewünschte Praxis ein oder verwenden Sie für die Suche Ihren aktuellen Standort. Den Suchradius können Sie durch den Umkreis-Regler erweitern.



Nach dem Klicken von „Termin suchen“ wählen Sie Ihren Wunscharzt, geben Ihre Krankenversicherung und den Behandlungswunsch an – und schon können Sie Ihren Termin aus den vorgeschlagenen freien Terminen auswählen. Im Anschluss geben Sie ihre Daten ein – fertig! Sie erhalten dann per E-Mail eine Bestätigung des Termins. Auf Wunsch erhalten Sie zudem eine Terminerinnerung per SMS und/oder E-Mail.

**ÜBRIGENS:** Ähnlich einfach können Sie online auch MRT-Termine vereinbaren und Folgerezepte bestellen. Nutzen Sie dazu bitte jeweils den entsprechenden Button auf der Übersichtsseite zur Terminbuchung.

**JEDERZEIT  
TERMIN ONLINE  
BUCHEN**

[www.med360grad.de/  
onlinetermine](http://www.med360grad.de/onlinetermine)

## Ihre 5 Vorteile der Online-Terminbuchung

- 1 Kurzer und einfacher Weg zu Ihrem Termin
- 2 Wunsch-Orthopäden und Wunsch-Termin selbständig auswählen und buchen
- 3 Terminbuchung 24/7 möglich
- 4 Auf Wunsch: Terminerinnerung per SMS und/oder E-Mail
- 5 Mit Tablet, Smartphone, Laptop oder PC buchbar

# REZEPT BUDDHA BOWL



#### Zutaten für 2 Personen:

200 g Tofu  
 100 ml Sojasauce  
 300 g gekochter Bulgur  
 200 g Avocado  
 100 g Cherrytomaten  
 100 g Gurken  
 50 g Möhren  
 50 g Kräutersalat  
 Sprossen und Sesam zur Deko

#### Rezept:

Den Tofu in kleine Würfel schneiden und über Nacht in Sojasauce einlegen. Am nächsten Tag die Pfanne erhitzen, den Tofu in ein wenig Pflanzenöl scharf anbraten und mit Pfeffer würzen.

Bulgur in leichtem Salzwasser bissfest kochen. Fruchtfleisch der Avocado, geschälte Möhren, Gurken und Tomaten klein schneiden.

Dann alles schön in eine Schale geben, mit Sprossen und Sesam dekorieren – Bon Appetit.

Alternativ können Sie den Tofu auch gegen Hähnchen tauschen. Ansonsten bleibt das Rezept gleich.

GUT  
FÜR  
DICH

# 10 GRÜNDE,

warum die Med 360° gut für Sie ist

1. Wir sehen Sie immer als Mensch.
2. Wir behandeln Sie offen und mit viel Herzlichkeit.
3. Über unsere zentrale Terminvergabe erhalten Sie einen zeitnahen Termin an einem unseren Standorte – egal, ob Sie gesetzlich oder privat versichert sind.
4. Wir erklären Ihnen alles leicht verständlich und ausführlich.
5. Wir kümmern uns ganzheitlich um Ihre Beschwerden – deshalb arbeiten bei uns viele ärztliche Fachrichtungen eng zusammen.
6. Wir widmen Ihnen viel Zeit. Unsere medizinischen Teams müssen sich nicht um administrative Aufgaben kümmern, denn das übernimmt die Med 360° Zentrale.
7. Unsere Ärzte bilden sich regelmäßig weiter, um Sie mit den neuesten und fortschrittlichsten Methoden therapieren zu können.
8. Wir behandeln Sie so schonend und effektiv wie möglich mit modernen medizinischen Geräten.
9. Die Med 360° bietet Ihnen kurze Wege – dadurch sparen Sie Aufwand und Zeit.
10. Wir tun alles, damit Sie zufrieden sind.

