

GESUND

Ausgabe 10
Mai 2021

IN MÜNCHEN WEST

*Ihr Exemplar
zum Mitnehmen!*



FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

**Was hilft gegen den
Jetlag im Frühjahr?**

CORONA-UPDATE

**Impfung in der
Hausarztpraxis**

RÜCKENSCHMERZEN

**Fitter Rücken trotz
Gartenarbeit**



Münchner Ärzte
Praxisnetz West und Umgebung e.V.



Helios

Inhalt

IHRE GESUNDHEIT

- 4 Frühjahrmüdigkeit**
Was hilft gegen den Jetlag im Frühjahr?
- 6 Apps auf Rezept**
Digitale Gesundheitsanwendungen
- 8 Erektionsstörungen**
Das Schweigen der Männer
- 10 Frauengesundheit**
Mythen über die Menopause
- 18 Corona im Alltag**
High five für die Händehygiene
- 20 Arteriosklerose**
Stolpersteine für den Blutfluss
- 22 Endometriose**
Chamäleon der Gynäkologie
- 24 Rückenschmerzen**
Fitter Rücken trotz Gartenarbeit

IM FOKUS

- 14 Corona-Update**
Impfung in der Hausarztpraxis

MENSCHEN IN MÜNCHEN WEST

- 13 Im Porträt: Carolin Grotegut**
Referentin der Geschäftsführung
im Praxisnetz Münchner Ärzte
- 16 Im Porträt: Olaf Buss**
Leiter der Pflegeservicekräfte
am Helios Klinikum München West

AKTUELLES

- 12 Aus dem Praxisnetz Münchner Ärzte**
- 17 Aus dem Helios Klinikum München West**

ÄRZTEVERZEICHNIS

- 26 Praxisnetz Münchner Ärzte**
- 40 Helios Kliniken in Oberbayern**

ZEITVERTREIB

- 44 Rezept**
- 45 Gewinnspiel**
- 46 Kinder**
- 47 Rätsel**

IMPRESSUM

Herausgeber:
Münchner Ärzte Praxisnetz West
und Umgebung e.V.
Geschäftsführung:
Dr. Francisco X. Moreano (V. i. S. d. P.)
August-Exter-Straße 4, 81245 München
Tel: 089 / 82 07 97 34
Fax: 089 / 82 07 97 35
kontakt@muenchner-aerzte.com
www.muenchner-aerzte.com

Helios Klinikum München West
Klinikgeschäftsführung:
Florian Aschbrenner
Steinerweg 5, 81241 München
Tel: 089 / 88 92 0
Fax: 089 / 88 92 22 28

info.muenchen-west@helios-gesundheit.de
www.helios-gesundheit.de/muenchen-west

Redaktion:
Carolin Grotegut, Christiane Moreano,
Martens Deseyve, Melanie Hanewacker,
Magdalena Jung

Bildnachweis:
Kai Neunert, Steffen Leiprecht,
stock.adobe: Halfpoint, Chansom Pantip,
beats_, New Africa

Satz und Layout:
Eileen Hehn Grafikdesign, Berlin

Druck:
Mühlbauer Druck GmbH
Benzstraße 1, 82178 Puchheim



Gesund in München West erscheint in einer Auflage von 8.500 Exemplaren. Sie liegt zur kostenlosen Mitnahme in Mitgliedspraxen des Münchner Ärzte Praxisnetz West und Umgebung e.V. sowie im Helios Klinikum München West aus. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht notwendigerweise die Meinung der Redaktion wieder. Die Zeitschrift mit allen darin enthaltenen Beiträgen und Abbildungen ist urheberrechtlich geschützt. Jeglicher Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit schriftlicher Genehmigung der Herausgeber und mit Angabe der Quelle gestattet. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist München.



Liebe Leserin, lieber Leser,

endlich: Die Tage werden wieder länger, die Vögel zwitschern, alles sprießt und grünt – wir können den Frühling förmlich mit allen Sinnen spüren. Gerade in dieser außergewöhnlichen Zeit ist dieses Erwachen eine Wohltat, die richtig guttut. Geht es Ihnen ähnlich?

Während die Natur mit voller Energie aus dem Winterschlaf zurückkehrt, fühlen sich viele von uns in diesen Tagen müde und kraftlos. Durch diese Frühlingsausgabe der „Gesund in München West“ weht deshalb ein besonders frischer Frühlingswind – mit viel Motivation und Power, die wir gerne an Sie weitergeben möchten. Zum vitalen Neustart lesen Sie ab Seite 4 viele Tipps gegen die Frühjahrmüdigkeit. Soviel sei bereits verraten: Sie können auf jeden Fall etwas dagegen tun.

Auch die Gartensaison startet und viele drängt es nach draußen. Gartenliebhaber können jetzt durchstarten – wäre da nicht der leidige Rücken. Ab Seite 24 bekommen Sie wertvolle Ratschläge, wie Sie Ihren Rücken bei der Gartenarbeit optimal schonen. Damit folgen dem Jäten und Buddeln garantiert keine schmerzhaften Nächte.

Im Kampf gegen die Pandemie gibt es ebenfalls Erfolge: Mittlerweile hat jeder Vierte in München mindestens eine Impfdosis gegen das Corona-Virus erhalten. Ein großer Lichtblick. Durch die Einbindung der Hausärzte wird das Impftempo nun noch einmal deutlich erhöht. Über wichtige Fragen rund um die Corona-Schutzimpfung informieren wir Sie auf den Seiten 14 und 15. Zugleich bringen wir Sie auf den aktuellen Stand rund um die Impfungen in den hausärztlichen Praxen im Münchner Westen und widmen uns speziellen Themen der Männer- und Frauengesundheit.

In der Rubrik Zeitvertreib erwartet Sie ein leckeres Spargelrezept und mit unseren Rätseln ein Workout für Ihre grauen Zellen, bei dem es natürlich auch wieder etwas zu gewinnen gibt. Neugierig? Dann schauen Sie doch gleich einmal auf Seite 45.

Wir wünschen Ihnen eine motivierende Lektüre, die Ihnen viel Energie für die kommenden Monate liefert. Schalten Sie Ihre Sinne ein und genießen Sie den Frühling ganz bewusst. Vor allem aber bleiben Sie gesund.

Und wenn Ihre Gesundheit Hilfe braucht, sind wir für Sie da – in jeder Situation, zu jeder Zeit. Eine Übersicht der Haus- und Fachärzte des Praxisnetzes Münchner Ärzte sowie der leitenden Ärzte der Helios Kliniken in Oberbayern finden Sie wie gewohnt in unserem ausführlichen Ärzteverzeichnis.

Dr. Francisco X. Moreano
Geschäftsführer Münchner Ärzte
Praxisnetz West und Umgebung e.V.

Florian Aschbrenner
Klinikgeschäftsführer
Helios Klinikum München West

FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

Was hilft gegen den Jetlag im Frühjahr?

Die Sonne scheint, die Tage werden länger und die ersten Pflanzen blühen – es ist Frühling! Während draußen die Natur zu neuem Leben erwacht, fühlen sich viele Menschen im Übergang zwischen der kalten und warmen Jahreszeit müde, kraftlos und abgeschlagen. Wir haben bei der Passinger Hausärztin und Internistin Dr. Vlatka Turniški-Harder nachgefragt, was hinter der verbreiteten Schläfrigkeit im Frühjahr steckt und was man dagegen tun kann.

Gibt es sie wirklich, die Frühjahrsmüdigkeit? Und woher kommt sie? Generell ist Müdigkeit in der Regel ein Hinweis dafür, dass uns etwas fehlt – Schlaf, Sauerstoff, Flüssigkeit, Bewegung. Manchmal zeigt der bleierne Zustand zudem an, dass unser Körper sich aktiv gegen etwas wehrt – gegen Krankheitserreger zum Beispiel – und deshalb verstärkt Abwehrkräfte mobilisiert. Sehr häufig trüben Alltagsprobleme, die auf Geist und Körper lasten, die Stimmung, den inneren Antrieb und die Leistungsfähigkeit.

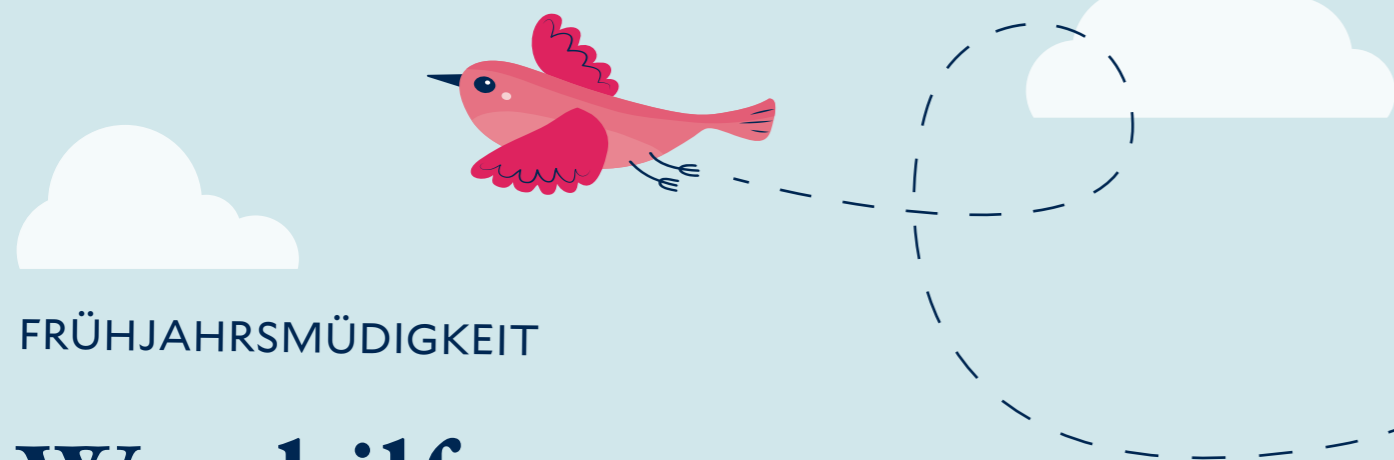
Das Phänomen Frühjahrsmüdigkeit gibt es aber tatsächlich und wird vor allem durch den Klimawechsel verursacht. Wenn die Kälte des Winters den wärmeren Temperaturen weicht, muss sich der Körper langsam daran gewöhnen. Der Organismus reagiert mit einer typischen Reaktion: Die Blutgefäße stellen sich weit, der Blutdruck sackt ab. Die Folge: Wir fühlen uns schläfrig.

Wann trifft uns dieses Phänomen besonders?

Die Frühjahrsmüdigkeit tritt meist ein, wenn es bereits ein paar Tage lang warm war. Wenn das Wetter verrückt spielt, und es zu mehreren Warm-Kalt-Perioden kommt, wie z. B. in den Osterferien dieses Jahr, dann kann sich auch die Müdigkeit mehrmals zeigen. Neben dem Blutdruck spielt auch der Melatoninspiegel eine Rolle. Nach den langen Wintermonaten ist die Konzentration des sogenannten Schlafhormons im Blut besonders hoch.

Können wir etwas gegen die Frühjahrsmüdigkeit tun?

Auf jeden Fall! Diese manchmal als unangenehm empfundenen Müdigkeitsphasen sind oft von kurzer Dauer und lassen sich leicht beheben: Das geöffnete Fenster, der kurze Spaziergang an der frischen Luft, ein Glas Mineralwasser oder Entspannungsübungen vertreiben belastende Durchhänger. Der tiefe Gesundheitsschlaf bei einer Erkältung oder Grippe unterstützt den



Organismus in seiner Genesungsarbeit.

Wichtig ist auch eine gesunde Schlafhygiene. Sprich, schlafen Sie 6-8 Stunden in der Nacht und halten Sie sich an regelmäßige Aufsteh- und Schlafenszeiten. Sie sollten nicht mehr als 30 Minuten von diesen Zeiten abweichen, auch am Wochenende nicht. Wichtige Funktionen wie die Hormonproduktion, die Atmung und der Kreislauf unterliegen einem bestimmten Schlaf-Wach-Rhythmus.

Erwischt die Frühjahrsmüdigkeit alle Menschen gleich stark?

Nein, wetterfühlige Menschen sind insgesamt viel öfter betroffen. Außerdem spüren das Phänomen Frühjahrsmüdigkeit vor allem Menschen, die sowieso schon einen niedrigen Blutdruck haben. Das sind in der Regel häufiger Frauen als Männer. Auch ältere Menschen klagen öfter über Frühjahrsmüdigkeit. Je fitter man ist, desto besser kommt man meistens mit dem Klimawechsel klar.

Und wenn die Müdigkeit nicht verschwindet?

Bei wem die vermeintliche Frühjahrsmüdigkeit länger als zwei bis vier Wochen andauert oder nicht nur im Frühjahr auftritt, sollte zum Arzt gehen. Möglicherweise hat die Müdigkeit andere Ursachen. Denn auch Erkrankungen wie Depressionen oder Schilddrüsenfunktionsstörungen können sich ähnlich bemerkbar machen.

An welchen Arzt wende ich mich am besten?

Der erste Ansprechpartner ist in der Regel der Hausarzt, der üblicherweise die Krankengeschichte und das Lebensumfeld des Betroffenen kennt. Der Hausarzt stellt die Diagnose entweder selbst oder zieht für weiterführende Untersuchungen einen Spezialisten hinzu.

TIPPS GEGEN FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

GEDULD HABEN



Machen Sie sich bewusst, dass Sie nicht krank sind. Der Zustand Ihres Körpers hat einfach mit der Jahreszeit zu tun.

WARM UND KALT DUSCHEN

Wechselgüsse bringen den Kreislauf in Schwung.



SPAZIEREN GEHEN

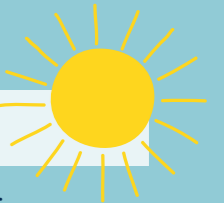
Wandern in der Natur entspannt. Zudem hilft Tageslicht dem Körper, seinen natürlichen Rhythmus zu finden.

MODERAT SPORT TREIBEN



Bewegung bringt den Körper in Schwung und hebt die Stimmung auf. Aber den Körper nach der Ruhepause im Winter nicht gleich überstrapazieren.

SONNE TANKEN

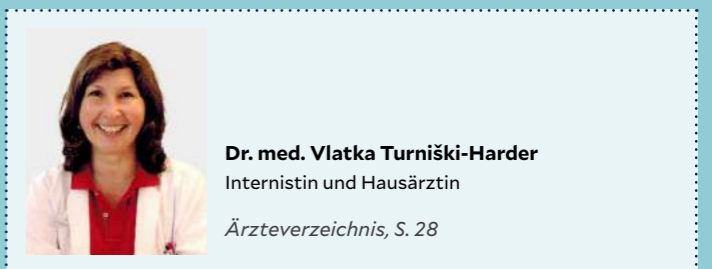


Sonnenstrahlen auf der Haut unterstützen die Bildung von Vitamin D, dessen Spiegel im Winter sinkt.

LEICHTE KOST



Nach den winterlichen Kalorienbomben jetzt die Vitaminvorräte mit Gemüse und Obst auffrischen.



Dr. med. Vlatka Turniški-Harder
Internistin und Hausärztin
Ärzteverzeichnis, S. 28

APPS AUF REZEPT:

DIE DIGITALEN GESUNDHEITSANWENDUNGEN IM FOKUS

Im Jahr 2021 finden viele digitale Innovationen Eingang in unser Gesundheitswesen. Dazu gehören die digitalen Gesundheitsanwendungen, kurz DiGAs, auch „Apps auf Rezept“ genannt. Was genau DiGAs sind und welchen Nutzen diese für Patienten haben, erklärt Dr. Gabriel Grün, Facharzt für Allgemeinmedizin in der Hausarztpraxis im GerMedicum.

Was genau sind DiGAs und was können sie?

DiGAs sind Programme oder andere digitale Technologien wie Apps, die man über Handy, Tablet oder PC bedient. Sie sollen die Therapie unterschiedlicher Erkrankungen im Alltag der Patienten unterstützen und helfen zum Beispiel, besser mit Schmerzen umzugehen, erinnern an die Einnahme von Arzneimitteln oder dokumentieren Blutzuckerwerte. Seit Oktober 2020 können Ärzte diese digitalen Helfer auf Kosten der gesetzlichen Krankenkasse verordnen.



Es gibt bereits viele Apps, die sich mit Fitness und Gesundheit beschäftigen. Welche Apps dürfen sich „digitale Gesundheitsanwendung“ nennen?

Nur solche, die als Medizinprodukte niedriger Risikoklassen vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte zertifiziert wurden und hauptsächlich auf digitalen Technologien basieren. Wichtig ist, dass die Programme den Nutzer bei Diagnose, Adhärenz und Therapie von Krankheiten, Verletzungen oder Behinderungen unterstützen. Vereinfacht ausgedrückt müssen die Apps also bei einem bereits erkrankten Patienten eine positive Entwicklung des Krankheitsverlaufs ermöglichen. Apps, die sich an gesunde Menschen wenden und sie bei einem bewussten Lebensstil unterstützen wollen, wie etwa Fitnesstracker, Ernährungs- und Bewegungs-Apps, sind daher keine DiGAs.

Wie bekomme ich denn eine DiGA auf mein Handy?

Diese Apps müssen von Ihrem Arzt verordnet werden. Sie erhalten also ein Rezept, welches Sie dann bei Ihrer Krankenkasse einreichen. Die Kasse prüft, ob Sie einen Leistungsanspruch haben, und stellt Ihnen anschließend einen Freischaltcode zur Verfügung, mit dem Sie die App herunterladen können.

Für welche Krankheitsbilder können DiGAs aktuell verordnet werden?

DiGAs unterstützen beispielsweise die Therapie von psychischen Belastungen in Form von leichten Depressionen oder Panikstörungen. Ebenso gibt es DiGAs im Einsatz gegen Schlafstörungen, Migräne, Tinnitus, Adipositas oder zur Behandlung von Rücken-, Knie- und Hüftschmerzen. Ich selbst habe im Rahmen meiner hausärztlichen Tätigkeit bereits die „Rehappy“-App zur Therapie gegen Schlaganfälle sowie die App „zanadio“ gegen Adipositas verordnet.

Welche Vorteile sehen Sie in der Verschreibung und in der Nutzung von DiGAs?

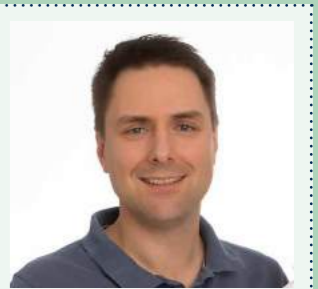
Ich sehe in den DiGAs eine große Chance, das Verständnis der Patienten zu der vorliegenden Erkrankung zu verbessern. Je besser der Patient aufgeklärt ist, umso besser kann er mit seiner Krankheit umgehen. Die App fördert somit die Gesundheitskompetenz und Eigenverantwortung von Patienten. Durch die digitale Anwendung haben sie wichtige Informationen griffbereit und erfahren so auch im Alltag eine Form der Unterstützung.

Wo sehen Sie die Grenzen der Apps auf Rezept?

Die DiGAs sollten den regelmäßigen Arztbesuch und die damit verbundenen Untersuchungen oder die Einnahme eines Arzneimittels nie ersetzen. Außerdem orientieren sich DiGAs an grundsätzlichen Informationen zu den Erkrankungen. Eine individuelle Betrachtung der Krankheitslast muss daher durch den Arzt erfolgen.

Wie schätzen Sie den langfristigen Bedarf und Nutzen ein?

Ich sehe DiGAs durchaus als zukunftsrelevant an. Die Digitalisierung im Gesundheitswesen schreitet weiter voran und ermöglicht es uns, den Patienten mehr in die Behandlung miteinzubeziehen anstatt ihn als „stillen Beobachter“ einzustufen. Auch die Corona-Pandemie hat uns gelehrt, wie wichtig digitale Anwendungen sind, sei es in Form von Kontaktverfolgung oder in Form von Videosprechstunden. Daher können auch die digitalen Gesundheitsanwendungen einen wertvollen Beitrag zur Versorgung der Patienten leisten.



Dr. med. Gabriel Grün
Facharzt für Allgemeinmedizin
und Anästhesiologie in der
Hausarztpraxis GerMedicum

Ärzteverzeichnis, S. 27

DAS SCHWEIGEN DER MÄNNER

Erektionsstörungen?!

Ein Hänger im Bett ist noch kein Weltuntergang. Aber was, wenn aus dem einmaligen „Irgendwie geht's heute nicht“ ein Dauerzustand wird? Welche Auslöser Erektionsprobleme haben können und welche Therapien helfen, erklären Prof. Dr. Michael Siebels und Dr. Nicolas Haseke aus der Gemeinschaftspraxis Urologie in Pasing.

Was versteht man unter Erektionsstörungen?

Erektionsstörungen sind für viele Männer immer noch ein schambehaftetes Tabuthema – obwohl eine große Anzahl im Laufe ihres Lebens damit in Berührung kommt. Per Definition versteht man darunter die mangelnde Fähigkeit des Penis, sich zu versteifen beziehungsweise eine Erektion aufrechtzuerhalten – im Fachjargon auch erektile Dysfunktion genannt.

Ab wann muss Mann sich Sorgen machen?

Treten diese Probleme vereinzelt auf, ist das meist kein Grund zur Sorge: Akuter Stress und ein ungesunder Lebensstil mit regelmäßigem Alkohol- und Drogenkonsum, Rauchen und Übergewicht zählen zu den bekanntesten Auslösern temporärer Erektionsstörungen. Auch Medikamente können als Nebenwirkung Potenzstörungen verursachen, darunter Betablocker gegen zu hohen Blutdruck, entwässernde Medikamente, Lipidsenker oder Arzneien gegen Depressionen. Bei anhaltenden Beschwerden kann die Erektionsstörung aber auch andere medizinische Ursachen haben.

Zum Beispiel können Potenzprobleme oft das erste Symptom eines bis dahin unerkannten Diabetes mellitus, einer koronaren Herzerkrankung oder eines Prostatakarzinoms darstellen, weshalb eine fachärztliche Abklärung unbedingt erfolgen sollte.

Wer ist betroffen?

Grundsätzlich können chronische Erektionsstörungen Männer jedes Alters betreffen, denn die Auslöser sind vielfältig. Allerdings werden Erektionsschwierigkeiten im Alter



Gemeinschaftspraxis Urologie Pasing
Dr. Nicolas Haseke
 Facharzt für Urologie
Prof. Dr. Michael Siebels
 Facharzt für Urologie
 Ärzteverzeichnis, S. 34

wahrscheinlicher: Unter den 40- bis 49-Jährigen ist knapp jeder zehnte Mann von einer erektilen Dysfunktion betroffen, unter den 60- bis 69-Jährigen bereits jeder Dritte. Während bei jüngeren Männern eher psychische Gründe, oft auch geprägt durch eine unrealistische Vorstellung von Sexualität durch die Medien, vorliegen, überwiegen bei älteren Betroffenen körperliche Ursachen für eine erektile Dysfunktion.

Körperliche Ursachen

Zu den gängigsten körperlichen Ursachen für eine Erektionsstörung gehören Komplikationen nach operativen Eingriffen im Genitalbereich, im Becken oder im Bauchraum, Krankheiten des Genitalbereichs, z.B. Tumore der Prostata oder der Hoden, Organ- und Stoffwechselstörungen wie beispielsweise Diabetes, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, zum Beispiel Bluthochdruck, und Krankheiten des Gehirns oder des Nervensystems, ausgelöst etwa durch einen Bandscheibenvorfall oder einen Schlaganfall oder auch eine Autoimmunerkrankung.

Psychische Gründe

Erektionsprobleme können aber auch psychische Auslöser haben. Nicht selten sorgen Versagensängste und Leistungsdruck beim Geschlechtsverkehr für einen Teufelskreis, durch den massive Erektionsstörungen eine normale Sexualität nicht mehr möglich machen. Auch

Konflikte in der Partnerschaft, traumatische sexuelle Erlebnisse oder Stresszustände können die Standfestigkeit vorübergehend beeinträchtigen. Psychische Erkrankungen wie Angststörungen oder Depressionen können sich ebenfalls in körperlichen Symptomen äußern – auch in einer erektilen Dysfunktion.

Was tun bei Erektionsstörungen?

Erektionsstörungen sind für den Mann häufig ein heikles Thema. Aus Scham ziehen sich Betroffene oft zurück und scheuen das Gespräch – dabei kann ein Austausch mit Vertrauenspersonen und vor allem ein offener Umgang mit dem Thema in der Partnerschaft helfen, Druck und Frust abzubauen. Wer unter anhaltenden Erektionsstörungen leidet, sollte auf jeden Fall seinen Urologen für eine fachärztliche Abklärung aufsuchen. Dieser kann im Anamnesegespräch und mithilfe von gezielten Untersuchungen schnell feststellen, ob es sich um ein psychisches oder ein physisches Problem handelt.

Welche Arten von Behandlungen gibt es?

Grundsätzlich empfiehlt es sich immer, möglichst gesund zu leben und Stress zu vermeiden. Eine erektile Dysfunktion mit körperlichen Ursachen wird mit Medikamenten, z.B. mit Phosphodiesterase-5-Hemmern, mit einer Hormontherapie oder einer Schwellkörper-Autoinjektionstherapie, abgekürzt SKAT, behandelt. Weitere Möglichkeiten sind der Einsatz einer Vakuumpumpe oder eines Schwellkörper-Implantates. Ist der Auslöser der Erektionsstörung eine andere körperliche Grunderkrankung, muss diese von weiteren Fachärzten wie Neurologen, Kardiologen oder Angiologen therapiert werden. Bei Erektionsstörungen, die auf psychische Ursachen zurückgehen, empfiehlt sich eine psychologische Sexualtherapie.

Kann man(n) Erektionsstörungen vorbeugen?

Eine gesunde Lebensweise senkt das Risiko für Durchblutungsstörungen und damit auch für eine erektile Dysfunktion. Wer seine Lebensweise anpasst, kann zudem eine bestehende Erektionsstörung günstig beeinflussen. Im Einzelnen heißt das:



nicht rauchen



ausgewogen ernähren



nur wenig Alkohol trinken



viel bewegen



Gewicht reduzieren

Blutdruck, Blutzucker, Blutfette regelmäßig kontrollieren und Störungen behandeln lassen

Frauengesundheit

MYTHEN ÜBER DIE MENOPAUSE

Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Herzrasen, weniger Lust auf Sex? Frauen mittleren Alters führen diese Beschwerden häufig auf die Wechseljahre zurück. Aber ist die Menopause wirklich der Grund? Frauenarzt Dr. Christian Höpfner klärt über gängige Mythen rund um das Thema auf.

50

Die Wechseljahre beginnen um die

Falsch. In der Regel beginnen die Wechseljahre tatsächlich Mitte 40. Die Eierstöcke produzieren dann allmählich weniger Geschlechtshormone, die Monatsblutungen erfolgen unregelmäßiger und bleiben schließlich aus. Danach ist eine Schwangerschaft nicht mehr möglich. Die sogenannte Menopause ist zumeist erreicht, wenn über zwölf Monate keine Regelblutung mehr aufgetreten ist. Bei den Frauen hierzulande ist dies im Durchschnitt im Alter von 51 Jahren der Fall. Allerdings ist die individuelle Spannweite groß. Bei manchen Frauen tritt die Menopause erst mit 55 ein, bei anderen bereits mit 45 – in seltenen Fällen sogar mit 40 oder gar 35 Jahren. Auch bestimmte Operationen – etwa die Entfernung oder Ausschaltung der Eierstöcke bei einer Krebserkrankung – können unmittelbar die Menopause auslösen. Das kann Frauen mit Kinderwunsch stark belasten. Wer genau wissen möchte, ob die Wechseljahre bereits begonnen haben, kann eventuell beim Frauenarzt bestimmte Hormone – FSH, LH und Östrogene wie Östradiol – untersuchen lassen. Auf Kosten der Krankenkasse geht das aber nur in Sonderfällen, etwa zur Diagnose vorzeitiger Wechseljahre. Ansonsten ist es eine selbst zu bezahlende, sogenannte IGeL-Leistung, die im Allgemeinen nicht als notwendig gilt. Um aussagekräftig zu werden, muss sie außerdem mehrfach wiederholt werden.



Wechseljahrsbeschwerden sind alle hormonbedingt

Falsch. Die Rolle der Hormone wird häufig überschätzt. Zwar ist die Abnahme des Östrogenspiegels für die typischen Hitzewallungen und Schweißausbrüche in den Wechseljahren verantwortlich. Viele andere körperliche und psychische Veränderungen nehmen aus ganz unterschiedlichen Gründen bei Männern genauso wie bei Frauen ab den mittleren Jahren zu, darunter beispielsweise sexuelle Probleme oder Stimmungsschwankungen. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und Osteoporose nimmt mit den Wechseljahren zwar zu, aber der Wegfall der Hormone ist dafür nur eine Ursache von mehreren.

Nicht zu unterschätzen: In diesen Jahren stehen oft Umbrüche im Privat- und Berufsleben an. Die Kinder verlassen das Haus, es findet sich wieder mehr Zeit für Partnerschaft und Karriere. Die Veränderung birgt Chancen. Für einige Menschen bedeutet sie aber vermehrten Stress und eine seelische Belastung. Somit können auch die Lebensumstände das individuelle Wohlbefinden in hohem Maße beeinflussen.



SEX

wird in den Wechseljahren zum Problem

Das muss nicht sein. Sexualität hat viele Dimensionen, auch in den Wechseljahren. Eine unmittelbare Folge der Hormonumstellung ist bei etwa 30 Prozent der Frauen, dass die Scheidenschleimhaut trockener und empfindlicher wird, und auch bei Erregung nicht mehr richtig feucht wird, was zu Schmerzen beim Sex führen kann. Dem kann aber durch ein Gleitmittel oder durch eine Östrogenbehandlung, die nur lokal in der Scheide wirkt, leicht abgeholfen werden. Ein größeres Problem ist häufig, dass bei vielen Frauen das sexuelle Verlangen nachlässt. Bei anderen steigt es jedoch.

Für nachlassende Lust sind vermutlich weniger die Hormone verantwortlich als Paarprobleme, psychische Belastungen oder auch Medikamente, die viele Frauen mit zunehmendem Alter häufiger einnehmen. Manche Frauen stört das Nachlassen der Lust auch gar nicht. Wer jedoch darunter leidet oder negative Auswirkungen auf die Partnerschaft befürchtet, sollte sich ohne Scham Rat suchen: Der Gynäkologe ist meist eine erste gute Anlaufstelle und gewohnt, über sexuelle Probleme zu reden. Wenn es eher um die psychische und soziale Dimension geht, könnte auch ein Besuch beim Psychologen oder Paartherapeuten angesagt sein.

Mit den Wechseljahren kommen Schlafstörungen

Wahr. Oft werden auch Schlafprobleme mit den Wechseljahren in Verbindung gebracht. Davon betroffene Frauen haben Durchschlafprobleme und wachen häufig auf. Eine gestörte Nachtruhe kann die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen und zur Erschöpfung am Tag führen, aber auch Frauen, die relativ gut schlafen, können am nächsten Morgen das Erholungsgefühl vermissen. Schlafstörungen sind auf eine Regulationsstörung des sogenannten vegetativen Nervensystems zurückzuführen, die aufgrund der hormonellen Umstellung und eines erniedrigten Melatoninspiegels auftritt.

2/3

aller Frauen sind von Hitzewallungen betroffen

Stimmt. Der Großteil bekommt aber nur hin und wieder kleinere Schweißausbrüche. In den meisten Fällen liegt auch kein schnelleres oder stärkeres Schwitzen vor.



Dr. med. Christian Höpfner
Facharzt für Gynäkologie
und Geburtshilfe

Ärzteverzeichnis, S. 31

Arzt und Patient auf Augenhöhe: Mit „arriba“ zur gemeinsamen Entscheidungsfindung

Beim Arztbesuch kommen häufig viele Fragen für Patienten auf: Was genau ist z. B. eine Herzinsuffizienz? Wie äußert sich diese und bin ich davon betroffen? Welche Behandlung macht für mich am meisten Sinn?

dealerweise können all diese Fragen in Ruhe in der Sprechstunde besprochen werden, sodass der Patient ein gutes Verständnis über seine Erkrankung erlangt und die vorgeschlagene Behandlung für ihn nachvollziehbar ist. Die Software „arriba“ geht dabei jedoch einen Schritt weiter: Patienten sollen nicht nur ein klares Verständnis für die Therapie entwickeln, sondern auch aktiv über diese mitentscheiden. Seit Anfang April stehen den Hausärzten des Praxisnetzes Münchner Ärzte, die am AOK-Vertrag teilnehmen, neue „arriba“-Module für strukturierte Arzt-Patienten-Gespräche zur Verfügung. Diese Module haben das Ziel, dass Arzt und Patient im Gespräch Informationen zu bestimmten Krankheitsbildern wie beispielsweise Herzinsuffizienz durchgehen, um dann gemeinsam eine Entscheidung über die nächsten Behandlungsschritte zu treffen.

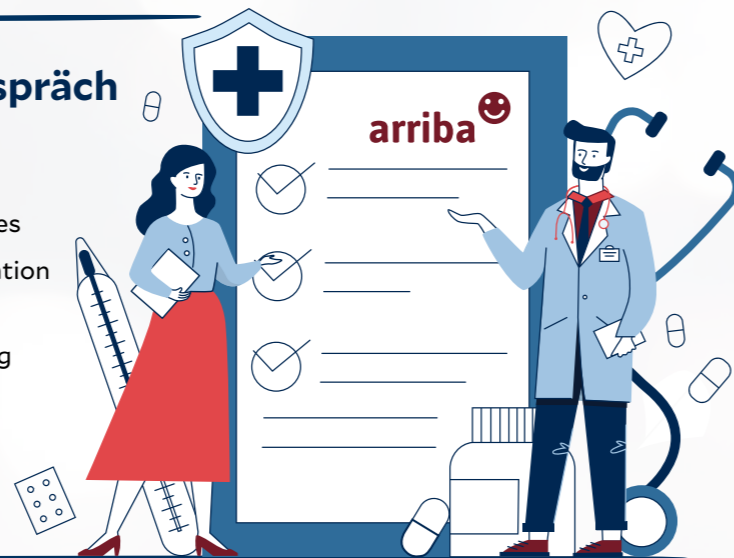
Anders als beim Lesen einer Informationsbroschüre zu einer Krankheit vor oder nach dem Praxisbesuch können Patienten also direkt während des Arzttermins mitwirken: Zusammen mit dem Hausarzt werden Fragebögen ausgefüllt, auf deren Basis eine Therapieempfehlung abgegeben oder Präventionsmaßnahmen besprochen werden. Außerdem werden Vor- und Nachteile möglicher Behandlungsformen wie beispielsweise Lebensstilveränderung, medikamentöse Therapie oder Abwarten abgewogen.

„arriba“ kann dabei aktuell für folgende Krankheitsbilder genutzt werden: Depression, Diabetes mellitus Typ II, Insulin-Behandlung, Darmkrebs-Screening, Osteoporose, kardiovaskuläre Prävention, koronare Herzerkrankungen, Herzinsuffizienz, OAK bei Vorhofflimmern, duale Plättchenaggregationshemmung, Herzkatheter, Absetzen von Protonenpumpen-Hemmern (PPI), Absetzen von Medikamenten (MediQuit) sowie PSA-Screening. Sollten Sie Interesse an „arriba“ haben, sprechen Sie Ihren Hausarzt aus dem Praxisnetz gerne auf diese neue Behandlungsmethode an.

„arriba“ im Arzt-Patienten-Gespräch

Vorteile für Patienten auf einen Blick:

- * Mehr Wissen über die eigene Erkrankung und realistische Einschätzung des Behandlungserfolges
- * Unterstützung und Erleichterung der Kommunikation mit dem Arzt
- * Mehr Sicherheit bei der Behandlungsentscheidung
- * Höhere Zufriedenheit mit der Behandlung und bessere Lebensqualität
- * Mehr Selbstbestimmung



Carolin Grotegut

27 Jahre, Referentin der Geschäftsführung im Praxisnetz Münchner Ärzte

Das Praxisnetz Münchner Ärzte ist ein Zusammenschluss von rund 100 Haus- und Facharztpraxen im Münchner Westen. Mein Job im Netzbüro ist es, unsere Ärzte und Praxisteams dabei zu unterstützen, fachübergreifend zusammenzuarbeiten und die Digitalisierung im Gesundheitssektor voranzutreiben. Denn unser Ziel ist es, durch vernetztes Arbeiten die medizinische Versorgung von Patienten zu verbessern. Ich bin regelmäßig im Austausch mit anderen Gesundheitsversorgern, Krankenkassen und der Kassenärztlichen Vereinigung. Gemeinsam arbeiten wir an Projekten, um die Arzt-Patienten-Versorgung zu optimieren. Momentan organisiere ich viele Fortbildungsveranstaltungen, die coronabedingt online stattfinden, hoffentlich aber bald auch wieder live möglich sind. Der Zusammenhang zwischen Medizin, Mensch und Wirtschaft hat mich schon immer fasziniert. Daher habe ich meinen Master in Gesundheitsökonomie an der Uni Bayreuth gemacht. Besonders spannend finde ich die Digitalisierung im Gesundheitswesen. Endlich kommt das Thema auch in Deutschland in Fahrt!



Mehr über das Praxisnetz Münchner Ärzte erfahren Sie unter www.muenchner-aerzte.com

Hier finden Sie auch unseren Erklärfilm über das Ärztenetz und welche Vorteile Sie als Patient einer Mitgliedspraxis haben.

Corona-Update

Impfung in der Hausarztpraxis



Der Start von Corona-Impfungen in Hausarztpraxen

Die Corona-Impfungen sind Anfang April in den Hausarztpraxen im Münchner Westen mit einer immensen Nachfrage gestartet, da trotz der seit Dezember durchgeführten Impfungen im lokalen Impfzentrum Riem immer noch ca. 30 % der hochgefährdeten Priorisierungsgruppe über 80 nicht geimpft waren. Daher wurden die schwerkranken immobilen Pflegebedürftigen unter anderem in Form von Hausbesuchen geimpft.

Der große Vorteil der Impfungen durch den Hausarzt besteht darin, dass dieser im Gegensatz zum Impfzentrum besser die Vorerkrankungen und Risiken der Impfwillingen kennt und somit eine fundierte persönliche Beratung und Impfempfehlung geben kann. Zudem ist die Entfernung zum meist nahegelegenen Hausarzt für die Patienten besser zurückzulegen. Für die älteren Patienten war teilweise die schwierige Anmeldung über das Bayerische Impfzentrum mittels E-Mail oder Telefon, sowie die lange Anfahrt ins Impfzentrum nach Riem z.B. wegen schwerer Erkrankung ein Hinderungsgrund.

Impfen nach der Priorisierung

Aktuell wird durch eine Priorisierung bestimmt, welche Person

wann geimpft wird. Die von der STIKO empfohlene Priorisierung geht nach Altersgruppen von 60- bis 80-Jährigen vor. Das höchste Mortalitätsrisiko haben die über 80-Jährigen in Priorisierungsstufe

1 mit über 50 % auf den Beatmungsstationen. In den Arztpraxen wurden deshalb zuerst die Hochrisikopatienten mit Begleiterscheinungen wie Diabetes, COPD, Krebs, massivem Übergewicht und chronischem Nieren- und Leberleiden geimpft. Ab Ende Mai bzw. Mitte Juni besteht Aussicht, dass die Priorisierung generell aufgehoben wird.

Informationen zum Impftermin und zur Auswahl des Impfstoffes

Wenn es soweit ist, dass Sie einen Impftermin haben, muss dazu der Impfausweis mitgebracht werden und der Aufklärungsbogen sowie die Impfeinwilligung unterschrieben werden.

Patienten, die bereits an Corona erkrankt waren, kann die Corona-Impfung frühestens 6 Monate nach durchgemachter Corona-Infektion verabreicht werden. Zu anderen Schutzimpfungen wie z. B. Pneumokokken, Tetanus-Diphtherie, Keuchhusten oder Gürtelrose muss ein Mindestabstand von 2 Wochen bestehen. Der zweite Impftermin



Dr. Bernhard Matzner
Facharzt für Allgemeinmedizin
im Hausarztzentrum Aubing
Ärzteverzeichnis, S. 27

erfolgt nach AstraZeneca nach ca. 12 Wochen und nach Biontech und Moderna nach 6 Wochen.

Nach Aufklärung durch den Hausarzt sollte man die nächstmögliche Corona-Impfung wahrnehmen, da die zahlreichen Virusmutanten eine höhere Ansteckungsrate und schwere Krankheitsverläufe nach sich ziehen.

Zum jetzigen Zeitpunkt hat man wegen der leider stark eingeschränkten Impfdosen in den Praxen keine Wahl zwischen den Vektor-Impfstoffen (AstraZeneca, bald Johnson & Johnson mit Einmalimpfung) und den mRNA-Impfstoffen (Biontech, Moderna, Curevac).

Bemerkenswert ist, dass man zwei Wochen nach der Erstimpfung schon einen ca. 90%igen Schutz vor einer schweren Corona-Infektion hat. Die Impfung ist damit letztlich die einzige Chance, bei einer Durchimpfungsrate von 60% in der Bevölkerung die Corona-Epidemie zu beherrschen und wieder freien Zugang zu Schulen, Sport, Kultur, Gastronomie und Reisezielen zu ermöglichen.

NACHGEFRAGT

Rund um die Corona-Impfung

Die Impfung gegen Covid-19 ist ein großer Lichtblick im Kampf gegen das Corona-Virus. Gleichzeitig gibt es viele offene Fragen und manche Gerüchte halten sich hartnäckig. Der Leiter der Krankenhausapotheke Dachau, Dr. Christoph Sturm, klärt fünf wichtige Fragen zu den Corona-Impfstoffen.

Verändert ein mRNA-Impfstoff die DNA?

Nein. Die Abkürzung mRNA steht für Messenger-Ribonukleinsäure, auch Boten-RNA genannt. Ein mRNA-Impfstoff enthält die genetischen Informationen für das Spike-Protein des Corona-Virus. Bei einer Impfung werden diese Informationen in die menschliche Zelle eingeschleust, wo sie im Zytosol, also der Zellflüssigkeit, nachgebaut und im Anschluss dem Immunsystem präsentiert werden können. Mit der menschlichen DNA kommt mRNA aber nicht Kontakt. Sie befindet sich isoliert im Zellkern.

Auch eine Integration von RNA in DNA ist nicht möglich. Die menschliche Zelle besitzt keine Möglichkeit, ein mRNA-Impfstoff in ein DNA-Stück umzuschreiben, da dazu die notwendigen Enzyme (Eiweiße) fehlen. Lediglich DNA kann in mRNA umgewandelt werden.

In Bezug auf mRNA-Impfstoffe heißt das: Die menschliche DNA bleibt unangetastet und wird nicht umgeschrieben, wenn der Impfstoff im Körper ist.

Enthalten die Impfstoffe gesundheitsschädliche Substanzen?

Nein. In den Covid-19-Impfstoffen sind kaum Substanzen enthalten, die eine allergische Reaktion auslösen könnten. So enthalten sie kein toxisches oder tierisches Material wie etwa Formaldehyd, Hühnereiweiß oder Konservierungsmittel. Auch erzeugen sie keine infektiösen Partikel, sodass kein Risiko der Umwandlung zu einem vermehrungsfähigen Virus besteht.



Kann eine Impfung den schweren Verlauf einer Infektion verhindern?

Ja. Aktuell ist davon auszugehen, dass sogar im Falle einer erneuten Infektion mit SARS-CoV-2 der Verlauf deutlich milder ist.

Sollte ich mich als Allergiker besser nicht impfen lassen?

Jein. Über 20 Millionen Impfungen wurden bislang in Deutschland verabreicht, nur eine geringe Anzahl der Geimpften zeigte eine schwere, allergische Reaktion. Kam es bereits in der Vergangenheit zu schweren, anaphylaktischen Reaktionen, sollte zunächst keine Impfung erfolgen. Wer sich dennoch für eine Impfung entscheidet, sollte dies mit seinem Arzt besprechen.

Kann ich mich impfen lassen, wenn ich Blutverdünner nehme?

Ja. Wie bei jeder Spritze gilt beim Impfen von Menschen, die Blutverdünner einnehmen, jedoch Vorsicht, da es zu Einblutungen kommen kann. Grundsätzlich ist die Einnahme von Blutverdünnern aber kein Hindernis für eine Corona-Impfung.

Olaf Buss

46 Jahre, Leitung der Pflegeservicekräfte am Helios Klinikum München West

Bei mir ist kein Tag wie der andere, das macht meinen Job besonders spannend und abwechslungsreich. Der Kontakt zu vielen Menschen und die gute Mischung aus Büro und Bewegung machen die Position für mich zum Traumjob.

Ich habe viele Jahre als ungelerner Helfer in der Altenpflege und als Stationsassistent gearbeitet. Nach mehreren Bandscheibenvorfällen war das leider nicht mehr möglich, deshalb habe ich zum Kaufmann im Gesundheitswesen umgeschult. Zufällig bin ich dann auf meinen jetzigen Job bei Helios gestoßen – die perfekte Stelle für mich.

In meinem Beruf bin ich ein Bindeglied zwischen den Stationen, der Küche, der Logistik und der Reinigung: Ich kontrolliere Waren für die Verpflegung, sensibilisiere die Pflegeservicekräfte in den Themen Hygiene, Umgang mit Patienten und Serviceleistungen. Die Planung und Festlegung der einzelnen Tätigkeiten der Servicekräfte zusammen mit den Stationsleitungen gehört ebenso zu meinem Aufgabenbereich.



Auf der Suche nach einer neuen beruflichen Herausforderung?

Unsere aktuellen Stellenangebote finden Sie auf www.helios-gesundheit.de/karriere-muenchen



Sie haben Fragen zum Thema Gefäßkrankungen? Rufen Sie uns an! Unser Team der Gefäßchirurgie beantwortet Ihre Fragen.



Wann? Freitag, 28. Mai 2021, 9 bis 15 Uhr unter der Rufnummer: 089 / 8 89 22 16 86

Gefäßkrankungen wie Arteriosklerose oder Krampfadern gehören zu den Volkskrankheiten. Unbehandelt können diese gefährlich werden. Das Team der Gefäßchirurgie am Helios Klinikum München West bietet deshalb eine telefonische Sprechstunde an, in der alle Fragen rund um Gefäßkrankungen gestellt werden können. „Wir möchten Betroffenen schnell und unkompliziert erste allgemeine Auskünfte geben“, erklärt Dr. Reza Ghotbi, Chefarzt der Gefäßchirurgie am Helios Klinikum München West. Gerade in der aktuellen Situation seien Betroffene oft verunsichert, ob sie zum Arzt gehen sollen. Doch das kann ernste Folgen für die Gesundheit haben. „Ich ermutige alle, die Rat bei diesem Thema suchen, zum Telefonhörer zu greifen“, betont der Gefäßspezialist. Dennoch könne eine Telefonauskunft keinen Arztbesuch ersetzen.

WIR ZEIGEN GESICHT

Aufgrund der aktuell geltenden Maskenpflicht in Kliniken sehen Patienten nur wenig vom Gesicht des Personals. Doch Gesichter transportieren Wärme und schaffen Vertrauen. Das Helios Klinikum München West hat deshalb eine Aktion ins Leben gerufen, bei der sich Klinikmitarbeiter einen Button mit dem eigenen Porträtbild fertigen lassen können. Ziel ist es, mit den Gesichtern ein Stück emotionale Distanz abzubauen.



WICHTIGE VERBINDUNG NACH DRAUSSEN:

kostenfreies WLAN

Derzeit ist der Besuch in Krankenhäusern nur in Ausnahmefällen erlaubt. Damit Patienten dennoch den Kontakt zu ihren Angehörigen halten können, bietet das Helios Klinikum München West kostenfreies WLAN an. Das Pasinger Klinikum schafft damit eine weitere Möglichkeit, trotz der strengen Besuchsregeln in Pandemiezeiten auf digitale Art soziale Kontakte zu pflegen.

Besuchen Sie unsere Website:

www.helios-gesundheit.de/muenchen-west



Wenn Sie Interesse an weiteren aktuellen Neuigkeiten aus dem Helios Klinikum München West haben, folgen Sie uns gerne auf:

HIGH FIVE FÜR DIE HÄNDEHYGIENE

CORONA IM ALLTAG

Die AHA-Regeln – Abstand, Hygiene, Alltagsmaske – sind mittlerweile fest in unseren Alltag integriert. Doch während Abstand halten und Maske tragen eindeutig sind, stolpert man beim „H“ schnell über ein paar Fragen: Hygiene, was heißt das eigentlich?

Gerade wer mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs ist, kennt die Situation: Eine Person neben einem beginnt lautstark zu niesen oder zu husten und zieht in Zeiten von Corona damit schon des Öfteren Blicke auf sich. Unangenehm wird es, wenn diese Person nicht in die Armbeuge niest oder hustet, sondern mitten in den Raum hinein. Auf diese Etikette verweist auch das H in den AHA-Regeln. Es steht für: Hygiene einhalten. Denn das Corona-Virus wird hauptsächlich über die Luft mit virushaltigen Partikeln übertragen. Ein weiterer wichtiger Aspekt, der zu den AHA-Regeln zählt, ist eine gute Händehygiene. Doch was bedeutet das konkret?

Die Weltgesundheitsorganisation stellt jedes Jahr am 5. Mai ebendiese Händehygiene in den Mittelpunkt und macht darauf aufmerksam, wie wichtig sie für die eigene, aber auch für die Gesundheit aller ist. Ein Teil davon ist das gründliche Händewaschen. Es ist eine der wichtigsten Maßnahmen, um sich und andere vor Infektionen zu schützen. Die Corona-Pandemie hat dies im vergangenen Jahr besonders deutlich gemacht.

Händewaschen schützt

Die Hände sind ein wesentlicher Baustein, wenn es um die Übertragung von Krankheitserregern von einer Person zur nächsten geht. Das hat auch seine guten Seiten, denn mit dem Wissen ist es möglich, verstärktes Augenmerk darauf zu legen und mit entsprechenden Maßnahmen gegenzusteuern, um Infektionsketten frühzeitig zu unterbrechen. Diese Maßnahme heißt: gründlich Hände waschen. Gründliches Händewaschen ist ein effektiver Schutz vor Krankheitserregern. Wer sich regelmäßig gründlich die Hände wäscht, schützt sich selbst vor Infektionen, aber auch andere. Auch das Corona-Virus kann über die Hände weitergegeben werden. Deshalb gewinnt das Händewaschen und Desinfizieren nochmal an Bedeutung.

Wichtig zu wissen:

Ein kurzes Abspülen der Hände reicht nicht aus, um Bakterien und Viren unschädlich zu machen. Um die Keimzahl deutlich zu reduzieren, müssen die Hände 20 bis 30 Sekunden lang gründlich eingeseift werden – oftmals

RICHTIG HÄNDE WASCHEN – SO GEHT’S!



HÄNDE MIT WASSER BENÄSSEN



SEIFE AUFTRAGEN



BEIDE HANDFLÄCHEN SÄUBERN



HANDRÜCKEN UND FINGERZWISCHENRÄUME REINIGEN



RÜCKSEITE DER FINGER EINSEIFEN



DAUMEN NICHT VERGESSEN!



FINGERSPITZEN UND FINGERNÄGEL WASCHEN



BEIDE HANDGELENKE REINIGEN



SEIFE GRÜNDLICH ABSPÜLEN



HÄNDE GUT ABTROCKNEN

werden Daumen oder Fingerzwischenräume in der Eile vergessen. Anschließend die Seife abspülen und die Hände gut abtrocknen.

Saubere Hände: Der Schein trägt

Wer schmutzige Hände hat, nimmt automatisch den Weg zum Waschbecken. Doch auch wenn kein Schmutz sichtbar ist, tummeln sich dort viele Keime. Deshalb sollten die Hände auch dann regelmäßig gewaschen werden, wenn sie sauber erscheinen: nach dem Einkaufen bzw. wenn man nach Hause kommt, nach Kontakt zu Erkrankten, nach Tierkontakt oder vor der Essenszubereitung sind klassische Momente für das Händewaschen.

Hände waschen oder desinfizieren?

Für den Privatbereich ist gründliches Händewaschen normalerweise ausreichend. Aber: Gerade wer oft unterwegs ist, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder im Supermarkt, kommt sehr viel schneller mit keimbelasteten Oberflächen in Kontakt. Gleichzeitig ist nicht immer ein Waschbecken greifbar. Weil sich Menschen mehrmals pro Stunde ins Gesicht fassen, können Krankheitserreger leicht von der Oberfläche der Hände über die Schleimhaut von Nase oder Mund aufgenommen werden. In solchen Fällen ist es gut, sich zwischendurch die Hände

zu desinfizieren. Aber auch hierbei gilt: Zeit beachten. Mindestens 30 Sekunden sollte das Desinfektionsmittel eingerieben werden – solange, bis die Hände wieder trocken sind. Daumen, Fingerkuppen und -zwischenräume werden oft stiefmütterlich behandelt, deshalb diese Stellen ganz besonders im Blick behalten.

Wer die normale Niesetikette beachtet, sich regelmäßig und gründlich die Hände wäscht und im Bedarfsfall auch mal desinfiziert, macht in Sachen H wie „Hygiene beachten“ alles goldrichtig.

Experten-Tipp:

Das Hygiene-Team des Helios Klinikums München rät dazu, beim Einkauf von Desinfektionsmitteln am besten darauf achten, dass es vom Verbund für Angewandte Hygiene (VAH) zertifiziert ist. Damit wird die Wirksamkeit und Verträglichkeit des Mittels herstellerunabhängig bescheinigt. Wer sichergehen möchte, geht am besten zur Apotheke. Bei Discountern gibt es häufig Produkte, die nicht VAH-gelistet sind. Das bedeutet nicht, dass diese Desinfektionsmittel nicht wirksam sind. Sie können aber zum Beispiel aufgrund fehlender rückfettender Eigenschaften zu den oft befürchteten trockenen Händen führen.

ARTERIOSKLEROSE

Stolpersteine für den Blutfluss

Es klingt an sich recht harmlos: Gefäßverkalkung. So wird die Gefäßveränderung „Arteriosklerose“ im Volksmund oft genannt. Doch die Erkrankung hat es in sich. Sie ist die häufigste Ursache tödlicher Erkrankungen in Europa.

Werden Arterienwände dicker, härter und versteifen sich, nennt man das Arteriosklerose. Typisch sind fettreiche Einlagerungen, Kalk oder Bindegewebe in der inneren Gefäßwand, sogenannte Plaques. Anfänglich sind diese Plaques noch klein, weich und behindern den Blutfluss wenig. Mit der Zeit werden sie aber zum Nährboden für gefährliche Blutgerinnsel oder Gewebeveränderungen: Die starren Gefäße führen zu einem schwächeren Blutfluss, an den durch Plaques bedingten Verengungen kann das Blut nicht mehr wie gewohnt fließen und es können sich Blutgerinnsel bilden, die das Gefäß verstopfen. Die Gefäßwand wird insgesamt stark beansprucht und mit der Zeit schwächer. Diese Schwäche kann zur Folge haben, dass sich die Wand punktuell ausdehnt und ausbeult. Eine solche Aussackung nennt man Aneurysma.

Persönliches Risiko lässt sich senken

Arteriosklerose entwickelt sich schleichend, oft über viele Jahre hinweg. Manchmal merken die Betroffenen jahrzehntelang nichts von ihren geschädigten Gefäßen. Warum es genau zu diesen Veränderungen kommt, ist nicht endgültig geklärt. „Bei Menschen mit Arteriosklerose ist die innere Schicht der Gefäßwand geschädigt“, sagt Dr. Reza Ghotbi, Chefarzt der Gefäßchirurgie am Helios Klinikum München West. Der Mediziner behandelt täglich Menschen mit fortgeschrittener Arteriosklerose. Besonders betroffen von der Erkrankung sind ältere Menschen, vor allem Männer. Auch wenn die Ursachen nicht vollständig geklärt sind, gibt es mehrere Faktoren, die eine Arteriosklerose begünstigen. Dazu zählen Fettleibigkeit, hohe

Cholesterinwerte, Rauchen, Diabetes und Bluthochdruck. Hier hat man es zum Großteil auch selbst in der Hand: „Wer sein persönliches Arteriosklerose-Risiko senken will, sollte sich gesund ernähren, nicht rauchen, ausreichend schlafen und Sport treiben“, rät Dr. Ghotbi. Weniger beeinflussbare Faktoren sind Erkrankungen wie Schlafapnoe, Rheuma oder Depressionen. Auch diese erhöhen das Risiko für arteriosklerotische Veränderungen. Und auch die Gene spielen eine Rolle. „Tritt Arteriosklerose in der Familie auf, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass man auch selbst daran erkrankt“, erklärt der Gefäßspezialist.

Behandlung nach individuellem Risikoprofil

Die Behandlung richtet sich nach den Symptomen und dem betroffenen Gefäß. „Wir erstellen zunächst



Dr. med. Reza Ghotbi
Chefarzt Klinik
für Gefäßchirurgie,
Ärztlicher Direktor
Ärzteverzeichnis, S. 42

„Wir behandeln seit über 20 Jahren erfolgreich Patienten und Patientinnen mit Gefäßleiden.“

Hals: Tritt Arteriosklerose an einer der beiden großen Halsarterien auf, kann im schlimmsten Fall ein Schlaganfall die Folge sein.

Grund ist dann ein Blutgerinnsel, das sich an einer verengten Stelle des Gefäßes bildet und dieses verstopft. **Becken/Beine:** Ist die Durchblutung in den Becken- und/oder Beinarterien durch Gefäßengstellen gestört, haben Betroffene bereits nach kurzem Gehen Schmerzen in den Beinen und müssen immer wieder eine Pause einlegen. Bekannt ist dieses Krankheitsbild deshalb auch unter dem Namen „Schaufensterkrankheit“. „Die periphere arterielle Verschlusskrankheit ist eine schwere Durchblutungsstörung in den Beinarterien, die fast immer durch Arteriosklerose verursacht wird“, erläutert Dr. Ghotbi.

Herz: Sind die Herzkranzgefäße betroffen, also jene Gefäße, die das Herz mit Blut versorgen, wird der Herzmuskel schlechter durchblutet. Folge der Minderdurchblutung ist eine koronare Herzkrankheit, die mit einem Engegefühl im Brustkorb oder linksseitigen Brustschmerzen einhergeht. Wenn eine Herzkranzarterie durch ein Blutgerinnsel verschlossen wird, bedeutet das einen Herzinfarkt.

immer ein individuelles Risikoprofil für jeden Patienten“, verdeutlicht Dr. Ghotbi. Dafür werden alle direkt messbaren Risikofaktoren wie hohe Cholesterin- oder Zuckerwerte im Blut bestimmt, der Blutdruck gemessen und der Puls getastet. Danach erfolgen spezielle, an den Symptomen ausgerichtete Untersuchungen wie Ultraschall, Computertomografie oder eine Katheterangiografie. Welche Symptome im Einzelfall auftreten, hängt immer davon ab, welche Gefäße im Körper betroffen sind. Am häufigsten sind das die Hauptgefäße von Gehirn, Herz, Hals sowie die Becken- oder Beinschlagader.

Grund ist dann ein Blutgerinnsel, das sich an einer verengten Stelle des Gefäßes bildet und dieses verstopft. **Becken/Beine:** Ist die Durchblutung in den Becken- und/oder Beinarterien durch Gefäßengstellen gestört, haben Betroffene bereits nach kurzem Gehen Schmerzen in den Beinen und müssen immer wieder eine Pause einlegen. Bekannt ist dieses Krankheitsbild deshalb auch unter dem Namen „Schaufensterkrankheit“. „Die periphere arterielle Verschlusskrankheit ist eine schwere Durchblutungsstörung in den Beinarterien, die fast immer durch Arteriosklerose verursacht wird“, erläutert Dr. Ghotbi.

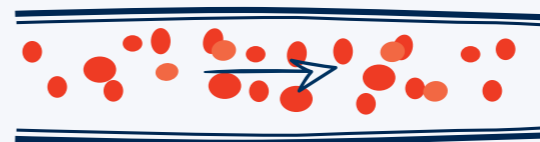
Ist Arteriosklerose heilbar?

„Arteriosklerose ist nicht heilbar. Jeder kann aber selbst viel dafür tun, um sein eigenes Risiko deutlich zu senken“, betont der Gefäßchirurg. Deshalb setze die Behandlung zunächst immer bei den Risikofaktoren an. „Eine Ernährungsumstellung, Gewichtsreduktion und Stressabbau

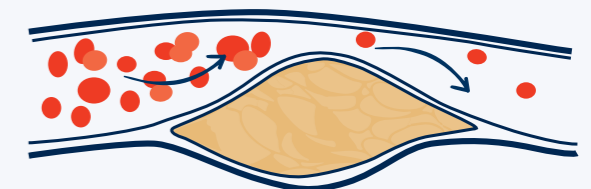
können schon viel bewirken“, so Dr. Ghotbi. Reicht das nicht, werden Medikamente wie Blutdruck- oder Cholesterinsenker oder Tabletten zur Blutverdünnung eingesetzt. Der Blutzucker muss optimal eingestellt werden.

Ist die Arteriosklerose weiter fortgeschritten, kann eine Aufdehnung des Gefäßes oder eine Operation sinnvoll sein. Auch hier sind wieder der Ort der Gefäßveränderung und das Ausmaß entscheidend für die Maßnahme. In vielen Fällen wird der Blutfluss durch einen Stent wieder normalisiert. Dabei wird die betroffene Gefäßstelle mithilfe eines Ballons gedehnt. Ein kleines, engmaschiges Metallgitter in Form einer Röhre, der Stent, verhindert dann, dass sich das Gefäß erneut verengt. Ist ein längerer Gefäßabschnitt betroffen, kann es sein, dass ein Stent nicht ausreicht. Dann kann eine Bypassoperation notwendig sein. Dabei wird der betroffene Gefäßteil durch ein eigenes oder ein künstliches Gefäßstück ersetzt. Betroffenen rät der Chefarzt der Pasinger Gefäßchirurgie, sich in einer spezialisierten Klinik behandeln zu lassen. „In meinem Arbeitsalltag erlebe ich immer wieder, wie wichtig eine individuelle, auf den Patienten angepasste Behandlung ist.“

Gesunde Arterie
normaler Blutstrom



Plaquebildung
Blutfluss eingeschränkt

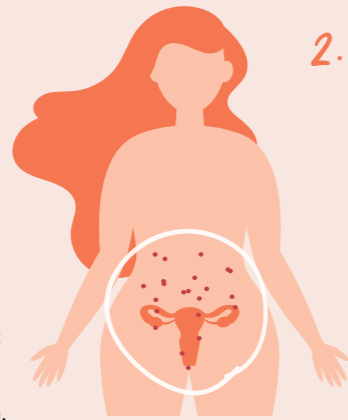


Endometriose – Chamäleon der Gynäkologie

Mehr als 40.000 Frauen erkranken jedes Jahr in Deutschland an Endometriose: Sie gilt als die zweithäufigste gynäkologische Erkrankung. Doch trotz der hohen Verbreitung wird Endometriose bisher kaum gesellschaftlich wahrgenommen. In letzter Zeit haben sich Prominente vermehrt öffentlich zu dieser Krankheit bekannt und sie ins Licht der Aufmerksamkeit gerückt. Doch vielen Menschen ist Endometriose nach wie vor kein Begriff. Das sollte sich ändern! Wir klären auf.

1. Das passiert genau

Gewebe, das der Gebärmutter-schleimhaut ähnlich ist, siedelt sich außerhalb der Gebärmutter an. Das kann zum Beispiel an den Eierstöcken, am Bauchfell oder an der Harnblase geschehen. Die Zellen reagieren – genauso wie die Gebärmutter-schleimhaut – während des Monatszyklus auf hormonelle Veränderungen und können wachsen, bluten und eine Entzündung hervorrufen.



2. Zwei Erkrankungsformen

Bei der peritonealen Endometriose befinden sich die Endometrioseherde nur am Bauchfell. Bei einer schwerwiegenderen Erkrankung sind auch andere Organe befallen wie der Darm, die Harnblase, die Harnleiter oder die Leiste und es kann zu schweren Verwachsungen im Unterbauch kommen.

3. Eine Krankheit mit vielen Gesichtern

Endometriose kann unterschiedliche Beschwerden hervorrufen: von wehenartigen Krämpfen während der Periode, zu Schmerzen während des Eisprungs, beim Geschlechtsverkehr, Wasserlassen oder Stuhlgang. Sodbrennen, Magen-Darm-Probleme, Erschöpfung, Fieber und ein geschwächtes Immunsystem sind weitere mögliche Symptome.



4. Sieben Jahre bis zur Diagnose

Viele Frauen nehmen die Schmerzen während ihres Zyklus als Menstruationsbeschwerden hin. Oft wird die Endometriose erst erkannt, wenn Behandlungsversuche gegen andere mögliche Ursachen nicht helfen oder ein Kinderwunsch unerfüllt bleibt. Im Schnitt vergehen bis zu einer gesicherten Diagnose sieben Jahre.

5. Ursache für Unfruchtbarkeit

Bei etwa jeder zweiten Frau mit unerfülltem Kinderwunsch ist Endometriose die Ursache. Bei einem Befall der Eierstöcke oder der Eileiter können diese verkleben oder vernarben und ihre Funktion nicht mehr richtig ausführen. Sogar Zellen in der Gebärmuttermuskulatur, behindern sie zudem die Einnistung und Ausbreitung des Embryos.



6. Zweifelsfreier Befund

Bei Verdacht auf Endometriose kann der Arzt die Eierstöcke per Ultraschalluntersuchung auf Zysten untersuchen. Doch nur mit einer Bauchspiegelung (Laparoskopie) kann die Krankheit zweifelsfrei festgestellt und das volle Ausmaß erkannt werden. Gewebe kann dabei auch direkt entfernt werden.

7. Das große Warum

Es ist nicht ganz klar, warum manche Frauen an Endometriose erkranken. Vermutet wird aber, dass genetische, hormonelle und immunologische Faktoren dazu führen. Außerdem sind Frauen mit vielen Blutungstagen während ihres Zyklus häufiger betroffen als Personen, die seltener ihre Periode bekommen.

8. Weitere

Behandlungsmöglichkeiten

Neben schulmedizinischen Therapieformen sind auch alternative Heilmethoden denkbar. Schmerzen können zum Beispiel mit Akupunktur, Homöopathie und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) gelindert werden. Sind die Beschwerden sehr stark oder ist die Endometriose weit fortgeschritten, ist ein operativer Eingriff sinnvoll, um die Endometrioseherde zu entfernen.

10 Fakten rund um Endometriose

9. Heilbare Krankheit?

Endometriose ist eine gutartige, aber chronische Erkrankung. Es besteht die Gefahr, dass immer wieder neue Herde entstehen. Ziel einer Behandlung sollte deshalb sein, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und die Beschwerden langfristig zu lindern. Häufig bildet sich die Krankheit in der Menopause zurück, wenn der Östrogenspiegel altersbedingt absinkt.



Dr. Robert Theiss
Leiter Zentrum für Endoskopie und Endometriose



Dr. Sabine Keim
Chefärztin der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Ärztverzeichnis, S. 42

10. Pille als Therapie

Zunächst wird oft versucht, die Endometriose mit hormonellen Verhütungsmitteln wie der Pille im Langzyklus zu behandeln. So soll die Produktion des Hormons Östrogen verlangsamt bzw. gestoppt werden.



Fitter Rücken trotz Gartenarbeit

Die Tage werden immer länger, es wird wärmer und Bäume und Blumen beginnen zu blühen. Mit dem Erwachen der Pflanzen beginnt auch die Zeit der Gartenarbeit. In der Natur zu arbeiten ist gesund, doch es beansprucht auch den Rücken. Alexander Manolopoulos, Leiter der Klinik für Orthopädie, Unfall-, Handchirurgie und Sportorthopädie am Helios Klinikum München West gibt Tipps und Tricks, um Rückenschmerzen vorzubeugen.

Blumenkübel raus, Unkraut jäten, Beete harken oder anlegen: Gartenarbeit ist für viele Menschen ein wunderbarer Ausgleich zum stressigen Alltag. Doch auch damit verbunden sind Rückenprobleme, die oft in den Tagen danach auftreten.

„Unser Rücken verrichtet im Garten Schwerstarbeit“, sagt Alexander Manolopoulos. Es werden nämlich nicht nur viele gleich- und ungleichmäßige Bewegungen ausgeführt, sondern auch beinahe alle Muskelgruppen des Stütz- und Bewegungsapparats beansprucht. „Zum Beispiel beim Umgraben wirken immense Kräfte auf die Muskulatur, Wirbelsäule, Sehnen und Bandscheiben. Wenn man nicht aufpasst, kann es zu Ermüdungs- oder anderen belastungsbedingten Verletzungen kommen“, warnt der Experte.

Auf die Technik kommt es an: „Sie können Rückenschmerzen vorbeugen, indem Sie auf Ihre Haltung achten“, erklärt der Rückenfachmann. „Mit gebeugtem Oberkörper Dinge aufzuheben oder Unkraut zu zupfen wirkt vielleicht erstmal bequemer, ist aber nicht gut für den Rücken. Es kann zu Verspannungen und Schmerzen führen.“ Besser sei es, bewusst in die Knie zu gehen und dabei den Oberkörper aufzurichten. Außerdem sei es gut, sich hin und wieder zurückzulehnen, die Schultern zu entspannen und dabei auszuatmen. „Das hilft, die Muskulatur geschmeidig zu halten“, sagt Manolopoulos.

Zur Unterstützung kann man auch ergonomische Gartengeräte einsetzen. „Lassen Sie sich am besten in einem Gartenfachcenter beraten“, rät der Facharzt. Wer übrigens ganzjährig Sport treibt und seine Muskeln in Schuss hält, ist am besten vor Rückenschmerzen geschützt.

Weitere Tipps von Rückenexperte Alexander Manolopoulos:

- * **In der Ruhe liegt die Kraft:** Starten Sie im Frühling langsam und steigern Sie das Arbeitspensum kontinuierlich – wie beim Sport.
- * **Wärmen Sie sich auf:** Mit dem richtigen Warm-up der Muskulatur und entsprechenden Dehnübungen vermindern Sie die Gefahr von Verspannungen, Zerrungen oder Muskelkater.
- * **Bleiben Sie aufmerksam:** Vermeiden Sie einseitige Belastungen und ruckartige Bewegungen.
- * **Machen Sie es sich leicht:** Stellen Sie Blumenkübel von vornherein auf sogenannte Rollwagen, um im Herbst oder Frühling schweres Heben zu vermeiden, oder kaufen Sie Dünger in kleineren Packungsgrößen.
- * **Tragen Sie die richtige Kleidung:** Ein verschwitzter Rücken kann schnell auskühlen und zu Verspannungen führen.
- * **Gönnen Sie sich Auszeit:** Machen Sie öfter mal eine Pause und genießen Sie die Natur.



Alexander Manolopoulos
Leiter der Klinik für Orthopädie,
Unfall-, Handchirurgie und
Sportorthopädie

Ärzteverzeichnis, S. 42

GARTENARBEIT OHNE BESCHWERDEN

Mit der richtigen Haltung können Sie Rückenschmerzen vorbeugen oder sogar vermeiden.



Schubkarren sollten immer im aufrechten Gang geschoben werden. Der Oberkörper bildet dabei bestenfalls eine gerade Linie.



Besorgen Sie sich Gartengeräte, die Sie unterstützen. Ein langer Stiel verhindert beispielsweise, dass Sie sich oft zur Erde beugen müssen.



Heben Sie schwere Gegenstände immer aus der Hocke heraus an und halten Sie sie nahe an Ihrem Körper. Vergessen Sie nicht, Ihre Knie anzuwinkeln und Ihren Rücken gerade zu halten.



Nutzen Sie einen (fahrbaren) Hocker, um Rückenschmerzen beim Unkraut jäten oder Blumen einpflanzen zu vermeiden. Falls nicht vorhanden, gehen Sie bewusst in die Knie, halten Sie dabei aber Ihren Rücken gerade.



Schwere Gewichte sollten immer gleichmäßig auf den Körper verteilt werden. Wird er nur einseitig belastet, kann das zu Rückenschmerzen führen.

Ärzteverzeichnis

Allgemeinmedizin/Innere Medizin (hausärztliche Versorgung)	27	Medizinische Genetik	34
Akupunktur	28	Mikrobiologie/Virologie/ Infektionsepidemiologie	34
Allergologie	29	Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie (plastische Operationen)	34
Arbeits- und Betriebsmedizin	29	Narkosemedizin/Anästhesiologie	34
Augenheilkunde	29	Naturheilverfahren	34
Bauchchirurgie/Viszeralchirurgie	30	Nervenheilkunde/Neurologie	35
Blutheilkunde/Hämatologie/ Krebsheilkunde/Onkologie	30	Neurochirurgie	35
Chirurgie	30	Notfallmedizin	36
Diabetologie	30	Nuklearmedizin	36
Enddarmkrankungen/Proktologie	30	Orthopädie	36
Erbgutheilkunde/Humangenetik	31	Palliativmedizin	36
Flugmedizin	31	Physikalische und Rehabilitative Medizin	37
Frauenheilkunde und Geburtshilfe/ Gynäkologie	31	Physikalische Therapien/Balneologie	37
Gefäßchirurgie	31	Plastische Chirurgie	37
Gefäßheilkunde/Angiologie	31	Psychiatrie/Psychotherapie	37
Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde	31	Psychotherapie/ Psychosomatische Medizin	37
Handchirurgie	31	Radiologie	37
Hautheilkunde/Dermatologie	32	Rheumatologie	38
Herzheilkunde/Kardiologie	32	Schlafmedizin	38
Homöopathie	32	Schmerztherapie	38
Innere Medizin	32	Sozialmedizin	38
Kinder- und Jugendpsychiatrie/ Psychotherapie	33	Sportmedizin	38
Laboratoriumsmedizin	33	Stoffwechselheilkunde/ Endokrinologie	39
Lungenheilkunde/Pneumologie	33	Strahlentherapie	39
Magen- und Darmheilkunde/ Gastroenterologie	33	Transfusionsmedizin	39
Männerheilkunde/Andrologie	34	Unfallchirurgie	39
Manuelle Medizin/Chirotherapie	34	Urologie	39
		Venenheilkunde/Phlebologie	39

A

Allgemeinmedizin/ Innere Medizin (hausärztliche Versorgung)

Fachärzte für Allgemeinmedizin

❖ Dr. med. **Monika Aiblinger**
Eduard-Fentsch-Weg 19, 81247 München
Tel: 089 / 88 79 77

❖ Dr. med. **Martina Arnold**
Hartstr. 52 – 54, 82110 Germering
Tel: 089 / 80 07 07 90
www.medicenter-germering.de

❖ Dr. med. **Oliver Bartusch**
Landsberger Str. 27, 82110 Germering
Tel: 089 / 84 01 71 5
www.germering-hausaerzte.de

❖ Dr. med. **Brigitta Bauer**
Schmaedelstr. 29, 81245 München
Tel: 089 / 82 94 04 40
www.mein-hausarzt-pasing.de

Dr. med. Claudia Berner
Gottfried-Keller-Str. 20, 81245 München
Tel: 089 / 88 53 96
www.praxis-dr-hauber.de

❖ Dr. med. **Ute Bertheau-Reith**
Schmaedelstr. 29, 81245 München
Tel: 089 / 82 94 04 40
www.mein-hausarzt-pasing.de

Dr. med. Ilona Maria Derr
Hartnagelstr. 7, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 89 89 28 83
www.praxis-dr-derr.de

❖ **Peter Eder**
Bäckerstr. 1, 81241 München
Tel: 089 / 88 09 87
www.pasingdoc.de

Dr. med. **Christa Enghart**
Planegger Str. 6, 81241 München
Tel: 089 / 83 20 08
www.tittus-wenk-ibarra.de

Dr. med. Claudia Fauser
Gottfried-Keller-Str. 20, 81245 München
Tel: 089 / 88 53 96
www.praxis-dr-hauber.de

❖ Dr. med. **Peter W. Frank**
Augsburger Str. 30, 82194 Gröbenzell
Tel: 08142 / 93 74
www.dr-frank.com

❖ Dr. med. **Anja Frensch**
Lochhauser Str. 4, 82178 Puchheim
Tel: 089 / 54 04 26 20
www.internisten-birkengarten.de

❖ Dr. med. **Gabriel Grün**
Landsberger Str. 43a, 82110 Germering
Tel: 089 / 23 05 13 33
www.hausarzt-germedicum.de

❖ Dr. med. **Mirl Hagemann**
Landsberger Str. 43a, 82110 Germering
Tel: 089 / 23 05 13 33
www.hausarzt-germedicum.de

❖ Dr. med. **Kathrin Hamann**
Marschnerstr. 1, 81245 München
Tel: 089 / 88 52 55
www.praxisdrhamann.de

Dr. med. Peter Hauber
Gottfried-Keller-Str. 20, 81245 München
Tel: 089 / 88 53 96
www.praxis-dr-hauber.de

❖ Dr. med. **Alexandra Haupt**
Treffauerstr. 3, 81373 München
Tel: 089 / 55 26 38 80
www.hausarzt-sendling-westpark.de

Dr. med. **Christine Heßing**
Röntgenstr. 2, 82152 Martinsried
Tel: 089 / 85 75 51 1
www.ahac.de

Dr. med. Marie-Christine Hiller
Lortzingstraße 26, 81241 München
Tel: 089 / 24 41 56 90
www.hausarztpraxis-westkreuz.de

❖ **Heidi Holzapfel**
Lochhauser Str. 35a, 82178 Puchheim
Tel: 089 / 80 30 11
www.praxisholzapfel-vonloh.de

Dr. med. Christoph Hundemer
Offenbachstr. 29, 81245 München
Tel: 089 / 88 55 80
www.drhundemer.de

❖ Dr. med. **Ludwig Jakob**
Münchener Str. 1, 82110 Germering
Tel: 089 / 84 80 02
www.praxis-drjakob.de
www.kernspintherapie.de

❖ **Özlem Karasoy**
Altostr. 56, 81245 München
Tel: 089 / 86 34 33 0
www.haz-aubing.de

❖ Dr. med. **Florian Kessler**
Mozartstr. 1, 82194 Gröbenzell
Tel: 08142 / 54 01 66

Dr. med. Hans-Peter Knüppel
Dr.-Werner-Str. 4, 82194 Gröbenzell
Tel: 08142 / 65 04 88 0
www.praxis-knuettel.de

❖ Dr. med. **Bernhard Krieger**
Josef-Retzner-Str. 57, 81241 München
Tel: 089 / 83 47 83 4
www.praxis-dr-krieger-muenchen.de

Dr. med. Christoph Leiber
Mendelssohnstr. 7, 81245 München
Tel: 089 / 88 78 72
www.leibarztpraxis.de

❖ Dr. med. **Quirin Linhuber**
Landsberger Str. 27, 82110 Germering
Tel: 089 / 84 01 71 5
www.germering-hausaerzte.de

❖ Dr. med. **Bernhard Matzner**
Altostr. 56, 81245 München
Tel: 089 / 86 34 33 0
www.haz-aubing.de

❖ Dr. med. **Dominikus Matzner**
Altostr. 56, 81245 München
Tel: 089 / 86 34 33 0
www.haz-aubing.de

❖ Dr. med. **Tobias Matzner**
Altostr. 56, 81245 München
Tel: 089 / 86 34 33 0
www.haz-aubing.de

Viktoria Mintzer
Fürstenrieder Str. 62, 80686 München
Tel: 089 / 56 90 60
www.praxis-willerdling.de

❖ Dr. med. **Bernhard Müllauer**
Würmstr. 37, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 85 42 57 6
www.a-wie-arzt.de

❖ Dr. med. **Paul D. Radloff**
Münchener Str. 21, 82131 Gauting
Tel: 089 / 80 06 55 80
www.hausarztzentrum-gauting.de

❖ Dr. med. **Kai Reichert**
Würmstr. 37, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 85 42 57 6
www.a-wie-arzt.de

Dr. med. Hannah Rückriegel
Gottfried-Keller-Str. 20, 81245 München
Tel: 089 / 88 53 96
www.praxis-dr-hauber.de

❖ Dr. med. **Johanna Saller**
Bahnstr. 3, 82131 Stockdorf
Tel: 089 / 85 66 10 10
www.praxis-stockdorf.de

Dr. med. **Dipl.-Ing. Jens Schelling**
Röntgenstr. 2, 82152 Martinsried
Tel: 089 / 85 75 51 1
www.ahac.de

Dr. med. **Prof. Dr. med. Jörg Schelling**
Röntgenstr. 2, 82152 Martinsried
Tel: 089 / 85 75 51 1
www.ahac.de

❖ Dr. med. **Daniela Schermer-Grimm**
Altostr. 14, 81245 München
Tel: 089 / 86 42 30 0
www.hausaerzte-aubing.de

❖ Dr. med. **Christian Schiessel**
Hartstr. 52 – 54, 82110 Germering
Tel: 089 / 80 07 07 90
www.medicenter-germering.de

PD Dr. med. Elias Volkmer
Am Schützeneck 8, 81241 München
Tel: 089 / 82 92 44 44
www.mhand.de

Hautheilkunde/Dermatologie

Dr. med. Claus Jung
Untere Bahnhofstr. 42, 82110 Germering
Tel: 089 / 84 30 77
www.hautarzt-jung.de

Dr. med. Anna Schalmann
Lochhauser Str. 4, 82178 Puchheim
Tel: 089 / 80 01 16 6
www.dr-anna-schalmann.de

Herzheilkunde/Kardiologie

Andreas Bandt
Gottfried-Keller-Str. 33, 81245 München
Tel: 089 / 89 62 30 26
www.kardiologie-muenchen-west.de

Dr. med. Andreas Czernik
Lochhauser Str. 4, 82178 Puchheim
Tel: 089 / 54 04 26 20
www.internisten-birkengarten.de

PD Dr. med. Markus Engelmann
Bahnhofplatz 3, 82131 Gauting
Tel: 089 / 85 71 05 7
www.praxisengelmann.de

Dr. med. Suzan Gross
Planegger Str. 6, 81241 München
Tel: 089 / 83 20 08
www.tittus-wenk-ibarra.de

Dr. med. Michael Ibarra
Planegger Str. 6, 81241 München
Tel: 089 / 83 20 08
www.tittus-wenk-ibarra.de

Dr. med. Eva Ladenburger
Planegger Str. 6, 81241 München
Tel: 089 / 83 20 08
www.tittus-wenk-ibarra.de

Dr. med. Christoph Nentwich
Institutstr. 14, 81241 München
Tel: 089 / 88 96 96 0
www.herzpraxis-pasing.de

Prof. Dr. med. Thomas M. Schiele
Institutstr. 14, 81241 München
Tel: 089 / 88 96 96 0
www.herzpraxis-pasing.de

Dr. med. Gunild Sohn
Hartstr. 52 – 54, 82110 Germering
Tel: 089 / 80 07 07 90
www.medicenter-germering.de

Prof. Dr. med. Hae-Young Sohn
Hartstr. 52 – 54, 82110 Germering
Tel: 089 / 80 07 07 90
www.medicenter-germering.de

Dr. med. Heinrich Tittus
Planegger Str. 6, 81241 München
Tel: 089 / 83 20 08
www.tittus-wenk-ibarra.de

Dr. med. Karin Vogt
Gottfried-Keller-Str. 33, 81245 München
Tel: 089 / 89 62 30 26
www.kardiologie-muenchen-west.de

Dr. med. Frieder Weingartner
Institutstraße 14, 81241 München
Tel: 089 / 88 96 96 0
www.herzpraxis-pasing.de

Homöopathie

Dr. med. Claudia Berner
Gottfried-Keller-Str. 20, 81245 München
Tel: 089 / 88 53 96
www.praxis-dr-hauber.de

Dr. med. Christine Heßing
Röntgenstr 2, 82152 Martinsried
Tel: 089 / 85 75 51 1
www.ahac.de

Dr. med. Florian Kessler
Mozartstr. 1, 82194 Gröbenzell
Tel: 08142 / 54 01 66

Dr. med. Johanna Saller
Bahnstr. 3, 82131 Stockdorf
Tel: 089 / 85 66 10 10
www.praxis-stockdorf.de

Dr. med. Robert Zell
Institutstr. 19, 81241 München
Tel: 089 / 83 46 26 6
www.zim-muenchen.de

Innere Medizin

Dr. med. Thomas N. Abahji
Untere Bahnhofstr. 42, 82110 Germering
Tel: 089 / 81 89 12 50
www.rheuma-germering.de

Dr. med. Richard Aulehner
Margaretenstr. 52, 82152 Krailling
Tel: 089 / 55 05 86 36
www.dr-aulehner.de

Christina Aulehner-Forlenza
Margaretenstr. 52, 82152 Krailling
Tel: 089 / 55 05 86 36
www.dr-aulehner.de

Andreas Bandt
Gottfried-Keller-Str.33, 81245 München
Tel: 089 / 89 62 30 26
www.kardiologie-muenchen-west.de

Dr. med. Christina Binder
Gottfried-Keller-Str. 20, 81245 München
Tel: 089 / 82 92 26 0
www.rpmp.de

Dr. med. Andreas Czernik
Lochhauser Straße 4, 82178 Puchheim
Tel: 089 / 54 04 26 20
www.internisten-birkengarten.de

Dr. med. Kerstin Dziuk
Institutstr. 19, 81241 München
Tel: 089 / 83 46 26 6
www.zim-muenchen.de

MVZ für Rheumatologie Dr. M. Welcker
Dr. med. Alexandra Edhofer
Bahnhofstr. 32, 82152 Planegg
Tel: 089 / 89 35 66 91 5
www.rheumatologie-welcker.de

PD Dr. med. Markus Engelmann
Bahnhofplatz 3, 82131 Gauting
Tel: 089 / 85 71 05 7
www.praxisengelmann.de

Prof. Dr. med. Michael Fiegl
Landsberger Str. 27, 82110 Germering
Tel: 089 / 70 95 06 81
www.onkologie-germering.com

Dr. med. Gottfried Fischer
Bahnhofstraße 98, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 85 52 80
www.ip-graefelfing.de

Prof. Dr. med. Rainald Fischer
Gleichmannstr. 5, 81241 München
Tel: 089 / 88 03 47
www.rainald.de
www.lungenarzt-pasing.de

Dr. med. Claudia Frisch
Friedrichshafener Str. 7, 81243 München
Tel: 089 / 83 45 00 1
www.lungendoc.de

Dr. med. Claus-Peter Glonner
Altostr. 14, 81245 München
Tel: 089 / 86 42 30 0
www.hausaerzte-aubing.de

Dr. med. Ralf Göres
Gleichmannstr. 5, 81241 München
Tel: 089 / 88 03 47
www.rainald.de
www.lungenarzt-pasing.de

MVZ für Rheumatologie Dr. M. Welcker
Dr. med. Ernestina Guillén Poveda
Bahnhofstr. 32, 82152 Planegg
Tel: 089 / 89 35 66 91 5
www.rheumatologie-welcker.de

Dr. med. Peter Hauber
Gottfried-Keller-Str. 20, 81245 München
Tel: 089 / 88 53 96
www.praxis-dr-hauber.de

Dr. med. Andreas Jung
Hartstr. 52 – 54, 82110 Germering
Tel: 089 / 80 07 07 90
www.medicenter-germering.de

Dr. Anina Lukhaup
Hartstr. 52-54, 82110 Germering
Tel: 089 / 80 07 07 90
www.medicenter-germering.de

Dr. med. Christoph Nentwich
Institutstr. 14, 81241 München
Tel: 089 / 88 96 96 0
www.herzpraxis-pasing.de

Dr. med. Konrad Obermüller
Hartstr. 52-54, 82110 Germering
Tel: 089 / 80 07 07 90
www.medicenter-germering.de

Dr. med. Michaela Retzer-Lidl
Leonhardsplatz 2, 82256 Fürstenfeldbruck
Tel: 08141 / 15 04 30
www.facharztzentrum-ffb.com

Prof. Dr. med. Christina Rieger
Landsberger Str. 27, 82110 Germering
Tel: 089 / 70 95 06 81
www.onkologie-germering.com

Dr. med. Wolfgang Sauer
Josef-Retzer-Str. 48, 81241 München
Tel: 089 / 88 18 49
www.lunge-muenchen.de

Prof. Dr. med. Thomas M. Schiele
Institutstraße 14, 81241 München
Tel: 089 / 88 96 96 0
www.herzpraxis-pasing.de

PD Dr. med. Fabian Schnitzler
Gottfried-Keller-Str. 20, 81245 München
Tel: 089 / 82 08 14 0
www.praxisklinikmuenchen.de

Dr. med. Petra Seufert
Bäckerstraße 4, 81241 München
Tel: 089 / 82 99 66 0
Adolf-Kolping-Str. 28, 82256 Fürstenfeldbruck
Tel: 08141 / 36 34 25 0
www.onkologie-pasing.de

Dr. med. Gunild Sohn
Hartstr. 52 – 54, 82110 Germering
Tel: 089 / 80 07 07 90
www.medicenter-germering.de

Prof. Dr. med. Hae-Young Sohn
Hartstr. 52 – 54, 82110 Germering
Tel: 089 / 80 07 07 90
www.medicenter-germering.de

Dr. med. Susanna Späthling-Mestekemper
Gottfried-Keller-Str. 20, 81245 München
Tel: 089 / 82 92 26 0
www.rpmp.de

MVZ für Rheumatologie Dr. M. Welcker
Dr. med. Patrizia Sternad
Bahnhofstr. 32, 82152 Planegg
Tel: 089 / 89 35 66 91 5
www.rheumatologie-welcker.de

Dr. med. Arno Thelen
Hartstr. 52 – 54, 82110 Germering
Tel: 089 / 80 07 07 90
www.medicenter-germering.de

Dr. med. Karin Vogt
Gottfried-Keller-Str. 33, 81245 München
Tel: 089 / 89 62 30 26
www.kardiologie-muenchen-west.de

Dr. med. Juliane Wagner-Czekalla
Bodenstedtstr. 58, 81241 München
Tel: 089 / 83 53 52
www.onkologie-pasing.com

Dr. med. Frieder Weingartner
Institutstraße 14, 81241 München
Tel: 089 / 88 96 96 0
www.herzpraxis-pasing.de

MVZ für Rheumatologie Dr. M. Welcker
Dr. med. Martin Welcker
Bahnhofstraße 32, 82152 Planegg
Tel: 089 / 89 35 66 91 5
Adelmannstraße 10, 84036 Landshut
Oßwaldstraße 1, 82319 Starnberg
www.rheumatologie-welcker.de

Dr. med. Elisabeth Wiesmeier
Bäckerstr. 4, 81241 München
Tel: 089 / 82 99 66 0
Adolf-Kolping-Str. 28, 82256 Fürstenfeldbruck
Tel: 08141 / 36 34 25 0
www.onkologie-pasing.de

Dr. med. Annabärl Wohlrab
Bodenstedtstr. 58, 81241 München
Tel: 089 / 83 53 52
www.onkologie-pasing.com

Dr. med. Robert Zell
Institutstr. 19, 81241 München
Tel: 089 / 83 46 26 6
www.zim-muenchen.de

Dr. med. Matthias Zingerle
Bäckerstr. 4, 81241 München
Tel: 089 / 82 99 66 0
Adolf-Kolping-Str. 28, 82256 Fürstenfeldbruck
Tel: 08141 / 36 34 25 0
www.onkologie-pasing.de

K

Kinder- und Jugend- psychiatrie/Psychotherapie

Stephanie Cramer
Bahnhofstr. 98, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 85 89 64 10
www.kjp-cramer.de

Dr. med. Karl Reitzle
Bäckerstr. 4, 81241 München
Tel: 089 / 45 22 13 80
www.kjpp-reitzle.de

L

Laboratoriumsmedizin

Dr. med. Hanns-Georg Klein
Lochhamer Straße 29, 82152 Martinsried
Tel: 089 / 89 55 78 0
www.medicinische-genetik.de

PD Dr. med. Christian M. Schambeck
Haderunstr. 10, 81375 München
Tel: 089 / 52 04 61 60
www.haemostasikum.de

Lungenheilkunde/ Pneumologie

Prof. Dr. med. Rainald Fischer
Gleichmannstraße 5, 81241 München
Tel: 089 / 88 03 47
www.rainald.de
www.lungenarzt-pasing.de

Dr. med. Claudia Frisch
Friedrichshafener Str. 7, 81243 München
Tel: 089 / 83 45 00 1
www.lungendoc.de

Dr. med. Ralf Göres
Gleichmannstr.5, 81241 München
Tel: 089 / 88 03 47
www.rainald.de
www.lungenarzt-pasing.de

Dr. med. Konrad Obermüller
Hartstr. 52-54, 82110 Germering
Tel: 089 / 80 07 07 90
www.medicenter-germering.de

Dr. med. Wolfgang Sauer
Josef-Retzer-Straße 48, 81241 München
Tel: 089 / 88 18 49
www.lunge-muenchen.de

M

Magen- und Darmheilkunde/ Gastroenterologie

Dr. med. Gottfried Fischer
Bahnhofstr. 98, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 85 52 80
www.ip-graefelfing.de

Dr. med. Andreas Jung
Hartstr. 52 – 54, 82110 Germering
Tel: 089 / 80 07 07 90
www.medicenter-germering.de

Prof. Dr. med. Carsten Otto
Bahnhofstr. 98, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 85 52 80
www.ip-graefelfing.de

PD Dr. med. Fabian Schnitzler
Gottfried-Keller-Str. 20, 81245 München
Tel: 089 / 82 08 14 0
www.praxisklinikmuenchen.de

Dr. med. Arno Thelen
Hartstr. 52 – 54, 82110 Germering
Tel: 089 / 80 07 07 90
www.medicenter-germering.de

Dr. med. Andreas Wenk
Planegger Str. 6, 81241 München
Tel: 089 / 83 20 08
www.tittus-wenk-ibarra.de

Prof. Dr. med. Jürgen Scheidler
Pippinger Str. 25, 81245 München
Tel: 089 / 89 60 00 0
Nymphenburger Str. 110, 80636 München
Waldstr. 3a und 7, 82166 Gräfelfing
www.rzm.de

Dr. med. Thomas Schloßbauer
Pippinger Str. 25, 81245 München
Tel: 089 / 89 60 00 0
Nymphenburger Str. 110, 80636 München
Waldstr.3a und 7, 82166 Gräfelfing
www.rzm.de

Dr. med. Tanja Schneider
Pippinger Str. 25, 81245 München
Tel: 089 / 89 60 00 0
Nymphenburgerstr. 110, 80636 München
Waldstr. 3a und 7, 82166 Gräfelfing
www.rzm.de

Dr. med. Wolfgang Schubert
Pippinger Str. 25, 81245 München
Tel: 089 / 89 60 00 0
Nymphenburger Str. 110, 80636 München
Waldstr. 3a und 7, 82166 Gräfelfing
www.rzm.de

Dr. med. Johannes Stemplinger
Pippinger Str. 25, 81245 München
Tel: 089 / 89 60 00 0
Nymphenburger Str. 110, 80636 München
Waldstr. 3a und 7, 82166 Gräfelfing
www.rzm.de

Dr. med. Peter Stoll & Kollegen
Steinerweg 5, 81241 München
Tel: 089 / 88 92 23 57
www.strahlentherapie-pasing.de

PD Dr. med. Daniel Theisen
Pippinger Str. 25, 81245 München
Tel: 089 / 89 60 00 0
Nymphenburger Str. 110, 80636 München
Waldstr. 3a und 7, 82166 Gräfelfing
www.rzm.de

Dr. med. Holger-Burghart Töpfer
Fürstenrieder Str. 62, 80686 München
Tel: 089 / 46 13 31 51 0
www.radiologie-msw.de

Dr. med. Holger Zeitler
Pippinger Str. 25, 81245 München
Tel: 089 / 89 60 00 0
Nymphenburger Str. 110, 80636 München
Waldstr. 3a und 7, 82166 Gräfelfing
www.rzm.de

Rheumatologie

❖ **Dr. med. Thomas N. Abahji**
Untere Bahnhofstr. 42, 82110 Germering
Tel: 089 / 81 89 12 50
www.rheuma-germering.de

Dr. med. Christina Binder
Gottfried-Keller-Str. 20, 81245 München
Tel: 089 / 82 92 26 0
www.rpmp.de

☑ MVZ für Rheumatologie Dr. M. Welcker
Dr. med. Alexandra Edhofer
Bahnhofstr. 32, 82152 Planegg
Tel: 089 / 89 35 66 91 5
www.rheumatologie-welcker.de

Dr. med. Thomas Naumann
Agnes-Bernauer-Str. 123, 80687 München
Tel: 089 / 58 57 91
www.orthopaedie-laim.de

❖☑ MVZ für Rheumatologie Dr. M. Welcker
Dr. med. Ernestina Guillén Poveda
Bahnhofstr. 32, 82152 Planegg
Tel: 089 / 89 35 66 91 5
www.rheumatologie-welcker.de

Dr. med. Susanna Späthling-Mestekemper
Gottfried-Keller-Str. 20, 81245 München
Tel: 089 / 82 92 26 0
www.rpmp.de

☑ MVZ für Rheumatologie Dr. M. Welcker
Dr. med. Patrizia Sternad
Bahnhofstr. 32, 82152 Planegg
Tel: 089 / 89 35 66 91 5
www.rheumatologie-welcker.de

❖☑ MVZ für Rheumatologie Dr. M. Welcker
Dr. med. Martin Welcker
Bahnhofstr. 32, 82152 Planegg
Tel: 089 / 89 35 66 91 5
Adelmannstr. 10, 84036 Landshut
Oßwaldstr. 1, 82319 Starnberg
www.rheumatologie-welcker.de

S

Schlafmedizin

Prof. Dr. med. Rainald Fischer
Gleichmannstr. 5, 81241 München
Tel: 089 / 88 03 47
www.rainald.de
www.lungenarzt-pasing.de

Schmerztherapie

Dr. med. Axel Galle
August-Exter-Str. 4, 81245 München
Tel: 089 / 82 98 88 29
www.schmerztherapie-muenchen.de

Dr. med. Rupert Dominik Grabiger
Hauptstr. 17, 82140 Olching
Tel: 08142 / 30 06 2
www.orthodoctor.de

❖☑ **Dr. med. Kathrin Hamann**
Marschnerstr. 1, 81245 München
Tel: 089 / 88 52 55
www.praxisdrhamann.de

❖☑ **Hohmann Claus Peter**
Untere Bahnhofstr. 44, 82110 Germering
Tel: 089 / 80 91 36 39 0
www.neurochirurgie-germering.de

❖☑ **Dr. med. Maximilian Röhrdanz**
Untere Bahnhofstr. 44, 82110 Germering
Tel: 089 / 809 136 39-0
www.diewirbelsaeulenspezialisten.com

Dr. med. Annebärbl Wohlrab
Bodenstedtstr. 58, 81241 München
Tel: 089 / 83 53 52
www.onkologie-pasing.com

Sozialmedizin

❖☑ **Dr. med. Thomas Harbich**
Kaflerstr. 8, 81241 München
Tel: 089 / 88 94 98 20
www.neurozentrum-pasing.de

Sportmedizin

❖☑ **Dr. med. Brigitta Bauer**
Schmaedelstr. 29, 81245 München
Tel: 089 / 82 94 04 40
www.mein-hausarzt-pasing.de

Dr. med. Volker Berges
Agnes-Bernauer-Str. 123, 80687 München
Tel: 089 / 58 57 91
www.orthopaedie-laim.de

❖☑ **Dr. med. Johannes Brusis**
Untere Bahnhofstr. 44, 82110 Germering
Tel: 089 / 45 22 47 93 0
Lochhauser Str. 4, 82178 Puchheim
Tel: 089 / 89 46 51 60
www.orthopaedie-germering.de

❖☑ **Dr. med. Peter W. Frank**
Augsburger Str. 30, 82194 Gröbenzell
Tel: 08142 / 93 74
www.dr-frank.com

❖☑ **Dr. med. Claus-Peter Glonner**
Altostr. 14, 81245 München
Tel: 089 / 86 42 30 0
www.hausaerzte-aubing.de

❖☑ **Dr. med. Thomas Harbich**
Kaflerstr. 8, 81241 München
Tel: 089 / 88 94 98 20
www.neurozentrum-pasing.de

Dr. med. Peter Hauber
Gottfried-Keller-Str. 20, 81245 München
Tel: 089 / 88 53 96
www.praxis-dr-hauber.de

Dr. med. Christoph Hundemer
Offenbachstr. 29, 81245 München
Tel: 089 / 88 55 80
www.drhundemer.de

☑ **Dr. med. Rainer Jund**
Lochhauser Str. 2 – 4, 82178 Puchheim
Tel: 089 / 80 48 80
www.hno-puchheim.de

❖☑ **Dr. med. Detlef Mansel**
Bahnhofstr. 7a, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 89 35 50 00
www.mansel-graefelfing.de

Dr. med. Thomas Naumann
Agnes-Bernauer-Str. 123, 80687 München
Tel: 089 / 58 57 91
www.orthopaedie-laim.de

❖☑ **Dr. med. Markus Schorr**
Hartstr. 52, 82110 Germering
Tel: 089 / 84 06 10 66
www.chirurgie-germering.de

❖☑ **Dr. med. Klaus Stockmaier**
Untere Bahnhofstr. 44, 82110 Germering
Tel: 089 / 45 22 47 93 0
Lochhauser Str. 4, 82178 Puchheim
Tel: 089 / 89 46 51 60
www.orthopaedie-germering.de

❖☑ **Dr. med. Ulrich Vielwerth**
Untere Bahnhofstr. 44, 82110 Germering
Tel: 089 / 45 22 47 93 0
Lochhauser Str. 4, 82178 Puchheim
Tel: 089 / 89 46 51 60
www.orthopaedie-germering.de

❖☑ **Dr. med. Hans-Hermann Wallbaum**
Untere Bahnhofstr. 44, 82110 Germering
Tel: 089 / 45 22 47 95 0
Lochhauser Str. 4, 82178 Puchheim
Tel: 089 / 89 46 51 60
www.orthopaedie-germering.de

Stoffwechselheilkunde / Endokrinologie

Prof. Dr. med. Carsten Otto
Bahnhofstr. 98, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 85 52 80
www.ip-graefelfing.de

Strahlentherapie

Dr. med. Peter Stoll & Kollegen
Steinerweg 5, 81241 München
Tel: 089 / 88 92 23 57
www.strahlentherapie-pasing.de

T

Transfusionsmedizin

Dr. med. Kaimo Hirv
Lochhamer Str. 29, 82152 Martinsried
Tel: 089 / 89 55 78 0
www.medizinische-genetik.de

U

Unfallchirurgie

Dr. med. Stephan Deckelmann
Nymphenburger Str. 146, 80634 München
Tel: 089 / 13 99 73 30
www.ortho-m.de

❖☑ **Dr. med. Thomas Genss**
Waldstr. 7, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 85 87 24 0
www.chirurgie-wolfartklinik.de

❖☑ **Dr. med. Detlef Mansel**
Bahnhofstr. 7a, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 89 35 50 00
www.mansel-graefelfing.de

❖☑ **Dr. med. Michael Scheininger**
Waldstr. 7, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 85 87 24 0
www.chirurgie-wolfartklinik.de

PD Dr. med. Elias Volkmer
Am Schützeneck 8, 81241 München
Tel: 089 / 82 92 44 88
www.mhand.de

❖☑ **Dr. med. Hans-Hermann Wallbaum**
Untere Bahnhofstr. 44, 82110 Germering
Tel: 089 / 45 22 47 93 0
Lochhauser Str. 4, 82178 Puchheim,
Tel: 089 / 89 46 51 60
www.orthopaedie-germering.de

Urologie

❖☑ **Dr. med. Marcus Goppelt**
Feuerhausstr. 11a, 82256 Fürstenfeldbruck
Tel: 08141 / 92 88 8
Otto-Wagner-Str. 4-6, 82110 Germering
Tel: 089 / 84 11 02 5
www.team-urologie.de

❖☑ **Dr. med. Martin Häcker**
Feuerhausstr. 11a, 82256 Fürstenfeldbruck
Tel: 08141 / 92 88 8
Otto-Wagner-Str. 4 – 6, 82110 Germering
Tel: 089 / 84 11 02 5
www.team-urologie.de

Dr. med. Nicolas Haseke
Josef-Retzer-Str. 48, 81241 München
Tel: 089 / 82 02 05 70
www.urologiepasing.de

❖☑ **Dr. med. Alexander Passon**
Feuerhausstr. 11a, 82256 Fürstenfeldbruck
Tel: 08141 / 92 88 8
Otto-Wagner-Str. 4 – 6, 82110 Germering
Tel: 089 / 84 11 02 5
www.team-urologie.de

❖☑ **Prof. Dr. med. Roger Paul**
Feuerhausstr. 11a, 82256 Fürstenfeldbruck
Tel: 08141 / 92 88 8
Otto-Wagner-Str. 4 – 6, 82110 Germering
Tel: 089 / 84 11 02 5
www.team-urologie.de

Prof. Dr. med. Michael Siebels
Josef-Retzer-Straße 48, 81241 München
Tel: 089 / 82 02 05 70
www.urologiepasing.de

❖☑ **Priv.-Doz. Dr. med. Frank Strittmatter**
Feuerhausstr. 11a, 82256 Fürstenfeldbruck
Tel: 08141 / 92 88 8
Otto-Wagner-Str. 4 – 6, 82110 Germering
Tel: 089 / 84 11 02 5
www.team-urologie.de

V

Venenheilkunde / Phlebologie

☑ **Dr. Anina Lukhaup**
Hartstr. 52-54, 82110 Germering
Tel: 089 / 80 07 07 90
www.medicenter-germering.de

❖☑ **Dr. med. Jürgen Schreiner**
Frühlingstr. 33, 85221 Dachau
Tel: 08131 / 61 22 60 0
www.gefaesschirurgie-dachau.de

Die Spezialisten für Ihre Gesundheit

Ob Geburt oder akute Verletzung, als Notfall oder geplanter Eingriff: Wann immer Sie Hilfe brauchen, auf uns können Sie sich verlassen. Wir, die Helios Kliniken in Oberbayern mit Standorten in München Pasing und Perlach, Dachau und Markt Indersdorf, sind für Sie da – rund um die Uhr, jeden Tag. Persönlich, kompetent und nah. Für Ihre Gesundheit.



Fachbereich	München West	München Perlach	Dachau	Indersdorf
Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie	✓	✓	✓	
Ambulante und stationäre Rehabilitation			✓ (nur ambulant)	✓
Anästhesie und Intensivmedizin	✓	✓	✓	
Diabetologie	✓		✓	
Endokrinologie	✓		✓	
Endoprothetik	✓	✓	✓	
Gastroenterologie	✓		✓	
Gynäkologie und Geburtshilfe	✓		✓	
Gefäßchirurgie	✓	✓	✓	
Geriatric	✓	✓	✓	✓
Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde	✓		✓	
Hämatologie	✓		✓	
Handchirurgie	✓	✓	✓	
Hepatology	✓	✓	✓	
Innere Medizin	✓	✓	✓	✓
Kardiologie	✓		✓	
Mund-, Kiefer- und Plastische Gesichtschirurgie	✓		✓ (extern)	
Neurologie	✓		✓	✓
Neurochirurgie			✓	
Neurogeriatrie	✓		✓	
Neuroradiologie	✓		✓	
Onkologie	✓		✓	
Orthopädie und Unfallchirurgie	✓	✓	✓	
Palliativmedizin	✓		✓	✓
Physikalische und Rehabilitative Medizin	✓	✓	✓	✓
Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie	✓			
Pneumologie	✓		✓	
Radiologie	✓	✓	✓	
Schmerztherapie	✓		✓	
Strahlentherapie	✓ (extern)		✓ (extern)	
Urologie			✓ (extern)	
Zentrale Notaufnahme	✓	✓	✓	✓

LEICHTER Erdbeer-Spargel-Salat

Es ist wieder soweit: die Spargelzeit hat begonnen! Für alle, die sich bereits seit Monaten auf das gesunde Stangengemüse freuen, haben wir ein leckeres Rezept parat. Der Salat schmeckt mit weißem oder grünem Spargel – wählen Sie ganz nach Ihrem Gusto!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 450 g weißer oder grüner Spargel
- 200 g Erdbeeren
- 80 g Babyspinat
- 30 g Pinienkerne
- 100 g Fetakäse
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamicoessig oder Himbeeressig
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl zum Anbraten

ZUBEREITUNG:

1. Spargel schälen (grüner Spargel muss nicht geschält werden) und die holzigen Enden abschneiden, dann in leicht schräge Stücke schneiden (ca. 1 cm lang). Erdbeeren vom Strunk befreien und vierteln.
2. Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spargelstücke darin für ca. 8–10 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Pinienkerne grob hacken. Für die Vinaigrette Olivenöl mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Geputzten Babyspinat in einer Schale mit dem gebratenen Spargel, Erdbeeren und zerbröseltem Fetakäse anrichten. Vinaigrette über den Salat geben und zum Servieren mit Pinienkerne bestreuen.

Gewinnspiel

Transport-schiff für Erdöl	Hauptstadt von Georgia (USA)	bibl. Stammvater (Arche)	kleines Gebäckbröckchen	schwerer Sturm	Aufsehen, Skandal	Fuß- oder Handrücken	wütende, rasende Frau	germanischer Gott des Feuers	Heidekraut, Frauenname	untätig	Probe, Stichprobe	Gartenblume	
					Stil beim Schwimmen			10	Brauch, Zere-moniell (lat.)			bayerisch, öster-reichisch: Alm	
große Tür, Einfahrt				Dünge-mittel, Pflanzen-nährstoff			getrock-nete Wein-beere						
österr. Renn-fahrer („Niki“)					Gallert aus Gelatine, Knochen				Zahl-stelle				
		3		freund-lich			Form des Theater-stücks					5	
nicht weit ent-fernt		rechter Neben-fluss der Donau		Furche, Kerbe					Zacke einer Burg-mauer		Ei der Laus	Leid, Not	
Lebe-wesen													
									reichlich				
schnell, rasch (ugs.)	spani-sche Anrede: Herr		nicht außen						sich in einen Text ver-tiefen	hoch achten		Haus-vor-bau	
Strick													
		4							Vorrich-tung zum Kochen, Backen			7	
mit Freude, Ver-gnügen	an jener Stelle		ital. Barock-maler (Guido)						Schiffs-lein-wand	germa-nisches Volk		lange, flache Holz-leiste	
Binde-wort													
									Drama von Ibsen			11	
Kopf-schmuck des Herr-schers	Fuge, längli-che Vertiefung		Stadt in den Nieder-landen		Gast-stätte	Stern-kunde		Kurz-wort für Jugend-liche(r)	Original, Urschrift	verschö-nertes Beiwerk	von Was-ser um-gebenes Land	feier-liche Hand-lung	Welt-religion
		8					Dauer der Hoch-schulaus-bildung						
zuste-hende Menge, Quantum		Gebirge zwischen Europa u. Asien		Standort-bestimmer (Schiff)						Schwanz-lurch	Hand-mäh-gerät		
							Neu-ordner, Verbes-erer					Jagd-signal	Flug-körper
Teil eines Ganzen	Pflanzen-faser		alle; jeglicher	Musik: an keine Tonart gebunden						spitzer Dorn an Lauf-schuhen	österr.-ungar. Kompo-nist		
							Hand-wärmer	telefon. Kurz-nachricht (Abk.)			Vorname Strawins-kys	Mutter (Kose-name)	2
		6											
				eng-lisches Bier	wurzel-lose Sporen-pflanze				Sing-Pfingst-vogel			römi-scher Sonnen-gott	
Kochsalz enthal-tendes Wasser		deshalb, des-wegen						zünftig, kernig; originell			Sinnes-organ		
					ewiger Schnee im Hoch-gebirge				zweiter Flugzeug-führer, Befahrer				9
Tischler-werkzeug		voll-endete Entwick-lung						Hab-Raff-sucht			Hast		

Lösen Sie das Kreuzwort-rätsel und schreiben Sie uns Ihr Lösungswort. Mit etwas Glück können Sie eine von fünf nachhaltigen Brotdosen aus Edelstahl plus Emaille-Tasse gewinnen und damit Ihr Lieblingsessen sicher und plastikfrei transportieren.

Bitte senden Sie das Lösungswort und Ihre Adresse an:
kontakt@muenchner-aerzte.com
 Oder per Post an:
Münchner Ärzte Praxisnetz West und Umgebung e. V.
August-Exter-Straße 4
81245 München

Einsendeschluss: 15. Juni 2021

Viel Glück!

Lösungswort: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Sag mal, Dr. Fröhlich, warum knurrt der Magen

Er grummelt, blubbert und knurrt: Wenn unser Magen leer ist, kann er laute Geräusche von sich geben.

Unser Magen ist immer in Bewegung – Tag und Nacht zieht er sich zusammen und breitet sich wieder aus. Das hält unseren Verdauungstrakt sauber, denn unser Speisebrei wird verarbeitet und dann im Körper weitertransportiert. Doch wehe, der Magen bekommt über längere Zeit kein Essen, dann befindet sich dort nur noch Luft und Flüssigkeit. Durch das Zusammen- und Auseinanderziehen des Magens knurrt und gluckert es dann manchmal im Bauch. Bei dünnen Menschen ist das Magenknurren oft lauter als bei korpulenten, denn die Fettpolster dämpfen die Geräusche ein wenig.



Welches Essen gehört zu welchem Kind?

Was bin ich?
Die Leute kaufen mich fürs Essen, essen mich aber niemals.
Ein Teller

Rätsel

Rechnen und Raten

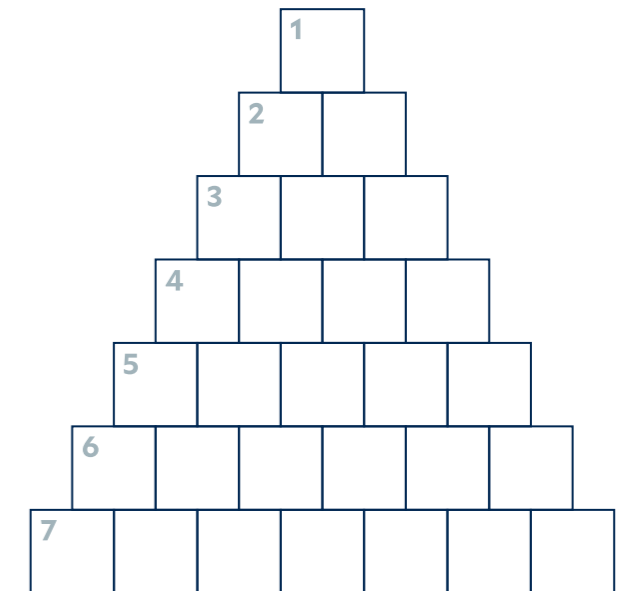
Gleiche Symbole bedeuten gleiche Zahlen.

$$\begin{array}{r}
 \begin{array}{c} \blacksquare \square \\ \square \square \end{array} \times \begin{array}{c} \square \square \\ \square \square \end{array} = \begin{array}{c} \square \square \square \\ \square \square \square \end{array} \\
 + \\
 \begin{array}{c} \square \square \square \\ \square \square \square \end{array} : \begin{array}{c} \square \square \\ \square \square \end{array} = \begin{array}{c} \square \square \square \\ \square \square \square \end{array} \\
 \hline
 \begin{array}{c} \square \square \square \\ \square \square \square \end{array} - \begin{array}{c} \blacksquare \square \\ \square \square \end{array} = \begin{array}{c} \square \square \square \\ \square \square \square \end{array}
 \end{array}$$

Pyramide

Sie beginnen mit einem Buchstaben, fügen in jeder Reihe stufenweise jeweils einen Buchstaben hinzu und bilden auf diese Weise immer wieder neue Wörter der angegebenen Bedeutungen. Die Buchstaben können von Reihe zu Reihe umgestellt werden.

- 1 Abkürzung für Nord
- 2 Zeichen für Neon
- 3 ungebraucht
- 4 Feuerkröte
- 5 Käufer
- 6 lichtlos, finster
- 7 Hochmut



Sudoku

6								
			7	2		1		
9		3						4
	2	8		5	9			
4		7		6				3
		7	1	9		4		
8				3				2
	4	9	8					
								5

Lösungen

Sudoku

7	3	9	2	6	1	4	8	5
2	4	5	9	8	7	6	3	1
8	1	6	4	5	3	7	9	2
5	6	7	1	3	9	2	4	8
4	9	8	7	2	6	1	5	3
1	2	3	8	4	5	9	7	6
9	7	2	3	1	8	5	6	4
3	5	4	6	7	2	8	1	9
6	8	1	5	9	4	3	2	7

4 6 5 - 2 5 = 4 4 0
 4 3 8 : 6 = 7 3
 -
 +
 2 7 x 1 9 = 5 1 3

Rechnen und Raten
 1. N. 2. neu, 3. neu, 4. Unke,
 5. Kunde, 6. dunkel, 7. Dunkel

Pyramide
 Fritz = Pizza, Anna = Eis, Heidi = Melone



Gemeinsam für Ihre Gesundheit

Praxisnetz Münchner Ärzte

Münchner Ärzte Praxisnetz West und Umgebung e. V.

Tel: 089 / 82 07 97 34

August-Exter-Straße 4, 81245 München

Das Praxisnetz Münchner Ärzte ist ein Zusammenschluss von Praxen und medizinischen Versorgungszentren mit rund 240 Ärzten aller Fachrichtungen in der Region München West.

Die Kontaktdaten unserer Mitgliedspraxen finden Sie im Ärzteverzeichnis auf den **Seiten 26-39** sowie auf unserer Website **www.muenchner-aerzte.com**.



Helios Klinikum München West

Zentrale Notaufnahme

Tel: 089 / 88 92 23 39

Helios Klinikum München West
Steinerweg 5, 81241 München

Die Zentrale Notaufnahme (ZENA) des Helios Klinikums München West steht jeden Tag rund um die Uhr für die Behandlung von medizinischen Notfällen zur Verfügung.

Diese Unterlagen sollten Sie mitbringen:

- Krankenversichertenkarte
- Personalausweis
- Medikationsplan
- aktuelle medizinische Unterlagen



Wichtige Notfallnummern:

Polizei	110
Feuerwehr/Rettungsdienst	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Zahnärztlicher Notdienst München	089 / 7 23 30 93
Giftnotarzt München	089 / 1 92 40
Frauennotruf München	089 / 76 37 37

Fragen rund um das SARS-CoV-2-Virus?

Helios bietet eine telefonische 24-Stunden-Beratung unter 0800 / 8 12 34 56.

