

GESUND

Ausgabe 11
September 2021

IN MÜNCHEN WEST

*Ihr Exemplar
zum Mitnehmen!*

GIB ACHT AUF DICH!

**Auf den eigenen
Körper hören**

DERMATOLOGIE

**Wann wird ein
Muttermal zur Gefahr?**

SCHILDDRÜSE

**Kleines Organ,
große Wirkung**



Münchner Ärzte
Praxisnetz West und Umgebung e.V.



Helios

Inhalt

IHRE GESUNDHEIT

- 4 Dermatologie**
Wann wird ein Muttermal zur Gefahr?
- 6 Sicca-Syndrom**
Wenn die Augen trocken sind
- 8 Schlafapnoe**
Nächtliche Atemaussetzer erkennen und behandeln
- 10 Sportmedizin**
Gemeinsam für gesunden Fußball
- 18 Im Gleichgewicht**
Wasser als Lebenselixier
- 20 Kinesiotapes**
Was bringen sie wirklich?
- 22 Sommerleiden**
Sommer, Sonne, Schmerzen
- 24 Schilddrüse**
Kleines Organ, große Wirkung

IM FOKUS

- 14 Gib acht auf Dich!**
Auf den eigenen Körper hören

MENSCHEN IN MÜNCHEN WEST

- 16 Im Porträt: Jennifer Prediger**
Betriebliche Gesundheitsmanagerin an den Helios Kliniken Oberbayern

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,
Anouk Joester, Magdalena Jung

Bildnachweis:
Thomas Oberländer
stock.adobe: picsfive, Pixel-Shot, yavyav,
YURII MASLAK, New Africa, leo_d, daviles

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,

Sonnenschein, ein Lächeln im Gesicht, Glücksgefühle: Normalerweise genießen wir diese Jahreszeit in vollen Zügen – ob mit einem Eis in der Hand am Strand, entspannt im eigenen Garten oder auf dem heimischen Balkon. Doch dieser Sommer fühlt sich – einmal mehr – anders an: Die Temperaturen muten teilweise schon herbstlich an, Urlaubsregionen werden zu Hochrisikogebieten und die Aussichten auf die kommenden Monate sind ungewiss.

Viele verbringen auch diesen zweiten Corona-Sommer zu Hause. Statt langen Staus auf der Autobahn oder dichtem Gedränge am Flughafen bleibt so mehr Zeit für sich und die Familie – ein positiver und wichtiger Nebeneffekt. Denn unser Körper braucht mehr Aufmerksamkeit als wir ihm meist schenken.

Das zeigen auch die besorgniserregenden Beobachtungen in Kliniken sowie haus- und fachärztlichen Praxen. Deutschlandweit nehmen Menschen aus Sorge vor einer Ansteckung Symptome auf die leichte Schulter und zögern, den Notruf zu wählen. Gravierende Auswirkungen kann das bei einem Schlaganfall oder Herzinfarkt haben, bei dem jede Sekunde zählt. Deshalb unsere Bitte an Sie: Nehmen Sie Warnsignale Ihres Körpers ernst. Bei welchen Symptomen Sie nicht abwarten, sondern ärztliche Hilfe suchen sollten, lesen Sie auf Seite 14.

Häufig aus dem Blick verlieren wir auch unsere Haut. Auf Seite 4 erfahren Sie, warum wir dem größten Organ des menschlichen Körpers ebenfalls mehr Aufmerksamkeit schenken sollten und wie Ihnen die ABCDE-Regel dabei hilft.

Eine große Rolle für unseren Stoffwechsel spielt die Schilddrüse. Sie hilft dabei, zahlreiche Körperfunktionen zu regulieren. Funktioniert diese Hormon-Schaltstelle nicht mehr richtig, gerät der komplette Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Die Symptome sind vielfältig und meist unspezifisch. Auf welche Anzeichen Sie achten sollten, erfahren Sie auf Seite 24.

Darüber hinaus haben wir für Sie das Lebenselixier Wasser einmal genauer unter die Lupe genommen und geben Ihnen auf Seite 18 unter anderem Tipps, mit denen Sie mehr trinken.

Wir wünschen Ihnen eine achtsame Lektüre mit vielen positiven Impulsen für diesen Spätsommer. 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 Oberbayern finden Sie wie gewohnt in unserem ausführlichen Verzeichnis.

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

Florian Aschbrenner
Klinikgeschäftsführer
Helios Klinikum München West

DERMATOLOGIE

Wann wird ein Muttermal zur Gefahr?

Sie verteilen sich über unseren Körper, sind mal größer, mal kleiner, mal dunkler und mal heller – die Muttermale, auch Pigmentmale genannt. Für viele gehören sie einfach zum Hautbild dazu und erhalten daher wenig Beachtung – zu Unrecht. Warum es wichtig ist, den braunen Flecken besondere Aufmerksamkeit zu schenken, erklärt Dermatologe Dr. med. Claus Jung.

Muttermale und bestimmte Leberfleckarten sind oft angeboren und meist harmlos, sie können sich aber im Laufe der Jahre verändern. Um bösartige Entwicklungen wie ein Melanom, einen schwarzen Hautkrebs, rechtzeitig zu erkennen, ist es wichtig, die Haut im Blick zu behalten. „Sie sollten Ihre Muttermale regelmäßig selbst untersuchen. Dabei ist auf verschiedene Merkmale jedes einzelnen Muttermals zu achten: Ein Muttermal, dessen Merkmale homogen im Sinne von symmetrisch, einem gleichmäßigen Rand, gleichmäßiger hell- bis dunkelbrauner Farbe und geringem Durchmesser sind, stellt zunächst keinen Grund zur Beunruhigung dar. Ist eines der Merkmale nicht erfüllt, so lassen Sie dies bitte von einem Haus- oder Hautarzt untersuchen. Ein nichthomogenes Muttermal kann ein Zeichen für Hautkrebs sein“, erklärt Dr. Claus Jung.

Gefahr eines malignen Melanoms

Ein nichthomogenes Muttermal kann auf schwarzen Hautkrebs, in der medizinischen Fachsprache als „Malignes Melanom“ bezeichnet, hindeuten. Schwarzer Hautkrebs bildet sich aus Zellen im Körper, die für die Pigmentierung verantwortlich sind, sogenannte Pigmentzellen. Da auch ein Muttermal aus

dunklen Pigmenten besteht, ist schwer zu erkennen, ob es sich um ein reines Pigmentmal handelt oder um Pigmentzellen, die schwarzen Hautkrebs bilden. „Die Veränderung eines Muttermals ist dabei ein erstes Warnzeichen. Hier kann es sein, dass sich Tumorzellen gebildet haben. Diese Achtsamkeit gegenüber Veränderungen ist wichtig, da die Muttermale nicht anhand von Schmerzen oder sonstigen Problemen auffällig werden. Je eher Ihnen eine Veränderung auffällt und je eher Sie zum Arzt gehen, desto besser sind die Chancen, einen Tumor früh erkennen und entfernen zu können. Wird dagegen zu lange gewartet, so können die Tumorzellen in tiefere Hautschichten und die versorgenden Lymph- und Blutgefäße einwachsen und dadurch Tochtergeschwülste, sogenannte Metastasen, in den benachbarten Lymphknoten und in den Organen bilden“, sagt Dr. Jung.

Diagnose und Möglichkeiten durch digitale Helfer

Eine Untersuchung beim Hautarzt findet in der Regel nicht nur mit dem bloßen Auge statt, sondern mithilfe eines speziellen Mikroskop-Objektivs, dem sogenannten Dermatoskop. „Künstliche Intelligenz in der



Dr. med. Claus Jung
Facharzt für Dermatologie,
Allergologie und Venerologie
Ärzteverzeichnis, S. 32

Diagnostik bringt auch für uns Dermatologen positive Entwicklungen mit sich. In der heutigen Zeit kann ich für die Untersuchung ein Dermatoskop an die Smartphone-Kamera setzen, ein hochaufgelöstes Bild des Muttermals aufnehmen und dieses Bild dann über eine Screening-Software analysieren lassen. Die Software wertet v. a. die Symmetrie, die Farben und die Strukturelemente des Muttermals aus und zeigt mir an, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass es sich um ein malignes Melanom handelt. Zusätzlich speichert die Software Bilder von Muttermalen über einen längeren Zeitraum und lässt so eine Beobachtung über Jahre hinweg zu. Durch diese Dokumentation kann ich Veränderungen bei Muttermalen frühzeitig erkennen“, so der Dermatologe. Wird bei der Untersuchung eine Auffälligkeit oder Veränderung des Muttermals festgestellt, sollte es zeitnah durch einen kleinen operativen Eingriff entfernt werden. Wenn es sich tatsächlich um ein Melanom

handelt, sind eine Reihe von weiteren diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen erforderlich. Zunächst muss genau untersucht werden, wie tief der Tumor schon in die Haut eingewachsen ist, welchen genetischen Fingerabdruck die Tumorzellen auf ihrer Oberfläche haben und ob sie schon Lymphknoten oder Organe befallen haben. Anhand dieser Befunde wird dann entschieden, welche weiteren Therapien erforderlich sind. Durch die Entwicklung neuer biologischer Medikamente wurden die Heilungsaussichten beim Melanom aber erfreulicherweise deutlich verbessert.






Wie funktioniert ein Selbstscreening zu Hause?

Die klassische Methode, um selbst einen ersten Eindruck zu gewinnen, ob ein Leberfleck oder ein Muttermal gefährlich sein könnte, ist die Anwendung der ABCDE-Regel (siehe Info-box). Mittlerweile gibt es auch Hautscreening-Apps, bei denen der Patient oder die Patientin ein Foto des Muttermals mit der Smartphone-Kamera machen und dann von der App oder telemedizinisch durch einen Hautarzt auf das Risiko für Hautkrebs bewerten lassen kann.

„Ich sehe solche Apps als sinnvolle Ergänzung an, da sie eine gute Möglichkeit der ersten Einschätzung bieten. Jedoch reicht die Smartphone-Kamera nicht aus, um ein Muttermal präzise genug zu untersuchen. Eine vollständig korrekte Beurteilung von pigmentierten Hautveränderungen ist aktuell lediglich durch eine Untersuchung mit weiteren technischen Hilfsmitteln, wie dem Dermatoskop oder dem digitalen Auflichtmikroskop möglich. Daher sollte jeder für eine genaue Abklärung zum Arzt gehen“, rät Dr. Jung. Ab dem 35. Lebensjahr übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen alle zwei Jahre die Kosten für ein Hautkrebs-Screening.

ABCDE-Regel für die Selbstuntersuchung

Um einen Leberfleck selber richtig einzuschätzen, hilft die ABCDE-Regel. Wenn mindestens eines der folgenden Merkmale zutrifft, sollten Sie den Leberfleck Ihrem Arzt zeigen:

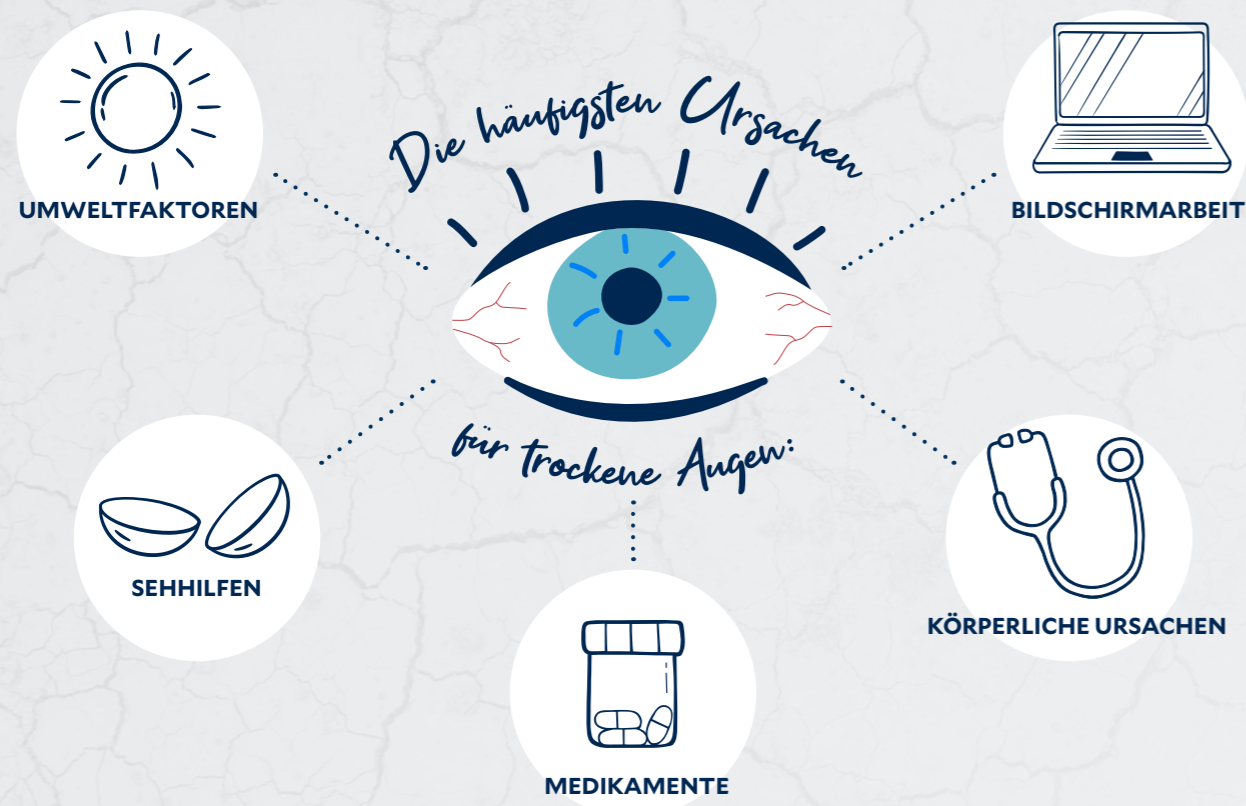
-  **A – Asymmetrie:** Hat der Fleck eine unrunde, asymmetrische Form?
-  **B – Begrenzung:** Hat der Fleck einen ungleichmäßigen Rand?
-  **C – Colour:** Weist der Fleck mehrere Farben auf?
-  **D – Durchmesser:** Hat der Fleck einen ungewöhnlich großen Durchmesser?
-  **E – Erhabenheit/Evolution:** Hebt sich der Fleck aus dem Hautniveau empor? Ist er tastbar?

Außerdem sind Farbveränderungen (F), Größenzunahme (G), Blutungen (Hämorrhagien: H) und Juckreiz (J) verdächtige Zeichen, die eine Abklärung beim Hautarzt oder in einer Hautklinik notwendig machen.

Sicca-Syndrom

Wenn die Augen trocken sind

Die Augen brennen und jucken, fühlen sich müde an oder sind gerötet – das Gefühl, einen Fremdkörper im Auge zu haben, kennt fast jeder. Viele leiden regelmäßig unter einer verminderten Tränenmenge oder einer verstärkten Verdunstung des Tränenfilms, die eine Benetzungstörung der Augenoberfläche hervorruft. Resultat ist das Sicca-Syndrom, auch das „Trockene Auge“ genannt.



Diese rezeptfrei erhältlichen Medikamente können helfen:



Tropfen enthalten Wirkstoffe, die den Tränenfilm stabilisieren. Sie werden mehrmals täglich, am besten stündlich angewendet. Greifen Sie auf Präparate ohne Konservierungsmittel zurück, um allergische Reaktionen zu vermeiden.



Gele haften besser. Allerdings ist das Sehen unmittelbar nach der Anwendung vorübergehend etwas eingeschränkt.



Salben behindern das Sehen über einen längeren Zeitraum, daher eignen sie sich vor allem für die Nacht.

Das trockene Auge ist eine weit verbreitete Erkrankung und sogar eines der häufigsten Probleme in der Augenarztpraxis. Betroffen sind vor allem ältere Menschen und generell mehr Frauen. „Das Sicca-Syndrom ist nicht nur unangenehm für die Betroffenen, sondern kann auch gefährlich werden. Der Tränenfilm enthält neben befeuchtenden und glättenden beispielsweise auch keimtötende Substanzen, die das Auge schützen. Ist die Tränenmenge reduziert, ist auch der Schutz vermindert und das Risiko für chronische Binde- und Hornhautentzündungen steigt an“, erklärt Dr. med. Gunther Sörgel-Hoegen, Facharzt für Augenheilkunde im MVZ Augenärzte Pasing.

Die Ursachen für das Sicca-Syndrom sind vielfältig, das Krankheitsbild komplex. Als Auslöser kommen hormonelle Veränderungen, beispielsweise in der Schwangerschaft oder den Wechseljahren, aber auch die Einnahme von bestimmten Medikamenten wie Beta-Blockern, der Antibabypille oder Psychopharmaka infrage. Auch das Tragen von Kontaktlinsen oder Erkrankungen wie Diabetes, Rheuma oder Neurodermitis können die Erkrankung hervorrufen. Äußere Bedingungen wie Umweltbelastungen durch Staub oder auch länger andauernde Bildschirmarbeit verstärken die Beschwerden häufig zusätzlich. Trockene Heizungsluft, und damit verbunden eine geringe Luftfeuchtigkeit, können auch dazu führen, dass der Tränenfilm stärker verdunstet.

Formen des Sicca-Syndroms

Mediziner unterteilen das Sicca-Syndrom in zwei Formen. Bei der ersten

Variante, der hypovolämischen Form, produziert das Auge zu wenig Tränenflüssigkeit und trocknet deshalb aus. Bei der hyperevaporativen Form dagegen ist die Zusammensetzung des Tränenfilms gestört. Der Tränenfilm ist keine homogene Flüssigkeit, sondern gliedert sich in drei Schichten. Die unterste ist die Schleim- oder Muzinschicht, die sich direkt auf der Hornhaut des Auges befindet. Darauf liegt eine wässrige Schicht und wird von dem Fettfilm, der Lipidschicht, abgedichtet. Durch die gestörte Zusammensetzung verdunstet die Tränenflüssigkeit schneller. Obwohl die Flüssigkeit in ausreichender Menge produziert wird, kann sie das Auge nicht feucht genug halten. Daraufhin produziert die Tränendrüse oft extra viel Tränenflüssigkeit, so dass die Augen zu tränen beginnen.



Dr. med. Dominik Eckle (li.)
Facharzt für Augenheilkunde,
Augenchirurg

Dr. med. Gunther Sörgel-Hoegen (re.)
Facharzt für Augenheilkunde
MVZ Augenärzte Pasing
Ärzteverzeichnis, S. 29

Wann zum Augenarzt?

Fast immer lassen sich trockene Augen mit Tränenersatzmitteln behandeln, die es rezeptfrei in der Apotheke gibt. Künstliche Tränen in Form von Gelen, Tropfen oder Salben lindern meist die

stärksten Beschwerden, indem sie die Augenoberfläche befeuchten und dadurch die Austrocknung der Horn- und Bindehaut verhindern. „Je nach Ausprägung der Beschwerden und Form der Benetzungstörung kommen unterschiedliche Präparate für die Behandlung infrage. Sollten Tränenersatzmittel, stündlich angewandt, keine Besserung bringen, suchen Sie einen Augenarzt auf, um andere Erkrankungen auszuschließen. In manchen Fällen sind Tropfen notwendig, die auch antientzündlich wirken. Welches entzündungshemmende Präparat letztendlich geeignet ist, kann nur der Augenarzt entscheiden. Da es sich beim Trockenen Auge um eine chronische Erkrankung handelt, ist es dann wichtig, das Auge im Sinne einer Dauertherapie mehrmals täglich zu befeuchten, um Linderung zu erfahren“, erklärt Augenarzt Dr. med. Dominik Eckle.

Das kann man selbst tun

Vor allem im Winter kann es hilfreich sein, regelmäßig zu lüften und einen Luftbefeuchter aufzustellen, der die Trockenheit der Heizungsluft ausgleicht. Zusätzlich verbessern Grünpflanzen das Raumklima. Wer lang und viel vor dem Bildschirm sitzt, sollte den Augen immer mal wieder kurze Pausen gönnen und zwischenzeitlich den Blick aus dem Fenster schweifen lassen. Auch bewusstes Blinzeln hilft. Wer dann noch Zigarettenrauch meidet und auf genügend Schlaf, regelmäßiges Lüften, eine vitaminreiche Ernährung und ausreichendes Trinken achtet, kann die Symptome lindern. Frauen sollten sich zudem vor dem Zubettgehen gründlich abschminken und besonders auf gut verträgliche Kosmetika achten.



SCHLAFAPNOE

Nächtliche Atemaussetzer erkennen und behandeln

Nächtliche Sägegeräusche stellen einen geruhsamen Schlaf und so manche Partnerschaft auf eine harte Probe. Meist ist Schnarchen zwar laut und lästig, aber unbedenklich. Doch dahinter kann auch das gefährliche Schlafapnoe-Syndrom stecken. Im Interview erklärt Prof. Dr. med. Rainald Fischer, Facharzt für Innere Medizin und Pneumologie in der Lungenärztlichen Gemeinschaftspraxis in Pasing, das Krankheitsbild.

Was versteht man in der Medizin als Schlafapnoe und wie äußert sie sich?

Die Schlafapnoe tritt im Schlaf der betroffenen Person auf. Das bedeutet, dass es zu Atemaussetzern kommt, die entweder nur einige Sekunden dauern oder sogar über Minuten anhalten können. Eine Apnoe liegt vor, wenn die Aussetzer mindestens fünf Mal die Stunde auftreten und für mindestens 10 Sekunden andauern. Dass die betroffene Person darunter leidet, fällt ihr selbst meistens allein nicht auf. Oft ist es der Partner, der diese Atempausen bemerkt: Im typischen Fall schnarcht der Bettgenosse eine Weile laut und regelmäßig, bis die Atemgeräusche plötzlich über längere Zeit komplett aussetzen – um dann mit einem lauten Schnarch- oder Atemgeräusch wieder zu beginnen. Eine Schlafapnoe kommt aber auch ohne Schnarchgeräusche vor.

Und was merken die Betroffenen selbst?

Typische Symptome sind Müdigkeit über den Tag, Konzentrationsstörungen oder eine verminderte Leistungsfähigkeit. Die Müdigkeit kommt daher, dass der Körper einen aussetzenden Atem als Warnsignal erkennt und schnell in den Wachzustand wechselt. Durch diese Wechsel in den Wachzustand mehrere Mal pro Nacht



Prof. Dr. med. Rainald Fischer
Facharzt für Innere Medizin, Lungen- und
Bronchialheilkunde, Schlafmedizin
Ärzteverzeichnis, S. 32

können Betroffene nicht durchschlafen und fühlen sich am nächsten Morgen erschöpft. Zudem haben Menschen mit Schlafapnoe morgens oft einen trockenen Mund oder Kopfschmerzen.

Welche Ursachen können Atemaussetzer haben?

Die Atemaussetzer können physische oder neurologische Gründe haben. Bei einem Großteil der Betroffenen ist der Grund physisch: Die Atemwege sind verengt, beispielsweise durch die Lage des Unterkiefers, der Zunge oder die Größe der Mandeln. Weitere Gründe können Übergewicht sein, wodurch das Gewicht auf die Atemwege drückt. Auch ein übermäßiger Alkoholkonsum sowie Schlaf- und Beruhigungsmittel lassen die Atemmuskulatur erschlaffen und können eine Schlafapnoe verstärken. Haben Atemaussetzer einen neurologischen Ursprung, so erhält die Atemmuskulatur kein Signal vom Gehirn, dass sie arbeiten soll, woraufhin wiederum der Körper den Wachzustand einleitet.

Wie führen Sie eine Diagnose bei einem Verdacht auf Schlafapnoe durch?

Beim Verdacht auf eine Schlafapnoe fragen Ärztinnen und Ärzte zunächst nach dem Ausmaß der Beschwerden und nach den Lebensgewohnheiten. Dann schließt sich eine körperliche Untersuchung an. Es kann sein, dass man in der Arztpraxis ein tragbares Messgerät erhält. Das Gerät misst nachts während des Schlafs beispielsweise die Atmung, die Herzfrequenz und die Sauerstoffsättigung im Blut, das Schnarchen und die Körperlage. Zeigen sich dabei Auffälligkeiten, kann eine weitere Untersuchung in einem Schlaflabor sinnvoll sein.

Was passiert in einem Schlaflabor?

Schlaflabore verfügen über Patientenzimmer, die für eine oder mehrere Nächte genutzt werden können. Hier wird der Schlaf mit Aufzeichnungsgeräten und einer Videokamera überwacht. Neben Atmung, Puls, Blutdruck und Sauerstoff im Blut werden auch die Augen- und Beinbewegungen im Schlaf und die Hirnströme erfasst. Anhand der Messergebnisse lassen sich die verschiedenen Schlafstadien beurteilen: wie lange und wie gut jemand geschlafen hat und ob es genügend Tief- und Traumschlafphasen gab. Bei Menschen mit einer Schlafapnoe kann aufgezeichnet werden, wie häufig die Atemaussetzer sind, wie lange sie dauern, in welchen Schlafstadien und welcher Körperlage sie auftreten. Außerdem wird geprüft, wie sie sich auf das Herz-Kreislauf-System und den Sauerstoffgehalt im Blut auswirken.

Was hilft gegen nächtliche Atemaussetzer?

Je nach Ursache der Atemaussetzer empfehlen sich unterschiedliche Maßnahmen, um diese zu verhindern. Beispielsweise gibt es Biss-Schienen, wenn die Ursache mit dem Kiefer oder der Zunge zusammenhängen. Beim Übergewicht kann das Abnehmen die Problematik beheben. Vielversprechend ist die Behandlung mit einer sogenannten Atemmaske, die an ein Atemgerät angeschlossen ist. Bei dieser Behandlung wird nachts mit einem leichten Überdruck Raumluft in die Atemwege gepumpt. Der leichte Überdruck hält die oberen Atemwege offen. Wer das Gerät regelmäßig nutzt, hat keine oder nur noch wenige Atemaussetzer. Dies kann spürbar die Beschwerden senken, etwa die Tagesmüdigkeit verringern.

Wie gefährlich ist Schlafapnoe?

- * Bei ca. 75-80 % der Schlafapnoe-Betroffenen wird die Erkrankung nicht erkannt, da sie sich nicht untersuchen lassen.
- * Unbehandelt verringert eine Schlafapnoe die Lebenserwartung um bis zu 10 Jahre.
- * Durch eine unbehandelte Schlafapnoe steigt das Risiko auf Herzinfarkt, Herzinsuffizienz, Schlaganfall, Typ-2-Diabetes und Bluthochdruck signifikant.

Die gute Nachricht:

Eine Atmungsstörung ist leicht diagnostizierbar und sehr gut behandelbar.

Sportmedizin

Gemeinsam für gesunden Fußball

Die Fußball-Europameisterschaft hielt uns diesen Sommer in Atem. In den Wochen vor dem Finale hieß es anfeuern, mitfiebern, ein Auf und Ab zwischen Freude und Enttäuschung über Sieg und Niederlage. Beim Kampf um Tore bleiben Verletzungen jedoch nicht aus. Bei Profispielen eilt sofort der Mannschaftsarzt herbei. Aber wie werden die Spieler im regionalen Fußball im Münchner Westen versorgt, wenn sie sich auf dem Platz verletzen?

Für diese Fälle haben sich der 1. Vorstand der Fußballabteilung der TSG Pasing, Franz Brücklmeier, und der 2. Vorstand des SV Aubing, Dennis Jaura, an das Praxisnetz Münchner Ärzte gewandt. Das Praxisnetz ist anschließend auf seine Mitglieder zugegangen, um eine sportmedizinische Betreuung für Spieler der beiden Fußballvereine zu finden. Dr. Detlef Mansel, Facharzt für Chirurgie und Orthopädie sowie Sportmedizin in Gräfelfing, nahm sich dieser Aufgabe an.

Gemeinsam mit Herrn Brücklmeier und Herrn Jaura erarbeitete Dr. Mansel ein Betreuungskonzept: Spieler mit Beschwerden oder Verletzungen melden sich direkt in der Praxis von Dr. Mansel. Hier erhalten sie innerhalb von wenigen Tagen einen Termin, da eine frühzeitige Diagnose und Behandlung die Verletzungszeit wesentlich verkürzen kann. Je nach Verletzung wird eine medizinische Behandlung, z.B. spezielle Verbände oder die Verordnung von Physiotherapie, eingeleitet. Wegen fehlender Kapazitäten kann die Physiotherapie teilweise erst in einem bis zwei Monaten beginnen. Hier kommt ein weiterer Kooperationspartner – der ESV Neuaubing e.V. – zu Hilfe. In dem neuen Fitness- und Gesundheitszentrum kann die Behandlung umgehend beginnen.

Die ersten Spieler wurden bereits erfolgreich durch diese Kooperation der unterschiedlichen Gesundheitsdienstleister und Vereine betreut und auf den Weg zu einer Genesung ohne Langzeitschäden geführt. Das Praxisnetz Münchner Ärzte freut sich, diese lokale Kooperation mit seinem Arztnetzwerk aus engagierten Ärztinnen und Ärzten ermöglichen zu können und steht einer Ausweitung dieser Kooperation offen gegenüber. So werden fortan auch Dr. Johannes Brusis, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, und seine Kollegen der Orthopädie 360° in Germering Partner dieser Kooperation sein und eine sportmedizinische Betreuung der Spieler anbieten.



Dr. med. Detlef Mansel
Facharzt für Chirurgie und Orthopädie, Sportmedizin
Praxis Dres. Mansel
Ärzteverzeichnis, S. 30



Dr. med. Johannes Brusis
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Orthopädie 360° in Germering
Ärzteverzeichnis, S. 36



Franz Brücklmeier – 1. Vorstand der Fußballabteilung der TSG Pasing

Durch die Zusammenarbeit mit dem Ärztenetzwerk haben auch kleinere Vereine in unteren Amateurligen die Gelegenheit, bei Verletzungen den Spielern eine schnelle ärztliche Versorgung anzubieten und schlimme Spätfolgen durch Verschleppung zu vermeiden. Ergänzt durch schnell verfügbare Rehamassnahmen beim ESV Neuaubing mit ausschließlich qualifizierten Trainern wird die sportorthopädische Betreuung der Spieler abgerundet. Das ist großartig! Herzlichen Dank an das Praxisnetz Münchner Ärzte!



Dennis Jaura
2. Vorstand des SV Aubing

Um langfristige Schäden zu vermeiden und um den Heilungsprozess zu unterstützen, sollte die Behandlung frühzeitig beginnen. Des Weiteren kann das verletzungsbedingte Absinken der Leistungsfähigkeit aufgehalten werden. Hierzu erstellen wir nach Absprache mit Dr. Mansel und nach einer eigenen ausführlichen Anamnese mit Muskelfunktions-test einen individuellen Trainingsplan. Anschließend können die Patienten mehrmals die Woche 60-90 min unter professioneller Betreuung von Physiotherapeuten, Diplom-Sportwissenschaftlern und Gesundheitssporttrainern (A-Lizenz) trainieren.

Florian Rädler
Abteilungsleiter Kraft & Fitness sowie Gesundheitssport des ESV Neuaubing



Ich freue mich, dieses Vorhaben zu unterstützen. Ich war früher in der Betreuung von Mannschaften und Wettkämpfen tätig, zuletzt noch 2018 bei den Deutschen Tennis-Mannschaftsmeisterschaften Herren-Senioren. Daneben spiele ich selbst in der Tennis-Regionalliga und habe früher höherklassig Fußball und Volleyball gespielt. Apparativ kann ich alles bieten, was man für eine sportmedizinische Betreuung der Spieler benötigt: Sonographie- und Röntgengeräte, eine physikalische Therapie sowie ambulante und stationäre OP-Tätigkeit. Gerade beim Fußball gibt es eine Vielzahl an möglichen Verletzungen, bei denen eine zeitnahe Diagnose und der frühe Beginn einer Therapie wichtig sind. Häufig treten hier Kreuzbandrisse, Muskelfaserrisse oder Muskelzer-

Dr. Detlef Mansel
Facharzt für Chirurgie und Orthopädie, Sportmedizin



Praxisnetz Münchner Ärzte für besonderes Engagement um eine bessere Versorgungsqualität ausgezeichnet



Im Rahmen des AOK-Projektes „Qualität in Arztnetzen – Transparenz mit Routinedaten“, kurz QuATRo, hat die AOK Bayern das Praxisnetz Münchner Ärzte für sein besonderes Engagement um eine bessere Versorgungsqualität in der medizinischen Behandlung seiner Patienten ausgezeichnet.

Ausgewertet wurden bundesweite Vergleichsdaten zur medizinischen Versorgung im Rahmen von QuATRo. Insgesamt 15 Qualitätsaspekte bei der Behandlung der Patientinnen und Patienten flossen in die Bewertung ein, darunter beispielsweise die Verhinderung von

vermeidbaren Krankenhaus-Aufenthalten oder auch Indikatoren wie die Kontrolle von Risikofaktoren bei Diabetikern. „Ziel des QuATRo-Projektes ist es, mehr Transparenz für die teilnehmenden Ärztinnen und Ärzte zu schaffen und auf Basis der Ergebnisse ins Gespräch zu kommen,

um die medizinische Versorgung zu verbessern“, erklärt Martin Felber, AOK-Direktor in München. Von der langjährigen Kooperation zwischen dem Praxisnetz München West und der AOK und deren hoher Versorgungsqualität profitierten vor allem die Patienten in der Region.

„Das Praxisnetz Münchner Ärzte e. V. und die angegliederte Gesund und mehr eG legen großen Wert auf die stetige Steigerung der medizinischen Versorgungsqualität“, so der Vorstand der Gesund und mehr eG, Dr. med. Andreas Czernik. **Gemeinsam mit der AOK unterhält das Praxisnetz einen Katalog an besonderen ärztlichen Leistungen, die den teilnehmenden Patienten der AOK kostenfrei angeboten werden können.** „Unser Netzwerk profitiert von diesen Leistungen, da diese zusätzliche Befunde zum Gesundheitszustand des Patienten liefern, und der Patient profitiert von der kollegialen Zusammenarbeit im Netzwerk, durch die die Ergebnisse allen Leistungserbringern zugänglich sind. So können wir gemeinsam für eine bestmögliche Versorgung eintreten.“



Dr. Francisco X. Moreano (re.), Geschäftsführer des Praxisnetzes Münchner Ärzte, freut sich über die Würdigung der ärztlichen Leistung des Vorstandes und der Mitgliedspraxen durch das QuATRo-Zertifikat 2021 bei der Verleihung durch Martin Felber (Mitte) und Bernhard Adam (li.) von der AOK Bayern Direktion München.



Zusätzliche Leistungen für AOK-Versicherte

Eine Übersicht über die kostenfreien ärztlichen Leistungen finden Sie unter: www.muenchner-aerzte.com/vorteile sowie auf der folgenden Seite.



Zusätzliche Leistungen für AOK-Versicherte

Ein besonderer Vorteil für Patientinnen und Patienten von Mitgliedspraxen des Praxisnetzes Münchner Ärzte ist die Möglichkeit, an einem qualitätsorientierten Vertrag zur besonderen Versorgung mit den Krankenkassen teilnehmen. Mit der AOK Bayern besteht ein solcher Vertrag bereits seit 2009. Nimmt sowohl Ihr behandelnder Arzt als auch Sie selbst als AOK-versicherte Person an dem Vertrag teil, so erhalten Sie kostenfrei folgende Zusatzleistungen:

- ✓ Jährliche erweiterte Gesundheitsuntersuchung (GU) ab dem 36. Lebensjahr inkl.
 - * EKG im Rahmen der GU
 - * Ultraschall des Bauches im Rahmen der GU
 - * Laboruntersuchungen im Rahmen der GU
- ✓ Möglichkeit eines Termins bei einem Facharzt im Praxisnetz innerhalb von 5-15 Tagen
- ✓ Besondere Mitwirkung bei der Entscheidung zusammen mit Ihrem Arzt, welche Therapie für Sie geeignet ist („Arriba“-Fragebögen zum Screening und zur Früherkennung)
- ✓ Zweitmeinungs-Befundung
- ✓ Individuelle Medikamentenberatung, wenn Sie mehrere Arzneimittel (mehr als fünf Wirkstoffe) als chronisch Erkrankter einnehmen
- ✓ Individuelle Medikamentenberatung nach einem stationären Aufenthalt oder nach einem Geriatrie- und/oder Reha-Aufenthalt
- ✓ Untersuchung zur Feststellung Ihrer allgemeinen Sport- und Leistungsfähigkeit



Sprechen Sie Ihren Arzt aus dem Praxisnetz gerne für weitere Informationen und auf eine mögliche Vertragsteilnahme am AOK-Vertrag an!

Gibt acht auf Dich!

Auf den eigenen Körper hören

Die meisten Menschen haben mittlerweile ein Impfangebot für die Corona-Schutzimpfung erhalten. Trotzdem sitzt die Angst vor einer Ansteckung mit dem Virus bei vielen noch immer tief, Notaufnahmen und Arztpraxen werden verhaltener aufgesucht. Doch diese Scheu kann gefährlich sein.

Deutschlandweit wird derzeit eine besorgniserregende Entwicklung beobachtet: Die Anzahl der behandelten Herzinfarkte war im letzten Jahr geringer, die individuellen Verläufe jedoch schwerer als in den Jahren zuvor. „Wir haben im vergangenen Jahr weniger Patientinnen und Patienten mit leichteren Herzinfarkt- oder Schlaganfall-Symptomen in unserer Notaufnahme behandelt, dafür mehr schwere Fälle“, bestätigt auch Florian Heindl, Chefarzt der Zentralen Notaufnahme am Helios Klinikum München West. Doch bedeuten weniger Fälle auch weniger Erkrankungen? Leider nein. Denn laut dem Deutschen Ärzteblatt ist die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit im Jahr 2020 angestiegen. „Herzinfarkt oder Schlaganfall sind nicht mit der Grippe vergleichbar“, mahnt Heindl. Aufgrund der hohen Hygienemaßnahmen gab es im vergangenen Jahr deutlich weniger Grippe-Fälle als in den Vorjahren. „Akute Notfälle wie Herzinfarkt oder Schlaganfall lassen sich aber nicht mit Hygiene eindämmen.“

Angst vor Coronainfektion

„Der Rückgang bedeutet leider, dass Menschen trotz ihrer Symptome nicht zu uns gekommen sind.“ Den Grund dafür sehen Mediziner wie Heindl in der Angst, sich im Krankenhaus oder in der Arztpraxis mit dem Corona-Virus zu infizieren. Auch in vielen haus- und fachärztlichen Praxen wird das Angst-Phänomen mit Sorge gesehen:

„Zu uns kommen schwerstkranke Menschen, die manchmal auch gegen den ärztlichen Rat ambulant weiterbehandelt werden möchten, weil sie Angst vor einem Krankenhausaufenthalt haben“, verdeutlicht Dr. Gunild Sohn, Internistin und Kardiologin im MediCenter in Germering.

Warnsignale ernst nehmen

Gerade bei Herzinfarkt oder Schlaganfall zählt jedoch jede Sekunde, ein Zögern wirkt sich gravierend auf die Heilungschancen aus. „Je schneller man bei den ersten Alarmsignalen reagiert, desto eher kann ein schwerer Verlauf verhindert werden“, erklärt Chefarzt Florian Heindl. Der Mediziner rät deshalb eindringlich, auf den Körper zu hören und Symptome nicht zu verharmlosen. „Bei einseitigen Lähmungserscheinungen, plötzlichen Sprachstörungen, starken Schmerzen, Druck-, Engegefühl oder einem brennenden Brustkorb ist das Allerwichtigste sofort ärztliche Hilfe zu verständigen“, betont der Experte. „Wer hier aus falscher Angst abwartet, kann seine Gesundheit erheblich gefährden.“

Höchste Hygienestandards

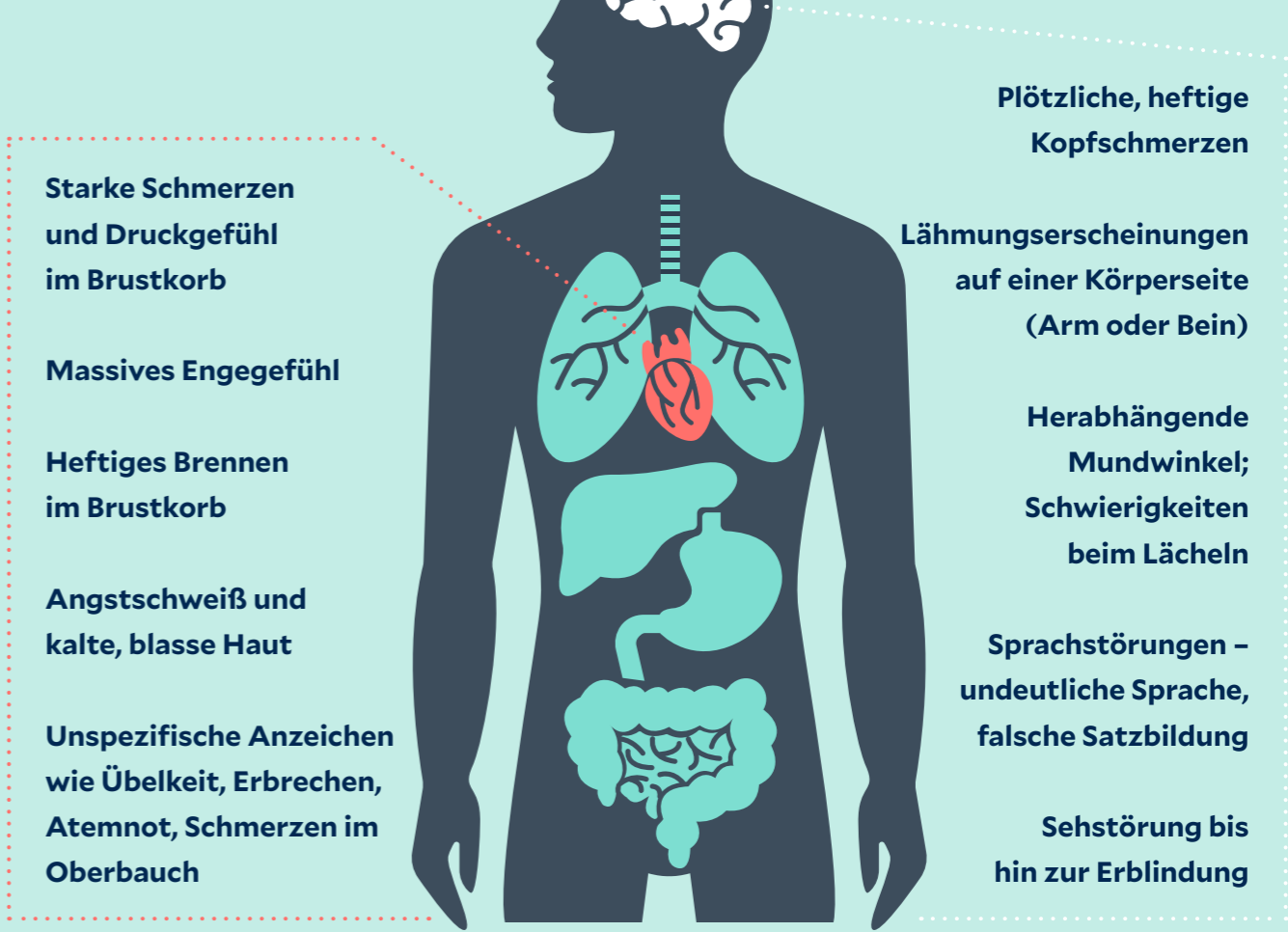
Kliniken und Praxen sind mittlerweile routiniert im Umgang mit dem Virus, die Hygienekonzepte werden fortlaufend an die aktuellen Entwicklungen angepasst. In Haus- und Facharztpraxen gibt es separate Infektionssprechstunden, ein Mund-Nasen-Schutz ist Pflicht. „Wir lüften und desinfizieren kontinuierlich, tragen Schutzmasken und halten uns streng an die AHA-Regeln“, berichtet Dr. Sohn. „In unserem

Team sind auch bereits 90 Prozent vollständig geimpft und die Kolleginnen und Kollegen werden regelmäßig getestet“, ergänzt die Herzspezialistin. Mit Telefon- oder Videosprechstunden werden zudem kontaktlose Möglichkeiten angeboten. Das Risiko, sich in der Praxis mit Corona zu infizieren, hält die Medizinerin für gering. Das Helios Klinikum München West hat bereits zu Pandemie-Beginn ein umfassendes Sicherheitskonzept



Bei diesen Signalen sollten Sie **sofort** ärztliche Hilfe suchen:

Herzinfarkt Schlaganfall



eingeführt, darunter individuelle Risiko-Checks und Covid-Testungen bei jeder Neuaufnahme. „Die Sicherheit in Kliniken und Praxen steht bei uns an oberster Stelle und wir unternehmen alles, um das Ansteckungsrisiko so gering wie möglich zu halten. Den bestmöglichen Schutz vor einer Covid-19-Erkrankung bietet aber die Impfung“, betonen Florian Heindl und Dr. Sohn.

„Die Sicherheit in Kliniken und Praxen steht bei uns an oberster Stelle und wir unternehmen alles, um das Ansteckungsrisiko so gering wie möglich zu halten. Den bestmöglichen Schutz vor einer Covid-19-Erkrankung bietet aber die Impfung“, betonen Florian Heindl und Dr. Sohn.

Jennifer Prediger

32 Jahre, Betriebliches Gesundheitsmanagement in den Helios Kliniken Oberbayern

„Ich setze mich dafür ein, dass die psychische und physische Gesundheit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch präventive Maßnahmen erhalten und gefördert wird. Unser Team organisiert z. B. sportliche Aktivitäten wie Skiausflüge, Wanderungen oder Fahrradtouren, Sportkurse und Teamevents wie die Teilnahme beim Stadtradeln oder dem B2Run. Außerdem sorgen wir dafür, dass es Obstkörbe für alle Abteilungen gibt und die Stationen ein gesundes Frühstück erhalten. Während der Corona-Hochphase konnten wir viele Angebote nur noch digital anbieten, zum Beispiel den Yogakurs, Workouts oder Achtsamkeitsseminare – das hat erstaunlicherweise sehr gut geklappt. Mein Beruf macht mir großen Spaß, weil ich mit Personen aus den verschiedensten Bereichen zusammenarbeiten kann und einen Beitrag zur Gesundheit meiner Kolleginnen und Kollegen leiste.“



Auf der Suche nach einer neuen beruflichen Herausforderung?

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

Focus-Siegel 2021

Drei Ärzte sind Top-Mediziner

Bestnoten für die Helios Kliniken München: Drei Ärzte gehören in diesem Jahr zu den führenden Spezialisten des Landes und wurden vom Magazin Focus mit dem Top-Mediziner-Siegel prämiert. Erneut ausgezeichnet wurde der Chefarzt der Gefäßchirurgie, Dr. Reza Ghotbi. Neu aufgenommen in die renommierte Ärzteliste wurden der leitende Oberarzt der Pasinger Mund-, Kiefer-, und Plastischen Gesichtschirurgie, PD Dr. Dr. Nils Rohleder, sowie der Sektionsleiter Handchirurgie an der Orthopädie, Unfall-, Handchirurgie und Sportorthopädie, PD Dr. Elias Volkmer. Die Focus-Ärzteliste nennt in einem großen Qualitätsvergleich jährlich die bundesweit besten Medizinerinnen und Mediziner in verschiedenen Fachbereichen. Ziel ist es, Patientinnen und Patienten bei der fachärztlichen Auswahl zu unterstützen.



Digitaler OP-Begleiter

App unterstützt Heilungsprozess

Mit der Curalie-App geht am Helios Klinikum München West ein digitales Nachsorgeprogramm an den Start. Der digitale Begleiter unterstützt bereits die Vorbereitung auf einen operativen Eingriff und ist eine optimale Trainingsergänzung während der anschließenden Reha. Entspannungstechniken, Bewegungsübungen und viele Alltagstipps gehören zum multimodalen Programm von Curalie.



Sterneküche-Projekt geht in die Verlängerung

Das deutschlandweite Helios-Projekt „Sechs Köche, zwölf Gerichte“ geht in die nächste Runde. Internationale Spitzenköche kreieren exklusiv für die Helios Kliniken verschiedene Mittagsgerichte. Privat versicherte Patientinnen und Patienten können neben dem regulären Mittagsangebot aus sechs exquisiten Gerichten wählen. Neu hinzugekommen ist die Möglichkeit für gesetzlich Versicherte, das leckere Essen ganz einfach über ein Online-Bestellsystem zu buchen. Weitere Informationen zur Sterneküche und den Spitzenköchen finden Sie hier:



Noch mehr Wissensdurst und Interesse an aktuellen Themen und Neuigkeiten rund um Gesundheit und Medizin?

Abonnieren Sie unseren Newsletter unter www.helios-gesundheit.de/newsletter-muenchen und bleiben Sie immer auf dem neusten Stand.

IM GLEICHGEWICHT

Wasser als Lebenselixier

Unser Körper besteht überwiegend aus Wasser. Da der Mensch im Gegensatz zum Kamel kaum Wasser speichern kann, muss er in etwa so viel trinken, wie er ausscheidet. Doch wie viel Wasser ist gesund?

NICHT WARTEN, BIS DER DURST KOMMT:

5 Tipps, wie man mehr trinkt



1 Das Ziel vor Augen haben: Immer und überall Wasser(-Flaschen) greifbar haben. Am besten gut sichtbar neben dem Rechner, auf Ess- und Nachttisch und in der Getränkehalterung im Auto und am Rad.



2 Jedes ausgetrunkene Glas direkt wieder auffüllen: Nach dem Trinken ist vor dem Trinken!



3 Wasser-Tagebuch führen: Ein bewusster, visualisierter Wasserkonsum hilft, einen Überblick über das erreichte Pensum zu erhalten.



4 Strohalm verwenden: Mit ihm trinkt man automatisch mehr. Kennt jeder aus dem Kino: Dort schaffen es viele, die unfassbar großen Getränkebecher zu leeren.



5 Feste Rituale helfen: Direkt nach dem Aufwachen und vor dem Zubettgehen sowie vor, während und nach jeder Mahlzeit ein Glas Wasser trinken – Zwischenmahlzeiten eingeschlossen.

Zellbaustein und Gewebe

Wasser ist Hauptbestandteil der Zellen und des Gewebes unseres Körpers. Das Körperwasser befindet sich zu 60 Prozent in den Zellen und zu 40 Prozent außerhalb der Zellen.

1,5 Liter

am Tag sollte ein gesunder Mensch mindestens trinken.

Bei Erwachsenen hat Wasser je nach Geschlecht und Alter einen Anteil von

50-60 %
an der Gesamtkörpermasse.

Verdauung und Ausscheidungsfunktion

Wasser ist unabdingbar für unsere Verdauungs- und Ausscheidungsfunktionen. Aus der Nahrung wird es zu 65 Prozent im Dünndarm und zu 35 Prozent im Dickdarm absorbiert. Wasserlösliche Giftstoffe werden über die Nieren ausgeschieden.

Transport

Mit dem Blut (90 Prozent Wasser) wird der lebensnotwendige Sauerstoff transportiert; ebenso weitere wichtige Bestandteile des Blutes wie Hormone, Botenstoffe, Vitamine, Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate und andere Nährstoffe.

Reaktionspartner

Unser Stoffwechsel könnte ohne das Wasser nicht stattfinden: Denn in jeder Zelle unseres Körpers finden ständig chemische Reaktionen statt, an denen Wasser beteiligt ist bzw. die durch Wasser erst ermöglicht werden.

Kühlmittel

Ist die Körpertemperatur durch Anstrengung oder Krankheit zu hoch, nutzt der Körper sein Wasser-Kühlsystem. Beim Schwitzen wird Wasser über die Hautporen ausgeschieden und sorgt für eine rasche Wärmeableitung.

WANN BRAUCHT DER KÖRPER MEHR FLÜSSIGKEIT ALS NORMAL?

Bei körperlicher Anstrengung und Sport, Hitze, Trockenheit, sehr großer Höhe, Durchfall, Erbrechen, Fasten, geringer Nahrungsaufnahme und Fieber. Stillende Mütter brauchen ebenfalls mehr Flüssigkeit.



Dr. med. Rainer Ahrens
Chefarzt Innere Medizin
Ärzteverzeichnis, S. 43



Die **Muskeln** bestehen zu **75 %** aus Wasser



Die **Knochen** bestehen zu **20 %** aus Wasser



Die **Lunge** besteht zu **84 %** aus Wasser



Das **Blut** besteht zu **90 %** aus Wasser



Das **Gehirn** besteht zu **85 %** aus Wasser



Die **Haut** besteht zu **70 %** aus Wasser



Wassermangel führt zu verschiedenen Symptomen

- * Durstgefühl – Achtung: Es kann bei Kindern, Kranken, Älteren oder Stress fehlen!
- * Müdigkeit, sinkende körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- * Atem- und Schluckbeschwerden
- * Schlechte Konzentration und Lernfähigkeit, vermindertes Reaktionsvermögen
- * Zungenschwellung, Krämpfe
- * Bewegungsstörungen, Muskelkrämpfe, Kollaps
- * Konzentrierter Urin, Schmerzen beim Wasserlassen, Nierenversagen
- * Kopfschmerzen, Unwohlsein, Schwindel
- * Geh- und Sprechstörungen
- * Austrocknen der Lippen, Schleimhäute und der Haut
- * Schluckunfähigkeit, Hör- und Sehstörungen
- * Darmverstopfung

KINESIOTAPES

Was bringen sie wirklich?

Geklebt werden sie lange nicht mehr nur im Leistungssport: Die bunten Kinesiotapes. Sie sollen gegen Verspannungen, Schmerzen, Blutergüsse und bei instabilen Gelenken helfen. Erhältlich sind sie inzwischen sogar im Supermarkt. Doch helfen die Tapes auch, wenn man sie selbst klebt? Bernhard Gödert, leitender Physiotherapeut der Helios Klinik München Perlach, hat 15 Jahre Erfahrung mit kinesiologischen Tapes und klärt auf.

Wann helfen Kinesiotapes – und wann nicht?

Die Wirksamkeit der kinesiologischen Tapes ist wissenschaftlich nicht belegt. Doch viele Ärzte, Therapeuten und Patienten sind von ihnen überzeugt. Sie helfen gegen Muskelverspannungen besonders im Lendenwirbel- und Nackenbereich, bei Blutergüssen und gestörtem Lymphabtransport oder bei Problemen mit schmerzenden oder instabilen Gelenken. Eine gründliche Untersuchung vor der Behandlung ist aber unabdingbar. Nicht ausreichend wirksam sind die Tapes beispielsweise, wenn Strukturen, wie Muskeln oder Bänder, gerissen sind. Dann ist eine zusätzliche Behandlung notwendig. Auch bei Schwangeren und bei entzündlichen Prozessen sind die Tapes mit besonderer Vorsicht und entsprechendem Fachwissen anzuwenden.

Wie wirken die Tapes?

Kinesiotapes orientieren sich an der Elastizität der Haut und wirken über deren Rezeptoren. Beim Anlegen der Tapes werden Reize gesetzt, die im umliegenden Gewebe sowie in tieferen Schichten wirken. So können beispielsweise Spannungen aus Muskeln herausgenommen werden. Im Gegensatz zu früher verwendeten Tapes werden Gelenke nicht ruhiggestellt, sondern von den Kinesiotapes in ihrer Funktion unterstützt. Letztlich geht es darum, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren, zu unterstützen und Schmerzen zu lindern. Der Muskel arbeitet weiter. Das fördert die Durchblutung und Versorgung des Muskels, Abfallstoffe können leichter abtransportiert werden.



Bernhard Gödert
Leitung Physiotherapie

Kann sich jeder selbst tapen?

Wenn der Befund klar ist und die Person unter Anleitung ein Tape angelegt hat, kann eine Selbstanlage gelingen. Am Knie geht das beispielsweise gut, normale Blutergüsse an den Beinen kann auch jeder nach Anleitung selbst behandeln. Aber an der Achillessehne wird es schon schwierig und im Nacken ist es schlicht unmöglich. Denn beim Kleben müssen mehrere Punkte beachtet werden: Mal wird das Band gedehnt aufgeklebt, z. B. bei Bänder- und Gelenkanlagen. Es kann jedoch auch ein entspannendes Band auf einen angespannten Muskel aufgebracht werden. Auch die Kleberichtung spielt eine Rolle. Dazu ist es wichtig, den Verlauf von Muskeln, Sehnen und Bändern zu kennen. Umfangreiche anatomische Grundkenntnisse sind also Voraussetzung für die erfolgreiche Behandlung. Zudem können falsch aufgebrachte Tapes beispielsweise zu schmerzhaften Hautblasen führen. Daher ist es wichtig, dass ein ausgebildeter Therapeut oder Arzt die Tapes klebt. Besonders, wenn sie unter großer Spannung stehen.

Haben die Farben der Bänder eine Bedeutung?

Einen direkten Einfluss auf die Haut hat die Farbe des Tapes nicht. Sie wirkt eher über das Auge und Gemüt der tragenden Person. In Verbindung mit Licht und Sonne jedoch kann die Farbe durchaus eine Rolle spielen. Schwarze Tapes werden in Licht und Sonne aktiv, das wirkt wärmend und hilft gut bei chronischen Schmerzproblemen. Liegt dem Schmerz jedoch ein entzündlicher Prozess zugrunde, ist eine dezente Farbe besser, um das Areal nicht zu überreizen.

Drei Tipps rund ums Tapen:

1. Verträglichkeit testen:

Der beim Kinesiotape verwendete Acrylkleber ist hypoallergen, also besonders hautfreundlich. Wer zu Allergien neigt, sollte dennoch vor der Behandlung mit einem kleinen Stückchen Tape testen.

2. Kurzhaarschneider nutzen:

Die Bänder halten und wirken besser auf rasierter Haut, allerdings sollte nicht frisch rasiert sein. Die Reize, die beim Tapen gesetzt werden, wirken intensiver, wenn noch kurze Härchen da sind.

3. Bitte duschen:

Die Tapes sind wasserfest, der Kleber kann eine Woche oder auch länger halten – je nach Hauttyp. Da die Haut unter dem Tape arbeitet und Schweiß und Stoffwechselprodukte ausscheidet, sollte diese regelmäßig abgeduscht und trocken getupft werden.

SOMMER, SONNE, SCHMERZEN

Krank im Sommer: Unsere Expertinnen und Experten am Helios Klinikum München West geben Tipps, was gegen typische Sommerkrankheiten hilft und wie man am besten vorbeugt.



Sonnenstich

Beim Sonnenbaden ist das richtige Maß entscheidend: Wer sich zu lange in der prallen Hitze aufhält und zu viel Sonne auf Kopf oder Nacken bekommt, kann einen Sonnenstich erleiden. Die Überhitzung kann eine Irritation des Gehirns und der Hirnhaut auslösen. Betroffene klagen oft über Kopfschmerzen und Übelkeit und haben meist eine deutlich gerötete Gesichtsfarbe. Erbrechen, Schüttelfrost und Nackenschmerzen sind weitere Symptome. Behandelt wird ein Sonnenstich am besten durch Abkühlung: „Eine kalte Dusche dient dazu, den erhitzten Körper etwas abzukühlen“, erklärt Florian Heindl, Chefarzt der Zentralen Notaufnahme. „Viel Flüssigkeit und Ruhe in einem abgedunkelten Raum lindern die Symptome meist zügig“, ergänzt der Chefarzt. „Wenn sich die Beschwerden jedoch nicht bessern oder die betroffene Person teilnahmslos wird, sollte auf jeden Fall ärztliche Hilfe geholt werden.“ Und noch etwas ist Heindl wichtig: „Vor allem Kinder

sollten im Sommer immer eine Kopfbedeckung tragen und nicht lange Zeit der prallen Sonne ausgesetzt werden.“



Florian Heindl
Chefarzt Zentrale Notaufnahme



Schwere Beine

Der Sommer könnte so schön sein, wären da nicht diese furchtbar schweren Beine – oft begleitet von sichtbaren Krampfadern oder leichten Schwellungen. Dr. Reza Ghotbi, Chefarzt der Gefäßchirurgie, erklärt: „Durch die Sommerhitze weiten sich die Gefäße ganz automatisch, damit der Körper die eigene Temperatur besser regulieren kann. Leider schließen vor allem bei Frauen durch diese Gefäßerweiterung die Venenklappen nicht mehr richtig und es kommt zum Rückstau: Die Beine sind schwer und unschön angeschwollen.“ Sein Expertentipp: Bewegen Sie Ihre Beine so oft wie möglich und legen Sie sie bei jeder Gelegen-

heit hoch. Mit kalten Wechselduschen, flachen Schuhen und ausreichend Flüssigkeit unterstützen Sie den Rückfluss zusätzlich.



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



Mittelohrentzündung

Ausgiebiges Plantschen im Badesee oder Freibad gehört zum Sommer dazu, bringt manchmal aber eine Badeotitis mit sich. Dahinter verbirgt sich eine äußerst schmerzhafteste Entzündung des Gehörgangs, die in direktem Zusammenhang mit Badefreuden steht. Durch ausgedehntes Baden oder Schwimmen wird das Ohrenschmalz und die Haut im äußeren Gehörgang aufgeweicht, genau so, wie man es an den eigenen Händen gut beobachten kann. Dadurch verändert sich der PH-Wert im Gehörgang und die Mikroflora verliert ihre Schutzfunktion gegen Bakterien und Viren. Der vorbeugende Tipp von Experte Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Stark, Chefarzt der Klinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde: „Trocknen Sie nach dem Baden auch ihre Ohren sorgfältig ab – am besten mit einem trockenen Taschentuch und halten Sie abwechselnd den Kopf schief, damit Restwasser gut aus den Ohren abfließen kann. Besonders bei Kindern sollte man auf Badepausen achten, denn die Kleinen tauchen noch viel mehr als Erwachsene.“



Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Stark
Chefarzt Klinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde

Zeckenstich

Kaum wird es etwas wärmer, hat das große Krabbeln wieder Saison. Doch während Mückenstiche vor allem lästig sind, können Zeckenstiche gefährlich sein. Prof. Dr. Holger Poppert, Chefarzt der Klinik für Neurologie, erklärt: „Zecken übertragen sowohl das Bakterium der Lyme-Borreliose als auch ein Virus, das die Frühsommer-Hirnhautentzündung (FSME) auslöst. Wer gestochen wurde, sollte folgendes beachten: Entfernen Sie die Zecke

am besten mit einer Pinzette direkt über der Haut. Desinfizieren Sie die Einstichstelle und markieren Sie diese mit einem wasserdichten Stift. Denn die Einstichstelle sollte über einen Zeitraum von bis zu 30 Tagen beobachtet werden. Zeigen sich in diesem Zeitraum Symptome ähnlich einer Sommergrippe oder eine Wanderröte um die Einstichstelle, muss unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden.



Prof. Dr. med. Holger Poppert
Chefarzt Klinik für Neurologie



Blasenentzündung

Schmerzen beim Wasserlassen und häufiger Harndrang im Unterleib sorgen dafür, dass sich vor allem Frauen manchmal richtig krank fühlen. Dr. Sabine Keim, Chefarztin für Gynäkologie, erklärt: „Im Sommer wird der kühlende Effekt, zum Beispiel durch nasse Badekleidung, häufig unterschätzt. Dadurch ziehen sich die Blutgefäße zusammen, um die Wärme im Körper zu halten. In der Folge wird der Unterleib mit we-

niger Blut versorgt, so dass die Abwehrkräfte beeinträchtigt werden können. Zusammen mit einer feuchtwarmen Umgebung sind das ideale Voraussetzungen für Bakterien.“ Ihr Expertentipp: Schon bei den ersten Anzeichen drei bis vier Liter Wasser oder Tee trinken! Sollten die Beschwerden nach zwei Tagen nicht abgeklungen sein, suchen Sie bitte ärztlichen Rat.



Dr. med. Sabine Keim
Chefarztin Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe



SCHILDDRÜSE

KLEINES ORGAN, GROSSE WIRKUNG

Trotz ihrer geringen Größe ist die Schilddrüse an vielen wichtigen Körperfunktionen beteiligt. Die Symptome einer Erkrankung sind deshalb oft unspezifisch, Erkrankte suchen sich erst spät Hilfe. Bei welchen Warnsignalen sollte man hellhörig werden?

Rund ein Drittel der Deutschen leidet an einer Schilddrüsenerkrankung, doch viele wissen nichts davon. Denn wenn die Schilddrüse (Glandula thyroidea) ver-rücktspielt oder ausfällt, sind die Beschwerden zunächst sehr unspezifisch: „Alles war so mühsam, ich fühlte mich oft leer, nichts ging ohne Probleme, alles fiel mir schwer“ – diese Zeilen aus einem Lied von Funny van Dannen mit dem Titel „Schilddrüsenunterfunktion“ beschreiben die ersten Warnsignale des Körpers recht gut.

Die Schilddrüse ist ein nur pflaumengroßes Organ in Schmetterlingsform, welches – solange es gesund ist – unbemerkt unterhalb des Kehlkopfs liegt. Trotz ihrer kleinen Größe ist das Organ an fast allen wichtigen Körperfunktionen beteiligt. Aus Jod und Eiweiß-Proteinen erzeugt die Schilddrüse unter anderem das Hormon Thyroxin und lenkt bzw. reguliert mit diesem wichtigen Botenstoff viele Vorgänge im Körper: Stoffwechsel, Herzschlag, Kreislauf, Verdauung, Nerven und Muskeln, Persönlichkeit, Psyche, Haar- und Nagelwachstum und nicht zuletzt die Fruchtbarkeit.

Ist die Schilddrüse beispielsweise durch Jodmangel oder eine Erkrankung aus dem Takt geraten und kann deshalb nicht mehr die richtige Menge an Botenstoffen aussenden, werden die ersten körperlichen Signale von den Betroffenen meist zunächst nicht ernst genommen, denn sie lassen sich nicht eindeutig einem Organ zuordnen: Stimmungsschwankungen und innere Unruhe, vermehrtes Schwitzen und Durst, Durchfall, Haarausfall, Zyklusstörungen, aber auch Kälteempfinden, Teilnahmslosigkeit, Muskelschwäche und depressive Verstimmungen sind möglich.



Prof. Dr. med. Brigitte Mayinger
Chefärztin für Gastroenterologie,
Diabetologie und Allgemeine
Innere Medizin
Ärzteverzeichnis, S. 42

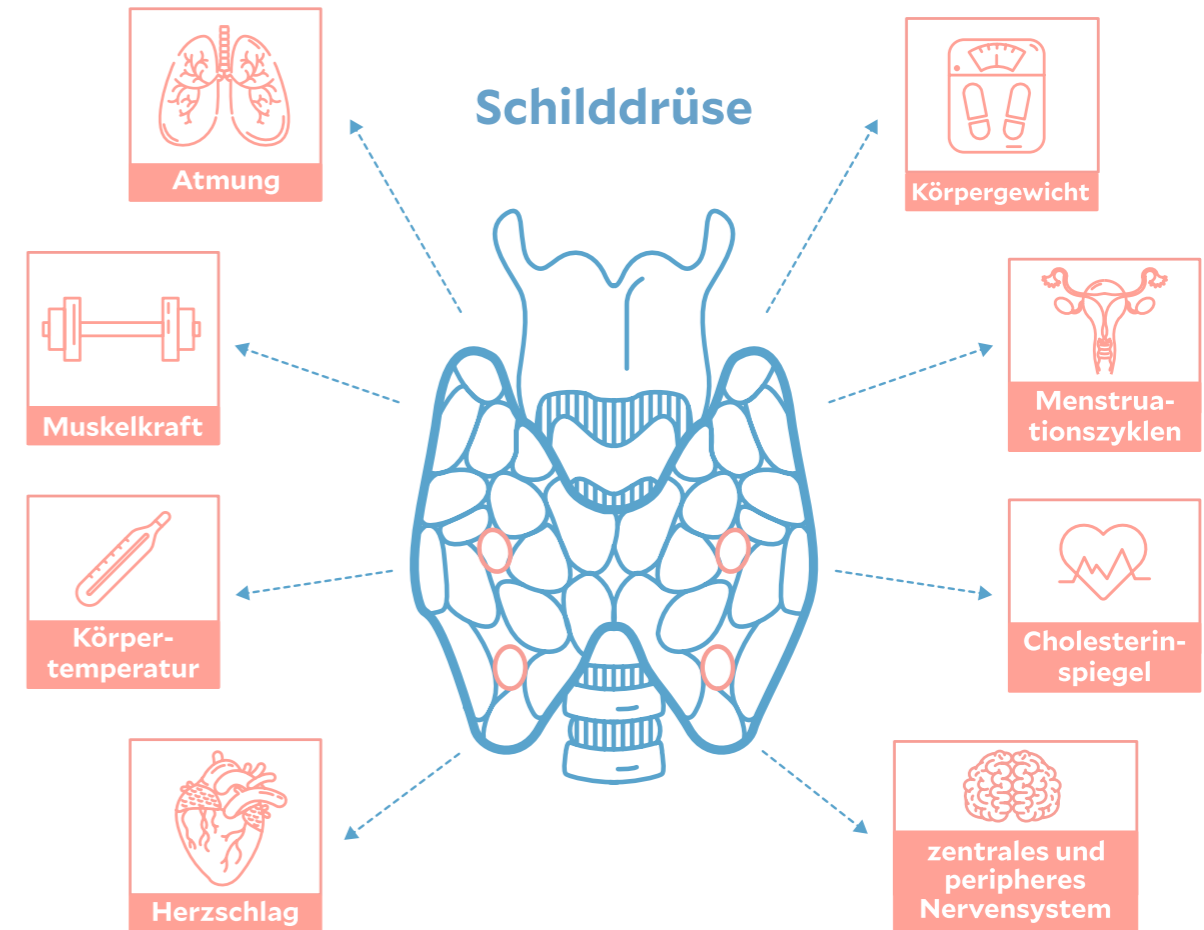
Aus dem Gleichgewicht:

Zu viel oder zu wenig Schilddrüsenhormone

Je nach Krankheitsbild werden entweder zu viel oder zu wenig Schilddrüsenhormone produziert. Dementsprechend heißen die Krankheitsbilder Schilddrüsenüberfunktion oder Schilddrüsenunterfunktion.

Zu einer Überfunktion (Hyperthyreose) kommt es, wenn die Schilddrüse entweder wegen einer Autoimmunerkrankung (Morbus Basedow) oder autonom zu viele Schilddrüsenhormone produziert. Die Produktion der Hormone Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3) wird damit nicht länger vom Hirn und seinen Steuerungsorganen anhand des tatsächlichen Bedarfs reguliert. Stattdessen produziert die Schilddrüse diese Hormone unreguliert. Während die Ursachen für Morbus Basedow noch weitestgehend unklar sind, wird für die Schilddrüsen-Autonomie ein chronischer Jodmangel als Auslöser angenommen. Wenn dauerhaft zu wenig Jod verfügbar ist, kann die Schilddrüse nicht ausreichend Hormone produzieren. Diesen Mangel versucht das Organ durch ein verstärktes Wachstum auszugleichen. Die vergrößerte Schilddrüse rutscht dann, sobald Jod wieder verfügbar ist, in eine nahezu ungebremste Produktion: schnelle Herzschläge, Nervosität und Heißhungerattacken sind dann typisch.

Bei der Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) ist es genau umgekehrt, hier bildet der Körper dauerhaft zu wenig Schilddrüsenhormone. Verantwortlich hierfür können ein Organdefekt oder eine fehlerhafte Hormonregulierung sein. Auch eine angeborene Schilddrüsenunterfunktion ist möglich. In Deutschland werden im Rahmen des Neugeborenen-Screenings alle



Säuglinge darauf getestet, da die angeborene Hypothyreose bei einem von 4.000 Babys vorkommt. Eine rechtzeitige und dauerhafte Behandlung ist hier besonders wichtig, um bleibende Schäden am Nervensystem zu verhindern. Symptomatisch bei der angeborenen Unterfunktion sind verminderte Aktivität und Bewegungsarmut in den ersten Monaten nach der Geburt.

Häufigste Ursache der Hypothyreose:

Organentzündung

Eine Schilddrüsenunterfunktion hat oft damit zu tun, dass ursprünglich gesundes Schilddrüsengewebe beispielsweise als Folge einer Radiojod-Therapie nach einer Krebserkrankung oder nach einer Schilddrüsenoperation seine Funktion eingebüßt hat.

Die weitaus häufigste Ursache für eine Unterfunktion ist eine vorausgegangene Entzündung des Organs. Diese führt dazu, dass Schilddrüsengewebe nicht länger ausreichend Hormone produzieren kann. Bei der chronischen Hashimoto-Thyreoiditis ist die Schilddrüse dauerhaft entzündet. Die Krankheit wird durch das eigene Immunsystem verursacht: Antikörper im Blut greifen fälschlicherweise das Gewebe der Schilddrüse an und

schädigen sie dauerhaft. Deshalb spricht man von einer Autoimmunerkrankung. Die meisten Menschen, die an einer Hashimoto-Thyreoiditis erkranken, sind zwischen 30 und 50 Jahren alt, wobei Frauen sehr viel häufiger betroffen sind als Männer.

Eine Hypothyreose ist in den allermeisten Fällen nicht heilbar und muss lebenslang behandelt werden. Wer aber die Hormontabletten regelmäßig einnimmt, kann ein völlig normales Leben führen.

Derzeit wird noch kontrovers diskutiert, ob man Schilddrüsen-Erkrankungen vorbeugen kann. Bis zu einem gewissen Grad ist es durch die Verwendung von jodiertem Speisesalz möglich, einer Schilddrüsenvergrößerung (Kropf) infolge eines Jodmangels vorzubeugen. Andererseits ist bei einer bestehenden Schilddrüsenerkrankung beziehungsweise einer genetischen Disposition auf eine reduzierte Jodzufuhr zu achten, um die Schilddrüse nicht über Gebühr anzuregen. Deshalb ist es vor allem ratsam, bei diffusen Beschwerden und unspezifischen Symptomen immer auch an die Schilddrüse zu denken, um bei einer Erkrankung möglichst rasch entgegenwirken zu können.

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-knueppel.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

❖ **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

☼ **Dr. med. Birgit Schönleitner**

Altostr. 14, 81245 München
Tel: 089 / 86 42 30 0
www.hausaerzte-aubing.de

☼ **Dr. med. Ramona Schröder**

Bäckerstr. 1, 81245 München
Tel: 089 / 88 09 87
www.pasingdoc.de

☼ **Dr. med. Petra Schuhmann**

Altostraße 14, 81245 München
Tel: 089 / 8642300
Tel: 089 / 8642340
www.hausaerzte-aubing.de

☼ **Dr. med. Brigitte Seidl**

Gottfried-Keller-Str. 35, 81245 München
Tel: 089 / 12 97 13 5
www.hausarzt-seidl.de

☼ **Ute Spill**

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

☼ **Dr. med. Zoé Velásquez Vélez**

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

☼ **Rudolf von Mosch**

Münchener Str. 21, 82131 Gauting
Tel: 089 / 80 06 55 80
www.hausarztzentrum-gauting.de

☼ **Dr. med. Claudia Wehrig**

Schmaedelstr. 29, 81245 München
Tel: 089 / 82 94 04 40
www.mein-hausarzt-pasing.de

☼ **Dr. Raghild Welp**

Bahnhofstr. 4, 82131 Gauting
Tel: 089 / 85 01 16 6

Fachärzte für Innere Medizin

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

☼ **Dr. med. Ulrich Bauer**

Untere Bahnhofstr. 53, 82110 Germering
Tel: 089 / 84 62 33
www.internistische-praxis-germering.de

Dr. med. Birgit Böhringer

Fürstenrieder Str. 62, 80686 München
Tel: 089 / 56 90 60
www.mvz-laim.de

Dr. med. Julia Bykanova

Fürstenrieder Str. 62, 80686 München
Tel: 089 / 56 90 60
www.mvz-laim.de

☼ **Dr. med. Kerstin Dziuk**

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

☼ **Dr. med. Claus-Peter Glonner**

Altostr. 14, 81245 München
Tel: 089 / 86 42 30 0
www.hausaerzte-aubing.de

☼ **Dr. med. Suzan Gross**

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

Dr. med. Peter Hauber

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

☼ **Dr. med. Matthias Hohle**

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

☼ **Iris Huber**

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

☼ **Dr. med. Michael Ibarra**

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

☼ **Dr. med. Frank Kabs**

Von-der-Pfordten-Str. 18, 80687 München
Tel: 089 / 58 20 51
www.dr-kabs.de

☼ **Dr. med. Brigitte König-Roth**

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

☼ **Dr. med. Eva Ladenburger**

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

☼ **Dr. med. Bernd Lautenschütz**

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

☼ **Stefan Nathrath**

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

Dr. med. Hannah Rückriegel

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

Dr. med. Karl-Michael Schmid

Appenzeller Str. 129, 81475 München
Tel: 089 / 75 30 26
www.k-m-schmid.de

☼ **Dr. med. Jürgen Stumpf**

Untere Bahnhofstr. 53, 82110 Germering
Tel: 089 / 84 62 33
www.internistische-praxis-germering.de

☼ **Dr. med. Heinrich Tittus**

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

Dr. med. Vlatka Turniski-Harder

Ebenböckstr. 15, 81241 München
Tel: 089 / 83 48 88 8

☼ **Dr. med. Claudia von Loh**

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

☼ **Dr. med. Andreas Wenk**

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

Dr. med. Hans-Joachim Willerding

Fürstenrieder Str. 62, 80686 München
Tel: 089 / 56 90 60
www.mvz-laim.de

☼ **Dr. med. Robert Zell**

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

Akupunktur

Dr. med. Volker Berges

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

☼ **Dr. med. Alexander Brackmann**

Untere Bahnhofstraße 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. 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. 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. Ina Gesellensetter**

Untere Bahnhofstr. 44, 82110 Germering
Tel: 089 / 45 22 47 95 0
Lochhauser Str. 4, 82178 Puchheim
Tel: 089 / 89 46 51 60
www.germedicum.de

Dr. med. Rupert Dominik Grabiger

Hauptstr. 17, 82140 Olching
Tel: 08142 / 30 06 2
www.orthodoctor.de

Dr. med. Peter Hauber

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. Marie-Christine Hiller

Lortzingstraße 26, 81241 München
Tel: 089 / 24 41 56 90

Dr. med. Franz Hunger

Hauptstr. 17, 82140 Olching
Tel: 08142 / 30 06 2
www.orthodoctor.de

☼ **Dr. med. Bernhard Krieger**

Josef-Retzer-Str. 57, 81241 München
Tel: 089 / 83 47 83 4
www.praxis-dr-krieger-muenchen.de

Dr. med. Thomas Lenz

Bahnhofstraße 12, 82194 Gröbenzell
Tel: 08142 / 88 22
www.orthodoctor.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. Johanna Saller**

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

☼ **Dr. med. Christian Schiessel**

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

☼ **Dr. med. Markus Schorr**

Hartstr. 52, 82110 Germering
Tel: 089 / 84 06 10 66
www.chirurgie-germering.de

☼ **Dr. med. Brigitte Seidl**

Gottfried-Keller-Str. 35, 81245 München
Tel: 089 / 12 97 13 5
www.hausarzt-seidl.de

Dr. med. Frank Sigmund

Hauptstr. 17, 82140 Olching
Tel: 08142 / 30 06 2
www.orthodoctor.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. Bernhard Stumpf**

Hartstr. 52, 82110 Germering
Tel: 089 / 84 06 10 66
www.chirurgie-germering.de

Dr. med. Vlatka Turniški-Harder

Ebenböckstr. 15, 81241 München
Tel: 089 / 83 48 88 8

☼ **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

☼ **Dr. med. Claudia Wehrig**

Schmaedelstr. 29, 81245 München
Tel: 089 / 82 94 04 40
www.mein-hausarzt-pasing.de

Dr. med. Annebärbli Wohlrab

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

Priv.-Doz. Dr. med. Stefan Zysk

Bahnhofstraße 12, 82194 Gröbenzell
Tel: 08142 / 88 22
www.orthodoctor.de

Allergologie

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. Fenna Jund**

Lochhauser Str. 2 – 4, 82178 Puchheim
Tel: 089 / 80 48 80
www.hno-puchheim.de

☼ **Dr. med. Rainer Jund**

Lochhauser Str. 2 – 4, 82178 Puchheim
Tel: 089 / 80 48 80
www.hno-puchheim.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-Str. 48, 81241 München
Tel: 089 / 88 18 49
www.lunge-muenchen.de

Dr. med. Alexander Schuck

Notburgastr. 3, 80639 München
Tel: 089 / 17 67 76
www.praxis-dr-schuck.de

Arbeits- und Betriebsmedizin

☼ **Dr. med. Peter W. Frank**

Augsburger Str. 30, 82194 Gröbenzell
Tel: 08142 / 93 74
www.dr-frank.com

Dr. med. Peter Hauber

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

☼ **Dr. med. Dipl.-Ing. Jens Schelling**

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

☼ **Dr. med. Brigitte Seidl**

Gottfried-Keller-Str. 35, 81245 München
Tel: 089 / 12 97 13 5
www.hausarzt-seidl.de

Dr. med. Hans-Joachim Willerding

Fürstenrieder Str. 62, 80686 München
Tel: 089 / 56 90 60
www.mvz-laim.de

Augenheilkunde

☼ **Dr. med. Beate Belgigny**

Pasinger Bahnhofplatz 4, 81241 München
Tel: 089 / 82 07 52 70
www.augenaerzte-pasing.de

☼ **Dr. med. Dominik Eckle**

Pasinger Bahnhofplatz 4, 81241 München
Tel: 089 / 82 07 52 70
www.augenaerzte-pasing.de

☼ **Dr. med. Sybille Jesse**

Pasinger Bahnhofplatz 4, 81241 München
Tel: 089 / 82 07 52 70
www.augenaerzte-pasing.de

☼ **Dr. med. Christine Rose**

Pasinger Bahnhofplatz 4, 81241 München
Tel: 089 / 82 07 52 70
www.augenaerzte-pasing.de

☼ **Dr. med. Gunther Sörgel-Hoegen**

Pasinger Bahnhofplatz 4, 81241 München
Tel: 089 / 82 07 52 70
www.augenaerzte-pasing.de

B

Bauchchirurgie/ Viszeralchirurgie

❖ **Dr. med. Jörg Buhr**
Gottfried-Keller-Str. 20, 81245 München
Tel: 089 / 82 08 14 0
www.praxisklinikmuenchen.de

❖ **Dr. med. Sebastian Fischer**
Gottfried-Keller-Str. 20, 81245 München
Tel: 089 / 82 08 14 0
www.praxisklinikmuenchen.de

❖ **Dr. med. Ina Gesellensetter**
Untere Bahnhofstr. 44, 82110 Germering
Tel: 089 / 45 22 47 95 0
Lochhauser Str. 4, 82178 Puchheim
Tel: 089 / 89 46 51 60
www.germedicum.de

❖ **PD Dr. med. Günther Meyer**
Waldstr. 7, 82166 Gräfelfing
Ruffiniallee 17, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 85 87 40 0
www.chirurgie-wolfartklinik.de

❖ **Dr. med. Min-Seop Son**
Waldstr. 7, 82166 Gräfelfing
Ruffiniallee 17, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 85 87 24 0
www.chirurgie-wolfartklinik.de

Blutheilkunde/ Hämatologie/Krebsheil- kunde/Onkologie

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

❖ **Dr. med. Peter Klaphor**
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. 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. Burkhard Schmidt**
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. Petra Seufert**
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. Juliane Wagner-Czekalla
Bodenstedtstr. 58, 81241 München
Tel: 089 / 83 53 52
www.onkologie-pasing.com

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

❖ **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

C

Chirurgie

❖ **Dr. med. Jörg Buhr**
Gottfried-Keller-Str. 20, 81245 München
Tel: 089 / 82 08 14 0
www.praxisklinikmuenchen.de

❖ **Dr. med. Sebastian Fischer**
Gottfried-Keller-Str. 20, 81245 München
Tel: 089 / 82 08 14 0
www.praxisklinikmuenchen.de

❖ **Dr. med. Ina Gesellensetter**
Untere Bahnhofstr. 44, 82110 Germering
Tel: 089 / 45 22 47 95 0
Lochhauser Str. 4, 82178 Puchheim
Tel: 089 / 89 46 51 60
www.germedicum.de

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

❖ **PD Dr. med. Günther Meyer**
Waldstr. 7, 82166 Gräfelfing
Ruffiniallee 17, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 85 87 40 0
www.chirurgie-wolfartklinik.de

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

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

❖ **Dr. med. Min-Seop Son**
Waldstr. 7, 82166 Gräfelfing
Ruffiniallee 17, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 85 87 24 0
www.chirurgie-wolfartklinik.de

❖ **Dr. med. Bernhard Stumpf**
Hartstr. 52, 82110 Germering
Tel: 089 / 84 06 10 66
www.chirurgie-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

D

Diabetologie

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

❖ **Dr. med. Johann Brand**
Spiegelstr. 2, 81241 München
Tel: 089 / 55 05 46 00
www.diabetes-pasing.de

Dr. med. Dorothea Engelmayer
Bachbauernstr. 1, 81241 München
Tel: 089 / 57 07 25 5
www.dr-engelmayer.de

❖ **Dr. med. Ina Heukamp**
Spiegelstr. 2, 81241 München
Tel: 089 / 55 05 46 00
www.diabetes-pasing.de

❖ **Stefan Nathrath**
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

E

Enddarmkrankungen/ Proktologie

❖ **Dr. med. Jörg Buhr**
Gottfried-Keller-Str. 20, 81245 München
Tel: 089 / 82 08 14 0
www.praxisklinikmuenchen.de

❖ **Dr. med. Sebastian Fischer**
Gottfried-Keller-Str. 20, 81245 München
Tel: 089 / 82 08 14 0
www.praxisklinikmuenchen.de

❖ **Dr. med. Ina Gesellensetter**
Untere Bahnhofstr. 44, 82110 Germering
Tel: 089 / 45 22 47 95 0
Lochhauser Str. 4, 82178 Puchheim
Tel: 089 / 89 46 51 60
www.germedicum.de

❖ **PD Dr. med. Günther Meyer**
Waldstr. 7, 82166 Gräfelfing
Ruffiniallee 17, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 85 87 40 0
www.chirurgie-wolfartklinik.de

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

Erbguthheilkunde/ Humangenetik

Dr. (Univ. Verona) Monika Cohen
Lochhamer Straße 29, 82152 Martinsried
Tel: 089 / 89 55 78 0
Heiglhofstr. 65, 81377 München
Tel: 089 / 71 00 90
www.medizinische-genetik.de

Dr. med. Imma Rost
Lochhamer Str. 29, 82152 Martinsried
Tel: 089 / 89 55 78 0
Robert-Weixler-Str. 50, 87439 Kempten
Lortzingstr. 26, 81241 München
www.medizinische-genetik.de

F

Flugmedizin

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

Frauenheilkunde und Geburtshilfe/Gynäkologie

❖ **Dr. med. Claudia Banafsche**
Riesenburgstr. 40, 81249 München
Tel: 089 / 87 11 51 5
www.rundumfrau.de

❖ **Dr. med. Stephanie Eder**
Bahnhofstr. 93, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 85 25 29
Planegger Str. 5, 82152 Planegg
Tel: 089 / 85 75 51 1
www.nill-eder.de

❖ **PD Dr. med. Andrea Gingelmaier**
August-Exter-Str. 4, 81245 München
Tel: 089 / 88 20 36
www.gynpraxis-pasing.de

Dr. med. Christian Höpfner
Josef-Schauer-Str. 1, 82178 Puchheim
Tel: 089 / 80 22 80
www.frauenarzt-puchheim.de

Daniela Grosse
Fürstenrieder Str. 62, 80686 München
Tel: 089 / 56 90 60
www.mvz-laim.de

❖ **PD Dr. med. Katharina Jundt**
August-Exter-Str. 4, 81245 München
Tel: 089 / 88 20 36
www.gynpraxis-pasing.de

❖ **Dr. med. Jörg Nill**
Bahnhofstr. 93, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 85 25 29
Planegger Str. 5, 82152 Planegg
Tel: 089 / 85 75 51 1
www.nill-eder.de

❖ **Dr. med. Renate Pfeiffer**
Hauptstr. 8, 82140 Olching
Tel: 08142 / 35 50
Waldstr. 7, 82166 Gräfelfing
www.frauenarztin-pfeiffer.de

Susanne Schubert
Fürstenrieder Str. 62, 80686 München
Tel: 089 / 56 90 60
www.mvz-laim.de

G

Gefäßchirurgie

❖ **PD Dr. med. Günther Meyer**
Waldstr. 7, 82166 Gräfelfing
Ruffiniallee 17, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 85 87 40 0
www.chirurgie-wolfartklinik.de

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

Gefäßheilkunde/Angiologie

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

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

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

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

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

H

Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde

❖ **Dr. med. Bettina Böhm**
Untere Bahnhofstr. 38a, 82110 Germering
Tel: 089 / 84 47 74
www.hno-germering.com

Dr. med. Mirko Godzik
Bäckerstraße 1, 81241 München
Tel: 089 / 88 14 52
www.hno-praxis-dr-godzik.de

❖ **Dr. med. Henriette Holzner**
Friedrichshafener Str. 11, 81243 München
Tel: 089 / 83 43 07 7
Bräuhäusstr. 4a, 82152 Planegg
Tel: 089 / 85 96 26 2
www.hno-praxis-planegg.de

▣ **Dr. med. Fenna Jundt**
Lochhauser Str. 2 – 4, 82178 Puchheim
Tel: 089 / 80 48 80
www.hno-puchheim.de

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

❖ **Dr. med. Wolfram Sautier**
Untere Bahnhofstr. 38a, 82110 Germering
Tel: 089 / 84 47 74
www.hno-germering.com

Dr. med. Alexander Schuck
Notburgastraße 3, 80639 München
Tel: 089 / 17 67 76
www.praxis-dr-schuck.de

❖ **Dr. med. Thomas Sikezsy**
Friedrichshafener Str. 11, 81243 München
Tel: 089 / 83 43 07 7
Bräuhäusstr. 4a, 82152 Planegg
Tel: 089 / 85 96 26 2
www.hno-praxis-planegg.de

Handchirurgie

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

Dr. med. Daniel Lonic
Am Schützensack 8, 81241 München
Tel: 089 / 82 92 44 44
www.mhand.de

❖ **Dr. med. Bernhard Stumpf**
Hartstr. 52, 82110 Germering
Tel: 089 / 84 06 10 66
www.chirurgie-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. Annebärbil 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

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

Männerheilkunde/Andrologie

♣ **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-Retzner-Str. 48, 81241 München
Tel: 089/82 02 05 70
www.urologiepasing.de

♣ **Prof. Dr. med. Michael Siebels**
Josef-Retzner-Str. 48, 81241 München
Tel: 089/82 02 05 70
www.urologiepasing.de

**Manuelle Medizin/
Chirotherapie**

♣ **Dr. med. Alexander Brackmann**
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. 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

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

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

Dr. med. Thomas Lenz
Bahnhofstraße 12, 82194 Gröbenzell
Tel: 08142/88 22
www.orthodoctor.de

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

Dr. med. Thomas Nauman
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. Brigitte Seidl**
Gottfried-Keller-Str. 35, 81245 München
Tel: 089/12 97 13 5
www.hausarzt-seidl.de

Dr. med. Frank Sigmund
Hauptstr. 17, 82140 Olching
Tel: 08142/30 06 2
www.orthodoctor.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. Bernhard Stumpf**
Hartstr. 52, 82110 Germering
Tel: 089/84 06 10 66
www.chirurgie-germering.de

♣ **Dr. med. Jürgen Stumpf**
Untere Bahnhofstr. 53, 82110 Germering
Tel: 089/84 62 33
www.internistische-praxis-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

♣ **Rudolf von Mosch**
Münchener Str. 21, 82131 Gauting
Tel: 089/80 06 55 80
www.hausarztzentrum-gauting.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

Dr. med. Hans-Joachim Willerding
Fürstenrieder Str. 62, 80686 München
Tel: 089/56 90 60
www.mvz-laim.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

Priv.-Doz. Dr. med. Stefan Zysk
Bahnhofstraße 12, 82194 Gröbenzell
Tel: 08142/88 22
www.orthodoctor.de

Medizinische Genetik

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

**Mikrobiologie/Virologie/
Infektionsepidemiologie**

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

**Mund-Kiefer-Gesichts-
chirurgie** (plastische Operationen)

PD Dr. med. Dr. med. dent. Denys Loeffelbein
Am Schützeneck 8, 81241 München
Tel: 089/82 92 44 44
www.mface.de

N

**Narkosemedizin/
Anästhesiologie**

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

♣ **Dr. med. Gabriel Grün**
Landsberger Str. 43a, 82110 Germering
Tel: siehe Website
www.hausarzt-germedicum.de

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

♣ **Dr. med. Christine Stiebler**
Waldstr. 7, 82166 Gräfelfing
Tel: 089/85 87 24 0
www.chirurgie-wolfartklinik.de

♣ **Dr. med. Victoria von Selchow**
Waldstraße 7, 82166 Gräfelfing
Tel: 089/85 87 24 0
www.wolfartklinik.de

Naturheilverfahren

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. Birgit Böhringer
Fürstenrieder Str. 62, 80686 München
Tel: 089/56 90 60
www.mvz-laim.de

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

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

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

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

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

Dr. med. Marianne Kauzmann
Fürstenrieder Str. 62, 80686 München
Tel: 089/56 90 60
www.mvz-laim.de

♣ **Dr. med. Bernd Lautenschütz**
Hartstr. 52 – 54, 82110 Germering
Tel: 089/80 07 07 90
www.medicenter-germering.de

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

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

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

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

♣ **Dr. med. Brigitte Seidl**
Gottfried-Keller-Str. 35, 81245 München
Tel: 089/12 97 13 5
www.hausarzt-seidl.de

♣ **Dr. med. Claudia von Loh**
Lochhauser Str. 35a, 82178 Puchheim
Tel: 089/80 30 11
www.praxisholzappel-vonloh.de

♣ **Rudolf von Mosch**
Münchener Str. 21, 82131 Gauting
Tel: 089/80 06 55 80
www.hausarztzentrum-gauting.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

♣ **Dr. med. Claudia Wehrig**
Schmaedelstr. 29, 81245 München
Tel: 089/82 94 04 40
www.mein-hausarzt-pasing.de

Dr. med. Hans-Joachim Willerding
Fürstenrieder Straße 62, 80686 München
Tel: 089/56 90 60
www.mvz-laim.de

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

**Nervenheilkunde/
Neurologie**

♣ **Dr. med. Ursula Bold**
Kaflerstr. 8, 81241 München
Tel: 089/88 94 98 20
www.neurozentrum-pasing.de

♣ **Dr. med. Florian Gekeler**
Kaflerstr. 8, 81241 München
Tel: 089/88 94 98 20
www.neurozentrum-pasing.de

♣ **Dr. med. Christian Hacker**
Kaflerstr. 8, 81241 München
Tel: 089/88 94 98 20
www.neurozentrum-pasing.de

♣ **Dr. Matthias Hagen**
Kaflerstraße 8, 81241 München
Tel: 089/88 94 98 20
www.neurozentrum-pasing.de

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

♣ **Dr. med. Karl-Peter Klasen**
Kaflerstr. 8, 81241 München
Gleichmannstr. 16, 81241 München
Tel: 089/88 94 98 20
www.neurozentrum-pasing.de

♣ **Dr. med. Katrin Koller**
Kaflerstraße 8, 81241 München
Gleichmannstr. 16, 81241 München
Tel: 089/88 94 98 20
www.neurozentrum-pasing.de

♣ **Dr. med. Hans Martens**
Kaflerstr. 8, 81241 München
Gleichmannstr. 16, 81241 München
Tel: 089/88 94 98 20
www.neurozentrum-pasing.de

♣ **Dr. med. Ulrike Minelli**
Bauseweinallee 2a, 81247 München
Tel: 089/23 00 28 80
www.praxis-minelli.de

♣ **Dr. med. Michael Nagi**
Kaflerstr. 8, 81241 München
Gleichmannstr. 16, 81241 München
Tel: 089/88 94 98 20
www.neurozentrum-pasing.de

♣ **Dr. med. Alois Niederschweiberer**
Kaflerstr. 8, 81241 München
Gleichmannstr. 16, 81241 München
Tel: 089/88 94 98 20
www.neurozentrum-pasing.de

Dr. med. Franz W. Nowak
Rosa-Bavarese-Str. 1, 80639 München
Tel: 089/31 88 81 49
www.neurologie-nymphenburg.de

♣ **Dr. med. Cordula Stoyke**
Kaflerstr. 8, 81241 München
Gleichmannstr. 16, 81241 München
Tel: 089/88 94 98 20
www.neurozentrum-pasing.de

♣ **Dr. med. Stefan Straub**
Kaflerstr. 8, 81241 München
Gleichmannstr. 16, 81241 München
Tel: 089/88 94 98 20
www.neurozentrum-pasing.de

♣ **Dr. med. Sabine Weil**
Bauseweinallee 2a, 81247 München
Tel: 089/23 00 28 80
www.praxis-minelli.de

♣ **Dr. med. Susanne Winter**
Kaflerstr. 8, 81241 München
Gleichmannstr. 16, 81241 München
Tel: 089/88 94 98 20
www.neurozentrum-pasing.de

♣ **Dr. med. Hans Jürgen Zinner**
Kaflerstraße 8, 81241 München
Tel: 089/88 94 98 20
www.neurozentrum-pasing.de

Neurochirurgie

Nico Emonds
Landsberger Str. 480, 81241 München
Tel: 089/12 28 25 90
www.praxis-emonds.de

♣ **Claus Peter Hohmann**
Untere Bahnhofstr. 44, 82110 Germering
Tel: 089/80 91 36 39 0
www.diewirbelsaeulenspezialisten.com

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

Notfallmedizin

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

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

Dr. med. Gabriel Grün
Landsberger Str. 43a, 82110 Germering
Tel: siehe Website
www.praxiszentrum-germering.com

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

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

Dr. med. Detlef Mansel
Bahnhofstr. 7a, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 89 35 50 00
www.mansel-graefelfing.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. Birgit Schönleitner
Altostr. 14, 81245 München
Tel: 089 / 86 42 30 0
www.hausaerzte-aubing.de

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

Dr. med. Min-Seop Son
Waldstraße 7, 82166 Gräfelfing
Ruffiniallee 17, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 85 87 24 0
www.chirurgie-wolfartklinik.de

Dr. med. Bernhard Stumpf
Hartstr. 52, 82110 Germering
Tel: 089 / 84 06 10 66
www.chirurgie-germering.de

Dr. med. Victoria von Selchow
Waldstr. 7, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 85 87 33 3
www.wolfartklinik.de

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

Nuklearmedizin

Dr. med. Niklas Manthey
Fürstenrieder Str. 62, 80686 München
Tel: 089 / 46 13 31 51 0
www.radiologie-msw.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

O

Orthopädie

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. Stephan Deckelmann
Nymphenburger Str. 146, 80634 München
Tel: 089 / 13 99 73 0
www.ortho-m.de

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

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

Dr. med. Franz-Josef Hunger
Hauptstr. 17, 82140 Olching
Tel: 08142 / 30 06 2
www.orthodoctor.de

Dr. med. Mark Kettler
Nymphenburger Str. 146, 80634 München
Tel: 089 / 13 99 73 0
www.ortho-m.de

Dr. med. Bernhard Klein
Nymphenburger Str. 146, 80634 München
Tel: 089 / 13 99 73 0
www.ortho-m.de

Dr. med. Thomas Lenz
Bahnhofstr. 12, 82194 Gröbenzell
Tel: 08142 / 88 22
www.orthodoctor.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. Stephan Noe
Nymphenburger Str. 146, 80634 München
Tel: 089 / 13 99 73 0
www.ortho-m.de

PD Dr. med. Stefan Radke
Nymphenburger Str. 146, 80634 München
Tel: 089 / 13 99 73 0
www.ortho-m.de

Dr. med. Frank Sigmund
Hauptstr. 17, 82140 Olching
Tel: 08142 / 30 06 2
Bahnhofstr. 12, 82194 Gröbenzell
Tel: 08142 / 88 22
www.orthodoctor.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

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

PD Dr. med. Stefan Zysk
Bahnhofstr. 12, 82194 Gröbenzell
Tel: 08142 / 88 22
www.orthodoctor.de

P

Palliativmedizin

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

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

Dr. med. Stefanie Galler
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. Florian Gekeler
Kaflerstr. 8, 81241 München
Tel: 089 / 88 94 98 20
www.neurozentrum-pasing.de

Dr. med. Brigitte König-Roth
Altostr. 56, 81245 München
Tel: 089 / 86 34 33 0
www.haz-aubing.de

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

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

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

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

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

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

Physikalische und Rehabilitative Medizin

Dr. med. Birgit Böhringer
Fürstenrieder Str. 62, 80686 München
Tel: 089 / 56 90 60
www.mvz-laim.de

Dr. med. Alexander Brackmann
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. Dorothea Engelmayer
Bachbauernstr. 1, 81241 München
Tel: 089 / 57 07 25 5
www.dr-engelmayer.de

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

Dr. med. Marianne Kauzmann
Fürstenrieder Str. 62, 80686 München
Tel: 089 / 56 90 60
www.mvz-laim.de

Physikalische Therapien/ Balneologie

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

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

Plastische Chirurgie

Dr. med. Daniel Lonc
Am Schützeneck 8, 81241 München
Tel: 089 / 82 92 44 44
www.mform-praxis.de

Psychiatrie/ Psychotherapie

Dr. med. Carolin Ilg
Kaflerstr. 8, 81241 München
Tel: 089 / 88 94 98 20
www.neurozentrum-pasing.de

Dr. med. Karl-Peter Klasen
Kaflerstr. 8, 81241 München
Gleichmannstr. 16, 81241 München
Tel: 089 / 88 94 98 20
www.neurozentrum-pasing.de

Dr. med. René Licci
Kaflerstr. 8, 81241 München
Tel: 089 / 88 94 98 20
www.neurozentrum-pasing.de

Dr. med. Hans Martens
Kaflerstr. 8, 81241 München
Gleichmannstr. 16, 81241 München
Tel: 089 / 88 94 98 20
www.neurozentrum-pasing.de

Dr. med. Alois Niederschweiberer
Kaflerstr. 8, 81241 München
Gleichmannstr. 16, 81241 München
Tel: 089 / 88 94 98 20
www.neurozentrum-pasing.de

Dr. med. Ute Ursula Schott
Limesstraße 61, 81243 München
Tel: 089 / 87 87 11

Dr. med. Stephanie Sitter
Kaflerstr. 8, 81241 München
Gleichmannstr. 16, 81241 München
Tel: 089 / 88 94 98 20
www.neurozentrum-pasing.de

Dr. med. Hans Jürgen Zinner
Kaflerstr. 8, 81241 München
Tel: 089 / 88 94 98 20
www.neurozentrum-pasing.de

Psychotherapie/ Psychosomatische Medizin

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

Dr. med. Hans Martens
Kaflerstr. 8, 81241 München
Gleichmannstr. 16, 81241 München
Tel: 089 / 88 94 98 20
www.neurozentrum-pasing.de

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

Dr. med. Jürgen Stumpf
Untere Bahnhofstr. 53, 82110 Germering
Tel: 089 / 84 62 33
www.internistische-praxis-germering.de

R

Radiologie

Prof. Dr. med. Christian Glaser
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

Prof. Dr. med. Andreas Heuck
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. Ursula Johst
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 Naumann
Agnes-Bernauer-Str. 123, 80687 München
Tel: 089 / 58 57 91
www.orthopaedie-laim.de

Dr. med. Markus Sautter
Untere Bahnhofstr. 44, 82110 Germering
Tel: 089 / 45 22 47 91 0
www.germedicum.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. 44, 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

❖ **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

❖ **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

❖ **Dr. med. 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	✓	✓	✓	✓

Helios Klinikum München West

Allgemein- und Viszeralchirurgie

Chefarzt Dr. med. Erich Bielesch

Tel: 089/88 92 23 15

viszeralchirurgie.muenchen-west@helios-gesundheit.de

Anästhesiologie und Intensivmedizin

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Klaus Wolfgang Martin

Tel: 089/88 92 23 16

anaesthesiologie.muenchen-west@helios-gesundheit.de

Chronische Schmerztherapie

N.N.

Tel: 089/88 92 23 14

Diagnostische und Interventionelle Neuroradiologie

Chefarzt Dr. med. Sascha Prothmann

Tel: 089/88 92 23 11

sascha.prothmann@helios-gesundheit.de

Diagnostische und Interventionelle Radiologie

Chefarzt Prof. Dr. med. Ulrich Linsenmaier

Tel: 089/88 92 23 11

ulrich.linsenmaier@helios-gesundheit.de

Endoprothetikzentrum

Leitender Arzt Dr. med. Frank Sigmund

Tel: 089/88 92 23 14

unfallchirurgie.muenchen-west@helios-gesundheit.de

Gastroenterologie, Diabetologie und

Allgemeine Innere Medizin

Chefärztin Prof. Dr. med. Brigitte Mayinger

Tel: 089/88 92 23 74

gastroenterologie.muenchen-west@helios-gesundheit.de

Gefäßchirurgie

Chefarzt Dr. med. Reza Ghotbi

Tel: 089/88 92 26 28

gefaesschirurgie.muenchen-west@helios-gesundheit.de

Geriatric

Leitende Oberärztin Anja Pürschel

Tel: 089/88 92 28 75

geriatrie.muenchen-west@helios-gesundheit.de

Gynäkologie und Geburtshilfe

Chefärztin Dr. med. Sabine Keim

Tel: 089/88 92 23 25

gynaekologie.muenchen-west@helios-gesundheit.de

geburtshilfe.muenchen-west@helios-gesundheit.de

Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und

Hals-Chirurgie, Plastische Operationen

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Stark

Tel: 089/88 92 23 19

hno.muenchen-west@helios-gesundheit.de

Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin

Chefarzt Prof. Dr. med. Dr. phil. Fuat S. Oduncu, MA, EMB, MBA

Tel: 089/88 92 22 17

onkologie.muenchen-west@helios-gesundheit.de

Handchirurgie

Leitender Arzt Priv.-Doz. Dr. med. Elias Volkmer

Tel: 089/88 92 23 14

handchirurgie.muenchen-west@helios-gesundheit.de

Kardiologie und Internistische Intensivmedizin

Chefarzt Prof. Dr. med. Christopher Reithmann

Tel: 089/88 92 23 07

kardiologie.muenchen-west@helios-gesundheit.de

Mund-, Kiefer- und Plastische Gesichtschirurgie

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. dent. Denys J. Loeffelbein

Tel: 089/88 92 20 91 6

mkg.muenchen-west@helios-gesundheit.de

Neurochirurgie und Wirbelsäulenchirurgie

Leitender Arzt Dr. med. Klaus Mohr

Tel: 089/88 92 23 14

unfallchirurgie.muenchen-west@helios-gesundheit.de

Neurologie

Chefarzt Prof. Dr. med. Holger Poppert

Tel: 089/88 92 26 30

neurologie.muenchen-west@helios-gesundheit.de

Orthopädie, Unfall-, Handchirurgie und Sportorthopädie

Leitender Arzt Alexander Manolopoulos

Tel: 089/88 92 23 14

unfallchirurgie.muenchen-west@helios-gesundheit.de

Plastische, Rekonstruktive und

Ästhetische Chirurgie

Oberarzt Dr. med. Nicolas Stütz

Tel: 089/88 92 20 91 6

plch.muenchen-west@helios-gesundheit.de

Pneumologie, Lungenzentrum München West

Oberarzt Dr. med. Michael Kraft

Tel: 089/88 92 28 75

lungenzentrum.muenchen-west@helios-gesundheit.de

Zentrale Notaufnahme

Chefarzt Florian Heindl

Tel: 089/88 92 20 743

florian.heindl@helios-gesundheit.de

Helios Klinik München Perlach

Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie

Chefarzt Prof. Dr. med. Axel Kleespies

Tel: 089/67 8 02 45 30

axel.kleespies@helios-gesundheit.de

Anästhesie und Intensivmedizin

Chefarzt Oliver Möllenberg

Tel: 089/67 80 22 22

oliver.moellenberg@helios-gesundheit.de

Diagnostische und Interventionelle Radiologie

Chefarzt Prof. Dr. med. Ulrich Linsenmaier

Tel: 089/67 80 22 30

ulrich.linsenmaier@helios-gesundheit.de

Gefäßchirurgie

Chefarzt Dr. med. Reza Ghotbi

Tel: 089/88 92 22 1

reza.ghotbi@helios-gesundheit.de

Geriatric

Chefarzt Dr. med. Rainer Ahrens

Tel: 089/67 80 22 21

rainer.ahrens@helios-gesundheit.de

Handchirurgie

Chefärztin Dr. med. Gisela Breindl

Tel: 089/67 80 23 31

gisela.breindl@helios-gesundheit.de

Innere Medizin

Chefarzt Dr. med. Rainer Ahrens

Tel: 089/67 80 22 21

rainer.ahrens@helios-gesundheit.de

Notaufnahme

Chefarzt Florian Heindl

Tel: 089/88 92 20 74 3

florian.heindl@helios-gesundheit.de

Unfallchirurgie und Orthopädie

Chefarzt Prof. Dr. med. Hans-Joachim Andreß

Tel: 089/67 8 02 22 2

hans-joachim.andress@helios-gesundheit.de

Helios Amper-Kliniken Dachau und Indersdorf

Akutgeriatrie, Geriatrie*

Chefarzt Dr. med. Björn Johnson

Tel: 08136/93 92 80 2

bjoern.johnson@helios-gesundheit.de

Allgemein-, Viszeral-, Thorax- und Onkologische Chirurgie

Chefarzt Prof. Dr. med. Axel Kleespies

Tel: 08131/76 54 7

axel.kleespies@helios-gesundheit.de

Anästhesie

Chefarzt Dr. med. Maximilian Rist

Tel: 08131/76 39 1

vorzimmer.anaesthesie@helios-gesundheit.de

Diagnostische und Interventionelle Neuroradiologie

Chefarzt Dr. med. Sascha Prothmann

Tel: 08131/76 54 7

sascha.prothmann@helios-gesundheit.de

Diagnostische und Interventionelle Radiologie

Chefarzt Dr. med. Matthias Matzko

Tel: 08131/76 39 2

vorzimmer-radiologie.dachau@helios-gesundheit.de

Gastroenterologie, Hepatologie,

Hämato-Onkologie und Diabetologie*

Chefarzt Prof. Dr. med. Norbert Grüner

Tel: 08131/76 23 9

norbert.gruener@helios-gesundheit.de

Geriatrische Rehabilitation

Chefarzt Dr. med. Björn Johnson

Tel: 08136/93 928 02

bjoern.johnson@helios-gesundheit.de

Gefäßchirurgie

Chefarzt Dr. med. Reza Ghotbi

Tel: 08131/76 47 01

reza.ghotbi@helios-gesundheit.de

Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde

Chefarzt Prof. Dr. med. Hjalmar Hagedorn

Tel: 08131/76 49 00

hjalmar.hagedorn@helios-gesundheit.de

Kardiologie und Pneumologie

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Bernhard Witzembichler

Tel: 08131/76 22

bernhard.witzembichler@helios-gesundheit.de

Neurochirurgie

Chefarzt Prof. Dr. Thomas Westermaier

Tel: 08131/76 44 01

thomas.westermaier@helios-gesundheit.de

Neurologie und Neurogeriatrie,

Schlafmedizinisches Zentrum

Chefarzt Dr. med. Christian Lechner

Tel: 08131/76 54 8

christian.lechner@helios-gesundheit.de

Physikalische und Rehabilitative Medizin*

Chefarzt Dr. med. Wolfgang Ködel

Tel: 08131/76 30 0

wolfgang.koedel@helios-gesundheit.de

Schmerztherapie

Chefärztin Dr. med. Madlen Lahne

Tel: 08131/76 40 30

madlen.lahne@helios-gesundheit.de

Unfallchirurgie und Orthopädie

Chefarzt Prof. Dr. med. Michael Scherer

Tel: 08131/76 37 2

michael.scherer@helios-gesundheit.de

Zentrale Notaufnahme

Dachau | Leitender Oberarzt Alexander von Freyburg

Tel: 08131/76 67 32 1

alexandervon.freyburg@helios-gesundheit.de

Indersdorf | Oberarzt Dr. med. Markus Tschiers

Tel: 08136/93 90

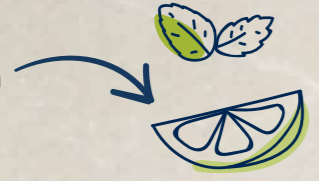
markus.tschiers@helios-gesundheit.de

Melonen-Minz-Bowle

Sie prickelt, ist fruchtig, mal mit und mal ohne Alkohol und hat immer ein paar süße Früchtchen auf Lager: die Bowle. Der Klassiker für Gartenpartys und Picknicks – und eine super Alternative zu Limonaden, um sich im Sommer zu erfrischen.

Zutaten

- 3 Bio-Limetten
- 1 Bund Minze
- 6 EL Zucker
- 1 kleine reife Galia-Melone
- 1 kleine reife Charentais-Melone
- Eiswürfel
- 1 l Orangenlimonade
(z. B. Ingwer-Orange-Bionade)



Zubereitung

1. 2 Limetten in dünne Scheiben schneiden. 1 Limette auspressen. Minzblättchen von den Stielen zupfen.
2. Limettensaft, 2/3 der Minzblättchen, Zucker und 125 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen und 5 Min. bei mittlerer Hitze offen köcheln lassen. Sud abkühlen lassen.
3. Melonen halbieren. Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher herauslösen oder würfeln. Melonen, Limettenscheiben und restliche Minzblättchen in ein großes Glasgefäß geben. Limetten-Minz-Sud durch ein Sieb über die Melonenkugeln gießen und ca. 30 Min. marinieren.
4. Eiswürfel zugeben und mit Orangenlimonade auffüllen.



Tip: Wer es lustiger mag, kann die Bowle auch mit einem Schuss Wodka auffüllen.

Gewinnspiel

Gebiet zw. Maas und Schelde	großer schwarzer Vogel	Unterhaltsbeiträge	wirtschaftlicher Aufschwung		pulverig zerriebenes Holz		Unfug, Unsinn (ugs.)	größte Insel der Großen Antillen		giftiges Halbmetall	linker Nebenfluss der Donau	Bühnenauftritt	Prophet im Alten Testament		franz. Filmkomiker (Louis de)	alt-römische Monats-tage
							Siegerpreis; Brautschmuck					Monatsname, Brachmond				
Affodillgewächs, Heilpflanze					Brauch, Sitte (lateinisch)					fressen (Wild)			11		Beweisstück; Quittung	
alternative Energiequelle			2				Segel am hintersten Mast					Weinstock				
					Vorname Laurels				4	in der Literatur gut unterrichtet						
Stein mit eingeschnittenem Bild	Gebirgsprimel, Schlüsselblume		alte Nahrungseinheit									asiatische Raubkatze		frei von Unebenheiten; rutschig		echt; ehrlich
deutsche Comedian: ... Engelke															9	
Bundesstaat der USA												blütenlose Wasserpflanze				
	8											Standesbezeichnung	Weltreligion		jemandem selbst gehörend	
schrill, durchdringend		Sinfonie Beethovens		Mitglied der Beatles (John)												
Mannsbild, Bursche												Schreibart, Kunstrichtung				
Stadt u. See in Pennsylvania												Postsendung	Dichtungs-, Klebematerial		Glied einer math. Formel	
Luftkurort in der Holstein. Schweiz	Nachlassempfänger		Halbinsel der Danziger Bucht													6
Widerhall		7			Ansammlung kleiner runder Steine		bald, in Kürze	Fluss zum Kaspischen Meer		City, Zentrum	Glücke	unterwegs sein	Hafenstadt in Jemen		Bad an der Lahn	
							Junge, Bub					Lebenshauch				
Wasserstelle für Tiere	Körperteil, Gliedmaße		unempfindlich, gefeit							Schiff, Röhricht				rücksichtsloser Mensch	Flüssigkeit zu sich nehmen	
bewirtschaften, kultivieren	Greifvogel		weibl. griech. Sagen-gestalt	franz. Autorin (Françoise)							jap. Herrschertitel				oberster Teil des Getreidehalmes	
Schauspieler					außerordentlich	Hülle, Futteral	Nachkomme					Platzmangel, Raumnot	Raubfisch			
					Unter-einheit von Euro u. Dollar					auf sich zu	hasten					
verbinden, zusammenführen	Kerzenfaden						vermuten							Abk.: Industrie- u. Handelskammer		
					Himmelsrichtung							Art, Gattung (Kunst, Medien)				
zeitliche Länge	ital. Geigenbauerfamilie						Anhänglichkeit, Loyalität							in Richtung, nach		

Lösen Sie das Kreuzworträtsel und schreiben Sie uns Ihr Lösungswort. Mit etwas Glück können Sie eins von 5 Helios-Kochbüchern „6 Köche 12 Sterne“ gewinnen und die Lieblingsrezepte der Sterneköche selbst ausprobieren.

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: 30. September 2021

Viel Glück!

Lösungswort: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Sag mal, Dr. Fröhlich, was passiert eigentlich in meinem Körper, wenn ich geimpft werde?



Nach einer Impfung trainiert unser Abwehrsystem wie ein Spitzensportler, um uns vor den Krankheitserregern zu schützen.

Das „Training“ läuft dann so ab:

1: Meist wird der Impfstoff mit einer Spritze in den Körper übertragen. Darin befinden sich abgeschwächte oder abgetötete Krankheitserreger, manchmal auch nur Teile davon. Unser Immunsystem hält die harmlosen Eindringlinge trotzdem für gefährlich.

2: Besondere Abwehrzellen, die Lymphozyten, stürzen sich auf die Erreger. Einige von ihnen merken sich genau, wie die Angreifer aussehen. Man nennt sie Gedächtniszellen.

3: Irgendwann – manchmal erst Jahre später – dringen vielleicht echte Krankheitserreger in den Körper ein. Rückt nun die körpereigene Abwehr an, erkennen die Gedächtniszellen die Übeltäter wieder.



4: Sogleich verwandeln sich die Gedächtniszellen in sogenannte Plasmazellen und nehmen die Arbeit auf.

5: Die Plasmazellen stellen Antikörper her. Diese Eiweiße heften sich an die Oberfläche der Krankheitserreger. Sie passen so genau zu den Erregern wie ein Schlüssel ins Schloss und machen diese damit unschädlich. Das alles geht so schnell, dass der Betroffene meist nichts davon bemerkt.

Finde den richtigen Schatten.



Rätsel

Bildersuche

In diesem Bildsuchrätsel sind alle abgebildeten Begriffe versteckt.

Die Wörter können in jede Richtung laufen, auch diagonal, rückwärts oder von unten nach oben.



Sudoku

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

Lösungen

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



Gesundheit aufs Ohr



Medizinisches Wissen unterhaltsam verpackt: Ob Rückenschmerzen im Homeoffice, Tipps für einen gesunden Schlaf oder die Angst vor der Narkose – in der neuen Podcast-Reihe spricht Radio-Arabella-Moderatorin Steffi Schaller mit Helios-Fachleuten über Trends, Vorurteile und Mythen.



Jetzt abonnieren

Neue Folgen erscheinen alle zwei Wochen donnerstags auf den gängigen Podcast-Plattformen und auf helios-gesundheit.de/oberbayern.

Radio Arabella.

Helios
Kliniken Oberbayern