

GESUND

IN MÜNCHEN WEST

Ausgabe 13
Februar 2022

*Ihr Exemplar
zum Mitnehmen!*



CORONA & KINDER

**Gestresst, gelang-
weilt, gefangen?**

BAUCHRAUM

**Die Intelligenz
der Körpermitte**

BYE-BYE, WINTERBLUES

**Gut gelaunt
durch den Winter**

Inhalt

IHRE GESUNDHEIT

- 4 Stimme weg!**
Und jetzt?
- 6 Gestresst, gelangweilt, gefangen?**
Die 3 Gs der Kinder und Jugendlichen in der Corona-Pandemie
- 9 Fit mit Fun**
Koordinationstraining für die ganze Familie
- 10 COVID & Co**
Fragen rund um Impfungen
- 18 Tiergestützte Aktivierung**
Merlin – Ein Therapeut auf vier Pfoten
- 20 Bye-Bye, Winterblues**
So kommen Sie gut gelaunt durch den Winter
- 22 Wikingerkrankheit**
Wenn sich Finger nicht mehr strecken lassen
- 24 Gesundheit 360 Grad**
Den Blutzucker im Blick

IM FOKUS

- 14 Bauchraum**
Die Intelligenz der Körpermitte

MENSCHEN IN MÜNCHEN WEST

- 16 Im Porträt: Thomas Tomkin**
Diakon und Leiter der Krankenpastoral im Helios Klinikum München West

AKTUELLES

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

ÄRZTEVERZEICHNIS

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

ZEITVERTREIB

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

IMPRESSUM

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

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

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

Redaktion:
Carolin Grotegut, Christiane Moreano,
Martens Deseyve, Melanie Hanewacker,
Magdalena Jung-Plank, Anne Schaller

Bildnachweis:
Agron Krasniqi, stock.adobe: halayalex, New Africa,
dusanpetkovic1, chandlervid85, Krakenimages.com
Illustration Rückseite: Ron Bel / Bel Media

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,

in dieser Ausgabe möchten wir diejenigen in den Mittelpunkt stellen, die während der Pandemie viel zu selten gehört werden: Kinder.

Wie wirken sich Homeschooling, Kontaktbeschränkungen und fehlende Freizeitangebote auf unsere Jüngsten aus? Und was können Eltern tun, um ihre Sprösslinge bestmöglich zu unterstützen? Das haben wir Dr. Karl Reitzle gefragt. Das Interview mit dem Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie lesen Sie auf Seite 6. Mit unserem Koordinationstraining für die ganze Familie auf Seite 9 geben wir Ihnen außerdem eine gemeinsame Aktivität an die Hand, die ein echter Schlechte-Laune-Killer ist und darüber hinaus verspannten Muskeln vorbeugt.

Viele Fragen zu Kindern gibt es auch bei der Corona-Impfung. Gerade Schwangere, Stillende und Frauen mit Kinderwunsch haben oft Bedenken, die verständlich, jedoch unbegründet sind. Auf Seite 10 bringen wir Sie auf den aktuellen Stand der Wissenschaft und beantworten die wichtigsten Fragen rund um die Impfung.

Nicht nur für die Kleinen, sondern insbesondere für ältere Menschen ist Therapiehund Merlin ein echter Gewinn. Der Labrador hilft in der Altersmedizin, geistige und körperliche Fähigkeiten zu trainieren. Den kuschligen und gutmütigen Begleiter lernen Sie auf Seite 18 kennen.

Über Gewinnspiele können sich in diesem Heft ebenfalls Jung und Alt freuen: Während Erwachsene bei unserem Kreuzworträtsel auf Seite 45 eine CD gewinnen können, die zum Entspannen einlädt, gibt es für Kinder auf der Seite 46 Rätselspaß und dabei die Chance auf eines von fünf Spiel- und Spaß-Paketen.

Ans Herz legen möchten wir Ihnen das Rezept für Bananenbrot auf Seite 44. Die zuckerfreie Leckerei ist nicht nur schnell gemacht, sondern ein gesunder Genuss für Groß und Klein.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Entdecken dieser neuen Ausgabe. Kommen Sie gut gelaunt durch den Winter – wer unsere Tipps auf Seite 20 beherzigt, ist dafür übrigens bestens gerüstet.

Bleiben Sie gesund!

Dr. Francisco X. Moreano

Geschäftsführer Münchner Ärzte
Praxisnetz West und Umgebung e.V.

Florian Aschbrenner

Klinikgeschäftsführer
Helios Klinikum München West



STIMME WEG! Und jetzt?

Manchmal passiert es einfach – die Stimme wird dünn und rau, das Sprechen fällt schwer. Lautes Reden, starkes Rauchen oder eine Erkältung sind oft Ursachen von Heiserkeit. Verantwortlich für Stimmstörungen können aber auch Erkrankungen des Kehlkopfs und andere Einflüsse sein. Dr. Mirko Godzik, Hals-Nasen-Ohren-Arzt aus Pasing, erklärt häufige Ursachen für Heiserkeit und was uns hilft, wieder zu Stimme zu kommen.

Was ist Heiserkeit?

Heiserkeit drückt eine Störung der Stimme aus und hat mit dem Zustand des Stimmapparats und des Kehlkopfes zu tun. Fachleute bezeichnen Stimmstörungen als Dysphonien. Die Stimme tönt nicht mehr voll und klar, sie klingt rau, kratzend, dünn, flach, brummig oder piepsig. Der Sprechklang ist also verändert.

Das Sprechen strengt an, mitunter versagt die Stimme ganz. Das fein abgestimmte Zusammenspiel zwischen Atmung, Stimmlippen, Nerven und Muskeln im Kehlkopf ist gestört.

Was sind die häufigsten Ursachen?

Für Heiserkeit gibt es vielfältige Gründe. Mehrheitlich sind sie gutartig, beinhalten aber auch Stimmbandlähmungen und manchmal Kehlkopf-erkrankungen. Häufige Ursachen sind:

*** Erkältung**

Eine Erkältung kann als typisches Symptom Heiserkeit mit sich bringen. Ist der Kehlkopf zum Beispiel durch eine Virusinfektion entzündet, schwellen die Schleimhäute auf den Stimmlippen an. Diese können sich dann nicht mehr wie erforderlich öffnen oder schließen. Hauchige, rasselnde, heisere Laute entstehen.

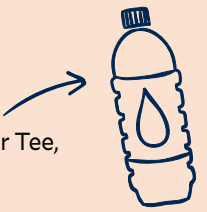
Ihre Tipps gegen Heiserkeit?

Manchmal helfen schon einfache Mittel, um die Stimme zu ölen.

Bei trockenem Mund ist es hilfreich, etwas zu lutschen z.B. Halspastillen, zu gurgeln oder zu trinken. Dadurch wird die Speichelproduktion angeregt. Um den Rachenraum zu befeuchten, kann man auch Salzwasserdampf inhalieren.

Bei Heiserkeit ist es außerdem wichtig, die Stimme zu schonen, also weniger zu sprechen und keinesfalls zu flüstern, denn das belastet die Stimmlippen stark.

Trinken Sie ausreichend Wasser oder Tee, idealerweise 1,5 Liter pro Tag.



Klimaanlagen und Heizungsluft trocknen die Schleimhäute aus, daher ist besonders jetzt im Winter eine gute Raumbefeuchtung wichtig.

Wer unter seelischer Anspannung leidet, dem können Atem- und Entspannungsübungen helfen.

Und ganz wichtig:

Bitte nicht rauchen und auch Alkohol vermeiden!

Wann ist ein Arztbesuch angesagt?

Wer über zwei bis drei Wochen heiser ist, auch mit ernsthafter Grundkrankheit, Schmerzen oder Schwellungen im Halsbereich oder Probleme beim Atmen oder Schlucken und Fieber hat, sollte unbedingt zum Hals-Nasen-Ohren-Arzt gehen.

Betroffene, die über vier Wochen heiser sind, sollten den Kehlkopf endoskopisch untersuchen lassen. Das gilt auch für Menschen mit Heiserkeit, die rauchen und/oder regelmäßig Alkohol trinken.

Bei einem Stimmverlust aufgrund eines Traumas oder emotionalen Schocks bitte schnellstmöglich den Rat einer Fachärztin oder eines Facharztes für Phoniatrie hinzuziehen.



Dr. med. Mirko Godzik
Facharzt für Hals-, Nasen-,
Ohrenheilkunde
HNO-Praxis am Pasinger Bahnhof
Ärzteverzeichnis, S. 31

„Ich wünsche mir,
dass du nicht immer
zu Hause rumhängst. (...)
Ich wünsche mir,
dass du hier heimlich
eine Party feierst (...).

Ich wünsche mir einfach,
dass du deine Jugend
zurückbekommst.



Gestresst, gelangweilt, gefangen?

DIE 3 GS DER KINDER UND JUGENDLICHEN IN DER CORONA-PANDEMIE

Zunächst galt es, in der Pandemie ältere Menschen und solche mit Vorerkrankungen zu schützen. Erst später wurde die Perspektive der Kinder und Jugendlichen in den Fokus gerückt. Im Interview geht Dr. Karl Reitzle, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, auf die Situation und Auswirkungen der Corona-Pandemie bei Kindern und Jugendlichen ein.

Mit diesen Worten beantwortet eine Mutter im Werbespot des Discounters PENNY die Frage ihres jugendlichen Sohnes, was sie sich zu Weihnachten wünscht. Trifft das denn auch auf unsere junge Generation gerade zu?

Der Werbespot ist ansprechend gemacht und zeigt auch die Sorgen und Wünsche der Eltern. Dennoch geht es den Jugendlichen heutzutage nicht einfach um Party, Alkohol und Freizeit. Diese Generation von Jugendlichen vertritt klare Werte und möchte die Zukunft mitgestalten, was beispielsweise durch die „Fridays For Future“-Bewegung deutlich wird. Umso verständlicher wird der Standpunkt der Kinder und Jugendlichen, die sagen, dass sie sich während der Corona-Pandemie ausgebremselt, vergessen und nicht gehört gefühlt haben.

Welche einschneidenden Veränderungen gab es seit Beginn der Corona-Pandemie für Kinder und Jugendliche?

Zu den größten Veränderungen zähle ich das Homeschooling, die Kontaktbeschränkungen und die eingeschränkten Sport- und Freizeitaktivitäten. All dies hat die Tagesstruktur der Kinder und Jugendlichen grundlegend verändert.

Welche Folgen hat das?

Diese Veränderungen haben insbesondere (lern-)psychologische und soziale Folgen. Das Homeschooling hat das Lernen der Kinder und Jugendlichen neu definiert. Gab es vor der Corona-Pandemie eine feste Tagesstruktur mit dem Weg zur Schule, dem Treffen von Freunden in den Schulklassen und dem Lernen in Gruppen, so wurde dies durch Lernen von zu Hause aus mit dem Laptop in Online-Meetings ersetzt.

Was ist am Homeschooling für Kinder besonders herausfordernd?

Für Kinder und Jugendliche spielt beim Lernen die Emotion eine entscheidende Rolle, also: Wo lerne ich? Mit wem lerne ich? Das Lernen in einer Gruppe ist ein Erlebnisraum, der durch das Homeschooling eingedämmt wurde. Das kann sich auf die Lernbereitschaft und -motivation der Kinder und Jugendlichen auswirken.

Und immer stundenlang online vorm Bildschirm ...

Ja, ein Nebeneffekt des Homeschoolings und eine psychosoziale Folge ist die Ambivalenz

der Nutzung des Laptops oder PCs. Der PC bietet zum einen das notwendige Medium zum Lernen und ist zugleich eine der wenigen verbleibenden Möglichkeiten zum Austausch mit Freunden geworden. Damit geht die Gefahr einher, dass sich eine Abhängigkeit entwickelt – vor allem bei Kindern mit einem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom, kurz ADS und ADHS, da diese den Medienkonsum weniger gut kontrollieren können.

Wie haben sich die fehlenden Treffen mit Freunden ausgewirkt?

Die Kontaktbeschränkungen haben dazu geführt, dass sich Kinder und Jugendliche einsam und nicht gesehen gefühlt haben. Die sozialen Fähigkeiten müssen jetzt reaktiviert werden, da der Austausch und das Miteinander mit anderen wichtig für die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen sind.

Was hat den Junioren noch gefehlt?

Viele Kinder und Jugendliche konnten ihren Hobbys nicht mehr nachgehen und haben jetzt Schwierigkeiten bei der Freizeitgestaltung. Dabei sind Sport sowie kreative und musische Hobbys ganz wichtige Bausteine für ein gesundes, ausgeglichenes Leben. All diese Beschäftigungen ermöglichen den Kindern Erfolgserlebnisse und den Ausgleich zum schulischen Alltag.

Welche psychologischen oder psychischen Krankheitsbilder können durch die Corona-Pandemie vermehrt auftreten?

Wir unterscheiden zwischen Neuerkrankungen und einer Verschlechterung bereits manifestierter Krankheitsbilder. Neuerkrankungen stellen wir u. a. bei Depressionen, Suizidalität und Selbstverletzung fest. Auch die soziale Phobie hat zugenommen. Von Kliniken wird auch eine vermehrte Aufnahme von Jugendlichen mit Essstörungen berichtet.

Zudem haben sich internalisierende Störungen, das heißt also ängstliche und depressive Syndrome, erhöht. Kinder und Jugendliche, die bereits vor der Corona-Pandemie unter Ängsten gelitten haben, mussten erfahren, wie ihnen die Sicherheit und die damit einhergehende Stabilisierung, die ihnen Tagesroutinen geben, genommen werden. Die Betroffenen sind dadurch kränker geworden.

Viele Kinder konnten es kaum erwarten nach den Lockdowns zurück in die Klassenzimmer zu kommen, andere tun sich schwer – warum?

In der zweiten Welle haben die Schulabstinenzen tatsächlich zugenommen. D. h. Kinder und Jugendliche haben die Schule gemieden. Das kann dadurch erklärt werden, dass soziale Ängste zugenommen haben. Außerdem haben die Lebenssicherheit und Zuversicht abgenommen.

Wie haben Sie in Ihrer Praxis auf die Corona-Pandemie reagiert?

Unser Praxisalltag hat sich grundlegend verändert. Viele Präsenztermine konnten ab Beginn der Schulschließungen nicht mehr stattfinden. Wir wollten jedoch



Dr. med. Karl Reitzle
Facharzt für Kinder- und
Jugendpsychiatrie und
-psychotherapie
Ärzteverzeichnis, S. 33

die Gruppenangebote so lange wie möglich aufrecht erhalten, um die Isolation der Kinder zu verhindern. Bei anderen Sitzungen, wie beispielsweise dem Lerncoaching oder dem Elterncoaching, sind wir schnell auf digitale Lösungen wie Videotelefonie umgestiegen. Durch Videogespräche wurde unsere Arbeit in Einzelgesprächen dahingehend verändert, dass die Körpersprache der Kinder schwerer zu deuten war, andererseits hat die mediale Distanz das Ansprechen schwerer Themen, die den Kindern und Jugendlichen auf dem Herzen liegen, erleichtert.

Wo finden Betroffene Hilfe und wann sollte ärztlicher Rat eingeholt werden?

Ich empfehle Eltern, schon bei ersten Anzeichen von Veränderungen aufmerksam zu werden. Eltern kennen ihre Kinder am besten und merken, wenn bei ihnen ein sozialer Rückzug beginnt, sich das Ess- oder Schlafverhalten ändert, die Unternehmenslust nachlässt, Regeln vernachlässigt werden oder emotionale Durchbrüche auftreten. In so einem Fall sollten Eltern auch auf die Lehrkräfte zugehen und erfragen, ob diese Veränderungen auch im schulischen Umfeld erkennbar sind. Hilfe findet sich im schulpsychologischen Dienst, bei Erziehungsberatungsstellen und natürlich in spezialisierten Praxen für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie.

Welche Tipps geben Sie Eltern mit?

Eltern sollten sich bewusst sein, dass Kommunikation und Interaktion wichtige Elemente im Umgang mit belastenden Situationen sind. Suchen Sie also das Gespräch mit Ihrem Kind und hören Sie ihm zu. Außerdem wollen sich Kinder und Jugendliche einbringen und das Leben mitgestalten. Wenn Sie als Erwachsene das zulassen, ist das das größte Maß an Anerkennung, was man Kindern und Jugendlichen zukommen lassen kann.

Infoportale zur psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendliche

www.corona-und-du.info
www.ich-bin-alles.de

FIT mit Fun



Florian Rädler

Koordinationstraining für die ganze Familie

Wer ist der Fitteste in der Familie? Um diese Frage beantworten zu können, müsst Ihr eure fünf motorischen Fähigkeiten testen. Neben Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit ist Koordination eine dieser fünf Grundfähigkeiten. Dipl.-Sportwissenschaftler Florian Rädler vom Sportverein ESV Neuaubing e. V. hat eine Koordinations-Challenge für die ganze Familie – Kinder, Eltern und Großeltern – erstellt. Sie testet u. a. die Gleichgewichts- und die Reaktionsfähigkeit. Alles, was Ihr dazu braucht, ist eine Klopapierrolle! Alternativ könnt Ihr auch einen Ball oder zusammengerollte Socken nehmen. Wer schafft alle Level?



Los geht's!

Level 1:
+ Füße hintereinander stellen
+ Rolle auf Augenhöhe zu jeder Seite nach außen führen und in der Mitte Hände wechseln
+ Augen folgen Rolle

Level 2:
+ Füße hintereinander stellen
+ Rolle anschauen
+ hin- und herwerfen

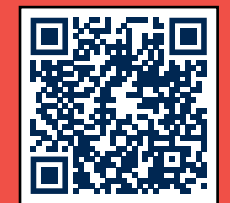
Level 3:
+ Füße hintereinander stellen
+ Augen zu
+ Rolle einhändig werfen und fangen

Level 4:
+ Füße hintereinander stellen
+ Rolle auf den Kopf
+ Boden mit Händen berühren
+ aufstehen

Level 5:
+ Füße hintereinander stellen
+ Rolle auf den Kopf
+ Augen zu
+ Boden mit Händen berühren
+ aufstehen

Was bringt's?

Koordinationstraining macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auch die tieferliegenden Muskeln, die für die Stabilität der Gelenke verantwortlich sind. Dadurch verbessert sich unsere Haltung, Gelenke werden gestärkt und Verspannungen werden vorgebeugt. Des Weiteren wird die Zusammenarbeit von Sinnesorganen (z. B. Augen), dem peripheren und zentralen Nervensystem sowie der Muskulatur trainiert. Ihr nehmt Veränderungen in der Umgebung schneller wahr und könnt schnell und adäquat auf eine unvorhersehbare Situation (z. B. Ausrutschen auf einer Eisplatte) reagieren.



Hier findet Ihr das Video zur Challenge auf dem Youtube-Kanal des ESV Neuaubing.



COVID & CO

Fragen rund um Impfungen

Kaum ein medizinisches Thema wird derzeit mehr und kontroverser diskutiert als das Impfen. Informationen und Empfehlungen werden wöchentlich aktualisiert und damit tauchen immer wieder Fragen und Unsicherheiten bei Patientinnen und Patienten aller Altersklassen auf. Prof. Dr. Jörg Schelling ist leitender Allgemeinmediziner in der Gemeinschaftspraxis Martinsried und Mitglied der Bayerischen Landesarbeitsgemeinschaft Impfen. Er hilft, zentrale Fragen rund um Impfungen zu klären.

Was empfiehlt die STIKO zur Impfung von Schwangeren und Stillenden gegen Covid-19?

Die STIKO spricht eine Impfeempfehlung für ungeimpfte Schwangere ab dem 2. Trimester, also ab dem 4. Monat, sowie für ungeimpfte Stillende aus.

Die Grundimmunisierung sollte laut STIKO mit zwei Dosen des mRNA-Impfstoffs Comirnaty von BioNTech/Pfizer erfolgen. Wenn die Schwangerschaft nach bereits erfolgter Erstimpfung festgestellt wurde, sollte die Zweitimpfung ebenfalls erst ab dem 2. Trimester durchgeführt werden. Auch enge Kontaktpersonen von Schwangeren sollten sich gemäß Impfeempfehlung gegen Covid-19 impfen lassen.

Stillenden wird eine Covid-19-Impfung mit zwei Dosen eines mRNA-Impfstoffs im Abstand von 3-6 (Comirnaty) bzw. 4-6 Wochen (Spikevax von Moderna) empfohlen. Stillende unter 30 Jahren sollen mit Comirnaty geimpft werden.

Was raten Sie bzw. die STIKO Frauen mit Kinderwunsch?

Frauen im gebärfähigen Alter, insbesondere mit Kinderwunsch, empfiehlt die STIKO die Covid-19-Impfung ausdrücklich, um bei einer zukünftigen Schwangerschaft bereits ab Konzeption über die Schwangerschaft optimal gegen diese Erkrankung geschützt zu sein. Frauen im gebärfähigen Alter unter 30 Jahren sollen, wie alle Personen unter 30 Jahren, mit Comirnaty geimpft werden, da es in dieser Altersgruppe Hinweise gibt, dass das Risiko des Auftretens einer Herzmuskel- und Herzbeutelentzündung nach Impfung mit Spikevax höher ist als nach Comirnaty.



Stichwort Impfrisiken, speziell Herzmuskel- und Herzbeutelentzündung als mögliche Nebenwirkung: Wie sind da Ihre Erfahrungen?

Ich arbeite eng mit meiner kardiologischen Kollegin Dr. Gunild Sohn und Kollegen aus dem Münchner Ärztenetz zusammen. Dr. Sohn berichtete zwar von einem Anstieg von vor allem männlichen Patienten, die aus Sorge vor einer Myokarditis zur Untersuchung kommen, da sie beispielsweise Herzrasen wahrnehmen. Erfreulicherweise stellten sich diese Beschwerden in der Regel aber nicht als Herzbeutel- oder Herzmuskelentzündung als Folge einer Impfung heraus und die Fallzahlen sind laut Dr. Sohn nicht erhöht.

Generell läuft es in der Praxis so, dass wir Hausärztinnen und Hausärzte die Impfungen vornehmen, aber besonders bei Patientinnen oder Patienten mit Vor- oder chronischen Erkrankungen im engen Austausch mit den behandelnden Fachärztinnen und Fachärzten stehen und mögliche Risiken gemeinsam vorher abklären.

Was für Nebenwirkungen können auftreten und was sollte ich dann tun?

Man muss unterscheiden zwischen Impfreaktionen und Nebenwirkungen. Impfreaktionen treten direkt im Anschluss an eine Impfung auf und dauern zumeist nur einen Tag. Sie sind Zeichen einer Immunreaktion des Körpers und deshalb unbedenklich. Wer mit 4 bis 16 Tagen Abstand zur Impfung allerdings Nebenwirkungen feststellt, sollte ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Nebenwirkungen können auch beim Paul-Ehrlich-Institut (PEI) unter www.nebenwirkungen.bund.de gemeldet werden. Dort werden sie analysiert und bewertet.

Was ist, wenn ich nach meiner 1. oder 2. Impfung an Covid-19 erkrankte – brauche ich dann noch eine Boosterimpfung und wenn ja, wann?

Wer eine gesicherte, also mit PCR- oder Antikörper-Test nachgewiesene, SARS-CoV-2-Infektion durchgemacht hat, kann sich nach Empfehlung der STIKO drei Monate nach Infektion impfen lassen, frühestens jedoch vier Wochen nach dem Ende der Symptome. Das gilt für alle Altersgruppen, für die es zugelassene Impfstoffe gibt. Wurden spezifische Antikörper im Blut nachgewiesen, darf bereits ab vier Wochen nach Labordiagnose erstmalig geimpft werden. Menschen mit einem geschwächten Immunsystem wird geraten, sich mit ihrer Ärztin oder Arzt abzustimmen, ob eine Dosis ausreicht oder eine zweite Impfung erfolgen sollte.



Wie passen die Corona- und andere wichtige Routineimpfungen zusammen?

Leider mussten wir feststellen, dass die Covid-19-Impfungen die Routineimpfungen gegen z. B. Pneumokokken, Herpes Zoster oder Grippe in den vergangenen zwei Jahren in den Schatten gestellt haben. Das ist bedenklich, da es wichtig ist, dass vor allem Patientinnen und Patienten mit einem geschwächten Immunsystem auch gegen schwere Atemwegsinfekte, Gürtelrose oder die Influenza geschützt sind. Gemäß Empfehlung der STIKO muss zwischen Covid-19-Impfungen und der Verabreichung z. B. des Grippe-Impfstoffs kein Impfabstand mehr eingehalten werden. Die Impfungen könnten simultan verabreicht werden, die Injektionen sollten aber jeweils an unterschiedlichen Gliedmaßen erfolgen. Voraussetzung ist aber, dass es sich bei den Impfungen um einen Totimpfstoff handelt, was fast immer der Fall ist.

Was raten Sie Menschen, die unsicher oder skeptisch sind?

Bei der Menge an Informationen und verschiedenen Meinungen zu diesem Thema, ist es nur verständlich, dass Menschen verunsichert sind oder einfach nicht mehr durch den Impfschub durchblicken. Gerade Eltern haben derzeit einen hohen Beratungsbedarf, was die Kinderimpfungen betrifft. Deswegen rate ich – wenden Sie sich an ihre Hausärztin oder Hausarzt. Viele Fragen lassen sich im persönlichen Gespräch klären.



Prof. Dr. med. Jörg Schelling
Facharzt für Allgemeinmedizin
Gemeinschaftspraxis Martinsried
Ärzteverzeichnis, S. 27

Vertrauen, Vernetzung, Vorteile

Herbert Brüser fühlt sich bestens aufgehoben. Der Obermenzinger ist Patient bei Hausärztin Dr. Kathrin Hamann und ist auch bei weiteren Fachärztinnen und Fachärzten des Praxisnetzes Münchner Ärzte in Behandlung. Fragt man ihn nach seinen Erfahrungen mit dieser integrierten Versorgung, nennt er spontan drei Stichworte: Vertrauen, Vernetzung, Vorteile.

„Ich bin seit vielen Jahren Patient in der Hausarztpraxis von Dr. Kathrin Hamann in Pasing. Über die Zeit hat sich ein enges Vertrauensverhältnis entwickelt. Sie kennt mich, meine Lebensumstände und hat natürlich ein genaues Bild von meiner Gesundheit. Als ich letztes Jahr dringend einen Lungenfacharzt brauchte, hat sie mich an ihren Netzkollegen Prof. Dr. Rainald Fischer überwiesen. Ich habe schnell und unkompliziert einen Termin bekommen und konnte darauf vertrauen, dass ich bei dem für mich richtigen Arzt bin. Das hat mir Sicherheit gegeben, denn ich war wirklich krank und hätte nicht die Zeit und Energie gehabt, lange nach einem Pneumologen zu suchen, geschweige denn wochenlang auf einen Termin zu warten.

Ein Riesenvorteil ist auch, dass beide Mitglieder des Praxisnetzes Münchner Ärzte sind. Das heißt konkret, dass Vorbefunde und die aktuelle Medikation sofort an den weiterbehandelnden Arzt geschickt werden können. Prof. Fischer und sein Team hatten also bereits bei meinem ersten Besuch alle wichtigen Daten auf dem Schirm. Das spart Zeit und Geld, denn unnötige Doppeluntersuchungen oder Laborbefunde werden so vermieden.

Ein weiteres Beispiel ist die Zusammenarbeit mit meinem Kardiologen PD Dr. Sven Waßmann aus der Herzpraxis Pasing. Hier bin ich regelmäßig aufgrund einer Arterienverengung zu Routineuntersuchungen. Die aktuellen EKG- und Ultraschallbefunde stellt Dr. Waßmann direkt nach meinem Termin zum digitalen Austausch bereit. Alle meine behandelnden Ärztinnen und Ärzte haben so Zugriff auf die einzelnen Diagnosen, Medikationen und eine Zusammenfassung meines aktuellen Gesundheitszustands.

Ich finde diese Zusammenarbeit im Ärztenetz super und fühle mich als Patient optimal versorgt!“



Herbert Brüser

tut im Alltag viel für seine Gesundheit und schwört als selbstständiger Trinkwassertester auf die Kraft von H₂O. In seiner Freizeit engagiert er sich gemeinsam mit seiner Frau in der Kinder- und Jugendhilfe und veranstaltet u. a. Kindermusicals und fördert Bandprojekte. Mehr Informationen zu diesen Projekten finden Sie unter: musikforum-blutenburg.de

Praxisnetz Münchner Ärzte

Gemeinsam innovativ Patienten versorgen

Ca. 240 Ärztinnen und Ärzte

Aktuell ca. 6.500 Netzpatienten

96 Mitgliedspraxen

Verträge zur besonderen Versorgung mit der AOK und BARMER

Von der KVB als Praxisnetz nach § 87b SGB V (Stufe I) anerkannt

Eines der größten Ärztenetze in Bayern

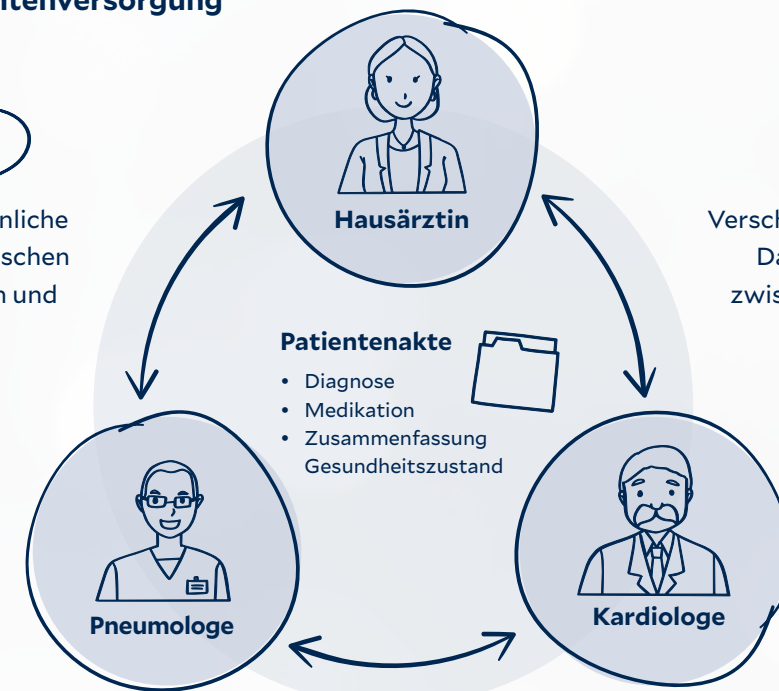
Integrierte Patientenversorgung



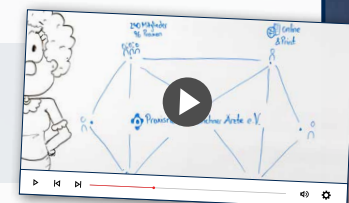
Direkte, persönliche Absprache zwischen den Ärztinnen und Ärzten



Verschlüsselter, digitaler Datenaustausch zwischen den Praxen



Wie das Praxisnetz funktioniert und welche Vorteile Sie als Patient haben, sehen Sie auf unserer Website: *Film ab* auf www.muenchner-aerzte.com



DIE INTELLIGENZ DER KÖRPERMITTE

Bauchgefühl, Bauchentscheidungen, Bauchgehirn – in unserer Körpermitte spielt sich vieles ab, was über die Verdauung hinausgeht. Höchste Zeit, sich einmal unserem Bauchraum in all seiner Komplexität zu widmen.

BAUCHraum:

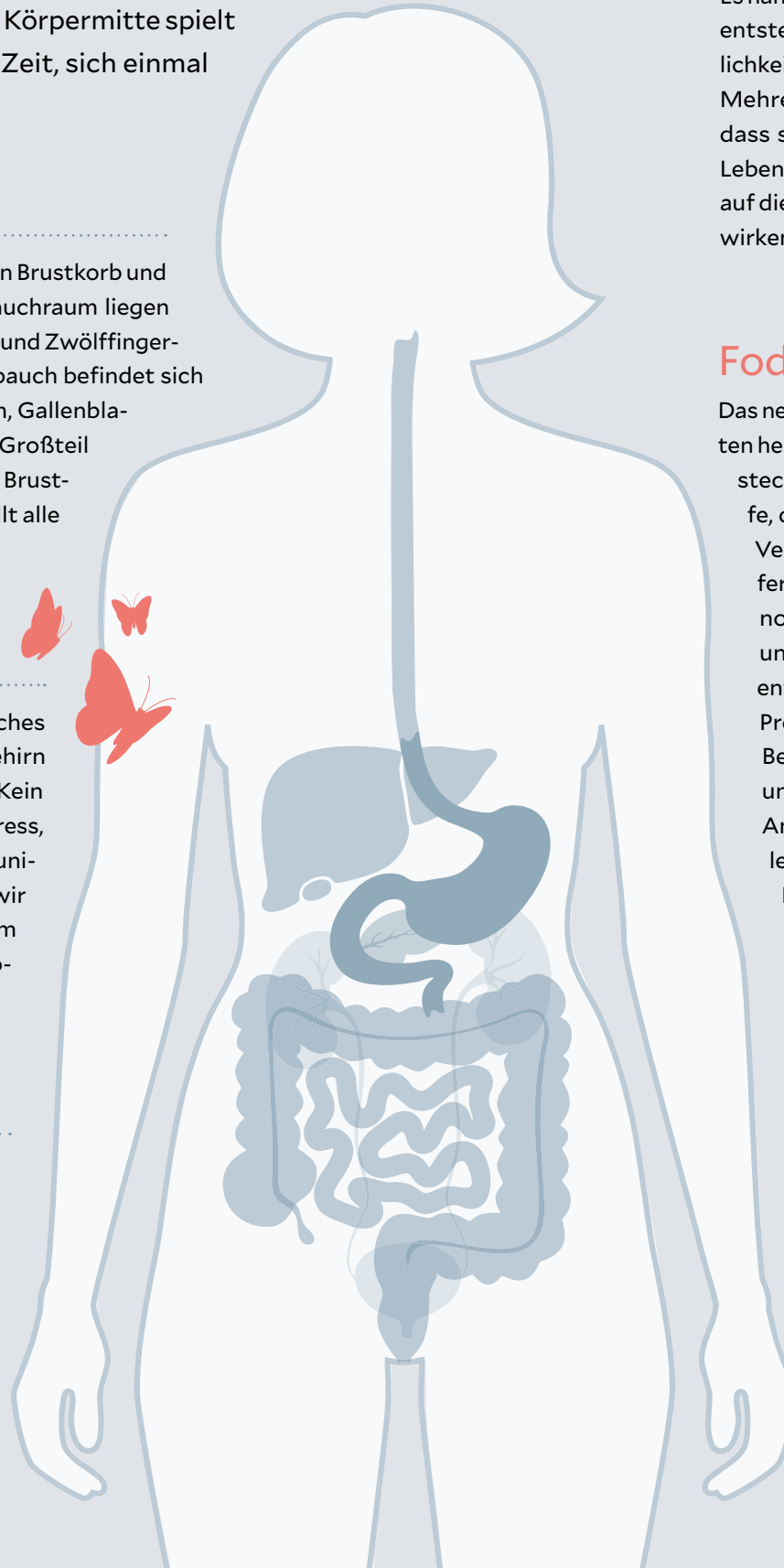
Der Bauch, auch Abdomen genannt, liegt im Bereich des Rumpfes zwischen Brustkorb und Becken. Hier befinden sich viele lebenswichtige Organe: Hinter dem Bauchraum liegen beispielsweise Nieren und Nebennieren, Bauchaorta, Bauchspeicheldrüse und Zwölffingerdarm. Unter der Zwerchfellkuppel ist der Sitz der Leber, im linken Oberbauch befindet sich die Milz. Die Verdauungsorgane – Speiseröhre, Magen, Zwölffingerdarm, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse, Dünndarm, Dickdarm und Enddarm – füllen den Großteil des Bauches aus. Als knöcherner Schutz werden Wirbelsäule, Anteile des Brustkorbes sowie beide Darmbeinschäufeln bezeichnet. Das Bauchfell umhüllt alle Wände und Organe des Bauches.

BAUCHgehirn:

Der Bauchraum ist von einem feinen Nervenplexus durchzogen, welches über die sogenannte Darm-Hirn-Achse im Austausch mit unserem Gehirn steht. Dieses „Bauchgehirn“ steuert zum großen Teil unsere Stimmung. Kein Wunder also, dass Verliebte „Schmetterlinge im Bauch“ haben oder uns Stress, Ärger und Angst „auf den Magen schlagen“ kann. Bauch und Kopf kommunizieren auch in Sachen Verdauung: Das Bauchgehirn teilt z. B. mit, wenn wir satt oder hungrig sind, ob uns etwas schmeckt oder nicht. Schmerzen im Verdauungstrakt werden ebenfalls übermittelt. Die Folge: Verdauungsprobleme wie beispielsweise Durchfall, Verstopfung oder Erbrechen.

BAUCHschmerzen:

In den letzten Jahren hat sich die Anzahl an Menschen, die unter regelmäßigen Bauchschmerzen leiden, deutlich erhöht. Manchmal stecken Nahrungsunverträglichkeiten oder das Reizdarmsyndrom dahinter. Doch auch entzündliche Veränderungen in bestimmten Abschnitten des Bauches wie z. B. des Bauchfells, des Blinddarms, der Darmschleimhaut oder der Bauchspeicheldrüse sind oftmals Gründe für akute oder chronische Bauchschmerzen. Es gilt immer: Schmerzen im Bauch sollten abgeklärt werden.



Reizdarmsyndrom Aufruhr im Darm

Der Darm ist mit einer Länge bis zu 7,5 m das größte innere Organ des Menschen und leider auch besonders anfällig für Krankheiten. Rund 10 bis 15 Prozent der westlichen Bevölkerung leiden an einem Reizdarmsyndrom. Es hängt von verschiedenen Faktoren ab, ob ein Reizdarm entsteht, zum Beispiel von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Infektionen oder der Psyche. Mehrere Studien zeigten in den vergangenen Jahren, dass sich eine Ernährungsumstellung zugunsten von Lebensmitteln mit niedrigen Fodmap-Gehalten positiv auf die Beschwerden wie Blähungen oder Durchfall auswirken kann, da sie den Darm weniger belasten.

Fodmap-Diät

Das neue Zauberwort für Darmpatientinnen und -patienten heißt Fodmap. Hinter der geschmeidigen Abkürzung stecken die sperrigen Namen bestimmter Nährstoffe, die Medizinerinnen und Mediziner für so manche Verdauungsbeschwerden verantwortlich machen: fermentierende Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide und Polyole. Solche Kohlenhydrate und Zuckeralkohole sind in vielen Nahrungsmitteln enthalten und stellen grundsätzlich überhaupt kein Problem dar. Bei gesunden Menschen werden diese Bestandteile fast komplett im Dünndarm abgebaut und resorbiert.

Anders bei Personen, die unter einer Darmerkrankung leiden. Bei ihnen kann es passieren, dass manche Fodmaps nicht vollständig aufgespalten werden und in den Dickdarm gelangen. Dort ziehen sie entweder aufgrund ihrer wasserbindenden Fähigkeit Wasser in den Darm, oder sie werden von Bakterien unter Bildung von Gasen abgebaut. Die Folge können unangenehme Blähungen, Durchfall, unklare Bauchschmerzen oder auch Sodbrennen sein.

Ernährungsmedizinerin Dr. Petra Schuhmann hält das Fodmap-Konzept für sinnvoll. Wichtig sei aber, dass die Patientin oder der Patient vor einer entsprechenden Ernährungsumstellung den Arzt aufsucht, um mögliche andere Ursachen für die Beschwerden auszuschließen und gegebenenfalls eine medikamentöse Basistherapie zu erhalten.



Dr. med. Petra Schuhmann
Fachärztin für Allgemeinmedizin
und Viszeralchirurgie
Ernährungsmedizinerin
Hausärzte Aubing
Ärzteverzeichnis, S. 28



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

LEBENSMITTEL MIT NIEDRIGEM FODMAP-GEHALT

Bananen, Grapefruits,
Himbeeren,
Honigmelonen,
Kiwis, Weintrauben,
Zitrusfrüchte,
Chinakohl, Karotten,
Kopfsalat, Kürbisse,
Mais, Paprika,
Salatgurken,
Sellerie, Tomaten,
Zucchini, gereifter
Käse, laktosefreie
Milchprodukte,
Briekäse, Feta,
Dinkelbrot,
glutenfreie
Getreideprodukte,
Glukose
(Traubenzucker),
Saccharose
(Haushaltszucker)



Thomas Tomkin



Diakon und Leiter der
Krankenpastoral in
München Süd/West
und im Helios Klinikum
München West

„Ich begleite Patientinnen und Patienten, Angehörige und Mitarbeitende des Klinikums in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen – von Geburt und Freude bis hin zu Leid und Tod. Zu meinen Aufgaben gehören Gottesdienste, Taufen, Beerdigungen, Hochzeiten, Gespräche, gemeinsame Gebete und natürlich auch viel Organisatorisches. In meinem Beruf ist kein Tag wie der andere. Hinter jeder Zimmertür steckt eine andere Lebensgeschichte, oft mit vielen schönen, aber natürlich auch schweren Momenten und Schicksalsschlägen. Am meisten Spaß macht es mir, mit vielen unterschiedlichen Menschen unterwegs zu sein. Darüber hinaus schätze ich sehr die abwechslungsreichen Tätigkeiten und Erfahrungen, die ich täglich erleben darf.“

Üben für den Berufsalltag: Azubis leiten eine Station

23 Auszubildende, eine Station und eine große Aufgabe: Vom 21. Februar bis 4. März übernehmen die Schülerinnen und Schüler des Helios Bildungszentrums Dachau/München den kompletten Pflegedienst am Helios Amper-Klinikum Dachau. Unterstützt und begleitet werden sie dabei vom Stationsteam und den Praxisanleitungen. Die Nachwuchspflegenden absolvieren das letzte Halbjahr ihrer dreijährigen Ausbildung und bereiten sich auf ihren Abschluss in der Gesundheits- und Krankenpflege vor.



TV-Tipp: Kochvisite



Gesundheit und Ernährung gehören zusammen. In der neuen „Kochvisite“ der Helios Kliniken München kocht deshalb in jeder Folge ein Gesundheitsexperte ein leckeres Gericht – und berichtet darüber hinaus Spannendes aus seinem Fachgebiet. Den Start macht Anfang Februar der Chefarzt der Gefäßchirurgie, Dr. Reza Ghotbi. Der Gefäßspezialist gibt Tipps für gesunde Gefäße und erklärt, warum gesunde Ernährung und Bewegung gerade für die Gefäße wahre Wunder vollbringen können.

Diese und alle weiteren Folgen der „Kochvisite“ finden Sie auf dem [Youtube-Kanal „Helios Kliniken München“](#).

START DER ELEKTRONISCHEN PATIENTENAKTE

Dicke Patientenakten aus Papier sind am Pasinger Klinikum bald Geschichte: Ab März 2022 startet die Einführung der elektronischen Patientenakte (ePA). Mit der neuen ePA können Ärztinnen und Ärzte und Pflegekräfte Patientendaten wie z. B. Vitalparameter, die Medikation oder pflegerische Informationen über mobile Visitenwagen eintragen und abrufen. Die Vorteile: Alle benötigten Patientendaten sind ständig und sofort verfügbar. Gleichzeitig ermöglicht die ePA eine bessere Lesbarkeit der behandlungsrelevanten Informationen, reibungslose Abläufe und eine umfassendere Dokumentation.

Babyboom am Helios Klinikum München West

1.356 Babys hat unser Team der Geburtshilfe 2021 zur Welt gebracht – 208 Kinder mehr als im Vorjahr.



Neuer Patienten-Newsletter: Jetzt abonnieren!

Sie möchten sich regelmäßig rund um das Thema Gesundheit sowie über aktuelle Neuigkeiten und Veranstaltungshinweise aus unserer Klinik informieren? Dann melden Sie sich am besten gleich zu unserem neuen Newsletter an:

www.helios-gesundheit.de/newsletter-muenchen





Ein eingespieltes Team: Labrador Merlin mit Hundeführerin Franziska Hörl (l.) und Neuropsychologin Sandra Gruber.

Merlin

Ein Therapeut auf vier Pfoten

Die Helios Amper-Klinik Indersdorf hat einen neuen Mitarbeiter: Labrador Merlin ist zweimal im Monat in der tiergestützten Aktivierung im Einsatz. Er hilft älteren Patientinnen und Patienten, ihre motorischen und kognitiven Fähigkeiten zu trainieren.

Treue Augen, weiches braunes Fell und eine feuchte Nase: Wenn Labrador Merlin den Therapieraum der Helios Amper-Klinik Indersdorf betritt, strahlen die Patientinnen und Patienten. „Merlin? Wie der Zauberer?“, fragt eine Patientin voller Vorfreude auf die Sitzung. Der dreijährige Vierbeiner sucht sofort den Kontakt. Er schnüffelt an den Händen und fordert sie mit einem sanften Stupser auf, mit ihm zu spielen. Was er besonders mag: auf Kommando Pfötchen geben oder Tricks vorführen. Noch besser findet er es, wenn jemand aus der Gruppe einen Ball wirft oder Leckerlis versteckt – und natürlich

die Streicheleinheiten nach jeder Übung. Merlin verzaubert mit seinem liebenswerten und friedlichen Wesen. Kein Wunder also, dass der dreijährige Rüde einen besonders wichtigen Job hat: Er ist ein Therapiebegleithund. Die Reha-Patientinnen und -Patienten der Amper-Klinik Indersdorf, die sich auf Altersmedizin spezialisiert hat, haben den tierischen Kollegen in ihr Herz geschlossen. Sie befinden sich oft für einen längeren Zeitraum in der Klinik. Neben Behandlungen wie Physio- oder Ergotherapie ist der Besuch von Merlin eine willkommene Abwechslung: „Da vergisst man die Krankheit für kurze Zeit“, sagt

eine Patientin sichtlich berührt nach der Sitzung. Zweimal im Monat ist der Labrador gemeinsam mit Hundeführerin Franziska Hörl in der tiergestützten Aktivierung im Einsatz. Dabei handelt es sich um ein bewusst geplantes Angebot mit Tieren. Die Patientinnen und Patienten können dem Vierbeiner Kommandos geben und ihm Tricks beibringen.

Streicheln gegen Stress und Angst

Die tiergestützte Aktivierung soll die körperliche und seelische Verfassung verbessern, zum Beispiel bei Menschen mit Demenz, aber auch bei anderen geriatrischen Krankheitsbildern. „Jede Sitzung aktiviert

unsere Patientinnen und Patienten multimodal, die motorischen und kognitiven Fähigkeiten werden gesteigert, die Mobilität gefördert, Ängste abgebaut und Stress vermindert“, erklärt Neuropsychologin Sandra Gruber, die die Gruppensitzungen in der Klinik begleitet. Zu den Übungen gehört das Werfen eines Balls oder das Öffnen und Schließen des Reißverschlusses an der Tasche, in der sich die Belohnungen für den Hund befinden. „Plötzlich lächelt die Person wieder und besinnt sich auf seine Fähigkeiten“, beobachtet Gruber.

Labrador Merlin kann zwar keine klassische Therapie ersetzen, bietet aber eine passende Ergänzung und kann den Erfolg einer Behandlung fördern. Hunde wirken sich nachweislich positiv auf die Gefühlswelt von Menschen aus. Beim Streicheln des Tieres wird das körpereigene Hormon Oxytocin ausgeschüttet, das sich positiv auf den Körper auswirkt und Stress reduziert.

„Merlin ist als Hund unvoreingenommen und nimmt die Person unabhängig von ihrer psychischen oder körperlichen Verfassung bedingungslos an.“

Sandra Gruber, Neuropsychologin, Helios Amper-Klinik Indersdorf

An einer 45-minütigen Sitzung nehmen maximal sechs Patientinnen und Patienten teil. Wichtig ist, dass die Person offen ist für die tiergestützte Aktivierung, nicht allergisch reagiert und sich vorher mit dem Besuch des Hundes einverstanden erklärt hat. Grundsätzlich ist das Mitführen von Tieren in einer Klinik nicht erlaubt. Für Merlin gelten strenge Hygieneauflagen. So wird für ihn ein tierärztliches Gesundheitsattest benötigt und er muss mit seiner Halterin eine klar geregelte Wegführung einhalten.



Im Alter in den besten Händen

Die Helios Amper-Klinik Indersdorf mit Sitz in Markt Indersdorf ist spezialisiert auf Altersmedizin. Sie verfügt mit der Akutgeriatrie sowie der stationären und ambulanten geriatrischen Rehabilitation über insgesamt 100 Behandlungsplätze. Die Patientinnen und Patienten sind im Durchschnitt 83 Jahre alt und leiden häufig an Vorerkrankungen, berichtet Geriatrie-Chefarzt Dr. Björn Johnson. „Oft kommen Seniorinnen und Senioren nach einem Sturz, einer Operation oder einem Schlaganfall zu uns.“ Auch Begleiterkrankungen, zum Beispiel am Herzen,

Gang- oder Gedächtnisstörungen, werden bei der Behandlung berücksichtigt. „Wichtig ist eine ganzheitliche Diagnostik und Therapie, die individuell auf den Betroffenen abgestimmt ist“, so Johnson. „Unser Ziel ist es, sie wieder fit für den Alltag zu machen und ihre Selbstständigkeit zu erhalten.“



Dr. med. Björn Johnson
Chefarzt Geriatrie
Ärztverzeichnis, S. 43

Bye-Bye, Winterblues:

So kommen Sie gut gelaunt durch den Winter

Es ist kalt, regnerisch und grau: Kein Wunder, dass die dunkle Jahreszeit ungefähr jedem zweiten bis dritten Deutschen auf das Gemüt schlägt. Doch wie lässt sich die negative Stimmung vertreiben? Wir haben sieben Tipps für Sie, um der schlechten Laune den Kampf anzusagen.

Winterblues – was ist das?

In den winterlichen Monaten bekommen wir nicht unsere tägliche Dosis Sonne. Das führt dazu, dass der menschliche Körper weniger Glückshormone (z.B. Serotonin) bildet und vermehrt das Schlafhormon Melatonin herstellt. Die Folge: Wir fühlen uns andauernd müde und antriebslos – die Stimmung sinkt.

1 Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung

Gehen Sie raus und bewegen Sie sich. Die körperliche Aktivität und die deutlich höhere Lichtstärke im Freien führen zu einer verstärkten Ausschüttung des Glückshormons Serotonin. Ein positiver Nebeneffekt: Ihr Immunsystem wird gestärkt. Auch Sportmuffel können übrigens auf ihre Kosten kommen: Ob Eislaufen, Skifahren oder einfach nur Spaziergehen – Bewegung an der frischen Luft tut jedem gut und hält fit.

2 Pflegen Sie Ihre Freundschaften

Menschen sind soziale Wesen, mit Einsamkeit kommen sie nicht gut klar. Deshalb: Treffen Sie Ihre Freunde und teilen Sie Ihren Mitmenschen Ihre Gedanken mit. Es fühlt sich gut an, sich auszutauschen und Verständnis oder Trost in schwierigen Situationen zu erfahren. Mit einer Verabredung haben Sie außerdem einen Termin, auf den Sie sich freuen können.

3 Unterstützen Sie Ihren Körper

Lassen Sie ärztlich abklären, ob bei Ihnen ein Nährstoffmangel vorliegt. Ein Eisenmangel kann beispielsweise zu Müdigkeit und geringer Konzentrationsfähigkeit führen, ein Vitamin-D-Mangel ist häufig die Ursache für Antriebslosigkeit. Von Oktober bis März ist es sinnvoll, zusätzlich das Vitamin einzunehmen, da der Körper in der dunklen Jahreszeit oftmals nicht genügend produziert.

4 Tanken Sie Mood Food

Essen Sie sich fit: Lebensmittel mit der Aminosäure Tryptophan – beispielsweise Käse, Cashewkerne, Fisch oder Eier – unterstützen in Kombination mit Kohlenhydraten die Produktion von Serotonin. Pushen Sie Ihr Immunsystem zusätzlich, indem Sie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente aus frischem Obst und Gemüse zu sich nehmen. Um einem Vitamin-D-Mangel im Körper entgegenzusteuern, sollten Sie Hering, Pilze oder Avocados essen. Integrieren Sie Ingwer und Chili in Ihrem Speiseplan, sie sind richtige Muntermacher.

5 Gönnen Sie sich Entspannung

Nehmen Sie sich bewusst eine kleine Auszeit für Körper und Geist. Gönnen Sie sich eine Massage, nehmen Sie ein heißes Bad, kuscheln Sie sich auf Ihrem Sofa bei Entspannungsmusik ein oder verteilen Sie Duftkerzen im Wohnzimmer: Es gibt viele Möglichkeiten zu relaxen. Seien Sie großzügig zu sich selbst!

6 Hellen Sie Ihre Stimmung auf

Tageslichtlampen können Ihren Gemütszustand verbessern, da sie die Serotoninproduktion ankurbeln. Setzen Sie sich am besten morgens vor eine Tageslichtlampe, um den Restmelatonin-Spiegel aus der Nacht zu senken. Wichtig: Das Gerät sollte als medizinisches Gerät geprüft sein und eine ausreichend hohe Lichtstärke (10.000 Lux empfohlen) aufweisen.

7 Freuen Sie sich

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Lachen glücklich macht: Während die Stresshormone ausgebremst werden, schüttet der Körper einen bunten Cocktail an Glückshormonen aus. Lachen entspannt den Körper, hilft schneller gesund zu werden und vertreibt Angst und Ärger. Lachen Sie mit Ihren Liebsten um die Wette, schauen Sie eine lustige Serie an oder lesen Sie ein witziges Buch. Gute-Laune-Effekt garantiert!

WIKINGERKRANKHEIT

Wenn sich Finger nicht mehr strecken lassen

Bei der Dupuytren'schen Erkrankung krümmen sich einzelne oder mehrere Finger oft schleichend gegen Handmitte, bis Betroffene sie irgendwann nicht mehr ausstrecken können – die Hand als wichtigstes Greiforgan ist dann stark beeinträchtigt. Eine Operation ebnet den Weg zurück zu einer normalen Handfunktion.

Morbus Dupuytren ist eine schleichende Erkrankung. Über Wochen, Monate oder auch Jahre bilden sich kleine knotige oder strangartige Verdickungen und Verhärtungen in den Handinnenflächen. Diese gutartigen Bindegewebswucherungen sind meist für die Betroffenen nicht schmerzhaft und werden deshalb auch lange Zeit nicht ernst genommen. Wenn die Erkrankung fortschreitet, fällt das Strecken der Finger zunehmend schwer, bis die Betroffenen einzelne oder mehrere Finger überhaupt nicht mehr strecken können. In den meisten Fällen sind der kleine Finger oder der Ringfinger betroffen. Sie krümmen sich dauerhaft nach Innen und beeinträchtigen die Funktionen der Hand immer stärker.

„Wer seine Hand nicht mehr flach hinlegen kann, sollte ärztlichen Rat suchen.“

„In der Regel tritt Morbus Dupuytren ab einem Alter von 50 Jahren auf“, erklärt Dr. Elias Volkmer, Chefarzt der Klinik für Handchirurgie am Helios Klinikum München West und am Helios Amper-Klinikum Dachau. Er ist Spezialist für die Behandlung dieser Krankheit. Betroffen sind zu einem Großteil Männer, die Ursache liegt oft in den Genen. Aber auch Diabetes, Epilepsie oder Alkoholismus können eine Rolle bei der Entstehung spielen. In vielen Fällen bleibt die Herkunft aber unklar.

Operation hilft, Finger wieder zu strecken

Heilbar ist Morbus Dupuytren bislang nicht, die Therapie richtet sich immer danach, wie schwer die Erkrankung fortgeschritten ist. Durch eine Operation können die Beschwerden und Einschränkungen der Hand aber gemildert oder ganz beseitigt werden. Hierbei wird das überschüssige Bindegewebe entfernt und bei Bedarf Dupuytren-Stränge durchtrennt, um das Strecken der Finger wieder zu ermöglichen. Operationserfahrung und Expertise des Arztes oder der Ärztin seien dabei zentrale Erfolgsfaktoren, betont Dr. Elias Volkmer, da bei dem Eingriff kein



Morbus Dupuytren ist auch als Wikingerkrankheit bekannt. Grund dafür sind die Gene. Die oft erblich bedingte Handerkrankung geht auf die Wikingergene zurück und ist insbesondere in nordischen Ländern verbreitet. Im Mittelmeerraum findet man sie hingegen kaum.

gesundes Gewebe beschädigt werden darf. Im Helios Klinikum München West operiert der Handchirurg jedes Jahr über 100 Patientinnen und Patienten mit der Wikingerkrankheit.

Neben der Fachexpertise ist laut Handspezialist Volkmer eine frühzeitige Behandlung wichtig. „Die Vermehrung des Bindegewebes oder die Tatsache, dass sie die Finger nicht mehr komplett strecken können, stört viele Betroffene zunächst kaum“, so Volkmer. Erst wenn die Finger stark gekrümmt sind, werde ein Arzt aufgesucht. Doch in einigen Fällen schreitet die Erkrankung auch schnell voran und eine Operation mit zunehmendem Schweregrad werde komplexer. Betroffenen rät der Chefarzt deshalb: „Wer die Hand nicht mehr flach auf den Tisch legen kann oder wenn die Fingergelenke eingezogen werden, ist es höchste Zeit für eine ärztliche Untersuchung.“



Dr. med. Elias Volkmer
Chefarzt Handchirurgie
Ärzteverzeichnis, S. 42

Dr. Elias Volkmer ist seit Januar 2022 Chefarzt der Klinik für Handchirurgie am Helios Klinikum München West und am Helios Amper-Klinikum Dachau. Der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie ist spezialisiert auf die offene und arthroskopische Versorgung von Erkrankungen der Hand und des Handgelenks.

GESUNDHEIT 360 GRAD

DEN BLUTZUCKER IM BLICK

Wenn Menschen mit Diabetes ins Krankenhaus müssen, steht oft eine andere Erkrankung im Vordergrund. Das Diabeteszentrum am Helios Klinikum München West begleitet diese Patientinnen und Patienten während des Klinikaufenthaltes und verliert den Glukosespiegel nicht aus dem Blick.

Die Zuckerkrankheit, der sogenannte Diabetes mellitus, ist eine der häufigsten chronischen Stoffwechselstörungen unserer Zeit. Circa 7,5 Millionen Deutsche leiden an zu hohen Blutzuckerwerten – Tendenz steigend. Der Hauptgrund: Immer mehr Menschen sind übergewichtig. Verantwortlich dafür ist die ungesunde Verbindung aus wenig Bewegung und einem hohen Zucker- und Fettkonsum.

Etwa 90 Prozent der Diabetiker leiden an einem Diabetes Typ 2, dem sogenannten Altersdiabetes. Die Zellen werden hier allmählich resistent gegenüber Insulin, zugleich wird weniger von diesem wichtigen Hormon produziert. Der Glukosespiegel wird infolge dieser Fehl- bzw.

Mangelfunktion nicht mehr normal reguliert, die Blutzuckerwerte steigen. 80 Prozent der Menschen mit Typ-2-Diabetes sind übergewichtig.

Wenn Kinder oder Jugendliche an Diabetes erkranken, handelt es sich dagegen um einen Typ-1-Diabetes. Bei dieser Autoimmunerkrankung werden die insulinproduzierenden Zellen durch das körpereigene Abwehrsystem zerstört und können so kein Insulin mehr bilden. Die Folge sind sehr hohe Blutzuckerwerte. Betroffene müssen ein Leben lang Insulin spritzen, um den Glukosespiegel stabil zu halten.

Hohe Blutzuckerwerte schaden dem gesamten Körper

Prof. Dr. Brigitte Mayinger leitet das Diabeteszentrum am Helios Klinikum München West. Die erfahrene Medizinerin behandelt jährlich etwa 1.000 Menschen mit Zuckerkrankheit. Die Krux bei Diabetes ist, dass er anfangs keine Schmerzen verursacht und deshalb oft erst spät erkannt wird. „Unbehandelt kann die Krankheit schwere

Nerven- oder Gefäßschäden auslösen, die zu Fuß- und Nierenproblemen oder sogar zur Erblindung führen können“, betont Mayinger. Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenschäden, Durchblutungsstörungen und ein erhöhtes Risiko für Krebserkrankungen sind mögliche Konsequenzen. „Für uns als Experten ist deshalb immer das wichtigste Ziel, Folgeerkrankungen zu vermeiden und die Lebensqualität der Betroffenen zu erhalten“, erklärt die Spezialistin. Dafür müsse sich die Therapie immer an der individuellen Situation des Patienten orientieren und daran angepasst werden.

Gesunder Lebensstil senkt Blutzucker

Die positive Nachricht: Durch eine gute medizinische Betreuung lassen sich Folgeerkrankungen meist vermeiden. Hilfreich ist es zudem, seinen Lebensstil zu verändern – auch wenn es schwerfällt. Gesunde Ernährung, mehr Bewegung und eine Reduzierung des Körpergewichts können den Blutzucker nachhaltig senken. Wird Typ-2-Diabetes in einem frühen Stadium erkannt, ist dieser durch eine gesunde Lebensweise sogar in manchen Fällen reversibel.



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

Wann wird Diabetes in einer Klinik behandelt?

Diabetes ist oft eine Nebendiagnose, die mitbehandelt werden muss, wenn eine Person aufgrund eines Notfalls oder einer geplanten Operation ins Krankenhaus muss. In bestimmten Fällen wie zum Beispiel der Erstdiagnose Diabetes, bei schwer einstellbarer Erkrankung, Infektionen, Nierenproblemen oder Durchblutungsstörungen der Füße oder des Herzens infolge der Zuckerkrankheit ist eine Einweisung in die Klinik ebenfalls sinnvoll. Grundsätzlich ist ein Krankenhausaufenthalt für jeden eine besondere Situation, die sich meist auf seinen Blutzuckerspiegel auswirkt – durch Nüchternphasen vor einer Operation oder die Stresssituation an sich.

Wie kann das Diabeteszentrum helfen?

Bei uns werden Patientinnen und Patienten mit Diabetes optimal versorgt und bestmöglich geschult. Die Erkrankung kann zwar nicht geheilt werden, richtig eingestellt und mit einer umfassenden Schulung kann aber jeder Betroffene gut damit leben. Selbstständigkeit ist hier ein Stichwort. Zudem unterstützt unser Team andere Fachabteilungen gezielt in der Therapie und Beratung.

Was ist besonders am Diabeteszentrum im Pasinger Klinikum?

Unser Zentrum besteht inzwischen seit 14 Jahren und wurde als „Zertifiziertes Diabeteszentrum DDG“ der Deutschen Diabetes Gesellschaft schon mehrfach ausgezeichnet. Dafür müssen viele Anforderungen erfüllt werden. Entscheidend sind zum Beispiel die personellen Qualifikationen, interne Fortbildungen, eine qualifizierte Schulung der Patientinnen und Patienten oder die enge Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern.

Blutzuckerspiegel: die Normwerte

> 100 mg/dl
 (nüchtern)

> 140 mg/dl
 (nach dem Essen)



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	29	Nervenheilkunde/Neurologie	35
Blutheilkunde/Hämatologie/ Krebsheilkunde/Onkologie	30	Neurochirurgie	35
Chirurgie	30	Notfallmedizin	35
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	38
Lungenheilkunde/Pneumologie	33	Strahlentherapie	39
Magen- und Darmheilkunde/ Gastroenterologie	33	Transfusionsmedizin	39
Männerheilkunde/Andrologie	33	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. Claudia Fauser
Gottfried-Keller-Str. 20, 81245 München
Tel: 089 / 88 53 96
www.praxis-dr-hauber.de

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

☞☒ **Dr. med. Bernhard Krieger**
Josef-Retzger-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 Mintser
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, 81241 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

Dr. med. 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 Böhlinger

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. 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. Bernhard Krieger**

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

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

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. 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. Alicia Paulus

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

Erbgutheilkunde/ 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.niill-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 Niill**
Bahnhofstr. 93, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 85 25 29
Planegger Str. 5, 82152 Planegg
Tel: 089 / 85 75 51 1
www.niill-eder.de

❖ **Dr. med. Renate Pfeiffer**
Hauptstr. 8, 82140 Olching
Tel: 08142 / 35 50
Waldstr. 7, 82166 Gräfelfing
www.frauenaerztin-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 Holzer**
Friedrichshafener Str. 11, 81243 München
Tel: 089 / 83 43 07 7
Bräuhausstr. 4a, 82152 Planegg
Tel: 089 / 85 96 26 2
www.hno-praxis-planegg.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. 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 Sikezdy**
Friedrichshafener Str. 11, 81243 München
Tel: 089 / 83 43 07 7
www.hno-praxis-westkreuz.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 Schützensack 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, 82145 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. 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. Annebärl 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

Kinder- und Jugendpsychiatrie/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.medizinische-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

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

❖ **Prof. Dr. med. Michael Siebels**
Josef-Retzler-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. 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. 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

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. 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.praxisholzapfel-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. 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. 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. 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

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
Wurmstr. 37, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 85 42 57 6
www.a-wie-arzt.de

Dr. med. Kai Reichert
Wurmstr. 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 Böhlinger
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

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.orhtopaedie-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. 42, 82110 Germering
Tel: 089 / 81 89 12 50
www.rheuma-germering.de

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

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

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

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

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

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

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

S

Schlafmedizin

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

Schmerztherapie

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

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

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

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

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

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

Sozialmedizin

☩☑ **Dr. med. Thomas Harbich**
Kafkerstr. 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. Thomas Harbich**
Kafkerstr. 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 Gens**
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			✓	
Neurogeriatric	✓		✓	
Neuroradiologie	✓		✓	
Onkologie	✓		✓	
Orthopädie und Unfallchirurgie	✓	✓	✓	
Palliativmedizin	✓		✓	✓
Physikalische und Rehabilitative Medizin	✓	✓	✓	✓
Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie	✓			
Pneumologie	✓		✓	
Radiologie	✓	✓	✓	
Schmerztherapie			✓	
Strahlentherapie	✓ (extern)		✓ (extern)	
Urologie			✓	
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

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

Chefarzt 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

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 und Intensivmedizin

Chefarzt Dr. med. Maximilian Rist

Tel: 08131 / 76 39 1
vorzimmer.anaesthetie@helios-gesundheit.de

Diagnostische und Interventionelle Neuroradiologie

Chefarzt Dr. med. Sascha Prothmann

sascha.prothmann@helios-gesundheit.de

Diagnostische und Interventionelle Radiologie, MRgFUS-Center

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

Gynäkologie und Geburtshilfe

Komm. Leitung Dr. med. Sabine Keim

Tel.: 08131/76 4298
gyn.dachau@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 Witzenbichler

Tel: 08131 / 76 229
bernhard.witzenbichler@helios-gesundheit.de

Neurochirurgie

Chefarzt Prof. Dr. Thomas Westermaier

Tel: 08131 / 76 44 01
thomas.westermaier@helios-gesundheit.de

Neurologie und Neurogeriatrie*

Chefarzt Dr. med. Christian Lechner

Tel: 08131 / 76 54 8
christian.lechner@helios-gesundheit.de

Onkologie

Chefarzt Prof. Dr. med. Dirk Hempel

Tel.: 08131 / 76 547
dirk.hempel@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

Komm. Leitung Prof. Dr. med. Christian von Rüden

Tel: 08131 / 76 37 2
christian.vonrueden@helios-gesundheit.de

Urologie und Kinderurologie

Chefarzt Prof. Dr. Wael Khoder

Tel.: 08131/76 37 2
wael.khoder@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

Bananenbrot

Dieses Rezept kommt ganz ohne Zucker aus und ist deshalb für Kinder und Erwachsene gleichermaßen gesund und lecker.

Ob zum Frühstück, als leckere Pause oder einfach mal zwischendurch – Bananenbrot geht immer!



Lecker!

Zutaten:

- 2 Eier
- 3 große, sehr reife Bananen (zerdrückt)
- 1 EL Zimt
- 4 EL Öl
- 150 gr Apfelmus (ohne Zucker)
- 1 Pkg. Backpulver
- 150 gr Vollkornmehl
- 80 gr Haferflocken

Zubereitung:

Eier mit Bananen, Apfelmus und Öl schaumig schlagen, danach Zimt, Mehl, Haferflocken und Backpulver untermischen und alles gut verrühren. Eine Kastenform mit Backpapier auskleiden und das Brot bei 180 Grad ca. 45 Min. backen.

Zustimmung; Resonanz	dt. Comedian (Dieter)	Staat in Südost-europa	Bürde, Drückendes	7	Vorname Disneys	die Ackerkrume lockern	himmelblaue Farbe	geistliches Lied	asiatische Raubkatze	Vorname d. Schauspielers Connery	Luft einziehen und ausstoßen	germanischer Wurfspieß	Kobold, Zwerg
Gebirge zwischen Europa u. Asien					Stadt in Palästina	italienische Wein-stadt		Qualität, Beschaffenheit	artikulieren, aussprechen		10		großer Nachtvogel
Abendmahl-brot						Laubbaum, Rüster			eine der Nordfriesischen Inseln				
Empfehlung			scharfe gelbliche Würz-paste		Regel, Richt-schnur		6	germa-nisches Schrift-zeichen				unbe-stimmter Artikel	freund-lich
Zimmer-flucht im Hotel	nicht nutzbare Pflanze		unge-schick-ter Mensch							eine Zahl			
		2								Scheitel-punkt	Himmels-wesen		Fluss zur Rhone
Edelgas													
deutsche Filmdiva (Hildegard)										Brut-stätte			9
Hefter, Ordner	kleine Tür, Eingang		Bar-gewinn							Strauch-frucht	ugs.: wackelnd gehen		Flach-land
Rand eines Gewäs-sers				8						artig, brav			
groß-artig, unglau-blich										kochen	Zeitalter		Teil-strecke
lange, flache Holz-leiste	Loch-vor-stecher, Pfriem		Steigen und Fal-len des Wassers										3
					regeln; sortie-ren	Späh-trupp; Streife	Zier-, Nutz-pflanze	Schiffs-eigner	Kfz-Z. Land-kreis Rostock	Wasser-vogel			
rau und fast tonlos (Stimme)						Licht-signal-anlage				große Flut-weile		Erbau-ungs-, Predigt-buch	Verpa-ckungs-gewicht
etwas bedauern	grob, unge-hobelt		Fein-gewicht für Edel-metalle		gleich-falls, ebenso (lat.)		4	bei ver-botenem Tun über-rascht		12			
						griechi-sche Insel					Groß-vater		
rollend etwas Schwere bewegen	Knob-lauch-soße		ein Baite		engli-sche Schul-stadt			früherer österr. Adels-titel	besitz-anzei-gendes Fürwort				
						Ver-größe-rungs-glas		poe-tisch; Irland			Schaden im Gewebe		Begei-terung, Schwung
1					Abkür-zung für Sekunde	mild, sanft			Hoch-schule (Kurzwort)	Opern-solo-gesang			franzö-sisch; Freund
Einfall, Gedanke					bibli-scher König			Heilige, Landes-patronin Böhmens					
Dichter, Lyriker	aufge-brühtes Heiß-getränk				11	Luftkur-ort in der Holstein. Schweiz				Welt-religion			
Abk. für Intercity-Express			dt. Maler, Grafiker (Paul)					spa-nisch; Fluss			Astro-loge Wallen-steins		5

Lösen Sie das Kreuz-worträtsel und schreiben Sie uns Ihr Lösungswort. Wer richtig geraten hat, gewinnt mit etwas Glück eine von drei CDs „Goethes persische Reise“ und kann sich bei lyrischen Versen und Musik von Quadro Nuevo perfekt entspannen.

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: 31. März 2022

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Sagt mal, Kinder, wie gut kennt Ihr Euch mit dem menschlichen Körper aus



Kleine Quizkönige werden belohnt!

Wenn Ihr mir das richtige Lösungswort bis zum 31. März 2022 per Post oder E-Mail zuschickt (siehe Seite 45), könnt Ihr mit etwas Glück fünf „Spiel- und Spaß-Pakete“ gewinnen. Ich drücke Euch fest die Daumen! Eure Dr. Fröhlich

Heute stelle ich Euch einmal Fragen zur Medizin.
Tipp: Die Antworten zum Quiz findet Ihr in den Artikeln in diesem Heft!

- 1. Welches Organ zählt zu den Verdauungsorganen?**

 - X das Herz
 - C die Lunge
 - G der Darm
 - B die Augen
- 2. Wie lang ist der Darm des Menschen?**

 - D bis 3,2 Meter
 - R bis 7,5 Meter
 - I bis 2,2 Meter
 - K bis 3,9 Meter
- 3. Welches Körperteil ist betroffen, wenn man die Wikingerkrankheit hat?**

 - Z der Fuß
 - W der Kopf
 - A die Hand
 - N das Knie
- 4. Wie heißt der Therapiehund, der ältere Menschen im Krankenhaus besucht?**

 - P Momo
 - Y Manni
 - R Mimi
 - N Merlin
- 5. Wie wird auf Latein eines der Glückshormone genannt?**

 - U Saccharide
 - C Adrenalin
 - K Disphonien
 - D Serotonin
- 6. Wie wird Diabetes im Volksmund genannt?**

 - J Salzkrankheit
 - M Bitterkrankheit
 - I Zuckerkrankheit
 - F Sauerkrankheit
- 7. Was gehört NICHT zu den fünf motorischen Grundfähigkeiten?**

 - C Kraft
 - O Intelligenz
 - B Ausdauer
 - E Koordination
- 8. Wovon kann ich am ehesten heiser werden?**

 - S Erkältung
 - A Sport
 - M Lachen
 - B Hausaufgaben

Lösungswort: 1 2 3 4 5 6 7 8



Rätsel

Trilogik

Jedes freie Feld im Rätselgitter ist mit einem der drei Symbole Kreis, Quadrat oder Dreieck zu füllen. Dabei ist zu beachten, dass in den Zeilen, Spalten oder Diagonalen drei aufeinanderfolgende Symbole weder alle gleich noch alle unterschiedlich sein dürfen. Viel Spaß!

○		△		△	△
△	△		○		
○		△	○		
	△				△
□		○		△	
○				○	△

Buchstabenlabyrinth

Eingang und Ausgang des Labyrinths sind durch Pfeile gekennzeichnet. Wenn Sie nun richtig durch das Labyrinth laufen, ergeben die Buchstaben des Weges – richtig abgeteilt und hintereinandergelesen – ein Sprichwort.

▽	B	S	P	L	I	R	K	M	E	R	E	N	D	S
	E	I	E	S	E	U	M	E	V	H	U	N	O	
	I	D	N	E	T	D	E	G	R	G	E	S	S	T
	M	T	R	S	R	D	R	E	B	S	I	S	E	▷
	K	N	I	I	I	W	M	A	E	N	N	L	A	U
	E	N	D	E	P	N	S	G	E	N	B	E	S	T
	N	U	E	S	S	E	O	L	L	D	N	E	T	E

Sudoku

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

Lösung:

Beim Trinken und Essen wird der Kummer vergessen.

Buchstabenlabyrinth:

▽	○	○	▽	▽	○
▽	○	○	▽	○	○
▽	○	○	▽	○	○
▽	○	○	▽	○	○
▽	○	○	▽	○	○
▽	○	○	▽	○	○
▽	○	○	▽	○	○
▽	○	○	▽	○	○
▽	○	○	▽	○	○
▽	○	○	▽	○	○
▽	○	○	▽	○	○





WIR GEBEN JEDEN TAG UNSER BESTES FÜR SIE UND IHRE GESUNDHEIT!
EIN LÄCHELN UND ETWAS VERSTÄNDNIS FÜREINANDER ERLEICHTERT UNS ALLEN DEN TAG.