

GESUND

IN MÜNCHEN WEST

Ausgabe 14
Juni 2022

*Ihr Exemplar
zum Mitnehmen!*



SOMMERZEIT IST REISEZEIT

**Gut geschützt
in den Urlaub**

OPTIMALE
PATIENTENVERSORGUNG

Hand in Hand

POLLENALLERGIE

**Wenn der Körper
überreagiert**

Inhalt

IHRE GESUNDHEIT

- 4 Sommerzeit ist Reisezeit**
So fahren Sie gut geschützt in den Urlaub
- 6 Migräne**
Gewitter im Kopf
- 8 Sport nach COVID-19**
Was sollten Freizeitsportler beachten?
- 10 Fit mit Fun**
Fitnessübungen zum Wiedereinstieg nach einer COVID-Erkrankung
- 12 Krebsvorsorge**
Den Darm im Blick behalten!
- 18 Pollenallergie**
Wenn der Körper überreagiert
- 20 Organkunde**
Wunderwerk Lunge
- 22 Kniearthrose**
Wann eine Operation sinnvoll ist

IM FOKUS

- 14 Optimale Patientenversorgung**
Hand in Hand

MENSCHEN IN MÜNCHEN WEST

- 16 Im Porträt: Marko Andrijević**
Operationstechnischer Assistent (OTA) am Helios Klinikum München West

AKTUELLES

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

ÄRZTEVERZEICHNIS

- 26 Praxisnetz Münchner Ärzte**
- 40 Helios Kliniken 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:
Marc Bernstädt
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

Bildnachweis:
Thomas Oberländer, stock.adobe: Halfpoint,
freebird7977, Drazen, Pixel-Shot, Dirima, KPixMi-
ning, nata_vkusidey, tendo23

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,

haben Sie auch gerade ein Gute-Laune-Hoch? Alles grünt und sprießt, die Vögel zwitschern, die Sonne scheint – das Wetter ist ein echter Stimmungs-Booster und auch die Gespräche werden wieder positiver: Es scheint, als gönne uns der Gute-Laune-Killer Corona eine dringend nötige Verschnaufpause. Statt über Infektionszahlen und Schutzmaßnahmen zu grübeln, beschäftigen sich viele Menschen wieder mit den schönen Dingen des Lebens.

So sind die Sommermonate Hauptreisezeit. Bei manchen ist der letzte Urlaub schon eine Weile her: Was in die Reiseapotheke gehört und um welche Impfungen Sie sich noch vor der Abreise kümmern sollten, lesen Sie ab Seite 4. Wenn Sie Wanderungen planen oder viel Zeit im Grünen verbringen, empfehlen wir Ihnen besonders unsere fünf Mythen über Zecken im Faktencheck (Seite 24).

Mit dem Blütenmeer einher gehen leider auch Pollen. Sie fliegen gerade in großer Zahl durch die Luft und sorgen für verstopfte Nasen und tränende Augen. Bei vielen trübt das ein wenig die gute Sommerlaune. Wie Allergiegeplagte möglichst unbeschwert durch diese Zeit kommen, erfahren Sie ab Seite 18.

Die warmen Tage sind auch Ansporn für mehr Bewegung an der frischen Luft. Doch wer in den Monaten zuvor an Corona erkrankt ist, weiß: Auch nach einem milden Verlauf dauert die Erholungsphase oft lang, Sport fällt nicht mehr so leicht wie früher. Kardiologe Dr. Andreas Czernik gibt Betroffenen Tipps, wie der sportliche Einstieg nach einer Covid-Infektion gelingt (Seite 8).

Wir wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit und, wenn Sie verreisen, einen erholsamen und sicheren Urlaub. Für alle anderen gilt das Motto: Zuhause ist es doch am schönsten – und mit unserem Rezept für ein leckeres Pesto-Brot auf Seite 44 sind Sie für die nächste Grillparty in jedem Fall bestens gerüstet.

Herzlichst

Marc Bernstädt

Klinikgeschäftsführer
Helios Klinikum München West

Dr. Francisco X. Moreano

Geschäftsführer Münchner Ärzte
Praxisnetz West und Umgebung e.V.

SOMMERZEIT IST REISEZEIT

So fahren Sie gut geschützt in den Urlaub

Hurra – die Ferien stehen vor der Tür! Viele Menschen freuen sich auf sonnige Tage und unvergessliche Erlebnisse. Damit Sie Ihren Trip unbeschwert genießen können, ist es wichtig, schon jetzt an Reiseimpfungen zu denken. Allgemeinmedizinerin und Impfexperte, Prof. Dr. Jörg Schelling, gibt einen Überblick über die wichtigsten Impfungen und was noch beim Reisen zu beachten ist.

Individuell und rechtzeitig beraten lassen

Lassen Sie sich vor Reiseantritt von Ihrer Hausärztin oder einem Reisemediziner beraten. Hier werden Sie aufgeklärt, welche Reiseimpfungen für Sie persönlich empfehlenswert sind. Ausschlaggebend sind dabei unter anderem das Reiseziel, die Reisezeit, die Reiseart, der individuelle Impfstatus sowie eventuelle Grunderkrankungen.

Bringen Sie Ihren Impfpass mit

Daraus ist ersichtlich, ob Sie auch eine Auffrischung für Standardimpfungen wie Tetanus, Kinderlähmung (Polio) oder Diphtherie benötigen und ob Sie gegen Keuchhusten, Masern, Röteln und Mumps ausreichend geschützt sind. Diese Erkrankungen sind in anderen Regionen der Welt noch wesentlich häufiger verbreitet als in Deutschland.

Vereinbaren Sie den Beratungstermin schon vier bis sechs Wochen vor Reiseantritt

Damit sich der Impfschutz voll entfalten kann, benötigt das Immunsystem einige Zeit. Für manche Grundimmunisierungen sind überdies mehrere Impfungen in bestimmten Abständen erforderlich.

Die wichtigsten Reiseimpfungen

Die Ständige Impfkommission (STIKO) des Robert-Koch-Instituts empfiehlt folgende Impfungen:

• Hepatitis A

Hepatitis A ist eine Form von virusbedingter Leberentzündung. Sie wird durch Schmierinfektion oder verunreinigte Nahrungsmittel übertragen.

• Hepatitis B

Auch Hepatitis B ist eine durch Viren verursachte Leberentzündung. Der Erreger wird vor allem beim Sex, aber auch über Blut und andere Körperflüssigkeiten übertragen. Die Hepatitis-B-Impfung wird allen Menschen in Deutschland empfohlen.

• Grippe (Influenza)

Auch im Ausland zirkulieren Influenzaviren. Deshalb empfiehlt die STIKO zwei Wochen vor Reiseantritt eine Gripeschutzimpfung.

• Kinderlähmung (Poliomyelitis)

Die Kinderlähmung (kurz: Polio) ist eine hochansteckende Virusinfektion, die in schweren Fällen bleibende Schäden wie Lähmungen hinterlassen kann. In Deutschland wird die Polio-Impfung für alle Säuglinge empfohlen.



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

• Meningokokken

Diese Bakterien werden per Tröpfchen-Infektion übertragen und verursachen eine gefährliche Hirnhautentzündung, manchmal auch eine Blutvergiftung (Sepsis). In Deutschland sind für die meisten Erkrankungen Meningokokken B und C verantwortlich. Für Säuglinge wird eine Meningokokken-C-Impfung empfohlen; eine Impfung gegen andere Meningokokken-Untergruppen ist etwa bei Immunschwäche sinnvoll.

• Tollwut

Tollwut ist eine Viruserkrankung, die – sofern sie nicht umgehend behandelt wird – immer tödlich verläuft!

• Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)

FSME ist eine virusbedingte Entzündung der Hirnhäute und/oder des Gehirns. Der Erreger wird durch den Stich von Zecken übertragen. Bayern ist eines der Risikogebiete in Deutschland, in denen viele Zecken den FSME-Erreger in sich tragen, daher ist eine Impfung ratsam.

• Cholera, Malaria, Typhus, Gelbfieber, Japanische Enzephalitis

Wer Urlaub in exotischen Ländern, Cholera- oder Malaria-Risikogebieten oder in Regionen mit sehr schlechten hygienischen Bedingungen plant, sollte sich vorab bei Reisemedizinern oder am Tropeninstitut informieren, welche Impfungen und Maßnahmen sinnvoll oder sogar zwingend für die Einreise vorgeschrieben sind.

Was gehört in die Reiseapotheke?



Trotz Reiseimpfungen ist niemand davor gefeit, im Urlaub krank zu werden oder sich zu verletzen. **Anna Schlattl, Apothekerin am Helios Klinikum München West**, empfiehlt daher, bereits vor der Abreise eine gut sortierte Reiseapotheke zusammenzustellen. Dazu gehören folgende Dinge, die je nach Reiseland variieren können:

**Pflaster (Blasenpflaster und wasserfestes Pflaster),
Verbandsmaterial, Wund-Desinfektionspray,
Pinzette und Schere**



**Ausreichend Sonnenschutzmittel (LSF 50)
sowie kühlende Salben gegen Sonnenbrand**



**Insektenschutzmittel sowie
ein juckreizstillendes Gel**

**Schmerz- und fiebersenkende Mittel
(beispielsweise mit den Wirkstoffen
Ibuprofen, ASS oder Paracetamol)**



Fieberthermometer

Brand- sowie Wundheilsalbe

**Mittel gegen Durchfall
(beispielsweise Elektrolyt-Pulver und
Medikamente mit Kohle, Gerbstoffen
oder dem Wirkstoff Loperamid.)**



**Präparate gegen Husten und Schnupfen
(Nasenspray)**

Wichtig! Kinder benötigen andere Medikamente als Erwachsene. Wer als Familie verreist, sollte daher entsprechend an kindgerechte Mittel gegen Durchfall, Schmerzen und Fieber denken.

Generell gilt: Medikamente sollten nicht in der prallen Sonne liegen und möglichst kühl und vor Wärme geschützt transportiert werden.

MIGRÄNE

Gewitter im Kopf

An Migräne leiden nur hysterische Frauen bei Föhn ... so die veraltete und völlig falsche Annahme vieler Menschen. Fakt ist, Migräne ist eine schmerzhafte und belastende Realität für rund 90 Millionen Menschen weltweit jeden Alters und Geschlechts. Allgemeinmediziner und Schmerztherapeut Dr. Richard Pecka gibt Antworten auf die häufigsten Fragen rund um die Volkskrankheit.

Was ist Migräne?

Migräne ist eine von 367 unterschiedlichen Kopfschmerzarten. Knapp die Hälfte aller Betroffenen leiden an Spannungskopfschmerzen, 38 % unter Migräne und der Rest unter Kopfschmerz, hinter dem tatsächlich eine Erkrankung steckt. Von einer Migräne spricht man dann, wenn der Kopfschmerz anfallsartig und in unregelmäßigen Abständen wiederkehrt. Der Schmerz ist pulsierend, pochend oder stechend und tritt häufig einseitig an einer Kopfhälfte auf. Migräneattacken dauern wenige Stunden bis zu drei Tagen. Der Kopfschmerz wird häufig begleitet von Symptomen wie Appetitlosigkeit, Übelkeit und einer Überempfindlichkeit gegenüber Licht, Lärm und Gerüchen. Abgrenzen muss man einen Kopfschmerz, der durch einen chronischen Gebrauch von Medikamenten ausgelöst wird.

Wie läuft ein Migräneanfall ab?

Meist verläuft eine Migräne episodisch mit einzelnen Kopfschmerzattacken und dem deutlichen Überwiegen kopfschmerzfreier Tage. Wenn die Attacken immer häufiger werden, und schließlich Tage mit Kopfschmerzen häufiger sind als Tage ohne, bezeichnen Ärzte das als chronische Migräne.



Dr. med. Richard Pecka
Facharzt für Allgemeinmedizin
Filialpraxis für Spezielle Schmerztherapie
Gemeinschaftspraxis Martinsried
www.ahac.de

Patient:innen mit chronischer Migräne leiden oft mehr als die Hälfte des Monats an Schmerzschüben. Sie sind arbeitsunfähig, müde, orientierungslos oder haben Konzentrationsschwächen. Je heftiger diese Attacken sind, desto wichtiger ist es, ein gutes Umfeld aufzubauen. Das Verständnis von Partner und Angehörigen, aber auch am Arbeitsplatz ist hier wesentlich.

Was sind die Ursachen von Migräne?

Bestimmte innere und äußere Faktoren, sogenannte Trigger, können bei entsprechender Veranlagung eine Migräne begünstigen. Zum Beispiel wechselnder Schlaf-Wach-Rhythmus, Hormonveränderungen während des Zyklus, Stress in Form körperlicher oder seelischer Belastungen, aber auch bei bestimmten Nahrungsmitteln wie Schokolade oder Rotwein. Migräne kommt gehäuft familiär vor. Hintergrund ist eine genetische Veranlagung für Migräne, die für einige Formen inzwischen auch nachgewiesen ist.

Was soll ich tun, wenn ich unter Migräne leide?

Vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Mithilfe eines strukturierten Gesprächs, eines Schmerztagebuchs und einer klinischen Untersuchung wird dann gemeinsam versucht, die Art des Kopfschmerzes einzukreisen und im Falle einer typischen Migräne die richtige Therapie einzuleiten. Jeder hat individuelle Triggerfaktoren, die einen Migräneanfall auslösen können.

Wie sieht eine Therapie aus?

Bei der Behandlung der Migräne unterscheidet man zwischen der Therapie zur Linderung einer akuten Kopfschmerzattacke (Akuttherapie) und der vorbeugenden Therapie (Prophylaxe), die darauf abzielt, die Häufigkeit von Attacken zu reduzieren, die Schwere der Kopfschmerzen zu lindern und das Ansprechen auf die Akuttherapie zu verbessern. Zur Akuttherapie sind in erster Linie Schmerzmittel geeignet, die sich oft auch gegen Entzündungen richten. Sie können mit

Medikamenten gegen Übelkeit kombiniert werden. Zusätzlich gibt es auch migränespezifische Schmerzmittel. Zur vorbeugenden Behandlung gibt es ebenfalls Medikamente, die auch mit nichtmedikamentösen Therapien kombiniert werden sollen.

Wie sollte man mit Schmerzmitteln umgehen?

Hier ist Bedacht angesagt, denn Schmerzmittel können bei zu hoher Menge selbst zum Problem werden. Man weiß heute, dass jedes Schmerzmittel Abhängigkeit auslösen kann. Nimmt man Kopfschmerz-Medikamente an mehr als 10 Tagen im Monat ein, kann es den unangenehmen Nebeneffekt haben, dass auch der Kopfschmerz zunimmt. Patient:innen geraten dadurch in einen Teufelskreis. Hier ist es wichtig, individuell Grenzen festzulegen. Oft hilft gute Aufklärung oder eine kleinere Packungsgröße, mit der Betroffene dann eine gewisse Zeit auskommen muss.

Stimmt es, dass auch Botox als Therapie eingesetzt wird?

Eine Therapie mit Botox kann prophylaktisch wirksam sein. Allerdings ist Botox nur zur Behandlung einer

chronischen Migräne und für Patient:innen, die auf orale Medikamente nicht ausreichend angesprochen haben, zugelassen. Die Behandlung läuft nach einem festen Schema ab. An 31 Punkten an Kopf, Nacken und Schultergürtel wird Botox in die Haut gespritzt.

Gibt es neben Medikamenten auch andere Maßnahmen, die bei Migräne helfen?

Eine geregelte Lebensweise mit ausreichend Schlaf, gesunder Ernährung und Ausdauersport an der frischen Luft wirken vorbeugend. Auch helfen Entspannungsübungen, um weniger anfällig für Migräne zu werden. Auf Alkohol und Nikotin sollte man verzichten.

Wenn Migräneattacken auftreten, hilft es den Betroffenen meist, sich in einen dunklen und ruhigen Raum zurückzuziehen. Schlaf wirkt häufig erleichternd. Neben der Akutbehandlung mit Medikamenten können zusätzlich verdünntes Pfefferminzöl auf die Schläfen aufgetragen oder kühlende Tücher aufgelegt werden, um Kopfschmerzen zu lindern. Auch eine Tasse Kaffee kann sich positiv auswirken.

Kopfschmerz-Test: Ist es Migräne?

Beantworten Sie die Fragen dieses Schnelltests, um festzustellen, ob Sie eventuell unter Migräne leiden:

- Können körperliche Aktivitäten wie Treppensteigen oder Laufen an der frischen Luft die Kopfschmerzen verstärken?
- Verspüren Sie während der Kopfschmerzen Übelkeit?
- Behindern die Kopfschmerzen Ihre üblichen Tätigkeiten wie Arbeit, Schule und Freizeit erheblich?

0 bis 1 Punkte:

Die Diagnose Migräne ist unwahrscheinlich.

2 bis 3 Punkte:

Die Diagnose Migräne ist wahrscheinlich, wenden Sie sich für eine Abklärung sicherheitshalber an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.



SPORT NACH COVID-19

Was sollten Freizeitsportler beachten?



Dr. med. Andreas Czernik
Facharzt für
Innere Medizin und Kardiologie
Gemeinschaftspraxis Birkengarten
Ärzteverzeichnis, S. 32

Nach einer überstandenen Corona-Infektion beginnt langsam wieder der normale Alltag. Genesene gehen wieder ihrer Arbeit nach, treffen Freunde und Bekannte, widmen sich ihren Hobbys. Aber ab wann kann man wieder mit dem Sport beginnen, worauf ist zu achten und wie gestalte ich den Einstieg richtig? Dazu klärt Dr. Andreas Czernik, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie in der Gemeinschaftspraxis Birkengarten, im Interview auf.

Dr. Czernik, ich hatte Corona, bin wieder genesen und will wieder mit Sport durchstarten. Eine gute Idee? Grundsätzlich sind Sport und regelmäßige Bewegung immer eine gute Idee. Nach einer Corona-Erkrankung oder auch anderen Infektionen rate ich aber zur Vorsicht. Denn selbst wenn die akute Krankheit vorbei ist, kann im Körper noch eine Entzündung vorhanden sein und Organe in Mitleidenschaft ziehen. Eine voreilige Überanstrengung befeuert diese Prozesse zusätzlich. Wer zu schnell durchstartet, riskiert unter Umständen bleibende Schäden an Lunge, Niere, Leber, Gehirn oder Herz. Daher sollte zunächst abgeklärt werden, ob Sie körperlich wieder vollständig belastbar sind.

Ok, also besser einen Gang runterschalten. Welche Schonfristen sollte ich einhalten? Bezüglich der zeitlichen Einschätzung berufe ich mich gerne auf die Empfehlung von Prof. Dr. Martin Halle, einem renommierten Sportkardiologen der Technischen Universität München. Er empfiehlt nach einem symptomfreien Verlauf und negativem Testergebnis für eine weitere Woche auf anstrengendes Training zu verzichten. Verlieft die Erkrankung mit Krankheitsanzeichen wie Husten und Fieber, sollten Genesene erst zwei Wochen nach Abklingen der Symptome wieder einsteigen, bei Lungenentzündung ebenfalls frühestens nach zwei Wochen. Sportler:innen, die einen schweren Verlauf mit einer Herzmuskelentzündung hatten, müssen sich mindestens drei Monate schonen. Zusätzlich zu diesen Richtwerten empfiehlt sich auf jeden Fall der Besuch ihrer Hausärztin oder ihres Hausarztes, um mögliche Bedenken auszuräumen.

Ist eine zusätzliche Abklärung bei einem Facharzt sinnvoll? Sofern eine Untersuchung der Belastbarkeit vom Hausarzt empfohlen wird, kann eine Überweisung zum Facharzt erfolgen. Ich habe jede Woche Patient:innen, die eine kardiologische Untersuchung vor dem Start mit dem Sport vornehmen lassen. Vor allem

bei Herzmuskelentzündungen, Herzrhythmusstörungen oder Gefäßverschlüssen als Folge von Corona ist es wichtig, den Verlauf genau zu kontrollieren.

Was genau passiert im Rahmen einer sportmedizinischen Untersuchung? Ich prüfe mittels EKG, Ultraschall, Blutuntersuchung und Lungenfunktionsmessung, ob Herz und Lunge wieder belastbar sind oder noch geschützt werden müssen. Bei Menschen mit Vorerkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck sowie bei Älteren empfiehlt sich ohnehin eine sportmedizinische Untersuchung, bevor sie wieder mit dem Training beginnen. Nach einer Corona-Erkrankung übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen dafür in der Regel die Kosten.

Angenommen, Sie geben mir grünes Licht, wie steige ich dann am besten wieder in meine Sportroutine ein? Lassen Sie es langsam angehen! Der Einstieg sollte mit Bedacht erfolgen und der Körper nicht direkt an seine Belastungsgrenze gebracht werden. Daher setzen Sie das Pensum niedrig an und steigern Sie sich schrittweise. Ich empfehle meinen Patient:innen in den ersten Wochen mit leichtem Ausdauersport, Reha-Sport und Dehnübungen zu starten. Wichtig: Sobald Sie sich erschöpft fühlen, muss eine Pause eingelegt werden! [Gute Tipps und Übungen für den Wiedereinstieg finden Sie auf der folgenden Seite „Fit mit Fun“ in diesem Magazin.](#)

Einige der Corona-Infizierten leiden unter Long-COVID. Was gilt für sie? Beschwerden wie Erschöpfung, Luftnot, Konzentrationsprobleme und Schwindel, die längere Zeit anhalten, machen es natürlich schwer, wieder fit zu werden. Bewegung hilft jedoch, diese Symptome zu lindern. Long-COVID-Patient:innen sollten deshalb möglichst jeden Tag aktiv sein und zum Beispiel erstmal zehn Minuten spazieren gehen und dann Schritt für Schritt wieder körperlich aufbauen. Auch eine Massage, Yoga und Meditieren tut vielen gut.

Kennen Sie Rehabilitationssport?



Unter qualifizierter Anleitung und in Gruppen bis maximal 15 Teilnehmer kann man 50 Trainingseinheiten innerhalb von 18 Monaten absolvieren. Die Kosten werden komplett von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Lassen sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ein Rehabilitations-sportrezept ausstellen, von ihrer Krankenkasse genehmigen und suchen Sie sich einen Reha-Sport-Anbieter in Ihrer Nähe.

Einer der größten Anbieter für Rehabilitations- und Gesundheitssport im Münchner Westen ist der ESV Neuaubing. Hier werden z. B. Hockergymnastik, Reha-Sport oder Herzsportgruppen angeboten. Mehr Informationen unter www.esv-neuaubing.de

Fitnessübungen

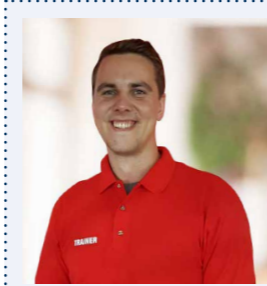
zum Wiedereinstieg nach einer COVID-Erkrankung

Ist die Corona-Infektion überstanden und gibt Ihr Arzt grünes Licht, steht der Rückkehr zu einer gesunden Routine nichts mehr im Wege. Dazu gehören erholsamer Schlaf, ausreichend Flüssigkeit, eine ausgewogene Ernährung und natürlich die tägliche Bewegung. Sportwissenschaftler und Reha-Experte Florian Rädler gibt Tipps für einen sanften Start ins Training. *Viel Erfolg!*

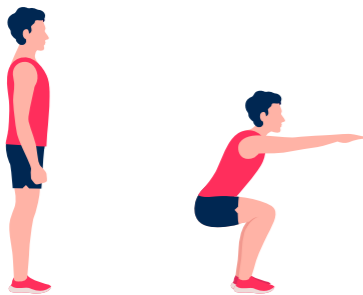


Tip 1: Ausdauer mit leichten Trainingseinheiten aufbauen

2 x 10 Minuten pro Tag moderaten Ausdauersport treiben – z. B. vormittags flott spazieren gehen und nachmittags radfahren.



Florian Rädler
Dipl.-Sportwissenschaftler
ESV Neuaubing e. V.
www.esv-neuaubing.de



Tip 2: Kraft und Koordination mit Gymnastik stärken

Kniebeuge mit Armheben – Stehen Sie aufrecht, mit den Füßen schulterbreit auseinander. Schieben Sie Ihr Gesäß nach hinten, als ob Sie sich auf einen Stuhl setzen wollen. Gehen Sie soweit in die Knie, wie es für Sie schmerzfrei möglich ist. Beim Runtergehen Arme gestreckt auf Kopfhöhe anheben. Spannen Sie Ihre Bauch- und Gesäßmuskulatur während der Übung an. Wiederholen Sie die Übung 10-15 Mal für 3-6 Sätze.



Tip 3: Beweglichkeit mit sanften Dehnungen fördern

Rückendehnung aus dem Vierfüßlerstand – Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und schieben Sie beide Arme fast vollständig durchgestreckt weit nach vorne. Den Oberkörper nach unten durchhängen lassen, bis Sie eine Dehnung im gesamten Rücken sowie in den Schultern verspüren. 1-2 min in dieser Haltung bleiben und den Brustkorb nach und nach von der Schwerkraft Richtung Boden ziehen lassen.



Tip 4: Mit Atemübungen entspannen

Tiefe Bauchatmung – Legen Sie sich auf den Rücken oder setzen Sie sich aufrecht hin. Lassen Sie beim Einatmen durch die Nase den Atem in den Bauch strömen. Er wölbt sich dabei nach außen. Legen Sie die Hände auf Ihren Bauch und stellen Sie sich vor, dass der Atem bis in die Hände fließt. Danach langsam ausatmen! Wiederholen Sie diesen Wechsel etwa fünf Minuten. Wohltuender Effekt: Der Atem verlangsamt sich. Es stellt sich ein Gefühl von Entspannung ein.

PS: In der Gruppe macht Sporteln am meisten Spaß. Suchen Sie sich Trainingspartner:innen oder besuchen Sie eine Sportgruppe. So fällt der Wiedereinstieg leichter und Sie bleiben am Ball!

AOK-ONLINE-COACH:

Interaktives Programm unterstützt Diabetiker im Alltag

Die AOK bietet für Patient:innen mit Diabetes mellitus Typ 2 einen Online-Coach. Das Programm soll ihnen helfen, die Krankheit besser zu verstehen und ihren Lebensstil entsprechend anzupassen. An der Entwicklung war ein Expertenteam aus Diabetologen, Psychologen sowie Ernährungs- und Sportwissenschaftlern beteiligt. „Mit dem neuen Online-Coach erweitern wir unser Informations- und Unterstützungsangebot für Menschen mit Typ-2-Diabetes“, sagt Dr. Stefan Stern, Internist und beratender Arzt bei der AOK Bayern, der das neue interaktive Programm mitentwickelt hat.

Motivation für gesunden Lebensstil

Schritt für Schritt erklärt das interaktive Online-Programm, wie die Krankheit entsteht, was genau im Körper passiert und warum bei Patient:innen mit Typ-2-Diabetes das Risiko für bestimmte Folgeerkrankungen steigt. Der Online-Coach soll dazu beitragen, dass Betroffene mit ihrer Erkrankung besser leben können und zum Beispiel ihre Blutzuckerwerte gut unter Kontrolle haben. „Schon kleine Änderungen im Lebensstil können helfen, die Lebensqualität für Betroffene zu steigern“, betont Dr. Gabriel Grün, Allgemeinmediziner im Praxisnetz Münchner Ärzte e. V.

Bewegungs- und Ernährungs-Tipps

Zahlreiche Videos und Animationen, die eigens für den Online-Coach produziert wurden, vermitteln praktische Ratschläge, wie Patient:innen die Umstellung ihrer Ernährung oder die Integration von mehr Bewegung in ihren Tagesablauf schaffen können. Die sogenannte WOOP-Methode der Hamburger Psychologieprofessorin Gabriele Oettingen unterstützt die Selbstmotivation bei Änderungen des Lebensstils und hat sich in Studien als sehr wirksam erwiesen. Übungsaufgaben und Wissenstests helfen, das Gelernte zu vertiefen.

Neu!
Der Online-Coach Diabetes motiviert zu einem gesünderen Lebensstil und liefert dazu viele praktische Tipps.



„Der Diabetes-Coach hilft Patient:innen, ihre Zuckerkrankheit zu verstehen und diese besser im Alltag zu managen. Das Online-Angebot ersetzt natürlich nicht den regelmäßigen Besuch bei Ihrem Hausarzt oder Diabetologen. Es ist aber eine gute und sinnvolle Ergänzung und kann Betroffenen helfen, die eigene Lebensqualität zu steigern.“



Dr. med. Gabriel Grün
Facharzt für Allgemeinmedizin
und Anästhesiologie in der
Hausarztpraxis im GerMedicum
Ärzteverzeichnis, S. 27



Das Angebot ist für AOK-Versicherte kostenlos – ein Teil des Programms kann auch von Versicherten anderer Krankenkassen genutzt werden. Den Online-Coach Diabetes finden Sie unter: www.aok.de/online-coach-diabetes

KREBSVORSORGE

DEN DARM IM BLICK BEHALTEN!

Darmkrebsvorsorge

Männer und Frauen zwischen 50 und 54 Jahren werden beim Hausarzt beraten und können jährlich einen Test auf versteckte Blutspuren im Stuhl, sogenanntes okkultes Blut, durchführen lassen, ab 55 Jahre dann alle 2 Jahre. Ein positiver Stuhltest auf okkultes Blut muss umgehend mit einer Darmspiegelung durch einen Facharzt abgeklärt werden. Grundsätzlich haben Männer ab 50 Jahren und Frauen ab 55 Jahren darüber hinaus Anspruch auf eine Vorsorgedarmspiegelung.

Wie läuft eine Darmspiegelung ab?

Ein biegsamer Schlauch, der eine Kamera und Lichtquelle enthält, wird über den After in den Dickdarm eingeführt. So kann der Darm vom Arzt untersucht werden. Polypen sind zu erkennen und können mithilfe einer kleinen Schlinge direkt entfernt werden. Der Eingriff wird ambulant durchgeführt, dauert ca. 20 Minuten und der oder die Patient:in ist für die Zeit in den Dämmer Schlaf versetzt.

Mit mehr als 60.000 Neuerkrankungen pro Jahr allein in Deutschland ist Darmkrebs eine der häufigsten Krebsarten und eine der tückischsten. Denn die Anzeichen für Darmkrebs sind oft sehr diskret. Vorsorgeuntersuchungen können dazu beitragen, die Krankheit frühzeitig zu erkennen. Dr. Jörg Buhr, Dr. Sebastian Fischer und Dr. Fabian Schnitzler aus der Praxisklinik München-Pasing klären über Hintergründe, Risikofaktoren und die Wichtigkeit von Darmspiegelungen auf.

Eine lang unentdeckte Gefahr

Kein Ziehen, kein Drücken, kein Stechen. Keine körperlichen Beschwerden zu haben, gibt einem ein gutes Gefühl. Man scheint gesund zu sein und es gibt kaum einen Grund zum Arzt zu gehen. Diese vermeintliche Sicherheit kann jedoch ein gefährlicher Trugschluss sein und führt oft zur Vernachlässigung von wichtigen Vorsorgeuntersuchungen. So ist es auch beim Thema Darmkrebs. Darmkrebs entwickelt sich über einen längeren Zeitraum und zunächst ohne erkennbare Symptome. Wenn Beschwerden auftreten, handelt es sich meist schon um eine bösartige Veränderung des Gewebes.

Das Krankheitsbild

Darmkrebs entwickelt sich aus zunächst gutartigen Polypen im Darm. Das sind Vorwölbungen von der Darmschleimhaut in das Darminnere. Diese Polypen wachsen im Laufe der Zeit und können nur im Rahmen einer Darmspiegelung durch das

Endoskop erkannt werden. Dünndarmkrebs ist relativ selten, wohingegen Darmkrebs im Dickdarm (Kolonkarzinom) oder im Mastdarm deutlich häufiger vorkommt.

Risikofaktoren für Darmkrebs

Gewohnheiten, die bekanntermaßen für den gesamten Körper nicht gesund sind, gelten ebenso als ungesund für die Darmgesundheit: Rauchen und Alkohol, wenig Bewegung, die Aufnahme von fettigen und hochverarbeiteten Lebensmitteln schaden dem Körper und erhöhen damit auch die Darmkrebsgefahr. Dies alles fällt unter die Kategorie des Lebensstils, auf den jeder einzelne von uns direkt Einfluss nehmen kann.

Keinen Einfluss haben wir dagegen auf unsere Genetik. Gibt es in der Familie bereits Darmkrebsfälle, so sollte eine erhöhte Sensibilität gegenüber der Erkrankung gelebt werden. Gleiches gilt für Menschen, die an (Vor-)Erkrankungen wie Diabetes mellitus oder Morbus Crohn leiden.

Warnsignale erkennen

Darmkrebs entwickelt sich schleichend und bleibt lange Zeit symptomlos. Mit der Zeit treten dann häufig Veränderungen in Bezug auf die Verdauung auf. Die Konsistenz und die Häufigkeit des Stuhlgangs ändern sich, der Gang zur Toilette ist schmerzhaft oder es kann Blut im Stuhl auftreten. Auch Bauchschmerzen, Blähungen, leichtes Fieber und Nachtschweiß zählen zu den typischen Beschwerden und sollten direkt vom Arzt abgeklärt werden.

Das hohe Potential der Darmspiegelung

Darmkrebs ist das zweithäufigste Tumorleiden in Deutschland. Erfreulicherweise sinkt aber inzwischen



Dr. med. Jörg Buhr
Dr. med. Sebastian Fischer
Fachärzte für Chirurgie, Viszeralchirurgie und Proktologie

PD Dr. med. Fabian Schnitzler
Facharzt für Innere Medizin
Gastroenterologie

Praxisklinik München Pasing

Ärzteverzeichnis, S. 30

die Zahl der Menschen, die erkranken – und auch derjenigen, die daran sterben. Dieser Trend hat vor allem einen Grund: Jeder gesetzlich Versicherte hat ab einem gewissen Alter – Männer ab 50 und Frauen ab 55 Jahren – Anspruch auf eine vorsorgliche Darmspiegelung, die sogenannte Koloskopie.

Mit Hilfe einer endoskopischen Kamera werden gutartige Polypen aufgespürt und entfernt, bevor diese zu bösartigen Tumoren mutieren. Wird im Rahmen der Darmspiegelung Darmkrebs diagnostiziert, so ist damit eine zeitnahe Therapie in Form einer Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung möglich. Je früher der Krebs entdeckt wird, umso besser sind die Heilungschancen.

Es gibt kaum Vorsorgemaßnahmen im deutschen Gesundheitssystem, die einen derartig guten Schutz für die Bevölkerung bieten. Daher raten wir Patient:innen dringend zu einer vorsorglichen Darmspiegelung.

Dr. Jörg Buhr | Dr. Sebastian Fischer | Dr. Fabian Schnitzler

OPTIMALE PATIENTENVERSORGUNG

Hand in Hand

Wenn eine Hand nicht weiß, was die andere tut, drohen gefährliche Therapielücken. Das Helios Klinikum München West und das Praxisnetz Münchner Ärzte stehen deshalb immer in engem Austausch und ziehen an einem Strang. Patient:innen profitieren von dieser lückenlosen Versorgung enorm, wie das Beispiel eines Patienten mit Herzschwäche zeigt.

Dr. Andreas Czernik:

Der Patient kam im November 2021 in meine Praxis und berichtete, dass er seit einiger Zeit an Atemnot bei Bewegung leide, insbesondere beim Treppensteigen. Er zeigte sich beunruhigt, da die Beschwerden nun auch vermehrt in Ruhe auftraten und Beklemmungsgefühle im Brustbereich hinzukamen. Außerdem berichtete er mir von Unsicherheitsgefühlen, wackeligen Beinen, Schwindel und einem kurzen Ohnmachtsanfall. Diese Symptome können auf eine Herzschwäche hindeuten. Zunächst habe ich deshalb ein EKG gemacht. Dieses gibt erste Hinweise auf Herzerkrankungen wie Herzrhythmusstörungen, eine koronare Herzkrankheit oder frühere Herzinfarkte. In diesem Fall zeigte das EKG, dass die Erregungsleitungen des Herzens auf der linken Seite gestört sind. Dies kann zu einer Pumpschwäche des Herzens führen. Ein Ultraschall bestätigte dann eine sehr schlechte Pumpfunktion, die Herzhöhlen waren alle vergrößert. Ich begann deshalb sofort mit einer Therapie der Herzschwäche und wies den Patienten für eine Herzkatheteruntersuchung in das Helios Klinikum München West zu meinem Kollegen Dr. Ulbrich ein. Mit einer solchen Untersuchung kann man mögliche Ursachen einer Herzschwäche herausfinden und diese gegebenenfalls behandeln.

Dr. Michael Ulbrich:

Um die Ursachen der Herzschwäche konkret herauszufinden, haben wir den Patienten auf unserer Kardiologie aufgenommen und ihn ganz genau untersucht. Das Ergebnis der Untersuchung war eine Rhythmusstörung, was als wahrscheinliche Ursache für den Ohnmachtsanfall gewertet wurde. Die Rhythmusstörung hat dazu geführt, dass das Herz des Patienten auch ohne Belastung viel zu hastig und nicht mehr regelmäßig schlug. Zur Behandlung der nicht mehr synchron schlagenden Herzkammern und zum Schutz vor gefährlichen, anhaltenden Rhythmusstörungen haben wir dem Patienten einen speziellen Herzschrittmacher in Kombination mit einem Defibrillator implantiert. Im Anschluss wurde der Patient noch auf unserer Kardiologie überwacht, die nötigen Medikamente wurden angepasst und der Defibrillator feinjustiert. Wenige Tage später konnte er bereits entlassen werden. Die ambulante Nachsorge übernahm wieder Dr. Czernik.

Dr. Andreas Czernik:

Für die Kontrolle und Nachbetreuung war es entscheidend, die Medikation sowohl nach der Operation als auch in Bezug auf den Allgemeinzustand des Patienten anzupassen. Auch mussten wir den eingesetzten Defibrillator überprüfen und auswerten, da dieser eine Speicherfunktion hat, anhand derer schlimmere Herzrhythmusstörungen erkannt werden können. Meine Aufgabe bei der weiteren Behandlung des Patienten besteht insbesondere darin, sein Gewicht, seinen Blutdruck und die Laborwerte regelmäßig zu überprüfen.

„Optimale Patientenversorgung geht nur gemeinsam.“

Dr. med. Andreas Czernik (links), niedergelassener Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie in der internistischen Praxis Birkengarten und Dr. med. Michael Ulbrich, Leitender Oberarzt der Kardiologie und internistischen Intensivmedizin am Helios Klinikum München West



Herzschwäche

Definition

Bei einer Herzschwäche – auch Herzmuskelschwäche oder Herzinsuffizienz genannt – kann das Herz nicht mehr genügend Blut durch den Körper pumpen, um damit die Organe mit ausreichend Sauerstoff und Energieträgern zu versorgen. Dieser Zustand kann sehr plötzlich innerhalb von Stunden oder Tagen eintreten. Dann handelt es sich um eine akute Herzschwäche, einen medizinischen Notfall. Eine chronische Herzschwäche entwickelt sich dagegen allmählich, in der Regel über Monate oder Jahre.

Symptome

Typischerweise lässt die körperliche Ausdauer nach, das zeigt sich im Alltag bei Sport und anderen Aktivitäten wie Treppensteigen. Es kommt zu Atemnot, Herzrasen und Erschöpfung. Eine Herzschwäche führt manchmal auch zu Schwindel, Gedächtnisstörungen, Niedergeschlagenheit, Herzklopfen, Übelkeit, Gewichtszunahme und Wassereinsparungen vor allem an den Füßen, Knöcheln und Unterschenkeln. Insbesondere bei älteren Menschen können auch vermehrte Stürze auf diese Erkrankung hindeuten.

Risikofaktoren und Ursachen

Ungesunde Ernährung, Alkohol, Rauchen, Stress und mangelnde Bewegung erhöhen das Risiko für eine Herzschwäche. Weitere Ursachen sind Koronare Herzkrankheiten (KHK), Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Herzrhythmusstörungen.

Therapie

Haupttherapie ist eine Kombination aus bestimmten Medikamenten. Ein gesunder Lebensstil und das Reduzieren von Risikofaktoren können die Krankheit ebenso positiv beeinflussen.

Marko Andrijević

Operationstechnischer
Assistent (OTA)
am Helios Klinikum
München West



„Mein Beruf ist mit großer Verantwortung verbunden: Ich Sorge vor, während und nach den Operationen dafür, dass alle Instrumente und benötigten Materialien jederzeit vorhanden und griffbereit sind. Die Chirurginnen und Chirurgen verlassen sich blind auf uns und wir sind für die Einhaltung der Sterilität verantwortlich. Das Besondere an meinem Beruf ist, dass wir nach Abschluss der Operation den Erfolg einer Behandlung unmittelbar erkennen und miterleben können. Jeder Handgriff trägt zur Versorgung unserer Patient:innen bei. Das gibt einem ein gutes Gefühl. Am besten gefällt mir die Arbeit in unserem Team: Wir arbeiten Hand in Hand und auf Augenhöhe, auch mit anderen Berufsgruppen.“



Du bist auch OTA oder Gesundheits- und Krankenpfleger:in (mit/ohne Fachweiterbildung) und suchst eine spannende neue Herausforderung?
Dann entdecke hier unsere Stellenangebote!



Ein starkes Quartett: Vier neue cheftztliche Leitungen starten

Frischer Wind in den Helios Kliniken München: Assoz. Prof. Dr. Martin Thaler (l.) ist seit dem 1. April Chefarzt des Zentrums für Orthopädie und Unfallchirurgie am Helios Klinikum München West, Dr. Radu Braga (r.) und Michael Hagemann (2. v. r.) führen als neue Doppelspitze das Lungenzentrum München West. Mit Anja Pürschel leitet eine Medizinerin aus den eigenen Reihen den Fachbereich Geriatrie an den Münchner Helios Kliniken.

TV-Tipp: Kochvisite

Leckere Gerichte, die leicht zu Hause nachgekocht werden können – garniert mit praktischen (Gesundheits-)Tipps und persönlichen Einblicken: In unserer „Kochvisite“ plaudern Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Helios Kliniken München aus dem Nähkästchen.



Alle Folgen gibt's hier: **Youtube-Kanal „Helios Kliniken München“**



Patienten-Newsletter: Jetzt abonnieren!

Interessante Informationen rund um die Gesundheit, aktuelle Neuigkeiten aus unseren Kliniken und Veranstaltungshinweise: Das gibt es alles in unserem kostenlosen Patienten-Newsletter. Wenn auch Sie künftig keine Ausgabe verpassen wollen, melden Sie sich hier an:

www.helios-gesundheit.de/newsletter-muenchen

Den aktuellen Newsletter erhalten Sie im Anschluss automatisch – ganz bequem per E-Mail.

Wenn Sie Interesse an weiteren aktuellen Neuigkeiten aus den Helios Kliniken München haben, folgen Sie uns gerne auf:



POLLENALLERGIE

WENN DER KÖRPER ÜBERREAGIERT

Gräser, Eiche oder Ahorn – in den Frühlings- und Sommermonaten fliegen verschiedene Pollen durch die Lüfte. Für Allergiker kann diese Zeit zur Qual werden. Der Chefarzt der Hals-Nasen-Ohrenheilkunde am Helios Klinikum München West, Dr. Thomas Stark, gibt Tipps, wie Betroffene vorsorgen und Beschwerden lindern können.



Der Heuschnupfen (Pollinosis) zählt zu den häufigsten Allergien überhaupt – alleine in Deutschland sind laut Angaben des Polleninformationsdienstes etwa zwölf Millionen Menschen davon betroffen – Tendenz steigend. Allergien sind mittlerweile eine Volkskrankheit, eine eindeutige Ursache dafür gibt es nicht. Leider startet die Heuschnupfen-Saison tendenziell immer früher. Treibende Kraft dafür ist nach Ansicht von Klimaforschern die Erderwärmung: Je wärmer es ist, desto früher und häufiger blühen Pflanzen und demzufolge beginnt immer früher und länger anhaltend der Pollenflug.

Pollenanzahl nimmt stetig zu

Für Heuschnupfen-Allergiker besonders schlimm ist die Erkenntnis, dass nicht nur die Anzahl der Pollen stetig zunimmt. Auch die Pollen selbst sind durch Umweltstoffe wie etwa Stickoxide oder Partikel immer „aggressiver“ geworden, das bedeutet, dass die Pollen mehr der Eiweiße freisetzen, die Allergien triggern und verursachen. Bei der Pollenallergie entsteht eine überschießende Abwehrreaktion des Immunsystems auf die eigentlich harmlosen Eiweiße der Pollen, die über die Atemwege oder Schleimhäute in den Körper aufgenommen werden. „Das Risiko, an einer Allergie zu erkranken, hängt von vielen Faktoren ab“, erklärt HNO-Chefarzt Dr. Thomas Stark. „Neben der genetischen Veranlagung spielen die aktuelle Abwehrlage des Körpers, die Häufigkeit und Art des Kontakts mit dem Allergen und das Potential der einzelnen Substanz, eine Allergie auszulösen, eine große Rolle.“



Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Stark
Chefarzt Klinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde
Ärzteverzeichnis, S. 42

Die durch den Kontakt ausgelösten Symptome einer Allergie werden von mild bis schwerwiegend eingestuft, in einigen Fällen sind sie sogar akut lebensbedrohlich. „Die Symptome können nur saisonal auftreten, etwa zur Zeit des Pollenflugs, aber auch ganzjährig, wie beispielsweise bei einer Hausstaubmilbenallergie“, so der Experte. „Typische Symptome, die durch eingeatmete Allergene ausgelöst werden, sind neben Heuschnupfen auch Bindehautentzündung, Hustenreiz mit bronchialer Mitbeteiligung oder auch Asthma.“

Es gibt verschiedene Methoden, um herauszufinden, ob ein Mensch unter Heuschnupfen leidet. Patient:innen mit entsprechenden Symptomen sollten unbedingt ärztlichen Rat einholen, um eine Allergiediagnostik durchzuführen, rät Chefarzt Dr. Stark: „Ein positiver Allergietest allein ist allerdings noch kein Nachweis für eine Allergie. Als diagnostisches Mittel stehen jedoch verschiedene Hauttests und Blutuntersuchungen zur Verfügung.“

Reichen die vorbeugenden Maßnahmen nicht aus, kann eine medikamentöse Therapie erforderlich werden. Hier stehen mit verschiedenen Nasensprays, Augentropfen oder Tabletten eine Vielzahl von Medikamenten zur Verfügung, die jedoch individuell verordnet werden müssen. Um die Symptome zu lindern, ist auch die Hyposensibilisierung, eine medikamentöse Gewöhnung an das Allergen, sinnvoll. Eine vollständige Diagnostik und Beratung durch einen HNO-Experten ist dabei unumgänglich.

Tipps zur Pollensaison:



Vor dem Schlafengehen die Haare waschen

Wäsche nicht im Freien trocknen



Antihistaminika rund eine Stunde vor sportlichen Aktivitäten



Jede Art von Indoor-Sport ist geeignet

Mit medikamentöser Behandlung können sich Betroffene meist auch draußen ohne weitere Probleme bewegen



Während der Pollensaison nur kurz stoßlüften. Bei längeren Regenphasen oder wenn Pollengitter an den Fenstern installiert sind, kann ausgiebiger gelüftet werden



Bei erhöhter Pollenkonzentration ist nur ein kurzer Aufenthalt an der frischen Luft ratsam, Sonnenbrille tragen

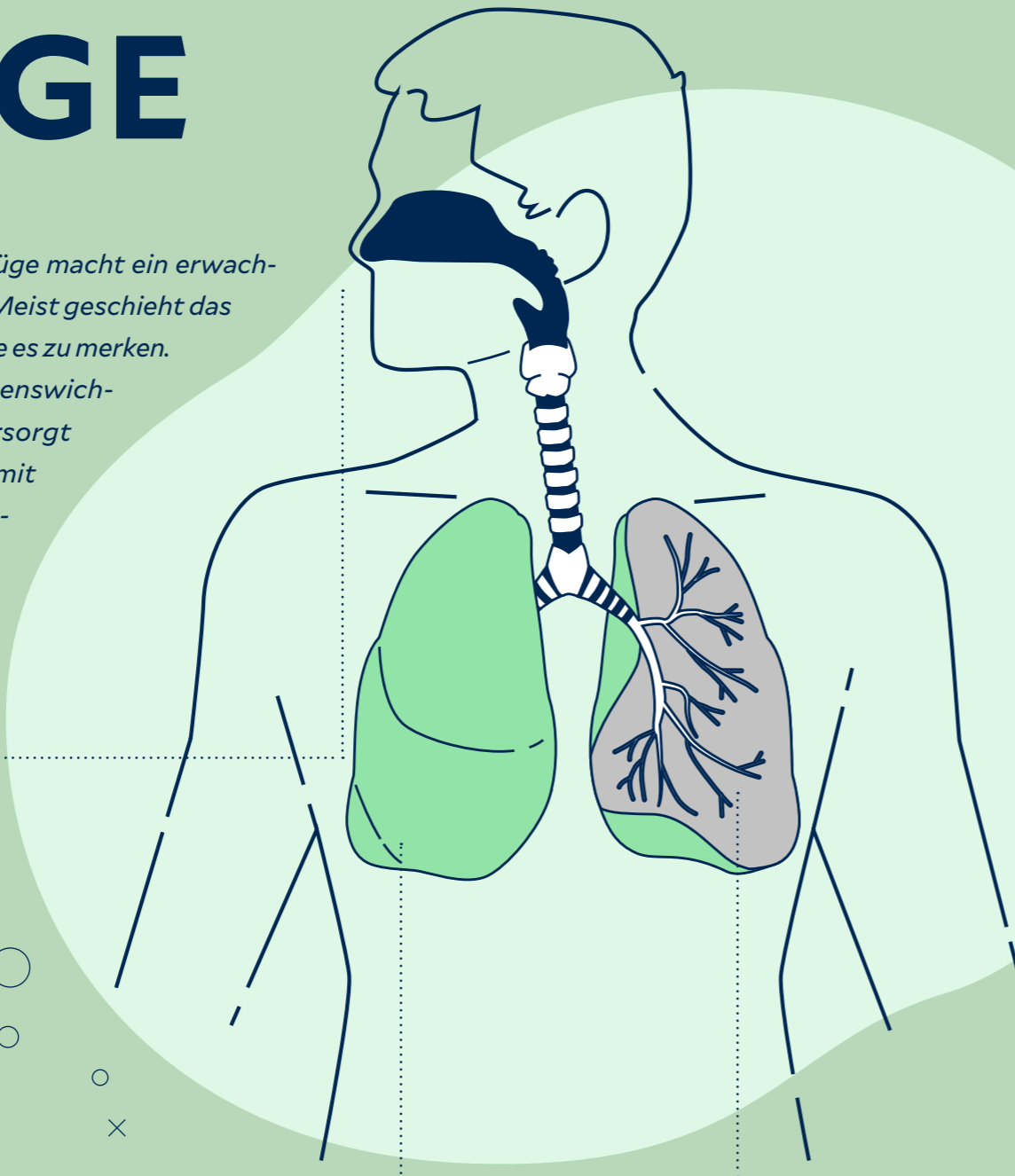


WUNDERWERK LUNGE

Zwischen 12 und 18 Atemzüge macht ein erwachsener Mensch pro Minute. Meist geschieht das unbewusst – wir atmen, ohne es zu merken. Dabei ist die Lunge ein lebenswichtiges Organ, denn sie versorgt unseren gesamten Körper mit Sauerstoff. Wir zeigen, warum das Atmungsorgan so faszinierend ist.

Mindestens **10.000 Liter** frische Luft atmen wir täglich durch unsere Lunge ein und anschließend wieder aus. Damit könnte ein mittelgroßer Heißluftballon befüllt werden. Die Ein- und Ausatmung dauert lediglich eine Viertelsekunde.

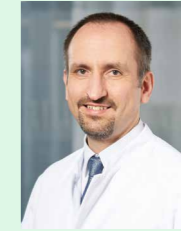
Die menschliche Lunge liegt im Brustkorb – gut geschützt durch die Rippen – und besteht aus **zwei Lungenflügeln**. Der linke Lungenflügel des Menschen ist etwas kleiner als der rechte, denn er „umarmt“ unser Herz. Zusammen wiegen sie circa **1,3 Kilogramm**.



Die luftleitenden Wege rund um die Lungenflügel bezeichnet man als Bronchien. Sie sehen wie Äste eines Baumes aus und enden in den Lungenbläschen. Gesunde Menschen besitzen rund **300 Millionen** davon. Sie sind verantwortlich für die Sauerstoffversorgung im Körper, denn durch sie gelangt die eingeatmete Luft in das Blut und das Abfallprodukt Kohlendioxid wird ausgeatmet.



Michael Hagemann
Chefarzt Klinik für
Pneumologie/Lungenzentrum
München West
Ärzteverzeichnis, S. 42

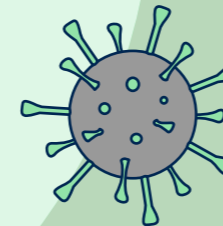


Dr. med. Radu Braga
Chefarzt Klinik für
Pneumologie/Lungenzentrum
München West
Ärzteverzeichnis, S. 42

Der Atemrhythmus ist von Mensch zu Mensch individuell. In der Regel atmen Erwachsene **12 bis 18 Mal pro Minute**. Babys machen hingegen 40 bis 50 Atemzüge pro Minute.

Selbstreinigung der Lunge:

Unsere Flimmerhärchen in der Nase, Luftröhre und in den Bronchien filtern Pollen, Bakterien oder Staubpartikel aus der Luft und transportieren sie gemeinsam mit den auf dem Flimmerhärchen liegenden Schleim in Richtung Rachen. Dort werden die Schadstoffe entweder unbemerkt verschluckt oder ausgehustet.

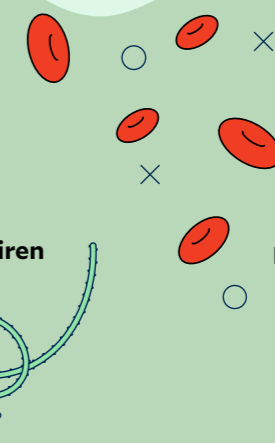


Bis zu **10.000 Bakterien und 100.000 Viren** können sich in Erkältungsphasen in unserem Atemsystem tummeln. Dank der körpereigenen Selbstreinigungskraft schwächt jedoch nicht jeder Erreger unser Immunsystem.



Mit dem **ersten Atemzug** bei der Geburt nabelt sich das Baby von der Sauerstoffversorgung der Mutter ab: Bei der Ablösung der Plazenta von der Gebärmutter reichert sich das Blut des Kindes mit CO₂ an und das Atemsteuerzentrum wird aktiviert.

Ohne Sauerstoff können wir **nur wenige Minuten** überleben, denn jede unserer Zellen ist darauf angewiesen. Über das Herz-Kreislauf-System wird der an die roten Blutkörperchen gebundene Sauerstoff in jeden Winkel unseres Körpers befördert.



Gut zu wissen:

- * Bei diesen drei AHA-Symptomen sollten Sie Ihre Lunge ärztlich untersuchen lassen: Atemnot, Husten und Auswurf.
- * Lebensmittel mit Vitaminen und Antioxidantien halten unser Atmungsorgan gesund. Ein sanftes Ausdauertraining an der frischen Luft wirkt sich positiv auf das Lungenvolumen aus und fördert den Gasaustausch.
- * Atemwegserkrankungen wie Lungen- und Bronchialkrebs, COPD (chronisch-obstruktive Lungenkrankheit) und die Lungenentzündung gehören zu den zehn häufigsten Todesursachen in Deutschland. Rauchen zählt zu den wichtigsten Risikofaktoren für eine Lungenerkrankung.

Kniearthrose

Wann eine Operation sinnvoll ist

Die Kniegelenke sind die Stoßdämpfer des Körpers – sie tragen fast das gesamte Körpergewicht und werden jeden Tag stark belastet. Natürlicherweise verschleiben sie deshalb im Laufe des Lebens. Wird dadurch die Gelenkfläche zerstört, kann ein künstliches Kniegelenk sinnvoll sein.



Assoz. Prof. Dr. Martin Thaler ist seit dem 1. April Chefarzt der Unfallchirurgie und Orthopädie am Helios Klinikum München West und leitet das Endoprothetikzentrum München West.

Ärzteverzeichnis, S. 42

Betroffene denken sich zunächst oft nicht viel: Beim Losgehen fühlt es sich an, als wären die Gelenke eingeroestet, bei längerer oder starker Belastung schmerzt das Knie. Erst wenn die Beschwerden zunehmen oder die Gelenke auch in Ruhe wehtun, suchen viele ärztlichen Rat. Die Diagnose kommt dann oft rasch: Arthrose, ein Gelenkverschleiß.

Grundsätzlich ist ein solcher Verschleiß im Laufe des Lebens völlig normal, weiß der Chefarzt der Unfallchirurgie und Orthopädie am Helios Klinikum München West, Prof. Dr. Martin Thaler.

„**FAST JEDER MENSCH IST IM LAUFE SEINES LEBENS VON ARTHROSE BETROFFEN, OHNE DASS DABEI SCHMERZEN AUFTRETEN MÜSSEN.**“

Assoz. Prof. Dr. Martin Thaler

Gerade die Kniearthrose, auch Gonarthrose genannt, tritt sehr oft auf: Sie ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Ursachen dafür sind eine altersbedingte Abnutzung, Unfälle, allgemeine Erkrankungen, starkes Übergewicht oder auch angeborene Fehlstellungen.

Hauptgrund für einen Gelenkersatz: Arthrose

Zugleich ist der Gelenkverschleiß der Hauptgrund, warum Menschen ein künstliches Kniegelenk brauchen. Beim gesunden Gelenk wirken Gelenkknorpel und Meniskus wie ein Stoßdämpfer, welche die starken Belastungen des Körpers abfedern. Doch verschleißt jeder Knorpel mit der Zeit, nutzt sich ab und wird dünner. „Im Fall einer Kniegelenksarthrose bilden sich Risse und der Knorpel wird zerstört“, erklärt Prof. Thaler. „Dann reibt Knochen auf Knochen und jede Belastung wird ungefedert auf diesen übertragen.“

Charakteristisch für eine ausgebildete Arthrose sind „Anlaufschmerzen“, Ermüdungs- und Belastungsschmerzen. In manchen Fällen treten auch nachts oder in Ruhe Schmerzen auf. Weitere Symptome sind Überwärmung, Ergussbildung, Steifigkeit, eingeschränkte Beweglichkeit und Kraftverlust. Alltägliche Bewegungen können im fortgeschrittenen Stadium stark beeinträchtigt sein.

Therapeutisches Ziel: Lebensqualität

Arthrose ist nicht heilbar, die Beschwerden können aber häufig durch Medikamente, Physiotherapie, Wärme-/Kältebehandlungen deutlich verringert werden. Auch Akupunktur oder Schuheinlagen können schmerzlindernd sein. „Betroffene können selbst dazu beitragen, den Knorpelabbau zu verlangsamen“, betont Prof. Martin Thaler. Dazu zählen beispielsweise Muskelaufbau, Risikofaktoren wie Übergewicht abzubauen oder Bewegung. Gerade letzteres wird oft aufgrund der Schmerzen vermieden. „Gerade im Anfangsstadium ist eine Schonhaltung der falsche Ansatz, denn Gelenke müssen bewegt werden, damit sie ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden“, verdeutlicht der Gelenkexperte. Er rät Betroffenen deshalb zu moderaten Sportarten, die das betroffene Gelenk bewegen, aber nicht überlasten, sowie zu kräftigenden Übungen, welche den Knieapparat stärken.

Künstliches Kniegelenk: stabiler Ersatz

Wenn die Schmerzen anhaltend auftreten und durch Schmerzmittel nicht mehr adäquat behandelt werden können, kann ein künstliches Kniegelenk ratsam sein. „Unser Ziel ist es, die Lebensqualität unserer Patient:innen deutlich zu verbessern“, bekräftigt der Leiter des Endoprothetikzentrums München West. Er ist spezialisiert auf den künstlichen Gelenkersatz.

Das Kunstgelenk ersetzt ganz oder teilweise die verschlissenen Knorpeloberflächen des Unter- und Oberschenkelknochens. Je nachdem, wie stark und welcher Anteil beschädigt ist, kann das Gelenk teilweise oder komplett ersetzt werden. Welche Prothese infrage kommt, hängt von der betroffenen Person ab – neben dem Grad der Gelenkabnutzung spielen auch Körpergewicht und die individuelle Lebenssituation eine Rolle. Ein künstliches Kniegelenk kann bei fortgeschrittener Arthrose dafür sorgen, dass der oder die Patient:in schmerzfrei ist, und damit seine oder ihre Lebensqualität deutlich verbessern. Dank gewebeschonender Operationsmethoden und hochentwickelter Prothesen dauert der Klinikaufenthalt meist maximal fünf Tage, anschließend ist eine ambulante oder stationäre Rehabilitation sinnvoll. Hier wird die Beweglichkeit trainiert und der Alltag mit dem neuen Gelenk geübt. „Ein Gelenkersatz ist nicht für jede Person mit Arthrose-Beschwerden geeignet, kann aber eine sehr gute Option sein, wenn andere Maßnahmen erschöpft sind“, sagt Prof. Thaler. Betroffenen rät der Experte deshalb, dauerhafte Schmerzen nicht hinzunehmen, sondern ärztlichen Rat einzuholen.

ZECKENZEIT FÜNF MYTHEN IM FAKTENCHECK

Das schöne Wetter lockt nicht nur uns ins Freie, sondern auch die Zecken. Noch immer kursieren viele Gerüchte rund um den kleinen Blutsauger. Prof. Dr. Holger Poppert, Chefarzt der Klinik für Neurologie am Helios Klinikum München West, räumt mit den wichtigsten Mythen auf.

1. Mythos: Zecken beißen

Oftmals redet man vom Zeckenbiss. Aber das ist falsch. „Mit zwei Mundwerkzeugen ritzen Zecken die Haut ihrer Opfer auf und saugen das Blut aus dem verletzten Gewebe“, erklärt Prof. Poppert. „Die Tiere beißen also nicht, wie oft angenommen wird, sie stechen.“ Die meisten Menschen bemerken die Verletzung nicht, denn die Zecke betäubt die Stelle mit ihrem Speichel. Dieser enthält außerdem Stoffe, die das Blut am Gerinnen hindern und eine Entzündung unterdrücken.

2. Mythos: Zecken entfernt man mit einer Drehbewegung

„Durch das Herausdrehen wird der Speichelfluss der Zecke angeregt. Die Tiere könnten sich außerdem in die Einstichstelle übergeben und so erst recht Krankheitserreger übertragen. Besser ist es deshalb, die Zecke dicht über der Haut zu packen, möglichst gerade herauszuziehen und vollständig zu entfernen“, rät der Experte. Am besten eignen sich dazu sogenannte Zeckenpinzetten, -zangen oder Zeckenkarten. Diese bekommt man zum Beispiel in der Apotheke. „Wenn man die Anatomie der Zecke beachtet, ergibt gerades Herausziehen auch Sinn. Denn statt einem Gewinde haben die Mundwerkzeuge der Zecke Widerhaken. Zecken „schrauben“ sich also nicht in die Haut, sie verankern sich mit Hilfe der Widerhaken“, beschreibt der Chefarzt. Um diese zu lösen, kann es helfen, die Haut beim Herausziehen mit den Fingern leicht anzuspannen. Anschließend sollte man die Stelle desinfizieren.

3. Mythos: Nur Zecken in Risikogebieten sind gefährlich

Es kommt darauf an: Die Übertragung einer Borreliose ist überall möglich, die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) tritt hingegen insbesondere in Süddeutschland auf – fast ganz Bayern wird vom Robert-Koch-Institut als FSME-Risikogebiet ausgewiesen. Wer rund um die Einstichstelle einen roten Fleck bemerkt, eine sogenannte Wanderröte, sollte unbedingt ärztlichen Rat einholen. Hier hilft nur ein Antibiotikum. „Grundsätzlich gilt: Je länger die Zecke bereits saugt, umso höher ist die Gefahr, dass Krankheitserreger übertragen werden. Hat man eine Zecke entdeckt, sollte man sie deshalb zeitnah entfernen“, rät Prof. Poppert.

„Früher beträufelte man Zecken mit Öl, Nagellackentferner oder Kleber, um sie zu töten und sie dann mit einer Drehbewegung zu entfernen. Das sollte man heutzutage nicht mehr tun.“

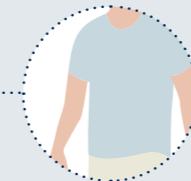
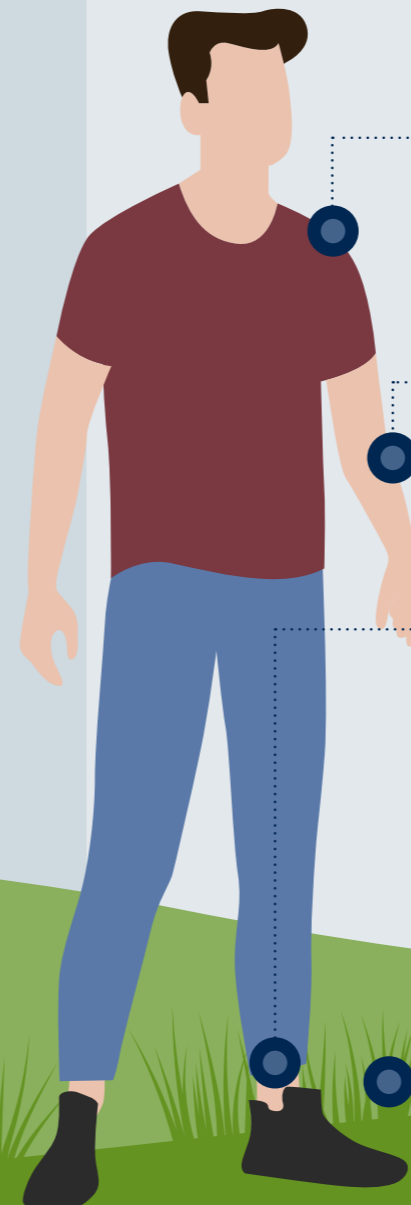
4. Mythos: Zecken übertragen viele Krankheitserreger

Zeckenstiche sind zwar in den meisten Fällen harmlos, aber nicht immer. Über den Speichel können sie Viren, Bakterien und Einzeller übertragen. „Am meisten gefürchtet ist die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), denn diese durch Viren verursachte Hirnhautentzündung kann unter Umständen tödlich enden“, erklärt der Chefarzt der Pasinger Neurologie. „Weit- aus häufiger ist aber die Lyme-Borreliose, die durch Bakterien hervorgerufen wird“, so Prof. Poppert. Darüber hinaus sind noch etwa 50 weitere Krankheiten bekannt, die durch Zecken übertragen werden können. Die meisten von ihnen sind aber sehr selten.

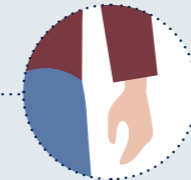
5. Mythos: Bleibt der Kopf stecken, entzündet sich die Einstichstelle

Die Angst, dass der Kopf der Zecke stecken bleibt und dadurch Erreger in die Wunde gelangen, ist unbegründet. Zecken haben genau genommen keinen Kopf. Was gelegentlich stecken bleibt, sind die Mundwerkzeuge. Das ist aber in der Regel unproblematisch. Diese Fremdkörper stößt der Körper ähnlich wie einen Holzsplitter nach einer gewissen Zeit von selbst ab. Erst wenn sich die Stelle entzündet, sich ein roter Ring bildet oder grippeähnliche Beschwerden wie Fieber, Kopfschmerzen oder Gliederschmerzen auftreten, sollte man ärztlichen Rat einholen.

SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR ZECKEN



Helle Kleidung tragen.
Der dunkle Körper der Zecke ist auf heller Kleidung besser und schneller zu erkennen.



Geschlossene Kleidung (mit langen Ärmeln und Hosen) tragen.
So erschweren Sie Zecken den direkten Hautkontakt.



Socken über die Hosenbeine ziehen.
Zecken kommen auf diese Weise nicht so schnell und einfach unter die Kleidung auf Ihre Haut.



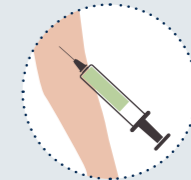
Hohes Gras und Pflanzen am Wegesrand meiden.
Hier halten sich Zecken hauptsächlich auf.



Prof. Dr. Holger Poppert
Chefarzt Neurologie
Ärzteverzeichnis, S. 42



Insektenabweisende Mittel nutzen.
Als Ergänzung zu den anderen Tipps können auch die sogenannten Repellents zusätzlich angewendet werden. Ihre Wirkung ist allerdings umstritten.



Impfschutz prüfen.
Eine Impfung gegen FSME ist sinnvoll, wenn Sie für längere Zeit in einem Risikogebiet in der freien Natur unterwegs sind.



Sich selbst absuchen.
Suchen Sie nach einem Ausflug Ihren Körper und Ihre Kleidung gründlich nach Zecken ab.

Ärzteverzeichnis

| | | | |
|--|----|---|----|
| Allgemeinmedizin/Innere Medizin (hausärztliche Versorgung) | 27 | Medizinische Genetik | 34 |
| Akupunktur | 28 | Mikrobiologie/Virologie/ Infektionsepidemiologie | 34 |
| Allergologie | 29 | Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie (plastische Operationen) | 34 |
| Arbeits- und Betriebsmedizin | 29 | Narkosemedizin/Anästhesiologie | 34 |
| Augenheilkunde | 29 | Naturheilverfahren | 34 |
| Bauchchirurgie/Viszeralchirurgie | 30 | Nervenheilkunde/Neurologie | 35 |
| Blutheilkunde/Hämatologie/ Krebsheilkunde/Onkologie | 30 | Neurochirurgie | 35 |
| Chirurgie | 30 | Notfallmedizin | 35 |
| Diabetologie | 30 | Nuklearmedizin | 36 |
| Enddarmkrankungen/Proktologie | 30 | Orthopädie | 36 |
| Erbgutheilkunde/Humangenetik | 31 | Palliativmedizin | 36 |
| Flugmedizin | 31 | Physikalische und Rehabilitative Medizin | 36 |
| 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 | 37 |
| 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 | 38 |
| Magen- und Darmheilkunde/ Gastroenterologie | 33 | Transfusionsmedizin | 38 |
| Männerheilkunde/Andrologie | 33 | Unfallchirurgie | 38 |
| 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. Rupert Berg**
Münchener Straße 1, 82110 Germering
Tel: 089 / 84 80 02
www.praxis-drjakob.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

☞☑ **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-Retzer-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

☒ 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
 Adelmanstr. 10, 84036 Landshut
 Oßwaldstr. 1, 82319 Starnberg
 www.rheumatologie-welcker.de

S

Schlafmedizin

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

Schmerztherapie

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

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

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

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

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

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

Sozialmedizin

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

Sportmedizin

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Stoffwechselheilkunde / Endokrinologie

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

Strahlentherapie

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

T

Transfusionsmedizin

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

U

Unfallchirurgie

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

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

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

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

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

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

Urologie

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

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

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

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

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

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

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

V

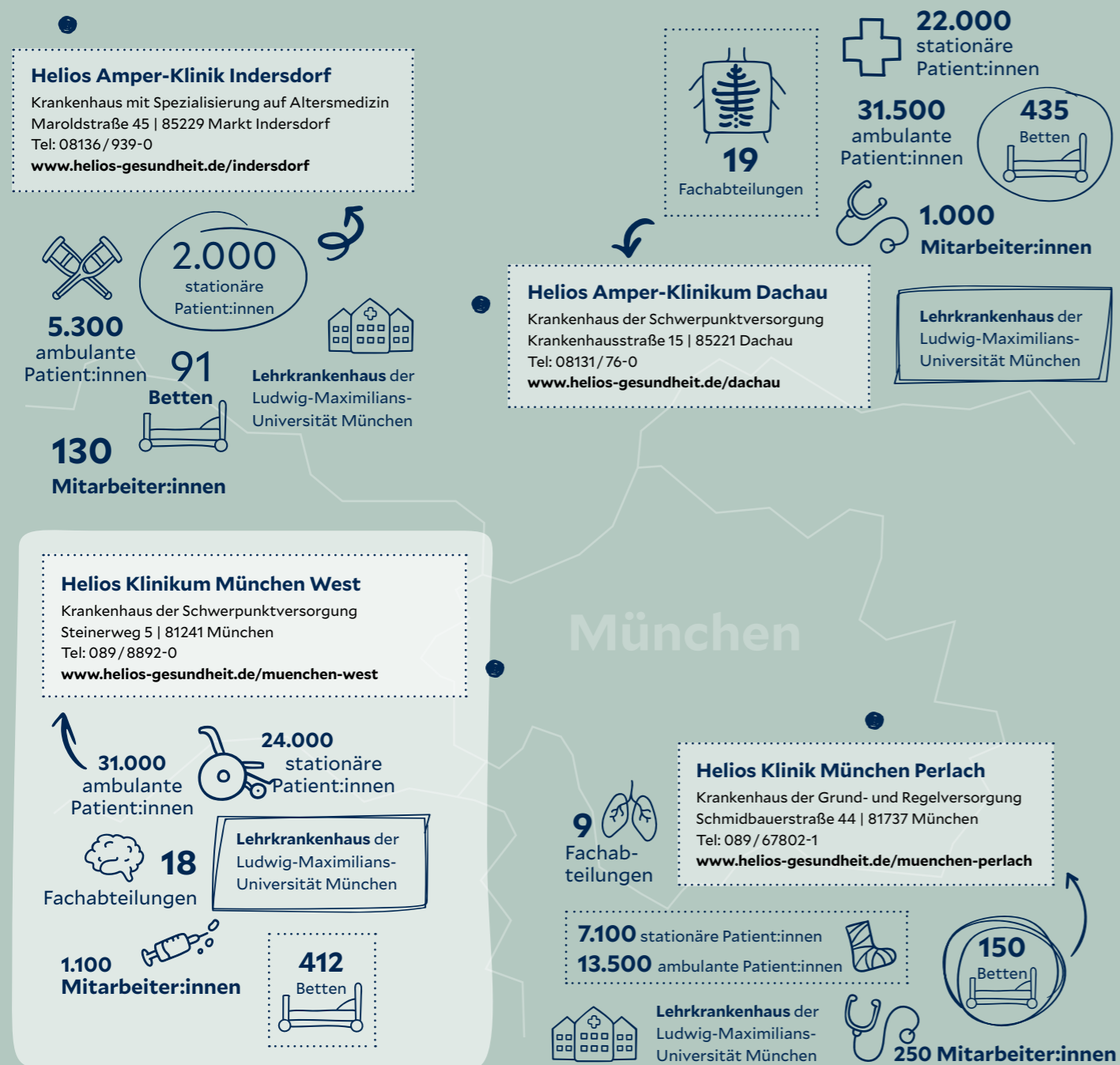
Venenheilkunde / Phlebologie

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

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

Die Spezialisten für Ihre Gesundheit

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



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

Helios Klinikum München West

Allgemein- und Viszeralchirurgie

Chefarzt Dr. med. Erich Bialesch
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 München West

Chefarzt Assoz. Prof (Univ. Innsbruck)
Priv. Doz. Dr. med. Martin Thaler, MBA, MSc
Tel: 089/88 92 23 14
endoprothetik.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

Chefärztin 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

Chefarzt Assoz. Prof (Univ. Innsbruck)
Priv. Doz. Dr. med. Martin Thaler, MBA, MSc
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

Chefarzt Dr. med. Radu Braga
Chefarzt Michael Hagemann
Tel: 089/88 92 28 75
lungenzentrum.muenchen-west@helios-gesundheit.de

Zentrale Notaufnahme

Chefarzt Florian Heindl
Tel: 089/88 92 23 39
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

Chefärztin Anja Pürschel
Tel: 089/67 80 22 21
anja.puerschel@helios-gesundheit.de

Handchirurgie

Chefärztin Dr. med. Gisela Breindl
Tel: 089/67 80 23 31
gisela.breindl@helios-gesundheit.de

Innere Medizin

Komm. Leitung Dr. med. Gerhard Reinker
Tel: 089/67 80 22 21
gerhard.reinker@helios-gesundheit.de

Notaufnahme

Chefarzt Florian Heindl
Tel: 089/67 80 22 94
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 Witzembichler
Tel: 08131/76 229
bernhard.witzembichler@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 68 700
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

Geflochtenes Pestobrot

Frisch, fluffig und würzig: Ein Pestobrot ist schnell gemacht, mega lecker und ideal für ein Picknick oder als Mitbringsel für die nächste Grillparty.



Zutaten:

- 600 g Mehl
- 1 Würfel frische Hefe
- 1 TL Zucker
- 130 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 3 Handvoll Basilikumblätter
- 1 Handvoll geröstete Pinienkerne
- 100 g gehobelten Parmesan

Tipp:
Das Brot schmeckt auch mit Tomatenpesto sehr gut!

Zubereitung:

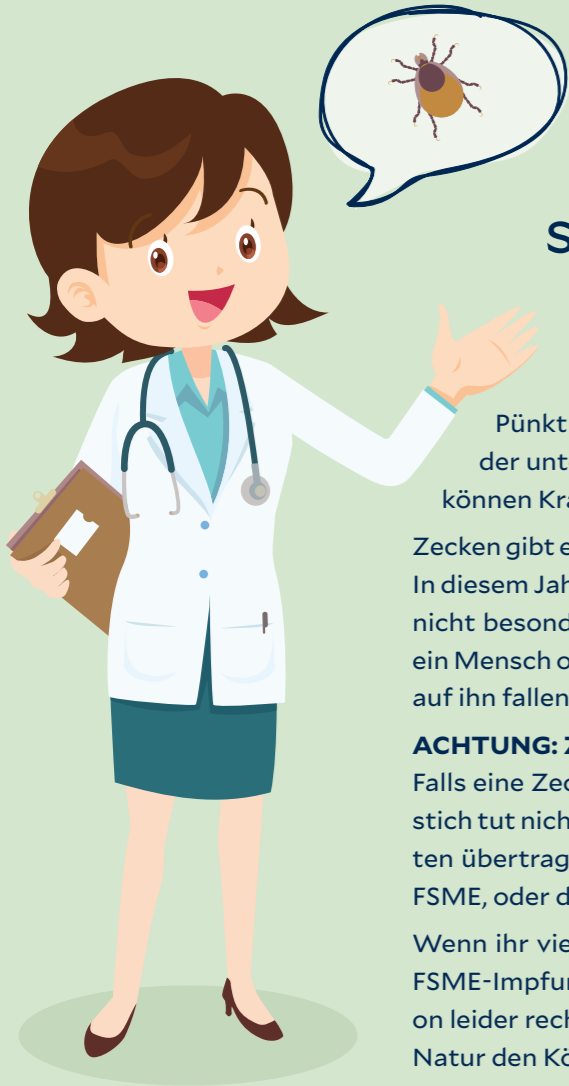
1. Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen. Hefe hineinbröseln, Zucker und 50 ml lauwarmes Wasser hinzufügen und vorsichtig zu einem Vorteig verrühren. 5 Min. gehen lassen.
2. 30 ml Öl, 1 TL Salz und 250 ml Wasser zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort eine Stunde ruhen lassen.
3. Backofen auf 175° vorheizen (Ober-/Unterhitze). Basilikumblätter, Pinienkerne, Käse und übriges Öl mit einem Pürierstab zu einem Pesto mixen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsoberfläche in vier Teile teilen und jede Portion zu einem dünnen, langen Fladen ausrollen. Pesto auf drei der Fladen streichen. Alle vier Fladen übereinanderlegen, die Teigschicht ohne Pesto liegt oben auf. Dann den vierlagigen Teigstrang mehrfach in sich drehen und zu einem Kranz formen.
5. Blech mit Backpapier auslegen, Kranz daraufsetzen und auf mittlerer Schiene 45 Min. goldbraun backen.

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------|-----------------------------------|------------------|---------------------------------|-----------------------|--------------------------------|--------------|-----------|---|--------------------------|--------------------------|
| eine Robbe | einerlei; gleichartig | befreien, erretten | natürlicher Kopfschmuck | Unterbau, Basis | Stadt u. Provinz in Norditalien | Rasenpflanze | eine der Ostfriesischen Inseln | Sumpfgelände | Viehhüter | österr. Schriftstellerin (Elfriede) | Hauptstadt von Tunesien | besitzanlegendes Fürwort |
| ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | Bastfaser | ▶ | ▶ | ▶ |
| altes Apothekergewicht | ▶ | ▶ | ▶ | Kreuzesinschrift | ▶ | ▶ | Auszeichnung | ▶ | ▶ | ▶ | Selbstlaut | ▶ |
| Gestalt aus „1001 Nacht“ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | 5 | Pferdebahn bei London | ▶ | ▶ | 2 | direkt, original (englisch) | ▶ | ▶ |
| ▶ | 11 | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | 8 |
| Pflanzenwelt | dreiteilig. Schalen-gestell für Obst | ▶ | veraltet: Thailander | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | die Nutzung tierischer Produkte ablehnend | Berufsvereinigung, Zunft | Jurist zur Beurkundung |
| Rauchfang, Schornstein | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| Wirkstoff im Tee | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| ▶ | ▶ | ▶ | 4 | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| Gebiet in Rumänien | ▶ | geistliches Lied (USA) | sich Wissen aneignen | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| Ringel-, Saugwurm | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | 3 |
| edle Blume | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| Fluss durch Bremen | kleine Metallschlinge | ▶ | Wasserrettungsorganisation (Abk.) | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| verlassen; langweilig | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | 10 | Gemahltn Lohengrins | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| Bedienung im Restaurant | bibl. Stammvater (Arche) | ▶ | gesetzlich | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| Hafenstadt in Libyen | Region der Rep. Südafrika | ▶ | sehr nahe und vertraut | Opfertisch | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| unbedarf | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| Rahm, fetthaltiger Teil der Milch | Begleitmannschaft, Gefolge | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| israelitische König | Frauentgestalt bei Lessing | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |

Lösen Sie das Kreuzworträtsel und schreiben Sie uns Ihr Lösungswort. Wer richtig geraten hat, gewinnt mit etwas Glück einen von vier tollen Tagesrucksäcken – und ist damit für alle sommerlichen Outdoor-Aktivitäten bestens gerüstet.

Bitte senden Sie das Lösungswort und Ihre Adresse an:
kontakt@muenchner-aerzte.com
 Oder per Post an:
Münchner Ärzte Praxisnetz West und Umgebung e. V.
August-Exter-Straße 4 | 81245 München
 Einsendeschluss: : 15. Juli 2022

Lösungswort:



Sag mal, Dr. Fröhlich, sind Zeckenstiche eigentlich gefährlich?

Pünktlich zur warmen Jahreszeit sind die unbeliebten Krabbler wieder unterwegs. Ein Zeckenstich ist an sich harmlos – aber die Tierchen können Krankheiten übertragen. Davon kann man sich aber gut schützen.

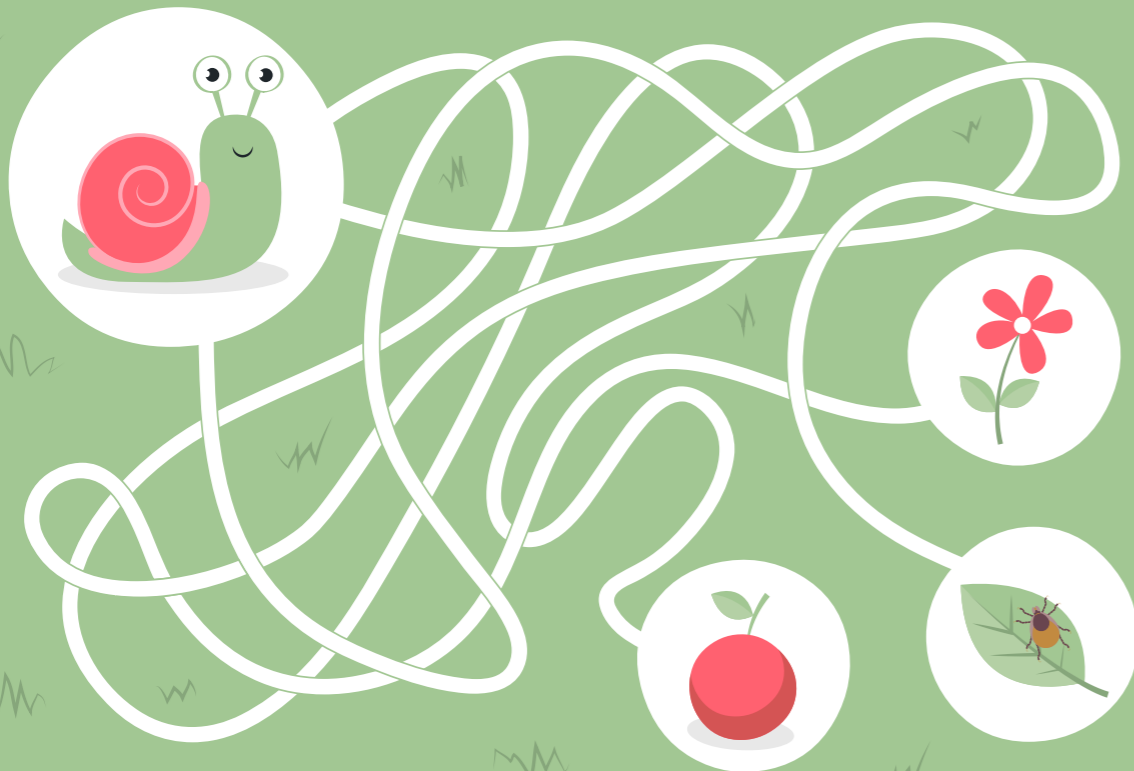
Zecken gibt es überall, wo es Pflanzen gibt. Meistens sitzen sie im hohen Gras. In diesem Jahr sind besonders viele Zecken unterwegs. Denn der Winter war nicht besonders kalt, viele Zecken haben ihn überlebt. Spüren Zecken, dass ein Mensch oder Tier nahe ist, lassen sie sich von Grashalmen und Sträuchern auf ihn fallen. Sie suchen sich eine feucht-warme Hautstelle und stechen zu.

ACHTUNG: Zecken können Krankheiten übertragen!

Falls eine Zecke nicht entfernt wird, saugt sie sich mit Blut voll. Ein Zeckenstich tut nicht weh, kann aber gefährlich sein. Denn Zecken können Krankheiten übertragen: zum Beispiel die „Frühsommer-Meningoenzephalitis“, kurz FSME, oder die Krankheit Borreliose.

Wenn ihr viel draußen unterwegs seid, sprecht mit euren Eltern über eine FSME-Impfung. Denn bei uns in Bayern ist das Risiko für eine FSME-Infektion leider recht hoch. Am wichtigsten aber ist: Nach jedem Aufenthalt in der Natur den Körper sorgfältig absuchen!

Mehr Informationen rund um die Blutsauger und Tipps, wie ihr euch gegen Zecken schützen könnt, lest ihr auf Seite 24-25.



Rätsel

Kreuz & Quer

Tragen Sie die Lösungswörter von 1 – 2, von 2 – 3 usw. ein, also auch diagonal und rückwärts geschrieben.

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

- 1 – 2 Verein, Zweckverband
- 2 – 3 Singstimme
- 3 – 4 Teil des Bogens
- 4 – 5 dehnbare Gewebe
- 5 – 6 weise, geschick
- 6 – 7 kleines Abbild der Erde
- 7 – 8 frühere französische Münze
- 8 – 9 Böses, Unangenehmes
- 9 – 10 fliederblau, hellviolett
- 10 – 11 Bewohner eines Erdteils
- 11 – 12 ausführen, verrichten

Gleichung mit Unbekannten

Welche Zahlen zwischen 1 und 9 gehören in die freien Felder, damit die Rechnungen stimmen?

| | | | | | |
|----|---|----|---|----|----|
| | + | 2 | + | 2 | =7 |
| - | | + | | + | |
| 3 | + | | - | | =7 |
| + | | - | | + | |
| | + | | - | | =9 |
| =5 | | =1 | | =7 | |

Sudoku

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

Lösungen

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

Sudoku

| | | | | | |
|----|----|----|---|---|----|
| =5 | =1 | =7 | | | |
| 3 | - | 7 | + | | 5 |
| 6 | + | | - | | 3 |
| | | | | | + |
| 7 | 2 | - | 6 | + | 3 |
| + | | | | | - |
| 3 | + | 2 | + | 2 | =7 |

Gleichungen mit Unbekannten

Kreuz & Quer
1-2 Club, 2-3 Bass, 3-4 Sehne, 4-5 Elastic, 5-6 Kling, 6-7 Globus, 7-8 Sou, 8-9 Uebel, 9-10 Illa, 10-11 Ast, 11-12 tun





Helios holt Ihnen die Sterne vom Himmel – direkt auf den Teller

Als Alternative zu unseren regulären Speisen bieten wir unseren Patient:innen für einen kleinen Aufpreis sechs von Sterneköch:innen inspirierte Gerichte zur Wahl.

Wir wünschen guten Appetit.



Hier geht's zur Speisekarte:

