

GESUND

IN MÜNCHEN WEST

Ausgabe 15
September 2022

*Ihr Exemplar
zum Mitnehmen!*

STARKES IMMUNSYSTEM

**Bestens gewappnet
durch den Herbst**

VEGETARISCHE ERNÄHRUNG

**Gemüse ist
mein Fleisch**

SEPSIS

**Wenn die Körper-
abwehr überschießt**

Inhalt

IHRE GESUNDHEIT

- 4 Starkes Immunsystem**
Bestens gewappnet durch den Herbst
- 6 Rheuma**
Der fließende Schmerz
- 8 HPV-Impfung**
Schutz vor Gebärmutterhalskrebs
- 12 Überaktive Blase**
Ganz reizend!
- 14 Fit mit Fun**
Übungen für einen starken Beckenboden
- 18 Helios Hörklinik Oberbayern**
Die Cochlea-Implantate haben mein Leben verändert
- 20 Endoprothetik**
Kollege Roboter, bitte in den OP!
- 22 Tipps für ein langes Leben**
Fit und gesund alt werden
- 24 Sepsis**
Wenn die Körperabwehr überschießt

IM FOKUS

- 16 Vegetarische Ernährung**
Gemüse ist mein Fleisch

AKTUELLES

- 10 Aus dem Praxisnetz Münchner Ärzte**
- 15 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,
Anouk Joester

Bildnachweis:
Andres Köhler, Sebastian STIP Stiphout, stock.
adobe: Drobot Dean, Oportunity786, sewcream,
romankrykh, Alexander Rath, Lumos sp

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,

bitte lächeln! Das sollten wir viel öfter tun – trotz der Herausforderungen, vor denen wir aktuell stehen. Denn gute Laune und viel Lachen stärken unser Immunsystem. Wie Sie Ihr Immunsystem darüber hinaus startklar für den Herbst machen, verraten wir Ihnen ab Seite 4.

Und auch sonst ist dieses Heft wieder prall gefüllt mit Informationen und Tipps für Ihre Gesundheit. Wussten Sie zum Beispiel, dass Ärztinnen und Ärzte unter „Rheuma“ über 100 verschiedene Erkrankungen zusammenfassen, die in der Regel durch Entzündungen hervorgerufen werden? Welche Gemeinsamkeiten rheumatische Erkrankungen haben, welche die häufigste Form ist und wie sie behandelt werden, erklären wir Ihnen ab Seite 6.

Landläufig oft noch als „Blutvergiftung“ bezeichnet ist Sepsis mit rund 75.000 Todesfällen pro Jahr die dritthäufigste Todesursache in Deutschland nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Alle sieben Minuten stirbt hierzulande ein Mensch an einer Sepsis. Dabei lässt sie sich gut behandeln, wenn sie frühzeitig erkannt wird. Ab Seite 24 zeigen wir Ihnen, auf welche Symptome Sie achten sollten und wie eine Sepsis im Körper wirkt.

Außerdem stellen wir Ihnen Dr. Veronika Wolter vor. Sie ist die erste vollständig ertaubte und gehörlose Chefärztin in einem Akutkrankenhaus in Deutschland. Im Interview ab Seite 18 spricht die Medizinerin unter anderem über Hürden auf ihrem bisherigen Lebensweg und darüber, wie das Cochlea-Implantat ihr Leben verändert hat.

Ein Küchenklassiker neu interpretiert erwartet Sie auf Seite 44: Unsere vegetarische Lasagne mit Kürbis und Spinat. Passend dazu nehmen wir ab Seite 16 Mythen rund um vegetarische und vegane Ernährung genauer unter die Lupe und schauen, wie gesund diese Ernährungsweisen sind.

Ob kulinarisch, sportlich aktiv oder entspannt daheim – genießen Sie die schönen Seiten des Herbstes. Vor allem aber: Bleiben Sie gesund!

Herzlichst

Marc Bernstädt

Klinikgeschäftsführer
Helios Klinikum München West

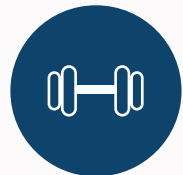
Dr. Francisco X. Moreano

Geschäftsführer Münchner Ärzte
Praxisnetz West und Umgebung e.V.

STARKES IMMUNSYSTEM

Bestens gewappnet durch den Herbst

Schnupfen, Husten und Infektionen gefährden gerade in der kälteren Jahreszeit unsere Gesundheit. Auslöser sind meistens Viren, seltener Bakterien, Pilze oder andere Keime. Doch wie kommt es, dass ein Teil der Menschen kaum oder gar nicht krank wird, während andere oft infiziert werden? Des Rätsels Lösung: ein starkes Immunsystem sorgt für bessere Gesundheit. Das Team der Hausarztpraxis Dr. Jakob in Germering gibt Ihnen Tipps, wie Sie Ihre Abwehrkräfte stärken und fit durch die dritte Jahreszeit kommen.



Bewegung und Sport

Sport ist kein Mord, sondern gut für ein funktionierendes Immunsystem. Klassische Ausdauersportarten, Schwimmen oder Laufen sind dabei am effektivsten. Darüber hinaus werden Herz und Durchblutung gestärkt. Wichtig ist es, den Körper nicht zu überanstrengen. Die Intensität, Geschwindigkeit und Dauer der ausgeführten Bewegungen sollten immer maßvoll und Ihrer Tagesform sowie der Umgebungstemperatur angepasst sein. Übermäßiger Ehrgeiz schadet nur.



Schlaf und Erholung

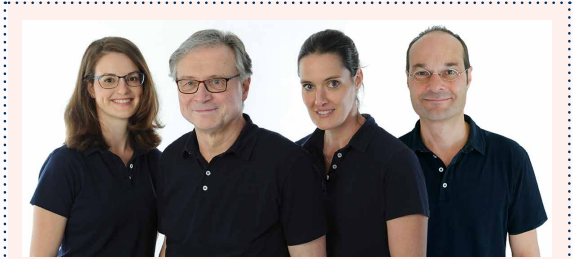
Wer ausgeruht in den Tag starten kann, wird nicht nur leistungsfähiger sein, sondern auch weniger anfällig für Krankheitserreger. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die Zahl der Abwehrzellen mit der Schlafqualität steigt. Täglich etwa sieben bis acht Stunden sind für die meisten Menschen ideal. Wichtig sind auch Entspannungszeiten, denn auch chronischer Stress schwächt das Immunsystem.



Flüssigkeitszufuhr

Anfälliger für Infekte macht auch eine zu geringe Trinkmenge. Man fühlt sich dann schneller müde und ausgelaugt. Die Schleimhäute bleiben trockener, Krankheitskeime haben es dadurch leichter, die erste Abwehrbarriere zu überwinden. Empfohlen wird Mineralwasser, Kräutertee und nicht zu vergessen unser Leitungswasser. Es ist von bester Qualität. Täglich 1 ½ Liter Flüssigkeit sind für die meisten Menschen ausreichend.

Unter Immunsystem versteht man ein komplexes Abwehrsystem des Körpers, das mit Abwehrzellen und Verteidigungsmechanismen in den Schleimhäuten, im Verdauungsapparat und im Blut das Eindringen von Krankheitserregern durch Antikörperbildung oder direkte Zerstörung der Eindringlinge verhindert.



Dr. med. Katharina Jakob
 Dr. med. Ludwig Jakob
 Dr. med. Astrid Ziegler
 Dr. med. Rupert Berg
 Hausarztpraxis Dr. Jakob in Germering
 Ärzteverzeichnis, S. 27



Ernährung

Ausgewogene Kost ist genauso wichtig. Ideal sind bis zu fünf Gemüse- oder Obstportionen pro Tag, möglichst wenig rotes Fleisch, gesunde Fette wie pflanzliche Öle und Backwaren aus Vollkornmehl mit möglichst wenig zugesetztem Zucker. Nahrungsergänzungsmittel nützen nur, wenn ein Mangel vorliegt.



Impfungen

Sie wappnen das Immunsystem gezielt gegen bestimmte Erreger, z. B. gegen Grippe- und Coronaviren, und minimieren das Risiko für schwere Verläufe. Manche Impfungen wie gegen Masern, Mumps und Röteln bringen Menschen mit intaktem Immunsystem einen lebenslangen, fast 100%igen Schutz gegen diese Erkrankungen.



Hygiene

Nicht erst seit Corona wissen wir, wie wichtig das regelmäßige Händewaschen ist. Trotzdem wird es in der Hektik des Alltags oft vergessen. Krankheitserreger, die sich auf der Haut ansiedeln und von dort in den Körper aufgenommen werden können, haben keine Chance mehr, wenn sie frühzeitig abgewaschen werden.



Humor und Optimismus

Eine alte Volksweisheit sagt uns, dass Lachen gesund ist, Singen übrigens auch. Beides führt zu Stressabbau und stärkt die Leistungsfähigkeit Ihres Immunsystems.



Gut zu wissen!

Kleine Kinder brauchen Infekte zum Training des Immunsystems. Bei älteren Menschen lassen die Abwehrkräfte im Rahmen des natürlichen Alterungsprozesses nach.



Was die Abwehrkräfte schwächt:

- * Stoffwechselstörungen oder chronische Atemwegserkrankungen
- * Das Immunsystem unterdrückende Medikamente
- * Nährstoffarme Ernährung
- * Hoher Alkoholkonsum

Rheuma - der fließende Schmerz

„**Morgenstund hat Gold im Mund.**“ Dieses Sprichwort werden viele Rheumaerkrankte verneinen, denn sie leiden häufig nach dem Aufstehen unter Muskelschmerzen und Gelenksteifigkeit. Die Beschwerden, die man Rheuma nennt, sind jedoch keine Krankheit, sondern Anzeichen, die über 100 verschiedene Rheumakrankheiten charakterisieren. Welche Gemeinsamkeiten rheumatische Erkrankungen haben und was die häufigste Form ist, erklärt Dr. med. Thomas Abahji, Facharzt für Innere Medizin, Rheumatologie und Angiologie, im Interview.

Es existieren über 100 verschiedene rheumatische Erkrankungen – welche Gemeinsamkeiten treten auf?

Das Gemeinsame von entzündlich-rheumatischen Krankheiten ist die „Entzündung“ an Organen. Meist sind es die Gelenke, aber auch Sehnen, Sehnenansätze, Gefäßwände oder „gewöhnliche“ Organe wie Nieren und Lunge können betroffen sein.

Was können erste Anzeichen für Rheuma sein?

Das Hauptsymptom ist der Schmerz, in all seinen Facetten. Häufig wird ein Gelenk- oder Muskelschmerz angegeben. Im klassischen Fall kommen dann noch weitere Zeichen der Entzündung, wie die Gelenkschwellung, Überwärmung oder länger andauernde Morgensteifigkeit hinzu.

Allerdings können sich rheumatische Krankheiten, z. B. Kollagenosen, Vaskulitiden oder die infektassoziierten Erkrankungen, sehr vielfältig manifestieren. Mit zum Teil ganz unterschiedlichen Beschwerden können sie sich an verschiedenen Organsystemen präsentieren, beispielsweise als Hautveränderungen, Fieber, Nachtschweiß, Gewichtsverlust, Haarausfall, weiße Finger in Kälte, Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Viele dieser Symptome sind unspezifisch, d.h. wenn man so ein Symptom hat, heißt das nicht zwingend, dass man eine entzündlich-rheumatische Erkrankung hat. Letztlich ist die Summe der Symptome und Beschwerden in Kombination mit bestimmten Laborwerten entscheidend.

Was ist die häufigste Form rheumatischer Erkrankungen und wie entsteht sie?

Die so genannte rheumatoide Arthritis ist die „klassische“ und möglicherweise häufigste entzündlich-rheumatische Erkrankung. Bei dieser Erkrankung greift das körpereigene Immunsystem – aufgrund bislang noch nicht genau bekannter Ursachen – die eigenen Gelenkstrukturen an. Bildlich gesprochen denkt das Immunsystem fälschlicherweise, dass fremde Viren oder Bakterien in den Gelenken sind, die es zu bekämpfen gilt. Dies führt zu einer Entzündung und im weiteren Verlauf zu einer Zerstörung der Gelenke.

Wie läuft eine Diagnose ab?

Die wichtigsten Maßnahmen für die Erkennung entzündlich-rheumatischer Erkrankungen sind die Erhebung einer genauen Krankheitsgeschichte und eine ausführliche körperliche Untersuchung. Das ist umso wichtiger, wenn die Beschwerden und Zeichen des Patienten oder der Patientin nicht dem klassischen Lehrbuch entsprechen, was häufig der Fall ist. So können sich viele, auch seltener Autoimmunkrankheiten im Prinzip an allen Organen des Körpers manifestieren. Daher ist es in zunächst unklaren Fällen sehr wichtig, alle Organsysteme genau abzufragen und zu untersuchen. Technische Untersuchungen wie Labor, insbesondere Immunlaboranalysen, Gelenk-, Organ- oder Gefäßultraschall sowie radiologische Verfahren sind ebenfalls wichtige Bausteine der Diagnostik. Öfters müssen entzündete Gelenke punktiert werden, um eine Analyse der entzündeten Gelenkflüssigkeit durchführen. Dies ist für die Erkennung bestimmter Erkrankungen, z. B. infektionserregerassoziierter Gelenkentzündungen oder Gicht, wichtig.

Wie wird die Therapie gestaltet?

Die Therapie entzündlich-rheumatischer Erkrankungen ist in aller Regel antientzündlich. Das bedeutet, wenn das Immunsystem des Patienten oder der Patientin fälschlicherweise den eigenen Körper als „fremd“ erkennt und angreift, dann kann man mit antientzündlichen Medikamenten die autoimmune Entzündungsreaktion unterbinden. Die Symptome verschwinden und das zerstörerische Potential der Erkrankung erlischt. In den letzten Jahren hat uns die Forschung erfreulicherweise immer spezifischere Medikamente an die Hand gegeben, die das Immunsystem nicht mehr breit unterdrücken, wie herkömmliche Immunsuppressiva, sondern gezielt einzelne Botenstoffe der Entzündung bzw. des zellulären Entzündungssignals blockieren. Diese Medikamente sind oft deutlich effektiver in der Behandlung der Autoimmunerkrankung und zugleich oft auch nebenwirkungsärmer.

3 Tipps für das Leben mit einer rheumatischen Erkrankung

1. Nichtrauchen

Rauchen fördert nachweislich die Entstehung von entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. Der Verzicht auf Nikotin verbessert den Krankheitsverlauf und spart immunsuppressive Medikamente.



2. Ernährung



Eine gesunde, vollwertige Ernährung mit viel Gemüse und Obst, nicht zu viel Fleisch (1- bis 2-mal pro Woche), wenig industrieller Zucker und Salz wirken sich positiv aus.

3. Sport und Bewegung

Unser Körper benötigt ausreichend viel Bewegung und sportliche Betätigung, um degenerativen Erkrankungen vorzubeugen. Zudem reduziert körperliche Aktivität das kardiovaskuläre Risiko beträchtlich und hat sich auch bei Autoimmunerkrankungen als hilfreich erwiesen.



Dr. med. Thomas Abahji
Facharzt für Innere Medizin,
Rheumatologie und Angiologie
Ärzteverzeichnis, S. 38

HPV-IMPfung

Schutz vor Gebärmutterhalskrebs durch Impfung und Vorsorge

Gebärmutterhalskrebs ist eine Erkrankung, deren Häufigkeit durch die Impfung gegen Humane Papillomaviren, die so genannte HPV-Impfung, deutlich reduziert werden kann. Wie die Krebserkrankung entsteht, wer betroffen ist und wie wichtig die Themen Impfung und Krebsvorsorge sind, erklärt Dr. med. Claudia Banafsche, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe in der Praxis rundumfrau Frauenärzte München West.

Humane Papillomaviren (HPV)

Rund 40 HPV-Typen können bei Frauen und Männern zu Veränderungen im Genitalbereich führen. High-risk-Viren können Karzinome vor allem am Gebärmutterhals, seltener an der Scheide, am Penis oder Anus auslösen, low-risk-Viren ungefährliche, aber unangenehme Genitalwarzen. Eine Ansteckung erfolgt über den Kontakt mit infizierten Körperregionen, z. B. beim Geschlechtsverkehr, oder infizierten Gegenständen. Daher schützen Kondome leider nur zu ca. 50 % vor einer Ansteckung. Über winzige Risse in der Schleimhaut von Scheide und Muttermund kommt es zu einer Infektion.

Häufigkeit einer Infektion und die Entstehung von Krebs

Etwa 80 % aller sexuell aktiven Menschen machen im Laufe ihres Lebens eine HPV-Infektion durch. Bei ca. 90 % der mit high-risk-Viren infizierten Frauen kommt es innerhalb von zwei Jahren zu einer Ausheilung ohne weitere Folgen. 10 % bleiben

langfristig infiziert und können Zellveränderungen vor allem am Gebärmutterhals entwickeln. Nur 1–3 % dieser Veränderungen entwickeln sich über einen langen Zeitraum zu Krebs.

Junge Frauen haben das größte Risiko für eine Infektion mit HPV und daraus resultierende Krebsvorstufen. Karzinome treten häufiger bei Frauen über 30 Jahren auf. In Deutschland entwickeln pro Jahr mehrere hunderttausend Frauen Vorstufen von Gebärmutterhalskrebs, etwa 6.250 erkranken an Gebärmutterhalskrebs und ca. 1.600 versterben daran.

Die Gefahr einer unentdeckten Krebserkrankung

Die Entstehung von Krebszellen und deren Wachstum dauert meistens mehrere Jahre. Zunächst entstehen gut behandelbare Vorstufen, sogenannte Dysplasien. Symptome treten im frühen Krankheitsstadium nicht auf. Schreitet die Erkrankung weiter voran, kommt

es zu Blutungen und/oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Zwischenblutungen oder ungewöhnlich gefärbten Ausfluss. Da diese Symptome recht unspezifisch sind, sollten sie unbedingt von einer Fachärztin oder einem Facharzt untersucht werden.

Wird eine Krebserkrankung diagnostiziert, so wird das bösartige Gewebe entweder mithilfe einer Operation, Bestrahlung oder Chemotherapie bekämpft. Außerdem sollte eine Ausbreitungsdiagnostik mithilfe eines MRT oder CT durchgeführt werden, um mögliche Tochtergeschwülste zu erkennen.

Die wichtige Rolle der Impfung – auch Jungen werden geimpft!

Die Impfungen gegen HPV werden Mädchen und Jungen, als potenzielle Überträger der Viren, im Alter von 9 bis 14 Jahren empfohlen. Bis zu einem Alter von 14 Jahren muss nur 2-mal geimpft werden. Ein späterer Start der Impfungen bis zum 18. Geburtstag erfordert drei Impfungen.

Die Impfungen sollten vor dem ersten Geschlechtsverkehr durchgeführt werden und schützen vor den high-risk-HPV-Viren.

Die Impfungen werden gut vertragen, wirken gegen mindestens neun der häufigsten Virustypen und haben keinen Einfluss auf die spätere Fruchtbarkeit der Jugendlichen. Immer mehr Krankenkassen übernehmen inzwischen die Kosten für die Impfung auch bei älteren Frauen.

Regelmäßige Vorsorge ist wichtig

Unabhängig davon, ob gegen Papillomaviren geimpft wurde oder nicht, sollte jede Frau spätestens ab dem 20. Lebensjahr mindestens einmal jährlich zur Krebsvorsorge zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt gehen. Mit Hilfe des sogenannten

Pap-Abstrichs werden die Zellen der empfindlichen Stelle am Gebärmutterhals auf Veränderungen untersucht. Außerdem wird bei Frauen ab dem 35. Lebensjahr seit 2020 als Früherkennungsuntersuchung zusätzlich alle drei Jahre die Untersuchung auf HPV-Viren durchgeführt. Nur durch eine regelmäßige Untersuchung der Zellen können Dysplasien erkannt und entfernt werden. Dann sind die Heilungschancen sehr gut.

Wie kann man selbst zur Verhinderung von Gebärmutterhalskrebs beitragen?

Neben der Rolle der Impfung beider Geschlechter und der regelmäßigen Vorsorge bei der Gynäkologin oder beim Gynäkologen, schützt zum



Dr. med. Claudia Banafsche
Fachärztin für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe
rundumfrau Frauenärzte
München West
Ärzteverzeichnis, S. 31

Teil die Nutzung eines Kondoms beim Geschlechtsverkehr. Zudem hilft ein gutes Immunsystem dabei, HPV-Viren zu bekämpfen, weshalb beispielsweise Rauchen durch seine schwächende Wirkung auf das Immunsystem ein weiteres Risiko darstellt.

HPV-bedingte
Krebserkrankungen
pro Jahr

6.250 1.600

94 %

Schutzwirkung

der Impfung vor dem ersten
Sexualkontakt gegen Vorstufen
von Gebärmutterhalskrebs

Wer impft gegen HPV?

- * Gynäkolog:innen
- * Kinderärzt:innen
- * Hausärzt:innen
- * Urolog:innen
- * Ärzt:innen des öffentlichen Gesundheitsdienstes

Gemeinsame innovative Patientenversorgung vom Praxisnetz Münchner Ärzte und der BARMER

Dr. Andreas Czernik, Vorstandsvorsitzender im Praxisnetz Münchner Ärzte, Prof. Dr. Claudia Wöhler, Landesgeschäftsführerin der BARMER in Bayern und Dr. Francisco X. Moreano, Geschäftsführer des Praxisnetzes Münchner Ärzte, erklären die Vorteile der innovativen Patientenversorgung und der Digitalisierung im Gesundheitswesen.



BARMER

Zusätzliche Leistungen für BARMER-Versicherte

Eine Übersicht über die kostenfreien ärztlichen Leistungen finden Sie unter: www.muenchner-aerzte.com/vorteile

Wie verbessert das Praxisnetz Münchner Ärzte die Versorgung der Patientinnen und Patienten in und um München?

Prof. Dr. Claudia Wöhler: Ärztenetze können einen entscheidenden Beitrag zur besseren Versorgung der Patientinnen und Patienten leisten, da das Regelsystem trotz seiner hohen Leistungsfähigkeit zu wenig koordinierende und vernetzende Elemente aufweist. Im Praxisnetz Münchner Ärzte werden die unterschiedlichen Versorgungsbereiche miteinander verzahnt. Haus- und Fachärzte arbeiten bei der Behandlung eines Patienten Hand in Hand. Dieser profitiert so von dem spezialisierten Fachwissen der verschiedenen Ärztinnen und Ärzten. Ihnen erleichtert diese Organisationsform, sich untereinander kollegial auszutauschen. Dies führt zu mehr Versorgungsqualität und Patientensicherheit.

Dr. Francisco X. Moreano: Unser Netzwerk aus Haus- und Fachärztinnen- und -ärzten lebt den Gedanken einer gemeinsamen, innovativen Patientenversorgung. Wir ermöglichen eine wohnortnahe Versorgung, in der eine fach- und sektorenübergreifende Kommunikation und Zusammenarbeit stattfindet. Der Mehrwert für die Patientinnen und Patienten ergibt sich aus dem Austausch und der Zusammenarbeit unserer Ärztinnen und Ärzte. Dreh- und Angelpunkt der ärztlichen Zusammenarbeit ist die digitale Vernetzung und der Austausch von Behandlungsdaten. Die Vernetzung gewährleistet eine lückenlose und praxisübergreifende Versorgung. Wir verwenden netzinterne Versorgungsmodelle in der ambulanten Versorgung und kooperieren unter anderem mit Krankenkassen und regionalen Krankenhäusern. Unsere Mitgliedspraxen haben einheitliche Qualitätsstandards und Behandlungsleitlinien zur Versorgung der gemeinsamen Patientinnen und Patienten. Die Einhaltung der Qualitätskennzahlen der medizinischen Versorgung wird regelmäßig ausgewertet und mit den Krankenkassen besprochen.

Warum sollten sich Patientinnen und Patienten für das Praxisnetz entscheiden? Von welchen Zusatzleistungen profitieren sie?

Dr. Andreas Czernik: Patientinnen und Patienten profitieren in unserem Ärztenetz von verschiedenen zusätzlichen kostenfreien Leistungen. Die Einschreibung in die mit den Krankenkassen abgestimmten Versorgungsmodelle ist unkompliziert und leicht verständlich. Nach dem Eingang der Einschreibungsbestätigung durch die Krankenkasse stehen unseren Patientinnen und Patienten Leistungen, wie z. B. jährliche Gesundheits-Check-ups inkl. EKG, Laboruntersuchungen und Ultraschall des

Bauches u. v. m., zur Verfügung. Zudem können Patientinnen und Patienten kurzfristig (innerhalb von 5–15 Tagen) Termine bei unseren Fachärztinnen- und -ärzten erhalten. Die Patientinnen und Patienten können sich Zweitmeinungen einholen und erhalten eine individuelle Medikamentenberatung. Zudem kann die allgemeine Sport- und Leistungsfähigkeit überprüft werden.

Was leistet die Digitalisierung für die Versorgung der Patientinnen und Patienten?

Dr. Andreas Czernik: Unsere digitale, arztgeführte Vernetzung liefert allen in der Patientenversorgung involvierten Praxen tagesaktuelle Behandlungsdaten. Der Facharzt weiß so beispielsweise – schon bevor der Patient das Behandlungszimmer betritt – welche Blutwerte der Hausarzt eine Woche zuvor gemessen hat oder welchen Medikamentenplan der Patient erhalten hat. Nach dem Besuch beim Facharzt bekommt der Hausarzt auf gleichem Wege den Facharztbrief und ggf. Einsicht in weitere, vom Facharzt erhobene Daten. Diese Vorgehensweise bildet die Basis für eine fach- und praxisübergreifende integrierte Versorgung.

Prof. Dr. Claudia Wöhler: Die Digitalisierung verändert nahezu alle Bereiche des Gesundheitswesens. Die elektronische Patientenakte (ePA) vereinfacht viele Abläufe, erleichtert die Kommunikation zwischen den Akteuren im Gesundheitswesen, sorgt für mehr Transparenz und ermöglicht es dem einzelnen Patienten, seine Gesundheit stärker zu steuern. Viele Patienten machen die Erfahrung, dass sie bei jedem neuen Arztkontakt, bei jedem Krankheitsschub, bei jeder Krankenhauseinweisung immer wieder ihre Krankheitsgeschichte erzählen und möglichst alle relevanten Informationen mitbringen müssen. Die eCare, die elektronische Patientenakte (ePA) der BARMER, verbindet maximalen Nutzen für die Versicherten mit hohem Datenschutz. Mit der eCare können Patienten sicher persönliche Gesundheitsdokumente speichern und diese bei Bedarf mit medizinischen Einrichtungen teilen – ob elektronischer Arztbrief, individueller Medikationsplan mit Erinnerungshilfe zur rechtzeitigen Einnahme der Arzneimittel, Impfpass, Mutterpass oder das Kinderuntersuchungsheft. Die eCare wird fortlaufend weiterentwickelt.

Sprechen Sie Ihre Ärztinnen und Ärzte aus dem Praxisnetz gerne für weitere Informationen und auf eine mögliche Teilnahme am BARMER-Vertrag an!



ÜBERAKTIVE BLASE

Ganz reizend!

Viele Menschen leiden an einer Reizblase und verspüren ständig starken Harndrang – das belastet sehr. Dr. Nicolas Haseke und Prof. Dr. Michael Siebels, Urologen in der Gemeinschaftspraxis Urologie Pasing, erklären die Erkrankung und wie man sie in den Griff bekommt.



Dr. med. Nicolas Haseke
Prof. Dr. Michael Siebels
Fachärzte für Urologie
Gemeinschaftspraxis Urologie Pasing
Ärzteverzeichnis, S. 39

Eine Reizblase – was ist das eigentlich?

Von einer Reizblase oder überaktiven Blase sprechen wir, wenn Betroffene sehr oft und plötzlich einen starken Harndrang verspüren, obwohl die Blase teilweise nur wenig gefüllt ist. Die Betroffenen fühlen sich verunsichert, richten ihr Leben auf die Verfügbarkeit einer Toilette aus, was in der Regel eine starke Einschränkung der Lebensqualität bedeutet.

Was sind die Ursachen?

Die Ursachen für eine Reizblase können sehr vielfältig sein. Dazu zählen Blasentumore, neurologische Störungen oder chronische Entzündungen im Körper. Bei Frauen können hormonelle Veränderungen und Hormonungleichgewichte in der Schwangerschaft sowie in der Menopause für eine Reizblase verantwortlich sein.

Weitere mögliche Ursachen sind Kälte- und Nässe-reize sowie psychische Belastungen wie Stress, Nervosität und Angst oder Koordinationsstörungen des Beckenbodens. Darüber hinaus kann eine Reizblase auch als Nebenwirkung von harntreibenden Mitteln sowie anderen Medikamenten auftreten. Eine seltene Ursache ist das Krankheitsbild der sogenannten interstitiellen Zystitis.

Ist eine Reizblase ein typisches Frauenproblem?

Nein, auch Männer sind betroffen, nur deutlich seltener als das weibliche Geschlecht. Vor allem bei Patienten ab 50 Jahren werden Reizblasenbeschwerden oft durch eine Vergrößerung der Prostata hervorgerufen. Auch andere Beschwerden wie das Gefühl, dass die Blase nicht vollständig entleert werden konnte, unangenehmes Nachträufeln oder unfreiwilliger Harnverlust können durch eine gutartige Prostatavergrößerung ausgelöst werden. Auch wenn diese Erkrankung meist Ältere betrifft, können jüngere Menschen ebenso an einer überaktiven Blase leiden.

Wie äußert sich eine Reizblase?

Ein überfallartiger Harndrang zwingt die Betroffenen, so schnell wie möglich auf die Toilette zu gehen. Ein Teil schafft es nicht mehr rechtzeitig. Die Blase kann sich täglich bis zu 20 Mal oder häufiger melden. Aufgrund der häufigen Toilettengänge, auch nachts, kann eine Reizblase außerordentliche Einschränkungen der Lebensqualität und wegen des Schlafmangels auch der Leistungsfähigkeit nach sich ziehen.

Wie läuft die Diagnose ab?

Zu Beginn der Diagnosestellung steht ein ausführliches Gespräch. Anschließend erfolgen Untersuchungen, um organische bzw. körperliche Ursachen auszuschließen. Zu diesen zählen eine sorgfältige urologische und/oder gynäkologische Untersuchung, eine Urin- und

Blutuntersuchung, der Ausschluss eines Infektes in Harnblase oder Harnröhre oder eine Ultraschalluntersuchung von Harnwegen und Blase. Oft ist im Rahmen der Diagnostik eine Blasenpiegelung notwendig, eventuell auch mit Entnahme einer Biopsie.

Zusätzlich kann eine Blasenfunktionsprüfung durchgeführt werden, dies nennt man Urodynamik. Das Führen einer selbständigen Dokumentation der Toilettengänge, Portionsgrößen und Trinkmenge in einem sogenannten Miktionsstagebuch kann ebenfalls sehr hilfreich sein.

Gibt es Chancen auf Heilung?

Ja, die gute Nachricht ist, eine Reizblase ist kein Schicksal, das man hinnehmen muss. Je nachdem, was die Ärztin oder der Arzt als Ursache identifiziert hat, gibt es verschiedenste Therapiemöglichkeiten. Wird ein Tumor im Bereich der Blase ausgeschlossen, kann eine konservative Therapie durchgeführt werden. Dazu gehören Beckenbodentraining, Entspannungsübungen, zum Beispiel warme Sitzbäder, Toilettentraining und Medikamente (Anticholinergika/Spasmolytika). Bei Frauen mit überaktiver Blase kann in einigen Fällen eine Therapie mit östrogenhaltigen Präparaten oder Botox-Injektionen im Bereich der Blase hilfreich sein. Ist die Reizblase stressbedingt, kann auch eine Psychotherapie helfen. Zu den vorbeugenden Maßnahmen zählen der Abbau von Übergewicht, Rauchstopp und der Verzicht auf übermäßigen Alkohol- und Kaffeekonsum.

Millionen Deutsche leiden – meist still – unter unfreiwilligem Harnverlust. Dabei lässt sich die tabuisierte Volkskrankheit in den meisten Fällen gut behandeln. Beckenboden-Training gehört zur Therapie oft dazu. Auf der nächsten Seite stellen wir Ihnen einfache und effektive Übungen vor. →

Vier Übungen für einen starken Beckenboden

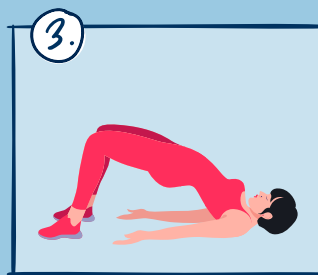
Der Beckenboden schützt und stützt verschiedene Organe im Becken. Zudem sorgt er dafür, dass nichts in die Hose geht. Meist wird er jedoch erst dann wahrgenommen, wenn er nicht mehr richtig arbeitet. Zu Störungen der Beckenbodenmuskulatur kann es etwa durch eine starke Beanspruchung während der Schwangerschaft oder Geburt kommen. Aber auch hormonelle Veränderungen, Erkrankungen der Organe im Unterleib oder neurologische Aspekte können sich auf den Beckenboden auswirken. Störungen in der Muskulatur führen oft zu Stuhl- oder Harninkontinenz. Mit unseren einfachen, aber effektiven Übungen für das richtige Beckenbodentraining können Sie dem gezielt vorbeugen.



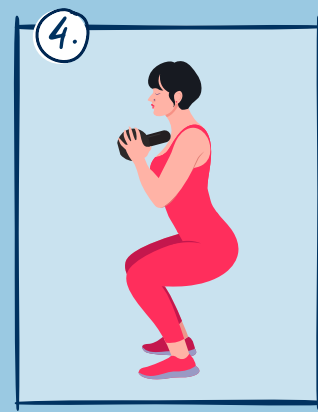
Den Beckenboden spüren
Setzen Sie sich mittig auf ein zusammengerolltes Handtuch. Bei einer aufrechten Haltung arbeitet der Beckenboden besser. Versuchen Sie, den Beckenboden vom Handtuch, das auf ihn Druck ausübt, abzuheben. Spüren Sie den Beckenboden.



Knie-Ellenbogen-Stütz
Mit dieser Übung wird die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur aktiviert. Setzen Sie den Ellenbogen schulterbreit und das Knie hüftbreit auf eine Unterlage. Achten Sie darauf, dass der Rücken dabei gerade bleibt. Ziehen Sie nun während der Ausatmung das Schambein in Richtung Nabel. Diese Übung eignet sich u. a. gut für die Mittel- und Spätschwangerschaft.



Brücke
Legen Sie sich auf eine Matte und stellen Sie die Beine angewinkelt auf. Bauen Sie Spannung im Beckenboden auf. Heben Sie langsam das Becken nach oben, sodass von den Knien bis zu den Schultern eine Linie entsteht. Drücken Sie dabei die Füße aktiv in den Boden und fangen Sie das Gewicht entspannt mit den Schultern auf. Halten Sie die Position und legen Sie den Rücken langsam wieder ab.



Richtiges Heben
Körpernahes Heben und Tragen entlastet Ihren Beckenboden. Suchen Sie sich ein Gewicht Ihrer Wahl. Stellen Sie sich hüftbreit auf, die Knie sind gebeugt. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt. Heben Sie den Gegenstand mit gebeugten Knien an. Achten Sie beim Heben immer auf einen geraden Rücken und versuchen Sie, beim Ausatmen den Beckenboden anzuspannen.

Unser Tipp: Konsequentes Üben ist das beste Mittel der Wahl gegen eine mögliche Inkontinenz. Beckenbodentrainer in verschiedenen Ausführungen gibt es mittlerweile auch in Apotheken oder Drogerien. Beim Beckenbodentraining können sie im Einzelfall eine gute Unterstützung sein.

Ausbildungsende und Kursstart

Zwölf Auszubildende im Alter von 17 bis 32 Jahren haben am Helios Bildungszentrum Dachau/München ihre Prüfung in der Pflegefachhilfe bestanden. Acht von ihnen starten jetzt ins Berufsleben. Die anderen vier nutzen die einjährige Lehre als Sprungbrett für eine weitere Qualifikation und haben sich für die dreijährige Ausbildung zur Pflegefachkraft entschieden. Für die neuen Schülerinnen und Schüler hat die Ausbildung im August begonnen: Insgesamt 22 angehende Pflegefachhelferinnen und -helfer aus elf Nationen haben sich für diesen Berufsweg entschieden. Sie sind zwischen 16 und 59 Jahren alt und werden den theoretischen Unterricht im Bildungszentrum, den praktischen Teil in den oberbayerischen Helios Kliniken absolvieren. Dort haben sie die Möglichkeit, dem examinierten Krankenpflegepersonal zu assistieren und



eigenverantwortlich Tätigkeiten in der Grundpflege zu übernehmen.

Wer Interesse an einer Ausbildung zum Pflegefachhelfer oder zur Pflegefachhelferin hat, kann sich ab November dieses Jahres für den nächsten Ausbildungsbeginn im August 2023 bewerben. Voraussetzung sind neben der gesundheitlichen Eignung ein Mittelschulabschluss und ein Mindestalter von 16 Jahren. Weitere Informationen gibt es online auf www.helios-gesundheit.de/ausbildung-muenchen



LÖWENSTARKER PARTNER IN SACHEN GESUNDHEIT

In der Spielzeit 2022/23 sind die Helios Kliniken Oberbayern, zu denen auch das Pasinger Helios Klinikum gehört, offizieller Gesundheitspartner der ersten Mannschaft des TSV 1860 München. Die Partnerschaft mit den Sechzern ist ein ideales Match – nicht nur, weil Sport, insbesondere Fußball, und Gesundheit eng miteinander verbunden sind. Die Persönlichkeit und Haltung des Vereins passen ebenfalls sehr gut zu uns als Gesundheitsanbieter. „Mit unserem Engagement möchten wir allen Löwenfans einen Einblick geben in unsere Arbeit, unsere Teams und unser Leistungsangebot, mit dem wir rund um die Uhr für die Menschen in der Region da sind“, sagt Klinikgeschäftsführer Marc Bernstädt.

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



Top-Mediziner ausgezeichnet



Jedes Jahr ermittelt das Magazin „FOCUS Gesundheit“ in Zusammenarbeit mit einem unabhängigen Rechercheinstitut die besten Ärztinnen und Ärzte Deutschlands. Zu den „Top-Mediziner“ gehören in 2022 auch wieder vier Chefärztinnen und -ärzte des Helios Klinikums München West: Dr. med. Reza Ghotbi, Ärztlicher Direktor und Chefarzt für Gefäßchirurgie, erhielt das Siegel gleich in zwei Bereichen, Beingefäße/PAVK und Gefäßchirurgie. Für hervorragende Leistungen im Bereich Brustkrebs wurde Dr. med. Sabine Keim, Chefärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, als Top-Medizinerin ausgezeichnet. Zu den besten Handchirurgen Deutschlands zählt Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Elias Volkmer. Ebenfalls ausgezeichnet wurde Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. dent. Denys Loeffelbein, Chefarzt für Mund-, Kiefer- und plastische Gesichtschirurgie, in der Kategorie Orthognathe Chirurgie.

GEMÜSE IST MEIN FLEISCH

Immer mehr Menschen in Deutschland ernähren sich vegetarisch oder vegan. Doch was heißt das eigentlich genau – für wen sind diese Ernährungsweisen geeignet? Welche Vorteile bieten sie und gibt es auch gesundheitliche Risiken?

Vegetarisch oder vegan – was ist das genau?

Mit einer vegetarischen Ernährungsweise verbinden viele eine pflanzenbetonte Ernährung ohne Fleisch. Das stimmt auch, aber nicht nur. Es gibt verschiedene Formen der vegetarischen Ernährung, bei denen in unterschiedlichem Ausmaß auf tierische Lebensmittel verzichtet wird – also nicht nur auf Fleisch, sondern je nach Form auch auf Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte bis hin zu einem vollständigen Verzicht auf tierische Lebensmittel. Werden jegliche Lebensmittel tierischen Ursprungs gemieden, spricht man von einer veganen Ernährung. Dies ist die Form des Vegetarismus, bei der ausschließlich pflanzliche Lebensmittel gegessen werden und auch auf Produkte verzichtet wird, die von Tieren hergestellt werden, wie beispielsweise Honig. Auch Zusatzstoffe und Aromen, Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente tierischen Ursprungs werden vermieden.

Ist eine vegetarische oder vegane Ernährung gesund?

Eine vegetarische Ernährungsweise hat nachweislich gesundheitliche Vorteile. Wer sich im klassischen Sinne vegetarisch ernährt, also auf Fleisch verzichtet, kann durchaus die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) erfüllen. Das gilt natürlich nur dann, wenn man sich ausgewogen ernährt. Auf sogenannte „Pudding-Vegetarier“, die zwar kein Fleisch essen, aber ansonsten bevorzugt zu Fertigprodukten, Süßwaren und Softdrinks greifen, trifft das nicht zu. Denn oft enthalten diese vegetarischen, vermeintlich gesunden

Lebensmittel mehr Fett, Natrium, Zuckerzusatz und Kalorien als ihre traditionellen Gegenstücke.

Wichtig ist eine vielfältige und abwechslungsreiche Zusammenstellung der Lebensmittelgruppen mit reichlich Gemüse und Obst, Vollkorn- und Milchprodukten, Hülsenfrüchten sowie ausgewählten Ölen und Nüssen. Einige Studien zeigen, dass Vegetarierinnen und Vegetarier im Vergleich zu Menschen, die Mischkost essen, meist besser mit bestimmten Nährstoffen wie Kalium, Magnesium, Folsäure, Vitamin C und E und Ballaststoffen versorgt sind.

Die vegane Ernährung kann sich ebenfalls positiv auf die Gesundheit auswirken. Da bei dieser Ernährungsweise allerdings ganz auf tierische Lebensmittel verzichtet wird, fehlen wichtige Lieferanten für einige Nährstoffe im Speiseplan. Das gilt besonders für Eiweiß, unentbehrliche Aminosäuren, Vitamin D, Vitamin B₁₂, Vitamin B₂, Calcium, Eisen, Jod, Zink, Selen und langkettige Omega-3-Fettsäuren. Es ist also wichtig, eine Versorgung mit diesen Nährstoffen über pflanzliche Lebensmittel und gegebenenfalls Supplemente sicherzustellen.

Für wen sind diese Ernährungsformen geeignet?

Eine vegetarische Ernährung ohne Fleisch ist grundsätzlich für alle machbar, solange auch Milch und Milchprodukte verzehrt werden. Schwangere und Stillende sollten jedoch besonders auf die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen achten und diese nach Absprache mit der betreuenden Ärztin oder Arzt über Supplemente ergänzen. Hierzu gehören insbesondere Omega-3-Fettsäuren, Folsäure, Jod und eventuell auch Eisen. Auch bei Kindern ist bei der Auswahl der Lebensmittel eine besondere Sorgfalt erforderlich, da sie während des Wachstums einen hohen Bedarf an Nährstoffen haben.

Eine vegane Ernährung ist für gesunde Erwachsene generell machbar, wenn Lebensmittelauswahl und

MYTHEN-CHECK

Es gibt viele Mythen rund um vegetarische und vegane Ernährung. Wir klären auf:



Vegetarier bringen weniger Kilos auf die Waage

Das Körpergewicht ergibt sich letztlich aus der täglichen Kalorienzufuhr und dem Energieverbrauch. Dabei ist für den Körper die Form der Ernährung nicht relevant. Allerdings verbergen sich in vegetarischen Produkten wertvollere Fette und sie sind häufig kalorienärmer. Entscheidend ist jedoch die Menge. Denn auch vegetarische Lebensmittel wie Shakes oder Smoothies können richtige Dickmacher sein. Im Durchschnitt haben Vegetarier einen geringeren Body-Maß-Index. Das liegt an der meist gesünderen Lebensweise, u. a. mit mehr Bewegung und weniger Alkohol.



Vegetarier sind gesünder

Menschen, die sich vegetarisch ernähren, haben weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bekommen weniger Schlaganfälle und haben seltener Bluthochdruck. Eine Ernährungsumstellung sollte allerdings ärztlich begleitet werden, da jeder Körper anders reagiert. Mangelzustände, die sich bei unausgewogener vegetarischer Ernährung einstellen können, schaden der Gesundheit.



Nahrungsergänzungsmittel sind Pflicht

Bei einer fleischfreien Ernährung ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln keinesfalls zwingend notwendig. Wer genügend Eier und Milchprodukte isst und zusätzlich auf eine ausreichende Eisen- und Vitaminzufuhr achtet, muss keine Mangelerscheinungen befürchten. Bei veganer Ernährung ist die Ergänzung mit Vitamin B12 hingegen wichtig. Allerdings sollte die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln am besten immer in ärztlicher Rücksprache erfolgen.



Rezepttipp:

Klassiker mal anders: Ein leckeres Rezept für eine vegetarische Lasagne mit Kürbis und Spinat finden Sie auf Seite 44.

-kombination stimmen. Sinnvoll ist es, sich in regelmäßigen Abständen, am besten einmal jährlich, bei der Hausärztin oder dem Hausarzt untersuchen zu lassen und ein eventuelles Defizit an bestimmten Nährstoffen gezielt mit Supplementen auszugleichen.

Umstritten ist eine vegane Ernährung für schwangere oder stillende Frauen sowie für Säuglinge, Kinder und Jugendliche. Um bei diesen Gruppen gesundheitliche Risiken zu vermeiden, rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) davon eindeutig ab. Auch bei älteren Menschen erfordert eine vegane Ernährung besondere Sorgfalt, um Mangelzustände zu vermeiden. Wenn Sie zu einer dieser Gruppen gehören und sich für eine vegane Ernährungsweise entschieden haben, lassen Sie sich am besten von einer zertifizierten Ernährungsfachkraft bzw. einer Ernährungsmedizinerin oder einem Ernährungsmediziner beraten.



Dr. med. Petra Schuhmann
Fachärztin für Allgemeinmedizin,
Ernährungsmedizinerin

Ärzteverzeichnis, S. 28



Dr. Ingrid Pawellek
Ernährungsberaterin
Helios Klinikum München West



Sie hört ihren schwerhörigen bis gehörlosen Patientinnen und Patienten zu wie keine andere. Und kann deren Herausforderungen, Sorgen und auch Wünsche mehr als nachvollziehen: Dr. med. Veronika Wolter trägt selbst ein Cochlea-Implantat. Sie ist die erste ertaubte Chefärztin in einem Akutkrankenhaus in Deutschland. Welche Herausforderungen und Hürden sie selbst auf ihrem Weg dahin überwunden hat, wie das Cochlea-Implantat ihr Leben verändert hat und was ihr Behandlungskonzept an der Pasinger Helios Hörklinik Oberbayern so besonders macht, verrät die 40-Jährige im Interview.

Dr. Veronika Wolter
 Chefärztin der Helios Hörklinik Oberbayern
 Ärzteverzeichnis, S. 42

Foto: Robert Haas/Süddeutsche Zeitung Photo

HELIOS HÖRKLINIK OBERBAYERN

„Die Cochlea-Implantate haben mein Leben verändert

Frau Dr. Wolter, Sie sind die einzige gehörlose HNO-Chefärztin Deutschlands. Sie haben bestimmt einen ganz besonderen Draht zu Ihren Patientinnen und Patienten. Das stimmt. Meine Patientinnen und Patienten merken schnell: Ich weiß, wovon sie reden. Ich kenne viele ihrer Schwierigkeiten, Ängste, Sorgen, aber auch Hoffnungen und Wünsche – aus eigener Erfahrung. Wir verstehen uns manchmal sogar ohne Worte.

Wer nicht weiß, dass Sie gehörlos sind, kann das weder hören noch

auf den ersten Blick sehen. Woran liegt das? Ich habe erst im Alter von neun Jahren als Folge einer Hirnhautentzündung nach und nach mein Gehör verloren, bin also spät-ertaubt und konnte vorher schon sprechen. Deshalb hört man es mir nicht an. Außerdem höre ich dank meiner Hörprothesen wieder hervorragend. Die äußeren Komponenten der Implantate – das sind die Prozessoren, die nur so groß wie das Ende eines Brillenbügels sind, und die Sendespule – kann ich, wenn ich möchte, unter meinen Haaren verstecken. Die Implantate waren eine

echte Erlösung und haben mein Leben unglaublich positiv verändert.

Das bis dahin nicht immer leicht war. Ganz und gar nicht! In der Schule wurde ich von den Schülern systematisch ausgegrenzt. Und schlimmer noch, auch die Lehrer meinten, ich hätte an einer normalen Schule nichts zu suchen; sie wollten mich am liebsten auf eine Gehörlosen-Schule schicken. Darunter konnte ich mir damals überhaupt nichts vorstellen. Das war mir völlig fremd und klang für mich wie eine Drohung. Es war wirklich keine schöne Zeit, in

der ich mich oft sehr einsam gefühlt habe.

Das klingt schmerzhaft. Was hat Ihnen die Kraft gegeben, die vielen Demütigungen und Hürden zu überwinden und Ihren Weg zu gehen? Ich habe eine gewisse „Jetzt-erst-recht“-Haltung entwickelt. Ich wollte einfach nicht, dass die Menschen, die mich ausgrenzen und verletzen, Recht behalten. Und meine Eltern standen immer hinter mir. Sie haben an mich geglaubt. Ganz im Gegenteil übrigens auch zu einigen meiner Lehrer und Dozenten. „Wie soll das mit einem Stethoskop funktionieren?“, fragte mich einer. „Das können Sie vergessen, dass Sie als Hörbehinderte jemals operieren dürfen“, behauptete ein anderer.

Trotz der niederschmetternden Vorhersagen haben Sie es geschafft: Medizinstudium, Dokortitel und nun operierende Chefärztin der Helios Hörklinik Oberbayern. Während meines Medizinstudiums geschah etwas Revolutionäres: Ich habe 2005 als eine von gerade einmal drei Patienten weltweit das neuartige, vollimplantierbare Carina-System eingesetzt bekommen. Eine Art Vorstufe der heutigen Implantate. Das war der erste Befreiungsschlag. 2009 trat dann Cochlea in mein Leben: Das einzige medizinische System, mit dem wir ausgefallene Nervenzellen derart erfolgreich künstlich ersetzen können.

Wie genau funktioniert ein Cochlea-Implantat? Ein Cochlea-Implantat ist ein künstliches, operativ eingesetztes Innenohr. Es besteht aus zwei Komponenten: Eine wird mittels Operation in den Knochen hinter dem Ohr implantiert, die zweite wird von außen aufgesetzt.

Das Implantat kann die Funktion geschädigter Haarzellen im Innenohr ersetzen. Ein Hörgerät verstärkt nur den Schall, um so die meist stark geschädigten Haarzellen zu stimulieren. Mit einem Cochlea-Implantat hört man im Gegensatz dazu über den in der Regel vollkommen intakten Hörnerv.

Voraussetzung für ein solches Implantat ist demnach ein funktionierender Hörnerv? Ja. Ob der Hörnerv intakt ist und eine Patientin oder ein Patient für eine Innenohrprothese geeignet ist, lässt sich durch eine gründliche Diagnostik im Vorfeld der Operation genau feststellen.

Können Sie mit Ihren Innenohr-Implantaten hören wie früher? In gängigen Hör- und Sprachtests lassen sich mittlerweile die gleichen Ergebnisse erzielen wie bei einem hörgesunden Menschen. Bei normaler Lautstärke von 65 Dezibel sind Sprachverstehenswerte von 100 Prozent keine Seltenheit. Trotzdem gibt es Situationen, in denen Normalhörende überlegen sein können. Vor allem in geräuschvollen Umgebungen wie in Restaurants oder an Flughäfen. Hier können zusätzliche Hilfsmittel sinnvoll sein.

Was ist das Besondere Ihres Behandlungskonzepts an der Helios Hörklinik Oberbayern? In unserer Hörklinik am Pasinger Helios Klinikum München West arbeiten wir interdisziplinär: Wir sind ein Team aus Ärzten, Audiologen und Therapeuten. Gemeinsam können wir unseren Patientinnen und Patienten von der ausführlichen Diagnostik über die Operation bis hin zur ambulanten Rehabilitation ein ganzheitliches Konzept anbieten.

Gut zu wissen

- * Etwa jeder fünfte Mensch in Deutschland hat Hörprobleme, die Tendenz ist aufgrund der demografischen Entwicklung und zunehmender Hörprobleme bei jungen Menschen sogar steigend.
- * Wenn Hörgeräte nicht mehr helfen, können Cochlea-Implantate zum Einsatz kommen: Laut Weltgesundheitsorganisation sind knapp neun Prozent aller Hörgeschädigten für ein Cochlea-Implantat geeignet.
- * Cochlea-Implantate sind aktuell die einzigen Prothesen, die ein menschliches Sinnesorgan vollständig und erfolgreich ersetzen können. Sie können bei Kindern und Erwachsenen bis ins hohe Alter gleichermaßen eingesetzt werden.
- * Die Implantation gilt mittlerweile als Routineeingriff; die Komplikationsrate ist sehr niedrig. In seltenen Einzelfällen kann es zu in der Regel reversiblen Schwindel nach der Operation kommen. Eine vorübergehende Lähmung des Gesichtsnervs zählt als weitere mögliche Komplikation. Beide sind selten bis sehr selten.
- * Cochlea-Implantate gelten – anders als Hörgeräte, bei denen Zuzahlungen die Regel sind – als sogenannte Heilmittel. Bei korrekter Indikationsstellung werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen.

MENSCHLICHE EXPERTISE UND NEUESTE TECHNOLOGIE
BEI KÜNSTLICHEM KNIE-GELENKERSATZ

Kollege Roboter, bitte in den OP!

Im Endoprothetikzentrum München West ist erstmals eine Knieprothese mittels roboterarm-assistierter Technologie eingesetzt worden. Das neue MAKO-System bietet mehr Sicherheit und Präzision für Patientinnen und Patienten.

Ingrid Misslbeck ist gerne sportlich aktiv, fährt viel Fahrrad und geht oft schwimmen. Doch eine Arthrose im Knie schränkt ihre Bewegungsfähigkeit zunehmend ein. Auch Spaziergänge oder langes Stehen fallen ihr schwer. Schon vor drei Jahren suchte die Pasingerin deshalb bei verschiedenen Stellen ärztliche Hilfe. Doch wegen der Corona-Pandemie hat sie eine Behandlung letztlich aufgeschoben. Ihr Mann war es, der sie jetzt ermutigt hat, sich an das Endoprothetikzentrum im Helios Klinikum München West zu wenden. „Er hat von dem neuen OP-Verfahren mittels Robotertechnik gehört, das seit

Kurzem im Pasinger Krankenhaus angeboten wird“, erzählt die Rentnerin. Das Gespräch mit Chefarzt Assoz. Prof. Dr. med. Martin Thaler und die Vorteile der roboterarm-assistierten Chirurgie haben sie schließlich überzeugt, den Eingriff vornehmen zu lassen – als erste Patientin im Helios Klinikum München West.

Schonendes Verfahren und schnellere Genesung

Das dortige Endoprothetikzentrum verfügt als eine von wenigen Einrichtungen in Deutschland über die sogenannte MAKO-Technologie. „Gegenüber der herkömmlichen manuellen Methode ermöglicht die Roboterarm-Technologie eine Präzision von über 99,5 Prozent bei der Positionierung von Implantaten. Außerdem hilft sie uns dabei, die optimale Spannung der Kniebänder zu ermitteln“, erklärt Assoz. Prof. Martin Thaler. Ziel sei es, mit dem Implantat der natürlichen Gelenkanatomie möglichst nahezukommen. „Eine ideale Bandspannung sichert das richtige Gleichgewicht zwischen notwendiger Stabilität und hoher Beweglichkeit des Knies“, so der Chefarzt weiter.

Durch den Robotik-Einsatz könne zudem das Weichgewebe des Knies geschont und der Eingriff messbar knochensparender ausgeführt werden, ergänzt der Gelenkspezialist. „Unsere Patientinnen und Patienten sind nach der Operation schneller und vor allem mit weniger Schmerzen wieder auf den Beinen. Außerdem hält die Prothese durch die hochpräzise Platzierung deutlich länger.“



Ingrid Misslbeck
ist die erste Patientin, die von Endoprothetik-Chefarzt Assoz. Prof. Dr. med. Martin Thaler eine Knieprothese mittels roboterarm-assistierter MAKO-Technologie erhalten hat.

*MAKO-
Operationsroboter*
Hightech mit präziser Armführung
für die technisch anspruchsvolle Steuerung
einer oszillierenden Säge oder Fräse



So funktioniert das roboterarm-assistierte Operationssystem

Um die hohe Genauigkeit zu erreichen, wird vor der Operation auf der Grundlage einer Computertomografie des Kniegelenks ein virtuelles 3D-Modell erstellt. Daraus entsteht anschließend ein digitaler Operationsplan. „Während des Eingriffs steuere ich den Roboterarm in dem vordefinierten Bereich. Die Grenzen, die virtuell im Plan gesetzt sind, verhindern eine Verletzung des Seitenbandes. Die Knieprothese wird erst eingesetzt, wenn das Kniegelenk ausgerichtet ist und die Bandspannung entsprechend angepasst“, sagt Thaler.

Dabei ersetzt der Roboter weder die Operateurin oder den Operateur, noch führt er den Eingriff selbstständig durch. „Wir nutzen lediglich die Präzision des Roboterarms und können den Eingriff so ganz genau planen und durchführen“, betont der Endoprothetik-Chefarzt, der zu den erfahrensten Operateuren in Europa zählt und auf hunderte Eingriffe mit der Roboterarm-Technologie zurückblicken kann. Darüber hinaus ist er auch an der Erforschung des Systems beteiligt und bildet regelmäßig ärztliche Kolleginnen und Kollegen aus der ganzen Welt in der Anwendung aus, speziell in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Treppensteigen bereits nach wenigen Tagen

Der Eingriff bei Ingrid Misslbeck ist gut verlaufen. Bereits wenige Tage nach der Operation konnte sie – noch im Krankenhaus – zum ersten Mal wieder Treppen steigen. Mit dem Behandlungsergebnis ist die 75-Jährige zufrieden – ebenso wie mit der ärztlichen Betreuung durch das Team um Chefarzt Assoz. Prof. Martin Thaler. Für Ingrid Misslbeck schließt direkt an den Klinikaufenthalt eine ambulante Reha an. So kann sie abends und an den Wochenenden zu Hause bei ihrem Mann sein. Schon jetzt freut sie sich auf die erste gemeinsame Radtour mit ihm und auf „einen Spaziergang im Pasinger Stadtpark ohne Schmerzen“.

Das Endoprothetikzentrum München West am Pasinger Helios Klinikum ist Anlaufstelle für Patientinnen und Patienten mit Verletzungsfolgen oder Gelenkverschleiß im gesamten Stütz- und Bewegungsapparat.

Chefärztlich geleitet wird es seit April dieses Jahres von Assoz. Prof. Dr. med. Martin Thaler. Der gebürtige

Österreicher ist Facharzt für Orthopädie und Traumatologie. Zu seinen Tätigkeitsschwerpunkten zählen unter anderem minimalinvasive, muskelschonende Operationsmethoden, die roboterunterstützte Implantation von künstlichen Hüft- und Kniegelenken sowie die gelenkerhaltende Chirurgie an Knie und Hüfte.

Der 42-Jährige studierte Medizin an der Medizinischen Universität Innsbruck. Seine Facharztausbildung durchlief er an der Innsbrucker Universitätsklinik für Orthopädie und Traumatologie, wo er zuletzt als stellvertretender Direktor tätig war. In dieser Funktion leitete er unter anderem das Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung am Standort sowie im Bereich Orthopädie das Becken-, Hüft- und Tumor-Team.



Assoz. Prof. Dr. Martin Thaler
Chefarzt des Endoprothetikzentrums
Ärzteverzeichnis, S. 42

TIPPS FÜR EIN LANGES LEBEN

FIT UND GESUND alt werden

Den Lebensabend vital und munter genießen – davon träumen viele. Doch wie lässt sich dieses Ziel am besten erreichen? Welche Voraussetzungen dabei eine Rolle spielen und wie groß der Einfluss ist, den wir selbst darauf haben, erklärt Anja Pürschel. Die 44-Jährige leitet als Chefin die Abteilung für Altersmedizin an den Helios Kliniken München West und Perlach. Sie sagt, um gesund zu altern, braucht es mehrere Strategien parallel. Für „Gesund in München West“ hat sie sieben Bereiche ausgewählt, die wir alle im Blick haben sollten.

In Bewegung bleiben

Ein Mensch besteht aus 656 Muskeln. Sie sind verantwortlich für die Körperhaltung und -bewegung. Sie unterstützen die Knochen und das Immunsystem, halten Kreislauf und Lunge fit und fördern den Stoffwechsel. Darüber hinaus kurbeln Muskeln die Ausschüttung einer Vielzahl von Botenstoffen und Hormonen an, die unsere Stimmungslage aufhellen und nachhaltig gegen Depressionen wirken. Doch: Die Muskelmasse nimmt im Alter ab. Bis zum 80. Lebensjahr reduziert sie sich im Körper um etwa 60 Prozent. Regelmäßige Bewegung trägt nachweislich zur Gesundheit bei.

„Ob man täglich mit dem Hund spazieren, walken oder ins Fitnessstudio geht, ist nicht entscheidend. Die Regelmäßigkeit bringt den Erfolg.“

Anja Pürschel

Aktuelle Studien zeigen ferner einen Zusammenhang zwischen regelmäßiger körperlicher Aktivität und der Hirnleistung auf: Eine aktive Muskulatur macht Nervenzellen auch noch in einem höheren Alter leistungsfähiger. Sogar neue Nervenzellen können noch wachsen. Und das führt zum nächsten Punkt.

Blutdruck und Puls

Gerade in unserer westlichen Leistungsgesellschaft ist ein chronisch erhöhter Blutdruck weit verbreitet und bleibt oft lange unbemerkt. In Mitteleuropa leidet etwa jede fünfte Person unter arterieller Hypertonie. Regelmäßige hausärztliche Kontrollen sollten daher ab dem 60. Lebensjahr dazugehören, rät Anja Pürschel. „Betroffene spüren einen erhöhten Blutdruck nicht, weil er keine Schmerzen verursacht.“ Die Folge: Oft werde viel zu spät ärztliche Hilfe gesucht. Um Langzeitschäden zu vermeiden, sei eine frühzeitige Vorsorge sinnvoll und notwendig. Auch eine einmal tägliche Selbstmessung könne erste Hinweise liefern. Neben dem Blutdruck ist auch die Pulsfrequenz wichtig: So verarbeitet unser Herz Stress häufig durch einen höheren Puls. Aber auch ein zu niedriger Puls kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken und einen Risikofaktor darstellen. „Untersuchungen zeigen, dass ein Puls von rund 60 Schlägen pro Minute eine gute Voraussetzung für ein langes Leben ist“, sagt die Altersmedizinerin.

Ausgewogene Ernährung

Auch im Alter ist es wichtig, sich abwechslungsreich zu ernähren. „Besonders gut geeignet ist eine ausgewogene Mischung“, sagt die Chefin. Frisches Obst und Gemüse sollten täglicher Bestandteil des Speiseplans sein; Fertiggerichte möglichst vermieden werden. Für den Genuss darf es auch mal etwas Schokolade oder ein Stück Torte sein.

Doch wichtig ist nicht nur „was“ wir essen, sondern auch „wie“. Anja Pürschel empfiehlt, sich Rituale zu schaffen und Mahlzeiten so oft wie möglich als gemeinsames Erlebnis mit lieben Menschen einzunehmen. Nicht vergessen werden sollte regelmäßiges Trinken – über den Tag verteilt mindestens 1,5 Liter Wasser.



Anja Pürschel
Chefin der Kliniken
für Geriatrie
Ärzteverzeichnis, S. 42

Stress lass nach

Stress, der über einen längeren Zeitraum andauert, lässt den Körper frühzeitig altern. Schon kleine Pausen können hier eine große Wirkung haben: „Wer Stress als belastend empfindet, tut gut daran, die ‚Gegenspieler‘ der Stresshormone frühzeitig zu pflegen und zu trainieren“, erklärt Anja Pürschel. Eine gesunde Ernährung und ausreichender Schlaf helfen zudem, den Tag entspannter zu erleben.

Guter Schlaf

Zu wenig Schlaf kann nicht nur zu Befindlichkeitsstörungen am Tage führen, sondern auch organische Erkrankungen auslösen wie Bluthochdruck, Diabetes oder einen Herzinfarkt. Nur mit einer in Menge und Qualität ausreichenden Nachtruhe ist eine Regeneration des Körpers möglich. Das individuelle Schlafbedürfnis ist jedoch sehr unterschiedlich und nimmt häufig mit dem Alter ab, weiß die Chefin. „Entscheidend ist, dass man sich nach dem Schlaf wohl und ausgeruht fühlt.“

Alt werden mit Köpfchen

Alle Untersuchungen über die Alterung des Gehirns mit begleitenden Schäden – unter anderem in Form von Durchblutungsstörungen und dem geistigen Abbau mit Entwicklung einer Demenz – haben gezeigt, dass unser Gehirn beansprucht werden sollte. „Eine gleichförmige Reizüberflutung tut unserem Gehirn nicht gut“, erklärt die Chefin. Statt die Zeit vor dem Computer oder Fernseher zu verbringen, seien natürliche und abwechslungsreiche Reize sinnvoller und effektiver. „Ein Spaziergang im Wald, Gartenarbeit oder Lesen fordern und fördern unser Gehirn ebenso wie regelmäßige Bewegung.“

Eine Portion Glück

Das Leben birgt viele Risiken, deshalb gehört auch etwas Glück dazu, alt zu werden. Aus medizinischer Sicht sei laut Anja Pürschel eine ausgewogene Mischung aller Faktoren entscheidend: Wer das beste Rezept aus guten Genen, einem steten Lebenswandel, ausreichender Bewegung, dem passenden Gewicht, den richtigen Aufgaben fürs Gehirn, Spaß am Leben, guter Gesellschaft und einer Portion Optimismus finde, habe tatsächlich gute Chancen, geistig aktiv und mit Genuss ein hohes Alter zu erreichen.



Neben Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählt Sepsis trotz aller Fortschritte der modernen Medizin selbst in Deutschland zu den häufigsten Todesursachen. Die gute Nachricht: Frühzeitig erkannt, lässt sie sich in der Regel erfolgreich behandeln. Deshalb setzt Chefarzt Privatdozent Dr. med. Klaus Wolfgang Martin auf Aufklärung: Was eine Sepsis ist und welche Symptome erste Anzeichen sein können, erklärt der Anästhesist und Intensivmediziner der Helios Kliniken München.

Was ist eine Sepsis?

Eine Sepsis, oft auch Blutvergiftung genannt, ist keine Vergiftung im herkömmlichen Sinne. Sie entsteht, wenn die körpereigene Abwehr gegen eine Infektion im Blut überschießt. Die Folge der Überreaktion des Immunsystems: Der Körper produziert Stoffe, die das eigene Gewebe und die eigenen Organe schädigen. Deshalb ist die Früherkennung so wichtig: Je früher eine Sepsis behandelt wird, desto größer ist die Überlebenschance.

Auslöser einer Sepsis

Eine harmlose Infektion, ein kleiner Kratzer oder ein Insektenstich genügen oft als Auslöser für eine Sepsis. Sie entsteht nicht nur durch Bakterien, Viren oder Pilze, die durch eine Wunde in den Blutkreislauf gelangen. Häufige Ursachen sind ebenso Infektionen wie eine Lungen- oder Hirnhautentzündung. Aber auch ein eigentlich harmloser Harnwegsinfekt kann zu einer Sepsis führen, vor allem bei älteren Menschen. Als Reaktion auf die Entzündung im Blut fällt der Blutdruck ab, der Blutkreislauf bricht zusammen und weitere Organe wie Niere, Lunge oder Leber können versagen.

SEPSIS
WENN DIE KÖPERABWEHR ÜBERSCHIESST

Typische Symptome

Die anfänglichen Symptome einer Sepsis sind vielfältig und können leicht mit einer Erkältung oder Grippe verwechselt werden. Typische Anzeichen können sein:

- ◆ Fieber über 38 °C, auch mit Schüttelfrost
- ◆ Abgeschlagenheit, Schläfrigkeit
- ◆ Kopfscherzen
- ◆ Übelkeit
- ◆ Erhöhter Puls
- ◆ Niedriger oder abfallender Blutdruck
- ◆ Bewusstseinsveränderungen (Unruhe, Desorientiertheit) oder Bewusstseinsstörung
- ◆ Atemnot
- ◆ Deutlich zu wenige oder zu viele weiße Blutkörperchen im Blut

Wer den Verdacht auf eine Blutvergiftung hegt, sollte schnellstmöglich eine Ärztin oder ein Arzt aufsuchen. Denn eine Sepsis kann sich innerhalb von wenigen Tagen im gesamten Körper ausbreiten und zum sogenannten Organversagen führen.

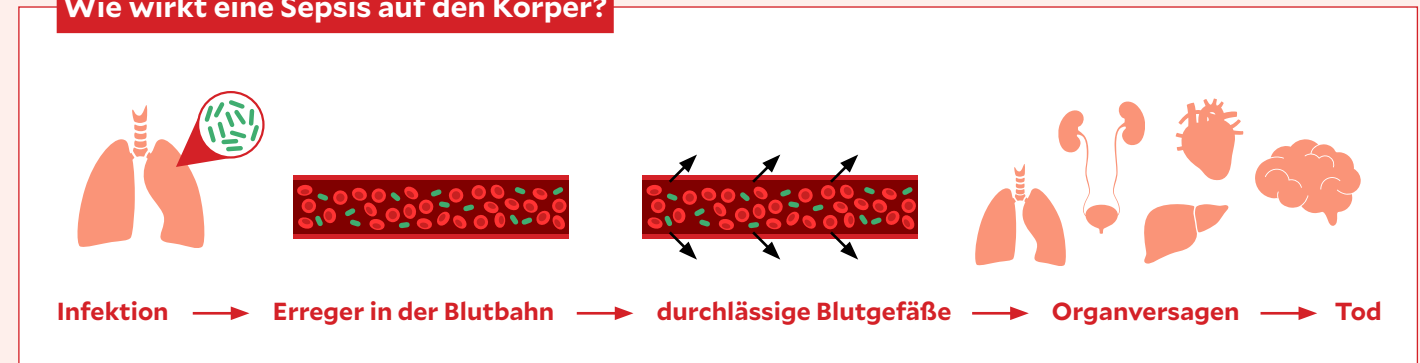
Behandlung auf der Intensivstation

Eine Sepsis ist ein medizinischer Notfall und muss sofort behandelt werden. Die Erkrankung ist kritisch, aber nicht aussichtslos. Entscheidend sind die frühzeitige Diagnose und ein sofortiger Therapiebeginn. Bei Verdacht auf eine Sepsis werden Betroffene auf einer Intensivstation behandelt. Der Einsatz von Antibiotika kann die Entzündung eindämmen. Greift der Körper die Organe an, müssen diese zudem von außen unterstützt werden, etwa mit einer Dialyse.

So beugen Sie vor

Eine Sepsis kann theoretisch aus jeder Infektion entstehen, die der Körper durchmacht. Deshalb kann man sich nicht direkt davor schützen. Um vorzubeugen, sollten Infektionen immer rechtzeitig behandelt werden, damit sie sich nicht auf den restlichen Körper ausbreiten können. Wichtig ist zudem ein vollständiger Impfschutz, insbesondere bei immungeschwächten und älteren Menschen.

Wie wirkt eine Sepsis auf den Körper?



RÖTLICHER STRICH ALS SYMPTOM EINER SEPSIS?

Ein rötlicher, schmerzhafter Strich auf der Haut ist ein Anzeichen für die Entzündung einer Lymphbahn. Eine solche kann zu einer Blutvergiftung führen. Sie muss bei einer Sepsis aber nicht zwingend auftreten. Im Gegenteil: Die meisten Sepsis-Patientinnen und -Patienten zeigen dieses Symptom nicht.



Priv.-Doz. Dr. Klaus Wolfgang Martin
Chefarzt der Kliniken für
Anästhesiologie und Intensivmedizin
Ärztverzeichnis, S. 42

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	31	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	32	Radiologie	37
Hautheilkunde/Dermatologie	32	Rheumatologie	38
Herzheilkunde/Kardiologie	32	Schlafmedizin	38
Homöopathie	32	Schmerztherapie	38
Innere Medizin	32	Sozialmedizin	38
Kinder- und Jugendpsychiatrie/ Psychotherapie	33	Sportmedizin	38
Laboratoriumsmedizin	33	Stoffwechselheilkunde/ Endokrinologie	39
Lungenheilkunde/Pneumologie	33	Strahlentherapie	39
Magen- und Darmheilkunde/ Gastroenterologie	33	Transfusionsmedizin	39
Männerheilkunde/Andrologie	34	Unfallchirurgie	39
Manuelle Medizin/Chirotherapie	34	Urologie	39
		Venenheilkunde/Phlebologie	39

A

Allgemeinmedizin/ Innere Medizin (hausärztliche Versorgung)

Fachärzte für Allgemeinmedizin

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

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

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

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

☑ **Dr. med. 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. Inken Regula**
Röntgenstr. 2, 82152 Martinsried
Tel: 089 / 85 75 51 1
www.ahac.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

▣ **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. Isabelle Wallner**

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

Münchener Straße 1, 82110 Germering
Tel: 089 / 84 80 02
www.praxis-drjakob.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. Wolfgang Krödel**

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

☼ **Dr. med. Sebastian Mair**

Altostr. 56, 81245 München
Tel: 089 / 86 34 330
www.haz-aubing.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. Inken Regula**

Röntengestr. 2, 82152 Martinsried
Tel: 089 / 857 55 11
www.ahac.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

▣ **Dr. med. Astrid Ziegler**

Münchener Straße 1, 82110 Germering
Tel: 089 / 84 80 02
www.praxis-drjakob.de

Akupunktur

☼ **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 93 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-Retzner-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. 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. Annebärbl 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-Retzner-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. Andrea Cornet**

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

▣ **Dr. med. Dominik Eckle**

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

▣ **Dr. med. Sybille Jesse**

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

▣ **Dr. med. Nicole Neitzel**

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

▣ **Dr. med. Alicia Paulus**

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

▣ **Dr. med. Christine Rose**

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

▣ **Dr. med. Gunther Sörgel-Hoegen**

Pasinger Bahnhofsplatz 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

▣ **Dr. med. Marcus Müller**
Waldstraße 7, 82166 Gräfelfing
Ruffiniallee 17, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 858 72 40
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 Klapthor**
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. 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

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

F

Flugmedizin

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

Frauenheilkunde und Geburtshilfe/Gynäkologie

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

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

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

▣ **Dr. med. Eva Herzog**
Riesenburgstr. 40, 81249 München
Tel: 089 / 871 15 15
www.rundumfrau.de

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

▣ **Maja Kieffhaber**
Riesenburgstr. 40, 81249 München
Tel: 089 / 871 15 15
www.rundumfrau.de

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

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

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

G

Gefäßchirurgie

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

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

Gefäßheilkunde/Angiologie

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

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

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

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

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

H

Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde

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

Dr. med. Peter Fessler
Am Schützensack 8, 81241 München
Tel: 089 / 82 92 44 44
www.mhead-praxis.de

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

❖ **Dr. med. Henriette Holzner**
Friedrichshafener Str. 11, 81243 München
Tel: 089 / 83 43 07 7
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

Prof. Dr. med. Eike Krause
Am Schützensack 8, 81241 München
Tel: 089 / 82 92 44 44
www.mface.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 Sikezsdy**
Friedrichshafener Str. 11, 81243 München
Tel: 089 / 83 43 07 7
www.hno-praxis-westkreuz.de

Maximilian Vogel
Am Schützensack 8, 81241 München
Tel: 089 / 82 92 44 44
www.mhead-praxis.de

Handchirurgie

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

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

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

Hautheilkunde/Dermatologie

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

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

Herzheilkunde/Kardiologie

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

✚ **Dr. med. Julia Castex**
Hartstr. 52-54, 82110 Germering
Tel: 089 / 800 70 790
www.medicenter-germering.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. Christoph Schuhmann**
Hartstr. 52-54, 82110 Germering
Tel: 089 / 800 70 790
www.medicenter-germering.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. Julia Castex**
Hartstr. 52-54, 82110 Germering
Tel: 089 / 800 70 790
www.medicenter-germering.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

✚ **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.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. 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. med. Michael Kraft
Gleichmannstraße 5, 81241 München
Tel: 089 / 88 03 47
www.lungenarzt-pasing.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. Christoph Schuhmann**
Hartstr. 52-54, 82110 Germering
Tel: 089 / 800 70 790
www.medicenter-germering.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

Dr. med. Gunda Stock
Bäckerstr. 4, 81241 München
Tel: 089 / 82 99 66 0
Adolf-Kolping-Str. 28, 82256 Fürstenfeldbruck
Tel: 08141 / 363 42 50
www.onkologie-pasing.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

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

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

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

K

Kinder- und Jugend- psychiatrie/Psychotherapie

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

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

L

Laboratoriumsmedizin

Dr. med. Hanns-Georg Klein
Lochhamer Straße 29, 82152 Martinsried
Tel: 089 / 89 55 78 0
www.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. Michael Kraft
Gleichmannstraße 5, 81241 München
Tel: 089 / 88 03 47
www.rainald.de
www.lungenarzt-pasing.de

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

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

M

Magen- und Darmheilkunde/ Gastroenterologie

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

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

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

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

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

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

Männerheilkunde/Andrologie

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

❖ **Dr. med. Nicolas Haseke**
Josef-Retzler-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. 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

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 Klases**
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, 81294 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. Sebastian Mair**
Altostr. 56, 81245 München
Tel: 089/86 34 330
www.haz-aubing.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. Peter Köck
Fürstenrieder Str. 62, 80686 München
Tel: 089/461 33 15 10
www.radiologie-msw.de

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

Dr. med. Silke Rozeboom
Fürstenrieder Str. 62, 80686 München
Tel: 089/461 33 15 10
www.radiologie-msw.de

Dr. med. Rupert Schmid
Fürstenrieder Str. 62, 80686 München
Tel: 089/461 33 15 10
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. 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. Stephan Noe
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 Königl-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. Gunda Stock**
Bäckerstr. 4, 81241 München
Tel: 089/82 99 66 0
Adolf-Kolping-Str. 28, 82256 Fürstenfeldbruck
Tel: 08141/363 42 50
www.onkologie-pasing.de


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

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

Physikalische und Rehabilitative Medizin


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

Dr. med. Dorothea Engelmayr
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. 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 Lonig
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 Klase**
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. Gunda Stock**
Bäckerstr. 4, 81241 München
Tel: 089/82 99 66 0
Adolf-Kolping-Str. 28, 82256 Fürstenfeldbruck
Tel: 08141/363 42 50
www.onkologie-pasing.de

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

R

Radiologie

Dr. med. Andreas Arnoldi
Pippinger Str. 25, 81245 München
Waldstr. 3a und 7, 82166 Gräfelfing
Tel: 089/89 6 000-0
www.rzm.de

Dr. med. Thomas Bauer
Fürstenrieder Str. 62, 80686 München
Tel: 089/461 33 15 10
www.radiologie-msw.de

Dr. med. Laura Bichel
Pippinger Str. 25, 81245 München
Waldstr. 3a und 7, 82166 Gräfelfing
Tel: 089/89 6 000-0
www.rzm.de

Dr. med. Birgit Denner
Fürstenrieder Str. 62, 80686 München
Tel: 089/461 33 15 10
www.radiologie-msw.de

Dr. med. Bendik Edgar
Fürstenrieder Str. 62, 80686 München
Tel: 089/461 33 15 10
www.radiologie-msw.de

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

Dr. med. Yvonne Grimm
Fürstenrieder Str. 62, 80686 München
Tel: 089/461 33 15 10
www.radiologie-msw.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. Annie Horng
Pippinger Str. 25, 81245 München
Waldstr. 3a und 7, 82166 Gräfelfing
Tel: 089/89 6 000-0
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. Peter Köck
Fürstenrieder Str. 62, 80686 München
Tel: 089/461 33 15 10
www.radiologie-msw.de

Dr. med. Martina Ramshardt
Pippinger Str. 25, 81245 München
Waldstr. 3a und 7, 82166 Gräfelfing
Tel: 089/89 6 000-0
www.rzm.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. Rupert Schmid
Fürstenrieder Str. 62, 80686 München
Tel: 089 / 461 33 15 10
www.radiologie-msw.de

Dr. med. Tanja Schneider
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. 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. Simone Spennes-Saleh
Fürstenrieder Str. 62, 80686 München
Tel: 089 / 461 33 15 10
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

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

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

S

Schlafmedizin

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

Schmerztherapie

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

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

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

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

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

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

Sozialmedizin

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

Sportmedizin

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

✚ **Dr. med. 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 Schützensack 8, 81241 München
Tel: 089 / 82 92 44 44
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

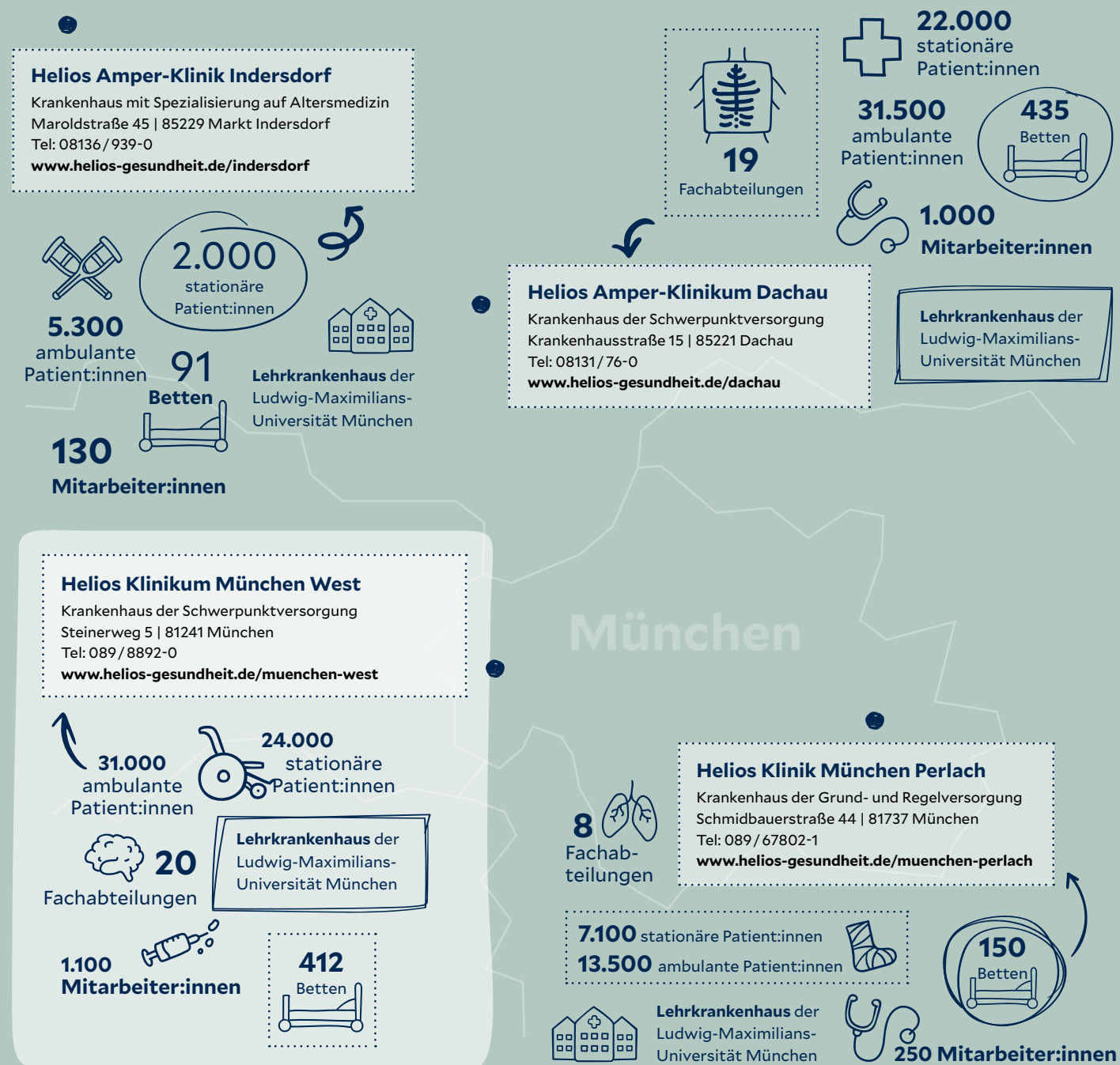
Venenheilkunde / Phlebologie

☑ **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 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

Hörklinik

Chefärztin Dr. med. Veronika Wolter

Tel: 089 / 88 92 23 19
hno.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 und Unfallchirurgie

Chefarzt 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

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

Tel: 089 / 67 80 22 22
klaus.martin@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

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,

Hämatologie 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 Witzendichler

Tel: 08131 / 76 229
bernhard.witzendichler@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. (SHB) 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 und Orthopädie

Chefarzt Alexander Manolopoulos

Tel: 08131 / 76 37 2
alexander.manolopoulos@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

Kürbis-Spinat-Lasagne

Im Herbst starten wir wieder in die Kürbis-Saison und präsentieren einen Klassiker der italienischen Wohlfühlküche als leckere, vegetarische Variante. Die super Kombi aus Spinat und Kürbis liefert reichlich Antioxidantien für den Zellschutz und schenkt uns damit junges, frisches Aussehen. Das Spurenelement Zink aus dem Spinat kann außerdem durch seine immunstärkenden Eigenschaften vor Erkältungen und anderen Krankheiten schützen.

Zutaten für 4 Personen

Spinat

- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 400 g Blattspinat
- ½ TL Salz

Sauce

- 250 ml Halbrahm
- 250 g Ricotta, 50 g beiseite gestellt
- 60 g geriebener Parmesan
- 1 Ei
- ½ TL Salz

Lasagne

- 9 weiße Lasagneblätter
- 800 g Kürbis (z. B. Hokkaido), in ca. 5 mm dicken Scheiben
- 20 g geriebener Parmesan
- ¼ Bund Salbei, grob geschnitten

Zubereitung

Öl in einer Bratpfanne warm werden lassen. Knoblauch andämpfen. Spinat nach und nach begeben, mitdämpfen bis alle Feuchtigkeit verdampft ist, salzen.

Rahm, Ricotta, Parmesan und Ei mischen, salzen.

Sauce mit den Lasagneblättern, Kürbisscheiben und Spinat lagenweise in die vorbereitete Form schichten. Restlichen Ricotta darauf verteilen, Käse und Salbei darüberstreuen.

Ca. 35 Min. in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens backen.



süd-amerikanisches Getränk	schwed. Pop-legende	dumm, unklug	Gemahlm Lohengrins	↘	Haus-halts-plan	↘	Stoff-wechsel-organ	Einfrie-dung, Gatter	↘	Klang (eng-lisch)	↘	Norm, Richt-schnur	Stutzer, Mode-narr	Sitten-lehre	über-haupt	Kobold, Zwerg	↘
↘	↘	↘	↘			5	abge-grenzttes Gebiet					kontra, anti	↘				
süd-amerik. Schleu-derwaffe					be-trunken (ugs.)					Vorname der Garbo			7				Sinnes-organ
wildes Tier, Raubtier							Fein-gewicht für Edel-metalle					silber-farbenes Hart-metall					
lang-schwän-ziger Papagei				Land-streit-kräfte	Wäh-rungs-einheit in Südafrika					germani-scher Gott des Feuers					radio-aktives Schwer-metall		vorsprin-gender Mauer-streifen
Boden-bearbei-tungs-gerät	Freund des Schönen		kleines Gebäck-bröck-chen										Lehr-gang				
↘	↘	↘	↘										Teil des Baumes	frühere Münze		Greif-vogel	
Würde, Ansehen													↘				
eigen-sinnig, hart-näckig		9															
Grund-gedanke			hollän-discher Käse		Bogen auf zwei Säulen, Pfeilern												
↘	↘	↘	↘														
linker Neben-fluss der Fulda					2												
weiches Mineral																	
Teil der Damen-garde-robe	mild, sanft		Schwert-lilie														
↘	↘	↘	↘														
↘					lächer-lich, kindisch		Winter-sport-fuß-be-kleidung		Antrieb, Ver-lockung	Wendung zurück		irgend-jemand	ver-lassen; lang-weilig				
unwirk-lich							gebogen, gebeugt						das Errich-ten einer Vogel-brutstätte		Gift-pflanze		Titel-heldin bei Jane Austen
Irrfahrt		nord-amerika-nischer Strom	be-stehen, existie-ren		franzö-sischer Weich-käse					mehr-teiliges Gesangs-werk							
↘	↘	↘	↘				akusti-sches Alarm-gerät								italie-nische Haupt-stadt		
Übungs-einheit	Ver-ordnung, Erlass		Unhold der nor-dischen Sage		schma-ler Spalt; Schram-me					6	obere, vordere Seite des Rumpfes	deut-scher Dichter (Theodor)					
↘	↘	↘	↘				Göttin der Künste		Nach-kommen-schaft aus Eiern						mensch-liche Aus-strahlung		Fremd-wort-teil: fern
spitzer Pflanzen-teil					Zugma-schine (Kurzwort)		in höhe-rem Maß, größerer Menge				unge-braucht	Pflanzen-faser					TV-, Radio-sender (Abk.)
↘	8				schnelle Fortbewe-gungsart				nicht ehrlich; nicht fair								
Vor-name Ventu-ras		Papst-name					Hand-mäh-gerät					1	hoch-betagt				
Senke im Gelände					Hafen-stadt an der Ostsee				aus-führen, verrich-ten				Bruder Kains				

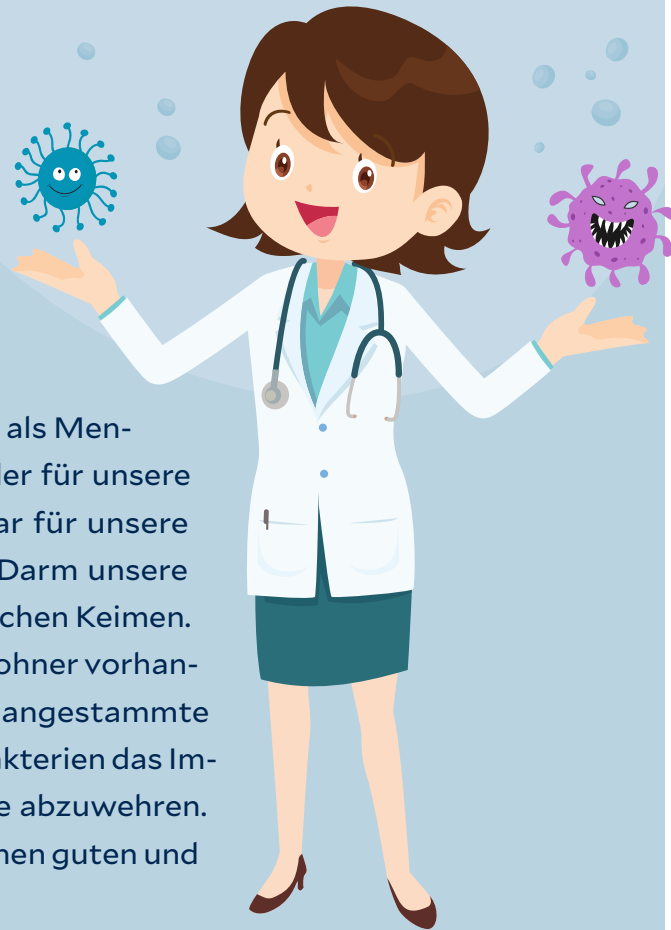
Lösen Sie das Kreuzworträtsel und schreiben Sie uns Ihr Lösungswort. Wer richtig geraten hat, gewinnt mit etwas Glück 10 x 2 CINEMAXX Kinotickets.

Bitte senden Sie das Lösungswort und Ihre Adresse an: kontakt@muenchner-aerzte.com

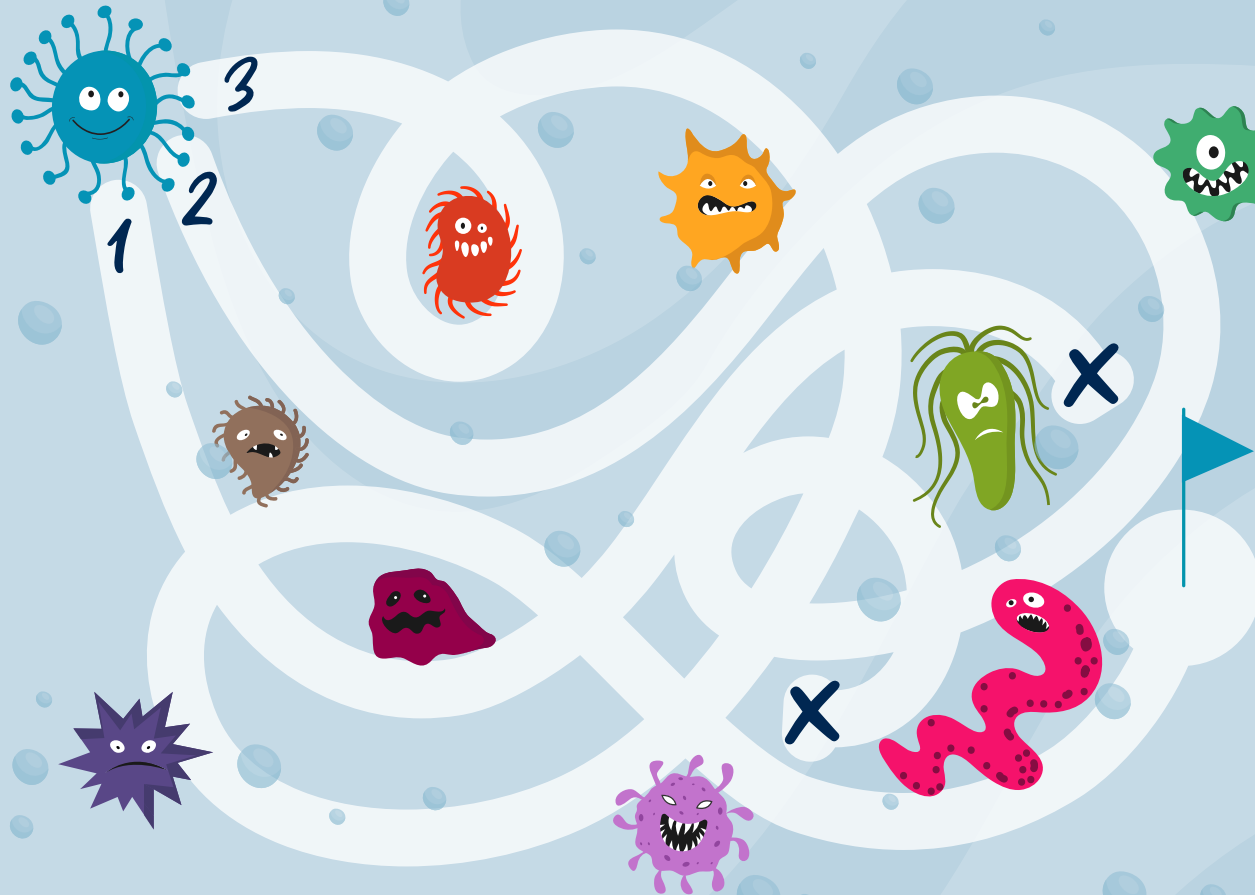
Oder per Post an:
Münchner Ärzte Praxisnetz West und Umgebung e.V.
August-Exter-Straße 4 | 81245 München
 Einsendeschluss: : 31. Oktober 2022

Lösungswort: 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Sag mal, Dr. Fröhlich, sind eigentlich alle Bakterien böse oder gibt es auch gute



Allein auf unserer Haut tummeln sich mehr Bakterien als Menschen auf der Erde. Die meisten sind harmlos. Viele der für unsere Augen unsichtbaren Gäste sind sogar unverzichtbar für unsere Gesundheit. Einige gute Bakterien unterstützen im Darm unsere Verdauung. Andere schützen unsere Haut vor schädlichen Keimen. Und wo schon alteingesessene, friedliche Körperbewohner vorhanden sind, ist für Schädlinge oft kein Platz. Denn der angestammte Lebensraum wird gut verteidigt. Zudem regen viele Bakterien das Immunsystem an und helfen unserem Körper so, Infekte abzuwehren. Es kommt also auf ein gesundes Gleichgewicht zwischen guten und bösen Bakterien an, das uns vor Krankheiten schützt.



Rätsel



1	2	3	4	1	●
---	---	---	---	---	---

1 Umklammerung b. Boxen

2	5	1	6	●	4
---	---	---	---	---	---

2 zum Abheften vorbereiten

7	8	9	●	3	4
---	---	---	---	---	---

3 weibliches Landraubtier

10	11	●	12	5	13
----	----	---	----	---	----

4 scherzh.: Nebenverdienst

5	●	3	12	3	14
---	---	---	----	---	----

5 altägyptischer Gott

●	5	12	15	9	16
---	---	----	----	---	----

6 Durchfahrt, Durchgang

17	●	11	14	1	6
----	---	----	----	---	---

7 Stümperarbeit

8	7	●	4	18	14
---	---	---	---	----	----

8 am Tagesende

14	13	9	●	9	5
----	----	---	---	---	---

9 Raumtonverfahren (Kzw.)

15	9	2	2	●	16
----	---	---	---	---	----

10 hügelig

10	11	2	8	16	●
----	----	---	---	----	---

11 finanzielle Verbesserung

12	9	2	3	●	16
----	---	---	---	---	----

12 Schiffsgeländer

Zahlenrätsel

Die Zahlen sind durch Buchstaben zu ersetzen. Dabei bedeuten gleiche Zahlen gleiche Buchstaben. Die Buchstaben in den Kreisfeldern müssen Sie in jeder Reihe ergänzen. Diese ergeben – von oben nach unten gelesen – eine schulfreie Zeit.

Sudoku

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

Lösungen

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

Sudoku

Kinderrätsel
Weg 3

Zahlenrätsel:
1. Clinch
2. Locher
3. Baerin
4. Zubro
5. Osiris
6. Torweg
7. Frusch
8. abends
9. Stereo
10. wellig
11. Zulaage
12. Reilng
Herbstferien





Kochvisite



Zu Gast:

Anja Pürschel

Chefärztin für Geriatrie

Helios Kliniken München

DER GESUNDE KÜCHENTALK

Kochvisite

In jeder Ausgabe lädt sich Moderatorin Brigitte Teigler einen Gast ein und bereitet mit ihr oder ihm ein Gericht zu, das Sie leicht zu Hause nachkochen können. Dazu gibt es praktische Tipps, persönliche Einblicke und jede Menge Informationen für Ihre Gesundheit.



Jetzt die aktuelle Folge zum Thema Altersmedizin online sehen:
www.helios-gesundheit.de/kochvisite