

# GESUND

Ausgabe 18  
Oktober 2023

## IN MÜNCHEN WEST

*Ihr Exemplar  
zum Mitnehmen!*



LEERER SPEICHER

**Was hilft bei  
Nährstoffmangel?**

HERZWOCHEN 2023

**Hör auf  
Dein Herz**

POST-COVID-THERAPIE

**Zurück ins  
Leben**

# Inhalt

## IHRE GESUNDHEIT

- 4 Leerer Speicher**  
Was hilft bei Nährstoffmangel?
- 6 Herbstmüdigkeit**  
Das große Gähnen
- 8 Grüner Star**  
Symptome und Behandlung des Glaukoms
- 10 Akupunktur**  
Hilfreich oder Hokuspokus?
- 18 Post-Covid-Therapie**  
Zurück ins Leben
- 20 ERAS®**  
Darm-OP-Verfahren der Zukunft
- 22 Weltschlaganfalltag**  
Risikofaktor Schlaganfall und Demenz
- 24 Zeitumstellung**  
Lerchen, Eulen und Tipps gegen den „Mini-Jetlag“
- 25 Fit mit Fun**  
Bewegung gegen Herbstblues

## IM FOKUS

- 14 Herzwochen 2023**  
Hör auf Dein Herz

## MENSCHEN IN MÜNCHEN WEST

- 16 Im Porträt: Anneliese Kunath**  
Fachkraft für Arbeitssicherheit in den Helios Kliniken München West und Perlach

## AKTUELLES

- 12 Aus dem Praxisnetz Münchner Ärzte**
- 17 Aus den Helios Kliniken Oberbayern**

## 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.  
Dr. Francisco X. Moreano (V. i. S. d. P.)  
CONSULTOR!O Healthcare Management  
August-Exter-Straße 4, 81245 München  
Tel: 089 / 82 07 97 34  
Fax: 089 / 82 07 97 35  
kontakt@muenchner-aerzte.com  
www.muenchner-aerzte.com

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

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

**Redaktion:**  
Christiane Moreano, Ramona Siebert, Marten  
Desevye, Martin Pechatscheck

**Bildnachweis:**  
Bethel Fath, Kai Neunert, Sylvia Willax, Helios,  
AOK Bayern / Ruth Adamski, stock.adobe:  
lermont51, HN Works, Africa Studio, juripozzi,  
9dreamstudio, Elmi

**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,

nach einem erlebnisreichen Sommer und einem hoffentlich erholsamen Urlaub begrüßen wir Sie herzlich zur Herbstausgabe von „Gesund in München West“. Wenn das Laub zu Boden fällt und die Natur sich auf den Winter vorbereitet, beginnt auch für uns Menschen eine Zeit der Besinnung und der Veränderung, nicht zuletzt in Bezug auf unsere Gesundheit. Diesem und vielen anderen spannenden Themen widmet sich dieses Heft.

Auf Seite 4 erfahren Sie, warum ein „leerer Speicher“ im Körper nicht zu unterschätzen ist. Wir beleuchten die Bedeutung von ausgewogener Ernährung und zeigen, wie Sie einem Nährstoffmangel vorbeugen können. Ein verbreitetes Phänomen zum Jahresende ist die Herbstmüdigkeit. Tipps, wie Sie heiter und mit Energie durch den Herbst kommen, finden Sie auf Seite 6.

Die Corona-Pandemie hat uns alle vor Herausforderungen gestellt. Doch auch nach überstandener Infektion benötigen viele Unterstützung. Lesen Sie auf den Seiten 18 und 19, wie das Helios Amper-Klinikum Dachau mit seiner Post-Covid-Therapie dazu beiträgt, Betroffene auf dem Weg zurück ins Leben zu begleiten.

Die Zukunft der Darmchirurgie ist da: Erfahren Sie auf Seite 20 mehr über das innovative ERAS®-Verfahren und darüber, wie es die Genesung nach Darmoperationen verbessern kann.

Passend zu den „Herzwochen 2023“ im November dreht sich in einem weiteren Artikel alles rund um den wichtigsten Muskel in unserem Körper und darum, wie Sie ihn schützen können. Welche Warnsignale sendet das Herz? Wann ist der Gang in die Hausarztpraxis oder ins Krankenhaus notwendig? Das und mehr erfahren Sie auf Seite 14.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und hoffen, dass Sie wertvolle Informationen und Inspirationen für Ihre Gesundheit finden. Der Herbst mag die Blätter fallen lassen, aber er eröffnet auch die Möglichkeit für Neuanfänge und persönliche Weiterentwicklung.

Genießen Sie diese bunte Jahreszeit voller schöner Momente und bleiben Sie gesund!

### Dr. Francisco X. Moreano

Strategieberater des Praxisnetzes Münchner Ärzte  
CONSULTOR!O Healthcare Management

### Florian Aschbrenner

Klinikgeschäftsführer  
Helios Klinikum München West

LEERER SPEICHER:

# Was hilft bei Nährstoffmangel?

*Sie fühlen sich abgeschlagen, müde oder leiden unter wiederkehrenden Infekten? Womöglich steckt eine Unterversorgung an Nährstoffen dahinter. Peter Eder, Allgemeinarzt für ganzheitliche Medizin in Pasing, erklärt, welche Mangelerscheinungen am häufigsten auftreten und wie Sie diese verhindern können.*

## Was ist ein Nährstoffmangel?

Bei einem Nährstoffmangel ist der Bedarf an bestimmten Nährstoffen nicht gedeckt. Das führt auf Dauer zu Störungen im Stoffwechsel und verursacht unspezifische Nährstoffmangel-Symptome wie Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Blässe, Infektanfälligkeit oder Konzentrationsschwäche bis hin zu schweren Krankheiten.

Ein Nährstoffmangel entsteht, wenn der Körper über einen längeren Zeitraum nicht genügend Nährstoffe bekommt oder sein Mehrbedarf nicht ausgeglichen wird. Faktoren, die das begünstigen, sind chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Schwangerschaft, Essstörungen, eine vegane oder einseitige Ernährung. Letzteres ist besonders bei Hochbetagten ein Problem.

## Was braucht unser Körper?

Die Substanzen, die wir benötigen, lassen sich in sogenannte Makronährstoffe und Mikronährstoffe einteilen. Zur ersten Gruppe gehören Kohlenhydrate, Fett sowie Eiweiß, die Energie beziehungsweise Bausteine für Hormone, Zellen und Gewebe liefern. Zur zweiten Gruppe zählen in erster Linie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie spenden zwar keine Energie, aber sie unterstützen zahlreiche Aufgaben im Organismus, darunter die Immunabwehr, Blutbildung und Zellteilung.



**Peter Eder**  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
Allgemeinarztpraxis für  
ganzheitliche Medizin  
Ärzteverzeichnis, S. 27

„Damit unser Körper reibungslos funktionieren kann, benötigt er kontinuierlich Nährstoffe. Eisen und verschiedene Vitamine spielen dabei eine entscheidende Rolle für das Immunsystem und das allgemeine Wohlbefinden.“

Peter Eder

## Eisenmangel – ein Schatten über unserer Energie

Eisenmangel ist weltweit die häufigste Mangelkrankung des Menschen. Dabei zählt Eisen zu einem essenziellen Spurenelement, das eine bedeutende Rolle bei der Bildung der roten Blutkörperchen und dem Transport von Sauerstoff im Körper spielt. Ein Mangel an Eisen kann zur Anämie führen, einer Erkrankung, die durch eine unzureichende Menge an roten Blutkörperchen gekennzeichnet ist. Zu den häufigsten Symptomen bei einem Eisenmangel zählen Blässe und Blutarmut, Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, brüchige Nägel, Haarausfall, eingerissene Mundwinkel und eine erhöhte Infektanfälligkeit.

Um diesem Mangel entgegenzuwirken, ist eine ausgewogene Ernährung von großer Bedeutung. Lebensmittel wie **rotes Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte und grünes Blattgemüse** sind hervorragende Eisenquellen. Die gleichzeitige Einnahme von Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Quellen. In manchen Fällen kann es zusätzlich notwendig sein, Eisenpräparate einzunehmen.

## Vitaminmangel – die unterschätzte Gefahr für das Immunsystem

Unerlässlich für die Gesunderhaltung unseres Immunsystems sind Vitamine. Sie spielen eine entscheidende Rolle bei der Abwehr von Infektionen und Entzündungen.

### Vitamin D:

Dieses Vitamin ist maßgeblich an der Regulierung des Calciumspiegels und der Stärkung des Immunsystems beteiligt. Größtenteils wird Vitamin D durch die Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet. Menschen, die wenig Zeit im Freien verbringen oder in Regionen mit wenig Sonnenlicht leben, sind besonders gefährdet, einen starken Vitamin-D-Mangel zu entwickeln.

Symptomatische Anzeichen für diesen Mangel sind unter anderem Müdigkeit, Blässe, Knochenschwäche durch Abnahme der Knochendichte, Muskelschmerzen und Depressionen. Häufig hilft die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, um diesen Mangel auszugleichen. Lebensmittel wie **Eier, Milchprodukte, Wildpilze, fette Meerwasserfische wie Hering, Lachs und Makrele** sind besonders reich an Vitamin D und sollten vor allem in den dunkleren Jahreszeiten auf dem Speiseplan stehen.

### Vitamin B12:

Für die Bildung der roten Blutkörperchen, das Nervensystem und die DNA-Synthese ist das Vitamin B12 besonders wichtig. Es kommt hauptsächlich in tierischen Produkten wie beispielsweise **Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten, Eiern und Milchprodukten** vor. Veganer und Menschen mit Magen-Darm-Erkrankungen haben ein erhöhtes Risiko für einen Vitamin-B12-Mangel. Sie sollten

ihre Blutwerte regelmäßig ärztlich überprüfen lassen und ggf. ein Vitamin-B12-Präparat einnehmen, um einem Mangel vorzubeugen.

Zu den häufigen Symptomen eines B12-Mangels zählen Blässe, Schwäche, Müdigkeit. Bei schwerer Ausprägung kann sogar Kurzatmigkeit und Schwindel hinzukommen.

### Vitamin C:

Vitamin C ist bekannt für seine antioxidativen Eigenschaften und ist wichtig für die Stärkung des Immunsystems. **Zitrusfrüchte, Beeren, Paprika und Brokkoli** sind reich an Vitamin C und sollten daher regelmäßig in den Speiseplan integriert werden.


Zu den typischen Anzeichen dieses Mangels zählt die verzögerte Wundheilung sowie Wasseransammlungen im Gewebe, Gelenkschmerzen und die verminderte Fähigkeit zur Kollagenbildung. Auch hier ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung notwendig, ggf. kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln helfen, um ein Vitamin C-Defizit zu bekämpfen.

## Dem Speicher auf die Sprünge helfen

Wenn Sie den Verdacht haben, unter einem Eisen- oder Vitaminmangel zu leiden, ist es ratsam, Ihre Hausärzt:in zu konsultieren. Hinter unspezifischen Symptomen kann ein Nährstoffmangel, aber auch eine Erkrankung stecken. Lassen Sie die Beschwerden abklären, achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel nur in ärztlicher Absprache ein. Denn eine Überdosierung von Nährstoffen kann ebenso negative Auswirkungen haben wie ein Mangel.

# Herbstmüdigkeit

## Das große Gähnen

Hallo Herbst! Die Blätter verfärben sich, die Tage werden kürzer und die Natur bereitet sich auf die kalte Jahreszeit vor. Abgesehen von diesen natürlichen Ereignissen, klagen viele Menschen über allgemeine Erschöpfung und Müdigkeit. Diese wird oft als Herbstmüdigkeit bezeichnet. Doch handelt es sich dabei um einen Mythos oder hat dieser Zustand tatsächlich medizinisch erklärbare Ursachen? 

### Was ist Herbstmüdigkeit?

Herbstmüdigkeit ist ein Phänomen, durch das sich viele Menschen in den letzten Monaten des Jahres besonders müde, erschöpft und antriebslos fühlen. Betroffene klagen oft über eine Abnahme an Energie und Leistungsfähigkeit, begleitet von vermehrtem Schlafbedürfnis und Trägheit sowie Reizbarkeit und Niedergeschlagenheit.

### Ein medizinisches Phänomen?

Diese Art der Müdigkeit ist keine anerkannte medizinische Diagnose. Sie gleicht eher einem subjektiven Empfinden vieler Menschen in den Herbstmonaten. Studien und medizinische Fachleute berichten über häufig vorkommende saisonale Veränderungen der Stimmung und des Energielevels. Diese Änderungen können mit dem Wechsel der Jahreszeiten einhergehen. Dabei spielt vor allem der Lichtmangel zum Jahresende eine erhebliche Rolle.




**Dr. med. Johanna Saller**  
Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Ärztverzeichnis, S. 27

### Faktor Licht

Mit dem Herbst nehmen die Sonnenstunden ab. Dieser Mangel an Licht kann Auswirkungen auf unseren Körper und unsere Psyche haben. Besonders das Sonnenlicht ist ein wichtiger Regulator für unseren Schlaf-Wach-Rhythmus und die Produktion von Hormonen, wie beispielsweise Melatonin und Serotonin. Zudem hat fehlendes Sonnenlicht Einfluss auf den Vitamin D-Haushalt. Mangel an Tageslicht kann zu Veränderungen in der Hormonproduktion führen und somit das Wohlbefinden beeinflussen.

### Herbstblues oder depressive Verstimmung?

Herbstmüdigkeit ist ein weit verbreitetes, aber meist harmloses Phänomen. Einige Menschen sind jedoch ernster betroffen und leiden unter einer Herbstdepression. Diese kann sich u. a. durch ein extremes Schlafbedürfnis, allgemeine Antriebslosigkeit und massive Konzentrationsstörungen äußern, so dass ein normaler Tagesablauf für die Betroffenen nicht mehr möglich ist. In diesem Fall ist es dringend ratsam, gezielt medizinische Hilfe zu suchen. Die erste Anlaufstelle ist Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt.

„Jede Jahreszeit hat ihre schönen Seiten, genießen Sie den „goldenen Herbst“, gehen Sie dabei achtsam mit sich selbst um und hören Sie auf die Bedürfnisse Ihres Körpers.“ 


### Machen Sie das Beste draus

Auch wenn die Herbstmüdigkeit nicht als anerkannte Erkrankung gilt, gibt es dennoch das weitverbreitete Empfinden eines niedrigeren Energielevels in den Herbstmonaten. Durch eine gesunde Lebensweise, ausreichend Bewegung und Entspannung können wir besser mit der Herbstmüdigkeit umgehen und das Beste aus dieser besonderen Jahreszeit herausholen.

# Heiter durch den Herbst


Trägheit, Lustlosigkeit, Melancholie – im Herbst kommt bei manchen Menschen gedrückte Stimmung auf. Wie lässt sich die saisonale Tristesse vermeiden?

### Gesund ernähren


Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist. Durch den Verzehr von frischem Obst und Gemüse sowie Vitaminprodukten und ausreichender Flüssigkeitszufuhr können Sie Ihre Energie aufrechterhalten. Nüsse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte enthalten die essenzielle Aminosäure L-Tryptophan, die zur Herstellung im Körper als Vorstufe zu Serotonin (Glückshormon) und zur weiteren Bildung von Melatonin (Schlafhormon) benötigt wird. 



### Tageslicht nutzen

Versuchen Sie durch regelmäßige Spaziergänge und Zeit im Freien so viel Sonne und Licht wie möglich zu tanken. Für eine Extraeinheit Bewegung im Büroalltag sollte die Mittagspause nach draußen verlagert werden. 

### In Bewegung bleiben

Sportliche Aktivitäten an der frischen Luft und die Farben des bunten Herbstlaubes können Ihnen helfen, Ihr Energielevel zu steigern und wirken stimmungsaufhellend. Zu beliebten sportlichen und ausgleichenden Aktivitäten zählen z. B. Yoga, Fahrradfahren, Wandertouren oder Schwimmen. 



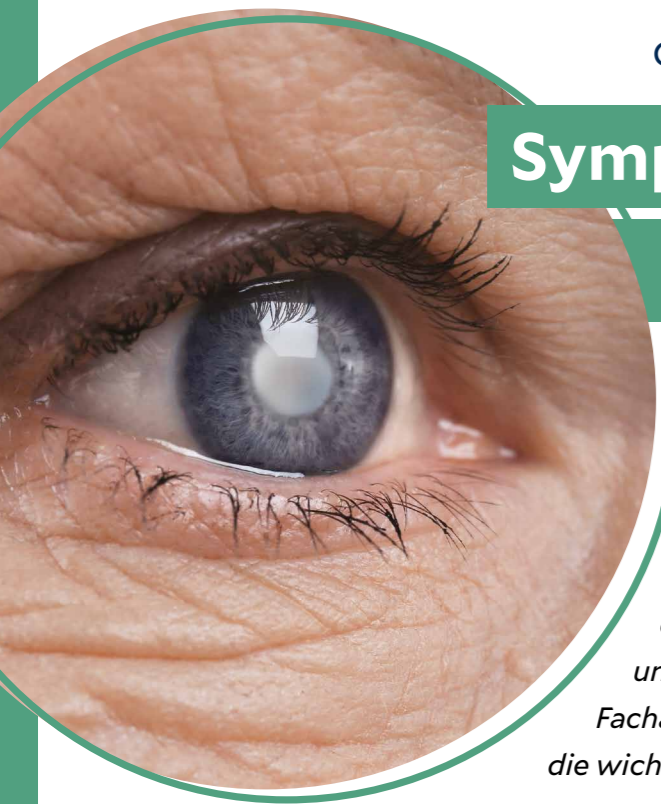
### Bewusst entspannen und schlafen

Gönnen Sie sich bewusste Entspannungsphasen ohne Computer, Tablet oder Smartphone, um Stress abzubauen. Entspannungstechniken wie Meditation oder Atemübungen können ihr Wohlbefinden sehr positiv beeinflussen. Ein regelmäßiger Schlafrythmus und eine angenehme Schlafumgebung können die Tagesmüdigkeit reduzieren.



GRÜNER STAR

# Symptome und Behandlung des Glaukoms



*Grüner Star, unter dem Fachbegriff Glaukom bekannt, ist eine der häufigsten Erkrankungen des Sehnervs und führt ohne Behandlung zu erheblichen, irreversiblen Einschränkungen des Gesichtsfeldes und zu einem Verlust der Sehschärfe. Doch frühzeitig erkannt und behandelt, kann die fachgerechte Therapie das Gesichtsfeld und die Sehschärfe der Augen erhalten. Herr David Hoegen, Facharzt für Augenheilkunde im MVZ Augenärzte Pasing, klärt die wichtigsten Fragen rund um das Glaukom.*

**Wie erkennt man Grünen Star?**

Beim Glaukom kommt es durch erhöhten Augeninnendruck zur Schädigung der Sehnervenfasern. Hierdurch kommt es zur Abnahme des Sehvermögens und zu erheblichen Einschränkungen des Gesichtsfeldes. Dies führt zu Schwierigkeiten im Alltag, beispielsweise beim Treppensteigen. Vor allem aber auch im Straßenverkehr führen die Gesichtsfeldeinschränkungen zu einer herabgesetzten Wahrnehmung des Verkehrsgeschehens, sowohl als Autofahrer als auch als Fußgänger.

**Wie ist der Verlauf der Krankheit?**

Es handelt sich um eine anfangs langsam voranschreitende Augenerkrankung, die zu Beginn keine Symptome verursacht. Die ersten spürbaren Symptome treten oftmals erst nach Jahren auf. Wenn sich die Nervenfaserverluste an den Sehnerven durch eine schlechte Sehleistung oder Gesichtsfeldausfälle bemerkbar machen, ist die Erkrankung meist sehr weit fortgeschritten.

Die Nervenfaserverluste lassen sich nicht mehr rückgängig machen. Umso wichtiger sind regelmäßige Kontrolluntersuchungen.

**Was sind Risikofaktoren?**

Zwar kann grundsätzlich jeder Mensch unabhängig vom Alter an einem Glaukom erkranken, dennoch gehört das Alter zu den größten Risikofaktoren. Ab einem Lebensalter von 40 Jahren steigt das Risiko, an Grünem Star zu erkranken. Unter den 70-Jährigen haben bis zu einem Zehntel der Menschen bereits ein Glaukom entwickelt. Aber auch erbliche Faktoren beeinflussen das Glaukom-Risiko. Besonders Menschen, bei denen Eltern oder Geschwister an einem Glaukom erkrankt sind, gelten als gefährdet. Bei einer solchen familiären Vorbelastung sollte man schon in jungen Jahren regelmäßig zur Glaukom-Kontrolle zu Augenärzt:innen gehen, sodass gegebenenfalls frühzeitig mit einer Behandlung begonnen werden kann.

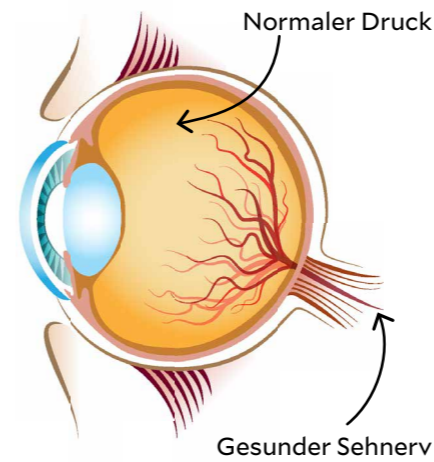
**Was begünstigt Grünen Star?**

Neben dem Alter und der genetischen Veranlagung gibt es aber noch eine Vielzahl an weiteren Risikofaktoren. Dazu gehören unter anderem ein erhöhter Augeninnendruck, Fehlsichtigkeit wie höhergradige Kurzsichtigkeit oder starke Weitsichtigkeit, Diabetes mellitus, schwere Augenverletzungen oder Entzündungen im Auge.



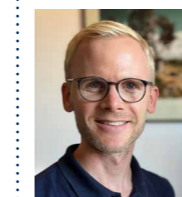
Normales Gesichtsfeld

Gesundes Auge



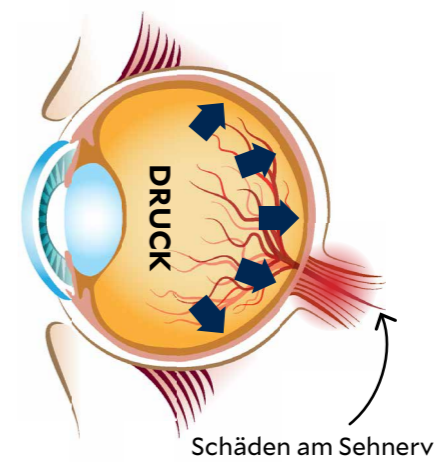
**Wie kann man einem Grünen Star vorbeugen?**

Da das Erkrankungsrisiko mit zunehmendem Alter erheblich steigt, ist es empfehlenswert, ab dem 40. Lebensjahr alle zwei Jahre den Augeninnendruck überprüfen zu lassen. Für Menschen mit zusätzlichen Risikofaktoren empfiehlt sich sogar



**David J. Hoegen**  
Facharzt für Augenheilkunde  
MVZ Augenärzte Pasing  
Ärzteverzeichnis, S. 29

Glaukom Auge



eine jährliche Untersuchung, um so die Krankheit rechtzeitig erkennen zu können.

**Ist der Grüne Star heilbar?**

Bei frühzeitiger Erkennung kann ein Grüner Star in der Regel gut behandelt werden. Durch eine fachgerechte Glaukom-Behandlung mit Medikamenten, Lasereingriff oder einer Operation lässt sich der Krankheitsverlauf bedeutend verlangsamen. Vollständig heilbar ist Grüner Star aber leider nicht.

**Grüner Star und Grauer Star – Was ist der Unterschied?**

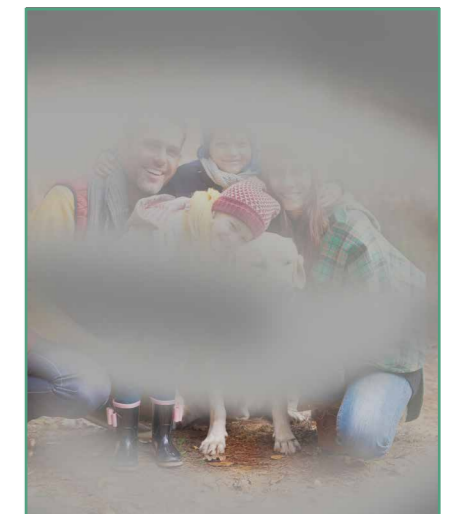
Beim Grünen Star (Glaukom) kommt es durch erhöhten Augeninnendruck zur Schädigung der Sehnervenfasern. Unbehandelt kann dies zu einer erheblichen Einschränkung des Gesichtsfeldes mit Sehschärfeverlust führen. Durch Senkung des zu hohen Augendrucks kann jedoch das Fortschreiten der Krankheit in bedeutsamer Weise aufgehalten werden. Grauer Star (Katarakt) zeigt sich dagegen durch Linsentrübungen im vorderen Teil des Auges, die das Sehvermögen zunehmend einschränken. Durch eine Operation und das Einsetzen einer Kunstlinse kann bei Grauem Star selbst noch in einem bereits fortgeschrittenen Stadium die volle Sehkraft wiederhergestellt werden. Neuerdings wird bei gleichzeitig bestehendem grauem und grünem Star eine kombinierte Operation am Auge durchgeführt. Hierbei wird neben der herkömmlichen Kataraktoperation zusätzlich noch ein kleiner Stent in die Abflusskanälchen des Kammerwinkels des Auges implantiert, um somit eine zusätzliche Augendrucksenkung zu erzielen.



Gesichtsfeld bei leichtem Glaukom



Gesichtsfeld bei mittlerem Glaukom



Gesichtsfeld bei schwerem Glaukom

# Akupunktur

## Hilfreich oder Hokuspokus?

Die Akupunktur ist eine Methode der traditionellen chinesischen Medizin, die in China seit mehr als 2.000 Jahren existiert. Feine Nadeln werden hierbei in Körperregionen gestochen, was vielerlei Beschwerden lindern soll. Dr. Franca La Fata Thewes, Allgemeinmedizinerin mit Zusatzausbildungen in TCM und Akupunktur, erklärt, wann die Nadeln wie helfen können.

Die Akupunktur ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie ist das bekannteste Verfahren der TCM und hat sich in der westlichen Welt vor allem als fester Bestandteil zur Linderung von Schmerzen etabliert.

Die TCM geht davon aus, dass die Lebensenergie, das „Qi“, in einem System unsichtbarer Kanäle, auch Meridiane genannt, unter der Haut fließt. Ist diese Energie in harmonischem Fluss, ist der Mensch gesund.

Störungen können ausgelöst werden durch viele Einflüsse, unter anderem durch Stress, falsche Ernährung, psychische und physische Faktoren. Verweilen solche Störungen für längere Zeit im Körper können sie zu Krankheiten führen. Ziel der TCM ist es, den harmonischen Qi-Fluss wieder herzustellen und Energieblockaden zu lösen. Dies ist möglich, indem man Akupunkturpunkte, die sich auf den Meridianen befinden, mit feinen Nadeln sticht bzw. stimuliert.

### Behandlung durch kleine Nadelstiche

Bei einer Akupunkturbehandlung, die meistens im Liegen stattfindet, werden den Patient:innen je nach Erkrankung an ausgewählten Stellen Nadeln in die Haut des Körpers oder der Ohren eingestochen. Die sterilen Einmalnadeln sind speziell geschliffen, daher ist nur gelegentlich ein minimaler, anfänglicher Einstichschmerz zu spüren.

Nach einiger Zeit kann ein dumpfes Schwere- oder Wärmegefühl in den behandelten Bereichen entstehen. Die Nadeln verbleiben etwa 20 bis 30 Minuten in der Haut. Um bestimmte Wirkungen zu erzielen, werden spezielle Stimulationstechniken angewendet. So können die Nadeln zusätzlich erwärmt (Moxibustion), mit unter-schwelligem Reizstrom stimuliert oder auf und ab bewegt werden.

### Entspannung und Linderung von Schmerzen

Es wird angenommen, dass die feinen Nadelstiche auf das Nerven- und Hormonsystem des Menschen wirken. So scheint die TCM-Therapie Serotonin und Endorphine, die auch als Glückshormone bezeichnet werden, freizusetzen. Zudem wird durch die gezielt gesetzten Nadeln vermutlich die Schmerzweiterleitung zum Gehirn blockiert, was den Schmerz für Patient:innen lindert. Eine mögliche Erklärung für diese Theorie ist, dass sich an den Akupunkturpunkten die Endpunkte verschiedener Nervenbahnen befinden. Denkbar ist zudem die Freisetzung von Wachstumshormonen, die die Regeneration von geschädigtem Gewebe fördern.



**Dr. med. Franca La Fata Thewes**  
 Fachärztin für Allgemeinmedizin mit  
 Zusatzausbildungen in Akupunktur und TCM  
 Hausärztliche Gemeinschaftspraxis Holzapfel  
 & von Loh  
 Ärzteverzeichnis, S. 27

### Wirksame Therapie oder Placeboeffekt?

In den letzten Jahren konnte in mehreren Untersuchungen nachgewiesen werden, dass Akupunktur bei der Behandlung bestimmter Schmerzarten, aber auch zur Linderung von Übelkeit und Erbrechen sowie zur Erleichterung der Geburt hilfreich sein kann. So konnte in einer großen deutschlandweiten Studie die Therapie mit den Nadeln bei Kniearthrose, Kopf- und Rückenschmerzen dazu beitragen, die Schmerzen deutlich zu lindern und beispielsweise bei Spannungskopfschmerzen die Tage mit Kopfschmerzen auf die Hälfte reduzieren.

Zusätzlich gibt es auch Hinweise darauf, dass Akupunktur bei einer Reihe weit verbreiteter Erkrankungen wie Heuschnupfen, Tennisellenbogen, Nikotinsucht, Erschöpfung, Menstruationsbeschwerden, allergischem Asthma oder funktionellen Magen- und Darmbeschwerden helfen könnte. Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen Akupunkturbehandlungen zur Linderung chronischer Schmerzen der Lendenwirbelsäule und bei Kniegelenksarthrose.

### Akupunktur für Alle?

Selbstverständlich hat die Akupunktur, wie andere Formen der alternativen und der Schulmedizin, sowohl Grenzen als auch Nebenwirkungen. Sie ist nicht per se für alle Erkrankungen geeignet. So sollten zum Beispiel Personen mit einer akuten Entzündung, Verletzungen oder Knochenbrüchen auf diese Behandlung verzichten, beziehungsweise sich von erfahrenen Therapeut:innen beraten und ggf. die schulmedizinische Therapie durch eine Akupunkturbehandlung begleiten lassen.

Eine schulmedizinische Abklärung und Behandlung bleiben bei vielen Erkrankungen unabdingbar.

„Eine kombinierte Therapie von Schulmedizin und TCM kann bei entsprechender persönlicher Krankheitsgeschichte durchaus sinnvoll sein. Wenn erfahrene und geprüfte Therapeut:innen Akupunktur durchführen, sind Nebenwirkungen selten und die Heilmethode sicher und wirkungsvoll.“

GESUNDHEITSPOLITIK

## Auswirkungen der Krankenhausreform auf die ambulante Versorgung

Am 10. Juli 2023 haben sich Bund und Länder auf die Eckpunkte für die Krankenhausreform geeinigt. Ein wichtiger Bestandteil der Krankenhausreform ist die Verlagerung von bisher stationär erbrachten Untersuchungen und Operationen auf den ambulanten Sektor, um Kosten der stationären Aufenthalte zu reduzieren und Pflegekräfte zu entlasten. Der Umfang der potenziell betroffenen Leistungen ist groß. Die Leistungen werden in einem stetig wachsenden Katalog ambulanter Operationen (AOP-Katalog) aufgelistet. AOP-Leistungen benötigen demnach – abgesehen von Ausnahmefällen – keinen stationären Aufenthalt im Krankenhaus. Sie können mit einer begrenzten Verweildauer sowohl im Krankenhaus als auch in der niedergelassenen Praxis erbracht werden.

### Welche Herausforderungen ergeben sich für die Krankenhäuser und für die niedergelassenen Praxen?

Die Herausforderungen sind erheblich. Zunächst müssen sowohl Krankenhäuser als auch niedergelassene Ärzt:innen neue Prozesse der Patientenführung ausarbeiten. Hierzu können wir zwei greifbare Beispiele aufführen: Da der stationäre Aufenthalt der Patient:innen im Krankenhaus entfällt, muss die OP-Vorbereitung neu organisiert werden. Es ist zu vermeiden, dass eine behandlungsbedürftige Patient:in nun öfter zwischen Allgemeinarzt, Facharzt und Krankenhaus springen muss. Ähnliches gilt für die Entlassung der Patient:innen nach der AOP-Leistung. Der Wegfall des stationären Aufenthalts bedarf der Gestaltung von neuen Prozessen für die Sicherstellung der Nachsorge. Was passiert, wenn sich nach dem Eingriff Komplikationen ergeben? Wer ist zuständig? Wo liegt die Haftung? In unseren Augen steht fest, dass die Wichtigkeit von fach- und sektorenübergreifenden Kooperationen, im Sinne einer vernünftigen und ökonomischen Patientenführung, immens steigen wird. Leistungserbringer haben dabei mit unzureichenden Möglichkeiten für die Gestaltung von ärztlichen Kooperationen zu kämpfen.

Betroffen sind eine Vielzahl von rechtlichen Bereichen, wie z. B. Medizinrecht, Arbeitsrecht, Steuerrecht, Datenschutz etc. Auch die Vergütung der Leistungserbringer ist noch ungeklärt, denn bis heute ist der Gesetzgeber an der Einführung einer sektorengleichen Vergütung gescheitert.

### Welche Vorteile können Patient:innen durch die Behandlung im Praxisnetz erhalten?

Das Praxisnetz Münchner Ärzte arbeitet daran, die Chancen einer kooperativen Patientenversorgung zu nutzen. Unser Ziel ist es, regionale fach- und sektorenübergreifende Versorgungsangebote zu schaffen ohne, dass die Mitgliedspraxen ihre Selbstständigkeit verlieren. Der Austausch von Behandlungsdaten mittels digitaler Vernetzung unserer Mitgliedspraxen spielt eine große Rolle zur Gewährleistung einer fallbezogenen Kommunikation zwischen den beteiligten Fachrichtungen. Unter diesen Voraussetzungen kann sich die Erbringung von bestimmten AOP-Leistungen in der niedergelassenen Praxis sehr positiv auf den Behandlungsablauf auswirken. Der Weg der Patient:innen von der Diagnosestellung mit OP-Indikation über die OP-Vorbereitung, den OP-Termin und die Nachsorge könnte zügiger, d. h. mit weniger Arzt-Patienten-Kontakten gestaltet werden. In diesem Fall würde sich der positive gesundheitsökonomische Effekt des Wegfalls von stationären Aufenthalten voll entfalten. Gleichzeitig können schwierige AOP-Fälle, die sich z. B. beim Vorliegen von Begleiterkrankungen ergeben, zur Sicherheit ambulant im Krankenhaus-Setting durchgeführt werden. In diesen Fällen könnte im Fall der Fälle eine unkomplizierte und unverzügliche stationäre Aufnahme erfolgen.

**Dr. Francisco X. Moreano**

Strategieberater des Praxisnetzes Münchner Ärzte



# Ausgezeichnete Neuigkeiten

## im Praxisnetz Münchner Ärzte

Zum wiederholten Male haben wir von der AOK das Silber Siegel von QuATRo – eine Auszeichnung für exzellente medizinische Versorgung – erhalten. QuATRo steht für „Qualität in Arztnetzen – Transparenz mit Routinedaten“. Dieses Siegel basiert auf dem Qualitätsindikatorensystem für ambulante Versorgung und spiegelt unser Engagement für beste Patientenversorgung wider.

### Was bedeutet das für die Patient:innen?

Unser Team von Ärzt:innen setzt wichtige zusätzliche Kontrolluntersuchungen und passende Medikamentenverordnungen konsequent um.

### Was bedeutet das für Ärzt:innen?

QuATRo ermöglicht unseren Ärzt:innen, ihre Behandlungen zu vergleichen. Es gibt ihnen kontinuierliches, wertvolles Feedback über Behandlungsergebnisse und die Potenziale ihrer Arbeit. Der Vergleich zeigt Ärzt:innen unter anderem, wie häufig sie notwendige Kontroll- und Vorsorgeuntersuchungen im Vergleich mit ihren Kolleg:innen durchführen oder wie oft stationäre Aufenthalte – aufgrund einer regelrechten Patientenführung bei Indikationen wie z. B. Diabetes, koronare Herzkrankheit, Herzinsuffizienz, Asthma und COPD – vermieden werden konnten. Basis der Auswertungen sind sogenannte Routinedaten, die der Krankenkasse bereits vorliegen und keinen zusätzlichen Dokumentationsaufwand für die beteiligten Ärzt:innen erfordern.



Die Urkunde überreichte AOK-Vorstandsvorsitzende Dr. Irmgard Stippler (l. v. re.) an Dr. Francisco X. Moreano (Mitte), Strategieberater des Praxisnetzes Münchner Ärzte, mit Herrn Direktor Martin Felber (li.) im Rahmen der Preisverleihung in Nürnberg.



### Zusätzliche Leistungen für AOK-Versicherte

Eine Übersicht über die kostenfreien ärztlichen Leistungen für Patient:innen des Praxisnetzes finden Sie unter: [www.muenchner-aerzte.com/vorteile](http://www.muenchner-aerzte.com/vorteile)

Unser Herz arbeitet unaufhörlich, um uns am Leben zu erhalten. Seine regelmäßige Kontraktion ermöglicht es, sauerstoffreiches Blut in unseren gesamten Körper zu pumpen. Manchmal gerät dieser lebenswichtige Rhythmus aus dem Takt und es können Herzrhythmusstörungen auftreten. Diese Störungen können harmlos sein. Sie können aber auch zu ernsthaften Herzerkrankungen führen.

Dr. med. Andreas Czernik, niedergelassener Facharzt für Kardiologie, und Priv. Doz. Dr. med. Michael Fiek, leitender Oberarzt für Kardiologie und internistische Intensivmedizin am Helios Klinikum München West, erklären, welche Anzeichen auf eine Herzrhythmusstörung hindeuten können und wann Sie ärztliche Hilfe suchen sollten.

### Wie kann ich mein Herz schützen?

Obwohl sich Herzrhythmusstörungen nicht vollständig verhindern lassen, können Sie dennoch Schritte unternehmen, um das Risiko zu minimieren.

#### Dazu gehören:

- ✓ Eine gesunde Lebensweise
- ✓ Stressmanagement
- ✓ Regelmäßige Untersuchungen bei Haus- oder Fachärzt:innen

HERZWOCHEN 2023:

# Hör auf Dein Herz



#### Was sind Herzrhythmusstörungen?

„Herzrhythmusstörungen sind Abweichungen des normalen Herzschlags, der üblicherweise in einem gleichmäßigen und gut koordinierten Rhythmus erfolgt“, erklärt Dr. Andreas Czernik. Es gibt verschiedene Arten von Herzrhythmusstörungen, darunter Vorhofflimmern und ventrikuläre Arrhythmien. „Beim Vorhofflimmern schlagen die Vorhöfe des Herzens unregelmäßig, was zu einer ineffizienten Pumpfunktion führen kann. Die ventrikulären Arrhythmien beeinflussen die Herzkammern und können lebensbedrohlich sein, da sie zu einem plötzlichen Herzstillstand führen können“, so der Kardiologe.

#### Was sind Warnzeichen des Herzens?

Manchmal verursachen Herzrhythmusstörungen keinerlei Symptome und werden nur bei Routineuntersuchungen entdeckt. In anderen Fällen können jedoch folgende Anzeichen auftreten: Herzklopfen und Herzrasen, Schwindel und Benommenheit, Kurzatmigkeit, Brustschmerzen oder Engegefühl, Müdigkeit oder Schwäche und Ohnmacht oder Kollaps.

#### Wann sollte ich zum Arzt gehen?

„Wenn Sie Symptome wie Herzklopfen, Schwindel oder Atemnot bemerken, sollten Sie umgehend Ihre Hausärzt:in aufsuchen. Dort werden Ihre Symptome sorgfältig untersucht, Ihre medizinische Vorgeschichte erfragt und gegebenenfalls zusätzliche Tests durchgeführt, um eine genaue Diagnose zu stellen“, rät Dr. Czernik. In einigen Fällen kann es notwendig sein, Sie zu kardiologischen Fachärzt:innen zu überweisen, um eine spezifische Behandlung und weiterführende Untersuchung zu ermöglichen. Moderne medizinische Geräte ermöglichen es, Herzrhythmusstörungen genau zu überwachen und individuelle Therapiepläne zu entwickeln.



**Dr. med. Andreas Czernik**  
Facharzt für Kardiologie  
Ärzteverzeichnis, S. 31



**Priv. Doz. Dr. med. Michael Fiek**  
Oberarzt für Kardiologie und  
internistische Intensivmedizin

#### In welchen Fällen sollte ich direkt ins Krankenhaus?

„Ein unverzügliches Aufsuchen einer Klinik ist immer dann zu raten, wenn entsprechend schwere Symptome vorliegen“, so Dr. Fiek vom Helios Klinikum München West. „Bei plötzlich auftretendem starkem Schwindel, Bewusstlosigkeit oder wenn ein schneller Puls zu Brustschmerzen oder Atemnot führt, sollte man nicht lange zögern“, mahnt der Experte. Das gelte besonders, wenn eine Herzerkrankung wie eine Herzschwäche oder ein Herzinfarkt in der Vergangenheit vorbekannt sei. „In solchen Fällen sollten sofort Rettungsdienst und Notarzt verständigt werden, damit bereits vor Ort eine adäquate Therapie eingeleitet werden kann.“

Auch eine umfangreiche Überwachung und im Fall der Fälle lebensrettende Maßnahmen etwa mithilfe eines Defibrillators können dann schnell durchgeführt werden. Ernst zu nehmen sei auch anhaltend schneller Herzschlag von mehr als 100 Schlägen pro Minute oder ein langsamer Puls von unter 40. „In diesen Fällen sollten Betroffene sich unbedingt auch im Krankenhaus durchchecken lassen“, so der leitende Oberarzt für Kardiologie und Internistische Intensivmedizin.

Im Krankenhaus gibt es speziell für Patient:innen mit akuten Brustschmerzen eine Diagnostik- und Therapieeinheit: die „Chest-pain-Unit“ (auch „CPU“ = Brustschmerz-Einheit). „In der CPU überprüfen wir ohne Zeitverlust durch schnelle und standardisierte Abläufe, ob die Beschwerden durch eine Herzerkrankung bedingt sind“, erklärt der Pasinger Oberarzt.

Die spezialisierten Kardiolog:innen führen dabei eine persönliche Untersuchung durch, greifen aber auch auf EKG, Ultraschall und Labortests zurück. „Im Fall eines Herzinfarkts können wir so schnell mit einer Therapie beginnen und eine Herzkatheteruntersuchung einleiten. Damit halten wir den Schaden für die Betroffenen möglichst gering“, erklärt Dr. Fiek.

HERZWOCHEN 2023 – 1. BIS 30. NOVEMBER

## HERZKRANK? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!

In Deutschland sterben Jahr für Jahr schätzungsweise 65.000 Menschen am plötzlichen Herztod. Am häufigsten liegt eine langjährige koronare Herzkrankheit (KHK) einem solchen Herzstillstand zugrunde. Experten-schätzungen zufolge haben rund sechs Millionen Menschen in Deutschland eine KHK, die wiederum durch Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin) entsteht. Aber auch andere Herzleiden sowie eine genetische Veranlagung gehen mit einem hohen Risiko für plötzlichen Herztod einher. Unmittelbarer Auslöser ist fast immer eine lebensbedrohliche Herzrhythmusstörung. In den Herzwochen 2023 informiert die Deutsche Herzstiftung darüber, wie Vorbeugung, frühzeitiges Erkennen und die konsequente Behandlung von Herzerkrankungen helfen, das Risiko eines plötzlichen Herztods auf ein Minimum zu reduzieren.

**Mehr Informationen  
zu den Herzwochen 2023  
finden Sie hier:**





# Anneliese Kunath

Seit 2018 Fachkraft für Arbeitssicherheit im Helios Klinikum München West und in der Helios Klinik München Perlach

„Ich mache die Kolleginnen und Kollegen auf die Gefahren am Arbeitsplatz aufmerksam. Dafür unterstütze ich den Arbeitgeber in allen Fragen der menschengerechten Gestaltung der Arbeit wie etwa der Arbeitssicherheit oder dem Gesundheitsschutz.“

Regelmäßig begehe ich die Arbeitsbereiche unserer Münchner Kliniken und schlage Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeitssicherheit vor oder untersuche die Ursachen von Unfällen. Um Unfälle am Arbeitsplatz zu verhindern, ist es wichtig, dass alle Kolleginnen und Kollegen die Regeln und Anforderungen des Arbeitsschutzes kennen. Ich führe deshalb viele Gespräche, höre zu und erkläre, was wir tun können, um unfallfrei durch den Arbeitsalltag zu kommen.

Im Pasinger Krankenhaus arbeite ich bereits seit 1995. Deshalb kennen mich viele Kolleginnen und Kollegen und kommen bei Nachfragen direkt zu mir. Dieser vertrauensvolle Austausch ist mir sehr wichtig und ein Grund, warum ich mich sehr wohl in meiner Rolle fühle.



Die beiden Jahrgangsbesten Sabrina Ziegenaus und Pauline Krüger freuen sich über den Scheck der Franz- und Rosa-Eben-Stiftung für ihre außergewöhnliche Leistung in der Pflegeausbildung. © Helios

## Examen in der Tasche: Auszubildende in der Pflege haben ihre Prüfungen bestanden

Sie sind optimal für den Start in die Berufswelt gerüstet: 23 Absolvent:innen der Helios Kliniken Oberbayern haben die generalistische Ausbildung zur Pflegefachfrau beziehungsweise zum Pflegefachmann abgeschlossen. Die Berufsbezeichnung „Gesundheits- und Krankenpfleger“ gehört damit der Vergangenheit an. Durch die Umstellung wurde ein einheitlicher Ausbildungsberuf geschaffen, der den Pflegekräften einen einfachen Wechsel zwischen unterschiedlichen Berufsfeldern erlaubt.

Auch im neuen Ausbildungsjahr sind die Ausbildungsplätze begehrt: rund 120 qualifizierte Bewerbungen gingen an den Helios Kliniken Oberbayern für die dreijährige generalistische Ausbildung zur examinierten Pflegefachkraft ein.

**Bewerbungen sind weiterhin immer willkommen unter:**



[www.helios-gesundheit.de/kliniken/muenchen-west/karriere/](http://www.helios-gesundheit.de/kliniken/muenchen-west/karriere/)



## Aktion „Herzenssache 2.023“

Helios Kliniken Oberbayern unterstützen soziales Engagement ihrer Mitarbeitenden

Auch 2023 möchten die Helios Kliniken Oberbayern wieder in besonderem Maße Soziales Engagement fördern. Im Rahmen der Nachhaltigkeitsinitiative der Helios Region Süd werden deshalb alle Mitarbeitenden dazu aufgerufen, sich mit ihren „Herzenssachen“ an einem Wettbewerb zu beteiligen. Die Helios Kliniken Oberbayern unterstützen wieder drei der eingereichten „Herzenssachen“ mit einer Finanzspritze in Höhe von jeweils 1.000 Euro für die jeweilige Organisation oder den Verein. Welche das sind, darüber entscheidet das Los.



## Renommierter Neurochirurg eröffnet Sprechstunde in der Gatterburg

Professor Thomas Westermaier ist Chefarzt der Neurochirurgie am Helios Amper-Klinikum Dachau und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Neurointensiv- und Notfallmedizin. Gemeinsam mit Dr. Florian Oehlschlägel behandelt er ab sofort auch Patient:innen im MVZ im Münchner Westen. Neben minimalinvasiven Wirbelsäulenbehandlungen konzentrieren sich die beiden Experten besonders auf Gefäßerkrankungen und Tumorerkrankungen des Gehirns und der Wirbelsäule. Sie sind ab sofort auch im Medizinischen Versorgungszentrum des Helios Klinikums München West für neurochirurgische Patient:innenn da. In der Gatterburg, Engelbertstraße 23-25, stehen sie Betroffenen gemeinsam mit ihrem Team zur Verfügung.



Prof. Thomas Westermaier, Chefarzt der Neurochirurgie am Helios Amper-Klinikum Dachau (l), und Dr. Florian Oehlschlägel, Oberarzt am Helios Amper-Klinikum Dachau, stehen ab sofort im MVZ an der Gatterburg in München Pasing zur Verfügung. © Helios



**Termine können telefonisch vereinbart werden unter +49 89 51 77-2280 oder online unter [www.helios-gesundheit.de/ambulant/muenchen-mvz-campus-klinikum-muenchen-west-fachaerzte/](http://www.helios-gesundheit.de/ambulant/muenchen-mvz-campus-klinikum-muenchen-west-fachaerzte/)**

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



## POST-COVID-THERAPIE

# ZURÜCK INS LEBEN

*Post-Covid geht häufig mit einem enormen Leidensdruck einher. Im „AmperVital“, dem Fitness- und Rehabilitationszentrum im Dachauer Amper-Klinikum, gibt es seit Kurzem ein Therapieangebot für Betroffene. Die leitende Physiotherapeutin Nicole Röschmann nimmt es bereits selbst in Anspruch. Jetzt freut sie sich darauf, anderen zu helfen.*

Im Gespräch merkt man es Nicole Röschmann nicht an: Gut gelaunt spricht die 51-jährige leitende Physiotherapeutin im „AmperVital“ über die neue Post-Covid-Therapie, die das Helios Amper-Klinikum Dachau seit Anfang Juli anbietet: „Wir wollen Betroffenen zurück ins Leben helfen“, sagt sie. Betroffen, das ist Nicole Röschmann auch selbst. Im März 2023 erkrankte sie an COVID-19. Mit dem Verlauf hat sie schwer zu kämpfen. Nach 15 Tagen ist die Krankheit weitgehend überstanden und sie beginnt zunächst wieder mit ihrer Arbeit. Doch

Anfang Mai bekommt sie beim Fahrradfahren einen massiven Druck in der Brust. Röschmann kann kaum noch atmen, die Kraft in den beiden Beinen ist weg. Nach einer Notversorgung im Helios Amper-Klinikum und mehreren Arztbesuchen steht fest: Sie leidet unter Post-Covid. „Ich konnte keine drei Treppenstufen gehen, ohne völlig erschöpft zu sein. An Fahrradfahren oder Spaziergehen war überhaupt nicht mehr zu denken, erst recht nicht daran, wieder zu arbeiten.“ Stück für Stück wächst die Verzweiflung in Nicole Röschmann. Während seine Kollegin immer stärker darum kämpfen muss, am alltäglichen Leben teilzunehmen, wird Röschmanns Chef, Dr. Wolfgang Ködel, aktiv. Der Chefarzt der Physikalischen und Rehabilitativen Medizin und Leiter des „AmperVital“ baut eine Post-Covid-Therapie auf.

„Ich habe die Hilfllosigkeit von Betroffenen auch in meinem eigenen familiären Umfeld kennengelernt. Bei uns im ‚AmperVital‘ wollen wir ihnen einen Weg zurück ins Leben aufzeigen.“

Dr. Wolfgang Ködel

Nicole Röschmann wird die erste Patientin des neuen Therapieangebots. Sie trainiert sich zurück ins Leben. Die verordnete Atemtherapie hilft ihr dabei, wieder gut Luft zu bekommen. Nach einigen Wochen kann sie über die Wiedereingliederung sogar in ihren Beruf als Physiotherapeutin zurückkehren. „Vor mir liegt zwar noch ein ordentliches Stück Weg, aber dass ich wieder am Leben teilnehmen kann, gibt mir viel Hoffnung. Und es motiviert mich unglaublich, anderen Betroffenen bei uns im ‚AmperVital‘ zu helfen.“

## Pacing

Eine Therapiemethode, die Nicole Röschmann auch bei sich selbst anwendet, ist das so genannte „Pacing“. Betroffene sollen lernen, den Körper nur unterschwellig zu belasten. Dabei gilt es, sich gezielt zu bremsen und so eine Überlastung bzw. einen „Crash“ zu vermeiden. Bei Belastungen wie Nordic

Walking, E-Bike-Fahren, Krafttraining oder auch nur bei Alltagsbelastungen lernen Betroffene den eigenen Energievorrat kennen und ihn einzuteilen. Auch die psychische Dimension spielt eine wichtige Rolle. Ruhe, Gelassenheit und Bewegung ohne große Belastung, das ist das Erfolgsrezept beim Pacing.



Dr. Wolfgang Ködel und Nicole Röschmann wollen Post-Covid-Betroffenen zurück ins Leben helfen.

© Helios



## Terminvereinbarung

Nach Erhalt einer Heilmittelverordnung durch die behandelnde Ärzt:in können Termine für das neue Therapieangebot im „AmperVital“ werktags zwischen 8 und 17 Uhr vor Ort oder von 9 bis 12 und von 13 bis 17 Uhr telefonisch unter **(08131) 76-300** vereinbart werden. Geöffnet ist das Fitness- und Rehabilitationszentrum montags bis freitags von 6 bis 22 Uhr sowie an den Wochenenden von 9 bis 19 Uhr, an Feiertagen ist das Team von 9 bis 14 Uhr da.

# ERAS®: Das Darm-OP-Verfahren der Zukunft



## Neue medizinische Wege bei Darmkrebsoperation

**Als erstes Darmzentrum in Süddeutschland sind das Helios Amper-Klinikum Dachau und die Helios Klinik München Perlach durch die internationale ERAS®-Gesellschaft mit Sitz in Stockholm zertifiziert worden.**

Das ERAS®-Konzept („Enhanced Recovery after Surgery“) kommt ursprünglich aus Skandinavien und setzt vor, während und nach der Operation auf eine Vielzahl von Maßnahmen. Im Zentrum steht der Erhalt des natürlichen körperlichen und seelischen Gleichgewichts der Patientinnen und Patienten rund um Operationen am Dick- und Enddarm.



Chefarzt der Allgemein-, Viszeral-, Thorax und Onkologischen Chirurgie und Leiter des ERAS®-Programms am Darmzentrum der Helios Kliniken Oberbayern, Prof. Dr. Axel Kleespies (2. v. r.) und sein Team in Dachau ©Helios

**Betroffene profitieren enorm**  
An den beiden Helios-Standorten Dachau und München Perlach profitieren Patientinnen und Patienten enorm von den hohen Behandlungsstandards der ERAS®-Gesellschaft.

**Erst am OP-Tag ins Krankenhaus, kein Abführen vor der OP, Verzicht auf alle üblichen Katheter und Drainagen, Essen und Aufstehen schon wenige Stunden nach der Operation und schon nach drei Tagen schmerzfrei, fit und selbstständig wieder zu Hause.**

Chefarzt Prof. Kleespies

„Die Patientinnen und Patienten werden zu unseren Partnern. Mehr noch, sie sind von Anfang an Teil ihres eigenen Behandlungsteams. Sie sind gut informiert und stehen im Mittelpunkt aller Maßnahmen. Weil wir von Anfang an im ständigen Austausch stehen, wissen unsere Patientinnen und Patienten immer ganz genau, was sie im Zuge ihrer Behandlung erwartet. Damit können sie ihre eigene Genesung selbst sehr aktiv unterstützen“, erklärt der Leiter des standortübergreifenden Darmzentrums sowie des ERAS®-Programms an den Helios Kliniken Dachau und München Perlach weiter.

Dabei gehen Prof. Kleespies und sein Team in vielen Bereichen ganz neue medizinische Wege. Im Rahmen der „Prähabilitation“ werden Betroffene mithilfe von Lauf- und Atemtraining sowie mit guter und gesunder Ernährung auf ihre Operation vorbereitet. Auch das Führen eines Patiententagebuchs hilft ihnen auf diesem Weg.

### No Drain – No Pain

Während und nach dem Eingriff wird gezielt auf bislang weitverbreitete

aber womöglich wenig nützliche invasive medizinische Maßnahmen verzichtet. „No Drain – No Pain, das ist eine unserer zentralen Erkenntnisse der letzten zweieinhalb Jahre“, so Prof. Kleespies. „Wir verzichten deshalb auf Drainagen, Katheter und Kanülen, wo immer es geht! Sie sind schmerzhaft, irritieren und schränken die Mobilität nach der Operation massiv ein.“ Auch auf Hautnähte oder Pflaster verzichtet das Team in Dachau und Perlach und er-

setzt es durch Hautkleber. So bleiben den Patientinnen und Patienten unangenehme Verbandswechsel und Fadenzug erspart. So können sie bereits am ersten Tag nach der Operation duschen. Diese Schritte erfordern von Medizinerinnen und Medizinern ein radikales Umdenken, findet der Chefarzt. „Jede einzelne Maßnahme muss für die Genesung erforderlich und begründet sein.“ Auch bei der Ernährung und der Mobilisierung würden alte Zöpfe abgeschnitten, so Kleespies weiter. „Wir haben uns etwa von langen Nüchternphasen oder tagelanger Beschränkung auf Wassersuppen, Tee und Schonkost verabschiedet. Jede Patientin und jeder Patient erfährt einen sehr schnellen Kostaufbau mit individuell abgestimmtem Ernährungsplan“, so der Chefarzt. „Auch strenge Bettruhe und lange Liegephasen sind nicht mehr nötig. Bereits am ersten Tag machen Patientinnen und Patienten Übungen, holen sich ihr Essen selbst und gehen spazieren. Bereits vor der Operation wissen sie, wie viele Stunden sie nach dem Eingriff täglich außerhalb des Bettes verbringen sollen. Am ersten Tag

sind es bereits 4 Stunden am zweiten dann schaffen die allermeisten 6 Stunden.“

Mit ihrer schnellen Entlassung aus der Klinik ist die Behandlung nicht vorbei. Die Operierten werden weiter von ihrer ERAS®-Pflegekraft begleitet. „Die engmaschige und persönliche Betreuung bietet nicht nur das höchste Maß an Sicherheit, sondern führt auch zu einer sehr hohen Patienten- und Mitarbeiterzufriedenheit“, sagt Kleespies.

### In nur zweieinhalb Jahren zur Zertifizierung

„Der ERAS®-Zertifizierung haben sich bislang nur wenige Kliniken in Deutschland gestellt. Das Verfahren ist herausfordernd und anspruchsvoll“, berichtet der Chefarzt. Insgesamt würden rund 150 Kriterien vor, während und nach der Operation für jede Patientin und jeden Patienten erhoben und gemessen. „Wir sind sehr stolz, dass wir die Zertifizierung nach nur zweieinhalb Jahren erhalten haben. Unser ganzes Team freut sich riesig, unseren Patientinnen und Patienten Medizin auf diesem Niveau anbieten zu können“, so Kleespies.

Ein wichtiger Erfolgsfaktor ist die enge Zusammenarbeit aller beteiligter Berufsgruppen. „Ob Pflegende, Ärzteschaft, Physiotherapie, Ernährungsberatung oder Psychoonkologie – alle Beteiligten sind im Behandlungsprozess wichtig, für die Umsetzung von ERAS“, betont der Chefarzt.

Die Auszeichnung bestärkt das Team der Allgemein-, Viszeral-, Thorax und Onkologischen Chirurgie um Chefarzt Prof. Dr. Axel Kleespies darin, weiter innovative Wege bei der komplikationsarmen Operation und schnellen Genesung nach Dickdarreingriffen zu gehen.

WELTSCHLAGANFALLTAG

# Risikofaktor Schlaganfall und Demenz

*Ein Schlaganfall ist ein einschneidendes Lebensereignis für alle Betroffenen. Leider haben Schlaganfallpatientinnen und -patienten auch ein erhöhtes Risiko, an einer Demenz zu erkranken.*

## Wie hängt das zusammen und was kann jeder von uns zur Vorbeugung tun?

In Deutschland sind jährlich mehr als eine Viertelmillion Menschen von einem Schlaganfall betroffen – mit weitreichenden Folgen für das weitere Leben. Mit zunehmendem Schweregrad des Schlaganfalls steigt dabei das Risiko, eine sogenannte vaskuläre Demenz zu entwickeln. Nach einem ersten Schlaganfall liegt das durchschnittliche Risiko bei etwa 10-20 Prozent, nach mehreren steigt es weiter an. „Typisch sind Aufmerksamkeitsdefizite, Gedächtnisstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten, die erstmals nach einem Schlaganfall auftreten. Je nach Lokalisation des Schlaganfalls können hierbei sogenannte ‚strategische Infarkte‘ die entsprechende Funktion direkt schädigen“, weiß Prof. Dr. Holger Poppert, Chefarzt der Neurologie am Helios Klinikum München West. Unabhängig von dem Einzelereignis begünstigen dieselben Faktoren, die zu einem Schlaganfall führen, auch eine langsam voranschreitende Demenz. Durch Ablagerungen und Wandverdickungen in den Blutgefäßen kommt es bei dieser sogenannten vaskulären Demenz zu einer Minderversorgung, die das Gehirn kontinuierlich schädigt. Liegt gleichzeitig eine Alzheimerdemenz vor, wird diese hierdurch noch verschlimmert. Die meisten Demenzen sind Mischformen.



**Prof. Dr. med. Holger Poppert**  
Chefarzt | Klinik für Neurologie  
Ärzteverzeichnis, S. 42

## Was passiert bei einem Schlaganfall?

Schlaganfälle entstehen meist durch die Verstopfung von Blutgefäßen im Gehirn. In etwa 15 Prozent der Fälle kommt es dagegen zu einer Blutung in das Hirngewebe durch ein geplatzttes Blutgefäß. Typische Auswirkungen eines Schlaganfalls können Lähmungserscheinungen einer Körperhälfte sein. Auch Seh- und Sprachvermögen können beeinträchtigt sein. „Entscheidend für eine erfolgreiche Therapie der genannten Ausfälle ist eine schnelle und präzise Diagnose, gefolgt von einer raschen Behandlung, denn statistisch betrachtet werden durch einen Schlaganfall pro Minute 1,9 Millionen Nervenzellen zerstört“, erläutert Prof. Poppert.

## Schlaganfall-Risikofaktoren minimieren

Ein wesentlicher Risikofaktor für einen Schlaganfall und damit auch für eine Demenz ist der Bluthochdruck. Nicht alle Menschen, die einen zu hohen Blutdruck haben, wissen davon. Von diesen sind wiederum viele nicht oder nur unzureichend medikamentös eingestellt. Weitere Faktoren sind Übergewicht, falsche Ernährung, Diabetes und mangelnde Bewegung.

## Entsprechend lässt sich das Schlaganfall- und Demenzrisiko durch einen achtsamen Lebensstil wesentlich reduzieren:

- regelmäßige Bewegung und Gewicht kontrollieren
- Blutdruck überwachen
- ausgewogene, fleischarme Ernährung
- nicht rauchen

„Bewegung und gesunde Ernährung beugen vor.

**Wandern, Gartenarbeit, Radfahren oder Fitnessstudio: Wenn Sie mindestens 3 mal in der Woche für mindestens 30 Minuten ins Schwitzen und Schnaufen kommen, erzielen Sie schon einen erheblichen Effekt. Eine bewusste, mediterrane Ernährung mit viel Gemüse und möglichst wenig tierischen Fetten hilft zusätzlich, Ihre Hirngefäße zu schützen.**

Prof. Poppert

Der **29. Oktober** ist der Weltschlaganfalltag. Der Tag soll daran erinnern, dass trotz verbesserter Akuttherapie der Schlaganfall eine der häufigsten Ursachen für eine dauerhafte Behinderung im Erwachsenenalter darstellt.

WELT  
SCHLAGANFALL  
TAG



## Zeitumstellung: Lerchen, Eulen und Tipps gegen den „Mini-Jetlag“

Am 29. Oktober ist es wieder so weit: Zur Winterzeit wird die Uhr eine Stunde zurückgestellt. Aus 3 Uhr morgens wird 2 Uhr morgens und wir können eine Stunde später aufstehen. Aber spüren wir die Zeitumstellung wirklich, oder ist das Einbildung? Hier scheiden sich die Geister. Es gibt keine eindeutigen Studienergebnisse, andererseits sprechen Experten von einem „Mini-Jetlag“, der unser Wohlbefinden beeinflussen kann. Und tatsächlich fühlen sich einige Menschen in den ersten Tagen nach der Zeitumstellung – trotz ausreichend Schlaf – unausgeschlafener und starten unkonzentrierter in den Tag.

Patient:innen klagen ebenso über Schlafstörungen und Erschöpfung, sagt Dr. Carsten Schmidt, Betriebsarzt der Helios Kliniken München. Er erklärt: „Unser Schlaf-Wach-Rhythmus wird durch das Schlafhormon Melatonin und das Stresshormon Cortisol gesteuert. Wird dieser feste Ablauf durch das Umstellen der Zeit verändert, muss sich unser Biorhythmus anpassen. Deshalb kann die Zeitumstellung Stress für den Körper bedeuten.“

Verschiedenen Schlaftypen fällt das Drehen an der Uhr besonders schwer. „Eulen“, die eher später zu Bett gehen und dafür morgens länger schlafen, kommt die zusätzliche Stunde bei der Umstellung auf die Winterzeit eher entgegen. Dafür leiden sie besonders unter der Umstellung auf die Sommerzeit, bei der uns eine Stunde „geklaut“ wird. „Lerchen“ hingegen tun sich bei der Umstellung auf die Sommerzeit etwas leichter, denn sie sind ohnehin eher Frühaufsteher. Weil sie auch Früh-zu Bett-Geher sind, leiden sie bei der Umstellung auf die Winterzeit aber bisweilen darunter, dass sich ihre optimale Bettgehzeit um eine Stunde nach vorne verschiebt. Keine Rolle spielt der Schlaftyp bei der früher einsetzenden Dunkelheit in der Winterzeit. Die kann sich negativ auf unser aller Stimmung auswirken.



**Dr. med Carsten Schmidt**  
Helios Institut für  
Arbeitsmedizin München

### Folgende Tipps können uns helfen, besser mit der Zeitumstellung umzugehen:

- Sukzessive etwas später ins Bett gehen
- ausreichend, also mindestens sieben bis acht Stunden, schlafen
- gleich am Morgen an die frische Luft gehen und die Morgensonne nutzen (ohne Sonnenbrille)
- generell viel an der frischen Luft bewegen
- gesund und ausgewogen essen und zwei bis drei Liter pro Tag trinken



## Bewegung gegen Herbstblues



Die Tage werden kürzer und dunkler, die Akkus leerer. Mit diesen einfachen Fitnessübungen laden Sie ihre Energiereserven wieder auf.



### „Gesicht waschen“:

Mit den Fingerspitzen sanft um die Augen und dann das ganze Gesicht kreisen. Zum Schluss noch die Ohrfläppchen sanft massieren. Die Übung lässt das Gesicht und Ohrfläppchen kribbeln. Müdigkeit und Falten verfliegen. Dauer: 30 s

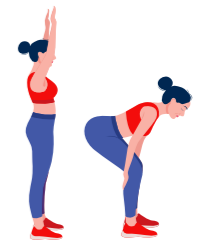
### Tip: Schlecht drauf?

Einfach die Arme mehrere Minuten nach oben halten, als ob man ins Ziel einläuft und kräftig ein- und kurz ausatmen. Aktiviert das Nervensystem, hebt das Selbstwertgefühl und die Stimmung.



### Mit Schwung in den Tag starten:

Arme und Beine vor- und zurückschwingen, dabei einen Punkt anvisieren. Auf ein Bein stellen, das andere Bein schwingt weit vor und zurück, Arme schwingen abwechselnd vor und zurück. Bei dieser Übung werden Schultern, Rücken und Beine gelockert. Durch die wacklige Position wird das Nervensystem aktiviert, das Gleichgewicht und die tiefere, reaktive Muskelschicht trainiert (Sturzprävention). Dauer: 30 s pro Bein



### Strecken und Beugen:

Die Arme nach oben strecken und den Körper langziehen, dabei kräftig durch die Nase einatmen. Beim Ausatmen Oberkörper langsam fallen lassen und aushängen. 3-6 mal wiederholen. Bei dieser Mobilisationsübung werden die letzten Verspannungen gelöst und man startet erfrischt und munter in den Tag.

### Fit mit Reha-Sport!

Kennen Sie schon Rehabilitationssport? Unter qualifizierter Anleitung und in Gruppen bis maximal 15 Teilnehmer kann man 50 Trainingseinheiten innerhalb von 18 Monaten absolvieren. Die Kosten werden komplett von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Lassen sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ein Rehabilitationssportrezept ausstellen (Muster 56), von ihrer Krankenkasse genehmigen und suchen sie sich einen Reha-Sportanbieter in ihrer Nähe: [www.bvs-bayern.com/rehasport/rehasport-naehe/](http://www.bvs-bayern.com/rehasport/rehasport-naehe/) Einer der größten Anbieter für Rehabilitations- und Gesundheitssport im Münchner Westen ist der ESV Neuaubing e. V., Papinstr. 22, 81249 München. Hier werden z. B. Hockergymnastik, Rehasport oder Herzsportgruppen unter qualifizierter Leitung angeboten. Kommen Sie zum Schnuppern einfach vorbei.

Anmeldung unter [www.f.raedler@esv-neaubing.de](mailto:www.f.raedler@esv-neaubing.de) oder direkt vor Ort.



**Florian Rädler**  
Dipl.-Sportwissenschaftler  
ESV Neuaubing e. V.  
[www.esv-neaubing.de](http://www.esv-neaubing.de)

# Ärzteverzeichnis

<b>Allgemeinmedizin/Innere Medizin</b> (hausärztliche Versorgung) .....	27	Medizinische Genetik .....	34
Akupunktur .....	28	Mikrobiologie/Virologie/ Infektionsepidemiologie .....	34
Allergologie .....	29	Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie (plastische Operationen) .....	34
Arbeits- und Betriebsmedizin .....	29	<b>Narkosemedizin/Anästhesiologie</b> .....	34
Augenheilkunde .....	29	Naturheilverfahren .....	34
<b>Bauchchirurgie/Viszeralchirurgie</b> .....	29	Nervenheilkunde/Neurologie .....	35
Blutheilkunde/Hämatologie/ Krebsheilkunde/Onkologie .....	30	Neurochirurgie .....	35
<b>Chirurgie</b> .....	30	Notfallmedizin .....	35
<b>Diabetologie</b> .....	30	Nuklearmedizin .....	36
<b>Enddarmkrankungen/Proktologie</b> .....	30	<b>Orthopädie</b> .....	36
Erbgutheilkunde/Humangenetik .....	31	<b>Palliativmedizin</b> .....	36
Ernährungsmedizin .....	31	Physikalische und Rehabilitative Medizin .....	36
<b>Flugmedizin</b> .....	31	Physikalische Therapien/Balneologie .....	36
Frauenheilkunde und Geburtshilfe/ Gynäkologie .....	31	Plastische Chirurgie .....	36
<b>Gefäßchirurgie</b> .....	31	Psychiatrie/Psychotherapie .....	37
Gefäßheilkunde/Angiologie .....	31	Psychotherapie/ Psychosomatische Medizin .....	37
<b>Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde</b> .....	31	<b>Radiologie</b> .....	37
Handchirurgie .....	31	Reisemedizin .....	38
Hautheilkunde/Dermatologie .....	31	Rheumatologie .....	38
Herzheilkunde/Kardiologie .....	31	<b>Schlafmedizin</b> .....	38
Homöopathie .....	32	Schmerztherapie .....	38
<b>Innere Medizin</b> .....	32	Sozialmedizin .....	38
<b>Kinder- und Jugendpsychiatrie/ Psychotherapie</b> .....	33	Sportmedizin .....	38
<b>Laboratoriumsmedizin</b> .....	33	Stoffwechselheilkunde/ Endokrinologie .....	39
Lungenheilkunde/Pneumologie .....	33	Strahlentherapie .....	39
<b>Magen- und Darmheilkunde/ Gastroenterologie</b> .....	33	<b>Transfusionsmedizin</b> .....	39
Männerheilkunde/Andrologie .....	33	<b>Unfallchirurgie</b> .....	39
Manuelle Medizin/Chirotherapie .....	33	Urologie .....	39
		<b>Venenheilkunde/Phlebologie</b> .....	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. 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. 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. Miri Hagemann**  
Landsberger Str. 43a, 82110 Germering  
Tel: 089 / 23 05 13 33  
www.hausarzt-germedicum.de

☞ **Dr. med. Kathrin Hamann**  
Alte Allee 19, 81245 München  
Tel: 089 / 88 52 55  
www.praxisdrhamann.de

☞ **Dr. med. Alexandra Haupt**  
Treffauerstr. 3, 81373 München  
Tel: 089 / 55 26 38 80  
www.hausarzt-sending-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. Franca la Fata Thewes**  
Lochhauser Str. 35A, 82178 Puchheim  
Tel: 089 / 803 01 1

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

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

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

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

☞ **Dr. med. Bernhard Krieger**  
Josef-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 / 857 55 11  
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

☞ **Dr. med. Johanna Saller**  
Bahnstr. 3, 82131 Stockdorf  
Tel: 089 / 85 66 10 10  
www.praxis-stockdorf.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 / 86 42 300  
Tel: 089 / 86 42 340  
www.hausaerzte-aubing.de

**Dr. med. Ina Seelbach**  
Gottfried-Keller-Straße 35, 81245 München  
Tel: 089 / 129 71 35

☞ **Dr. med. Brigitte Seidl**  
Gottfried-Keller-Str. 35, 81245 München  
Tel: 089 / 12 97 13 5  
www.hausarzt-seidl.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 Böhringer**  
Fürstenrieder Str. 62, 80686 München  
Tel: 089 / 56 90 60  
www.mvz-laim.de

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

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

**Dr. med. Suzan Gross**  
Planegger Str. 6, 81241 München  
Tel: 089 / 83 20 08  
www.tittus-wenk-ibarra.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. Tomislav Jelacic**  
Arnulfstr. 216, 80634 München  
Tel: 089 / 16 50 75  
www.hausaerzte-am-steubenplatz.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. Angelika Knünz**  
Untere Bahnhofstrasse 42, 82110 Germering  
Tel: 089 / 818 91 250  
www.internisten-birkengarten.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. Thomas Weiß**  
Arnulfstr. 216, 80634 München  
Tel: 089 / 16 50 75  
www.hausaerzte-am-steubenplatz.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. Rupert Berg**  
Münchener Straße 1, 82110 Germering  
Tel: 089 / 84 80 02  
www.praxis-drjakob.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. Ina Gesellensetter**  
Untere Bahnhofstr. 44, 82110 Germering  
Tel: 089 / 45 22 47 95 0  
Lochhauser Str. 4, 82178 Puchheim  
Tel: 089 / 89 46 51 60  
www.germedicum.de

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

**Dr. med. 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. Franca la Fata Thewes**  
Lochhauser Str. 35A, 82178 Puchheim  
Tel: 089 / 803 01 1

✚ **Dr. med. Bernhard Krieger**  
Josef-Retzler-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. Wolfgang Sauer**  
Josef-Retzler-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. 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**

Augenärzte Pasing MVZ  
**Dr. med. Andrea Cornet**  
Pasinger Bahnhofplatz 4, 81241 München  
Tel: 089 / 82 07 52 70  
www.augenaerzte-pasing.de

Augenärzte Pasing MVZ  
**Dr. med. Dominik Eckle**  
Pasinger Bahnhofplatz 4, 81241 München  
Tel: 089 / 82 07 52 70  
www.augenaerzte-pasing.de

Augenärzte Pasing MVZ  
**David J. Hoegen**  
Pasinger Bahnhofplatz 4, 81241 München  
Tel: 089 / 82 07 52 70  
www.augenaerzte-pasing.de

Augenärzte Pasing MVZ  
**Dr. med. Sybille Jesse**  
Pasinger Bahnhofplatz 4, 81241 München  
Tel: 089 / 82 07 52 70  
www.augenaerzte-pasing.de

Augenärzte Pasing MVZ  
**Dr. med. Nicole Neitzel**  
Pasinger Bahnhofplatz 4, 81241 München  
Tel: 089 / 82 07 52 70  
www.augenaerzte-pasing.de

Augenärzte Pasing MVZ  
**Dr. med. Alicia Paulus**  
Pasinger Bahnhofplatz 4, 81241 München  
Tel: 089 / 82 07 52 70  
www.augenaerzte-pasing.de

Augenärzte Pasing MVZ  
**Dr. med. Carolin Perz**  
Pasinger Bahnhofplatz 4, 81241 München  
Tel: 089 / 82 07 52 70  
www.augenaerzte-pasing.de

Augenärzte Pasing MVZ  
**Dr. med. Christine Rose**  
Pasinger Bahnhofplatz 4, 81241 München  
Tel: 089 / 82 07 52 70  
www.augenaerzte-pasing.de

**B**

**Bauchchirurgie/  
Viszeralchirurgie**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Dr. med. Annebärbil Wohrab**  
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

### Ernährungsmedizin

**Dr. med. Ina Seelbach**  
Gottfried-Keller-Straße 35, 81245 München  
Tel: 089 / 129 71 35

## 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. 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. Christian Höpfner**  
Josef-Schauer-Str. 1, 82178 Puchheim  
Tel: 089 / 80 22 80  
www.frauenarzt-puchheim.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.frauenaerztin-pfeiffer.de

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

## G

### Gefäßchirurgie

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

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

### Gefäßheilkunde/Angiologie

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

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

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

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

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

## H

### Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde

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

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

**Dr. med. 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 Schützeneck 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 Sikezsy**  
Friedrichshafener Str. 11, 81243 München  
Tel: 089 / 83 43 07 7  
www.hno-praxis-westkreuz.de

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

### Handchirurgie

**Dr. med. Daniel Lonic**  
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. Tomislav Jelicic**  
Arnulfstr. 216, 80634 München  
Tel: 089 / 16 50 75  
www.hausaerzte-am-steubenplatz.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. 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.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. 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. 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. Lina Ortmann Seabra**  
Bäckerstr. 4, 81241 München  
Tel: 089 / 45 22 13 80  
www.kjpp-reitzle.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. Wolfgang Sauer**  
Josef-Retzer-Straße 48, 81241 München  
Tel: 089 / 88 18 49  
www.lunge-muenchen.de

**Dr. med. Thomas Weiß**  
Arnulfstr. 216, 80634 München  
Tel: 089 / 16 50 75  
www.hausaerzte-am-steubenplatz.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

### Männerheilkunde/Andrologie

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

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

**Prof. Dr. med. Michael Siebels**  
Josef-Retzer-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. 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. 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. Marie-Christine Hiller**

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

📍 **Dr. med. Rainer Jund**

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

**Dr. med. Marianne Kauzmann**

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

🏥📍 **Dr. med. Bernd Lautenschütz**

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

🏥📍 **Dr. med. Bernhard Müllauer**

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

🏥📍 **Dr. med. Kai Reichert**

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

🏥📍 **Dr. med. Johanna Saller**

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

🏥📍 **Dr. med. Christian Schiessel**

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

🏥📍 **Dr. med. Brigitte Seidl**

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

🏥📍 **Dr. med. Claudia von Loh**

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

🏥📍 **Rudolf von Mosch**

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

🏥📍 **Dr. med. Hans-Hermann Wallbaum**

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

🏥📍 **Dr. med. Claudia Wehrig**

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

**Dr. med. Hans-Joachim Willerding**

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

🏥📍 **Dr. med. Robert Zell**

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

**Nervenheilkunde/  
Neurologie**

🏥📍 **Dr. med. Ursula Bold**

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

🏥📍 **Dr. med. Florian Gekeler**

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

🏥📍 **Dr. med. Christian Hacker**

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

🏥📍 **Dr. Matthias Hagen**

Kaflerstraße 8, 81241 München  
Tel: 089 / 88 94 98 20  
www.neurozentrum-pasing.de

🏥📍 **Dr. med. Thomas Harbich**

Kaflerstraße 8, 81241 München  
Tel: 089 / 88 94 98 20  
www.neurozentrum-pasing.de

🏥📍 **Dr. med. Karl-Peter Klasen**

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

🏥📍 **Dr. med. Katrin Koller**

Kaflerstraße 8, 81241 München  
Gleichmannstr. 16, 81241 München  
Tel: 089 / 88 94 98 20  
www.neurozentrum-pasing.de

📍 **Dr. med. Hans Martens**

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

🏥📍 **Dr. med. Ulrike Minelli**

Bauseweinallee 2a, 81247 München  
Tel: 089 / 23 00 28 80  
www.praxis-minelli.de

🏥📍 **Dr. med. Michael Nagi**

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

🏥📍 **Dr. med. Alois Niederschweiberer**

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

**Dr. med. Franz W. Nowak**

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

🏥📍 **Dr. med. Cordula Stoyke**

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

🏥📍 **Dr. med. Stefan Straub**

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

📍 **Dr. med. Sabine Weil**

Bauseweinallee 2a, 81247 München  
Tel: 089 / 23 00 28 80  
www.praxis-minelli.de

🏥📍 **Dr. med. Susanne Winter**

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

🏥📍 **Dr. med. Hans Jürgen Zinner**

Kaflerstraße 8, 81241 München  
Tel: 089 / 88 94 98 20  
www.neurozentrum-pasing.de

**Neurochirurgie**

**Nico Emonds**

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

🏥📍 **Claus Peter Hohmann**

Untere Bahnhofstr. 44, 82110 Germering  
Tel: 089 / 80 91 36 39 0  
www.diewirbelsaeulenspezialisten.com

🏥📍 **Dr. med. Maximilian Röhrdanz**

Untere Bahnhofstr. 44, 82110 Germering  
Tel: 089 / 809 136 39-0  
www.diewirbelsaeulenspezialisten.com

**Notfallmedizin**

**Dr. med. Richard Aulehner**

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

**Christina Aulehner-Forlenza**

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

**Dr. med. Ralf Göres**

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

🏥📍 **Dr. med. Gabriel Grün**

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

🏥📍 **Dr. med. Tomislav Jelacic**

Arnulfstr. 216, 80634München  
Tel: 089 / 16 50 75  
www.hausaerzte-am-steubenplatz.de

🏥📍 **Dr. med. Florian Kessler**

Mozartstr. 1, 82194 Gröbenzell  
Tel: 08142 / 54 01 66

🏥📍 **Dr. med. Quirin Linhuber**

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

🏥📍 **Dr. med. 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  
Ruffinallee 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. Thomas Weiß**

Arnulfstr. 216, 80634München  
Tel: 089 / 16 50 75  
www.hausaerzte-am-steubenplatz.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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Physikalische Therapien/ Balneologie

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

### Plastische Chirurgie

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

### Psychiatrie/ Psychotherapie

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

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

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

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

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

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

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

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

### Psychotherapie/ Psychosomatische Medizin

☼☼ **Dr. med. 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  
Tel: 089 / 89 60 00 0  
Nymphenburger Str. 110, 80636 München  
Waldstr. 3a und 7, 82166 Gräfelfing  
Berger Str. 8, 82319 Starnberg-Percha  
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 Bickel**  
Pippinger Str. 25, 81245 München  
Tel: 089 / 89 60 00 0  
Nymphenburger Str. 110, 80636 München  
Waldstr. 3a und 7, 82166 Gräfelfing  
Berger Str. 8, 82319 Starnberg-Percha  
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  
Berger Str. 8, 82319 Starnberg-Percha  
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  
Berger Str. 8, 82319 Starnberg-Percha  
www.rzm.de

**Dr. med. Annie Horng**  
Pippinger Str. 25, 81245 München  
Tel: 089 / 89 60 00 0  
Nymphenburger Str. 110, 80636 München  
Waldstr. 3a und 7, 82166 Gräfelfing  
Berger Str. 8, 82319 Starnberg-Percha  
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  
Berger Str. 8, 82319 Starnberg-Percha  
www.rzm.de

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

**PD Dr. med. Jürgen Lutz**  
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. Daniel Maxien**  
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. Johanna Mayer**  
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

**PD Dr. med. Martina Meier-Meiting**  
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

**Martina Remshardt**  
Pippinger Str. 25, 81245 München  
Tel: 089 / 89 60 00 0  
Nymphenburger Str. 110, 80636 München  
Waldstr. 3a und 7, 82166 Gräfelfing  
Berger Str. 8, 82319 Starnberg-Percha  
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  
Berger Str. 8, 82319 Starnberg-Percha  
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  
Berger Str. 8, 82319 Starnberg-Percha  
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  
Berger Str. 8, 82319 Starnberg-Percha  
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

**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. Claudia Waizenhöfer**

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 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

**Reisemedizin**

**Dr. med. Ina Seelbach**

Gottfried-Keller-Straße 35, 81245 München  
Tel: 089 / 129 71 35

**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. Angelika Knünz**

Untere Bahnhofstrasse 42, 82110 Germering  
Tel: 089 / 818 91 250  
www.internisten-birkengarten.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**

Alte Allee 19, 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.diewirbelsaeuelenspezialisten.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. Christoph Hundemer**

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

**☩☑ Dr. med. Tomislav Jelacic**

Arnulfstr. 216, 80634 München  
Tel: 089 / 16 50 75  
www.hausaerzte-am-steubenplatz.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

**☩☑ Dr. med. Thomas Weiß**

Arnulfstr. 216, 80634 München  
Tel: 089 / 16 50 75  
www.hausaerzte-am-steubenplatz.de

**Stoffwechselheilkunde / Endokrinologie**

**Prof. Dr. med. Carsten Otto**

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

**T**

**Transfusionsmedizin**

**Dr. med. Kaimo Hirv**

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

**U**

**Unfallchirurgie**

**Dr. med. Stephan Deckelmann**

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

**☩☑ Dr. med. Thomas Genss**

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

**☩☑ Dr. med. Detlef Mansel**

Bahnhofstr. 7a, 82166 Gräfelfing  
Tel: 089 / 89 35 50 00  
www.mansel-graefelfing.de

**☩☑ Dr. med. Michael Scheininger**

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

**PD Dr. med. Elias Volkmer**

Am Schützeneck 8, 81241 München  
Tel: 089 / 82 92 44 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**

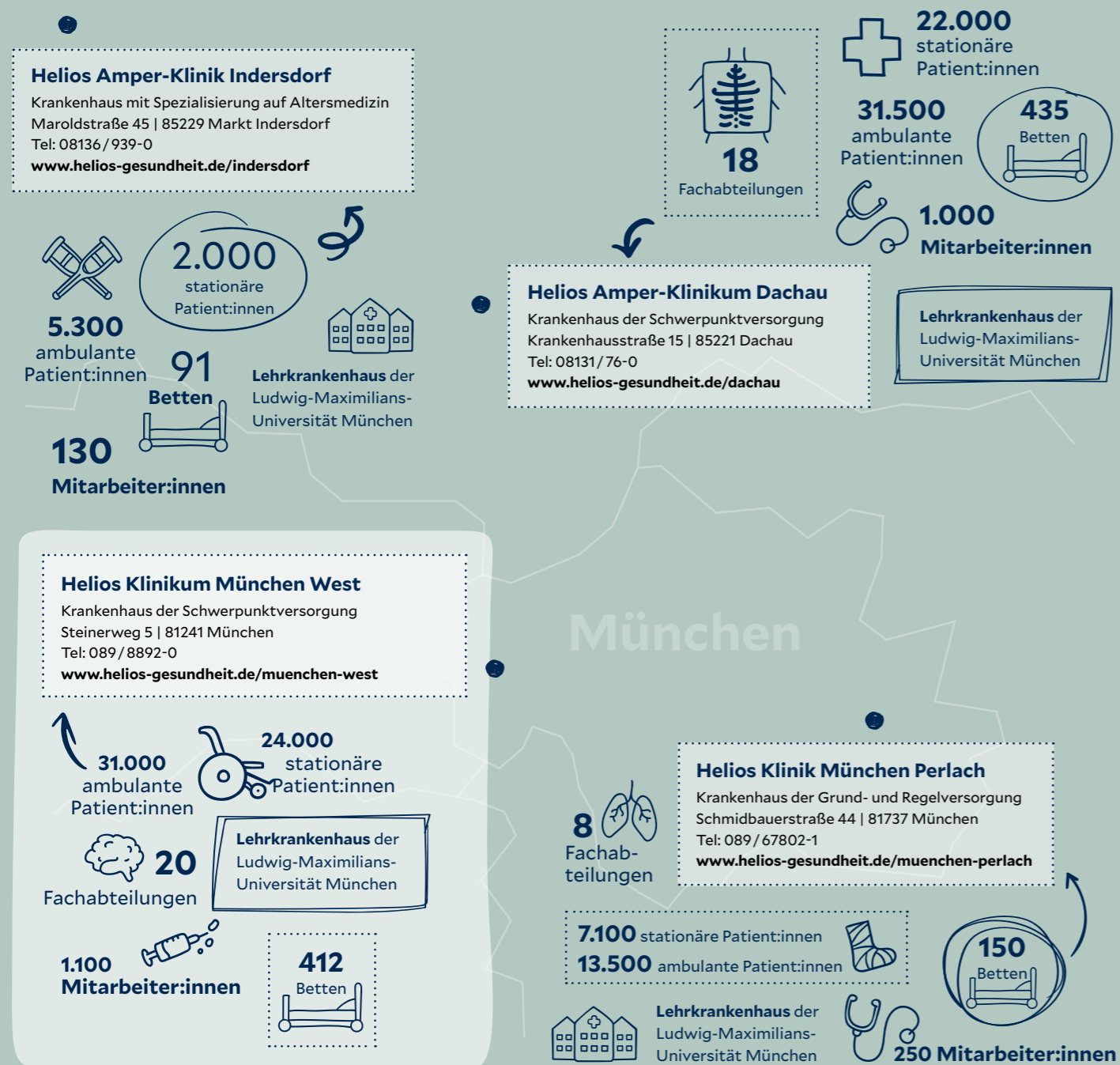
Hartstr. 52-54, 82110 Germering  
Tel: 089 / 80 07 07 90  
www.medicenter-germering.de

**☩☑ 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, können Sie sich auf uns verlassen. Wir, die Helios Kliniken in Oberbayern mit Standorten in München Pasing und Perlach, Dachau und Markt Indersdorf, sind für Sie da – rund um die Uhr, jeden Tag. Persönlich, kompetent und nah. Für Ihre Gesundheit.



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

### Geriatrie

**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 13  
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

### Geriatrie

**Chefärztin Anja Pürschel**

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

### Innere Medizin

**Chefarzt Dr. med. Jürgen Tudyka**

Tel: 089 / 67 80 22 21  
juergen.tudyka@helios-gesundheit.de

### Notaufnahme

**Chefarzt Florian Heindl**

Tel: 089 / 67 80 22 94  
florian.heindl@helios-gesundheit.de

### Unfallchirurgie und Orthopädie

**Chefarzt Alexander Manolopoulos**

Tel: 089 / 67 8 02 22 2  
alexander.manolopoulos@helios-gesundheit.de

## Helios Amper-Kliniken Dachau und Indersdorf

### Akutgeriatrie, Geriatrie\*

**Chefarzt Dr. med. Björn Johnson**

Tel: 08136 / 93 92 80 2  
bjoern.johnson@helios-gesundheit.de

### Allgemein-, Viszeral-, Thorax- und Onkologische Chirurgie

**Chefarzt Prof. Dr. med. Axel Kleespies**

Tel: 08131 / 76 54 7  
axel.kleespies@helios-gesundheit.de

### Anästhesie und Intensivmedizin

**Chefarzt Dr. med. Maximilian Rist**

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

### Diagnostische und Interventionelle Neuroradiologie

**Chefarzt Dr. med. Sascha Prothmann**

sascha.prothmann@helios-gesundheit.de

### Diagnostische und Interventionelle Radiologie,

#### MRgFUS-Center

**Chefarzt Dr. med. Matthias Matzko**

Tel: 08131 / 76 39 2  
vorzimmer-radiologie.dachau@helios-gesundheit.de

### Gastroenterologie, Hepatologie,

#### Hämato-Onkologie und Diabetologie

**Chefarzt Prof. Dr. med. Norbert Grüner**

Tel: 08131 / 76 23 9  
norbert.gruener@helios-gesundheit.de

### Geriatrische Rehabilitation

**Chefarzt Dr. med. Björn Johnson**

Tel: 08136 / 93 928 02  
bjoern.johnson@helios-gesundheit.de

### Gefäßchirurgie

**Chefarzt Dr. med. Reza Ghotbi**

Tel: 08131 / 76 47 01  
reza.ghotbi@helios-gesundheit.de

### Gynäkologie und Geburtshilfe

**Chefärztin Dr. med. Sabine Keim**

Tel.: 08131/76 4298  
gyn.dachau@helios-gesundheit.de

### Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde

**Chefarzt Prof. Dr. med. Hjalmar Hagedorn**

Tel: 08131 / 76 49 00  
hjalmar.hagedorn@helios-gesundheit.de

### Kardiologie und Pneumologie

**Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Bernhard Witzenbichler**

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

### Neurochirurgie

**Chefarzt Prof. Dr. Thomas Westermaier**

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

### Neurologie und Neurogeriatrie\*

**Chefarzt Dr. med. Christian Lechner**

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

### Onkologie

**Chefarzt Prof. (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

### 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

**Kalorien**  
380

**Fett**  
29 g

**Eiweiß**  
21 g



## Red Hot Chili con Carne mit Kürbis und Roter Bete

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Hokkaidokürbis
- 1 Stange Lauch
- 200 g Rote Bete (vakuumiert)
- 4 EL Öl
- 500 g Rinderhack, möglichst Bio-Qualität
- Salz, Pfeffer
- Chilipulver oder -flocken
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose (850 g) stückige Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 TL Gemüsebrühe (instant)
- 2 EL Ajwar (Paprika-Auberginen-Paste)
- 1 EL dunkler Balsamico-Essig
- kleine rote Chilischoten (nach Belieben)



**Rinderhack** steckt voller hochwertigem Eisen und ist eine super Quelle für Eiweiße und B-Vitamine.

Der **Kürbis** hat viel Vitamin A, B-Vitamine, Kalium, Kupfer, Mangan und Beta Carotin.

**Rote Beete** liefert vor allem Kalium, Eisen, Folat, Vitamin C und B-Vitamine und macht die Knollen für unsere Gesundheit interessant.

### Zubereitung:

- Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Kürbis waschen und samt Schale grob würfeln. Lauch putzen, waschen, längs halbieren und in feine Ringe schneiden. Etwas vom hellen Grün beiseite stellen. Rote Bete in kleine Würfel schneiden.
- 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Rinderhack darin bei starker Hitze unter Rühren 5–8 Minuten krümelig braun braten. Mit Salz, Pfeffer und ¼ TL Chilipulver würzen. Fleisch herausnehmen.
- 2 EL Öl im Bratfett erhitzen. Kürbis darin ca. 2 Minuten anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Lauch zugeben, ca. 2 Minuten mitbraten. Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Mit 200 ml Wasser und Tomaten ablöschen. Mit der Brühe und Ajwar einrühren. Rote Bete, Bohnen und Hack unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Essig würzen. Alles aufkochen und bei schwacher Hitze 20–25 Minuten köcheln.
- Chili con Carne nochmals kräftig abschmecken. Mit Lauchringen bestreut anrichten. Extra-Schärfe: Frische Chilischoten putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und dazu servieren. So kann jeder die Schärfe selbst bestimmen. Dazu schmeckt Mais- oder Fladenbrot.

## Gewinnspiel

Viel Glück!

gut im Futter stehend, rundlich	Kurzhaalsgiraffe	landwirtschaftlicher Betrieb	7	katholische Geistlichkeit	Winkel des Boxrings	bibl. Stammvater (Arche)	Begriff aus der chin. Philosophie	frühere Längeneinheit	tiefes Bedauern	Schreibgerät	Fettgewebe beim Schwein	hochbetagt	altes Blasinstrument
Einkaufsstraße in Düsseldorf (Kzw.)	ein Erdteil	Verwundung durch ein Tier	7	salopp: kühl und lässig (engl.)	Bein des Hundes	gälischer Name Irlands	chem. Element, giftiges Gas	Held: Halbgott (griech. Myth.)	Viper, Giftschlange				
deshalb, deswegen	derzeitig; zeitgemäß	verschiedener Ansicht	1	römischer Liebesgott	Würde, Ansehen	Hofsitte, Hofzeremonie	Nest des Eichhörnchens	Karpfenfisch	ein Baumwollgewebe				
Lichtspieltheater	zähflüssiges Kohleprodukt	sizilianischer Vulkan	kleines stehendes Gewässer	ital. Geigenbauerfamilie			Wickelgewand der Inderin	Gebirge in Nordwestafrika	glas klarer Teil des Auges				
Klebstoff	Spiel-, Wettkampfkategorie	Wollsorte	feierliches Gedicht	lateinisch: Sei gegrüßt!	Nagetier	glücklicher Zeitraum	engl. Adels-titel: Graf	unrechtmäßig; unehelich	spöttisch: schöner Mann (franz.)	frz. Komponist (Daniel-F.-Esprit)	amerik. Filmstar, Sänger (Frank)	aus tiefstem Herzen	
Baustoff	Abkürzung für Minute	Bodenfläche, Gelände	Ferien machen (ugs.)	6	gern und häufig Fahrten machend	langschwänziger Papagei	Insekt mit Stachel	10					
instrumentales Musikstück	japanische Hafenstadt	dt. Schauspieler (Mario)	rügen der Beurteiler		Dynastie im alten Peru	überhaupt	sich äußern, sprechen	schnell, blitzartig	Missgunst	Staat in Westafrika			
Fachkraft (Institut, Versuchsraum)	Tierhöhle	Signalfarbe	Kreuzinschrift		Steigen und Fallen des Wassers	außerordentlich	Zeitalter	3		Gebirge in Marokko			
eine Spielkartenfarbe	8	Düngemittel, Pflanzennährstoff			Kaltspeise		Augendeckel						
Weisung; Bestellung einer Ware		ein Himmelskörper			früher: persönliche Dienerin								

*Lieben Sie Kräuter in Ihrer Küche?*

Damit Sie auch in der dunkleren Jahreszeit nicht auf frische Petersilie und Co. verzichten müssen, verlosen wir **5 dekorative Zimmergewächshäuser**. So können Sie im Herbst weiter gärtnern und die Saison im Frühjahr früher starten.

Rätseln Sie mit und senden Sie uns Ihr Lösungswort und Ihre Adresse an: [kontakt@muenchner-aerzte.com](mailto:kontakt@muenchner-aerzte.com)

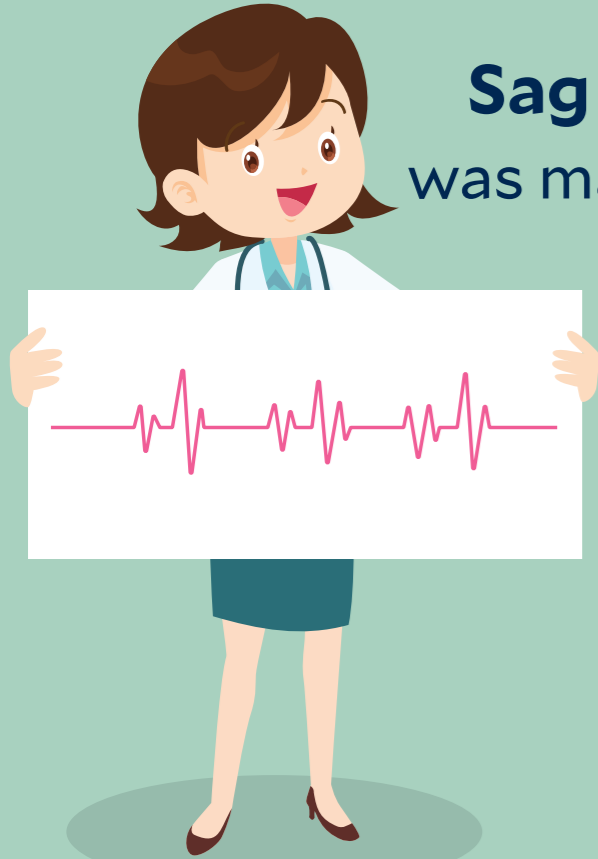
Oder per Post an:  
**Münchner Ärzte Praxisnetz West und Umgebung e. V.**  
 August-Exter-Straße 4 | 81245 München

Einsendeschluss: 15. November 2023

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lösungswort

# Sag mal, Dr. Fröhlich, was macht eigentlich unser Herz, wenn wir schlafen



Das Herz ist der Motor unseres Körpers und sorgt Tag für Tag dafür, dass wir gesund und fit sind. Aber auch in der Nacht, wenn wir gemütlich im Bett liegen, leistet unser Körper erstaunliche Arbeit. Das Herz schläft, genau wie das Gehirn, zwar nie, macht aber nachts eine kleine Pause. Es schlägt langsamer, wir atmen ruhig und regelmäßig und die Körpertemperatur fällt. So kann sich das Herz erholen. Unser Energiespeicher wird aufgeladen, damit wir am nächsten Tag wieder putzmunter sind. Auch unser Immunsystem, das wie eine starke Armee in unserem Körper arbeitet, wird im Schlaf gestärkt. Es hilft uns, gesund zu bleiben und gegen böse Viren und Bakterien zu kämpfen. Deshalb ist es für Kinder (und Erwachsene) wichtig, rechtzeitig ins Bett zu gehen und genug zu schlafen.

## Was träumt Anna?



# Rätsel

## Zahlenrätsel

1	B	5	6	7	1	B	8	9
2	U	8	10	2	10	2	U	11
3	S	12	8	3	3	3	S	8
4	H	13	14	3	15	4	H	2
5								
6		13	11	11	7	14		3
7		14	16	7		11	10	16
8		18		3	2	7	11	19
9		8	7	6	11	3		7
10		11	10	11	19	14	8	19
11		6		8	17	8	5	11
12		10	6	10	8	16		11
13								
14		21		13	8	10	8	3
15		3	8	12	2	11	10	15
16		2		8	7	14		11
17		15		16		19	8	1
18		4	11	7	17	8	1	11
19		14	7	6	16		11	19
20								
21								
22		19	16	7	22	22		12

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Lösungswort

## Sudoku

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

## Lösungen

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

Sudoku

Lösungswort: Kräpfen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
B	U	S	H	V	I	R	A	F	L	E
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
M	P	T	O	G	K	N	Z	W	D	

Zahlenrätsel





„  
Endlich wieder  
voller Einsatz  
an den Geräten!

„Ninja-Opi“ Jürgen Müller  
trainiert 10 Wochen nach  
seiner Hüft-OP wieder für  
den nächsten Wettkampf



 Helios

Klinikum München West

# Neue Hüfte, alte Leidenschaft

**Schnelle Genesung dank Bikini-Schnitt:** Bei dieser besonderen OP-Technik genügt ein kurzer Hautschnitt, um den Zugang zum Hüftgelenk herzustellen. So werden Muskeln und Nerven geschont.

Jetzt Termin vereinbaren:  
**(089) 8892-21777**

Prof. Dr. Martin Thaler  
Chefarzt der Endoprothetik



Mehr Informationen unter [www.helios-gesundheit.de/bikini-schnitt](http://www.helios-gesundheit.de/bikini-schnitt)