

Gesundheit – ein Thema das uns alle angeht

Prävention – was heißt das für mich, für Sie, für uns?





Inhaltsverzeichnis

- 04 | Vorwort von Landrat Stefan Löwl
- 05 | Vorwort von Annette Eichhorn-Wiegand,
Geschäftsstellenleiterin der Gesundheitsregion^{plus}
- 06 | Wir über uns – die Genossenschaft zur Stärkung
der gesundheitlichen Versorgung im Landkreis Dachau eG
- 10 | Am besten sind Krankheiten, die gar nicht entstehen: Vorbeugen hilft!
- 12 | Gesund und lecker essen – Vital bleiben
- 16 | Gesunde Umwelt – Gesundes Leben
- 19 | Ein ZUVIEL an Stress macht krank...
- 22 | COVID-19: neuer Stellenwert für die Epidemiologie (?)
- 26 | IMPFEN – Exemplarisch am Humanen Papilloma Virus (HPV) erklärt
- 28 | Kinder sind unsere Zukunft
- 30 | Bewegung ist der Schlüssel für ein aufrechtes Leben ohne Schmerz
- 32 | Beratungsstellen, soziale Vereine und Selbsthilfegruppen im Landkreis
- 33 | Gesundheitsanbieter

Impressum

Sämtliche Texte in diesem Prospekt sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne Zustimmung des jeweiligen Eigentümers nicht verwendet werden.

Fotos

Shutterstock

Konzeption und Gestaltung

Manuela Buchner-Schier,
www.design-and-more.info



Vorwort



Liebe Bürgerinnen und Bürger des Landkreises Dachau,

Gesundheit ist ein hohes Gut, ein wichtiges Bedürfnis und wird auf die Frage nach dem persönlichen Glück mit als wichtigster Bestandteil genannt. Unsere Gesundheitsversorgung im Landkreis Dachau ist gut, nicht nur mit Blick auf andere Länder und Kontinente, sondern auch im Vergleich zu vielen Regionen Deutschlands. Ein Klinikum mit zwei Standorten im Landkreis und starken Partnern im Umfeld, zahlreiche Allgemein- und Fachärzte, viele Apotheken, Therapeuten sowie viele andere medizinische Fachanbieter sind über den ganzen Landkreis verteilt. Aber unsere Einwohnerzahl nimmt stetig zu, die Generation der geburtenstarken Jahrgänge geht bald in Rente – auch im Gesundheitssektor – und Nachwuchs ist bei Allgemeinärzten ebenso wie bei Pflegekräften oder in speziellen Fachrichtungen schwer zu finden. Eine gute, moderne und funktionierende Gesundheitsversorgung aufrechtzuerhalten und weiterzuentwickeln ist eine herausfordernde Aufgabe. Das Bayerische Gesundheitsministerium hat deshalb vor einigen Jahren mit der Schaffung von Gesundheitsregionen^{plus} ein Programm gestartet, welches den Landkreisen und kreisfreien Städten ein Mittel an die Hand gibt,

Gesundheitsstrukturen regional zu stärken, weiter zu entwickeln und vor allem für eine Vernetzung der Akteure vor Ort zu sorgen.

Im Landkreis Dachau ist die Gesundheitsregion^{plus} genossenschaftlich organisiert. Das unterstreicht das Engagement der verschiedenen Akteure als Genossenschaftsmitglieder im Gesundheitswesen und hilft gemeinsam Bedarfe zu ermitteln und neue Ansätze in Projekten auszuloten.

Aber natürlich stehen bei allen Maßnahmen und Überlegungen die im Landkreis Dachau lebenden Menschen selbst im Vordergrund. Die nun vorliegende Gesundheitsfibel gibt jedem Anregungen über seine Lebensweise nachzudenken und wie die eigene Gesundheit erhalten werden kann. Durch die Adressen der Gesundheitsanbieter besteht zudem die Möglichkeit, sich über die Angebote im Landkreis zu informieren.

Alles Gute und bleiben Sie gesund!

Stefan Löwl, Landrat

Vorwort

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger im Landkreis Dachau,

im Speckgürtel Münchens zu leben, bedeutet ein großes Angebot in der Gesundheitsversorgung zur Verfügung zu haben.

Dieses Angebot wurde in 2017 durch die Schaffung der Gesundheitsregion^{plus} erweitert. Prävention und die Gesunderhaltung sind zentrale Aufgaben dieser Einrichtung des Freistaates und des Landkreises Dachau.

Die Besonderheit in unserem Landkreis ist, dass die Gesundheitsregion^{plus} eine Säule der Genossenschaft zur Stärkung der gesundheitlichen Versorgung im Landkreis Dachau ist. Die ehrenamtlichen Mitglieder der Genossenschaft haben verschiedene Aspekte zur Gesunderhaltung, Prävention und Gesundheitsförderung der individuellen Gesundheit zusammengetragen. Somit greifen die Lesebeiträge der Broschüre unterschiedliche Aspekte für ein gesundes Leben auf.

Ziel dieser Broschüre ist, Ihnen Anregungen zu geben, was jeder einzelne tun kann, um sich gesund zu erhalten. Weiter soll Ihnen aufgezeigt werden, welche Angebote Sie in unserem Landkreis finden, damit Sie sich gesund erhalten können.

Deshalb gibt es im zweiten Teil der Broschüre eine Liste mit Gesundheitsanbietern im Landkreis Dachau. Wir können nicht garantieren, dass sie vollständig ist. Es wird neben dieser Printversion auf unserer Webseite eine ausführliche Onlineversion ab Dezember 2020 geben, die mit einer Suchversion versehen sein wird. Diese Onlineversion wird regelmäßig überarbeitet werden. Ergänzungen können jederzeit vorgenommen werden und damit kann die Aktualität besser gewahrt werden. Dazu brauchen wir Ihre Unterstützung.

Haben Sie etwas entdeckt, was nicht korrekt ist? Haben Sie sonst ein Anliegen bezüglich eines gesundheitlichen Aspektes. Kommen Sie auf uns zu!

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und alles Gute für Ihre Gesundheit!



Annette Eichhorn-Wiegand,

Geschäftsstellenleiterin der Gesundheitsregion^{plus}



Gesundheitsregion^{plus}
Landkreis Dachau
Schleißheimerstr. 6 – 85221 Dachau

info@dachauplus.de
Tel.+49 (0)8131-6698308
mobil: +49 (0)1512-8975567

Ihre Ansprechpartnerin:
Annette Eichhorn-Wiegand

Unsere Gemeinden im Landkreis Dachau



Wir über uns – die Genossenschaft zur Stärkung der gesundheitlichen Versorgung im Landkreis Dachau eG

Das Gesundheitssystem in unserem Land ist – auch und gerade im Vergleich mit anderen Ländern – sehr leistungsfähig. Es bietet den Menschen Zugang zu Diagnostik und Therapie auf höchstem Niveau und dem neuesten Stand der Wissenschaft. Manches lässt sich auch in unserem Gesundheitssystem noch verbessern: etwa die Zusammenarbeit der verschiedenen Sektoren untereinander oder die Prävention, also die Vorbeugung von Krankheiten. Auch ist der Mangel an Fachkräften – an Pflegekräften, Physiotherapeuten, medizinischen Fachangestellten oder Ärzten, um nur einige Beispiele zu nennen – eine enorme Herausforderung in beinahe allen Bereichen unseres Gesundheitssystems. Nicht selten sind die Problemstellungen in den Regionen unterschiedlich, also in Dachau anders als in Wunsiedel. Deshalb haben Mitte 2017 die verschiedensten Akteure aus dem Gesundheitsbereich die „Genossenschaft zur Stärkung der gesundheitlichen Versorgung im Landkreis Dachau eG“ gegründet.

Mitte 2017 wurde die Genossenschaft gegründet

Mit dabei sind das Helios-Amper-Klinikum, Reha- und Pflegeeinrichtungen, Hausärzte sowie Fachärzte aller Fachrichtungen, Zahnärzte, Apotheker, Hebammen, Vertreter der Patienten, von Krankenkassen, des Gesundheitsamts und der Politik, Heilpraktiker oder Heilmittelerbringer und gesundheitsinteressierte Bürger und Bürgerinnen aus dem Landkreis. Der Aufsichtsrat der Genossenschaft ist so konzipiert, dass möglichst alle verschiedenen Bereiche mit jeweils einem Mitglied vertreten sind.

Vier Ziele: Vernetzung – Kommunikation – Versorgung – Prävention

Ziel der Genossenschaft ist es, dass sich die diversen Leistungserbringer besser **vernetzen** und möglichst sektorenübergreifend zusammenarbeiten. Dabei soll die **Kommunikation** der Leistungserbringer untereinander aber auch gegenüber den Bürgerinnen und Bürgern als potenzielle Patientinnen und Patienten

verbessert werden. Im Mittelpunkt steht eine bestmögliche **Versorgung** der Menschen bei allen medizinischen Belangen. Am besten wäre es, wenn Krankheiten gar nicht erst entstehen. Hierzu kann jeder Einzelne seinen Teil beitragen. Deshalb ist die **Prävention** ein weiterer Schwerpunkt der Genossenschaft. Diese soll in der Bevölkerung gefördert werden und durch gezielte Information zu Präventionsmaßnahmen soll jeder Einzelne zu einer gesunden Lebensführung motiviert werden.

Die Genossenschaft hat zwei Vorstände, einen hauptamtlichen und einen ehrenamtlichen. Hauptamtlich wirkt [Annette Eichhorn-Wiegand](#), ehrenamtlich der Apotheker [Maximilian Lernbecher](#). Er hat bei der letzten Vorstandswahl im August 2020 die Nachfolge des Mediziners [Dr. Georg von Hundt](#) angetreten. Als Aufsichtsräte engagieren sich in der Genossenschaft die Heilpraktikerin [Maria Kaltner](#) und die Hebamme [Angelika Schneider](#), die den Aufsichtsrat als Vorsitzende und stellvertretende Vorsitzende



leiten. Weitere Mitglieder des Aufsichtsrats sind: **MdL Bernhard Seidenath**, Dachauer Landtagsabgeordneter und Vorsitzender des Gesundheitsausschusses des Landtags, der sich sehr für die Gründung der Genossenschaft eingesetzt hatte, **Dr. Monika Baumgartner-Schneider** als Leiterin des Dachauer Gesundheitsamts, **Stefan Ulrich Klose** als Vertreter der Krankenkassen (BKK ProVita), **Priv.-Doz. Dr. Florian Ebner**, Chefarzt am Helios-Amper-Klinikum, **Dr. Ursula Eder** als Ärztin für komplementäre Medizin, **Dr. Georg von Hundt** als Vertreter der Gesundheitswirtschaft, der Hausarzt **Dr. Wolfgang Eder**, **Lidija Schicht**, Regionalleiterin Bayern Süd von Pro Seniore als Vertreterin der Pflege, der Facharzt für Orthopädie **Dr. Frank Sommerfeld** und – last, but not least – **Annemie Hiebsch** als Vertreterin der Patienten.

Jeder kann sich engagieren!

Daraus wird deutlich: der Genossenschaft können sich nicht nur Akteure im Gesundheitsbereich anschließen und sich in ihr engagieren, sondern letztlich jede Bürgerin und jeder Bürger, der sich für das komplexe Thema Gesundheit interessiert. Ein Genossenschaftsanteil kostet

100 Euro, der bei einem Austritt rückerstattet wird.

Handlungsfelder der Genossenschaft

Wie und in welchem Rahmen setzt die Genossenschaft zur Stärkung der gesundheitlichen Versorgung im Landkreis Dachau eG ihre Ziele um?

Die **erste Säule der Genossenschaft** ist die **Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Dachau**, eine vom Freistaat Bayern geförderte Struktur, mit der die Versorgung und die Prävention gefördert werden sollen. Sie bringt die verschiedenen Akteure zusammen, um für Probleme, die spezielle gesundheitliche Belange betreffen, maßgeschneiderte Lösungen zu finden. In ganz Bayern gibt es inzwischen 50 solcher Gesundheitsregionen^{plus}. Sie decken 62 der insgesamt 96 Landkreise und kreisfreien Städte ab, die es in Bayern gibt. Der Staat fördert die Gesundheitsregion^{plus} fünf Jahre lang mit jeweils 50.000 Euro pro Jahr – unter der Voraussetzung, dass der jeweilige Landkreis/ die jeweilige Stadt – in unserem Fall der Landkreis Dachau – noch einmal 20.000 Euro

dazu gibt. Geschäftsführerin der Gesundheitsregion^{plus} Dachau ist die Vorständin der Genossenschaft, Annette Eichhorn-Wiegand.

Aktivitäten der Gesundheitsregion^{plus} Dachau

Die Gesundheitsregion^{plus} Dachau fördert die Versorgung, etwa indem sie die Gemeinden des Landkreises dabei unterstützt, frei werdende Arztstühle wieder zu besetzen. Die Prävention, etwa durch den Gesundheitslauf, den sie alljährlich am 3. Oktober veranstaltet. Sie baut Kooperationen mit den Universitäten auf, dass Probleme durch eine wissenschaftliche Herangehensweise analysiert und wissenschaftliche Lösungsansätze gefunden werden können. Sie hilft auch auf anderen Gebieten, etwa indem sie untersucht hat, wo überall im Landkreis Defibrillatoren aufgestellt sind und wo zusätzliche Geräte den größten Nutzen bringen. Schließlich verbreitet sie Informationen über die vom Bayerischen Gesundheitsministerium alljährlich neu ausgerufenen Jahresschwerpunkthemen. Mehr Informationen zu den gesamten Aktivitäten der Gesundheitsregion^{plus} als auch weitere Informationen zu den Standorten der Defibrillatoren finden Sie unter **www.dachausplus.de**.

Zweite Säule: HeDAH – Unterstützung für junge Familien und Hebammen

Die Genossenschaft zur Stärkung der gesundheitlichen Versorgung im Landkreis Dachau trägt nicht nur die Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Dachau, sondern auch die Hebammen-Koordinationsstelle Landkreis Dachau (HeDAH). Seit April 2019 vermittelt die Koordinatorin der HeDAH – Antje Jacob – Schwangere oder Frauen im Wochenbett an Hebammen im Landkreis Dachau. Ziel der Koordinationsstelle ist es: Jede Frau bekommt eine Hebamme! Weiter kümmert sie sich darum das Berufsbild der Hebamme bekannter zu machen und die Nachwuchsförderung zu unterstützen. Zusätzlich organisiert sie das Fortbildungsangebot der Hebammen im Landkreis. Finanziert wird dieses Angebot vom Staat und vom Landkreis Dachau. Nähere Informationen sind unter www.he-dah.de abrufbar.

Projekt der (nahen) Zukunft und dritte Säule: Der Pflegestützpunkt

Ein weiteres Projekt ist in der Pipeline: Der Pflegestützpunkt Dachau, dessen Trägerin ebenfalls die Genossenschaft werden soll. Die Verhandlungen sind hier weit gediehen. Der Pflegestützpunkt bietet eine kostenlose, individuelle, unabhängige Beratung und Auskunft zu allen Themen rund um das Thema Pflege im Landkreis Dachau. Dieses Angebot steht allen Bürgerinnen und Bürgern, egal ob gesetzlich oder privat versichert, offen. Jeder pflegebedürftige Mensch und/oder seine Angehörigen erhalten Informationen zu dem jeweiligen Bedarf an Unterstützung, vorgesehenen Sozialleistungen oder werden an andere Stellen z. B. Wohnberatung verwiesen.

Bernhard Seidenath, MdL

Vorsitzender des Landtags-Ausschusses
für Gesundheit und Pflege

*Mitglied der Genossenschaft zur Stärkung der
gesundheitlichen Versorgung im Landkreis Dachau eG*

Sie sind interessiert, die Arbeit der Genossenschaft zu unterstützen?

Dann schreiben Sie uns:

info@dachauplus.de

oder rufen Sie uns an:

Tel.: 08131-6698308

Nähere Informationen finden Sie im Internet unter www.dachauplus.de



Am besten sind Krankheiten, die gar nicht entstehen: Vorbeugen hilft!

Die Gesundheit der Bevölkerung zu verbessern, ist ein Ziel der bayerischen Gesundheitspolitik. Insbesondere geht es darum, Erkrankungen gar nicht erst entstehen zu lassen, sondern ihnen vorzubeugen. Deshalb gibt es seit 2015 – auf Bundesebene – das Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (kurz: Präventionsgesetz) sowie – auf Landesebene – den Präventionsplan des Freistaats Bayern.

Das Zeitalter der Prävention hat also begonnen – und die insgesamt 50 Gesundheitsregionen^{plus}, die es aktuell in 62 von insgesamt 96 Landkreisen und kreisfreien Städten Bayerns gibt, spielen hier eine maßgebliche Rolle.

Neben den lokalen gesundheitlichen und pflegerischen Versorgungsstrukturen sind auch die Präventionsangebote innerhalb Bayerns sehr unterschiedlich. Deswegen können die Akteure vor Ort die Lage am besten beurteilen und passgenaue Maßnahmen entwickeln. Solche

lokal erarbeiteten Lösungen haben zudem eine höhere Bindungswirkung und Akzeptanz.

Schwerpunkthemen seit 2012

Das Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gibt mit Jahresschwerpunkthemen den Rahmen vor, auf welcher Erkrankung im jeweiligen Jahr ein besonderer Fokus im Freistaat Bayern liegen soll. In den regionalen Netzwerken der Gesundheitsregionen^{plus} werden sie auf die jeweiligen Bedürfnisse und Besonderheiten vor Ort zugeschnitten und über Veranstaltungen oder besondere öffentlichkeitswirksame Aktionen bekannter gemacht. Die jeweiligen Schwerpunkthemen werden dann auch in den nächsten Jahren fortgeführt.

2020: Herzgesundheit (und Covid 19)

Sollte im Zeichen der koronaren Gesundheit stehen. Die Vermeidung von Herzinfarkten ist von herausragender Relevanz. Jährlich sind mehr als 30.000 Krankenhaufälle auf einen Herzinfarkt zurückzuführen, knapp 7.000 Men-

schen starben im Jahr 2017 in Bayern daran. Noch immer gehört der Herzinfarkt zu den häufigsten Todesursachen.

Nun wurde dieses wichtige Thema von Covid 19 verdrängt.

2019: Sexuell übertragbare Krankheiten – #STI on Tour

Diese Kampagne richtete sich gezielt an junge Leute im Alter zwischen 17 und 25 Jahren. Über soziale Netzwerke wie YouTube und Instagram wurde darüber informiert, wie man sich zum Beispiel vor AIDS und anderen sexuell übertragbaren Infektionen schützen kann.

2017 – 2018: Seniorengesundheit

„Den Jahren Leben geben“ – dies war eine der zentralen Botschaften. Ganz nach dem Motto „Mein Freiraum – meine Gesundheit“ sollte Menschen ab 65 Jahren aufgezeigt werden, wie sie möglichst lange aktiv und gesund bleiben können.

2016 – 2017: Psychische Gesundheit

Dieser wichtige Themenschwerpunkt war zweigeteilt. Unter dem Motto „Ganz schön gemein!“ war die psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen im Fokus. Teil 2 „Bitte stör mich! – Aktiv gegen Depression“ informierte zur psychischen Gesundheit bei Erwachsenen.

2015: Kindergesundheit

Unter dem Motto „ICH.MACH.MIT. Alles, was gesund ist.“ gab es landesweit zahlreiche Aktionen rund um das Thema Kinder- und Jugendgesundheit.

2014: Diabetes bewegt uns!

Rund eine Million Menschen in Bayern leiden an der Zuckerkrankheit Diabetes mellitus. Welche Formen der Erkrankung es gibt, wie sie sich äußert, ob und wie Vorbeugung möglich ist und wo Betroffene Unterstützung finden, waren zentrale Themen.

2013: Aktiv gegen Krebs

Die Diagnose „Krebs“ fürchten Menschen mehr als jede andere Erkrankung. Sie belastet nicht nur den Betroffenen, sondern auch das familiäre und berufliche Umfeld. Informiert wurden über Risikofaktoren, Vorbeugung und Früherkennung sowie zur Behandlung und Versorgung von Betroffenen.



2012: Gesundheit, Männer!

Warum haben Männer im Durchschnitt eine kürzere Lebenserwartung als Frauen? Welche Risikofaktoren sind von besonderer Bedeutung und welche Möglichkeiten gibt es, Erkrankungen vorzubeugen? Wann ist welche Vorsorgeuntersuchung angezeigt?

Über all diese Themen und deren wichtigste Daten und Fakten wurden, jeweils begleitend, umfangreiche Berichte über die Situation in Bayern vorgelegt.

Zusammengefasst gilt:

Mit Handreichungen, Veranstaltungen und Aktionen öffnet die Gesundheitsregion^{plus} Dachau Türen für vorbeugendes Verhalten. Durchgehen muss der einzelne allerdings schon selbst.

Hierzu sind alle herzlich eingeladen!
In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund!

Bernhard Seidenath, MdL

Vorsitzender des Landtags-Ausschusses für Gesundheit und Pflege

Mitglied der Genossenschaft zur Stärkung der gesundheitlichen Versorgung im Landkreis Dachau eG

Gesund und lecker essen – Vital bleiben

Eine gute Nachricht

Ein gesundheitsbewusster Lebensstil hat nicht nur einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden, sondern kann Beschwerden vorbeugen oder lindern. Dabei gilt: Es ist nie zu spät um mit gesunder Ernährung anzufangen. Nutzen Sie die positiven Möglichkeiten einer ausgewogenen Ernährung und Bewegung,

Fit bleiben dank einer vielseitigen Ernährung

Eine bewusste Ernährung in Verbindung mit genügend Bewegung sind wichtige Voraussetzungen für Vitalität und Wohlbefinden im Alter. Auch die Konzentrationsfähigkeit lässt sich dadurch erhalten und/oder steigern.

Ausgewogen ernähren – was heißt das?

Diät zu halten und Verzicht zu üben ist nicht erforderlich, um sich gesundheitsbewusst zu ernähren. Stattdessen sollte auf eine vielseitige Ernährung mit ausgewählten Getreideprodukten (Vollkornprodukte), Gemüse, Obst, fettarmen Milchprodukten und mäßigen Verzehr von Fleisch und fetthaltigen Produk-

ten geachtet werden. **Dabei gilt:** Süßes oder fettreichere Lieblingsspeisen sind gelegentlich erlaubt. Auf die richtige Mischung kommt es an!

Bewusst essen – in Balance bleiben

Im Alter verändert sich die Körperzusammensetzung. Der Körperfettgehalt nimmt zu. Die Knochen- und Muskelmasse nehmen dagegen ab. Während der Energiebedarf mit zunehmenden Alter sinkt, bleibt die erforderliche Menge an Vitaminen und Mineralstoffen konstant bzw. ist sogar leicht erhöht. Das heißt, die Ernährung sollte im Vergleich zu früher etwas energieärmer, aber besonders reich an Nährstoffen sein, um die Energieaufnahme und den Energieverbrauch in Balance zu halten.

Energie tanken durch eine geeignete Nährstoffauswahl

Um ausreichend Energie für den Alltag zu haben, ist es wichtig, dem Körper Nährstoffe im richtigen Mengenverhältnis zuzuführen. Energielieferanten sind Kohlenhydrate, Eiweiße (Proteine) und Fette. Während die Zufuhr von Kohlenhydraten und Ballaststoffen (u.a.

Vollkornprodukte) in etwa konstant bleiben sollte, kann sich der Bedarf an Proteinen z. B. aufgrund der Einnahme von Medikamenten erhöhen. Dem entgegen sollte die Zufuhr insbesondere an tierischen Fetten (Butter, fettreiche Fleischprodukte...) reduziert werden. Vorsicht: Ein Gramm Fett hat doppelt so viel Kalorien wie ein Gramm Eiweiß oder Kohlenhydrate!

Vital bleiben mittels Vitaminen und Mineralstoffen

Eine ausreichende Vitamin- und Mineralstoffzufuhr ist essenziell, um vital zu bleiben. Dabei kommt den unten stehenden Nährstoffen mit fortschreitendem Alter eine besonders wichtige Bedeutung zu. Diese sind: **Vitamin D, E, die B-Vitamine, Folat, Vitamin B 12, Calcium, Magnesium+**

Welche Vitamine und Mineralstoffe fördern was?

- **Vitamin D** fördert den Aufbau und Erhalt der Knochen. Lebensmittel die Vitamin D enthalten sind z. B. Hering, Makrele, Lachs, Eigelb, Leber



- **Vitamin E** dient als Schutzsystem der Zellen, indem es Zellschädigungen vorbeugt. Vitamin E ist besonders in hochwertigen Pflanzenölen, Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl oder Nüssen enthalten.
- **Folat** ist an der Zellteilung und Erneuerung beteiligt. Eine unzureichende Zufuhr wird mit einem höheren Risiko für Arteriosklerose in Verbindung gebracht. Das Vitamin kommt u. a. in Spinat, Tomaten, Kohlsorten, Weizenkeimen, Weintrauben, Vollkornbackwaren, Kartoffeln vor.
- **B-Vitamine** sind insgesamt wichtig, um die Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung zu erhalten, daher werden Vollkornprodukte und Nüsse häufig als Gehirnnahrung bezeichnet.
- **Vitamin B 12** ist u.a. für die Blutbildung erforderlich. Durch eine Magenschleimhautentzündung kann die Aufnahme gehemmt sein. Dieses Vitamin kommt z. B. in Lebensmitteln wie Fisch, Fleisch, Milch, Eier, Leber vor.
- **Vitamin C** ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt. Es hilft u.a. beim Aufbau der Knochen, wirkt beim Zellschutz und fördert die Wundheilung. Sehr gute Vitamin-C-Lieferanten sind viele Obst- und Gemüsesorten (z. B. Zitrusfrüchte und Paprika).

- **Calcium** ist ein wichtiger Baustein für die Knochen und spielt für die Osteoporoseprävention zusammen mit Vitamin D und Bewegung eine bedeutende Rolle. Calcium ist wichtig für die Blutgerinnung das Nerven- und Muskelsystem. Sehr gute Calciumlieferanten sind Milch und Milchprodukte.
- **Magnesium** ist u. a. für die Knochenmineralisierung wichtig. Außerdem kann eine ausreichende Magnesiumzufuhr helfen Muskelkrämpfen vorzubeugen. Als gute Nährstofflieferanten gelten z. B. Geflügel, Fisch, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte

Vital bleiben durch ausreichendes Trinken

Im Alter sinkt das Durstgefühl. Neben einer ausgewogenen Ernährung sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Empfohlen wird eine Flüssigkeitsmenge von ca. 1,5 Liter. Ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee, Wasser (ggf. Minzblätter oder (Bio) Zitronenscheiben zusetzen) oder Saftschorlen (3:1 Wasser: Fruchtsaft) sind dabei geeignete Durstlöscher. Kaffee sowie schwarzer und grüner Tee sind eher als Genussmittel zu

sehen und sollten in Maßen konsumiert werden. Alkoholische Getränke sollten nur selten getrunken werden.

Gesund und genussvoll essen – Tipps für die Praxis:

Eine gesunde Ernährung soll schmecken, in den Alltag passen und einfach zuzubereiten sein.

Getreideprodukte

Bei der Auswahl von Getreideprodukten sollten Vollkornprodukte bevorzugt werden. Es gibt auch fein gemahlene Vollkornbrot. Toastbrot gibt es in Vollkornvariante. Für das Müsli können Haferflocken aus Vollkorn gewählt werden. Bei Teigwaren einfach mal Vollkornvarianten testen.

Gemüse und Obst

Gemüse und Obst sind wichtige Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Frisch, regional und Bio ist optimal. Bei Tiefkühlvarianten und Dosen sollte darauf geachtet werden, dass kein Zucker oder andere Zusatzstoffe darin enthalten sind.

Vorschläge:

- Obst als Nachtisch einbauen, z. B. fettreduzierter Quark oder Joghurt mit Obst,
- Gemüse (z. B. Rohkost) als Zwischenmahlzeit, als Beilage bei Brotmahlzeiten (Radieschen, Gurken, Tomaten, Paprika)
- Müsli mit Obst anreichern
- Direktsäfte (max. ein Glas pro Tag)

Wenn möglich: Grundsätzlich regionales Obst und Gemüse bevorzugen

Milch und Milchprodukte

Sind reich an Eiweiß, Calcium und Vitamine der B-Gruppe. Dabei sollte vorzugsweise auf fettarme Milchprodukte zurückgegriffen werden, z. B. Käse weniger als 50 % Fett in der Trockenmasse (Tr.), Speisequark max. 20 % in der Tr., mit Sahne bei der Zubereitung von Soßen sparen. Inzwischen gibt es Varianten aus Soja, Hafer und Reis, die weniger Fett haben und sich sehr gut zum Verfeinern von Suppen und Soßen eignen.

Vorschläge:

- Frühstücksbrot statt mit Butter mit Quark bestreichen
- Als Zwischenmahlzeit fettarmer Joghurt, Käsewürfel mit Trauben, kleine Tomaten
- Gemüseaufstriche als Brotbelag

Fleisch, Wurst, Fisch und Ei

Diese Lebensmittel haben einen hohen Proteingehalt, Fleisch und Wurst sind gute Lieferanten von Eisen, Zink und B-Vitaminen.

Seefisch hat einen hohen Jodgehalt und ein günstiges Fettsäuremuster, aber nur wenn dieser nicht aus einer Zucht stammt (wie z. B. sehr oft Lachs). Eier enthalten zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und sind Lieferanten von Cholesterin.

Fettarme Fleischprodukte enthalten grundsätzlich mehr Proteine, Vitamine und Mineralstoffe als fettreiche. Fettarm sind z. B. Hüfte vom Rind, Hähnchenbrust, Putenschnitzel, magerer Schinken.

Fette und Öle

Fette und Öle liefern wichtige Fettsäuren und sind Lieferanten von fettlöslichen Vitaminen

(z. B. Vitamine E und K). Ein Zuviel kann die Entstehung von Übergewicht fördern. Vor allem zu viele tierische Fette können Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Fettstoffwechselstörungen begünstigen.

Daher sollten Fette maßvoll eingesetzt und nach Möglichkeit auf pflanzliche (z. B. Rapsöl) und hochwertige Produkte zurückgegriffen werden. Generell ist es sinnvoll auf versteckte Fette in Lebensmitteln zu achten (z. B. Desserts, Fertigsoßen, Fertigprodukte)

Unterstützung für Senioren

Gerade im Alter ist Kochen oft eine Belastung. Wichtig ist aber eine regelmäßige und gesunde Ernährung. Daher sollten sich ältere Mitbürger*innen überlegen ob Essen auf Rädern von regionalen Anbietern wie Gasthäuser, Metzgereien, Organisationen wie das Rote Kreuz oder Malteser eine Option wären.

Annette Bleher,

Referentin Gesundheitsmanagement
Techniker Krankenkasse

*Vertreterin der Techniker Krankenkasse
in der Genossenschaft zur Stärkung der
gesundheitlichen Versorgung im Landkreis Dachau eG*

Sie sind auf der Suche nach regionalen Anbietern?

Hier werden Sie fündig:

www.dida-regional.de

www.kid-dachau.de

www.honey-magazin.de

Weitere Informationen finden Sie unter www.dachauplus.de



Gesunde Umwelt – Gesundes Leben

Kurz nach Neujahr saß ich mit meiner Familie zuhause beim Abendessen. Es gab Brotzeit und einen Feldsalat aus biologischem Anbau. Allerdings war ich beim Einkaufen im Supermarkt ein bisschen irritiert, denn der Bio-Salat war in Folie und zusätzlich in einer Plastikschaale verpackt. Ebenso waren die Tomaten und die Salatgurke in Kunststoff eingeschweißt. Während des gemeinsamen Abendessens unterhielten mein Ehemann und ich uns mit unseren beiden jugendlichen Söhnen über Greta Thunberg und die „Fridays for Future Bewegung“. Und schlussendlich diskutierten wir über den Berg aus Verpackung von unserem Abendessen. Schnell war die Idee geboren, eine Woche plastikfrei einzukaufen.

Aber geht das überhaupt?

Den Salat hatten wir bisher immer offen im Bauernladen vor Ort gekauft, doch hatte dieser Ende letzten Jahres zugemacht und wurde erst Mitte diesen Jahres wieder eröffnet. Wo gäbe es eine Alternative? Meine Söhne fragten sich außerdem, wie wir die Milch im Tetra-Pack ersetzen

könnten? Ich erzählte, dass wir sie früher, als ich noch Kind war, direkt in Glasflaschen beim Bauern geholt haben. Und ja, es gibt eine Milchtankstelle im Nachbarort! Aber was sollte mit Dingen wie Joghurt, Reis oder Obst im Netz geschehen?

Wir wohnen auf dem Land, daher sind die Einkaufsmöglichkeiten beschränkt. Der Bauernladen hat vor Kurzem geschlossen, einen Wochenmarkt gibt es schon lange nicht mehr, also bleiben nur zwei Billigdiscounter in der Nähe.

Den Großeinkauf am Samstag übernimmt meistens mein Mann und der rief irgendwann frustriert an, dass er schon im dritten Supermarkt nur in Plastik verpackten Feldsalat findet. Na gut, dann gibt's ab jetzt halt Kopfsalat. Zumindest Milch und Joghurt gibt es im Mehrwegglas. Aber ist das wirklich umweltfreundlicher? Da beim Säubern viel Energie und Wasser verbraucht wird, waren wir uns gar nicht so sicher. Eine andere Möglichkeit ist Joghurt, Frischkäse und Quark selbst herzustellen. Da gibt es verschiedene Anbieter, die Fermente

zum Herstellen der einzelnen Produkte anbieten. Mit einer kleinen Maschine lassen sich diese Produkte sehr leicht und einfach selber herstellen.

Obst und Gemüse kaufen wir seitdem nur noch offen, ohne Netz und Folie. Auf eingepackte exotische Früchte, wie Pomelo, verzichten wir.

Wer sich mehr zu Müllvermeidung informieren will, findet jede Menge Tipps und Anregungen – dazu im Internet, z. B.:

WWF – Plastikfrei leben

www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/tipps-zur-plastikvermeidung/plastik-im-alltag-vermeiden

Bund Naturschutz

www.baierbrunn.bund-naturschutz.de/verbraucher-tipps/plastikfrei-leben.html

Verbraucherzentrale

www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/wohnen/so-kann-jeder-plastik-im-alltag-vermeiden-7553

Wir kochen oft frisch, da ich der Meinung bin, dass dies gesünder ist. Außerdem fällt weniger Müll an als bei Fertigprodukten, in denen oft viele künstliche Zusatzstoffe sind. Gerade der Zuckeranteil in manchen Fertigprodukten ist enorm und macht das Produkt dann ungesund. Fleisch kaufen wir beim ortsansässigen Metzger. Das wird regional produziert. Die Tiere haben keine großen Transportwege, leiden nicht und zudem unterstützen wir die Wirtschaft in unserer Region. Inzwischen gibt es auch in München und demnächst auch bei uns im Landkreis sogenannte „Ohne Läden“. Dort kann man Reis, Nudeln, Hülsenfrüchte, Müsli und viele andere Trockenprodukte in eigene Gefäße abpacken und kaufen. Dies spart Verpackung und somit Müll.

Manchmal hört man das Argument, dass man es sich auch leisten können muss, alles frisch zu kaufen und zu kochen. Aber mal ehrlich, muss man wirklich Fertiggartoffelbrei und Tiefkühlpizza konsumieren? Ein Sack Kartoffeln ist nicht teuer und mit etwas Milch, Salz und Butter hat man schnell selbst leckeren Kartoffelbrei gemacht. Auch Pizza zubereiten ist nicht schwer. Jungs im Wachstum mit Fertigpizza satt zu bekommen, ist nicht billiger. Mit etwas mehr Aufwand geht's ohne Zusatzstoffe und Verpackungsmüll.

„Ohne Läden“ in unserem Landkreis:

Ohne Schmarn

Ab Februar 2021 am Marktplatz in Markt Indersdorf

SIMPEL

Ab März/April 2021 in der Steinkirchnerstraße 1 in Dachau

Hinweise zu Direktvermarktern, die viele Produkte unverpackt anbieten, finden Sie in dieser Broschüre beim Thema „Gesunde Ernährung“.

„Ohne Läden“ in Augsburg, Freising und München:

rutaNatur

Prinzregentenstraße 7, 86150 Augsburg
www.rutanatur.de mit Onlineshop

Mutternaturladen München

Grünwalder Str. 244, 81545 München-Harlaching
www.mutternaturladen.de mit Onlineshop

Fräulein Lose

Johannisstraße 1, 5354 Freising
www.fraeuleinlose.de
Unverpacktladen und Café

Servus Resi – natürlich unverpackt

Kistlerhofstr. 11, 81379 München
www.servus-resi.de

Der Plastikfreie Laden

Schloßstraße 7, 81675 München
www.plastikfreiezone.de
mit Onlineshop

Ohne

Schellingstr. 42, 80799 München-Schwabing
Rosenheimer Str. 85, 81667 München-Haidhausen
www.ohne-laden.de
Onlineshop und Ladenbistro

Ich würde mich freuen, wenn die Themen Müllvermeidung und bewusstes Einkaufen nun in vielen Familien diskutiert werden. Denn gesundes Leben ist nur in einer gesunden Umwelt möglich. Und man sieht sehr schnell, wie viel Müll man vermeiden kann, wenn man nur ein bisschen darauf achtet.

Susann Hartmann-Zecha

Mitglied der Genossenschaft zur Stärkung der gesundheitlichen Versorgung im Landkreis Dachau eG



Warum ist es so wichtig weniger Müll zu produzieren. Hier einige Daten und Fakten:

- Jedes Jahr werden mehr als 400 Millionen Tonnen Plastikmüll produziert
- 75 % des gesamten Mülls im Meer sind Plastikabfälle in verschiedenen Größen
- Auf jedem Quadratkilometer Meeresoberfläche treiben bis zu 18.000 Plastikteile unterschiedlichster Größe
- 70 % des Plastiks schwimmt in tieferen Schichten oder sinkt auf den Meeresboden
- Plastik im Meer nahezu unvergänglich ist, da es sich nur langsam zersetzt
- Bis zu 135.000 Meeressäuger und eine Million Meerestiere sterben jährlich, weil der Plastikmüll ihnen ihren Verdauungsapparat verstopft
- Durch verlorene Plastikfischernetze ertrinken und/oder verletzt werden Wale, Delfine, Schildkröten und andere Meerestiere
- Hydrographische Wirbel, sogenannte Müllstrudel, haben sich zu gigantischen Müllteppichen in den Ozeanen angesammelt (z. B. der „Great Pacific Garbage Patch“ im Nordpazifik zwischen Hawaii und Kalifornien)
- Bei der Zersetzung des Plastiks werden gefährliche Inhaltsstoffe wie Bisphenol A, Phthalate oder Flammschutzmittel freigesetzt. Diese reichern sich in der Nahrungskette an und beeinflussen nachhaltig das Erbgut und den Hormonhaushalt mariner Lebewesen. Die Langzeitfolgen für die Menschen durch den Verzehr von Fischen und Meerestiere sind unklar.
- Durch Kosmetikprodukte und Putzmittel werden jährlich ca. 1.000 Tonnen Mikroplastik in das Abwassersystem eingeleitet

Quelle:

Nabu: <https://www.nabu.de/natur-und-landschaft/meere/muellkippe-meer/muellkippemeer.html>,
<https://www.duh.de/plastik-im-meer/>

Ein ZUVIEL an Stress macht krank...

... die meisten Menschen wissen das aus persönlicher Erfahrung.

Die Gesundheitsgefahr von Stress ist in der Medizin hinreichend bekannt. Sogenannte „Stresserkrankungen“ nehmen seit Jahren deutlich zu und sind auf dem Weg, sich zur größten medizinischen Herausforderung des 21sten Jahrhunderts zu entwickeln. Studien zeigen eine Tendenz nach oben bei der Entstehung von psychischen Erkrankungen durch Stress. Dazu passt die Aussage einer großen deutschen gesetzlichen Krankenversicherung. Sie erstellt regelmäßig aus den ihr vorliegenden Versicherungstendenzdaten einen umfassenden Stressreport. Die Ergebnisse Ende des Jahres 2019 zeigten: „Psychische Erkrankungen sind für rund 19 Prozent aller Fehlzeiten verantwortlich. Das ist der höchste Wert im Vergleich zu anderen Diagnosen – noch vor Rückenbeschwerden und Erkältungskrankheiten.“

Diese Informationen sollten jeden von uns nachdenken lassen.

Es geht bei der Diskussion über den Zusammenhang von Stress und den Folgeerkrankungen nicht „nur“ um die entstehenden psychischen Probleme. Die Gefährdung der Gesundheit durch Überlastung geht viel weiter und betrifft letztendlich auch die körperliche Ebene.

Stress kann zu Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems wie zum Beispiel Bluthochdruck mit all seinen Folgen für Herz und Arterien, des Magen-Darmbereiches, des hormonellen Systems und unseres Immunsystems führen.

Und: Im Grunde hängt Alles mit Allem zusammen.

Der noch junge Forschungszweig, der zu all diesen Themen neue Erkenntnisse bringt, ist die „Psycho-Neuro-Endokrino-Immunologie“¹. Übersetzt ist das eine Wissenschaft, die Erkenntnisse über die Zusammenhänge zwischen Psyche, Nervensystem, hormonellem System und Immunsystem beforischt.

Aber was ist ein Zuviel an Stress?

Wir alle spüren „Stress“ auf unsere eigene individuelle Art. Diese gefühlten Reaktionen sind also – nicht unbedingt – bei jedem Menschen gleich. Auch verursachen Art und Ausmaß eines Stressfaktors nicht bei jedem Menschen die gleiche individuelle gefühlte Stressbelastung. Mit anderen Worten: Manche Menschen erleben ihren persönlichen Alltag trotz eines objektiv enormen Tagespensums keineswegs als belastend, sondern fühlen sich davon sogar motiviert und beflügelt. Für andere Menschen kann schon eine geringe Belastung, die zusätzlich zum normalen Alltag zu bewältigen ist, lähmend und als nicht machbar erscheinen. Hält eine solche Belastung zu lange an, kann dies zu all den oben genannten gesundheitlichen Problemen führen.

Ob überhaupt und ab wann wir tatsächlich Stress empfinden, hängt also offensichtlich nicht nur von der Menge des zu bewältigenden Arbeitspensums einer Person ab, sondern von vielen weiteren Faktoren.



Ein sehr wichtiger Faktor für eine sogenannte gute Stress-Resilienz, also eine ausgeprägte eigene Kompetenz, mit Belastungen für sich selbst im positiven Sinne umzugehen, ist unsere innere Haltung dazu. Um das etwas verständlicher zu machen seien hier zwei sich grundlegend unterscheidende „innere Haltungen“ zum Thema Stress skizziert. Diese Einstellungen zum Thema Stress sind entscheidend dafür, wie Menschen Belastungen wahrnehmen und wie sie damit umgehen:

Nimmt man sich als „Gestalter seiner eigenen Welt“ wahr, werden die von außen kommende Anforderung als positive Herausforderung gesehen. Alle vorhandenen Kompetenzen für die passende Lösung wird gebündelt und entsprechend eingesetzt. Bei diesem Menschen wird sich abschließend das zu bewältigende Ereignis als aktiv gestaltbar und damit als Erfolgserlebnis einprägen. Die aus der erfolgreich umgesetzten Situation gewonnene Erkenntnis erweitert die Bewältigungskompetenz für kommende Herausforderungen.

Ganz anders geht es dem Menschen, der sich selbst als „Opfer der äußeren Umstände“ wahrnimmt. Diesem fällt es schwer, für sich eine gesunde Art zu finden, die von außen auf ihn zukommenden Anforderungen zu bewältigen.

Bei diesen Menschen ist die Anzahl und Kapazität der Bewältigungs-Strategien für Herausforderungen eher gering. Dadurch wird jede neue Herausforderung zu einem weiteren Stresserlebnis. Im Bewusstsein wird dieses Erlebnis der Bewältigung einer neuen Situation eher als negativ eingeordnet und jede neue Aufgabe schnell zum gefühlten „Stress“.

Diese Zusammenhänge wurden schon in den 1970er-Jahren von Aaron Antonovsky (Medizin-Soziologe) beschrieben. Aus seinen Erkenntnissen entwickelte er sein „salutogenetisches Modell“, welches er in seinem Buch „Health, Stress and Coping“, im Jahr 1979 veröffentlichte.

Das „salutogenetische Modell“ wurde seitdem von Wissenschaftlern weiterentwickelt und weiter beforscht. Im Gegensatz zur „Pathogenese“ also der Forschung zur Klärung der Frage, was uns krank macht, geht die „Salutogenese“ der umgekehrten Frage nach: **Was erhält uns gesund?**

Bei Antonovskys Modell der Salutogenese dreht sich alles um das sogenannte „Kohärenzgefühl“. Dieses bildet sich im Kindes- und Jugendalter aufgrund der Erfahrungen aus, die wir in dieser Zeit machen. Wenn es gut ausgeprägt ist sorgt es dafür, dass wir gesund bleiben und im Leben

gut zurecht kommen. Das „Kohärenzgefühl“ hat mit bestimmten Mustern der Wahrnehmung und der Beurteilung von Situationen zu tun. Antonovsky definiert dazu drei Komponenten:

Die Verstehbarkeit – Menschen mit einer guten Ausprägung der Verstehbarkeit erleben die Welt ist vorhersehbar, strukturiert und verständlich.

Die Handhabbarkeit – ist der Grad der Überzeugung eines Menschen mit seinen vorhandenen Ressourcen Herausforderungen und Probleme bewältigen zu können

Die Sinnhaftigkeit – ist der Blick eines Menschen auf sein Leben und den positiven Wert den er seinen Handlungen beimisst, unabhängig von deren Ausgang.

Was sagen die Neurowissenschaften zu diesem Thema?

Im Zusammenhang mit Stress gibt es auf neurologisch/physiologischer Ebene spannende Erkenntnisse: Jeder körperlichen Reaktion auf Stress geht eine Reaktion unseres vegetativen Nervensystems voraus: Es kommt zu einer Überaktivierung desjenigen Anteils dieses Nervensystems, der uns vor allem das akute Überleben in einer Notfallsituation ermöglichen soll. Dieser Teil ist der sogenannte „sympathische Anteil“ des vegetativen Nervensystems (Sympathikus). Hält eine solche gefühlte Not-

Situation aufgrund von Dauerstress über längere Zeit ohne ausgleichende Gegenregulation durch den sogenannten „parasymphatischen“ Anteil des vegetativen Nervensystems (Parasympathikus) an, leidet die gesunde Regulation des gesamten Systems und damit am Ende jede einzelne unserer Zellen. Auf Dauer macht eine solche Über-Belastung körperlich krank.

Fachleute, die sich mit dem Thema Stress-Bewältigung beschäftigen, sind sich einig: Zu einer gesunden und individuell vorteilhaften Stressbewältigungs-Kompetenz gehören alle Faktoren eines gesunden Lebensstil. Gerade weil sich erlebter Stress über die Funktionen unseres vegetativen Nervensystems auf jeden körperlichen Bereich auswirkt, ist es wichtig dafür zu sorgen mental und körperlich gesund zu bleiben.

„Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.“

So formulierte der römische Kaiser und Philosoph Marc Aurel (121-180) diese wichtige Erkenntnis, die im Modell der Salutogenese weiter geführt wird.

Achten Sie also auf Ihre innere Haltung und auf Ihre Gedanken zum Thema „Stress“.

Dieses Wissen macht Mut, denn es bedeutet, dass jeder von uns einiges tun kann, um sich gegen die Entstehung einer Stresserkrankung fit zu machen.

Für Ihre Lebensstil-Optimierung haben wir folgende Tipps:

- Bauen Sie in Ihren Alltag regelmäßig und über den Tag verteilt mehrere Mini-Pausen ein. In diese Minipausen sollten Sie eine Entspannungsübung integrieren und dabei auf Ihre Körperwahrnehmung und auf eine tiefe Ein- und Ausatmung achten.
- Sorgen Sie für regelmäßigen und ausreichenden Schlaf – im Schlaf bauen Sie die notwendigen vegetativen und körperlichen Ressourcen wieder auf.
- Betreiben Sie gemäßigten Ausdauersport, der an Ihr Alter und an Ihre persönliche Fitness angepasst ist – ganz wichtig sind dabei die regelmäßigen Erholungsphasen auch während des Trainings.
- Achten Sie auf gesunde und pflanzenbasierte Ernährung.
- Reduzieren Sie Ihr Gewicht, wenn nötig

- Achten Sie auf Ihre Beziehungen: Dabei geht es um achtsames Wohlwollen sich selbst und anderen gegenüber.
- Überdenken Sie Ihre inneren Überzeugungen zum Thema Perfektion: Möglicherweise kann sich Ihr persönlicher Stress-Level schon verbessern, wenn Sie Ihren Perfektionsansprüchen eine gewisse Gelassenheit entgegenzusetzen.
- In diesem Zusammenhang könnten Sie Ihren Alltagsablauf „entrümpeln“ und damit einer chronischen Stressbelastung entgegenwirken.

Sie können selbst am besten dafür sorgen, Ihren Stresslevel niedrig zu halten und gesund zu bleiben.

Dr. med. Ursula Eder

Ärztin für komplementäre Medizin

Mitglied der Genossenschaft zur Stärkung der gesundheitlichen Versorgung im Landkreis Dachau eG

*1 <https://de.wikipedia.org/wiki/Psychoneuroimmunologie>
Quellen:*

*„Health, Stress and Coping“, Antonovsky Aaron 1979
„Das HRV-Praxis-Lehrbuch“, Lohninger Dr. med. Alfred 2017
„Biologie der Angst“, Prof. Hüther Gerald, 2012
www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/krankenstand-ruecklaeufig-2078640*

COVID-19: neuer Stellenwert für die Epidemiologie (?)



Mit der SARS-CoV-2 Pandemie sind zwei Berufsgruppen in das Auge der Öffentlichkeit geraten, die ansonsten nur gelegentlich vergleichbare Aufmerksamkeit erlangen: die Virologie und die Epidemiologie.

Das spezifische Fachwissen der Virologie ist verständlicherweise insbesondere in Situationen gefragt, wenn Viren zu sonderlichen Gefahren für Menschen beitragen, insbesondere in Epidemien oder deren globaler Ausweitung, den Pandemien. Diese sind ebenso ein Forschungs- und Praxisfeld der Epidemiologie, die sich aber mit weit mehr als infektionsepidemiologischen Fragen beschäftigt.

Die gesamten Aufgabenfelder der Epidemiologie werden recht gut von entsprechenden Definitionen beschrieben: Die Epidemiologie beschäftigt sich mit der Verteilung von Krankheiten, deren Vorstufen und Folgen in Bevölkerungsgruppen sowie mit den Faktoren, die diese Verteilung beeinflussen. Daraus werden Maßnahmen zur Kontrolle von Gesundheitsproblemen abgeleitet und deren Wirksamkeit evaluiert.

Was kann und konnte die Epidemiologie nun konkret im Rahmen von COVID-19 leisten?

Die Erfassung der Häufigkeit und Verteilung von Erkrankungen ist eine der grundsätzlichen Aufgaben, und diese spielte von Beginn der Pandemie an eine sehr große Rolle. In Deutschland lieferte das Robert-Koch-Institut auf der Basis der Meldungen der Gesundheitsämter und der Testlabore tagesaktuelle Zahlen. Diese wurden auch vielfach in lokalen Zeitschriften und Online-Medien verbreitet, um die Dynamik der Ausbreitung des Virus und der Sterblichkeit quasi vor Ort und täglich aufzuzeigen. International wurden die Daten vor allem durch die sehr anschauliche und aktuelle Berichterstattung seitens der Johns Hopkins Universität (<https://coronavirus.jhu.edu/map.html>) aufgezeigt. Die leichten Abweichungen, die sich zum Beispiel im Vergleich mit den Zahlen des Robert Koch Instituts zeigten, hatten dabei ihren Ursprung in den Feinheiten der beschreibenden Epidemiologie: Genaue und übereinstimmende Fallbeschreibungen, Zeit- und Ortsbezüge sowie weitere Qualitätsmerkmale von Daten sind von großer Bedeutung. So können sich Abweichungen ergeben, die auch für die öffentliche Diskussion nicht immer leicht erklärbar sind. Die Erläuterung dieser Zahlen gehörte in der Hochphase der Epidemie zu den vielen Aufgaben des Robert Koch Insti-

tuts in Berlin, wo der Leiter, Prof. Lothar Wieler, anfänglich täglich vor die Presse trat.

Neben der Darstellung der aktuellen Infektionszahlen, die vielfach auf Daten der Gesundheitsämter beruhte, wurde schon recht bald über die Dunkelziffer spekuliert – also über die Personen, die gar nicht getestet werden, aber dennoch eine Infektion haben und dies nicht oder sehr spät bemerken. Schnell wurde klar, dass die Infektion mit dem Coronavirus ohne und oder mit wenigen Krankheitszeichen verlaufen kann. Um dies genauer zu verstehen, wurden Bluttests eingesetzt, in denen die Reaktion des Körpers, konkret die sog. Antikörper, untersucht wurden. Hier zeigte sich dann eine für die epidemiologische Forschung typische Situation: Die vorhandenen Tests zur Ermittlung von Antikörpern gegen den Virus wiesen Einschränkungen auf, so dass die Genauigkeit der Ergebnisse gerade in den ersten Studien eher gering war. International zeigten sich bei Studien mit Antikörpern durchaus große Unterschiede. So wurde in einer Studie aus Kalifornien von einer sehr hohen Dunkelziffer (Faktor 35-80) gesprochen (Bendavid et al. 2020), während Untersuchungen zum Beispiel bei Beschäftigten in Krankenhäusern, etwa der Charité in Berlin, nur etwa einen

Was ist Epidemiologie?

Epi und demos – aus dem Griechischen die Lehre von dem, das über das Volk kommt. Die Epidemiologie beschäftigt sich mit der Häufigkeit und der Verteilung von Gesundheit und Krankheit in Bevölkerungsgruppen, und untersucht Ursachen für Erkrankungen. Es geht dabei nicht nur um Infektionen, sondern vor allem auch um chronische Erkrankungen wie Krebs, Herz-Kreislaufkrankungen oder sychisch bedingte Gesundheitsprobleme. Das Wissen soll zur besseren Prävention und Management von Krankheiten genutzt werden.

Faktor zwei ergaben. Mit anderen Worten: Von zwei Personen, die laut Blutuntersuchung schon mit dem Virus in Kontakt gekommen waren, war nur eine Person vorher auch positiv auf den Virus getestet worden.

Zu den Aufgaben gehörte auch die Vorhersage von Infektionszahlen, der Auslastung der Intensivstationen sowie der Genesung von infizierten Personen. Infektionsepidemiologisches Fachwissen für diese Arbeiten – häufig unter

Nutzung von mathematischen Vorhersagemodellen – wurde von zahlreichen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern zur Verfügung gestellt. Diese Informationen waren wichtig für die Entscheidung über die Einführung von Maßnahmen sowie die Planung in Krankenhäusern, etwa bei der Bereitstellung von Intensivbetten.

Als ein Nebeneffekt der epidemiologischen Arbeiten und der täglichen Diskussion in der Öffentlichkeit ist anzumerken, dass sich viele Bürgerinnen und Bürger mit Begriffen wie der Reproduktionsziffer R oder Konzepten wie der Herdenimmunität auseinandersetzten und diese neuen Begrifflichkeiten in ihr Alltagswissen übernahmen.

Über diese Aufgaben der beschreibenden Epidemiologie hinaus ging es sehr schnell darum, genauere Ursachenforschung zu betreiben, Eigenschaften von Patientinnen und Patienten z. B. mit schweren Krankheitsverläufen zu beschreiben oder Medikamente in Hinsicht auf eine COVID-Behandlung zu untersuchen. Das schon lange bekannte Malariamittel Chloroquin erlangte dabei neue Aufmerksamkeit, weil US-Präsident Trump und andere Politiker von der Wirksam-



keit gegen das Coronavirus überzeugt waren und dies öffentlichkeitswirksam bekundeten. Nur: Die Forschung konnte diese Wirksamkeit nicht nachweisen, vielmehr musste die Weltgesundheitsorganisation WHO wegen der vielen Nebenwirkungen sogar von dem Mittel abraten. Die Chloroquin-Frage ist nur ein Beispiel für eine Vielzahl von Falschnachrichten, unbe-

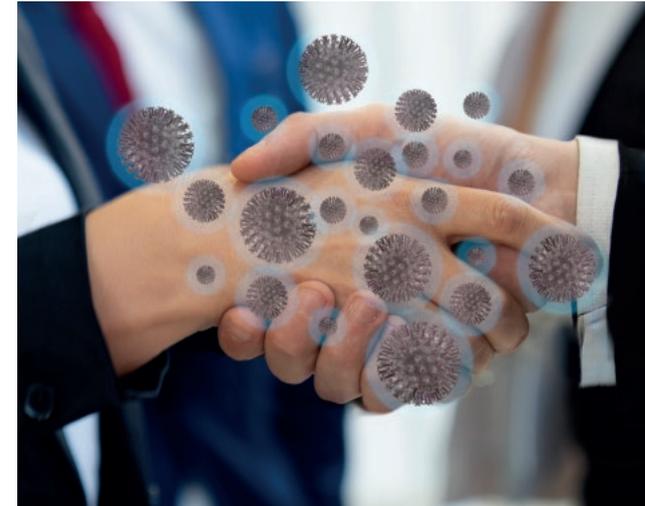
gründeten und enttäuschten Hoffnungen auf schnelle Lösungen und unwissenschaftliche Vorgehensweisen in der Pandemie. Leider konnten sich bisher keine „Wundermittel“ durchsetzen, weder Chloroquin (Elavarasi et al 2020) und Vitamin-D (Jovic et al 2020) noch z. B. eine Teepflanze aus Madagaskar, der schützende Wirkung zugesprochen wurde. Es geht

hier um oftmals schwere Erkrankungen und die Infektion vieler Millionen Menschen, daher muss eine solide wissenschaftliche Prüfung von Medikamenten oder vorbeugenden Ansätzen – gerade auch der allseits herbeigesehnten Impfung – absoluten Vorrang haben.

Besonders interessant sind und waren auch Fragen der Wirksamkeit von Maßnahmen wie dem Maskentragen oder der Schließung von Schulen. Hierbei rückte dann die zweite Aufgabenstellung der Epidemiologie, nämlich die Erforschung von Ursachen und Wirkungen, stärker in den Vordergrund. Die Zusammenführung vorhandener wissenschaftlicher Kenntnisse zu diesen Aspekten hat sehr viele epidemiologisch ausgerichtete Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in den letzten Monaten beschäftigt. Zudem wurden neue Studien durchgeführt, um die gesundheitlichen Wirkungen der Virusepidemie, aber auch der einschneidenden Maßnahmen des Lock-down zu untersuchen. So gab es eine Vielzahl von Befragungen z. B. unter Beschäftigten in Pflegeeinrichtungen, bei Studierenden und der Allgemeinbevölkerung.

Nicht vergessen werden sollte, dass SARS-CoV-2 und die COVID-Erkrankung einen zwar hochaktuellen, aber nur geringen Teil des Gesamtspektrums der Epidemiologie ausmachen. Weiterhin ist es so, dass die gesundheitliche Lage in Deutschland von nicht übertragbaren, chronischen Erkrankungen geprägt wird. Hier liegen wesentliche Forschungsaufgaben, etwa bei Ursachen und Verläufen von Krebs, Herz-Kreislauf- und psychischen Erkrankungen. Von der Epidemiologie werden dazu Erkenntnisse erwartet, die für Prävention und verbesserte Behandlung nützlich sind – vor, während und nach Corona.

Prof. Dr. med., MSc CHHM Hajo Zeeb,
Leibniz-Institut für Präventionsforschung
und Epidemiologie – BIPS, Bremen



Literatur:

Johns Hopkins Universität: <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>
Bendavid E, Mulaney B, et al. COVID-19 Antibody Seroprevalence in Santa Clara County, California. medRxiv 2020.04.14.20062463; doi: <https://doi.org/10.1101/2020.04.14.20062463>

Korth J, Wilde B, et al. SARS-CoV-2-specific antibody detection in healthcare workers in Germany with direct contact to COVID-19 patients. J Clin Virol. 2020;128:104437. doi: 10.1016/j.jcv.2020.104437.

Elavarasi A, Prasad M, et al. Chloroquine and Hydroxychloroquine for the Treatment of COVID-19: a Systematic Review and Meta-analysis. J Gen Intern Med. 2020. doi: 10.1007/s11606-020-06146-w.

Jovic TH, Ali SR, et al. Could Vitamins Help in the Fight Against COVID-19? Nutrients. 2020 23;12(9): E2550.

IMPFEN – Exemplarisch am Humanen Papilloma Virus (HPV) erklärt

Im Zuge der aktuellen Pandemie wird in den Medien immer wieder von vielversprechenden Ansätzen zur Impfung gegen das Corona-Virus berichtet. Hierbei „überbieten“ sich die einzelnen Firmen bzw. Länder mit Ankündigungen und man kann von einem „Wettlauf nach einem Impfstoff“ sprechen. Um eine Impfung zum Erfolg zu führen, sind neben Komplexität der Entwicklung und Zulassung des Medikamentes auch die Impfraten ausschlaggebend. Das Ziel der WHO, die Kinderlähmung (Polio) durch eine „einfache“ Schluckimpfung bis zum Jahr 2000 „auszurotten“, ist weiterhin nicht gelungen¹. Die Impfraten in Bayern für empfohlene Impfungen im Kindesalter zeigen ebenfalls Potential². Im Folgenden wird die Impfung gegen das Humane Papilloma Virus (abgekürzt HPV) exemplarisch erklärt.

Wissenswertes zu den Humanen Papilloma Viren:

- Nachweis bereits auf Mumien aus dem alten Ägypten³
- Zählen zu den häufigsten durch Intimkontakte übertragenen Viren

- Es sind mehr als 200 Virustypen bekannt
- Einige sind für die Bildung von gutartigen Feigwarzen an den Genitalien verantwortlich
- Andere sind maßgeblich an der Entstehung von Gebärmutterhalskrebs und weiteren Krebsarten am weiblichen Genital, am Anus, im Mund-Rachenbereich oder am Penis beteiligt
- Eingeteilt werden die Virustypen je nach Art der Erkrankung in Hochrisiko (high risk), positiv oder negativ – dies bedeutet nicht, dass jede/r mit einer Hochrisiko-Virusinfektion auch eine bösartige Erkrankung bekommt, es ist lediglich wahrscheinlicher.

Verbreitung – Vorkommen – Übertragung

Die HPV-Viren sind sehr weit verbreitet und haben sich seit Jahrtausenden auf den Menschen spezialisiert. Sie besiedeln vor allem die Übergänge von Haut zu Schleimhaut, also Mund-, Anal- und Genitalbereiche. Aufgrund der sehr weiten Verbreitung infiziert sich fast jeder Mensch einmal in seinem Leben mit HPV. Dies ist unabhängig des Geschlechtes. Der vergleichsweise einfache Übertragungsweg begünstigt dies. So bedarf das Virus keiner Körperflüssig-

keit wie Blut, Sperma oder Scheidensekret, sondern es reicht der Kontakt von infizierter Haut/Schleimhaut mit normaler Haut/Schleimhaut. Dies geschieht am häufigsten durch intime Haut- und enge Körperkontakte wie z. B. intensives Küssen, Streicheln, Petting oder beim Sex.

Infektionsverlauf

Eine Infektion bleibt anfangs häufig unbemerkt, da sie zunächst oft beschwerdefrei verläuft. In den meisten Fällen heilt die Infektion etwa innerhalb eines Jahres ohne gesundheitliche Probleme wieder ab. Voraussetzung hierfür ist eine wirksame Immunabwehr. Ein häufiger Grund für eine gestörte Immunabwehr ist das Rauchen/der Nikotinabusus. Dabei ist es dem Immunsystem egal, ob aktiv oder „nur“ passiv geraucht wird. Da die Infektion unbemerkt verläuft, wissen Betroffene daher oft gar nicht, dass sie eine HPV-Infektion haben oder bereits hatten. Einige HPV-Typen können Wochen später nach der Ansteckung Genitalwarzen (auch Feigwarzen oder Kondylome genannt) auslösen. Genitalwarzen sind die häufigste HPV-bedingte Erkrankung im äußeren Genitalbereich. Bei einer anhaltenden

Infektion mit bestimmten krebsauslösenden HPV-Typen können sich bei einigen Menschen über viele Jahre hinweg bestimmte Krebsvorstufen oder Krebsarten entwickeln⁴.

Risiko Impfung?

Von der Entdeckung des HPV in Tumorgewebe im Jahre 1983 vergingen nochmals 23 Jahre bis zur Zulassung des ersten Impfstoffes. Die Wirksamkeit des ersten Impfstoffes wurde in mehreren Studien eindrücklich belegt.

Durch die kontinuierliche Weiterentwicklung des Impfstoffes kann aktuell vor neun HPV-Virustypen geschützt werden. Die Verträglichkeit der Impfung ist gut und der Impfstoff wird als sicher bezeichnet (bei über 270 Millionen Impfungen weltweit). Eine Impfung wird für Jungen und Mädchen gleichermaßen empfohlen. Zwischen 9 und 14 Jahren mit einem Abstand von mindestens fünf Monaten sind zwei Impfungen empfohlen, ab 15 Jahren werden drei Impfungen zum Aufbau des Schutzes benötigt. Die Kosten übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen. Eine Auffrischung der Impfung (wie z. B. bei Tetanus) ist nach aktuellem Stand nicht nötig⁵.

Neben dem direkten Schutz der geimpften Person gibt es bei einer ausreichend hohen Impfquote eine sogenannte ‚Herdenimmunität‘. Diese verhindert, dass eine infizierte Person eine weitere Person anstecken kann. In manchen Ländern wird dies durch Impfprogramme in Schulen unterstützt. So hat z. B. Australien das Ziel, bis 2035 ein Gebärmutterhalskrebsfreies Land zu sein⁶. Die Regierung in Australien hat frühzeitig mit einem nationalen Impfprogramm begonnen und hat eine Impfquote von 80 % bei Mädchen (Jungen 70 %) erreicht⁷. Von diesen Raten sind wir in Deutschland weit entfernt. Bayern bildete hier 2018 mit 22,4 % das Schlusslicht unter allen Bundesländern⁸.

Aus medizinischer Sicht bleibt daher zu hoffen, dass die aktuelle Pandemie auch bei weniger öffentlich einschränkenden Viruspanidemien zu einer besseren Akzeptanz der Impfungen führt.

Prof. Dr. med. Florian Ebner

Chefarzt Frauenklinik Helios Amper Klinikum Dachau

Mit Zusatzqualifikationen u.a. im Bereich der Zytologie, gyn. Onkologie und Palliativmedizin
Vater von 3 geimpften Kindern

Es besteht kein finanzieller, wirtschaftlicher oder sonstiger Interessenskonflikt. Der Autor besitzt keine Aktien von MSD (Impfstoffhersteller) oder bezieht/bezog in den letzten Jahren Honorare von MSD oder Roche (HPV Diagnostik).

Mitglied der Genossenschaft zur Stärkung der gesundheitlichen Versorgung im Landkreis Dachau eG

1 <http://polioeradication.org/>

2 <http://www.vacmap.de/>

3 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29499961/>

4 <https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/H/HPV/Papillomaviren.html>

5 www.rki.de/hpv-impfung

6 <https://www.cancer.org.au/media-releases/2018/australia-set-to-eliminate-cervical-cancer-by-2035>

7 [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(18\)30183-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(18)30183-X/fulltext)

8 https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2018/Ausgaben/01_18.pdf?__blob=publicationFile



Kinder sind unsere Zukunft

Gibt es etwas Schöneres als die eigenen Kinder aufwachsen zu sehen?

Und unser aller Wunsch ist, dass sie gesund aufwachsen und einen möglichst guten Start ins Leben haben. Einige Grundsteine für die Verringerung möglicher Gesundheitsrisiken lassen sich im Kindesalter legen. Impfungen gegen schwer verlaufende Infektionskrankheiten, die möglicherweise Langzeitschäden nach sich ziehen, sind ein wirksamer Schutz. In den letzten Jahrzehnten haben wir immer weniger Infektionskrankheiten im eigenen Umfeld erlebt, gerade weil die Schutzimpfungen dies verhindert haben. Kinderlähmung, Keuchhusten, Diphtherie, Masern oder Wundstarrkrampf sind keine harmlosen Erkrankungen.

Als Säugling und Kleinkinder erleben wir das Durchbrechen der ersten Zähne als schmerzhaft und mit anderen Begleiterscheinungen. Je gesünder wir unsere Milchzähne halten, desto besser stehen die Chancen auf ein gesundes Gebiss bis ins hohe Alter. Der Grundstein ist eine ausreichende Zahnhygiene, die schon mit dem ersten Zahn beginnen sollte. Kinder be-

nötigen bis ins Vorschulalter vielfach Unterstützung beim Putzen, um alle Zahnflächen zu erreichen. Richtige Pausen zwischen den Mahlzeiten, Putzen oder zumindest Nachspülen mit Wasser nach Süßigkeiten sind wichtig. Vermeiden Sie dauerhaftes Nuckeln, Saugerflasche und Schnabeltasse. Zucker und Süßigkeiten sind ein Freund der Karies, die unsere Zähne angreift. Nahrung die ausreichend gekaut werden muss, stärkt das Gebiss. Auch für die Kinder gilt, zweimal im Jahr sollte der Zahnarzt die Zähne kontrollieren.

Rauchen Eltern in den Wohnräumen, rauchen die Kinder passiv mit. Für Kinder ist das besonders problematisch. Ihre Organe sind noch nicht voll entwickelt, ihre Lunge empfindlich, ihr Körper kann Schadstoffe nicht so gut abbauen. Daher sollten Kinder keinem Tabakrauch ausgesetzt sein. Achtung! Möbel und Stoffe wie Vorhänge sind Speicher für Schadstoffe und geben diese über lange Zeit ab.

Die Sonne ist unverzichtbar, lässt unsere Pflanzen wachsen, wärmt unsere Erde und über

unsere Haut versorgt sie uns mit Vitamin D. Zu viel Sonne „tanken“ ist aber nicht gesund. Der ultraviolette Anteil der Sonnenstrahlung kann unsere Haut schädigen. Für die empfindliche Kinderhaut bedeutet es die Zeit in der Sonne zu begrenzen, ein Hütchen aufzusetzen und Sonnenschutz auftragen.

Allergien sind ein komplexes Krankheitsgeschehen und so ist deren Entstehung. Die Ernährung spielt eine große Rolle. Der Säugling sollte am besten die ersten sechs Monate gestillt werden. Mit der Beikost wird Schritt für Schritt ab dem vollendeten vierten Monat begonnen. Es gibt Hinweise, dass Fisch einen vorbeugenden Effekt hat. Daher kann dieser im ersten Lebensjahr Bestandteil der Beikost werden. Am besten besprechen Sie Ihre persönliche Situation mit dem Kinderarzt und lassen sich individuell beraten.

Säuglinge bekommen mit der Muttermilch Abwehrstoffe der Mutter. Im Laufe ihrer Entwicklung müssen sie nach und nach ihr eigenes Immunsystem aufbauen. Sie erleben viel häufiger Infektionen wie Erwachsene z. B. grippale

Infekte mit Husten, Schnupfen oder eine Magen-Darm-Infektion. Holen Sie sich Rat beim Kinderarzt. Wenn das Kind akut erkrankt ist, vermeiden sie die Ansteckung aller Familienmitglieder so gut es geht. In der Akutphase mit Fieber und anderen Symptome ist ohnehin Bettruhe nötig.

Wo Menschen zusammen kommen, können sie sich gegenseitig anstecken. Kranke Kinder gehören nicht in die Kita, Kindergarten oder Schule. Meist dauert es nur wenige Tage bis zur Genesung. Zuhause sollte versucht werden, dass nicht alle Familienmitglieder sich gegenseitig anstecken. Hygiene in Bad und Toilette, das regelmäßige Händewaschen ist gerade jetzt beutend. Und kranke Kinder benötigen ihre Eltern. Zuwendung und Betreuung sind gerade jetzt wichtig. Bei Kindern, die trotz Erkrankung sehr aktiv sind, bedarf es Ruhezeiten, um den Heilungsprozess zu unterstützen. Manche schweren Infektionskrankheiten wie z.B. Masern, Mumps, Röteln, Keuchhusten oder Windpocken müssen Kindertagesstätten und Schulen gemeldet werden. Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt und lassen Sie sich beraten.

Kinder bewegen sich gern. Schnell ist ein Kind mit dem Roller gestürzt, hat sich eine Haut-

schürfung oder einen Bluterguss zugezogen. Nicht wegen aller kleiner Blessuren bedarf es einen Arzt. Bereiten Sie sich vor und halten Sie eine kleine Hausapotheke für Ihren Nachwuchs vor.

Tipps für die richtige Zusammenstellung einer Hausapotheke finden Sie hier:

**[www.kindergesundheit-info.de/
themen/krankes-kind/alltagstipps/
im-krankheitsfall/hausapotheke](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/krankes-kind/alltagstipps/im-krankheitsfall/hausapotheke)**

Auch kann Sie Ihre Apotheke beraten!

Wichtig: Bewahren Sie Arzneimittel für Kinder und Erwachsene getrennt auf, damit es nicht zu Verwechslungen kommt. Ein abschließbarer Schrank für Arzneimittel ist sinnvoll. Nahezu alle Arzneimittelschachteln tragen den Aufdruck: Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren!

Dr. Andreas Wiegand

Apotheker

Annette Eichhorn-Wiegand

Geschäftsstellenleiterin der Gesundheitsregion^{plus}

Sie benötigen Hilfe und das ausgerechnet außerhalb der Sprechzeiten Ihres Kinderarztes?

Der ärztliche Bereitschaftsdienst, Tel.: 116 117

Suche nach einer Praxis in Bereitschaft im Internet: www.116117.de

Notarzt (lebensbedrohliche Fälle): 112

Fundierte Information im Internet finden Sie auf:

www.kindergesundheit-info.de

**[www.kindergesundheit-info.de/
themen/
krankes-kind/alltagstipps/im-krankheitsfall/
hausapotheke/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/krankes-kind/alltagstipps/im-krankheitsfall/hausapotheke/)**

www.kinderaerzte-im-netz.de



Bewegung ist der Schlüssel für ein aufrechtes Leben ohne Schmerz

Bewegen, bis der Schmerz verschwindet

Eigentlich klingt das ziemlich komisch, insbesondere für Menschen, die an vielen Stellen des Körpers Schmerz empfinden. Bei ihnen soll Bewegung und Training die Behandlung der Wahl sein?! Doch gerade das ist offenbar anzuraten. Natürlich ist das nicht das Allheilmittel gegen jegliche Beschwerden und Schmerzen am Bewegungsapparat.

Dennoch wissen wir:

Wer rastet der rostet! – Sitzen ist das neue Rauchen!

Gesundheit ist, wenn man sich frei von Schmerzen bewegt und der Körper mir keine Signale sendet: Achtung, hier läuft was schief! In unserer sehr technisierten Welt sitzen wir viel und bewegen uns wenig! Das rächt sich in verkürzten Muskeln, einem schlechten Fitnesszustand und letztendlich in Schmerzen. Unsere Muskeln wollen aktiv sein und funktionieren. Das tun sie am besten, wenn wir sie regelmäßig bewegen und stärken. Tun wir das nicht, „rosten“ sie ein und beginnen zu schmerzen. Ist man gut trainiert und fit, befinden wir uns in einem Zustand, in dem wir uns wohlfühlen und

im Allgemeinen frei von Beschwerden sind. Gleiches gilt nicht, wenn wir Schmerzen in Muskeln und Gelenken haben. Dennoch ließen sich die Beschwerden durch Bewegung schnell verbessern und unser Befinden ebenfalls.

Das ist die Theorie. In der Realität sieht es oft anders aus. Im Büro oder im Home-Office sitzen wir viel und das in ungünstiger Haltung, da wir förmlich in den Computer hineinkriechen. Fehlhaltung und Stress führen zu einer dauerhaften Anspannung der Rückenmuskulatur. Dies wiederum hemmt die Durchblutung und den Sauerstoffaustausch in den Muskeln. Die Folge ist eine Übersäuerung des Gewebes, das zu Schmerzen und einer damit verbundenen Schonhaltung führt.

Dieser Teufelskreis muss durchbrochen werden.

Verlassen Sie Ihre Schonhaltung und kommen Sie in Bewegung. Gönnen Sie sich etwas Entspannung und Gelassenheit. Nehmen Sie sich mindestens einmal die Woche Zeit für sich und Ihren Körper.

Primär sind Geduld und Bewegung zuträglicher für die Gesundheit als alle anderen medizinischen Maßnahmen. Hierbei stehen einem viele verschiedene Angebote zur Verfügung: Ambulante Reha Sport, Fitness Zirkel, Faszientraining, Joggen oder Walking, Pilates, Zumba und noch viele andere Sportarten bieten sich an. Man muss nur zugreifen.

Klar gibt es hier Einschränkungen! Nicht jeder mit Schmerzen mag sich bewegen. Aber die Erkenntnis etwas tun zu müssen und sich körperlich aktiv zu engagieren, ist der erste Schritt in die richtige Richtung.

Nachhaltige Beschwerden

Ist der Schmerz konstant, oder liegt sogar eine Taubheit oder Kraftlosigkeit vor, oder gar eine Gelenkblockade, dann gilt es sich so zügig wie möglich an einen kompetenten Arzt zu wenden. Es sollte ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt werden. Entscheidend ist, dass eine individuelle Diagnosefindung stattfindet. Die Therapie sollte die Schmerzen nehmen. Dann sollten vorbeugende Konzepte an die Hand gegeben werden, damit der Schmerz bzw. die Beschwerden nicht

so schnell wiederkommen. Dadurch kann einer Chronifizierung bzw. einer Folgeerkrankung vorgebeugt werden und Lebensqualität wiedererlangt werden.

Das möchte ich anhand von vier Beispielen erläutern. Diese Art der Rückenbeschwerden müssen zügig therapiert werden, damit keine bleibenden Schäden entstehen.

- 1. Bandscheibenvorfall:** Hier wölbt sich die Bandscheibe in den Wirbelkanal hinein und klemmt den Nerv, beziehungsweise das Rückenmark, ein. Dabei kann es zu Taubheit und Kraftlosigkeit kommen.
- 2. Osteoporose:** Circa 8 Millionen Deutsche leiden an der Erkrankung, auch Knochenschwund genannt. Der Knochen wird morsch und anfällig für Brüche.
- 3. ISG Blockade:** Langes Sitzen und Fehlhaltungen führen zur Verkürzung der Bänder und Muskeln, was eine schmerzhafte Bewegungseinschränkung nach sich zieht. Viele kennen diese Symptomatik als Hexenschuss.
- 4. Ischias:** Der Ischias (Bein-) Nerv ist einer der stärksten Nerven in unserem Körper. Wird er gereizt, strahlt er vom unteren Rücken über das Gesäß in das Bein hinein. Es kann zu Kraftlosigkeit und Taubheit führen.

Die **Gelenke** (Hüfte, Knie oder Schulter,...): Auch hier gilt, eine Analyse der Situation durchzuführen und den Patienten zu beraten und zu begleiten, wie es zukünftig weitergehen soll. In allen Fällen sollte eine Operation oder einschneidende Therapien immer gut abgewogen werden und nur im Bedarfsfall angewandt werden. Haben wir die organischen Probleme analysiert, müssen wir auch Anspannung, Druck und Stress als Schmerzverursacher betrachten.

„Der Mensch ist so jung wie seine Gelenke!“

Und im gleichen Atemzug dabei anfügen „**Man ist so jung, wie man sich fühlt**“. Es klingt so banal, ist aber entscheidend. Es ist wie immer im Leben, es beginnt im Kopf und nimmt seinen Lauf über den ganzen Körper. Der Alterungsprozess des Bewegungsapparates ist zum größten Teil vorbestimmt. Aber wir können eine Menge gegen das Altern von Knochen, Muskeln und Gelenken tun. Spürbare Abnutzungserscheinungen sollten mit einer individuell geplanten und durchgeführten Therapie, die die Prävention (ggf. durch Aufbauspritzen, Akupunktur, aktive Einlagen und Bewegung, etc.) von weiteren Beschwerden oder Komplikationen zum Ziel hat, behandelt werden. Sie dienen vor allem der Verbesserung der Lebensqualität bis ins hohe Alter und sorgen dafür, dass jeder Patient, ob jung oder alt, **selbstbestimmt und aktiv sein Leben führen kann**.



Hier stehen Ihnen auch im Landkreis Dachau viele Möglichkeiten zur Verfügung. In diesem Sinne halten Sie sich aufrecht, runter von der Couch und werden Sie aktiv!

Dr. Frank Sommerfeld
Orthopäde

Mitglied der Genossenschaft zur Stärkung der gesundheitlichen Versorgung im Landkreis Dachau eG

Wer nach Ideen sucht, was und wie man sich im Landkreis Dachau zu Fuß oder mit dem Rad bewegen kann, findet wunderschöne Vorschläge unter: **www.tourismus-dachauer-land.de**

Daneben bieten die Sportvereine und viele private Institutionen individuelle Sportprogramme an.

Beratungsstellen, soziale Vereine und Selbsthilfegruppen im Landkreis

Beratungsstellen und soziale Vereine

Allgemeine Selbsthilfeberatung Förderberatung Gesundheits- selbsthilfe

Ute Köllner
in der Region München
Tel.: 089/532956 - 25

Allgemeine Soziale Beratung
Tel.: 08131/2981800, 08131/2981800
www.caritas-nah-am-naechsten.de

**Amt für Jugend und Familie,
Bezirksberatungsstelle**
Tel.: 08131/7411717
www.landratsamt-dachau.de

**Amper e.V. – Ambulante pädagogische
Erziehungshilfen**
Tel.: 08131/6154012
www.amper-erziehungshilfen.de

Anonyme AIDS-Beratung
Tel.: 08131/741413
www.landratsamt-dachau.de

**Anonyme Alkoholiker-Notruf
München und Umgebung**
Tel.: 089/555685

Asylsozialberatung
Tel.: 08131/2981950

**Behinderte und Freunde Stadt und
Landkreis Dachau e.V.**
Tel.: 08131/3320238
www.behinderteuundfreunde.de

Beratung für psychisch kranke Senioren
Tel.: 08131/2981400
www.caritas-nah-am-naechsten.de

Beratung für Senioren und Angehörige
Tel.: 08131/740
www.landratsamt-dachau.de

**Beratung in schwierigen
Lebenssituationen**
www.caritas-nah-am-naechsten.de

Beratung im Schulamt
Tel.: 08131/741485
www.schulamt-dachau.de

Beratung zur seelischen Gesundheit
Tel.: 08131/2981400
www.caritas-nah-am-naechsten.de

Beratungsstelle für Schwangere
Tel.: 08131/741413
www.landratsamt-dachau.de

**Beratungsstelle für richtige
Betreuung und Vorsorgevollmachten**
Tel.: 08131/740
www.landratsamt-dachau.de

**DISTEL – Dachauer Interventionsstelle
gegen häusliche Gewalt**
Tel.: 08131/74344
www.landratsamt-dachau.de

**DROBS Dachau e.V.
Drogenberatungsstelle**
Tel.: 0172/8474555 (Notruf), 08131/80160
www.drobs-dachau.de

Ehe-, Familien- und Lebensberatung
Tel.: 08131/55486
www.erzbistum-muenchen.de

Fachstelle für pflegende Angehörige
Tel.: 08131/2981400
www.caritas-nah-am-naechsten.de

**Fachstelle zur Verhinderung von
Obdachlosigkeit**
Tel.: 08131/2981100
www.caritas-nah-am-naechsten.de

Familienberatung Dachau Peter Thiel
Tel.: 0176/39072147
www.familienberatung-dachau.de

**Familienberatung, Gleichstellung
und Inklusion**
Tel.: 08131/74275
www.landratsamt-dachau.de

Frauenhaus der AWO
Tel.: 08131/514726 (während Bürozeiten)
08131/514727 (außerhalb der Büro-
zeiten)
www.awo-dachau.de/frauenhaus

**Franziskuswerk Schönbrunn –
Frühförderstelle**
Tel.: 08139/8006041
[www.franziskuswerk.de/lernen/
fruehfoerderstelle.html](http://www.franziskuswerk.de/lernen/
fruehfoerderstelle.html)

**Gemeinsam Leben – Gemeinsam
Lernen e.V.**
Elisabeth Eder, Tel.: 08136/998591
Gabi Horn, Tel.: 08139/996766

**Gesundheitliche Beratung nach
§10 Prostituiertenschutzgesetz**
Tel.: 08131/741413
www.landratsamt-dachau.de

**Hilfe und Beratung für Menschen
mit Behinderung**
Tel.: 08131/2981900
www.caritas-nah-am-naechsten.de

Impfberatung
Tel.: 08131/741413
www.landratsamt-dachau.de

Jugend- und Elternberatung
Tel.: 08131/2981500
www.caritas-nah-am-naechsten.de

Jugendschuldnerberatung
Tel.: 08131/2981800
www.caritas-nah-am-naechsten.de

Kunterbunte Inklusion
www.kunterbunte-inklusion.de

Migrationsberatungsstelle
Tel.: 08131/2981950
www.caritas-nah-am-naechsten.de

Präventionsprojekt Kinderleicht
Tel.: 08131/2981400
www.caritas-nah-am-naechsten.de

Profamilia Dachau
Tel.: 08141/354899
[www.profamilia.de/angebote-vor-ort/
bayern/dachau.html](http://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/
bayern/dachau.html)

Quartiersentwicklung Markt Indersdorf
Tel.: 08131/2981100
www.caritas-nah-am-naechsten.de

Schreibbaby-Beratung
Tel.: 08131/2981500
www.caritas-nah-am-naechsten.de

Schuldner- und Insolvenzberatung
Tel.: 08131/2981800
www.caritas-nah-am-naechsten.de

**Schwangerschaftsberatung –
DONUM VITAE**
Tel.: 08131/366321
[www.fuerstenfeldbruck.donum-
vitae-bayern.de/](http://www.fuerstenfeldbruck.donum-
vitae-bayern.de/)

**Selbsthilfegruppe Herzschrittmacher-
und Defibrillatorpatienten**
Tel.: 08131/7736528

Suchtberatung
Tel.: 08131/741435
www.landratsamt-dachau.de

**Therapienetz Essstörung
Birgit Fischer**
Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Systemische Beraterin und Einzel-,
Paar- und Familientherapeutin (DGSF)
ERREICHBARKEIT: Mittwoch - Freitag
Tel.: 08131/ 33 90 70
www.therapienetz-essstoerung.de

Gesundheitsvereine

**Bundesselbsthilfevereinigung für
Kinder, Jugendliche und Erwachsene
mit seltenen, chronischen Skelett-
Erkrankungen e.V.**
Am Hofgarten 4a
Tel.: 08135/939632
[www.bshv-seltene-skelett-
erkrankungen.com](http://www.bshv-seltene-skelett-
erkrankungen.com)

Selbsthilfegruppen

Aktive Senioren – Gruppen und Kurse
Tel.: 08131/2980

**Diabetes Gemeinschaft Dachau e.V.
Norbert Gries**
Tel.: 08131/430642

**Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe
Dachau**
Tel.: 08131/91379

Restleg legs
Annie Heibsch
Tel.: 08131/94280
[www.restless-legs.org/
selbsthilfegruppe/dachau](http://www.restless-legs.org/
selbsthilfegruppe/dachau)

**Selbsthilfegruppe Bayerische
Krebsgesellschaft e.V.
Maria Hiechinger**
Tel.: 08131/96062
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

**Selbsthilfegruppe Blinder und
Sehbehinderter Dachau**
Tel.: 08131/298100, 08131/83994

**Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew
Rosemarie Seid**
Tel.: 08131/72325

**Selbsthilfegruppe für Menschen
mit Handicap Landkreis und Stadt
Dachau e.V.**
Tel.: 08131/53322
www.shg-dachau.de

**Selbsthilfegruppe Krise rund um
die Geburt (Initiative peripartale
psychische Erkrankungen)**
Tel.: 08131/3180153
[www.wochenbettdepression.
jimdofree.com](http://www.wochenbettdepression.
jimdofree.com)

Selbsthilfegruppe „Rheuma“ Dachau
Tel.: 08131/97357

**Selbsthilfegruppe für Zöliakie/Sprue/
Dermatitis herpetiformis Duhring**
Treffpunkt nach Absprache
Tel.: 08134/99447
www.zoeliakie-suedbayern.de

**„Sweetlife“
Gruppe für Eltern von an Diabetes
erkrankten Kindern**
Michaela Micheli
Tel.: 0176 47338359

**Verwaiste Eltern Dachau, Gruppe
für trauernde Mütter und Väter**
Tel.: 08135/8706

Gesundheitsanbieter

85250 Gemeinde Altomünster

Altomünster

Allgemeinmedizin

Dr. med. Karl Kudorfer
Marktplatz 8
Tel.: 08254/782
www.dr-kudorfer.de

Thomas Moser
Herzog-Georg-Straße 4
Tel.: 08254/8484
www.befo.de/moser

Dr. med. Thomas Myslik
Bahnhofstraße 8
Tel.: 08254/1211
www.dr-myslik.de

Apotheke

Schultes Apotheke
Bahnhofstraße 8
Tel.: 08254/99780
www.schultes-apotheke.de

Ergotherapie

Die Mitte, Ralf Burgmair
Kirchenstraße 3
Tel.: 08254/9943474
www.ergotherapie-altomuenster.de

Heilpraktiker

Heilpraktikerin Petra Mählich
Hechthof 1
Tel.: 08254/995079
www.schamanisch-verwurzelt.de

Naturheilkundepraxis Bettina Stauber
Euphemiaweg 19
Tel.: 0151/21259366
www.naturheilen-stauber.de

Naturheilpraxis Franz Willibald
Pipinsrieder Straße 19
Tel.: 08254/9960353
www.naturheilpraxis-willibald.de

Hörakustik

auric Hörcenter
Bahnhofstraße 12
Tel.: 08254/9984650
www.auric-hoercenter.de

Innere Medizin

Veronika Auer
Hans-Georg-Straße 4
Tel.: 08254/8484
www.arztpraxis-auer.de

Logopädie

Monika Reindl
Schlesierweg 11
Tel.: 08254/998433

Osteopathie

Osteopathie Praxis Krause
Steinbergstraße 15
Tel.: 08254/9977424
www.osteopathie-krause-starnberg.de

Psychotherapie

Dipl. Psych. Elisabeth Baumann
Gewerbepark 6
Tel.: 08254/9203708

Zahnmedizin

Zahnärzte in der alten Molkerei
Halmsriederstraße 9
Tel.: 08254/8615
www.zahnärzte-in-der-alten-molkerei.de

Zahnarztpraxis Traxl
Bahnhofstraße 10
Tel.: 08254/1313
www.zahnarztpraxis-traxl.de

Kiemertshofen

Heilpraktiker

Naturheilkunde Praxis Tamara Berger
Am Riedfeld 6
Tel.: 08254/994265
www.heilpraktikerin-altomuenster.de

85232 Gemeinde Bergkirchen

Bergkirchen

Allgemeinmedizin

Hausärztliche Gemeinschaftspraxis
Römerstraße 3
Tel.: 08131/1882450
www.dachau-doc.de

MVZ Dachau – Praxis Bergkirchen
Bruckbergstraße 1b
Tel.: 08131/6119250
www.dachau-med.de

Apotheke

Römer Apotheke
Römerstraße 3
Tel.: 08131/666040
www.meineapotheke.de/apothenen/roemer-apotheke-bergkirchen-85232

Physiotherapie

Physiotherapie Bergkirchen
Bruckbergerstraße 1
Tel.: 08131/9975877
www.physiotherapie-bergkirchen.de

Sportvereine

TSV Bergkirchen
Römerstraße 26
Tel.: 08131/84725
www.tsv-bergkirchen.de

Zahnmedizin

Gemeinschaftspraxis Elsenberger
Römerstraße 25
Tel.: 08131/351023
www.praxis-elsenberger.de

Eschenried

Sportvereine

Golfclub Eschenried e.V.
Am Kurfürstenweg 10
Tel.: 08131/56740
www.muenchner-golf-eschenried.de

FV Birkenhof Eschenried e.V.
Münchner Straße 79
Tel.: 08142/7983
www.fv-birkenhof.de

TC Rot-Weiß Eschenried
Am Waldeck 5
Tel.: 08131/3181842
www.tceschenried.de

Feldgeding

Sportvereine

TC Feldgeding
Krautgartenstraße 7
Tel.: 08131/85631

Günding

Heilpraktiker

Heilpraktikerin Christine Nowakowitsch
Am Sandberg 5
Tel.: 08131/3790550
www.natur-kraft.de

Orthopädienschuhtechnik

Drescher Schuhtechnik
Waldstraße 24
Tel.: 08131/85144
www.drescher-schuhtechnik.com

Sportvereine

SV Günding e.V.
Am Sportheim 1
Tel.: 08131/3794502
www.sv-guending.de

Zahnmedizin

Dr. med. dent. Robert Wurm
Brucker Straße 26
Tel.: 08131/351727
www.zahnarzt-bergkirchen.de

Kreuzholzhausen

Heilpraktiker

Naturheilpraxis Angelika Sulzberger
Lindenstraße 8
Tel.: 08138/667285
www.naturheilpraxis-sulzberger.de

Lauterbach

Sportvereine

TC Rot-Weiß Lauterbach
Ostpreußenweg
Tel.: 06641/4488
www.tennisclub-lauterbach.de

Unterbachern

Heilpraktiker

Heilpraktiker für Psychotherapie
Ludwig-Thoma-Straße 1a
Tel.: 08131/9981727
www.gespraech-frei-raum.de

85221 Stadt Dachau

Allgemeinmedizin

Praxis Becher
Münchner Straße 42
Tel.: 08131/79864
www.praxis-becher-dachau.de

Dr. med. Stefan Benzinger
Gottesackerstraße 6a
Tel.: 08131/6049
www.dr-stefan-benzinger.de

Dr. med. Barbara Brandl
Wienerstraße 10
Tel.: 08131/612210
www.dr-brandl-alternativmedizin.de

Dr. med. Charlotte Gasteiger
Frühlingsstraße 34
Tel.: 08131/87357

Dr. med. Aglaia Gietl
Münchner Straße 43
Tel.: 08131/71033
www.dr-gietl.de

Dr. med. Meinrad Grahamer

Ludwig-Thoma-Straße 29
Tel.: 08131/21401

**Hausärztliche Gemeinschaftspraxis
Dachau-Bergkirchen-Schwabhausen**

Am Oberanger 14
Tel.: 08131/1882440
Theodor-Heuss-Straße 8
Tel.: 08131/188240
www.dachau-doc.de

Dr. med Carola Käuffl

Gröbmühlstraße 36
08131/6169741
www.praxis-kaeufl.de

**MVZ Dachau – Zentrum für Innere
Medizin und Allgemeinmedizin**

Münchner Straße 64
Tel.: 08131/61190
Konrad-Adenauer-Straße 11
Tel.: 08131/61190200
www.dachau-med.de

Dr. med. Bernhard Räßle

Gröbmühlstraße 38
Tel.: 08131/83600
www.dr-raepple.de

Dr. med. Veronika Ringmaier

Schleißheimer Straße 33
Tel.: 08131/78329

Dr. med. Reinhard Schorten

Berliner Straße 2
Tel.: 08131/1887082

Johann Schuff

Burgfriedenstraße 13
Tel.: 08131/82266
www.johann-schuff.de

Dr. med. Bernhard Stolzki

Ernst-Reuter-Platz 2
Tel.: 08131/21499

Anästhesie**Ärztliche Gemeinschaftspraxis
Bernd Bressler, Dr.(IMF Temeschburg)**

Arabela Feiler, Dr.med. Christine
Zilken, Eva Winkler, Fachärzte für
Anästhesie in Partnerschaft mbB.
Hochstraße 27
Tel.: 08131/279138
www.anaesthesie-dachau.de

Apotheke**Ahorn Apotheke**

Schleißheimer Straße 33
Tel.: 08131/87121

Aponexx Apotheke

Korperinkusstraße 2
Tel.: 08131/277205
www.aponexx-apotheke-im-in-center.de

Brunnen Apotheke

Sparkassenplatz 4
Tel.: 08131/84188
www.brunnen-apotheke-dah.de

Flora-Apotheke

Münchner Straße 18
Tel.: 08131/9977971
www.flora-apotheke-dachau.de

Frühlings-Apotheke

Frühlingstraße 33
Tel.: 08131/4091
www.fruehlings-apotheke.de

Lessing Apotheke

Münchner Straße 64
Tel.: 08131/54999
www.lessingapotheke.de

Ludwig Thoma Apotheke

Ernst-Reuter-Platz 2
Tel.: 08131/21097
www.ludwig-thoma-apotheke.de

Marien Apotheke

Pfarrer-Kölbl-Straße 9
Tel.: 08131/83433

Obere Apotheke

Konrad-Adenauer-Straße 18
Tel.: 08131/72630
www.obere-apotheke-dachau.de

Rats-Apotheke

Mittermayerstraße 13
Tel.: 08131/72510
www.rats-apo.net

Sonnen-Apotheke

Schleißheimer Straße 77
Tel.: 08131/1676
www.sonnen-apotheke-dachau.de

Stern Apotheke

Münchner Straße 44
Tel.: 08131/4004
www.stern-apotheke-dachau.de

Augenheilkunde**Dr. Thomas Gehard**

Am Oberanger 14
Tel.: 08131/735303
www.dr-gehard.de

MVZ Dachau – Augenheilkunde

Münchner Straße 44
Tel.: 08131/72051

RealEyes Dachau

Münchner Straße 42
Tel.: 08131/85001
www.realeyes.de

Ophthalmologikum Dr. Neuhann

Schleißheimer Straße 35
Tel.: 08131/82565
www.dieaugenspezialisten.com

Chirurgie**Dr. med Reinhard Eisenberger**

Sparkassenplatz 10
Tel.: 08131/72045

Helios Klinik Dachau – Chirurgie

Krankenhausstraße 15
Tel.: 08131/3185540

Dr. med. Jürgen Schreiner

Frühlingsstraße 33
Tel.: 08131/6122600
www.gefasschirurgie-dachau.de

Ergotherapie**Michael Hofmann**

Martin-Huber-Straße 1
Tel.: 08131/906790
www.ergo-hofmann.de

Edith Hönigmann

Friedenstraße 51
Tel.: 08131/1888756
www.ergotherapie-hoenigmann.de

Christine Kuhn

Friedenstraße 51
Tel.: 08131/9981730
www.ergotherapiepraxis-kuhn.de

Nina Landgraf

Prälat-Pfanzelt-Straße 2
Tel.: 08131/54552
www.dachau-ergotherapie.de

Gesichtschirurgie**Oralchirurgie Dachau**

Augsburger Straße 5
Tel.: 08131/668076
www.oralchirurgie-dachau.de

Dr. Dr. C. Schmid & Dr. Dr. F. Zalpur

Münchner Straße 41
Tel.: 08131/338242
www.mkg-dachau.de

Gynäkologie**Dr. med. Petra Braun**

Münchner Straße 44
Tel.: 08131/72051
www.frauenaerztin-dachau.de

Dr. med. Martin & Sabine Desaler

Konrad-Adenauer-Straße 27
Tel.: 08131/36420

Gemeinschaftspraxis Gynäkologie

Ernst-Reuter-Platz 2
Tel.: 08131/333040
www.gyn-dachau.de

Dr. med Edeltraud Kölbl

Münchner Straße 16
Tel.: 08131/611970
www.dr-koelbl.de

Petra Vitz

Sparkassenplatz 10
Tel.: 08131/87525
www.frauenaerztin-petra-vitz.de

**Haut- und
Geschlechtskrankheiten****Dermazentrum München**

Gröbenrieder Straße 6a
Tel.: 08131/83736
www.dermazentrum-muenchen.de

Dr. med Marion Lubowietzki

Münchner Straße 44
Tel.: 08131/71472
www.lubowietzki.de

Dr. med Stefan Quellmann

Frühlingsstraße 8
Tel.: 08131/72498
www.hautarzt-quellmann.de

Dr. med Joachim Schneider

Auf der Scheierwiese 1
Tel.: 08131/87553
www.dachau-hautarzt.de

Heilpraktiker**Heilpraktiker Andreas**

Asenkerschbaumer
Egerer Straße 19
Tel.: 08131/906558
www.hp-ase.de

Naturheilpraxis Baedeker

Augsburger Straße 25
Tel.: 08131/355595
www.naturheilpraxis-baedeker.de

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Silvia Exner
Wilhelm-Maigatter-Weg 1
Tel.: 0160/2601065
www.therapie-exner.de

Heilpraktikerin Birgit Forster

Münchner Straße 34
Tel.: 08131/2741077
www.osteopathie-forster-dachau.stadtausstellung.com

Naturheilpraxis Helfferich

Robert-Koch-Straße 12
Tel.: 08131/292940
www.naturheilpraxis-helfferich.de

Heilpraktikerin Brigitte Hillreiner

Oberanger 14
Tel.: 08131/2924854
www.brigitte-hillreiner.de

Heilpraktikerin Maria Kaltner

Holzgartenstraße 15
Tel.: 08131/84162
www.maria-kaltner.de

Heilpraktikerin Claudia Koch

Bahnhofstraße 14
Tel.: 08131/3183007
www.naturheilpraxis-ckoch.com

Naturheilpraxis Kraus

Würrmühle 2
Tel.: 08131/10164
www.naturheilpraxiskraus.de

Praxis für Naturheilkunde

Nicole Mende-Mörtl
Syrius-Eberle-Weg 8
Tel.: 8131/337 80 80
www.hp-mende.de

Naturheilpraxis Gabriele Pscherer

Wallberstraße 28
Tel.: 08131/353070
www.naturheilpraxis-pscherer.de

Naturheilpraxis Karin Putfarken
Grubenstraße 2
Tel.: 08131/85211
www.karin-putfarken.de

Heilpraktiker Rupprecht
Pfarrer-Kölbl-Straße 9
Tel.: 08131/338625
www.heilpraktiker-rupprecht.de

Naturheilpraxis Simm
Burgfriedenstraße 15
Tel.: 08131/1630126
www.praxis-simm.de

**Heilpraktikerin für Psychotherapie
Georgine Sporer**
Dr-Hiller-Straße 6
Tel.: 08131/3188526
www.heilkundepraxis-dachau.de

Heilpraxis Hans Wilhelm
Mittermayerstraße 14
Tel.: 08131/6168391
www.hp-praxis.eu

HNO-Heilkunde

HNO Dachau
Münchner Straße 33
Tel.: 08131/371644
www.hno-dachau.de

HNO Zentrum Dachau
Münchner Straße 64
Tel.: 08131/6119550
www.hnozentrums-dachau.de

Hörakustik

Akustik-Ranhart
Fraunhoferstraße 14
Tel.: 08131/6150488
www.akustik-ranhart.de/dachau

Amplifon
Münchner Straße 46a
Tel.: 08131/72557
www.amplifon.com/de

auric Hörgeräte
Münchner Straße 45a
Tel.: 08131/6167602
www.auric-hoercenter.de

Hörgeräte Seifert
Münchner Straße 12a
Tel.: 08131/87615
www.hoergeraete-seifert.de

Innere Medizin

Dr. med Csaba Balogh
Troppauer Straße 8c
Tel.: 08131/21100

Praxis Becher
Münchner Straße 42
Tel.: 08131/79864
www.praxis-becher-dachau.de

Dr. med. Rolf Bergmann
Sparkassenplatz 10
Tel.: 08131/6041
www.bergmann-dachau.de

**Diabetologie Dachau
Gerald Schade – Dr. Thomas Kothny**
Mittermayerstraße 13
Tel.: 08131/616380
www.diabdachau.de

Dr. med Arno Fischer & Strobl-Berndt
Klagenfurter Platz 4
Tel.: 08131/735955

Praxis Dr. Grassl, Dr. Wolff
Hermann-Stockmann-Straße 3
Tel.: 08131/72441
www.dr-grassl-dachau.de

**Hausärztliche Gemeinschaftspraxis
Dachau-Bergkirchen-Schwabhausen**
Am Oberanger 14
Tel.: 08131/1882440
Theodor-Heuss-Straße 8
Tel.: 08131/188240
www.dachau-doc.de

Kardiologie Dachau
Frühlingsstraße 16
Tel.: 08131/614930
www.kardiologie-dachau.de

KfH Dialysepraxis
Dr.-Hiller-Straße 33
Tel.: 08131/997820
www.kfh.de/mvz/dachau/nephrologie

Dr. med. Malek und Dr. med. Schmidt
Frühlingsstraße 34
Tel.: 08131/87357
www.praxis-dr-malek.jimdofree.com

**MVZ Dachau – Zentrum für Innere
Medizin und Allgemeinmedizin**
Münchner Straße 64
Tel.: 08131/61190
Konrad-Adenauer-Straße 11
Tel.: 08131/61190200
www.dachau-med.de

Onkologisches Zentrum Dachau
Hochstraße 27
Tel.: 08131/188280
www.onkologiezentrum.com

Kieferorthopäden

Kfo Dachau
Münchner Straße 45a
Tel.: 08131/614747
www.kfo-dachau.de

Praxis für Mund- und Kieferheilkunde
Mittermayerstraße 13
Tel.: 08131/85558
www.kieferorthopaedie-dachau.com

Dr. med. dent. Anita Karoglan
Konrad-Adenauer-Straße 11
Tel.: 08131/332580
www.kfo-karoglan.de

Dr. med. dent. Natalia Kurochkina
Münchner Straße 42a
Tel.: 08131/72411
www.kurochkina.de

Kinder- und Jugendmedizin

Kinderärzte Benz
Schleißheimer Straße 12
Tel.: 08131/2995954
www.kinderarzt-praxis-dachau.de

Kinderneurologie München
Schleißheimer Straße 12
Tel.: 08131/2995954
www.kinderneurologie-muenchen.de

Kinderärzte Hosemann & Beste
Ernst-Reuter-Platz 1
Tel.: 08131/21060
www.kinderarzt-dachau.de

Dr. med. Kerstin Laube
Münchner Straße 60
Tel.: 08131/71529

**Gemeinschaftspraxis Parhofer
und Schuch**
Münchner Straße 44
Tel.: 08131/736893
www.dachauer-kinderaerzte.de

Dr. med. Ramon Rümmler
Am Oberanger 14
Tel.: 08131/906900
www.dr-ruemmler.de

Kinder- und Jugendpsychotherapie

Dipl.-Soz. Päd. Ursula Dangel
Schleißheimer Straße 3
Tel.: 08131/1630484

Dipl.-Sozialpäd. Regina Eisner
Jocherstraße 7
Tel.: 179/2287923

Dr. phil Benedykt Fink
Münchner Straße 18
Tel.: 08131/272932

Dipl.-Soz. Päd. Sylvia Forster
Karlsberg 14
Tel.: 08131/6666340

Dipl. Psych. Univ. Maria Gehmeier
Karlsberg 14
Tel.: 08131/668932

Dipl. Sozialpäd. Anita Josenhans
Konrad-Adenauer-Straße 27
Tel.: 08131/1651452
www.psychotherapie-josenhans.de

Dipl. Soz. Päd. Stephan Kett-Stattmann
Münchner Straße 22
Tel.: 08131/3185968

Dipl.-Psych. Bettina Naumann
Am Oberanger 14
Tel.: 08131/2754929 (Praxis)
08131/272438 (Büro)
www.kjp-naumann.de

Praxis am Schloss
Klosterstraße 1
Tel.: 08131/37151 (-1/-2/-3/-4)
www.praxisamsschloss.de

Krankenhaus

Helios Amper-Klinikum Dachau
Krankenhausstraße 15
Tel.: 08131/760
www.helios-gesundheit.de/kliniken/dachau

Logopädie

Susann Hartmann-Zecha
Dr.-Engert-Straße 9
Tel.: 08131/3330915

Karin Heinze
Jocherstraße 7
Tel.: 08131/334445
www.logoheinze-dachau.de

Christine Kastenmeier
Zur Scheierlmühle 7
Tel.: 08131/454987
www.christine-kastenmeier.de

Kristina Puck
Münchner Straße 33
Tel.: 08131/3187160
www.logo-puck.de

Monika Stoffel
Heimgartenstraße 44
Tel.: 08131/454342
www.logopaedie-stoffel-dachau.de

Naturheilverfahren und Homöopathie

Dr. med. Christoph Arndt
Münchner Straße 12a
Tel.: 08131/87994

Nicola Bayer
Ludwig-Thoma-Straße 13A
Tel.: 08131/355575
www.praxis-nicola-bayer.de

Dr. med. Ursula Eder
Münchner Straße 66a
Tel.: 08131/614377
www.dreder.de

Herbert Michalczyk
Max-Reger-Weg 7
Tel.: 08131/371356

Nervenheilkunde

Dr. med. Susanne Knorr-Held
Münchner Straße 66a
Tel.: 08131/55226

**MVZ Dachau – Zentrum für Innere
Medizin und Allgemeinmedizin**
Münchner Straße 64
Tel.: 08131/61190
www.dachau-med.de

Optiker

Apollo Optik
Münchner Straße 22
Tel.: 08131/2721480
www.filialen.apollo.de/bayern/dachau/muenchner-str--22.html

Brillen Bauer
Augsburger Straße 10
Tel.: 08131/85700
www.brillen-bauer.de

Fielmann

Münchner Straße 42a
Tel.: 08131/9076860
www.fielmann.de/niederlassungen/dachau/85221-muenchener-strasse-42-a

Optik Brönner

Augsburger Straße 6
Tel.: 08131/72075
www.optik-broenner.de

Optik Hepe

Frühlingsstraße 8
Tel.: 08131/87160

Optik Tannek

Münchner Straße 42
Tel.: 08131/666490
www.optik-tannek.de

Optik Walter

Fraunhoferstraße 14
Tel.: 08131/292893
www.optik-walter.de

RWB Optik Galerie Dachau

Schleißheimer Straße 35
Tel.: 08131/354611

Orthopädieschuhtechnik**Fussfassen**

Karlsberg 11
Tel.: 08131/4307947
www.fussfassen.com

Orthopädie und Sportmedizin**Orthopädische Gemeinschaftspraxis Düll und Hartmann**

Münchner Straße 44
Tel.: 08131/612180
www.orthopaedie-dachau.de

Dr. med. Friedrich Külz

Münchner Straße 61a
Tel.: 08131/55111
www.ospamed.de

Gemeinschaftspraxis Lindenthal und Rembold

Münchner Straße 44
Tel.: 08131/87343

Dr. med. Gerhard Pfügler

Münchner Straße 22
Tel.: 08131/735699
www.docpfuegler.de

Sommerfeld Orthopädie

Augstenfelder Straße 1
Tel.: 08131/735996
www.ortho-dachau.de

Osteopathie**Osteopathiepraxis für Kinder und Erwachsene**

Herrmann-Stockmann-Straße 10
Tel.: 08131/9062226
www.osteopathie-brunner-dachau.de

Praxis für Osteopathie Alexander Käs

Münchner Straße 18
Tel.: 0151/23513 779
www.osteopathie-kaes.de

Osteopathiepraxis Hermann Oberhuber

Augsburger Straße 5
Tel.: 08131/2778385
www.osteopathie-dachau.de

Praxis für Osteopathie Georgios Orfanidis

Theodor-Heuss-Straße 8
Tel.: 08131/9964946
www.osteopathie-orfanidis.de

Physiotherapie**Paris Andreadis**

Würmstraße 34
Tel.: 08131/339909
www.p-t-dachau.de

Brunner & Partner

Münchner Straße 44
Tel.: 08131/618888
www.physioteam-brunner.de

Silvia Gampenrieder

Fünfkirchner Straße 27
Tel.: 08131/292299

Vassilios Gontoras

Salzburger Straße 24
Tel.: 08131/6149134
www.gontoras.de

Iordaniis Michailidis

Sparkassenplatz 10
Tel.: 08131/2777848
www.physio-michailidis.de

Bianca Mössinger

Burgfriedenstraße 36
Tel.: 08131/79236

Physio Aktiv

Schleißheimer Straße 168
Tel.: 08131/26864
www.physio-aktiv-dachau.de

Therapiezentrum Walter

Zur Scheierlmühle 7
Tel.: 08131/85252
www.therapiezentrum-walter.de

Erika Wegner

Troppauer Straße 8C
Tel.: 08131/13405

Birgit William von Welck

Grobmühlstraße 40
Tel.: 08131/735759

Plastische und Ästhetische Chirurgie**Dr. med. Boris Shilov**

Münchner Straße 64
Tel.: 08131/666868
www.dr-shilov.de

Psychiatrie**Dr. med. Ursula Geiger**

Pfarrstraße 5
Tel.: 08131/83100

MVZ Dachau - Praxis für Psychiatrie und Psychotherapie

Münchner Straße 44
Tel.: 08131/6110230
www.dachau-med.de

Psychotherapie**Dipl.-Psych. Silke Andreas**

Münchner Straße 61b
Tel.: 08131/2977907
www.silke-andreas.jimdo.com

Dr. phil. Dipl. Psych. Dipl. Päd. Helfried Albrecht

Bahnhofstraße 15
Tel.: 08131/668655

Dipl. Psych. Anne Begemann

Münchner Straße 52-54
Tel.: 08131/5099743
www.psychotherapie-begemann.de

Dipl.-Psych. Monika Birk

Konrad-Adenauer-Straße 25
Tel.: 08131/9993428

Dipl.-Psych. Susanne Blazek

Ludwig-Thoma-Straße 24
Tel.: 08131/3359880

Dipl. Psych. Univ. Ambros Brucker

Emmy-Lenbach-Straße 7
Tel.: 08131/729550
www.therapie.de/profil/brucker

Dipl. Psych. Esther Burbach

Bahnhofstraße 15
Tel.: 08131/338038

Dr. med. univ. Rotraud Cimpa

Ludwig-Dill-Straße 2
Tel.: 0171/8021991

Dipl. Psych. Leila Cubasch

Münchner Straße 61b
Tel.: 08131/9983223
www.psychotherapie-cubasch.de

Dipl.-Psych. Monika Dworschak

Konrad-Adenauer-Straße 25
Tel.: 08131/6689908, 0151/14911738
www.monika-dworschak.de

Dipl. Psych. Pia Ernst

Ludwig-Dill-Straße 2
Tel.: 08131/6665041

Dipl.-Psych. Edit Farkas

Münchner Straße 22
Tel.: 08131/3187746

Dipl. Psych. Ursula Franke

Schleißheimer Straße 3
Tel.: 08131/297045

Dipl. Psych. Toni Forster

Münchner Straße 12a
Tel.: 08131/735158

Dipl. Psych. Monika Genzel

Konrad-Adenauer-Straße 25
Tel.: 08131/6666234

Dipl. Psych. Univ. Gabi Golling

Konrad-Adenauer-Straße 25
Tel.: 08131/6689306

Praxis am Gröbenbach

Herrmann-Stockmann-Straße 18
Tel.: 08131/614762
www.verhaltenstherapie-dachau.de

Dipl.-Psych. Miriam Großeißl

Münchner Straße 22
Tel.: 08131/1630435
www.neuropsychologie-dachau.de

Dr. rer. Medic Roland Hartmann

Bahnhofstraße 24
Tel.: 08131/3101550
www.therapie-hartmann.de

Dipl. Psych. Univ. Dipl. Kfm. Gabriele Helm

Schleißheimer Straße 6
Tel.: 08131/729405

Mag.rer.nat. Andreas Hilz

Etzenhausener Straße 1b
Tel.: 08131/4310184
www.therapie.de/profil/hilz

Dipl. Psych. Ildikó Kunze

Münchner Straße 33
Tel.: 0157/75344851

Dr. phil. Dipl. Psych. Wolfgang Lennerts

Münchner Straße 52-54
Tel.: 08131/668652

Dipl. Psych. Erwin Leßner

Konrad-Adenauer-Straße 25
Tel.: 08131/667713

Dipl. Psych. Jörg Loose

Münchner Straße 33
Tel.: 08131/1652684, 0157/81807855
www.psychotherapeut-loose.de

Dr. rer. hum. biol. Dipl. Psych. Lena Martin

Schleißheimer Straße 3
Tel.: 08131/1652616, 0176/30358673
www.psychotherapie-lenamartin.de

Frank Mielke M. Sc.

Frühlingsstraße 16
Tel.: 01578/4449570

Dr. rer. nat. Dipl. Psych. Claudia Müller

Etzenhausener Straße 1b
Tel.: 08131/4309816

Liz. (Univ. Belgrano) Elisa Neumann

Am Oberanger 14
Tel.: 08131/3322487

Dipl. Psych. Univ. Maria Rettenberger

Konrad-Adenauer-Straße 25
Tel.: 08131/665497

Dipl. Psych. Andrea Sadorf

Ludwig-Thoma-Straße 24
Tel.: 08131/339322

Dipl. Psych. Gisela Schmalzer-Göhringer
Schleißheimer Straße 3
Tel.: 08131/666250

Dr. phil. Dipl. Psych. Margit Schmolke
Konrad-Adenauer-Straße 25
Tel.: 08131/6666233

Laura Schreier
Konrad-Adenauer-Straße 25
Tel.: 08131/668469, 0171/4506087

Dipl. Psych. Univ. Anja Schwarz
Münchner Straße 52-54
Tel.: 08131/668652

Dipl. Psych. Hanna Sigel
Konrad-Adenauer-Straße 27
Tel.: 08131/339476

Dr. med. Anton Speierl
Ludwig-Dill-Straße 2
Tel.: 08131/6665040
www.anton-speierl.de

Dipl. Psych. Univ. Christian Stadler
Konrad-Adenauer-Straße 27
Tel.: 08131/33148
www.psysta.de

Dipl. Psych. Edith Stix
Ludwig-Dill-Straße 2
Tel.: 08131/27306, 0176/10143914

Dipl. Psych. Univ. Antonia Vossen
Ludwig-Thoma-Straße 24
Tel.: 08131/271321

Dipl. Psych. Gabriele Wagner
Grubenstraße 2
Tel.: 08131/274730

Dipl. Psych. Univ. Ulrich Weidenberg
Frühlingstraße 6
Tel.: 08131/454577

Dipl. Psych. Ingrid Wild-Lüffe
Langhammerstraße 3
Tel.: 08131/668913

Dipl. Psych. Anita Witte
Schleißheimer Straße 3
Tel.: 08131/666250

Dipl. Psych. Univ. Karin Wottrich
Schleißheimer Straße 3
Tel.: 08131/666250

Dipl. Psych. Stefan Ziegler
Münchner Straße 43
Tel.: 08131/729595

Radiologie und Nuklearmedizin

**Radiologie und Nuklearmedizin
Gemeinschaftspraxis**
Frühlingsstraße 34
Tel.: 08131/57870
www.radiologie-dachau.de

Sanitätshaus/ Orthopädiegeschäft

OTB Sanitätshaus Dachau
Frühlingsstraße 22
Tel.: 08131/374950
www.otb.info

**FG Streifeneder KG
Sanitätshaus**
Bahnhofsstraße 14
Tel.: 08131/329986
www.streifeneder.de/ot/sanitaetshaeuser/standorte/dachau

Schmerztherapie

Dr. med Carola Käuffl
Gröbmühlstraße 3
Tel.: 08131/6169741
www.praxis-kaeufl.de

Sportvereine

**adfc
(Allgemeiner deutscher Fahrradclub)**
Schleißheimer Straße 13
www.adfc-dachau.de

Alpenverein DAV
Tel.: 0174/3080672
www.alpenverein-muenchen-oberland.de/dachau

ASV Dachau
Gröbenrieder Straße 21
Tel.: 08131/56810
www.asv-dachau.de

Black Cats Dachau
Tel.: 08131/83627
www.blackcats-dachau.de

Eisstockklub Dachau e.V.
Kufsteiner Straße 18
Tel.: 0163/9151989
www.stockschuetzen-dachau.jimdofree.com

Drachenclub „Wolkenkratzer“
Tel.: 08131/78445

Freibad Dachau
Ludwig-Dill-Straße 58
Tel.: 08131/7009987 (Kasse)
www.stadtwerke-dachau.de/baeder/familienbad.html

Golfclub Dachau e.V.
An der Floßlande 3
Tel.: 08131/10879
www.gcdachau.de

Gras-Ski-Club Dachau e.V.
Karl-Riemer-Straße 13
Tel.: 08131/71379
www.gscdachau.de

Hallenbad Dachau
Am Alten Wehr 1
Tel.: 08131/7009986 (Kasse)
www.stadtwerke-dachau.de/baeder/hallenbad.html

Kraftsportclub Attila Dachau
Otto-Hahn-Straße 10
www.ksc-attila-dachau.de

Postsportverein Dachau 1976 e.V.
Thomas-Schwarz-Straße 52
Tel.: 08131/357065
www.postsvdachau.de

**Radsport
R+F forice 89 Dachau e.V.**
www.forice-89.de

Reha und Gesundheitssport
Klagenfurter Straße 3
Tel.: 08131/3101200
www.rgsv-dachau.de

Soli Dachau
Jahnstraße 24
Tel.: 08131/55300
www.soli-dachau.de

Schwimmverein Dachau 1925 e.V.
www.svdachau.org

Ski & Bergfreunde Dachau e.V.
www.skiundbergfreunde-dachau.de

Ski-Club Dachau e.V.
www.sc-dachau.de

Tauschsportfreunde Dachau e.V.
Hallenbad Dachau, Am Alten Wehr 1
Tel.: 08131/7009984
www.tsf-dachau.de

Tennis-Club Dachau e.V.
Gröbenrieder Straße 17
Tel.: 08131/3704158
www.tcdachau.de

Tennisfreunde Dachau e.V.
Gröbenrieder Straße 81
Tel.: 08131/81272
www.tennisfreunde-dachau.de

TSV Dachau 1865 e.V.
Jahnstraße 23-25,
Tel.: 08131/10471
www.tsvdachau1865.de

Wanderfreunde Dachau e.V.
Tel.: 08131/78685

Strahlentherapie

Strahlentherapie Dachau
Dr.-Hiller-Straße 35
Tel.: 08131/337700
www.strahlentherapiefreising.de

Suchterkrankungen

**KPB Fachambulanz für
Suchterkrankungen**
Münchner Straße 33
Tel.: 08131/82625
www.kpb-fachambulanz.de

Urologie

Urologie Dachau
Münchner Straße 64
Tel.: 08131/352525
www.urologie-dachau.de

Zahnmedizin

Dr. med. dent. Bernhard Aigner
Bahnhofstraße 10
Tel.: 08131/87656

Praxis Dr. Cipa
Konrad-Adenauer-Straße 24
Tel.: 08131/71311
www.dr-cipa.de

Pia Frommknecht
Frühlingstraße 16
Tel.: 08131/275715
www.zahnarztpraxis-info.de

Dr. med. dent. Michael Gitt
Ernst-Reuter-Platz 1
Tel.: 08131/14000
www.zahnarzt-dr-gitt.de

Dr. med. dent. Christopher Höglmüller
Münchner Straße 66a
Tel.: 08131/55252
www.drhoeglmueller.de

Peter Hofmann
Augsburger Straße 38
Tel.: 08131/35266
www.zahnmedizin-dachau.de

Andrei Günter Muresan-Richter
Stresemannstraße 13
Tel.: 08131/12122
www.zahnarzt-muresan.de

Dr. med. dent Gerhard Käuffl
Grobmühlstraße 36
Tel.: 08131/735961
www.dr-kaeufl.de

Dr. med. dent. Markus Korschofsky
Sudetenlandstraße 24
Tel.: 08131/12753

Kompetenzteam für Zahnheilkunde
Schleißheimer Straße 12
Tel.: 08131/3669910
www.zahnheilkunde-dachau.de

Dr. med. dent Birgit Kröninger
Münchner Straße 22
Tel.: 08131/54535
www.dr-kroeninger.de

Zahnarztpraxis Tsilika und Likkas
Münchner Straße 16
Tel.: 08131/85061
www.likkas-tsilika.de

Zahnarztpraxis Mayer
Ludwig-Thoma-Straße 40
Tel.: 08131/87921
www.zahnarztpraxis-dachau.de

Dr. med. dent. Heike Nierenheim
Erich-Ollenhauer-Straße 41
Tel.: 08131/21008
www.niehrenheim.de

Dr. med. Burkhard Stirenberg
Münchner Straße 52-54
Tel.: 08131/78100
www.zahnarzt-dachau-dr-stirenberg.de

Dr. Josef Stoiber
Wallbergstraße 6
Tel.: 08131/9966890
www.dr-stoiber.de

Dr. med. dent. Stephanie Stumpf
Augsburger Straße 26
Tel.: 08131/83781
www.zahnaerztin-dachau.de

Dr. med. dent. Harald Vögel
Theodor-Heuss-Straße 8
Tel.: 08131/333837
www.drvoegele.de

Zahnärztliche Gemeinschaftspraxis
Münchner Straße 33
Tel.: 08131/78844
www.dachau-zahnaerzte.de

Dr. Marian Znorowski
Am Oberanger 14
Tel.: 08131/729440
www.znorowski.com/de

85253 Gemeinde Erdweg

Erdweg

Allgemeinmedizin

Dr. med. univ. Andrea Backer
Bürgermeister-Rothenfußer-Straße 12a
Tel.: 08254/9989277

Dr. med. Theodor Hegele
Hauptstraße 5a
Tel.: 08138/8001
www.praxis-dr-hegele.de

Dr. med. Andreas Schneider
Schulstraße 8
Tel.: 08138/442
www.drscneider-erdweg.de

Apotheke

Paulus Apotheke
Hauptstraße 16
Tel.: 08138/1315
www.paulus-apotheke-erdweg.de

Heilpraktiker

Gemeinschaftspraxis Lochner
Am Griesberg 18b
Tel.: 08138/6659544
www.heilpraktiker.nl

Praxis an der Mühle
Gundi Waldmann-Spaett
Oberhandenzhofen – Mühle 7
Tel.: 08134/935468
www.praxis-an-der-muehle.de

Psychotherapie

Praxis an der Mühle
Georg Spaett
Oberhandenzhofen – Mühle 7
Tel.: 08134/1484
www.praxis-an-der-muehle.de

Zahnmedizin

Dr. med. dent. Ursula Thurner
Rathausplatz 1
Tel.: 08137/5040
www.zahnarzt-dachau-erdweg.de

Physiotherapie

Rudolf Mader
Am Griesberg 24
Tel.: 08138/92561
www.massage-erdweg.de

Sportvereine

Bergfreunde Eisenhofen
Von-Eck-Straße 13
Tel.: 08138/533

SpVgg Erdweg e.V. 1957
Jahnstraße 13
Tel.: 08138/992319
www.spvgg-erdweg.de

Tennisclub Erdweg
Jahnstraße 13
Tel.: 08138/992319
www.tennis-erdweg.de

Kleinberghofen

Heilpraktiker

Naturheilpraxis Barbara Münch
Münchener Str. 7
Tel.: 08254/1011
www.muensch-naturheilpraxis.de

Welshofen

Heilpraktiker

Heilpraktikerin Anita Bayer
Dandlweg 1
Tel.: 08135/939252
www.heilweg-anitabayer.de

85778 Gemeinde Haimhausen

Haimhausen

Allgemeinmedizin

AVZ Haimhausen
Hauptstraße 17
Tel.: 08133/93220
www.avz-haimhausen.de

Apotheke

Schloss Apotheke
Hauptstraße 4
Tel.: 08133/2020
www.schlossapotheke-haimhausen.de

Ergotherapie

Therapiezentrum Haimhausen
Defreggerweg 1
Tel.: 08133/907860
www.therapiezentrum-haimhausen.de

Heilpraktiker

Heilpraktikerin Barbara von Krosigk
Hauptstraße 17
Tel.: 08139/999853
www.heilpraktikerin-bvk.de

Heilpraktikerin Barbara Kummerer
Hauptstraße 2a
Tel.: 08133/9084380
www.barbara-kummerer.de

Logopädie

Karin Michalke
Valleystraße 14
Tel.: 08133/92822

Orthopädieschuhtechnik

Schuh & Orthopädie Westermaier
Bayernstraße 3
Tel.: 08133/307
www.ost-westermaier.de

Psychotherapie

Dipl. Psych. Stefanie Danek
Hauptstraße 2a
Tel.: 08133/9089090
www.psychotherapie-danek.de

Sportvereine

FC Ottershausen
Dachauer Straße 49
www.fcottershausen.de

Zahnmedizin

Gemeinschaftspraxis Kölnsperger und Tamme
Hauptstraße 17
Tel.: 08133/6600
www.zahnarzt-dachau-erdweg.de

Inhausermoos

Sportvereine

SC Inhauser-Moos
Moosacherstraße 86
www.inhausermoos.de

85241 Gemeinde Hebertshausen

Hebertshausen

Allgemeinmedizin

Dr. med. Manfred Egerer
Freisinger Straße 4
Tel.: 08131/25520

Dr. med. Markus Elsenerberger
Münchner Straße 3
Tel.: 08131/539090

Heilpraktiker

Praxis für Naturheilkunde
Christine Dotlacil
Johann-Hechenberger-Straße 13
Tel.: 08131/9062340
www.praxis-dotlacil.de

Naturheilpraxis
Petra und Manfred Wallner
Freisinger Straße 14
Tel.: 08131/3359400
www.heilpraxis-wallner.de

Logopädie

Sigrid Braun
Am Eichenberg 23
Tel.: 08131/539253

Sportvereine

SpVgg Hebertshausen
Bürgermeister-Rabl-Straße 1
Tel.: 08131/3180382
www.spvgg-hebertshausen.de

SKC Waldfrieden 1965 e.V.
Bürgermeister-Rabl-Straße 1
www.spvgg-hebertshausen.de

Tennisclub an der Amper
Neufeldstraße 2
Tel.: 08139/932672

Zahnmedizin

Ästhetik und Funktion
Zahnarztpraxis
Münchner Straße 3
Tel.: 08131/15170
www.zahnarzt-hebertshausen.de

Ampermoching

Sportvereine

SV Ampermoching
Alternstraße 33
Tel.: 08139/1488
www.svampermoching.de

85657 Gemeinde Hilgertshausen-Tandern

Allgemeinmedizin

Dr. med. Albrecht Roß
Parkstraße 15
Tel.: 08250/1319

Apotheke

St. Ulrich Apotheke
Freisinger Straße 2
Tel.: 08250/928778

Heilpraktiker

Naturheilpraxis Adriana Schwertfirm
Oberdorf 4 1/7
Tel.: 08250/928805
www.naturheilpraxis-schwertfirm.de

Sportvereine

Bogenschützen Hilgertshausen
Parkstraße 5

FC Tandern e.V.
Jahnstraße 9
Tel.: 08250/9973701
www.fc-tandern.de

TSV Hilgertshausen e.V.
Eichenstraße 16
Tel.: 08250/1674
www.tsv-hilgertshausen.de

Zahnmedizin

Dr. med. dent. Ulrich Schnauder
Aichacher Straße 3
Tel.: 08250/7403

**85757 Gemeinde
Karlsfeld**

Allgemeinchirurgie

Dimitrios Tsourpis
Münchener Straße 187
Tel.: 08131/91002

Allgemeinmedizin

**Gemeinschaftspraxis: Allgemeinärzte
im Gesundheitszentrum Karlsfeld**
Münchener Straße 187
Tel.: 08131/612090
www.hausaerzte-karlsfeld.de

**Gemeinschaftspraxis Karlsfeld
im Vital Center**
Münchener Straße 159
08131/91108
www.arzt-karlsfeld.de

Dr.med Gerd Gruber
Gartenstraße 30
Tel.: 08131/91518
www.dr-christine-gruber.de

Andreas Hofner
Jägerstraße 18
Tel.: 08131-91173

Dr. med Susanne Junger
Eichenweg 2
Tel.: 08131/92525
www.praxis-drjunger.de

Apotheke

Central-Apotheke
An der Wögerwiese 4
Tel.: 08131/4547151
www.apotheke-karlsfeld.de

Apotheke im Vital Center
Münchenerstraße 159
Tel.: 08131/2994726
www.apotheke-karlsfeld.de

Eulen Apotheke
Münchener Straße 187
Tel.: 08131/91334
www.eulen-apotheke-karlsfeld.de

M3 Apotheke
Münchener Straße 138
Tel.: 08131/297160
www.apotheke-karlsfeld.de

Augenheilkunde

Realeyes Karlsfeld
Münchener Straße 187
Tel.: 08131/85001
www.realeyes.de/standorte/karlsfeld

Frauenheilkunde

**Gemeinschaftspraxis Gynäkologie
(Zweigstelle)**
Münchener Straße 187
Tel.: 08131/333040
www.gyn-dachau.de

Dr. med. Herbert Kruse
Seestraße 8
Tel.: 08131/97075
www.frauenaeerzte.de/herbertkruse

Dr.med Christine Ried
Münchener Straße 159
Tel.: 08131/98088

Gastroentologie

MVZ Dachau – Praxis Karlsfeld
Münchener Straße 187
Tel.: 08131/61190
www.dachau-med.de

Heilpraktiker

**Naturheilpraxis Dr. rer. nat.
Priscila González**
Jägerstr. 11b
Tel.: 08131/333318
www.heilpraxis-gonzalez.de

Therapiepunkt Punkt Mehner
Karl-Theodor-Straße 40
Tel.: 08131/3560366
www.therapiepunkt-mehner.de

Naturheilpraxis Rita Scheibe
Elsternweg 52
Tel.: 08131/593789
www.naturheilpraxis-scheibe.de

**Praxis für Bioresonanztherapie &
Naturheilkunde Claudia Werner**
Gaußstraße 6
Tel.: 08131/617733
www.bioresonanz-karlsfeld.de

Hörakustik

Hörgeräte Seifert
Gartenstraße 12
Tel.: 08131/908715
www.hoergeraete-seifert.de

Innere Medizin

Dr.med Cornelia Choplain
Gartenstraße 30
Tel.: 08131/91518
www.dr-christine-gruber.de

Internisten Karlsfeld
Münchener Straße 187
Tel.: 08131/97068
www.internistische-praxis-karlsfeld.de

Kieferorthopäden

Dr Jana Wachter
Münchener Straße 187
Tel.: 08131/97787
www.kfo-karlsfeld.de

Kinder- und Jugendmedizin

Kinderarztpraxis Karlsfeld
Münchener Straße 187
Tel.: 08131/50035
www.kinderaerzte-im-netz.de/aerzte/karlsfeld/sommer-domes/startseite.html

Kinder- und Jugendpsychotherapie

Dipl. Psych. Erwin Hausel
Bayernwerkstraße 109b
Tel.: 08131/578272
www.psychotherapeuten-dachau.de/therapeuten/hausel.htm

Logopädie

Eva Menzel
Münchener Straße 187
Tel.: 08131/3180895
www.logopaedie-karlsfeld.de

LeLo
Nußbaumstraße 2
Tel.: 08131/908133
www.lelo.biz

Nuklearmedizin

Hannelore Mayer
Münchener Straße 187
Tel.: 08131/568742

**Radiologie und Nuklearmedizin
Gemeinschaftspraxis**
Münchener Straße 187
Tel.: 08131/57870
www.radiologie-dachau.de

Orthopädie

Dr.med. Ulrich Vogel
Allacher Straße 2
Tel.: 08131/59710
www.aerzte-karlsfeld.de

Optiker

Optik Tannek
Münchener Straße 187
Tel.: 08131/91773
www.optik-tannek.de

Osteopathie

Privatpraxis Adriatik Grabova
Münchener Str. 159
Tel.: 08131/3307110
www.osteopathie-grabova.de

Physiotherapie

Physio Sports
Hochstraße 35
Tel.: 08131/92391
www.physio-wellness-karlsfeld.de

Physio Vital
Münchener Straße 159
Tel.: 08131/299179
www.physio-vital-karlsfeld.de

Physiotherapie Rotschwaige
Gründlandstr. 16
Tel.: 08131/3101326
www.heiko-lowak.de

Reha Zentrum
Gaußstraße 6
Tel.: 08131/59047
www.reha-zentrum-karlsfeld.de

Heidi Zeschmann
Münchener Straße 187
Tel.: 08131/58092
www.zeschmann.net

Psychiatrie

Dr. med. Constanze Schorr
Gartenstraße 30
Tel.: 08131/91122

Psychotherapie

Dipl.Psych. Natascha Cavadias
Münchener Straße 191
Tel.: 08131/9979847

**Dr. biol. hum. Dipl. Psych.
Eva Dahlinger**
Münchener Straße 159
Tel.: 08131/999033

Praxis Dr. Eberl
Liebigstraße 12b
Tel.: 08131/2778392
www.psychotherapie.health

Dipl. Psych. Univ. Christian Euringer
Krenmoosstraße 3
Tel.: 08131/666396

Dipl. Psych. Erwin Hausel
Bayernwerkstraße 109b
Tel.: 08131/578272
www.psychotherapeuten-dachau.de/therapeuten/hausel.htm

Dipl. Psych. Christa Högerl-Bier
Krenmoosstraße 3
Tel.: 08131/9075740

Dipl. Psych. Sabine Kiefer-Rensch
Krenmoosstraße 3
Tel.: 08131/338206

Dipl. Psych. Michaela Kühling
Liebigstraße 12b
Tel.: 08131/9984945
www.michaelakuehling.de

Dipl. Psych. Susanne Ledderhos
Liebigstraße 12b
Tel.: 08131/9980612
www.psychotherapeut-karlsfeld.de

Dr. phil. Dipl. Psych. Ute Philipp
Münchner Straße 159
Tel.: 08131/3321988

Dr. phil. Dipl. Psych. Michael Raisch
Kräuterweg 1
Tel.: 08131/7591720
www.psychotherapeuten-dachau.de/therapeuten/raisch.htm

Beate und Heinz Schmorell-Basin
Gartenstraße 30
Tel.: 08131/91122

Dr. phil. Dipl. Psych. Evelynne Schultz-Gambard
Gartenstraße 30
Tel.: 08131/338230
www.psychotherapeuten-dachau.de/therapeuten/schultz.htm

Dipl. Psych. Univ. M.A Ursula Steinhauer
Schützenstraße 14
Tel.: 08131/505323
www.psychotherapeuten-dachau.de/therapeuten/steinhaeusser.htm

Dipl. Psych. Birgit Weißenfels
Münchner Straße 143
Tel.: 08131/999645

Dipl. Psych. Dagmar Wolf-Pálinská
Krenmoosstraße 3
Tel.: 0157/78376684
www.psychotherapie-wolf-palinkas.de

Radiologie und Nuklearmedizin

**Radiologie und Nuklearmedizin
Gemeinschaftspraxis**
Münchner Straße 187
Tel.: 08131/57870
www.radiologie-dachau.de

Sanitätshaus/ Orthopädiegeschäft

**Zimmermann Sanitäts- und
Orthopädiehaus**
Seestraße 2
Tel.: 08131/50090
www.zimmermann-vital.de

Sportvereine

Blau-Gold-Casino München
Ohmstraße 14
www.bgc-muenchen.de

Hallenbad Karlsfeld
Hochstraße 35
Tel.: 08131/997592

DLRG Karlsfeld
Tel.: 08131/95808
www.karlsfeld.dlrg.de

TSV Eintracht Karlsfeld
Jahnstraße 15
Tel.: 08131/6120710
www.tsvek.de

Zahnmedizin

**Familiengemeinschaftspraxis
Dr. Albrecht**
Rathausstraße 67a
Tel.: 08131/91148
www.praxis-dr-albrecht.de

Dr. Kerstin Klischke
Gartenstraße 30
Tel.: 08131/38170
www.dr-klischke.de

Dr. Beate Stainer
Allacher Straße 114
Tel.: 08131/94734
www.stainer.de

Anna Valavani
Leinorstraße 48
Tel.: 08131/97176
www.praxisvalavani.de

Zahnarztpraxis Spiel und Schubert
Allacher Straße 12
Tel.: 08131/593630
www.zahnarztpraxis-spiel-schubert.de

Zahnärztliche Praxis
Krenmoosstraße 8
Tel.: 08131/91215
www.zahnarzt-karlsfeld.de

ZahnarztImZentrum
Münchner Straße 187
Tel.: 08131/59095
www.zahnarzt-im-zentrum-karlsfeld.de

**85229 Gemeinde
Markt Indersdorf**

Indersdorf

Allgemeinmedizin

Dr. med. univ. Andrea Backer
In der Ötz 1
Tel.: 08136/5422

Praxis am Kloster
Ludwig-Thoma-Straße 31
Tel.: 08136/7073
www.praxis-am-kloster.de

Hans Kohl
Eisfeld 46
Tel.: 08136/998380
www.aphk.de

Apotheke

Kloster Apotheke
Dachauer Straße 14
Tel.: 08136/366
www.kloster-apotheke-obb.de

Augustinus Apotheke
Augustinerring 6
Tel.: 08136/6400
www.augustinus-apotheke-markt-indersdorf.de

St. Georg Apotheke
Ludwig-Thoma-Straße 31
Tel.: 08136/1213
www.apotheke-indersdorf.de

Lilien Apotheke
Gewerbestraße 5
Tel.: 08136/3578950
www.lilienapotheke.com

Ergotherapie

Robert Stockbauer
Freisinger Straße 38 und
Industriestraße 11a
Tel.: 08136/8935680
www.ergotherapie-stockbauer.de

Frauenheilkunde/Geburtshilfe

Dr. med. Imer Hajdari-Ritter
Freisinger Straße 1
Tel.: 08136/808920
www.gyn-hajdari-ritter.de

Gemeinschaftspraxis Dr. Krumbacher
Gewerbestraße 5
Tel.: 08136/4699964
www.dr-krumbacher.de

Heilpraktiker

**Praxis für Naturheilkunde und
Psychotherapie Stefanie Bleumink**
Ludwig-Thoma-Straße 16b
Tel.: 08136/807872
www.praxis-bleumink.de

Dr. rer. nat. Nina Kammhuber
Heilpraktikerin
Ludwig-Thoma-Straße 31
Tel.: 08136/8063911
www.praxis-kammhuber.de

**Praxis für klassische Homöopathie
Ulrike Maier**
Dachauer Straße 22
Tel.: 08136/3049222
www.praxis-ulrikemaier.de

Naturheilpraxis Elke Steinborn
Simon-Rabl-Straße 26
Tel.: 08136/229120
www.hp-praxis-steinborn.de

Innere Medizin

Dr. med. Karola Erbel-Nowky
Marktplatz 12
Tel.: 08136/9808
www.dr-erbel-nowky.de

Klinik

Helios Klinik
Maroldstraße 45
Tel.: 08136/9390
www.helios-gesundheit.de/kliniken/indersdorf

Optiker

Optik Glück
Ludwig-Thoma-Straße 35
Tel.: 08136/7379
www.optik-gueck.de

Vision Optik
Augustinerring 6
Tel.: 08136/229950
www.vision-optik.de

Physiotherapie

Aurachanandani
Freisinger Straße 2
Tel.: 08136/806455
www.aurachandani.de

Matthias Neppel
Gewerbestraße 11
Tel.: 08136/6353
www.physio-neppel.de

Reha-Team Indersdorf
Lorenz-Braren-Straße 30
Tel.: 08136/808035
www.reha-team-indersdorf.de

Körper Seelen Zeit
Wagnerstraße 9
Tel.: 08136/808463
www.koerper-seelen-zeit.de

Psychotherapie

Dr. med. Reinhard Hellmann
Erhard-Prunner-Straße 15
Tel.: 08136/99254
www.dr-med-hellmann.de

Dipl. Religionspäd. Waltraud Ansoerge
Birkenweg 18
Tel.: 08136/2289871
www.kjp-ansorge.de

Dipl. Sozialpäd. Sandra Dölle
Lorenz-Baren-Straße 30
Tel.: 08136/8079080

Dipl.-Sozialpaed.(FH) Renate Knettel
Erhard-Prunner-Straße 15
Tel.: 08136/229759

Dipl.-Psych. Elisabeth Bodensteiner
Marienplatz 16
Tel.: 08136/8091718

Dipl. Psych. Wolfgang Hintermaier
Maroldstraße 4
Tel.: 08136/998318

Dipl. Psych. Stephanie Lesinski
Lorenz-Baren-Straße 30
Tel.: 08136/809160
www.lesinski.net

Sanitäts-/Orthopädiehäuser

Sanitätshaus Sturm
Ludwig-Thoma-Straße 33
Tel.: 08136/8931250
www.sanitaetshaus-sturm.de

Sportvereine

Freibad Ainhofen
Wasserschlag 1
Tel.: 08136/1583
www.freibadainhofen.de

Hallenbad Markt Indersdorf
Wittelsbacherring 15
Tel.: 08136/931240
www.zv-grund-mittelschule-indersdorf.de/hallenbad

Taf Glonnal
Sportplatzweg 39
Tel.: 08131/3378903
www.taf-glonnal.de

Life-G. Dancers
Lorenz-Baren-Straße 31
Tel.: 0179/2437466
www.lifegdancers.hpge.com

Stockschützen Ried
Dorffest 15
Tel.: 01520/2612409

TSV Indersdorf 1907 e.V.
Sportplatzweg 39
Tel.: 08136/6095
www.tsv-indersdorf.de

Wander- und Bergfreunde Glonnal/Indersdorf
Rothbachstraße 18
Tel.: 08136/7929
www.wanderfreunde-indersdorf.de

Zahnmedizin

Dr. Dobmeier und Schindler
Dachauer Straße 13
Tel.: 08136/1562
zahngesundheit-indersdorf.de

Dr. Heidrun Hofmann
Ludwig-Thoma-Straße 18
Tel.: 08136/1211
www.zahnarzt-marktindersdorf.de

Dr. Lenhard und Liebau
Dachauer Straße 17
Tel.: 08136/92880
www.zahnarztzte-indersdorf.de

Zahnheilkunde Praßler
Gewerbestraße 5
Tel.: 08136/3579770
www.zahnheilkunde-indersdorf.de

Arnzell

Sportvereine

Reitverein Altomünster-Indersdorf
Brand 2
Tel.: 08254/9477
www.reitverein-altomuenster.de

Glonn

Sportvereine

ASV Glonn
Wiesmühlstraße 1
www.asv-glonn.de

Hirtlbach

Sportvereine

Skiclub Indersdorf
Burgstraße 16
Tel.: 0176/70896515
www.sc-indersdorf.de

Langenpettenbach

Sportvereine

SV Langenpettenbach
Altomünsterstraße 75
Tel.: 08136/3579333

Niederroth

Sportvereine

SV Niederroth
Am Sportplatz 1
Tel.: 08136/3579350
www.sv-niederroth.de

85235 Gemeinde Odelzhausen

Odelzhausen

Allgemeinmedizin

Dr. med. Andreas Dagge
Marktstraße 9
Tel.: 08134/238
www.dr-dagge.de

Dr. med. Mansoureh Englberger-Jeddi
Marktstraße 17
Tel.: 08134/5568445

Kurt Huttenloher
Marktstraße 9
Tel.: 08134/466

Apotheke

Vital Apotheke
Hauptstraße 3
Tel.: 08134/559663
www.vital-apotheke-odelzhausen.de

Ergotherapie

Johannes Wochnik
Hauptstraße 2b
Tel.: 0171/6981840
www.praxis-wochnik.de

Heilpraktiker

Praxis für Naturheilkunde und manuelle Therapien, Sophie Auer-Weingärtner
Am Gartenfeld 12
Tel.: 0172/9846610
www.praxis-auer-weingaertner.de

Yogaschule und Naturheilpraxis Susanne Herrmann
Hauptstraße 1
Tel.: 08134/559814
www.susanne-yogaschule.de

Heilpraktikerin für Psychotherapie Anke Huttenloher
An der Hochbreite 10
Tel.: 0151/43268361
www.huttenloher-psychotherapie.de

Innere Medizin

Dr. med. Rainer Steinhard
Marktstraße 9
Tel.: 08131/71077

Dr. med. Joachim Strobel
Marktstraße 9
Tel.: 08131/71078

Optiker

Optik Tannek
Marktstraße 5
Tel.: 08134/7637
www.optik-tannek.de

Orthopädie

Dr. Sommerfeld
Marktstraße 9
Tel.: 08131/735996

Physiotherapie

Praxis für Physiotherapie DIE PRAXIS FÜR GROSS UND KLEIN, Jutta Kalies
Marktstraße 5
Tel.: 08134/7124
www.physiotherapie-kalies.de

Eduard Ott
Marktstraße 12
Tel.: 08134/554643

Psychotherapie

Katja Berger
Hauptstraße 2b
Tel.: 0163/6828946

Sportvereine

Golfclub München-West Odelzhausen e.V.
Hofgut Todtenried
Tel.: 08134/99880
www.golfclub-muenchen-west.de

IMPULS e.V.
Benefiziumsweg 6
Tel.: 08134/5954
www.thr-impuls.de

Ski-Club Odelzhausen
Gartenstraße 5
Tel.: 0170/6807745
www.scoedelzhausen.de

SV Odelzhausen
Am Sportplatz 1
Tel.: 08134/99039
www.sv-odelzhausen.de

TSC Odelzhausen
Tulpenstraße 9
Tel.: 0176/72583627
www.tsc-odelzhausen.eu

Zahnmedizin

Lidia Offermann
Brunnenweg 14
Tel.: 08134/6634
www.zahnarzt-odelzhausen.de

Dr. Stoebe
Am Anger 2
Tel.: 08134/7694
www.dr-stoebe.de

Eurasburg

Sportvereine

Radclub Odelzhausen
Sandberg 9
Tel.: 0170/8084605
www.rcv-odelzhausen.de

Sittenbach

Heilpraktiker

Naturheilpraxis Daniela Murr
Tulpenstraße 28
Tel.: 08134-5563009
www.naturheilpraxis-murr.jimdo.com

Wiedenzhausen

Logopädie

LOGO!
Am Ziegelberg 2
Tel.: 08134/2370639
www.logo-logopaedie.de

85238 Gemeinde Petershausen**Petershausen****Allgemeinmedizin**

Praxis Marion Böhlen
Lagerhausstraße 15a
Tel.: 08137/92910
www.praxis-boehlen.de

Dr. med. Peter Stein
Bahnhofstraße 5
Tel.: 08137/5011
www.praxis-dr-stein.de

Dr. med. Vladimara Zankl
Bahnhofstraße 2
Tel.: 08137/939193

Apotheke

Götz Apotheke
Bahnhofstraße 6
Tel.: 08137/5051
www.goetz-apotheke.de

Heilpraktiker

Heilpraktikerin Angelika Franke
Spatzenweg 1b
Tel.: 08137/539270
www.franke-naturheilpraxis.de

Naturheilpraxis Margret Nauderer
Bahnhofstraße 18
Tel.: 08137/9967100
www.praxis-nauderer.de

Innere Medizin

Dr. med. Karola Erbel-Nowky
Bahnhofstraße 5
Tel.: 08136/9808
www.dr-erbel-nowky.de

Kinder- und Jugendmedizin

Kinderarzt Dachau Zweigpraxis
in der Praxis Dr. med. Stein
Bahnhofstraße 5
www.kinderarzt-dachau.de

Logopädie

Juliane Hamels
Bahnhofstraße 20
Tel.: 08137/6292020
www.sprachtherapie-petershausen.de

Optiker

Optiker Johannes
Bahnhofstraße 27
Tel.: 08137/8426
www.johannes-optik.de

Physiotherapie

Physiotherapie Sylvia Jeschka
Marbacher Straße 1b
Tel.: 08137/620
www.physiotherapie-petershausen.de

Physiotherapie Zirnwald
Bahnhofstraße 13b
Tel.: 08137/9958155
www.physiotherapie-zirnwald.de

Psychotherapie

Dipl. Psych. Denise Ehbauer-Romanó
Edelweißstraße 1
08137/997334

Dipl. Psych. Univ. Angelika Fritz
Indersdorfer Straße 26
08137/809118

Dipl. Psych. Markus Spinnarke
Bahnhofstraße 2
08137/995468

Sportvereine

SV Petershausen
Moosfeldstraße 15
Tel.: 08137/99297
www.sv-petershausen.de

Zahnmedizin

Nelson Cartagena
Bahnhofstraße 6
Tel.: 08137/5040
www.zahnarzt-petershausen.de

Dr. med. dent. Katharine Schön
Gewerbering 2
Tel.: 08137/2459

Dr. med. dent. Josef Ziller
Rosenstraße 2
Tel.: 08137/5044

85302 Gerolsbach**Sportvereine**

TSC Phönix 88
Bergernstraße 16
www.tscphoenix.de

Glonnbercha**Sportvereine**

JFG Dachau-Land e.V.
Freisinger Straße 17
Tel.: 0151/16105112
www.jfg-dachau-land.de

85235 Gemeinde Pfaffenhofen an der Glonn**Pfaffenhofen****Zahnmedizin**

Zahnzentrum im Glonnal
Gerda-Hasselfeldt-Ring 8
Tel.: 08134/935550
www.zahnzentrum-im-glonnal.de

Egenburg**Allgemeinmedizin**

Gemeinschaftspraxis Egenburg
Hauptstraße 14
Tel.: 08134/93160
www.hausarztpraxis-egenburg.de

Heilpraktiker

Ines Laub Heilpraktikerin für Psychotherapie
Glonnalstraße 21
Tel.: 08134/9351739
www.praxis-ines-laub.de

Sportvereine

VfL Egenburg
Sportplatzweg 10
Tel.: 08134/5489780
www.vfl-egenburg.de

Wagenhofen**Heilpraktiker**

Naturheilpraxis Hermine Gerhold
Wachostr. 7
Tel.: 0171/5096663
www.naturheilpraxis-hermine-gerhold.de

85244 Gemeinde Röhrmoos**Allgemeinmedizin**

Gemeinschaftspraxis Schönbrunn
Kaiserstraße 2
Tel.: 08139/320
www.praxis-schoenbrunn.de

Dr. med. Gabriele Pöschl
Lagerhausstraße 2
Tel.: 08139/99337

Apotheke

Adler Apotheke
Lagerhausstraße 2
Tel.: 08139/591
www.13221.apotheken-website-vorschau.de

Physiotherapie

Peter Rose
Konrad-Zuse-Straße 3
Tel.: 08139/999345
www.therapiezentrum-rose.de

Psychotherapie

Dipl. Psych. Gabriele Krokenberger
Pasenbacher Straße 11
Tel.: 08139/2042640
www.therapie.de/profil/krokenberger

Sportvereine

SPVGG Röhrmoos
Arzbacher Straße 4
Tel.: 08139/1545
www.spvgg-roehrmoos.de

Skisportclub Vierkirchen
Plattenfeld 1
Tel.: 08139/7978

Zahnmedizin

Gemeinschaftspraxis Herrmann und Ulrich Rumpfer
Reindlstraße 9
Tel.: 08139/7734

Ewa Schneider-Wolf
Bahnhofstraße 2d
Tel.: 08139/6017

85247 Gemeinde Schwabhausen**Schwabhausen****Allgemeinmedizin**

Hausärztliche Gemeinschaftspraxis
Münchner Straße 10a
Tel.: 08138/6677715
www.dachau-doc.de/de/arzt-dachau/arzt-schwabhausen

Apotheke

St. Michaels Apotheke
Münchner Straße 2
Tel.: 08138/697239
www.st-michaels-apotheke-schwabhausen.de

Heilpraktiker

Naturheilpraxis Maria Blimmel-Strixner
Münchener Straße 6
Tel.: 08138/666099
www.maria-strixner.de

Heilpraktiker Jörg Kausch
Indersdorfer Straße 9a
Tel.: 08136/228476

Heilpraktikerin für Psychotherapie Karin Widmann
Rosenstraße 3
Tel.: 08138/6976699
www.widmann-karin.de

Logopädie

Dierssen-Riedl
Justus-von-Liebig-Straße 6
Tel.: 08138/668720
www.sprachtherapie-schwabhausen.de

Naturheilverfahren und Homöopathie

Ute Grässer
Münchner Straße 24a
Tel.: 08138/992618

Physiotherapie

Brunner & Partner
Münchner Straße 13
Tel.: 08138/8905
www.physio-team-brunner.de

Praxis für Physiotherapie und Feldenkrais Landbrecht
Bgm.-Vogt-Straße 23
Tel.: 08193 700114
www.physio-landbrecht.de

Psychotherapie

Dipl. Psych. Jutta Elisabeth Pfeifer
Geranienweg 1
Tel.: 08138/992237

Sportvereine

TSV Schwabhausen
Jahnstraße 3
Tel.: 08138/669445
www.tsv-schwabhausen.de

Zahnmedizin

Entspannte Zahnheilkunde
Münchner Straße 8
Tel.: 08138/363
www.entspannte-zahnheilkunde.de

Dr. med. dent. Nikolaus Vogt
Ulmenstraße 2
Tel.: 08138/9559
www.zahnarztpraxis-dr-vogt.de

Arnbach

Sportvereine

TSV Arnbach
Am Vogelberg 17
Tel.: 08136/7595
www.tsvarnbach.de

Machtenstein

Sportvereine

TC Machtenstein
Rothstraße 9
Tel.: 08138/9684

Oberroth

Sportvereine

SC Oberroth
Friedberger Straße 24a
Tel.: 08138/6195
www.sc-oberroth.de

Stetten

Physiotherapie

Manuel Binder
Feldstraße 10
Tel.: 08138/667239
www.physio-binder.de

85254 Gemeinde Sulzemoos

Sulzemoos

Allgemeinmedizin

MVZ Dachau – Praxis Sulzemoos
Kirchstraße 3
Tel.: 08135/9948853
www.dachau-med.de

Sportvereine

SV Sulzemoos
Mörtlstraße 6
Tel.: 08135/939165
www.svsulzemoos.de

85259 Wiedenzhausen

Heilpraktiker

Naturheilpraxis Obschil
Hauptstraße 4
Tel.: 08134/6563
www.naturheilpraxis-obschil.de

85256 Gemeinde Vierkirchen

Vierkirchen

Allgemeinmedizin

Hoa Dang
Glontalstraße 37
Tel.: 08139/1300

Dr. med. Heidemarie Richter
Carl-Thiemann-Straße 2
Tel.: 08139/1818

Apotheke

Glontal Apotheke
Schloßstraße 24
Tel.: 08139/92840
www.glonntal-apotheke.de

Ergotherapie

Corine Knaus
Unterfeldring 29
Tel.: 08139/999684

Heilpraktiker

Heilpraktiker Maik P. Wiesenhütter
Pfarrer-Lanzinger-Ring 44
Tel.: 08139/801105
www.praxis-wiesenhuetter.de

Logopädie

Sonja Buchberger
Schloßstraße 24
Tel.: 08139/5768090
www.zahnarztpraxis-det

Phytotherapie

Fichtner & Fichtner
Am Wirtsberg 4
Tel.: 08139/8494
www.praxisfichtner.de

Sportvereine

Familien-Sport-Bund München
Röhrmooser Straße
Tel.: 0171/7604049 (Vorstand)
Tel.: 0174/3473034 (Vertreter)
www.fsbdieinsel.de

SC Vierkirchen
Freisinger Straße 49
Tel.: 08139/6765
www.scvierkirchen.de

Wanderfreunde Vierkirchen
Glontalstraße 11
08139/6040

Zahnmedizin

Birgit Dettmar
Indersdorfer Straße 30
Tel.: 08139/6665
www.zahnarztpraxis-dettmar.de

Dr. Meyer und Dr. Steiner
Am Wirtsberg 4
Tel.: 08139/8400
dergutezahn.com

Passenbach

Sportvereine

FC Passenbach
Hubergstraße 2B
www.fcpassenbach.de

85258 Gemeinde Weichs

Allgemeinmedizin

Dr. med. Regina Senner
Gewerbering 5
Tel.: 08136/348
www.dr-senner-weichs.de

Apotheke

St.Martins Apotheke
Freisinger Straße 7
Tel.: 08136/92920
www.st-martins-apotheke-weichs.de

Heilpraktiker

Praxis für Allergien und Unverträglichkeiten Doris Zoberbier
Rosenstraße 9
Tel.: 08136/893088
www.doris-zoberbier.de

Sportvereine

FC Ebersbach 1982 e.V.
Am Anger 8
Tel.: 08137/5438

SV Weichs
Fränkinger Straße 14
Tel.: 08136/5931
www.sportverein-weichs.de

Verein für Gartenbau und Landschaftspflege Weichs e.V.
Erlhausen 23
www.gartenbauverein-weichs.de

Zahnmedizin

Theresa Freihart-Hess
Münchner Straße 5
Tel.: 08136/6480
www.zahnarzt-weichs.business.site



SIE suchen eine Hebamme, oder als Hebamme berufliche Unterstützung?
www.he-dah.de
Tel.: 0162/5823938

Wir übernehmen keine Garantie auf Vollständigkeit und Richtigkeit der Gesundheitsanbieter.

Die kostenfreie Übersicht wird regelmäßig auf unserer Internetseite aktualisiert werden.

Wir haben Sie vergessen? Einen Fehler in den Angaben?

Dann schreiben Sie uns:
info@dachauplus.de
oder rufen Sie uns an:
Tel.: 08131-6698308



www.dachaplus.de

Gesundheitsregion^{plus}
Landkreis Dachau
Schleißheimerstr. 6 – 85221 Dachau

info@dachaplus.de
Tel.+49 (0)8131-6698308
mobil: +49 (0)1512-8975567

Ihre Ansprechpartnerin:
Annette Eichhorn-Wiegand

