



# Wegweiser Gesundheit

Das besondere Nachschlagewerk im Gesundheitswesen!

MIT STADTPLAN!



*Wichtige Infos,  
Adressen und  
Telefonnummern  
rund um die  
Medizin*

Ärzte

Apotheken

Kliniken

Krankenkassen

Selbsthilfegruppen

Therapeuten

Zahnärzte



Dein Leben.  
Dein Wasser.



**LABERTALER**  
Heil- und Mineralquellen

Labertaler Heil- und Mineralquellen siehe Seite 11 und 3. Umschlagseite

REISEN

Seite 4



*Machen Sie Ihre  
Reiseapotheke  
fit*

SCHLANK UND FIT

Seite 10



*Schlank und fit  
ohne unnötigen  
Stress*

BESUCH BEIM ZAHNARZT Seite 45



*Keine Angst  
vor dem  
Zahnarzt*



## VICTORIA

Private Krankenzusatzversicherungen

### Jetzt den gesetzlichen Krankenschutz ergänzen!

Ob für Brille, Zahnersatz, Pflege oder einen Krankenhausaufenthalt: In vielen Bereichen zahlen Sie die Kosten ganz oder teilweise aus eigener Tasche. Wir zeigen Ihnen gerne, wie Sie Leistungskürzungen der Gesundheitsreformen kostensparend auffangen!

**Geschäftsstelle Manfred Pallmann**  
Fünzföhnerstraße 20, 86633 Neuburg/Donau  
Tel. 08431/44761, Fax 08431/40474  
E-Mail: [manfred.pallmann@victoria.de](mailto:manfred.pallmann@victoria.de)

Ein Unternehmen der **ERGO** Versicherungsgruppe.



### Die TEAM Sondermodelle. Vorfriede ist im Team am schönsten.

#### Die TEAM Sondermodelle:

- mit „TEAM PLUS Paket“ und Preisvorteil von bis zu 2.605,00 €<sup>1</sup>
- „All-Inclusive-Paket“ ab 1,9 % -Finanzierung<sup>2</sup>
- Kreditabsicherung auch bei Arbeitslosigkeit<sup>3</sup>
- Wartung und Inspektion<sup>4</sup>
- Garantieverlängerung<sup>5</sup>
- Kfz-Haftpflicht/-Vollkasko zum Sondertarif<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Maximaler Preisvorteil auf das TEAM Sondermodell am Beispiel des Golf mit 1,9 % effektivem Jahreszins inkl. 3,5 % Bearbeitungsgebühr vom Nettodarlehensbetrag in Verbindung mit dem „TEAM PLUS Paket“. <sup>2</sup>1,9 % effektiver Jahreszins gültig für Golf, Golf Plus oder 2,9 % effektiver Jahreszins für Tiguan, Scirocco oder 3,9 % effektiver Jahreszins für Polo, für Laufzeiten von 12 – 48 Monaten. <sup>3</sup>Gemäß Bedingungen der Cardiff Allgemeine Versicherung/ Cardiff Lebensversicherung, Stuttgart: HRB 18173/18182. <sup>4</sup>Beinhaltet alle laut Serviceplan fälligen Inspektionen während der Vertragslaufzeit. <sup>5</sup>Kfz-Haftpflicht/-Vollkasko (endet mit der Laufzeit des Finanzierungsvertrages) in Verbindung mit Anschlussgarantieversicherung (jeweils gemäß Bedingungen der Allianz Versicherungs-AG), Wartung und Inspektion. Ein Angebot der Volkswagen Bank GmbH für Privatkunden und gewerbliche Einzelabnehmer mit Ausnahme von Sonderkunden, für ausgewählte Modelle. Nähere Informationen unter [www.volkswagenbank.de](http://www.volkswagenbank.de) oder bei uns, Stand 12/09. Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis.



Ihr Volkswagen Partner

**Autohaus Hofmann & Wittmann GmbH**  
Volkswagen Zentrum Ingolstadt  
Manchinger Straße 80, 85053 Ingolstadt, Tel. (0841) 9640-01

„*Ein neues Leben kannst Du nicht anfangen, aber täglich einen neuen Tag!*“

Henri David Thoreau

### Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

wie gelassen muss man sein, um das Thohuwabohu in der Welt auszuhalten? War das immer so oder bringen uns die Medien das Abnormale immer intensiver ins Wohnzimmer? Sollten wir abschalten und das akzeptieren, was einem täglich widerfährt, oder die Augen schließen und es genug sein lassen mit dem Ausdruck „Sei es wie es ist ... wir können doch nichts daran ändern“?

Hierzu ein kleine Geschichte aus dem Land der Mitte: Einem chinesischen Bauer lief sein einziges Pferd weg. Es kamen seine Nachbarn, um dem Bauern ihr Mitleid über den Verlust auszusprechen. Doch der Bauer entgegnete Ihnen nur: „Es ist, wie es ist.“ Eine Woche später kam die Stute zurück und brachte fünf wilde Pferde mit. Wieder kamen die Nachbarn – diesmal um zu gratulieren. „Du bist jetzt sicher sehr glücklich.“ Und wieder antwortete der Bauer: „Es ist, wie es ist.“ Am nächsten Tag versuchte der Sohn des Bauern auf einem der Wildpferde zu reiten. Er wurde abgeworfen und brach sich ein Bein. „So ein Pech“, sagten seine Nachbarn. „Es ist, wie es ist“, antwortete der Bauer. Drei Tage später kamen Offizier ins Dorf, um Soldaten zu rekrutieren. Sie nahmen alle jungen Männer mit, außer den Sohn des Bauern, denn dieser war wegen seines gebrochenen Beines nicht kriegstauglich.

Sie kennen sicherlich alle den Spruch „selten ein Schaden, wo kein Nutzen“. Im Leben suchen wir oft vergeblich nach dem Nutzen und oft lässt dieser lange auf sich warten und es kann dauern bis man zu der Erkenntnis kommt: „Gut dass es so gekommen ist.“

Gelassenheit ist die Kunst auch in schwierigen, hektischen Zeiten ruhig und entspannt zu bleiben. Der gelassene Mensch tut das, was er kann, und verfolgt seine Ziele mit Hingabe und Zuversicht. Äußere Einflüsse haben keine Macht über seine Stimmung und sein Befin-

## Herzlich Willkommen im Gesundheitswegweiser Ingolstadt



den. Er hat das feste Vertrauen, dass nichts geschieht, was sinnlos ist und ihm schaden soll.

Um gelassen zu leben, muss die Fähigkeit entwickelt werden, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Herausforderungen müssen erkannt und angenommen werden. Ist etwas nicht veränderbar, wird einfach das Beste draus gemacht. Gelassenheit ist eine wertvolle Charaktereigenschaft, die erlernbar ist. Ausdauer und die Bereitschaft, nicht alles als Katastrophe wahrzunehmen, sind dabei Grundvoraussetzung.

Diese für uns wichtige Erkenntnis, auch einmal über eigene Veränderungen nachzudenken, könnte auch ein Wegweiser für unsere Gesundheit in 2010 sein.

AVM Anzeigen-Verlag und Marketing GmbH  
Herbert M. Hörl  
Geschäftsführer  
Projektleiter Ingolstadt in der Zusammenarbeit mit der mediaprint WEKA info verlag GmbH, Mering

Liebe Leserinnen und Leser, Praxen ziehen um, Namen, Adressen und Telefonnummern können sich ändern ... Teilen Sie uns diese Veränderungen mit, dann können Sie sicher sein, dass in der nächsten Ausgabe das Richtige über Sie steht, denn wir werden dieses Werk ständig aktualisieren. Ihre Briefe und Mails haben uns in der Vergangenheit gezeigt, dass es Ihnen Freude macht, in diesem Heft zu blättern und vor allem, dass es bei Krankheit besonders nützlich sein kann. An dieser Stelle sagen wir DANKE für Ihre freundliche und ideenreiche Kooperation.

Wegweiser  
Gesundheit  
Wegweiser  
Gesundheit

### NOTRUFNUMMERN

Polizei . . . . .	110
Feuerwehr . . . . .	112
Rettungsdienst/ . . . . .	19222
Ärztlicher Notfalldienst	



## Inhaltsverzeichnis

### INSERENTENVERZEICHNIS

Ambulanter Pflegedienst Ingolstadt GmbH .....	43
Augenoptik Hörgeräte Wittmann .....	8, 9
Autohaus Hofmann & Wittmann .....	U2
BRK Haus d. Senioren Wolnzach .....	3
Danuvius Klinik GmbH.....	41
Diabetologische Schwerpunktpraxis ..	22
Elisa Seniorenstift Ingolstadt GmbH .....	37, 43
Flemming Dental Region Süd GmbH.....	47
Gasthaus Krone .....	35
Geburtshaus Ingolstadt.....	34
Gemeinschaftspraxis Dr. med. Jörgen Hansen, Dr. med. Antje Radandt-Obermaier .....	18
Geriatrizentrum Neuburg.....	33
Goldkistl Ingolstadt .....	21
Hairstyle Nadja .....	19
Hoerl Mode.....	39
Hollis Apotheke.....	5
Hörgeräte Langer GmbH & Co. KG...13	
IFG Ingolstadt GmbH.....	7
Ingolstädter Kommunalbetriebe .....	15
Interalpen-Hotel-Tyrol.....	22, 23
Juwelier Dührkoop.....	31
Klinikum Ingolstadt GmbH ..	28 - 29, U4
Labertaler Heil- und Mineralquellen Getränke Hausler GmbH .....	Titel, 11, U3
LifePark Max – B&H GmbH.....	19
Medi Dent im Turm Zahnarztpraxis.....	46
Nephrologische Gemeinschaftspraxis Dr. med. Manfred Aigner Dr. med. Klaus Schnur .....	16
Phönix Seniorenzentrum Graf Tilly GmbH.....	43
Praxis für Stressbewältigung und Entspannungsverfahren .....	32
Pro Curand Seniorenzentrum .....	43
Salzgrotte Karlshuld .....	17
Spörer AG .....	39
Stadtwerke Ingolstadt Beteiligungen GmbH .....	39
SYNLAB Augsburg .....	16
Victoria Versicherung .....	U2
Zahnarztpraxis Dr. Albert Haugg, Marc Hartmann.....	45

U = Umschlagseite

# I N H A L T

<b>Apotheken</b> .....	<b>4</b>	Unfallchirurgie .....	32
<b>Ärzte</b> .....	<b>6</b>	Urologie .....	32
Allgemeinmedizin .....	6	Visceralchirurgie .....	32
Anästhesiologie .....	8	<b>Hebammen</b> .....	<b>32</b>
Angiologie .....	8	<b>Heilpraktiker</b> .....	<b>34</b>
Augenheilkunde .....	8	<b>Physiotherapie</b> .....	<b>18</b>
Chirurgie .....	10	<b>Krankenkassen</b> .....	<b>36</b>
Diabetologie .....	12	<b>Selbsthilfegruppen</b> .....	<b>38</b>
Frauenheilkunde und Geburtshilfe .....	12	<b>Kliniken</b> .....	<b>42</b>
Gastroenterologie .....	12	<b>Zahnmedizin</b> .....	<b>44</b>
Gefäßchirurgie.....	12	Zahnärzte .....	44
Hämatologie und Internistische Onkologie .....	12	Kinderzahnheilkunde .....	48
Haut- und Geschlechtskrankheiten .....	12	Gesichtsästhetik.....	48
HNO .....	13	Kieferorthopädie.....	48
Innere Medizin.....	13	Oralchirurgie.....	48
Kardiologie .....	14	<b>Weitere Adressen</b> .....	
Kinderchirurgie .....	14	Ambulanter Pflegedienst.....	43
Kinder- und Jugendpsychiatrie .....	14	Dienstleistungen rund um Familie und Betreuung.....	43
Kinder- und Jugendheilkunde .....	14	Geburtshaus .....	34
Laboratoriumsmedizin .....	16	Stressbewältigung und Entspannungsverfahren .....	32
Lungenheilkunde / Pneumologie.....	16	Seniorenheim / Seniorenpflege .....	43
Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie.....	16	<b>Seniorenstift</b> .....	<b>43</b>
Nephrologie / Nieren- und Hochdruckerkrankung .....	16	<b>Informationen</b> .....	
Neurochirurgie .....	16	Machen Sie Ihre Reiseapotheke fit.....	4
Neurologie.....	16	Schlank und fit ohne unnötigen Stress .....	10
Nuklearmedizin.....	18	Geistig Fit .....	37
Orthopädie .....	18	Besuch beim Zahnarzt .....	45
Pathologie .....	18	<b>Stadtplan Ingolstadt</b> .....	<b>24</b>
Phoniatrie und Pädaudiologie .....	18		
Physikalische und Rehabilitative Medizin...18			
Plastische und Ästhetische Chirurgie.....	10		
Psychiatrie und Psychotherapie .....	20		
Psychotherapie .....	30		
Radiologie .....	32		
Rheumatologie .....	32		
Schmerztherapie.....	32		
Strahlentherapie .....	32		
Thoraxchirurgie.....	32		



# Wenn Menschlichkeit zum Markenzeichen wird

## **+** HAUS DER SENIOREN WOLNZACH

Unser Haus vom Bayerischen Roten Kreuz ist eingebettet in eine parkähnliche Anlage mit viel Grün zum Verweilen. Dieser Park bietet auch viel Platz für unsere Hasen und Vögel, denen man in Ruhe zuschauen kann. Es sind 5 Gehminuten zum Ortskern des Marktes.



**Gute Qualität muss nicht teuer sein!**

**Neben einer wohnlichen, freundlichen Atmosphäre bieten wir:**

- +** Vollzeit-, Kurzzeit-, Verhinderungspflege
- +** Tagespflege
- +** seniorengerechtes Wohnen ohne/mit Pflegebedarf bis zur Pflegestufe 3
- +** täglich verschiedene Essensmenüs durch unsere hauseigene Küche
- +** offener Mittagstisch
- +** täglich Beschäftigungsmöglichkeiten durch unsere Ergotherapeuten
- +** hauseigenen Wäscheservice
- +** Friseursalon und Fußpflege im Haus
- +** Einkaufsservice
- +** umfangreiches kulturelles Angebot hauseigene Kapelle mit Gottesdienst und Rosenkranz

zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2000

### **+** Haus der Senioren Wolnzach Stieglberg 3, 85283 Wolnzach

Telefon (0 84 42) 92 75 - 0

Telefax (0 84 42) 92 75 - 25

[www.haus-der-senioren-wolnzach.de](http://www.haus-der-senioren-wolnzach.de)

[sekretariat@ahwolnzach-brk.de](mailto:sekretariat@ahwolnzach-brk.de)

#### Heimentgelte vollstationär

#### Heimentgelte Kurzzeitpflege

Einzel- bzw. Doppelzimmer	täglich	Eigenanteil monatlich	Einzel- bzw. Doppelzimmer	täglich	Eigenanteil täglich
Wohnbereich	41,55 €	1.263,95 €	Pflegestufe 1	77,80 €	25,98 €
Pflegestufe 0	57,65 €	1.753,71 €	Pflegestufe 2	90,65 €	25,98 €
Pflegestufe 1	77,80 €	1.343,68 €	Pflegestufe 3	100,93 €	25,98 €
Pflegestufe 2	90,65 €	1.478,57 €	Bei Einzelzimmer beträgt der Aufschlag: 5,31 € pro Tag		
Pflegestufe 3	100,93 €	1.560,29 €			
Bei Einzelzimmer beträgt der Aufschlag: 161,50 € pro Monat					
Stand: 2010					

**Vergleichen Sie ruhig!**

**Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!**

## Apotheken

### Apotheken

#### Apotheke am Dachsberg

Am Dachsberg 4  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 46374

#### Apotheke am Klinikum

Levelingstr. 21  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 88554100

#### Apotheke Am Pulverl

Am Pulverl 1  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 77080

#### Apotheke Im Donau City Center

Schillerstr. 2  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 8866556

#### Apotheke im Medi-IN-Park

Am Westpark 1  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 9937377

#### Apotheke im Westpark

Am Westpark 6  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 493030

#### Asam-Apotheke

Asamstr. 37  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 65210

#### Bären-Apotheke

Schlüterstr. 3  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 480500

#### Canisius-Apotheke

Asamstr. 73  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 67111

#### Christophorus-Apotheke

Goethestr. 113  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 56208

#### easy Apotheke Ingolstadt

Münchner Str. 144  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 981241-0

#### Eichenwald-Apotheke

Am Pfarrgraben 26  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 44211

#### Florian-Apotheke

Berliner Str. 7 b  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 74199

#### Harder-Apotheke

Harderstr. 16  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 3796235

#### Herz-Apotheke

Ludwigstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9317999

#### Hollis-Apotheke

Krumenauerstr. 38 - 44  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 8818816

#### Hubertus-Apotheke

Levelingstr. 102  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 86788

#### Katharinen-Apotheke

Nürnberger Str. 34  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 9939221

#### Liebig-Apotheke

Gaimersheimer Str. 51 a  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 81943

#### Marien-Apotheke

Kupferstr. 1  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 32822

#### Michael-Apotheke

St.-Michael-Str. 5  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 38177

#### Mohren-Apotheke

Kirchplatz 20  
85051 Ingolstadt  
Telefon 08450 690

#### Obere Apotheke am Schliffelmarkt

Theresienstr. 2  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 33316

#### Rats-Apotheke im Zehenthof

Pfarrgasse 4  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 34937

#### Regenbogen-Apotheke

Berliner Str. 17  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 3705780

#### Schiller-Apotheke

Schillerstr. 81  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 956083

#### Sonnen-Apotheke

Lena-Christ-Str. 1  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 2312

#### Sonnen-Apotheke im Marktkauf

Theodor-Heuss-Str. 19  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 1426901

#### St. Josefs-Apotheke

Friedrich-Ebert-Str. 45  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 56118

#### St. Pius-Apotheke

Ettinger Str. 25  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 491080

#### St. Martins Apotheke

Marienplatz 6  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 37322

#### Süd-Apotheke

Dr. C. Pacher  
Münchner Str. 99  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 72190

#### Stadt-Apotheke

Am Stein 2  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 17380

#### Theresien-Apotheke

Theresienstr. 16  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 33052

#### Wittelsbacher-Apotheke

Schäffbräustr. 11  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 32977

## Machen Sie Ihre Reiseapotheke fit

Ich packe meinen Koffer und nehme mit: Schmerzmittel, Arznei gegen Magenverstimmung und Durchfall, Wund- Desinfektionsmittel, Sonnencreme, Salbe gegen Verstauchungen, Mittel gegen Insektenstiche und Sonnebrand .... Die Liste ist lang und Apotheken sind in der Regel gut auf Fragen rund ums Thema Reiseapotheke eingestellt. Vor Ort werden Sie zu regionalen Besonderheiten Ihres Urlaubsortes beraten – anschließend wird die Reiseapotheke zusammengestellt. Vor dem Gang in die Apotheke sollten Sie sich überlegen, wie viele Medikamente Sie während Ihres Urlaubs benötigen. Vergessen Sie nicht, dass die Arzneimittel auch für eine etwaige Verlängerung Ihres Urlaubs ausreichen sollten. Um ganz sicher zu sein, selbst bei einem Medikamenten- Engpass auch im Urlaub gut versorgt zu sein, sollten Sie sich vorsorglich ein Ersatzrezept von Ihrem Arzt ausstellen lassen. Dies gibt Ihnen zumindest die Sicherheit, das richtige Medikament zu bekommen – falls dieses am Urlaubsort verfügbar ist. Lange bevor Sie eine Reise antreten, sollten Sie sich über die obligatorischen Reiseimpfungen informieren. Diese gliedern sich in der Regel in allgemeine Reiseimpfungen gegen Krankheiten wie Cholera, Diphtherie, Hepatitis-A, Tetanus usw. und in länderspezifische Reiseimpfungen.

Daniel Mainka, Inhaber Hollis Apotheke



## Breites Leistungsangebot in der Hollis Apotheke

Als moderne Apotheke legen wir Wert auf ausführliche Beratung und Betreuung des Patienten in Fragen der Arzneimitteltherapie. Hinzu kommt ein hoher Anspruch an Dienstleistung und Service. Aus diesem Grund haben wir auch einen Medikamenten-Lieferservice eingerichtet. Sollte ein Medikament mal nicht vorrätig sein, wird es noch am Tag der Bestellung bis spätestens 21 Uhr kostenlos zu den Kunden nach Hause geliefert.

„Ihre Gesundheit geht vor!“ Lassen Sie sich von unserem kompetenten Mitarbeiterteam motivieren, mehr für Ihre Gesundheit zu tun. Sie werden betreut und beraten von Apotheker/in, PTAs und Fachkosmetikerinnen. Wir messen Ihren Blutdruck und Blutzucker. Wir veranstalten Messaktionen wie Knochendichte, Hauttypbestimmung oder Cholesterin mehrmals im Jahr. Fragen Sie bei Ihrem nächsten Besuch in der Hollis Apotheke nach den Terminen.

## Hollis Apotheke

Optimale Leistungen finden auch Diabetiker im Diabetiker-Center der Hollis Apotheke. Beispielsweise ist hier ein Umtausch ihrer alten Blutzuckermessgeräte möglich und die Kunden finden eine große Palette von Diabetikerprodukten zu guten Preisen. Speziell für die Kleinen haben wir in der Hollis Apotheke ein breites Sortiment in der „Mutter-Kind-Ecke“ eingerichtet und uns auf homöopathische Kinderapotheken eingerichtet. Unsere Kosmetikerin berät Sie sachkundig in der großen Kosmetikabteilung zu Produkten von Vichy, LaRoche Posay, Claire Fisher, Eucerin u.a. Zum Service gehört zudem die Anpassung von medizinischen Kompressionsstrümpfen und Inkontinenzberatung und -versorgung.

Sie finden uns im Hollis Gesundheitszentrum direkt gegenüber dem Haupteingang des Klinikums Ingolstadt am Busbahnhof. Parken ist selbstverständlich kostenlos.

Unsere Internetseite ([www.hollis-apotheke.de](http://www.hollis-apotheke.de)) liefert Ihnen aktuelle Informationen und einen Überblick über unsere Serviceleistungen. Oder Sie schauen direkt bei uns vorbei.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

# Gesund leben... ...bringt Lebensqualität

- Alternative Medizin
- Beratung
- Diabetesbetreuung
- Gesundheitstest
- Lieferservice
- Online-Shop
- Pflege & Kosmetik

Das Zentrum für Ihre Gesundheit!



### HOLLIS APOTHEKE

Daniel Mainka  
Krumenauerstr. 38-44  
85049 Ingolstadt  
Telefon: 08 41/8 81 88 16  
Telefax: 08 41/8 81 77 70

HollisApotheke@aol.com  
[www.hollis-apotheke.de](http://www.hollis-apotheke.de)

Arzneimittel-  
bestellung  
24 Stunden  
7 Tage





## Allgemeinmedizin

## Allgemeinmedizin

**Peter Auernhammer**

Klein-Salvator-Str. 55 ½  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 975450

**Dr. IMF Klausenb.  
Jolanthe Barany**

Oberer Grasweg 45  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 9513444

**Dr. med. Richard Bartmann**

Wagnerwirtsgasse 12  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 1520

**Dr. med. Wolfgang Bauer**

Apianstr. 14  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 8866907

**Dr. med. Kurt Baumgartner**

Kothauer Str. 46  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 62166

**Dr. med. Jörg Beck**

Nürnberger Str. 97  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 2278

**Dr. med. Anton Billig**

St.-Michael-Str. 5  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 38530

**Dr. med. Bernd Billig**

St.-Michael-Str. 5  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 38530

**Hausarztpraxis****Dr. med. Anton Böhm****Dr. med. Heiko Geisheimer****Dr. med. Mario Semmler**

Goethestr. 115  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 56184

**Dr. med. Axel Deimer**

Nürnberger Str. 97  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 2278

**Dr. med. Dina Desinger**

Harderstr. 27  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 35505

**Dr. med. Yasmine Diatzko**

Ludwigstr. 1  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 17881

**Dr. med. Renate Dietze**

Theresienstr. 2  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 3708390

**Dr. med. Yassin El-Ghoussani**

Hindenburgstr. 52  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 4561

**Christine Evers-Püschel**

Friedrichshofener Str. 1 g  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 3700707

**Dr. med. Heinz Gärber**

Am Pulverl 6  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 9932010

**Dr. med. Stephanie Georg**

Poppenstr. 1  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 33036

**Ilka Gesmann**

Nördliche Ringstr. 19  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 43075

**Dr. med. Elke Gfesser**

Nürnberger Str. 97  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 2278

**Dr. med. Wolfgang Glaubitz**

Berliner Str. 7 a  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 78211

**Dr. med.****Margarethe Göppfarth**

Schwäblstr. 34  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 67070

**Dr. med. Inge Habeck**

Poppenstr. 1  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 33036

**Dr. med. Monika Hahn**

Schranzenstr. 22  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 3796655

**Dr. med. Peter Hainzinger**

Nördliche Ringstr. 19  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 43075

**Dr. med. Eva Heller**

Wagnerwirtsgasse 8  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 34766

**Dr. med. Dr. - medic  
Egon Höniges**

Richard-Wagner-Str. 3  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 492900

**Dr. med. Marianne Hofbeck**

Berliner Str. 7 b  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 77596

**Dr. med. Christoph Holzwarth**

Theresienstr. 16  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 32464

**Dr. med.****Günther Hudelmaier**

Am Stein 9  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 1201

**Hamdi Huwaidi von Loeper****Adelheid von Loeper**

Unteranger 30  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 975174

**Lydia Ickes**

Nürnberger Str. 97  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 2278

**Dr. med. Elfriede Imhof**

Ludwigstr. 11  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 3708370

**Dr. Medic/IM Temeschb.****Florian Iotta**

Hindenburgstr. 103  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 84488

**Dr. med. Siegfried Jedamzik**

Oberer Grasweg 45  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 956161

**Dr. medic/IM Temeschb.****Valerie Juliane Keil**

Richard-Strauß-Str. 43  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 4525

**Dr. med. Nikolaus Kleßinger**

Wallmeisterstraße 2  
85051 Ingolstadt  
Telefon 08450 555

**Dr. med. Thomas Koch**

Münchener Str. 97  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 78036

**Dr. med.****Hans Uwe Kornstädt**

Ingolstädter Str. 142  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 84541

**Christiane Krammel**

Poppenstr. 1  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 33036

**Dr. med.****Christine Mack-Müller**

Canisiusstr. 1  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 940293

**Elke Maier**

Poppenstr. 1  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 33036

**Dr. med. Bernhard Müller**

Gaimersheimer Str. 53  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 81243

**Dr. med.****Marco Münnighoff**

Poppenstr. 1  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 33036

**Martina Pietsch**

Seehofer Str. 1  
85051 Ingolstadt  
Telefon 08450 223

**Dr. IM Temeschb.****Marie Puscas**

Am Pulverl 1  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 980138

**Dr. med. Yoka Rammert**

Nürnberger Str. 34  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 9935111

**Dr. med. Günther Rass**

Jurastr. 11  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 83325

**Dr. med. Harald Renninger**

Uhlandstr. 18  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 56190

## Allgemeinmedizin

**Johannes Riedel**  
Am Stein 7  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 8814131

**Dr. med.**  
**Judith Roser-Seibt**  
Schillerstr. 17  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 56215

**Dr. med.**  
**Johannes Schachten**  
Gerolfinger Str. 115  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 42233

**Dr. med. Dipl. Biol.**  
**Ute Schachten**  
Gerolfinger Str. 115  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 42233

**Dr. med.**  
**Herbert Schatral**  
Richard-Wagner-Str. 33  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 44544

**Dr. med.**  
**Gerd Schebitz**  
Marienplatz 6  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 37444

**Dr. med.**  
**Martin Schirmbeck**  
Kupferstr. 20  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 35354

**Dr. med. Werner Schmidt**  
Neuburger Str. 53  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 42022

**Dr. med.**  
**Michael Schnittert**  
Nördliche Ringstr. 19  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 43075

**Dr. med. Daniela Scholten-Brinck**  
Regensburger Str. 269  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 9518555

**Evelyn Schönbrunn-Kiefer**  
Schlüterstr. 5  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 480505

**Dr. med.**  
**Adelheid Schormair**  
Rathausplatz 5  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 34709

**Dr. med.**  
**Siegfried Schulz**  
Milchstr. 4  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 32325

**Reglindis Seyberth**  
Poppenstr. 1  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 33036

**Dr. med.**  
**Ingeborg Spreng**  
Richard-Wagner-Str. 3  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 492900

**Dr. med.**  
**Bruno Thierfelder**  
Medererstr. 1  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 75505

## Parkei Parken in Ingolstadt ist IN

Wer in der Ingolstädter Innenstadt einen Parkplatz sucht, wird immer fündig. Kein Wunder, stehen den Bürgern und Gästen der Stadt Ingolstadt in vier Tiefgaragen und drei Großparkplätzen in und um die Altstadt insgesamt mehr als 7.000 Stellplätze zur Verfügung. Lange Fußmärsche vom Auto bis in die Einkaufsstraßen müssen die Kunden aufgrund der flächendeckenden Aufteilung der Parkeinrichtungen dabei nicht in Kauf nehmen.

Und auch horrenden Parkgebühren muss in Ingolstadt niemand fürchten. Durch den degressiv gestalteten Tarif sowie die Einführung einer kostenfreien halben Stunde ist das Parken in den Parkeinrichtungen der IFG Ingolstadt GmbH besonders attraktiv. Wer seinen PKW den ganzen Tag stehen lassen möchte, muss mit einem maximalen Tagespreis von sieben Euro in der Tiefgarage „Am Theater“ und mit sechs Euro in den Tiefgaragen „Am Schloss“ und „Am Münster“ rechnen. Unschlagbar günstig sind auch die Tiefgarage „Am Reduit Tilly“ mit einer Tagespauschale von nur 1,50 Euro sowie der Festplatz-Parkplatz mit einem Tageshöchstpreis von gerade mal einem Euro. Ideal ist hier, dass mit dem Parkticket die Busse der INVG zwischen Brückenkopf und Zentralem Omnibusbahnhof kostenlos genutzt werden können.

Für nur 50 Cent pro Stunde ist zudem der Parkplatz am Hallenbad eine günstige Alternative. Und sogar Gratis-Parken ist in der Innenstadt möglich! Die Stellflächen auf dem Areal an der Saturn-Arena in der Südlichen Ringstraße sind kostenfrei. Zudem bieten einige Geschäfte an, bei einem Einkauf die Parkgebühren ihrer Kunden zu übernehmen.

Günstig und zentral – diese beiden Faktoren machen Ingolstadt schon zu einer attraktiven Stadt für alle Autofahrer. Das ist aber noch längst nicht alles. Durch zusätzliche Serviceangebote, wie dem SMS-Auskunftservice, der über die aktuelle Parkplatzsituation in den städtischen Tiefgaragen informiert, oder die Möglichkeit,

die Parkgebühren bargeldlos und bequem per EC-, Kredit- oder GeldKarte zu bezahlen, wird der Parkvorgang noch komfortabler.

Damit aber noch nicht genug. In den kommenden Jahren sind zahlreiche Investitionen geplant, die den Service für alle Parkkunden noch weiter verbessern werden. So werden die städtischen Tiefgaragen Schritt für Schritt modernisiert sowie eine zentrale Parkleitstelle eingerichtet, mit der ein 24-Stunden Service künftig garantiert wird. Im Falle von Störungen oder Notfällen erhält der Parkkunde somit umgehend und unkompliziert Hilfe.

Bei so vielen Vorteilen kann man nur noch eines wünschen: *Viel Spaß bei Ihrer nächsten Fahrt in die Ingolstädter Innenstadt!*



## Allgemeinmedizin / Anästhesiologie / Angiologie / Augenheilkunde

**Dr. UMF Temeschb.  
Ruth Tschopp**  
Rossinistr. 26  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 44114

**Dr. med.  
Sebastian Wartenberg**  
Schwäblstr. 34  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 67070

**Dr. med. Christian Weber**  
Weningstr. 2  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 9319970

**Dr. med. Reinhold Weber**  
Berliner Str. 18  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 75165

**Dr. med.  
Barbara Wegmann**  
Schrobenhausener Str. 26  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 975090

**Dr. med. Norbert Wegmann**  
Schrobenhausener Str. 26  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 975090

**Dr. med. Miriam Weiss**  
St.-Michael-Str. 5  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 38530

**Annegret Werner**  
Friedrichshofener Str. 1 g  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 3700707

**Dr. med.  
Hermann Widmann**  
Minucciweg 2  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 56387

**Dr. Franz Kling und  
Luana Wirtz-Vormittag**  
Schlüterstr. 3 a  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 480155

**Dr. med. Nicola Womes**  
Moritzstr. 13  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9936155

**Dr. med. Reinhold Zerhau**  
Eichenwaldstr. 20  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 44242

### Anästhesiologie

**Gemeinschaftspraxis  
Dr. med. Claudia Cornelius /  
Dr. med. Ingrid Lohr**  
Östliche Ringstr. 4  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 93580

**Prof. Dr. Gunther Lenz  
Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 880 2351

**Anästhesiologische Praxis-  
klinik Ingolstadt  
Dr. med. Heribert Lindner  
Dr. med.  
Peter Schrittenloher  
Hans Jörg Wiening**  
Am Westpark 1  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 480448

**Hans Christian Zehelein**  
Münchener Str. 135  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 97330

### Angiologie

**Prof. Dr. Conrad Pfafferott  
Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 880 2101

### Augenheilkunde

**Gemeinschaftspraxis  
Dr. med. Maria Amberger  
Dr. med. Alexander Gentsch**  
Eckiusstr. 2  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 32728

**Augenzentrum am Theater  
Dr. med. Konrad Frede  
Dr. med. Gerhard Weise  
Dr. med. Jutta Wild**  
Mauthstraße 10  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 1508

**Tip Dr. (Marmara Univ.)  
Hüseyin Bekdas**  
Theresienstr. 14  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 35333

**Dr. med. Thomas Grasbon**  
Mauthstr. 9  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 34412

**Dr. med. Franz Graßl**  
Theresienstr. 14  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 35333

**Dr. med.  
Carola Kusicka**  
Schlüterstr. 3  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 480442

## Wenn es um gutes Sehen und Aussehen geht – Augenoptik Wittmann



Augenoptik Hörgeräte Wittmann bietet für alle die passende modische Brille und Sonnenbrille. Denn perfektes Sehen und Aussehen stehen bei Augenoptik Hörgeräte Wittmann im Mittelpunkt. Aus diesem Grund arbeitet Augenoptik Hörgeräte Wittmann nur mit den besten Zulieferern, wie zum Beispiel Zeiss, Cartier, Roflex, Prada, maniana und viele mehr, zusammen.

Das ist aber natürlich noch lange nicht alles. Durch modernste Geschäftsausstattung und regelmäßige Schulungen des gesamten Teams

ist Augenoptik Hörgeräte Wittmann immer up to date und sogar Innovationsführer. So bezieht Augenoptik Hörgeräte Wittmann als bislang einziger deutscher Augenoptiker Gläser der europäischen Traditions- und Innovationsfirma Dibel. Als Kunde von Augenoptik Hörgeräte Wittmann können Sie sich perfektem Sehen und Aussehen immer sicher sein, egal ob bei Brille, Sonnenbrille oder Kontaktlinse.

Augenoptik Hörgeräte Wittmann seit 1928, denn Qualität besteht.



Wir haben für jeden

Typ...



AUGENOPTIK • HÖRGERÄTE

8 mal in Bayern:

85057 Ingolstadt, Am Westpark 1 im Medi-In-Park	Telefon 0841 87508
85049 Ingolstadt, Theresienstr. 20	Telefon 0841 8813118
91781 Weissenburg, Luitpoldstr. 20	Telefon 09141 5351
85072 Eichstätt, Marktplatz 3	Telefon 08421 1629
91710 Gunzenhausen, Am Hafnermarkt 18	Telefon 09831 8298
91757 Treuchtlingen, Luitpoldarkaden 1	Telefon 09142 2238
91180 Heideck, Höfener Weg 15-17	Telefon 09177 485461
86150 Augsburg, Fuggerstrasse 26	Telefon 0821 33203

*Cartier* *Persol*<sup>®</sup>

PRADA

MANIANA

ZEISS

Ray-Ban<sup>®</sup>

Riflex<sup>®</sup>



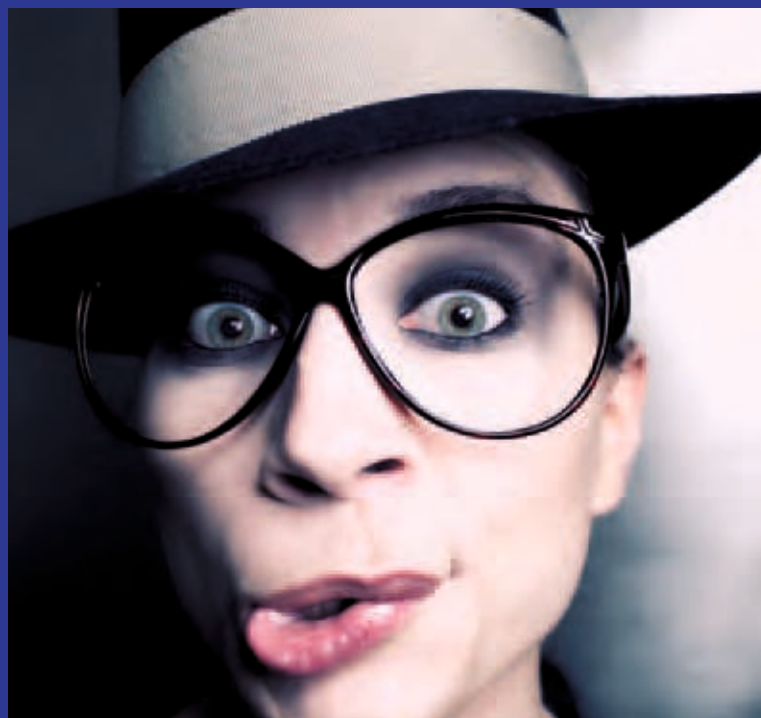
... das passende

Stück!

AUGENOPTIK WITTMANN  
bietet Ihnen:

- Eine sehr große Auswahl an modischen Designer Brillen und Sonnenbrillen von preiswert bis exklusiv
- Selbstverständlich nur die Verwendung von hochwertigsten Rohgläsern wie z.B. Zeiss, Divel und VariVision
- Modernste Messung durch Computerzentriergeräte
- Perfekte Verarbeitung durch den Einsatz moderner CNC gesteuerter Maschinen in den hauseigenen Werkstätten
- Kinderbrillen zum Nulltarif bei Anspruch von Kassenleistung einer gesetzlichen Kasse
- Kontaktlinsen für jeden Zweck als Ihr Kontaktlinsenspezialist

Perfekt Sehen – Perfekt Aussehen



## Augenheilkunde / Chirurgie / Plastische und Ästhetische Chirurgie

**Dr. med.  
Stephania Lorenz**  
Sambergerstr. 31  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 66644

**Dr. med.  
Reinh. Müller-Leimbach**  
Am Westpark 1  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 34370

**Dr. med. Gero Sand**  
Am Stein 7  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 34890

**Augenzentrum  
Eichstätt-Ingolstadt  
Doris Obergrießer  
Dr. med. Wilfried Schindler  
Dr. med. Dirk Klaessen  
Dr. med. Peter Sendtner**  
Sambergerstraße 31  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 66644

### Chirurgie

**Dr. med. Hussin Dib**  
Am Stein 9  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 35335

**Prof. Dr. Stefan B. Hosch  
Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 880 2401

**Dr. med. Franz Kling und  
Luana Wirtz-Vormittag**  
Schlüterstr. 3 a  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 480155

**Dr. med. Thomas Krawczyk**  
Levelingstraße 21  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 885587080

**Dott. univ. Mailand  
Giovanni Longhi**  
Östliche Ringstraße 4  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 3708567

**Dr. med. Michael Neudecker**  
Östliche Ringstr. 4  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 3708567

**Priv. Doz. Dr. med. habil.  
Silvano Reiser**  
Münchner Str. 135  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 9733 181

**Priv.-Doz. Dr. Michael Wenzl  
Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 8802451

**Dr. med. Andreas Wiercinski**  
Münchener Str. 135  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 9733181

**Dr. med. Frank Wütherich**  
Am Westpark 1  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 1535

### Plastische und Ästhetische Chirurgie

**Dr. med. Hussin Dib**  
Am Stein 9  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 35335

**Dr. med. Gernot Maiwald**  
Moritzstr. 17  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9315090

**Dr. med. Hans Weisser**  
Poppenstr. 1  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 1691

## Schlank und fit ohne unnötigen Stress

Die große Werbetafel am Straßenrand bewirbt einen neuen Joghurt mit den perfekten Maßen eines schlanken Models. In der Fernsehwerbung geben sich gestylte Stars die Klinke in die Hand. Und um die Ecke hat schon wieder ein Figurstudio eröffnet. In kaum einer Gesellschaft war der Druck, einem gewissen Schönheitsideal zu entsprechen, so allgegenwärtig wie heute. Um mit diesen Anforderungen noch mithalten zu können, stürzen sich viele Menschen von einer Diät zur nächsten – meist mit ernüchternden Ergebnissen.

Denn wer nach einer strikten Diät in wenigen Wochen viele Kilos verlieren will, setzt seinen Körper und seine Psyche unter einen enormen Druck. Da ist es nicht verwunderlich, wenn die Frustration über ausbleibende Ergebnisse nach ein oder zwei Wochen dazu führt, dass die Diät wieder abgebrochen wird. Dabei ist der Weg zur Wunschfigur keine Hexerei, sondern mit viel weniger Aufwand verbunden, als mancher denken mag.

Den Erfolg bringt eine ausgewogene Ernährung. Und auch der Kopf isst mit: Die Pfunde purzeln, wenn man mit Genuss isst und sich Zeit nimmt, statt

hektisch einen Mikrowellensnack vor dem Fernseher hinunterschlingen.

Dass Fleisch nur in Maßen genossen werden sollte und Fisch einmal die Woche Pflicht ist, weiß jeder. Der wichtigste Bestandteil der täglichen Ernährung sollten Getreideprodukte wie Nudeln, Reis und Brot sein. Auch Kartoffel enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, dafür aber fast kein Fett. Ideal ist eine Kombination aus Getreideprodukten und schonend zubereitetem Gemüse für das Mittag- oder Abendessen. Wer sein Gemüse gart, statt es zu kochen oder zu braten, stellt sicher, dass die wertvollen Bestandteile nicht verloren gehen. Eine andere Möglichkeit ist, den Sud von gekochtem Gemüse mit in das Gericht einzubinden.

Gerade beim Abnehmen ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Eineinhalb Liter Wasser oder Früchtetee am Tag sorgen für einen ausreichenden Flüssigkeitshaushalt und machen die Fettverbrennung zum Kinderspiel. Vorsicht ist allerdings bei sogenannten Softdrinks wie Limo oder Eistee geboten. Diese enthalten nämlich viel versteckten Zucker und somit auch Kalorien.

Beim Abnehmen spielt allerdings nicht nur eine ausgewogene Ernährung eine Rolle. Viele Menschen unterschätzen, welche große Rolle der Spaß am Essen spielt. Denn ein in Ruhe genossenes Mittagessen macht Sie viel zufriedener als ein schnell zubereitetes Mikrowellengericht, das Sie zwischen Tür und Angel zu sich nehmen. Außerdem werden Sie sich viel gesättigter fühlen und weniger schnell zur nächsten Zwischenmahlzeit greifen.



# Der Mensch besteht zu ca. 60 % aus Wasser.

## Auf die Gesundheit!

Experten empfehlen, täglich mindestens zwei Liter zu trinken. Mit jedem Schluck eines hochwertigen Mineralwassers verbessert sich unsere Konzentrationsfähigkeit. Beim Sport hält uns Wasser fit. Und in ruhigen Stunden trägt der Genuss von Mineralwasser zu unserem Wohlbefinden bei.

Kurzum: Mineralwasser steigert unsere Lebensqualität.

Wasser ist als Baustoff, Lösungs- und Transportmittel und als Wärmeregulator der wichtigste Stoff in unserem Körper.

Mineralstoffe, wie z.B. Magnesium, Calcium oder Hydrogencarbonat liegen beim natürlichen Mineralwasser in gelöster Form vor und können so besonders gut vom Körper aufgenommen werden.

## Dein Leben Dein Wasser





**Plastische und Ästhetische Chirurgie /  
Diabetologie / Frauenheilkunde / Gastro-  
enterologie / Gefäßchirurgie / Hämato-  
logie / Haut- und Geschlechtskrankheiten**

**Priv.-Doz. Dr. Michael Wenzl  
Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 8802451

**Diabetologie**

**Dr. med. Günter Lange**  
Diabetologische  
Schwerpunktpraxis  
• Diabeteschulung  
• Diabetisches Fußsyndrom  
• Schwangerschaftsdiabetes  
• Insulinpumpen  
• Übergewicht  
Harderstr. 12  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 34754  
Telefax 0841 34750  
E-Mail: [dr.lange@diabetes-  
ingolstadt.de](mailto:dr.lange@diabetes-<br/>ingolstadt.de)  
[www.diabetes-  
ingolstadt.de](http://www.diabetes-<br/>ingolstadt.de)

**Gemeinschaftspraxis  
Dr. med. M. Schnittert  
+ Partner**  
Nördliche Ringstr. 19  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 43075

**Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe**

**Prof. Dr. Babür Aydeniz  
Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 880 2500

**Dr. med. Monika Danninger**  
Ettinger Str. 22  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 81800

**Elvira Dexheimer**  
Kupferstr. 20  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 1314

**Dr. med. Klaus Doedens**  
Schillerstr. 2  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 88565821

**Dr. med.  
Beate Gackowski-Weimann**  
Münchner Str. 144  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 480484

**Privatpraxis Dr. med.  
Beate Gackowski-Weimann**  
Stabiusstr. 13  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 47955

**Dr. med. Ute Grimm**  
Pfarrgasse 6  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 33532

**Dr. med. Armin Hauer**  
Am Westpark 1  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 47444

**Dr. med. Volker Heide**  
Levelingstraße 1  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 885587100

**Dr. med.  
Johannes Hörner**  
Schillerstr. 2  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 8856580

**Dr. med. Sigrid Hügel**  
Am Westpark 1  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 47444

**Dr. med.  
Elisabeth Hupfer-Dirksen**  
Am Pulverl 1  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 74343

**Ella Kasakov-Schneider**  
Schillerstr. 2  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 8856580

**Dr. med. univ.  
Marian Krsiak-Janata**  
Schillerstr. 2  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 8856580

**Dr. med. Cheryl Lang**  
Harderstr. 12  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 8817188

**Dr. med.  
Klaus-Peter Liepold**  
Am Westpark 1  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 47444

**Dr. med. Reinhold Mack**  
Nürnberger Str. 34  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 3700880

**Dr. med.  
Hans-Peter Miltschitzky**  
Am Stein 9  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 33151

**Dr. med. Elisabeth Müller**  
Harderstr. 12  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 8817188

**Tanja Ortner**  
Goethestr. 25 a  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 33339

**Dr. med.  
Katharina Philippson**  
Schillerstr. 2  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 8856580

**Dr. med. Hans Schuberth**  
Am Pulverl 1  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 74343

**Dr.-medic (RO)  
Vladimir Scurtu**  
Kupferstr. 10  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9312468

**Dr. med. Franz Stautner**  
Theresienstr. 16  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 35300

**Dr. med. Georg Vitsek**  
Beckerstr. 2 a  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 33665

**Sabine Wohlsperger**  
Münchenerstr. 144  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 480484

**Gastroenterologie**

**Prof. Dr. Josef Menzel  
Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 880 2151

**Dr. med. Stephan Schormair**  
Bei der Schleifmühle 34  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 1525

**Dr. med. Friedrich Strobl**  
Bei der Schleifmühle 34  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 1525

**Gefäßchirurgie**

**Prof. Dr. Stefan Hosch  
Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 880 2401

**Priv.-Doz. Dr. Volker Ruppert  
Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 880 2402

**Hämatologie und  
Internistische  
Onkologie**

**Prof. Dr. med.  
Gerald Gehbauer**  
Krumenauerstr. 42  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 484755

**Dr. med. Ole Maywald**  
Krumenauerstr. 42  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 484755

**Haut- und  
Geschlechts-  
krankheiten**

**Michael Deschler**  
Schrannenstr. 1  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 33153

**Dr. med. Michael Gfesser**  
Schlüterstr. 3 a  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 4936936

**Dr. med. Rainer A. Kolz**  
Am Westpark 1  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 1661

## Haut- und Geschlechtskrankheiten / HNO / Innere Medizin

**Wolfgang Lutz**  
Levelingstraße 21  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 17501

**Dr. med. Hans-Ulrich Püschel**  
Am Westpark 1  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 1661

**Dr. Markus Stockmeier**  
Donaustr. 8  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 35248

**Dr. med. univ. Manuela Zeller**  
**Dr. med. univ. Angelika Tuttner**  
Ludwigstraße 5/I  
Telefon 0841 32377  
85049 Ingolstadt

**Dr. med. Walter Leis**  
Münchener Str. 135  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 9733161

**Dr. med. Bernhard Reinicke**  
Kupferstr. 1  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 34454

**Dr. med. Wolfgang Patzig**  
Münchener Str. 135  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 9733161

**Dr. med. Manfred Plieninger**  
Krumenauerstr. 44  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 44567

**Dr. med. Kurt Strauß**  
Theresienstr. 29  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 33912

**Dr. med. Emil Voit**  
Am Westpark 1  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 32030

**Dr. med. Joachim Albrecht**  
Dollstr. 10  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 35142

**Dr. med. Rudolf Dietl**  
Levelingstr. 102  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 490280

**Dialysezentrum Ingolstadt**  
**Dr. med. Sibylle Dittrich**  
**Dr. med. Dieter Krause**  
Kipfenberger Str. 133  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 370080

**Dr. med. Johann Fahn**  
Levelingstr. 102  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 490280

**Dr. med. Rainer Frey**  
Am Pulverl 1  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 74067

**Dr. med. Doris Friess**  
Berliner Str. 7 b  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 77596

**Dr. med. Gerald Gehbauer**  
Krumenauerstr. 42  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 484755

**Dr. med. Stephanie Georg**  
Poppenstr. 1  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 33036

**Ilka Gesmann**  
Nördliche Ringstr. 19  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 43075

**Dr. med. Evelyne Glück**  
Am Pulverl 1  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 47067

**Dr. med. Steffen Häussler**  
Wagnerwirtsgasse 2  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 933130

**Dr. med. Peter Hainzinger**  
Nördliche Ringstr. 19  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 43075

**Carsten Helbig**  
Theresienstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 34134

**Dr. med. Gabriele Hellwig**  
Hans-Mielich-Str. 5  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 62688

**Dr. med. Harald Hellwig**  
Levelingstr. 102  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 490280

### HNO

**Dr. med. Wolf M. Deutscher**  
Theresienstr. 29  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 33912

**Dr. med. Alexander Groh**  
Münchener Str. 135  
85051 Ingolstadt  
Telefon 841 9733161

**Dr. med. Harald Kaupp**  
Krumenauerstr. 44  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 44567

### Innere Medizin

**Dr. med. Manfred Aigner**  
Neuburgerstr. 54  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 126040



Das hört sich gut an:  
bereits **6 Kinder-Hörzentren** in Süddeutschland!

Das Gehör ermöglicht Geräusche und Klangerlebnisse zu entdecken, Musik zu hören, mit Freunden zu spielen und die Welt zu entdecken. Die Versorgung hörgeschädigter Kinder mit modernsten Hörsystemen ist die Basis für optimale Hör- und Sprachentwicklung. Schenken Sie unseren geprüften Pädakustikern Ihr Vertrauen und ermöglichen Sie Ihrem Kind einen guten Start ins Leben.

Hörgeräte LANGER GmbH & Co. KG  
Proviantstraße 30, 85049 Ingolstadt  
Telefon (0841) 93 53 70



## Innere Medizin / Kardiologie / Kinderchirurgie / Kinder- und Jugend- psychiatrie / Kinder- und Jugendheilkunde

**Dr. med.  
Maximilian Holzbauer**  
Schillerstr. 2  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 35040

**Dr. med.  
Bernhard Kehrwald**  
Pfarrgasse 6  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 1511

**Dr. med. Peter Kiefer**  
Schlüterstr. 5  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 480505

**Dr. med. Monika Klasa**  
Am Westpark 1  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 34636

**Dr. med. Stephan Klasa**  
Am Westpark 1  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 34636

**Dr. med.  
Günter Knispel**  
Seehofer Str. 1  
85051 Ingolstadt  
Telefon 08450 223

**Dr. Karin Koburg Zeschke**  
Bei der Schleifmühle 7  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 35544

**Dr. med.  
Bernhard Kroworsch**  
Am Pulverl 1  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 74067

**Dr. med. Günter Lange**  
Harderstr. 12  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 34754

**Dr. med.  
Ingeborg Maier**  
Ludwigstr. 34  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 32425

**Dr. med. Ole Maywald**  
Krumenauerstr. 42  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 484755

**Priv. Dr. Josef Menzel  
Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 880 2151

**Dr. med. Kerstin Münch**  
Goethestr. 115  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 56184

**Prof. Dr. Conrad Pfafferott  
Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 880 2101

**Dr. med. Knut Purucker**  
Theresienstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 34134

**Dr. med. Rainer Schmidt**  
Harderstr. 17  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 35474

**Dr. med. Roland Schmidt**  
Geisenfelder Str. 42  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 61090

**Dr. med. Michael Schnittert**  
Nördliche Ringstr. 19  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 43075

**Dr. med. Klaus Schnur**  
Neuburgerstr. 54  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 126040

**Dr. med. Stephan Schormair**  
Bei der Schleifmühle 34  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 1525

**Dr. med. Herbert Senner**  
Levelingstr. 102  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 490280

**Dr. med. Erika Stirner**  
Goethestr. 115  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 56184

**Dr. med. Friedrich Strobl**  
Bei der Schleifmühle 34  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 1525

**Dr. med. Jörg Unger**  
Harderstr. 17  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 35474

**Dr. med. Monika Zaus**  
Ludwigstr. 34  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 32425

**Dr. med.  
Roland Zippelius**  
Gerolfinger Str. 115  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 42233

### Kardiologie

**Dr. med.  
Joachim Albrecht**  
Dollstr. 10  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 35142

**Dr. med. Rudolf Dietl**  
Levelingstr. 102  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 490280

**Dr. med. Johann Fahn**  
Levelingstr. 102  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 490280

**Dr. med. Harald Hellwig**  
Levelingstr. 102  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 490280

**Dr. med.  
Bernhard Kehrwald**  
Pfarrgasse 6  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 1511

**Prof. Dr. Conrad Pfafferott  
Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 880 2101

**Dr. med.  
Herbert Senner**  
Levelingstr. 102  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 490280

### Kinderchirurgie

**Priv.-Doz. Dr.  
Elfriede Ring-Mrozik  
Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 8802402

### Kinder- und Jugendpsychiatrie

**Rüdiger Barnert**  
Theresienstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9939146

**Dr. med. Siegrid Seißler**  
Hennenbühlstr. 17  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 8814440

### Kinder- und Jugendheilkunde

**Dr. med. Jamal Dawoud**  
Schlüterstr. 3  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 480303

**Claudia Eichwald**  
Nürnberger Str. 34  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 3796375

**Dr. med. Michael Gerstmayr**  
Gerolfinger Str. 19  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 4917373

**Dr. (IMF Bukarest)  
Duschanka Goerlich**  
Schillerstr. 2  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 17871

**Dr. med.  
Angelika Gruber-Müller**  
Krumenauerstr. 42  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9515464

**Dr. med. Gabriele Hopf**  
Neuburger Str. 5  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 490630

**Dr. med. Norbert Knieß**  
Harderstr. 17  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 1609

**Dr. med. Oliver Kolonko**  
Schillerstr. 2  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 17871



## Ingolstädter Trinkwasser – Gesundheit Trinken

Wasser ist lebenswichtig. Abhängig vom Alter sollten täglich insgesamt mindestens 1,5 Liter getrunken werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt besonders Leitungswasser als Durstlöscher. Unser wichtigstes Nahrungsmittel ist immer verfügbar. Das Ingolstädter Trinkwasser hat dank hervorragender geologischer Voraussetzungen beste Qualität und ist frei von jeglichen Zusatzstoffen.

Ingolstadt kann Trinkwasser ortsnah aus eigenen Brunnen beziehen. Dabei werden reine Grundwasservorkommen für die Trinkwasserversorgung genutzt. Unsere Wasservorkommen sind daher schon durch die natürlichen Gegebenheiten vor Einflüssen geschützt.

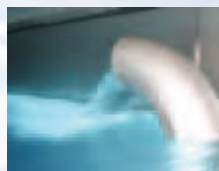
Das Ingolstädter Trinkwasser ist frei von jeglichen Zusatzstoffen und Desinfektionsmitteln wie z.B. Chlor. Bedenkenlos können wir damit unseren Durst löschen und es zur Zubereitung von Speisen verwenden. Aufgrund der geologischen Herkunft besitzt das Ingolstädter Trinkwasser eine relativ hohe Wasserhärte, die auf lebenswichtige Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium zurückzuführen ist.

Für die gleich bleibend hohe Qualität des Trinkwassers sorgen die Wasserversorger mit ihren entsprechenden Anlagen und Netzen. Die Ingolstädter Kommunalbetriebe garantieren die Wasserqualität bis zur Übergabestelle Haus-

installation. Trinkwasser sollte dann den Weg zum Wasserhahn möglichst rasch zurücklegen. Stagniert, d.h. steht das Wasser in der Leitung, kann es Inhaltsstoffe des Materials der Leitungsrohre und Armaturen aufnehmen. Dadurch verschlechtert sich unter Umständen innerhalb weniger Stunden die Qualität des Trinkwassers. Nach etwas längerer Zeit können sich auch mikrobielle Einflüsse an Geschmack und Geruch bemerkbar machen. Das Umweltbundesamt empfiehlt daher, Trinkwasser, das mehr als vier Stunden in der Leitung gestanden hat, nicht zur Zubereitung von Speisen und Getränken zu verwenden, sondern ablaufen zu lassen. Das nachfließende frische Wasser erkennt man daran, dass es etwas kühler aus der Leitung kommt. Dieses frische Wasser ist für alle Lebensmittelzwecke ohne Bedenken zu genießen.

Kontrollvorgaben sind in der Trinkwasserverordnung festgelegt. Die gleichbleibend hohe Qualität des Ingolstädter Trinkwassers stellt das betriebseigene Trinkwasserlabor sicher. Es berät ebenfalls in Fragen zur Wasserqualität.

Für Fragen steht das Trinkwasserlabor der Ingolstädter Kommunalbetriebe gerne zur Verfügung: **Tel: 0841 305-3520**, Unterhaunstädter Weg 47 und per E-Mail: [trinkwasserlabor@in-kb.de](mailto:trinkwasserlabor@in-kb.de). Weitere Informationen sind unter [www.in-kb.de](http://www.in-kb.de) zusammengestellt.



**Ingolstädter  
Kommunalbetriebe AöR**  
Ver- und Entsorgung

### Kreislaufwirtschaft kompetent

Trinkwasserlabor – Trinkwasseruntersuchungsstelle nach TrinkwV;  
Untersuchung von Trink-, Roh- und Grundwasser, Schwimm- und  
Badebeckenwasser, Oberflächenwasser

**Innere Medizin / Laboratoriumsmedizin /  
Lungenheilkunde/Pneumologie /  
Mund-, Kiefer und Gesichtschirurgie /  
Nephrologie / Neurochirurgie / Neurologie**

**Stefanie Marr**  
Neuburger Str. 5  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 490630

**Dr. med.  
Brigitte Reichstein**  
Neuburger Str. 5  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 490630

**Dr. med. Christian Seidel**  
Neuburger Str. 5  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 490630

**Laboratoriums-  
medizin**

**Synlab Augsburg  
Labor Dr. Wimmer**  
Neuer Standort:  
Neuburg/Donau  
Freecall: 08000 796522  
Leitershofenstraße 25  
86157 Augsburg  
0821 227800  
0821 5215711  
info@synlab.de  
www.synlab.de

**Dr. med. Laura Artz**  
Lindberghstr. 9 - 13  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 973920

**Prof. Dr. Johannes Aufenanger**  
Klinikum Ingolstadt  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 880 2901

**Dr. med.  
Martina Pfaller-Spranger**  
Lindberghstr. 9 - 13  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 973920

**Dr. med.  
Siegwart Spranger**  
Lindberghstr. 9 - 13  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 973920

**Dr. med.  
Steffen Spranger**  
Lindberghstr. 9 - 13  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 973920

**Lungenheilkunde/  
Pneumologie**

**Dr. med. Joachim Albrecht**  
Dollstr. 10  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 35142

**Dr. med. Gabriele Gloger**  
Milchstr. 1  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 32667

**Carsten Helbig**  
Theresienstraße 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 34134

**Prof. Dr. Conrad Pfafferott  
Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 880 2101

**Dr. med. Knut Purucker**  
Theresienstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 34134

**Dr. med. Roland Schmidt**  
Geisenfelder Str. 42  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 61090

**Dr. med. Roland Zippelius**  
Gerolfinger Str. 115  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 42233

**Mund-, Kiefer- und  
Gesichtschirurgie**

**Dr. med. Bernhard Gruber**  
Ludwigstr. 5  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9316401

**Dr. med. dent. Wolfgang Rauh**  
Schlüterstr. 3 a  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 4546

**Dr. med. Dr. med. dent.  
Hans Jürgen Weisser**  
Poppenstr. 1  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 1691

**Nephrologie/  
Nieren und Hoch-  
druckerkrankung**

**Nephrologische Gemein-  
schaftspraxis / Dialyse  
Dr. med. Manfred Aigner  
Dr. med. Klaus Schnur  
Internisten / Nephrologie**  
Neuburgerstr. 54  
85049 Ingolstadt  
sowie  
Kliniken Sankt Elisabeth  
Neuburg an der Donau  
Telefon 0841 126040  
Telefax 0841 1260444  
manfred.aigner@dialyse-  
ingolstadt.com  
klaus.schnur@dialyse-  
ingolstadt.com

Öffnungszeiten:  
Mo - Fr 09.00 – 12.00 Uhr  
Mo, Mi, Fr 15.00 – 17.00 Uhr

**Dialysezentrum  
Ingolstadt  
Dr. med. Sibylle Dittrich  
Dr. med. Dieter Krause**  
Kipfenberger Str. 133  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 370080

**Dr. Friedrich Lazarus  
Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 880 2080

**Dr. med.  
Klaus Schnur**  
Neuburgerstr.54  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 126040

**Neurochirurgie**

**Priv.-Doz.  
Dr. Siamak Asgari  
Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 880 2551

**Dr. med.  
Arnd Göppfarth**  
Levelingstraße 21  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 885587120

**Dr. med.  
Antje Radandt-Obermaier**  
Pfarrgasse 9  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 17044 oder 45

**Dr. med.  
Armin Stangl**  
Nürnberg Str. 34  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 88178874

**Neurologie**

**Dr. med.  
Zdenka Badal**  
Levelingstraße 21  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 885587141

**Waltraud Barth**  
Levelingstr. 40  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 35266

**Dr. med.  
Diethelm Brauer**  
Am Pulverl 1  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 73822

**Dr. med.  
Michel Dauphin**  
Am Westpark 1  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 8864642

**Dr. med. Elke Heusser**  
Levelingstraße 21  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 885587140

**Prof. Dr. med.  
Wolfgang Hartmann**  
Bärenklastr. 6  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 73766

**Prof. Dr. Günter Ochs  
Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 880 2301

**Dr. med.  
Hildegund Weber**  
Rathausplatz 3  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 3708550



# SKarlshuld Salzgrotte

## Tanken Sie Kraft und Gesundheit

### Tanken Sie Kraft und Gesundheit in der Salzgrotte Karlshuld

Im März 2009 entstand in Karlshuld im Moosweg 4 eine Salzgrotte der Familie Adolf. Auf ca. 45 qm befinden sich viele Tonnen ca. 250 Millionen Jahre alte Salzbrocken, sowie Salzgranulat aus dem Totem Meer. Zwischen Stalaminen und Stalaktiten in Richtung eines kleinen Gradierwerkes bahnt sich in der Salzgrotte ein kleiner Salzbachlauf seinen Weg. Die Grotte ist für bis zu 10 Personen auf bequemen Liegenstühlen ausgelegt und kann in normaler Straßenkleidung mit Einwegüberschuhen besucht werden.

Eine spezielle Belüftung und Klimatechnik sorgt in der Grotte für die benötigte Luftfeuchtigkeit, Temperatur und Luftzirkulation, die die Spurenelemente aus dem Salz gleichmäßig verteilt. Ein Besuch in der Salzgrotte unterstützt die Behandlung bei Atembeschwerden, Asthma, Nasennebenhöhlenentzündungen, Allergien, Bluthochdruck, Bronchitis, Hautkrankheiten wie Neurodermitis oder



### Unsere Besonderheit: „Sauerstoff & Salz: Leben & Lebenselixier“



Schuppenflechte, Depressionen, Stress und vielen mehr. Neben einer Ultraschallvernebelungsanlage, welche während der Sitzung den Salznebel in die Grotte verteilt, hat die Familie Adolf nunmehr ihre Salzgrotte noch mit einem weiteren Gerät aufgerüstet. Seit August 2009 wird jetzt gleichzeitig mit dem Salznebel ionisierter Sauerstoff über ein Sauerstoff-Ionisationsgerät in die Grotte eingeblasen. Beide Geräte entsprechen den einschlägigen Bestimmungen der Richtlinie 93/42/EWG über Medizinprodukte. Die Anwendung von ionisiertem Sauerstoff hat in der Allgemeinmedizin und in der Sportmedizin ihren festen Platz. Ärzte, Sportler, Trainer und Therapeuten berichten über positive Auswirkungen auf die Gesundheit, die mentale und die physiologische Fitness.

Eine Sitzung in der Salzgrotte dauert 45 min. und hat einen ähnlichen Effekt auf die Gesundheit wie ein mehrtägiger Aufenthalt am Meer.

Wie Familie Adolf jedoch immer betont, ersetzt ein Besuch der Grotte weder Arzt noch Heilpraktiker.



## Nuklearmedizin / Orthopädie / Pathologie / Phoniatrie und Pädaudiologie / Physikalische und Rehabilitative Medizin / Physiotherapie

### Nuklearmedizin

**Prof. Dr. Uwe Cremerius**  
**Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 880 2871

**Diagnosticum**  
**Ingolstadt**  
Levelingstraße 21  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 490390

**Dr. med. Steffen Häussler u.**  
**Dr. Kirchmann**  
Wagnerwirtsgasse 2  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 933130

**Dr. med. Dipl. Phys.**  
**Helmut Stirner**  
Krumenauerstr. 40  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9318940

### Orthopädie

**Orthopädische**  
**Gemeinschaftspraxis**  
**Dr. med. Hanns-Jochen Bade**  
**Dr. med. Thomas Roßberg**  
**Dr. med. Friedrich Schamberger**  
Am Westpark 1  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 981570

**Dr. med.**  
**Josef Friedl**  
Münchener Str. 97  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 78061

**Dr. med.**  
**Michael Grüner**  
Am Stein 7  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 33066

**Dr. med.**  
**Hans Joachim Gubba**  
Levelingstr. 21  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 885587050

**Orthopädische/  
Neurochirurgische**  
**Gemeinschaftspraxis**  
**Dr. med. Jörgen Hansen**  
**Dr. med. Antje**  
**Radandt-Obermaier**  
Pfarrgasse 9  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 17044 od. 45  
Telefax 0841 17011  
E-Mail:  
info@ortho-neurochiru.de  
www.ortho-neurochiru.de  
Öffnungszeiten:  
Mo - Fr 8.00 – 13.00 Uhr  
Mo u. Do 14.00 – 17.30 Uhr  
Di 14.00 – 18.30 Uhr  
Sowie nach Vereinbarung

**Dr. med.**  
**Carolin Held**  
Am Stein 9  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 35200

**Prof. Dr. Axel Hillmann**  
**Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 880 2601

**Dr. med.**  
**Karl-Heinz Mayer**  
Schillerstr. 2  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 81539

**Dr. med. Georg Rieger**  
Kupferstr. 20  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 32020

**Dr. med. Jürgen Uhrig**  
Münchener Str. 97  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 78061

### Pathologie

**Dr. med. Helmut König**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 880 2950

**Dr. med. Brigitte Popp**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 880 2950

### Phoniatrie und Pädaudiologie

**Dr. med. Manfred Plieninger**  
**Dr. med. Harald Kaupp**  
Krumenauerstr. 44  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 44567

### Physikalische und Rehabilitative Medizin

**Dr. med. Sonja Herzberg**  
Rehazentrum Ingolstadt  
Krumenauerstr. 38  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 8802571

**Prof. Dr. Rudolf Preger**  
**Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 880 2571

**Alexandra Milutin-Lanzi**  
Münchener Str. 97 a  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 9935450

### Physiotherapie

**Rainer Burgis**  
Am Stein 9  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 33906

**Praxis Craniosacrale**  
**Osteopathie**  
Aloisiweg 11  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9516652

**Marco Gyssas**  
Haslangstr. 1  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 8850950

**Norbert Faber**  
Unteranger 51  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 980070

**Gabriela Fachariyan**  
Theresienstr. 29  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 32187

**Daniela Fröhlich**  
Martin-Hemm-Str. 80  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 68787

**Achim Grell**  
Donaustr. 3 ½  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 17440

**Jürgen Günter**  
Theodor-Heuss-Str. 35  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 920825

**Regine Hänsel**  
Gneisenastr. 25  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 9812782

**Hermann Hierl**  
Neuburger Str. 5  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 4567071

**Dietmar Houf**  
Schutterstr. 14  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 1444

**Therapiezentrum INmotion**  
**L. Fröhlich & G. Pascual**  
Am Westpark 1  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 9937999

**GesundheitsZentrum**  
**IN-Süd**  
Münchener Str. 240  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 88197340

**Rudolf Ismann**  
Schillerstr. 2  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 32523

**Doris Kastl-Pogoretschnik**  
Esplanade 13 a  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 3797960

**Guido Kiefel**  
Kipfenberger Str. 129  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 1426237

# HAIRSTYLE NADJA

[www.hairstyle-nadja.de](http://www.hairstyle-nadja.de)



## Egal ob privat oder im Job:

Mit der passenden Frisur fühlt man sich nicht nur besser, man kann auch mehr erreichen. Unser Team sorgt mit jahrelanger Erfahrung, individueller Typberatung und handwerklichem Können für Frisuren, die immer passen.

## Unsere Salons:

**HAIRSTYLE NADJA**  
Münchener Straße 57  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841-142 99 42

**NEW IMAGE**  
Am Holzmarkt 4  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841-881 41 45

**CATWALK**  
Münchener Straße 247  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841-886 76 99

## Öffnungszeiten

**Montag**  
8.00 Uhr bis 22.00 Uhr

**Dienstag - Freitag**  
8.00 Uhr bis 19.00 Uhr

**Samstag**  
8.00 Uhr bis 16.00 Uhr

# [lifepark]



**2 Studios - ein Preis**  
5.000 m<sup>2</sup> Trainingsfläche  
900+ Kurse/Monat  
Wellness/Sauna/Massage  
Top Gerätepark  
Outdoor-Aktionen  
Lauftreff/NordicWalking  
Ernährungsberatung  
KidsPark  
Events

**Gute Vorsätze**  
sind kein Fremdwort!

Im WestPark Shoppingcenter  
Telefon: 0841-81333  
Im Donau City Center  
Telefon: 0841-379490  
[www.lifepark.de](http://www.lifepark.de)





## Physiotherapie / Psychiatrie und Psychotherapie

**Monika Klein**  
Hadergasse 9  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 37638

**Birgit Kochmann**  
Schillerstr. 2  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 32523

**Wolfgang Kordick**  
Schulstr. 14  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 33242

**Sylvia Kутtenreich**  
Barellistr. 2  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9535899

**Rosa Lang**  
Frankenstr. 8  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 82584

**Therapiezentrum Mailing**  
Hadergasse 9  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 37638

**Jörg Müller**  
Levelingstr. 38  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 46333

**Stefan Numberger**  
Asamstr. 73  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 67387

**Stefan Pawelke**  
Am Pulverl 6  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 76633

**Penther & Partner**  
Brückenkopf 14 a  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 9007208

**Physio and more**  
Ettinger Str. 23 a  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 9535899

**Prof. Dr. Rudolf Preger**  
**Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 880 2571

**Reha-Zentrum**  
**Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 38  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0800 3030 835

**Jörg Rische**  
Schröplerstr. 58 a  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 940700

**Dr. med.**  
**Georg Rieger**  
Kupferstr. 20  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 32020

**Yvonne Schiegler**  
**Wijnand Haantjes**  
Haunwöhrer Str. 11  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 9611011

**Stanislaus Stelzer**  
Schlüterstr. 5  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 480338

**Christian Strauhal**  
Hanslmairstr. 2  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 8814448

**Christoph Urbanski**  
Goethestr. 119  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 8815850

**Franz Vogl**  
Aventinstraße 48  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 77666

**Jutta Vogel**  
Theresienstraße 29  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 34898

**Bernd Zehnder**  
Schäferstr. 2  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 3709366

### Psychiatrie und Psychotherapie

**AidA-Ambulanzzentrum**  
**in der Altstadt**  
**Dr. med. Hildegund Weber**  
**Dr. med. Torsten Mager**  
Rathausplatz 3  
Eingang Sauerstraße  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 3708550

**Waltraud Barth**  
Levelingstr. 40  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 35266

**Ursula Bastian**  
Krumenauerstr. 38 - 42  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 43774

**Dr. med.**  
**Oliver Biniash**  
Friedrich-Ebert-Str. 78  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 83772

**Dr. Diethelm Brauer**  
Am Pulverl 1  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 73822

**Dr. med.**  
**Michel Dauphin**  
Am Westpark 1  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 8864642

**Dr. med.**  
**Peter Grafe**  
Fauststr. 29 A  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 3706051

**Dr. Monika Hahn**  
Schrannenstr. 22  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 3796655

**Prof. Dr. med.**  
**Wolfgang Hartmann**  
Bärenklastr. 6  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 73766

**Dr. med. Gabriele Henschel**  
Friedrich-Ebert-Str. 78  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 83772

**Dr. Elke Heusser**  
Levelingstraße 21  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 885587140

**Dr. med. Rudolf Knorr**  
Gabelsberger Str. 34  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 483652

**Dr. med.**  
**Karin Koburg-Zeschke**  
Bei der Schleifmühle 7  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 35544

**Dr. med. Torsten Mager**  
Rathausplatz 3  
Eingang Sauerstr.  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 3708550

**Dr. Cordula Mehnert**  
Sebastianstr. 1 a  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9314000

**Dr. Irmgard Mußmächer**  
Levelingstraße 21  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 885587140

**Prof. Dr. Thomas Pollmächer**  
**Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 880 2201

**Gabriele Ruf-Glaubrecht**  
Friedrich-Ebert-Str. 78  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 83772

**Dr. med.**  
**Roman Steinkirchner**  
Auf der Schanz 39  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 8866966

**Dr. med. Hildegund Weber**  
Rathausplatz 1  
Eingang Sauerstr.  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 3708550

**Dr. med. Martin Zeitelberger**  
Friedrich-Ebert-Str. 78  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 83772



## NEU im Herzen Ingoistadts „GOLDKISTL“ in der Dollstraße 8



**WEGE:** Herr Krems, Sie strahlen über das ganze Gesicht, gibt es dafür einen besonderen Grund?

**F.K.:** Ja, mein neues Geschäft im Herzen der Fußgängerzone Ingolstadts macht mich glücklich und ein bisschen stolz, davon habe ich schon immer geträumt. Gleich um die Ecke ist der Rathausplatz und in der anderen Richtung sind die Ludwig- und Theresienstraße. Wir befinden uns also direkt im Zentrum der Toplage der Fußgängerzone. Ich freue mich schon auf den Sommer und auf das, was mich hier erwartet. Die Ingolstädter nennen ja die Dollstraße die SCHLEMMER-MEILE mit den meisten Speiselokalen innerhalb von 200 Metern, wodurch ich mir eine große Belebung dieser Straße erwarte.

**WEGE:** Wieso haben Sie sich ausgerechnet Ingolstadt ausgesucht?

**F.K.:** Ich habe schon mit der ein- oder anderen Stadt geliebäugelt, aber als geborener Köschinger liegt natürlich Ingolstadt sehr nahe und genauer betrachtet befinde ich mich in bestem Umfeld. Ingolstadt besticht durch geringe Arbeitslosigkeit und gehört zu den prosperierendsten Großstädten des Landes. Da fällt einem die Wahl des neuen Standorts gar nicht so schwer. Dass wir in allen vier Himmelsrichtungen – um Ingolstadt herum – auch noch mehrere Anziehungspunkte für Auswärtige haben, stärkt den Bekanntheitsgrad meines Geschäftes noch einmal um einiges.

**WEGE:** Warum haben sie sich ausgerechnet ein Einzelhandelsgeschäft ausgesucht? Hier werden einem doch die meisten Arbeitsstunden abverlangt ...

**F.K.:** So lange ich denken kann, wollte ich mit schönen, wertvollen Edelmetallen, Schmuck, Uhren, Diamanten, aber auch mit Münzen zu tun haben. Darüber hinaus macht es mir große Freude, mit Menschen zu kommunizieren und sie zu beraten. Gerade in meinem Geschäft, dem AN- und VERKAUF von besonderen, wertvollen Dingen, ist es so, dass sich gute und qualifizierte Beratung immer bezahlt macht. Unsere Kunden schätzen es, dass wir uns die notwendige Zeit nehmen, um sie gut und fair zu beraten.

**WEGE:** Wie kommt es, dass Sie sich in einer Zeit, in der die überwiegende Bevölkerung eher pessimistisch in die Zukunft blickt, dieser nicht einfachen Zukunftsaufgabe stellen?

**F.K.:** Manchmal kommt man auch in eine Situation, in der man relativ schnell entscheiden muss, wo der künftige Weg lang gehen soll. In meinem Fall musste ich die Gelegenheit beim Schopf packen, als ich von dem freiwerdenden Ladengeschäft erfuhr. Zum anderen glaube ich, dass ich jetzt mit 31 Jahren im richtigen Alter bin, um etwas zu bewegen. Es heißt ja immer wieder: Erfolg hat derjenige, der zum richtigen Zeitpunkt, mit dem richtigen Produkt, am richtigen Platz das Richtige macht. Etwas Glück gehört natürlich auch dazu und der Rest ist Fleiß und Ausdauer. Im Übrigen war ich schon immer Optimist, doch das Wichtigste ist für mich: Ich liebe meinen Beruf und davon profitieren meine Kunden.

**WEGE:** Herr Krems, haben Sie ein Leitmotiv oder einen Lieblingsspruch?

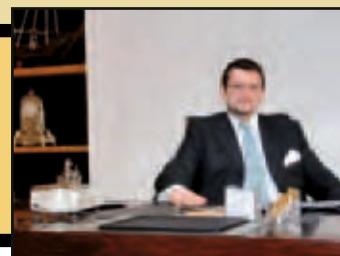
**F.K.:** Mein Lieblingsspruch: Den Reichtum eines Menschen kann man an den Dingen erkennen, die er entbehren kann, ohne seine gute Laune zu verlieren.

*Henry David Thoreau*



# Goldkistl

## An- und Verkauf



Das Goldkistl ist Ihr kompetenter Partner in Sachen An- u. Verkauf von Gold, Silber und Edelmetallen.

Wir ermitteln den genauen Wert! Unser Fachpersonal berät Sie gerne.



Ankauf von:

- Gold, Silber, Platin
- Uhren, Palladium
- Zahngold, Münzen
- Altgold, Schmuck

# 1 Gramm Gold ist Geld wert



## Interalpen-Hotel Tyrol – die Wellness-Oase in der Tiroler Bergwelt

Für sein exklusives SPA ist das Interalpen-Hotel Tyrol bereits mehrfach ausgezeichnet worden: Die Wellnessanlage zählt zu den größten im Alpenraum, das topausgebildete SPA-Team kümmert sich um Gesundheit und Wohlbefinden der Gäste. Die zahlreichen Möglichkeiten zur Entspannung, Therapie und zum Fitnesstraining vermitteln ein neuartiges Körpergefühl.

In Sachen Wellness setzt das Luxushotel mit seinem SPA Maßstäbe: Es ist über 5.000 Quadratmeter groß und bietet genügend Platz für Bäder, Massagen und Beautytreatments, für einen Indoorpool, der mit 50 Metern Länge seinesgleichen in der Hotellerie sucht, für Fitnessräume, das Tiroler Saunadorf und eine komplett ausgestattete kardiologische Arztpraxis. Die Dimensionen und die Vielfalt der Wellnessangebote machen einen Aufenthalt im Fünf-Sterne-Haus quasi wetterunabhängig.

Verwöhnt werden und sich erholen in luxuriöser Atmosphäre – diesen Traum erfüllt die Wellnessoase im Interalpen-Hotel Tyrol. Das qualifizierte SPA-Team besteht aus einem Arzt, mehreren hochqualifizierten Masseuren, Therapeuten, Fitnesstrainern und acht Kosmetikerinnen. Sie bieten eine breite Palette an therapeutischen Maßnahmen an mit dem Ziel, in Zusammenarbeit mit dem Gast nachhaltig zu dessen Gesundheit beizutragen. Aber auch die Wohlfühlbehandlungen aus reinigenden, beruhigenden oder stärkenden Massagen und Bodytreatments bewegen sich auf höchstem Niveau. Die Wellness-Behandlungen im Interalpen-Hotel Tyrol sind dabei geprägt von der harmonischen Kombination aus fernöstlicher Weisheit und der fundierten westlichen Ausbildung der Therapeuten.

### Alles für den perfekten Gesundheitsurlaub

Das Thema „Gesundheit erhalten“ ist die Devise im Interalpen-Hotel Tyrol. Der Gast soll sich in seinem Urlaub erholen, zu neuen Kräften kommen und wieder fit für den Alltag werden. Dafür kann er sogar direkt im Hotel ganz entspannt und bequem einen Gesundheits-Check-up durchführen lassen – beim Interalpen-Arzt, für den eine perfekt ausgestattete internistische Praxis eingerichtet wurde. Der Innsbrucker Facharzt für Innere Medizin und Spezialist für Herzerkrankungen, Dr. med. Fritz Reinhardt, berät die Gäste gern,

## INTERALPEN-HOTEL TYROL



wie eine konkrete Behandlung aussehen könnte. Der Kardiologe empfiehlt dabei, für eine vollständige, internistisch-kardiologische Untersuchung mit Beratungsgespräch genügend Zeit einzuplanen.

Der von Dr. Fritz Reinhardt durchgeführte Check-up gibt dem Gast einen Einblick in sein persönliches Gesundheitspotenzial und ist die perfekte Basis für eventuelle weitere therapeutische Behandlungen durch den Hausarzt oder durch das Therapeutenteam des Interalpen-Hotel Tyrol. Ebenfalls möglich: eine Ultraschalluntersuchung von Herz, Oberbauch, Unterbauch und Schilddrüse sowie farb-kodierte Doppleruntersuchungen vom Herzen und den Gefäßen.

### Personal Training und Physiotherapie

Energie tanken – für die einen bedeutet dies, sich genussvoll verwöhnen lassen, für die anderen, aktiv sein. Im Fünf-Sterne-Haus ist beides möglich. Denn nicht nur Gesundheit, auch die Fitness hat hier höchste Priorität. Ein erfahrenes, topausgebildetes Team von Physiotherapeuten und Fitnesstrainern steht für die Beratung und Begleitung beim Einzelcoaching an den Geräten sowie beim Gruppentraining zur Verfügung. Die breite Palette an Bewegungs- und Sportangeboten kann unter freiem Himmel in der herrlichen Gebirgsnatur oder Indoor genutzt werden. Unterstützend wirken die reine Luft und das gesunde Klima, die Körper und Geist auf natürliche Art beleben.

### Mit Grander-Wasser-Qualität

Seit der Sommersaison 2008 können sich die Gäste im SPA des Interalpen-Hotel Tyrol an einer spürbar verbesserten Badewasserqualität erfreuen: Das gesamte Wasser der Wellness-Welt wird jetzt durch die Grander-Technologie belebt. Ob im 50-Meter-Schwimmbecken, im Außenpool oder bei den verschiedenen Bäderanwendungen – die Gäste bewegen sich ausschließlich in so genanntem „belebten Wasser“, das sich weich, samtig und sogar seidig anfühlt. Auch der Chlorgeruch konnte dadurch drastisch reduziert werden.

### Auszeichnungen 2009

Die Leser des SPA-Finder wählten bei den siebten jährlichen „Spa Finder Readers' Choice Awards“ die Spa-Landschaft des Interalpen-Hotel Tyrol zum „beliebtesten Spa in Österreich“. Der „Ritterschlag“ der Wellnessbranche wird vom weltweit agierenden Spa-Informationportal „SpaFinder“ vergeben.

Bereits zum zweiten Mal in Folge gaben Touristiker aus aller Welt dem Interalpen-Hotel Tyrol bei den 16. World Travel Awards, dem „Oscar“ der Reisebranche, den Titel „Austria's Leading SPA Resort“. Die World Travel Awards zählen zu den weltweit bedeutendsten Preisen, die von der Reiseindustrie vergeben werden. Wahlberechtigt sind ausschließlich Mitarbeiter der Touristikbranche, die für die von ihnen angesehenen besten Produkte und Services aus den Bereichen Reise, Touristik und dem Gastgewerbe in Europa votieren.







## Die Wellness-Oase in der Tiroler Bergwelt

Sie wollen sich einmal richtig erholen, die Seele baumeln lassen und einfach nur entspannen? Oder möchten Sie gerne wieder einmal eine Partie Golf spielen? Dann sind Sie im INTERALPEN-HOTEL TYROL genau richtig.

Mit seinem exklusiven und mehrfach ausgezeichneten SPA-Bereich bietet das INTERALPEN-HOTEL TYROL eine willkommene Abwechslung zum stressigen Alltag. Der über 5.000 Quadratmeter große Wellnessbereich mit zahlreichen Bädern, Massagebereichen und Beautybehandlungen, Pools, Fitnessräumen und einem Saunadort schafft eine traumhafte Atmosphäre zur Entspannung.

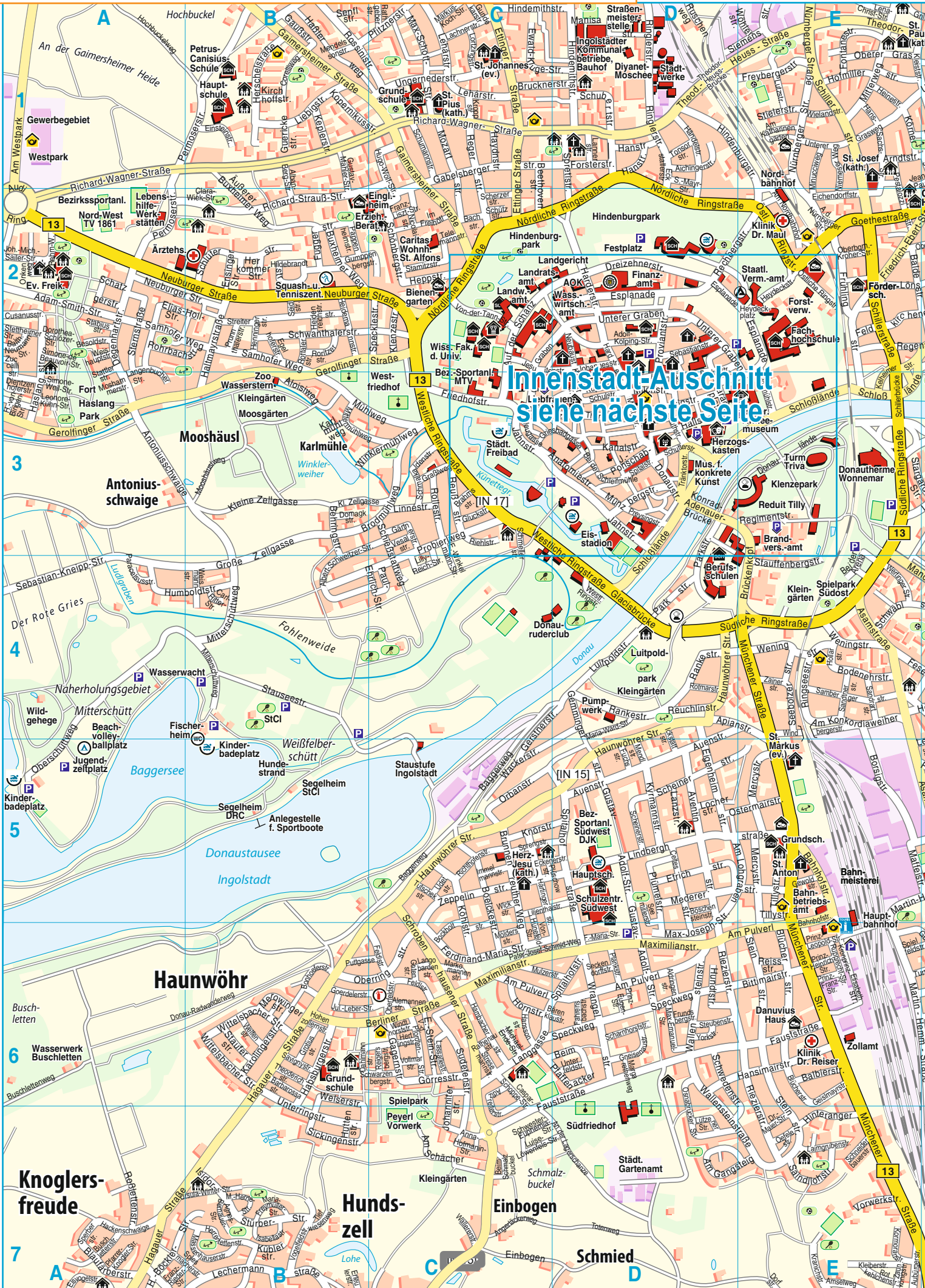
Doch nicht nur die Themen Wellness und Entspannung werden hier groß geschrieben, sondern auch das Thema Gesundheit. Auch für diejenigen, die sich gerne körperlich betätigen, sind keine Grenzen gesetzt. Das Sportangebot reicht von Langlaufen, Skifahren und Schneeschuhwandern bis Schwimmen, Radfahren und Wandern zu Golfspielen in traumhaft schöner Kulisse.

Kulinarikliebhaber werden von Chefkoch Christoph Zangerl und seinem Team mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnt. Für seine Kochkünste am Chef's Table wurde Christoph Zangerl nun mit 17 Punkten und somit 3 Hauben bewertet. Dank der hauseigenen Bäckerei ist täglich für duftend frische Semmeln und Brote gesorgt.

Das INTERALPEN-HOTEL TYROL bietet Ihnen alle erdenklichen Annehmlichkeiten, die man sich als Hotelgast wünscht, und ist die richtige Adresse um die Seele baumeln zu lassen und den Urlaub zu genießen.







Innenstadt-Ausschnitt  
siehe nächste Seite

1

2

3

4

5

6

7

A

B

C

D

E

A

B

C

D

E

13

13

13

13

13

13

13

13

13

Mooshäusl

Antonius-  
schwaige

Baggersee

Donaustausee

Haunwöhr

Knoglers-  
freude

Hunds-  
zell

Einbogen

Schmied

Karlsmühle

Wasserwerk

Naherholungsgebiet

Ingolstadt

Oberring

Lechermann

Winkelmühle

Fohlenweide

Staufstufe

Ingolstadt

Hausener

Schmalz-  
buckel

Wasserwerk

Staufstufe

Staufstufe

Ingolstadt

Hausener

Schmalz-  
buckel

Winkelmühle

Fohlenweide

Staufstufe

Ingolstadt

Hausener

Schmalz-  
buckel

Winkelmühle

Fohlenweide

Staufstufe

Ingolstadt

Hausener

Schmalz-  
buckel

Winkelmühle

Fohlenweide

Staufstufe

Ingolstadt

Hausener

Schmalz-  
buckel

Winkelmühle

Fohlenweide

Staufstufe

Ingolstadt

Hausener

Schmalz-  
buckel

Winkelmühle

Fohlenweide

Staufstufe

Ingolstadt

Hausener

Schmalz-  
buckel

Winkelmühle

Fohlenweide

Staufstufe

Ingolstadt

Hausener

Schmalz-  
buckel

Winkelmühle

Fohlenweide

Staufstufe

Ingolstadt

Hausener

Schmalz-  
buckel

Winkelmühle

Fohlenweide

Staufstufe

Ingolstadt

Hausener

Schmalz-  
buckel

Winkelmühle

Fohlenweide

Staufstufe

Ingolstadt

Hausener

Schmalz-  
buckel

Winkelmühle

Fohlenweide

Staufstufe

Ingolstadt

Hausener

Schmalz-  
buckel

Winkelmühle

Fohlenweide

Staufstufe

Ingolstadt

Hausener

Schmalz-  
buckel





# INGOLSTADT

- Rathaus
- Museum
- Theater
- Schule
- Kindergarten
- Seniorenheim
- Kirche
- Post
- Polizei
- Denkmal
- Krankenhaus
- Apotheke
- Schwimmhalle
- Freibad
- Campingplatz
- Tennishalle
- Tennisplatz
- Minigolfplatz
- Golfplatz
- Spielplatz
- Bolzplatz
- Sportplatz
- Friedhof
- Parkplatz
- Tiefgarage





**Straßenverzeichnis:**

Es sind nur die auf dem Plan vorhandenen Straßennamen aufgelistet  
Die mit einem \* gekennzeichneten Straßen befinden sich im Innenstadtausschnitt

Adam-Smith-Straße.....	A2
Adlzreiterstraße.....	C6-7
* Adolf-Kolping-Platz.....	D2
* Adolf-Kolping-Straße.....	D2
Agnes-Bernauer-Straße.....	B7
Aichingerstraße.....	D1
Akazienstraße.....	H1
Alban-Berg-Straße.....	B1-2
Albert-Schweitzer-Str.....	BC3-4
Albrecht-Dürer-Straße.....	FG7
Aldingerstraße.....	D6
Alemannenstraße.....	C6
Alfred-Brehm-Straße.....	J6
Alfred-Kubin-Straße.....	F5
Allensteiner Straße.....	FG3
Aloisiweg.....	B3
Alpenrosenstraße.....	J2
Aldorferstraße.....	F5
Altwasserweg.....	J5
Am Anger.....	FG5-6
Am Auwaldsee.....	G-4
* Am Bachl.....	D3
Am Badanger.....	K1
Am Eichelanger.....	G7
Am Franziskanerwasser.....	J4-5
Am Gangsteig.....	DE7
Am Hartweg.....	D2
Am Himmelreich.....	H-K1
Am Katharinengarten.....	E1
Am Konkordiaweiher.....	E4
Am Lohgraben.....	DE5
Am Mailinger Bach.....	K1-2
Am Mailinger Moos.....	K2-3
Am Mühlanger.....	FG5
* Am Münzbergtor.....	D3
Am Neubruch.....	K2
Am Nordbahnhof.....	E2
Am Ochsenanger.....	F5

Am Pulverl.....	C-E6
Am Roding.....	H2
Am Rondell.....	H2
Am Schächer.....	C6-7
Am Seitweg.....	J2
Am Speiselsaum.....	G7
Am Stadtweg.....	FG6-7
* Am Stein.....	D3
Am Wasserwerk.....	F1
Am Westpark.....	A1
Amselweg.....	E7
An der Lagerschanze.....	CD7
An der Nürnberger Straße.....	E2
* Anomiestraße.....	CD3
Antoniedastraße.....	J2
Anemonenstraße.....	JK2
Angerlackerweg.....	CD7
Anna-Hofmanin-Str.....	C7
Antoniuschwege.....	AB3-4
Anzengruberstraße.....	F1-2
Apianstraße.....	DE4-5
Arndtstraße.....	EF1
Arnikastraße.....	J1
Asamstraße.....	EF4-6
Asternstraße.....	J1
Astnerstraße.....	G2
Aubürgerstraße.....	E7
Audi-Ring.....	A1-2
Auenstraße.....	DE4-5
* Auf der Schanz.....	CD2-3
Augustinerweg.....	G7
Aurikelstraße.....	J1-2
Äußerer Buxheimer Weg.....	B1-2
Aventinstraße.....	D5-6
Ayrerstraße.....	G2
Bachstraße.....	C2
Baggerweg.....	CD4-5
Bahnhofstraße.....	E5-6
Balbierstraße.....	E6
* Baldestraße.....	EF2
* Ballhausgasse.....	D3
Balthasar-Neumann-Str.....	A2
Barbarossastraße.....	B6
Bärenklaustraße.....	CD6
Barlachstraße.....	F7

* Bauhofstraße.....	D3
Bayerwerkstraße.....	K2
Bayerstraße.....	J2
* Beckerstraße.....	D2-3
Beethovenstraße.....	C1-2
Bei der Arena.....	E3-4
Bei der Schleifmühle.....	D3
Beringstraße.....	B3-4
Bei der Schleifmühle.....	D3
Beim Pfaffenacker.....	CD2
Beim Schmalz buckel.....	C7
* Bergbräustraße.....	CD3
Bergengrünstraße.....	K2
Bergmüllerstraße.....	F6
Berliner Straße.....	BC6
Bert-Brecht-Straße.....	H2
Besoldstraße.....	A2
Besselstraße.....	J2
Beuthener Straße.....	F3
Billingerstraße.....	K2
Bittlmairstraße.....	DE6
Blaufärberstraße.....	A7
Blücherstraße.....	E6
Bockholtstraße.....	C6
Bodenehrstraße.....	E4
Boelkestraße.....	C5-6
Bonhoefferstraße.....	B6
Borsigstraße.....	E4-5
Böschensteinstraße.....	D5
* Brahmstraße.....	C3
Brandenburger Weg.....	F3
Breslauer Straße.....	F3
Brittingstraße.....	H2
Brodsmühlweg.....	BC3
* Brückenkopf.....	DE3-4
Brucknerstraße.....	CD1
Bruhnstraße.....	J5
Brünneläcker.....	K1
Brunnellenstraße.....	J2
Brunnenreuther Weg.....	C5-6
* Brunnhausgasse.....	C3
Buchnerstraße.....	F4-5
Bunserstraße.....	HJ6-7
Buschlettenstraße.....	A7
Buxheimer Weg.....	B2

Candidstraße.....	F
Canisiusstraße.....	F6
Carl-Benz-Straße.....	H6
Carl-Diem-Straße.....	EF5
Carl-Hahn-Straße.....	J5
Carl-Ritter-Straße.....	B4
* Carraraplatz.....	D2
Caspar-Schoppe Straße.....	C6-7
Celtesstraße.....	D5-6
Chemnitzer Straße.....	F3
Christoph-Schwarz-Straße.....	F6
Christoph-von-Schmid-Str.....	F2
Clara-Wiek-Straße.....	B2
Corelliweg.....	B1
Cranachstraße.....	F6
Cusanusstraße.....	A2
Dahlengasse.....	F6
Dahlmannstraße.....	BC6
Daucherstraße.....	F5
Degenhartstraße.....	A2-3
Deglerstraße.....	F5
Deisenhofener Straße.....	H2
Deitloherstraße.....	F6
Despag-Straße.....	FG1
Dientzenhoferstraße.....	A3
Dietrichstraße.....	G5
* Dollstraße.....	D3
Domagkstraße.....	B3
Dominikus-Schneider-Str.....	F7
Donaufeldstraße.....	H2
Donaualände.....	DE3
* Donausteg.....	E3
Donaustraße.....	D3
Dorfstraße.....	F1-2
Dorfstraße.....	A2
Dorothea-Schlözer-Straße.....	E7
Dr.-Maier-Straße.....	E7
* Dreizehnerstraße.....	D2
Drostestraße.....	F1
Eckenerstraße.....	C5
* Ekiusstraße.....	D3
Eckstallerstraße.....	D1
Edelweißstraße.....	J2
Edith-Stein-Straße.....	C6

Efeustraße.....	JK2
Egelhoferstraße.....	B2
* Egelseestraße.....	D3
Egerlandstraße.....	FG3
Eibenstraße.....	HJ2
Eichendorffstraße.....	E2
Eigenheimstraße.....	D4-5
Einbogenstraße.....	CD7
Einhardstraße.....	K
Einsteinstraße.....	B1
Eisenhutstraße.....	J1-2
Eisvogelstraße.....	A7
* Elbrachtstraße.....	DE2
Elias-Holl-Straße.....	AB2
Elisabethstraße.....	E6
Elisabeth-Winkelmann-Str.....	C3-4
Ellen-Amann-Straße.....	J7
Ensingerstraße.....	B2
Enzianstraße.....	J2
Erhartstraße.....	FG5
Eriagstraße.....	G-J5-6
Erlstraße.....	FG5-6
Erleulerstraße.....	B7
* Esplanade.....	DE2-3
Etrichstraße.....	D5
Ettinger Straße.....	C1-2
Ewald-Kluge-Straße.....	CD1
Fabrieusstraße.....	J2
Fahrensbachstraße.....	D6
Falterstraße.....	F6
Fandlerstraße.....	K2
Fauststraße.....	C-E6-7
* Fechtgasse.....	CD2
Feldkirchener Straße.....	E-G2
Feldstraße.....	C6
Ferdinand-Maria-Straße.....	CD6
Feselenstraße.....	EF4
* Festplatz.....	D2
* Flexstraße.....	F2
Fliederstraße.....	F6
Flurweg.....	JK7
Fontanestraße.....	E1
Forsterstraße.....	D1
Fort-Wrede-Straße.....	GH1
Franz-Liszt-Straße.....	C2

Franz-Marc-Straße.....	F7
Franz-Rieder-Straße.....	AB7
Franz-Schrank-Straße.....	G6-7
* Franziskanerstraße.....	D3
Fraunhoferstraße.....	F5
Friedhofstraße.....	F4-5
Freyberger Straße.....	DE1
Freytagstraße.....	F1
* Friedhofstraße.....	C3
Friedrich-Ebert-Str.....	EF1-2
Frueaufstraße.....	F7
* Frühlingsstraße.....	E2-3
Fruntsbergstraße.....	D6
Fuchsstraße.....	D5
Fuggstraße.....	B2
Gabelsbergerstraße.....	CD1-2
Gagernstraße.....	C6
Gaimersheimer Str.....	BC1-2
Ganghoferstraße.....	F2
* Gartengasse.....	C3
Gärtnerstraße.....	C3
Gaufstraße.....	B1
Geibelstraße.....	F1-2
Geigerstraße.....	F5
Geisenfelder Straße.....	EF6
Geismayrstraße.....	E6
Gemingerstraße.....	D4-5
Gensöderstraße.....	F5
Georg-Heim-Straße.....	K2
* Georg-Oberhäußer-Str.....	D3
Geraniestraße.....	J1
* Gerbergasse.....	C3
Gerhart-Hauptmann-Str.....	F2
Gerolfinger Straße.....	A-C2-3
Gerstnerstraße.....	CD4-5
Gewoldstraße.....	E5
Gindlstraße.....	JK2
Ginststraße.....	K2
* Glacisbrücke.....	D4
Gladiolenstraße.....	J1
Glätzstraße.....	G1
Gleitwitzer Straße.....	F3
Glockenstraße.....	J2
Glogauer Straße.....	F3
* Gluckstraße.....	C3



Table listing streets and their corresponding page numbers, organized in multiple columns. Includes entries like Gneisenaustraße, Goerdelerstraße, Goethestraße, etc., up to Huttenstraße.





## Klinikum Ingolstadt

### OP-Checkliste zur zusätzlichen Sicherheit im Klinikum Ingolstadt eingeführt

Es sind Schlagzeilen, die immer wieder Kopfschütteln auslösen: ein allergischer Schock, im Bauch vergessenes Operationsbesteck, eine Operation am falschen Bein. Ärztliche Kunstfehler wie diese klingen unglaublich, kommen aber immer wieder vor. Was beim Laien zu Recht auf Unverständnis stößt, wird nachvollziehbarer, wenn man sich klar macht, dass jeden Tag Millionen von Operationen weltweit stattfinden, bei denen sich unter Zeitdruck und Stress trotz vielfach hoher Sicherheitsstandards Fehler nicht gänzlich ausschließen lassen. Ein ebenso einfaches wie wichtiges „Instrument“ zur Fehlervermeidung ist die OP-Checkliste – ein einfaches Blatt Papier, das aber große Wirkung haben kann, wie seriöse wissenschaftliche Studien belegen. Auch im Klinikum Ingolstadt kommen die Checklisten zum Einsatz und sorgen dafür, dass ein winzig kleines Risiko noch kleiner wird.

„Bei solchen sogenannten Kunstfehlern handelt es sich um absolute Ausnahmereignisse, die natürlich schlagzeilenträchtig sind, aber sehr, sehr selten vorkommen. Ich habe im Klinikum Ingolstadt noch nie so etwas erlebt“, sagt Prof. Dr. Stefan B. Hosch, der Direktor der Chirurgischen Klinik I im Klinikum Ingolstadt. „Aber man muss trotzdem alles dafür tun, dass es auch in Zukunft nach Möglichkeit nie dazu kommen kann.“ Deshalb hat er sich sehr dafür eingesetzt, dass im Klinikum vor ein paar Wochen die Checklisten eingeführt wurden.

Was sich nach zusätzlicher Bürokratie anhört, ist in Wirklichkeit ein einfaches und inzwischen anerkanntes Instrument, das offenbar die Sicherheit in Operationssälen rund um den Globus erheblich erhöhen kann. Das legen seriöse Studien dar, die in renommierten Fachzeitschriften veröffentlicht worden sind – etwa eine große internationale Studie im *New England Journal of Medicine*, die belegt, dass die Zahl der Todesfälle signifikant von 1,5 auf 0,8 Prozent und die Rate der Komplikationen von 11,0 auf 7,0 Prozent gefallen sind. Die Studie hatte Ablauf und Ergebnisse von Operationen in verschiedenen Krankenhäusern in acht Städten auf dem ganzen Globus analysiert, und zwar jeweils vor und nach der Einführung einer Checkliste der Weltgesundheitsorganisation WHO. Die Ergebnisse der Studie belegen ganz klar die große Wirkung der simplen Papierformulare.

#### Routinefragen noch einmal abhaken

Das Prinzip ist einfach: Vor jeder Operation wird eine einfache Liste ausgefüllt und abgehakt, die wichtige Basisinformationen und Standardprozeduren der OP-Vorbereitung überprüft. Dazu gehört zum Beispiel, dass noch einmal überprüft und bestätigt wird, um welchen Patienten es sich handelt und um welchen Eingriff es genau geht. Aber es fließen auch andere Dinge mit ein, die zwar meist nebensächlich sind, aber durchaus große Wirkung haben können: Allergien zum Beispiel. Hat der Patient bekannte Unverträglichkeiten, auf die man achten sollte? Wurde eine Antibiotikaphylaxe durchgeführt oder ist sie nicht sinnvoll? Wurden alle relevanten Aufnahmen wie Röntgen- oder CT-Bilder sichtbar präsentiert? Das sind nur einige der einfachen Fragen, die auf der Checkliste noch einmal durchgegangen und abgehakt werden müssen, und zwar immer im Beisein des Teams, um sich gegenseitig noch einmal abzusichern.

Bei den abgefragten Punkten handelt es sich natürlich um absolute Routinefragen, die in aller Regel ohnehin längst mehrfach überprüft wurden. Denn in deutschen Operationssälen herrschen diesbezüglich hohe Sicherheitsstandards. Aber wo Menschen arbeiten, passieren eben manchmal trotzdem Fehler, und die sollen durch die Checkliste weiter minimiert werden. Auch der private Klinik-Konzern „Helios“ ist daher in diesem Jahr an die Einführung der Checkliste gegangen. Denn bei 200.000 Eingriffen im Jahr 2008 seien 99 Menschen nach Eingriffen mit niedrigem Risiko gestorben, berichtete der „Spiegel“ als Begründung. Gerade bei einfacheren Eingriffen

## Klinikum Ingolstadt

komme es bisweilen unnötig zu Komplikationen, weil manchmal nicht ausreichend kommuniziert werde, etwa weil ein Anästhesist nicht ausreichend über ein Herzproblem eines Patienten informiert worden sei.

Auch die Deutsche Gesellschaft für Chirurgie (DGCH) rät nicht nur ihren Mitgliedern, die Liste zu verwenden, sondern sie weltweit einzusetzen. Sie sei sowohl für die industrialisierten Länder als auch für Dritte-Welt-Länder gedacht. „Sie könnte geeignet sein, die Zahl der perioperativen unerwünschten Ereignisse auf die Hälfte zu reduzieren“, heißt es in einer Mitteilung der Fachgesellschaft aus dem letzten Jahr – eine deutliche Aussage. „Man kann sagen, dass durch die Leistungsverdichtung im Operationsaal mit professionellem Management, besserer Auslastung der OP-Kapazitäten und schnelleren Wechseln natürlich ein gewisser Druck entsteht, der eher mal dazu führen kann, dass Dinge übersehen werden“, sagt Hosch. Um für den Patienten die größtmögliche Sicherheit zu gewährleisten, haben wir daher die Checkliste eingeführt“.

### Sicherheit überwiegt den geringen Aufwand

Das Klinikum Ingolstadt ist dieser Empfehlung nachgekommen, indem die Einführung frühzeitig angegangen, geplant, schrittweise umgesetzt und schließlich auf Initiative der Chirurgischen Klinik I Anfang September flächendeckend umgesetzt wurde. „Es ist sicher immer eine lästige Pflicht, zusätzliche Papiere auszufüllen und die eine oder andere Information mehrfach zu überprüfen, aber es erhöht einfach die Sicherheit“, sagt Hosch. „Es geht nicht um Bürokratie, sondern um Sicherheit. Der Aufwand ist gering, und wenn wir dadurch verhindern, dass es bei einem Patienten zu unnötigen Komplikationen kommt, hat es sich schon gelohnt.“ Vielleicht fühle sich der eine oder andere Kollege in Deutschland durch die Einführung etwas auf den Schlipps getreten – schließlich geht es ja auch um die Kontrolle seiner Tätigkeit – aber wenn man die Ergebnisse sehe, führe kein Weg an den Listen vorbei. Die Checkliste beinhaltet nicht nur Basisinformationen zum Patienten, dem geplanten Eingriff sowie möglichen Risikofaktoren, sondern auch Angaben zur vorgesehenen Nachbehandlung nach der Operation – „ebenfalls ein wichtiger Aspekt, damit der Patient nach der Operation sofort die richtige Weiterversorgung erhält“, erklärt Hosch.

Sicher, die Liste sei im Grunde nichts Neues und werde theoretisch in anderer Form durch verschiedene Verfahren der Überprüfung längst umgesetzt, aber der zusätzliche Check mithilfe des einfachen Formulars vor Ort

beim Einschleusen des Patienten in den Operationsaal sei eben noch einmal ein zusätzlicher Sicherheitsfaktor, sagt Hosch. „Die Checkliste beinhaltet selbstverständliche Dinge, aber sie ist eine letzte Rückversicherung für den Patienten und die Ärzte, dass alles korrekt ist und dass es nach der Operation nahtlos weitergeht.“ Und sie kann nach den Ergebnissen der Studien dazu beitragen, dass sogenannte Kunstfehler wie eine Operation am falschen Bein nicht mehr vorkommen. Bisher laufe der Einsatz der Listen bereits sehr gut. Und er habe noch einen weiteren positiven Effekt, so Hosch: Die OP-Teams lernten sich durch den Einsatz der Listen noch besser kennen und stimmten sich einfach noch ein Stück weit besser ab.



Der Direktor der Chirurgischen Klinik I im Klinikum Ingolstadt, Prof. Dr. Stefan B. Hosch, hat die OP-Checkliste zur zusätzlichen Sicherheit der Patienten eingeführt.

Foto: Klinikum Ingolstadt





## Psychotherapie

### Psychotherapie

**AidA-Ambulanzzentrum  
in der Altstadt**  
**Dr. med. Hildegund Weber**  
**Dr. med.**

**Torsten Mager**  
Rathausplatz 3  
Eingang Sauerstraße  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 3708550

**Rüdiger Barnert**  
Theresienstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9939146

**Dipl. Psych.**  
**Susan van den Bogaard**  
Geisenfelderstr. 18  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 3704331

**Dr. med.**  
**Diethelm Brauer**  
Am Pulverl 1  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 73822

**Gabriel Bücherl**  
Cusanusstr. 39  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9932860

**Dr. Christine  
von Dadelsen**  
Auf der Schanz 39  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 95679988

**Dr. med.**  
**Christoph Egger-Büssing**  
Helfenzrieder Str. 8  
85051 Ingolstadt  
Telefon 08450 1890

**Dr. med.**  
**Martin Epple**  
Östliche Ringstr. 13  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0172 8402055

**Dipl. Soz. Päd. Sieglinde Gabriel**  
Am Pulverl 6  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 3704182

**Dipl. Psych. Melanie Gräßner**  
Freytagstr. 18  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 43612

**Dipl. Psych. Univ.**  
**Nikolaus Grüner**  
Münchenerstr. 21 b  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 9610973

**Dipl. Psych. Univ.**  
**Bärbel Gugger**  
Josef-Ponschab-Str. 10  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 8817382

**Dipl. Psych. Univ. Josef Heck**  
Herkommerstr. 21  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 4938871

**Dipl. Psych.**  
**Gertrud Hofmeister-Rothholz**  
Am Stein 5  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9310476

**Dipl. Psych. Univ.**  
**Norbert Hötzl**  
Krumenauerstr. 54  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9711777

**Dr. med. Elfriede Imhof**  
Ludwigstraße 11  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 3708370

**Dipl. Psych. Univ.**  
**Silvia Jaschke**  
Mercystr. 5  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 73159

**Dipl. Psych. Univ.**  
**Anita Kakar-Oel**  
Poppenstr. 1  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9311556

**Dipl. Psych. Univ.**  
**Barbara Eva  
Kaltwasser-Jeske**  
Am Pulverl 41  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 9316910

**Dipl. Psych.**  
**Hubert Kamuf**  
Poppenstr. 3  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 910273

**Dr. phil. Dipl. Psych. Univ.**  
**Hans-Jürgen Lang**  
Münchener Str. 95  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 73603

**Dipl. Psych. Univ.**  
**Anne Lehmann**  
Helfenzriederstr. 8  
85051 Ingolstadt  
Telefon 08450 1890

**Dr. med**  
**Torsten Mager**  
Rathausplatz 1  
Eingang Sauerstraße  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 3708550

**Dr. rer.soc. Dipl.-Psych.**  
**Erika von Nostitz**  
Griesmühlstr. 2  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 3708343

**Dipl. Psych.**  
**Christoph Obermanns**  
Nürnberger Str. 34  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 3709633

**Dipl.-Päd. Univ. Monika Pfeifer**  
Schäffbräustr. 21  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 86471

**Dipl. Psych. Univ. Birgit Pietsch**  
Hagauer Str. 64  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 71403

**Dipl. Psych. Univ.**  
**Ellen Rammelsberg-Heck**  
Herkommerstr. 21  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 4938870

**Dipl. Psych. Univ. Josef Reiser**  
Krumenauerstr. 54  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9518987

**Ulrike Ritt**  
Anna-Hofmaninstr. 17  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9311066

**Dr. med. Kryno Rotter**  
Wrangelstr. 4  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 9311723

**Dr. med. Herbert Schatral**  
Richard-Wagner-Str. 33  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 44544

**Dipl. Psych.**  
**Renate Schmidt-Schnepf**  
Willibaldsstr. 2  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 54529

**Dr. phil. Josef Seidenfuß**  
Mercystr. 6  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 78338

**Dr. med. Siegrid Seissler**  
Hennenbühlstr. 17  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 8814440

**Dipl.-Päd. Univ. Wilhelm Strobl**  
Görrestr. 3, 85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 3709010

**Dr. med. Georg Thiermann**  
Canisiusstr. 2 b  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 75494

**Dipl. Psych. Univ. Fritz Thurner**  
Feselenstr. 44  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 9611725

**Dipl. Psych. Birgit Walter**  
Merowingerstr. 13  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 9515255

**Dr. Hildegund Weber**  
Rathausplatz 3  
Eingang Sauerstraße  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 3708550

**Dipl. Psych. Univ.**  
**Corinna M. Weixler**  
Krumenauerstr. 54  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 8819508

**Dierk Zenner**  
Unterer Graben 35  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 1260538

## Juwelier Dührkoop

### Der Kunde ist König...

Bei Juwelier Dührkoop steht freundliche und kompetente Beratung auf der Tagesordnung. Service ist bei uns Programm und wir fühlen uns durchaus der Dienstleistung verpflichtet.

Dem Kunden souverän und kompetent zu begegnen, ist für das Team weniger Vorschrift als eine Selbstverständlichkeit. Immerhin kann jeder Mitarbeiter bei Juwelier Dührkoop in Ingolstadt auf seine Erfahrung und sein Wissen in der Branche stolz sein.

Jeden Kunden erwartet eine freundliche, ausgiebige und fachgerechte Beratung. Nicht nur das Herzblut, auch Topservice und innovativer Geist sind Inhalte, die bei uns gelebt und umgesetzt werden.

Wir sind Ihr Ansprechpartner für hochwertigste Uhren und Schmuck. Die nobelsten Marken der Welt gehören zu unserem Sortiment und wir würden uns freuen, Sie dazu vor Ort beraten zu dürfen.

### Kompetenz im hochwertigen Uhren- und Schmuckbereich...

Vom Bänderumtausch über Batteriewechsel und Schnellreparatur bis hin zur Grundüberholung ist bei uns alles selbstverständlich. Unsere Spezialisten beherrschen alle Schritte des Kunsthandwerks rund um das Thema Uhren. Mit Routine und Fingerspitzengefühl werden von der Wanduhr über Regulatoren bis hin zur Armbanduhr sämtliche Modelle mit Sorgfalt unterzogen.

So sind die fachkundige Pflege und der bestmögliche Werterhalt von Pretiosen und Zeitmesser ebenso im umfassenden Leistungsangebot enthalten, wie das präzise Wiederinstandsetzen von Uhren mit einer längeren Geschichte. Unsere Experten pflegen mit einer gehörigen Portion Liebe und Fachkompetenz Ihre kostbaren Zeitmesser, die nach absoluter Präzisionsarbeit verlangen.

Natürlich erfüllen wir auch die Träume der Schmuckfreundinnen mit ganz bestimmten Wünschen. Auf Anfrage werden gemeinsam mit dem Kunden ganz individuelle Schmuckstücke gefertigt.

**ROLEX**  
**PATEK PHILIPPE**  
 GENEVE  
**OMEGA**  
**JAEGER-LECOULTRE**  
**BREITLING**  
*Glashütte*  
 ORIGINAL  
**TAMARA COMOLLI**  
 FINE JEWELRY COLLECTION  
**NOMOS**  
 GLASHÜTTE  
*Chopard*  
 GENEVE  
**TUDOR**  
*Erwin Sattler*  
 München  
**VERTU**  
*Powellato*  
**HERBSTRITH**  
 THE ART OF GOLD  
**CRIVELLI**  
**Schoeffel**  
**PIAGET**  
 GENEVE  
**NYMPHENBURG**  
**RIVOIR**  
*S.T. Dupont*  
 PARIS

  
*Juwelier Dührkoop*

Rathausplatz 9, D-85049 Ingolstadt  
 Tel: 0841 / 320 40, Fax: 0841 / 16 45  
[www.juwelier-duhrkoop.de](http://www.juwelier-duhrkoop.de)



**Radiologie / Rheumatologie / Schmerztherapie / Strahlentherapie / Stressbewältigung / Thoraxchirurgie / Unfallchirurgie / Urologie / Visceralchirurgie / Hebammen**

**Radiologie**

**Dr. med. Steffen Häussler  
Dr. Kurt Kirchmann**  
Wagnerwirtsgasse 2  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 933130

**Diagnosticum Ingolstadt**  
Levelingstraße 21  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 490390

**Prof. Dr. Dierk Vorwerk  
Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 880 2801

**Rheumatologie**

**Dr. med. Ingeborg Maier**  
Ludwigstr. 34  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 32425

**Dr. med. Monika Zaus**  
Ludwigstr. 34  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 32425

**Schmerztherapie**

**Alexandra Milutin-Lanzi**  
Münchener Str. 97 a  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 9935450

**Strahlentherapie**

**Prof. Dr. Helmut Lindner  
Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 880 2841

**Stressbewältigung  
und Entspannungs-  
verfahren**

**Praxis für Stressbewältigung  
& Psychotherapie (HPrG)**

- Entspannungsverfahren
- Stressmanagement
- Zeitmanagement
- Coaching
- Psychotherapie

Katrin Panzer-Noll  
Dipl.-Päd. (Univ.) /  
Entspannungstherapeutin /  
HP (Psychotherapie)  
Praxis: 08453 332453  
[www.praxis-panzer-noll.de](http://www.praxis-panzer-noll.de)

**Thoraxchirurgie**

**Prof. Dr. Stefan B. Hosch  
Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 880 2401

**Unfallchirurgie**

**Dr. med. Hussin Dip**  
Am Stein 9  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 35335

**Dr. med. Carolin Held**  
Am Stein 9  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 35200

**Dr. med. Thomas Krawczyk**  
Levelingstraße 21  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 885587080

**Dott. univ. Mailand  
Giovanni Longhi**  
Östliche Ringstr. 4  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 3708567

**Dr. med. Michael Neudecker**  
Östliche Ringstr. 4  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 3708567

**Dr. Dr. med. habil.  
Silvano Reiser**  
Münchener Str. 135  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 9733181

**Priv.-Doz. Dr. Michael Wenzl  
Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 8802451

**Dr. med.  
Andreas Wiercinski  
In der Klinik Dr. Reiser**  
Münchener Str. 135  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 9733181

**Urologie**

**Frank Degenhardt**  
Am Westpark 1  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 33553

**Dr. med. Thomas Hantzsch**  
Theresienstr. 29  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 35288

**Prof. Dr.  
Andreas Manseck  
Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 880 2651

**Dr. med.  
Ralph Kuchenbecker**  
Am Westpark 1  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 33553

**Bernhard Schaudig**  
Schlüterstr. 3 a  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 480666

**Dr. med. Heinrich Schlarb**  
Münchener Str. 99  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 78899

**Dr. med. Peter Schmauß**  
Levelingstraße 21  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 885587170

**Visceralchirurgie**

**Prof. Dr. Stefan B. Hosch  
Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 880 2401

**Hebammen**

**Tanja Bidlingmaier**  
Lechermannstr. 41  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 9714723

**Claudia Feigel**  
Buxheimer Weg 10  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0170 7732961

**Maria Fuchs**  
Brodmühlweg 27  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0177 5461909

**Sandra Gasteiger**  
Levelingstr. 98 a  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0170 3068349



# Geriatrische Fachklinik Zu Hause selbständig bleiben



Oberärztin Dr. med.  
**M. Gietz**, Geriatrie-Fachklinik  
Neuburg/Ingolstadt/  
Kipfenberg

**Mit zunehmenden Alter steigt das Risiko für ein Sturzereignis. Bei über 65-Jährigen ereignen sich Stürze sogar mehrmals pro Jahr. Jeder 10. Sturz verursacht folgenschwere Verletzungen, von denen der Oberschenkelhalsbruch der bedeutsamste ist.**

Für den Betroffenen und auch die Angehörigen ist das ein einschneidendes Erlebnis. Es entsteht Angst vor dem nächsten Sturz. Häufig wird dadurch der Aktionsradius eingeschränkt, was die Lebensqualität verschlechtert.

## Warum stürzen ältere Menschen so häufig?

Man unterscheidet zwischen „inneren“ und „äußeren“ Ursachen.

**Innere Ursachen** sind z. B. Muskelschwäche in den Beinen, Gangstörungen bei Schmerzen an Hüfte, Knie oder Fuß. Auch Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, Sehbeeinträchtigungen und Erkrankungen, die zu einer kurzzeitigen Ohnmacht führen, bergen ein hohes Sturzrisiko. Gefährdet zu stürzen sind auch Patienten mit einer Parkinson-Krankheit, mit Beeinträchtigung der Stimmung oder der geistigen Leistungsfähigkeit.

**Äußere Ursachen** sind u. a. schlechte Sichtverhältnisse, ungeeignete Schuhe, glatte Böden, ungünstige Wetterverhältnisse, Stolperfallen (Teppichkanten, herumliegende Gegenstände, Türschwellen, Haustiere), steile Treppen, fehlende Haltemöglichkeiten. Medikamente wie Beruhigungs- und Schlafmittel und unzureichende Flüssigkeitsaufnahme können das Reaktionsvermögen beeinträchtigen und dadurch zu einem Sturz führen. Jeder Sturz sollte abgeklärt werden,

auch wenn er keine gravierenden Folgen hatte. Die sturzauslösenden Faktoren sollten analysiert werden, um Abhilfe zu schaffen und zukünftigen Ereignissen vorzubeugen. In den Geriatrischen Fachklinien in Neuburg, Ingolstadt und Kipfenberg werden bei allen Patienten mit vorausgegangenem Stürzen diese Risikofaktoren ermittelt und gezielt angegangen.

**Zu diesen Maßnahmen zählen:** für eine ausreichende Beleuchtung in allen Räumen zu sorgen (statt einer 25 Watt eine 60 Watt Glühbirne einzusetzen). Stolperfallen zu entfernen, geeignete Schuhe (z. B. geschlossene Hausschuhe in der richtigen Größe mit rutschfester Sohle) anzuziehen. Zur Verbesserung der Sehfähigkeit ist die konsequente Benutzung der richtigen Brille (nicht Lesebrille) oder eine Augenoperation zu erwägen. Beruhigungs- oder Schlaftabletten sollten nach Rücksprache mit dem Hausarzt nur vorübergehend und in niedriger Dosierung eingenommen werden. Die gleichzeitige Einnahme mehrerer Medikamente erhöht das Nebenwirkungsrisiko unkalkulierbar. Eine tägliche Flüssigkeitsmenge von 1,5 bis 2,0 l empfiehlt sich für jeden, der nicht zu vermehrter Wassereinlagerung neigt, um nicht auszutrocknen. Bei Muskelschwäche oder Gleichgewichtsstörungen sollte ein gezieltes Kraft- und Balancetraining erfolgen. Bestehen Gangstörungen, ist eine Gangschulung und/oder die Anschaffung von Gehhilfen (Handstock, Gehwagen) zu empfehlen. Führen Herzrhythmusstörungen zum Sturz, muss abgeklärt werden, ob ein Schrittmacher indiziert ist. Die Ursachen von Schwindel können vielfältig sein. In diesem Fall ist eine fachärztliche Untersuchung beim Kardiologen, Neurologen oder HNO-Arzt anzuraten. Ein 3-wöchiger stationärer Aufenthalt in den Geriatrischen Fachklinien des VdK in Neuburg, Ingolstadt und Kipfenberg kann bei Sturzgefahr und Gangunsicherheit oft eine Wende einleiten: Hier erleben wir mit Ihnen eine deutliche Verbesserung Ihres Gleichgewichts, der Gehfähigkeit und der Muskelkraft. Und Sie erlernen den sicheren Umgang mit einem Hilfsmittel, wie z. B. einem Rollatorgehwagen. Ziel ist, dass Sie wieder sicher und sturzfrei mobil sind.

Die Zeiten ändern sich –  
das Leben bleibt lebenswert.

## Gemeinsam leben.

Unabhängig vom Alter schenken Neugierde und Vertrauen in die eigenen Kräfte eine besondere Lebensqualität. Denn Leben ist immerwährendes Lernen.

Gut, dass in unseren Kliniken Menschen dabei an die Hand genommen werden, ihr Leben in jeder Situation neu zu wagen. Fördern statt Überforderung, Aufmerksamkeit statt Anspannung, Zuwendung statt Belastung: Rehabilitation heißt auch Zeit zu haben, mit professioneller Hilfe Körper und Geist auf die Bewältigung neuer Aufgaben vorzubereiten.

Gerne sind wir an Ihrer Seite, wenn Sie sich nach einem Krankenhaus-Aufenthalt oder vorbeugend über Ihren Hausarzt mehr vom Leben schenken wollen.

Geriatrische Rehabilitation –  
Lebensqualität für Generationen.

Geriatrische Fachklinien  
Ingolstadt • Kipfenberg • Neuburg  
Bahnhofstraße B 107 • 86633 Neuburg/Donau  
Tel. 08431/580-0 oder 580-202 oder 580-100  
Fax 08431/580-203  
[www.geriatriezentrum.de](http://www.geriatriezentrum.de)



## Hebammen / Heilpraktiker/Komplementärmedizin

### Karin Haunsperger

Schulstr. 6 a  
85107 Baar-Ebenhausen  
Telefon 08453 337445

### Hebammenpraxis Harnack

Harderstr. 12 und  
Levelingstraße 21  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 8817500  
Mobil 0171 7637499

### Hebammenpraxis am Klinikum Ingolstadt

Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 8801746

### Elisabeth Helmschrott

Parreutstr. 6  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0170 7095401

### Birgit Katschke

Münchener Str. 32  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 9937877

### Nathalie Meyer-Andersen

Schlüterstr. 25, 85049 Ingolstadt  
Telefon 0177 3563070

### Ivonne Neubert

Brodmühlweg 14  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0172 8984845

### Kathrin Roshol

Oberer Kanal 34  
86668 Karlshuld  
Telefon 0173 5734796

### Gabriele Schlesinger

Harderstr. 12  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9937273

### Natalie Schmidl

Buxheimer Weg 10  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0171 4434817

### Geburtschaus Ingolstadt Zentrum für selbstbestimmte Geburt und Primärgesundheit e.V.

Gerolfinger Str. 78  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9937900  
Telefax 0841 9937901  
E-Mail: [info@geburtschaus-  
ingolstadt.de](mailto:info@geburtschaus-<br/>ingolstadt.de)  
Internet: [www.geburtschaus-  
ingolstadt.de](http://www.geburtschaus-<br/>ingolstadt.de)  
ALLE KASSEN

### Stefanie Selig

Zecklstr. 14  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 9517277

### Sabine Siebert

Dr.-Maier-Str. 8  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 77789

### Dorothee Steinhart

Brodmühlweg 14  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0176 22057415

### Gabriele Strobl

Neubaustr. 9  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 32290

### Heilpraktiker/ Komplementär- medizin

### Ulrich Amberger

Kothauer Str. 50  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 9316120

### Angela Andresen

Orbanstr. 29  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 1286611

### Stephan Arens

Dr.-Mauderer-Str. 2  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 36640

### Dagmar Beerlage

Auf der Heide 28 A  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 4938860

### Monika Besinger

Wittelsbachstr. 36  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 701164

### Wolfgang Bielmeier

Uhlandstr. 7  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 25510

### Marion Burghausen

Friedrich-Kring-Str. 24  
85051 Ingolstadt  
Telefon 08450 2046498

## Wo einst die Domherren residierten...



Das Anwesen, in dem heute das Schmankerlwirtshaus Krone seine Gäste mit kulinarischen Genüssen erfreut, hat eine lange Tradition.

In der Frühzeit des 17. Jhd. war das ursprüngliche Gebäude im Besitz des Kanonikus Friedrich von Brand († 1622). Um das Jahr 1670 erwarb Johann Heinrich Speth von Zwiefalten die Liegenschaft und ließ das gesamte Anwesen in der heutigen Form erbauen. Den Stilformen zufolge ist die Anlage ein Werk des bekannten Barockbaumeisters Jakob Engel. Er plante einen befestigten Stadthof samt Wehrturm, der als einziger seiner Art in Eichstätt bis heute erhalten blieb.

Ende des 18. Jhd. war Sigismund von Hagen († 1783) Inhaber. Im Haus wohnten

u. a. der Kapitular Maria Franz Stahremberg und zuletzt Johann Wilhelm von Hompesch, der später bayerischer Minister war. Im Zuge der Säkularisation ging der Hof in Privatbesitz über und diente einige Zeit sogar als Landgericht, bevor er in den Gasthof zur Krone umgewandelt wurde.

An den Bauherrn Speth erinnert dessen Familienwappen, das noch heute das Eingangsportal und den schönen Erkerfuß ziert. Auf die einstigen christlichen Hausherrn weist heute über der Eingangstür eine Darstellung der Altöttinger Muttergottes hin, die die Besucher mit einem lateinisch verfassten Sinnspruch kurz zum innehalten auffordert.

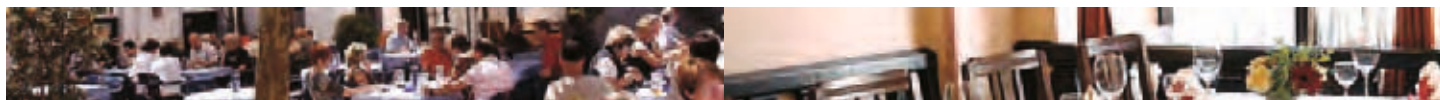
Ein romantisches Abendessen zu zweit, gemütliche Mittagsstunden mit der Familie und Freunden oder ein rauschendes Fest: Im Schmankerlwirtshaus Krone finden Sie immer das passende Ambiente – auch wenn sie als große Gruppe anreisen möchten.







*Kulinarische Genüsse in historischen Mauern  
Schallers Schmankerlwirtshaus Krone  
feiert 20-jähriges Bestehen.*



*Im Herzen der Altstadt von Eichstätt befindet sich unser Schmankerlwirtshaus Krone, das heute zu den besten Adressen Eichstätts zählt und aufgrund seiner kulinarischen Köstlichkeiten, des gepflegten Ambientes und des freundlichen Services besonders geschätzt wird. Vor allem der bayerischen Küche hat sich Dieter Schaller verschrieben, dafür erhielt die Krone bereits mehrfache Auszeichnungen. Für den Trinkgenuss sorgen die ausgezeichneten Hofmühl-Biere und unsere guten Tropfen. Schließlich ist unser Haus Mitglied im Bruderschaftsorden der Weinritter.*

*Seit nunmehr 30 Jahren ist Dieter Schaller mittlerweile Küchenchef im Gasthof Krone und 20 Jahre führt er dort das Regiment mit seiner Familie. Für Ihr leibliches Wohl sorgt er mit seinem Team jeden Tag aufs neue für kulinarische Höchstleistung im Schmankerlwirtshaus! Egal ob Wild, Lamm, Fisch oder Schnitzel – bei uns wird alles von Meisterhand durch ausgebildetes Fachpersonal zubereitet.*



*Auch außerhalb der historischen Mauern des Gasthofs Krone müssen Sie nicht auf unsere ausgezeichnete Küche verzichten. Mit unserem Schmankerl Party Service verwöhnen wir Sie und Ihre Gäste bei allen Gelegenheiten. Auf Wunsch kocht der Chef bei Ihnen zu Hause. Ganz entspannt genießen Sie die Krone-Küche bei Geburtstagen, Familienfeiern, bei Betriebsfesten und selbst Großveranstaltungen.*



*Auf Ihrem Besuch  
freut sich  
Familie Schaller  
Mit TEAM*

*Wir bieten Ihnen beispielsweise ein kalt-warmes Buffet mit bayerischen und internationalen Schmankerln, ideenreich dekoriert und pünktlich geliefert. Auf Wunsch übernehmen wir vor Ort natürlich auch den Service.*

*Domplatz 3 - 85072 Eichstätt - Tel.: 08421/4406 - Fax: 08421/4172 - [www.krone-eichstaett.de](http://www.krone-eichstaett.de)*





## Heilpraktiker/Komplementärmedizin / Krankenkassen

### Evi Engelhardt

Königsberger Str. 23  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 9610903

### Monika Frischholz

Frankenstr. 1  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 8868368

### Maresa Garo

Proviantstr. 8  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9315550

### Wolfgang Grayer

Unterer Graben 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 61223

### Ingrid Halbritter

Große Zellgasse 87 A  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9519078

### Florentine Hambeck

Weismannstr. 6  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9311218

### Hedwig Hartmann

Kanalstr. 8  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 33846

### Sabine Hasslbauer

Haunwöhrer Str. 159  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 8816046

### Claudia Herbinger

Härtingerstr. 34  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 3796840

### Ingrid Hess

Wittelsbacher Str. 43  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 71517

### Susanne Höbusch

Am Katharinengarten 6  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 95199302

### Ingrid Kreitmayer

Plümelstr. 12  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 72977

### Iris Kunow

Feldkirchener Str. 2  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 25448

### Paula Kутtenreich

Rothentumer Str. 95  
85053 Ingolstadt  
Telefon 08459 7977

### Christof Langer

Schlegelstr. 13  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 1294621

### Nikolaus Lesti

Aubürgerstr. 56  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 78937

### Elke Mehrlein

Bertha-Kipfmüller-Str. 3  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 8857790

### Jürgen Meng

Langgässerstr. 15 a  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0179 2121777

### Dr. med. Cornelia Miehling

Gratzerstr. 1 a  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 8850906

### Elke Naber

Feselenstr. 68  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 9519358

### Christine Peter

Oberer Graben 49  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 33522

### Siegfried Peter

Oberer Graben 49  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 33522

### Elisabeth Portmann

Harderstr. 10  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 34040

### Andreas Posur

Beckerstr. 2 a  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9612512

### Bettina Ravanelli

Am Pulverl 6  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 9713777

### Vera Regner

Gaimersheimer Str. 58 a  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 43180

### Doris Reinfeld

Ettrichstr. 11 a  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 76843

### Gertrud Richler

Sperberstr. 18 A  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 3705729

### Dr. Iris Röß

Am Katharinengarten 6  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 8814122

### Christine Sangl

Wackerstr. 51  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 1428808

### Helga Schamel

Im Freihöfl 10  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 46044

### Manuela Schef - Petra Rüdiger Schmidt

Poppenstr. 3  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 4567721

### Christel Scherer

Ludwigstr. 41  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 910333

### Gerda Schemmerer

Türkenbundstr. 4  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 2206551

### Angela Sitzmann

Semmelmühlweg 11  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 87172

### Sabine Stegmeir

Münchener Str. 9  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 8819656

### Edeltraud Steinl-Dier

Hermann-Witz-Str. 13 a  
85051 Ingolstadt  
Telefon 08450 2430134

### Ilona Stöhr

Wassermannstr. 10  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 87602

### Gisela Strömsdörfer

Albrecht-Dürer-Str. 2  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 940242

### Irmgard Stürzer

Yorckstr. 10  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 9712807

### Jens Twest

Krumenauerstr. 32  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 1218001

### Christina Wagner

Nördliche Ringstraße 4  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 481865

### Gisela Wehner

Dorothea-Schlözer-Str. 18  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 34391

### Ulrike Wolter-Helfer

Gutsstr. 7  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 1426837

## Krankenkassen

### AOK Bayern

Harderstr. 43  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 93490

### Audi Betriebskrankenkasse

Ettinger Str. 70  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 8870

### Barmenia Krankenversicherung a. G.

Am Pulverl 1  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 76836

### BARMER GEK

Ludwigstr. 30  
85049 Ingolstadt  
Telefon 018500 406350

### Bayerische Beamtenkrankenkasse

Friedrich-Ebert-Straße 71  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 956210

### Bayerische Beamtenkrankenkasse

Versicherungsdienste  
Ludwigstr. 26  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 34034

## Informationen

## Geistige Fitness in jedem Alter leicht gemacht

### 1. Intelligentes Essen

Von jedem Verfechter gesunden Essens verpönt, doch für das Gehirn unverzichtbar: Zucker! Das soll nun aber nicht heißen, dass Sie sich vor jedem wichtigen Meeting eine Tafel Schokolade gönnen sollten. Süßes liefert zwar sehr schnell Energie für das Gehirn, wirkt dafür allerdings nur vorübergehend. Besser geeignet als Fitmacher fürs Gehirn sind daher Vollkornprodukte, ungeschältes Obst oder auch Hülsenfrüchte, da sie den Zuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen, dafür aber umso länger Energie zur Verfügung stellen.

### 2. Das Nickerchen zwischendurch

Neueste Studien haben gezeigt, dass sich ein kleines Nickerchen zwischendurch positiv auf das Gedächtnis und das Denkvermögen auswirkt. Schon durch eine sechsminütigen Kurzschlafperiode steigert sich die Gedächtnisleistung merklich. Allerdings können ein paar Minuten Dösen auf dem Sofa eine richtige Tiefschlafphase nicht ersetzen. Denn dabei verfestigt sich neu Gelerntes am besten im Gehirn.

### 3. Kreuzworträtsel, Sudoku & Co

Leider ist es mit dem richtigen Essen und viel Schlaf dann aber doch nicht getan. Um fit zu bleiben, benötigt das Gedächtnis Training wie jeder andere Muskel des Körpers auch. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten. Wenn Sie sich nur zehn Minuten pro Tag Zeit nehmen, um ein Kreuzworträtsel oder ein Sudoku zu lösen, haben Sie Ihrem Denkapparat bereits viel Gutes getan. Ebenfalls anregend für die grauen Zellen ist Lesen, egal ob es sich um die Tageszeitung oder ein gutes Buch handelt.

### 4. Aufbruch ins Ungewisse

Der ärgste Feind eines wachen Geistes ist die Routine. Denn nur wer sich an neue Aufgaben und Denkweisen heranwagt, bleibt geistig fit. Bekannte Muster reizen das Gehirn nämlich bald nicht mehr. Diesen Grundsatz kann man meist schon mit ganz einfachen Mitteln umsetzen, zum Beispiel, wenn man die Lösung eines Kreuzworträtsels rückwärts einträgt. Neuland wagen bedeutet aber auch, sich auf fremdes Gedankengut einzulassen: Gespräche und Diskussionen fördern ebenfalls die geistige Fitness.



# ELISA

Ein Leben in Sicherheit und Aktivität

- Sie bleiben unabhängig und selbstständig. • Sie leben sicher und geborgen.
- Sie erhalten vielfältige Unterstützung. • Sie finden Freunde und Abwechslung.

Elisa Seniorenstift Ingolstadt • Esplanade 15 • 85049 Ingolstadt • Tel.: 08 41/ 37 97 0 • [www.elisa-in.de](http://www.elisa-in.de)

## Krankenkassen / Selbsthilfegruppen

### Bay. Krankenkasse VKB

Nördliche Ringstrasse 14  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 34994

### BKK A.T.U

Am Westpark 1  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 8813558120

### DAK Unternehmen Leben

Donaustr. 6  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 93570

### GEK-Gmünder Ersatzkasse

Ludwigstr. 11  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9939038

### KKH-Allianz

Krumenauerstr. 42  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 1445

### Signal Iduna IKK

Pfarrgasse 4  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 935750

### Techniker Krankenkasse

Nördliche Ringstrasse 19  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 96613-70

## Selbsthilfegruppen

### Gesundheitsamt

Esplanade 29, 85049 Ingolstadt  
Frau Schöngart  
Telefon 0841 305 1465  
Christina.schoengart@  
ingolstadt.de

### Behindertenbeauftragter der Stadt Ingolstadt

Telefon 0841 305 1232

### Bürgerhaus „Alte Post“

Kreuzstr. 12  
Alfons Miehlhng  
Telefon 0841 305 2803  
Alfons.Miehlhng@ingolstadt.de

### Integra Soziale Dienste gGmbH

Ottostraße 3  
85080 Gaimersheim  
Telefon 08458 603030

### Adipositas

Herr Ralf Kopsiche  
Telefon 0171 5334800

### Adipositas SHG

Frau Ramona Gerbing  
Telefon 09872 9569243  
info@adipositas24.de

### ADS/ADHS

Elterninteressen-  
gemeinschaft e. V.  
Frau Berta Bleicher  
Telefon 08458 2337  
berta.bleicher@freenet.de

### Aids - Anonyme

Telefonberatung der AWO  
Telefon 0841 931 95-13  
Telefon 0841 931 95-0  
(Kreisstelle)  
guenter.suess@awo-in-ei.de

### AKIK Aktionskomitee

Kind im Krankenhaus  
Frau Cornelia Dürkop  
Telefon 0841 55678  
Cornelia-schredl@web.de

### Alleinerziehende SHG

Caritas Kreisstelle  
Frau Müller-Knapp  
Telefon 0841 309124  
angela.mueller-knapp@  
caritas-ingolstadt.de

### AL - Anon

Telefon 0841 35343

### Alzheimer-Gesellschaft Ingolstadt e. V.

Frau Mathilde Greil  
Telefon 0841 881-7732  
info@alzheimer-ingolstadt.de

### Angst - SHG

Telefon 0173 391 4631  
incat@freenet.de

### Anonyme Alkoholiker SHG

Telefon 0841 35343  
Telefon 0841 19295

### Anonyme Neurotiker

info@neuroticosanonimosbv.  
org.mx

### Anonyme Spieler SHG

Herr Peter Braun  
Telefon 0179 5729304  
ingolstadt@  
anonyme-spieler.org

### Aphasiker und

Angehörige –  
Frau Elenore C. Wendt  
Telefon 0841 82557  
ewendt@aphasie-bayern.de

### Arbeitslosen SHG

Kirchl. Dienst in der  
Arbeitswelt der Evang.  
Luth. Kirche in Bayern  
Herr Thomas Thöne  
Telefon 0841 910986

### Arbeitslosen Treff

Telefon 0841 305 2803  
kda.ingolstadt@bingo-ev.de

### Autistisches Kind

Haus Miteinander  
Harderstr. 35  
Frau Heuler  
Telefon 08458 381731  
umheuler@web.de

### Bechterew – SHG

Herr Erwin Rester  
Telefon 0841 41729  
Gruppensprecher@dymb-  
ingolstdt.de

### Behinderte –

Körper- und  
Mehrfachbehinderte e. V.  
Herr Reinhard Mußemann  
Telefon 0841 49313- 0  
info@hollerhaus-in.de

### Behinderte –

SHG für Angehörige  
von Menschen mit  
Behinderungen  
Frau Anja Hanke  
Telefon 0841 49313-17  
hanke@hollerhaus-in.de

### Behinderten- und

Versehrten Sportverein  
Herr Gerhard Gmeiner  
Telefon 0841 88197544  
gerhard.gmeiner@  
t-online.de

### Blaues Kreuz

Frau Marion Enhuber  
Telefon 08421 89662  
marionEnhuber@gmx.de

### Blinden und

Sehbehindertenbund e. V.  
Bayern  
Herr Helmut Kaltenegger  
Telefon 0841 9711297  
ingolstadt@bbsb.org

### Borderline - SHG

Selbsthilfekontaktstelle  
Telefon 0841 305-1465  
selbsthilfekontaktstelle@  
ingolstadt.de

### Burn Out SHG

Selbsthilfekontaktstelle  
Telefon 0841 305-1465  
selbsthilfekontaktstelle@  
ingolstadt.de

### Künstlicher Darmausgang und Harnableitung –

Deutsche ilco e. V.  
Telefon 08424 15 63  
fritzbaunoch@tiscali.de

### Chronische Darmerkran- kungen, Morbus Crohn/Coli- tis, ulcerosa

Frau Sigrid König  
Telefon 0841 8816200  
info@mccu-ingolstadt.de

### Depression und Angstbewältigung

Frau Andrea Ploß  
Telefon 0841 309101  
andrea.ploss@  
caritas-ingolstadt.de

### Diabetessportgruppe Typ 2 BVSV

Herr Gerhard Gmeiner  
Telefon 0841 71769  
Telefon 08456 967612  
h.hoebusch@t-online.de  
christian.hoebusch@  
t-online.de

### Diabetiker-Bund

Frau Rosi Spitzauer  
Telefon 08452 2199  
rv.ingolstadt@ddb-bayern.de

### Dialysepatienten und Nierentransplantierten IG in Bayern e. V.

Frau Helga Woitas  
Telefon 0841 58598

### Down Kind

Frau Barbara Pfahler  
Telefon 08458 381159  
mail@reiner-pfahler.de

### Drogengefährdete und drogenabhängige

Kinder – Elternkreis  
Suchtprävention  
Frau Ursula Schönauer  
Telefon 0841 9312476  
Telefon 0174 9913467  
suchtpraevention@web.de

### EKS – Erwachsene Kinder von suchtkranken und emotional abwesenden Eltern

Frau Monika  
Telefon 0163 2500849  
oder 0176 43050659  
EKS-IN@gmx.de



# Exklusive Mode



- AIRFIELD**
- MARCCAIN  
Marc Cain Sports
- Mania
- MAGIC WOMAN
- MaxMara
- ZUCCHERO
- Fulop  
italienische Ledermode
- Fernando Pensato®
- Kiki's  
Schnur aus Marbella
- Marc Cain  
Shoes
- Princess  
and Hollywood

Ingolstadt's feine Adresse für Mode und italienische Schuhe

MODE • SCHUHE • HOERL  
Milchstraße 9 • 85049 Ingolstadt  
Telefon 08 41/3 47 47 • Fax: 08 41/9 31 31 79  
margit.hoerl@mode-hoerl.de  
[www.mode-hoerl.de](http://www.mode-hoerl.de)



Sie investieren 2€ pro Monat in saubere Energie und wir verdoppeln den Betrag bis Ende 2010.

**2+2**



INStrom plus - der Strom mit Zukunft. Gut für die Stadt. Besser für die Umwelt.

INStrom plus ist das saubere Stromangebot der SWI mit einem hohen „Grünanteil“, den wir mit Ihrer Hilfe weiter ausbauen werden.

Helfen Sie mit! Wechseln Sie zu INStrom plus. Infos unter [www.INStrom-plus.de](http://www.INStrom-plus.de), per Telefon unter 01 80/2 37 63 74 oder in Ihrem SWI-Kundencenter.



Zertifiziert seit 2004

Seit 1921  
**SPÖRER**<sup>®</sup>  
GESUNDHEITSGRUPPE



## Für mehr Lebensqualität

Sanitätshaus

Home Care

Orthopädie-  
technik

Schuhtechnik

Rehatechnik

Kinder-  
Rehatechnik

Friedrichshofener Strasse 6-10 • D-85049 Ingolstadt  
Fon: +49 (0) 841/4911-0 • Fax: +49 (0) 841/4911-150

[www.spoerer.de](http://www.spoerer.de)  
E-mail: [info@spoerer.de](mailto:info@spoerer.de)

## Selbsthilfegruppen

### **ELISA – Verein zur Familien-nachsorge e. V.**

Müller-Gnadenegg-Weg 4  
86633 Neuburg a. d. Donau  
Frau Dipl. Soz. Päd.  
R. Fabritius Glaßner  
Telefon 08431 647472  
Telefon 0179 5088941  
info@elisa-familiennachsorge.de

### **Emotions Anonymous**

über Selbsthilfekontaktstelle  
Telefon 0841 305 1465  
selbsthilfekontaktstelle@  
ingolstadt.de

### **Epileptikerkrankte und deren Angehörigen - SHG**

**Frau Diana Gehrig Rummel**  
Telefon 0841 75643  
diana\_in@web.de

### **Erziehungsberatung**

Telefon 0841 9935440  
Telefax 0841 99354429  
Erziehungsberatung@  
caritas-ingolstadt.de

### **Essstörungen - Elternkreis**

**Frau Stephanie Sattler**  
Telefon 0841 309138  
Stephanie.sattler@  
caritas-ingolstadt.de

### **Fibromyalgie – SHG**

**Frau Uta Bockstedt**  
Telefon 0841 483971  
uta40@arcor.de

### **Frauen beraten e. V.**

Telefon 0841 37083 03  
frauenberaten-ingolstadt@  
t-online.de

### **Gehörlosen Verein e. V.**

**Herr Exner**  
Fax 0821 581266  
service@gvius.de

### **HIV und Aids**

**Andre Rebesky**  
Telefon 0175 943 39 41  
andre@shg-hiv-in.de

### **Hospizhilfe der Malteser**

**Frau Irene Stiegler**  
Telefon 08421 9807 0  
malteser.hospiz@  
bistum-eichstaett.de

### **Hospizverein Ingolstadt e. V.**

Telefon 0841 17111  
www.hospiz-in.de  
info@hospiz-in.de

### **Hypertonie Frau Brigitte Mayer**

Telefon 0841 481190

### **Kehlkopflosen Vereinigung**

**Herr Walter Cacek**  
Telefon 08431 40324  
Telefon 0841 71171

### **Kneipp-Bund e. V.**

Herr Walter  
Telefon 0841 305-1465

### **Krebsgesellschaft - SHG**

**Frau Christine Hauck**  
Telefon 0841 4917492  
christine.hauck1@gmx.de

### **Förderverein zur Unter- stützung Krebskranker e. V.**

**Frau Walburga Majehrke**  
Telefon 0841 33900

### **KID Kriseninterventions- dienst im BRK**

Telefon 0841 93330

### **Kreuzbund, Johann Becker**

Telefon 08453 8422  
Becker-reichertshofen@  
t-online.de

### **Krisentelefon**

**Klinikum Ingolstadt**  
Telefon 0800 841 8418

### **Lebenshilfe für Behinderte der Region 10 e. V.**

Telefon 0841 62320

### **Legasthenie – SHG**

**Frau Ursula Hoell**  
Telefon 0841 1260380

### **Meditative Trauerbegleitung**

**Frau Gerda Kornprobst**  
Telefon 0151 52147417  
RTBGerdaKornprobst@  
hotmail.de

### **Mobbing - SHG**

**Kirchlicher Dienst in der  
Arbeitswelt der Evangl.-Luth.  
Kirche in Bayern**  
**Herr Thomas Thöne**  
Telefon 0841 910985  
info@kda-ingolstadt.de

### **Mütter-Väter-Zentrum e. V.**

**Frau Christa Schlotterbeck**  
Telefon 0841 41011  
Fc-schlotterbeck@t-online.de

### **Mukoviszidose CF – Aktiv e. V.**

**Frau Henriette Staudter**  
Telefon 08452 70729  
henriette.staudter@cfi-aktiv.de

### **MS.IN-Kontakt**

**Frau Anita Permanseder**  
Telefon 08407 9315280  
a.permanseder@t-online.de

### **MS Kontaktgruppe IN-Mitte**

Telefon 0841 993 6740

### **MS-Kontaktgruppe IN-Nord**

Telefon 08456 3159  
Telefon 0179 658 8961  
Reiner.pirschel@t-online.de

### **MS SHG Sonnenschein**

Telefon 08452 734650  
Telefon 0160 881 8888  
msingolstadttev@aol.com

### **MS-Treff IN**

**Frau Martina Münzhuber**  
Telefon 0841 73821  
martina.muenzhuber@freenet.de

### **Neurotiker, Anonyme**

Telefon 0841 936164  
info@neuroticosanonimosbv.  
org.mx

### **Osteoporose-Sport-Gruppe**

Telefon 08453 339340

### **Patienteninitiative PaIN Gruppe für fehlbehandelte Patienten**

**Christine und Olaf Hoffmann**  
Telefon 0841 71242  
MC-Hoffmann@gmx.de

### **Parkinson – Deutsche Vereinigung e. V.**

**Herr Heinrich Herrler**  
Telefon 0841 66553  
hh1754@binge-ev.de

### **Partnervermittlung für Behinderte**

**Herr Peter Itzek**  
Telefon 089 553402  
Telefon 04922 924030  
p-m-partnervermittlung@  
freenet.de

### **Pflegende Angehörige St. Augustin**

**Diakon Thomas Gerl**  
Telefon 0841 67542  
St.augustin.in@bistum-eichsta-  
ett.de

### **Post Polio SHG**

**Frau Anne Rausch**  
Telefon 08457 583  
anni.rausch@t-online.de

### **Pro Retina Deutschland e. F.**

Telefon 0841 967425  
proretina-regionalgr-ing@  
t-online.de

### **INSEL – Förderverein für psychisch Kranke e. V. Frau Merkl**

Telefon 0841 910278  
geschaeftsstelle@insel-in.de

### **Psychisch kranke ältere Menschen (Alzheimer, Demenz) Gruppe für Angehörige**

**Frau Irene Schneider**  
Telefon 0841 880 2205  
gedaechtnissprechstunde@  
khzvi.de

### **Psychisch Kranke – Verein der Angehörigen und Freunde**

**Frau Eva Straub**  
Telefon 0841 910278  
Telefon 08406 631  
eva.straub@bingo-ev.de

### **Psychische Probleme Quo Vadis e. V.**

Frau Westphal  
Telefon 0841 305-1465

### **Rheuma Liga**

**Frau Claudia Siegel**  
Telefon 0841 9711424  
As.bs.cs@gmx.de

### **Sarkoidose**

**Frau Doris Häring**  
Telefon 0841 9812799  
oder Selbsthilfekontaktstelle  
0841 305 1465  
selbsthilfekontaktstelle@  
ingolstadt.de

### **Schädelhirnverletzte e. V. – SHG, Herr Johannes Schärf**

Telefon 08456 1574

### **Schlafapnoe/Atemstillstand – SHG, Herr Rolf Müller**

Telefon 08450 8907  
rolf-g.mueller@t-online.de

### **Schlaganfall und Hirnschädigung Beratungs- zentrum Zamor e. V. Frau Dipl. Psych.**

**Regina Waldmüller**  
Telefon 0841 46101  
zamor@t-online.de

## Danuvius Klinik

### Wir für die Region

Der Winter war lang und die baulichen Herausforderungen am Neubau der Danuvius Klinik in Pfaffenhofen groß. Doch trotz mehrmaliger witterungsbedingter Unterbrechungen der Bauarbeiten gibt es nun keine Verzögerungen mehr für den im Herbst 2010 geplanten Teilumzug der Klinik von Ingolstadt nach Pfaffenhofen.

„Als um Weihnachten die Betondecken gegossen wurden, ging mein erster Blick am Morgen auf das Thermometer“, erzählt Geschäftsführerin Andrea Wrobel. „Als sich alle weiße Weihnachten wünschten, freute ich mich über jeden Tag mit Plusgraden“.

Doch trotz anfänglichen Bangens um den Baufortschritt ist nun die nächste Etappe geschafft: Am 19. März fand das Richtfest für die neue 90-Betten-Klinik statt.

Der zehn Millionen Euro teure Neubau der Danuvius Klinik, der ganz ohne staatliche Förderung auskommt, entsteht in direkter Nachbarschaft zur Ilmtalklinik. Bei der Planung hatte der Münchner Architekt Bertold

Ziersch etliche bauliche Schwierigkeiten zu meistern, denn das mit einer aufwändigen Glasfassade versehene Klinikgebäude wird direkt in einen Hügel hineingebaut.

Mit der modernen Akutpsychiatrie wird sich die psychiatrische und psychotherapeutische Versorgung in der Region Ingolstadt/Pfaffenhofen entscheidend verbessern, denn durch den Klinikneubau entstehen in Pfaffenhofen 90 Behandlungsplätze, die zu einer wohnortnahen, dezentralisierten Versorgung für psychisch Kranke beitragen. Damit ist die Danuvius-Gruppe künftig an drei Standorten präsent, denn in Neuburg bleibt die gerontopsychiatrische Station und in Ingolstadt die Tagklinik, die Psychiatrische Institutsambulanz, die Pflegeabteilung der Klinik sowie das Danuvius Haus für Demenzkranke bestehen.

Die Expansion der Danuvius Klinik nach Pfaffenhofen schafft 80 neue Arbeitsplätze und sichert die bestehenden 200 Stellen. Seit Gründung im Jahre 2002 hat sich die Danuvius Klinik zu einer zentralen Anlaufstelle für psychisch kranke Menschen in der Region Ingolstadt/Pfaffenhofen entwickelt.

## Danuvius Klinik Pfaffenhofen



In der zweiten Jahreshälfte 2010 wird die Danuvius Klinik ihren Neubau als Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie mit Tagklinik und Institutsambulanz in direkter Nachbarschaft der Ilmtalklinik Pfaffenhofen in Betrieb nehmen. Mit diesem Schritt wird das Angebot der stationären psychiatrischen und psychotherapeutischen Akutversorgung für die Bewohner in der Region Ingolstadt und Pfaffenhofen deutlich verbessert werden.

#### Danuvius Direktion

Rathausplatz 3  
85049 Ingolstadt

[info@danuviusklinik.de](mailto:info@danuviusklinik.de)  
[www.danuviusklinik.de](http://www.danuviusklinik.de)



## Selbsthilfegruppen / Kliniken / Ambulanter Pflegedienst / Dienstleistungen rund um Familie und Betreuung

**Gruppe für chronisch  
Schmerzkranken  
Frau Ulrike Stolpmann**  
Telefon 08456 917970  
ulistol@t-online.de

**Schwangerschaftsberatung  
Frauen beraten e. V.**  
Telefon 0841 370 8303  
info@frauenberaten-in.de

**Schwangerschaftsfragen  
Beratungsstelle –  
staatl. anerkannt**  
Telefon 0841 305 1476  
Telefon 0841 305 1477  
klemens.woelk@ingolstdt.de

**Schwerhörige und  
Spätertaubte –SHG**  
Telefon 08452 70105  
heidi.wittmann@gmx.de

**Schulengruppe Ingolstadt e. V.  
Romeo und Julius  
Bürgerhaus „Alte Post“**  
Kreuzstraße 12  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 1373262  
info@romeo-julius.de

**Seelische Probleme  
SHG für Menschen mit  
seelischen Problemen  
Frau Helga Specht**  
Telefon 08252 907172

**Spieler Anonyme**  
Telefon 0176 2262 9298  
München  
Telefon 0179 572 9304  
H. Braun

**Spina Bifida und Hydro-  
cephalus ASbH SHG  
Herr Manfred Schober**  
Telefon 09445 2324  
manfred.schober@  
irnsing.de

**Sport Gesundheitssport BLSV**  
Telefon 0841 34633

**Suchtgefährdete Aussiedler  
(Alkohol und Drogen) –  
Jugendliche Deutsche aus  
Russland „Neubeginn“**  
Pfitznerstraße 27  
85057 Ingolstadt  
Herr Robert Rudi  
Telefon 0841 931 5435  
Telefon 0175 4619596  
robert.rudi@ingolstdt.de

**Suchtkranke und deren  
Angehörige SHG  
Kreuzbund e. V.  
Diözesanverband Eichstätt  
Frau Dorothea Gabriel**  
Telefon 08450 1610  
Telefon 08450 1222  
gabriel@kreuzbund-eichstaett.de

**Suizidopfer/ SHG für  
Hinterbliebene**  
Telefon 0841 36776  
Telefon 08450 901077

**Trauer-Cafe vom  
Hospizverein**  
Telefon 0841 38836  
Telefon 09446 316  
info@hospiz-in.de

**Trennung und Scheidung –  
TuSch, Frauen für Frauen e. V.**  
Telefon 0841 305 2803  
tusch-in@gmx.de

**Übergewichtige Frauen –  
SHG  
„Zusammen sind wir stark“**  
Frau Rosa Zach  
Telefon 0841 3051465

**Väteraufbruch für  
Kinder e. V.  
Kreisgruppe Ingolstadt  
und Region 10,  
Herr Achim Mette**  
Telefon 0841 993 69950  
am@vaeteraufbruch-in.de

**Vegetarier –  
Freundeskreis  
Herr Hans Grabendorfer**  
Telefon 0841 61629  
Telefon 0170 1662327

**Verwaiste Eltern  
Frau Anna Hermann**  
Telefon 08456 8861  
jh1414@bingo-ev.de

**Weisser Ring**  
Telefon 0841 370 4939  
wr.ratay@arcor.de

**Wirbelwind e. V.  
Frau Teichmann  
Telefon 0841 17353**  
beratungsstelle@wirbelwind-  
ingolstadt.de

**Zahn-Material-  
Geschädigte  
Frau Gertrud Rothacker**  
Telefon 09131 6877799

**Zöliakie Gesellschaft SHG  
Frau Birgit Petter**  
Telefon 0841 51638  
shgzoeliakie@yahoo.de

**Zwangskrankheiten**  
Bürgerhaus Alte Post  
Telefon 0841 305 2803

### Kliniken

**Danuvius Klinik GmbH®**  
Preysingstr. 3-5  
85049 Ingolstadt  
Tel.: 0841 93390  
Fax: 0841 933982  
info@danuviusklinik.de  
www.danuviusklinik.de



Plan D3

**Geriatrische  
Fachklinik Ingolstadt**  
Geriatrische Rehabilitation  
Krumenauerstr. 21  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 8803900

**Geriatrische  
Fachklinik Kipfenberg**  
Geriatrische Rehabilitation  
Kindergartenstr. 2  
85110 Kipfenberg  
Telefon 08465 1733120

**Ilmtalklinik GmbH**  
Krankenhausstr. 70  
85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm  
Telefon 08441 790

**Klinik Eichstätt**  
Ostenstr. 31  
85072 Eichstätt  
Telefon 08421 6010

**Klinik Kösching**  
Krankenhausstr. 19  
85092 Kösching  
Telefon 08456 710

**Klinik Dr. Maul GmbH**  
Östliche Ringstr. 4  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 93580

**Klinik Dr. Reiser GmbH & Co. KG**  
Münchener Str. 135  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 97330

**Kliniken St. Elisabeth  
Vereinigte Ordenskranken-  
häuser GmbH**  
Müller-Gnadeneck-Weg 4  
86633 Neuburg/Donau  
Telefon 08431 540

**Klinikum Ingolstadt GmbH**  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 8800  
Telefax 0841 8801080  
info@klinikum-ingolstadt.de  
www.klinikum-ingolstadt.de

**Klinikum Ingolstadt GmbH  
Ambulantes  
Operationszentrum**  
Levelingstraße 21  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 8807200

**Kreiskrankenhaus  
Schrobenhausen GmbH**  
Högenauer Weg 5  
86529 Schrobenhausen  
Telefon 08252 940

**Klinik Kipfenberg GmbH  
Neurochirurgische und  
Neurologische Fachklinik  
Kipfenberg**  
Kindinger Str. 13  
85110 Kipfenberg  
Telefon 08465 1750

**Pflegeakademie  
Neuburg**  
Bahnhofstraße B 107  
86633 Neuburg  
Telefon 08431 580-265  
Mobil 0172 8608661  
E-Mail: yvonne.knobloch@  
geriatriezentrum.de

**Reha-Zentrum  
Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 38  
85049 Ingolstadt  
Servicetelefon 0800 3030-835

**Reha-Zentrum  
Bad Gögging**  
Kaiser-Augustus-Str. 9 und  
Am Brunnenforum 5  
93333 Bad Gögging  
Servicetelefon 0800 201 2702

**TCM-Klinik Kötzing**  
Ludwigstr. 2  
93444 Kötzing/Bayer. Wald  
Telefon 09941 6090



## Seniorenheim Seniorenpflege Seniorenstift

### Seniorenheim Seniorenpflege

**Danuvius Haus**  
Einrichtung für Menschen  
mit Demenzerkrankung  
Blücherstr. 39  
85051 Ingolstadt  
Tel.: 0841 142890

**ProCurand Seniorenzentrum  
Haus von Leveling**  
Levelingstraße 5  
(Nähe Klinikum)  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 95350-0  
Telefax 0841 95350-599  
[ingolstadt@procurand.de](mailto:ingolstadt@procurand.de)  
[www.procurand.de](http://www.procurand.de)

**PHÖNIX –  
Seniorenzentrum  
Graf Tilly GmbH**  
Münchener Str. 133  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 88 13 11-0

### Seniorenstift

**Elisa Seniorenstift  
Ingolstadt GmbH**  
Esplanade 15  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 37970  
[info@elisa-in.de](mailto:info@elisa-in.de)  
[www.elisa-in.de](http://www.elisa-in.de)

### Ambulanter Pflegedienst

**Ambulanter Pflegedienst  
Ingolstadt GmbH**  
Am Nordbahnhof 4  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 73331  
Telefax 0841 975446  
[www.pflegedienst-  
ingolstadt.de](http://www.pflegedienst-<br/>ingolstadt.de)

### Dienstleistungen rund um Familie und Betreuung

**S&K Dienstleistungen  
rund um Familie mit  
Betreuung**  
Lindberghstraße 3a  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 8813749

## PHÖNIX-Seniorenzentrum Graf Tilly in Ingolstadt

Bei uns sind Sie zuhause!



Tanzen macht Laune. Jeden dritten Samstag im Monat spielt im Tanzcafé Graf Tilly eine Live-Musik. Senioren, Angehörige und Interessierte, welche sich gerne an frühere Schlager erinnern, sind willkommene Gäste beim Tanznachmittag. Die Ein-Mann-Band „Musikanten Paule“ unterhält die Besucher mit deren Lieblingsliedern zum Mitklatschen und Mitschunkeln.

Tanzen hält fit und regt die Sinne an. Muskeln werden aktiviert, die Koordination trainiert und verbessert.

Auch auf die mentale Verfassung wirkt sich Tanzen positiv aus. Im Tanzcafé Graf Tilly verbringen Sie Ihre Zeit in netter, unterhaltsamer Gesellschaft. Marianne Hommen und ihr Team arbeiten daran, dass sich dieser Treffpunkt zu einer beliebten Abwechslung im Alltag etabliert.

Das PHÖNIX-Seniorenzentrum Graf Tilly ist ein modernes und stilvoll eingerichtetes Haus, welches für 96 Bewohner und Bewohnerinnen konzipiert ist. Wer hier wohnt, erhält nicht nur qualifizierte Pflege, son-

dern kann sich auch mit zeitgemäßen, seniorengerechten Therapiemaßnahmen richtig erholen. In der Einrichtung legt man sehr viel Wert darauf, die körperliche Bewegungsfähigkeit zu stärken und zu fördern. In erster Linie werden im Seniorenzentrum Menschen betreut, die auf stationäre Dauer- und Kurzzeitpflege angewiesen sind. Kurzzeitpflegeplätze werden auch für Pflegebedürftige angeboten, die sich zum Beispiel nach einem Krankenhausaufenthalt noch nicht in ihrer eigenen Wohnung versorgen können.

PHÖNIX-Seniorenzentrum Graf Tilly GmbH  
Münchener Straße 133, 85051 Ingolstadt  
Telefon: 0841/88 13 11-0, Telefax: 0841/88 13 11-600  
E-Mail: [graf-tilly@phoenix.nu](mailto:graf-tilly@phoenix.nu), [www.phoenix.nu](http://www.phoenix.nu)



Zuhause.

## Zahnmedizin

## Zahnmedizin

**Dr. Al Jorafi Abdullah**  
Nürnberger Str. 97  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 25388

**Birgit Auernhammer**  
Hieronymusgasse 11  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9311933

**Dr. med. dent.  
Elisabeth Beckenbauer  
Dr. med. dent.  
Thomas Beckenbauer**  
Kupferstr. 10  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 35166

**Dr. Anca-Delia Benegui**  
Krumenauerstr. 44  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 4938850

**Dr. Ulrich Berger**  
Theresienstr. 29  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 32005

**Christian Bergmeier**  
Theresienstr. 6  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9350111

**Peter Bovermann**  
Schäferstr. 2  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9812655

**Dr. med. Dr. med. dent.  
Andreas Brandl**  
Max-Emanuel-Str. 22  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 73499

**Manfred Brüch**  
Am Mailinger Moos 21a  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 370257

**Dr. Wolfgang Camps**  
Berliner Str. 35  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 72960

**Dr. med. dent.  
Gerd Christiansen**  
Ludwigstr. 27  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 34082

**Christoph Czichowsky**  
Pfarrgasse 6  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9313931

**Susanne Damm**  
Wagnerwirtsgasse 2  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 32100

**Dr. Hertha Didicher**  
Milchstr. 8  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 33439

**Dr. Evelyn Diensthuber**  
Schwäblstr. 34  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 69666

**Dr. Leopold Dirsch**  
Am Pulverl 1  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 74007

**Dr. Heidemarie Drechsler**  
Hofmillerstr. 21  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 56269

**Dr. Tobias Ehr**  
Am Stein 9, 85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 34332

**Dr. Horst Eichhorn**  
Am Dachsberg 4  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 43214

**Dr. Reiner Englmeier**  
Rathausplatz 11  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 34428

**Dr. med. Maria Escher**  
Wagnerwirtsgasse 2  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 32100

**Dr. med. dent.  
Thomas Falter**  
Beckerstr. 2 a  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 935050

**Peter Fechner**  
Wallmeisterstr. 4  
85051 Ingolstadt  
Telefon 08450 901190

**Dr. Eberhard Ferstl**  
Am Stein 9  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 34332

**Dr. Christian Fuchs**  
Gymnasiumstr. 11  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 910555

**Dr. med. dent.  
Silvia Fuchs**  
Theresienstr. 29  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 32005

**Dr. med. dent. Martin Göller**  
Münchener Str. 115  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 975100

**Dr. Christa  
Goerlich-Wanninger**  
Münchener Str. 81  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 74088

**Dr. Petra Gutsche**  
Ludwigstr. 5  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 993340

**Dr. Simon Hamberger**  
Herderstr. 23  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 55577

**Dr. Albert Haugg und  
Marc Hartmann**  
Dollstr. 5  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 33889

**Dr. med. dent.  
Harald Henning**  
Hannah-Arendt-Str. 18  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 33307

**Dr. Birgit Herbst**  
Am Mailinger Moos 21 a  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 370257

**Dr. Cordula  
Hermstein-Weisser**  
Poppenstr. 1  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 1691

**Dr. Karl Himmel**  
Richard-Wagner-Str. 1  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 83770

**Katrin Jakobi**  
Goethestr. 1  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 56211

**Dr. Andreas Jess**  
Esplanade 13  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 42636

**Dr. med. dent.  
Selda Kizildere**  
Theresienstr. 28  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 32777

**Emil Klein und  
Gabriele Klein**  
Mozartstr. 15  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 87840

**Dr. med. dent.  
Klaus Kleinbauer**  
Schäffbräustr. 11  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 35755

**Dr. med.  
Adele Kolles und  
Dr. (MU Budapest)  
Colin Kolles**  
Richard-Strauß-Str. 30  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 43616

**Dr. Michael Koschke**  
Ludwigstr. 5  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 99334-0

**Dr. Gottfried Kreller**  
Neuburger Str. 53  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 42121

**Wolfgang Kroggel**  
Gaimersheimer Str. 58 a  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 43113

**Dr. Christian Kroß und  
Dr. Hans Georg Kroß**  
Pfitznerstr. 19  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 43025

**Dr. med. dent.  
Dietmar Latzel**  
Theresienstr. 28  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 32777

**Dr. Johanna Lehner**  
Dorfbreite 1  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9516660



## Informationen

## Keine Angst vor dem Zahnarztbesuch



Zahnarztängste werden zu 80 Prozent im Kindesalter verursacht. Vielfach übertragen Sie selbst unbewusst negative Erfahrungen auf die Kinder. Dabei sollten Kinder frühzeitig und richtig auf den Zahnarztbesuch vorbereitet werden. Durch die Zusammenarbeit von Eltern, Schule und Zahnarztpraxis kann Kindern die Angst vor der Zahnbehandlung genommen werden.

Wenn Sie die folgenden Grundregeln zur Vorbereitung eines Zahnarztbesuchs beachten, wird der Zahnarztbesuch in Zukunft ein Kinderspiel:

- Oft werden den Kindern von ihren Bezugspersonen Geschenke und Belohnungen für einen Zahnarztbesuch versprochen. Damit wird eine „Alltäglichkeit“ zu etwas Besonderem. Kleine Belohnungsgeschenke sollten nur die BehandlerInnen verteilen dürfen.
- Gedankenlos erzählen Familienangehörige in Anwesenheit von Kindern „Katastrophengeschichten“ von vergangenen Zahnarztbesuchen. Dies schürt die lebhafteste Fantasie und Ängste der völlig unbedarften Kinder.
- Aussagen wie „Es tut nicht weh“ oder „Du brauchst keine Angst zu haben“ sollten aus der Kommunikation völlig verschwinden. Kinder denken primär prozesshaft und verstehen keine Negationen. Die Botschaft für sie ist genau das Gegenteil und wird tief im Unbewussten durch Wiederholungen weiter verankert.
- Spielmaterialien (Doktorkoffer, Spiegel, Handschuhe) besorgen und mit Freunden die Behandlungssituation positiv durchspielen.

- Auf den Ressourcen und Fähigkeiten der Kinder aufbauen, zum Beispiel „Weißt du noch, als du dich ganz sicher und stark und mutig gefühlt hast?“
- Kinder in das Behandlungszimmer begleiten, wenn sie es möchten.

### Kieferorthopädie – für ein gesundes Lächeln

Kinder und Jugendliche befinden sich in einem rasanten Entwicklungsprozess. Betroffen sind auch Kiefer und die Zähne. Bereits ab Beginn des Zahnwechsels kann es zu Zahnfehlstellungen und Funktionsbehinderungen der Kiefer kommen. Schiefe Zähne und falscher Biss beeinflussen langfristig die Gesundheit. Oft resultieren daraus Sprachstörungen, erhöhte Kariesanfälligkeit, Magen-Darmerkrankungen und vieles mehr.

Der Zahnarzt für Kieferorthopädie ist Spezialist für Zahn- und Kieferfehlstellungen. Er erkennt den richtigen Zeitpunkt für eine Zahnspange und korrigiert damit Störungen im Wachstum der Kiefer und der Stellung der Zähne. Die Behandlung erstreckt sich oft über einen langen Zeitraum.

Erneut ist Ihre Beobachtungsgabe gefragt. Folgende Anzeichen für gestörte Mundraum-Funktionen sollten frühzeitig in einer kieferorthopädischen Praxis vorgestellt werden:

- schlaffe Lippen, meist geöffnet, offener Mund beim Essen
- Mundatmung
- Schnarchen, Knirschen und Zähnepressen
- Sprach- und Lautbildungsstörungen
- Lutschen an Daumen, Schnuller, Gegenständen
- Kau-„Faulheit“; dies bemerken Sie, wenn Ihr Kind harte Nahrung verweigert
- vorstehende Schneidezähne, Zahnfehlstellungen
- frühzeitiger Verlust von Milchzähnen durch Stürze, Unfälle, Karies



## Zahnarztpraxis

Dr. Albert Haugg  
Marc R. Hartmann

Zahnärzte

Implantologie

Ästhetische Zahnheilkunde

Endodontie



Dollstraße 5 | 85049 Ingolstadt | Telefon 0841/33889 | Fax 0841/9311562 | [info@implantate-ingolstadt.de](mailto:info@implantate-ingolstadt.de)  
[www.implantate-ingolstadt.de](http://www.implantate-ingolstadt.de)



## Zahnmedizin / Kinderzahnheilkunde

### Gemeinschaftspraxis

**Dr. Christian Liebel**  
**Dr. Janine Liebel**  
**Dr. Thomas Liebel**  
Am Westpark 1  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 933040

### Brigitte Löschke

Pfitznerstr. 22  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 84754

### Dr. Michael Maaß

Esplanade 13  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 42636

### Dr. Hermann Mang

Herderstr. 23  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 55577

### Dr. med. dent.

**Angelika Mattern**  
**Dr. med. dent. Dirk Mattern**  
Moritzstr. 17  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 33022

### Dr. med. dent.

**Michael Maurer**  
Schmalzingergergasse 1  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 34575

### Dr. Bernhard Meier

Kanalstr. 5  
85139 Wettstetten  
Telefon 0841 390399

### Dr. med. Dr. med. dent.

**Heiner Meininghaus**  
Bergbräustr. 2  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 32411

### Dr. Christian Merk

Levelingstr. 102  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 480512

### Dr. Dirk Müller Busch

Hofmillerstr. 21  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 56269

### Dr. Werner Nagler

Hindenburgstr. 99  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 87181

### Dr. Michael Netter

Pettenkofenstr. 4  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 67969

### Dr. Bernd Nikolaizig

Goethestr. 111  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 9511334

### Wolfgang Oertel

Taschenturmstr. 4  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 33777

### Dr. Josef Plank

Pfitznerstr. 22  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 84754

### Dr. Karl Polzer

Asamstr. 73  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 67090

### Dr. Cyrus Rafiy

Holzmarkt 3  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 910200

### Dr. med. dent. Wolfgang Rauh

Schlüterstr. 3 a  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 4546

### Dr. Martin Reißig

Gymnasiumstr. 11  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 910555

### Remlinger Susanne

Auenstr. 8  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 72592

### Dr. Hans Dieter Rößler

Friedrich Ebert Str. 51  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 56100

### Christian Saal

Gaimersheimer Str. 36  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 34085

### Dr. med. dent. Ferdinand Salem

Nürnberger Str. 52  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 25000

### Dieter Schörwerth

Haltmayrstr. 8F  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9535345

### Dr. med. dent.

**Marc Schußmüller**  
Mozartstr. 15  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 87840

### Medi Dent im Turm

**Zahnarztpraxis**  
**Dr. med. dent**  
**Christina Splitter-Seifert**  
**Dr. med. dent York Seifert**  
**Dr. med. dent**  
**Robert Puschmann**  
**ZÄ Ellen Seegert**  
Kothauer Str. 48  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 62640  
Telefax 0841 66302  
info@zahnarzttingolstadt.de  
www.zahnarzttingolstadt.de

### Sprechzeiten:

Mo, Mi, Do 07.00 – 20.00 Uhr  
Di 07.00 – 12.00 Uhr  
sowie 14.00 – 20.00 Uhr  
Fr. 07.00 – 20.00 Uhr

### Dr. (Univ. Zagreb)

**Josipa Sraka**  
Tränktorstr. 7  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 47453

### Kristin Stein

Theresienstr. 6  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9350111

### Dr. Sabine Tänzler

Am Pulverl 18  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 74077

### Dr. Franz Triebenbacher

Paradeplatz 11  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 34458

### Dr. Frank Jörg Ulmer

Ludwigstr. 22  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 35208

### Dr. Dorothea Vierling und

**Dr. Peter Vierling**  
Jesuitenstr. 17  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 34513

### Dr. Eva Vierling und

**Dr. Thomas Vierling**  
Milchstr. 4  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 17127

### Dr. Ljerka

**Vucetic-Hintermeier**  
Stellastr. 5  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 67585

### Dr. Ulrich Wagner und

**Dr. Uta Wagner**  
Theresienstr. 6  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9350111

### Dr. Astrid Wildenhof

Hofmillerstr. 21  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 56269

### Dr. Bernhard Wittmann

Auenstr. 8  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 72592

### Dr. Christine Wöhler

Kipfenberger Str. 118  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 9930450

### Dr. Alfons Zoßeder

Am Pulverl 18  
85051 Ingolstadt  
Telefon 0841 74077

Flemming Dental überzeugt mit neuem Material:

## Zahnersatz: Hochwertig und bezahlbar

Ingolstadt, Januar 2009. Dank einer neuen Vollkeramik beweist Flemming Dental Ingolstadt, dass hochwertige Kronen nicht teuer sein müssen. Das neue Material – e.max Press – ist eine Weiterentwicklung der seit 15 Jahre bewährten Emprestechnik, das ausgesprochen stabil und für den Zahnarzt unkompliziert einzusetzen ist. Die Preisersparnis liegt bei bis zu 60 Prozent im Vergleich zu Nicht-Edelmetall-Kronen.

Die metallfreien Kronen sind sehr widerstandsfähig, verträglich (biokompatibel) und schützen den Zahn wesentlich besser vor Temperaturempfindlichkeit. Zudem werden sie allen ästhetischen Ansprüchen gerecht. Der Patient kann wählen zwischen einer standardisierten und einer individualisierten Variante. „Wir stellen in den letzten Jahren einen eindeutigen Trend nicht nur zu medizinisch notwendigen, sondern auch zu ästhetisch anspruchsvollen Lösungen fest“, so Anton Beck, Geschäftsführer von Flemming Dental in Ingolstadt. „Vollkeramikronen sehen aus wie ein natürlicher Zahn, weil sie lichtdurchlässig sind und so das natürliche Farbspiel der Zähne aufnehmen.“ Neben der perfekten Optik ist das Material hochbelastbar und die gute Verträglichkeit



sorgt für gesundes Zahnfleisch.

Schöne Zähne sind heute für einen positiven Eindruck wichtiger denn je: Während man Haut- und Figurprobleme leicht kaschieren kann, zerstören schlechte Zähne

jedes noch so attraktive Lächeln. Daher ist hochwertiger Zahnersatz für immer mehr Menschen ein wichtiger Ausdruck nicht nur von Gesundheit, sondern auch von Lebensqualität und Schönheit. Deutschlands größte Dentallaborgruppe Flemming Dental bietet als einer der wenigen



Anbieter das gesamte Spektrum moderner Zahntechnik in jeder gewünschten Form. Das auf Vollkeramik spezialisierte Unternehmen verbindet dabei modernste Technik mit traditionellem Handwerk, um die funktionalen und ästhetischen Ansprüche bei Inlays, Veneers, Kronen und Brücken optimal zu erfüllen.

### Kontakt:

Flemming Dental Region Süd GmbH  
Betriebsstätte Ingolstadt  
Jesuitenstraße 1  
D-85049 Ingolstadt  
Tel.: (0841) 93 59 70  
Fax: (0841) 9 35 97 30



## Ihr strahlendes Lächeln ist unser Ziel.

Unsere Zahntechniker arbeiten mit modernen, hochwertigen Materialien.  
Das Ergebnis ist ästhetisch und qualitativ erstklassiger Zahnersatz.

Unser Angebot umfasst unter anderem  
**Kronen und Brücken aus Vollkeramik • Implantologie - mit softwaregestützter Planung**  
**PayDent Zahnersatzfinanzierung - schon ab 0 % Zinsen**

Fragen Sie Ihren Zahnarzt oder rufen Sie uns an.

Flemming Dental Ingolstadt  
Jesuitenstraße 1 · 85049 Ingolstadt · Freecall (08 00) 5 22 67 11

**Zahnersatz ‚Made in Germany‘ – Qualität, die sich auszahlt**

**FLEMMING**  
DIE DENTAL-EXPERTEN





## Kinderzahn- heilkunde

### Gemeinschaftspraxis für Kinderzahnheilkunde Dr. Julia Christoph & Ina Weizenbeck

Goethestr. 25  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 37906788

### Dr. Evelyn Diensthuber

Schwäblstraße 34  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 69666

## Gesichtsästhetik

### Dr. med. dent. Ulrich M. Schwerbrock MSc.

Ludwigstr. 40  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 936036

## Kieferorthopädie

### Dr. Dr. Josef Arnold

Wagnerwirtsgasse 8 / III  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 35050

### Dr. med. dent. Dieter Eberhard

Harderstr. 12  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9516770

### Dr. Matthias Hoffmann

Oberer Graben 45  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9932500-0

### Dr. med. dent. Olaf Luck

Nürnberger Str. 34  
85055 Ingolstadt  
Telefon 0841 95678872

### Dr. med. dent. Dirk Mattern

Moritzstr. 17  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 33022

### Dr. med. dent. Emilia Gracia Mrakovcic

Kothauer Str. 50  
85053 Ingolstadt  
Telefon 0841 1429575

### Dr. med. dent. Ulrich M. Schwerbrock MSc.

Ludwigstr. 40  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 936036

## Oralchirurgie

### Dr. Thomas Beckenbauer

Kupferstr. 10  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 35166

### Dr. Bernhard Gruber

Ludwigstr. 5  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9316401

### Dr. Cordula Hermstein-Weisser

Poppenstr. 1  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 1691

### Dr. med. dent. Wolfgang Rauh

Schlüterstr. 3 a  
85057 Ingolstadt  
Telefon 0841 4546

### Frau Kirstin Stein

Theresienstr. 6  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 9350111

## Kinderzahnheilkunde / Gesichtsästhetik / Kieferorthopädie / Oralchirurgie



# I M P R E S S U M

### Verlag

mediaprint WEKA info verlag gmbh  
Lechstraße 2, 86415 Mering  
Tel.: 08233 384-0  
info@weka-info.de  
www.weka-info.de



mediaprint  
infoverlag

### Redaktion

mediaprint WEKA info verlag gmbh  
AVM GmbH

### Anzeigenvertrieb

AVM Anzeigen-Verlag  
und Marketing GmbH  
Am Gwendt 52, 85049 Ingolstadt  
Telefon: 0841 39575

### Anzeigenleitung

Daniela Ettinger

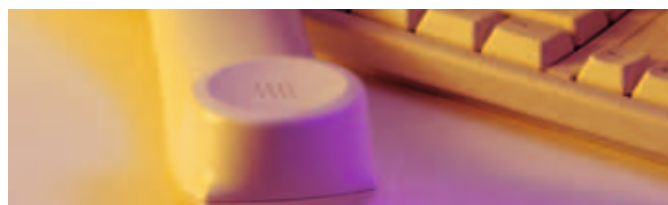
### Fotos

mediaprint  
WEKA info verlag gmbh  
Fotolia:  
Kzenon@fotolia.de  
Monkey Business@Fotolia  
diego cervo@Fotolia  
www.sxc.hu:  
bjearwick@scx.hu  
www.photl.com

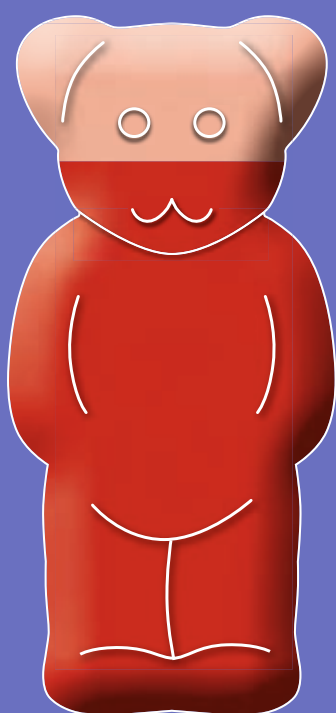
Stand: Juni 2010

### Redaktionshinweis

Änderungen jederzeit vorbehalten! Soweit medizinische Informationen veröffentlicht werden, Dosierungen oder Applikationen erwähnt werden, ist der Leser verpflichtet, diese Informationen anhand von anderen Quellen oder an bezeichneten Institutionen gewissenhaft zu überprüfen. Sämtliche Änderungen in der Behandlung von Erkrankungen müssen mit einem Arzt besprochen und abgestimmt werden. mediaprint WEKA info verlag gmbh lehnt ausdrücklich jede Haftung für entstehende Schäden ab. Alle veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Das gilt auch ausdrücklich gegenüber Datenbanken und ähnlichen Einrichtungen, insbesondere im Internet oder Intranet. Die Reproduktion – ganz oder in Teilen – durch Nachdruck, fototechnische Vervielfältigung oder andere Verfahren – auch Auszüge, Bearbeitungen sowie Abbildungen – oder Übertragung in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsanlagen, verwendbare Sprache oder die Einspeisung in elektronische Systeme bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung. Für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der Eintragungen wird keine Gewähr übernommen, ebenso wird jede Verantwortung und Haftung für eventuelle Nachteile infolge unrichtiger oder unvollständiger Eintragungen oder Irrtümern abgelehnt. Alle übrigen Rechte bleiben vorbehalten.  
mediaprint WEKA info verlag gmbh, Mering

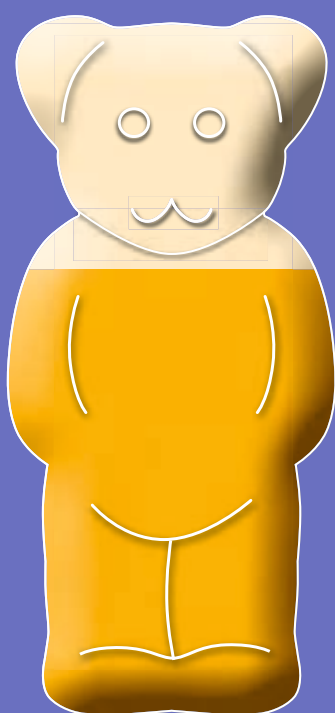


# Trink auf Deine Gesundheit und geistige Fitness



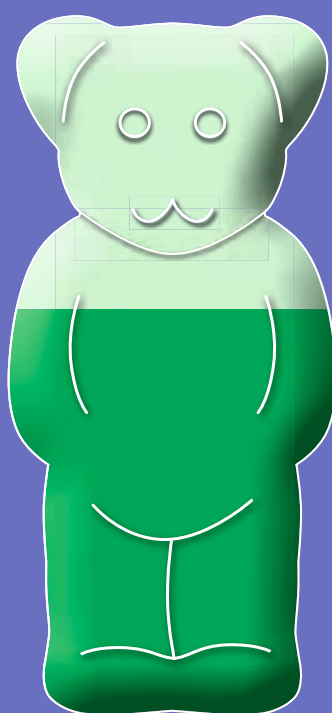
**75-80%**

1. Tag - 3. Monat  
Neugeborene/  
Säuglinge



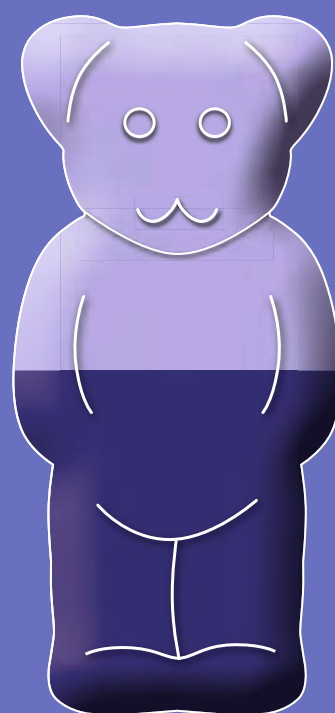
**60%**

5 - 10 Jahre  
Kinder



**55-60%**

Erwachsene



**50%**

Senioren

## Wassergehalt in % des Körpergewichts

Rund drei Viertel der Gesamtmenge des Wassers ist in den Zellen eingeschlossen. Organe haben einen unterschiedlich hohen Wasseranteil und reagieren entsprechend empfindlich auf einen Wassermangel:

Gehirn und Muskeln bestehen zu 75 Prozent aus Wasser, die Leber zu 69 Prozent.

Außerhalb der Zellen fließt das restliche Viertel des Gesamtwasserhaushaltes in den Blut- und Lymphgefäßen.



# LABERTALER

Heil- und Mineralquellen

Dein Leben.  
Dein Wasser.

## Kontaktverzeichnis des Klinikums Ingolstadt

### Chirurgische Klinik I

Prof. Dr. Stefan B. Hosch  
Tel.: 8 80-24 00 Fax: 8 80-24 09  
stefan.hosch@klinikum-ingolstadt.de

### Chirurgische Klinik II

Priv.-Doz. Dr. Michael Wenzl  
Tel.: 8 80-24 50 Fax: 8 80-24 59  
michael.wenzl@klinikum-ingolstadt.de

### Chirurgische Klinik III

Priv.-Doz. Dr. Volker Ruppert  
Tel.: 8 80-24 25 Fax: 8 80-24 09  
volker.ruppert@klinikum-ingolstadt.de

### Chirurgische Klinik IV

Priv.-Doz. Dr. Elfriede Ring-Mrozik  
Tel.: 8 80-25 60 Fax: 8 80-24 09  
elfriede.ring-mrozik@klinikum-ingolstadt.de

### Frauenklinik

Prof. Dr. Babür Aydeniz  
Tel.: 8 80-25 00 Fax: 8 80-25 09  
babuer.aydeniz@klinikum-ingolstadt.de

### Medizinische Klinik I

Prof. Dr. Conrad Pfafferott  
Tel.: 8 80-21 00 Fax: 8 80-21 09  
conrad.pfafferott@klinikum-ingolstadt.de

### Medizinische Klinik II

Prof. Dr. Josef Menzel  
Tel.: 8 80-21 50 Fax: 8 80-21 59  
josef.menzel@klinikum-ingolstadt.de

### Medizinische Klinik III

Dr. Friedrich Lazarus  
Tel.: 8 80-20 80 Fax: 8 80-21 09  
friedrich.lazarus@klinikum-ingolstadt.de

### Neurochirurgische Klinik

Priv.-Doz. Dr. Siamak Asgari  
Tel.: 8 80-25 50 Fax: 8 80-25 59  
siamak.asgari@klinikum-ingolstadt.de

### Neurologische Klinik

Prof. Dr. Günter Ochs  
Tel.: 8 80-23 00 Fax: 8 80-23 09  
guenter.ochs@klinikum-ingolstadt.de

### Orthopädische Klinik

Prof. Dr. Axel Hillmann  
Tel.: 8 80-26 00 Fax: 8 80-26 09  
axel.hillmann@klinikum-ingolstadt.de

### Urologische Klinik

Prof. Dr. Andreas Manseck  
Tel.: 8 80-26 50 Fax: 8 80-26 59  
andreas.manseck@klinikum-ingolstadt.de

### Zentrum für psychische Gesundheit

Prof. Dr. Thomas Pollmächer  
Tel.: 8 80-22 00 Fax: 8 80-22 09  
thomas.pollmaecher@klinikum-ingolstadt.de

### Institut für Anästhesie und Intensivmedizin

Prof. Dr. Gunther Lenz  
Tel.: 8 80-23 50 Fax: 8 80-23 59  
gunther.lenz@klinikum-ingolstadt.de

### Institut für diagnostische und interventionelle Radiologie

Prof. Dr. Dierk Vorwerk  
Tel.: 8 80-28 00 Fax: 8 80-28 09  
dierk.vorwerk@klinikum-ingolstadt.de

### Institut für Laboratoriumsmedizin

Prof. Dr. Johannes Aufenanger  
Tel.: 8 80-29 00 Fax: 8 80-29 09  
johannes.aufenanger@klinikum-ingolstadt.de

### Institut für Nuklearmedizin

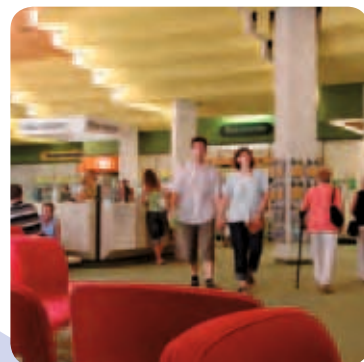
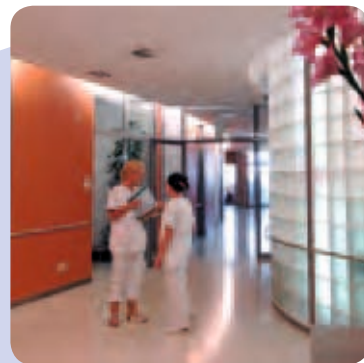
Prof. Dr. Uwe Cremerius  
Tel.: 8 80-28 70 Fax: 8 80-28 79  
uwe.cremerius@klinikum-ingolstadt.de

### Institut für physikalische und rehabilitative Medizin

Prof. Dr. Rudolf Preger  
Tel.: 8 80-25 70 Fax: 8 80-25 79  
rudolf.preger@klinikum-ingolstadt.de

### Institut für Strahlentherapie und radiologische Onkologie

Prof. Dr. Helmut Lindner  
Tel.: 8 80-28 40 Fax: 8 80-28 49  
helmut.lindner@klinikum-ingolstadt.de



Informationen:  
**Service-Hotline**  
**(08 41) 8 80-0**