



Wegweiser Gesundheit

Das besondere Nachschlagewerk im Gesundheitswesen!

MIT STADTPLAN!

10 JAHRE

GESUNDHEITSWEGWEISER INGOLSTADT

Augenoptik Wittmann 8 mal in Bayern



Augenoptik Wittmann 1928



Ingolstadt, MEDI IN Park 2011

siehe Seite 7 und 3. Umschlagseite

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

Ärzte

Apotheken

Kliniken

Krankenkassen

Selbsthilfegruppen

Therapeuten

Zahnärzte

SCHWANGERSCHAFT Seite 8



*Die ersten
Anzeichen*

TIPPS FÜR SENIOREN Seite 40



*Wissenswerte
Hilfen*

NEU IN INGOLSTADT Seite 47



*Hatice Gündogdu
Senioren WG
„all inclusive“*



Das Posthotel

APART & TIROL

Herzlich willkommen, liebe Gäste!

...im nagelneuen Posthotel, mitten in Zell im Zillertal, im Herzen von Tirol! Neu gebaut, vom Scheitel bis zur Sohle, erstrahlt unser Aparthotel in einem besonderen Glanz: Höchste Qualität und Komfort verbunden mit moderner Zillertaler Gemütlichkeit versprechen pure Lebens- und Urlaubsqualität!

Großzügige Räume geprägt von naturbelassenen, geölten Hölzern und echten Materialien aus der Region, tragen zum Wohlgefühl bei. Die traumhaft schönen Zimmer und Apartments des familiengeführten Posthotels sind wahre Wohlfühloasen. Ein beheizter Aussenpool, 5 verschiedene Saunen sowie ein Angebot an Massagen und Kosmetik sorgen für weitere entspannende Momente im Posthotel.

Und der Gipfel des Genusses ist gerade in Arbeit: im Dezember 2011 eröffnet der neue Hoteltrakt des Hauses: Ganz auf Natürlichkeit, Echtheit und Gesundheit ausgerichtet, wird dieser komplett aus Holz gebaut, was ein unwahrscheinliches Wohlbehagen in den Räumen hervorruft. 5 Gipfelsuiten und eine neue Lounge nach dem Motto „Das Leben ist schön“ stehen unseren Gästen dann zur Verfügung.

Ob im Winter oder im Sommer- unsere Gäste sind zu jeder Jahreszeit bei uns richtig! Das größte Skigebiet des Zillertales, die Zillertal Arena, liegt in unmittelbarer Nähe unseres Hauses und sorgt für grandiose Pistenerlebnisse. Im Sommer entführt unsere geprüfte Wanderführerin und Sportwissenschaftlerin Patricia unsere Gäste zu den schönsten Plätzen der Zillertaler Bergwelt – fernab von den Massen.

Sie lieben den Sport in der Natur - das Wandern, Fahrradfahren, Mountainbiken, Schifahren, Snowboarden, Eislaufen, Rodeln, Klettern oder Golf? Sie mögen lange Spaziergänge am Fluß, Sonnenaufgänge am Berg, sehen Ihren Kindern gerne beim Spielen zu, lesen gern in Ruhe ein gutes Buch oder genießen eine Massage? Sie suchen die Herausforderung bei einem Paragliding Flug, beim Rafting oder gemütlicher: bei einer Minigolf- oder Kegelpartie? Das und noch mehr finden Sie hier bei uns im Zillertal, im und rund ums Posthotel herum! Familien, Senioren, Kinder, Pärchen und Singles - herzlich willkommen!

Ihre Familie Egger-Binder

Herzlich Willkommen im Gesundheitswegweiser Ingolstadt



„
*Es ist wichtiger ein Ziel zu haben, als ein Ziel zu erreichen.
 Denn wir arbeiten nicht, um Ziele zu erreichen, sondern
 wir brauchen Ziele, um arbeiten zu können.*“

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

ich freue mich sehr, dass Sie sich die Zeit nehmen dieses Vorwort zu lesen. Es ist in erster Linie Ihnen, den Lesern und den vielen Mit-helfern gewidmet, die mit viel Geschick, Liebe und Muse, in den vergangenen zehn Jahren immer wieder dafür Sorge trugen, dass aus zahlreichen leeren, weißen Seiten eine informative Broschüre wurde. An dieser Stelle möchte ich mich bei allen für Ihr Durchhaltevermögen bedanken. Täglich stehen wir vor ungewohnten Herausforderungen, die wir überwinden müssen. Ziele stecken, an Visionen festhalten und Entschlüsse fassen sind die Grundbausteine für die Überwindung solcher Hürden. Selbstverständlich ist der Weg nicht immer leicht, dennoch sollte man alles im Leben als Gelegenheit zur Erreichung seiner Ziele sehen.

Durchhaltevermögen oder Beharrlichkeit können für den Erfolg wichtiger sein als großes Können. Schließlich nützt alles Können und Talent dieser Welt nichts, wenn es nicht in die Tat umgesetzt wird. Beharrlichkeit heißt durchzuhalten, auch wenn der Weg steinig und schwer ist. Der Lebensweg großer Männer und Frauen in dieser Welt verlief niemals gerade. Trotz vieler Hindernisse und Rückschläge gaben sie nicht auf.

Im folgenden möchte ich Ihnen eine Geschichte erzählen, die mich amüsiert und zugleich nachdenklich gemacht hat.

Eine ältere Dame geht in ein SB Restaurant, sucht sich einen Platz, stellt Ihre Einkaufstasche ab, geht zur Theke und holt sich eine Erbsensuppe mit Bockwurst. Am Tisch angekommen stellt Sie fest, dass die Wurst fehlt. Sie stellt die Terrine auf dem Tisch ab, geht zur Verkäuferin zurück und reklamiert. Sie bekommt sofort die fehlende Wurst auf einem separaten Teller, geht zurück und sieht, dass an Ihrem Tisch ein „Farbiger“ sitzt und Ihre Erbsensuppe probiert. Sie setzt sich zu dem „Fremden“ an den Tisch, schneidet die Wurst,

gibt sie in die Terrine, holt einen zweiten Löffel und beide essen gemeinsam den Erbseneintopf. Der junge Mann ist freundlich und lächelt, steht auf und besorgt zwei Gläser Bier. Beide prostern sich zu, danach verabschiedet sich der Mann und geht weg. Die Dame möchte jetzt auch gehen und greift nach Ihrer Handtasche – doch die ist nicht mehr da. Die schockierte Dame steht schließlich auf und ihr Blick streift den etwas versetzten Nachbartisch. Auf diesem steht eine Terrine mit Erbsensuppe und neben dem Stuhl am Boden ihre Einkaufstasche. Langsam beginnt die alte Dame zu begreifen...

Ich hoffe es geht Ihnen wie mir und Sie schmunzeln über den Vorfall, aber so kann es eben passieren.

AVM Anzeigen-Verlag und Marketing GmbH
 Herbert M. Hörl
 Geschäftsführer
 Projektleiter Ingolstadt in Zusammenarbeit
 mit dem mediaprint infoverlag gmbh

Liebe Leserinnen und Leser,
 damit wir in diesem Heft auch immer aktuell informieren und auf dem neuesten Stand bleiben können, bitten wir Sie uns Änderungen mitzuteilen. Praxen ziehen um, es gibt Zusammenschlüsse und Trennungen, Namen, Adressen und Telefonnummern können sich ändern u.s.w. Teilen Sie uns Ihre Veränderungen mit, dann können Sie sicher sein, dass in der nächsten Ausgabe aktuelle Informationen über Sie zu finden sind, denn wir werden dieses Werk ständig aktualisieren. Ihre Briefe und Mails haben uns in der Vergangenheit gezeigt, dass es in vielen Fällen Freude macht in diesem Heft zu blättern und vor allem, dass es in Krankheitssituationen 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	

INSERENTENVERZEICHNIS

AidA-Ambulanzzentrum Dres. med. Weber, Mager, Wackernagel.....	18, 20
Ambulanter Pflegedienst Ingolstadt GmbH.....	40
Augenoptik Hörgeräte Wittmann.....	Titel, 7, U3
Autohaus Hofmann & Wittmann GmbH.....	3
AWO Seniorenzentrum Katharinengarten	42, 45
Carola Kübrich MachZwo OHG	33
Danuvius Klinik GmbH.....	39
Das Posthotel.....	U2
Dr. med. Hildegund Weber.....	20
Dr. med. Günter Lange	8
Dr. med. Katharina Wackernagel	20
Dr. med. Torsten Mager	20
Elisa Seniorenstift Ingolstadt.....	35, 42
Geburtshaus Ingolstadt	28
Gemeinschaftspraxis Dres. Goerlich-Wanninger, Wanninger	42
Geriatrische Fachkliniken	37
Hairstyle Nadja.....	9
Hausarztzentrum Dres. Böhm, Stirner, Semmler, Hofbeck, Friess, Münch, Geisheimer, Zimmer.....	5
HNO-Gemeinschaftspraxis Dres. med. Groh, Heisterkamp, Schroen	13
Hollis Apotheke	4
IFG Ingolstadt GmbH.....	17
Ingolstädter Kommunalbetriebe AöR.....	15
Kanzlei Dr. Pittrof und Koll.....	12
Klinik Dr. Maul GmbH.....	39
Klinikum Ingolstadt GmbH	26, 27, 39, U4
Kruse Medizintechnik	19
Life Park Max GmbH	46
Nephrologisch-Internistische Versorgung Ingolstadt GmbH Dres. med. Aigner, Stadler, Merkl-Sedlmayr.....	16
Orthopädische Gemeinschaftspraxis Dres. med. Rossberg, Bade, Schamberger	17
PHÖNIX-Seniorenzentrum Graf Tilly GmbH.....	43
Physiotherapie Ina Friebe.....	18
Physiotherapie Strauhall	18
Praxis Dr. med. A. Radandt-Obermaier	16
ProCurand Seniorenzentrum	42
Psychologische Beraterin Gerlinde Siebenwurst	21
Rechtsanwälte Hagn & Partner	29
S&K Dienstleistungen Fr. Brigitte Steinberger-Bachmaier	40
Salzoase Stella Maris.....	30
Senioren-WG Frau Hatice Gündogdu.....	47
SPÖRER AG.....	21
Stadtwerke Beteiligungs GmbH	31
Stadtwerke Freizeitanlagen GmbH	32
Synlab Service GmbH Labor Dr. Wimmer	14
TCM-Klinik Bad Kötzing	41
Therme Erding GmbH.....	11
Wechseljahrberatung Petra Reiserer.....	48
Zahnärzte Dr. Michael Maass & Dr. Meike Müller	43
ZahnZentrum Ingolstadt.....	48

U= Umschlagseite

Inhaltsverzeichnis

I N H A L T

Apotheken	4	Hebammen	28
Ärzte	5	Heilpraktiker	28
Allgemeinmedizin	5	Physiotherapie	17
Anästhesiologie	6	Krankenkassen	32
Angiologie	6	Selbsthilfegruppen	34
Augenheilkunde	6	Kliniken	39
Chirurgie	6	Zahnmedizin	42
Diabetologie.....	8	Zahnärzte	42
Frauenheilkunde und Geburtshilfe	8	Kinderzahnheilkunde	47
Gastroenterologie	10	Homöopathie	47
Gefäßchirurgie.....	13	Kieferorthopädie.....	48
Hämatologie und		Oralchirurgie.....	48
Internistische Onkologie	13	Weitere Adressen	
Haut- und Geschlechtskrankheiten	13	Ambulanter Pflegedienst.....	40
HNO	13	Dienstleistungen rund um	
Innere Medizin.....	13	Familie und Betreuung.....	40
Kardiologie	14	Geburtshaus	28
Kinderchirurgie	14	Stressbewältigung und	
Kinder- und Jugendpsychiatrie	14	Entspannungsverfahren	21
Kinder- und Jugendheilkunde	14	Seniorenheim / Seniorenpflege	42
Laboratoriumsmedizin	14	Seniorenstift	42
Lungenheilkunde / Pneumologie.....	16	Wechseljahrberatung	48
Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie.....	16	Informationen	
Nephrologie / Nieren- und		Packen Sie Ihre Reiseapotheke	4
Hochdruckerkrankung	16	Schwangerschaft: Die ersten Anzeichen.....	8
Neurochirurgie.....	16	Was ist in der Schwangerschaft erlaubt?	9
Neurologie.....	16	Gut vorbereitet zum Geburtstermin	10
Nuklearmedizin.....	16	Stillen oder Flasche geben?.....	11
Orthopädie	17	Geburt und Nachsorge	29
Pathologie	17	Vom Reflex zur Epidemie	
Phoniatrie und Pädaudiologie	17	des 21. Jahrhunderts	30
Physikalische und Rehabilitative Medizin... ..	17	Woher kommen eigentlich Allergien?	31
Plastische und Ästhetische Chirurgie.....	8	Schlank und fit ohne unnötigen Stress.....	33
Psychiatrie und Psychotherapie	18	Besondere Lebenslagen.....	38
Psychotherapie	20	Wissenswerte Hilfen	40
Radiologie	21	Stadtplan Ingolstadt	22
Rheumatologie	21		
Schmerztherapie	21		
Strahlentherapie	21		
Thoraxchirurgie.....	21		
Unfallchirurgie.....	21		
Urologie	28		
Visceralchirurgie	28		

**STYLE Vorteil bis zu 3.200 €.¹
Optional: „All-Inclusive-Paket“
mit attraktiver Finanzierung.²**



Bei uns hat das Jahr 52 Fashion Weeks. Die STYLE Sondermodelle.

Diese Kollektion wird Sie mit Sicherheit in Fahrt bringen: Die STYLE Sondermodelle glänzen u. a. mit Alufelgen, abgedunkelten Scheiben und Nebelscheinwerfern. Glänzend ist auch der STYLE Vorteil von bis zu 3.200 € in Verbindung mit dem optionalen „STYLE PLUS Paket“. Weitere Informationen erhalten Sie bei uns.

¹ Maximaler Preisvorteil von bis zu 3.200 € am Beispiel des Golf STYLE in Verbindung mit dem optionalen „STYLE PLUS Paket“ gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers für einen vergleichbar ausgestatteten Golf Trendline. ² Das optionale „All-Inclusive-Paket“ gilt für Laufzeiten von 12 – 48 Monaten. Ein Angebot der Volkswagen Bank GmbH, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für die Finanzierung nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Das Angebot gilt für Privatkunden und gewerbliche Einzelabnehmer mit Ausnahme von Sonderkunden für ausgewählte Modelle. Nähere Informationen erhalten Sie unter www.volkswagen.de und bei uns. Stand 11/10. Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis.



Das Auto.


hofmann&wittmann
volkswagen zentrum ingolstadt

Ihr Volkswagen Partner

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

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

Daniel Mainka
Krumenauerstr. 38 - 44
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 8818816
Telefax 0841 8817770
hollisapotheke@aol.com
www.hollis-apotheke.de

Öffnungszeiten:

Mo - Fr	8.00 – 18.30 Uhr
Sa	9.00 – 12.30 Uhr
Botendienst	

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

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

Packen Sie Ihre Reiseapotheke

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.

Allgemeinmedizin

Allgemeinmedizin

Peter Auernhammer

Gemmingerstr. 17
85053 Ingolstadt
Telefon 0841 975450

Dr. IMF Klausenb. Jolante 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

Nürnberg Str. 97
85055 Ingolstadt
Telefon 0841 2278

Dr. med. Anton Billig

Dr. med. Bernd Billig
St.-Michael-Str. 5
85055 Ingolstadt
Telefon 0841 38530

Hausarztzentrum

Dres. Böhm, Stirner, Semmler, Hofbeck, Friess, Münch, Geisheimer, Zimmer
Goethestr. 115
Telefon 0841 56184
Gerolfing Eichenwaldstr. 20
Telefon 0841 44242
Berlinerstr. 7 b
Telefon 0841 77596

- Naturheilverfahren
- Betriebsmedizin
- Innere Medizin
- Sportmedizin
- Akupunktur
- Palliativ-Intensivmedizin
- Chiro-Psychotherapie

hausarztpraxis-in@t-online.de
www.hausarztzentrum-ingolstadt.de

Dr. med. Axel Deimer

Nürnberg 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

Am Stein 9
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 3708390

Dr. med. Yassin El-Ghoussani

Hindenburgstr. 52
85057 Ingolstadt
Telefon 0841 4561

Christine Evers-Püschel

Levelingstr. 7
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

Nürnberg 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

Schranenstr. 22
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 3796655

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

Nürnberg Str. 97
85055 Ingolstadt
Telefon 0841 2278

Dr. med. Elfriede Imhof

Ludwigstr. 11
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 3708370

Dr. Medic/IM Temeschb.**Florian-Michael 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

Wallmeisterstr. 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

Nürnberg 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 / Anästhesiologie / Angiologie / Augenheilkunde / Chirurgie

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

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. Katrin Schlicht
Gaimersheimer Str. 53
85057 Ingolstadt
Telefon 0841 81243

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

**Dr. UMF Temeschb.
Ruth Tschepp**
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
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
Levelingstr. 7
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 3700707

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

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

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
Praxisklinik 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

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

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

**Dr. med. Alexander Gentsch
& Kollegen**
Eckiusstr. 2
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 99390520

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

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**
Am Westpark 1
85057 Ingolstadt
Telefon 0841 3791310

Chirurgie

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

Dr. med. Stephan Engert
Münchener Str. 135
85051 Ingolstadt
Telefon 0841 8854740

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

Dr. med. Franz Kling
Schlüterstr. 3 a
85057 Ingolstadt
Telefon 0841 480155

Dr. med. Thomas Krawczyk
Levelingstr. 21
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 885587080

Dr. med. Tristan Künzel
Östliche Ringstr. 4
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 3708567



Augenoptik Hörgeräte Wittmann

Willkommen bei Augenoptik Hörgeräte Wittmann

Gegründet 1928 in Eichstätt, blickt die Familie Wittmann heute auf 83 Jahre Erfahrung rund um das Thema „Gutes Sehen“ zurück.

Mit 8 Filialen in Bayern zählen wir derzeit zu den erfahrensten Unternehmen der Branche.

Gutes Sehen und gutes Hören fängt mit einer guten Beratung an!

Service, Beratung und höchste Qualitätsansprüche sind die Leitgedanken unserer Firmenphilosophie. Unsere vielfältigen Serviceleistungen, wie zum Beispiel die kostenlose Refraktion (Sehstärkenbestimmung), sind überzeugend und machen den Unterschied. Fachliche Kompetenz gepaart mit modernster Technologie gibt unseren Kunden die Gewissheit, bei Augenoptik Hörgeräte Wittmann das Optimale für Ihre Augen und Ohren zu bekommen. Die besten der Besten zählen zu unseren Lieferanten: ZEISS, CARTIER, RODENSTOCK, ROFLEX, PRADA, PORSCHE DESIGN, D & G, RAY-BAN und VARIVISION, um nur die Wichtigsten zu nennen. Durch modernste Geschäftsausstattung und regelmäßigen Schulungen des gesamten Teams, ist WITTMANN immer up to date und zählt zu den Innovationsführern der Region.

Auch rund um das Thema Kontaktlinsen beraten wir unsere Kunden täglich professionell, fachgerecht und individuell. Die exakte Anpassung sowie kostenloses Probetragen sind bei Augenoptik Wittmann selbstverständlich. Bereits seit Jahren beziehen über 10.000 Kunden Ihre Kontaktlinsen bei Augenoptik Wittmann durch

Tauschsysteme und haben dadurch immer die Sicherheit, saubere und hygienisch einwandfreie Linsen zu tragen.

Augenoptik Wittmann möchte das Vertrauen der Kunden nicht über den Preis gewinnen, sondern durch besten Service, hochwertige Qualität, Kundenorientierung und die Leidenschaft, die optimale Lösung für Kunden zu finden.

In allen Filialen finden Sie eine riesige Auswahl an modischen Brillenfassungen für Herren, Damen und Kinder. Dabei macht es keinen Unterschied, ob Sie sich für eine modische Kunststofffassung, eine elegante Metallfassung oder eine ultraleichte Titanfassung entscheiden. Neben dieser großen Auswahl führen wir auch Sport- und Sonnenbrillen und natürlich Kontaktlinsenpflegemittel. In 5 unserer Filialen finden Sie zusätzlich Hörgeräteabteilungen und alles rund um das Thema „Gutes Hören“.

FIRMENZENTRALE:

Augenoptik Hörgeräte Wittmann, Luitpoldstraße 20, 91781 Weissenburg, Tel. 09141 / 5351



Christoph Wittmann hat seit 2010 die Geschäftsleitung und somit die Verantwortung für die 3. Generation übernommen



Augenoptik Wittmann 1928



Ingolstadt, MEDI IN Park 2011

Chirurgie / Plastische und Ästhetische Chirurgie / Diabetologie / Frauenheilkunde und Geburtshilfe

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

**Priv.-Doz. Dr. Michael Wenzl
Klinikum Ingolstadt**
Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 880 2451

Dr. med. Andreas Wiercinski
Münchener Str. 135
85051 Ingolstadt
Telefon 0841 8854740

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

**Priv.-Doz. Dr. Michael Wenzl
Klinikum Ingolstadt**
Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 880 2451

Dr. Jan Zinndorf
Levelingstr. 21
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 880 7250

Diabetologie

Dr. med. Günter Lange
Diabetologische
Schwerpunktpraxis
• Diabetesschulung
• Diabetisches Fußsyndrom
• Schwangerschaftsdiabetes
• Insulinpumpen
• Übergewicht
Harderstr. 12
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 34754
Telefax 0841 34750
dr.lange@diabetes-ingolstadt.de
www.diabetes-ingolstadt.de

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

Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Dr. med. Daniela Arnold
Goethestr. 119 a
85055 Ingolstadt
Telefon 0841 99399130

**Prof. Dr. Babür Aydeniz
Klinikum Ingolstadt**
Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 880 2501

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

Schwangerschaft: Die ersten Anzeichen

Auf eine Schwangerschaft deuten viele Symptome hin, die in ganz unterschiedlicher Ausprägung auftreten können. Das bekannteste Anzeichen ist sicherlich der berühmte Heißhunger auf Essiggurken, der bevorzugt zu den ausgefallensten Tageszeiten auftritt. Aber auch körperliches Unwohlsein kann auf das freudige Ereignis hindeuten.

Wenn Ihre Regel ausbleibt, ist das bereits ein ziemlich sicheres Zeichen dafür, dass Sie schwanger sind. Allerdings kann die Regel in besonders stressbetonten Zeiten oder bei Hormonschwankungen ebenfalls ausbleiben. Absolute Sicherheit bringt daher nur ein Schwangerschaftstest oder ein Besuch beim Frauenarzt. Ebenfalls ein klassisches Symptom ist Übelkeit. Diese kann nicht nur morgens, sondern zu jeder Tageszeit auftreten und sehr unterschiedlich verlaufen. Während manche Frauen sich nur leicht unwohl fühlen, müssen sich andere häufig übergeben.

Häufig nehmen Frauen auch eine Veränderung der Brust wahr. Am Anfang der Schwangerschaft kann diese ziehen oder sogar leicht schmerzen. Da die Milchdrüsen schon in dieser frühen Schwangerschaftsphase zu wachsen beginnen, wird die Brust außerdem größer.



Informationen

Was ist in der Schwangerschaft erlaubt?

Grundsätzlich ist **Sport** während der Schwangerschaft weder für Ihr Baby noch für Ihre eigene Gesundheit schädlich. Vermeiden Sie allerdings Sportarten, die mit Hüpfbewegungen verbunden sind, wie zum Beispiel Volleyball oder Basketball. Optimal sind Ausdauersportarten wie Schwimmen oder Joggen. Allerdings gilt wie so oft die Devise: Übertreiben Sie es nicht.

Einige **Ernährung**smymen rund um die Schwangerschaft halten sich noch immer hartnäckig. Das gilt zum Beispiel für den Grundsatz „Du musst ja für Zwei essen!“. Dabei stimmt es prinzipiell nicht, dass eine schwangere Frau eine größere Menge zu sich nehmen sollte. Wichtig ist eine ausgewogene Ernährung und eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D und Folsäure. Vitamin D sorgt zum Beispiel dafür, dass der Körper Calcium besser aufnehmen kann, das für den Knochenaufbau Ihres Kindes benötigt wird. Folsäure verringert das Risiko auf neurale Schlauchdefekte beim Säugling, wie zum Beispiel einen offenen Rücken. Nicht ratsam ist es allerdings, während der Schwangerschaft zu

fasten. In einigen Lebensmitteln kommen zudem Listeria-Bakterien vor, die schädlich für Ihr Kind sein können. Lassen Sie aus diesem Grund Lebensmittel, auf denen „au lait cru“ (hergestellt aus Rohmilch) steht, lieber im Regal stehen. Rohes Fleisch und Fisch sind ebenfalls tabu.

Alkoholische Getränke und Zigaretten sind nachgewiesenermaßen sehr schädlich für Ihr ungeborenes Kind. Daher ist es am Besten, während der Schwangerschaft ganz darauf zu verzichten.

Gegen **Reisen** während der Schwangerschaft ist grundsätzlich nichts einzuwenden. Seien Sie allerdings vorsichtig bei der Wahl Ihres Reiseziels. Malariagebiete sind zum Beispiel wenig geeignete Reiseziele, da die Infektionsgefahr bei schwangeren Frauen um ein vielfaches erhöht ist. Außerdem sollten Sie sich während eines langen Fluges oder einer Autofahrt oft die Beine vertreten.

HAIRSTYLE NADJA

HAIRSTYGE MADT DICH GLÜCKLICH!

**BESSER
ABSCHNEIDEN!
HAARGENAU!**

**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.

www.hairstyle-nadja.de



HAIRSTYLE NADJA

Münchener Straße 57
85051 Ingolstadt
Telefon 0841-142 99 42

CATWALK I

Münchener Straße 247
85051 Ingolstadt
Telefon 0841-886 76 99

CATWALK II

Am Holzmarkt 4
85049 Ingolstadt
Telefon 0841-881 41 45

Öffnungszeiten

Montag 9.00 Uhr - 20.00 Uhr | Dienstag - Freitag 9.00 Uhr - 19.00 Uhr | Samstag 8.00 Uhr - 16.00 Uhr

Frauenheilkunde und Geburtshilfe / Gastroenterologie

Elvira Dexheimer
Kupferstr. 20
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 1314

Dr. med. Klaus Doedens
Schillerstr. 2
85055 Ingolstadt
Telefon 0841 8856580

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

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

Dr. med. Volker Heide
Levelingstr. 21
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

Gut vorbereitet zum Geburtstermin

Besonders bei der ersten Schwangerschaft haben viele werdende Mütter Angst vor der Geburt und den damit verbundenen Schmerzen. Auch die Furcht vor Komplikationen, die dem Baby schaden könnten, lähmt viele Frauen vor der Entbindung und lässt die Nerven noch zusätzlich blank liegen. Ein bisschen Anspannung vor einem so zentralen Ereignis im Leben ist ja auch ganz normal. Zuviel Angst kann dann allerdings erst recht zu einer verspannten und schwierigen Geburt führen.

Doch von dieser Angst sollten Sie sich nicht einschüchtern lassen. Es ist auf jeden Fall hilfreich, wenn Sie sich ihre Ängste offen eingestehen und mit einer Hebamme oder Ihrem Arzt über Ihre Gefühle reden. Die erfahrenen Geburtshelfer können Ihren Befürchtungen mit einer genauen Erläuterung des Geburtsprozesses entgegenwirken. Zudem kann es oft schon sehr befreiend wirken, seine Probleme mit einem Menschen zu teilen, der diese ernst nimmt und die Bedenken vielleicht sogar entkräften kann.

Ab der 24. Schwangerschaftswoche ist die Teilnahme an einem Geburtsvorbereitungskurs sinnvoll und wichtig. Im besten Fall melden Sie sich bereits frühzeitig für den Kurs Ihrer Wahl an, da diese oft schnell ausgebucht sind. Bei diesen Kursen werden die Schwangeren zum einen detailliert darüber informiert, wie die Geburt im Einzelnen abläuft. Zum anderen absolvieren Sie wertvolle Übungen, die Ihnen bei der Geburt helfen können. Das kann sowohl Gymnastik sein, als auch Atem- und Entspannungsübungen.

Grundsätzlich übernimmt die Kosten für diesen wichtigen Kurs die Krankenkasse. Falls Ihr Partner ebenfalls daran teilnehmen möchte, muss er die Kosten allerdings selber tragen. Da die meisten werdenden Väter Ihre Partnerinnen auch während der Geburt so gut wie möglich unterstützen möchten, ist eine Teilnahme am Geburtsvorbereitungskurs auf jeden Fall sinnvoll, da die Männer hier genau erfahren, wie sie ihrer Frau zur Seite stehen können.

Informationen

Stillen oder Flasche geben?



Eine weitere wichtige Frage kurz nach der Geburt ist die Ernährung Ihres Kindes. Erwiesenermaßen ist Stillen das Beste für Ihr Kind. Einige Mütter möchten allerdings entweder von Anfang an lieber nicht stillen, weil sie durch Flaschennahrung unabhängiger sind und das Füttern auch mal der Partner übernehmen kann. Auch Krankheitsgründe können dazu führen, dass die Mutter auf Flaschennahrung umsteigen muss.

Kinder im ersten Lebensjahr sollten mit Pre- oder 1er-Milch versorgt werden. Premilch ist dabei von der Konsistenz her gesehen Muttermilch am ähnlichsten und enthält viel Milcheiweiß und Milchsucker. 1er-Nahrung gilt derweil als sättigender, da sie als zusätzlichen Bestandteil Stärke enthält. Viele Eltern sind der Meinung, dass ihr Baby mit 1er-Milch besser durchschlafen kann, dies ist aber nicht erwiesen.

Folgemilch, auch 2er-Milch genannt, sollte Ihr Baby frühestens nach den ersten sechs Monaten zu trinken bekommen, 3er-Milch erst nach dem neunten Monat. Kuhmilch ist wegen des hohen Risikos, eine Allergie zu entwickeln, sogar erst ab dem zweiten Lebensjahr empfehlenswert.

Thermen-Zeit
in Europas größter **THERMENWELT**

Ihr Wellness-Urlaub
Paradiesischer Saunagenuss auf höchstem Niveau mit vielfältigen Wohlfühlaktionen.

Ihr Thermen-Urlaub
Exotisches Heilbaden im Palmenmeer mit wohltuenden Gesundheitsangeboten.

ROYAL DAY SPA
THERME ERDING
Ausgezeichnet mit dem "SPA-Diamond"

THERME ERDING

www.therme-erding.de

03. 2011 | www.therme-erding.de

Kanzlei Dr. Pittrof und Koll. Medizinrecht in Ingolstadt

Frau Dr. Pittrof, Sie sind im Medizinrecht tätig und führen die einzige ausschließlich auf Medizinrecht spezialisierte Anwaltskanzlei in der Region 10.

Wer sind Ihre Kunden?

Frau Dr. Pittrof: Vor allem niedergelassene Ärzte. Sie arbeiten in Einzel- oder Gemeinschaftspraxen und werden von uns umfassend beraten. Dabei gibt es vor allem im Gesellschafts- und Kassenarztrecht Bedarf.

Was gibt es für Probleme?

Frau Dr. Pittrof: Wer darf mit wem unter welchen Bedingungen wie zusammenarbeiten und was darf abgerechnet werden? Wie kann man mit Krankenhäusern kooperieren, deren Räumlichkeiten und Infrastruktur mitnutzen, ohne in kassenärztliche Abrechnungsfallen zu stürzen?

Wie groß ist das Einzugsgebiet Ihrer Kanzlei?

Frau Dr. Pittrof: Wir beraten Mandanten aus dem gesamten bayerischen Raum und darüber hinaus. Das liegt

vor allem an unserer hohen Spezialisierung. Ich bin seit Jahren auf dem Gebiet tätig. Frau Meyer war einige Zeit bei der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns tätig und kennt die Abrechnungsprobleme auch „von der anderen Seite“. Das ist natürlich sehr hilfreich für unsere Beratung.

Beraten Sie auch im Medizinschadensrecht?

Frau Dr. Pittrof: Ja, wir sind Kooperationsanwälte eines großen Berufshaftpflichtversicherers und werden darüber hinaus auch direkt von Ärzten angesteuert.

Wenn Sie den Ärzten einen Rat geben sollten, wie würde dieser lauten?

Frau Dr. Pittrof: Nach wie vor ist zum Glück die Qualität der ärztlichen Leistung, über die jeder Arzt selbst bestimmt, die wesentlichste Voraussetzung für den beruflichen Erfolg.

Mit diesem Wissen, einer guten Vernetzung im eigenen Fach, Innovationsfreude und Teamfähigkeit wird jeder auch die nächsten Jahre meistern.

Dr. Pittrof und Koll.

Rechtsanwälte im Medizinrecht



Dr. Ute Pittrof

Rechtsanwältin und
Fachanwältin für Medizinrecht

Lehrbeauftragte der Hochschule für
angewandte Wissenschaften Ingolstadt

Arbeitsschwerpunkte

- Gesellschaftsrecht der Heilberufe
- Ärztliche Kooperationen
- Medizinschadensrecht
- Kassenarztrecht



Sabine Meyer

Rechtsanwältin und
Dipl. - Verwaltungswirtin (FH)

Arbeitsschwerpunkte

- Arbeitsrecht für Heilberufler
- Kassenarztrecht
- Medizinschadensrecht

RAe Dr. Pittrof und Koll.
Haslangstraße 1
85049 Ingolstadt

Fon (0841) 95 35 65-0
Fax (0841) 95 35 65-25
Mail: info@kanzlei-drpittrof.de

www.kanzlei-drpittrof.de

Gefäßchirurgie / Hämatologie und Internistische Onkologie / Haut- und Geschlechtskrankheiten / HNO / Innere Medizin

Gefäßchirurgie

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

Hämatologie und Internistische Onkologie

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

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

Haut- und Geschlechtskrankheiten

Michael Deschler
 Schrankenstr. 1
 85049 Ingolstadt
 Telefon 0841 33153

Dr. med. Kai Gaube
 Am Westpark 1
 85057 Ingolstadt
 Telefon 0841 1661

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

Wolfgang Lutz
 Levelingstr. 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
 Ludwigstr. 5/I
 85049 Ingolstadt
 Telefon 0841 32377

HNO

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

HNO-Gemeinschaftspraxis Ingolstadt
Dr. med. A. Groh
Dr. med. C. Heisterkamp
Dr. med. C. Schroen
 Münchener Str. 135
 (Reiser Klinik)
 85051 Ingolstadt
 Telefon 0841 885477000
www.hno-praxis-ingolstadt.de

ambulante u. stationäre Operationen, Konsiliar- u. Belegärzte des Klinikums

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

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

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

Innere Medizin

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

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

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

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

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

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

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

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

Dr. med. Veronika Merkl-Sedlmayr
 Neuburgerstr. 54
 85049 Ingolstadt
 Telefon 0841 126040

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

Innere Medizin / Kardiologie / Kinderchirurgie / Kinder- und Jugendpsychiatrie / Kinder- und Jugendheilkunde / Laboratoriumsmedizin

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. Klaus Schnur
Neuburgerstr. 54
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 126040

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

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. Andrea Theis-Menzel
Eichenwaldstr. 46a
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 99377590

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

Kardiologische Gemeinschaftspraxis Ingolstadt
Dr. med. Rudolf Dietl
Dr. med. Hans Fahn
Dr. med. Harald Hellwig
Dr. med. Herbert Senner
Levelingstr. 102
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 490280

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

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

Kinderchirurgie

Priv.-Doz. Dr. Elfriede Ring-Mrozik
Klinikum Ingolstadt
Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 880 2402

Kinder- und Jugendpsychiatrie

Rüdiger Barnert
Theresienstr. 25
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 9939146

Franziska Bech
Am Pulverl 6
85051 Ingolstadt
Telefon 0841 9005850

Dipl. Sozialpäd. Sieglinde Gabriel
Am Pulverl 6
85051 Ingolstadt
Telefon 0841 3704182

Dipl. Psych. Melanie Graeßner
Freytagstr. 18
85055 Ingolstadt
Telefon 0841 43612

Carmen Gürtner
Wagnerwirtsgasse 3
85049 Ingolstadt
Telefon 08252 9090920

Dipl. Psych. Silvia Jaschke
Mercysstr. 5
85051 Ingolstadt
Telefon 0841 73159

Dipl. Päd. Univ. Andrea Luxa
Hennenbühlstr. 17
85051 Ingolstadt
Telefon 0841 8814440

Dr. phil. Erika von Nostitz
Griesmühlstr. 2
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 3708343

Dipl. Psych. Birgit Pietsch
Am Pulverl 41
85051 Ingolstadt
Telefon 0841 71403

Dipl. Päd. Monika Pfeiffer
Schäffbräustr. 21
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 86471

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

Dipl. Päd. Univ. Willi Strobl
Apianstr. 21
85051 Ingolstadt
Telefon 0841 3709010

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
Levelingstr. 7
85049 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

Stefanie Marr
Levelingstr. 7
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 490630

Dr. med. Brigitte Reichstein
Levelingstr. 7
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 490630

Dr. med. Christian Seidel
Levelingstr. 7
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 490630

Laboratoriumsmedizin

Synlab Augsburg
Labor Dr. Wimmer
Regionaler Standort:
Neuburg/Donau
Freecall 08000 796522
Gubener Str. 39
86156 Augsburg
neuburg@synlab.com
www.synlab.com

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



Kreislaufwirtschaft kompetent

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



**Ingolstädter
Kommunalbetriebe AöR**

Ver- und Entsorgung

Ingolstädter Kommunalbetriebe AöR · Hindemithstraße 30 · 85057 Ingolstadt
Tel.: 0841/305-33 33 · www.in-kb.de · kontakt@in-kb.de

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 Durstlöcher. 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

Hausinstallation. 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. Weitere Informationen sind unter www.in-kb.de zusammengestellt.



Laboratoriumsmedizin / Lungenheilkunde/Pneumologie / Mund-, Kiefer- u. Gesichtschirurgie / Nephrologie / Neurochirurgie / Neurologie / Nuklearmedizin

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
 Theresienstr. 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
 Gaimersheimer Str. 36
 85057 Ingolstadt
 Telefon 0841 34085

Dr. med. dent. Ulrich M. Schwerbrock MSc.
 Ludwigstr. 40
 85049 Ingolstadt
 Telefon 0841 936036

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

Nephrologie/ Nieren und Hochdruckerkrankung

Nephrologisch-Internistische Versorgung Ingolstadt GmbH - Dialyse
Dr. med. Manfred Aigner
Dr. med. Thomas Stadler
Internisten/Nephrologie
Dr. med. Veronika Merkl-Sedlmayr
Internistin/Hausärztliche Versorgung
 Neuburgerstr. 54
 85049 Ingolstadt
 Sowie in der
 Klinik Sankt Elisabeth
 Neuburg an der Donau
 Telefon 0841 126040
 Telefax 0841 1260444
 manfred.aigner@
 dialyse-ingolstadt.com
 thomas.stadler@
 dialyse-ingolstadt.com

Sprechzeiten:
 Mo - Fr 9.00 – 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

Neurochirurgie

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

Dr. med. Arnd Göppfarth
 Levelingstr. 21
 85049 Ingolstadt
 Telefon 0841 885587120

Dr. med. Antje Radandt-Obermaier
 Fachärztin für Neurochirurgie
 Spezialistin für konservative
 und operative Wirbelsäulen-
 therapie
 Pfarrgasse 9
 85049 Ingolstadt
 Telefon 0841 17044/45
 Telefax 0841 17011
 info@neurochirurgie-
 ingolstadt.de
 www.neurochirurgie-
 ingolstadt.de

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

Neurologie

Dr. med. Zdenka Badal
 Levelingstr. 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
 Levelingstr. 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

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

Nuklearmedizin

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

Diagnosticum Ingolstadt
 Levelingstr. 21
 85049 Ingolstadt
 Telefon 0841 490390

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

Orthopädie

**Orthopädische
Gemeinschaftspraxis**
Dr. med. Thomas Roßberg
Dr. med. Hanns-Jochen Bade
**Dr. med. Friedrich
Schamberger**
Am Westpark 1
85057 Ingolstadt
Telefon 0841 981570
Telefax 0841 9815710
info@orthopaeden.de
www.die-orthopaeden.de

Sprechzeiten:

Mo - Do 8.00 – 12.00 Uhr
u. 14.00 – 17.00 Uhr
Mi 15.00 – 18.00 Uhr
Fr 8.00 – 14.00 Uhr

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

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

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

Pathologie

Dr. med. Helmut König
Levelingstr. 21
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 8855540

Dr. med. Brigitte Popp
Levelingstr. 21
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 8855540

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 880 3811

**Institut f. physikalische und
rehabilitative Medizin**
Klinikum Ingolstadt
Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 880 2570

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

ingolstadt an der donau

kurze Wege –
kleine Preise



über 6000 Parkplätze
zentral und günstig

In Ingolstadt die ersten
30 Minuten kostenfrei*

* Nach Ablauf der 30 Minuten wird die volle Stunde berechnet.



IFG Ingolstadt GmbH

Ein Unternehmen der Stadt Ingolstadt
Tel.: +49 841 305-3141, Fax: +49 841 305-3149
parken@ingolstadt.de, www.ingolstadt.de/parken

Physiotherapie / Psychiatrie und Psychotherapie

Norbert Faber
Unteranger 51
85051 Ingolstadt
Telefon 0841 980070

Gabriela Fachariyan
Theresienstr. 29
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 32187

Cantienica®
Beckenbodentraining
Rückenurse für Erwachsene
und Senioren, Kinder und
Teenys
K-Aktive Taping, Massagen,
Krankengymnastik
Personaltraining
Betriebliche Gesundheits-
förderung
Ina Friebel
Physiotherapie
Termine nach Vereinbarung
Telefon 08450 91466
ina_friebel_physiotherapie@yahoo.de
www.physiosonne.de

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

Achim Grell
Donaustr. 3 1/2
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 17440

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

Regine Hänsel
Brunner Str. 57
85051 Ingolstadt
Telefon 08450 9009637

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

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

Guido Kiefel
Kipfenberger Str. 129
85055 Ingolstadt/Etting
Telefon 0841 1426237

Wolfgang Kordick
Schulstr. 14
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 33242

Rosa Lang
Frankenstr. 8
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 82584

Therapiezentrum
Mailing GbR
Hadergasse 9
85055 Ingolstadt
Telefon 0841 37638

Jörg Müller
Levelingstr. 38
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 46333

Stefan Nummerger
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

Physiotherapie
im Donau City Center
Birgit Kochmann &
Rudolf Ismann
Schillerstr. 2
85055 Ingolstadt
Telefon 0841 32523

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

Reha-Zentrum Ingolstadt
Krumenauerstr. 38
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 880 3800

Jörg Rische
Schröpferstr. 58 a
85053 Ingolstadt
Telefon 0841 940700

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

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

Stanislaus Stelzer
Schlüterstr. 5
85057 Ingolstadt
Telefon 0841 480338

Physiotherapie Strauhal
Hanslmairstr. 2
in der Klinik Dr. Reiser
85051 Ingolstadt
Telefon 0841 8814448

Partnerpraxis des Nach-
wuchsleistungszentrum
des FC 04 Ingolstadt

info@physio-strauhal.de
www.physio-strauhal.de

Christoph Urbanski
Goethestr. 119
85055 Ingolstadt
Telefon 0841 8815850

Franz Vogl
Aventinstr. 48
85051 Ingolstadt
Telefon 0841 77666

Jutta Vogel
Theresienstr. 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. H. Weber
Dr. med. T. Mager
Dr. med. K. Wackernagel
Rathausplatz 3
Eingang Sauerstraße
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 3708550
info@mvz-aida.de
www.npin.de/aida

Terminvereinbarung:
Mo, Di, Do 8.00 – 17.00 Uhr
Mi u. Fr 8.00 – 13.00 Uhr

Waltraud Barth
Levelingstr. 40
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 35266

Dr. med. Oliver Biniasch
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
Bärenklaust. 6
85051 Ingolstadt
Telefon 0841 73766

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

Dr. Elke Heusser
Levelingstr. 21
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 885587140

ALLES GUTE ZUM 60-STEN Geburtstag Harry KRUSE

und davon 35 Jahre im Dienste der Ärzte !!



Der Jubilar Harry Kruse mit Gratulantin und Gattin Susanne

Foto: Franz Richarz by gladdys

Harry KRUSE's
Leitspruch:

Wer sich über das freut,
was er hat, hat keine
Zeit mehr, über das zu
klagen, was ihm fehlt.

Ernst Ferstl



Harry und
Susanne
KRUSE
haben Ihren
neuen Laden
in Ingolstadt –
Gerolfing
im Griff.

Wenn es um Praxiseinrichtungen geht, Medizintechnik, Organisation und oder Praxisbedarf, von der Spritze bis zum neuesten EKG-Gerät, Harry Kruse kennt fast alles und mit seiner 35 jährigen Geschäftserfahrung hat er genug Praxis, um für alle Probleme eine Lösung zu finden. Wo ein Praxisproblem auftaucht ist er da, nach dem Spruch: Für Wunder muss man beten, für Veränderungen nachdenken und arbeiten.

Arzt und Patienten müssen sich gleichermaßen in einer Praxis wohlfühlen, deshalb ist für Harry Kruse auch der erste Eindruck besonders wichtig, dass auch das Zusammenspiel von Möbeldesign, Material, Form und Funktion eine Harmonie des Geschmacks widerspiegelt. Natürlich sind es die Menschen, die am Ende den Wohlfühlfaktor in der Praxis ausmachen. Harry Kruse ist in Ingolstadt der Insider in Sachen Praxen, gut wenn man eine Verbindung zu ihm hat, denn er weiß schon oft im Vorfeld, wann Praxen auseinandergehen oder sich zusammenschließen, wenn neue

Räumlichkeiten gesucht oder sich Praxen verändern wollen.

Auch seinen zuverlässigen Wartungsservice der hochmodernen medizinischen Geräte, die er als Handelsvertretung anbietet, wissen seine Kunden ganz besonders zu schätzen. Darüber hinaus ist Harry Kruse auch immer auf dem aktuellsten Stand in Sachen Vorschriften, Gesetze und Medizintechnik. Er vermittelt dieses Wissen in Seminaren oder In-House-Veranstaltungen für das Praxispersonal und bietet auch spezielle Schulungen für Ärzte an.

Ein Unternehmer „Alten Schlages“, für den der Kundenkontakt das wichtigste in der Geschäftsbeziehung ist, um ihn zu verstehen und zu erfahren, was für seine Kunden wichtig ist. Diese gesunde Einstellung erspart seinen Kunden viel Zeit und Ärger und sie wissen es zu schätzen.

ALLES GUTE
DEM TEAM KRUSE!



Mit Ihren Söhnen Roland 22 und Ralf 20 sind sie das klassische Beispiel einer erfolgreichen Familie mit Zusammenhalt nach dem Motto: Einer für alle, alle für einen - und wenn es brennt, kommt Tochter Sonja (Angestellte im Ingolstädter Bürgeramt) auch noch dazu und hilft ihrer Familie in der Freizeit.

Psychiatrie und Psychotherapie / Psychotherapie

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

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

Dr. Cordula Mehnert
Paradeplatz 21
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 9314000

Dr. Irmgard Mußmächer
Levelingstr. 21
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 885587140

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

Dr. med. Roman Steinkirchner
Hanstr. 2
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 8866966

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

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

Psychotherapie

AidA-Ambulanzzentrum
in der Altstadt
Dr. med. H. Weber
Dr. med. T. Mager
Dr. med. K. Wackernagel
Rathausplatz 3
Eingang Sauerstraße
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 3708550
info@mvz-aida.de
www.npin.de/aida

Terminvereinbarung:
Mo, Di, Do 8.00 – 17.00 Uhr
Mi u. Fr 8.00 – 13.00 Uhr

Dipl. Psych. Susan van den Bogaard
Geisenfelderstr. 18
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 3704331
Telefon 0841 73822

Gabriel Bücherl
Cusanustr. 39
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 9932860

Dr. Christine von Dadelsen
Hanstr. 2
85057 Ingolstadt
Telefon 0841 95679988

Dr. med. Christoph Egger-Büssing
Dipl. Psych. Anne Egger-Büssing
Helfenzrieder Str. 8
85051 Ingolstadt
Telefon 08450 1890

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

Dr. Michael Gänsicke
Griesmühlstr. 2
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 93151780

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
Cusanustr. 24
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 9711777

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

Dipl. Psych. Univ. Barbara Eva Kaltwasser-Jeske
Hanstr. 2
85057 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

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

Dipl. Psych. Univ. Petra Masset
Moritzstr. 17
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 88554080

Dr. phil. Erika von Nostitz
Griesmühlstr. 2
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 3708343

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

Dipl. Psych. Univ. Birgit Pietsch
Am Pulverl 41
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

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

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

Dr. med. Katharina Wackernagel
Rathausplatz 3
Eingang Sauerstraße
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 3708550

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

Dipl. Psych. Walburga Weigl
Beckerstr. 19
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 9567970

**Dipl. Psych. Univ.
Corinna M. Weixler**
Am Rathausplatz–Sauerstr. 2
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 8819508

Dierk Zenner
Unterer Graben 35
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 1260538

Radiologie

Diagnosticum Ingolstadt
Levelingstr. 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

**Schmerzzentrum 24
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 Achtsamkeits-
Schulung, psycholog.
Beratung und Entspannung**

- Burnput – Prävention
- Autogens Training/PME

Gerlinde Siebenwurst
Psychologische Beraterin

Competence Center
Ingolstadt
(blaues Ärztehaus)
Schlüter Str. 5
85057 Ingolstadt
Telefon 0175 2794829
praxis@ich-bin-achtsam.de
www.ich-bin-achtsam.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
Levelingstr. 21
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 885587080

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

Seit 1921
SPÖRER[®]
GESUNDHEITSGRUPPE



Für mehr Lebensqualität



Zertifiziert
seit 2004

Sanitätshaus

Home Care

Schuhtechnik

Rehatechnik

Orthopädie-
technik

Kinder-
Rehatechnik

Friedrichshofener Strasse 6-10 • D-85049 Ingolstadt
Fon: +49 (0) 841-49 11-0 • Fax: +49 (0) 841-49 11-150
www.spoerer.de • E-mail: info@spoerer.de



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 Innenausschnitt

- 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
- Aldringerstraße.....D6
- Alemannenstraße.....C6
- Alfred-Brehm-Straße.....J6
- Alfred-Kubin-Straße.....F5
- Allensteiner Straße.....FG3
- Aloisiergasse.....B3
- Alpenrosenstraße.....J2
- Altdorferstraße.....F5
- Altwasserweg.....J5
- Am Aualweg.....FG5-6
- Am Auwaldsee.....G-J4
- * Am Bachl.....D3
- Am Badanger.....K1
- Am Eichelanger.....G7
- Am Franziskanerwasser.....J4-5
- Am Gangsteig.....DE7
- Am Hartweg.....J2
- 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 Neubuch.....K2
- Am Nordbahnhof.....E2
- Am Orsbanger.....F5

- Am Pulver.....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
- Andromedastraße.....J2
- Anemonenstraße.....JK2
- Angerlärchenweg.....CD7
- Anna-Hofmanin-Str.....C7
- Antoniuschwige.....AB3-4
- Anzengruberstraße.....F1-2
- Apianstraße.....DE4-5
- Arnoldstraße.....EF1
- Asamstraße.....H1
- Asamstraße.....EF4-6
- Asternstraße.....J1
- Attenkoflerstraße.....G2
- Aubürgerstraße.....E7
- Audi-Ring.....A1-2
- Audenstraße.....DE4-5
- * Auf der Schanz.....CD2-3
- Augustinerweg.....G7
- Auriklerstraße.....J1-2
- Äußerer Buxheimer Weg.....B1-2
- Aventinstraße.....D5-6
- Ayrerstraße.....G2
- Bachstraße.....C2
- Baggerweg.....CD4-5
- Bahnhoferstraße.....E5-6
- Balbierstraße.....E6
- * Baldestraße.....EF2
- * Ballhausgasse.....D3
- Balthasar-Neumann-Str.....A2
- Barbarossastraße.....B6
- Bärenklaustraße.....CD6
- Barlachstraße.....F7

- * Bauhofstraße.....D3
- Bayernwerkstraße.....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 Schmalzbuckel.....C7
- * Bergbräustraße.....CD3
- Bergengruenstraße.....K2
- Bergmüllerstraße.....F6
- Berliner Straße.....BC6
- Bert-Brecht-Straße.....H2
- Besoldstraße.....A2
- Besselstraße.....J2
- Beuthener Straße.....F3
- Billingerstraße.....K2
- Bittlmaierstraße.....DE6
- Blaufärberstraße.....A7
- Blücherstraße.....E6
- Bockholtstraße.....C6
- Bodenerstraße.....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
- Brunhstraße.....J5
- Brünnelacker.....K1
- Brunnellstraße.....J2
- Brunnenreuther Weg.....C5-6
- * Brunnhausgasse.....C3
- Buchnerstraße.....F4-5
- Bunsenstraße.....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
- Corellweg.....B1
- Cranachstraße.....F6
- Cusanusstraße.....A2
- Dahlengasse.....F6
- Dahlmannstraße.....BC6
- Enzianstraße.....J2
- Erhartstraße.....FG5
- Eriagstraße.....G-J5-6
- Erlstraße.....FG5-6
- Ereulerstraße.....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

- 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-Ammann-Straße.....J7
- Ensingerstraße.....B2
- Enzianstraße.....J2
- Erhartstraße.....FG5
- Eriagstraße.....G-J5-6
- Erlstraße.....FG5-6
- Ereulerstraße.....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
- Frühlingstraße.....F4-5
- Freyberger Straße.....DE1
- Freitagstraße.....F1
- * Friedhofstraße.....C3
- Friedrich-Ebert-Str.....EF1-2
- Frueaufstraße.....F7
- Frühlingstraße.....E2-3
- Frundsbergstraße.....D6
- Fuchsstraße.....D5
- Fuggstraße.....B2
- Gabelsbergerstraße.....CD1-2
- Gagernstraße.....C6
- Gaimersheimer Str.....BC1-2
- Ganghoferstraße.....F2
- * Gartengasse.....C3
- Gärtnerstraße.....C3
- Gaubstraße.....B1
- Geibelstraße.....F1-2
- Geigerstraße.....F5
- Geisenfelder Straße.....EF6
- Geismayrstraße.....E6
- Gemingerstraße.....D4-5
- Gensöderstraße.....F5
- Georg-Heim-Straße.....K2
- * Georg-Oberhäuber-Str.....D3
- Geraniestraße.....J1
- * Gerbergasse.....C2
- Gerhart-Hauptmann-Str.....F2
- Gerolfinger Straße.....A-C2-3
- Gerstnerstraße.....CD4-5
- Gewoldstraße.....E5
- Gindlstraße.....JK2
- Ginsterstraße.....K2
- * Glacisbrücke.....D4
- Gladiolenstraße.....J1
- Glätzstraße.....G1
- Gleitwitzer Straße.....F3
- Glockenstraße.....J2
- Glogauer Straße.....F3
- * Gluckstraße.....C3

Gneisenaustraße.....D6	Ickstattstraße.....D4-5	Luise-Löwenfels-Straße.....CD7	Ostermairstraße.....DE5	Scheelestraße.....J6	Telemannstraße.....C2
Goerdelerstraße.....BC6	Ida-Noddack-Straße.....J6	Luise-Rinser-Straße.....FG2	* Östliche Ringstraße.....E2	Scheffelstraße.....F1	Theaterplatz.....D3
Goethestraße.....E-G2	Im Freihöf.....C2	Luitpoldstraße.....D4		Seidelbaststraße.....J1-2	Tengstraße.....G1
* Goldknopfgasse.....D3	Im Roding.....H2-3	Lukasstraße.....F2	Pappenheimstraße.....B2	Scheinerstraße.....DE5	Theoderichstraße.....B6
Görflitzer Straße.....F3	Immelnannstraße.....C5	Lupinstraße.....J1-2	Paracelsusstraße.....A4	Schellingstraße.....H2	Theodor-Heuss-Str.....D-G1-2
Görresstraße.....C6	Irnaustraße.....FG6	Lützener Straße.....D7	* Paradeplatz.....D3	Schenkendorfsstraße.....F1	Theodostraße.....D5
Gotenstraße.....C6	Isabellstraße.....B7	Lutzstraße.....E1	* Paradiesgasse.....D3	Schererstraße.....G1	* Theresienstraße.....D3
Gozbaldstraße.....GH2	Isidor-Stürber-Straße.....B7		* Parkstraße.....D3-4	Scherzerstraße.....C2	Thomastraße.....F2
Graflweg.....C3		Maffeistraße.....EF5	Pater-Jos.-Schmid-Weg.....CD6	Schießstattweg.....C3-4	Thymianstraße.....J1
Greifstraße.....F1	Jacob-Rem-Weg.....A2	Magdalena-Herrle-Straße.....B7	Paul-Ehrlich-Straße.....BC4	* Schillerbrücke.....E3	Tiefwiesenweg.....B7
* Griesbadgasse.....CD3	* Jägersgasse.....D3	Mailinger Spitz.....G4	Paul-Klee-Straße.....F7	Schillerstraße.....E1-2	Tillystraße.....E5
* Griesmühlstraße.....CD3	* Jahnstraße.....CD3	Maisthuberstraße.....F5	Peisserstraße.....FG3	* Schleifmühlgasse.....D3	Tilsiterstraße.....FG3
Grillparzerstraße.....EF1	Jasminstraße.....J1	Malvenstraße.....J1	Peringerstraße.....F1	* Schloßblände.....DE2-4	Tonstorstraße.....D1
Grimmstraße.....F1	Jean-Paul-Straße.....EF1	Manchinger Straße.....E-J3-6	Permoserstraße.....AB1-2	Schlüterstraße.....B2	Totenweg.....D7
* Große Rosengasse.....D2	* Jesuitenstraße.....CD2-3	* Manggasse.....D3	Pestalozzistraße.....E1-2	Schmalkaldenstraße.....C3	* Tränktorstraße.....D3
Große Zellgasse.....AB3-4	Jobststraße.....H2	Manisastraße.....D1	Pettaukofersstraße.....EF4	* Schmalzingergasse.....D3	Tulpenstraße.....F6-7
Grotiusstraße.....B6	Johann-Michael-Sailer-Str.....A2	Margarethenweg.....D6	Pfarrer-Knogler-Straße.....A7	* Schmellerstraße.....C3	Türkenbundstraße.....H2
Grundelweg.....J7	* Johannesstraße.....D2	Maria-Freymüller-Straße.....B7	* Pfarrgasse.....D3	Schmidmühlweg.....GH1	Turnerstraße.....EF6
Grundnerstraße.....G1	Johanniterstraße.....C6-7	Maria-in-der-Au.....J7	Pfingstrosenstraße.....J2	Schneiderbauerstraße.....E7	Tutschekstraße.....C5
Grünwaldstraße.....F7	Jörg-Breu-Straße.....F4	Maria-Ward-Straße.....D4	Pfitzerstraße.....BC1	Schoberstraße.....FG1	
Guerickestraße.....B1	* Josef-Ponschab-Straße.....D3	Marienbader Straße.....G3	Pionierstraße.....H2	Schollstraße.....G1	Udetstraße.....C5
Gumpenbergsstraße.....BC2	Joseph-Baader-Straße.....H6	Marienburger Straße.....F3	Plankstraße.....D6	Schönhammerstraße.....G1	* Uferpromenade.....DE3-4
Gundekarstraße.....C1	Julius-Leber-Straße.....BC6	Marienplatz.....H2	Plümelstraße.....D5-6	Schönbergstraße.....C2	Umlandstraße.....EF1
Güntherstraße.....F4		Mariensstraße.....JK1	Plunderweg.....HJ7	Schrammstraße.....F1	Ungernerstraße.....C1
Gustav-Adolf-Straße.....D5-6	Kälberschüttstraße.....J4-5	Markomannenstraße.....C6	Plüschowstraße.....C5	* Schrankenstraße.....D3	Unsernherrn Straße.....G7
Gustav-Mahler-Straße.....B1-2	Kaltnerstraße.....JK2	Markus-Koch-Straße.....C1	Pöllstraße.....J1-2	Schrobenhausener Straße.....C5-7	* Unterer Graben.....DE2
Gutenbergsstraße.....G2	* Kanalstraße.....D3	Martin-Hemm-Straße.....EF5-7	Pommerweg.....FG3-4	Schröplerstraße.....F4-5	Unterer Grasweg.....EF1
* Gymnasiumstraße.....D2	Karlmühlweg.....B3	Märzenbecherstraße.....F6	* Poppenstraße.....D3	Schuberstraße.....D1	Unt. Schinderschüttweg.....G3
	Karlsbader Straße.....G3	Massenhauerstraße.....B7	* Preysingstraße.....D3	* Schulstraße.....D3	Untere Taubentalweg.....F2
Habsburgerstraße.....B6	Karolingerstraße.....B6	* Mauthstraße.....D3	Prinzelstraße.....J1	Schumannstraße.....C1	Unterfeldstraße.....D6
Hackenschwaige.....A7	Käthe-Kruse-Straße.....K1	Max-Emanuel-Straße.....D6	Prinz-Eugen-Straße.....D6	Schütterlettenweg.....G5	Unterhaunstädter Weg.....F1
Hackerstraße.....K1	Kelheimer Straße.....E2-3	Max-Joseph-Straße.....D5-6	Prinz-Franz-Straße.....E6	* Schutterstraße.....D3	Unterringstraße.....B6-7
Hadergasse.....K2	* Kellerstraße.....D3	Max-Schott-Straße.....C1	Prinz-Heinrich-Straße.....E6	Schützstraße.....C2	Ursula-Winter-Straße.....B7
Haenlinstraße.....G2	Keltenstraße.....G5	Maximilianstraße.....CD6	Prinz-Leopold-Straße.....E6	Schwäblstraße.....EF4	Utschneiderstraße.....G1
Hagauer Straße.....A-C5-7	Keplerstraße.....B1	Mecklenburger Weg.....G3	Probielweg.....BC3-4	Schwalthalerstraße.....BC2	
Hainbuchenstraße.....JK2	Kirchhoffstraße.....B1	Medererstraße.....DE5	* Proviantstraße.....D2-3	Schwarzdornstraße.....H2	Veilchenstraße.....F6
* Hallenbadparkplatz.....CD3	Kleiberstraße.....E7	Media-Saturn-Straße.....HJ6	Prunthalerstraße.....B2	Schwarzenbergstraße.....BC6	Vesalstraße.....C3
* Hallstraße.....D3	Klein-Salvator-Straße.....F6-7	Mehring Weg.....J2	Puttgasse.....BC6	Schwedenstraße.....DE6-7	Viehmarktplatz.....FG2
Haltmayrstraße.....B2-3	* Kleine Rosengasse.....D2	Meier-Helmbrecht-Straße.....H2		Schwester-Euphemia-Str.....C7	* Viktualienmarkt.....D3
Hambacherstraße.....C6	Kleine Zeilgasse.....D3	Meinlettenstraße.....G6-7	Rankestraße.....D4	Sebastian-Kneipp-Straße.....A3-4	Vogelfeldstraße.....B7
Händelstraße.....D1-2	Kleiststraße.....EF1	Mellostraße.....F5	* Rathausplatz.....D3	* Sebastianstraße.....D2	Vogtstraße.....G1
Hans-Böckler-Straße.....AB7	Klenzestraße.....C2	Mendelssohnstraße.....B1	Rathenaustraße.....C6	Seckendorffstraße.....DE6	Vollmarstraße.....C6
Hans-Mielich-Straße.....EF6	Knorstraße.....CD5	Mendstraße.....D5	Rathgeberstraße.....C1	Seeholzerstraße.....E4	Von-der-Pfordten-Straße.....C6
Hans-Sachs-Straße.....E1-2	Köhlstraße.....C5-6	Mercystraße.....E4-5	* Rechbergstraße.....DE2	Seemillerstraße.....D5-6	* Von-der-Tann-Straße.....C2
Hanslmairstraße.....DE6	Kollwitzstraße.....F7	Merianstraße.....F5	Regensburger Straße.....E-K1-2	Seidelbaststraße.....J1-2	Von-Hüfefeld-Straße.....C5-6
Hansonsstraße.....C6	Königsberger Straße.....F3	Merwingerstraße.....B6	Regerstraße.....C1-2	Seidstraße.....B2	Vorwerkstraße.....E7
Hanstraße.....D1	* Konrad-Adenauer-Brücke.....D3	Messerschmittstraße.....GH5	* Regimentstraße.....E3	Selma-Lagerlöf-Straße.....F2	
* Harderstraße.....C2-3	Konradstraße.....F2	Michael-Ende-Straße.....C6	Reichenaustraße.....H2	Senflstraße.....B1	Wackerstraße.....CD4-5
Härtingerstraße.....CD5-6	* Konviktstraße.....D2-3	* Milchstraße.....D3	Reichenstetterstraße.....K2	Sickingenstraße.....B7	* Wagnerwirtsgasse.....D3
* Hartmannplatz.....D3	Kopernikusstraße.....BC1	Minucciweg.....E1-2	Reigersbergerstraße.....C6	Siemensstraße.....DE1	Wallensteinstraße.....DE6-7
Hartriegelstraße.....J2	Kormoranstraße.....E7	Mirabellstraße.....J2	Reinlestraße.....JK2	Silberwurzstraße.....J2	Wallererstraße.....C7
Haslangstraße.....A2-3	Körnerstraße.....EF1	Mistelstraße.....J2	Reisserstraße.....E6	Simon-Mayr-Straße.....D1	Wankelstraße.....H5
Haslerweg.....BC1	Köschinger Straße.....K1	Mittellärkerweg.....H2	* Reiterkasernestraße.....D3	Simone-de-Beauvoir-Straße.....A2	Watzlikstraße.....F2
Haunstädter Straße.....J2	Kothauer Straße.....E-G4-5	Mittelmühlweg.....BC3	* Reitschulgasse.....D3	Simone-Weil-Straße.....A2-3	Wegastraße.....J2
Haunstädter Weg.....JK1	Kranichstraße.....E7	Mitterschüttweg.....B4	Reuchlinstraße.....D4	Specklestraße.....C2	Weisbergerstraße.....F5
Haunwöhler Straße.....CD4-6	* Kreuzschmiedgasse.....C3	Mitterweg.....E1	Reußstraße.....C3	Speckweg.....CD6	Weishauptstraße.....A2
Haydnstraße.....C1	* Kreuzstraße.....CD3	Mohnstraße.....F6	Richard-Strauß-Straße.....A-C1-2	Sperberstraße.....A7	Weismannstraße.....B4
Hebbelstraße.....FG1-2	Krokusstraße.....J1	Mölderstraße.....C6	Richard-Wagner-Straße.....A-C1-2	Spielfeldstraße.....EF6	Weißenhornstraße.....G2
Heidemannstraße.....B2	Kronprinz-Rupprecht-Str.....E6	Molkestraße.....H2	Richtofenstraße.....C5	Spiesmacherstraße.....AB7	Welfenstraße.....B6
Heidenreichstraße.....B2	Kroppstraße.....C1	Mooshausweg.....B3	* Riehlstraße.....C3	Spitalhofstraße.....D6	Welsersstraße.....B6-7
Heinestraße.....E1	Krumperstraße.....F5	Moosmüllerweg.....K2	Riezierstraße.....DE6-7	* Spitalstraße.....D3	Wenigstraße.....E4
Heinkelstraße.....G5	Küblerstraße.....B7	Mörikestraße.....F1	Ringlerstraße.....D1	Spitzwegstraße.....F6	Wertingerstraße.....E4
Helmholtzstraße.....B1	Küferinstraße.....D3	* Moritzstraße.....D3	Ringseestraße.....E4	Sprengstraße.....CD5	* Westl. Ringstraße.....CD2-4
Henningerstraße.....B2	* Kupferstraße.....D3	Moshammerstraße.....A3	Robert-Bosch-Straße.....H5-6	Spretstraße.....D1-2	Wickstraße.....C5
Hepstraße.....C2	Kurt-Huber-Straße.....FG2-3	Mozartstraße.....C1-2	Rodendorfweg.....G6-7	St-Martins-Platz.....K1-2	Wichertstraße.....F2
Herderstraße.....F2	Kyrmannstraße.....D5	Mühlweg.....BC3	Rohrbachstraße.....AB2	Stabiusstraße.....A2	Wielandstraße.....E1
Herkommerstraße.....B2		Müllersbergerstraße.....FG6	Rollerstraße.....C3	Stamitzstraße.....C2	Willibald-Schwab-Straße.....G1
H.-P.-Müller-Straße.....G1	Laboratoriumstraße.....G1	Mulzerstraße.....CD6	Römerstraße.....FG1-2	Stargarder Straße.....EF3	Windbergerstraße.....E4
Herrnlettenstraße.....B7	Lacherstraße.....C1	Münchener Straße.....EF6-7	Roritzerstraße.....B2	Stattlerstraße.....A2-3	Windthorststraße.....C6
Herschelstraße.....B1	Laimgrubenstraße.....E7	* Münzbergstraße.....D3	Roseggerstraße.....F1-2	Staufenerstraße.....B6	Winkelmühlweg.....BC3
Hertlingstraße.....C6	Langenbuchenstraße.....A2-3		* Roseneckstraße.....D3	Stauffenbergstraße.....E4	Winkstraße.....F6
Heveliusstraße.....J2	Langgasse.....C6	Narzissenstraße.....J1	Rosenstraße.....F6	Stauseestraße.....BC4-5	Wirfelstraße.....G2
* Heydeckplatz.....E2	Langobardenstraße.....C6	Nelly-Sachs-Straße.....F2	Rosenwirth.....K6-7	Steckenlohweg.....HJ4	Wittelsbacherstraße.....B6
* Heydeckstraße.....E2	Lannerstraße.....D1	Nelkenstraße.....F6-7	Rossinistraße.....BC1	Steinheilstraße.....H6	Wöhlerstraße.....DE1
Heysestraße.....F2	Lanzstraße.....D5	* Neubausstraße.....D2	Roßlettenstraße.....A7	Steinmairstraße.....H2	Wrangelstraße.....D6
* Hieronymusgasse.....D3	Lassallestraße.....C6	Neuburger Straße.....A-C2	* Roßmühlstraße.....D2-3	Steinmelkenstraße.....J1-2	Wredestraße.....F2
Hildebrandtstraße.....B2	* Lebzeltergasse.....D3	* Neugasse.....C3	Rothenturm Straße.....HJ6-7	Steinstraße.....E6-7	
Hildegard-von-Bingen-Str.....A3	Lechermannstraße.....B7	Nibelungenstraße.....HJ2	Rotkehlenstraße.....E7	Stellastraße.....F6	Yorckstraße.....D6
Hindemithstraße.....CD1	Lehárstraße.....C1	Nicolaistraße.....C2	Rotmarstraße.....D4	* Sternstraße.....D3	
Hindenburgstraße.....De1-2	Leinbergerstraße.....EF4-5	Niederaltaicher Straße.....H2	Rottalerstraße.....B2	* Steuartstraße.....D3	Zainerstraße.....E4
Hinterangerstraße.....E7	Lena-Christ-Straße.....E1	Niederfelder Straße.....GH7	Rottenhammerstraße.....F6	Stettiner Straße.....A3	Zanderweg.....HJ7
Hochbuckelweg.....AB1	Lenbachstraße.....F6	Niederstimmer Straße.....H7	Rückertstraße.....F1-2	Staubenstraße.....D6	Zaunkönigstraße.....E7
* Hofkollerstraße.....D2	Leonore-Kühn-Straße.....A3	Niemser Straße.....E1-2	Rupprecht-Heller-Straße.....FG6	Stielerstraße.....E1	Zeckstraße.....F5
Hofmillerstraße.....E1	Lessingstraße.....F1-2	* Nördliche Ringstr.....C-E1-2	Ruschenweg.....D1	Stockermühlstraße.....HJ1-2	Zeppelinstraße.....CD5-6
* Hohe-Schul-Straße.....D3	Liebigstraße.....B1	Nürnberg Straße.....E1-2		Stollstraße.....F4	* Ziegelbräustraße.....D3
Hohenzollernstraße.....B6	Ligutzer Straße.....EF3		Saazer Straße.....G3	Stömmerstraße.....FG1	Ziegeleistraße.....FG1
Hobeinstraße.....F6	Ligusterstraße.....J2	Oberbürgerm.-Kroher-Str.....E2	Saindllohstraße.....E7	Stormstraße.....F1-2	Zieglerweg.....H2
Hollarstraße.....E4	Lilienthalstraße.....CD5	* Oberer Graben.....CD2-3	Salierstraße.....G6	Straßenlettenstraße.....HJ5-6	Zimmermannstraße.....F5
* Höllbräugasse.....D3	Lilly-Reich-Straße.....C3-4	Oberer Grasweg.....E1	Sambergerstraße.....E4	Streiterstraße.....B2	Zinnenstraße.....J1-2
Hölzlstraße.....EF4	Lindberghstraße.....DE5	Oberer Taubentalweg.....EF2	Samhofer Weg.....AB2	Stresemannstraße.....C6	* Zipfelgasse.....D2-3
* Holzmarkt.....D3	Lindenweg.....FG6	Oberfeldstraße.....C6	Sandartstraße.....E4	Sudermannstraße.....F2	Zuccallistraße.....A2-3
Holznerstraße.....F5	Linnéstraße.....C3	Oberingstraße.....BC6	Sandtnerstraße.....E4	Sudetenstraße.....C6-7	Zwickerstraße.....K2
Hornstraße.....C6	Locherstraße.....D5	Oberschüttstraße.....A4-5	Sartoriusstraße.....G2	* Südliche Ringstraße.....DE3-4	
Hugo-Wolf-Straße.....C1-2	Lönsstraße.....EF2	Odilostraße.....G5	* Sauerstraße.....D3		
Humboldtstraße.....AB4	Lortzingstraße.....C1	Oefelestraße.....E7	Savignystraße.....B6	Tannenstraße.....J2	
Hundstraße.....D6	Loy-Hering-Straße.....F4-5	Onckenstraße.....A2	* Schäffbräustraße.....D3	Tanzerstraße.....J1-2	
Hupfauerstraße.....G7	* Ludwigstraße.....D3	Orbanstraße.....CD5	Scharnhorststraße.....D6	* Taschenturmstraße.....D3	
Huttenstraße.....B7	* Luftgasse.....D3	Osnabrücker Straße.....D6-7	Schatzgerstraße.....A2	Tassilostraße.....G5	



Klinikum Ingolstadt

Klinikum Ingolstadt schärft 2011 sein Profil

Das Klinikum Ingolstadt hat in den letzten Jahren eine dynamische Entwicklung genommen, viele neue Projekte angestoßen und umgesetzt: Der Bau des Ärzte Hauses, der Ausbau verschiedener Kooperationen, die Einrichtung des KinderZentrums und der Aufbau neuer Kliniken und Institute sind einige Beispiele für die Weiterentwicklung des Ingolstädter Schwerpunktkrankenhauses. Diese Entwicklung geht auch im nächsten Jahr weiter: Das Profil der medizinischen Leistungen des Klinikums wird erweitert und kontinuierlich geschärft.

Der Wissenszuwachs führt in der Medizin wie auch in anderen Bereichen immer mehr zu einer Spezialisierung innerhalb der medizinischen Fachbereiche. Dieser Tendenz trägt das Klinikum Ingolstadt durch Spezialisierung und Profilschärfung Rechnung: Wie schon in vergangenen Jahren wurden zuletzt neue Kliniken und Institute geschaffen, deren praktische Implementierung derzeit läuft, wie etwa die neu eingerichtete Notfallklinik – die mit Dr. Florian Demetz einen sehr kompetenten und aufmerksamen Direktor bekommen hat.

Das beginnt bei neu gestalteten Handouts für die Notfallpatienten, in denen sie über die Abläufe und Gründe für mögliche Wartezeiten informiert werden, setzt sich über Serviceschulungen der Mitarbeiter und serviceorientierte „Standard Operating Procedures“, wie man vorgegebene Handlungs- und Qualitätsstandards neudeutsch nennt, fort und endet nicht zuletzt an einer neuen Umgebung, die derzeit fertiggestellt wird: Die zeitgemäße und

patientengerechte Neugestaltung des NotfallZentrums wird gerade abgeschlossen und schafft damit mehr Komfort und ideale Voraussetzungen für eine optimale Notfallversorgung.

Neu im Aufbau befindet sich derzeit auch die Medizinische Klinik IV. Seit Oktober steht der erfahrene Spezialist für Elektrophysiologie Prof. Dr. Karlheinz Seidl an der Spitze des neuen Fachbereichs, der auf die Diagnose und Behandlung von Herzrhythmusstörungen spezialisiert ist und als neue Abteilung in Zukunft das Leistungsspektrum des Klinikums erweitern wird. Die Zahl der Kliniken und Institute steigt damit auf 21 an, die in Verbindung mit den zahlreichen Zentren im Klinikum eine komplette medizinische Versorgung auf höchstem Niveau anbieten. Auch der Bereich Medizincontrolling soll auf- und schrittweise ausgebaut werden und so zu einer noch effizienteren und qualitativ hochwertigeren Versorgung beitragen.

Das ist auch das Ziel der Zentrenbildung, die in vielen Bereichen für Transparenz sorgt, die die Abläufe in einem Zentrum optimieren hilft und die Qualität der medizinischen Leistungen belegt und sichtbar macht. Nach den Erfolgen im DarmZentrum soll die Zentrenbildung weitergehen. Derzeit arbeitet man im Klinikum am Aufbau eines fächerübergreifenden Tumorzentrums, das im nächsten Jahr zertifiziert werden soll. Damit wäre das Klinikum unter den ersten Kliniken bundesweit, die diesen Qualitätsnachweis erhalten.

Auch hinter den Kulissen, etwa im Forschungsbereich, der ja sonst eher den Universitätskliniken vorbehalten ist, hat das Klinikum viel Qualität zu bieten: Beispielsweise hat das Zentrum für psychische Gesundheit im Klinikum für seine Grundlagenforschung im Schlaflabor nach einer Anerkennung der Europäischen Union im letzten Jahr nun auch noch einen Förderpreis der Europäischen Schlafforschungsgesellschaft erhalten, der die Fortsetzung des Projektes unterstützt, bei dem die körperlichen Folgen anhaltender Schlafstörungen in Bezug auf Diabetes untersucht werden. Auch Öffentlichkeitsarbeit und Marketing des Klinikums sind wie schon in den letzten Jahren einmal mehr mit einem Preis ausgezeichnet worden, was erneut zeigt, dass das Klinikum selbst eine Marke geworden ist und auch über die Grenzen der Region hinaus viel Anerkennung findet.

Wie schon in den letzten Jahren gehen auch die Baumaßnahmen am Klinikum in 2011 weiter: Gerade erst ist der Strahlenbunker am Klinikum fertig

Klinikum Ingolstadt

geworden und bietet Ärzten wie Patienten in Zukunft hervorragende Bedingungen und modernste medizintechnische Ausstattung. Mit dem Bau und der engen Anbindung nicht nur des Gebäudes, sondern auch der Organisation und der Strukturen an das Klinikum Ingolstadt sind ideale Voraussetzungen für einen reibungslosen Übergang zwischen ambulantem und stationärem Bereich gegeben. Wir sind daher sicher, dass es sich dabei um ein zukunftsweisendes Modell handelt, wie sich im kommenden Jahr zeigen wird, wenn sich der Betrieb dort eingespielt hat.

Das nächste bauliche Großprojekt steht bereits an, das den medizinischen Campus rund um das Klinikum in einem wichtigen Bereich erweitern wird: Der Neubau des Pflegeheims in unmittelbarer Nachbarschaft zum Klinikum an der Krumenauerstraße soll Anfang 2011 beginnen. Die neue Einrichtung, die in Kooperation mit der Heilig-Geist-Spital-Stiftung betrieben wird, wird 160 Betten haben und sich eher auf die komplexeren Fälle, also den psychiatrischen Langzeitbereich, die psychiatrische Wiedereingliederung und die beschützende sowie die Schwerstpflege konzentrieren. Hier sind die medizinischen Kompetenzen des Klinikums und des Geriatrie- und Reha-Zentrums gefragt, die nicht nur räumlich gegeben sind.

Rund 17 Millionen Euro werden in das neue Projekt investiert, das 2012 in Betrieb gehen und ideale Voraussetzungen zur Behandlung älterer Patienten bieten wird: Beispielsweise werden 85 Prozent der Zimmer Einzelzimmer, und jedes einzelne wird über eine eigene Nasszelle verfügen. Es ist die richtige Entscheidung, das Gebäude neu zu errichten, statt das Altstadtzentrum zu sanieren – sowohl aus finanzieller und logistischer Sicht, als auch aus der Sicht der Pflege unserer Senioren.

Ein sehr wichtiges Thema für das Klinikum schließlich war und ist die Kooperation mit den niedergelassenen Ärzten. Die Zusammenarbeit zwischen ambulanter und stationärer Medizin ist wichtig, und es ist in diesem Zusammenhang von entscheidender Bedeutung, sowohl für die Qualität der medizinischen Versorgung der Bevölkerung als auch für das Funktionieren des Gesundheitssystems insgesamt.

Mögliche Reibungsverluste an den Schnittstellen zwischen ambulantem und stationärem Bereich sollen möglichst auf ein Minimum reduziert werden, doppelte Untersuchungen zum Beispiel nach Möglichkeit ausgeschlossen werden. Dazu beitragen soll das neue Ärzteportal Ingolstadt, über das die behandelnden Ärzte auf beiden Seiten für die Behandlung relevante Daten temporär austauschen und speichern können. Nachdem

diese neue Kommunikationsplattform in diesem Jahr angelaufen ist, gilt es in Zukunft ihr Potenzial weiter zu nutzen. Gemeinsam mehr erreichen – so könnte man in einfachen Worten auch das Prinzip hinter einer neuen Initiative zusammenfassen, die die medizinische Qualität in der Region 10 verbessern soll: Verschiedene Anbieter aus dem Bereich der stationären Medizin rund um das Klinikum haben jüngst im Rahmen des Projektes „Ärzte in der Region“ beschlossen, ihre Ausbildungsprogramme zusammenzuschließen, und wollen so die Qualifizierung der Mediziner verbessern und die Attraktivität der Region für Ärzte und vor allem für Nachwuchsmediziner zu steigern.

Auch eine wichtige Personalie gibt es am Klinikum zu vermelden: Nach über 20 Jahren als Chefarzt und Ärztlicher Direktor verabschiedet sich Prof. Dr. Erich Keller nun in den wohlverdienten Ruhestand. Er hat in seiner Zeit als Leiter der Frauenklinik gemeinsam mit seinem Team nicht nur rund 25.000 Kindern und damit einem beträchtlichen Teil der Bevölkerung in Ingolstadt und der Region auf die Welt geholfen, sondern auch das Klinikum mit seiner medizinischen, aber auch organisatorischen Fachkompetenz mit geprägt und sich zum Beispiel um die Kooperation mit der rumänischen Universität Oradea verdient gemacht.

Ihm folgt nun Dr. Hans-Jürgen Eisele als erfahrener Mediziner, der inzwischen als diplomierter Krankenhausbetriebswirtschaftler und Auditor im Qualitätsmanagement in die Verwaltung gewechselt ist und in leitender Funktion bei einer privaten Klinikette in den letzten Jahren in verschiedenen Bereichen des Krankenhausmanagements viel Erfahrung gesammelt hat. Eisele ist übrigens ein „alter Bekannter“ im Klinikum: Bereits von 1987 bis 2005 war er im Klinikum tätig.

Gemeinsam mit der Geschäftsführung und vielen anderen Stellen in und außerhalb des Klinikums darf er dann auch gleich das Megaprojekt als dominierendes Thema der nächsten Jahre und Jahrzehnte für das Klinikum begleiten: Die Generalsanierung des Klinikums steht an – ein Projekt, das insgesamt 21 Jahre Bauzeit in sieben Bauabschnitten zu je drei Jahren umfasst. Über 200 Millionen Euro wird das Vorhaben kosten, das derzeit noch vorbereitet und immer konkreter wird. Positive Signale und viel Lob für das Klinikum gab es dafür bereits aus dem Gesundheitsministerium in München. Die Generalsanierung wird das prägende Projekt der nächsten Jahre sein und muss daher mit größter Sorgfalt angegangen werden. Aber da sind wir nach den bereits vorliegenden Plänen überzeugt, dass das beim Klinikum Ingolstadt sicher der Fall sein wird.

Unfallchirurgie / Urologie / Visceralchirurgie / Hebammen / Heilpraktiker/Komplementärmedizin

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

**Priv.-Doz. Dr. Michael Wenzl
Klinikum Ingolstadt**
Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 880 2451

Dr. med. Andreas Wiercinski
Münchener Str. 135
85051 Ingolstadt
Telefon 0841 8854740

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
Münchner Str. 99
85051 Ingolstadt
Telefon 0841 78899

Dr. med. Peter Schmauß
Levelingstr. 21
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 885587170

Visceralchirurgie

Dr. med. Stephan Engert
Münchener Str. 135
85051 Ingolstadt
Telefon 0841 8854740

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

Dr. med. Tristan Künzel
Östliche Ringstr. 4
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 3708567

Hebammen

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

Ivonne Halbeis
Brodmühlweg 14
85049 Ingolstadt
Telefon 0172 8984845

Karin Haunsperger
Tannenweg 5
85107 Baar-Ebenhausen
Telefon 08453 337445

Hebammenpraxis Harnack
Harderstr. 12 und
Levelingstr. 21
85049 Ingolstadt
Telefon 0171 7637499

**Hebammenpraxis am
Klinikum Ingolstadt**
Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 880 1746

Elisabeth Helmschrott
Parreutstr. 6
85049 Ingolstadt
Telefon 0170 7095401

Birgit Katschke
Rothenturmerstr. 24
85053 Ingolstadt
Telefon 0841 9937877

Nathalie Meyer-Andersen
Schlüterstr. 25
85049 Ingolstadt
Telefon 0177 3563070

Kathrin Roshol
Oberer Kanal 34
86668 Karlshuld
Telefon 0173 5734796

Gabriele Schlesinger
Harderstr. 12
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 9937273

Natalie Schmidl
Brodmühlweg 14
85049 Ingolstadt
Telefon 0171 4434817

Geburts Haus Ingolstadt Alle Kassen

Zentrum für selbstbestimmte
Geburt und
Primärgesundheit e. V.
Telefon 0841 9937900
Telefax 0841 9937901
[info@geburts-haus-
ingolstadt.de](mailto:info@geburts-haus-
ingolstadt.de)
[www.geburts-haus-
ingolstadt.de](http://www.geburts-haus-
ingolstadt.de)

Stefanie Selig
Effnerstr. 1c
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
Unterer Graben 79 b
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 1289412

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
Wittelsbacherstr. 36
85051 Ingolstadt
Telefon 0841 701164

Wolfgang Bielmeier
Umlandstr. 7
85055 Ingolstadt
Telefon 0841 25510

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

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

Informationen

Geburt und Nachsorge

Wo Sie Ihr Kind letztendlich entbinden möchten, können Sie als Mutter natürlich selbst entscheiden. Sie können wählen zwischen der Entbindung zu Hause, in einer Klinik, in einem Geburtshaus oder einer ambulanten Geburt. Die verschiedenen Geburtsmethoden sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt oder der Hebamme besprechen. Eine Begleitung durch Hebammen gibt es sowohl bei Hausgeburten als auch bei Geburten im Krankenhaus. Weitere Informationen darüber erhalten Sie bei Krankenkassen, Krankenversicherungen, Beihilfestellen, Ärzten und Hebammen.

Nach der Geburt erhalten die Mütter bis zu acht Wochen nach der Entbindung (auch nach Fehlgeburten) und bis zum Ende der Stillzeit eine Nachsorge-Betreuung durch die Hebammen. In den ersten zehn Tagen nach der Geburt hat jede Mutter sogar einen Anspruch auf einen täglichen Besuch der Hebamme.

Generell sollte die Mutter es besonders in den ersten sechs Wochen nach der Geburt sehr ruhig angehen lassen und

sich so viel wie möglich von Freundinnen und dem Partner abnehmen lassen. Viele Frauen glauben, wenige Tage nach der Geburt bereits wieder fit sein zu müssen, sich um den Haushalt kümmern zu können und Freunde zu bekochen, die das Baby besuchen. Das kann allerdings sehr schnell zu großer körperlicher und seelischer Erschöpfung führen. Daher ist es sehr wichtig, dass auch die Mutter sich viel Ruhe gönnt, um sich auf ihr Baby und die neuen Lebensanforderungen einzustellen.

Besonders der Beckenboden muss in den ersten sechs Wochen sehr geschont werden. In dieser Zeit sollte die Frau viel liegen und auf keinen Fall schwere Gegenstände anheben. Lebenslange Inkontinenz könnte ansonsten die Folge sein. Auch mit Rückbildungsgymnastik sollte frühestens nach eineinhalb Monaten begonnen werden. Das gleiche gilt für Sport: Achten Sie auch dabei darauf, dass Sie Ihren Beckenboden nicht zu sehr belasten.

	<p>Christian J. Hagn Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeitsrecht</p> <p>Tätigkeitsschwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Arbeitsrecht ■ Gesellschaftsrecht ■ Strafrecht
	<p>Maria Haneder Rechtsanwältin und Fachwältin für Familienrecht und Arbeitsrecht</p> <p>Tätigkeitsschwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Familienrecht ■ Arbeitsrecht ■ Verkehrsunfallrecht
	<p>Markus Stemmer Rechtsanwalt und Fachanwalt für Miet- und WEG-Recht</p> <p>Tätigkeitsschwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Miet- und WEG-Recht ■ Zwangsverwaltung ■ Verkehrsunfallrecht
	<p>Öznur Yilmaz-Hatko Rechtsanwältin</p> <p>Tätigkeitsschwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Strafrecht ■ Familienrecht ■ Zivilrecht allgemein

Die Notwendigkeit einer rechtlichen Beratung und Vertretung kann aus den verschiedensten Gründen eintreten. Die Anwaltskanzlei Hagn & Partner in der Bergbräustraße 7, im Herzen von Ingolstadt, ist Ihr kompetenter Ansprechpartner in allen Ihren Rechtsangelegenheiten. Nach einer ausführlichen Beratung entscheiden wir mit Ihnen zusammen über das weitere Vorgehen. Aus unserer großen Erfahrung resultiert unsere effektive Vertretung.

Unsere Anwälte vertreten insbesondere die Rechtsgebiete:

- Allgemeines Zivilrecht
- Arbeitsrecht
- Familienrecht/Erbrecht
- privates und öffentliches Baurecht
- Miet- und Pachtrecht
- Wohnungseigentumsrecht
- Verkehrsrecht
- Handels- und Gesellschaftsrecht
- Strafrecht



Hagn & Partner
Bergbräustraße 7
85049 Ingolstadt
Tel. (0841) 93557-0
Fax (0841) 93557-44
info@hagn-partner.de
www.hagn-partner.de

	<p>Dr. iur. Niels Deckert Rechtsanwalt</p> <p>Tätigkeitsschwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Zivilrecht allgemein ■ Immobilienrecht ■ Handels- und Gesellschaftsrecht 	
	<p>Gabriele Radlinger Rechtsanwältin und Fachwältin für Familienrecht</p> <p>Tätigkeitsschwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Familienrecht ■ Verkehrsunfallrecht ■ Zivilrecht allgemein 	
	<p>Dr. iur. Johannes Kuffer Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeitsrecht</p> <p>Tätigkeitsschwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Arbeitsrecht ■ Privates Baurecht ■ Strafrecht 	
	<p>Veronika Hagn Rechtsanwältin</p> <p>Tätigkeitsschwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Zivilrecht allgemein ■ Arbeitsrecht ■ Strafrecht 	

Heilpraktiker/Komplementärmedizin

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 Kuttenreich
Rothenumer 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

Salzoase Stella Maris

- Salzinhalationstherapie
- Praxis für Geistiges Heilen
- Geistige Wirbelsäulenaufrichtung
- Lernschwächen, Prüfungsängste
- Lebensberatung

Anmelden/Öffnungszeiten:
Telefon 08458 672940
Mo u. Mi bis Sa 9 – 19 Uhr
Beethovenstr. 25
85080 Gaimersheim
www.salzoase-gaimersheim.de

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
Etrichstr. 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

Vom Reflex zur Epidemie des 21. Jahrhunderts

Früher ein überlebenswichtiger Reflex, heute ein Zustand, der uns das Leben schwer macht: Stress ist in der Gesellschaft des 21. Jahrhunderts Volkskrankheit Nummer eins. Allein in Deutschland sollen rund zwei Millionen erwerbstätige Menschen unter Gesundheitsschäden leiden, die durch Dauerstress verursacht werden.

Stress kann sich durch vielseitige Symptome äußern. Als unmittelbare Folge erhöht sich der Herzschlag und die Atmung, die Muskeln spannen sich an und das Gehirn befindet sich in höchster Alarmbereitschaft. Dieser Zustand der Alarmbereitschaft war für unsere frühen Vorfahren überlebenswichtig, wenn sie sich plötzlich in einer lebensbedrohlichen Situation befanden und nur auf zwei verschiedene Arten reagieren konnten: mit Flucht oder Kampf.

So sinnvoll die Stressreaktionen des menschlichen Körpers also in früheren Zeiten war, so unerwünscht und gesundheitsschädigend können sie heute sein. Denn den meisten stressbetonten Situationen können wir heute nicht mehr mit Weglaufen bege-

nen. Dadurch fehlt uns der natürliche Ausgleich durch Bewegung und der Körper kann die freigesetzten Stresshormone nicht mehr abbauen.

Wie nun kann man diesem Teufelskreis am ehesten entgehen? Die wirkungsvollste Methode zum Stressabbau ist der Ausgleich durch Bewegung. Sport baut die Stresshormone ab und setzt zugleich Glückshormone frei, die wesentlich zur Entspannung des Körpers beitragen. Für welche Art von Sport Sie sich dabei entscheiden, hängt ganz von Ihren persönlichen Vorlieben ab: Meist reicht es bereits, eine Runde mit dem Hund um den Block zu drehen. Auch Ausdauersportarten wie Joggen oder Schwimmen haben sich als Gegenpol zum Dauerstress bewährt.

Neben sportlicher Betätigung gibt es eine Reihe an homöopathischen Mitteln, die beim Entspannen helfen, wie beispielsweise Acidum phosphoricum, Cocculus, Kalium phosphoricum und Silicea terra. Wichtig dabei ist, das Mittel zu wählen, welches am besten zu Ihrer Situation passt. Dazu konsultieren Sie am besten Ihren Heilpraktiker.

Informationen

Woher kommen eigentlich Allergien?

Woher kommt eigentlich eine Allergie? Eine allergische Reaktion kann nur nach vorangegangener Sensibilisierung auftreten. Das heißt, wenn das Immunsystem beim Kontakt mit dem Allergen dieses als „Feind“ erkennt, wird beim nächsten Kontakt die allergische Reaktion eintreten.

Warum das Immunsystem auf bestimmte Allergene reagiert und warum auf andere nicht, ist bis dato nicht wissenschaftlich geklärt. Vermutungen zufolge sind Allergiker häufig besonders sensibel, ängstlich oder vorsichtig und wehren sich unbewusst so stark gegen Druck, Konflikte und Streß, dass eine Allergie als klassische Abwehrreaktion verstanden werden könnte.

Neben zahlreichen homöopathischen Mitteln, die Allergikern auch zur Blütezeit eine freie Nase und nicht-brennende Augen versprechen, gibt es eine spezielle Immuntherapie, die Hilfe verspricht: die Hypo-/Desensibilisierung.

Diese Therapieform ist – unabhängig von der Darreichungsform – als ursächliche Behandlung zu verstehen und kann die Symptome allergischer Reaktionen stark reduzieren oder gar ganz beseitigen. Auch bei Kindern ab fünf Jahren kann diese Behandlungsform angewendet werden. Häufig wird diese Therapie auch als Asthma-Prävention eingesetzt.

Das Prinzip der Behandlung basiert auf dem „Training“ des Immunsystems. Dieses wird langsam an das Allergen gewöhnt, so dass keine allergische Abwehrreaktion mehr ausgelöst wird. Die Hyposensibilisierung darf nur von einem Fachmann durchgeführt werden, da selten aber eben doch in Einzelfällen allergische Schockreaktionen ausgelöst werden können.

Viele Studien haben bereits die Wirksamkeit der Hyposensibilisierung belegt – die Erfolgsrate variiert jedoch in Abhängigkeit des Allergietyps.



1 Liter Strom, bitte!

INStrom aquavolt - 100 % Wasserkraft
aus unserer Donau.

www.sw-i.de

STADTWERKE
INGOLSTADT

Besser ganz nah!

INStrom aquavolt – der neue Ökostrom mit Festpreisgarantie

Mit INStrom aquavolt bieten die Stadtwerke Ingolstadt ihren Kunden ein neues Ökostromprodukt aus 100 Prozent Wasserkraft – gewonnen aus der bayerischen Donau – an.

Bei der Produktion von INStrom aquavolt fallen keine Schadstoffe an; es gibt keinen Atommüll, keinen CO₂-Ausstoß und keinen Verbrauch von Ressourcen. Strom aus Wasserkraft ist deshalb eine der umweltverträglichsten Möglichkeiten der Stromproduktion.

Der neue Ökostrom schont nicht nur die Umwelt, sondern hat auch einen garantierten Festpreis. Damit ist der Kunde von Preissteigerungen und der Marktentwicklung unabhängig und kann sein Budget planen. Der Festpreis wird bis zum 30.09.2011 garantiert. Aquavolt kostet 23,4 Cent pro Kilowattstunde und 7,80 Euro pro Monat.

Das Angebot gilt ab 01.01.2011. Interessierte Kunden können sich für den neuen Ökostrom über die kostenlose Servicenummer 0800/8000 230 oder per Internet unter www.sw-i.de anmelden.

Heilpraktiker/Komplementärmedizin / Krankenkassen

**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 Ringstr. 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

**Barmenia Kranken-
versicherung a. G.**
Am Pulverl 1
85051 Ingolstadt
Telefon 0841 76836

BARMER GEK
Ludwigstr. 30
85049 Ingolstadt
Telefon 018500 406350

**Bayerische
Beamtenkrankenkasse**
Friedrich-Ebert-Str. 71
85055 Ingolstadt
0841 956210

**Bayerische
Beamtenkrankenkasse
Versicherungsdienste**
Ludwigstr. 26
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 34034

Bay. Krankenkasse VKB
Nördliche Ringstrasse 14
85057 Ingolstadt
Telefon 0841 34994

BKK A.T.U
Am Westpark 1
85057 Ingolstadt
Telefon 0841 8813558120

Krankenkassen

AOK Bayern
Harderstr. 43
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 93490

Audi Betriebskrankenkasse
Ettinger Str. 70
85057 Ingolstadt
Telefon 0841 8870

DAK Unternehmen Leben
Donaustr. 6
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 9567420



Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes.
Gesund durch Wassergymnastik.

Jeden Mittwoch von 9 bis 9:30 Uhr und jeden Donnerstag
von 18 bis 18:45 Uhr im Hallenbad Mitte.

www.in-freizeit.de

**STADTWERKE
INGOLSTADT**
Freizeitanlagen GmbH

Auf ins Vergnügen!



Informationen

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.

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 hinunterzuschlingen.

Das 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 Kartoffeln 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 es, 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 Fruchtee 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.



Dipl. Ing. agr. Carola Kübrich

25 Jahre existierende
Erfahrung in der
Naturheilkunde!

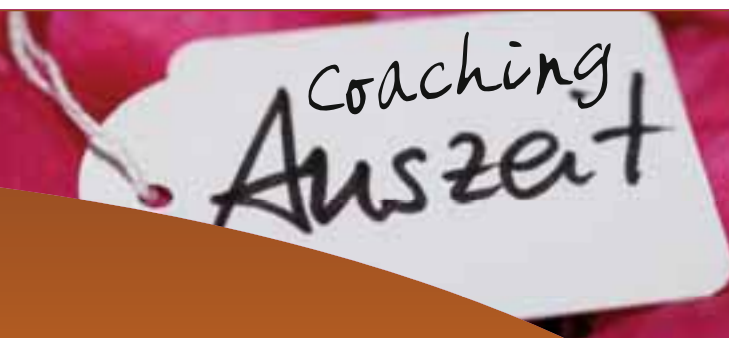
Carola Kübrich
MachZwo OHG

Brodmühlweg 14
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 / 99 37 87 11
oder 0841 / 3 70 85 38
Mobil 01578 / 26 26 353
E-Mail carola.kuebrich@freenet.de
www.wiesner-partner.com
(Termine nach Vereinbarung)

Business - Life - Balance

Mit Expert-System, quantenphysikalischer dynamischer Blockadenlösung, Coaching und Naturheilkunde zu Gesundheit und Kraft finden.

Die Beratung ist kein Ersatz für ärztliche oder heilpraktische Diagnosen oder Behandlungen, versteht sich aber als Ergänzung.



Krankenkassen / Selbsthilfegruppen

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 Ingolstadt Selbsthilfekontaktstelle

Esplanade 29
85049 Ingolstadt
Frau Steger
Telefon 0841 305 1465
selbsthilfekontaktstelle@
ingolstadt.de

Behindertenbeauftragter der Stadt Ingolstadt

Telefon 0841 305 1232

Bürgerhaus „Alte Post“

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

Integra Soziale Dienste gGmbH

Ottostr. 3
85080 Gaimersheim
Telefon 08458 603030

Adipositas SHG Frau Nicole Rudel

Telefon 0841 33772
Nicole.Rudel@arcor.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 Eleonore C. Wendt

Telefon 0841 82557
eleonore@ec-wendt.de

Arbeitslosen SHG Kirchl. Dienst in der Arbeitswelt der Evang. Luth. Kirche in Bayern

Herr Thomas Thöne
Telefon 0841 910986

Autistisches Kind Haus Miteinander

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

Bechterew – SHG Herr Erwin Rester

Telefon 0841 41729
Gruppensprecher@dvm-
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 Sehbehinderten- bund e. V. Bayern Herr Helmut Kaltenegger

Telefon 0841 9711297
ingolstadt@bbsb.org

Borderline - SHG Selbsthilfekontaktstelle

Telefon 0841 305-1465
selbsthilfekontaktstelle@
ingolstadt.de

Künstlicher Darmausgang und Harnableitung – Deutsche ilco e. V.

Telefon 08424 1563
ILCO-Ingolstadt@t-online.de

Depression und Angstbewältigung Frau Bucher

Telefon 08441 4980635
quo-vadis-selbsthilfe@freenet.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 Bayern Regionalverband Ingolstadt/ Region 10

Herr Thorsten Scholz
Telefon 0841 9935998
thorsten.scholz@diabetikerbund-
bayern.de

Dialysepatienten und Nierentransplantierten IG in Bayern e. V.

Frau Helga Woitas
Telefon 0841 58598
IG-Dialysepatienten-Ingolstadt@
gmx.de

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

ELISA – Verein zur Familiennachsorge e. V.

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

Eltern helfen Eltern

Frau Stefanie Henecker
Telefon 08452 732344
Stefanie.Henecker@t-online.de

Eltern von Frühgeborenen Frau Stephanie Berger

Telefon 0841 9515486
niedelchen1@aol.com

Emotions Anonymous über Selbsthilfekontaktstelle

Telefon 0841 305 1465
selbsthilfekontaktstelle@
ingolstadt.de

ELISA

Ein Leben in Sicherheit und Aktivität!



An der historischen Stadtmauer Ingolstadts gelegen finden Sie unser **Elisa Seniorenstift Ingolstadt**.

Hier erwartet Sie

Ein Leben in Sicherheit und Aktivität:



- **Sie** bleiben unabhängig und selbständig
- **Sie** leben sicher und geborgen
- **Sie** genießen vielfältige Unterstützung

Wir bieten Ihnen:



- Mietwohnen im Elisa Wohnpark
- Betreutes Wohnen mit Dienstleistungen
- Probewohnen
- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege

*Wohnen bedeutet ein Zuhause, eine Heimat, einen Ort zu haben,
an dem man sich sicher, geborgen und rundum wohl fühlt.
Wohnen ist Lebensqualität und persönliche Zufriedenheit.*

Wir informieren Sie gerne.

**Vereinbaren Sie ganz unverbindlich einen Beratungstermin mit unserer
Frau Anja Huch**

Elisa Seniorenstift Ingolstadt Esplanade 15 85049 Ingolstadt

Telefon: 0841/3797-0

www.elisa-in.de



Selbsthilfegruppen

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. Schwangerschaftsberatung
 Telefon 0841 37083 03
info@frauenberaten-in.de

Gehörlosen Verein Ingolstadt und Umgebung mit Sportabteilung e. V.
Herr Alexander Exner
 Telefon 0841 8850926
info@gvius.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

Kehlkopfloren Vereinigung
Herr Walter Cacek
 Telefon 08431 40324
 Telefon 0841 71171

Kneipp - Bund e. V.
Frau Edelgard Zierer
 Telefon 0841 69300
info@kneippverein-ingolstadt.de

Krebsgesellschaft Bayr.
Frau Christine Hauck
 Telefon 089 32604442
christine.hauck1@gmx.de

Förderverein zur Unterstützung Krebskranker e. V.
Frau Walburga Majehrke
 Telefon 0841 33900

KID Kriseninterventionsdienst im BRK
 Telefon 0841 93330

Kreuzbund
Frau Helga Markart
info@kreuzbund-eichstaett.de

Krisentelefon
Klinikum Ingolstadt
 Telefon 0800 841 8418

Lebenshilfe für Behinderte der Region 10 e. V.
 Telefon 0841 62320

Legasthenie
Frau Birgit Forster
 Telefon 08450 8955
forsterbirgit@web.de

Meditative Trauerbegleitung
Frau Gerda Kornprobst
 Telefon 0151 52147417
RTBGerdaKornprobst@hotmail.de

Mobbing - SHG
Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt der Evang.-Luth. Kirche in Bayern
Herr Thomas Thöne
 Telefon 0841 9312486
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
Frau Petra Hägele
 Telefon 08452 734493
www.mx-ingolstadt.seko-bayern.org/

MS SHG Sonnenschein
 Telefon 08452 734650
 Telefon 0160 881 8888
msingolstadtev@aol.com

MS-Treff IN
Frau Martina Münzhuber
 Telefon 0841 73821
martina.muenzhuber@freenet.de

Selbsthilfegruppe Myelom Hilfe Oberbayern in Ingolstadt
Frau Karin Kleineberg
 Telefon 0951 5193609
www.multiples-myelom.selbsthilfe-wue.de

Neurotiker, Anonyme
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

Pflegende Angehörige St. Augustin
Herr Franz Hiermeyer
 Telefon 0841 640889
F.X.Hiermeyer@gmx.de

Post Polio SHG
Frau Anne Rausch
 Telefon 08457 583
pps-sh.rausch@t-online.de

Prostata Carzinom
Herr Gerhard Vogl
 Telefon 08405 885
gevogl@online.de

Pro Retina Deutschland e. F.
 Telefon 0841 967425
proretina-regionalgr-ing@t-online.de

INSEL – Förderverein für psychisch Kranke e. V.
Frau Gertrud Merkl
 Telefon 0841 9539950
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 08406 631
info@angehoerige-ingolstadt.de

Psychische Probleme Quo Vadis e. V.
 Telefon 08441 4980635

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V.
 Levelingstr. 102
 85049 Ingolstadt
 Telefon 0841 22050760
 Fax 0841 220507620
kbs-ingolstadt@bayerische-krebsgesellschaft.de

Geriatrische Fachklinik Zu Hause selbständig bleiben



Oberärztin Dr. med.
**M. Gietz, Geriatri-
sche Fachkliniken
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 Fachkliniken in Neuburg, Ingolstadt und Kipfenberg werden bei allen Patienten mit vorausgegangenen 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 Fachkliniken des VdK in Neuburg, Ingolstadt und Kipfenberg kann bei Sturzgefahr und Gangunsicherheit oft eine Wende einleiten: Hier erüben 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, Achtsamkeit 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 Fachkliniken
Ingolstadt • Kipfenberg • Neuburg
Bahnhofstraße B 107 • 86633 Neuburg/Donau
Tel. 08431/580-0 oder 580-202 oder 580-100
Fax 08431/580-203
www.geriatrizentrum.de



Selbsthilfegruppen

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

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

Schädelhirnverletzte e. V. – SHG, Herr Johannes Schärf
 Telefon 08456 1574

Schlafapnoe/Atemstillstand
Herr Rolf Müller
 Telefon 08450 9241763
 rolf-g.mueller@t-online.de

Schlaganfall und Hirnschädigung Beratungszentrum Zamor e. V. Frau Dipl. Psych. Regina Waldmüller
 Telefon 0841 46101
 zamor@t-online.de

Gruppe für chronisch Schmerzkranken Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt
 Telefon 0841 3051465
 selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.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 Frau Christine Lukas
 Telefon 08450 925955
 christine.lukas@schwerhoerige-ingolstadt.de

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

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

SHG – Die Magenlosen Klinik Kösching Frau Hedwig Schmidt
 Telefon 08456 71401

Spina Bifida und Hydrocephalus 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“
 Pfitznerstr. 27
 85057 Ingolstadt
 Herr Robert Rudi
 Telefon 0841 931 5435
 Telefon 0176 10306383
 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, Trauercafe, Hospizbüro
 Telefon 0841 17111

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

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 und umweltbedingt Erkrankte Frau Alexandra Kissel
 Telefon 0841 6579992
 Mobil 0170 9050076
 alexandra.kissel@web.de

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

Zwangskrankheiten Bürgerhaus Alte Post
 Telefon 0841 305 2803



Besondere Lebenslagen

Probleme kommen auch in den besten Familien hin und wieder vor. Meistens lassen sich Differenzen im Kreis der Familie beilegen, doch manchmal sind die Angelegenheiten zu schwerwiegend, um sich auf diese Art lösen zu lassen. Gerade bei Schicksalsschlägen, Krankheiten oder Problemen mit Drogen oder Alkohol ist es daher gut zu wissen, dass Familien oder einzelne Familienmitglieder in solchen Zeiten auf ein qualifiziertes Beratungsnetz zurückgreifen können.

Der Gang zur Selbsthilfegruppe oder Beratungseinrichtung ist sicherlich kein leichter – obgleich die Medienwelt zeigt, wie offen man mit Problemen umgehen kann. Super Nanny Katharina Saalfrank, die Psychologin Angelika Kallwass oder den Schuldnerberater Peter Zwegat stehen regelmäßig vor der Kamera und beraten in schwierigen Lebenslagen.



Kliniken

Danuvius Klinik GmbH ®
 Tagklinik und Psychiatrische
 Insitutsambulanz
 Preysingstr. 3-5
 85049 Ingolstadt
 Telefon 0841 9339800



Plan D3

Danuvius Klinik Pfaffenhofen

Fachklinik für Psychiatrie,
 Psychotherapie und
 Psychosomatik

Tagklinik und Psychiatrische
 Institutsambulanz
 Krankenhausstr. 68
 85276 Pfaffenhofen
 Telefon 08441 40590
 Telefax 08441 4059101
 info@danuviusklinik.de
 www.danuviusklinik.de

Geriatrische Fachklinik Ingolstadt Geriatrische Rehabilitation

Krumenauerstr. 21
 85049 Ingolstadt
 Telefon 0841 8803900

Kliniken

Geriatrische Fachklinik Kipfenberg Geriatrische Rehabilitation

Kindergartenstr. 2
 85110 Kipfenberg
 Telefon 08465 17330

Geriatrische Fachklinik Neuburg

Geriatrische Rehabilitation
 Bahnhofstr. B 107
 86633 Neuburg/Donau
 Telefon 08431 5800

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

Kliniken St. Elisabeth Vereinigte Ordenskranken- häuser GmbH

Müller-Gnadeneegg-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



» Von Mensch zu Mensch «

Ihre Klinik für Allgemein-, Viszeral- und
 Unfallchirurgie/Orthopädie/Gynäkologie

Gesundheit liegt uns am Herzen

Die Klinik befindet sich seit ihrer Gründung im Jahr 1928 in privater Trägerschaft und versorgt seit dieser Zeit Versicherte aller Kassen und sonstiger Sozialversicherungsträger (alle Kassen – eine Adresse!)

„**VON MENSCH ZU MENSCH**“ – so lautet unsere Philosophie. Wir wollen immer den Menschen in den Mittelpunkt unserer Bemühungen stellen. An diesem Ziel arbeiten mehr als 120 qualifizierte Beschäftigte, darunter mehr als 25 Ärzte, an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr. Eine Bestätigung unserer Arbeit erfahren wir aus den Ergebnissen unserer regelmäßig durchgeführten **Patientenbefragung**: So haben **mehr als 99 %** der Patienten ihren stationären Aufenthalt in der Klinik Dr. Maul mit „**gut**“ bis „**sehr gut**“ bewertet, gleichbedeutend einer **Note von 1,3!**

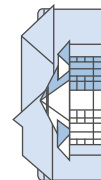
Eine Besonderheit der Klinik Dr. Maul besteht darin, dass in unserem Haus **sämtliche Operationen und sonstige konservative stationäre Behandlungen ausschließlich von erfahrenen Fachärzten durchgeführt** werden. Dieser Facharztstandard bietet den Vorteil, in jedem Fall eine qualitativ hochwertige Behandlung zu erreichen.

Alle unsere Beleg- bzw. Konsiliarärzte sind niedergelassene Ärzte mit eigener Praxis. Das bedeutet, dass Ihnen in der Regel der Arzt, der Sie in der Klinik betreut, bereits aus der Praxis **bekannt und vertraut** ist und neben dem operativen Eingriff auch die Vor- und Nachsorge übernimmt. Durch diese bestmögliche Verzahnung von ambulante und stationärem Bereich können lästige und zeitraubende Doppeluntersuchungen weitestgehend vermieden werden.

Es gibt also viele Gründe, warum Sie bei uns **in den besten Händen** sind!

Klinik Dr. Maul GmbH

Östliche Ringstr. 4 | 85049 Ingolstadt
 Tel. 0841 9358-0 | Fax 0841 9358-311
 www.klinik-dr-maul.de
 krankenhaushaus@klinik-dr-maul.de



KLINIK DR MAUL



Kliniken / Ambulanter Pflegedienst / Dienstleistungen rund um Familie und Betreuung

Klinikum Ingolstadt GmbH Ambulantes Operationszentrum

Levelingstr. 21
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 880 7200

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

Reha-Zentrum Ingolstadt Ambulante Rehabilitation

Krumenauerstr. 38
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 8803803

Reha-Zentrum Ingolstadt Stationäre Rehabilitation

Krumenauerstr. 21
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 8803701

Reha-Zentrum Bad Gögging

Kaiser-Augustus-Str. 9 und
Am Brunnenforum 5
93333 Bad Gögging
Telefon 09445 2010

TCM-Klinik Bad Kötzing

Ludwigstr. 2
93444 Bad Kötzing/Bayer. Wald
Telefon 09941 6090

Ambulanter Pflegedienst

Ambulanter Pflegedienst Ingolstadt GmbH

Am Nordbahnhof 4
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 73331

Dienstleistungen rund um Familie und Betreuung

Integra – Soziale Dienste gGmbH

Ottostr. 3
85080 Gaimersheim
Telefon 08458 603030

S&K Dienstleistungen rund um Familie mit Betreuung

- Betreuung älterer und/oder behinderter Menschen
- Begleitservice für Senioren
- Kinderbetreuung
- Urlaubsservice für Haus, Wohnung und Garten
- Haushaltshilfe
- und vieles mehr

Brigitte Steinberger-
Bachmaier

Lindberghstr. 3a

85051 Ingolstadt

Telefon 0841 8813749

sundk.dienste@web.de
www.sundk-dienste.de

AMBULANTER PFLLEGEDIENST INGOLSTADT GmbH

OPTIMALE PFLEGE IST UNSERE STRÄKE!
TAG & NACHT



- Vertragspartner Ihrer Krankenkasse
- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Niederschwellige Betreuungsangebote
- Beratungsgespräche
- Angehörigen und Patientenschulungen
- Hausnotruf
- Einkaufs und Rezeptdienst

Am Nordbahnhof 4 | 85049 Ingolstadt | (0841) 73331
www.Pflegedienst-Ingolstadt.de

Wissenswerte Hilfen

Haushaltshilfe/Familienpflege

Ein Krankenhaus- oder Kuraufenthalt, eine erkrankte Person im Haushalt oder eine Schwangerschaft macht es Ihnen nicht möglich, sich um Ihren Haushalt zu kümmern? Bei solchen Engpässen können Sie bei der Krankenkasse die Kosten für eine Haushaltshilfe beantragen. Voraussetzung ist, dass im Haushalt ein Kind lebt, welches das zwölfte Lebensjahr noch nicht vollendet hat oder behindert und auf Hilfe angewiesen ist. Außerdem muss eine im Haushalt lebende Person nachweislich nicht in der Lage sein, sich um die Haushaltsführung zu kümmern.

Häusliche Krankenpflege

Häusliche Krankenpflege kann von der Krankenkasse übernommen werden, wenn ein Krankenhausaufenthalt dadurch verkürzt beziehungsweise vermieden werden könnte oder nicht möglich ist. Sie erhalten in diesem Fall für die Dauer von vier Wochen eine medizinische Hilfestellung und pflegerische Maßnahmen durch ausgebildete Pflegekräfte. Ebenso wie bei der Haushaltshilfe muss vorausgesetzt sein, dass im Haushalt niemand lebt, der die Krankenpflege übernehmen kann.

Verhinderungspflege

Ein neuer Zusatz im Pflegegesetz regelt nun zudem die Versorgung Ihres Angehörigen, falls einmal ein Engpass durch einen Krankheitsfall oder wegen Abwesenheit aus persönlichen Gründen eintreten sollte. Sie haben in diesem Fall Anspruch auf die Finanzierung pflegerischer Unterstützung durch eine ambulante Pflege oder auch durch den Aufenthalt in einer Kurzzeitpflege-Einrichtung bis zu vier Wochen.

DER MENSCH IM MITTELPUNKT



TCM-KLINIK BAD KÖTZTING

Erste Deutsche Klinik für Traditionelle Chinesische Medizin
Fachklinik für Psychosomatik und Psychotherapie

In der TCM-Klinik wird mit den jahrtausende alten Heilmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin und der erforderlichen "schulmedizinischen" Therapie stationär und ambulant behandelt. Diese Therapie beinhaltet neben der chinesischen Arzneimitteltherapie und der Akupunktur, die chinesische ärztliche Massage-technik (TUINA-Therapie), eine konzentrierte Atmungs- und Bewegungstherapie (QIGONG-Therapie) sowie eine ausgewogene vollwertorientierte Diätetik (Ernährung).

Die Klinik steht unter deutscher ärztlicher Leitung. Die stationäre Behandlung erfolgt auf Einweisung eines Arztes. Es bestehen vertragliche Vereinbarungen mit allen gesetzlichen Krankenkassen, den privaten Krankenversicherungen und der Beihilfe.

INDIKATIONEN

- Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates
- Funktionelle und somatoforme Schmerzzustände
- Erkrankungen der Atemwege
- Nervenerkrankungen
- Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Hautkrankheiten und Allergien
- Chronische Erkältungskrankheiten und Infekte
- Müdigkeitssyndrome und Burnout-Erkrankungen
- Depressionen und Ängste



Seniorenheim/Seniorenpflege / Seniorenstift / Zahnmedizin

Seniorenheim/ Seniorenpflege

Seniorenzentrum Katharinengarten

Ein Zuhause zum Wohlfühlen

- Kleine Wohngruppen
- Individuelle Zimmergestaltung
- Beschützenswerter Wohnbereich
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege

Nürnberg Str. 32 a
85055 Ingolstadt
Telefon 0841 99332300
info@sz-in.awo-obb.de
www.awo-obb.de

Danuvius Haus Einrichtung für Menschen mit Demenzerkrankung

Blücherstr. 39
85051 Ingolstadt
Telefon 0841 142890

ProCurand Seniorenzentrum Haus von Leveling

Nähe Klinikum
Levelingstr. 5
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 95350-0
Telefax 0841 95350599
ingolstadt@procurand.de
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
www-elisa-in.de

Zahnmedizin

Dr. Al Jorafi Abdullah
Nürnberg 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 Bruch
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

**Gemeinschaftspraxis
Dr. Christa
Goerlich-Wanninger
Dr. Sebastian Wanninger**
Münchenerstr. 47
85051 Ingolstadt
Telefon 0841 74088
www.zahnarzt-wanninger.de

Sprechzeiten:
Mo u. Mi 8.00 – 12.30 Uhr
u. 13.30 – 18.00 Uhr
Di 8.00 – 12.00 Uhr
u. 14.00 – 18.00 Uhr
Do 8.00 – 12.00 Uhr
u. 14.00 – 20.00 Uhr
Fr 8.00 – 14.00 Uhr

Dr. Petra Gutsche
Ludwigstr. 5
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 9933404

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. Michael Maass und Kollegen

ZAHNÄRZTE AN DER ESPLANADE

„Heute schon gelächelt“ Weiß ist Trend und ein strahlend weißes Lächeln steigert Attraktivität und Selbstbewußtsein. Durch Powerbleaching in 2 Stunden risikofrei und schonend, weiße Zähne wie ein Filmstar. Zahnfarbene Mikro- und Keramikfüllungen schaffen die natürliche Optik füllungsfreier Zähne. Veneers - lichtdurchlässige dünne Keramikschalen bewirken bei kurzen, gedrehten oder lückig stehenden Zähnen die natürliche Ästhetik perfekter Zahnreihen.

Wir freuen uns über Patienten aller Kassen

85049 Ingolstadt · Esplanade 13 · Tel. 0841/42636 · www.zahnärzte-esplanade.com



ÄSTHETISCHE ZAHNMEDIZIN

Wie erfrischend und voller Lebensfreude wirken Menschen durch ein gewinnendes Lächeln. Mit frischem Atem, lückenlosen, weißen, gesunden Zähnen und gesundem Zahnfleisch wird das äußere Erscheinungsbild positiv beeinflusst, außerdem bewirkt dies eine optische Verjüngung des Menschen.

Aber Ästhetik, Funktion und Gesundheit sind eine Einheit in der Zahnmedizin. Daher wird bei unserer professionell ausgerichteten Ästhetischen Zahnmedizin immer auch der Aspekt einer sachgerechten Funktion berücksichtigt.

Stellung von Ober- und Unterkiefer (Okklusion), die Funktion der Kiefergelenke sowie der bakterielle Status im Mund werden stets in das Gesamtkonzept mit einbezogen. Denn es ist heute erwiesen, dass ein ästhetischer und gesunder Mund den Gesamtorganismus positiv beeinflusst – andererseits Krankheitsherde im Mund den gesamten Organismus belasten.

KONTAKT

Zahnärzte an der Esplanade
Dr. Michael Maass & Dr. Meike Müller

ZAHNÄRZTE AN DER ESPLANADE

PHÖNIX-Seniorenzentrum Graf Tilly in Ingolstadt



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, sondern kann sich auch mit zeitgemäßen, seniorenrechtlichen 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: 08 41/88 13 11-0, Telefax: 08 41/88 13 11-600
E-Mail: graf-tilly@phoenix.nu, www.phoenix.nu

Bei uns
sind sie Zuhause.

Zahnmedizin

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 9933404

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

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**

Schmalzingerergasse 1
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 34575

**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**

Gaimersheimer Str. 36
85057 Ingolstadt
Telefon 0841 34085

Dr. Martin Reißig

Gymnasiumstr. 11
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 910555

Remlinger Susanne

Kreuzstr. 8
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 9816042

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. 8 F
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

**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

Seniorenzentrum Katharinengarten

Unsere Dienstleistungen

Ein Zuhause zum Wohlfühlen

- kleine Wohngruppen
- individuelle Zimmergestaltung
- beschützender Wohnbereich

Entlastung pflegender Angehöriger

- Kurzzeitpflege
- Tagespflege

Seniorengerechte Ernährung

- Stationärer Mittagstisch



Lernen Sie uns kennen, rufen Sie uns an

Ihre Ansprechpartner



Ralph Bartoschek
Einrichtungsleiter
Tel. 0841 993323-30



Lydia Schwengler
Pflegedienstleiterin
Tel. 0841 993323-10



Dagmar Förster
Hauswirtschaftsleiterin
Tel. 0841 993323-20

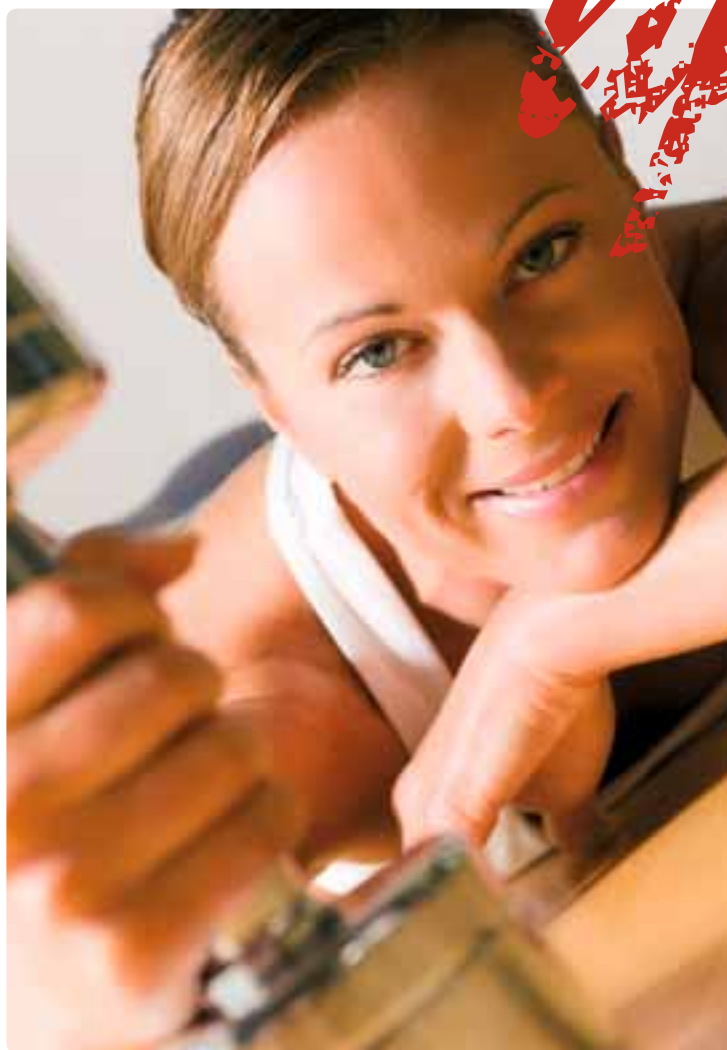


Anneliese Hauf
Sozialdienstleiterin
Tel. 0841 993323-20

Nürnberger Str. 32a | 85055 Ingolstadt | info@sz-in.awo-obb.de | www.awo-obb.de

» Bei der AWO finden Sie ein Zuhause mit Herz «

Jetzt mit LifePark!



2 Studios - ein Preis

5.000 m² Trainingsfläche

900+ Kurse/Monat

Wellness/Sauna/Massage

Top Gerätepark

Outdoor-Aktionen

Lauftreff/NordicWalking

Ernährungsberatung

KidsPark

Events

Jetzt im neuen Look:
Im Web und als App im AppStore!



Im WestPark Shoppingcenter · Telefon: 0841-81333

Im Donau City Center · Telefon: 0841-379490

www.lifepark.de

Zahnmedizin / Kinderzahnheilkunde / Homöopathie

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

ZahnZentrum Ingolstadt

Hohe-Schul-Str. 3
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 93170600

Dr. Alfons Zoßeder

Am Pulverl 18
85051 Ingolstadt
Telefon 0841 74077

Kinderzahn- heilkunde

Gemeinschaftspraxis für Kinderzahnheilkunde Dr. Julia Christoph & Ina Weizenbeck

Goethestr. 25
85055 Ingolstadt
Telefon 0841 37906788

Dr. Evelyn Diensthuber

Schwäblstr. 34
85053 Ingolstadt
Telefon 0841 69666

Homöopathie

Christine Evers-Püschel

Levelingstr. 7
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 3700707

Dr. Heinz Gärber

Am Pulverl 6
85051 Ingolstadt
Telefon 0841 9932010

Johannes Riedel

Am Stein 7
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 8814131



Die erste „all inclusive“ Senioren-WG im Herzen Ingolstadts, Münzbergstraße 2-4

Hatice Gündogdu, seit über 20 Jahren leidenschaftliche Krankenschwester und Pflegerin von hilfebedürftigen Senioren sowie Intensivbetreuerin von Schlaganfall-Patienten, hat aufgrund Ihrer vielen Kontakte zu älteren Mitbürgern die Erfahrung gemacht, dass im Gegensatz zu Ihrer Heimat Türkei, in der die Großfamilie der Grundstein für ein umsorgtes Leben im Alter ist, bei uns die Familien immer kleiner werden und die Tendenz in Richtung Vereinsamung geht.

Um nun diesen sehr oft noch lebensfrohen alten Menschen wieder ein Familien ähnliches Umfeld zu vermitteln, kam sie auf die Idee, die erste Ingolstädter „all inclusive“ Senioren WG mit durchgehender Betreuung ins Leben zu rufen. Für manche Senioren wird oft die eigene Wohnung zu groß, die damit verbundene Arbeit zu viel und die Einsamkeit zur Qual, immer mit dem Gedanken lebend, was ist, wenn mir in der Wohnung etwas passiert und keiner ist für mich da.

Mit dem Projekt "Senioren-WG" bietet HATI (wie sie Ihre Senioren liebevoll nennen) eine Möglichkeit in eine dem Alter und den Bedürfnissen angepasste Wohnform zu wechseln. Sauber, gepflegt, und neu renoviert entstehen neben einer Gemeinschaftsküche und Gemeinschaftsräumen ab April 2011 zunächst 11 Appartements

von 27 - 30 Quadratmeter, mit zugehörigem Badezimmer. Natürlich wurde im besonderen auf eine barrierefreie Bauweise mit Lift und wenig Treppen geachtet, sodass auch die Versorgung von Menschen mit Pflegestufen von 0 - 3 gewährleistet werden kann. Durch die verschiedenen "all inclusive-Stufen" kann auf Wunsch auch die Reinigung des Appartements, der Wäsche service sowie die Vollverpflegung abgedeckt werden. Gemeinsame Aktivitäten wie Stadtspaziergänge, Ausflüge mit Felixreisen und Veranstaltungen, Bewegungstherapien, Sport und Spiel in den Gemeinschaftsräumen, lassen keine Lange Weile aufkommen.

Ich sehe meine Aufgabe darin, den Senioren Ihre wohlverdiente Altersruhe so angenehm wie möglich zu gestalten und dort wo sie gewünscht sind, die entsprechenden Freiräume zu lassen. Denn mein oberstes Motto lautet: „Wir wollen pflegen, wie wir selbst gepflegt werden möchten“, denn Lebensfreude kennt kein Alter!

Informationen erhalten Sie bei :

Hatice Gündogdu,
1A Dienstleistungen
Canisiusstraße 18 | 85053 Ingolstadt
Telefon 0162 4011593
Mail: hatice@1a-dienstleistungen.de





Kieferorthopädie / Oralchirurgie / Wechseljahrberatung / Impressum

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
Nürnbergstr. 34
85055 Ingolstadt
Telefon 0841 95678872

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

Dr. med. dent. Emilia Gracia Mrakovic
Kothauer Str. 50
85053 Ingolstadt
Telefon 0841 1429575

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

Frau Kirstin Stein
Theresienstr. 6
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 9350111

Wechseljahrberatung

**Wechseljahrberatung
Petra Reiserer**

Teilw. Kassenzulassung/
Kostenübernahme:
• Progressive Muskelent-
spannung nach Jacobson

Selbstzahlerleistungen:
• Burnout-Syndrom
Beratung
• Sport- und
Präventionskurse
• Wellness Massagen

Haslangstr. 53 C
85049 Ingolstadt
Telefon 0841 8867749
Mobil 0160 97692544
info@wechseljahrberatung.de
www.wechseljahrberatung.de

Der Zahnarzt ist Vertrauenssache

Vertrauen in eine perfekte Behandlung. Vertrauen in beste Materialien und modernste Technologien. Vertrauen in jahrelange Expertise. Vertrauen in Fingerspitzengefühl und viel menschlichen Service. **Vertrauen Sie uns.**

ZZI ZahnZentrum
Ingolstadt

Ihre Zahnärzte in der Stadt

Prophylaxe, Zahnersatz, Implantologie, Parodontologie, Endodontie, Kiefergelenkschmerzen (CMD), Zahnästhetik, Kinderzahnheilkunde, Angstpatienten

Hohe-Schul-Straße 3 · Ingolstadt/Stadtmitte · Tel. 08 41 - 931 70 600 · Internet: www.zahnzentrum.in



IMPRESSUM

Verlag
mediaprint infoverlag gmbh
Lechstraße 2
86415 Mering
Tel.: 08233 384-0
info@mediaprint.info
www.mediaprint.info

Redaktion
mediaprint infoverlag gmbh
AVM GmbH

Anzeigenvertrieb
AVM Anzeigen-Verlag
und Marketing GmbH
Am Gwendt 52
85049 Ingolstadt
Telefon: 0841 39575



Anzeigenleitung
Helga Lausmann

Fotos
mediaprint infoverlag gmbh
Fotolia: Kzenon@fotolia.de
Monkey Business@Fotolia.de
diego.cervo@Fotolia.de
auremar@Fotolia.de
www.sxc.hu:bjearwick@scx.hu
www.photl.com

Stand: Juni 2011

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 infoverlag 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 infoverlag gmbh, Mering

Wir haben für jeden

Typ...



AUGENOPTIK • HÖRGERÄTE

8 mal in Bayern:

Ingolstadt, Am Westpark 1 im Medi-In-Park ab Frühjahr 2011 wieder im Herzen von Ingolstadt,	Telefon 0841 87508 Moritzstraße 19 Telefon 0841 8813118
Weissenburg, Luitpoldstr. 20	Telefon 09141 5351
Eichstätt, Pfahlstraße 12	Telefon 08421 1629
Heideck, Höfener Weg 15 – 17	Telefon 09177 485461
Gunzenhausen, Hafnermarkt 18	Telefon 09831 8298
Treuchtlingen, Luitpoldarkaden 1	Telefon 09142 2238
Augsburg, Fuggerstrasse 26	Telefon 0821 33203

Cartier

D&G
DOLCE & GABBANA



PORSCHE DESIGN



PRADA

Ray-Ban®



... das passende

Stück!

AUGENOPTIK HÖRGERÄTE
WITTMANN

Hochwertig und Preiswert für Sie:

- Eine sehr große Auswahl an modischen Designer Brillen und Sonnenbrillen von preiswert bis exklusiv
- Computer Zentriersystem für genaueste Messung
- Hochwertigste Gläser von Premium Herstellern wie Zeiss, VariVision und Rodenstock
- Eine große Auswahl für jeden Geschmack von günstig bis exklusiv
- Brillen und Sonnenbrillen von Top Designern zum Teil exklusiv nur bei Wittmann an unseren Standorten
- Kinderbrillen ohne Zuzahlung bei Anspruch auf Kassenleistung

Perfekt Sehen – Perfekt Aussehen





Stellen Sie die Vertrauensfrage!

Wem vertrauen Sie?

Wem vertrauen Sie Ihre Kinder an? Wem Ihr Geld? Sicher nicht jedem! Und wem vertrauen Sie Ihre Gesundheit an? Am besten auch nicht irgendwem.

Vertrauen muss man sich verdienen.

Durch Kontinuität, durch Aufrichtigkeit, durch Leistung und Zuverlässigkeit, durch Menschlichkeit und Einfühlungsvermögen. Dadurch, dass man gerade dann für jemanden da ist, wenn er es besonders notwendig braucht.

Wir sind für Sie da.

24 Stunden am Tag an 365 Tagen im Jahr – in Schaltjahren sogar einen mehr. Wir bieten kontinuierlich medizinische Höchstleistungen und zuverlässige Qualität – das belegen nicht nur unsere erfolgreichen Zertifizierungen, sondern auch Vergleiche mit anderen Kliniken. Unsere Ärzte, Pflegekräfte und Mitarbeiter in der Verwaltung geben jeden Tag ihr Bestes für Sie und Ihre Gesundheit – mit Kompetenz, Menschlichkeit und Einfühlungsvermögen. Ihnen können Sie vertrauen.

Uns können Sie vertrauen.

Denn wir tun alles dafür, dass es Ihnen und Ihren Lieben möglichst bald wieder gut geht und Sie bei uns ganz gemäß unserem Motto „in guten Händen“ sind.

**Gesundheit ist Leben. Wir sind Gesundheit.
Klinikum Ingolstadt.**

KLINIKUM INGOLSTADT GmbH

Krumenauerstraße 25

85049 Ingolstadt

Tel.: (08 41) 8 80-0

info@klinikum-ingolstadt.de

www.klinikum-ingolstadt.de

