

Ausgabe 2022/23

Treffpunkt ⁵⁵ plus



MÜNCHEN FÜR ALLE FÄLLE

Service Nummern und Webadressen
für Leben, Freizeit und Notfall

Mit freundlicher Unterstützung von:



MÜNCHENSTIFT



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stiftungsverwaltung



BONERT
Alten und Kranken
Pflege
089-92 77 13 13



MED  **EL**

Sozialservice-Gesellschaft 
des Bayerischen Roten Kreuzes GmbH

Treffpunkt ⁵⁵ plus
**Gesundheits-
spezial**

Münchner Pflege Team GmbH&Co.KG
Engelhardstr. 4
81369 München

info@muenchenpflege.de
www.muenchenpflege.de
Tel.: 089/2035562-00

MÜNCHNER PFLEGE TEAM



Wir sind ein sozialer, pflegerischer
und medizinischer Dienstleister

Wir bieten kompetente und fürsorgliche
Unterstützung für hilfsbedürftige Menschen

Fachbereiche:

Ambulanter Pflegedienst
Ambulant Betreutes Wohnen
Selbstbestimmtes Leben
Tagespflege
Sozialdienst

SEIT 22 JAHREN FÜR SIE DA!

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser,

bereits in der 12. Auflage erscheint unser beliebtes Treffpunkt 55plus Serviceheft „München für alle Fälle“. Außer den vielen nützlichen Telefonnummern und wichtigen Webadressen finden Sie hier auch Platz für eigene Kontaktdaten und persönliche Notizen. Und ganz neu informiert unsere Gesundheitsautorin Dr. med. Monika Baumann in einem 11-seitigen Gesundheitsspezial über das wichtige Thema „Vorsorgeuntersuchungen“. Für die bessere Planung der Arzt- und Untersuchungstermine hilft Ihnen ein 4-seitiger Kalender weiter.



Carola Ostler
Herausgeberin Treffpunkt 55plus

INHALT

- 4** Daten & Kontakte, Eigene Einträge
- 6** Notfallnummern
- 7** Sicherheit, Diebstahl & Verlust
- 8** Öffentlicher Service & Beratung
- 11** Hund & Co.
- 12** Gesundheit & Krisenintervention
- 32** Leben & Pflege
- 37** Impressum
- 38** Aktiv im Alter
- 40** Mobilität
- 42** Freizeit
- 45** Großeltern & Enkel



Gesundheitsspezial
Seite 18-31

Daten & Kontakte

Eigene Adresse

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Tel: _____ Handy: _____

E-Mail: _____

Kontakt

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Tel: _____ Handy: _____

E-Mail: _____

Kontakt

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Tel: _____ Handy: _____

E-Mail: _____

Kontakt

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Tel: _____ Handy: _____

E-Mail: _____

Notfallnummern

Polizei	110
Feuerwehr, Rettungsdienst & Notruf (europaweit)	112
Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst	(089) 11 61 17
Notruf-Fax für Gehörlose	112
Giftnotruf München	(089) 192 40
Zahnärztlicher Notdienst.....	(089) 724 01-496
Sperr-Notruf (EC- und Kreditkarten)	11 61 16
Drogennotdienst (24 h)	(089) 54 90 86 30
Familiennotruf	(089) 238 85 66
Frauennotruf	(089) 76 37 37
Hilfetelefon (Gewalt gegen Frauen)	(0800) 11 60 16
Kanalwache (z.B. bei verstopften Gullys)	(089) 66 18 18
Kleintierklinik (LMU) (Notfallnummer außerhalb der Sprechzeiten) ...	(0176) 18 82 88 82
Störungsstelle SWM (Erdgas, Fernwärme, Strom, Wasser)	(0800) 79 68 88 80 00
Telekom Kundenservice (Festnetz)	(0800) 330 10 00

Apotheken-Notdienst	www.aponet.de/notdienst
Familiennotruf	www.familien-notruf-muenchen.de
Hilfetelefon (Gewalt gegen Frauen)	www.hilfetelefon.de
M-Sicherheitservice (Störungsmeldung)
.....	www.swm-infrastruktur.de/online-services/stoerungsauskunft
Notdienst in Strafsachen/Rechtsberatung für Bürger mit geringem Einkommen	www.muenchener-anwaltverein.de/
Notruf Bayern	www.notruf112.bayern.de
Störungsmeldung Kabel Deutschland	kabel.vodafone.de/hilfe_und_service/stoerungshilfe
Telekom Hilfe & Service	www.telekom.de/kontakt
Zahnärztlicher Notdienst	www.notdienst-zahn.de

Sicherheit, Diebstahl, Verlust & Verbraucherschutz

Sofort reagieren ist wichtig. Hier finden Sie wichtige Kontakte für kritische Situationen und Präventionsangebote.

Anwaltlicher Notdienst in Strafsachen	(0171) 532 81 04
Bayerisches Landeskriminalamt	(089) 121 20
Bundespolizei (Hotline)	(08006) 88 80 00
Einspruch München (Rechtsambulanzen).....	(089) 480 26 49
Fundbüro	(089) 233-960 45
Fundbüro der Deutschen Bahn.....	(030) 58 60 20 909
Fundbüro S-Bahn	(089) 13 08 66 64
Messie-Hotline	(089) 55 06 48 90
Notfallambulanz für Gewaltopfer	(089) 21 80-730 11
Polizeiinspektion Hauptbahnhof München.....	(089) 545 82 90
Polizeipräsidium München (Bürgertelefon)	(089) 29 10-19 10
Polizeipräsidium München (Opferberatung)	(089) 29 10-44 44
Polizeipräsidium München (technische Beratung)	(089) 29 10-34 30
Rechtsberatung (Bürger*innen mit geringem Einkommen)	(089) 29 50 86
Rechtshilfe für Ausländer*innen (Mo-Fr 10-17 Uhr)	(089) 85 63 75 21
Service-Nummer „Vorbeugender Brandschutz“	(089) 23 53-444 44
Weißer Ring (Prävention & Opferberatung, 7-22 Uhr).....	11 60 06

Einspruch München (Rechtsambulanzen)	www.einspruch-muenchen.de
Feuerwehr München	www.feuerwehr.muenchen.de
Fundbüro der Deutschen Bahn	fundbuero.dbag@bahn.de
Fundbüro S-Bahn	www.s-bahn-muenchen.de/service/fundbuero
Polizei Bayern	www.polizei.bayern.de
Polizei München	www.polizei.bayern.de/muenchen
Polizeiliche Kriminalprävention	www.polizei-beratung.de
Rechtshilfe für Ausländer*innen	www.rechtshilfe-muenchen.de
Sperr-Notruf (EC- und Kreditkarten)	www.sperr-notruf.de
Verbraucherzentrale	www.verbraucherzentrale.de

Öffentlicher Service & Beratung

Abfallwirtschaftsbetrieb München (Infocenter).....	(089) 233-962 00
Agentur für Arbeit/Jobcenter.....	(0800) 455 55 00
Allgemeine Auskünfte – Behördenhotline.....	(089) 115
Sozialreferat (Servicetelefon).....	(089) 233-968 33
SWM Service-Center	(0800) 796 79 60
Amt für Wohnen und Migration (Infotelefon).....	(089) 233-400 01
Amtsgericht München (Betreuungsgericht)	(089) 55 97-06
Ausländerbehörde.....	(089) 233-960 10
Behindertenbeauftragter der Bayer. Staatsregierung	(089) 12 61 27 99
Behindertenbeauftragter der LH München.....	(089) 233-244 52
Bewilligungsstelle für Wohngeld	(089) 233-492 50
Betreuungsstelle (Schuldner- & Insolvenzberatung)	(089) 233-262 55
Bezirk Oberbayern (Servicestelle)	(089) 21 98-21 01-0/-1/-2
Bürgerberatung des Oberbürgermeisters	(089) 233-925 27
Bürgerbüro im KVR	(089) 233-960 00
Bürgertelefon Behinderung (BMAS)	(030) 221 91 10 06
Bürgertelefon Rente (BMAS)	(030) 221 91 10 01
Gleichstellungsstelle für Frauen	(089) 233-924 65
Jobcenter München (Neuanträge).....	089 453 55-28 80
Mietberatung	(089) 233-402 00
Mieterbeirat der LH München.....	(089) 233-243 34
Schuldner- u. Insolvenzberatung d. LH München.....	(089) 233-243 53
Service-Telefon „Bei Anruf Licht“	(089) 233-962 22
Service-Telefon „Rein. Und Sauber“	(089) 233-962 96
Servicestelle der Bayerischen Staatsregierung	(089) 12 22 20
Sozialbürgerhaus Berg am Laim-Trudering-Riem	(089) 233-968 33
Sozialbürgerhaus Giesing-Harlaching	(089) 233-968 33
Sozialbürgerhaus Laim-Schwanthalerhöhe	(089) 233-968 01
Sozialbürgerhaus Mitte.....	(089) 233-968 33
Sozialbürgerhaus Neuhausen-Moosach	(089) 233-968 02



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Vertrauen Verantwortung Tradition und Zukunft Sozial für Generationsen

www.muenchen.de/stiftungsverwaltung

Stiftungsverwaltung
Orleansplatz 11
81667 München
089/233 49301



Münchner
Stiftungsverwaltung

Öffentlicher Service & Beratung

Sozialbürgerhaus Nord	(089) 233-968-33
Sozialbürgerhaus Orleansplatz	(089) 233-968 33
Sozialbürgerhaus Pasing	(089) 233-968 04
Sozialbürgerhaus Süd.....	(089) 233-968 00
Sozialbürgerhaus Ramersdorf-Perlach	(089) 233-968 12
Sozialbürgerhaus Schwabing-Freimann	(089) 233-968 33
Sozialbürgerhaus Sendling-Westpark.....	(089) 233-968 33
Städtische Bestattung	(089) 231 99 02
Städtische Friedhöfe.....	(089) 231 99 01
Standesamt München im KVR	(089) 233-960 60
Standesamt München-Pasing.....	(089) 233-372 45
Versicherungsamt (Rentenantrag & Kontenklärung)	(089) 233-44 14-2/-3/-4
Versicherungsamt (Auskünfte z. Rentenversicherung)	(089) 233-441-57/-67/-69
Versicherungsamt (Kranken- & Pflegeversicherung)	(089) 233-441 34
Versicherungsamt (Beglaubigungen).....	(089) 233-44 14-2/-3/-4
Zentrale Wohnungslosenhilfe.....	(089) 233-401 05

Abfallwirtschaftsbetrieb München (Wertstoffhöfe)	www.awm-muenchen.de
Arbeitsagentur	www.arbeitsagentur.de
Bezirk Oberbayern	www.bezirk-oberbayern.de
Bezirk Oberbayern (Servicestelle).....	servicestelle@bezirk-oberbayern.de
Branchenbuch München	www.muenchen.de/branchenbuch
Bürgerberatung des Oberbürgermeisters....	buergerberatung.dir@muenchen.de
Bundesregierung.....	www.bundesregierung.de
Deutsche Post.....	www.deutschepost.de
Freistaat Bayern	www.bayern.de
Jobcenter München	www.muenchen-jobcenter.de
Mieterbeirat der LH München.....	www.mieterbeirat-muenchen.de
Portal der Stadt München.....	www.muenchen.de
Sozialdienst für Gehörlose	sbh-ls.soz@muenchen.de
Stadtwerke München (SWM)	www.swm.de

Hund & Co.

Aktion Tierrettung München e.V. (14 Ct/Min. Festnetz)	(01805) 84 37 73
Bund gegen Missbrauch der Tiere	(089) 38 39 52 13
Freundeskreis betagter Tierhalter (Bundesverband Tierschutz)	(02841) 252 44
Hundesteuer Anmeldung	(089) 233-281 18
Kleintierklinik (LMU)	(089) 21 80-26 50
Tierklinik Germering	(089) 84 10 22 22
Tierklinik Ismaning	(089) 54 04 56 40
Tierklinik Oberhaching	(089) 63 89 30 20
Tierschutzverein München	(089) 921 00 00

Hunde-Seniorendorf (Sonnenhof)	www.tierschutz-sonnenhof.de
Hunde in München	www.muenchen.de/hunde
Kleintierklinik (LMU)	www.med.vetmed.uni-muenchen.de
Tierfriedhof München	www.tierfriedhof-muenchen.de
Tierheimhelden	www.tierheimhelden.de
Tierklinik Germering	www.tk-germering.de
Tierklinik Ismaning	www.tierklinik-ismaning.de
Tierklinik Oberhaching	www.tierklinik-oberhaching.de
Tierschutzverein München	www.tierschutzverein-muenchen.de

Wenn Frauchen's Rente

**nicht
für beide reicht**

Telefon: 01577 - 3819696
www.tiertafelmuenchen.de
Spendenkonto: DE31 7002 0500 0009 8989 00



Gesundheit & Krisenintervention

Ob Unfall, Krankheit, Todesfall oder Krisensituation, aber auch zur Information zu Vorsorge und Prävention, hier findet man schnell Hilfe und kompetente Beratung.

Alkohol- und Medikamentenberatung	(089) 233-472 00
Ambulanter Hospizdienst (Caritas)	(089) 17 97 29-06
Angehörige psychisch Kranker (Aktionsgemeinschaft)	(089) 502 46 73
Anonyme Alkoholiker (Allg. Beratung).....	(08731) 325 73-12
Anonyme Alkoholiker (München).....	(089) 55 56 85
ATOS Klinik München	(089) 20 40 00-0
Augustinum Klinik.....	(089) 70 97-0
Bayerische Krebsgesellschaft	(089) 54 88 40-0
Beratung für Schwule/Lesben	(089) 233-265 36/-235 33
Beratungsstelle der Frauenhilfe München.....	(089) 35 48 30
Bereitschaftsdienstpraxis Elisenhof.....	(089) 11 61 17
Bereitschaftsdienstpraxis Schwabing	(089) 33 04 03 02
Bereitschaftsdienstpraxis München-Süd	(089) 74 87 99 99
Bereitschaftsdienstpraxis Neuperlach	(089) 67 33 99 33
Bereitschaftsdienstpraxis Pasing	(089) 11 61 17
Blaues Kreuz München (Suchtkrankenhilfe)	(089) 38 88 88-73/-74
Blutspendedienst (BRK).....	(0800) 119 49 11
Dr. Lubos Kliniken (Bogenhausen)	(089) 927 94-0
Dr. Lubos Kliniken (Pasing).....	(089) 92 794-21 00
Christophorus Hospizverein	(089) 130 78 70
Deutsches Herzzentrum München	(089) 12 18-0
Evangelische offene Behindertenarbeit.....	(089) 12 66 11 60
FGZ – FrauenGesundheitsZentrum	(089) 693 10 72-0
FTZ – Frauentherapiezentrum – Vielfalten	(089) 41 11 19-420
Gerontopsychiatrischer Dienst Nord	(089) 452 23 52 40
Gerontopsychiatrischer Dienst Ost.....	(089) 691 48 02
Gerontopsychiatrischer Dienst Süd	(089) 517 77 23 00

Gesundheit & Krisenintervention

Gerontopsychiatrischer Dienst West.....	(089) 59 99 15 60
Gesundheitsreferat (Servicetelefon).....	(089) 233-963 00
Heckscher-Klinikum (Psychiatrie).....	(089) 99 99-0
Helios Klinik München Perlach.....	(089) 67 80 21
Helios Klinikum München-West (Pasing)	(089) 889 20
Hospizdienst Da-Sein	(089) 124 70 51 40
Hospizverein Ramersdorf (Perlach)	(089) 67 82 02 40
Impfberatung	(089) 233-669 07
Integrationsfachdienst (Hilfe für behinderte Menschen)	(089) 519 19-0

Advertorial

Gymnastik bei Osteoporose

Bei Osteoporose werden die Knochen instabil und zerbrechlich. Mit gezielter Gymnastik kann allerdings die Knochenmasse aufrechterhalten werden. Die Osteoporose Gesellschaft bietet ein entsprechendes Funktionstraining unter Anleitung von speziell ausgebildeten Therapeuten an. Um teilnehmen zu können, brauchen Patienten eine Verordnung vom Arzt. Dieser muss das Formular 56 für Funktionstraining ausfüllen, das der Patient dann unterschrieben zur Genehmigung bei der



Foto: Photographee.eu – Fotolia.com

Krankenkasse einreicht. Mit dem genehmigten Antrag geht es dann zum vereinbarten Beratungstermin.

**INFO: Osteoporose Gesellschaft München e.V.,
Luise-Kiesselbach-Platz 2, 81377 München, Tel. 089/55 29 33 56,
www.osteoporose-muenchen.de**

Gesundheit & Krisenintervention

Johannes-Hospiz der Barmherzigen Brüder	(089) 17 95 93 10
Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst (KVB)	(089) 11 61 17
Klinikum Dritter Orden München	(089) 179 50
Klinikum Fünfseenland Gauting (Fachklinik f. Psychiatrie).....	(089) 89 35 80
Klinikum Großhadern/Innenstadt (LMU)	(089) 44 00-0
Klinikum Rechts der Isar (TU)	(089) 414 00
Krankenhaus der Barmherzigen Brüder.....	(089) 179 70
Krankenhaus Neuwittelsbach (Fachklinik für Innere Medizin)	(089) 130 40
Krankentransport	(089) 192 22
Kreuzbund.....	(089) 59 08 37 77
Krisendienst Psychiatrie (tgl. 9-24 Uhr) (20 Ct/Min. Festnetz)	(0800) 655 30 00
Landesverband Schwerhörige und Ertaubte.....	(089) 63 85 69 01
Maria-Theresia-Klinik (Fachklinik für Chirurgie).....	(089) 720 70
Med. Klinik Geriatrie (Diakoniewerk München - Maxvorstadt).....	(089) 21 22-421/-427
München Klinik Thalkirchner Straße	(089) 51 47-60 10
München Klinik Bogenhausen.....	(089) 927 00
München Klinik Harlaching	(089) 621 00
München Klinik Neuperlach	(089) 679 4
München Klinik Schwabing	(089) 306 80
Münchner Aids-Hilfe	(089) 54 33 30
Münchner Bündnis gegen Depression.....	(089) 54 04 51 20
Münchner Tafel	(089) 29 22 50
Münchner Insel (Krisen- und Lebensberatung)	(089) 22 00 41
Paracelsus-Klinik München	(089) 920 05-0
Privatärztlicher Not- und Hausbesuchsdienst.....	(089) 55 55 66
Projekteverein	(089) 67 10 01
Rotkreuzklinikum München (inkl. Frauenklinik)	(089) 130 30
Sana Kliniken Solln Sendling.....	(089) 72 40 30
Schön Klinik Harlaching (Orthopädie)	(089) 62 11 22 44
Schön Klinik Schwabing (Neurologie).....	(089) 36 08 70

Gesundheit & Krisenintervention

Sozialpsychiatrischer Dienst Stadtmitte	(089) 233-472 34
SuchtHotline – SHM München (24 Std.)	(089) 28 28 22
Telefonseelsorge (evangelisch).....	(0800) 111 01 11
Telefonseelsorge (katholisch)	(0800) 111 02 22
TuSCH – Trennung & Scheidung (Frauen für Frauen)	(089) 77 40 41
Urologische Klinik München – Planegg	(089) 856 93-0

Angehörige psychisch Kranker (Aktionsgemeinschaft)	www.apk-muenchen.de
Anonyme Alkoholiker	www.anonyme-alkoholiker.de
Apotheken	www.apotheken.de
Blaues Kreuz München (Suchtkrankenhilfe)	www.blaues-kreuz-muenchen.de
Blutspendedienst (BRK)	www.blutspendedienst.com
Bundesministerium f. Gesundheit	www.bundesgesundheitsministerium.de
Evang. offene Behindertenarbeit München.....	www.oba-muenchen.de
Kassenärztliche Vereinigung Bayerns.....	www.kvb.de
Klinikum Großhadern/Innenstadt (LMU).....	www.lmu-klinikum.de
Klinikum Rechts der Isar (TU).....	www.mri.tum.de
Krisendienste Bayern	www.krisendienste.bayern
Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation	www.kfh.de
Landesverband Bayern der Schwerhörigen und Ertaubten	www.schwerhoerige-bayern.de
München Klinik	www.muenchen-klinik.de
Münchner Bündnis gegen Depression	www.muenchen-depression.de
Münchner Insel (Krisen- und Lebensberatung)	www.muenchner-insel.de
Notdienstportal der Bayerischen Landes- apothekerkammer (BLAK)	www.lak-bayern.notdienst-portal.de
Privatärztlicher Notdienst.....	www.arzt-ruf.de
SuchtHotline München	www.suchthotline.info
Telefonseelsorge	www.telefonseelsorge.de



MED-EL

”

Die Hörimplantate haben mir
mein Leben zurückgegeben.

Heike, Hörimplantat-Nutzerin und HörPatin

Heike berät Sie gern
persönlich unter
hoerpaten.de

Wenn Hörgeräte nicht mehr helfen: Hörimplantate von MED-EL.

Sprechen Sie uns an oder lassen Sie sich gleich bei uns
persönlich beraten!

MED-EL Care Center München Innenstadt

Pettenkoflerstraße 4a | 80336 München | Tel. 089 4400 53 787
cc-muenchen-innenstadt@medel.com

München Haidhausen | Ismaninger Straße 33 | 81675 München
Tel. 089 450 79 883 | cc-muenchen-haidhausen@medel.com

Die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie auf
unserer Website medel.de unter „Care Center“
in der Menüleiste ganz oben.

Ein Hörimplantat kann auch Ihr Leben verändern!

infopaket@medel.de
Telefon 08151 770330



medel.de    

Bestellen Sie am besten gleich
Ihr kostenfreies Infopaket!

Wenn Hörgeräte nicht mehr helfen

Es war ein schleichender Prozess, den Carola Kasten anfangs nicht bemerkte. Erst als sie das Miauen ihrer Katze nicht mehr hörte, wusste sie, dass mit ihrem Gehör etwas nicht in Ordnung war. Ihr Verdacht wurde beim HNO-Arzt bestätigt. Da ihre Hörgeräte mit der Zeit nicht mehr ausreichten, ließ sie sich ein Cochlea-Implantat, kurz CI einsetzen. Ein CI besteht aus zwei Teilen: Dem internen Implantat, das chirurgisch unter der Haut hinter dem Ohr eingesetzt wird und einem äußerlich getragenen Audioprozessor, der magnetisch mit dem Implantat verbunden ist. Prof. Löwenheim, von der HNO-Klinik Tübingen, erklärt: „Die Cochlea-Implantate bieten die Möglichkeit der Hörverbesserung und des Wiedererlangens der Kommunikationsfähigkeit und können auch den fortgeschrittenen Hörverlust im hohen Alter inzwischen gut behandeln. Es übernimmt hierbei die Funktion der weitgehend verloren gegangenen Haarsinneszellen und stimuliert den Hörnerv direkt. Das CI



Foto: privat

kann dann in spezialisierten Implantationszentren in einer relativ kurzen OP eingesetzt werden. Nach der OP erfolgt eine mehrmonatige Nachsorge in Form von Basis- und Folgetherapien, entsprechend den Leitlinien für die Cochlea-Implantat-Rehabilitation, in ebenfalls spezialisierten Zentren.“

INFO: Alle Informationen rund um die Versorgung und das Leben mit Hörimplantaten findet man auf www.hörpaten.de

Treffpunkt ⁵⁵ _{plus} Gesundheitsspezial



Foto: AdobeStock – rh2010



Dr. med. Monika Baumann informiert als Medizin-Expertin seit 19 Jahren die Leser*innen von Treffpunkt 55plus.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Unser Gesundheitssystem gehört zu den besten weltweit. Ein großer Anteil an diesem Erfolg haben sogenannte Vorsorgeleistungen, die entweder ohne Aufpreis von der Solidargemeinschaft getragen oder durch eine Zuzahlung, der sog. IGEL (Individuelle Gesundheits Leistung), ermöglicht werden. Auf den kommenden Seiten werden Vorsorgeleistungen für Erwachsene vorgestellt. Wichtig ist, dass die Abstände der Wiederholungsuntersuchungen eingehalten werden. Diese Details immer im Kopf zu behalten, überfordert aber viele von uns, deshalb geben wir Ihnen in diesem Heft die Möglichkeit, die Termine Ihrer Vorsorgeuntersuchungen übersichtlich zu notieren.

Blieben Sie weiterhin gesund.



Vorsorgeuntersuchungen

Gesundheits-Check-Up	S. 20
Zahnvorsorge	S. 20
Herz-Kreislauf-Check	S. 21
Chlamydien-Screening	S. 22
Bauchaortenaneurysma	S. 22

IGEL Gesundheitsvorsorgen

Grüner Star	S. 23
Osteoporose	S. 23

Krebsvorsorgen

Gebärmutterhals	S. 24
Brust	S. 24
Eierstöcke	S. 25
Prostata	S. 25
Darm- und Enddarm	S. 26
Haut	S. 27

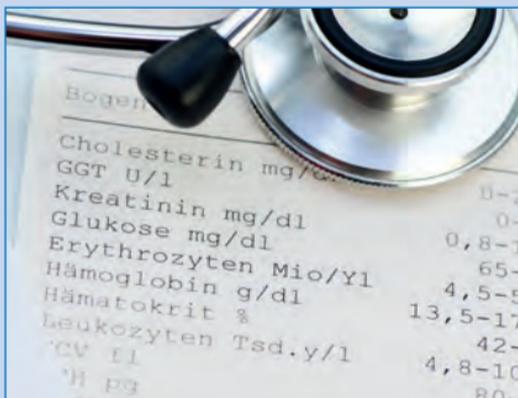
Termine	S. 28/29
---------	----------

Gesundheitsspezial

Gesundheits-Check-Up

Der Gesundheits-Check-up soll bereits bei Frauen und Männern ab 35 Jahren Risikofaktoren für spätere Erkrankungen erkennen. Es handelt sich hier um eine Ganzkörperuntersuchung jeweils mit einer Blutdruckmessung, Blutproben zur Ermittlung der Blutzucker- und Cholesterinwerte und zum Ausschluss einer Hepatitis (Leberentzündung) sowie einer Urinuntersuchung und ein ausführliches Gespräch

mit dem Arzt. Auch Risikofaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel oder Übergewicht sowie bestimmte Erkrankungen in der Familie werden erfasst.



Zahnvorsorge

Gesetzlich krankenversicherte Erwachsene ab 18 Jahren haben



einmal pro Halbjahr Anspruch auf eine kostenlose Kontrolluntersuchung. Einmal pro Jahr ist die Zahnsteinentfernung Kassenleistung und alle zwei Jahre kann man sich im Rahmen der Vorsorgeleistung den Parodontalen Screening-Index (PSI) erstellen lassen. Die professionelle Zahnreinigung ist hingegen eine Privatleistung, die selbst zu zahlen ist.

Herz-Kreislauf-Check

Herz- und Kreislauferkrankungen gehören immer noch zu den häufigsten Todesursachen in unserer Gesellschaft. Deshalb sind Vorsorgeuntersuchungen für diese Art von Erkrankungen sehr wichtig, denn wird eine drohende Erkrankung frühzeitig erkannt, kann diese durch entsprechende Maßnahmen verhindert werden.

Die Vorsorgeleistungen sind bis auf die Blutentnahme nicht invasiv, das bedeutet, es sind keine belastenden oder schmerzhaften Untersuchungen notwendig. Sehr aussagekräftig für künftige Herz- und Kreislauferkrankungen ist das Belastungs-EKG auf einem Standfahrrad. Unter ständigem Treten wird die Belastung im Rhythmus von zwei Minuten bis zur Ausbelastung kontinuierlich erhöht. Währenddessen werden EKG (Elektro-Kardio-Gramm) und Blutdruck aufgezeichnet. Das EKG kann bei steigender Belastung bereits Durchblutungsstörungen erkennen lassen. Zusätzliche Blutdruckmessungen lassen hier Rückschlüsse auf die Herzleistung zu. Zur Erkennung eines drohenden

Foto: AdobeStock – Aaron Chen



Schlaganfalls sind Sonographien (Ultraschall) der Halsschlagadern sehr informativ. Dabei wird der Durchfluss der Halsschlagadern gemessen. Sollten bereits Einengungen entstanden sein, werden diese ausgemessen, um therapeutische Maßnahmen einzuleiten. Zur Diagnostik gehören auch Blutproben und Blutdruckmessungen, die Hinweise auf die Ursachen der Ablagerungen geben können.

Gesundheitsspezial

Bauchaortenaneurysma

Ein Aneurysma ist eine Aussackung einer Arterie. Diese Aussackung kann sehr groß werden. Die Bauchaorta, die vom Herz in den Bauchraum zieht, ist normalerweise 2 cm dick. Entwickelt sie eine

Ausweitung von 6 cm, befindet sich der Mensch in Lebensgefahr, da ein Riss zu extremem Blutverlust führt. Die betroffenen Menschen verspüren Bauch- und Rückenschmerzen und zum Teil in die Beine ausstrahlende Schmerzen. Es ist wichtig, an ein Aneurysma zu denken, vor allem

wenn die folgenden Risikofaktoren vorliegen: Männlich, älter als 65 Jahre, Raucher, zu hoher Blutdruck, Übergewicht. Um einem akuten Aneurysma-Notfall vorzubeugen, kann mit einer Ultraschalluntersuchung der Durchmesser der Arterie gemessen werden.



Foto: AdobeStock – luisandres

Chlamydien-Screening

Jährlich kann eine Untersuchung auf Chlamydien zur Vorsorge gegen eine genitale Chlamydia Trachomatis-Entzündung in Anspruch genommen werden. Die weltweit häufigste sexuell übertragbare bakterielle Erkrankung kann zu ungewollter Kinderlosigkeit, Schwangerschafts-

komplikationen und Infektionen von Neugeborenen führen. Atmet das Neugeborene während der Geburt erregerhaltige Flüssigkeit ein, kann es zu einer schweren Lungenentzündung des Kindes kommen. Die Frauen bemerken einen eitrigen Ausfluss. Die Entzündungen von Gebärmutter und Eileiter führen zur Unfruchtbarkeit.

Grüner Star (Glaukom) – Selbstzahlerleistung

Ein Glaukom entsteht durch zu hohem Augeninnendruck zwischen Hornhaut und Linse. Dort befindet sich das sogenannte Kammerwasser, das im Auge selbst gebildet wird. Wenn dieses Kammerwasser nicht dauerhaft abfließen kann, entsteht erhöhter

Augeninnendruck. Dieser kann vom Augenarzt schmerzfrei gemessen werden. Das sogenannte Gesichtsfeld, das bedeutet, das Sehen in den Randbereichen des Auges, wird durch einen ständig erhöhten Druck im Auge allmählich eingeengt, da der Sehnerv geschädigt wird.

Osteoporose – Selbstzahlerleistung

Osteoporose ist eine schleichende Erkrankung, die lange nicht wahrgenommen wird. Umso wichtiger ist eine Vorsorgeuntersuchung, bevor sich Veränderungen an den Knochen zeigen. Da Frauen, aufgrund des Abfalls der weiblichen Hormone (Menopause) früher als Männer an Osteoporose erkranken, ist bei ihnen bereits ab 50 Jahren eine Risikoabklärung sinnvoll. Ein ärztliches Gespräch, kombiniert mit einem Risikofragebogen, ergeben Rückschlüsse über mögliche familiäre oder sonstige Ursachen, früh an Osteoporose zu erkranken. Die weiteren Maßnahmen beinhalten Blutabnahme und Knochendichte-

Foto: AdobeStock – RFBSP



messung. Die Messungen von Vitamin D und Knochendichte müssen von den Patient*innen selbst bezahlt werden (ca. 100 €). Die Knochendichtemessung ist sehr strahlungsarm und wird an der Lendenwirbelsäule und an den beiden Schenkelhälsen im Liegen durchgeführt.

Krebsvorsorge: Brust

Bei der körperlichen Untersuchung werden die weibliche Brust (Mamma) und die Lymphbahnen in der Achselhöhle nach Verhärtungen und Knoten abgetastet. Das Mammographie-Screening fertigt

von jeder Brust zwei Röntgenaufnahmen an. Dabei wird die Brust zwischen zwei Plexiglasscheiben zusammengedrückt, was meistens etwas unangenehm ist. Die Untersuchung ist aber sehr kurz. Die anschließende Beurteilung findet von spezialisierten Ärzt*innen statt.

Foto: AdobeStock – Gorodenkoff



Krebsvorsorge: Gebärmutterhalskrebs

Die Gebärmutter hat einen ringförmigen, etwas wulstigen Eingang. Dieser wird Muttermund oder auch Gebärmutterhals genannt und kann von der Vagina (Scheide) aus ertastet werden. Durch sexuell übertragene Papillom-Viren kann es am Gebärmutterhals zu bösartigen Veränderungen kommen. Ein PAP-Test gibt Aufschluss über den Schweregrad des Befalles (Grad I-V). Etwa drei bis

sechs Prozent der mit Virus befallenen Frauen entwickeln eine Krebserkrankung. Das Durchschnittsalter liegt bei 35 Jahren. Um dieser schwerwiegenden Erkrankung vorzubeugen, gibt es jetzt für Jungen und Mädchen eine Impfung gegen das HP Virus (Humanes Papillom Virus). Zwischen 9 und 14 Jahren, auf jeden Fall vor dem ersten Geschlechtsverkehr, wird zweimal geimpft.

Krebsvorsorge: Eierstöcke – Selbstzahlerleistung

Während einer gynäkologischen Untersuchung können mit einem länglichen Ultraschallkopf durch die Scheide beide Eierstöcke,

die sich beidseits im Unterbauch befinden, betrachtet werden, um verdächtige Vergrößerungen frühzeitig zu erkennen.

Krebsvorsorge: Prostata

Da Prostata-Krebs zu den häufigen Krebserkrankungen des Mannes gehört, sollten sich Männer einmal im Jahr untersuchen lassen. Die Prostata sitzt zwischen der Blase und dem Beckenboden und kann deshalb nicht von außen, sondern nur durch den Enddarm untersucht werden. Bei der

ärztlichen Untersuchung wird die Prostata mit dem Finger nach Vergrößerungen oder Verhärtungen abgetastet. Es ist eine kurze, in der Regel schmerzfreie Untersuchung. Sollte ein unklarer Befund erhoben werden, kann eine Gewebeprobe in der Diagnostik weiterhelfen. Auch Leistenlymphknoten werden abgetastet.

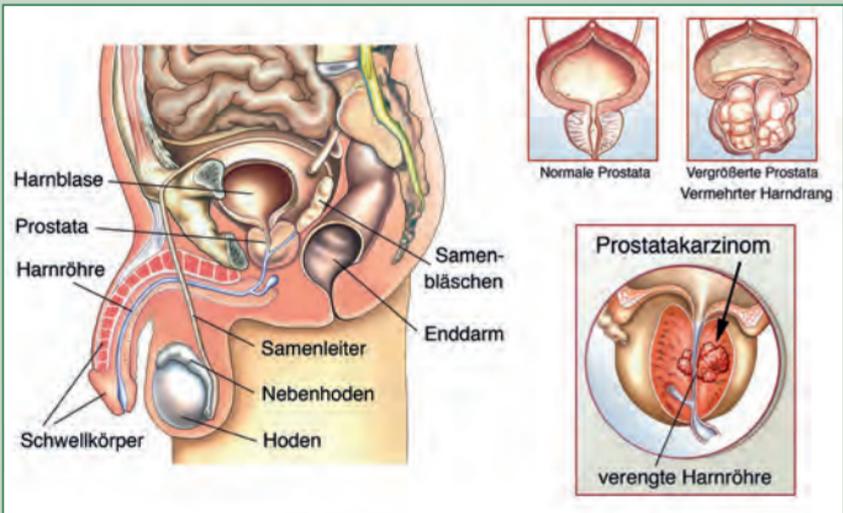


Foto: AdobeStock – Gorodenkoff

Krebsvorsorge: Darm- und Enddarmkrebs

Das Risiko an Darmkrebs zu erkranken, steigt mit dem Alter an aber bereits zehn Prozent entstehen vor dem 55. Lebensjahr. Die sogenannte Darmspiegelung findet im Liegen und unter einer Kurznarkose statt. Es wird dabei eine kleine Kamera (Endoskop)

Auffälligkeiten z. B. Polypen – das sind gutartige, pilzförmige Ausstülpungen in der Darminnenwand – können schon während der Darmspiegelung entfernt werden. Diese Polypen sind lange Zeit gutartig, können sich aber nach mehreren Jahren

zu Darmkrebs entwickeln. Die Untersuchung selbst dauert ca. 30 Minuten. Anschließend darf man wegen der Narkose nicht allein und nur in Begleitung eines Erwachsenen nach Hause fahren. Da Darmkrebs bluten kann, ist

eine weitere Vorsorgemaßnahme die Testung von Darminhalt (Stuhl) auf verborgenes Blut. Für diesen Test, der in der Hausarztpraxis erhältlich ist, gibt es eigens dafür vorbereitete sog. Briefchen, die mit dem Darminhalt in ein Labor geschickt werden. Die Testung ist aber leider nicht sehr genau.



Foto: AdobeStock – goodluz

in den Dickdarm eingeführt; ihre Bilder sind dann live auf dem Bildschirm zu sehen. Damit der Darm frei ist von Darminhalt und die Darminnenwand gut erkennbar ist, muss am Vortag und am Morgen vor der Untersuchung mit 2-3 Litern salzhaltiger Flüssigkeit abgeführt werden.

Krebsvorsorge: Haut

Je früher Hautkrebs erkannt wird, umso besser sind seine Heilungschancen. Es gibt zwei große Gruppen von Hautkrebs: **Der weiße Hautkrebs** (Basaliom) befindet sich v. a. an Stellen, die häufig der Sonne ausgesetzt sind, z. B. im Gesicht. Dabei bilden sich meistens gerötete Knötchen, die auch bluten können und nicht mehr abheilen. Diese Krebsart entwickelt selten Metastasen (Verbreitung von Krebs über die Blutbahn), wächst aber an Ort und

Stelle in die Tiefe und kann auch den Knochen angreifen.

Der schwarze Hautkrebs kann überall am Körper, auch an nicht von der Sonne beschienen Stellen, auftreten, z. B. unter Zehennägeln, an Fußsohlen oder im Genitalbereich. Neu aufgetretene Hautveränderungen oder solche, die schon lange bestehen, aber plötzlich zu jucken beginnen und größer werden, gehören sofort von Hautärzt*innen (Dermatologen*innen) untersucht.



Foto: AdobeStock – goodluz

Gesundheitsspezial

	Was	Wann	Wer	Wie oft	Untersuchungsinhalt
Vorsorgeuntersuchung	Gesundheits-Check-Up	ab 35 J.	w/m	alle 3 Jahre	Ganzkörperuntersuchung, Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin, Urin
	Zahnvorsorge	ab 18 J.	w/m	halbjährlich alle 2 Jahre	Kariesvorsorge Parodontosevorsorge
	Herz-Kreislauf-Check	Bei Verdacht	w/m	mehrfach, je nach Befund	EKG, Belastungs-EKG, Lungenfunktion, Sonographien (Herz, Halsschlagader und Schilddrüse), Blutanalyse
	Chlamydien-Screening	bis 25 J.	w	1x jährlich und während der Schwangerschaft	Erkennung einer genitalen Infektion
	Bauchaortenaneurysma	ab 65 J.	m	einmalig	Sonographie der Bauchaorta (Schlagader)
IGEL	Grüner Star (Glaukom)	ab 40 J.	w/m	1x jährlich	Messungen des Augeninnendrucks (keine Kassenleistung)
	Osteoporose	ab 50 J.	w	alle 2 Jahre	Risiko-Fragebogen, Knochendichtemessung, Vitamin D-Messung (keine Kassenleistung)
Krebs-Vorsorge	Gebärmutterhals	ab 20 J. ab 35 J.	w	1x jährlich alle 3 Jahre	Gynäkologische Untersuchung, Abstrich des Gebärmutterhalses
	Brust	ab 30 J. ab 50 J.	w	1x jährlich alle 2 Jahre	Abtasten der Brust Mammographie
		Eierstöcke	ab 35 J.	w	alle 2 Jahre
	Prostata	ab 45 J.	m	1x jährlich	Abtasten der Prostata
	Dickdarm	Ab 50 J. Ab 55 J.	m w	alle 10 Jahre	Darmspiegelung
		Hautkrebs	18-34 J.	w m	alle 2 Jahre

Quellen: www.bundesgesundheitsministerium.de, www.md-bund.de

Medizin & Versorgung

Hier finden Sie Platz für Ihre ganz persönlichen Daten, z.B. Rufnummern der Ärzte und Eintragungen für die nächsten Vorsorgeuntersuchungen.

■ Mein Hausarzt: _____ Tel. _____

■ Mein Facharzt: _____ Tel. _____

■ Mein Facharzt: _____ Tel. _____

■ Mein Facharzt: _____ Tel. _____

■ Mein Zahnarzt: _____ Tel. _____

■ Organspende-Ausweis-Nr.: _____

■ Allergien: _____

■ Bei Unfall bitte benachrichtigen: _____

■ Vorsorgevollmacht vorhanden: ja nein

■ Betreuungsverfügung vorhanden: ja nein

■ Patientenverfügung vorhanden: ja nein



Foto: AdobeStock – Wolfliiser

Termine

Art der Untersuchung	Datum	Folgetermin

Vorsorgeuntersuchungen

Art der Untersuchung	Datum	Folgetermin

Leben & Pflege

Diverse Einrichtungen und Beratungsstellen in München bieten viele Tipps bei Alter und Pflegebedürftigkeit.

Alzheimer Gesellschaft München	(089) 47 51 85
Alzheimer-Telefon (Dt. Alzheimer Gesellschaft)	(030) 259 37 95-14
Arbeiter Samariter Bund (München/Oberbayern)	(089) 74 36 30
ASZ Allach-Untermenzing	(089) 17 11 96 90
ASZ Altstadt	(089) 26 40 46
ASZ Au	(089) 45 87 40 29
ASZ Aubing	(089) 86 46 68 10
ASZ Berg am Laim	(089) 43 43 13
ASZ Bogenhausen	(089) 461 33 46 40
ASZ Freimann	(089) 329 89 30
ASZ Fürstenried	(089) 759 55 11
ASZ Haidhausen	(089) 461 38 40
ASZ Harlaching	(089) 699 06 60
ASZ Isarvorstadt	(089) 232 39 88 40
ASZ Kleinhadern-Blumenau	(089) 580 34 76
ASZ Laim	(089) 57 50 14
ASZ Lehel	(089) 452 16 41 01
ASZ Maxvorstadt	(089) 41 11 84 40
ASZ Milbertshofen	(089) 356 27 73 30
ASZ Moosach	(089) 14 00 24 23
ASZ Neuhausen	(089) 13 99 82 83
ASZ Obergiesing	(089) 690 61 62
ASZ Obermenzing	(089) 89 16 81 70
ASZ Pasing	(089) 829 97 70
ASZ Perlach	(089) 67 82 02 60
ASZ Ramersdorf	(089) 673 46 87 90
ASZ Riem	(089) 414 24 39 60
ASZ Schwabing-Ost	(089) 68 97 92 30

München
Pasing-Westkreuz

Unterstützen · Betreuen · Pflegen

SeniorenWohnen  BRK

Ihr Plus im Alter

Tagespflege

für pflegebedürftige Menschen

Sie benötigen als pflegender Angehöriger stunden- oder tageweise Entlastung, Zeit für Behördengänge, den Einkauf und für die Familie oder einfach mal Zeit für sich allein? Dann lernen Sie die Tagespflege des SeniorenWohnen Pasing-Westkreuz kennen.

Montag bis Freitag von 8.00 bis 17.00 Uhr (ganztags, halbtags, einzelne Tage oder täglich)

Bei Bedarf kann der Fahrdienst gebucht werden.

Wir beraten Sie gerne ausführlich über die Finanzierungsmöglichkeiten (Pflegekasse, Eigenanteil) und sind Ihnen bei der Erledigung der Formalitäten behilflich.

**SeniorenWohnen
Pasing-Westkreuz**

Aubinger Straße 51, 81243 München
Tel.: 089 8893-0, Fax: 089 8893-999
info.pwk@ssg.brk.de
www.seniorenwohnen.brk.de



Wir freuen uns auf Sie!

Sozialservice-Gesellschaft 
des Bayerischen Roten Kreuzes GmbH

Ihr Menüservice mit Herz



Jetzt das Kennenlern-
Angebot bestellen!

**3 x Menügenuss
ins Haus für nur
6,69€ pro Menü**

Auch online bestellbar unter:
www.ihr-menueservice.de/
awo-muenchen

- Leckere Menüs
in großer Auswahl
- Dazu Desserts,
Salate und Kuchen
- Umfangreiches Diät-
und Kostformangebot

Menüservice appetito AG in Kooperation mit:



AWO

München Tel. 0 89 – 430 24 35
Stadt

Menüservice appetito AG · Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine

Menü-Service – rund ums Jahr

Die Arbeiterwohlfahrt München bietet zur Alltagsunterstützung neben der ambulanten Pflege auch einen flexiblen Menüservice an. Die Menükuriere liefern täglich an 365 Tagen eine leckere, heiße Mahlzeit nach Hause, ob zur Urlaubszeit, ob im heißen Sommer oder im kalten Winter.

Senioren, die nicht mehr kochen möchten, können den Menüservice nutzen – flexibel, ohne vertragliche Bindung. Je nach Wunsch bringen Menükuriere das Mittagessen heiß oder für eine zeitlich unabhängige Planung auch tiefkühlfrisch ins Haus. Das Angebot umfasst z. B. Menüs aus Mutters Küche, Feinschmecker Gerichte und besonders bekömmliche Menüs, ergänzt um Salat, Dessert und Kuchen.

Auch für spezielle Ernährungsanforderungen wie Unverträglichkeiten wird eine Auswahl angeboten. Natürlich lassen sich die Menüs auch online



Foto: appetito – Rheine

bestellen. Das Wunschmenü kann aus einem bebilderten Speiseplan mit täglich sechs verschiedenen Gerichten von appetito ausgewählt werden. Da ist sicherlich für jeden Geschmack etwas dabei. Telefonisch oder per Mausklick wird das Wunschmenü für einen bestimmten Tag bis 18 Uhr am Vortag oder auch im Voraus ausgesucht und bestellt.

INFO: Der Menüservice wird durch die appetito AG, Rheine, in Kooperation mit der AWO München-Stadt abgewickelt.
Tel. 089/430 24 35
www.ihr-menueservice.de/awo-muenchen

Leben & Pflege

ASZ Schwabing-West	(089) 30 00 76 60
ASZ Sendling	(089) 77 92 54
ASZ Solln-Forstenried	(089) 75 07 54 70
ASZ Thalkirchen	(089) 74 12 77 90
ASZ Untergiesing	(089) 66 11 31
ASZ Westend	(089) 54 03 08 20
ASZ Westpark.....	(089) 51 77 72-400
Beratung für Ältere & Ang. (DAHOAM).....	(089) 62 50 07 28
Beratung für alte Menschen & Ang. (Inn. Mission).....	(089) 12 69 91-40
Beratungsstelle für ält. Menschen & Ang. (BRK).....	(089) 89 08 55 10

Alzheimer Gesellschaft München	www.agm-online.de
Alten- und Servicezentren München (ASZ)	www.muenchen.de/asz
ASB München	www.asb-muenchen.de
AWO München	www.awo-muenchen.de
BAGSO.....	www.bagso.de
Behindertenbeauftragter der Bayerischen Staatsregierung.....	www.behindertenbeauftragter.bayern.de
BRK München.....	www.brk-muenchen.de
Caritas München.....	www.caritas-nah-am-naechsten.de
Diakonie Bayern	www.diakonie-bayern.de
Diakonie München & Oberbayern	www.diakonie-muc-obb.de
Diakoniewerk (München-Maxvorstadt)	www.diakoniewerk-muenchen.de
MÜNCHENSTIFT.....	www.muenchenstift.de
Münchner Pflegebörse	www.muenchnerpflegeboerse.de
Paritätischer Wohlfahrtsverband Bayern.....	www.paritaet-bayern.de
Geschäftsstelle des Patienten- und Pflegebeauftragten	www.patientenportal.bayern.de
Sozialservice-Gesellschaft des BRK.....	www.seniorenwohnen.brk.de
Stadtteilarbeit e.V. (Beratungsstelle Wohnen)	www.verein-stadtteilarbeit.de

Leben & Pflege

Beratungsstelle für ält. Menschen & Ang. (Parität. Wohlf.)	(089) 242 07 78-208
Beratungsstelle Wohnen (Stadtteilarbeit e.V.)	(089) 357 04 30
Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege	(089) 233-969 66
Diakoniewerk (München-Maxvorstadt)	(089) 21 22-0
Fachsstelle für ält. Menschen & Ang. (AWO).....	(089) 66 61 63 30
Fachstelle für pfleg. Ang. (Caritas/Neuhausen-Moosach)	(089) 14 98 97 13
Fachstelle für pfleg. Ang. (Caritas/Mü.-Nord)	(089) 31 60 63 10
Fachstelle für pfleg. Ang. (Caritas/Mü.-West-Würmtal)	(089) 829 92 00
Fachstelle für pfleg. Ang. (Malteser).....	(089) 43 60 85 36
Fachstelle für pfleg. Ang. (MÜNCHENSTIFT).....	(089) 620 20-317
Fachstelle Pflege (ehem. Heimaufsicht)	(089) 233-446 56
Münchner Pflegebörse	(089) 62 00 02 22
Patienten- und Pflegebeauftragter (Geschäftsstelle)	(089) 540 23 39 51
Pflegetelefon.....	(030) 20 17 91 31
Sozialberatung Münchner Pflege Team (Westpark)	(089) 121 93 17 01
Sozialreferat (Altenhilfe und Pflege)	(089) 23 36 83 58
Sozialservice-Gesellschaft des BRK	(089) 61 30 47-0
Stiftung Pfennigparade	(089) 83 93-40 00
VdK-Kreisverband München	(089) 890 83 20

IMPRESSUM

Verlag: VIOS Medien GmbH, Waldstr. 26, 82194 Gröbenzell, Tel. 08142-66 78 84,

Fax: 08142-66 78 85, info@vios-medien.de, www.vios-medien.de, www.treffpunkt55plus.de

Redaktion: Carola Ostler (v.i.S.d.P.), Daniel Holmer, Dr. Monika Baumann, Monica Fauss

Gestaltung: Harald Fürst, www.dual-concept.de, Druck: WIRmachenDRUCK GmbH Backnang

Der Verlag übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit der Eintragungen und haftet nicht für mögliche Irrtümer oder daraus entstehende Schäden.

Alle Rechte vorbehalten. Bild- und Textveröffentlichungen (auch auszugsweise) nur mit Genehmigung des Verlages.



ALZHEIMER GESELLSCHAFT MÜNCHEN E.V.

Telefon 089 / 47 51 85
www.agm-online.de

POLIZEIPRÄSIDIUM MÜNCHEN PRÄVENTION & OPFERBERATUNG

Telefon 089 / 29 10-44 44
www.polizei.bayern.de/muenchen

Aktiv im Alter

Diese wichtigen Rufnummern und Webadressen bieten Unterstützung für einen aktiven Alltag im Alter.

Aktivsenioren Bayern	(089) 22 22 37
Alt hilft Jung Bayern	(0941) 460 73 74
Beratungs- und Vernetzungsstelle rosa Alter ..	(089) 543 33-119/-120/-124
Bürgertreff München Süd.....	(089) 75 50 93 96
Carpe Diem e.V.	(089) 20 00 76 70
Fachdienst für ältere MigrantInnen (Inn. Mission)	(089) 62 02 16 22
Freiwilligen-Agentur Tatendrang	(089) 45 22 41 10
Freiwilligenservice Ev.-Luth. Dekanat (Oma-Opa-Service).....	(089) 538 86 86-14
Job-Mentoring.....	(089) 122 21 97 60
Lichtblick Seniorenhilfe	(089) 67 97 10 10
Präventive Hausbesuche für ältere Menschen	(089) 233-683 58
Selbsthilfezentrum München	(089) 53 29 56-0/-11
Seniorenclub (Israelitische Kultusgemeinde München)	(089) 202 40 02 34
Seniorenbeirat der LH München	(089) 233-211 66
Seniorenbörse	(089) 29 16 24 77
Seniorentreff Neuhausen	(089) 13 92 84 19-10
SES – Senior Experten Service München.....	(089) 78 05-274 37
Stiftung Gute-Tat.de.....	(089) 45 47 50 04
ZAB e.V. – Zusammen aktiv bleiben.....	(089) 29 99 20

Aktivsenioren Bayern	www.aktivsenioren.de
Alt hilft Jung Bayern	www.alt-hilft-jung.de
Bundesministerium (Arbeit & Soziales)	www.bmas.de
Bundesministerium (Familie, Senioren, Frauen, Jugend).....	www.bmfsfj.de
Ein Herz für Rentner e.V.....	www.einherzfuerrentner.de
Homosexualität im Alter	www.rosa-alter.de
Seniorenbörse	www.muenchner-seniorenboerse.de
Tauschring München (LETS)	www.tauschringmuenchen.de

Foto: WI



Investition in eine Seniorenimmobilie

Wer sein Kapital sinnvoll in einem Wachstumsmarkt anlegen möchte, könnte aktuell die Investition in eine Seniorenimmobilie ins Auge fassen. Eine Senioren- oder Pflege-Immobilie ist vergleichbar mit einer Eigentumswohnung. Der Unterschied besteht darin, dass sich die Appartements in einem privaten Pflegeheim befinden und der jeweilige Eigentümer nicht an Privatpersonen, sondern an den Betreiber der Senioren-Residenz vermietet. Die Mietdauer beträgt in den meisten Fällen über 20 Jahre. Der Betreiber kümmert sich dann um alle wichtigen Belange wie Bewohnerwechsel, Instandhaltung und Reparaturen.

Die Vorteile dabei: Mietsicherheit durch langfristigen Pachtvertrag, relativ niedriger Kaufpreis, kein Mieterkontakt – kein Verwaltungsaufwand, Vererbbarkeit und Möglichkeit zum Wiederverkauf durch Grundbuchsicherheit sowie Vorrang bei Bedarf. Außerdem kann man Steuervorteile nutzen. Wer sich für eine Seniorenimmobilie interessiert, findet bei den Experten von CARESOL erfahrene und spezialisierte Berater. Das Unternehmen kümmert sich – bundesweit – um alle Details, von der Projektauswahl über Finanzierungskonzepte bis hin zu Notar- und Besichtigungsterminen.

INFO: CARESOL, Tel. 07158/98 69 34
www.caresol.info

Mobilität

Diese Rufnummern und Serviceadressen helfen mobil zu bleiben. In Bayern, Deutschland, Europa und weltweit.

ACE-Euro-Notruf	(0711) 530-34 35 36
ACE-Info-Service	(0711) 530-33 66 77
ADAC Info-Service	(0800) 510 11 12
ADAC Medizinische Hilfe	(089) 76 76 76
ADAC Pannenhilfe (Inland)	(089) 20 20 40 00
ADAC Pannenhilfe (Ausland)	(089) 22 22 22
ADAC Reisemedizin-Info	(089) 76 76 77
Auswärtiges Amt Bürgerservice	(030) 50 00 20 00
AvD-Notruf (Ausland)	(069) 660 66 00

ADAC	www.adac.de
ADAC (wichtige Telefonnummern)	www.adac.de/kontakt-zum-adac
ADAC (Pannenhilfe online)	www.adac.de/hilfe
Auswärtiges Amt	www.auswaertiges-amt.de
Auswärtiges Amt (Bürgerservice)	buergerservice@diplo.de
Barrierefreie Reiseziele (Bayern)	www.erlebe.bayern/urlaub-fuer-alle
Deutsche Bahn	www.bahn.de
Flughafen München	www.munich-airport.de
Ladeatlas Bayern (Elektroauto)	www.ladeatlas.bayern
Bayerische Regiobahn	www.brb.de
München Unterwegs (Mobilitätsberatung)	www.muenchenunterwegs.de
MVG München	www.mvg.de
MVV München	www.mvv-muenchen.de
Regiobus Bayern	www.dbregiobus-bayern.de
S-Bahn München	www.s-bahn-muenchen.de
Taxibeswerden	taxibuero.kvr@muenchen.de
Zentralruf der Autoversicherer	www.zentralruf.de

Mobilität

AvD-Notruf (Inland)	(0800) 990 99 09
DB Servicenummer	(030) 29 70
DB Mobilitätsservice – Planung barrierefreier Reisen	(030) 65 21 28 88
Flughafen München (Flugauskunft)	(089) 975 00
KFZ-Verwahrstelle	(089) 42 93 01
KFZ-Zulassungsstelle und Fahrerlaubnisbehörde	(089) 233-960 90
MVG-Hotline	(0800) 344 22 66 00
MVV-Kundendialog	(089) 41 42 43 44
S-Bahn München Kundendialog.....	(089) 55 89 26 65
Taxi Isarfunk.....	(089) 45 05 40
Taxizentrale.....	(089) 194 10/216 10
VCD Notruf.....	(0228) 965 42 30
Verkehrspolizei München (Mobil im Alter)	(089) 62 16-36 16
Zentralruf der Autoversicherer	(0800) 250 26 00



Mietse Chauffeurdienst

Gröbenzell und Umland

Tel. 08142 / 58 03 97

oder buchung@mietse-groebenzell.de

Weitere Infos unter: www.mietse-groebenzell.de

Freizeit

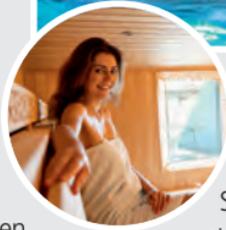
Die Stadt München bietet eine bunte Vielfalt an Möglichkeiten zum Aktivsein und Aktivbleiben.

Bayerische Staatsbibliothek	(089) 286 38-23 22
Bayerische Staatstheater (Kartenverkauf)	(089) 21 85 19 20
Bayerische Volkssternwarte München	(089) 40 62 39
Behinderten-Sportverein München	(089) 725 07 25
Botanischer Garten	(089) 17 86 13-21
Deutsches Theater	(089) 552 34-0
Deutsches Theater (Ticket-Hotline)	(089) 552 34-444
Evangelisches Bildungswerk München.....	(089) 552 58 00
Gasteig (Zentrale).....	(089) 48 09 80
Literaturhaus.....	(089) 291 93 40
LMU Seniorenstudium	(089) 21 80-720 72
Metropoltheater.....	(089) 32 19 55 33

Allianz Arena.....	www.allianz-arena.com
Bäder Stadtwerke München	www.swm.de/baeder/info/kontakt
Bayerische Staatsbibliothek	www.bsb-muenchen.de
Bayerische Staatstheater.....	www.staatstheater.bayern.de
Bayerische Staatstheater (Kartenverkauf)	tickets@staatstheater.bayern.de
Bayerischer Landes-Sportverband	www.blsv.de
Bayern-Magazin.....	www.erlebe.bayern
Behindertensportverein München	www.bsv-muenchen-ev.de
Besucherpark am Flughafen	www.munich-airport.de/besucherpark
Botanischer Garten	www.botmuc.de
Bürgertreff München Süd	www.treff-und-tee.de
Deutsches Museum	www.deutsches-museum.de
Deutsches Theater	www.deutsches-theater.de
Evang. Bildungswerk München	www.ebw-muenchen.de
Freiwilligenzentren (Caritas)	www.freiwilligenzentren-muenchen.de

Glücksmomente in Bad Birnbach

Im südöstlichen Niederbayern zwischen den Flüssen Donau, Rott und Inn sprudelt seit über 45 Jahren Thermalwasser aus den Tiefen der Erde. Mit 70 Grad Auslaufemperatur gehört die mineralstoffreiche Quelle zu den heißesten in Europa. In mehr als 30 wohlig warmen Thermalbecken mit vielfältigen Attraktionen und einer exklusiven Saunawelt mit neun Saunen, einem Dampfbad, Whirlpool, Infrarotstube und Ruhezeiten lassen es sich die Besucher gut gehen. In den zahlreichen Außenbecken genießen sie bei einer Badetemperatur von 26 bis 40 Grad Celsius das ganze Jahr über Gesundheit und Erholung pur. Das ländliche Bad bietet dabei einen herrlichen Ausblick auf die Rottauen und die sanfte Hügellandschaft, die den Ort Bad Birnbach als wunderschöne Kulisse umgibt. Ob im 105 Meter langen Thermenbach, in der exklusiven Salzsteingrotte, in der



Salzwasser-Lagune oder in all den anderen Attraktionen: Das Vitarium® mit Thermen- und Saunawelt sowie das Therapiebad streicheln in allen Bereichen die Seele und bewirken damit rundherum ein Wohlfühlgefühl. Hier kann man sich von Kopf bis Fuß verwöhnen lassen und in eine Welt der Entspannung eintauchen.

Tipp: Die erholsamen Thermen-erlebnisse sind auch eine schöne Geschenkidee: Gutscheine zum selbst gestalten und ausdrucken unter www.shop.rottal-terme.de.

INFO: Rottal Terme
Prof.-Drexel-Str. 25,
84364 Bad Birnbach
Tel. 08563/29 00
www.rottal-terme.de

Freizeit

Mobiler Mediendienst (Medienmobil Stadtbibliothek)	(089) 649 13 82 13
Monacensia	(089) 41 94 72-0
München Ticket	(089) 54 81 81 81
Münchner Gästeführer Verein (MGV)	(089) 17 07 72
Münchner Kreis für Volksmusik, Lied und Tanz	(089) 98-79 80/-88 87
Münchner Seniorenakademie (Münchner Bildungswerk)	(089) 545 80 50
Münchner Stadtbibliothek	(089) 480 98-33 13
MVHS Zentrale (Anmeldung)	(089) 480 06-62 39
Pasinger Fabrik	(089) 82 92 90-79
Stadt-Information im Rathaus (München-Info)	(089) 22 23 24
Stadtarchiv	(089) 233-03 08
Stattreisen München	(089) 54 40 42 30
Tierpark München	(089) 62 50 80
Touristeninformation München	(089) 233-965 00
Weis(s)er Stadtvogel München	(089) 203 24 53 60

Freizeit in München	www.muenchen.de/freizeit
Gasteig	www.gasteig.de
Kleingartenverband	www.kleingartenverband-muenchen.de
LMU Seniorenstudium	www.seniorenstudium.uni-muenchen.de
Metropoltheater	www.metropoltheater.com
Münchner Bildungswerk	www.muenchner-bildungswerk.de
Münchner Schachakademie	www.mucschach.de
Münchner Stadtbibliothek	www.muenchner-stadtbibliothek.de
Münchner Volkshochschule	www.mvhs.de
Olympiapark München	www.olympiapark.de
Pasinger Fabrik	www.pasinger-fabrik.de
Pinakotheken	www.pinakothek.de
Tierpark München	www.hellabrunn.de
Tourismus Oberbayern	www.oberbayern.de
Umadam das Münchner Riesenrad	www.umadam.info

Großeltern & Enkel

Hier finden Großeltern Telefonnummern und viele Tipps für gemeinsame Ausflüge und Erlebnisse mit Enkelkindern.

Bavaria Filmstadt	(089) 64 99 20 00
Büro der Kinderbeauftragten	(089) 233-497 45
DAV Kletter- und Boulderzentrum München-Nord	(089) 215 47 05 41
DAV Kletter- und Boulderzentrum München-Süd	(089) 189 41 63-11
DAV Kletter- und Boulderzentrum München-West.....	(08105) 37 07 70
Deutscher Kinderschutzbund München.....	(089) 55 53 59
Die Stadtdetektive	(089) 27 37 56 37
Elterntelefon	(0800) 111 05 50
Infofon (Beratungstelefon von Jugendlichen für Jugendliche).....	(089) 121 50 00
Jugendinformationszentrum	(089) 55 05 21 50
Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer)	11 61 11
Kinder- und Jugendmuseum.....	(089) 54 04 64 40
Kindertagesbetreuung.....	(089) 233-498 00
Kita Servicetelefon	(089) 233-967 75
KJR Spielstadt Maulwurfshausen	(089) 670 11 31
Kletterwald München Grünwald	(089) 88 90 23 55
Marionettentheater Bille.....	(089) 150 21 68
Münchner Marionettentheater.....	(089) 26 57 12
Münchner Theater für Kinder	(089) 59 54 54
Münchner Wald Kletterwald Vaterstetten	(08106) 999 11 90
MIXT Kinderkunsthhaus.....	(089) 33 03 57 70
Pflegeeltern (Stadtjugendamt)	(089) 233-200 01
Polizeipräsidium München (Jugendtelefon).....	(089) 29 10-44 61
Schauburg Kinder- und Jugendtheater.....	(089) 233-371 55
Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München	(089) 588 03 03 11
Theater in der Au e.V.	(089) 44 11 84 34
Walderlebniszentrum Grünwald.....	(089) 649 20 99

Großeltern & Enkel

Aqua & Soul Familienbäder	www.aqua-soul.de
Bavaria Filmstadt	www.filmstadt.de
Besucherpark am Flughafen	www.munich-airport.de/besucherpark
BMW Welt München.....	www.bmw-welt.com
Bundesinitiative Grosseltern (BIGE).....	www.grosselterninitiative.de
Deutscher Kinderschutzbund	www.kinderschutzbund-muenchen.de
Die Stadtdetektive (Stadtführungen für Kinder)	www.stadtdetektive.com
Evang. Familien-Bildungsstätte (Elly)	www.efbs-muc.de
Freizeitpark Ruhpolding	www.freizeitpark.by
Grosseltern AG	www.grosseltern.de
Gut Aiderbichl	www.gut-aiderbichl.com
Haus der Familie (Kath. Familienbildungsstätte)	www.hausderfamilie.de
Infonon (Beratungstelefon von Jugendlichen für Jugendliche).....	www.1215000.de
Jugendinformationszentrum München (JIZ)	www.jiz-muenchen.de
Kinder- und Jugendmuseum	www.kindermuseum-muenchen.de
Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer)	www.nummergegenkummer.de
Kinderportal (LH München).....	www.pomki.de
Leihgroßeltern	www.oma-opa-service.de
MIXT Kinderkunsthause	www.kinderkunsthause.de
Münchner Ferienpass	www.muenchen.de/ferienpass
Münchner Marionettentheater	www.muema-theater.de
Münchner Theater für Kinder.....	www.mtfk.de
Schauburg (Kinder- und Jugendtheater)	www.schauburg.net
Sea Life München	www.visitsealife.com/muenchen
Stattreisen (Kinderführungen)	www.stattreisen-muenchen.de
Stiftung Ambulantes Kinderhospiz	www.kinderhospiz-muenchen.de
Taschenphilharmonie (Klassik für Kinder)	www.die-taschenphilharmonie.de
Zu Hause Gesund Werden (Kinder)	www.zu-hause-gesund-werden.de



Betreutes Wohnen

Für Menschen mit Behinderung und Pflegebedarf
in München, Germering und Umgebung

Kontakt: 089-92 77 13-13

www.bonert-pflege.de

Ambulante Pflege • 24 Stunden Pflege • Behinderten Pflege

**Pflege und
Betreuung
zu Hause**

kompetent und menschlich





Hilfe für die Pflege zu Hause



- **Ambulante Pflege**
- **Menü-Service**
- **Kurzzeitpflege**
- **Tagespflege**

Info: 089 62020-300

www.muenchenstift.de/haeusliche-pflege