

gesunde leopoldstadt

www.gesunde-leopoldstadt.at



Vorsorge einfach gemacht – Die Gesundenuntersuchung

Wer führt Gesundenuntersuchungen durch?

- Jeder Arzt für Allgemeinmedizin und jeder Facharzt für Innere Medizin mit Krankenversicherungsverträgen bzw. mit eigenem Kassenvertrag für Gesundenuntersuchungen
- Für den gynäkologischen Teil: Fachärzte für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
- Vorsorgeuntersuchungsstellen des Gesundheitsamtes der Stadt Wien
- Untersuchungsstellen der Krankenkassen

Üblicherweise ist für Gesundenuntersuchungen eine vorherige Terminvereinbarung erforderlich. Nähere Informationen über niedergelassene Ärzte und Einrichtungen, die Gesundenuntersuchungen durchführen, erhält man u.a. im Telefonbuch („Ärzte für Allgemeinmedizin“, „Fachärzte für Innere Medizin“), im Praxisplan der Wiener Ärztekammer (www.aekwien.at), bei der zentralen Information der Vorsorgeuntersuchungsstellen der Stadt Wien (Tel. 531 14-87604) sowie bei den Krankenkassen.

Was kostet eine Gesundenuntersuchung?

Alle in Österreich lebenden Personen ab dem vollendeten 19. Lebensjahr haben einmal im Jahr Anspruch auf eine kostenlose Gesundenuntersuchung. Voraussetzung ist die Vorlage eines gültigen Krankenscheins (Krankenkassenscheck), für den keine Gebühr entrichtet werden muss. Wer seinen Krankenschein bereits bei einem Vertragsarzt abgegeben hat, die Gesundenuntersuchung aber bei einem anderen Arzt oder einer anderen Einrichtung durchführen lassen möchte, hat Anspruch auf einen weiteren, nur für Gesundenuntersuchungen bestimmten Krankenschein. Auch diesen Krankenschein erhält man vom Dienstgeber (Pensionisten von der Krankenkasse, Arbeitslose vom Arbeitsmarktservice). Personen, die nicht versichert sind, erhalten bei Vorlage eines Meldezettels einen entsprechenden Krankenkassenscheck von der Wiener Gebietskrankenkasse.

Welche Ziele hat die Gesundenuntersuchung?

Durch die Gesundenuntersuchung (Vorsorgeuntersuchung) sollen Risikofaktoren und Frühstadien häufiger Erkrankungen erfasst werden. Die Schwerpunkte liegen dabei u.a. auf

- dem Herz-Kreislaufsystem (erhöhter Blutdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Raucherbein),
- Stoffwechselerkrankungen (Fettstoffwechselstörungen, Zuckerkrankheit, Gicht) und
- Krebserkrankungen (Magen, Dickdarm, Haut, Harnblase, Brustdrüse, Gebärmutter, Prostata).

Wie läuft eine Gesundenuntersuchung ab?

Mit jedem/r TeilnehmerIn wird ein ausführliches Gespräch zur Erhebung relevanter gesundheitlicher Probleme geführt. Dazu kommt eine gründliche körperliche Untersuchung sowie eine Reihe von Labortests (Blut, Harn, Stuhl). In einer abschließenden Beratung erfolgt die umfassende Information über die erhobenen Befunde, den individuellen Gesundheitszustand, bestehende Risikofaktoren und eventuell weitere notwendige Maßnahmen.

Für Frauen ist neben diesem Basisprogramm eine gynäkologische Untersuchung inklusive Krebsab-

strich sowie ab dem 40. Lebensjahr in zweijährigem Abstand eine Röntgenuntersuchung der Brust (Mammographie) vorgesehen. Das gesamte Untersuchungsprogramm ist komplikationslos, nicht belastend und – abgesehen von dem zur Blutabnahme notwendigen Nadelstich – völlig schmerzfrei.

Wie lange dauert eine Gesundenuntersuchung?

Für die gesamte Untersuchung muss man - meist verteilt auf zwei Termine - etwa ein bis eineinhalb Stunden Zeit aufwenden. Da Gesundenuntersuchungen nach Terminvereinbarung durchgeführt werden, entfallen Wartezeiten.

Wie oft soll man zu einer Gesundenuntersuchung gehen?

Anspruch auf eine Gesundenuntersuchung besteht einmal pro Jahr. Dies stellt gleichzeitig auch ein optimales Intervall für die Wiederholung des Untersuchungsprogramms dar. Durch regelmäßige Teilnahme an den Gesundenuntersuchungen können viele gefährliche Störungen der Gesundheit gänzlich vermieden oder zumindest in einem gut behandelbaren Stadium erkannt werden.

*Dr. Andreas Simon
(Arzt für Allgemeinmedizin)*

Dr. Saadet Mahmutoglu zum Thema „Esstörungen“

Dr. Saadet Mahmutoglu konusu: "sa?liksiz ve hasta yapan Yeme ali?kanliklari"

Seite 3

Ernährungstipps

Aktionstag Gesunde Stadträume

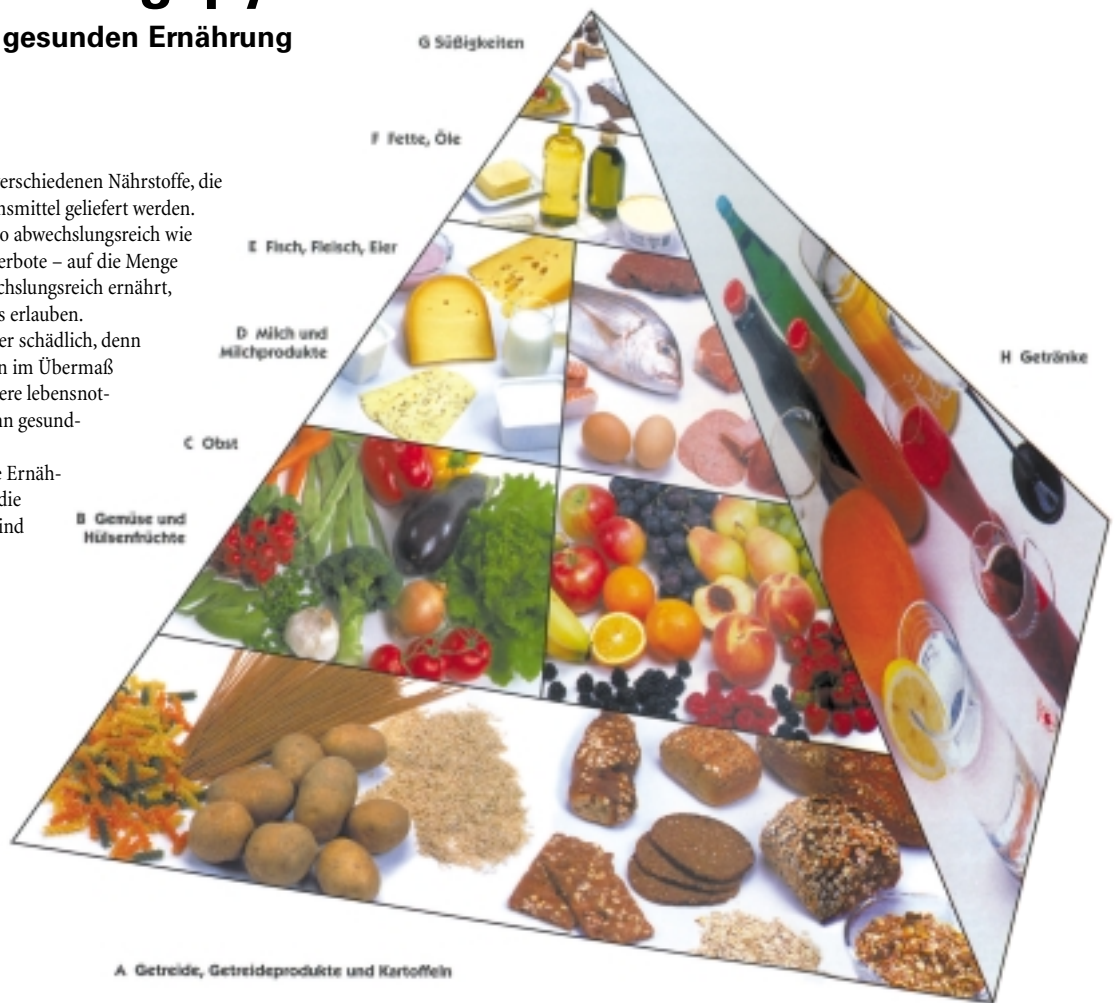
Seite 2

Seite 4

Die Ernährungspyramide

8 Tipps zu einer gesunden Ernährung

Unser Körper braucht viele verschiedenen Nährstoffe, die durch unterschiedliche Lebensmittel geliefert werden. Daher sollte die Ernährung so abwechslungsreich wie möglich sein. Es gibt keine Verbote – auf die Menge kommt es an! Wer sich abwechslungsreich ernährt, kann sich auch einmal Extras erlauben. Einseitiges Essen ist auf Dauer schädlich, denn bestimmte Nährstoffe werden im Übermaß aufgenommen, während andere lebensnotwendige aber fehlen. Das kann gesundheitliche Folgen haben. Wie eine abwechslungsreiche Ernährung aussieht, erklärt Ihnen die Ernährungspyramide. Hier sind die Lebensmittel in acht Gruppen zusammengefasst. (Die Tipps, die unter den jeweiligen Lebensmitteln stehen, gelten für normalgewichtige Erwachsene.)



Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln (zu dieser Gruppe zählen auch Brot, Nudeln, Reis)

Täglich 5-7 Scheiben Brot sowie 1 Portion Reis oder Nudeln (ca. 200 – 250g) oder 4-5 mittelgroße Kartoffeln (1-2 Scheiben Brot können auch gegen Getreideflocken und Müsli ausgetauscht werden).

Getränke

Täglich mindestens 1,5 – 2 Liter trinken. Am Besten eignet sich: Leitungs- oder Mineralwasser, verdünnte Obstsäfte, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees. (Kaffee, schwarzen Tee sowie Alkohol nur in Maßen trinken!)

Gemüse und Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Erbsen oder Bohnen)

Täglich 3 Portionen Gemüse, gegart oder roh (Ein kleiner Teller Salat ist 1 Portion Gemüse oder eine zur Schale geformte Hand voll gekochter Linsen oder Erbsen ist auch 1 Portion).

Obst

Täglich mindestens 2 Portionen Obst (1 Portion Obst entspricht in der Regel einem Stück Obst. Bei Erdbeeren entspricht 1 Portionen jedoch der Menge, die in eine zur Schale geformte Hand

passt.) 125 ml eines 100% Fruchtsaftes entsprechen auch einer Portion Obst!

Milch und Milchprodukte

Täglich 1 Liter fettarme Milch und 3 Scheiben Käse (so groß wie die ganze Hand) oder 1 Becher Joghurt (250g).

Fleisch, Fisch und Eier

Wöchentlich 1-2 Portionen Fisch, höchstens 2-3 mal pro Woche 1 Portion Fleisch (1 Portion Fleisch entspricht der Größe Ihres Handtellers). Wöchentlich höchstens 3 Eier. (Achtung: 1 Eigelb enthält bereits 200 mg Cholesterin. Pro Tag sollte man weniger als 300 mg Cholesterin zu sich nehmen.) Ein kleiner Tipp: schneiden Sie die Fettränder von Fleisch und Geflügel ab.

Fette und Öle

Verwenden Sie maximal 5-8 Teelöffel an Fetten oder Ölen pro Tag. Verwenden Sie Kochmethoden, die wenig oder kein Fett benötigen (z.B. Dünsten).

Süßigkeiten

Bewusst genießen, aber nur ab und zu!

Alle Lebensmittelgruppen sind in einer ausgewogenen Ernährung berücksichtigt – und zwar in einer Menge, die die Größe ihres Pyramidenfeldes symbolisiert: Großes Feld = große Menge; kleines Feld = kleine Menge.

QUELLE: Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) (www.aid.de) und Ernährungsbroschüre des Fonds Gesundes Österreich (www.fgoe.org)

Die Jause zwischendurch!

Optimale Lebensmittel für den Vormittag sind Vollkornbrot, frisches Gemüse, Obst, Milch und Milchprodukte. Mehr Infos zur ‚Gesunden Jause‘ erhalten Sie kostenlos bei GIVE (Gesundheitsbildung, Information, Vernetzung und Entwicklung) und können Sie unter www.give.or.at bestellen oder rufen Sie an, unter: 58 900-372.

„Gesunde Gespräche“ an der Bassena

Die türkischsprachige Kinderärztin Dr. Saadet Mahmutoglu bot im Oktober in vier Blockveranstaltungen Beratung und Aufklärung über Kinderkrankheiten, Ernährung von Babys, Schutzimpfungen, Hygiene und Sexualität an. Einige der dort besprochenen Themen sollen hier weiterbehandelt werden. Vielen Dank an Dr. Mahmutoglu für diese Beiträge.

Yemek-yeme Bozuklukları

Gençlerde özellikle de genç kızlarda sık görülen yeme bozuklukları *i*manlık (obesite) yeme-kusma (blumnia nervosa) ya da hiç yemek yememe (anoreksia nervosa) *e*klinde gruplandırılabilir. Bu hastalıklar nasıl kendini gösterir ve nasıl tedavi edilir?

Blumnia nervosa, kalorisi yüksek gıdaların *a*ırı miktarda yenmesi ve ardından *ki*inin kendi iste *i* ile bunu kusması şeklinde ortaya çıkan yeme bozuklu *u*dur. Genellikle genç kız ve kadınlarda özellikle de 15-30 ya *arasında* görülür. Hastalar zayıflamak amacı ile sürekli diyet yapar. Sık kusmalar sonucunda *a*ırı mineral kaybı görülür. Bu hastalığın nedenleri *ç*e *it*li ve özellikle de psikolojiktir. Bu hastalara davranış *tedavisi* ve aile tedavisi uygulanması gerekir. Serotonin bloke edici ilaçların yeme ve kusma ataklarını azaltıcı etkisi vardır. Fakat ilaç tedavisi mutlaka psikoterapi ile birlikte uygulanmalıdır.

Anoreksia nervosa özellikle genç kızlarda 12-25 ya *arasında* görülen katı diyet uygulama ve *a*ırı derecede kilo kaybı ile giden bir yeme bozuklu *u* türüdür. Hastalığın nedenleri çok *ç*e *it*li olabilir, örne *in* *a*ırı kilo almaktan korkma, aile içi çatış *malar* gibi. Hastalar sürekli daha az yemek yeme *e* *il*mindedirler ve *a*ırı kilo kaybı vardır. Bu nedenle tansiyon düşüklü *ü*, kan *e*keri düşüklü *ü* saç dökülmesi görülür. Hastalar depresif içine kapalı sosyal ortamdaki uzak ya *arlar*. *A*ırı açlık nedeniyle kemik yapısı bozulur, büyüme duraklar, hatta kalp, böbrek karaci *er* rahatsızlıkları bile ortaya çıkabilir. Bu hastalığın başlangıcını gösteren en önemli belirti puberte döneminde kilo almanın duraklaması ya da kilo vermedir. Tedavisi uzun süreli ve komplikedir, doktor ve psikoterapist tarafından uygulanmalıdır.

*i*manlık çok fazla yemek yeme ve az hareket etme sonucunda geli *en* günümüz hastalığıdır. Nedenleri çok çeşitli olabilir, örne *in* *ki*isel, toplumsal, sosyokültürel biyolojik, kalıtsal ve genetik olabilir. Avrupa da *u* anda toplumun %15 inde bu problem görülmektedir. *i*manlık sonucunda geli *e*bilecek hastalıklar *un*lardır: Yüksek tansiyon, *e*ker hastalığı, kalp rahatsızlı *ı*, eklem rahatsızlıkları, depresyon vb. Tedavide kalorisi dü *ük*, ya *dan* fakir beslenme, spor yapılması gerekir. Bu tedavinin ayrıca kalp damar sistemi üzerine de olumlu yönde etkisi vardır.

Esstörungen

Häufig auftretende Essstörungen bei Jugendlichen, vor allem bei Mädchen, sind Bulimie (Ess-Brechsucht), Anorexie (Magersucht) und die Adipositas (starkes Übergewicht). Was versteht man unter diesen Begriffen und wie kann man diese Erkrankungen behandeln?

Ess-Brechsucht ist eine Essstörung mit wiederholten Essanfällen von großen Mengen kalorienreicher Nahrung und selbst herbeigeführtem Erbrechen danach. Es tritt verstärkt bei Mädchen und jungen Frauen im Alter zwischen 15 und 30 Jahren auf. Typischerweise sind diese Patientinnen immer auf Diät. Das häufige Erbrechen kann zu Elektrolytstörungen und körperlichen Komplikationen führen. Die Ursachen sind vielfältig und vor allem psychologisch. Bulimie-PatientInnen benötigen Verhaltenstherapie und Familientherapie. Die medikamentöse Therapie hat hier eine unterstützende Funktion.

Magersucht ist eine Essstörung an der besonders Mädchen und junge Frauen im Alter von 12 bis 25 Jahren leiden. Die Betroffenen halten meist eine strenge Diät oder verweigern Nahrungsaufnahme

total. Die Auslöser sind vielfältig und können unterschiedlich sein, z.B. Angst vor Übergewicht, Perfektionismus, Mangel an Selbstbewusstsein oder Konflikte in der Familie. Die Patienten essen immer weniger und haben einen starken Gewichtsverlust. Sie erleiden durch die Mangelernährung körperliche Schäden, z.B. Hormonstörungen, niedriger Blutdruck, Unterzuckerung, Haarausfall, Wachstumsstörungen. Die Betroffenen haben panische Angst vor der Gewichtszunahme, sind depressiv und leben in sozialer Isolation. Der permanente Hungerzustand löst eine Verminderung der Knochensubstanz sowie Schäden an Herz, Leber, Niere und Gehirn aus. Des Weiteren treten Müdigkeit und Konzentrationsschwäche auf. Die Alarmzeichen für eine möglicherweise beginnende Anorexie sind gleichbleibendes Gewicht oder einen Gewichtsverlust in der Pubertät und das Ausbleiben der Regel. Die Therapie sollte bei einem Arzt und Psychotherapeuten durchgeführt werden. Die Behandlung ist meistens langfristig.

Adipositas wird durch zu viel Essen und zu wenig Bewegung ausgelöst. Die komplexen Ursachen der Adipositas haben persönliche, gesellschaftliche,

soziokulturelle, biologische und genetische Faktoren. Die Adipositas selbst ist Auslöser von vielen Ernährungsbedingten Erkrankungen und kann zur erhöhten Sterblichkeit führen. In Westeuropa sind derzeit rund 15 % der Bevölkerung adipös. Adipositas hat Folgeerkrankungen wie z.B. Zuckererkrankung (Diabetes mellitus), hohen Blutdruck, Gelenksleiden, Herz Kreislaufkrankungen oder Depression. Die Therapie besteht aus einer fettreduzierten, kalorienarmen Ernährung und regelmäßigem körperlichen Training.

IMPRESSUM

Herausgeber: Gesunde Leopoldstadt, Praterstern 2/4/9, 1020 Wien, 01/2195716
Redaktion: Katrin Kreisel, Gert Hufnagel
Graphik: Paul Kubalek, 1150 Wien
Druck: Thailer Druck, 1020 Wien
Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht der Meinung der Redaktion entsprechen!

Sağlıklı Beslenme

Günümüzde beslenmeye ba *lı* görülen hastalıkların sayısı artmaktadır. Bu hastalıkları önlemek için sa *lıklı* ve dengeli beslenme gerekmektedir. Sa *lıklı* beslenmenin temel unsuru ya *am* için gerekli olan vitamin, mineral, protein, karbonhidrat ve ya *gibi* besin maddelerinin belli oranlarda ve dengeli miktarlarda alınmasıdır. Besinlerden kazanılan enerjinin %55 si karbonhidrat, %30 i ya *ve* % 15 i proteinlerden elde edilir.

Dengeli ve sa *lıklı* beslenmenin birkaç altın kuralı vardır, örne *in* çeşitli ve az miktarda, az tuzlu, az *e*kerli, az ya *lı* besin maddeleri yenilmeli, bunun yanı sıra, bol miktarda sebze, patates, meyve, ve kepekli gıdalar daha fazla tüketilmeli, ve yeterli miktarda su içilmelidir. Bu da gün içinde dengeli olarak sebze meyve kepekli *e*, süt yogurt, az miktarda çok ya *lı* olmayan et yemesi *e*klinde düzenlenebilir. Ö *ün* sayısı ise 3 ana 2 ara ö *ün* olarak belirlenebilir.

Gençlerin büyüme ve geli *me* döneminde enerji ihtiyaçları daha yüksektir. Fakat bu dönemde aynı zamanda genç kızlarda *a*ırı kilo problemi olur. E *er* gençler puberte döneminde diyet yaparsa *bu* gelecekte yanlış beslenme alış *kanlıklarının* geli *mesine* yol açabilir. Bunu önlemek için genç kızların diyet yapmak yerine bilinçli beslenmeleri ve spor yapmaları daha sa *lıklı* olur.

Hayvansal gıdalar mineral ve vitaminler özellikle de demir, kalsiyum, vitamin B12 açısından zengindir. Yeterli miktarda süt ve süt ürünleri tüketilmemesi ileride kemik yapısı bozukluklarına, yeterli miktarda demir alınmaması ise yorgunluk, ö *renme* azlı *ı* ve dikkat bozukluklarına yol açabilir.

Dr. Saadet Mahmutoglu

„Walken‘ Sie sich fit!

Einschulungstermin zum halben Preis!

Nordic Walking, eine neue, schonende Ganzjahressportart, etabliert sich im 2. Bezirk. Im Prinzip ist es herkömmliches Walken mit dem Einsatz von speziellen Stöcken, gleicht der Bewegungsausführung beim Langlaufen und ist sehr leicht zu erlernen. Am 1. Dezember wurde es von mehreren Bezirksräten ausprobiert, seit 20. Dezember veranstaltet Martin Winkelhofer vom Fachinstitut für Mentaltraining und Massage Nordic Walking Treffpunkte im Prater. Regelmäßiges Nordic Walking wirkt sich positiv auf die Gelenke, das Herzkreislaufsystem, die Nacken- & Schultermuskulatur sowie die Blutfettwerte aus.

Der Einführungsabend kostet inkl. Pulsmessung und Leihstöcke € 43,60 (öS 600,-), 2 Stunden Nordic Walking unter Anleitung für Fortgeschrittene nur € 4,36 (öS 60,-). Die Leihgebühr für die Stöcke beträgt für einen Abend ebenfalls € 4,36 (öS 60,-).

Am 21. Februar ab 18.30 h wird ein Sonderabend für die ‚Gesunde Leopoldstadt‘ angeboten.

Die ersten 15 Anrufer, die sich unter der Nummer 01/728 38 59 mit dem Kennwort ‚Gesunde Leopoldstadt‘ melden, zahlen nur die Hälfte (€ 21,80 oder. öS 300,-)!



Walking Mile in der Praterstraße

30 Minuten regelmäßige Bewegung pro Tag ist der erste Schritt zu Gesundheit und Wohlbefinden. Der menschliche Körper ist auf Bewegung ausgerichtet und wer regelmäßig pro Woche 2.000 bis 2.500 Kalorien durch Bewegung zusätzlich verbraucht, reduziert das Risiko für eine

Herzkrankgefäßerkrankung. Zu-Fuß-Gehen ist dazu eine ideale Bewegungsform, weshalb das mehrjährige Präventionsprogramm „Ein Herz für Wien“ die Walking Miles ins Leben gerufen hat.

Auch in der Leopoldstadt lädt eine derartige Meile zum Gehen ein. Die Praterstraße entlang, vom Schwedenplatz bis zum Praterstern bieten an 5 Stationen Infotafeln Details zu den Standorten. Dabei gibt es einiges Neues zu erfahren und zu entdecken. Insgesamt ist die Strecke 1,03 Kilometer lang, das entspricht bei einer gemütlichen Gehzeit von rund 21 Minuten (3 km/h) einen zusätzlichen Kalorienverbrauch von 49 Kalorien und bei zügigem Tempo von 5 km/h (ca. 12 Minuten) einen Verbrauch von 55 Kalorien.

www.gesunde-leopoldstadt.at

Über Geschmack lässt sich nicht streiten

Informationen über Ernährung sind ebenso vielfältig, wie die Quellen, die sie verbreiten. Zur Sicherung der Qualität von Ernährungsinformationen und zur Vereinfachung der Zugänglichkeit, hat die Gemeinde Wien im Rahmen des Gesundheitsförderungsprogramms das „Netzwerk Ernährung“ ins Leben gerufen. Das Büro des Netzwerks ist direkt am Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien untergebracht und steht unter der Leitung des Institutsvorstandes, Univ.-Prof. Dr. Ibrahim Elmadfa. Das Angebot richtet sich in erster Linie an Organisationen und Multiplikatoren. Auf Anfrage sind die Mitarbeiterinnen aber gerne bereit, den einen oder anderen Vortrag zu halten. Im November 2001 hielt das Netzwerk Ernährung bereits eine Diskussionsrunde mit Senioren im Gesundheits- und Sozialzentrum (GSZ) in der Vorgartenstrasse ab. Vermittelt wurden dabei aber keine Ge- und Verbote, sondern Vor- und Ratschläge, denn „über Geschmack lässt sich nicht streiten“.

Kontakt: Mag. Judith Blachfelner (Netzwerk Ernährung am Institut für Ernährungswissenschaften) Althanstr. 14, A-1090 Wien; Tel.: 01/4277-54912
judith.blachfelner@univie.ac.at; www.univie.ac.at/netzwerkernaehrung

WIEN - ALSERGRUND
AGENDA 21

DIE VOLKSHOCHSCHULE
alsersgrund währing döbling

aktionstag Gesunde StadtRÄUME

Die AGENDA 21 am Alsergrund und die VHS Galileigasse veranstalten gemeinsam mit dem Projekt „Gesunde Leopoldstadt“ am 26. Jänner 2002, von 14 bis 19 Uhr einen Aktionstag zum Thema „Urbane Lebensqualität“. Dabei wird in der Volkshochschule Galileigasse 8, 1090 Wien ein buntes Unterhaltungs- und Informationsprogramm geboten – ein Nachmittag zum Ausprobieren, Mitmachen, Informieren und Genießen für Jung und Alt.

Mit Angeboten aus dem VHS-Programm, Aktionen und Workshops aus der AGENDA-Stadtteilarbeit oder beim Gesundheits-Check mit der Wiener Gesundheitsberatung. Für jeden ist was dabei. Kinder malen und basteln, Filmfreaks streifen durch Leinwandstädte, Verkehrsinteressierte können mit dem Modell-Auto durch die Wohnstraße flitzen und dabei den Stadtlärm testen. Für ernste und weniger ernste Fragen steht sogar Wiens einzige „Stadtpsychologin“ zur Verfügung! Schauen Sie einfach vorbei, und besuchen Sie die Gesunden StadtRÄUME!

Weitere Info - VHS: 317 52 43 oder AGENDA-Büro: 315 78 76



Foto: Sophie Holbauer

Ihre Meinung?

Schreiben Sie für die nächste Ausgabe Ihren Beitrag zum Thema „Gesundheit und Wohlbefinden im 2. Bezirk“ und schicken Sie ihn an:

„Gesunde Leopoldstadt“, Praterstern 2/4/9, 1020 Wien, Fax 219 73 33-30

Wir bedanken uns bei allen, die diesen Newsletter verteilen:

Talmud Thora Schule, HS Pazmanitengasse, Eltern-Kind-Zentrum, Verein Piramidops – Frauentreff, Alte Trafik und "JAT", Damen Fitness Center Fiji, Therapie und Ausbildungszentrum Maria Wenig, Integrationscafé CBMF, Praxis für Kunsttherapie, Supervision und Coaching, Factum - Logotherapie und Seelsorge, Dipl. Physioth. Kirmayr, Dipl. Physioth. Jung, Restaurant Lindmayer, Ordination Dr. Mausser, Dr. Hoffmann, Dr. Stadler, Dr. Haslinger, Dr. Assefi, Dr. Stark, Dr. Feist, Dr. Schönherr, Dr. Simon, Hebamme Ulrike Ploil