



Christian Brucks

ist Geschäftsführer des Verbunds  
„Münchner Ärzte - Praxisnetz München West und Umgebung e.V.“

# Bleiben Sie gesund!

## 10. Pasinger Gesundheitstag der Ärzte, Apotheker und Gesundheitsanbieter

**Pasing** · Zum beachtlichen zehnten Pasinger Gesundheitstag begrüßten der Verbund „Münchner Ärzte - Praxisnetz München West und Umgebung“, der Pasinger Gewerbeverein Aktives Pasing e.V. und das Stadtteilmanagement Pasing am vergangenen Samstag die zahlreichen Besucher, Patienten, Interessierte und Passanten rund um den Pasinger Bahnhof. „Ich bin außerordentlich stolz, dass wir unseren Pasinger Gesundheitstag zum zehnten Mal veranstalten können“, meinte Christian Brucks, Geschäftsführer des Ärztenetzwerks.

Für ihn ist der Gesundheitstag viel mehr als eine Tradition. „Der Tag führt Patienten und Ärzte zusammen, informiert in vielen Bereichen, fördert den Dialog, das Vertrauen untereinander und zeigt auch, welches unglaubliche Know-how wir hier vor Ort im Münchner Westen haben.“ Mittlerweile habe das Netzwerk 105 Praxismitglieder, darunter Haus- und Fachpraxen. „Die Vernetzung geschieht hier wiederum zum Wohle der Patienten, denn mit dem großen Wissen und den kurzen Wegen ist den Menschen, die zu uns



**Der 10. Pasinger Gesundheitstag fand zum Schwerpunkt „Rücken“ statt. Dafür gab es Hals- und Lendenwirbel als begehbare Modelle. Auf dem Bild zu sehen sind (v.l.) Rheumatologe und Internist Dr. Martin Welcker, Chefarzt der Akutgeriatrie in den Helios-Kliniken Wilfried Wüst, Diabetologe Johann Brand, Christian Brucks vom Ärztenetz, Jürgen Kirner vom Aktiven Pasing e.V., Neurochirurg Erik Traupe sowie Stadtteilmanager Joachim Vossen.** Bilder: us

kommen, schnell geholfen und wir haben mehr Zeit für jeden einzelnen Patienten – Sprechstunde, also sprechende Medizin hat damit einen ganz anderen Stellenwert!“

### Mehr Zeit für die sprechende Medizin!

Der Forderung nach mehr „sprechender Medizin“ können die

Ärzte im Netzwerk eindeutig gerecht werden, so Brucks. Und der Gesundheitstag leiste dabei seinen wichtigen Beitrag. Nach dem Schwerpunktthema Darm, Lunge und Herz habe das Netzwerk heuer übrigens begehbare Hals- und Lendenwirbel zu Demonstrationszwecken mitgebracht. „Die Entscheidung dazu fällt demokratisch unter unseren Mitgliedern. Die meisten Stim-

men bekamen Rückenprobleme“, erklärte Brucks weiter.

Dass Rückenschmerzen das Krankheitsproblem Nr. 1 unter den Deutschen ist, konnte auch der Neurochirurg Erik Traupe bestätigen. Gemeinsam mit vielen anderen Fachärzten stand er im eingerichteten Medizintreffpunkt vor den Arcaden den Interessierten Rede und Antwort. „Rücken ist ein zentrales Thema. Manche Beschwerden sind sehr genau zu lokalisieren, andere bleiben unspezifisch. Hier kann man sehr viel falsch machen, auch in falscher Beratung oder falscher Therapie“, so Traupe. „Wir möchten heute aufklären. Die beste Therapie zielt immer

darauf ab, beschwerdefrei zu sein und in Bewegung zu kommen!“

### Einfache Lösung: Viel Bewegung und normales Gewicht

Er empfehle daher, auf ein normales Gewicht zu achten und sich viel zu bewegen, am besten Schwimmen oder Nordic Walking. „Nordic Walking ist wirklich bedenkenlos zu empfehlen. Hier beanspruchen wir 80 Prozent unserer Muskeln. Wir schlagen also gleich zehn Fliegen mit einer Klappe.“ An den Beratungsständen am Bahnhof konnten sich Interessierte Infos zu Bewegung abholen, während es in den Apo-

theker um Ernährungsberatung ging. Wie in jedem Jahr boten die Apotheker einen kostenlosen Gesundheitscheck mit Messung der Cholesterin-, Blutzucker- und Blutdruckmessung.

Initiator Jürgen Kirner vom Aktiven Pasing e.V. freute sich über die außerordentliche Vielfalt zum zehnten Gesundheitstag. „Nirgends in München findet sich eine so große Dichte an Arztpraxen und Apotheken wie im Münchner Westen. Wir danken allen Teilnehmern für ihr Engagement. Sie zeigen, worum es bei der Gesundheitserhaltung wirklich geht, nämlich Vorsorge, Fitness und eine fachgerechte Beratung. In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund!“ us



**Medizintreffpunkt live vor Ort: viele Ärzte kamen zum Gesundheitsforum vor den Arcaden, um den Pasingern Rede und Antwort zu Gesundheitsthemen zu stehen. Wie die neue HNO-Praxis in der Institutstraße. Im Bild Helferlin Hülya Gülcekre, Ärztin Maria Anhalt und Helferlin Sarah Neumeier (v.l.).**



**Der Renner wie in jedem Jahr war der Gesundheitscheck in den Pasinger Apotheken, wie hier im Bild in der Bahnhofsapotheke. Blutzucker, Cholesterin, Blutdruck und mehr - die Messungen wurden schnell und kostenlos durchgeführt.**



**Bleiben Sie gesund! Die Wochenanzeiger brachten dafür eine Kiste mit Äpfeln und den neuen Ratgeber über Ärzte und Gesundheitsanbieter im Münchner Westen mit. V.l. Mehmet Etürk, Linda Eldredge und Edim Racic.**

## Mein persönliches Gesundheitsgeheimnis

So halten sich die Pasinger fit

**Pasing** · Beim Pasinger Gesundheitstag konnten sich die Besucher jede Menge Tipps holen, wie man gesund und fit bleibt. Aber sie gaben auch selber welche und sagten „Ich halte mich gesund, weil / mit ...“

- Ich halte mich gesund mit Fitnesstraining, gesundem Essen (kein Fastfood), regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen, Vorträge über Gesundheit und seelischer Vorsorge (Monique Thouvenel).
- Ich halte mich gesund mit täglicher Gymnastik und dem Feldenkraiskurs im Alten- und Service-Zentrum Aubing (Gundula Wendl).
- Ich halte mich mit meinem Rollstuhl fit (Wilfried Maier).
- Ich halte mich gesund mit einer guten Tat am Tag (immer schön fröhlich bleiben), Essen nach Lust und Laune und mit Optimismus (Antje-S. Pukke).

- Ich halte mich gesund, weil ich täglich morgens zwischen 3,5 und 4,5 Kilometer mit dem MOTomed Heimtrainer trainiere, Übungen mit dem Terraband mache und so viel wie möglich spazieren gehe. Ich bin gehbehindert (Josef Pauli).
- Ich halte mich gesund, weil ich so einen tollen Ehemann habe (Angelika Liebl).
- Ich halte mich gesund mit Sport, Radfahren und drei kleinen Enkeln (Sybille Schmidt).
- Ich halte mich gesund mit 20 Minuten Gymnastik, ich benutze keine Rolltreppe und laufe möglichst viel. Ich ernähre mich mit selbstgemachtem Müsli gesund, mit Haferflocken und frischem Obst mit Hagebuttenpulver, dazu halte ich mich mit viel Lachen und gute Freunden gesund (Waltraud Munz).
- Ich halte mich gesund, weil ich regelmäßig Geräteturnen machen, wandere und leichte Bergtouren gehe. Ich versuche mich auch gesund zu ernähren (Günter Schnaith).

- Ich halte mich gesund, weil ich mich mit Ingwer ernähre (Irmgard Dunau).
- Ich halte mich gesund mit Nordic Walking und Tai Chi Walking (Peter Feld).
- Ich halte mich gesund, weil ich mich täglich bewege (Claus Stephan).
- Ich halte mich gesund, weil ich auf meine Ernährung achte und täglich eine halbe Stunde Sport treibe (Gymnastik) – immer seit 25 Jahren (Helga Eckert).
- Ich halte mich gesund weil ich jeden Tag, circa 2,5 Kilometer einfach zu Fuß in die Arbeit gehe (Christoph Palm).
- Ich halte mich fit mit Fahrrad fahren, Spazieren gehen, Freunde treffen und Familie (Elisabeth Wörner-Michel).
- Ich halte mich gesund mit gesunder Ernährung und ausgedehnten Spaziergängen (Angelika Bradel-Hoess).



Noch mehr Tipps finden Sie im Internet unter [www.mehr-wissen-id.de](http://www.mehr-wissen-id.de) mit der Nummer 2368.