

# Gesund Leben in Grünwald

Ausgabe 2017



**Mehr  
Gesundheit in  
jedem Alter**



fotolia.com © lenets\_tan



**Grünwald baut Notrufmöglich-  
lichkeiten aus** Seite 4



**Die Geschichte der Burg** Seite 41



**Bürger retten Leben e. V.** Seite 26



# GEMEINSAM. GESUND. GRÜNWALD.

---

Die Hubert Haupt Gruppe bezieht ihr neues Headquarter in Grünwald. Mit dabei: milon, das Gesundheitstraining. Einfach, sicher, effektiv. Probieren Sie es aus – jetzt bei ElterSports.

unterstützt von:



# Grußwort Gesundheitsmagazin

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit freundlicher Unterstützung der „WIKOMmedia Verlag für kommunale- und Wirtschaftsmedien GmbH“ veröffentlicht die Gemeinde Grünwald erstmalig ein Gesundheitsmagazin.

Entstanden ist diese Publikation aus dem Grundgedanken, die in der Gemeinde befindlichen Defibrillatoren besser bekannt zu machen. Dass dadurch nun eine ganze Broschüre mit einem deutlichen Mehrwert an Informationen entstanden ist, darf als weiteres Angebot für die Bevölkerung verstanden sein, wichtige Adressen und Hinweise gebündelt darzubieten. Dabei ist der Fokus ganz deutlich auf die verschiedenen Sparten der Gesundheits- und medizinischen Versorgung gelegt.

Mehrmals wird in diesem Magazin die Rede von „herzsicher“ sein. Hier sind wir wieder bei den Defibrillatoren. Im Spätherbst 2013 hat die Gemeinde Notrufsäulen mit Notrufwandkästen in Betrieb genommen. Nachdem in unserer Gemeinde einige öffentliche Telekommunikationseinrichtungen abgebaut worden sind, war es uns wichtig, der Bürgerschaft einen adäquaten Ersatz zu liefern. Mit den neuen Notrufsäulen schaffen wir mehr Sicherheit. Eine Besonderheit ist, dass hier nicht nur Notrufe abgegeben werden können, sondern auch Defibrillatoren vorhanden sind. Die Geräte sind behindertengerecht zu bedienen.

Bei Gefahr, Unfall oder im Rahmen eines Notfalles kann mit der Notruf-funktion die Feuerwehreinsetzungszentrale des Landkreises München ange-rufen werden. Die Freisprecheinrichtung ist so ausgelegt, dass auch bei einem Abstand zum Mikrofon und Lautsprecher bis zu 1,5 Meter eine ein-wandfreie Unterhaltung geführt werden kann. Bei der Notrufzentrale ist der Standort der Säule hinterlegt, so dass bei einer Notwendigkeit ein Ein-satzwagen gezielt an den Unfallort geleitet werden kann. Die Rettungs-mittel befinden sich in einer abgetrennten Kammer, welche über eine eigene Isolierungsschicht verfügt.

Mein Wunsch ist es, dass diese Veröffentlichung zu mehr (Herz-)Sicherheit in Grünwald führt. Mein Dank geht an alle, die durch ihre Inserate zum Gelingen dieses Magazins beigetragen haben.

Mit freundlichen Grüßen



**Jan Neusiedl**  
**1. Bürgermeister**



# Inhaltsverzeichnis

Branchenverzeichnis .....	3
Grünwald baut Notrufmöglichkeiten aus Bürgermeister Neusiedl: „Mehr Sicherheit für unsere Bürgerschaft!“ .....	4
Gesundheitswesen .....	6
Banken, Sparkassen und Post .....	14
Tipps für den Notfall .....	15
Was erledige ich wo? .....	16
Wichtige Behörden und Ämter in Grünwald .....	18
Vereine und Verbände in Grünwald .....	19
Gemeindliche Versorgung und Entsorgung .....	21
Wir wünschen guten Appetit! .....	22
Bürger-retten-Leben e. V. – es kann jeden treffen .....	26
Defibrillatoren retten Leben! .....	27
„Wir leisten Basisarbeit im Hintergrund“ In Grünwald ehrenamtlich aktiv beim Roten Kreuz .....	28
„Wir wollen das Umfeld der Menschen herzlicher machen“ Jochen Müller von „Bürger retten Leben“ im Interview. ...	30
Verein und Verlag auf Achse Veranstaltungen von „Bürger retten Leben“ und WIKOMmedia .....	31
Gesundheit bewahren Senioren wollen weiter aktiv am Gesellschaftsleben teilnehmen .....	32
Aktiv auch im Alter .....	33
Eher selten „Wasser Marsch!“ Die Freiwillige Feuerwehr Grünwald hat vielfältige Aufgaben .....	34
Gemeindebibliothek und Jugendzentrum (JUZ) Grünwald .....	36
Kindergärten - Kindertagesstätten Kinderspielflächen - Einrichtungen der Jugendpflege .....	37
Kirchen und religiöse Gemeinschaften .....	39
Kulturelle Einrichtungen .....	39
Burg Grünwald .....	41
Bürgerhaus Römerschanz .....	42
Bildungs- und Lehranstalten .....	43
Soziale Einrichtungen .....	44
Sportstätten – Freizeiteinrichtungen .....	46
Unterkunftsverzeichnis von Grünwald .....	47
Tourismus & Verkehr .....	47
Tipps für gesundes Joggen Sport ist der Schlüssel zum Erfolg .....	48
Notruftafel .....	49

# Dr. Yasmin Largiadèr

## Kieferorthopädin



Schöne Zähne  
Sinnbild für Harmonie  
und Ausstrahlung

Emil-Geis-Str. 4 | Grünwald | Tel. 089 / 64 91 10 17  
[www.kieferorthopaedie-gruenwald.de](http://www.kieferorthopaedie-gruenwald.de)

# Branchenverzeichnis

## Firmen machen Grünwald herzsicher

<b>Branche</b>	<b>Firma</b>	<b>Seite</b>
Allgemeinärzte	Dr. med. Nicole Gerling .....	9
Apotheke	Apotheke Dr. Wildi & Dr. Weidenbach .....	25
	Mary's Apotheke Grünwald. ....	15
Ärzte	Dr. med. Günther Schönberger .....	6
Erdwärme Grünwald	Erdwärme Grünwald GmbH .....	21
Ergotherapie	Praxis für integrierte Förderung. ....	45
Gesundheitskonzepte	Hubert Haupt Immobilien .....	U2
Heilpädagogik	Praxis für integrierte Förderung. ....	9
Heilpraktikerin	Simone Andrä. ....	8
Immobilien	Hubert Haupt Immobilien .....	U2
Ingenieure	Ingenieurbüro Kasprowski GmbH .....	3
Kieferorthopädie	Dr. Yasmin Largiadèr. ....	2
Kleintierpraxis	Bessies Best – Hochwertige Lebensmittel für Ihren Hund .....	22
Lebensmittel	REWE Markt .....	23
Logopädie	Petra Gauss & Lisa Gauss .....	10
Musikschule	Musikschule Grünwald e. V. ....	40
Neurofeedback	Praxis für integrierte Förderung. ....	33
Physiotherapie	Privatpraxis Sylvia Mann. ....	11
	Dipl. Psych. Gabriele Böck. ....	11
Restaurant	Nammos Griechische Küche .....	22
Seniorenheim	Parkresidenz Hermine Held. ....	33
Taxi	Taxi Bavaria .....	3
Tierarzt	Dr. med. vet. Constanze Pape .....	46
	Dr. med. vet. Jutta Baumann. ....	27
Zahnärzte	Reinhard Schoberer .....	12

### INGENIEURBÜRO KASPROWSKI GMBH

Beratendes Ingenieurbüro für  
elektrotechnische Gebäudeausrüstung und Fördertechnik

#### PLANUNG VON

- Elektroinstallation
- Beleuchtungsanlagen
- Schwachstromanlagen
- Sicherheitstechn. Anlagen
- Photovoltaikanlagen
- Energiewirtschaftl. Betrachtungen

Das Ingenieurbüro Kasprowski besteht seit 1964 und hat in dieser Zeit eine Vielzahl von Projekten abgewickelt.

Unser Leistungsspektrum umfasst sämtliche Planungen für die elektrotechnische Gebäudeausrüstung.



Otto-Heilmann-Str. 18a - 82031 Grünwald  
Telefon: +49 89 641 932-0 - Telefax: +49 89 641 932-25  
ibk.muc@ib-kasprowski.de - www.ib-kasprowski.de

## Taxi Bavaria

Ihr Taxiunternehmen im Münchner Süden

**Taxi und Mietwagen**

**☎ 089 / 649 649 980**

**Mo. - So. 00 Uhr - 24 Uhr verfügbar**

**Fax 089 / 649 649 987 Email info@taxi-bavaria.de**

**www.taxi-bavaria.de**

Inhaber: A. Duman

### Impressum



#### Herausgeber:

**WIKOMmedia Verlag für Kommunale- und Wirtschaftsmedien GmbH**

Blaumeisenstr. 9, 82140 Olching

Registergericht München HRB Nr. 216280; USt.IdNr.: DE 298734057

#### Geschäftsführung:

Peter F. Schneider, Telefon: +49 8142 4222954, Fax: + 49 8142 4222955

E-Mail: info@wikom-media.de, Web: www.wikom-media.de

#### In Zusammenarbeit mit:

Gemeinde Grünwald

#### Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:

Gemeinde Grünwald, WIKOMmedia GmbH und Rainer Zöllner

#### Verantwortlich für den Anzeigenteil:

WIKOMmedia Verlag für Kommunale- und  
Wirtschaftsmedien GmbH, Peter F. Schneider

#### Design und Satz:

Grafikmedien Müller, Kalkofenstr. 18, 86438 Kissing

**Druck:** Wicher Druck, Otto-Dix-Str. 1, 07548 Gera

Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind, auch auszugsweise, nicht gestattet.

Auflage 2017

# Grünwald baut Notrufmöglichkeiten aus Bürgermeister Neusiedl: „Mehr Sicherheit für unsere Bürgerschaft!“

An vier frei zugänglichen Örtlichkeiten in Grünwald hat die Gemeinde jüngst Notrufsäulen bzw. einen Notrufwandkasten in Betrieb genommen. Bürgermeister Jan Neusiedl zeigt sich glücklich über die Anschaffung, die der Verwaltungsausschuss am 16. Juli 2013 befürwortet hat: „Nachdem in unserer Gemeinde einige öffentliche Telekommunikationseinrichtungen abgebaut worden sind, war es uns wichtig, der Bürgerschaft einen adäquaten Ersatz zu liefern. Mit den neuen Notrufsäulen schaffen wir mehr Sicherheit.“ Eine Besonderheit ist, dass hier nicht nur Notrufe abgegeben werden können, sondern auch Defibrillatoren vorhanden sind. Die Geräte sind behindertengerecht zu bedienen und wurden aufgrund des Auftrags der Gemeinde von Thomas Weiß aus Riemerling geliefert.

## Standorte

An folgenden Standorten sind diese Einrichtungen im Gemeindegebiet Grünwalds errichtet worden:

- Tölzer Straße 38 – gegenüber Friedhof / Wertstoffhof
- Keltenstraße – Schule / Fußballplatz
- Rathausstraße / Rathausplatz – vor Tengelmann
- Marktplatz – Emil-Geis-Straße
- Ludwig-Thoma-Straße –  
Trambahnhaltestelle Grw. Freizeitpark
- Luitpoldstraße – Derbolfinger Platz
- Robert-Koch-Straße 41 –  
neben dem Haus an der Bahnlinie
- Bavaria Filmplatz – Trambahnhaltestelle
- Tremmlallee – Bauernmarkt

Zu einem späteren Zeitpunkt wird noch eine weitere Notrufsäule am neuen Standort für den Bauernmarkt an der Tremmlallee/Laufzorer Straße errichtet. Für die Inbetriebnahme der Notruftelefone war lediglich eine Stromversorgung notwendig. Die Module arbeiten via Handy-

karte (GSM). Von Seiten der Bauverwaltung war außerdem an den entsprechenden Standorten ein Fundament anzulegen. Die Säulen sind insgesamt wartungsfrei. Stromausfälle, Vandalismusöffnungen oder ähnliches werden per SMS der „Defizentrale“ angezeigt. Eine Kamera zeichnet bei einem unerlaubten Zugriff Bildsequenzen auf.

## Notfall

Bei Gefahr, Unfall oder im Rahmen eines Notfalles kann mit der Notruffunktion die Feuerwehrein-satzzentrale des Landkreises München angerufen werden. Die Freisprecheinrichtung ist so ausgelegt, dass auch bei einem Abstand zum Mikrofon und Lautsprecher bis zu 1,5 Meter eine einwandfreie Unterhaltung geführt werden kann. Bei der Notrufzentrale ist der Standort der Säule hinterlegt, so dass bei einer Notwendigkeit ein Einsatzwagen gezielt an den Unfallort geleitet werden kann.

Die Rettungsmittel befinden sich in einer abgetrennten Kammer, welche über eine eigene Isolierungsschicht verfügt. Die integrierte Heizung hält das ideale Temperaturfenster so gleichmäßig wie möglich. Somit wird selbst durch eine direkte Sonneneinstrahlung oder durch extrem niedrige Außentemperaturen die maximale sowie die minimale Betriebs- und Lagertemperatur der integrierten Rettungsmittel nicht über- bzw. unterschritten. Ebenso verhindert dies eine Dampfbildung bei auftretenden Temperaturschwankungen.

Die Defibrillatoren können die Anweisungen in vier Sprachen ausgeben, nämlich in Deutsch, Englisch, Spanisch und Französisch. Somit ist auch für ausländische Besucher oder Bewohner eine Bedienung in deren Landessprache möglich.



# Gesundheitswesen

Akupunktur / Traditionelle Chinesische Medizin			x)	Anschrift in 82031 Grünwald	Barrierefreier Zugang	Telefon (Vorwahl 089)	Telefax (Vorwahl 089)
Dr. med.	Eva	Stoiber	x	Perlacher Straße 5 a	♻️	649 488 56	649 158 55

Allgemeinmedizin			x)	Anschrift in 82031 Grünwald	Barrierefreier Zugang	Telefon (Vorwahl 089)	Telefax (Vorwahl 089)
Dr. med.	Reiner	Benz	x	Schloßstraße 14 b	♻️	649 194 91	649 194 92
	Marina	Caravitis	x	Rathausplatz 1	♻️	641 16 41	649 112 29
Dr. med.	Nicole	Gerling	x	Tölzer Straße 32	♻️	693 771 51	693 771 52
Dr. med.	Angelika	Gloning		Ludwig-Thoma-Straße 41		649 38 44	649 39 881
Dr. med.	Christoph	Huber		Rathausplatz 1	♻️	641 17 81	649 199 53
Dr. med.	Odette	Kalteis		Ludwig-Anzengruber-Straße 1 (Ärztelhaus Grünwald)	♻️	693 785 11	693 78 512
Dr. med.	Max Joseph	Kraus	x	Robert-Koch-Straße 9	♻️	649 542 28	649 634 85
Dr. med.	Adriana	Müller-Ilic		Ludwig-Anzengruber-Straße 1 (Ärztelhaus Grünwald)	♻️	693 785 11	693 78 512
Dr. med.	Günther	Schönberger		Marktplatz 11		641 55 82	641 04 14
Dr. med.	Susanne	Schönberger		Marktplatz 11		641 55 82	641 04 14
	Nico	Schühle		Dr.-Max-Straße 8		649 196 16	649 497 90
Dr. med.	Holger	Silbernagl		Rathausplatz 1	♻️	641 17 81	649 199 53

## **Dr. med. Günther Schönberger**

## **Dr. med. Susanne Malik**

*Fachärzte für Allgemeinmedizin*

### *Sprechzeiten:*

*Mo. bis Fr. 9.00 - 13.00 Uhr • Do. 15.00 - 17.00 Uhr  
und nach Vereinbarung*

*Marktplatz 11 • 82031 Grünwald*

*Tel.: 089 / 6415582 • Fax: 089 / 6410414*

*e-Mail: praxis@praxis-schoenberger.de*

### **Leistungen in unserer Praxis:**

*Betriebsmedizin  
Notfallmedizin  
Reisemedizin  
Gelbfieberimpfstelle  
Proktoskopie  
24Std.-EKG, 24Std.-Blutdruckmessung,  
Belastungs-EKG mit Lactatbestimmung  
Ultraschalluntersuchungen (z. B. Herz, innere Organe)  
Schlafapnoe-Diagnostik  
Spirometrie  
Audiometrie  
Tauglichkeitsuntersuchungen, z. B.  
für Führerschein und Tauchen*

Augenarzt			x)	Anschrift in 82031 Grünwald	Barrierefreier Zugang	Telefon (Vorwahl 089)	Telefax (Vorwahl 089)
Dr. med.	Christiane	Fischer		Südl. Münchner Straße 6 b		641 17 10	649 399 77
Prof. Dr. med.	Marcus	Kernt	x	Marktplatz 11 a		125 900 90	649 577 78
Dr. med.	Gerhard	Raydt	x	Südl. Münchner Straße 6 b		641 17 10	679 08 275
Dr. med.	Vassiliki	Vlachou- Vaterrodt		Kaiser-Ludwig-Straße 36		649 29 69	641 29 30

Chirurgie / Kinderchirurgie			x)	Anschrift in 82031 Grünwald	Barrierefreier Zugang	Telefon (Vorwahl 089)	Telefax (Vorwahl 089)
Dr. med.	Maximilian	Göppl		Lena-Christ-Straße 1	♻	641 78 41	641 15 67

Dermatologie / Allergologie / Venerologie			x)	Anschrift in 82031 Grünwald	Barrierefreier Zugang	Telefon (Vorwahl 089)	Telefax (Vorwahl 089)
Dr.	Silke	Michelsen	x	Südl. Münchner Straße 6 Zugang Perlacher Straße		641 864 08	641 864 14
Dr. med.	Nicole	Schramm	x	Emil-Geis-Straße 2		649 576 28	649 576 29
Dr. med.	Lieselotte	Weigl-Heider		Tölzer Straße 1 a, Zugang Hirtenweg		641 51 41	649 147 07

Gynäkologie			x)	Anschrift in 82031 Grünwald	Barrierefreier Zugang	Telefon (Vorwahl 089)	Telefax (Vorwahl 089)
Dr. med.	Dagmar	Adler		Rathausplatz 1	♻	641 16 70	693 49 750
Dr.	Renée	Herfs	x	Nördl. Münchner Straße 31		620 307 26	620 307 27
Dr. med.	Renate	König		Wilhelm-Keim-Straße 4		641 34 54	649 22 59

Gastroenterologie			x)	Anschrift in 82031 Grünwald	Barrierefreier Zugang	Telefon (Vorwahl 089)	Telefax (Vorwahl 089)
Dr. med.	Rainer	Sander	x	Ludwig-Anzengruber-Straße 1 (Ärztelhaus Grünwald)	♻	693 787 27	693 787 28

Hals-Nasen-Ohrenarzt			x)	Anschrift in 82031 Grünwald	Barrierefreier Zugang	Telefon (Vorwahl 089)	Telefax (Vorwahl 089)
Dr. med. Dr. med.	David Jürgen	Saumweber Wehrhahn	x	Hirtenweg 2 c		642 560 50	642 560 52
Dr. med. Dr. med.	Matthias Thomas	Zenkel Ulbrich		Lena-Christ-Straße 1	♻	890 699 55	890 699 53

# Gesundheitswesen

Heilpraktiker / Naturheilverfahren			x)	Anschrift in 82031 Grünwald	Barrierefreier Zugang	Telefon (Vorwahl 089)	Telefax (Vorwahl 089)
	Simone	Andrä		Hirtenweg 6	♿	0178 / 54 36 903	
Dr. med.	Reiner	Benz	x	Schloßstraße 14 b	♿	649 194 91	649 19 492
	Marina	Caravitis	x	Rathausplatz 1	♿	641 16 41	649 112 29
Master of TCM	Florian von	Damnitz	x	An den Römerhügeln 6		649 667 77	649 667 78
Dr. med.	Nicole	Gerling	x	Tölzer Straße 32	♿	693 771 51	693 771 52
	Judith	Gschwandtl		Schloßstraße 19	♿	641 67 906	641 67 905
Dr. med.	Elisabeth	Hor- nung-Lotze	x	Robert-Koch-Straße 51 a		649 14 284	641 863 80
Dr. med.	Christoph	Huber		Rathausplatz 1	♿	641 17 81	649 199 53
	Antje	Kaiser	x	Rathausplatz 1	♿	0175 / 222 45 85	
	Ingrid	Kraaz von Rohr	x	Auf der Eierwiese 5 a		641 11 10	641 40 10
	Michael	Meenen	x	Rathausplatz 1	♿	0179 / 200 58 56	649 11 229
	Kristin	Seidl	x	Heckenrosenstraße 6		641 09 23	641 09 22
Dr. med.	Holger	Silbernagl		Rathausplatz 1		641 17 81	649 199 53
	Martina	Zeitler		Tölzer Straße 4		741 199 99	

Homöopathie			x)	Anschrift in 82031 Grünwald	Barrierefreier Zugang	Telefon (Vorwahl 089)	Telefax (Vorwahl 089)
Dr. med.	Dagmar	Adler		Rathausplatz 1	♿	641 16 70	693 49 750
Dr. med.	Reiner	Benz	x	Schloßstraße 14 b	♿	649 194 91	649 194 92
	Marina	Caravitis	x	Rathausplatz 1	♿	641 16 41	649 112 29
Dr. med.	Angelika	Gloning		Ludwig-Thoma-Straße 41		649 38 44	649 39 881
	Ingrid	Kunz	x	Otto-Heilmann-Straße 18		649 57 825	
Dr. med.	Birgid	Lohner	x	Marktplatz 8		641 15 96	649 395 38
	Stefanie	Streng	x	Ludwig-Ganghofer-Straße 43 a		43 59 04 45	032121274194

 <p><b>SIMONE ANDRÄ</b> Heilpraktikerin</p>	<p><b>NATURHEILKUNDLICHE IMMUNTHERAPIE</b></p> <p><b>TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN</b></p> <p><b>MODERNSTE LABORDIAGNOSTIK</b></p>	<p><b>PRAXIS GRÜNWALD</b> Hirtenweg 6 82031 Grünwald</p>	<p><b>PRAXIS MÜNCHEN</b> Fürstenrieder Str. 281 81377 München</p>	
		<p><b>KONTAKT</b> tel: 089 - 44 31 37 20 / mobil: 0178 - 54 36 903 info@praxisandrae.de / www.praxisandrae.de TERMINE nach Vereinbarung</p>		

Innere Medizin			x)	Anschrift in 82031 Grünwald	Barrierefreier Zugang	Telefon (Vorwahl 089)	Telefax (Vorwahl 089)
Dr. med.	Gesine	Jungjohann		Eibseestraße 13	♻	641 12 20	641 21 69
Dr. med. Dr. med.	Susanne Bettina	Kreil Reiser		Südl. Münchner Straße 6 b		641 25 22	641 48 52

Kardiologie / Gefäßdiagnostik			x)	Anschrift in 82031 Grünwald	Barrierefreier Zugang	Telefon (Vorwahl 089)	Telefax (Vorwahl 089)
Dr. med.	Markus	Kreil		Südl. Münchner Straße 6 b		641 25 22	641 48 52

Kinderarzt / Kinder- und Jugendmedizin			x)	Anschrift in 82031 Grünwald	Barrierefreier Zugang	Telefon (Vorwahl 089)	Telefax (Vorwahl 089)
Dr. med.	Maru	Bohdansky	x	Ludwig-Ganghofer-Straße 4		642 604 05	642 604 03
Dr.	Katalin	Köhler-Vajta		Reitzensteinstraße 7 a		641 49 25	641 49 25

beraten fördern begleiten

**Integration fördert  
Zugehörigkeit!**

**Wir fördern  
Integration!**

**Durch Heilpädagogik.**

Ziel der heilpädagogischen Förderung ist es, Menschen schnellstmöglich die notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu vermitteln, damit sie sich als gleichberechtigten Teil unserer Gesellschaft erleben.

Im Vordergrund stehen Verhaltens- und Selbstsicherheitstraining, Förderung bei Lern- und Schulschwierigkeiten, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsförderung, soziales Kompetenz - Training und Entspannungsverfahren. In allen diesen Bereichen sind wir auch umfassend beratend tätig.

Wir freuen uns auf Sie.

**Praxis für integrierte Förderung**

Anke Anklam & Charlott Hoffmann  
Auf der Eierwiese 1, 82031 Grünwald  
fon 089 / 693 777 22, mobil 0176 / 700 248 04

kontakt@pf-if.de www.pf-if.de



## Praxis Dr. med. Nicole Gerling und Elena Kitsanta

Fachärztinnen für Innere und Allgemeinmedizin

Praxis für effiziente Diagnostik, individuelle Therapie  
und Leben in Gesundheit

Schwerpunktpraxis für Biologische Immuntherapie, u. a.

- Spezielle Schmerztherapie
- Ernährungsbereitung
- NIS (neurologisches Integrations-system)
- Ozon-Sauerstoff Therapie, Mitochondrienmedizin
- Akupunktur
- Diagnostik u. Behandlung von neurologischen/physiologischen/immunologischen und emotionalen Funktionsstörungen

Sprechzeiten: Mo – Fr 08:30 – 12:00, Mo, Di, Do 14:30 – 17:00,  
und nach Vereinbarung, auch Sa

Tölzer Straße 32 • 82031 Grünwald • Private Praxis  
Tel.: 089 - 693 771 51 • Fax: 089 - 693 771 52  
mail: info@dr-gerling.de • web: www.dr-gerling.de

# Gesundheitswesen

Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie			x)	Anschrift in 82031 Grünwald	Barrierefreier Zugang	Telefon (Vorwahl 089)	Telefax (Vorwahl 089)
Dr. med.	Karin	Biskup-Meyer	x	Ludwig-Ganghofer-Straße 4		649 438 11	64 94 39 69
Dr. med. Dr. med.	Nicole Bernd	Bruchhaus Demmerle		Südl. Münchner Straße 2a	♿	716 718 800	716 718 802

Logopädie / Stimm- und Sprachstörungen / Atemtherapie			x)	Anschrift in 82031 Grünwald	Barrierefreier Zugang	Telefon (Vorwahl 089)	Telefax (Vorwahl 089)
	Petra	Gauss		Rathausplatz 1	♿	642 490 80	641 67 383
	Katharina	Henkel		Nördl. Münchner Straße 28		0173 / 94 550 54	
	Gertraud	Weidenbach		Joseph-Keilberth-Straße 16 a		430 03 56	649 113 59

Orthopädie und Unfallchirurgie / Sportmedizin / Akupunktur / Arbeits- und Schulunfälle / Osteoporose-Diagnostik und -Therapie			x)	Anschrift in 82031 Grünwald	Barrierefreier Zugang	Telefon (Vorwahl 089)	Telefax (Vorwahl 089)
Dr. med. Dr. med. Dr. med.	Wolfgang Wilhelm Sibyll	Stegmaier Pihale Kottmair		Lena-Christ-Straße 2	♿	649 399 29	649 399 30

Orthopädie / Sportmedizin / Rheumatologie / Osteopathie			x)	Anschrift in 82031 Grünwald	Barrierefreier Zugang	Telefon (Vorwahl 089)	Telefax (Vorwahl 089)
Dr. med.	Reiner	Benz	x	Schloßstraße 14 b	♿	649 194 91	649 194 92
Dr. med.	Michael	Bingmann		Rathausstraße 2 (Eingang über Luitpoldweg)	♿	641 78 41	38 666 288
Dr. med.	Elisabeth	Hor-nung-Lotze	x	Robert-Koch-Straße 51 a		649 142 84	641 863 80
	Antje	Kaiser	x	Rathausplatz 1	♿	0175 / 222 45 85	
	Simone	Kallies		Hirtenweg 6	♿	642 561 22	642 56 197
	Michael	Meenen	x	Rathausplatz 1	♿	0179 / 200 58 56	649 11 229
	Amjad	Mohammad	x	Eichleite 42		120 015 07	120 015 06
Dr. med. Dr. med.	Uwe B. Michael	Siedow Schmid	x	Ludwig-Anzengruber-Straße 1 (Ärztelhaus Grünwald)	♿	620 300 30	649 110 01
	Martina	Vojtechovsky		Ludwig-Ganghofer-Straße 4		641 47 95 0172 / 954 12 14	
Dr. med.	Wolfgang	Wagner	x	Hirtenweg 6	♿	642 561 98	



**PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE**

*Petra Gauss & Lisa Gauss*  
STAATLICH GEPRÜFTE LOGOPÄDINNEN

ALLE STÖRUNGSBILDER  
ALLE KASSEN

PRAXIS IM KURZ'NHOF      TERMINE NACH VEREINBARUNG  
RATHAUSPLATZ 1      TEL. 089 / 64 24 90 80  
82031 GRÜNWARD      FAX. 089 / 64 16 73 83

Plastische Chirurgie / Ästhetische Medizin			x)	Anschrift in 82031 Grünwald	Barrierefreier Zugang	Telefon (Vorwahl 089)	Telefax (Vorwahl 089)
Dr.	Z. Falk	Dagtekin Isartal Praxisklinik	x	Nördl. Münchner Straße 23		122 840 20	122 840 219
Dr. med.	Barbara	Kernt	x	Marktplatz 11 a		649 577 77	649 577 78
		Medical One AG Parkklinik Grünwald	x	Gabriel-von-Seidl-Straße 77		641 603 40	641 603 42

Psychiatrie / Psychotherapie / Psychoanalyse			x)	Anschrift in 82031 Grünwald	Barrierefreier Zugang	Telefon (Vorwahl 089)	Telefax (Vorwahl 089)
Dipl. Psych.	Rosemarie	Ankenbrank		Stümpflingstraße 6	♿	641 55 17	649 107 45
Dipl. Psych.	Gabriele	Böck		Hirtenweg 6	♿	642 18 04	
Dr. med.	Bernd	Demmerle		Schloßstraße 23 (im Postgebäude)		649 10 585	
Dr. med.	Angelika	Gloning		Ludwig-Thoma-Straße 41		649 38 44	
Dr. med.	Elisabeth	Hor- nung-Lotze	x	Robert-Koch-Straße 51 a		649 14 284	641 863 80
Dr. med.	Sabine	Kindler-Dole- schel	x	Südl. Münchner Straße 39		641 24 21	641 869 96
Dipl. Psych.	Monika E.	Sailer		Ludwig-Thoma-Straße 41		0157 / 30 113 211	
Dr. med.	Karin	Thess	x	Martin-Haindl-Straße 3		649 163 11	649 162 91
	Tina	Wessel	x	Rathausplatz 1	♿	649 65 651	649 65 653

Schmerztherapie			x)	Anschrift in 82031 Grünwald	Barrierefreier Zugang	Telefon (Vorwahl 089)	Telefax (Vorwahl 089)
Dr. med.	Markus	Hundhammer		Emil-Geis-Straße 4	♿	641 46 46	641 72 52

Urologie			x)	Anschrift in 82031 Grünwald	Barrierefreier Zugang	Telefon (Vorwahl 089)	Telefax (Vorwahl 089)
Dr. med.	Herbert	Brandl		Laufzorner Straße 10		641 05 42	641 05 43

Die Aufzählung erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit!  
Alle Angaben ohne Gewähr! - Stand: Januar 2017



**PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS**  
Gabriele Böck  
Psychologische Psychotherapeutin

Hirtenweg 5  
82031 Grünwald  
Tel. (089) 6421804  
gabriele\_boeck@t-online.de  
www.gabrieleboeck.de

Privatpraxis

**Behandlungsschwerpunkte**

- Krankengymnastik
- Fango
- Massage
- Entspannungstherapie
- Kraft- und Dehnungsübungen nach P.N.F.-Konzept
- Rehabilitation nach OP und Sportverletzungen
- Haltungsschulung und Kräftigung
- Lymphdrainagen
- Elektrotherapie



**SYLVIA MANN**

Schloßstraße 14 / 1 St. 82031 Grünwald, Tel.: 089/649 588 68

# Gesundheitswesen

Zahnarzt / Kiefer-Oralchirurgie	x)	Anschrift in 82031 Grünwald	Barrierefreier Zugang	Telefon (Vorwahl 089)	Telefax (Vorwahl 089)
Dr. med. dent. Sven-Olaf Börner		Bavariafilmstraße 2	♿	649 144 22	649 144 33
Dr. med. dent. Markus Hundhammer		Emil-Geis-Straße 4	♿	641 46 46	641 72 52
		Christian Pfeifer		641 30 79	641 09 69
Dr. Eva Schmidt		Ludwig-Anzengruber-Straße 1 (Ärztelhaus Grünwald)	♿	641 14 01	641 57 15
		Reinhard Schoberer	♿	641 40 29	
Dr. med. dent. Oliver Schultz-Langerhans		Schloßstraße 23	♿	649 193 90	649 193 92
		Jäpke C. Stahnsdorf		641 30 79	641 09 69
Dr. med. dent. Elena MSc. (Master of Science in Oral Implantology)		Worthington		641 32 54	649 114 04
		Arnd Wöst	♿	641 13 94	

Kieferorthopädie	x)	Anschrift in 82031 Grünwald	Barrierefreier Zugang	Telefon (Vorwahl 089)	Telefax (Vorwahl 089)
Dr. Yasmin Largiadèr		Emil-Geis-Straße 4	♿	649 11 017	649 11 018

## REINHARD SCHOBERER



## ZAHNARZTPRAXIS

### UNSERE LEISTUNGEN

#### IMPLANTOLOGIE

- COMPUTERGESTÜTZTE 3D PLANUNG UND NAVIGATION
- MEHR ALS 22 JAHRE IMPLANTOLOGISCHE ERFAHRUNG
- FESTE DRITTE ZÄHNE AN EINEM TAG

#### PROPHYLAXE

- PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG

#### MODERNE ENDODONTIE

- WURZELBEHANDLUNG MIT DENTALMIKROSKOP

#### ÄSTHETISCHE ZAHNHEILKUNDE

- VOLLKERAMIKRESTAURATIONEN
- MIKROCHIRURGISCHE ZAHNFLEISCHKORREKTUREN
- MINIMALINVASIVE FÜLLUNGSTHERAPIE

TEL +49 (0) 89 641 40 29  
FAX +49 (0) 89 649 22 73

praxis@zahnarzt-schoberer.de  
www.zahnarzt-schoberer.de

<b>Krankengymnastik / Physiotherapie / Massagen / Ergotherapie</b>			<b>x)</b>	<b>Anschrift in 82031 Grünwald</b>	<b>Barrierefreier Zugang</b>	<b>Telefon (Vorwahl 089)</b>	<b>Telefax (Vorwahl 089)</b>
Anke	Anklam			Auf der Eierwiese 1		693 777 22	693 777 24
Norbert	Bartsch, Reha-Center		x	Lena-Christ-Straße 2	♿	649 148 17	649 148 18
Bettina	Böhmler			Rathausstraße 1		641 19 19	641 86 441
Karlheinz	Grießmann		x	Stümpflingstraße 10		649 160 24	649 160 24
Klaus	Heun		x	(keine Praxisräume, nur Haus- und Bürobesuche)		0173 / 35 48 480	
Stefan	Lenzen		x	Ludwig-Ganghofer-Straße 4		76 44 23	72 95 99 64
Sylvia	Mann		x	Schloßstraße 14 a	♿	649 588 68	
Mathias Manfred	Meyer Sulzberger		x	Ludwig-Anzengruber-Straße 1 (Ärztelhaus Grünwald)	♿	638 486 02	638 48 517
Ton	Van Haren			Tölzer Straße 1 a		649 198 94	740 34 568
Martina	Vojtechovsky			Ludwig-Ganghofer-Straße 4		641 47 95 0172 / 954 12 14	

<b>Tierarzt</b>			<b>x)</b>	<b>Anschrift in 82031 Grünwald</b>	<b>Barrierefreier Zugang</b>	<b>Telefon (Vorwahl 089)</b>	<b>Telefax (Vorwahl 089)</b>
Dr. med. vet.	Jutta	Baumann		Hirtenweg 2 b		641 12 72	641 12 74
Dr.	N.A.	Kunz		Südl. Münchner Straße 24		856 300 10	856 300 13
Dr. med. vet.	Constanze	Pape		Ludwig-Ganghofer-Straße 35		693 777 39	
Dr. med. vet.	Anita	Wagner		Adalbert-Stifter-Straße 6		641 23 58	
Dr. med. vet.	Leopold	Zellwecker		Wendelsteinstraße 50		649 861 90	649 861 919

<b>APOTHEKEN / OPTIKER / HÖRGERÄTE / SANITÄTSHAUS</b>			<b>x)</b>	<b>Anschrift in 82031 Grünwald</b>	<b>Barrierefreier Zugang</b>	<b>Telefon (Vorwahl 089)</b>	<b>Telefax (Vorwahl 089)</b>
Mary's-Apotheke				Südl. Münchner Straße 32		45 21 48 90	45 21 48 91
Rathaus-Apotheke				Rathausplatz 1		641 35 73	649 29 82
Dr. Weidenbach's Apotheke				Schloßstraße 21		641 49 02	641 75 94
Dr. Wildi Apotheke				Marktplatz 11 a		641 15 55	649 39 323
Augenblick Optik				Schloßstraße 14 a		649 147 30	649 147 32
Eyeseer - Stork und Bauer Optik oHG				Marktplatz 1		641 30 33	641 72 50
Hamacher Optik				Südl. Münchner Straße 6 b		641 15 37	641 55 19
Sedlmair Optik				Wendelsteinstraße 13 b		649 152 20	649 152 21
Hörgeräte Preußner GmbH				Schloßstraße 14 a, 1. OG		693 880 04	693 880 05
Hörgeräte Seifert GmbH				Schloßstraße 19		649 128 45	649 128 46
Sanitätshaus Samberger				Schloßstraße 14 b, 1. OG		517 777 190	517 777 195

# Banken, Sparkassen und Post

Bezeichnung	Anschrift	Telefon	Telefax
<b>Kreissparkasse</b> München-Starnberg-Ebersberg Filiale Grünwald Email: service@kskmse.de www.kskmse.de	Südl. Münchner Straße 3	238 01 0	23801-7539
<b>VR Bank München Land eG</b> Filiale Grünwald Email: postmaster@vrbml.de www.vrbml.de	Südl.Münchner Straße 6	444 565 0	444 565 99 02
<b>Deutsche Bank Gruppe</b> Filiale Grünwald www.deutsche-bank.de	Emil-Geis-Straße 2	642 486 - 0	642 486 30
<b>Commerzbank AG</b> Filiale Grünwald www.commerzbank.de	Marktplatz 7	641 89 40	641 74 18
<b>HypoVereinsbank Unicredit Bank AG</b> Filiale Grünwald www.hvb.de	Schloßstraße 23	649 55 - 108 - 111	649 143 92
<b>Post Grünwald</b>	Schloßstraße 23 Schalterbereich	649 83 09 - 2	649 83 09 - 1

# Tipps für den Notfall

Jeder, der in Deutschland seinen Führerschein gemacht hat, hat auf jeden Fall zuvor auch den obligatorischen Erste-Hilfe-Kurs absolviert. Bei den meisten liegt das aber schon einige Zeit zurück und viele der wichtigen Fähigkeiten sind mittlerweile verlernt. Die Vorstellung, als Ersthelfer an einen Unfallort zu kommen, sorgt daher bei vielen Menschen zunächst für große Unsicherheit. Per Gesetz ist aber jeder, der zuerst an einem Unfallort eintrifft, auch zur Hilfe verpflichtet.

Dabei sollte man keine Angst haben, etwas falsch zu machen. Der größte Fehler, den man begehen kann, ist nämlich, gar nichts zu tun. Zahlreiche Hilfsorganisationen bieten Kurse in Erster Hilfe an, die die Kenntnisse der Teilnehmer wieder auffrischen und ihnen durch praktische Übungen im Ernstfall auch wieder die nötige Sicherheit geben. Vor allem sollte man sich die Notrufnummer 112 merken, damit man so schnell wie möglich professionelle Hilfe holen kann. Zunächst gilt es, die Unfallstelle zu sichern und sich um die Unfallopfer in akuter Lebensgefahr zu kümmern.

## Nichts ist schlimmer als Nichtstun

Der Europäische Rat für Wiederbelebung empfiehlt, bei bewusstlosen Personen nicht mehr den Puls zu kontrollieren. Das ist eine unzuverlässige Methode, die nur Zeit kostet. Stattdessen soll man nur bei fehlender Atmung mit der Wiederbelebung beginnen.

Bewusstlose Personen, die noch atmen, bringt man erst einmal in die „stabile Seitenlage“. Helfen kann also jeder – auch Sie! Sprechen Sie mit den Verletzten in ruhigem Tonfall und vermitteln Sie ihnen das Gefühl, dass ihnen geholfen wird. Auch leichte Berührungen an der Hand oder an der Schulter werden von den Unfallopfern als beruhigend empfunden. Selbst Bewusstlose spüren diese Fürsorge.

hi

**Wir fliegen  
für Sie.**

Mary's Apotheke Grünwald  
Südliche Münchner Str. 32  
82031 Grünwald

Tel 089/45214890 / Fax 089/45214891  
E-Mail [gruenwald@marys-apotheke.de](mailto:gruenwald@marys-apotheke.de)  
Web [www.gruenwald.marys-apotheke.de](http://www.gruenwald.marys-apotheke.de)



# Was erledige ich wo?

Rathaus  
Rathausstraße 3

Amt für Jugend  
und Soziales  
Emil-Geis-Straße 4, EG

Umweltamt  
Dr.-Max-Straße 4a, EG

Wasserwerk  
Tölzer Straße 19, DG

In Sachen	Anschrift	Etage.Zimmer	Tel.-Durchwahl
Abwasserentsorgung	Tölzer Str. 19	DG	64162-342
Adoptionen	LRA / Kreisjugendamt München	Mariahilfplatz 17 81541 München	6221-0
Altenbetreuung	Rathaus	E.06	64162-174
An-, Ab- und Ummeldungen	Rathaus	E.09	64162-171
Ausbildungsförderung Bafög	Rathaus	E.06	64162-174
Ausländerangelegenheiten	Rathaus	E.09	64162-171
Bauamtsleiter	Rathaus	3.08	64162-337
Baugenehmigung	Rathaus	3.09	64162-332
Beglaubigungen für Rentenzwecke	Rathaus	E.06	64162-174
Beglaubigungen	Rathaus	E.14	64162-186 / 187
Befreiung von Rundfunkgebührenpflicht	Rathaus	E.06	64162-174
Bestattungswesen	Rathaus	1.15 / 1.14	64162-141 / 140
Bürgerhaus-Belegung	Rathaus	1.06	64162-163
Bürgermeister	Rathaus	1.06	64162-163
Eheschließungen	Rathaus	1.14 / 1.15	64162-140 / 141
Ehefähigkeitszeugnisse	Rathaus	1.14 / 1.15	64162-140 / 141
Ehrungen	Rathaus	1.06	64162-163
Einbürgerungen	Rathaus	1.14 / 1.15	64162-140 / 141
Entwässerung	Tölzer Str. 19	DG	64162-342
Ermäßigung von Telefongebühren	Rathaus	E.06	64162-174
Erschließungsbeiträge	Rathaus	3.10	64162-331
Erziehungshilfen	Emil-Geis-Str. 4	EG	64162-475 / 199
Familienfürsorge	Emil-Geis-Str. 4	EG	64162-475 / 199
Feuerbeschau	Rathaus	E.15	64162-184
Fischereischeine	Rathaus	E.14	64162-186 / 187
Friedhofsangelegenheiten	Rathaus	1.15. / 1.14	64162-141 / 140
Führungszeugnisse	Rathaus	E.14	64162-186 / 187
Führungszeugnisse aus dem Gewerbezentralregister	Rathaus	E.14	64162-186 / 187
Führerscheinanträge	Rathaus	E.14	64162-186 / 187
Fundbüro	Rathaus	E.14	64162-186 / 187
Geburtenbeurkundungen	Rathaus	1.14 / 1.15	64162-140 / 141
Geburts- und Heiratsurkunden	Rathaus	1.14 / 1.15	64162-140 / 141
Gemeindebibliothek	Südl. Münchner Str. 7 Grünwald		6412470
Gewerbebeanmeldungen, -abmeldungen und -ummeldungen	Rathaus	E.14	64162-186 / 187
Gewerbesteuerveranlagungen	Rathaus	2.09	64162-249
Grabnutzungsrechte	Rathaus	1.15 / 1.14	64162-141 / 140
Grundsteuerveranlagungen	Rathaus	2.08	64162-248 / 239
Grundstücksverwaltung	Rathaus	3.09	64162-332
Hauptamtsleiter	Rathaus	1.09	64162-151
Haushaltsplan	Rathaus	2.07	64162-242
Haushaltsbescheinigungen für Kindergeld	Rathaus	E.09	64162-171
Heizungsbeihilfen	Rathaus	E.06	64162-174

Hundesteuer	Rathaus	2.08	64162-248 / 239
Jagdscheinanträge	Rathaus	E.14	64162-186 / 187
Jubiläen (Geburtstag-, Hochzeit-, Arbeitsjub.)	Rathaus	1.08	64162-152
Jugendschutz	Emil-Geis-Str. 4	EG	64162-475 / 199
Jugendzentrum (JUZ)	Südl. Münchner Str. 7 Grünwald	6412495	
Kämmerer	Rathaus	2.06	64162-242
Kaminkehrer erfragen	Rathaus	3.09	64162-332
Kanalgebühren/Steueramt	Rathaus	2.08	64162-248 / 239
Kasse	Rathaus	E.12	64162-177 / 178 / 179
Kindergartengebühren	Rathaus	2.08	64162-239
Kirchenaustritte	Rathaus	1.14 / 1.15	64162-140 / 141
KFZ-Zulassungsstelle	Bretonischer Ring 85630 Grasbrunn		6221-3000
Kommunales Erziehungsgeld	Rathaus	2.08	641 62-239
Kostenfreiheit des Schulweges	Rathaus	E.14	64162-186 / 187
Kulturreferat („GRÜNWALDER KONZERTE“)	Rathaus	UG 23, 24	64162-165 / -130
Lärmbekämpfung	Rathaus	E.14	64162-184 / 185
Lastenausgleich	LRA München Mariahilfpl. 17 81541 München		6221 - 0
Lebensbescheinigung	Rathaus	E.09	64162-171
Mahnungen	Rathaus	E.12	64162-177 / 178 / 179
Meldebescheinigungen	Rathaus	E.09	64162-171
Müllabfuhr (Neuanmeldung)	Rathaus	2.08	64162-248 / 239
Müllabfuhr (Reklamationen)	Dr.-Max-Str. 4a	EG	64162-414 / 416 / 417
Namensrechtsangelegenheiten	Rathaus	1.14 / 1.15	64162-140 / 141
Naturschutz	Dr.-Max-Str. 4a	EG	64162-414 / 416 / 417
Öffentlichkeitsarbeit	Rathaus	1.06	64162-163
Passangelegenheiten	Rathaus	E.09	64162-171
Personalausweise	Rathaus	E.09	64162-171
Personenstandsurkunden	Rathaus	1.14 / 1.15	64162-140 / 141
Plakatanschlag	Rathaus	E.14	64162-184 / 185
Polizeiliche Führungszeugnisse	Rathaus	E.14	64162-186 / 187
Pressedienst	Rathaus	1.06	64162-163
Rentenanträge	Rathaus	E.06	64162-174
Schulangelegenheiten	Rathaus	E.14	64162-186 / 187
Schwerbehindertenausweise	Rathaus	E.06	64162-174
Sozialwohnungen	Rathaus	E.06	64162-174
Sozialhilfe	Rathaus	E.06	64162-174
Sozialversicherung	Rathaus	E.06	64162-174
Sperrmüllabfuhr	Dr.-Max-Str. 4a	EG	64162-414 / 416 / 417
Straßenbau/Straßenreinigung	Rathaus	3.14	64162-334
Sterbefallbeurkundungen	Rathaus	1.14 / 1.15	64162-140 / 141

# Was erledige ich wo?

Stundungen	Rathaus	2.10	64162-240
Sühneverfahren	Rathaus	1.09	64162-151
TÜV-Stelle Unterhaching (mit Voranmeldung)	Grünwalder Weg 38 Unterhaching		61 00 20
Umweltangelegenheiten	Dr.-Max-Str. 4 a	EG	64162-414 / 416 / 417
Umbettungen	Rathaus	1.15. / 1.14	64162-141 / 140
Unterschriftsbeglaubigungen	Rathaus	E.14	64162-186 / 187
Veranstaltungen/Genehmigungen	Rathaus	E.14	64162-184 / 185
Veranstaltungskalender von Grünwald	Rathaus	1.06	64162-163
Versammlungs- und Vereinswesen	Rathaus	1.06	64162-163
Verkehrsplanung	Rathaus	E.14	64162-184 / 185
Versicherungskarten	Rathaus	E.06	64162-174
Wahlamt	Rathaus	E.07	64162-172
Waffenanträge	Rathaus	E.14	64162-186 / 187
Wasserwerk Grünwald	Tölzer Str. 19	DG	64162-342
Wassergebühren	Rathaus	2.08	64162-248 / 239
Wehrerfassung	Rathaus	E.09	64162-172
Winterdienst	Rathaus	3.14	64162-334
Wohngeld	Rathaus	E.06	64162-174
Wohnungsnotfälle	Rathaus	E.06	64162-174
Zivilschutz	Rathaus	E.14	64162-184 / 185

## Wichtige Behörden und Ämter in Grünwald

Name	Anschrift	Telefon
Polizeiinspektion 32 in Grünwald	Tölzer Straße 34 Email: pp-mue.gruenwald.pi32@polizei.bayern.de	641 44 - 0
Postamt Grünwald	Schloßstraße 23 (Schalterbereich)	649 83 09 - 2

### Zuständige Forstreviere für Grünwald

Giesinger Waldhaus	641 15 02
Deisenhofener Forst	613 16 31
Revier Isartal	745 145 117

# Vereine und Verbände in Grünwald

Stand: Dezember 2016

Bezeichnung	Vorsitzende/r	Anschrift in Grünwald	Telefon
Bavaria Koblode e. V.	Vorstandschafft	Bavariafilmstraße 10	649 58 775
Bayer. Rotes Kreuz – Bereitschaft Grünwald	Jasmin Kohlenz	Hubert-Hopf-Straße 2	0171/4989604
Blasorchester der VdFG	Axel Stutz	Wörnbrunner Straße 46	693 59 799
Bridge Club München-Grünwald	Ursula Sigl-Dommel	Lohengrinstraße 6	641 16 49
Bund Naturschutz in Bayern e. V.	Manfred Siering	Gereutplatz 1	625 33 59
Burschenverein „Einigkeit“ Grünwald	Quirin Strobl	Joseph-Keilberth-Straße 12	0174/3214952
Collegium musicum Grünwald e. V.	Alfons Hirth	Wendelsteinstraße 19a	641 11 54
Derbolfinger Musikanten	Max Kappelmeier	Schaarschmidtstr. 13, 80995 München	314 44 00
Die kleinen Strolche e. V.	Vorstandschafft	Hubertusstraße 32	641 56 65
Förderverein der Martin-Kneidl- Grundschule Grünwald e. V.	Claudia Fried	Heckenrosenstraße 5c	0176/70891317
Förderverein Mittagsbetreuung an der Grundschule Grünwald e. V.	Karin Herfurth	Herzog-Sigmund-Straße 22a	649 112 95
Freiwillige Feuerwehr Grünwalds e. V.	Thomas Lix	Auf der Eierwiese 17	649 191 59
Freunde und Förderer der Grünwalder Sauschütt e. V.		Sauschütt	649 20 99
Freundeskreis Evang. Akademie Tutzing e. V., Ortskreis Grünwald	Eckehard u. Gi- sela Schmidt	Wendelsteinstraße 23a	649 108 88
Freundes- und Förderkreis des Gymnasiums Grünwald e. V.	Claudia Fried	Heckenrosenstraße 5c	0176/70891317
Gemeinnützige Baugenossenschaft eG Grünwald Gospel e. V.	Vorstandschafft Christina Bohrer	Josef-Würth-Straße 9 Gabriel-von-Seidl-Straße 16a	641 17 51 649 39 155
Grünwald Hilft e. V.	Simone Ziplies	Fußsteiner Str. 7 82064 Straßlach-Dingharting	0176/31121223
Grünwalder Dreigesang	Ulrich Bechler	Hirschparkstraße 5	649 114 60
Grünwalder Gewerbeverband e. V.	Michael Bayer	Wörnbrunner Straße 4	641 13 70
Grünwalder Laienspieler e. V.	Liesel Stauch	In der Knackenu 1	641 32 93
Grünwalder Malkreis	Hinnerk Siemers	Rotwandstraße 7	641 23 66
Grünwalder Siedler- u. Eigenheimer- verein e. V.	Ingrid Weichenrieder	Truderinger Str. 148a, 81825 München	

# Vereine und Verbände in Grünwald

Bezeichnung	Vorsitzende/r	Anschrift in Grünwald	Telefon
Grünwalder Stub'n-Musi	Elisabeth Hutmann	Waldstraße 2a, 82064 Straßlach	08170/431
Grünwalder Turmbläser	Leo Kappelmeier	Heckenstallerstr. 157, 81369 München	714 22 38
Heimat- und Volkstrachtenverein „D' Isartaler Grünwald“	Hans Häusler	Kirchberg 28, 82067 Hohenschäftlarn	08178/9089180
Hospizverein Isartal e. V.	Sabine Würthner	Jaiserstraße 32a, 82049 Pullach	793 29 52
Jugend aktiv Grünwald e. V.	Elke Köhnlechner	Reitzensteinstraße 5	641 18 21
Jugend macht Musik e. V.	Julian Becker	Marktplatz 11 a	641 41 06
Jugendblaskapelle Grünwald der VdFG	Michaela Püllen	Mühlweg 30, 82024 Taufkirchen	666 07 849
Kleine Bühne Grünwald e. V.	Christa Jansen	Stümpflingstraße 9	641 11 78
Krieger- u. Soldatenkameradschaft Grünwald	Johann Lautenschlager	Am Fischerwinkel 8	641 20 77
Lions-Club München-Geiseltage	Dr. Rolf Griesam	Oneginstraße 1, 81247 München	1780-550
Menschen brauchen Tiere e. V.	Ina Kirchhoff	Wörnbrunn 3	230 67 691
Musikschule Grünwald e. V.	Dr. Andreas Bechtold	Josef-Kogler-Straße 17	64919486
Münchner Volkshochschule in Grünwald	Ltg.: Dr. Margit Landesberger	Dr.-Max-Straße 1	641 11 82
Nachbarschaftshilfe Grünwald e. V.	Vorstandschaft	Emil-Geis-Straße 4/II	649 649 99 0
Network Women Grünwald e. V.	Kirsten Raithel	c/o Andrea Präuner Wendelsteinstraße 12 b	641 08 71
Rotary-Club Grünwald-Geiseltage	Prof. Dr. Andreas Riederer	Alexander-Schmorell-Str. 16	
Sängerrunde Grünwald der VdFG	Ruth Walter	Wörnbrunner Straße 44	641 24 99
Sportverein Cosmos Grünwald e. V.	Michael Arzberger	Kuglmüllerstraße 18, 80638 München	22 66 81
Schützengesellschaft „Römerburg“	Martin Kneidl	Kastanienallee 10	641 42 43
Schützenverein „Grünwald-Schützen“	Katrin Brauner	Wendelsteinstraße 26b	641 10 40
Tennisclub Grünwald e. V.	Peter Elter	Dr.-Max-Straße 44	641 77 60
Tennisfreunde Grünwald e. V.	Christian Geigle	Almrauschstraße 5	693 951 81
Turn- und Sportverein Grünwald e. V.	Dr. Christine Paeschke	Nibelungenstraße 4	641 32 26
Vereinigung der Freunde Grünwalds e. V.	Thomas Lindbüchl	Wörnbrunner Straße 16	0151/44168888
VdK-Ortsverband Grünwald	Helmut Simmer	In der Knackenu 17	641 14 91

# Gemeindliche Versorgung und Entsorgung

## Wasserwerk Grünwald (Wasserversorgung/Abwasserentsorgung)

Tölzer Straße 19, 82031 Grünwald	Tel. 089 / 641 62 – 342 Fax. 089 / 641 62 – 346	www.gemeinde-gruenwald.de Email: wasserwerk@gemeinde-gruenwald.de
----------------------------------	--	--

Parteiverkehrszeiten:	Montag bis Donnerstag	08.00 – 12.00 Uhr
	Dienstag	08.00 – 12.00 Uhr
	Freitag	07.30 – 12.00 Uhr

## Müllabfuhr

Die Müllabfuhr wird durch ein von der Gemeinde beauftragtes Unternehmen durchgeführt.

Auskunft: Müllabfuhr, Containerdienst

Tel. 64162-239 / -248

Tonnenan- und -abmeldungen, Gebührenfragen

Tel. 64162-239 / -248

Haushaltsnahe Abholung alle 3 Wochen von farbsortiertem Altglas in speziellen Holzkisten und Tonnen, Papier- und Kartonagen (sog. „Grüne Tonne“), Gartenabfälle und Verkaufsverpackungen (sog. „Gelber Sack“). Wöchentliche Entleerung der Biotonne. Genaue Termine siehe Wertstoffkalender.

Umwelttelefon und Abfallberatung:

Auskunft: Müllabfuhr, Tonnenentleerung

Tel. 64162-414 / -416 / -417

## Wertstoffhof

Am gemeindlichen Wertstoffhof an der Tölzer Straße 38 werden angenommen:

Altglas (farbsortiert), Altholz (sortiert), Altkleider, Altpapier (sortiert), Batterien/Akkus, inerte Bauschutt, Brillen, Buntmetalle, CD's, Druckerzeugnisse, Elektrogroßgeräte, Elektronikschrott, Elektrokabel, Energiesparlampen, Holzfenster/-türen, Fensterglas, Gartenabfälle, Kork, Kühlgeräte, Leuchtstoffröhren, Metallschrott (sortiert), Pflanzgefäße aus Asbestzement (angefeuchtet oder staubdicht verpackt!), Schuhe (brauchbare), Speiseöle und -fette, Sperrmüll, Styropor (sauber), Verkaufsverpackungen, Wachs  
Anlieferungszeiten: Mo./Mi./Fr. 14.00 – 18.00 Uhr,  
Di. 08.00 – 12.00 Uhr, Sa. 09.00 – 13.00 Uhr  
Wertstoffbörse (im Wertstoffhof) für gebrauchsfähige Güter (außer für Elektrogeräte)

## Heiß und unter uns



Aus einer der besten Geothermie-Bohrungen Deutschlands kommt seit Herbst 2011 Fernwärme nach Grünwald und heizt Haushalte, Unternehmen, Schulen und Kindergärten. Bis 2017 bauen wir das Fernwärmenetz aus.

Nutzen Sie die Chance, sich an die Grünwalder Fernwärme anzuschließen. Sie sagen damit JA zu einer dauerhaft sprudelnden, heimischen Energiequelle und zum Schutz der Umwelt. Gleichzeitig machen Sie sich unabhängiger von den Preissprünge fossiler Energieträger.

Sprechen Sie mit Ihrem Berater bei der Erdwärme Grünwald – persönlich in der Tölzer Straße 19, telefonisch unter 089 / 6 20 30 85 25 oder per E-Mail an [info@erdwaerme-gruenwald.de](mailto:info@erdwaerme-gruenwald.de). Wir freuen uns auf den Dialog mit Ihnen.



Erdwärme Grünwald GmbH  
Tölzer Straße 19  
82031 Grünwald

Telefon: 089 / 6 20 30 85 25  
Telefax: 089 / 6 20 30 85 20

Mail: [info@erdwaerme-gruenwald.de](mailto:info@erdwaerme-gruenwald.de)  
[www.erdwaerme-gruenwald.de](http://www.erdwaerme-gruenwald.de)

# Wir wünschen guten Appetit!

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“, mit dieser Weisheit hat der Volksmund vollkommen recht, das belegt auch die moderne Ernährungsforschung. Wer sich ausgewogen ernährt, fördert nicht nur sein Wohlbefinden, sondern kann dazu beitragen, seine Gesundheit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen.

Viele der sogenannten Volkskrankheiten, wie zum Beispiel Diabetes mellitus, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hängen direkt mit der Ernährung zusammen. Experten raten zu der einfachen Formel: Vielseitig = reich an lebensnotwendigen Nährstoffen.

## Abwechslung auf den Tisch

Da kein Lebensmittel unseren gesamten Nährstoffbedarf alleine abdecken kann, liefert nur eine abwechslungsreiche Kost all das, was wir für ein gesundes Leben benötigen. Um dabei das richtige Verhältnis der einzelnen Lebensmittel zu finden, hilft uns die Ernährungspyramide. Die größere

Bedeutung kommt dabei auf alle Fälle den pflanzlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse und Getreideprodukten zu. Wertvolle Proteine, weitere Vitamine und Mineralien erhalten wir darüber hinaus aus tierischen Produkten. Unverzichtbar ist auf jeden Fall die Zufuhr von ausreichend Flüssigkeit: Eineinhalb Liter am Tag sind das Minimum. Wer wann welche Nährstoffe in welchen Mengen benötigt, hängt auch von der jeweiligen Lebensphase ab. Ein aktiver Sportler hat einen ganz anderen Bedarf als ein Kind oder ein älterer Mensch. Sinnvoll kann es auch sein, sich für Bio-Lebensmittel zu entscheiden, da diese nicht gentechnisch verändert sind und bei deren Anbau auf Pestizide und Kunstdünger verzichtet wird.

hi

Foto: Fotolia.com, illy

**NAMMOS**  
Griechische Küche!

Tölzer Str. 2  
82031 Grünwald

Täglich  
frischer  
Fisch

**NAMMOS**  
Griechische Spezialitäten und  
erlesene Weine

www.nammos-restaurant.de

**Kleintierpraxis Kunz**  
Dr. med. vet. Nicolas A. Kunz

Allgemeinmedizin - Alternative Medizin -  
Ernährungsberatung - Radiologie - Chirurgie

Südliche Münchnerstr. 24  
82031 Grünwald

mobil: 0162 / 90 40 570  
fon: 089 / 856 300 10



**BESSIES BEST**

Hochwertige Lebensmittel für Ihren Hund

www.kleintierpraxis-gruenwald.de  
www.bessiesbest.de

# REWE CITY

Römerschanze  
DEIN MARKT

Wir in unserem REWE Markt versuchen auf kleiner Fläche (oft nicht immer ganz einfach für uns), auf die verschiedenen Wünsche der Kunden einzugehen, sowie Trends und Veränderungen im Lebensmittelbereich in unserem Sortiment mit aufzunehmen.

Da dem Kunden die Lokalität immer wichtiger wird, versuchen wir immer mehr regionale Lieferanten für uns zu gewinnen. In der Obst- und Gemüseabteilung werden wir während der Erdbeer- und Spargelsaison vom Spargelhof Gänger beliefert. Die Gemüse Gärtnerei Hanuschke versorgt uns mit frischen Kräutern, Wintergemüse und Salaten. Gurken und Tomaten in den verschiedensten Variationen erhalten wir von der Gärtnerei Evers. Biokartoffeln, Eier, Heumilchjoghurt, Frischmilch und viele Produkte mehr, bekommen wir jeden Dienstag und Freitag von der Firma Unser Land geliefert. Murnauer Werdenfelser beliefert unsere Metzgerei mit Rindfleisch, Wurstartikeln und Tiefkühl-Burgern, die zu 100% aus bayrischen Rindfleisch bestehen. Im Tiefkühlbereich setzen wir auf Pizzen, die in Geretsried (Gustavo Gusto) produziert werden. Wir sind als ihr REWE Markt weiterhin bestrebt, neue regionale Lieferanten für uns zu gewinnen, um auch die kleinen und mittelständischen Unternehmen unserer Region zu stärken.

Die Regionalität ist ein Thema, das für uns von grosser Bedeutung ist. Ein weiterer wichtiger Punkt ist für uns Health Food. Da immer mehr Menschen unter Allergien leiden, führen wir viele laktosefreie und glutenfreie Produkte. Mit der Firma AVE, Tofutown und der Firma Lotus Naturkost aus Bad Endorf gehen wir auf unsere vegetarischen und veganen Bio-Kunden ein. Aber auch superfood Artikel gehören bei uns mittlerweile zum Standard. Superfood Artikel sind Chlorella Kapseln, Acai Pulver, Moringakapseln, Chiasamen, Birkenzucker, Hanfsamen, Gojibeeren und viele mehr.

Die Erhaltung der Gesundheit ist oberstes Ziel eines jeden Menschen. Und wir als ihr REWE Markt um die Ecke, freuen uns darüber, wenn wir einen kleinen Beitrag dazu leisten.

Bleiben Sie gesund und fit!

Ihr REWE Markt

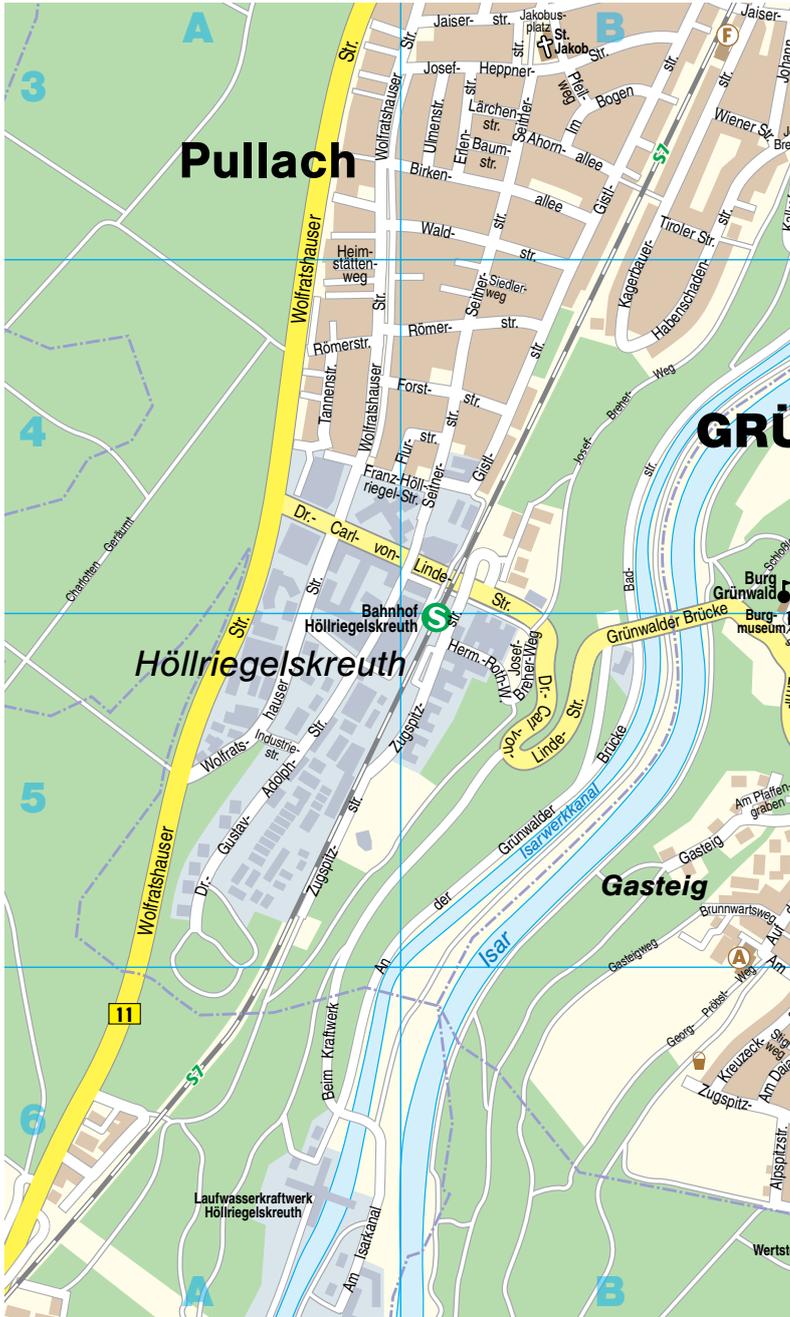
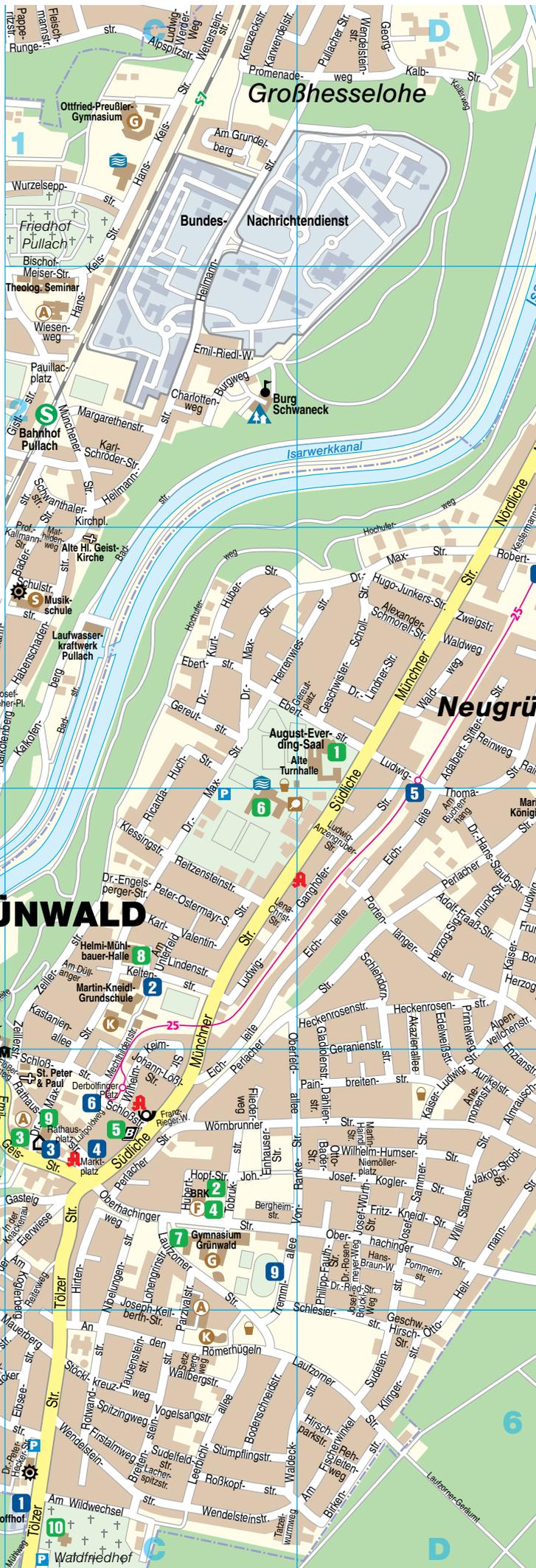


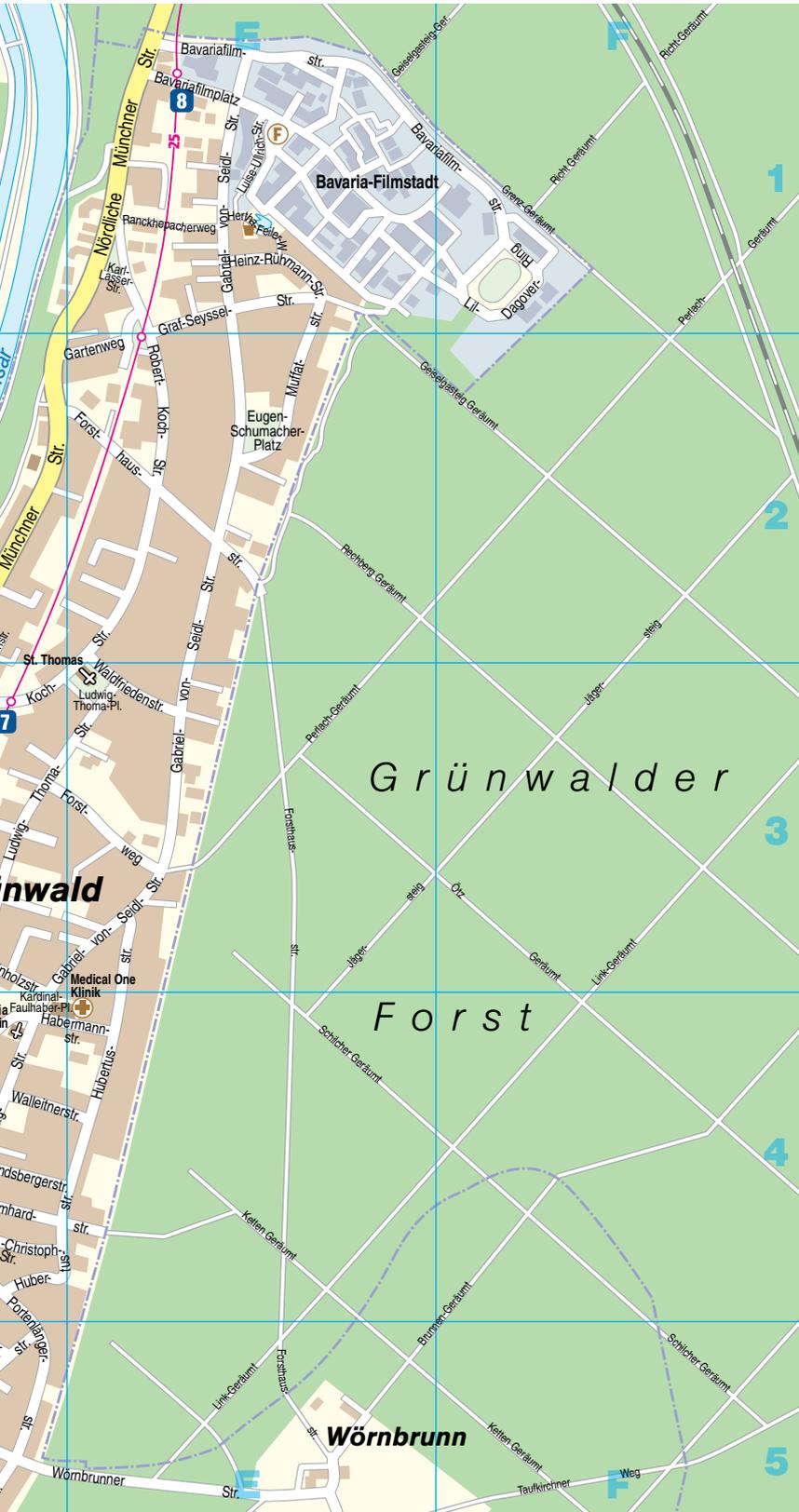
 **Notrufsäulen**

- 1 Tölzer Straße 38 – gegenüber Friedhof / Wertstoffhof
- 2 Keltenstraße – Schule / Fußballplatz
- 3 Rathausstraße / Rathausplatz – vor Tengelmann
- 4 Marktplatz – Emil-Geis-Straße
- 5 Ludwig-Thoma-Straße – Trambahnhaltestelle Grw. Freizeitpark
- 6 Luitpoldstraße – Derbolfinger Platz
- 7 Robert-Koch-Straße 41 – neben dem Haus an der Bahnlinie
- 8 Bavaria Filmplatz – Trambahnhaltestelle
- 9 Tremmlallee – Bauernmarkt

 **Defibrilatoren**

- 1 August-Everding-Saal – Ebertstraße 1
- 2 BRK-Bereitschaft – Hubert-Hopf-Straße 2
- 3 Bürgerhaus Römerschanz – Dr.-Max-Straße 1
- 4 Freiwillige Feuerwehr – Hubert-Hopf-Straße 2
- 5 Gemeindebibliothek – Südliche Münchner Straße 7
- 6 Grünwalder Freizeitpark – Südliche Münchner Straße 35C
- 7 Gymnasium – Laufzorners Straße 1
- 8 Helmi-Mühlbauer-Halle – Dr.-Max-Straße 20
- 9 Rathaus – Rathausstraße 2
- 10 Waldfriedhof – Tölzer Straße 43





### Straßenverzeichnis Grünwald

Adalbert-Stifter-Str. .... D3	Gereutplatz ..... CD3	Nördliche Münchner Str. .D3-E1
Adolf-Fraaß-Str. .... D4	Gereutstr. .... C3	Oberfeldallee ..... C4-D5
Akazienallee ..... D4/5	Geschwister-Hirsch-Str. .... D6	Oberhachinger Str. .... C5-D5
Alexander-Schmorell-Str. .... D3	Geschwister-Scholl-Str. .... D3	Otto-Bader-Str. .... D5
Almrauschstr. .... D5	Gladiolenstr. .... D4/5	Otto-Heilmann-Str. .... D5/6
Alpenweichenstr. .... D4	Graf-Seysse-Str. .... E1	Painbreitenstr. .... D5
Alpspitzstr. .... B6	Grünwalder Brücke ..... B4/5	Parzivalstr. .... C5/6
Am Buchenhang ..... D4	Habermannstr. .... DE4	Perlacher Str. .... C5-D4
Am Dalaicker ..... BC6	Hans-Braun-Weg ..... D5	Peter-Ostermayr-Str. .... C4
Am Düllanger ..... C4	Heckenrosenstr. .... D4	Philipp-Fauth-Str. .... D5
Am Fischerwinkel ..... D6	Heinz-Rühmann-Str. .... E1	Pommernstr. .... D5
Am Koglerberg ..... C5/6	Herrenwiessr. .... CD3	Portenlängerstr. .... D4/5
Am Mauerberg ..... B5-C6	Hertha-Feiler-Weg ..... E1	Prinzelweg ..... D4
Am Pfaffengraben ..... B5	Herzog-Christoph-Str. .... D4	Rainholzstr. .... D3
Am Unterfeld ..... C4	Herzog-Sigmund-Str. .... D4	Ranckhepacherweg ..... E1
Am Wildwechsel ..... C6	Hirschparkstr. .... D6	Rathausplatz ..... C5
An den Römerhügeln ..... C6	Hirtenweg ..... C5/6	Rathausstr. .... C5
Anemonenstr. .... D5	Hochuferweg ..... C3-D2	Rehleiterweg ..... D6
Auf der Eierwiese ..... BC5	Hubert-Hopf-Str. .... C5	Reinweg ..... D3
Aurikelstr. .... D5	Hubertusstr. .... D4-E3	Reiterweg ..... C5
Bavariafilmplatz ..... E1	Hugo-Junkers-Str. .... D3	Reitzensteinstr. .... C4
Bavariafilmstr. .... EF1	In der Knackenu ..... C5	Ricarda-Huch-Str. .... C3/4
Bergheimstr. .... C5	Jakob-Strobl-Str. .... D5	Robert-Koch-Str. .... D3-E2
Birkenstr. .... D6	Johann-Einhaus-Str. .... C5	Roßkopfstr. .... C6
Bodenschneidstr. .... C6	Johann-Löbl-Str. .... C5	Rotwandstr. .... C6
Bomhardstr. .... DE4	Josef-Brückl-Weg ..... D5/6	Schlehdornstr. .... D4/5
Breitensteinstr. .... C6	Josef-Kogler-Str. .... D5	Schlesierstr. .... C5-D6
Brunnwartsweg ..... B5	Josef-Sammer-Str. .... D5	Schloßbleite ..... BC4
Dahlenstr. .... D5	Josef-Würth-Str. .... D5	Schloßstr. .... C5
Derbolfinger Platz ..... C5	Joseph-Keilberth-Str. .... C5/6	Setzbergweg ..... C6
Dr.-Engelsperger-Str. .... C4	Kaiser-Ludwig-Str. .... D4/5	Spitzingweg ..... C6
Dr.-Hans-Stub-Str. .... D4	Kardinal-Faulhaber-Platz ..... D4	Stiglweg ..... B6
Dr.-Kurt-Huber-Str. .... C3	Karl-Lasser-Str. .... E1	Stöckkreuzweg ..... C6
Dr.-Lindner-Str. .... D3	Karl-Valentin-Str. .... C4	Stümpflingstr. .... C6
Dr.-Max-Str. .... C5-D3	Kastanienallee ..... C4	Sudelfeldstr. .... C6
Dr.-Peter-Hecker-Str. .... C6	Keltenstr. .... C4	Sudetenstr. .... D5/6
Dr.-Ried-Str. .... D5	Kestermannstr. .... D2/3	Südliche Münchner Str. .... C5-D3
Dr.-Rosenmeyer-Weg ..... D5	Klessingstr. .... C4	Tatzelwurmweg ..... C6
Ebertstr. .... CD3	Klingerstr. .... D6	Taubensteinstr. .... C6
Edelweißstr. .... D4/5	Kreuzeckstr. .... BC6	Tobrukstr. .... C5
Eibseestr. .... C6	Lacherspitzstr. .... C6	Tölzer Str. .... C5/6
Eichleite ..... C5-D4	Lauzomer Str. .... C5-D6	Tremmlallee ..... C5/6
Emil-Geis-Str. .... BC5	Leerbichlallee ..... C6	Vogelsangstr. .... C6
Enzianstr. .... D4/5	Lena-Christ-Str. .... C4	Von-Ranke-Str. .... CD5
Eugen-Schumacher-Platz ..... E2	Lil-Dagover-Ring ..... F1	Waldeckstr. .... CD6
Firstalmweg ..... C6	Lindenstr. .... C4	Waldfriedenstr. .... E3
Fliederweg ..... C5	Lohengrinstr. .... C5	Waldweg ..... D3
Flößersteig ..... BC5	Ludwig-Anzengruber-Str. .... D4	Wallbergstr. .... C6
Forsthausstr. .... E2-5	Ludwig-Ganghofer-Str. .... C4-D3	Walleitnerstr. .... DE4
Forstweg ..... DE3	Ludwig-Thoma-Platz ..... E3	Wendelsteinstr. .... C6
Franz-Rieger-Weg ..... C5	Ludwig-Thoma-Str. .... DE3	Wilhelm-Humser-Str. .... D5
Fritz-Kneidl-Str. .... D5	Luise-Ullrich-Str. .... E1	Wilhelm-Keim-Str. .... C5
Frundsbergerstr. .... D4	Luitpoldweg ..... C5	Willi-Stamer-Str. .... D5
Gabriel-von-Seidl-Str. .... D3-E1	Marktplatz ..... C5	Wörnbrunner Str. .... C-E5
Gartenweg ..... E2	Martin-Haindl-Str. .... D5	Zeilerstr. .... C4/5
Gasteig ..... BC5	Mechthildenstr. .... C4/5	Zugspitzstr. .... BC6
Gasteigweg ..... B5/6	Muffatstr. .... E1/2	Zweigstr. .... D3
Georg-Pröbst-Weg ..... B6	Nibelungenstr. .... C5/6	
Geranienstr. .... D4/5	Niemöllerplatz ..... D5	

### Zeichenerklärung

- Defibrillatoren
- Notrufsäule
- Kirche - Kapelle
- Parkplatz
- Feuerwehr - Polizei
- Post
- Bibliothek
- Denkmal
- Kindergarten - Spielplatz
- Altenheim
- Schule - Gymnasium
- Klinik, Krankenhaus
- Hallenbad
- Sportplatz - Tennisplatz
- Friedhof
- S-Bahn
- Straßenbahn
- Acker, Wiese
- Wald
- Grünflächen, Parks
- Gewässer
- Bebauung
- Gewerbeflächen

Maßstab 1 : 15.000



## Apotheke Dr. Weidenbach

Schlossstraße 21 · 82031 Grünwald  
**Telefon 089 641 49 02**  
[www.weidenbach-apotheke.de](http://www.weidenbach-apotheke.de)

**Dr. Alexandra Wildi-Torster**

## Apotheke Dr. Wildi

Marktplatz 11 · 82031 Grünwald  
**Telefon 089 64 11 555**  
[www.wildi-apotheke.de](http://www.wildi-apotheke.de)

**Öffnungszeiten: Mo bis Fr: 8.30 – 18.30 Uhr · Sa: 8.30 – 13.00 Uhr**

# Bürger-retten-Leben e. V. – es kann jeden treffen

Es gibt viele gute Gründe, für einen herz sicheren Standort zu sorgen. Es geht darum, Vorsorge für Ihr Umfeld, Ihre Firma, Ihren Verein, Ihr Geschäft oder aber Ihre Familie und nicht zuletzt auch sich selbst zu treffen. Wer so handelt, übernimmt Verantwortung und hat die Chance, Leben zu retten. 80 Prozent aller Herztode geschehen zu Hause oder in der Freizeit, 15 Prozent am Arbeitsplatz.

## Schnell reagieren!

Im Ernstfall muss man schon innerhalb der ersten drei bis fünf Minuten reagieren und so schnell wie möglich defibril-

lieren. Ältere Personen und Menschen mit Vorerkrankungen trifft es sicherlich häufiger, doch auch junge Leute und sehr häufig auch Sportler sind betroffen. Die Ursachen sind unterschiedlich, auch eine scheinbar harmlose oder „verschleppte“ Grippe kann bereits die Ursache für eine Herzschädigung sein. Egal, ob ein Risiko bekannt ist oder nicht, jeder sollte vorbereitet sein und einen Defi bereitstellen. Denn die Wahrscheinlichkeit, dass ein Feuerlöscher zum Einsatz kommt, ist geringer als die Notwendigkeit, einen Defibrillator einzusetzen.

hi



Den Umgang mit einem Defibrillator kann man bei Schulungen üben.



Wer einen Defi bereithält, sorgt für mehr Herzsicherheit.

Fotos: Zöller

# Defibrillatoren retten Leben!

Plötzlich und ohne jegliches Vorzeichen beginnt das Herz zu rasen und vollkommen unkontrolliert zu schlagen. Es erreicht eine Taktfrequenz von 300 Schlägen pro Minute – normal wären 60 bis 80. Das Herz kann seine eigentliche Pumpfunktion nicht mehr erfüllen und das Gehirn mit ausreichend Sauerstoff versorgen. Der betroffenen Person wird weich in den Knien, sie bricht zusammen. Wenn nicht sofort Gegenmaßnahmen ergriffen werden, erliegt der Betroffene innerhalb weniger Minuten dem plötzlichen Herztod.

## Es kann jeden treffen

Egal ob jung oder alt, dick oder dünn, gesund oder krank, Raucher oder Nichtraucher – jeder kann betroffen sein. Die Ursache des plötzlichen Herztodes ist ein Kammerflimmern, das ohne Vorwarnung auftritt und nur durch einen elektrischen Impuls beseitigt werden kann. Nur wenn das Herz innerhalb von fünf bis sieben Minuten wieder zu schlagen beginnt, hat der Patient eine reelle Chance zu überleben. Je länger der Kreislauf stillsteht, desto schwerere Schäden entstehen, vor allem im Gehirn. Wie aber kann man das verhindern? Die einzig wirksamen Methoden für eine erfolgreiche Wiederbelebung sind eine sofortige Herzdruckmassage und der schnellstmögliche Einsatz eines Defibrillators.

Beide Maßnahmen können von jedem Menschen durchgeführt werden. Wie also geht man vor? Zunächst muss natürlich der Rettungsdienst alarmiert werden. Dann beginnt man mit der Herzdruckmassage und bittet andere Helfer, einen Defibrillator zu bringen. Wenn das Gerät da ist, muss man es nur anschalten und den Anweisungen folgen, die das Gerät gibt. Ganz wichtig: Man kann dabei nichts verkehrt machen!

Die Bedienung eines modernen, automatischen externen Defibrillators (AED) ist tatsächlich kinderleicht. Alle Geräte- und Herstellertypen müssen die gleichen Anforderungen erfüllen, denn welchen Sinn würde es machen, wenn sie nur von Profis bedient werden könnten? Der Ersthelfer wird durch Sprachansagen und grafische Symbole unterstützt. Nachdem die Elektroden aufgeklebt worden sind, erfolgt eine Analyse und eventuell auch eine Schockentscheidung.

Alle Defis geben mit Hilfe eines Metronoms (=Taktgeber) die Geschwindigkeit vor, in der die anschließende Herzdruckmassage erfolgen muss.

## Bloß keine Angst!

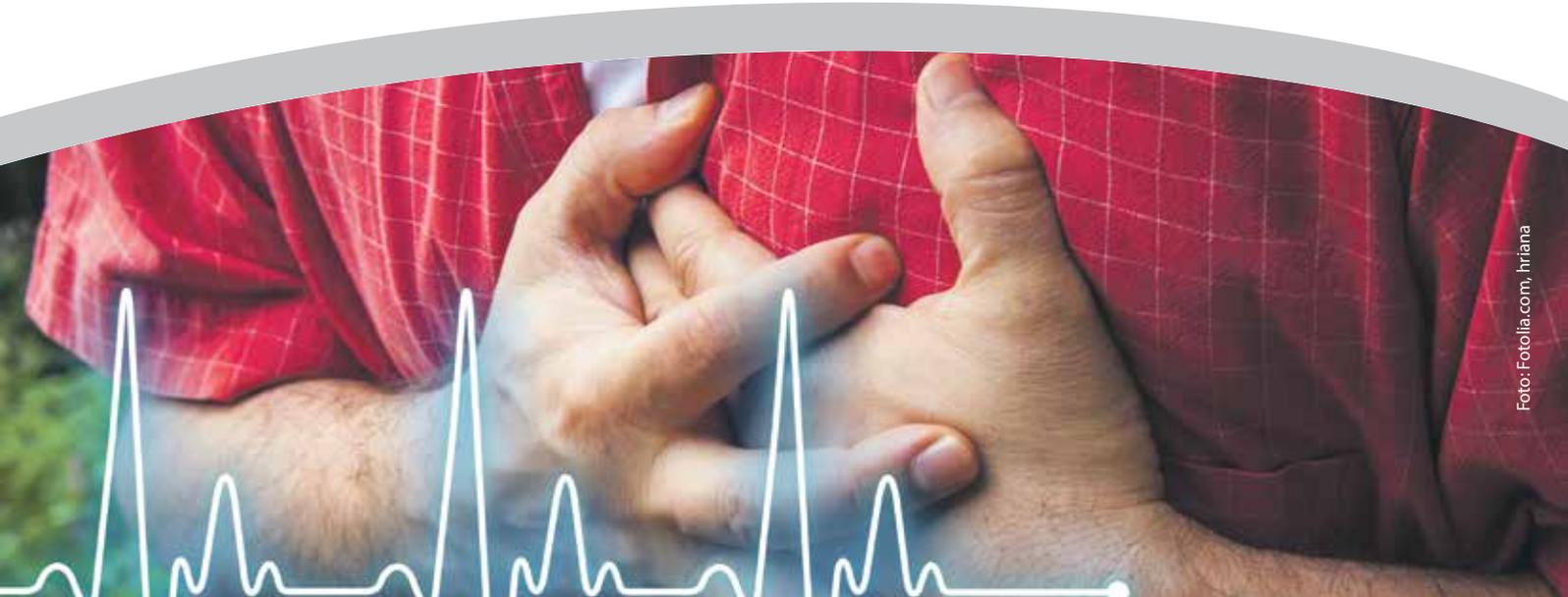
Viele Ersthelfer haben ein Problem mit der Durchführung einer Herzdruckmassage, weil das entsprechende Training bei ihnen viele Jahre zurückliegt und oft zuletzt vor der Führerscheinprüfung erfolgte. Das Defibrillationsgerät „HeartSine samaritan PAD500“ schafft hier Abhilfe und informiert den Helfer in Echtzeitanweisungen wie „Fester drücken“, „Schneller/langsamer drücken“ oder „Gute Herzdruckmassage“. Diese Anweisungen können auch Patienten helfen, die „lediglich“ einen Herzinfarkt oder andere Komplikationen erlitten haben, die keine Elektroschocks erfordern. Standorte von Defibrillatoren und weitere Infos finden Sie in unserer App. Scannen Sie einfach den QR-Code ein und installieren Sie unsere App!

hi



**DR. MED. VET.**  
**JUTTA BAUMANN**  
Prakt. Tierärztin  
Zahnheilkunde

Hirtenweg 2b/Bergerhof  
82031 Grünwald  
Tel.: 089 / 641 1272  
Fax: 089 / 641 1274  
[www.dr-jutta-baumann.de](http://www.dr-jutta-baumann.de)



# „Wir leisten Basisarbeit im Hintergrund“ In Grünwald ehrenamtlich aktiv beim Roten Kreuz

Wer sich ehrenamtlich für seine Mitmenschen einsetzen will, über eine ordentliche Portion Idealismus verfügt und auch noch medizinisch interessiert ist, der ist zum Beispiel bei der Rotkreuz-Sanitätsbereitschaft in Grünwald an der richtigen Adresse. So war es auch bei Jasmin Kohlenz, die vor einigen Jahren auch deshalb zum Bayerischen Roten Kreuz kam, weil sie etwas Karitatives für die Gemeinschaft leisten wollte. Inzwischen ist sie schon mehrfach als Leiterin der rein ehrenamtlichen Bereitschaft des Kreisverbandes München bestätigt worden und hat hier mit rund 30 Erwachsenen und etwa zehn Jugendlichen eine bunte Truppe, die stetig wächst. „Wir sind nicht im akuten Einsatzdienst aktiv, unsere Aufgabe ist vielmehr die sanitätsdienstliche Absicherung von vorgeplanten Veranstaltungen, wie etwa bei Fußballspielen in der Allianz-Arena oder auch auf dem Oktoberfest. Aber natürlich sind wir vor allem in unserem Gemeindegebiet tätig – vom Burgfest bis hin zum Pfarrfest oder weiteren diversen kulturellen Events. Wir leisten also die Basisarbeit im Hintergrund“, erklärt die examinierte Rettungsassistentin.

## Hilfe und Aufklärung

Bei den Großveranstaltungen in München erleben die Rot-Kreuzler aus Grünwald das ganze Repertoire an internistischen und chirurgischen Notfallbildern. Bei den Diensten in der Gemeinde stehen hingegen der Kontakt mit den Bürgern und die Aufklärung im Bereich der Ersten Hilfe sowie der Grundlagen der Reanimation im Vordergrund. Dabei sind die Ehrenamtlichen als Sanitäter vor Ort, selbstverständlich mit der nötigen Ausrüstung. Dazu zählt neben den Notfallrucksäcken, Sauerstoffgeräten und einem automatisierten externen Defibrillator vor allem ein medizinisch ausgestattetes Mehrzweckfahrzeug, das zur Behandlung und zum Transport von Patienten sowie als mobile Sanitätswache dient. „Daneben bieten wir den Bürgern an unserem Infostand die Möglichkeit, uns und unser Einsatzspektrum näher kennenzulernen“, sagt die Bereitschaftsleiterin. Bei ihren Schulungen, etwa auf dem Weihnachtsmarkt, hat die Bereitschaft Grünwald auch einen Übungs-Defi dabei. „Wenn man einen Defibrillator im Falle eines akuten Herzstillstandes schnell einsetzt, kann er Leben retten. Wir versuchen, den Bürgern die Angst vor der Benutzung eines solchen Gerätes zu nehmen und ihnen zu zeigen, dass man da nichts falsch machen kann. Falsch ist nur, nicht zu helfen.“



# Ehrenamtlich.

### Fortbildungen und Öffentlichkeitsarbeit

Damit sie für ihre Einsätze immer bestens gerüstet sind, absolvieren die Rot-Kreuz-Helfer regelmäßige Übungen, beispielsweise mit der Freiwilligen Feuerwehr und anderen Rettungseinheiten im Landkreis München-Süd. Dazu kommen noch theoretische und praktische Fortbildungen im medizinischen Bereich, die im Rahmen der 14-tägigen Bereitschaftsabende stattfinden. Diese Treffen, bei denen auch das kameradschaftliche Zusammensein großgeschrieben wird, gehen zurzeit noch im Keller des Kindergartens Max in der Dr.-Max-Straße über die Bühne. Gegen Ende des Jahres wird man dann in die Räumlichkeiten im neuen Mehrgenerationenhaus umziehen und hier hoffentlich von der größeren Öffentlichkeitswahrnehmung profitieren. Um Nachwuchs zu finden, was nicht gerade leicht ist, setzt man auf intensive Öffentlichkeitsarbeit. Dies erfolgt auch durch die Trägerschaft des Schulsanitätsdienstes am Gymnasium Grünwald, die Kids-Erste-Hilfe-Kurse im Ferienprogramm der Gemeinde und die eigene Jugendgruppe. „Das Bayerische Rote Kreuz ist sehr vielfältig, da gibt es für jeden eine Nische, wo er sich mit seinem Potenzial einbringen kann – natürlich auch bei uns“, so Kohlenz. „Die Einsatzmöglichkeiten reichen von der Jugendarbeit und dem sanitätsdienstlichen Einsatzgeschehen bis hin zur karitativen Unterstützung von Menschen in allen Lebenslagen.“ zö



# „Wir wollen das Umfeld der Menschen herzicherer machen“ Jochen Müller von „Bürger retten Leben“ im Interview

Rund 150.000 Menschen sterben in der Bundesrepublik pro Jahr an einem plötzlichen Herzstillstand, das sind über 400 täglich. Viele von ihnen könnten durch eine sofortige Herzdruckmassage und den raschen Einsatz eines Defibrillators gerettet werden. Der gemeinnützige Verein „Bürger retten Leben“ hat dem plötzlichen Herztod den Kampf angesagt. Rainer Zöller hat mit Vereinsvorstand Jochen Müller darüber gesprochen.

## **Herr Müller, was sind denn die Ziele des Vereins „Bürger retten Leben“?**

Jochen Müller: Wie es der Name unseres Vereins schon sagt: Wir sind Bürger, die Leben retten wollen, und wir wollen anderen Bürgern helfen. Wir setzen uns ein für herzichere Städte und Gemeinden, wenden uns aber auch an Vereine, Kindergärten und Schulen, Hotels und Gaststätten, Freizeitanlagen und Personenbetriebe.

## **Was bedeutet das konkret, was tut der Verein?**

Müller: Es ist für uns ausgesprochen wichtig, dass wir weitere lebensnotwendige Defibrillatoren finanzieren und platzieren können, um das direkte Umfeld der Menschen herzicherer zu machen. Darüber hinaus wollen wir den Bürgern durch gezielte Informationen zur Ersten Hilfe die Angst vor dem Helfen nehmen und sie regelmäßig über die bestehenden und neuen Standorte von Defis informieren. Und dann gibt es auch noch Informationen zu unseren vielen Aktionen rund um die Themen Gesundheit und Herzstillstand.

## **Was genau sind das für Veranstaltungen?**

Müller: Da sind wir ziemlich vielseitig. Gemeinsam mit Kommunalverwaltungen und Sportvereinen, aber auch mit Schulen und Unternehmen führen wir immer wieder sogenannte CardioDays durch. Zudem organisieren wir Infoabende zum Thema Erste Hilfe und zum Umgang mit einem Defi. Und natürlich sind wir auf Messen und anderen Veranstaltungen vertreten.

## **Der Verein engagiert sich ja auch in den Schulen. Worum geht es dabei?**

Müller: Unser Ziel ist es zunächst einmal, die Schulen durch die Platzierung von Defibrillatoren herzicherer zu machen. Darüber hinaus wollen wir die Schülerinnen und Schüler natürlich an die Themen Erste Hilfe und Herzicherheit heranführen. Dafür statten wir die Schulen mit einem Ersthelfer-Paket für den Unterricht aus. Diese Aktion erfolgt zusammen mit dem Bayerischen Kultusministerium.

## **Nutzen Sie denn auch das Internet?**

Müller: Selbstverständlich. Auf unserer Website „buerger-retten-leben.de“ halten wir die Bevölkerung über unseren Verein und über die Themen Erste Hilfe und Herzstillstand auf dem Laufenden. Darüber hinaus posten wir all unsere Aktionen auf Facebook. Und dann gibt es auch noch unsere kostenlose App „Defi-Finder“, welche die Bürger unter anderem über alle bekannten Standorte von Defibrillatoren informiert und sie mit wichtigen Hinweisen für Ersthelfer versorgt.



Jochen Müller, der Vorsitzende von „Bürger retten Leben“, informiert mit Gertraud Reiß bei CardioDays über den Verein. Dabei wird auch die Handhabung eines modernen Defibrillators demonstriert.

Foto: Sandra Zöller



# Verein und Verlag auf Achse Veranstaltungen von „Bürger retten Leben“ und WIKOMmedia

In Sachen Herzsicherheit sind der Verein „Bürger retten Leben“ und der WIKOMmedia Verlag immer wieder unterwegs. So war man nun im November auf der Gesundheitsmesse „Intersana“ in Augsburg vertreten.

Weitere Beispiele für die Aktivitäten von Verein und Verlag – auch zum Thema Erste Hilfe – sind die Teilnahme an den Gesundheitstagen im Kongresszentrum in Garmisch-Partenkirchen im April 2015 und beim Wanderkultevent „24 Stunden von Bayern“ im Juni 2016, wo man sich mit eigenen Info-Ständen präsentierte und die Bevölkerung informierte.

Dazu kommen natürlich noch die vielen Übergaben von öffentlich zugänglichen Defibrillatoren an Institutionen und Betriebe. So erhielt zum Beispiel die Grund- und Mittelschule Lochham im oberbayerischen Gräfelfing im Dezember 2015 ein solch lebensrettendes Gerät.

Außerdem werden immer wieder sogenannte CardioDays organisiert und durchgeführt. Ein ganz aktuelles Beispiel dafür ist die Veranstaltung an der Dr.-Jaufmann-Mittelschule in Bobingen, die im September 2016 durchgeführt wurde und bei Schülern und Lehrern auf sehr großes Interesse stieß. zö



Im April 2015 überreichte Peter F. Schneider (links) von WIKOMmedia Michael Michailoff, dem stellvertretenden Direktor des Atlas Grandhotels in Garmisch-Partenkirchen, einen Defibrillator. Foto: Jochen Müller



Maximilian Arnold, Erste-Hilfe-Ausbilder und Sanitäter bei der Bobinger Rettungswache des Bayerischen Roten Kreuzes im September 2016 beim CardioDay an der Dr.-Jaufmann-Mittelschule in Bobingen. Foto: Zöller



# Gesundheit bewahren Senioren wollen weiter aktiv am Gesellschaftsleben teilnehmen

Die Menschen in den Industrienationen werden immer älter. Diese positive Erkenntnis stellt uns auch vor neue Herausforderungen. Alterstypische Krankheiten, das Erhalten der Lebensqualität und das soziale Umfeld werden wichtige Eckpfeiler in einer älter werdenden Gesellschaft. Dabei ist Altern längst nicht mehr gleich Altern, die individuellen Lebensentwürfe der Senioren unterscheiden sich bisweilen ganz erheblich. Das Klischee vom anspruchslosen Greis im Schaukelstuhl hat endgültig ausgedient. Die allermeisten Senioren wollen sich nicht aus dem wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Leben zurückziehen, sondern weiterhin aktiv daran teilhaben. Ein großer Erfahrungs- und Wissensschatz, der auch den jüngeren Generationen zur Verfügung steht, neue Interessen, Reisen oder auch Bildung in der zweiten

Lebenshälfte bieten Aspekte für unser künftiges Leben. Völlig gesund zu bleiben ist im Alter ein Anspruch, der meist nicht aufrecht zu erhalten ist. Daher ist es Ziel der Medizin, nicht nur Krankheiten zu heilen, sondern Lebensqualität trotz Krankheit zu sichern. Viele Therapien bei chronischen Erkrankungen sollen daher in erster Linie Komplikationen vermeiden, um so die körperliche und geistige Funktionsfähigkeit zu erhalten. Schlechtes Sehen oder auch Hören – also Sinnesleistungen, die im Alter meist zuerst nachlassen – haben oft auch negative soziale Folgen. Solche Störungen frühzeitig zu erkennen und effektive Gegenmaßnahmen zu ergreifen ist deshalb der erste Schritt, um im Alter die Gesundheit und die Möglichkeit der gesellschaftlichen Integration zu erhalten.

hi



# Aktiv auch im Alter

Gesund und fit in jedem Alter: Sport ist hier der Schlüssel zum Erfolg. Praktisch jeder Mensch kann und soll sich bewegen. Es muss ja nicht gleich Fußball oder ein Marathonlauf sein! Ein den individuellen Belastbarkeitsgrenzen angepasstes, regelmäßiges Programm ist aber auf jeden Fall hilfreich. So sollte man öfters mal die Treppe anstelle des Fahrstuhls benutzen, selbst regelmäßige Spaziergänge sind wohltuend für Körper und Geist. Sport stärkt das Immunsystem und das Herzkreislaufsystem, man verbrennt dabei Kalorien, zudem hilft Bewegung beim Abnehmen und auch, wenn man sein Gewicht halten will. Idealerweise treibt man drei- bis viermal in der Woche Sport, möglichst jeweils mit einem Tag Pause dazwischen. Welcher Sport der richtige ist, muss natürlich jeder für sich selbst entscheiden. Allerdings sollte man bei Vorerkrankungen und bei chronischen Leiden zunächst einen Arzt befragen. Bei Erkrankungen oder nach einem Unfall rät der Arzt ohnehin zu geeigneten Programmen mit Bewegung als Rehabilitationsmaßnahme. Ziel dabei ist es, den Menschen wieder in den Alltag einzubinden und die Folgen der Krankheit oder des Unfalls zu überwinden. Dazu können auch weitere therapeutische Maßnahmen eingebunden werden. Unabhängig davon gilt aber für uns alle: Sport ist ein wahrer Jungbrunnen und hält uns fit bis ins hohe Alter. Gerade bei Senioren erhöht regelmäßiges Training erwiesenermaßen die Chance, möglichst lange ein unabhängiges Leben führen zu können.

hi

beraten fördern begleiten

## Integration fördert Lebensqualität!

### Wir fördern Integration!

### Durch Neurofeedback.

Ob Jung oder Alt: Mit dieser modernen computergestützten Behandlungsmethode lässt sich die Gehirnfunktion und die geistige Aktivität entscheidend verbessern.

Zu empfehlen bei Aufmerksamkeitsstörungen, Verhaltensauffälligkeiten, posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS), Schlafstörungen / Migräne, Depression und Autismus.

Wir freuen uns auf Sie.

### Praxis für integrierte Förderung

Anke Anklam & Charlott Hoffmann  
Auf der Eierwiese 1, 82031 Grünwald  
fon 089 / 693 777 22, mobil 0176 / 700 248 04  
kontakt@pf-if.de www.pf-if.de



Schwesternschaft München  
vom Bayerischen Roten Kreuz e.V.

**PARKRESIDENZ  
HELMINE HELD**

## SENIOREN-EINRICHTUNG PARKRESIDENZ HELMINE HELD

Ein neues Zuhause im Alter finden!



### UNSERE LEISTUNGEN – IHRE VORTEILE

- individuell abgestimmtes Pflege- und Wohnkonzept
- herrliche Lage im Grünen mit eigenem Park
- Freizeitprogramm mit viel Abwechslung
- helle Zimmer/Appartements mit Balkon oder Terrasse
- eigene Küche mit frisch zubereiteten Mahlzeiten

**Parkresidenz Helmine Held** ▪ Auf der Eierwiese 26 ▪ 82031 Grünwald ▪ Tel. 089/64145-419

Verstärken Sie unser Team – bewerben Sie sich jetzt!  
Kontakt & Infos unter [www.parkresidenz-gruenwald.de](http://www.parkresidenz-gruenwald.de)

**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

# Eher selten „Wasser Marsch!“ Die Freiwillige Feuerwehr Grünwald hat vielfältige Aufgaben

Wenn die Grünwalder Floriansjünger anno dunnemals loszogen, um einen Brand zu löschen, dann war das wichtigste Hilfsmittel dabei lange Zeit eine Pferdekutsche mit Löschpumpe. Noch heute ist ein solch historisches Gefährt im großen Gerätehaus der 1875 gegründeten Freiwilligen Feuerwehr zu bestaunen – gebraucht wird es natürlich längst nicht mehr. Heutzutage verfügt man über sieben Einsatzfahrzeuge, die mit modernen Löschgeräten und Werkzeugen für technische Hilfsleistungen ausgerüstet sind. Und auch Feuer löschen müssen die rund 60 Aktiven inzwischen eher selten, so Gruppenführer Florian Aulenbacher (42): „Wir haben es vor allem mit Verkehrsunfällen zu tun, dazu kommen Ölsuren auf der Fahrbahn, Türöffnungen, vollgelaufene Keller oder auch der Austritt von Chlorgas in Schwimmbädern.“ Letzteres passierte durch einen technischen Defekt im vergangenen Jahr auch im Schwimmbad von Fußballlegende und Weltmeister Miroslav Klose. „Dabei erlitt der Techniker, der zunächst vor Ort war, eine leichte Atemwegsverletzung, ansonsten ging jedoch alles gut aus. Von Herrn Klose, der später dazu kam, waren unsere Kollegen dann ganz begeistert, weil er sehr freundlich und nett war“, erzählt Aulenbacher.

## Hund im Hang

Gerufen wurden die Feuerwehrleute aber auch schon, als in einem Altenheim ein Toaster brannte, oder wenn wieder einmal ein Hund am Isarhang abstürzte. „Da hängen oft nicht nur die Tiere, sondern auch deren Besitzer im Hang. Dann seilen sich Kollegen ab und sichern die Unfallopfer, danach werden sie von der restlichen Crew wieder nach oben gebracht“, so Aulenbacher, der als Projektingenieur arbeitet und vor 26 Jahren zur Freiwilligen Feuerwehr kam: „Mein Vater war damals Kommandant, das hat mich geprägt. Außerdem waren Freunde von mir schon dabei, und ich hatte auch Interesse an der Technik.“ In Puncto Nachwuchs sieht es bei der Freiwilligen Feuerwehr Grünwald, die rund 430 fördernde Mitglieder hat, auch heute recht gut aus – es gibt einen stetigen Zulauf neuer Interessenten. Zum Einsatz kommen können die jungen Feuerwehrmänner und -frauen ab 16 Jahren. Es gibt eine standortübergreifende Grundausbildung, verschiedene Fortbildungen und zwölf Übungen pro Jahr, bei denen Basistechniken des Löschens und Rettens wiederholt werden. Darüber hinaus vertiefen spezielle Teams ihre Kenntnisse in bestimmten Sachgebieten wie „Funk und Koordination“ oder auch „Atemschutz“. Und damit auch das Vereinsleben intakt bleibt und die Kameradschaft gepflegt wird, werden unter anderem regelmäßig gemeinsame Ausflüge in andere Städte und ein großes Sommerfest organisiert.



## Boot in Not

Pro Jahr werden die Grünwalder Floriansjünger etwa 130 Mal über die Feuerwehr-Einsatzzentrale im Landratsamt München alarmiert. Dabei werden sie nicht nur zu Rettungsaktionen in der eigenen Gemeinde gerufen, sie leisten bei Bedarf auch Amtshilfe im südlichen Landkreis. Dabei wurden auch schon Menschen gerettet, im Wesentlichen durch die Wiederbelebung von Personen, die einen Herzinfarkt erlitten hatten oder in einen Verkehrsunfall verwickelt waren.

Es gibt aber auch immer wieder mal eher skurrile Vorfälle. So musste man zum Beispiel an einem späten Abend im Dezember vergangenen Jahres zu einem sehr speziellen Unfall ausrücken. Es galt, ein acht Meter langes Boot von einer Kreuzung zu schaffen. Das Wassergefährte war von einem Hänger gerutscht, als der Fahrer ein Verkehrszeichen gerammt hatte. Da staunte dann auch ein alter Feuerwehrhase wie Florian Aulenbacher nicht schlecht: „Das war schon schräg, schließlich bekommt man mitten in Grünwald nicht jeden Tag ein Segelboot auf einer Straße zu sehen.“

*Von Rainer Zöllner*



# Gemeindebibliothek und Jugendzentrum (JUZ) Grünwald

## Gemeindebibliothek Grünwald

Südl. Münchner Str. 7

Tel. 641 24 70

Fax 641 08 17

Email: [info@bibliothek-gruenwald.de](mailto:info@bibliothek-gruenwald.de)

Internet: [www.bibliothek-gruenwald.de](http://www.bibliothek-gruenwald.de)

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag

10.00 – 13.00 Uhr, 14.00 – 18.30 Uhr

Mittwoch

10.00 – 13.00 Uhr

Donnerstag

10.00 – 13.00 Uhr, 14.00 – 18.30 Uhr

Freitag

10.00 – 13.00 Uhr, 14.00 – 18.30 Uhr



## Jugendzentrum Grünwald

Südl. Münchner Str. 7

Tel. 641 24 95

Fax 641 08 16

Email: [juz-gruenwald@t-online.de](mailto:juz-gruenwald@t-online.de)

[javablue@gmx.de](mailto:javablue@gmx.de)

Internet: [www.juz-gruenwald.de](http://www.juz-gruenwald.de)



Bürozeiten:

Dienstag bis Freitag 14.00 – 20.00 Uhr

Öffnungszeiten

für alle Kinder und Jugendlichen von 8 bis 18 Jahren

Dienstag 14.00 – 20.00 Uhr

Mittwoch 14.00 – 21.00 Uhr

Donnerstag 14.00 – 21.00 Uhr

Freitag 14.00 – 22.00 Uhr

Samstags geschlossen

# Kindergärten - Kindertagesstätten Kinderspielplätze - Einrichtungen der Jugendpflege

Bezeichnung	Anschrift	Telefon	Telefax
Kinderhaus Max Email: luise.herzl@gemeinde-gruenwald.de	Dr.-Max-Straße 16	649 55 664	649 55 665
Kindergarten Moritz Email: bianca.rucker@gemeinde-gruenwald.de	Mechtildenstraße 13	641 37 20	641 23 14
Kindergarten Struwelpeter Email: angelika.riedl@gemeinde-gruenwald.de	An den Römerhügeln 19	649 62 880	641 62 41 01
Kindergarten Marienkäfer Email: annegret.dottl@gemeinde-gruenwald.de	Johann-Einhauser- Straße 2	649 54 697	649 549 64
Kindergarten Leerbichlallee Email: carolin.seibert@gemeinde-gruenwald.de	Leerbichlallee 6	242 151 000	
Kindergarten Wörnbrunn Email: diana.burger@gemeinde-gruenwald.de	Wörnbrunn 2	620 00 420	620 00 421
Kinderkrippe Fix & Foxi Email: jutta.schuster@gemeinde-gruenwald.de	Südl. Münchner Str. 35a	649 136 370	649 136 37 20
Schülertagesstätte LIFE Email: andrea.schisnowski@gemeinde-gruenwald.de	Mechtildenstraße 17	649 861 60	649 86 189
Hort im Freizeitpark Email: andrea.hoegel@gemeinde-gruenwald.de	Südl. Münchner Str. 35b	649 136 375 0	649 136 3760
Grundschul-Hort Email: andrea.schisnowski@gemeinde-gruenwald.de	Dr.-Max-Straße 15	45 66 55 44	



# Kindergärten - Kindertagesstätten Kinderspielplätze - Einrichtungen der Jugendpflege

Bezeichnung	Anschrift	Telefon	Telefax
Die kleinen Strolche gGmbH Email: info@strolche.net	Hubertusstraße 32	641 56 65	37412099
Kinderhaus Bavaria Koblode e. V. Email: info@bavariakoblode.de	Bavariafilmstraße 10	649 58 775	649 58 776
Kinderkrippe Raabennest e. V. Raabennest Kindergarten e. V. Email: info@raabennest.com	Reitzensteinstraße 13	649 646 16	649 64 610
The International Preschool in Munich / Early Learning GmbH Email: info@internationalpreschoolmunich.com	Ludwig-Ganghofer-Str. 4	649 43 957	
Großtagespflege „Isarnest“ Email: isarnest@nachbarschaftshilfe-gruenwald.de	Dr.-Max-Straße 6	649 649 970	
Tagesmütterprojekt / Kindertagespflege Nachbarschaftshilfe Grünwald e. V. Email: info@nachbarschaftshilfe-gruenwald.de	Emil-Geis-Straße 4	649 649 99 0	649 649 99 - 99
Jugendzentrum (JUZ) Grünwald Email: juz-gruenwald@t-online.de www.juz-gruenwald.de	Südl. Münchner Straße 7	641 24 95	641 08 16
Heilpädagogische und familienbegleitende Wochenstätte in Grünwald „Haus in der Sonne“ Email: hengege@haus-in-der-sonne.de	Forsthausstraße 3	649 28 31	649 10 183
Öffentliche Kinderspielplätze: • Ecke Kaiser-Ludwig-/Wörnbrunner Straße • Auf der Eierwiese (Zugang vom Mauerberg oder Zugspitz-/ Ecke Kreuzeckstraße) • Grünwalder Freizeitpark • Hertha-Feiler-Weg • Bolzplatz Wörnbrunn			
Förderverein Mittagsbetreuung Grünwald e. V. Email: platzvergabe-mittagsbetreuung-gruenwald@gmx.de	Martin-Kneidl-Schule Dr.-Max-Straße 18	641 86 629	

# Kirchen und religiöse Gemeinschaften

Pfarramt/Name	Anschrift	Telefon	Telefax
<b>Kath. Pfarramt St. Peter und Paul</b> Email: st-peter-und-paul.gruenwald@erzbistum-muenchen.de www.sanktpeterundpaul.de	Schloßstraße 2	641 16 30	649 22 47
<b>Kath. Pfarramt Maria Königin</b> Email: maria-koenigin.gruenwald@erzbistum-muenchen.de www.erzbistum-muenchen.de/MariaKoeniginGruenwald	Kardinal-Faulhaber-Pl. 1	641 14 30	649 117 99
<b>Evang.-Luth. Pfarramt Thomaskirche</b> Pfarrer Christian Stalter Email: pfarramt@thomaskirche-gruenwald.de www.thomaskirche-gruenwald.de	Wörnbrunner Straße 1	641 25 28	641 09 49

# Kulturelle Einrichtungen

Bezeichnung	Anschrift	Telefon	Telefax
Gemeindebibliothek Grünwald Email: info@bibliothek-gruenwald.de	Südl. Münchner Straße 7	641 24 70	641 08 17
<b>Öffnungszeiten:</b>			
Montag, Dienstag	10.00 – 13.00 u. 14.00 – 18.30 Uhr		
Mittwoch	10.00 – 13.00 Uhr		
Donnerstag	10.00 – 13.00 u. 14.00 – 18.30 Uhr		
Freitag	10.00 – 13.00 u. 14.00 – 18.30 Uhr		
<b>Bürgerhaus Römerschanz</b> Email: ingrid.fruth@gemeinde-gruenwald.de	Dr.-Max-Straße 3	641 62 - 163	641 62 - 166
<b>August Everding Saal</b> Email: regine.mueller@gemeinde-gruenwald.de Email: judith.wagner@gemeinde-gruenwald.de	Ebertstraße 1	641 62 - 165 641 62 - 130	641 62 - 111 641 62 - 111
<b>Volkshochschule Grünwald</b> Email: gruenwald@mvhs.de		641 11 82	641 09 16

# Kulturelle Einrichtungen

Bezeichnung	Anschrift	Telefon	Telefax
<b>Musikschule Grünwald</b> Email: <a href="mailto:info@musikschule-gruenwald.de">info@musikschule-gruenwald.de</a> <a href="http://www.musikschule-gruenwald.de">www.musikschule-gruenwald.de</a>	Ebertstraße 1	649 66 00	649 660 160
<b>Burg und Burgmuseum Grünwald</b> Öffnungszeiten: geöffnet von 10.00 bis 17.00 Uhr dienstags bis sonntags	Zeillerstraße 3	641 32 18	
Die Feiertagsregelung, Preise, Besichtigungen, Sonderführungen usw. entnehmen Sie bitte den Angaben der Homepage: <a href="http://www.archaeologie-bayern.de">www.archaeologie-bayern.de</a>			
<b>Gruppenführungen in der Burg Grünwald</b> sind bei der Archäologischen Staatssammlung München zu erfragen		211 24 - 468	
<b>Bavaria Filmstadt</b> Besichtigung der Filmstadt Geiseltal mit Filmstadt- führung und Attraktionen wie z. B. Bullyversum und 4D-Erlebniskino Email: <a href="mailto:filmstadt@bavaria-film.de">filmstadt@bavaria-film.de</a>	Bavariafilmplatz 7  <a href="http://www.filmstadt.de">www.filmstadt.de</a>	6499 - 2000	6499 - 3152



**MUSIKSCHULE  
GRÜNWALD**

**Musik  
Lachen  
Lernen  
Machen**

[musikschule-gruenwald.de](http://musikschule-gruenwald.de)  
089 / 649 660-0

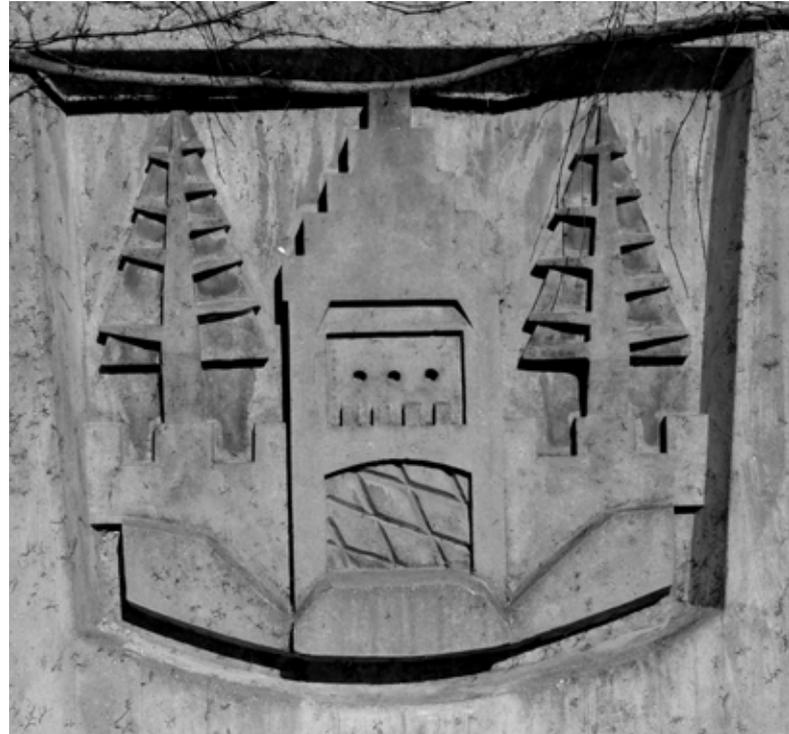
# Burg Grünwald

## Die Geschichte der Burg

Die an einem alten Isarübergang gelegene Burg war ursprünglich Sitz Andechser Ministerialen. Schon vor 1272 ging sie in den Besitz der bayerischen Herzöge über und war dann 3 Jahrhunderte lang Jagdschloss. Zwischen 1486 und 1487 wurde sie grundlegend umgebaut.

Am Ende des 17. Jahrhunderts wurde die Burg Staatsgefängnis, später diente sie bis 1872/73 als Pulvermagazin. Nach ca. 100jährigem Verbleib in Privatbesitz wurde sie später zum Burgmuseum Grünwald, einem Zweigmuseum der Archäologischen Staatssammlung München umgebaut, das 1979 eröffnet wurde.

Nach umfangreichen Renovierungen der letzten Jahre sind die Ausstellungsräume der Burg nun wieder vollständig zu besichtigen. Auf drei Etagen wird die tausendjährige wechselvolle Geschichte und weiterer „Burgen in Bayern“ ausgestellt. Dabei sind Spiel- und Medienstationen besonders für Kinder geeignet. Zahlreiche historische Aspekte bieten sich für ein fächerübergreifendes Lernen auch für Schüler an. Das MPZ München bietet dazu ein umfassendes Programm, dazu gehören Familiensontage oder Führungen mit Workshops. Im Foyer befindet sich ein Museumsshop, bei gutem Wetter kann man Kaffee und Kuchen auch im idyllischen Burghof genießen.



# Bürgerhaus Römerschanz

„Römerschanz“ ist ein geschichtsbezogener Name. Er wiederholt sich nunmehr für ein Bauwerk, das ein Bürgerhaus mit einem Altenheim vereinigt und das alle lebenden Generationen unter einem Dach beherbergt. Die Gemeinde hatte damit ein neues Konzept verwirklicht mit dem Ziel der fortbestehenden Integration älterer Bürger in das aktive Gemeindeleben.

Das Bürgerhaus soll allen zur Verfügung stehen. Einer einflussreichen Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Je mehr Bürger es anzieht, je mehr verschiedene Interessensgruppierungen sich hier zusammenfinden, um sich fortzubilden oder z. B. ihren musischen oder heimatverbundenen Neigungen nachzugehen, desto leichter wird manche Hemmschwelle der Bürgerkontakte und des Verständnisses für den anderen überwunden. Das Bürgerhaus ist aber auch Mittelpunkt des in Grünwald gepflegten gesellschaftlichen Lebens, jedoch kein Konkurrenzangebot zu kulturellen Einrichtungen und Möglichkeiten zentraler und nahegelegener Kunstmetropolen. In den Einrichtungen der „Römerschanz“ stehen die Voraussetzungen zur Verfügung zu einem schöp-

ferischen Engagement für ein eigenständiges kulturelles und gesellschaftliches Leben. Es dient der Geselligkeit und zu einem Forum der Kommunikation. Es ist ein Angebot für die Bürger und Vereine unserer Gemeinde, aber auch eine Aufgabe für sie, eine Herausforderung. Neben Konzerten, Theater, Kleinkunsth Bühnen oder einfach die Lebensfreude ausdrückenden Festen entwickeln sich gleichrangig Volkshochschule und Vereine zum Wohle unserer Bürger.

Die Gemeinde hat für ein zeitorientiertes Freizeitangebot mit den zur Verfügung stehenden Räumlichkeiten und einem technisch perfekt ausgestatteten Festsaal die Voraussetzungen hierzu geschaffen. Viele haben zu diesem Erfolg mitgeholfen und ihnen allen gebührt aufrichtiger Dank und besondere Anerkennung.

Das Bürgerhaus „Römerschanz“ ist als örtlicher gesellschaftlicher Mittelpunkt und Stätte der Initiativen für ein Gemeinschaftserlebnis auf Dauer zu einem willkommenen Zuhause für unsere Bürger geworden.



# Bildungs- und Lehranstalten

Bezeichnung	Anschrift	Telefon	Telefax
<b>Martin-Kneidl-Grundschule Grünwald</b> Email: <a href="mailto:info@grundschule-gruenwald.de">info@grundschule-gruenwald.de</a> <a href="http://www.grundschule-gruenwald.de">www.grundschule-gruenwald.de</a>	Dr.-Max-Straße 18	641 20 44	641 38 73
<b>Staatl. Gymnasium Grünwald</b> Email: <a href="mailto:sekretariat@gymnasium-gruenwald.de">sekretariat@gymnasium-gruenwald.de</a> <a href="http://www.gymnasium-gruenwald.de">www.gymnasium-gruenwald.de</a>	Laufzorner Straße 1	45 66 550	45 66 55 99
<b>Musikschule Grünwald e. V.</b> Email: <a href="mailto:info@musikschule-gruenwald.de">info@musikschule-gruenwald.de</a> <a href="http://www.musikschule-gruenwald.de">www.musikschule-gruenwald.de</a>	Ebertstraße 1	649 66 00	649 660 - 160
<b>Münchener Volkshochschule in Grünwald</b> Email: <a href="mailto:gruenwald@mvhs.de">gruenwald@mvhs.de</a>		641 11 82	641 09 16



# Soziale Einrichtungen

Bezeichnung	Anschrift	Telefon
<b>Johanniter Pflegedienst München</b>	Schäftlarnstraße 9, 81371 München	720 11 - 0
<b>Haus-Notruf „Sicherheit rund um die Uhr“</b> Bayer. Rotes Kreuz, Kreisverband München	Seitzstraße 8, 80538 München Einsatzzentrale	23 73 - 0 23 73 - 275
Johanniter Pflegedienst München	Schäftlarnstraße 9, 81371 München	720 11 - 0
Malteser Hilfsdienst e. V. Bayern, Landesgeschäftsstelle	Streitfeldstraße 1, 81673 München	43 608 - 0
<b>Ambulanter Pflegedienst Grünwald</b> <b>Stiftung Kath. Familien- und Altenpflegewerk</b> <b>Krankenhilfe Grünwald</b>	Tobrukstraße 2, 82031 Grünwald	641 13 06
<b>Tagespflege im Haus der Begegnung</b>	Tobrukstraße 2, 82031 Grünwald	641 13 06
<b>Haus der Begegnung</b>	Tobrukstraße 2, 82031 Grünwald	641 62 - 0

## Sozialpsychiatrischer Dienst München Land-Süd

**Telefon:** 60 50 54

**Leiter:** Dipl. Soz. Päd. Herbert Kalus

*(Betreuung psychisch Kranker in ihrer gewohnten Umgebung, Gespräche ü. therapeutische, soziale u. finanzielle Hilfsmöglichkeiten)*

## Nachbarschaftshilfe Grünwald e. V.

Tobrukstraße 2

**Telefon:** 649 649 99 0

**Email:** info@nachbarschaftshilfe-gruenwald.de

**Internet:** www.nachbarschaftshilfe-gruenwald.de

**Fax:** 649 649 99 - 99

**Angebote für Familien und Kinder:** Tagespflegeperson, Kindertagespflege „ISARNEST“, Mitorganisation Ferienprogramm, Schulweghelfer, Familienhilfe

**Angebote für Senioren, Behinderte und Kranke:** Ambulanter Sozialdienst, Essen auf Rädern, Unterstützung im Haushalt, Fahr- und Begleitdienst, Besuchsdienst, Betreuungskreis „HERBSTWIND“

**Grünwalder Tafel:** Abgabe von gespendeten Lebensmitteln *(nur an Berechtigte)*

## Schuldner- und Insolvenzberatung –

### Regenbogen Arbeit gemeinnützige GmbH

Levelingstraße 10, 81673 München

**Telefon:** 45 69 83 - 0

**Email:** schuldnerberatung@regenbogen-arbeit.de

**Internet:** www.regenbogen-arbeit.de

*(Staatl. anerkannte Beratungsstelle nach § 305 InsO. Die Beratungsstelle berät kostenlos alle Bürger des Landkreises München und speziell auch Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Regenbogen Arbeit ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.)*

## Sprechzeiten des Hospizverein Isartal e. V.

**jeden 1. Donnerstag im Monat von 14.30 bis 16.30 Uhr**

in den Büroräumen der Nachbarschaftshilfe Grünwald e. V., Emil-Geis-Straße 4/II

*(Bürozeiten montags von 17.00 bis 19.00 Uhr und donnerstags von 10.00 bis 12.00 Uhr im Büro in Pullach, Münchner Straße 9a, UG, Tel. 890 83 631. Außerhalb der Bürozeiten montags bis freitags 09.00 bis 17.00 Uhr unter der Mobiltelefonnummer 0171 / 609 82 29.)*



Helferkreis für Flüchtlinge, Asylbewerber und anerkannte Asylbewerber	Nibelungenstr. 8a, 82031 Grünwald	641 46 97
Trägerverein für Freie und Therapeutische Wohngemeinschaften der Dynamischen Psychiatrie e. V. Email: gruenwald@psychoanalysebayern.de	Nibelungenstr. 10, 82031 Grünwald	641 28 93 Fax 641 28 69
REVERSY - Rehazentrum für hirnerkrankte Unfallopfer GmbH der Stiftung Pfennigparade	Otto-Heilmann-Str. 7, 82031 Grünwald	693 50 90 Fax 693 509 - 11
<b>Alten- und Pflegeheime / Seniorenwohnanlage</b>		
Alten- und Pflegeheim „Römerschanz“ des Bayer. Roten Kreuzes Email: roem@brk-muenchen.de	Dr.-Max-Straße 1-3, 82031 Grünwald	641 827 - 0 Fax 641 82 - 780
Parkresidenz Helmine Held der Schwesterschaft München vom BRK e. V. Email: gruenwald@swmbrk.de www.swmbrk.de	Auf der Eierwiese 26, 82031 Grünwald	641 45 - 0 Fax 641 45 - 444
Seniorenwohnanlage der Hans- und Gerda-Tremml-Stiftung Email: tremml-stiftung@im-muenchen.de	Parzivalstraße 1b, 82031 Grünwald	641 98 - 0 Fax 641 98 - 111

beraten fördern begleiten

**Integration fördert  
Selbständigkeit!**

**Wir fördern  
Integration!**

**Durch Ergotherapie.**

Die ergotherapeutischen Behandlungsziele orientieren sich an den individuellen Vorstellungen und Bedürfnissen des Menschen.

Im Fokus steht neben der altersgemäßen Lebensbewältigung auch die soziale Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit.

Wir betreuen Senioren und Erwachsene beispielsweise nach Schlaganfall sowie bei Multiple Sklerose, Parkinson, Arthrose / Arthritis und Demenzerkrankungen.

Wir freuen uns auf Sie und machen auch Hausbesuche.  
Alle Kassen!

**Praxis für integrierte Förderung**

Anke Anklam & Charlott Hoffmann  
Auf der Eierwiese 1, 82031 Grünwald  
fon 089 / 693 777 22, mobil 0176 / 700 248 04  
kontakt@pf-if.de www.pf-if.de

# Sportstätten – Freizeiteinrichtungen

Bezeichnung	Anschrift / Ort	Telefon	Telefax
TSV Grünwald e. V. Geschäftsstelle in der Helmi-Mühlbauer-Halle	Dr.-Max-Straße 20 Email: info@tsv-gruenwald.de www.tsv-gruenwald.de	641 42 70 641 06 75 649 162 12	
Sportgaststätte Grünwald in der Helmi-Mühlbauer-Halle	Dr.-Max-Straße 20	641 677 40	
Turnhalle Martin-Kneidl-Grundschule	Dr.-Max-Straße 18 Eingang v. Schulparkplatz an der Keltenstr.	641 20 44	
Gymnastikraum in der Martin-Kneidl-Grundschule	Dr.-Max-Straße 18 Eingang zw. Kindergarten und Schule	641 20 44	
Staatliches Gymnasium Grünwald	Laufzorner Straße 1	45 66 550	45 66 55 99
Grünwalder Freizeitpark GmbH	Südl. Münchner Straße 35c Email: info@gruenwalder-freizeitpark.de www.gruenwalder-freizeitpark.de	641 89 10	641 89 113
Trimm-Dich-Pfad im Grünwalder Forst	Parkplatz an der Tölzer Straße gegenüber Waldfriedhof		
Bewegungshain Obere Eierwiese	Ende des Georg-Pröbst-Weges (auch über die Zugspitzstraße erreichbar)		
Walderlebniszentrum bei der Grünwalder Sauschütt	Tölzer Straße nach Waldfriedhof links in den Grünwalder Forst	649 20 99	
Kletterwald München/Grünwald am Walderlebniszentrum in Grünwald	Tölzer Straße nach Waldfriedhof links in den Grünwalder Forst Email: info@kletterwald-muenchen.de	88902355	

## Hundehaltung

Dass die Haltung eines Hundes unsere Gesundheit positiv beeinflusst, wurde in zahlreichen Studien belegt. Hunde animieren zu täglicher Bewegung bei Wind und Wetter. Dies stärkt unser Immunsystem und beeinflusst unser Herz-Kreislauf-System positiv.

Hunde sind gut für unsere Psyche: der Mensch fühlt sich gebraucht und der Vierbeiner hilft, Kontakte im sozialen Umfeld zu knüpfen. So trifft man auf der Grünwalder Hundewiese – direkt neben dem neuen Bewegungshain – zu nahezu jeder Tageszeit Gleichgesinnte. Zuhause kann schon die reine Anwesenheit eines Tieres – vor allem aber das Streicheln – helfen, den Blutdruck und die Herzfrequenz seines Menschen zu senken.



## DR. CONSTANZE PAPE . TIERÄRZTIN Tätigkeitsschwerpunkt Verhaltenstherapie

### Verhaltensmedizin und -therapie

- für besonders ängstliche oder aggressive Tiere
- für Tiere, die unerwünschte Verhaltensweisen zeigen

### Hundegrundschule

- Artgerechte Hundeerziehung für Jung und Alt
- Welpenberatung & Welpenspielstunde
- Bissprävention & Hundeführerschein

[www.hundegrundschule-gruenwald.de](http://www.hundegrundschule-gruenwald.de)  
[www.tierische-verhaltensmedizin.de](http://www.tierische-verhaltensmedizin.de)

Termine und Hausbesuche nach  
Vereinbarung in Grünwald, Tel. 089.69 37 77 39

# Unterkunftsverzeichnis von Grünwald

Name des Hauses	Anschrift in 82031 Grünwald	Telefon / Telefax Email / Internet	Besitzer / Leiter / Geschäftsführer
Bio-Hotel / Restaurant Alter Wirt	Marktplatz 1	Tel. 089 / 641 93 40 Fax 089 / 641 93 499 Email: info@alterwirt.de www.alterwirt.de	Ulrich Portenlänger
Hotel / Restaurant Schloßhotel Grünwald	Zeillerstraße 1	Tel. 089 / 649 62 60 Fax 089 / 649 62 635 Email: info@schlosshotelgruenwald.de www.schlosshotelgruenwald.de	Pasquale Russoni- ello
Hotel / Restaurant Forsthaus Wörnbrunn	Wörnbrunn 1	Tel. 089 / 716 77 39 - 0 Fax 089 / 716 77 39 - 99 Email: info@forsthaus-woernbrunn.de www.forsthaus-woernbrunn.de	Klaus Jürgen Rehklau
Hotel Ritterhof (Hotel Garni)	Nördl. Münchner Str. 6	Tel. 089 / 649 00 90 Fax 089 / 649 30 12 Email: info@hotel-ritterhof.de www.hotel-ritterhof.de	Eugen F. Röbl
Appartment-Hotel Hölzl	Rathausstraße 4	Tel. 089 / 641 60 20 Fax 089 / 641 602 51 Email: mail@hotelhoelzl.de www.hotelhoelzl.de	Franz Hölzl
Gästehaus Sedlmair	Wendelsteinstraße 13	Tel. 089 / 641 19 28 Fax 089 / 641 38 24 Email: kontakt@gaestehaus-sedlmair.de www.gaestehaus-sedlmair.de	Horst Sedlmair

## Tourismus & Verkehr

Grünwald, als staatlich anerkannter Erholungsort, ist als grüne Insel vor den Toren der Landeshauptstadt München ein gern besuchter Ausflugsort für Wanderer, Spaziergänger und Radfahrer, die in den zahlreichen und bekannten Gaststätten auch die Gaumenfreuden nicht zu kurz kommen lassen. Zu den Grünwalder Freizeit- und Erholungseinrichtungen zählen u. a. der Grünwalder Freizeitpark in der

Südlichen Münchner Straße 35c, das Schwarzwildgatter „Sauschütt“ mit angrenzendem Walderlebniszentrum, ein Damhirschgehege im Grünwalder Forst bei Wörnbrunn, ein Trimm-Dich-Pfad am südlichen Ortsausgang Richtung Straßlach sowie ausgeschilderte Radwanderwege.



# Tipps für gesundes Joggen

## Sport ist der Schlüssel zum Erfolg

Nicht jeder Sport ist auch immer gleich gesund, vor allem wenn dabei wesentliche Fehler begangen werden. Jogging zählt mit rund zehn Millionen Läufern zu den beliebtesten Sportarten der Deutschen. Und das aus gutem Grund: Joggen ist gesund, es kräftigt Herz und Kreislauf, verhindert Übergewicht, es bedarf keines großen Aufwands und macht obendrein Spaß. Aber ganz so einfach ist es nun doch nicht, denn gerade Anfänger machen hier entscheidende Fehler. Hier sind fünf Tipps für gesundes Jogging:

1. Zu viel, zu oft, zu schnell. Anfänger sollten es nicht übertreiben. Lassen Sie es ruhig angehen – 20 bis 30 Minuten moderates Joggen reicht zunächst völlig. Geübte Jogger laufen ein bis zwei Stunden pro Woche, maximal in drei Einheiten. Solange Sie noch mehrere Sätze hintereinander sprechen können, laufen Sie auch im richtigen Tempo.
2. Aufwärmen vor dem Joggen ist kein Muss, aber starten Sie langsam, ein Anfangssprint ist sicherlich falsch und erhöht das Verletzungsrisiko, genauso wie ein Endspurt.
3. Das richtige Outfit ist schnell gefunden, ein funktioneller Sportdress aus Hose und Oberteil, passend zur Witterung. Schon größeren Wert sollten Sie auf gute Laufschuhe legen, um Bänder, Sehnen und Gelenke zu schützen. Gehen Sie in ein Fachgeschäft und lassen Sie sich beraten.
4. Laufen Sie regelmäßig und finden Sie für sich den besten Rhythmus. Vermeiden Sie es aber in einer Woche ganz intensiv zu trainieren und in der folgenden Woche zu „faulenzeln“.
5. Wer übergewichtig oder krank ist, sollte sich zunächst mit seinem Hausarzt in Verbindung setzen und diesen befragen, empfohlen ist das auch für Neueinsteiger ab etwa 35 Jahren. Wenn Sie beim Joggen Schmerzen haben, hören Sie auf zu laufen. Bei wiederkehrenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen. hi



# Notruftafel

<b>POLIZEI</b>	110
<b>NOTRUF</b>	112
<b>FEUERWEHR</b>	112
<b>RETTUNGSDIENST NOTARZT</b>	112
<b>Polizeistation 32 Grünwald</b>	641 44 0
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Zahnärztlicher Bereitschafts- und Notdienst (Weitere Infos erhalten Sie im Internet unter <a href="http://www.notdienst-zahn.de">www.notdienst-zahn.de</a> )	723 30 93
Apotheken-Notdienst	0800 / 00 22 833
Giftnotruf	192 40
<b>STROM</b>	
Bayernwerk AG	
Störungsnummer	0941 / 28 00 33 66
<b>GAS</b>	
Stadtwerke München GmbH (Bei schwefeligem Gasgeruch oder Funktionsuntüchtigkeit des Gerätes)	15 30 16 oder 15 30 17
<b>WASSERVERSORGUNG</b>	
Wasserwerk der Gemeinde Grünwald, Tölzer Str. 19, Grünwald	641 62 - 342
Störungsdienst außerhalb der gemeindlichen Dienstzeiten	0172 / 850 45 89
<b>GEOthermie</b>	
Erdwärme Grünwald GmbH, Tölzer Str. 19, Grünwald	620 30 85 0
Notdienst-Hotline bei technischen Defekten von Hausanschlussstationen außerhalb der Geschäftszeiten	0800 / 799 798 7

BÜRGERHAUS



Gesund Leben in  
**Grünwald**

