PROCURA

HERBST 2012

Das Gesundheitsmagazin des Cura Centers Speyer

Gut gepflegt ist halb gewonnen

Was Sie sonst im Falle einer Parodontitis tun können, lesen Sie auf S. 4

Und wie fit ist Ihr Powerhouse?

Was das überhaupt ist und wie Sie es verbessern können, erfahren Sie auf S. 12

Maßanzug für die Augen

Wie man selbst eine Brille designed – für den ganz persönlichen Stil. S. 5

Diabetes kann ins Auge gehen

Was die Zuckererkrankung im Auge bewirkt und wie man dem vorbeugen kann. S. 13

Herz in Not

Wie der Herzrhythmus wieder in die richtige Bahn gelenkt wird. S. 7

Sportliche Einblicke

Die sportliche Seite von... Otmar Geiger, Nachtwächter von Speyer. S. 14

Alarm im Darm

Chronische entzündliche Darmkrankheit – das muss aber nicht lebenslang bedeuten. S. 8

Spot an!

Wie Sie Vorstufen von Hautkrebs jetzt ohne Operation mit Licht besiegen können. S. 16

„Das weiß doch jeder!"

Aber würden Sie Ihre Gesundheit darauf verwetten? S. 9

Weinprobe

Mit kleinen Mengen Wein erfreuen Sie Ihren Gaumen – und schützen sogar Ihr Herz. S. 6

Das künstliche Kniegelenk

Die Schlittenprothese auf dem Vormarsch. S. 10

Aufgespürt

Wie Sie Darmkrebs jetzt einfach mit einem Bluttest auf die Schliche kommen können. S. 11

Schön gerollt

Wie Sie mit mikrofeinen Nadeln zu ebenmäßiger Haut kommen. S. 17

www.cura-center-speyer.de

INHALT HERBST 2012

Maßanzug für die Augen

Wie man selbst eine Brille designed – für den ganz persönlichen Stil.

Und wie fit ist Ihr Powerhouse?

Was das überhaupt ist und wie Sie es verbessern können, erfahren Sie auf S. 12.

Die Aussichten: Bestens abgesichert mit dem HDI-Gerling Privatschutz.

Haftpflicht, Unfall, Hausrat, Wohngebäude und Rechtsschutz

Sie haben Fragen?
Dann rufen Sie gleich an:
HDI-Gerling
Hauptvertretung

Gunnar Henrich
Dipl. Ingenieur und Versicherungsfachmann
Iggelheimer Str. 26
67346 Speyer
Telefon 06232 6772950

Helmut Volandt
Dipl. Betriebswirt (FH),
Fachberater bAV (ebs),
Vers.Fachmann (BWV)
Telefon: 06232 677 2960

Astrid Rauchbauer
Dipl. Betriebswirtin
Telefon: 06232 677 2920

4 **Gut gepflegt ist halb gewonnen** – Was Sie sonst im Falle einer Parodontitis tun können, lesen Sie auf S. 4.

5 **Maßanzug für die Augen** – Wie man selbst eine Brille designed – für den ganz persönlichen Stil.

6 **Weinprobe** – Mit kleinen Mengen Wein erfreuen Sie Ihren Gaumen – und schützen sogar Ihr Herz.

7 **Herz in Not** – Wie der Herzrhythmus wieder in die richtige Bahn gelenkt wird.

8 **Alarm im Darm** – Chronische entzündliche Darmkrankheit – das muss aber nicht lebenslang bedeuten.

9 **„Das weiß doch jeder!"** – Aber würden Sie Ihre Gesundheit darauf verwetten?

10 **Das künstliche Kniegelenk** – Die Schlittenprothese auf dem Vormarsch.

11 **Aufgespürt** – Wie Sie Darmkrebs jetzt einfach mit einem Bluttest auf die Schliche kommen können.

12 **Und wie fit ist Ihr Powerhouse?** – Was das überhaupt ist und wie Sie es verbessern können, erfahren Sie auf S. 12.

13 **Diabetes kann ins Auge gehen** – Was die Zuckererkrankung im Auge bewirkt und wie man dem vorbeugen kann.

14 **Sportliche Einblicke** – Die sportliche Seite von... Otmar Geiger, Nachtwächter von Speyer.

15 **Rätseln** – Für gute Unterhaltung.

16 **Spot an!** – Wie Sie Vorstufen von Hautkrebs jetzt ohne Operation mit Licht besiegen können.

17 **Schön gerollt** – Wie Sie mit mikrofeinen Nadeln zu ebenmäßiger Haut kommen.

Weinprobe

Mit kleinen Mengen Wein erfreuen Sie Ihren Gaumen – und schützen sogar Ihr Herz.

EDITORIAL
PROCURA, HERBST 2012

Liebe Leserinnen und Leser,

Kenner wissen: Der Herbst ist die schönste Jahreszeit in der Pfalz. Und das liegt nicht nur an Kastanien, Pilzen, Wild und all den anderen deftigen Herrlichkeiten, die nach der Sommerhitze wieder schmecken. Es liegt auch am Wein.

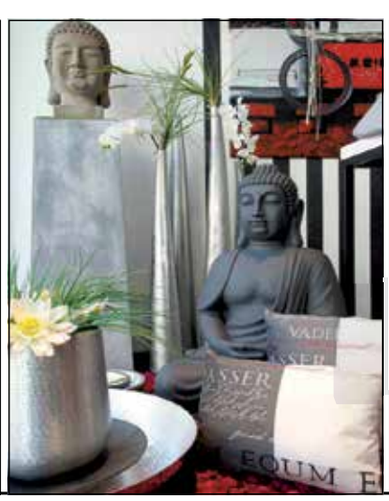
Von Anfang September bis Ende Oktober ist Wein-Hoch-Zeit – in Weinberg und Keller wuselt es und ein Weinfest jagt das nächste. Auch in der aktuellen PROCURA beleuchten wir unter anderem den Wein: Insbesondere seine Auswirkungen auf die Gesundheit. Lesen Sie, ob die Südfranzosen recht haben, die täglich ein oder zwei Viertel empfehlen, um Körper und Seele zu stärken. Apropos Seele: Das „sportliche“ Interview gab uns ein Mann, der ganz sicher zur Seele der Stadt Speyer gehört – jedenfalls zu ihrem Flair: Der Nachtwächter von Speyer.

Ich wünsche Ihnen einen wundervollen Herbst und viel Spaß beim Lesen!

Ihr

Ulrich Zehfuß,
Herausgeber

raumcult.
Raumobjekte · Accessoires · Möbel



Christina Stöck
Postplatz 6
67346 Speyer

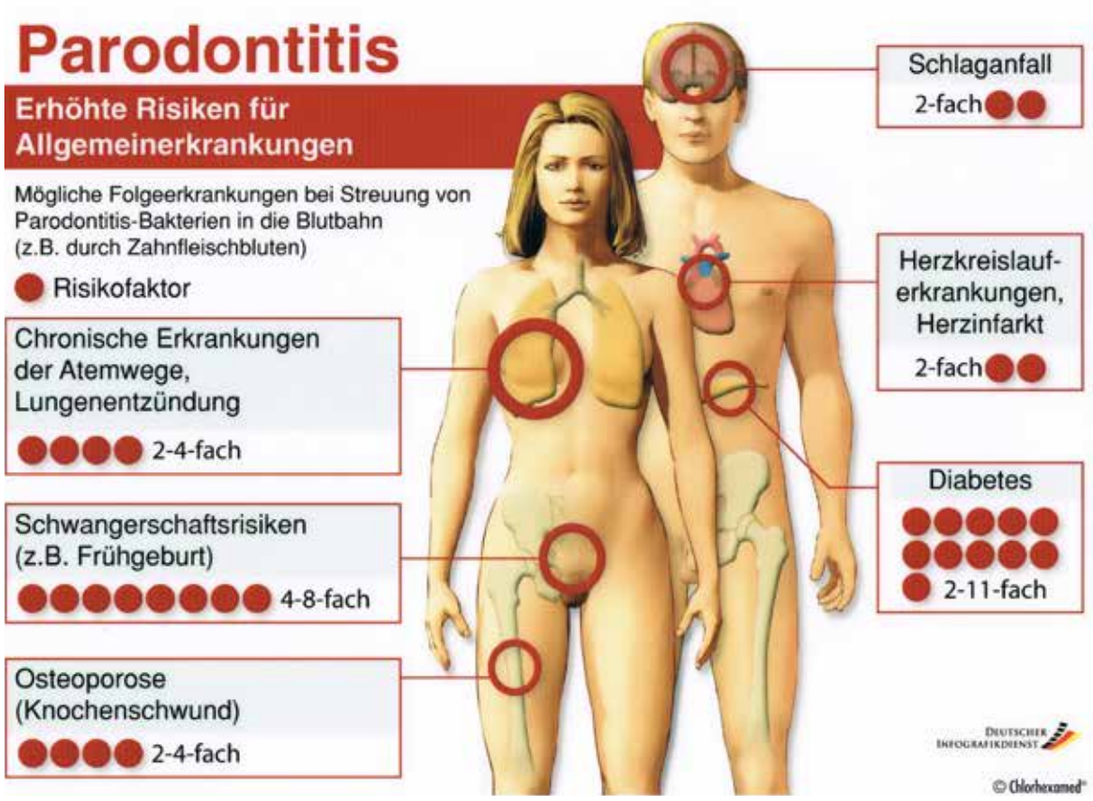
t. 06232 85 44 59 6
e. cs@raumcult-speyer.de

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.
10.00-18.00 Uhr
Sa.
10.00-16.00 Uhr

ALLES MUSS RAUS

Zahnfleischentzündungen sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen – eine Nichtbehandlung kann gravierende Folgen haben.

Milliarden von Bakterien befinden sich in unserer Mundhöhle – soweit kein Problem. Doch durch unzureichende Mundhygiene können sie schnell zu einem werden: wenn entzündliche Zahnfleischerkrankungen entstehen. Ist erst einmal nur das Zahnfleisch betroffen, spricht man von einer Gingivitis, die durch Zahnfleischbluten und eine Schwellung gekennzeichnet ist. Ist auch der Kieferknochen betroffen, spricht man von einer Parodontitis. Im Gegensatz zur oberflächlichen Zahnfleischentzündung führt die Parodontitis schleichend zur Zerstörung des Knochens – Zahnverlust ist bei Nichtbehandlung vorprogrammiert. Ursache der Gingivitis ist Zahnbelag, so genanntes Plaque – eine Parodontitis kann jedoch verschiedene Ursachen haben. Dr. Palatinus-Kosloh weiß: „Das Alter, Diabetes, Schwangerschaft und vor allem Rauchen sind Risikofaktoren." Die Zahnärztin ist seit Kurzem Teil des Teams der Zahnarztpraxis im Cura Center und weiß, wovon sie spricht: Dr. Palatinus-Kosloh hat eine Fortbildungsreihe zum Thema Parodontologie erfolgreich absolviert.



Schwund nicht nur im Mund

Parodontitis hat sich mittlerweile zu einem echten Volksleiden entwickelt. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) leiden rund 60 Prozent aller Erwachsenen unter behandlungsbedürftigen Zahnfleischentzündungen – neben Karies die Hauptursache für Zahnverlust. Doch es bleibt nicht nur beim Schwund im Mund: Die Bakterien können über das Blut in andere Organe gelangen und dort erheblichen Schaden anrichten. „Eine nichtbehandelte Parodontitis kann das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Osteoporose oder chronische Entzündungskrankheiten erhöhen", erläutert Dr. Palatinus-Kosloh. „Ein besonderes Risiko besteht für Diabetiker, deren Werte sich drastisch verschlechtern können, und für Schwangere – hier drohen Frühgeburten." Die Lösung: regelmäßige Kontrollen und frühzeitige Behandlung.

Großreinemachen angesagt

Im Rahmen der regelmäßigen Routinekontrollen wird die Parodontitis-Untersuchung alle zwei Jahre von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Mittels einer kleinen Sonde misst Dr. Palatinus-Kosloh dazu die Tiefe der Zahnfleischtaschen. Blutet das Zahnfleisch, kann das auf eine Gingivitis hindeuten – hierbei ist es aber meist schon mit einer professionellen Zahnreinigung getan,

Parodontitis – schleichende Gefahr nicht nur für Zähne

um Plaque und Zahnstein zu entfernen. Dadurch geht die Entzündung in der Regel zurück. Sind die Zahnfleischtaschen tiefer als drei Millimeter, spricht das für eine Parodontitis. Auch hier sind eine Zahnreinigung sowie die Unterstützung des Patienten bei der täglichen Mundhygiene der erste Schritt. „Danach reinigen und desinfizieren wir die tiefen Zahnfleischtaschen mit speziellen Instrumenten und einem Laser gründlich – unter örtlicher Betäubung und in zwei Sitzungen", erklärt Dr. Palatinus-Kosloh. Damit nimmt man den Bakterien den Rückzugsort und bekommt die Entzündung in der Regel in den Griff. Doch die Arbeit ist damit noch nicht ganz zu Ende: Eine gute Mundhygiene und regelmäßige Nachkontrollen sind spätestens ab jetzt Pflicht!

Dr. Patricia Palatinus-Kosloh:

„Eine gute Mundhygiene ist die Basis für gesunde Zähne – gerne unterstützen wir Sie dabei."

Mehr Infos unter:
www.speyer-zahnarzt.de

MEIN GESICHT, MEINE BRILLE, MEIN DESIGN

Der Kunde sieht die Entwicklung seiner Brille live auf dem Bildschirm.

Runde, eckige, große, kleine – die Auswahl ist groß beim Brillenkauf. Aber genau die Brille, die man sich vorstellt, findet man oft nicht. Doch jetzt hat die Suche ein Ende.

Mehr als Formsache

Brillen Hammer im Cura Center hat eine Lösung für alle, die nicht nur beim Sehen, sondern auch beim Aussehen keine Abstriche machen wollen – Designerbrillen von Tom Davies, dem mehrfach ausgezeichneten Brillenhersteller aus London. „Dank eines neuen Herstellungsverfahrens kann der Kunde Farbe, Form, Material und Stil seiner neuen Brille mitbestimmen“, erläutert Hansjörg Hofmann, Augenoptikermeister bei Brillen Hammer. Einfach selbst designen – so kann die oftmals langwierige und ab und an ergebnislose Suche nach der perfekten Brille entfallen.

Für jede Nase der Welt

Zunächst geht es um den optimalen Sitz – denn der ist nicht nur eine Frage des Wohlbefindens, sondern beeinflusst auch die Funktion der Brille. „Darum nehmen wir zunächst insgesamt sieben Gesichtsmerkmale mit speziellen Messwerkzeugen auf“, erklärt Augenoptikermeister Hansjörg Hofmann.

Werden Sie selbst zum Designer

„Darunter sind zum Beispiel die Breite des Nasenrückens, der Abstand zwischen Ohren und Nase und das Verhältnis der Augen zueinander“. Berücksichtigt man diese Merkmale, passt später alles genau zum jeweiligen Gesicht. Aber es bleibt nicht nur bei Ausmessungen, denn wenn es um das Tragegefühl geht, ist die persönliche Anprobe das beste Maß. 24 Musterbrillen stehen dafür bei Brillen Hammer zur Verfügung, die laut Tom Davies alle Nasenformen der Welt abdecken. Danach geht es an das Aussehen und die Persönlichkeit der Brille. Hier kann der Kunde mit der beratenden Unterstützung des Augenoptikers aus diversen Form- und Farbmustern sowie Stilen der Brillenfassung wählen. Genauso wie zwischen Acetat (Kunststoff) und Titan als Materialvarianten. Doch ist es bei dieser Gestaltungsfreiheit noch möglich, den Überblick zu behalten? „Ja, ganz leicht sogar. Denn wir erarbeiten die Wunschbrille Schritt für Schritt gemeinsam am Bildschirm. So kann der Kunde die Entstehung seiner Brille live beobachten“, so Hansjörg Hofmann.

Die virtuelle Brille im eigenen Gesicht

Wenn der Kunde schließlich seine Wunschbrille zusammengestellt hat, schicken die Optiker von Brillen Hammer die Designvorgaben zusammen mit einem Portrait des Kunden online an die Tom-Davies-Designer. Diese visualisieren daraufhin fotorealistisch die Brillenfassungen in das Gesicht des Kunden und senden eine Auswahl möglicher Designs zurück, die der Kunde sich dann bei Brillen Hammer am PC ansehen kann. „Erst wenn der Kunde absolut zufrieden ist, lassen wir die Brille tatsächlich produzieren – solange können wir jederzeit Änderungen vornehmen. Etwa vier Wochen dauert es dann, bis die Traumbrille bei uns vorliegt“, beschreibt Hansjörg Hofmann die letzten Schritte. So entsteht eine passgenaue, einzigartige Brille, die als Bonus den Kundennamen auf der Innenseite des Bügels trägt. Preislich liegen die personalisierten Tom-Davies-Brillen nur etwas über herkömmlichen Designerbrillen.

Ein guter Preis für gutes Aussehen!

Das Team von Brillen Hammer im Cura Center freut sich auf Ihren Besuch.

Video:
So entsteht Ihre Tom-Davies-Brille

Gute Nachrichten für Pfälzer Weingenießer: Wein in Maßen kann dem Herzen auf die Sprünge helfen.

GENUSS, DER GUT TUT

„Rotwein ist für alte Knaben eine von den besten Gaben“, wusste bereits Wilhelm Busch. Doch nicht nur alte Knaben profitieren vom Wein – längst haben Studien die gesundheitsfördernde Wirkung der edlen Tropfen belegt: in kleinen Mengen, versteht sich. Denn dann kann Wein vor Arterienverkalkung und Herzinfarkt schützen.

Tatsächlich: Savoir vivre

Ein Blick nach Frankreich lohnt: Trotz opulent gedeckter Tische und fettreicher Speisen, die bekanntermaßen das Herz-Kreislauf-System belasten, haben unsere französischen Nachbarn eine deutlich niedrigere Herzinfarktrate als wir, die Amerikaner oder Skandinavier. Das haben Wissenschaftler auf den regelmäßigen Weinkonsum der Franzosen zurückgeführt – was sich unter dem Begriff des „French Paradox“ etabliert hat. Franzosen trinken demnach zehnmal mehr Wein als Amerikaner und immerhin fünfmal mehr als die Deutschen. Doch wer sich jetzt schon auf das nächste Gelage freut, der ist zu früh dran. Denn: Die Wirkung liegt in der täglichen Menge begründet. Regelmäßiger, aber sehr moderater Weinkonsum trägt Studien zufolge zur Erhaltung der Gesundheit bei. Doch auch die Geselligkeit, der Genuss und die Zeit, die sich die Franzosen beim Essen nehmen, spielen wohl eine Rolle. Dazu ein Gläschen Wein – da freut sich nicht nur das Pfälzer Herz!

Dr. Thomas Muth:

„Wer die kleine Menge an Wein einhält, kann selbst etwas fürs Herz tun – solange keine abklärungsbedürftigen Krankheiten vorliegen.“

Gesundbrunnen Wein?

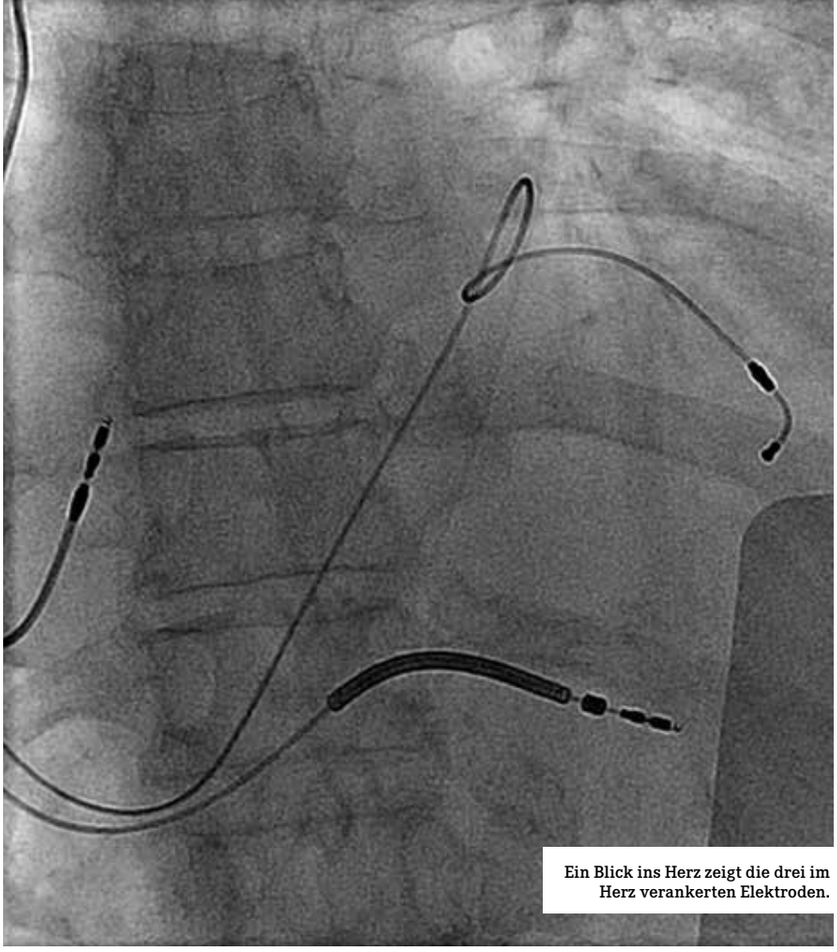
Wer jetzt aber denkt, das Allheilmittel gefunden zu haben, irrt. „Bei Patienten mit Herzschwäche, besonders mit Kardiomyopathien, ist Vorsicht geboten“, betont Dr. Thomas Muth, der in der INTERNISTISCHEN PRAXIS im Cura Center tagtäglich Herzpatienten versorgt. „Kardiomyopathien sind Herzmuskelerkrankungen, die mit einer Fehlfunktion des Herzens einhergehen.“ Und auch für alle anderen ist Wein nicht das Patentrezept: Wer ungesund lebt, sich wenig bewegt, raucht oder permanentem Stress ausgesetzt ist, dem hilft auch ein Gläschen Wein am Abend kaum. Wenn man diese Risikofaktoren vermeidet, kann Wein zusätzlich Gutes tun – etwa bei Arteriosklerose, also der Verkalkung der Gefäße und dem oft daraus resultierenden Herzinfarkt. Grund dafür sind zwei Stoffe, die im Wein, insbesondere Rotwein, vorkommen: Alkohol und sekundäre Pflanzenstoffe, so genannte Polyphenole. „Durch sie werden die Gefäße erweitert und freie Radikale abgefangen“, erklärt Dr. Muth.

Wein tut gut – in Maßen

Ein Glas Wein entspannt das Herz – zwei machen Stress

Allerdings ist alles eine Frage der Menge. In Studien hat sich gezeigt, dass die günstigen Effekte bei einem Glas Wein täglich gegeben sind, bei zweien das Herz dagegen schon unter Stress gesetzt wird. Und der könnte auf Dauer sogar Hypertonie, Herzinfarkte und Schlaganfall begünstigen – von der leberschädigenden Wirkung übermäßigen Alkoholkonsums mal abgesehen. „Im Zweifelsfall sollten Patienten daher am besten ihren Arzt dazu befragen oder auf den ähnlich wirkenden roten Traubensaft zurückgreifen“, so Dr. Muth. Und übrigens: Ein Glas Wein meint nicht den guten Pfälzer Schoppe – sondern etwa eine Menge von 0,1 bis 0,2 Litern. Schade eigentlich!

Mehr Infos unter:
www.internistische-praxis-speyer.de



Ein Blick ins Herz zeigt die drei im Herz verankerten Elektroden.

ALLER GUTEN DINGE SIND DREI

Was ein Herzschrittmacher mit drei Drähten jetzt auch bei Herzschwäche bewirken kann.

Herzschwäche – eine Volkskrankheit

Millionen Menschen in Europa leiden unter einer Pumpschwäche des Herzens, der Herzinsuffizienz – etwa 1,8 Millionen Menschen allein in Deutschland. Ursachen und Formen der Krankheit sind vielfältig – die ersten Symptome jedoch oft ähnlich: Müdigkeit, abnehmende Leistungsfähigkeit, Wasserablagerungen in den Beinen, man kommt leicht aus der Puste oder hat auch schon mal mit schlimmer Atemnot zu kämpfen.

„Schuld ist eine verminderte Leistung des Herzens, wodurch Blut und damit Sauerstoff nicht mehr in ausreichendem Maße zu den Organen gepumpt wird“, erklärt Dr. Harald Schwacke, Chefarzt für Kardiologie im Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus in Speyer. Das kann das Leben deutlich beeinflussen. Doch für manche Betroffenen von Herzschwäche gibt es jetzt gute Nachrichten: Denn in bestimmten Fällen kann jetzt ein sogenannter biventrikulärer Herzschrittmacher helfen.

Therapie: Resynchronisation des Herzens

Wer jetzt denkt, dass Schrittmacher doch klassischerweise bei einem zu langsamen Puls oder anderen Herzrhythmusstörungen eingesetzt werden, hat Recht. Doch dieser spezielle Helfer kann auch bei Herzschwäche Gutes tun. „Bei dem Einsatz des biventrikulären Schrittmachers spricht man von einer Resynchronisationstherapie“, so Dr. Schwacke. „Diese veranlasst das Herz dazu, sich wieder gleichmäßig, also synchron, zusammenzuziehen.“ Das tut es nämlich in vielen Fällen von Herzschwäche nicht – stattdessen ziehen sich die Abschnitte der Herzkammerwand asynchron zusammen.

> **Der Schrittmacher bringt das Herz dazu, wieder synchron zu schlagen**

Die Folge: eine deutlich verminderte Pumpkraft. Bei dem Eingriff im Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus wird dem Patienten ein etwa taschenuhrgroßer Schrittmacher eingepflanzt. Das Besondere daran: An das Gerät werden drei elektrisch isolierte Drähte angeschlossen, die elektrische Impulse zum Herz weiterleiten. „Die üblichen Herzschrittmacher besitzen lediglich zwei Drähte – der dritte sorgt für eine gezielte Aktivierung der linken Herzkammer“, so Dr. Schwacke. „Das Gerät steuert so die Pumpbewegung der Herzkammern, was bei einem gesunden Menschen das Herz übernimmt. Das Herz schlägt wieder synchron.“

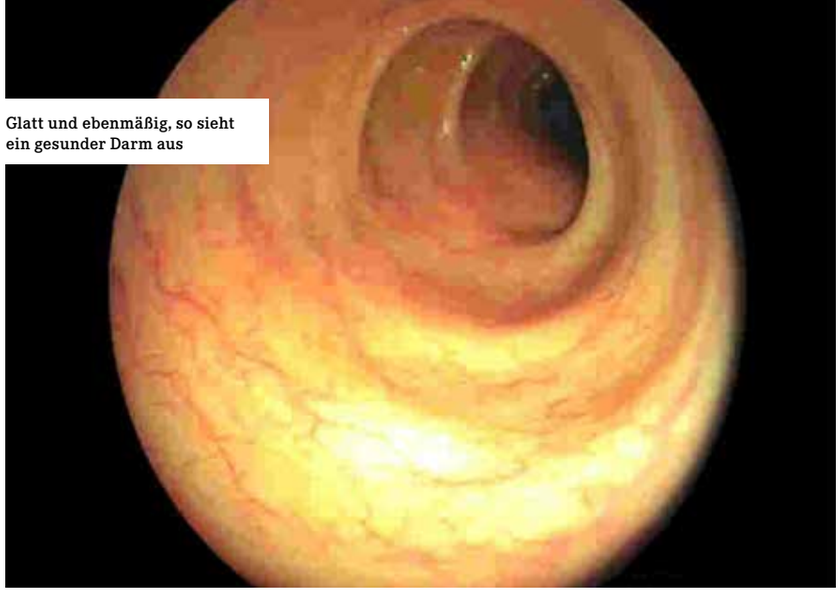
Gute Aussichten für Herzgeschwächte

Die Therapie ist in erster Linie für Patienten geeignet, bei denen eine fortgeschrittene Herzschwäche festgestellt wurde, die sich nicht ausreichend mit Medikamenten behandeln lässt. Mithilfe der Therapie verbessert sich oftmals die Leistungsfähigkeit: Bekamen die Patienten beim Treppensteigen zuvor Atemnot, lässt diese nun nach. Doch ohne Mithilfe geht es nicht: „Auch wenn bisherige Therapieerfolge überzeugen – ein Patient mit Herzschwäche muss allgemein auf eine gesunde Lebensweise achten“, betont Dr. Schwacke.

Dr. Harald Schwacke:

„Die Resynchronisationstherapie sorgt dafür, dass die Herzkammerwände sich wie bei gesunden Menschen gleichzeitig zusammenziehen – und das Herz wieder pumpen kann.“

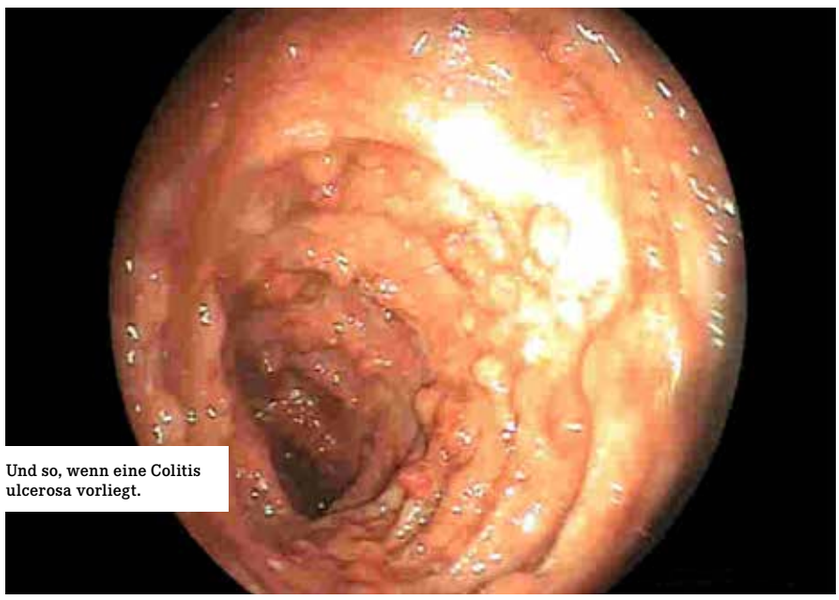
Mehr Infos unter:
www.diakonissen.de



Glatt und ebenmäßig, so sieht ein gesunder Darm aus

ALLES AUF ABWEHR!

Nicht verzweifeln – wie Sie mit chronisch entzündlicher Darmkrankheit leben können



Und so, wenn eine Colitis ulcerosa vorliegt.

Löcher in der Barriere

Warum gerade ich? Das ist wohl die häufigste Frage, die sich jeder der über 300.000 Betroffenen deutschlandweit nach der Diagnose einer chronisch entzündlichen Darmkrankheit (CED) stellt. Und genau dazu gibt es noch keine endgültige Antwort. Für die beiden häufigsten Formen, Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, wird eine Störung der so genannten natürlichen Barrieren als Ursache angenommen. So schützt eine undurchdringliche Schleimschicht die Darmschleimhaut vor Billionen von Bakterien. In der Darmschleimhaut befinden sich überdies körpereigene Abwehrmechanismen, die Defensine. "Weist die Schicht Löcher auf oder mangelt es an Defensinen, können sich auf der Darmwand Bakterien ansiedeln, die eine überschießende Immunreaktion und dann eine Entzündung hervorrufen“, erklärt Dr. Günter Nowack, Fachinternist mit gastroenterologischem Schwerpunkt in der internistischen Praxis im Cura Center. Die Gene spielen dabei eine Rolle, wohl aber auch die heutige Desinfektionskultur – treffen kann es theoretisch jeden.

Gleiche Ursache – unterschiedliche Wirkung

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa haben beide eine Entzündung der Darmschleimhaut zur Ursache – hinsichtlich Symptomen, Ort und Ausdehnung sind sie aber verschieden. Während Colitis ulcerosa in aller Regel nur den Dickdarm befällt, kann sich der Morbus Crohn zirkulär im gesamten Verdauungstrakt ausbreiten – von der Mundhöhle bis zum After. Zur Klärung, welche Erkrankung genau vorliegt, hilft eine Darmspiegelung. Für Dr. Nowack ein Routineeingriff – er hat bereits über 30.000 Spiegelungen von Magen und Darm durchgeführt. Viele Patienten scheuen sich vor der Untersuchung – dazu bestehe aber kein Grund: „Die Vorbereitung ist viel angenehmer für die Patienten geworden und die eigentliche Untersuchung ‚verschlafen’ viele dank der kurzen Betäubung sowieso“, so Dr. Nowack.

Der Ausbruch ist weder vorhersehbar noch zu beeinflussen

Diagnose: Lebenslang?

Wird eine CED festgestellt, kann das bedeuten, dass die Krankheit das ganze weitere Leben begleitet – muss es aber nicht. Klassischerweise treten plötzliche Schübe mit Bauchschmerzen, Durchfällen oder Blut im Stuhl auf, die aber auch von beschwerdefreien Phasen abgelöst werden können. Die therapeutische Behandlung hat zum Ziel, Entzündungen einzudämmen und beschwerdefreie Zeiten möglichst lange zu erhalten. „Dafür schneidern wir die Therapie genau auf den Patienten zu“, so Dr. Nowack. Präparate wie Kortison, Salicylate, Immunsuppressiva oder Bologika stehen dabei zur Verfügung. In Einzelfällen kann auch ein chirurgischer Eingriff notwendig sein. Doch die Chancen stehen gut: Immerhin 45 bis 50 Prozent der Betroffenen haben nur einen Schub und dann nie wieder Probleme. Das macht doch Hoffnung!

Dr. Günter Nowack:

„Sie sind nicht allein mit der Diagnose! Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus unter www.dccv.de.“

Alternative Behandlungsmethode

Die internistische Praxis beteiligt sich aktiv an Studien, um die Entwicklung innovativer Behandlungsmethoden voranzutreiben. Derzeit wird die Wirkung von Eiern des Schweinepeitschenwurms bei aktivem Morbus Crohn weiter untersucht. Sollten Sie für diese Studie infrage kommen und Interesse haben, melden Sie sich unter:

06232 / 2 44 91

Mehr Infos unter:
www.internistische-praxis-speyer.de

WAS HILFT DENN JETZT WIRKLICH?

Der Herbst ist eingekehrt und hat wieder einiges mitgebracht. Vieles ist angenehm wie gemütliche Abende daheim, Kälte und Schnupfen dagegen weniger. Da ist es gut, dass man so manches Hausmittel in petto hat. Aber helfen die auch wirklich? Wir fragen nach bei Alexander Hengst, Apotheker im Cura Center Speyer.

***Procura:* Herr Hengst, die Abwehr ist in der kühleren Jahreszeit wieder gefragt. Viele schwören jetzt darauf, dass Joghurt das Immunsystem stärkt. Stimmt das?**
» ALEXANDER HENGST:
Nun ja, ein Joghurt ohne zu viel Zucker kann durchaus gesund sein. Positive Auswirkungen auf das Immunsystem sind allerdings nicht belegt – auch nicht bei probiotischen Sorten. Bei ihnen ist die Anzahl der helfenden Bakterien zu gering. Stattdessen könnte man auf Bakterienextrakte wie Symbioflor oder Hefeextrakte wie Perenterol zurückgreifen. Die stärken die Darmflora und damit das Immunsystem. «

***Procura:* Trotz aller Vorkehrungen fängt man sich doch mal einen Schnupfen ein. Manche bauen dann auf einen Saunagang.**
» ALEXANDER HENGST:
Vor einer Erkältung ist das auch förderlich. Sobald man aber eine hat, kann ich nur davon abraten. Der Saunagang belastet den durch die Krankheit ohnehin angegriffenen Kreislauf nur noch mehr. Besser ist, die einzelnen Symptome des Schnupfens zu behandeln, etwa mit schleimlösenden Präparaten. «

***Procura:* Und was halten Sie davon, Fieber auszuhungern, wie man sagt?**
» ALEXANDER HENGST:
Wenig, denn der Betroffene braucht Nährstoffe – auch wenn der Appetit bei Fieberkrankheiten oft nachlässt. Das Fieber auszuschwitzen ist hingegen sinnvoll. Wir empfehlen unseren Kunden dafür Lindenblütentee und zusätzlich fiebersenkende Mittel, wenn es wirklich mal brennt. «

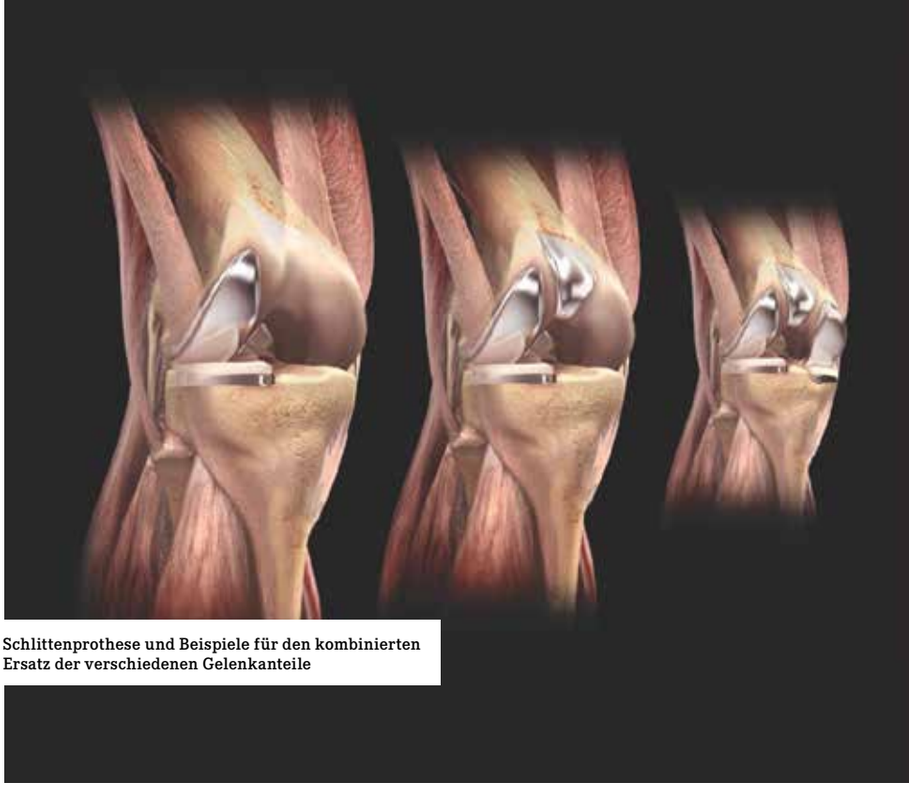
***Procura:* Man sagt ja so schön: Ein Schnaps wärmt. Ist das so?**
» ALEXANDER HENGST:
Da fällt mir als erstes der Lawinenhund ein, der mit einem kleinen Fass um den Hals den Erfrierenden zu Hilfe eilte. Viele glauben, dass Schnaps in diesen Fässern war – tatsächlich aber war es warmer Tee. Schnaps hätte nämlich nicht geholfen. Durch ihn friert der Körper sogar mehr, auch wenn es der Betroffene vielleicht weniger spürt. Das beste Rezept gegen Kälte sind immer noch ein warmer Tee und das klassische Erkältungsbad. «

***Procura:* Mit dem Herbst steigt auch der Appetit auf deftigere Speisen – das kann auf die Verdauung gehen. Hilft Schnaps denn hier?**
» ALEXANDER HENGST:
Auch da ist der Schnaps trügerisch. Die Bitterstoffe darin erwecken zwar zunächst den Eindruck einer Besserung. Aber eigentlich behindert der Alkohol sogar die Verdauung. Die bessere Wahl bei Verdauungsbeschwerden ist das pflanzliche Iberogast. Es hat ebenfalls wohltuende Bitterstoffe, aber ohne negative Nebeneffekte. «

***Procura:* Ein letzter Tipp – worauf kann man sich denn im Herbst auf jeden Fall verlassen?**
» ALEXANDER HENGST:
In erster Linie auf eine gesunde Ernährung und viel Bewegung. Und wenn es doch mal Beschwerden gibt, nicht zu lange zögern und rechtzeitig um Rat fragen – beim Arzt oder in Ihrer Apotheke. Wir helfen Ihnen gerne weiter. «

Das Team der Cura-Apotheke berät Sie gerne.

Mehr Infos unter:
www.curaapotheke.de



Schlittenprothese und Beispiele für den kombinierten Ersatz der verschiedenen Gelenkanteile

Wenn der Verschleiß des Kniegelenks schon weit fortgeschritten ist und jeder Schritt zur Qual wird, kann ein künstliches Kniegelenk vom Schmerz befreien und die verlorene Aktivität zurückbringen. Eine solche Operation kann die Beweglichkeit im Alltag und sogar die verlorene Sportfähigkeit wiederherstellen. Moderne Verfahren und Techniken haben die Risiken für die betroffenen Patienten minimiert und die Funktionsfähigkeit der Kunstgelenke verbessert.

DAS KÜNSTLICHE KNIEGELENK
DIE SCHLITTENPROTHESE AUF DEM VORMARSCH

Das künstliche Kniegelenk

Jährlich werden in Deutschland rund 165.000 künstliche Kniegelenke bei betroffenen Patienten eingesetzt – mit sehr guten Langzeitergebnissen. Es zeigt sich allerdings, dass bei einigen Patienten (ca. 10%) Restbeschwerden verbleiben können. Dies hat in den letzten Jahren den Trend zum Teilgelenksersatz des Kniegelenkes gefördert, dessen kleinste Form man Schlittenprothese nennt.

Wann ist eine Schlittenprothese sinnvoll?

Es gibt drei Anteile des Kniegelenks, die unabhängig voneinander funktionieren und doch in der Funktion der Bewegung gemeinsam arbeiten. Es gibt den inneren und den äußeren Gelenkanteil zwischen Ober- und Unterschenkel. Diese beiden Gelenkabschnitte sind durch die beiden Kreuzbänder in der Mitte des Kniegelenkes voneinander getrennt. Als dritten Anteil bezeichnet man die Gelenkfläche zwischen Kniescheibe und Oberschenkel. Wenn ein Teilgelenksersatz geplant wird – und hierbei kann jeder dieser Anteile gesondert ersetzt werden –, müssen bestimmte Voraussetzungen gegeben sein. Die Grundvoraussetzung ist, dass die nicht ersetzten Gelenkanteile keine gravierenden Verschleißerscheinungen zeigen. Für den Einbau einer Schlittenprothese ist außerdem ein intaktes vorderes Kreuzband als Kniestabilisator notwendig.

Die natürliche Gelenkbewegung wird erhalten

Wo liegen die Vorteile für die Patienten?

Der größte Vorteil ist der Erhalt der natürlichen Gelenkbewegungen durch die Schonung aller Bänder und Sehnen am Gelenk. Eine Schlittenprothese kann außerdem über einen kleineren Schnitt eingebracht werden (minimalinvasiv) und es müssen keine Muskeln oder Sehnen durchtrennt werden. Dadurch ist die Rehabilitationsphase kürzer, es gibt weniger Schmerzen und Nachblutungen und die Infektionsraten sind deutlich geringer.

Prof. Dr.
Christian Heisel

Wo können sich Patienten weiter informieren und beraten lassen?

Die überregionale Gemeinschaftspraxis Orthopädie Kurpfalz in Speyer/Mannheim bietet orthopädisch-unfallchirurgische Behandlungen auf dem konservativen und operativen Sektor an. Als Sektionsleiter für Orthopädie und Gelenkchirurgie führen Prof. Dr. C. Heisel und Dr. C. Sobau Gelenkersatzoperationen am Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus in Speyer durch.

Mehr Infos unter:
www.orthokur.de

BLICK INS BLUT

Darmkrebsvorsorge leicht gemacht – neuer Bluttest gibt Auskunft

Mit Darmkrebs ist nicht zu spaßen – rund 73.000 Neuerkrankungen und etwa 27.000 Todesfälle jährlich in Deutschland sprechen für sich. Und machen Darmkrebs zur zweithäufigsten Tumorerkrankung und Krebstodesursache. Dabei müsste es so weit nicht kommen – denn frühzeitig erkannt, ist die Erkrankung in der Regel gut heilbar. Der Schlüssel dazu ist die Vorsorge: Darmspiegelung und Tests auf verstecktes Blut im Stuhl stehen hier an erster Stelle. Vorstufen und frühe Stadien des Darmkrebses können so nicht nur erkannt, sondern im Idealfall bereits während einer Darmspiegelung rückstandsfrei entfernt werden. Doch trotz alarmierender Zahlen scheuen sich immer noch viele Menschen vor einer solchen Untersuchung – nur etwa drei Prozent der Vorsorgeberechtigten nehmen die Darmspiegelung pro Jahr in Anspruch. „Und genau da liegt das Problem, denn Darmkrebs ist heimtückisch", erklärt Dr. Cyrill Müller vom Labor Limbach in Heidelberg. Im Frühstadium verursacht die Erkrankung kaum Beschwerden, weshalb viele Fälle erst zu spät entdeckt werden – das macht die Früherkennung umso wichtiger. Und die kann jetzt im Medizinischen Versorgungszentrum Labor Dr. Limbach und Kollegen in Heidelberg auch durch einen neuen Bluttest ablaufen, der die Darmspiegelung ergänzt.

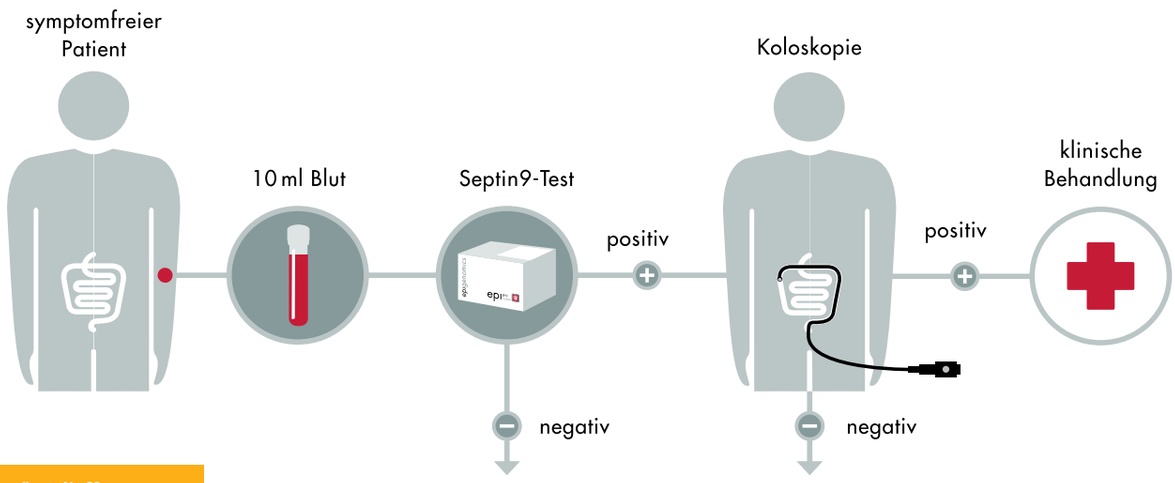
Vorsorgen ist leichter als heilen

Wer sich vor Darmspiegelung und Stuhltests scheut, ist jetzt im Labor Limbach an der richtigen Adresse. Das medizinische Versorgungszentrum hat eine Lizenz für den neuen Bluttest zur Darmkrebs-Früherkennung, der auf den Namen „Septin9-Test" hört. „Der Test identifiziert Bruchstücke von Krebszellen im Blut aufgrund einer epigenetischen Veränderung des Septin9-Gens", erklärt Dr. Cyrill Müller. Vereinfacht bedeutet das: Tumore verändern das Erbmaterial bestimmter Zellen, sogenannte Biomarker entstehen. Eine solche Veränderung, so weiß man, ist nicht vererbt, sondern wird erst durch eine Krebserkrankung erworben. Im Blut lassen sich diese Biomarker als Abbauprodukte des Tumors nachweisen. Ist das bei der Analyse Ihrer Blutprobe der Fall, besteht eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, dass Darmkrebs vorliegt – und eine Darmspiegelung ist notwendig. „Der Septin9-Test ist eine der zurzeit besten Vorsorgemöglichkeiten im Labor", stellt Dr. Müller fest. „Er ersetzt jedoch nicht die Darmspiegelung."

Neuer Bluttest vereinfacht die Darmkrebsvorsorge wesentlich

Früh getestet – früh geheilt

Seit diesem Jahr ist die zweite Generation des Septin9-Tests auf dem Markt – und wird im Labor Limbach erfolgreich eingesetzt. Durch die Optimierung des Tests gelingt der Nachweis von Darmkrebs nun noch genauer. In den USA wurden im ersten Jahr nach der Markteinführung vom führenden Laboranbieter bereits 26.000 Tests durchgeführt und damit statistisch 150 Leben gerettet. „Sprechen Sie einfach Ihren Hausarzt, Gastroenterologen, Urologen oder Gynäkologen auf den Septin9-Test an, lassen Sie sich eine Blutprobe entnehmen und bei uns analysieren", erklärt Dr. Müller die Einfachheit des Tests. Das ist der erste Schritt zu mehr Gewissheit – und einem gesunden Leben!



Der Septin9-Test ergänzt die Vorsorge – ersetzt aber nicht die Darmspiegelung.

© Epigenomics AG

LABOR LIMBACH HEIDELBERG

Dr. Cyrill Müller

Mehr Infos unter:
www.labor-limbach.de

ALLES EINE FRAGE DER HALTUNG

Ein starker Rücken wirkt Wunder – auf den ganzen Körper.

Der Mensch ist so alt wie seine Wirbelsäule. Mit diesem wahren Satz legte der deutschstämmige Amerikaner Joseph Pilates den Grundstein für eine Welle, die kaum mehr zu stoppen ist – mit Recht! Pilates ist heute eine anerkannte Trainingsmethode, um den Rücken zu stärken, die Haltung zu verbessern und somit den ganzen Körper zu verjüngen.

Rückenschmerzen kommen selten allein

Rückenschmerzen sind längst Massenbeschwerden – und das nicht nur im hohen Alter. Etwa 4,3 Millionen Menschen werden allein in Deutschland jährlich wegen Rückenbeschwerden behandelt. „Oft ist die Ursache in einer zu schwachen oder falsch beanspruchten Muskulatur zu finden“, weiß Kirsten Daniel von der Physiotherapie-Praxis im Cura Center. Das Ergebnis: Haltungsschäden, Blockaden, Verspannungen oder allgemeines Unwohlsein. Denn der Körper ist ein ganzheitliches System. „Eine Blockade im Rücken kann Auswirkungen auf viele andere Bereiche im Körper haben. Sogar Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme sind möglich“, erklärt Kirsten Daniel. Genau hier hilft Pilates mit seinem Powerhouse!

Langsam schneller ans Ziel

Pilates stärkt vor allem das vom Erfinder Joseph Pilates so genannte „Powerhouse“. Das sind die tief liegenden Bauchmuskeln, die Beckenbodenmuskulatur und die stabilisierenden Muskeln um die Wirbelsäule. „Durch die Kräftigung dieser Muskeln verändert sich oft die gesamte Haltung unserer Patienten“, berichtet Kirsten Daniel von den Erfahrungen, die sie und ihr Team gemacht haben. Der Körper findet wieder in eine gesunde Haltung und das löst viele Schmerzen einfach auf – ohne Operationen oder schwierige Therapieansätze.
Pilates hat dabei zwei Vorteile gegenüber anderen Trainingsmethoden – weshalb es auch in der Physiotherapie-Praxis im Cura Center regelmäßig angeboten wird: Es geht nicht auf die Gelenke und jeder kann teilnehmen – ob alt oder jung, routinierter Sportler oder Laie. Der Grund dafür: Beim Pilates gibt es keine ruckartigen, schnellen Bewegungen. Die Übungen entfalten ihre Wirkung gerade durch ihre langsamen Abläufe. Jede Bewegung wird exakt und kontrolliert ausgeführt. Dabei fördert der Wechsel aus Anspannung, Dehnung und Entspannung optimal und gleichzeitig schonend die Muskulatur. Das Resultat: ein ganz anderes Körpergefühl. Außerdem regt die Konzentration auf die Atmung und die einzelnen Bewegungsabläufe zusätzlich die geistige Beweglichkeit an.

Nebenwirkung: Topform

Quasi als Nebeneffekt wirkt sich Pilates gerade auf die Stellen positiv aus, die meistens zu den optischen Problemzonen zählen – nämlich Bauch, Beine, Po. So straffen die Übungen nebenbei noch an den richtigen Stellen und sorgen für ein inneres Wohlsein, das auch außen zu sehen ist.

UNSERE PILATES-TERMINE

– Montags –
ab 5. November 2012
18 - 19 oder 19 - 20 Uhr
10 x 60 Minuten
Kosten 80,– EUR

– Donnerstags –
ab 8. November 2012
9 - 10 oder 10 - 11 Uhr
10 x 60 Minuten
Kosten 80,– EUR

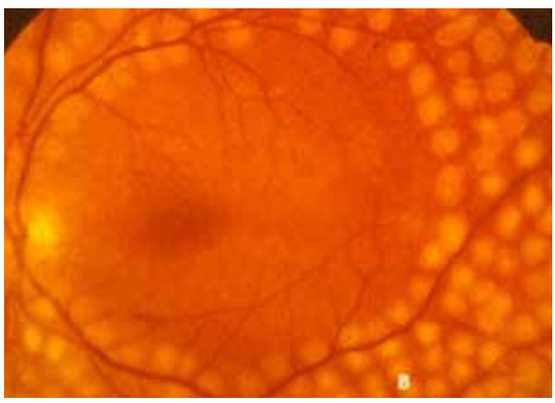
Jetzt anmelden:
Sie erreichen uns unter
06232/29 12 90
Gerne können Sie auch auf den AB sprechen.
Wir freuen uns auf Sie!

Kirsten Daniel:

„Sie wollen Ihren Rücken stärken oder einfach etwas für die Fitness tun? Dann ist jetzt die Gelegenheit – einfach zu unseren Pilates-Kursen anmelden.“

Mehr Infos unter:
www.daniel-physio.de

So sieht eine geschädigte Netzhaut durch diabetische Retinopathie aus – mit vielen kleinen Blutungen.



Und so der Augenhintergrund nach einer erfolgreichen Laserbehandlung.

DIABETES IM BLICK

Was hat die Zuckerkrankheit mit dem Sehen zu tun? Mehr als Sie vielleicht denken. Die krankheitsbedingte Veränderung der kleinsten Blutgefäße, die sogenannte Mikroangiopathie, findet im ganzen Körper statt – gerade im Auge kann das schwerwiegende Folgen haben.

Kaum spürbar, aber folgenreich

Diabetes verursacht in erster Linie Veränderungen der Netzhaut. Sie sind zunächst gering, können aber im schlimmsten Fall bis zur Erblindung führen. „Das Problem ist", erklärt Dr. Nicola Sommer von Ihre Augenärzte Speyer, „dass man die Auswirkungen des Diabetes am Auge erst spürt, wenn schon erhebliche Schäden vorliegen." Den Anfang machen dabei zumeist Gefäßaussackungen, so genannte Mikroaneurysmen, oder kleinere Blutungen auf der Netzhaut. „Hier greifen wir aber noch nicht ein, sondern kontrollieren nur regelmäßig", erläutert Dr. Sommer. Gravierender ist es, wenn durch die Blutgefäßveränderungen Sauerstoffmangel auf der Netzhaut entsteht. Denn: Um diesen Mangel zu kompensieren, bilden sich willkürlich neue Gefäße und wuchern auch in den Augeninnenraum. Wenn das passiert, spricht der Fachmann von „Proliferation". Diese kann Einblutungen in den Glaskörperraum zur Folge haben – es kann auch eine Netzhautablösung drohen. Außerdem können solche wuchernden Gefäße eine Erhöhung des Augeninnendrucks verursachen und somit den Grünen Star hervorrufen. Grund zur Panik? Nein!

Der Fleck heiligt die Mittel

Zur Behandlung der schädlichen Gefäße setzen Ihre Augenärzte Speyer einen speziellen Laser ein. In einer ambulanten, schmerzfreien Prozedur platzieren sie mit dem Laser punktuell winzige Effekte im betroffenen Areal – diese Stellen der Netzhaut sterben gewissermaßen ab. Das hört sich aber schlimmer an, als es ist. Denn so steht dem verbleibenden Gewebe mehr Sauerstoff zur Verfügung. Die Folge: Die schädlichen Gefäße bilden sich zurück. Der Laser kommt allerdings nicht zum Einsatz, wenn die Stelle des schärfsten Sehens, Makula oder „gelber Fleck" genannt, betroffen oder geschwollen ist. „In diesem Fall setzen wir auf eine medikamentöse Behandlung mit Lucentis®, das unter sterilen Bedingungen ins Auge injiziert wird", führt Dr. Sommer aus und zieht das Fazit aus einer positiven Entwicklung: „Dank der Laserbehandlung und der sehr guten diagnostischen Möglichkeiten kommt es bei Diabetikern glücklicherweise deutlich seltener als noch vor 15 Jahren zu schweren Komplikationen."

Zwei Vorsorgeuntersuchungen im Jahr verhindern die Erblindung

Vorsorge ohne großen Aufwand

Das liegt aber auch an der verbesserten Betreuung chronisch Kranker in so genannten DMP-Programmen (Disease-Management-Programm), die regelmäßige Kontrolluntersuchungen vorsehen. Das DMP-Programm für Diabetiker schließt eine regelmäßige Vorsorge auch beim Augenarzt ein. Dafür empfehlen die Augenärzte im Cura Center zwei Mal im Jahr eine Vorsorgeuntersuchung – einmal für die Sehschärfe und die Kontrolle der vorderen Augenabschnitte und einmal für den Augenhintergrund. Durch einfaches Weittropfen der Pupillen können frühzeitig Veränderungen beobachtet und beurteilt werden – und als Bonus kann der Augenarzt dabei Rückschlüsse über die Blutgefäßveränderungen in anderen Organen des Patienten ziehen. Alles eine Frage des Blickwinkels!

Dr. Nicola Sommer, Dr. Heinz-Dieter Jakumeit, Dr. Birgit Boguth

Ihre Augenärzte Speyer schauen Ihnen tief in die Augen – natürlich nur für Ihre Gesundheit.

Mehr Infos unter:
www.ihre-augenaerzte-speyer.de

SPEYERER DIABETIKERTAG

Wer mehr über Diabetes erfahren möchte, ist am **24.11.2012** im Stiftungskrankenhaus richtig.

Vorträge, Austausch und Informationen rund um das Thema Zuckererkrankung erwarten Sie. Auch Ihre Augenärzte Speyer sind mit einem Vortrag vertreten.

Wir freuen uns auf Sie!

DIE SPORTLICHE SEITE VON… OTMAR GEIGER NACHTWÄCHTER VON SPEYER

Otmar Geiger ist Nachtwächter von Speyer. Mit PROCURA sprach er über seine sportlichen Aktivitäten.

***Procura:* Welche Rolle spielt Gesundheit in Ihrem Leben?**
»OTMAR GEIGER:
Seelische, geistige und körperliche Gesundheit ist wohl das Wichtigste im Leben! Daher achte ich – auch wenn es auf den ersten Blick nicht so aussieht – auf ein gesundes Leben. «

***Procura:* An den zahlreichen Rundgang-Terminen sieht man: Sie laufen etliche Kilometer in der Woche. Haben Sie mal überschlagen, wie viele?**
»OTMAR GEIGER:
Weil für mich das Nachtwächter-Sein und die damit verbundene Beschäftigung mit der regionalen Geschichte, Brauchtum und Traditionen echtes Vergnügen ist, habe ich mir vor lauter Spaß an der Freude dazu noch keine Gedanken gemacht. Bei unterschiedlichen Rundgängen zwischen 2 und 4 Kilometern kommt schon was zusammen. In den letzten 10 Jahren hätte ich auch drei Mal den Jakobsweg von Speyer nach Santiago de Compostela laufen können. «

***Procura:* Abgesehen von den vielen Kilometern auf den Beinen – haben Sie sonst Spaß am Sport?**
»OTMAR GEIGER:
Ehrlich gesagt: Nein! Sport ist für mich Teil der Gesundheitsvorsorge, die ich sehr ernst nehme. So fahre ich jeden Tag 15 Kilometer auf dem Ergometer, im Sommer zusätzlich einige Kilometer in der herrlichen pfälzischen Landschaft. Zudem laufe ich viel, um mein nach einem Motorradunfall ‚kaputtes' Bein in Bewegung zu halten. «

***Procura:* Berichten Sie uns mal aus dem alten Speyer – wie wurde der Gesundheit gehuldigt?**
»OTMAR GEIGER:
Der Gesundheit wurde weniger gehuldigt, sie beeinflusste aber das Leben der Menschen! Mangelhafte Hygiene führte zu Seuchen und Pestilenzen, die Sterblichkeitsrate lag sehr hoch. Wer es sich leisten konnte, besuchte einen Medicus. Die waren aber oft ratlos. Dennoch hob sich Speyer deutlich von den Städten in deutschen Landen ab: Hospize, Spitäler, später Hospitäler, ausgebildete Ärzte und Apotheker sowie Klöster trugen zur Volksgesundheit bei. Passend dazu habe ich einen neuen Rundgang erarbeitet, der sich intensiv mit der medizinischen Versorgung in Alt-Speyer beschäftigt: ‚Bader, Pillendreher, Medicus'. «

***Procura:* Beschäftigen Sie sich mit Fragen der gesunden Ernährung?**
»OTMAR GEIGER:
Immer (lacht)! Wenn so mancher wüsste, was ich esse, er würde es nicht glauben! Verdrückt mein Bruder (Kleidergröße 52) einen halben Rührkuchen, nehme ich bereits beim Anblick leckerer Gerichte zu. Das habe ich sogar schriftlich als Ergebnis einer klinischen Studie, an der ich teilgenommen habe. Aber dank Ernährungsumstellung und viel Bewegung habe ich inzwischen über 30 Kilo abgenommen und meine Blutwerte deutlich verbessert! «

***Procura:* Was ist Ihre Leibspeise?**
»OTMAR GEIGER:
In meinem früheren Leben Spätzle, Gulasch und viel Soße – heute ‚Weißer Käs' mit Rohkost und Kartoffeln. Aber auch die Spätzle gibt es noch – in gesunden Portionen. Wenn man es richtig macht, muss man auch nicht auf die Pfälzer Küche verzichten. «

***Procura:* Was gab es im historischen Speyer zu essen – deftig und kräftig?**
»OTMAR GEIGER:
Das kommt auf die Zeit und den Stand an: Wer Geld hatte, konnte schon immer gut essen. Die meisten Menschen aber lebten von Speisen, die heute unvorstellbar sind: Grützen aus Getreide, Gemüsebrühe und Brot! Lediglich an hohen Feiertagen freute sich die einfache Bevölkerung über Fleisch oder Fisch. «

***Procura:* Nach einem Gang durchs nächtliche Speyer – wo ist Ihr Lieblingsplätzchen, um die Beine auch mal hochzulegen?**
»OTMAR GEIGER:
Für mich gehört es seit über 10 Jahren dazu, nach getaner Arbeit meine Seele am Dom baumeln zu lassen. Ich sitze entweder am Stadthaus oder auf dem Edith-Stein-Platz auf einer Bank – und entspanne beim Anblick des Gotteshauses! Dann gehört der Dom nicht mehr den Kaisern, sondern nur mir – und dann beginnt er zu erzählen… «

***Procura:* Falls Sie einen gemütlichen Herbstabend mit einem Glas Wein ausklingen lassen – lieber rot oder weiß?**
»OTMAR GEIGER:
…ä Rieslingschorl aus'm Dubbeglas – was willsch mehr? «

Speyer im Trainingsanzug

In unserer Rubrik „Die sportliche Seite von…" gewähren bekannte Speyerer Persönlichkeiten Einblicke in ihre sportlichen Ambitionen.

Mehr Infos unter:
www.nachtwaechterey.de

RÄTSELN FÜR GUTE UNTERHALTUNG

Kloster-vorsteher		derb für schlechtes Essen		alter Name Tokios	mexik. Indianer-volk	rumäni-sche Münzen		alter Musik-träger	norddt.: flache Schüssel		deutsches Adels-prädikat		Spion, Agent		Gewicht mit Ver-packung		ehem. Schach-welt-meister		Gesamt-heit der Baum-blätter
Abk.: Bun-desfreiwil-ligen-dienst			4	span. F1-Fahrer (Fernando)							durch, mittels				Staat der USA			13	
					8			griech. Vorsilbe: gegen					Abk.: und so weiter			1	erfri-schendes Getränk (Kw.)		Kurzform von Assistent
übervoll sein	selbsttätig		Schulfach	Hochland in Zentral-asien						Zimmer-pflanze	voll-brachte Handlung				Mittel-meerinsel Italiens				
Brand-rückstand						suppen-ähnliche Speise		Vergnügen bei Musik					Riemen-peitsche		nicht extern	sehr großer Innenraum		unnötig längere Strecke	
				Experte						11	Selbst-sucht, Eigenliebe		12						
43. US-Präsident		südengl. Badeort		Schwur				Erd-geschoss	jeder ohne Ausnahme					Vorname des Top-models Campbell		2			
Ver-trauens-person							Endpunkt der Erdachse	6			frz. Land-schaft	Int. Luft-fahrt-verband (Abk.)					mutmaß-licher Sieger im Sport		schmales Garten-beet
Wonne-monat				Milch absaugen	Ausruf des Zweifels				afrik. Storch-vogel					Fußball-strafstoß (Kurzw.)					
musi-kalischer Begriff							niederl. Violinist (André)					einer der kleinen Propheten		Hochziel, Vorbild		ehem. türk. Offiziers-titel			
			Obst-inneres		ehem. Reifen-druckmaß (Abk.)		Verhältnis-wort		sehr feucht, triefend	Strom zur Nordsee				9		Gewichts-einheit (Kw.)		Einheit zur Größen-fest-stellung	
Kfz.-Z.: Gotha		einen Spalt bilden								Edelmetall	15				tiefe Ohnmacht				
	5					7. Planet im Sonnen-system							orientali-sches Fürsten-tum						
Blick- oder Gesichts-punkt		brit. Nach-richten-agentur					10			dt. Pop-sängerin					geschickte Täuschung	3			
Vogel-weibchen, Huhn			14			Zier-pflanze						7	altchines. Weiser						

© RateFUX | 2012-289-002

LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Einmal zwei Eintrittsgutscheine für eine Veranstaltung Ihrer Wahl im Zimmertheater Speyer zu gewinnen

ZIMMER THEATER SPEYER

Die richtige Adresse für gute Unterhaltung in Speyer: Das ZimmerTheater im Kulturhof Flachsgasse, 2006 von den Schauspielern Nicole Kaufmann und Mate Irrniss gegründet. Der historische Gewölbekeller bietet in wunderbar intimer Atmosphäre Platz für 60 Zuschauer – gespielt werden Komödien, Kabarett, eigene Dramatisierungen und Chansons.

Wenn auch Sie sich einen Abend mit Kultur verwöhnen möchten – hier ist die Gelegenheit: Lösungswort mit Angabe Ihrer Postadresse an **procura@profitext.com** oder postalisch an **profitext.com, Iggelheimer Straße 26, 67346 Speyer** schicken und einmal zwei Karten fürs ZimmerTheater Speyer gewinnen.

Viel Glück!

Glückliche Gewinner: Über eine elektrische Zahnbürste von Cura-Aesthetic durften sich freuen: Helen Flohren, Doris Kranz und Jürgen Weber. Der glückliche Gewinner der professionellen Zahnreinigung ist: Klaus Huber.

Alle Einsender mit dem richtigen Lösungswort nehmen an der Verlosung teil; Mehrfachteilnahmen sind unzulässig. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner des Rätsels werden in der nächsten Ausgabe namentlich veröffentlicht. Alle Einsender erklären sich damit automatisch einverstanden. Einsendeschluss ist der 12. November 2012.

Photodynamische Therapie – im Cura Center ist das möglich.

Der Sommer ist vorbei – und mit ihm die langen Sonnenstunden. Bleibt zu hoffen, dass die Sonne nicht ihre Schattenseite zurücklässt: Schädigungen an der Haut, „aktinische Keratosen" genannt – hervorgerufen durch zu intensive oder lange UV-Strahlung. Diese Vorstufen von Hautkrebs sind relativ unscheinbar, können aber böse Folgen haben. Doch wir haben auch gute Nachrichten: In der Hautarztpraxis im Cura Center können sie jetzt ganz ohne operativen Eingriff behandelt werden.

DIE SCHATTENSEITE DER SONNE

Unter Verdacht

Gar nicht so leicht, ihnen selbst auf die Schliche zu kommen – denn aktinische Keratosen sind zunächst nur als leichte Hautveränderungen wahrzunehmen: gerötet, schuppig, juckend, trocken, verhornt und meistens am Kopf. Allzu schnell nimmt so mancher diese Erscheinungen auf die leichte Schulter. Und genau da liegt der Fehler: Denn aktinische Keratosen, Basaliome oder Morbus Bowen sind Vorstufen von hellem Hautkrebs. Der ist zwar nicht so gefährlich wie der schwarze Hautkrebs – aber trotzdem nicht zu unterschätzen. „Je früher er erkannt und behandelt wird, desto besser stehen die Heilungschancen", erklärt Dr. Joachim Krekel. Haben Sie also eine Stelle im Verdacht, suchen Sie besser frühzeitig den Hautarzt auf – um sie so schnell wie möglich zu behandeln. Dafür gibt es jetzt eine schonende Möglichkeit: In der Hautarztpraxis im Cura Center steht ein Verfahren bereit, das einen operativen Eingriff und somit Schmerzen, Schnitte und Angst in den meisten Fällen überflüssig macht. Das Erfolgsgeheimnis: Licht.

Keine Schnitte, Schmerzen oder Angst – dank Photodynamischer Therapie

Gutes Licht, schlechtes Licht

Es mag verwunderlich klingen und ist doch wahr: Mit Licht kann man heute viele Hautschäden behandeln, die durch Licht hervorgerufen worden sind. Während die Ultraviolett-Strahlung der Sonne Energie im Hautgewebe freisetzt, die dort eine schädigende Wirkung ausübt, macht die Photodynamische Therapie sich Infrarotlicht zunutze. In der Praxis sieht das so aus: „Zunächst tragen wir eine Creme auf die betroffenen Hautpartien auf – die kranken Zellen werden so empfindlich für das rote Licht gemacht", erklärt Dr. Krekel. Etwa drei Stunden braucht es, bis die Creme ausreichend eingezogen ist und ihre Wirkung entfalten konnte – danach folgt die Belichtungszeit. Dort läuft dann der eigentliche Vorgang ab: Die kranken Zellen reagieren auf das Licht und werden zerstört. „Die Prozedur muss einmal wiederholt werden", so Dr. Krekel. Danach setzt der natürliche Regenerationsprozess der Haut ein – sie erneuert sich selbst.

Viele Vorteile für den Patienten

Für die Patienten hat diese Behandlung nur Vorteile: „Ohne Operation können wir Tumorzellen gezielt und nachhaltig zerstören", erklärt der Hautarzt. Gleichzeitig wird das umliegende gesunde Gewebe geschont, sodass in der Regel ein sehr gutes kosmetisches Ergebnis ohne Narben erreicht wird. Die Behandlungsdauer ist sehr kurz und kann ohne Krankenhausaufenthalt ablaufen. Doch ganz ohne Einschränkungen geht es nicht – so müssen die Patienten zunächst eine Weile auf die direkte Sonneneinstrahlung verzichten. Da hat es doch sein Gutes, dass jetzt erst einmal der Herbst Einzug hält.

Dr. Joachim Krekel:

„Viele Patienten scheuen den Arztbesuch – aus Angst vor einem möglichen Eingriff. Mit der Photodynamischen Therapie ist jetzt in den meisten Fällen gar kein operativer Eingriff mehr nötig!"

Mehr Infos unter:
www.hautarzt-speyer.de

Mit kleinen, feinen Nadeln zu ebenmäßiger Haut – dank Dermaroller.

Zum Stricken, ja. Für die Blutabnahme, klar. Und natürlich an der Krawatte! Aber mit Nadeln zu ebenmäßiger Haut? Auch das geht – mit Microneedling, einem neuartigen Verfahren aus der medizinischen Kosmetik, das auch Cura-Aesthetic erfolgreich einsetzt. Narben jeder Art, Falten, Schwangerschaftsstreifen oder einfach nur grobporiger Haut geht es mit dem Dermaroller, Kernstück des Microneedlings, an den Kragen.

NADELN OLÉ
NARBEN ADE

Eine Frage der Größe

Fachkosmetikerin Nicole Schillinger von Cura-Aesthetic lüftet das Geheimnis um Aussehen und Wirkungsweise des Dermarollers: „Dabei handelt es sich um ein kleines Gerät, an dem mikrofeine Nadeln angebracht sind, deren Länge zwischen 0,5 und 1,5 Millimetern variiert. Mit diesem Gerät rollen wir dann über die gewünschten Hautpartien – je nach Partie kommt eine andere Größe zum Einsatz.“ Zugegeben, die Vorstellung, dass man mit einem nadelbesetzten Roller übers Gesicht fährt, ist nicht die schönste – doch eigentlich ist das Microneedling viel harmloser, als sein Name vermuten lässt. Denn zum einen wird die Haut vor der Behandlung von den Fachkosmetikerinnen bei Cura-Aesthetic betäubt, zum anderen handelt es sich um Mikronadeln – und da ist der Name Programm. Denn diese winzigen Nadeln setzen ebenso winzige Verletzungsreize, die der Haut suggerieren, es läge eine Verletzung vor, ohne dass wirklich von einer Verletzung zu sprechen ist. Die Haut gibt dann alles, was sie kann, um die betroffenen Stellen zu regenerieren: Die Zellen werden angeregt, sich zu teilen und Kollagen wird verstärkt gebildet. Das Ergebnis: straffere, regenerierte und ebenmäßigere Haut.

Microneedling mit Dermaroller – die Wunderwaffe für Ihre Haut

Schonend, schmerzfrei, schnell

Und das geht nicht nur bei Problemhaut mit groben Poren und kleinen Pickeln, sondern auch bei deutlichen Beeinträchtigungen wie Narben, insbesondere tieferliegenden Aknenarben, Falten, Pigmentflecken oder Dehnungsstreifen. „Die Behandlung bietet alternativen Methoden gegenüber nur Vorteile“, weiß Nicole Schillinger. Diese lassen sich mit schnell, sicher und schonend zusammenfassen – und das bei tollen Ergebnissen. Etwa zwei bis drei Behandlungen im Abstand von sechs bis acht Wochen nimmt die Kosmetikerin mit dem Dermaroller vor. „Das ist aber von Patient zu Patient unterschiedlich, denn es ist natürlich von der Größe der Fläche sowie den vorliegenden Beschwerden abhängig“, so Schillinger. Eine Gesichtsbehandlung dauert rund 30 Minuten. Nach der Behandlung sind die Patienten völlig schmerzfrei, lediglich leichte Rötungen können auftreten – müssen aber nicht. Damit ist das Microneedling auch einfach in der Mittagspause machbar!

Nicole Schillinger:

„Wer unter Beeinträchtigungen des Hautbildes leidet, für den kann der Dermaroller das Richtige sein. Fragen Sie uns einfach, wir beraten Sie gern.“

Und sicher noch dazu

Cura-Aesthetic setzt bei allen kosmetischen Anwendungen auf absolute Sicherheit. So ist die Praxis nicht nur TÜV-zertifiziert, sondern nutzt ausschließlich Qualitätsprodukte. Die Original-Dermaroller werden immer nur einmal von den speziell geschulten Fachkosmetikerinnen benutzt – unter sterilen Bedingungen. Deshalb lässt sich zusammenfassend sagen: Ebenmäßigere, frischere und glattere Haut – aber sicher!

HIER HILFT DER DERMAROLLER

Grobporige Haut
Falten
Narben
Aknenarben
Brandnarben
Pigmentflecken
Sonnenschäden
Schwangerschaftsstreifen

Mehr Infos unter:
www.speyer-kosmetik.de

SERVICE

Ihre Gesundheitsexperten im Cura Center Speyer:
Büro- und Ärztehaus, Iggelheimer Str. 26, 67346 Speyer

Ärzte

Augenarztpraxis „Ihre Augenärzte Speyer“
Dr. med. Nicola Sommer, Dr. med. Birgit Boguth, Dr. med. Heinz-Dieter Jakumeit
Kontakt: 06232 /65290
Sprechzeiten: Mo. und Di. 8.00 – 18.00 Uhr
Mi. und Fr. 8.00 – 16.00 Uhr
Do. 8.00 – 20.00 Uhr nach Vereinbarung

Cura-Aesthetic
Lasertherapie | Kosmetik | Aesthetische Therapien
Kontakt: 06232/10012430, www.krekel.de
Termine nach Vereinbarung

Hautarztpraxis
Dr. Joachim Krekel, Dr. Daniela Lang, Ute Bauer, Dr. Nina Schindera,
Dr. Katharina Lorentz, Dr. Sofia Mavridou
Kontakt: 06232/10012410, www.krekel.de
Sprechzeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 11.30 Uhr
Mo., Di., Do. 14.30 – 17.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Internistische Praxis
Kardiologie – Hypertonie: Dr. Thomas Muth

Hausärztliche Versorgung: Dr. med. Maria Montero-Muth, Artur Japs	Kontakt: 06232/36691
Kardiologie – Hypertonie: Dr. med. Rainer Frank	Kontakt: 06232/1001180
Gastroenterologie: Dr. med. Günter Nowack	Kontakt: 06232/24491

www.internistische-praxis-speyer.de
Sprechzeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 13.00 Uhr
Mo., Di., Do. 15.00 – 18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Physiotherapeutische Praxis
Dipl.-Physiotherapeutin Kirsten Daniel
Kontakt: 06232/291290, www.daniel-physio.de
Sprechzeiten: Mo. – Fr. 8.30 – 12.30 Uhr und 15.00 – 18.30 Uhr

Zahnarztpraxis
Dr. Barbara Krekel-Wilk, Eva Hofmann, Dr. Patricia Palatinus-Kosloh
Kontakt: 06232/10012420, www.krekel.de
Für Rezepte und Terminvereinbarungen: 06232/10012421
Sprechzeiten nach Vereinbarung

Branchen

bkb + Collegen GmbH
Steuerberatungsgesellschaft
Wirtschaftsprüfungsgesellschaft
Kontakt: 06232/67490, www.bkb-speyer.de

Brillen Hammer GmbH
Frank Andreas Hammer
Kontakt: 06232/78158
www.brillenhammer.com
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9.00 – 18.30 Uhr
Sa. 9.00 – 13.00 Uhr

Cura-Apotheke
Alexander Hengst
Kontakt: 06232/49444, www.curaapotheke.de
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 19.00 Uhr
Sa. 9.00 – 13.00 Uhr

Diakonissen Speyer-Mannheim
Hilgardstraße 26
67346 Speyer
Kontakt: 06232/220
www.diakonissen.de

Pabst | Lorenz + Partner
Rechtsanwälte, Fachanwälte
Kontakt: 06232/679010
www.plup.de

Labor Dr. Limbach und Kollegen
Medizinisches Versorgungszentrum
Im Breitspiel 15
69126 Heidelberg
Kontakt: 06221/3432-0
www.labor-limbach.de

Orthopädie Kurpfalz
Bahnhofstrasse 51
67346 Speyer
Kontakt: 06232/317910
www.orthokur.de

IMPRESSUM

Herausgeber
profitext.com Publishing Ulrich Zehfuß
Iggelheimer Str. 26
67346 Speyer
Tel.: 06232 / 1001110
procura@profitext.com

Redaktion
Juliana Mocha, Ulrich Zehfuß

Fotos
Klaus Venus

Anzeigen
DIE RHEINPFALZ
Christine Grauer
Uwe Richter (verantwortlich)
Tel.: 06232 / 130719

Auflage
24.500 Exemplare

Verbreitung
Die PROCURA wird der Tageszeitung DIE RHEINPFALZ, Ausgabe Speyer sowie in Böhl-Iggelheim und Schifferstadt der Ausgabe Ludwigshafen beigelegt und ist im Cura Center Speyer erhältlich.

Nächste Erscheinungstermine

15. Dezember 2012
15. März 2013

Satz und Layout
Pixelcouch.com

Druck
DSW Druck- und Versandservice Südwest GmbH
Flomersheimer Str. 2-4
67071 Ludwigshafen

Weil Gesundheit zählt!

Anni Friesinger

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Nichts ist wichtiger als Gesundheit

Infos zu den leistungsstarken Voll- und Zusatzversicherungen unseres Verbundpartners, der Süddeutschen Krankenversicherung, erhalten Sie bei Ihrem Berater oder unter www.volksbank-krp.de

SDK Süddeutsche Krankenversicherung

persönlich · kompetent · nah

Volksbank Kur- und Rheinpfalz

Speyer · Schwetzingen · Hockenheim · Ketsch
Neustadt · Schifferstadt · Haßloch · Lingenfeld

WIR PASSEN AUF SIE AUF!

Hygiene verhindert Infektionen

Wenn wir krank sind, haben Bakterien ein leichtes Spiel. Unsere Immunabwehr ist geschwächt. Infusionskanülen und Katheter, die für eine effektive Therapie bei vielen schweren Erkrankungen einerseits unentbehrlich sind, können andererseits Eintrittspforten für Krankheitserreger sein. Im Krankenhaus treffen Menschen und Bakterien auf engstem Raum aufeinander. Hygiene hat hier eine ganz andere Bedeutung als in unserem Alltag zuhause.

Für uns im St.-Vincentius-Krankenhaus Speyer besitzt Hygiene darum einen ganz besonderen Stellenwert. Unser Ziel ist es, die Behandlung unserer Patienten besser und sicherer zu machen. Neue Vorschriften und Gesetze reichen dazu allein nicht aus. Durch ständige Schulung helfen wir unseren Mitarbeitern, die Hygiene-Standards ganz selbstverständlich in ihren Arbeitsalltag zu integrieren.

SPEYERER HYGIENE TAG 2012

Informationsveranstaltungen wie der Speyerer Hygienetag, den wir in diesem Jahr zum dritten Mal im St.-Vincentius-Krankenhaus veranstalten, unterstützen die Weiterbildung von Ärzten und medizinischem Fachpersonal innerhalb und außerhalb des Krankenhauses. In einem landesweiten Pilotprojekt gemeinsam mit der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Mainz entwickeln und nutzen wir neue Medien wie das E-Learning für die Mitarbeiterschulung in der Hygiene.

Damit wir dann besonders gut auf Sie aufpassen können, wenn Sie es am nötigsten haben.

Neugierig geworden?
Besuchen Sie uns im Internet:
www.vincentius-speyer.de/hygiene

ST.-VINCENTIUS-KRANKENHAUS SPEYER

Ärztlicher Direktor
Dr. med. Klaus-Peter Wresch
Holzstraße 4a · 67346 Speyer · Tel.: (06232) 133-378

bkb

Wirtschaftsprüfungsgesellschaft
Steuerberatungsgesellschaft

bkb + Collegen wurde von FOCUS MONEY zum wiederholten Male in Folge zu einer der führenden großen Steuerberatungsgesellschaft in Deutschland gewählt.
Nur die besten Expertenantworten qualifizieren für die Auszeichnung als führende Steuerpraxis.
Getestet wurden mehrere tausend Steuerberater.

AUSGEZEICHNET TOP Steuerberater FOCUS MONEY TEST 2011

Kompetenz, die sich auszahlt

www.bkb-mannheim.de • www.bkb-speyer.de • www.bkb-bensheim.de

bkb speyer	iggelheimer strasse 26 tel (06232) 6749-0	67346 speyer fax (06232) 6749-99
bkb mannheim	theodor-heuss-anlage 12 tel (0621) 410735-0	68165 mannheim fax (0621) 410735-55
bkb bensheim	berliner ring 89 tel (06251) 707896-0	64625 bensheim fax (06251) 707896-55

PABST | LORENZ + PARTNER
RECHTSANWÄLTE · FACHANWÄLTE

FOTO: JAN HEUGEL
QUELLE: PHOTOCASE

EINE GUTE ADRESSE UND ERFAHRENER PARTNER IN RECHTSFRAGEN

- DER WIRTSCHAFT, DES HANDELS UND DES HANDWERKS
- VON GESELLSCHAFTERN UND UNTERNEHMERN
- VON ARBEITGEBERN UND ARBEITNEHMERN
- ZUM ERBEN, VERERBEN UND DER UNTERNEHMENSNACHFOLGE
- ZU STEUERN UND VERTRÄGEN
- ZU SANIERUNG UND INSOLVENZ
- VON ÄRZTEN
- RUND UM DIE IMMOBILIE HAUS - WOHNEIGENTUM GRUNDSTÜCK

WIR FINDEN DIE STRATEGIE, DIE ZU IHNEN PASST.

WWW.PLUP.DE

KANZLEI SPEYER	IGGELHEIMER STRASSE 26 67346 SPEYER	TEL (06232) 67901-0 FAX (06232) 67901-10
KANZLEI MANNHEIM	THEODOR-HEUSS-ANLAGE 12 68165 MANNHEIM	TEL (0621) 42290-0 FAX (0621) 42290-10
KANZLEI BENSHEIM	BERLINER RING 89 64625 BENSHEIM	TEL (06251) 707895-0 FAX (06251) 707895-10

Cura-Aesthetic

Professionelle Zahnreinigung | Medizinische Kosmetik | Medizinische Fußpflege
Cellulitis- und Faltenbehandlung | Dauerhafte Haarentfernung

Endlos schön

Dauerhafte Haarentfernung
mit schonender Lasertechnik

Epilation – bei uns sind Sie in guten Händen!
Modernste Lasertechnik,qualifiziertes Fachpersonal und dermatologische Aufsicht machen die dauerhafte Haarentfernung bei uns sicher.
Für endlos schöne Beine.

Und nicht nur das:
Auch störende Haare an Oberlippe, Kinn oder Achseln können wir mit dem schonenden Laser entfernen.

| Cura-Aesthetic
| Iggelheimer Straße 26
| 67346 Speyer
| Fon 06232-10012430
| Fax 06232-10012434
| service@krekel.de
www.krekel.de

SAAR CERT TÜV ISO 9001:2008