PROCURA

HERBST 2014

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung

Schmerz lass nach

Welche Ursachen Zahnschmerzen haben können und was der Arzt tun kann. S. 4

Kleine Störenfriede

Wie Sie mit einer Farbstofflaserbehandlung lästige Warzen loswerden können. S. 12

Ungebetene Gäste

Wie Sie Fuß- und Nagelpilz behandeln können. S. 5

Errötungsgefahr!

Was Rosacea ist und wie man sie behandeln kann. S. 13

Alles unter Kontrolle?

Wann ein Kontinenz- und Beckenbodenzentrum helfen kann. S. 6

Unter Druck

Wieso bei erhöhtem Blutdruck eine Herz-Ultraschalluntersuchung zu empfehlen ist. S. 14

Kindersicher

Wie Kindersportbrillen einen sicheren Start in den Schulsport ermöglichen können. S. 7

Kein blinder Alarm!

Welche Gefahren ein Glaukomanfall birgt und wie Sie ihm vorbeugen können. S. 16

Heimvorteil

Wie Sie bei einer Nierenschwäche unabhängiger leben können. S. 17

Spurensuche

Was hinter Taubheitsgefühlen in Armen und Beinen stecken kann. S. 8

Aus dem Hinterhalt

Warum Bauchspeicheldrüsenkrebs so gefährlich ist und wie er früh entdeckt werden kann. S. 10

Handarbeit

Welche Krankheiten die Hände belasten können und was dagegen helfen kann. S. 9

Hoffnungsschimmer

Wie Bauchspeicheldrüsenkrebs operativ behandelt werden kann. S. 11

Reine Männersache

Warum häufiger Harndrang ein Warnsignal sein kann. S. 18

INHALT HERBST 2014

4 **Schmerz lass nach** – Welche Ursachen Zahnschmerzen haben können und was der Arzt tun kann.

5 **Ungebetene Gäste** – Wie Sie Fuß- und Nagelpilz behandeln können.

6 **Alles unter Kontrolle?** – Wann ein Kontinenz- und Beckenbodenzentrum helfen kann.

7 **Kindersicher** – Wie Kindersportbrillen einen sicheren Start in den Schulsport ermöglichen können.

8 **Spurensuche** – Was hinter Taubheitsgefühlen in Armen und Beinen stecken kann.

9 **Handarbeit** – Welche Krankheiten die Hände belasten können und was dagegen helfen kann.

10 **Aus dem Hinterhalt** – Warum Bauchspeicheldrüsenkrebs so gefährlich ist und wie er früh entdeckt werden kann.

11 **Hoffnungsschimmer** – Wie Bauchspeicheldrüsenkrebs operativ behandelt werden kann.

12 **Kleine Störenfriede** – Wie Sie mit einer Farbstofflaserbehandlung lästige Warzen loswerden können.

13 **Errötungsgefahr!** – Was Rosacea ist und wie man sie behandeln kann.

14 **Unter Druck** – Wieso bei erhöhtem Blutdruck eine Herz-Ultraschalluntersuchung zu empfehlen ist.

15 **Auf die Segways, fertig, los!** – Wie Sie eine Wein- und Rebentour mit dem Segway von Pfalz aktiv, der Agentur für Touristik, Event und Training gewinnen können.

Ungebetene Gäste

Wie Sie Fuß- und Nagelpilz behandeln können.
S. 5

Reine Männersache

Warum häufiger Harndrang ein Warnsignal sein kann.
S. 18

Auf die sanfte Tour

5 Gründe, die für Pilates sprechen.
S. 21

16 **Kein blinder Alarm!** – Welche Gefahren ein Glaukomanfall birgt und wie Sie ihm vorbeugen können.

17 **Heimvorteil** – Wie Sie bei einer Nierenschwäche unabhängiger leben können.

18 **Reine Männersache** – Warum häufiger Harndrang ein Warnsignal sein kann.

20 **Überempfindlich** – Welche Stoffe im Wein zu Unverträglichkeiten führen können.

21 **Auf die sanfte Tour** – 5 Gründe, die für Pilates sprechen.

22 **Immobilienbesitzer aufgepasst** – Was bei Vermietung und Verkauf seit dem 1. Mai beachtet werden muss.

23 **Branchenverzeichnis**

therapiezentrum PFITZENMEIER

Alle Kassen

Öffentliche Praxis für Physiotherapie und Osteopathie

Krankengymnastik | Krankengymnastik am Gerät | Manuelle Therapie | Osteopathische Behandlungen | Manuelle Lymphdrainage | Therapeutische Massagen | Kinesio Taping | Cranio-Sacrale-Therapie | Laserbehandlung | Individuelle Versorgung für Schuheinlagen | Rücken-, Gang- und Haltungsanalyse | FPZ Rückenschmerztherapie | uvm.

Therapeutische Konzepte für mehr Lebensqualität.

Iggelheimer Str. 24 | 67346 Speyer | Tel. 0 62 32 - 6 86 69-29 | therapiezentrum.speyer@pfitzenmeier.de | www.pfitzenmeier.de

EDITORIAL

PROCURA, HERBST 2014

Liebe Leserinnen und Leser,

Gesundheit hat eine Menge mit dem richtigen Zeitpunkt zu tun. Zum Beispiel mit dem Zeitpunkt, an dem man etwas für seine Beweglichkeit und Fitness tut. Mit dem Rauchen aufhört und einer bewussteren Ernährung beginnt. Oder mit dem Zeitpunkt, an dem man – denn frau tut sich da leichter – endlich die Vorsorgeuntersuchungen machen lässt, die für das jeweilige Alter empfohlen werden. Dabei geht es nicht nur um Unannehmlichkeiten wie Fuß- und Nagelpilz, Zahnschmerzen oder Taubheitsgefühle in Armen und Beinen. Es kann ums Ganze gehen, etwa bei der Krebsvorsorge. Lesen Sie in dieser Ausgabe, welche Signale der Körper bei Prostataproblemen sendet, warum Bauchspeicheldrüsenkrebs so gefährlich ist – und warum die Überlebenschance bei frühzeitiger Diagnose steigt.

Darüber hinaus finden Sie in dieser 13. Ausgabe der Procura einen herbstlich-bunten Strauß an Themen und Anregungen für ein gesünderes Leben. Und mit etwas Glück können Sie sich nach unserem Rätsel über eine Segway-Tour durch die Weinberge rund um Duttweiler freuen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ulrich Zehfuß,
Herausgeber

Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden.

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.
Zertifiziertes Fachgeschäft
31.12.2014

Das Rückgrat für Ihr Bett
Nur echt mit dem goldenen Siegel!

Ulrike Kerber,
Lattoflex Store-Leiterin in Speyer und Expertin für richtiges Liegen und gesunden Schlaf.

Der größte Schlaftest im deutschsprachigen Raum mit 216 Frauen und Männern hat bewiesen:

- **95,3 % weniger Rückenschmerzen,**
- **96,3 % verbesserte Schlafqualität**

Möchten Sie den Lattoflex-Effekt auch erleben? Kommen Sie zu uns in den Lattoflex Store in Speyer.

lattoflex® STORE
Gilgenstraße 5
67346 Speyer
Tel. 06232 6799697

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 10:00 - 18:30 Uhr,
Sa. 10:00 - 14:00 Uhr

store@speyer.lattoflex.com
www.lattoflex-shop.com

Termine nach Vereinbarung gerne auch außerhalb der Geschäftszeiten.

AUF DEN ZAHN GEFÜHLT

Hell und ziehend, dumpf und pochend oder einfach nur höllisch – Zahnschmerz hat viele unangenehme Gesichter. Genauso vielfältig sind auch die möglichen Ursachen. Oft können die Art und die Stärke der Schmerzen schon erste Hinweise darauf geben, wo das Problem liegt. Allgemein gilt jedoch: Bei Zahnproblemen – ob anhaltend oder plötzlich auftretend – sollte ein Zahnarzt aufgesucht werden. Denn nur durch die Bekämpfung der Ursachen kann langfristig auch Besserung eintreten.

Zahnschmerzen können viele Ursachen haben – nur wenn die richtige gefunden wird, kann der Schmerz dauerhaft gelindert werden.

In der Tiefe

Um zu verstehen, wie und warum Zahnschmerzen entstehen, muss der Aufbau des Zahns betrachtet werden: Denn eigentlich schmerzt nicht der Zahn an sich – dieser besteht aus hartem Zahnschmelz und Zahnbein – sondern die innen liegenden Nerven und Blutgefäße. Diese sind in der sogenannten Pulpa eingebettet. Dringen dort Fremdkörper ein und rufen eine Entzündung hervor, liegt eine Pulpitis vor und Schmerzen entstehen.

Der häufigste Auslöser für Zahnschmerzen ist Karies

Der häufigste Auslöser ist Karies, bei der Bakterien Zucker aus der Nahrung in Säure umwandeln, die den Zahnschmelz angreift. Dadurch können Löcher im Zahn entstehen und Speisereste und Bakterien ungehindert eindringen. Verletzungen an der Zahnoberfläche können aber auch durch eine Fraktur entstehen: So kann beispielsweise beim beherzten Biss auf einen Kirschkern ein Zahn so sehr beschädigt werden, dass Bakterien durch Risse oder Absplitterungen in den Zahn gelangen.

Schutzlos ausgeliefert

Als weitere Ursache für Zahnschmerzen kommen freiliegende Zahnhälse in Frage. „Bei Kontrolluntersuchungen sehen wir des Öfteren freiliegende Zahnhälse“, erklärt Eva Hofmann, Zahnärztin in der Zahnarztpraxis im Cura Center. „Häufig werden diese auch von Patienten beklagt, allerdings sind sie oft auch nicht bzw. noch nicht schmerzhaft. Meistens entstehen freiliegende Zahnhälse durch eine falsche Zahnputztechnik – sprich es wird zu viel Druck ausgeübt und immer nur in horizontaler Richtung geschrubbt.“ Auch Zähneknirschen oder -pressen sind Ursachen dafür. Eine Anleitung zur geeigneten Putztechnik und Knirscherschienen können dann helfen.

Zahnärztin
Eva Hofmann

„Durch regelmäßige Kontrolluntersuchungen können beginnende Zahnprobleme frühzeitig entdeckt werden – noch bevor gravierende Schmerzen auftreten.“

Zähne zeigen

Rühren die Schmerzen von freiliegenden Zahnhälsen her, kann durch das Auftragen eines fluoridierten Lacks der empfindliche Teil des Zahnes versiegelt werden. „Bei einer Pulpitis hängt die Behandlung von der Form ab. Es wird zwischen einer reversiblen, also einer umkehrbaren, und einer irreversiblen unterschieden“, so Eva Hofmann. „Bei einem reversiblen Befund treten Schmerzen typischerweise bei bestimmten Reizen, vor allem beim Verzehr von süßen, sauren, heißen oder kalten Speisen und Getränken auf.“ Hier kann oftmals schon durch Entfernung des Reizes auch das Problem beseitigt werden. Ist die Pulpitis jedoch irreversibel – Schmerzen treten dann ohne erkennbaren Reiz, nachts oder auch typischerweise bei Wärme auf – muss der Arzt tiefer und an die Wurzel gehen: „Bei der Wurzelkanalbehandlung geht es dann darum, den Zahn zu erhalten“, erläutert Eva Hofmann. „Dazu werden Bakterien und Gewebe aus dem Wurzelkanal entfernt, die Kanäle desinfiziert und abschließend mit einem speziellen Füllmaterial dicht verschlossen.“

KEIN GLÜCKSPILZ

Der Herbst ist die Zeit der Pilze – Feuchtigkeit und sinkende Temperaturen bieten im Wald optimale Bedingungen für alle Sammelwütigen. Doch es gibt auch Stellen, da sind Pilze ganz und gar unerwünscht: Auf Füßen und Nägeln löst ein Befall nicht nur unangenehme Symptome und unschöne Verfärbungen aus – hat er sich hier erst mal eingenistet, bekommt man ihn auch gar nicht so einfach wieder los.

Fußpilz ist keine Seltenheit – schätzungsweise jeder Dritte in Deutschland war oder ist davon betroffen.

Wachstumsgefahr

Wie der Pilz im Wald bevorzugen auch Fuß- und Nagelpilz ein feuchtes Milieu. Ansteckungsgefahr lauert daher vor allem an Orten, wo es feucht ist und Menschen barfuß laufen, beispielsweise in Schwimmbädern und Saunen. An den Füßen sind die Zehenzwischenräume besonders häufig befallen, aber auch die Fußsohlen und – in besonders schweren Fällen – der Fußrücken können betroffen sein. Bemerkbar macht sich der Pilz im Anfangsstadium meist durch Jucken und Rötungen. Später kann sich die Haut schuppen und es kommt zu Pusteln, Bläschen und sogar Rissen. Wird Fußpilz nicht behandelt, kann er unter die Nagelplatte wandern und entwickelt sich zum Nagelpilz. Der zeigt sich durch glanzlose, trübe Nägel und weißlich-gelbliche Flecken. Wird dem Pilz jetzt kein Einhalt geboten, breitet er sich weiter aus – bis der Nagel verdickt und bröckelt. „Was vielen dabei nicht bewusst ist: Pilze, die Füße oder Nägel befallen, können sich auch schnell auf anderen Körperregionen ansiedeln – umso wichtiger ist ein frühzeitiges Eingreifen bei den ersten Symptomen“, erklärt Alexander Hengst von der Cura Apotheke.

Unbehandelt kann sich Fußpilz auf die Nägel ausbreiten

Hilfe zur Selbsthilfe

In Apotheken sind für die Behandlung von Fuß- und Nagelpilz zu Hause unterschiedliche Produkte erhältlich, die sich in der Art und der Dauer der Anwendung sowie in den enthaltenen Wirkstoffen unterscheiden. „Zur Behandlung von Fußpilz sind Cremes, Gels und Sprays zu empfehlen, die bei einem leichten Pilzbefall etwa eine Woche täglich aufgetragen werden sollten“, erläutert Alexander Hengst. „Die Behandlung von Nagelpilz ist da schon etwas aufwendiger und dauert mindestens acht Wochen. Hier stehen drei Möglichkeiten zur Verfügung: wasserlösliche und wasserfeste Lacke sowie Cremes.“ Wasserlösliche Lacke werden einmal täglich aufgetragen. Der Vorteil dabei: Bei gleichzeitigem Fußpilzbefall kann auch die umliegende Hautpartie gleich mitbehandelt werden. Wasserfeste Lacke müssen lediglich einmal die Woche aufgetragen werden, sind aber nur auf dem Nagel direkt anwendbar. „Am schnellsten wirken spezielle Cremes: Hierzu wird die Creme auf die betroffenen Stellen aufgetragen und mit einem beiliegenden Hygienepflaster umklebt. Diese Prozedur wiederholt man etwa zwei Wochen lang täglich, danach muss mit einer zweiten Creme noch sechs Wochen nachbehandelt werden.“

Alexander Hengst

„Symptome, die auf Fuß- oder Nagelpilz hindeuten, sollten von den Betroffenen ernst genommen werden, denn der Pilz kann sich schnell ausbreiten.“

Auf gesunden Füßen

Um sich eine langwierige Behandlung zu ersparen, empfiehlt Alexander Hengst: „Socken sollten regelmäßig gewechselt und allgemein auf gepflegte Füße geachtet werden. Auch das Schuhwerk ist wichtig: Schuhe sollten die Füße atmen lassen und auch nicht jahrelang getragen werden.“ Mit diesen Tipps bleiben Pilze etwas Appetitliches zum Sammeln in den Herbsttagen.

KONTINENZ- UND BECKENBODENZENTRUM PFALZ

Jeder zehnte Deutsche leidet unter unwillkürlichem Urin- oder Stuhlverlust. Dabei kann man etwas dagegen tun! Der erste Schritt zur Heilung ist, sich seinen Beschwerden zu stellen und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Im Kontinenz- und Beckenbodenzentrum Pfalz bieten wir Ihnen sämtliche Möglichkeiten an.

Es gibt verschiedene Formen der Harn- und Stuhlinkontinenz, die sehr unterschiedliche Ursachen haben können. Wichtig ist die exakte Diagnose: Art, Schweregrad, Risikofaktoren, Auslöseereignisse, Voroperationen, Begleiterkrankungen und eventuelle Medikationen müssen genau erhoben und analysiert werden. Ist eine spezifische Behandlung angezeigt stehen wir Ihnen im Kontinenz- und Beckenbodenzentrum Pfalz an den beiden Standorten Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer und Vinzentius-Krankenhaus Landau gerne zur Verfügung. Wir bieten Ihnen einfühlsame, kompetente Beratung, moderne apparative Diagnostik und individuelle Therapien an. Bei uns arbeiten Fachärzte für Urologie, Chirurgie, Innere Medizin, Gynäkologie, Pädiatrie und Radiologie mit Physio- und Urotherapeuten zusammen.

Wir helfen!

Die Deutsche Kontinenzgesellschaft e.V. hat die Arbeit des Kontinenz- und Beckenbodenzentrums Pfalz im Juni 2014 mit ihrem Zertifikat ausgezeichnet. Den ersten und wichtigsten Schritt zur Kontinenz muss jeder Betroffene jedoch selbst tun... Wir helfen!

Wir bieten nicht-operative Therapien an wie:

- speziell abgestimmte Beckenbodengymnastik,
- Verhaltenstherapie („Urotherapie“), bei der insbesondere Kinder das Empfinden für die eigene Blase wahrzunehmen lernen,
- Elektrostimulation,
- Biofeedback-Training,
- Pessartherapie,
- Stuhllregulierung/ Ernährungsberatung
- oder auch eine Impftherapie bei Harnwegsinfekten.

Außerdem sind unsere Ärzte ausgewiesene Experten für sämtliche traditionellen und modernen operativen Verfahren wie beispielsweise:

- die Injektion von Botox bei überaktiven Blasen,
- Operationen von Blasensenkungen (in Schlüssellochtechnik, über die Scheide oder den Bauchraum),
- das Einpflanzen von Blasenschrittmachern
- oder das Einbringen von Bändern und/ oder Kissen unter der Harnröhre.

Kommen all diese Möglichkeiten nicht in Frage, stehen heute sogar künstliche Schließmuskel zur Verfügung.

kontinenz und beckenboden zentrum pfalz

Alle Vorteile der engen Kooperation zwischen den verschiedenen Spezialisten und technischen Möglichkeiten stehen Ihnen im Kontinenz- und Beckenbodenzentrum Pfalz unter der Leitung von Prof. Dr. Gerald Haupt an den beiden Standorten Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer und Vinzentius-Krankenhaus Landau zur Verfügung.

info@kontinenzzentrum-pfalz.de
www.kontinenzzentrum-pfalz.de

Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer
Eine Einrichtung der Krankenhaus-Stiftung der Niederbronner Schwestern

Sankt Vincentius Krankenhaus
Holzstr. 4a, 67346 Speyer
Tel.: (06232) 133-311
Fax: (06232) 133-333
www.vincentius-speyer.de

cts Vinzentius-Krankenhaus Landau

Vinzentius-Krankenhaus
Cornichonstraße. 4, 76829 Landau
Tel.: (06341) 17-2600,
Fax: (06341) 17-2604
www.vinzentius.de

Mehr Infos unter:
www.kontinenzzentrum-pfalz.de

AUF NUMMER SICHER SEHEN

Anfang September war es wieder soweit: Mit der Einschulung ging für tausende Kinder „der Ernst des Lebens“ los. Und neben Lesen und Rechnen steht jetzt auch der Sport auf dem Stundenplan – für Gesundheit und Fitness. Doch leider kommt es im Schulsport auch immer wieder zu Unfällen, bei denen nicht selten die Augen in Mitleidenschaft gezogen werden. Das Tragen einer Sportbrille kann solchen Verletzungen vorbeugen und bietet noch andere Vorteile.

Kindersportbrillen schützen und machen im Schul- und Freizeitsport so gut wie alles mit.

© Breitfeld & Schliekert GmbH

Sportlich sehen

Gut sehen können – für Schulanfänger ist das nicht nur beim Erlernen des ABCs das A und O. Auch im Schulsport brauchen sie eine klare Sicht, um schnell reagieren und Situationen richtig einschätzen zu können. Das stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. „Normale“ Brillen sind für den Sport oft ungeeignet, da sie nicht auf das Mehr an Bewegung und mögliche Unfälle ausgelegt sind. Das ist die Stärke einer Kindersportbrille – die damit eine praktische Ergänzung zur Alltagsbrille sein kann. Sie hilft gerade bei temporeichen, körperbetonten Sportarten wie Fußball oder Basketball, den Schulsport sicherer zu machen.

Nicht die Fassung verlieren

„Sportbrillen sind so konstruiert, dass die Augen beim Sport optimal geschützt sind“, erklärt Hansjörg Hofmann, Augenoptikermeister bei Brillen Hammer im Cura Center. „Vor allem bei der Fassung zeigt eine Sportbrille große Unterschiede zu einer Alltagsbrille. Ihre Spezialfassung verhindert, dass die Gläser in Richtung der Augen herausgedrückt werden können.“ Für Kinder und Jugendliche ist außerdem wichtig, dass die Brille komfortabel sitzt und absolute Bewegungsfreiheit ermöglicht. Gummi-Einsätze in flexiblen Bügeln sowie Kopfbänder sorgen dafür, dass Kindersportbrillen auch bei vollem Körpereinsatz nicht verrutschen. Außerdem ermöglichen Innenpolsterungen einen besseren Tragekomfort und bieten Schutz bei Zusammenstößen. Und weil man gerade beim Sport einen guten Überblick braucht, ist das Sichtfeld bei den Sportbrillen für Kinder sehr breit gehalten.

Sportbrillen schützen vor allem bei Ballsportarten

Hansjörg Hofmann, Augenoptikermeister bei Brillen Hammer

„Durch ihre rutschfesten Bügel und das Kopfband sitzen Sportbrillen sicher auf der Nase – selbst beim Handstand.“

It’s cool man

Die Gläser einer Sportbrille unterscheiden sich ebenfalls von denen der „normalen“ Brille. Ein spezieller Schliff und das äußerst schlagfeste Material machen die Kunststoffgläser besonders robust. Überdies verfügen hochwertige Modelle zusätzlich für den Sport im Freien über UV-Schutz und eine harte Beschichtung. „Wie bei jeder Brille ist auch bei Sportbrillen die exakte Messung der Fehlsichtigkeit wichtig“, betont Hansjörg Hofmann von Brillen Hammer. „Nur so sind eine optimale Sehleistung, Sicherheit und Komfort kombinierbar. Die Sportbrillen gibt es dann in mehreren Größen für verschiedene Altersgruppen und sie können individuell eingestellt werden.“ Auch wenn das Design bei einer Sportbrille nicht im Vordergrund steht, sorgen trendige Farben zudem dafür, dass sie bei Kindern gut ankommen und als „cool“ gelten. Was die Eltern freuen wird: In der Regel bezuschussen Krankenkassen die Anschaffung einer Sportbrille. Also besser auf Nummer sicher gehen und auch im Sportunterricht sicher sehen!

Kribbeln und Taubheitsgefühl können auf unterschiedliche Erkrankungen hindeuten – hier ist Ursachenforschung gefragt.

Im Herbst wird es gemütlich. Filmabende auf der Couch – das klingt jetzt wieder besonders verlockend. Doch beim Aufstehen macht sich plötzlich ein sonderbares Gefühl bemerkbar: Der Arm oder das Bein fühlt sich an wie eingeschlafen. Diese Art von Taubheitsgefühl hat wohl jeder schon mal gehabt und zum Glück ist es nur von kurzer Dauer. Was aber tun, wenn solche Empfindungsstörungen dauerhaft sind oder immer wieder auftreten?

NERVEN BEWAHREN

Kein klarer Fall

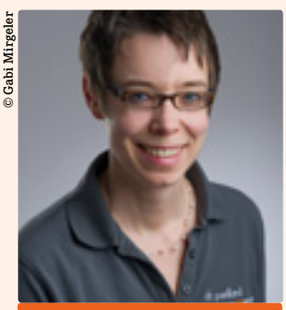
Ursachen für dauerhafte oder wiederkehrende Taubheitsgefühle und Missempfindungen in Armen, Händen, Beinen und Füßen gibt es viele. Die sogenannte Polyneuropathie beispielsweise ist eine Erkrankung der Nerven und kann besonders in Füßen und Beinen zu Taubheitsgefühlen führen. „Verursacht wird die Erkrankung in vielen Fällen durch Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus oder Vitamin-B12-Mangel, unter anderem infolge einer unausgewogenen Ernährung oder einer chronischen Magenschleimhautentzündung“, erklärt Dr. Petra Willand von der neurologischen Privatpraxis im Cura Center.

Polyneuropathie, Nervendruckschäden wie das Karpaltunnelsyndrom, Restless Legs Syndrom, Bandscheibenvorfall oder Erkrankungen des zentralen Nervensystems können Empfindungsstörungen verursachen.

„Ein erhöhtes Risiko, eine Polyneuropathie zu entwickeln, haben aber auch Menschen mit hohem Alkoholkonsum oder erblicher Vorbelastung.“ Weiterhin können Taubheitsgefühle auf einen Bandscheibenvorfall hindeuten infolge einer eingeklemmten Nervenwurzel. Und auch Erkrankungen des zentralen Nervensystems wie Multiple Sklerose oder Schlaganfall kommen als Verursacher in Frage. So unterschiedlich diese vier Krankheitsbilder aber auch sind, die Symptome, die von Taubheitsgefühlen und Kribbeln über Schmerzen bis hin zu Lähmungen reichen können, ähneln sich oftmals sehr. Das macht die richtige Diagnose äußerst schwierig.

Nerven zeigen

Um der Empfindungsstörung auf den Grund zu gehen, ist eine ausführliche neurologische Untersuchung hilfreich, denn der erste Eindruck kann täuschen. „Nicht selten liegt ein Bandscheibenvorfall vor, die Taubheit ist aber längst nicht immer darauf zurückzuführen, auch wenn das zunächst einmal nahe liegt“, erläutert Dr. Petra Willand. „Nur wenn die tatsächliche Ursache gefunden wird, kann auch zielführend behandelt werden. Um wirklich herauszufinden, woher die Beschwerden stammen, ist es wichtig, den Menschen in seiner Gesamtheit zu betrachten.“ Deshalb beginnt eine neurologische Diagnostik mit einem ausführlichen Gespräch, in dem Lebensgewohnheiten und Vorerkrankungen abgeklärt werden. Entscheidend ist hierbei unter anderem die Frage, wann die Beschwerden auftreten. Symptome in Ruhephasen deuten eher auf eine Störung des Nerven durch Druck wie beim Karpaltunnelsyndrom, eine Polyneuropathie oder das so genannte Restless Legs Syndrom hin. Bei körperlicher Belastung auftretende Empfindungsstörungen lassen auf eine eingeklemmte Nervenwurzel schließen. Auf das Gespräch folgen dann eine körperliche neurologische Untersuchung von Kopf bis Fuß und die Messung der Nerven mithilfe moderner Geräte. Die Ergebnisse zeigen, ob, wo und in welcher Form Veränderungen der Nervenfunktion vorliegen. Ist die Ursache für das Taubheitsgefühl schließlich gefunden, ist damit auch die Grundlage für eine effektive Behandlung geschaffen.



© Gabi Mirgeler

Dr. Petra Willand

„Taubheitsgefühl ist ein Symptom, das auf ganz unterschiedliche neurologische Erkrankungen hinweisen kann.“

HANDHABBAR

Wie wichtig die Hände im Alltag sind, wird vor allem dann klar, wenn sie plötzlich nicht mehr wie gewohnt funktionieren. Insbesondere zwei Krankheitsbilder haben dabei oft ihre Hände im Spiel: das Karpaltunnelsyndrom und der sogenannte Schnappfinger. Die gute Nachricht: Beides ist heilbar – sollte aber so früh wie möglich behandelt werden, um bleibende Beschwerden zu vermeiden.

Taubheit und Schmerzen in der Hand rühren oftmals vom Handgelenk her.

Ohne Fingerspitzengefühl

Der Karpaltunnel befindet sich an der Unterseite des Handgelenks. In ihm verlaufen sowohl Nervenstränge als auch Beugesehnen für die Finger. Kommt es hier zu einer Einengung, können Gefühlsstörungen und Schmerzen entstehen. Das bezeichnet man dann als Karpaltunnelsyndrom. „Zunächst beginnt das Karpaltunnelsyndrom mit Kribbeln oder Taubheit in der Fingerkuppe des Mittelfingers und weitet sich dann auf den ganzen Finger,

Kribbeln und Taubheit in den Fingern können auf ein Karpaltunnelsyndrom hindeuten

Daumen und Zeigefinger aus. In manchen Fällen fühlt es sich auch an wie eine geschwollene Hand“, erklärt Jochen Fikentscher, Facharzt für Orthopädie in der Praxis Orthopädie Kurpfalz. Das ist aber nur der Anfang. Das Karpaltunnelsyndrom kann auch Schmerzen verursachen, die vor allem in Ruhephasen – also auch nachts – auftreten. Und bleibt es unbehandelt, ist sogar ein Schwund der Daumenballenmuskulatur möglich.

Den Nerven Ruhe gönnen

„Wird die Erkrankung in einem frühen Stadium behandelt, reicht oftmals eine konservative Therapie – also Schonung, eine Schiene zur nächtlichen Entlastung und eventuell Kortisonspritzen“, so Jochen Fikentscher. Zur Operation des Karpaltunnelsyndroms wird erst dann geraten, wenn konservative Methoden nicht helfen oder wenn der Nerv bereits so eingeengt ist, dass deutliche Ausfallerscheinungen wie gestörtes Tastempfinden oder eine Schwächung der Muskeln auftreten. Bei der ambulanten Operation wird an der Innenseite des Handgelenkes das bindegewebige Mittelband durchtrennt, um den Nerven wieder mehr Platz zu verschaffen und die Reizweiterleitung zu verbessern. Oftmals tritt dann eine Besserung schon direkt nach dem Eingriff ein. Bis sich die Nervenstränge aber vollständig erholt haben, kann es einige Wochen dauern. Ist das Karpaltunnelsyndrom weit fortgeschritten, können einige Störungen sogar bleiben.

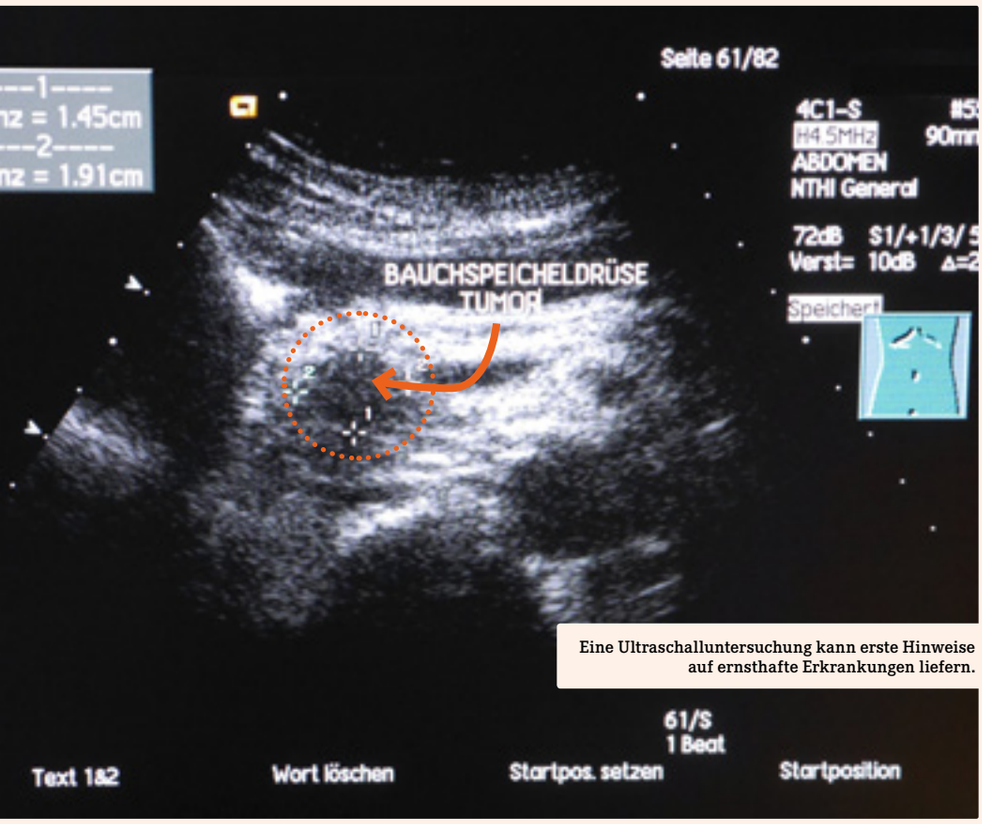
Auf die Finger geschaut

Der „Schnappfinger“ ist ein Krankheitsbild, bei dem die Bewegung der Finger oder des Daumens eingeschränkt ist. „Die ersten Anzeichen sind oft Schwellungen und Schmerzen der Fingergelenke“, erläutert Jochen Fikentscher. „Auch ein Spannungsgefühl oder Steifigkeit am Morgen können darauf hindeuten.“ In einem fortgeschrittenen Stadium kommt es dann zum namengebenden Schnapp-Phänomen, das die Streckung des Fingers behindert. In extremen Fällen werden die Finger sogar in gebeugter Stellung blockiert. Betroffen vom Schnappfinger sind am häufigsten Daumen, Mittel- und Ringfinger. Auch hier können konservative Behandlungen helfen. Entzündungshemmende Medikamente und Kortisoninjektionen in die Sehnenscheide wirken dabei dem „Schnappfinger“ entgegen. Ist das Schnappen aber bereits stark ausgeprägt, liegt schon eine Blockade vor oder führt die konservative Vorgehensweise nicht zum Erfolg, ist ein operativer Eingriff die beste Chance auf Heilung.

Jochen Fikentscher

„Eine Operation ist dann sinnvoll, wenn konservative Maßnahmen nicht mehr oder nicht ausreichend helfen.“

Mehr Infos unter:
www.orthokur.de



Eine Ultraschalluntersuchung kann erste Hinweise auf ernsthafte Erkrankungen liefern.

LEBENSRETTENDE BILDER

Die Bauchspeicheldrüse ist klein und unauffällig und wird, solange keine Beschwerden auftreten, kaum beachtet. Und selbst wenn ein lebensbedrohlicher Tumor in ihr heranwächst, macht sie sich erst spät bemerkbar – mit fatalen Folgen. Denn diese Art der Krebserkrankung ist besonders aggressiv und die Chancen auf Heilung sind durch die anfangs fehlenden Symptome schwindend gering. Um den Tumor dennoch so früh wie möglich zu diagnostizieren, setzen viele Ärzte auf ein bildgebendes Verfahren – die Ultraschalldiagnostik.

Die 15-20 Zentimeter lange Bauchspeicheldrüse befindet sich im Oberbauch zwischen den Bauchorganen. Hier übernimmt sie zwei äußerst wichtige Aufgaben für unseren Körper: Zum einen bildet sie das blutzuckersenkende Hormon Insulin, zum anderen gibt sie Verdauungsenzyme ab. Entsprechend wirken sich hier Funktionsstörungen negativ auf Blutzuckerhaushalt und die Verdauung aus. Zu Erkrankungen, die diese Störungen herbeiführen können, gehören Entzündungen, Diabetes mellitus, Mukoviszidose – und nicht zuletzt das Pankreaskarzinom, auch bekannt als Bauchspeicheldrüsenkrebs.

Trügerische Stille

Was genau das Pankreaskarzinom verursacht, ist nicht bekannt. Als zentrale Risikofaktoren können aber vor allem das Rauchen,

Ultraschall kann helfen, das Pankreaskarzinom frühzeitig zu entdecken

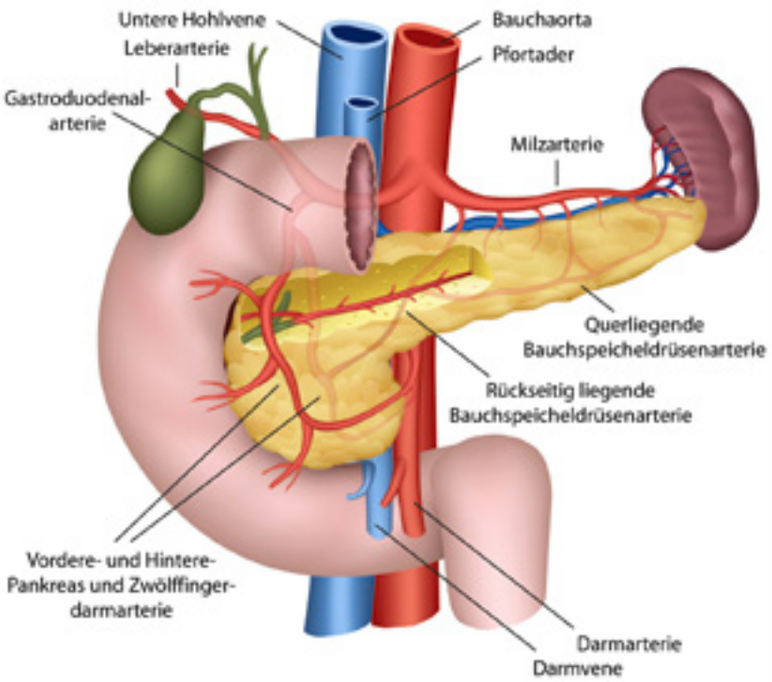
Alkohol und Übergewicht genannt werden. Auch die Gene spielen eine große Rolle: Ist ein naher Verwandter betroffen, steigt auch die Wahrscheinlichkeit, selbst zu erkranken. Erste Symptome, die darauf hindeuten können, sind Appetitmangel, Schwäche, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall. Das Problem dabei: Die Beschwerden sind sehr unspezifisch und treten meist erst spät auf. Hier zeigt sich das besonders Heimtückische am Pankreaskarzinom. Wird es entdeckt, hat der Krebs oftmals schon in andere Bereiche des Körpers gestreut. Dr. Maria Montero-Muth von der INTERNISTISCHEN Praxis Speyer empfiehlt daher: „Vor allem bei erblich Vorbelasteten, älteren Personen oder wenn plötzlich entsprechende Symptome auftreten, sollte die Bauchspeicheldrüse untersucht werden.“ Gerade bei der frühzeitigen Diagnose von familiären Karzinomen wurden in den letzten Jahren Fortschritte gemacht.

Alles im Blick

Eine effektive Methode, um ein Pankreaskarzinom zu diagnostizieren, ist die Ultraschalluntersuchung. Der Arzt betrachtet dabei die Bauchspeicheldrüse von außen mithilfe eines Schallkopfes. Das Angenehme an dieser Form der Untersuchung: „Sie ist für Patienten völlig schmerz- und risikofrei“, erklärt Dr. Maria Montero-Muth. „Und durch das bildgebende Verfahren können krankhafte Strukturen und Veränderungen nicht nur erkannt, sondern auch verortet werden. Bei einem Tumor wie dem Pankreaskarzinom ist das eine überaus wichtige Information, die auch Rückschlüsse auf mögliche Behandlungen geben kann.“ Um einen Krebsverdacht weiter abzuklären, kann auch eine Endosonografie erwogen werden – praktisch ein Ultraschall von innen. Eine dritte Möglichkeit, Pankreaskarzinome frühzeitig zu diagnostizieren, ist das MRT, das mithilfe von Magnetfeldern einen Blick in den Körper erlaubt. Wird der Arzt bei der Sonografie fündig, kann das MRT weitere Informationen liefern.

Dr. Maria Montero-Muth:

„Bei einem Pankreaskarzinom ist die Früherkennung das A und O. Die Ultraschalldiagnostik kann hierbei einen wichtigen Beitrag leisten.“



Die Lage der Bauchspeicheldrüse ist ideal für ein lange unbemerktes Tumorwachstum, aber äußerst beengt für die operative Behandlung.

EINE VERZWICKTE LAGE

Das Pankreaskarzinom, ein bösartiger Tumor der Bauchspeicheldrüse, ist eine der tückischsten Krebserkrankungen. Denn es ist nicht nur schwer, das Karzinom frühzeitig zu entdecken, es ist auch äußerst schwierig zu behandeln. Die einzige Chance auf Heilung ist aktuell eine Operation – und die ist heikel, da sich die Bauchspeicheldrüse in einem für den Eingriff beengten, ungünstigen Raum befindet. Sie liegt direkt an wichtigen Blutgefäßen wie Bauchaorta und Pfortader sowie zwischen Zwölffingerdarm, Magen und Milz. Doch trotz aller erschwerender Faktoren gibt es Fortschritte.

Hohe Anforderungen

Früher konnten nur etwa 15 – 20 Prozent der an Bauchspeicheldrüsenkrebs Erkrankten operiert werden. Mittlerweile sind es etwa 10 Prozent mehr. Das klingt zunächst nicht nach besonders viel,

Operiert wird immer mit der Intention zu heilen

bedenkt man aber, dass das Karzinom sich oft schnell und unbemerkt ausbreitet und Fernmetastasen bildet, ist dies ein großer Schritt nach vorne. „Die operative Behandlung eines Pankreaskarzinoms besteht aus zwei Teilen“, erklärt PD Dr. Dirk Jentschura, Chefarzt für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus in Speyer, „einer Resektionsphase, in der der Tumor und befallene Areale entfernt werden, und einer Rekonstruktionsphase.“

Lückenfüller

Die Schwierigkeit der Resektion liegt darin, dass bei Bauchspeicheldrüsenkrebs in der Regel bereits angrenzende Organe, Gefäße und Lymphknoten ebenfalls betroffen sind. Daher müssen außer der Bauchspeicheldrüse bzw. Teilen davon meistens auch umliegende Strukturen entnommen werden.

Ist die Resektion gelungen, folgt die Rekonstruktion, bei der sozusagen die „losen Enden“ wieder zu einem funktionierenden System zusammengefügt werden. So werden der Hauptgallengang, ein eventueller Rest der Bauchspeicheldrüse und der Magen wieder an den Dünndarm angeschlossen, damit der Verdauungsapparat wieder geschlossen ist. Besonders kompliziert ist die Rekonstruktion mitunter bei der Bauchspeicheldrüse selbst. Dr. Jentschura erläutert wieso: „Die Bauchspeicheldrüse produziert unter anderem die Enzyme Lipase und Amylase, die bei der Verdauung Fett und Eiweiß zersetzen. Da auch der menschliche Körper zu großen Teilen aus Eiweiß und Fett aufgebaut ist, besteht bei der Naht zwischen Bauchspeicheldrüse und Magen oder Dünndarm die Gefahr, dass diese angedaut wird.“

PD Dr. Dirk Jentschura Chefarzt für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus in Speyer

„Da die Operation des Pankreaskarzinoms äußerst schwierig ist, ist bei uns der Chefarzt bei jedem Eingriff anwesend.“

Jedem das Seine

Wer für eine operative Behandlung in Frage kommt, muss von Fall zu Fall entschieden werden. „Jeder Patient ist anders, was die gesundheitlichen, aber auch persönlichen Umstände angeht“, so Dr. Jentschura. „Wir beraten deshalb in einer Tumorkonferenz mit Spezialisten aus den unterschiedlichen Fachrichtungen darüber, wie dem einzelnen Patienten am besten geholfen werden kann und ob es hilfreiche Neuerungen in den einzelnen Disziplinen gibt. Dank moderner technischer Möglichkeiten können wir mittlerweile beispielsweise kleine Pankreasschwanzkarzinome minimalinvasiv operieren und auch bei prophylaktischen Operationen bei Vorstufen zu familiären Karzinomen gibt es Fortschritte.“

WARZE? WART'S AB!

Kinderfüße sind besonders anfällig für die Warzenviren.

Egal ob Zwiebeln, Bananenschalen oder Feigensaft – man könnte ganze Bücher über die Hausmittelchen füllen, die angeblich gegen Warzen helfen sollen. Dafür, dass sie wirklich wirken, gibt es bislang allerdings keinen wissenschaftlichen Beleg. Wer auf Nummer sicher gehen will, kann heutzutage auf moderne Behandlungsmethoden setzen wie die Farbstofflaserbehandlung.

Böse Barfußfalle

Kaum ist der Sommer vorbei, machen sich die ersten Nachwirkungen bemerkbar: An den Füßen sprießen unansehnliche Warzen. Grund dafür ist eine Infektion mit humanen Papillomviren (HPV), die sich Betroffene zum Beispiel beim Barfußlaufen im Schwimmbad eingefangen haben. Über kleinste Verletzungen gelangen die Viren in die oberste Hautschicht, vermehren sich dort und bilden die unliebsamen Hautwucherungen. Außer an den Füßen kommen Warzen auch häufig an den Händen, im Gesicht und im Genitalbereich vor, außerdem an schlecht durchbluteten Stellen, denn hier hat es die Haut schwerer, sich gegen Viren zu wehren. Egal welcher Körperteil aber befallen ist – eine Behandlung mit einem Farbstofflaser kann helfen.

Mit Laserlicht gegen lästige Warzen

Warzen weg mit Laserlicht

„Bei einer Farbstofflaserbehandlung zerstören wir nicht die Warze selbst, sondern die Blutgefäße, die sie versorgen", erklärt Dr. Joachim Krekel aus der Hautarztpraxis im Cura Center Speyer. „Damit erreicht man, dass die Warze nach und nach abstirbt." Um Patienten die Behandlung so angenehm wie möglich zu machen, wird die betroffene Stelle mit einem Kühlmittel gekühlt. Eine Sitzung dauert nur wenige Minuten, sie muss allerdings im Abstand von circa vier Wochen wiederholt werden. Bei Warzen an den Füßen sind durchschnittlich sechs bis acht Sitzungen erforderlich, an den Händen oft nur vier. Auch Dellwarzen – das sind knötchenartige Hautwucherungen, die nicht durch HPV, sondern durch Pockenviren übertragen werden – können mit dem Laser behandelt werden. In diesem Fall ist oft sogar eine Sitzung schon ausreichend. Ein weiterer Vorteil der Behandlung: Die Patienten müssen im Anschluss keinen Verband tragen. Mediziner vermuten darüber hinaus, dass das Laserlicht gut für das menschliche Immunsystem ist. Es scheint die weißen Blutkörperchen zu stimulieren, die dadurch besser gerüstet sind, die Viren selbst zu bekämpfen.

Eigeninitiative gefragt

Nach der Laserbehandlung muss auch der Patient noch ein wenig mithelfen, denn die Warze muss nun Schicht für Schicht abgetragen werden. Falls eine Warze oder die umgebende Haut dabei etwas bluten sollte, keine Sorge! „Viele Menschen glauben, dass sich Warzen über das Blut vermehren, aber das stimmt nicht", erläutert Dr. Krekel. „Die Viren sitzen in der Haut, nicht im Blut." Deshalb ist es wichtig, die beim Abtragen abfallenden Hautreste sorgfältig zu entsorgen. Auch die benutzten Werkzeuge wie Scheren sollten nur vom Betroffenen selbst benutzt und gründlich gereinigt werden, um jede Ansteckungsgefahr zu vermeiden. Die Behandlung mit dem Farbstofflaser wird von privaten Krankenkassen und Beihilfen übernommen; gesetzlich Versicherte müssen die Behandlung selbst tragen. Und noch ein Tipp für die nächste Schwimmbadsaison: besser Badelatschen tragen!

Dr. Joachim Krekel

„Eine Laserbehandlung gegen Warzen kommt praktisch für jeden Betroffenen in Frage – auch für Kinder und Jugendliche."

Rötungen und Äderchen im Gesicht können auf Rosacea hindeuten.

ROSAROTE ANSICHTEN

In der Pubertät gehören Hautprobleme bei den meisten dazu – mit der Zeit verschwinden Pickel und Mitesser in der Regel aber wieder von selbst. Bei Rosacea ist das anders: Sie tritt überwiegend erst ab dem 30. Lebensjahr auf und äußert sich durch Rötungen, Knötchen und Bläschen. Damit ist sie dem Erscheinungsbild einer Akne nicht unähnlich und stellt für Betroffene oft ein schweres kosmetisches Problem dar.

Keine Rose ohne Dornen

Hinter dem klangvollen Namen Rosacea – lateinisch für rosenfarben – verbirgt sich eine meist chronisch verlaufende entzündliche Hauterkrankung, die hauptsächlich auf Wangen, Nase, Stirn sowie am Kinn auftritt und schubweise verläuft. Die genauen Ursachen der Rosacea sind nicht hinreichend geklärt. Vermutet werden genetische Faktoren oder Immunreaktionen auf die Haarbalgmilbe. Bekannt ist aber, dass bestimmte Auslöser wie abrupte Temperaturwechsel, scharfe Speisen, Alkohol oder auch Stress die Symptome begünstigen können. Diese als „Trigger" bezeichneten Faktoren sind von Patient zu Patient recht unterschiedlich.

Wenn die Röte ins Gesicht steigt

Die ersten Anzeichen der Erkrankung sind flüchtige Rötungen, die im weiteren Verlauf immer häufiger auftreten. Hinzu kommen erweiterte Äderchen und schuppende Haut. „Neben dem damit verbundenen, teilweise erheblichen kosmetischen Problem leiden Rosacea-Betroffene oft auch unter Juckreiz und Brennen an den betroffenen Stellen", erklärt Martina Willhelm von Cura-Aesthetic in Speyer. „Spätestens jetzt sollte reagiert werden, denn ohne Behandlung kann es zu Knötchen und Eiterpickeln und schließlich zu Bindegewebs- und Talgdrüsenvergrößerungen kommen." Insbesondere bei Männern kann sich dadurch eine knollenartig verdickte Nase entwickeln. Und selbst vor den Augen macht Rosacea keinen Halt: Hier kann ein Befall Trockenheit und Entzündungen am Lidrand sowie an Binde- und Regenbogenhaut auslösen.

Die eigene Haut retten

Rosacea kann nicht geheilt werden – durch frühzeitige Maßnahmen lässt sich die Erkrankung aber gut in den Griff bekommen. „Zentral ist dabei die Vermeidung der persönlichen Trigger-Faktoren", empfiehlt Martina Willhelm. „Zusätzlich sollte auf die richtige Pflege geachtet werden, da die betroffene Haut oft sehr empfindlich und leicht irritierbar ist. Geeignet sind milde, seifenfreie Reinigungsprodukte und Cremes." Damit lässt sich die Erkrankung kontrollieren. Bereits bestehende Hautveränderungen wie die sichtbaren Äderchen und Rötungen können so aber nicht bekämpft werden. Hier kann eine Laserbehandlung Abhilfe schaffen: „Mit einem Farbstoff-Laser kann unter dermatologischer Aufsicht in der Unterhaut Lichtenergie freigesetzt und die Gefäße können gewissermaßen verschweißt werden", erläutert Martina Willhelm. „Dadurch kann in wenigen Sitzungen, die jeweils nur einige Minuten dauern, eine deutliche Verbesserung des Hautbildes erzielt werden." So haben Rosacea-Betroffene bald wieder rosige Aussichten.

Martina Willhelm:

„Mit einer Laserbehandlung kann das Erscheinungsbild der Haut bei Rosacea-Betroffenen oft deutlich verbessert werden."

Rosacea ist nicht heilbar – aber kontrollierbar

ANS HERZ GELEGT

Die meisten wissen, dass Schlaganfall und Herzinfarkt Folgen eines zu hohen Blutdrucks sein können. Weniger bekannt ist allerdings, dass Bluthochdruck den Herzmuskel auch direkt schädigen kann. Um dem rechtzeitig entgegenzuwirken, ist vor allem eines wichtig: die damit verbundenen strukturellen und funktionellen Veränderungen des Herzens und der Gefäße frühzeitig zu erkennen. Eine Untersuchungsmethode, die dabei helfen kann, ist die sogenannte Echokardiografie, eine Ultraschalluntersuchung des Herzens.

Schwerstarbeit fürs Herz

Von der arteriellen Hypertonie, umgangssprachlich Bluthochdruck, ist in Deutschland fast jeder zweite Erwachsene betroffen. Da dabei zunächst keine Beschwerden auftreten, fällt die Erkrankung meist erst dann auf, wenn sie einen chronischen Verlauf genommen hat. In diesem Fall können aber bereits Umbauprozesse am Herzmuskel stattgefunden haben, die den Weg für gesundheitliche Einschränkungen ebnen. Eine erste Veränderung, die bei einer chronischen Hypertonie auftreten kann, ist die Versteifung der Gefäßwände. Das Herz muss nun mehr Schlagarbeit leisten, um Blut in den Körper zu pumpen. Besteht der Bluthochdruck über Jahre hinweg, kommt es dadurch womöglich zu einer Verdickung der Muskulatur der linken Herzkammer. „Wird diese sogenannte Hypertrophie frühzeitig entdeckt und therapiert, kann die Wanddickenzunahme wieder rückgängig gemacht werden“, erläutert Dr. Rainer Frank von der Internistischen Praxis Speyer. „Besteht der Bluthochdruck jedoch auch weiterhin, kann es passieren, dass sich zusätzlich vermehrt Bindegewebe im Herz bildet.“ Dieses als Fibrose bezeichnete Phänomen lässt sich nicht mehr umkehren. Die gesundheitlichen Auswirkungen von Fibrose und Hypertrophie spüren Betroffene vor allem bei körperlicher Belastung: Sauerstoffreiches Blut kann nun nicht mehr ausreichend transportiert werden und es treten Symptome wie Atemnot und Schwächezustände auf. Spätestens jetzt ist Zeit zu handeln, denn weitere Folgen können die Vergrößerung des Herzens und schließlich eine Herzmuskelschwäche, die Herzinsuffizienz, sein.

Bluthochdruck kann zur Herzmuskelschwäche führen

Diagnose mit Durchblick

Damit es nicht so weit kommt, sollten sich Bluthochdruckpatienten frühzeitig untersuchen lassen. Besonders hilfreich, um Veränderungen des Herzmuskels festzustellen, ist dabei die Ultraschalltechnik. „Bei der sogenannten Echokardiografie werden dem Patienten Ultraschall-Schallköpfe auf den Brustkorb gesetzt. Diese senden Schallwellen aus, die vom Gewebe und Blut im Herzen wieder zurückgeworfen werden. Über einen Verstärker werden die Wellen dann bearbeitet und auf einem Bildschirm dargestellt“, erklärt Dr. Rainer Frank. Mit diesem schmerzfreien, bildgebenden Verfahren können die Größe der Herzkammern und die Wanddicken zuverlässig ermittelt und somit Erkrankungen wie Hypertrophie und Fibrose diagnostiziert werden. Zudem gibt die Untersuchung Aufschluss über die Funktion des Herzens, der Herzklappen sowie über die Anatomie der herznahen Hauptschlagader. Ans Herz gelegt sei eine Echokardiografie Bluthochdruckpatienten insbesondere dann, wenn Beschwerden plötzlich auftreten oder sich verschlechtern.

Dr. Rainer Frank:

„Die Echokardiografie ist eine schmerzfreie, zuverlässige Methode für die Diagnose von Herzleiden.“

AUF DIE SEGWAYS – FERTIG – LOS!

Eine Wein- und Rebentour mit dem Segway für zwei Personen zu gewinnen – organisiert von Pfalz aktiv, der Agentur für Touristik, Event und Training.

Boden der Pferderennbahn	Figur in 'My Fair Lady'	häufiger Papstname	röm. Kupfergeld		Planetenname	matt, schwach	Hyperaktivität (Abk.)		Wasservogelprodukt	olivgrüner Papagei		Schwermetall		ehem. finn. Pfennig	Gesellschaftsform (Abk.)	dt. Schlagersänger		amerik. Hochschule (Kw.)	Gottheit der Germanen
							Zeitraum von zehn Tagen			8				Republik in Westafrika		11			
ohne Inhalt					rentieren							edel, vornehm						finn. Heißluftbad	
	3				Tagung, Versammlung		Haltetau (Schiff)					preiswert		gigantisches Märchenwesen					
kleines Verkaufshäuschen		mit ... und Recht	Brauch, Gewohnheit	9				gewinnen		flink, wendig, beweglich					gesetzlich		vertrocknet		arab. Grußwort
						Hornschuh vieler Tiere		Ausruf der Verwunderung					das zweite Buch Mose						
afrik. Gesellschaftsreise	gerade erst		Bewohner des Baltikums	Schanktisch						Stadt in Ägypten	knapp, wenig Raum lassend	4			gezierte Haltung	unbest. span. Artikel			
								digital. Datennetz					Anziehungskraft						7
Eisenbahn aus anderer Richtung		schick, schlau, gerissen		Gewässerrand			6		Vergelter		Einzelvortrag					Schaukelreck		Offiziersrang	
Abk.: Einkommensteuer				Volltreffer beim Kegeln (alle ...)		Radmittelstück					ugs.: dicker Bauch		verneinendes Wort	fließende Elektrizität					
	13						früh. Goldmünze der USA		Hundekäfig		2						edle Blume		ständig
große Anzahl	griech. Göttin der Morgenröte		Kfz.-Z.: Dachau		kurz für: Alphabet				kurz für Abonnement	Abk.: Adolf-Grimme-Institut				schweiz. Flächenmaß	griech. Kriegsgott				
elektr. Schutzmaßnahme							US-Schauspielerin (Goldie)					überdachter Autostellplatz	10						
					nett, zärtlich				5	in hohem Grade					hoher Fabrikschornstein				12
german. Gottheit		Gemahlin des Herakles					Zersetzungsschicht auf Eisen					Gesangsstück für drei Stimmen				1			

© RateFUX 2014-289-006

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

Eine Weinbergstour der besonderen Art

Nach dem anstrengenden Rätseln geht es ab in die Weinberge – und zwar mit dem Segway! Genießen Sie die Fahrt mit den zweirädrigen Elektro-Gefährten durch die beeindruckende Rebenlandschaft rund um das Weindorf Duttweiler. Zur Stärkung erwartet Sie eine zünftige Vesper mit Pfälzer Spezialitäten und natürlich Pfälzer Weinen. Zum Wohl!

Pfalz aktiv – Touristik, Events & Training
In den Almen 3, 67098 Bad Dürkheim, Telefon: 06322/66471

Und so können Sie gewinnen

Einfach das Lösungswort unter Angabe Ihrer Postadresse an procura@profitext.com oder postalisch an profitext.com, Iggelheimer Straße 26, 67346 Speyer schicken und mit ein bisschen Glück gewinnen.

Alle Einsender mit dem richtigen Lösungswort nehmen an der Verlosung teil; Mehrfachteilnahmen sind unzulässig.
Die Gewinner werden postalisch benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Einsendeschluss ist der 6. Oktober 2014.

JEDE MINUTE ZÄHLT

Starke frontale Kopfschmerzen können Symptome eines Glaukomanfalls sein.

Maria L. (55) sitzt im Dunkeln vor dem Fernseher und leidet plötzlich unter starken einseitigen Kopfschmerzen, sie sieht regenbogenfarbige Ringe und ihr ist übel. Ihr erster Gedanke: ein Migräneanfall! Möglicherweise hat sie recht. Bei bestimmten Risikogruppen können diese Symptome aber auch auf einen akuten Glaukomanfall hinweisen, der unbehandelt binnen kurzer Zeit zur Erblindung führen kann. Doch es gibt Möglichkeiten, dem vorzubeugen.

Druck abbauen

Der Glaukomanfall ist einer der akuten Notfälle in der Augenmedizin. Er tritt in Situationen auf, in denen sich die Pupillen vergrößern – wie zum Beispiel bei Dunkelheit oder Aufregung. Aufgrund der großen Pupille kann es im Augeninneren zu einer Kettenreaktion kommen, an deren Ende die Blockade des sogenannten Kammerwinkels steht. Die Folge: Das im Auge gebildete Kammerwasser kann zwischen Iris und Hornhaut nicht mehr abfließen und der Augeninnendruck erhöht sich schlagartig um das Drei- bis Vierfache. Hierdurch wird der Sehnervenkopf abgedrückt und kann dabei innerhalb weniger Stunden absterben. Als erste schnelle Gegenmaßnahme können Medikamente helfen, die den Augendruck senken, indem sie zum Beispiel die Produktion des Kammerwassers reduzieren. Dazu muss der Glaukomanfall aber zunächst einmal als solcher erkannt werden.

Verwechslungsgefahr

„Das gefährliche am Glaukomanfall ist, dass er oft falsch oder erst Stunden später diagnostiziert wird“, erklärt Dr. Isolde Olivas, neu im Team bei Ihre Augenärzte Speyer im Cura Center. „Da das Auge ein Teil des vegetativen Nervensystems ist, treten auch Symptome wie Übelkeit, Schüttelfrost und Herz-Rhythmusstörungen auf. Vieles spricht daher zunächst für eine internistische Erkrankung.“ Die Sichtveränderungen werden von Patienten teils gar nicht wahrgenommen, weil das nicht betroffene Auge noch einwandfrei funktioniert. Nur das stark gerötete Auge, die starre, große Pupille und der steinharte Augapfel verraten den Glaukomanfall. Zur Risikogruppe gehören Weitsichtige ab dem 50. Lebensjahr, denn vor allem bei ihnen kommt es aufgrund ihrer kurzen, engen Augen und der natürlichen, altersbedingten Verdickung der Linse zu einem Platzmangel im Auge und zu einem engen Kammerwinkel. Das Risiko für eine Blockade des Kammerwinkels steigt. Auch gilt, dass wer einmal einen Glaukomanfall erlitt, mit großer Wahrscheinlichkeit erneut davon betroffen sein wird, möglicherweise auch auf dem anderen Auge.

Der Glaukomanfall – ein absoluter Notfall in der Augenmedizin

Dr. Isolde Olivas

„Wir entscheiden bei jedem Patienten individuell, ob die Implantation von Intraokularlinsen oder eine Laserbehandlung der Iris die sinnvollere Vorbeugung gegen den Glaukomanfall ist.“

Linsentausch oder Laserbehandlung

Verschiedene Operationen können dem Glaukomanfall vorbeugen bzw. einen weiteren verhindern. „Bei Patienten, die bereits am grauen Star erkrankt sind, können getrübte und verdickte Linsen, die das Glaukomanfallrisiko erhöhen, durch Intraokularlinsen ausgetauscht werden“, so Dr. Olivas. „Bei jüngeren Patienten, bei denen die Linsen noch klar sind, kommt eher eine Laseriridotomie in Frage.“ Mit dem Laser wird hierbei jeweils ein kleines Loch in die Iris geschossen, als Bypass für das Kammerwasser – die gefährliche Kettenreaktion wird damit unterbrochen. Die Behandlung geht schnell, ist in der Regel schmerzfrei und kann ambulant in einer Praxis vorgenommen werden. Deshalb gilt: besser vorsorgen als unter Druck geraten!

MODERNE MEDIZIN

Von Herz- und Hirnschrittmacher bis zur Herz-Lungen-Maschine – Errungenschaften der modernen Medizin sind heute in der Lage, die Funktionen unserer wichtigsten Organe zu unterstützen. Hierzu gehört auch die Dialyse bei Nierenschwäche: Der Dialysator fungiert dabei als eine Art künstliche Niere und übernimmt die lebenswichtige Aufgabe der Blutreinigung. Dafür muss der Patient jedoch jede Woche viele Stunden in einem Dialysezentrum verbringen – doch es gibt eine Alternative.

Statt dreimal die Woche müssen Patienten mit einer Bauchfelldialyse nur einmal im Monat zur Kontrolle in ein Dialysezentrum.

Aus dem Bauch heraus

In Deutschland sind etwa 70.000 Menschen auf eine regelmäßige Dialyse angewiesen. Bei diesen Patienten sind die Nieren meist infolge von Entzündungen, langjähriger Zuckerkrankheit oder Bluthochdruck nicht mehr in der Lage, selbstständig Blut von giftigen Stoffen und überschüssigem Wasser zu befreien. Am weitesten verbreitet ist die Dialyse über ein externes Gerät in speziellen Dialysezentren. Neben diesem sehr zeitintensiven Verfahren besteht aber auch die Möglichkeit, die Blutreinigung selbstständig im eigenen Zuhause durchzuführen. Bei der sogenannten Bauchfelldialyse wird statt externer Geräte der eigene Bauchraum zur Blutwäsche genutzt. „Das Bauchfell – eine bindegewebige Haut, die die Innenseite der Bauchwand sowie die meisten Bauchorgane überzieht – übernimmt dabei eine zentrale Funktion. Es trennt Schadstoffe und überschüssiges Wasser vom Blut mithilfe einer Spülflüssigkeit, die über einen Katheter in die Bauchhöhle geleitet wird. Nach ein paar Stunden kann diese Flüssigkeit dann mit den Giftstoffen wieder in einen Beutel abgeleitet und durch frische ersetzt werden“, erklärt Christian Diekmann, Nephrologe im Dialysezentrum ze:ro in Speyer. Den gesamten Vorgang kann der Patient in Eigenregie durchführen, in einem Rhythmus von etwa sechs Stunden. Der Wechsel der Spülflüssigkeit dauert dabei nur ungefähr 20 Minuten – im Vergleich zu den vielen Stunden im Dialysezentrum eine enorme Zeitersparnis.

Christian Diekmann

„Nur etwa fünf Prozent der Dialysepatienten in Deutschland nutzen die Bauchfelldialyse – dabei hat das Verfahren viele Vorteile.“

Unabhängig bleiben

Und das ist nicht der einzige Vorteil: „Die Bauchfelldialyse läuft kontinuierlich und kommt damit der natürlichen Nierentätigkeit näher als andere Formen der Dialyse. Das wirkt sich schonend auf den Kreislauf aus und die Schadstoffkonzentration im Blut ist im Schnitt geringer“, so Christian Diekmann. „Der größte Gewinn für den Patienten ist aber sicherlich das Plus an Unabhängigkeit, da die Bauchfelldialyse nach einer kurzen Eingewöhnungsphase problemlos in den Alltag integriert und selbstständig durchgeführt werden kann.“ Bei allen Vorteilen gilt es jedoch von Patient zu Patient abzuwägen, welches Verfahren am besten geeignet ist: „Grundsätzlich ermutigen wir unsere Patienten, sich für eine Bauchfelldialyse zu entscheiden. Dabei behalten wir aber auch immer die individuellen Lebensumstände im Blick – denn diese Form der Dialyse erfordert ein hohes Maß an Eigeninitiative und Verantwortungsgefühl“, erläutert Christian Diekmann. „Wir haben über die Jahre sehr gute Erfahrungen mit der Bauchfelldialyse gemacht. Wichtig ist, dass man Patienten für Fragen und Hilfestellungen zur Verfügung steht – auch in Form von Hausbesuchen.“ So kann ein Patient trotz Nierenschwäche seine Unabhängigkeit wieder stärken.

Relative Unabhängigkeit trotz Nierenschwäche ist möglich

ICH MUSS MAL WIEDER – PROSTATA: MÄNNERPROBLEM NR.1

Häufiger Harndrang kann ein erstes Anzeichen sein!

Jeder zweite Mann bekommt irgendwann Prostataprobleme. Dennoch sind Erkrankungen der sogenannten Vorsteherdrüse immer noch Tabuthemen. Wer die ersten Anzeichen jedoch erkennt und handelt, vergrößert die Therapiechancen.

Jeder Zweite ab 50

„Die Prostata befindet sich am Beckenboden, direkt unterhalb der Blase und umschließt die Harnröhre wie ein Ring“, erklärt Dr. Uhthoff, Urologe in der Urologischen Gemeinschaftspraxis Speyer. „Das rund 25 Gramm schwere Geschlechtsorgan ist äußerst wichtig für die Fruchtbarkeit, denn es produziert ein Sekret, das den Samenzellen wichtige Nährstoffe und Enzyme liefert, um diese beweglich zu machen.“

Bereits ab dem 50. Lebensjahr sind mehr als die Hälfte der Männer von einer gutartigen Prostatavergrößerung betroffen. An Prostatakrebs erkranken 70.000 Deutsche pro Jahr, 12.000 sterben sogar daran. „Prostatakrebs ist damit die häufigste Krebserkrankung beim Mann“, erläutert Urologe Dr. Markus Schöne. „Es gibt heute wirksame Therapien, die Prostataerkrankungen gezielt angehen, dabei aber gefürchtete Nebenwirkungen wie Impotenz und Inkontinenz so gut wie ausschließen.“

ANZEICHEN EINER PROSTATA-VERGRÖSSERUNG:

1. Speicherstörungen
Häufiger Harndrang am Tag, nächtliches Wasserlassen, Dranggefühl oder Missempfindungen beim Urinieren

2. Entleerungsstörungen
Lange Anlaufzeiten, ein schwacher, öfters unterbrochener Harnstrahl, langwierige Blasenentleerung, Nachtröpfeln oder Restharnbildung

Gutartig, aber nicht problemlos

Ursachen für die gutartige Vergrößerung der Prostata sind altersbedingte Verschiebungen der Sexualhormone oder auch Entzündungsprozesse. Die Größenzunahme ist problematisch, denn die Harnröhre wird dadurch förmlich eingeschnürt. Die Blase muss deutlich mehr Druck aufbauen, um sich entleeren zu können. Diese Druckerhöhung führt schließlich zu Umbauprozessen der Blasenstruktur. Die Symptome erscheinen nicht plötzlich, sondern beginnen schleichend und steigern sich – ein erstes Warnsignal sind häufiger Harndrang und ein schlechter werdender Harnstrahl. Sind die Umbauprozesse der Blase weit fortgeschritten, können sie nicht mehr rückgängig gemacht werden. Beim fortgeschrittenen Krankheitsbild kann es zudem zu einer massiven Schädigung der Nierenfunktion kommen.

Diagnostik in Schritten

Um zu erkennen, ob die Prostata verändert ist, führt der Urologe eine rektale Tastuntersuchung durch. Sie ist Teil der Vorsorgeuntersuchung, die die gesetzlichen Kassen jedem Mann ab 45 Jahren anbieten. Ist eine Veränderung vorhanden, werden weitere Untersuchungen durchgeführt, die helfen, die Diagnose zu sichern, und das Ausmaß der Erkrankung festzustellen.

Für die gutartige Vergrößerung der Prostata (BPH) gibt es zunächst die Möglichkeit einer medikamentösen Therapie. Reicht das nicht aus, kann eine Operation helfen. „In den meisten Fällen lässt sich das Problem dann durch einen minimalinvasiven Eingriff beheben“, so Dr. Schöne. „Grundsätzlich entscheiden die individuelle Situation und Krankheitsgeschichte des Patienten über die beste Behandlungsmethode.“

Ein spezieller Blutwert ist für die Früherkennung von Prostatakrebs wichtig, der so genannte PSA-Wert. „Ganz entscheidend ist die Interpretation des Wertes durch einen erfahrenen Urologen“, warnt Dr. Uhthoff. Erhärtet sich der Verdacht einer bösartigen Erkrankung, bringt nur eine kleine Gewebeentnahme (Biopsie) Sicherheit. In besonderen Fällen können hochauflösende MRT- oder 3-D-Ultraschalluntersuchungen wichtige Zusatzinformationen liefern.

Dr. Holger Uhthoff

„Männer sollten Beschwerden, die von der Prostata ausgehen, ernst nehmen. Sie ist ein wichtiges Organ.“

Dr. Markus Schöne

„Wer die ersten Anzeichen einer Prostataerkrankung erkennt, vergrößert die Therapiechancen wesentlich.“

Besser versorgt mit den R+V-Pflegetagegeldern: Profitieren Sie von einem erstklassigen Angebot, bei dem Sie Ihren Versicherungsschutz nach Wunsch wählen und sich und Ihre Familienangehörigen vor den finanziellen Folgen einer Pflegebedürftigkeit schützen können. Informieren Sie sich jetzt, wie Sie die Grundversorgung der gesetzlichen Pflegeversicherung ergänzen und obendrein den Staat daran beteiligen können. Bei den Volksbanken Raiffeisenbanken, R+V-Agenturen oder auf www.ruv.de

Genossenschaftliche FinanzGruppe
Volksbanken Raiffeisenbanken

R+V DIE VERSICHERUNG MIT DEM PLUS.

Cura-Aesthetic

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

Akne-Behandlung
beim Profi im
Cura Center Speyer.

www.krekel.de

Cura-Aesthetic
Iggelheimer Straße 26
67346 Speyer
Fon 06232-100124 30
Fax 06232-100124 34
service@krekel.de

Streusel gehören auf den Kuchen – nicht ins Gesicht!

ALLERGISCH AUF WEIN? DAS MUSS DOCH NICHT SEIN!

Immer wieder höre ich von Bekannten, dass sie nach dem Weingenuss Kopfschmerzen, Atemwegsbeschwerden, Herzrasen oder Bluthochdruck bekommen. Als Übeltäter ist dann schnell der Schwefel ausgemacht. Schließlich gilt er als Allergen und muss deshalb auch auf Weinetiketten ausgewiesen werden. Viele Weintrinker lesen den Hinweis „enthält Sulfite“ und schon macht sich ein ungutes Gefühl in der Magengegend breit – zu Unrecht. Denn Schwefel sorgt dafür, dass unsere Weine haltbarer sind und länger frisch und fruchtig bleiben. Die Zugabe von Schwefel ist eine Weinbehandlungsmethode, die schon im Altertum praktiziert wurde.

Schwefel wird oft zu Unrecht beschuldigt

Schwefel bekämpft Bakterien und Schimmelpilze und schützt die Weine vor Oxidation. Er bindet unerwünschte Gärungsnebenprodukte und wirkt der Bildung von Histamin entgegen. Damit ist er ein nahezu unersetzliches Behandlungsmittel in der Weinbereitung. Nur in seltenen Fällen kann Schwefel zu allergischen Reaktionen führen, aber die gesetzlichen Höchstmengen in deutschen Weinen sind so niedrig, dass der Konsum für die meisten Menschen unproblematisch ist.

Wer ist der wahre Übeltäter?

Wenn also nicht der Schwefel für die Kopfschmerzen verantwortlich ist – wer dann? Die Beschwerden können durch Alkohol selbst ausgelöst sein, denn er wirkt gefäßerweiternd und kann so Symptome wie Gesichtsrötung, Hitzegefühl oder Kopfschmerz verursachen. In den letzten Jahren hat man aber eine andere Gruppe von Stoffen für die negativen Reaktionen identifiziert: die biogenen Amine. Sie sind natürliche Bestandteile vieler Nahrungsmittel und vor allem in gereiftem Käse, Bier, in Fischkonserven, Salami und im Wein zu finden. Grundsätzlich stellen sie kein Gesundheitsrisiko dar, sofern sie nicht in zu hohen Mengen konsumiert werden, der natürliche Abbaumechanismus nicht gehemmt ist oder genetische Defekte vorliegen.

Wie kommen die biogenen Amine in den Wein?

Biogene Amine im Wein entstehen vor allem während der Gärungen (besonders bei Spontangärung) und der Lagerung (Barriquefass). Auch Faktoren wie Reife und Gesundheitszustand des Leseguts sowie die Hygiene im Keller beeinflussen die Konzentration der Amine. So haben etwa Rotweine aus warmen Regionen in der Regel mehr biogene Amine als Weißweine aus kühleren Gebieten. Obwohl Wein und andere alkoholische Getränke im Vergleich zu Käse, Salami oder Dosenthunfisch recht geringe Histaminmengen aufweisen, werden sie am häufigsten als Auslöser von Beschwerden genannt. Dafür gibt es Gründe: Die Histaminaufnahme aus Flüssigkeiten erfolgt viel rascher als aus fester Nahrung und außerdem erhöht Alkohol die Durchlässigkeit der Darmwand, sodass die biogenen Amine verstärkt in den Blutkreislauf gelangen können. Deshalb führt der gleichzeitige Konsum von Alkohol und histaminreichen Nahrungsmitteln besonders häufig zu Beschwerden.

Holger Klein, Winzer, Weinbetriebswirt & PR-Berater für den Weinmarkt bei profitext.com

„Achten Sie auf den Histamingehalt Ihrer Lebensmittel.“

Meine Tipps für unbeschwerten Weingenuss

Wählen Sie den richtigen Wein. Trinken Sie in Maßen und nicht in Massen und trinken Sie niemals Alkohol auf leeren Magen. Essen Sie bevorzugt histaminarme Nahrungsmittel. Achten Sie darauf, dass Sie immer genügend Wasser zum Alkohol trinken, denn er dehydriert die Zellen. Zum Wohl!

POWER MIT PILATES

5 Gründe, die für Pilates sprechen

1. Ganzheitliches Training für den Körper
Pilates trainiert den gesamten Körper. Die von Joseph Hubertus Pilates entwickelte Methode zielt dabei besonders auf das sogenannte „Powerhouse“ ab, die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln. Durch eine Kombination aus Dehn- und Kräftigungsübungen werden zudem auch typische Problemzonen wie Bauch, Bein und Po gestrafft.

2. Training für den Geist
Durch die kontrollierte Ausführung der Übungen werden nicht nur Muskeln und Gelenke geschont, auch die Körperwahrnehmung wird gesteigert.

Eine bewusste Atmung lenkt die Konzentration zudem auf das Hier und Jetzt – Probleme des Alltags können so für eine Weile in den Hintergrund treten.

3. Für jeden, jederzeit und überall
Pilates kann in jedem Alter ausgeübt werden und eignet sich für jedes Fitnesslevel.

Sitzen die Grundlagen erst mal, können die Übungen auch zu Hause ausgeführt werden. Und mit kurzen Übungsreihen fürs Büro reicht sogar die Mittagspause fürs Training.

4. Schonend, aber effektiv
Manche Fitnessübungen belasten unsere Muskeln und Gelenke stark. Der eigentlich gesundheitsfördernde Effekt des Trainings schlägt dann schnell ins Gegenteil um.

Bei Pilates wird lediglich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet, die Verletzungsgefahr ist daher sehr gering.

5. Pilates macht glücklich
... oder trägt zumindest dazu bei. Denn schon Pilates wusste: „Körperliche Fitness ist die Voraussetzung zum Glücklichsein.“

Bereits nach wenigen Übungseinheiten wird Stress abgebaut und die Zufriedenheit mit sich und dem eigenen Körper steigt.

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.

TOP Steuerberater

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

ACHTUNG – EIN FEHLENDER ENERGIEAUSWEIS KANN TEUER WERDEN

Bei fehlendem oder ungültigem Energieausweis drohen Vermietern und Verkäufern seit dem 1. Mai bis zu 14.000,- Euro Bußgeld.

Für Verkauf und Vermietung einer Immobilie hat sich seit dem 1. Mai etwas Entscheidendes geändert: Es gilt die neue Energieeinsparverordnung 2014 (EnEV 2014). Das bedeutet für Verkäufer und Vermieter, dass sie sich um einen

Kostenlose Vermittlung für Verkäufer und Vermieter

gültigen Energieausweis kümmern müssen – denn sonst droht ein Bußgeld von bis zu 14.000,- Euro. „Nach der neuen Regelung muss Interessenten spätestens bei der Besichtigung einer Immobilie ein gültiger Energieausweis vorgelegt werden“, erklärt Manfred Riegel von RIEGEL Immobilien. „Außerdem müssen auch bei Inseraten zentrale Daten aus dem Energieausweis angegeben werden.“ Wird dies versäumt, ist das eine Ordnungswidrigkeit. Unterstützung bei der Erstellung eines Energieausweises finden Immobilieneigentümer bei professionellen Immobilienmakler-Unternehmen wie RIEGEL Immobilien. „Um den Übergang zur neuen Regelung leichter zu gestalten, starten wir eine Sonderaktion und erstellen bei einer Vermittlung bis Ende des Jahres den Energieausweis kostenlos, wenn uns alle benötigten Unterlagen durch den jeweiligen Auftraggeber übergeben werden*.“

Umfassende Unterstützung

Dies ist aber nicht der einzige Aspekt, bei dem Immobilienmakler wie RIEGEL Immobilien Verkäufer und Vermieter unterstützen können. Auch bei der Festlegung des bestmöglichen Preises für ein Objekt kann professionelle Unterstützung wortwörtlich ein echter Gewinn sein. „Viele Immobilienbesitzer verlieren Kapital, weil sie aufgrund fehlender Marktkenntnis den Wert ihrer Immobilie falsch einschätzen und dadurch zu wenig erzielen. Wir helfen unseren Kunden dabei, ihre Immobilien zum bestmöglichen marktgerechten Preis zu verkaufen oder zu vermieten. Zudem berücksichtigen wir gesetzliche Rahmenbedingungen, die Privatleute nicht unbedingt ins Kalkül ziehen und kümmern uns auch um Besichtigungstermine. So verliert der Verkäufer oder Vermieter kaum Zeit – und dennoch wird nichts übersehen.“

Die Qual der Wahl

Hat ein Objekt viele Interessenten, ist damit noch lange nicht alles geregelt. Es müssen daraus auch noch die richtigen ausgewählt werden. „Das Schlimmste, was einem Immobilienbesitzer passieren kann, ist, dass es nach dem vermeintlich erfolgreichen Verkauf bzw. nach der vermeintlich erfolgreichen Vermietung zu Zahlungs- oder Mietausfällen kommt“, erläutert Manfred Riegel. „Deshalb prüfen wir potenzielle Interessenten auf Herz und Nieren. Auch stimmen wir die Vertriebsstrategie mit den jeweiligen Eigentümern

Kostenloser Energieausweis bis Ende des Jahres

ab, um schon von vornherein die gewünschten Interessenten besser zu erreichen. Die Vermittlung bleibt aber trotz all dieser Leistungen für Vermieter und Verkäufer völlig kostenlos*. Und damit die Eigentümer den Überblick behalten, werden diese über jeden Schritt informiert. Um die Betreuung unserer Kunden auch in Zukunft möglichst umfassend gewährleisten zu können, haben wir uns gerade personell vergrößert und erweitern unsere Räumlichkeiten in Speyer.“

Ein wertvoller Tipp

„Aufgrund der großen Nachfrage sind wir immer auf der Suche nach Objekten jeglicher Art – von der Eigentumswohnung und Mietobjekten über das renovierungsbedürftige Häuschen bis zur Luxusvilla. Deshalb erhalten Tippgeber von uns 500,– Euro, sobald wir die vermittelte Immobilie verkauft haben. Bei Vermietung beträgt der Tippbonus 100,– Euro“, so Manfred Riegel.

*Kostenlose Vermittlung und kostenloser Energieausweis erfolgen nur bei Maklerallein-auftrag durch den Verkäufer oder Vermieter.

Manfred Riegel

„Aufgrund der großen Nachfrage vermitteln wir bei angemessenem Preis-Leistungs-Verhältnis ein Objekt in maximal zwölf Wochen.“

RIEGELIMMOBILIEN.

0,00 € Kosten für Vermieter

0,00 € Kosten für Verkäufer

Tel. 06232 100 10 10

Wormser Str. 13, 67346 Speyer
Fon 06232. 100 10 10, Fax 06232. 100 10 110

Im Sand 42, 67376 Harthausen
Fon 06344. 937 637, Fax 06344. 937 643

info@riegel-immobilien.de
www.riegel-immobilien.de

Mehr Infos unter:
www.riegel-immobilien.de

BRANCHEN-VERZEICHNIS

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

Augenarztpraxis „Ihre Augenärzte Speyer“
Dr. med. Nicola Sommer, Dr. med. Birgit Boguth, Dr. med. Heinz-Dieter Jakumeit, Dr. med. Isolde Olivas
Kontakt: 06232/65290
Sprechzeiten: Mo. und Di. 8.00 – 19.00 Uhr, Mi. und Fr. 8.00 – 16.00 Uhr
Do. 8.00 – 18.00 Uhr, sowie nach Vereinbarung

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

Hautarztpraxis
Dr. Joachim Krekel, Dr. Daniela Lang, Ute Bauer, Dr. Nina Schindera, Dr. Sofia Mavridou
Kontakt: 06232/10012410, www.hautarzt-speyer.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. med. 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 – 12.00 Uhr, Mo., Di., Do. 15.00 – 18.00 Uhr, sowie nach Vereinbarung

Privatpraxis für Neurologie
Dr. med. Petra Willand, Kontakt: 06232/69526230, Fax: 06232/69526239, www.neurocura-speyer.de
Sprechzeiten: Nach telefonischer Vereinbarung
Telefonische Terminvereinbarung: Mo., Di. und Do. 12.00 – 15.00 Uhr , Mi. und Fr. 12.00 – 14.00 Uhr

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

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

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

Ihre Gesundheitsexperten in Speyer und Umgebung

Diakonissen Speyer-Mannheim
PD Dr. med. Dirk Jentschura, Chefarzt für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer, Hilgardstraße 26, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/220, www.diakonissen.de

Orthopädie Kurpfalz
Prof. Dr. Christian Heisel, Jochen Fikentscher
Bahnhofstraße 51, 67346 Speyer, Kontakt: 06232/317910, www.orthokur.de
Öffnungszeiten: Mo. 8.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 20.00 Uhr
Di. – Do. 8.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 17.00 Uhr, Fr. 8.00 – 13.00 Uhr
Telefonische Terminvereinbarung: Mo. – Fr. 8.30 – 12.00 Uhr

URODOCS Urologische Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Holger Uhthoff, Dr. med. Markus Schöne
Ärztehaus 1, Hilgardstraße 32, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/620740, www.urodocs.de
Sprechzeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 12.00 Uhr und 14.30 – 17.00 Uhr
Di. und Do. 14.30 – 18.00 Uhr, Fr. 14.00 – 15.00 Uhr

ze:ro Dialysezentrum & Gemeinschaftspraxis für Nierenerkrankungen und Bluthochdruck
Dr. med. Manfred Schmitt, Christian Diekmann
Im Ärztehaus am Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer, Hilgardstraße 26, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/10050, www.dialyse-speyer.de
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr, Mo., Mi., Fr. 14.00 – 18.00 Uhr
Termine nur nach Vereinbarung

IMPRESSUM

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

Redaktion
Micha L. Harris, Wiebke Goltz, Marlene Hecker

Fotos
Privat, fotolia, shutterstock

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.

Satz und Layout
Pixelcouch.com

Nächster Erscheinungstermin: Dezember 2014

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

Gerne informieren wir Sie zu unserem Angebot:

- Ambulante Alten- und Krankenpflege
- Hausnotruf
- Menüservice
- Seniorenberatung
- Demenzcafé
- Beratung Angehöriger von Menschen mit Demenz

Tel. 0 62 32 / 60 04 40
Mail: speyer@malteser.de
www.malteser-speyer.de

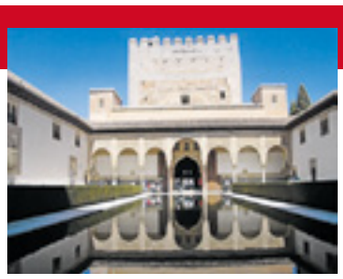
Malteser
...weil Nähe zählt.

PALATINA KUNST & KULTUR
eine Marke der PRO Touristik GmbH

Auszug aus unserem Jahresprogramm

Bei PALATINA Kunst & Kultur beginnt der Urlaub schon zu Hause: Sie werden am Anreisetag von einem von uns beauftragten Taxiunternehmen an Ihrer Haustür abgeholt und am Rückreisetag auch wieder nach Hause gebracht. Nähere Informationen finden Sie in unserem Jahreskatalog.

Kulturferien in Andalusien: El Andaluz



18.10.-27.10.14

Viele Völker prägten den Süden Spaniens, doch kaum ein anderer Name beflügelt so sehr die Phantasie wie „Al Andalus". Die Mauren, zumeist Araber und Berber, bewahrten das reiche Erbe der Antike, übernahmen das Beste von dem, was die Völker vor ihnen geschaffen hatten und holten sich Anregungen in Damaskus, Alexandria und Byzanz. Sie übten Toleranz und gewährten Glaubensfreiheit. An ihrer Universität in Córdoba lehrten und forschten Christen, Juden und Moslems Seite an Seite. So entstand eine reiche, eigenständige und unverwechselbare Kultur, die sich in Baustil und Stadtanlagen zeigt. Geist und Geschichte offenbaren sich in den bedeutendsten Zentren Córdoba, Granada und Sevilla.

Erleben Sie bei angenehmen Temperaturen den Herbst an der Costa del Sol, der Sonnenküste Spaniens.

Vielleicht möchten Sie sich einfach nur erholen – deshalb bieten wir Ihnen die Ausflüge fakultativ an. Gestalten Sie den Urlaub nach Ihren Wünschen!

Während des Aufenthaltes wohnen Sie am Rande des Ferienortes Torremolinos im ausgezeichneten 4*-Hotel Amaragua. Das ruhige, familiengeführte Hotel liegt direkt am Meer und ist nur durch die Uferpromenade vom langen Sandstrand getrennt. Zum Zentrum von Torremolinos sind es ca. 2 km. Das geschmackvoll gestaltete Komforthotel verfügt über Empfangshalle mit Rezeption, Internetecke (gegen Gebühr), WLAN, Buffetrestaurant, A-la-carte-Restaurant, Bars und TV-Raum. Das Hotel bietet seinen Gästen neben den stilvoll eingerichteten Zimmern eine Poollandschaft inmitten eines wunderschönen Gartens und einen exklusiven Wellnessbereich mit klimatisiertem Hallenbad, Jacuzzi, Sauna, türkischem Bad, Fitnessraum sowie einem vielfältigen Angebot an Massagen und Spezialbehandlungen.

Reisepreis pro Person im Doppelzimmer (ohne Ausflugspaket) ab € 1.075,–

Weitere Termine ab Februar 2015!

Cote d'Azur im Herbst – den Spätsommer bei angenehmen Temperaturen genießen!

29.10.-04.11.14

Entdeckt wurde die „Azurblaue Küste" im letzten Jahrhundert von den englischen Aristokraten. Die Paläste und Grandhotels des Fin de Siecle bestimmen noch heute das Bild der Badeorte. Die bezaubernde Landschaft und das einzigartige Licht zogen Künstler wie Renoir, Picasso, Chagall und Matisse in ihren Bann.

Während des Aufenthaltes an der Côte d´Azur wohnen Sie im ausgezeichneten 4*-Hotel Massena mit Belle Epoque Fassade, das zu den schönsten ****-Hotels Nizzas zählt. Es liegt im Herzen von Nizza an der stimmungsvollen Place Massena, mit Gartenanlagen und Fußgängerzone, 3 Minuten vom Strand entfernt.

Reiseverlauf: Anreise nach Nizza über die Route Napoleon mit Zwischenübernachtung in Sisteron; Parfumherstellung in Grasse; Nizza mit der bezaubernden Altstadt, dem Matisse-Museum und dem einzigartigen Marc Chagall Museum; Vallauris mit dem Picasso-Nationalmuseum und Cagnes-sur-Mer, dem Wohnort von Auguste Renoir; St. Tropez, Künstlertreffpunkt und Wohnort der Reichen und Schönen, Cannes mit der einzigartigen Lage am Meer in der „Bucht der Engel"; Ausflug in das Fürstentum Monaco mit Fürstenpalast, Kathedrale und dem berühmten Casino; Rückreise mit Übernachtung am Lago Maggiore …

Unsere Leistungen:
- Haustürabholung und Fahrt zum nächstgelegenen Zusteigeort bis 25 km inkl.
- Fahrt im exklusiven Bistro-Bus mit Stewardess Service
- 1 Übernachtung mit Halbpension im 3*-Grand Hotel in Sisteron
- 1 Übernachtung mit Halbpension im 4*-Hotel La Palma in Stresa
- 4 x Übernachtung mit Frühstücksbuffet im 4*-Hotel Massena in Nizza
- 4 x Abendmenü im Hotel in Nizza
- Ausflüge, Besichtigungen lt. Programm inkl. der anfallenden Eintrittsgelder
- qualifizierte Reiseleitung ab Sisteron
- Informationsmaterial zur Reise

Reisepreis pro Person im Doppelzimmer ab € 865,–

Zu den Höhepunkten der Westtürkei

15-tägige Kultur- und Erholungsreise

Reisetermine 2015:
04.03. – 18.03. / 18.03. – 01.04. / 15.04. – 29.04.15

Istanbul, Märchenstadt am Goldenen Horn in einzigartiger Lage auf 7 Hügeln über den Ufern des Bosporus und Marmarameeres erbaut, kultureller und wissenschaftlicher Höhepunkt der modernen Türkei und unendlich reich an Sehenswürdigkeiten aus einer mehr als 2500-jährigen bewegten Vergangenheit.
An der Küste Kleinasiens errichteten die Griechen großartige Städte …
Erleben Sie türkische Gastfreundschaft bei angenehmen Temperaturen.

Reiseverlauf der 7-tägigen Rundreise:
Istanbul – Dardanellen – Troja – Pergamon – Ephesus – Pamukkale – Antalya

Anschließend 1 Woche Aufenthalt im 5*-Hotel in Antalya direkt am Meer: Vor Ort haben Sie die Möglichkeit, weitere Ausflüge zu buchen, u.a. nach Demre und Myra, Perge und Aspendos, Bootsfahrt auf dem Manavgrat u.a.

Unsere Leistungen:
- Haustürabholung und Fahrt zum nächstgelegenen Zusteigeort bis 25 km inkl.
- Bustransfer zum Flughafen Frankfurt und zurück
- Linienflug mit Turkish Airlines (Beste Fluggesellschaft Europas 2011, 2012 und 2013) von Frankfurt nach Istanbul und zurück von Antalya (via Istanbul) inkl. 30 kg Freigepäck, Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren
- Transfers Flughafen – Hotel – Flughafen
- Kleine Flasche Wasser bei Ankunft im Bus
- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Du/WC in 4- oder 5*-Hotels (Landeskategorie) während der Rundreise inkl. Frühstück
- 6 Abendessen während der Rundreise
- Alle Eintrittsgelder & Führungen während der Rundreise
- Rundreise und Transfers in modernen, klimatisierten Reisebussen
- Qualifizierte, deutschsprachige Reiseleitung während der Rundreise
- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Du/WC mit Ultra All Inclusive im 5*-Hotel Titanic in Antalya-Lara (Landeskategorie)
- PALATINA-Reisebegleitung ab/bis Ludwigshafen
- Informationsmaterial zur Reise

Sonderpreis pro Person im Doppelzimmer ab € 845,–

UNSERE REISEN IM ADVENT UND ÜBER SILVESTER 2014/15:

27.11.-30.11.14	Stimmungsvoller Advent im Allgäu
27.11.-01.12.14	Adventsreise in die Oberlausitz: Im Land der Pfefferkuchen und Adventssterne
27.11.-30.11.14	Lichterstadt Paris zum 1. Advent
04.12.-07.12.14	Weihnachtszauber im Weserbergland
12.12.-14.12.14	Zum Lucia-Lichterfest auf die Insel Mainau
29.12.-02.01.14	Musikalischer Jahresauftakt in Salzburg: Alles Mozart
29.12.-02.01.14	Silvester in Potsdam: Potsdam brauchen wir um glücklich zu sein (Friedrich II. von Preußen)
29.12.-02.01.14	Wien: Musikalische Silvesterreise
29.12.-02.01.14	Silvester in Graz
30.12.-02.01.14	Musikalische Silvesterreise nach Leipzig
30.12.-02.01.14	Silvesterreise nach München mit Neujahrsskispringen in Garmisch-Partenkirchen

Alte Landstraße 7 · 67374 Hanhofen/Speyer · Tel. 06344-969110 · Fax 06344-969111

Bitte fordern Sie unverbindlich die ausführlichen Reisebeschreibungen an oder besuchen Sie uns auf unserer Website unter www.palatina-reisen.de