

FRÜHLING 2025

# PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung



## ENERGIEGELADEN

Wie aus GRÜNKOHL EIN LECKERER SMOOTHIE gemacht wird.

Warum AMALGAM bei Karies KEINE OPTION MEHR ist und welche Alternativen es gibt.

Worauf es bei der BEHANDLUNG VON HORNHAUTVERLETZUNGEN ankommt.

Begrabener Hering, Eierrollen & Co. – EUROPaweite OSTERBRÄUCHE und deren Bedeutung.

# Inhalt



12

Wie aus Grünkohl ein leckerer Smoothie gemacht wird.

## 04 FRÜHLINGSFRISCHE

Wie HydraFacial® der Haut Reinheit verleiht.

## 05 MULTITALENT

Wie Botulinumtoxin A sich nicht nur in der (Beauty-) Medizin durchsetzt.

## 06 SANKT VINCENTIUS

Was Arthrose ist und wie sie behandelt werden kann.

## 07 VOLL INS AUGE

Worauf es bei der Behandlung von Hornhautverletzungen ankommt.

## 08 FROHE OSTERN!

Begrabener Hering, Eierrollen & Co. – Europaweite Osterbräuche und deren Bedeutung.

## 09 AUFGETAUT

Wie man eine Frozen Shoulder erkennt und wie sie behandelt werden kann.

## 10 THE FUTURE IS NOW

Wie Ray-Ban® in den Meta Smart Glasses smarte Funktionen und stilvolles Design verbindet.

## 11 GUT GEFÜLLT

Warum Amalgam bei Karies keine Option mehr ist und welche Alternativen es gibt.

## 12 ENERGIEGELADEN

Wie aus Grünkohl ein leckerer Smoothie gemacht wird.

## 13 LEICHTES GEPÄCK

Miträtseln und ein Wanderpaket des Modehaus Jacob gewinnen.

## 15 BRANCHENVERZEICHNIS

# Glück für die Ohren

Hörssysteme  
von Hören Leist

Hören Leist GmbH  
Landauer Str. 1  
67346 Speyer  
Tel. 06232/74831

[www.hören-leist.de](http://www.hören-leist.de)

HÖREN  
**LEIST**  
SPEYER

# Editorial



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Knospen sprießen, Vögel zwitschern und plötzlich ist es um 18.00 Uhr noch so hell, dass ein schöner Spaziergang im Tageslicht möglich ist – der Frühling ist da und bringt Licht und bunte Farben mit sich. In der Natur ist dieser Wandel ein verlässlicher Kreislauf, der am Ende nur in seiner vollen Schönheit erstrahlen kann, wenn die Vielfalt in ihm erhalten bleibt.

Vielfältige Einflüsse sind nicht nur in der Natur essenziell, sondern auch in der Medizin. Neue medizinische Ansätze und Behandlungsmethoden können nur dann entstehen, wenn Gesundheit aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet wird. Das spiegelt sich auch in den Themen dieser Ausgabe der Procura wider – egal ob in der ästhetischen Medizin bei der Verbesserung des Hautbildes oder in der Orthopädie bei der Behandlung von Bewegungseinschränkungen.

Der Frühling und die Medizin machen es also vor: Vielfalt stärkt und bringt Fortschritt. Lassen wir uns davon inspirieren – für mehr Offenheit, Zusammenhalt und die Zuversicht, dass dort, wo Vielfalt blüht, Zukunft wächst.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Pia Plattek  
Chefredakteurin

## Treffpunkt Gesundheit 2025

Herzliche Einladung zu unseren medizinischen Vorträgen



**„Diagnose Arthrose: Was tun bei Verschleiß an Hüft- und Kniegelenk.“**

**Donnerstag, 13. März 2025, 17.30 Uhr, Sankt Vincentius Krankenhaus, Holzstr. 4a, Speyer**

**Dr. med. Martin Sturm**, Leitender Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie

**„Daumensattelgelenkarthrose: Welche aktuellen Behandlungsmethoden gibt es?“**

**„Straffungsoperationen: Was sind die Möglichkeiten der Plastischen Chirurgie?“**

**Donnerstag, 10. April 2025, 18.00 Uhr, Sankt Vincentius Krankenhaus, Holzstr. 4a, Speyer**

**Dr. med. Falko von Stillfried**, Leitender Oberarzt und **Dr. med. Carnac Yazdandust**, Chefarzt der Klinik für Plastische und Rekonstruktive Chirurgie, Handchirurgie

Mehr Informationen unter [www.vincentius-speyer.de](http://www.vincentius-speyer.de)





Bei der HydraFacial®-Behandlung wird die Haut mittels eines „Mini-Staubsaugers“ gereinigt.



# FRISCHEKICK FÜR DIE HAUT

**Mitesser, große Poren, Akne, Pigmentstörungen – auch Erwachsene sind häufig von Hautproblemen betroffen. Allein hormonell bedingte Akne betrifft deutschlandweit etwa 40 Prozent der Frauen über 25. Wer sie behandeln will, hat viele Möglichkeiten, allerdings sind diese häufig mit Schmerzen verbunden. Bei HydraFacial® ist das anders. Die Behandlung ist besonders schonend und für jeden Hauttyp geeignet.**

© HydraFacial®



## MIGLE GRYBAUSKAUTE, KOSMETIKERIN:

»Mit der HydraFacial®-Behandlung können Hautunreinheiten schonend beseitigt werden. Auch Stars wie George Clooney oder Beyoncé schwören auf sie.«

**H**ydraFacial® ist eine Pflegemethode, die nicht nur die Haut reinigt, sondern auch für ein strahlendes und gesundes Aussehen sorgt. Sie verläuft in drei aufeinander abgestimmten Schritten:

### 1. Reinigung und Peeling:

Zunächst werden abgestorbene Hautzellen und Verhornungen mithilfe eines speziellen Behandlungsgerätes – ähnlich einem „Mini-Staubsauger“ – entfernt, um die Haut auf die folgenden Schritte vorzubereiten. Daraufhin wird die Haut mit einem sanften Fruchtsäurepeeling von tiefsitzenden Verunreinigungen befreit.

### 2. Tiefenreinigung und Feuchtigkeitszufuhr:

Mithilfe einer speziellen Vakuumtechnologie werden gelöste Unreinheiten und Talgablagerungen aus den Poren entfernt. Zeitgleich wird die Haut mit Feuchtigkeit versorgt.

### 3. Versorgung und Schutz:

Abschließend werden wertvolle und wohltuende Vitamine, Hyaluron und Antioxidantien in die Haut eingeschleust, um sie zu nähren, aufzufrischen und das Gewebe von innen aufzupolstern.

Migle Grybauskaute, Kosmetikerin bei Cura-Aesthetic erklärt: „Durch die Kombination von Reinigung, Peeling und Hydratation werden Hautprobleme effektiv behandelt. Die Behandlung ist nicht-invasiv und schmerzfrei. Wenn sie abgeschlossen ist, kann lediglich eine leichte Rötung auftreten, diese klingt jedoch schnell wieder ab.“

### Das Extra an Leuchtkraft

Neben der Behandlung von Akne, Mitessern, großen Poren und Pigmentstörungen, wird HydraFacial® auch zur Therapie von Hyperpigmentierung, Sonnenschäden, Rosacea oder fortgeschrittenen Alterserscheinungen eingesetzt. „Mithilfe des Hautpflegesystems wird der

Haut neue Elastizität und Straffheit, Leuchtkraft, Feuchtigkeit und Ebenmäßigkeit verliehen“, betont Migle Grybauskaute. „Da jede Haut andere Bedürfnisse hat, werden die Behandlungsintervalle individuell mit den Patientinnen und Patienten besprochen. Grundsätzlich ist HydraFacial® für jeden Hauttyp geeignet.“

Um optimale Ergebnisse zu erzielen, ist es wichtig, dass die Anwendung von qualifizierten Fachkräften durchgeführt wird. Zudem sollte die Haut danach vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt und mit geeigneten Pflegeprodukten versorgt werden.

»  
HydraFacial®  
ist für alle  
Hauttypen geeignet  
«





Botulinumtoxin A mindert Falten und verleiht dem Gesicht neue Frische.

# ALLROUND-TALENT

Die Anwendung von Botulinumtoxin A – besser bekannt als Botox® – erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Laut einer Umfrage der Deutschen Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie (DGÄPC) gaben 2021 rund 33,5 Prozent der Befragten an, sich einer Behandlung mit Botox unterzogen zu haben – aus ästhetischen oder aus medizinischen Gründen.

Gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, viel Feuchtigkeit – um die Haut jung und möglichst faltenfrei zu halten, ist vor allem der richtige Lebensstil wichtig. Mimischen Falten, also Falten, die durch die Bewegung der mimischen Muskulatur entstehen wie Lachfalten oder die „Zornesfalte“, kann dadurch jedoch nicht vorgebeugt werden. „Hier hilft Botulinumtoxin A, ein natürlich vorkommendes Bakterieneiweiß, das die Signalübertragung zwischen Nerven und Muskeln blockiert. Durch seine gezielte Injektion entspannt sich die Gesichtsmuskulatur und die Falten verringern sich nachhaltig“, erklärt Dr. Katharina Lorentz, Fachärztin für Dermatologie, Venerologie und Allergologie in der Hautarztpraxis Dr. Krekel. Dr. Lorentz betont: „Die meisten unserer Patientinnen und Patienten entscheiden sich für diese Behandlung, weil sie ihre Zornesfalte, die horizontalen Stirnfalten, die Lachfältchen seitlich der Augen oder auch die sogenannten ‚Marionettenfalten‘ – also die Falten, die sich zwischen Mundwinkel und Kinn befinden – loswerden wollen.“ Besonders im unteren Gesichtsbereich wird die Behandlung oft mit anderen Therapien kombiniert, etwa Fillern.

## Botulinumtoxin A in der Medizin

Botulinumtoxin A kann jedoch auch noch in vielen weiteren Bereichen eingesetzt werden – zum Bei-

spiel bei medizinischen Problemen wie chronischen Kopfschmerzen, Zähneknirschen (Bruxismus) oder starkem Schwitzen (Hyperhidrose). „Zur Behandlung von Zähneknirschen wird Botulinumtoxin A direkt in die Kaumuskulatur injiziert. So können Spannungen reduziert und langfristige Schäden vermieden werden“, erklärt Dr. Lorentz. „Ähnlich ist es bei übermäßigem Schwitzen. Die gezielte Injektion des Bakterieneiweißes blockiert die Signalweiterleitung an die Schweißdrüsen, wodurch die Schweißproduktion deutlich verringert wird. Besonders bei Axillärer Hyperhidrose, also übermäßigem Schwitzen in den Achselhöhlen, haben wir sehr gute Erfahrungen gemacht.“

»»  
Botulinumtoxin A kann auch bei medizinischen Problemen helfen  
««

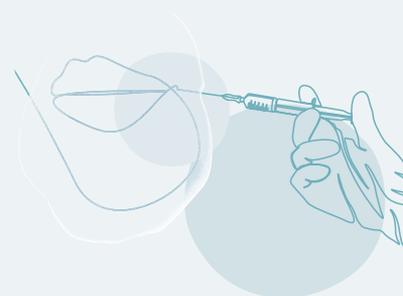
### Der Weg zur Veränderung

Der Effekt von Botulinumtoxin A zeigt sich nach etwa drei bis fünf Tagen. Das endgültige Ergebnis ist nach etwa zwei Wochen sicht- und spürbar und hält zwischen drei und sechs Monaten an, bei Hyperhidrose oft länger. Für ein langfristiges Resultat sind Wiederholungsbehandlungen ratsam. „Die Behandlung ist bei fachgerechter Durchführung sicher und gut verträglich. Leichte Rötungen oder Schwellungen an den Einstichstellen klingen meist innerhalb weniger Stunden ab“, betont Dr. Lorentz. „Es ist uns besonders wichtig, jede Behandlung genau auf die Patientinnen und Patienten abzustimmen und am Ende ein natürliches und bestmögliches Ergebnis zu erzielen.“



**DR. KATHARINA LORENTZ,**  
FACHÄRZTIN FÜR  
DERMATOLOGIE,  
VENEROLOGIE UND  
ALLERGOLOGIE

»Das schlechte Image von Botulinumtoxin A ist unbegründet: Die Therapie ist sehr gut verträglich und äußerst effektiv.«





# Arthrose in Knie oder Hüfte? Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein neues Gelenk?

**Das Knie tut weh. Oder die Hüfte. Mit zunehmendem Alter nutzen sich die Gelenke immer mehr ab, die Knorpelschicht wird dünn. Irgendwann reiben die Knochen direkt aufeinander und selbst kleine Spaziergänge bringen keinen Spaß mehr. Ist dies der Zeitpunkt, über einen Gelenkersatz nachzudenken? Dr. med. Martin Sturm ist Facharzt für Unfallchirurgie und Orthopädie mit spezieller Unfallchirurgie im Sankt Vincentius Krankenhaus. Im Interview erklärt er, warum es so wichtig ist, sich frühzeitig beraten zu lassen.**

## Arthrosevortrag live/online

**Donnerstag, 13. März 2025  
17.30 Uhr**

Aula, Sankt Vincentius  
Krankenhaus, Holzstr. 4a,  
Speyer

Eintritt frei. Ohne Anmeldung.  
**Zum Online-Vortrag**  
einfach scannen.



### Arthrosesprechstunde



mit Dr. med.  
Martin Sturm,  
Leitender  
Oberarzt der  
Klinik für

Unfallchirurgie und Orthopädie

Terminvereinbarung im Elektiven  
Behandlungszentrum (EBZ):  
Montag – Freitag von 9 bis 15 Uhr  
Telefon 06232 133 366  
E-Mail: [ebz@vincentius-speyer.de](mailto:ebz@vincentius-speyer.de)  
Mehr Infos unter:  
[www.vincentius-speyer.de](http://www.vincentius-speyer.de)

### Wie diagnostiziert man Arthrose am sichersten?

Dr. Sturm: „Im Rahmen einer sorgfältigen Anamnese und einer klinischen Untersuchung zeigen sich die typischen Symptome, wie z.B. Bewegungs- oder Belastungsschmerz, Gelenkschwellung und Entzündungszeichen, wie Rötung und Überwärmung, reduzierte Beweglichkeit der Gelenke sowie ein eingeschränkter Bewegungsradius und eine verminderte Gehstrecke. Die gängige Methode, um eine Arthrose in Kniegelenk oder Hüftgelenk zu sichern, ist das klinische Bild in Kombination mit einem konventionellen Röntgenbild. Der normalerweise deutlich erkennbare Gelenkspalt, der durch die Knorpelschichten entsteht, ist verschmälert oder aufgehoben.“

### Wann wird es Zeit, bei Arthrose zu handeln?

Dr. Sturm: „Die Entscheidung hängt ganz klar davon ab, wie sehr sich der Patient eingeschränkt fühlt und wie mobil er noch sein muss und möchte. Ein Gelenkersatz wird generell empfohlen, wenn es eine gesicherte Diagnose gibt, alle konservativen Therapieoptionen ausgeschöpft sind und der Patient sich deutlich in seiner Lebensqualität eingeschränkt fühlt. Wichtig: Nicht der Arzt, sondern der Patient unter kompetenter Beratung, sollte zusammen mit dem Arzt darüber entscheiden, wann ein Gelenkersatz für ihn sinnvoll ist.“

### Kann man den richtigen Zeitpunkt auch verpassen?

Dr. Sturm: „Der richtige Zeitpunkt ist von vielen Faktoren abhängig und immer ganz individuell zu wählen. Bevor es zur Einsteifung des Gelenkes, zu einer fast aufgehobenen Mobilität oder zu viele und schwerwiegende internistische Nebenerkrankun-

gen auftreten, sollte bei einem Anspruch auf eine gewisse Alltagsmobilität der Gelenkersatz ins Auge gefasst werden. Der Erfolg des Gelenkersatzes ist abhängig von einer gelungenen Operation und der Mitarbeit des Patienten bei der anschließenden Physiotherapie. Wir empfehlen deshalb eindringlich immer eine Reha-Maßnahme an den stationären Aufenthalt anzuschließen.“

### Was raten Sie Menschen mit Knie- oder Hüftarthrose?

Dr. Sturm: „Lassen Sie sich professionell beraten von erfahrenen Operateuren und Unfallchirurgen/Orthopäden. Wir bieten diese Beratung im Rahmen unserer Arthrosesprechstunde an. Hier steht nicht zwingend ‚die Operation‘ am Ende der Beratung. Wir versuchen mit dem Patienten die konservativen und operativen Maßnahmen abzuwägen und mit ihm einen individuellen Plan zu erstellen. Wir stehen natürlich auch zur Einholung einer Zweitmeinung zur Verfügung. Es kommen in manchen Fällen auch gelenkerhaltende oder rekonstruktive Eingriffe in Frage. Darüber hinaus führen wir in der Sprechstunde auch Kontrollen der Operationsergebnisse durch und stellen hier auch die Indikation zum Wechsel einer bereits einliegenden Prothese.“



**Sankt Vincentius  
Krankenhaus  
Speyer**

Eine Einrichtung der Krankenhaus-Stiftung  
der Niederbronner Schwestern



Das kann ins Auge gehen: Pflanzenteile wie Stöcke können die Hornhaut verletzen.

# DORN IM AUGE

Beim Spielen mit Kindern, dem Einsetzen der Kontaktlinsen oder dem Spaziergang im Wald – im Alltag kann schnell etwas ins Auge gelangen. Wenn dabei die Hornhaut verletzt wird, hat das meist starke Schmerzen, Lichtempfindlichkeit und weitere Symptome zur Folge. Wer dann auf die richtige Behandlung setzt, kann chronische Beschwerden vermeiden.



Die Hornhaut (lat. Cornea) ist die klare, kupelförmige, äußere Schicht des Auges. Sie bricht das Licht, das ins Auge fällt, und schützt die empfindlichen Strukturen in dessen Inneren. Die oberste Schicht der Hornhaut, das Hornhautepithel, ist besonders anfällig für Verletzungen – beispielsweise durch Fingernägel, Zweige oder andere Fremdkörper. „Eine beschädigte Hornhaut äußert sich meist durch intensive Schmerzen, starke Lichtempfindlichkeit, Rötung und Tränenfluss“, erklärt Dr. med. Pascal Weber, Facharzt für Augenheilkunde bei „Ihre Augenärzte Speyer“. Häufig ist es Betroffenen kaum möglich, das Auge aktiv zu öffnen. Um die Verletzung zu diagnostizieren, wird die Hornhaut in der Regel mit fluoreszierenden Tropfen angefärbt. Unter Blaulicht zeigt sich dann, ob das Epithel verletzt ist, da die beschädigte Stelle aufleuchtet.

## Die richtige Behandlung

Ist das Hornhautepithel verletzt, spricht man von einer Hornhauterosion. Um diese zu behandeln, müssen antibiotische Augensalben angewendet werden. Sie fördern den Heilungsprozess und schützen die Wunde vor Infektionen. „Pflanzenteile wie etwa Zweige oder Holzsplitter sind oft mit Pilzsporen besiedelt. Dringen diese in die Hornhaut ein und eine Behandlung bleibt aus, kann das Pilzinfektionen verursachen“, erläutert Dr. Weber. „Da

Hornhautverletzungen außerdem schmerzhaft sind, ist die zusätzliche Einnahme von Schmerzmitteln meist unverzichtbar.“

## Vor- und Nachsorge

Wird die Therapie angemessen durchgeführt, heilen kleinere Verletzungen in der Regel innerhalb von ein bis zwei Tagen ab, größere innerhalb von drei bis vier Tagen. Aber auch nach der ersten Heilung ist Vorsicht geboten, denn auch, wenn das Hornhautepithel komplett verheilt und die Immunbarriere der Hornhaut wieder intakt ist: Das Gewebe bleibt empfindlich. „Für einen optimalen Heilungsprozess, sollte auf eine pflegende Nachsorge mittels feuchtigkeitsspendender Augentropfen oder Salben, die die den heilungsfördernden Wirkstoff Dexpanthenol enthalten, geachtet werden“, betont Dr. Weber. Bleibt richtige Nachsorge aus, können wiederkehrende Hornhauterosionen die Folge sein. Sie treten meist spontan auf und sind häufig auch in Herpesinfektionen oder genetischen Veranlagungen begründet. „Da Hornhautverletzungen bei so vielen alltäglichen Dingen entstehen können, hat man deren Vorsorge nicht immer in der Hand. Umso wichtiger ist es, dort vorzusorgen, wo es einem möglich ist: zum Beispiel durch das Tragen einer Schutzbrille beim Schweißen oder bei anderen riskanten Tätigkeiten“, empfiehlt Dr. Weber.

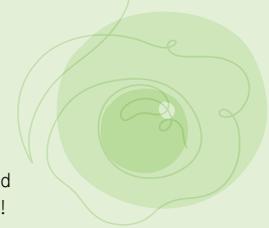
»»  
Bei richtiger  
Behandlung heilen  
Hornhautverletzungen  
schnell  
««



DR. MED.  
PASCAL WEBER,  
FACHARZT FÜR  
AUGENHEILKUNDE

»Die schnelle Diagnose und Behandlung von Hornhautverletzungen ist entscheidend, um Infektionen zu vermeiden und die Heilung zu unterstützen.«





In Deutschland werden an Ostern bunt gefärbte Eier verzehrt. In Schottland würde man diese Eier hingegen für das traditionelle Eierrollen verwenden!

# VON HERINGEN UND EIER-SCHLACHTEN

Im Garten gemeinsam nach Schokoeiern suchen, Eier auspusten und farbenfroh einfärben und mancherorts ein Osterfeuer oder der Gang in die Kirche – so sieht Ostern in Deutschland traditionell bei vielen Familien aus. In Europa gibt es aber zahlreiche spannende, ganz andere Bräuche. Einige davon wollen wir heute vorstellen. Und wer weiß, vielleicht hat ja jemand Lust, die Familie in diesem Jahr mit einer traditionellen polnischen Wasserschlacht am „nassen Montag“ zu überraschen?

**Werfen statt Suchen**  
Bulgarinnen und Bulgaren veranstalten im Anschluss an die sonntägliche Ostermesse eine wilde Ostereierschlacht. Ziel ist es dabei nicht etwa, kein Ei abzubekommen, sondern dass das eigene geworfene Ei beim Aufprall nicht zu Bruch geht. Wer das schafft, wird im nächsten Jahr das erfolgreichste Familienmitglied sein, so der Glaube in Bulgarien.

symbolisieren, die vom Grab des Messias weggerollt wurden.

**Tätscheln mit Weidenkätzchen**  
In England ist es üblich, sich zum Osterfest einen Weidenkätzchenzweig zu beschaffen und damit jeden zu tätscheln, dem man begegnet. Das soll Glück für das nächste Jahr bringen. Einen ähnlichen, aber deutlich brutaleren Brauch gibt es in Finnland. Dort benutzt man Birkenruten, um sich auszupeitschen.

**Omelette für alle**  
Bei unseren Nachbarn im französischen Bessières wird an Ostermontag ein überdimensionales Omelett aus über 5.000 Eiern zubereitet, welches Einwohnerinnen und Einwohner (knapp 4.100 sind es aktuell) und Touristinnen und Touristen gemeinsam verspeisen. Zurück geht die Tradition auf Napoleon, der angeblich an Ostern in Bessières weilte und dort ein so gutes Omelett aß, dass er befahl, für den nächsten Tag sein gesamtes Heer mit einem riesigen Omelett zu verköstigen.

»  
Von Weidenkätzchen bis Steinbrocken – viele der Ostertraditionen haben eine eindeutige christliche Referenz

**Nasse Dusche an Ostermontag**  
Unsere polnischen Nachbarn veranstalten am Lany Poniedziałek („nasser Montag“) eine Wasserschlacht. Erlaubt sind Eimer, Wasserspritzpistolen und andere Gefäße, um sein Gegenüber vollständig zu durchnässen. Ursprünglich überschütteten Männer ihre Auserwählte mit Wasser – mittlerweile beteiligen sich auch Frauen an dem Spektakel. Seinen Ursprung soll der Brauch in der Taufe eines polnischen Herrschers im Jahre 966 haben.

**Keep rollin‘**  
Die Schotten rollen hartgekochte Eier auf einer abschüssigen Straße. Gewonnen hat der- oder diejenige, dessen Ei am weitesten kommt, ohne dass die Schale zerbricht. Klingt erstmal nach einem Spaßevent, hat aber tatsächlich auch einen religiösen Hintergrund. Die rollenden Eier sollen die Steine

**Da liegt der Fisch begraben**  
In Irland wird an Ostern der Hering zu Grabe getragen, meist organisiert von lokalen Metzgereien. Der Hintergrund ist simpel: Ostern ist auch das Ende der Fastenzeit, in der es traditionell Fisch statt Fleisch gibt. Zur Feier, dass nun wieder Fleisch auf den Tisch kommt, bekommt der Hering daher sein Begräbnis.



Zunehmende Schmerzen und Bewegungseinschränkung in der Schulter können Anzeichen einer Frozen Shoulder sein.

# EINGEFROREN!

Starke, vor allem nächtlich auftretende Schulterschmerzen, zunehmende Bewegungseinschränkung – Symptome wie diese sind häufig Anzeichen einer Schultersteife, auch Frozen Shoulder genannt. Die schmerzhafteste Bewegungseinschränkung tritt bei circa 5 Prozent der Menschen, meist zwischen dem 40. und 70. Lebensjahr auf. Das Gute ist: Mit gezielter Therapie kann die Beweglichkeit der Schulter wiederhergestellt werden.

Die Schultersteife entsteht durch eine Entzündung, die zu einer Schrumpfung der Gelenkkapsel, die das Schultergelenk umgibt, führt. Die genaue Ursache ist oft unklar, doch Mediziner unterscheiden zwei Formen: die primäre Frozen Shoulder, die ohne erkennbare Ursache auftritt, und die sekundäre Form, die nach Verletzungen, Operationen oder längerer Ruhigstellung der Schulter entsteht. Krankheiten wie Diabetes mellitus, Schilddrüsenprobleme oder Stoffwechselstörungen können das Erkrankungsrisiko erhöhen, da sie die Entzündungsprozesse im Körper beeinflussen. „Auch hormonelle Veränderungen können die Entstehung begünstigen, weshalb häufiger Frauen mittleren Alters betroffen sind“, erklärt Marc Werner, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie bei der Orthopädie Kurpfalz in Speyer.

## Therapiemöglichkeiten

Die Behandlung der Schultersteife ist abhängig vom Stadium der Erkrankung. In der stark schmerzhaften Anfangsphase steht die Entzündungshemmung im Vordergrund. Physiotherapie ist hier häufig sehr schmerzhaft und kontraproduktiv. „Zunächst wird in der Regel über zwanzig Tage ein Cortisontablettenschema eingesetzt“, weiß der Speyerer Facharzt. „Bei den meisten Patientinnen und Patienten bringt das eine deutliche Besserung mit sich. Ist das nicht der Fall, können gezielte Injektionen ins Schultergelenk helfen.“ Wenn die akute Schmerzphase vorüber, aber die Beweglichkeit weiterhin eingeschränkt ist, kann durch gezielte Übungen die Gelenkkapsel gedehnt und die Beweglichkeit schrittweise verbessert werden.

## Mit Geduld

„Damit die Behandlung erfolgreich ist, ist es essenziell, die Schulter nur im schmerzfreien Bereich zu bewegen, um sie nicht weiter zu reizen und ein Abklingen der Entzündung zu ermöglichen“, erläutert der Speyerer Facharzt. „Außerdem sind Geduld und konsequente Mitarbeit gefragt. Ist all dies gegeben, kann die Schultersteife in über 90 Prozent der Fälle durch konservative Maßnahmen erfolgreich behandelt werden.“ Die Prognose der Schultersteife ist somit sehr gut, der Verlauf ist aber leider langwierig. Schultersteife kann zwischen mehreren Monaten und bis zu drei Jahren andauern. Wird sie frühzeitig diagnostiziert und ein individueller Therapieplan erstellt, kann die Genesungszeit jedoch immens verkürzt und die Lebensqualität der Betroffene stark verbessert werden.



MARC WERNER,  
FACHARZT FÜR  
ORTHOPÄDIE UND  
UNFALLCHIRURGIE

»Geduld und konsequente Mitarbeit bei der Therapie sind entscheidend für den Behandlungserfolg.«



**ZU IHRER THERAPIE DAS RICHTIGE HILFSMITTEL**

- Sanitätshausprodukte
- Orthopädietechnik
- Kompressionsversorgung
- Versorgung nach Maß
- Alltags- & Gehhilfen
- Bandagen & Orthesen
- Orthopädische Einlagen
- Kompression & Flachstrick

**NEU BEI UNS IN SPEYER:**  
Bequemes, genaues und berührungsloses Vermessen von Kompressionsstrümpfen mit dem Schweizer Präzisionsgerät LegReader. Die derzeit mit Abstand beste Methode kontaktlos und ohne zusätzliche Kosten Ihre Beine exakt zu vermessen.

Speyer  
Bahnhofstr. 51,  
67346 Speyer  
speyer@saniblu.de  
06232 120 244 0

WIR FREUEN UNS AUF SIE:  
barrierefr. Zugang  
klimatisierte Filialen

Ludwigsburg  
Feuerbach  
Fellbach  
Cannstatt  
Ostfildern  
Villingen

www.saniblu.de

# DIE NÄCHSTE GENERATION SMART GLASSES

Ray-Ban | Meta



Die Ray-Ban® Meta Smart Glasses verbinden elegantes Design mit moderner Technik.

## TECHNIK IM BLICK

© Ray-Ban® Meta Smart Glasses

Smartphones, Smartwatches, Smart-Glasses – Smart Devices, also intelligente, vernetzte Geräte, halten zunehmend Einzug in den Alltag. Mithilfe digitaler Technologien ermöglichen sie ihren Nutzerinnen und Nutzern, Aufgaben automatisch, per Knopfdruck oder Sprachsteuerung durchzuführen. Mit den Ray-Ban® Meta Smart Glasses gibt es nun eine Brille, die zeitloses Design und moderne Technik miteinander verbindet. Mit ihr kann man Musik hören, Fotos und Videos aufnehmen oder sogar Anrufe tätigen.



**HANSJÖRG  
HOFMANN,  
AUGENOPTIKER-  
MEISTER**

»Mit den Ray-Ban® Meta Smart Glasses können digitale Funktionen genutzt werden, ohne dass ein zusätzliches Gerät notwendig ist.«

Zeitlos, stilvoll, minimalistisch – auf den ersten Blick sehen die Ray-Ban® Meta Smart Glasses aus wie eine klassische, hochwertige Brille. Auf den zweiten Blick fällt jedoch auf, dass die Sehhilfe mehr kann, als die Sehkraft zu korrigieren oder das Outfit aufzupeppen. „In den Bügeln sind Lautsprecher, Mikrofone und eine Kamera integriert“, erläutert Hansjörg Hofmann, Augenoptikermeister bei Brillen Hammer im Cura Center. „Die Brille ermöglicht es, digitale Funktionen vereinfacht zu nutzen. Ähnlich wie eine Smart Watch, wird sie mit einem Smartphone gekoppelt. Dadurch können zum Beispiel Anrufe getätigt oder Inhalte geteilt werden. Grundfunktionen wie das Abspielen von heruntergeladener Musik oder das Fotografieren kann sie auch ohne direkte Verbindung zum Smartphone durchführen.“ Mit der integrierten 12-Megapixel-Kamera kann der Träger oder die Trägerin der Brille Fotos und Videos in hoher Qualität aus der eigenen Perspektive aufnehmen. Eine LED-Leuchte signalisiert, wenn die Kamera aktiv ist, um Transparenz beim Gegenüber zu gewährleisten. Die Aufnahme erfolgt in 1440 x 1920 Pixeln mit 30 Bildern pro Sekunde, was eine detailreiche Darstellung ermöglicht.

### Open-Ear Audio

„In den Bügeln der Brille sind kleine, nach unten gerichtete Lautsprecher und Mikrofone integriert. Dar-

über können Anrufe getätigt und Sprachassistenten genutzt werden“, erklärt Hansjörg Hofmann. „Die spezielle Bauweise sorgt dafür, dass der Klang für den Träger oder die Trägerin klar verständlich ist, während die umstehenden Personen nur wenig davon mitbekommen.“ Diese Technik nennt sich Open-Ear-Audio und sorgt dafür, dass die Umgebung weiterhin wahrgenommen wird.

### Alltagstauglich und komfortabel

Neben den smarten Funktionen, überzeugt die Brille durch ihren angenehmen Tragekomfort. „Beim Tragen entscheidend ist, dass die Brille trotz integrierter Technik leicht und komfortabel bleibt“, betont der Augenoptikermeister. Mit einem Gewicht zwischen 48,6 und 50,8 Gramm liegen sie im Bereich herkömmlicher Brillen und können problemlos über längere Zeit getragen werden. Zusätzlich lässt sie sich individuell anpassen: Die Ray-Ban® Meta Smart Glasses sind mit Fern- und Gleitsichtgläsern von -6,00 dpt bis +4,00 dpt erhältlich. Kunden können zudem zwischen ungetönten, getönten und selbsttönenden Gläsern wählen sowie aus drei Modellen in bis zu sechs Farben.

»  
Die Ray-Ban® Meta Smart Glasses sind in der Maximiliansstraße und – nach Terminvereinbarung – in den weiteren Brillen-Hammer-Filialen erhältlich  
«

### BRILLEN HAMMER GMBH CURA CENTER

Hansjörg Hofmann  
Kontakt: 06232/78158  
www.brillenhammer.com

### Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 9.00 – 18.00 Uhr  
Sa. 10.00 – 13.00 Uhr

brillenhammer  
augenoptik • kontaktlinsen

LANDAU | SPEYER (2x) | GERMERSHEIM | HERXHEIM | KANDEL

ZEISS Vision Experte

Behandlung beim Zahnarzt:  
Ab 2025 sind Amalgamfüllungen  
in der Kariestherapie weitest-  
gehend verboten.

# ADIEU, AMALGAM!

„Hauptsache kein Amalgam!“ Wenn im Rahmen der Kariesbehandlung ein Füllungsmaterial gewählt werden sollte, war das quecksilberhaltige Material schon seit Jahren äußerst unbeliebt – nicht nur aus ästhetischen, sondern auch aus gesundheitlichen Gründen. Seit 2025 sind neue Amalgamfüllungen in der EU weitestgehend verboten. Stattdessen besteht die Wahl zwischen verschiedenen Alternativen.

Bei Amalgam handelt es sich um ein Stoffgemisch aus verschiedenen Metallen, etwa zur Hälfte aus Quecksilber. Dieses Schwermetall ist grundsätzlich giftig, die durch Zahnfüllungen aufgenommene Menge laut Studien aber gesundheitlich unbedenklich. Verboten wurde Amalgam von der EU jetzt aus Umweltschutzgründen. Dabei geht es darum, die Verwendung von Quecksilber und quecksilberhaltigen Produkten zu reduzieren, damit weniger davon in die Umwelt gelangt. „Das Verbot betrifft lediglich neue Füllungen“, erklärt Dr. Barbara Krekel-Wilk, Zahnärztin in der Zahnarztpraxis im Cura Center Speyer. „Bereits vorhandene, intakte Amalgamfüllungen können erstmal im Mund verbleiben. Lediglich bei Defekten sollten sie durch ein anderes Füllungsmaterial ausgetauscht werden.“

## Moderne Füllungsmaterialien zur Auswahl

Für die neuen Füllungen stehen verschiedene Materialien zur Verfügung. „Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für Glasionomere oder Composite Hybride bei Karies im sogenannten Seitenzahnbereich, also an den Backenzähnen“, erzählt Dr. Krekel-Wilk. „Gegen Zuzahlung können auch die ästhetisch schöneren Komposite zum Einsatz kommen. Dieses Material hat zudem den Vorteil, dass es deutlich länger hält

als die neuen, zuzahlungsfreien Alternativen. Außerdem ist die Behandlung minimalinvasiv, schont also die gesunde Zahnschubstanz.“ Bei den Schneide- und Eckzähnen können Komposite auch weiterhin zuzahlungsfrei verwendet werden – mit Zuzahlung auch in der Mehrschichttechnik, kombiniert mit der sogenannten Mehrfarbentechnik, die unterschiedliche Farbtöne und damit ein besonders ästhetisches, weil unauffälliges, Ergebnis ermöglicht.



Jetzt unter  
[zahn@krekel.de](mailto:zahn@krekel.de)  
bewerben:

Die Zahnarztpraxis im  
Cura Center sucht  
ZFAs (m/w/d)



langlebige Füllungsmöglichkeit bei größeren Defekten, bei denen aber noch genug Zahnschubstanz vorhanden ist“, sagt Dr. Krekel-Wilk. „Bei zu großen Substanzdefekten reicht das allerdings nicht mehr aus, weil wir die Füllung dann nicht mehr sicher verankern können. Dann bleibt noch die Teilkrone, die den Zahn teilweise überdeckt und stabilisiert, oder die Krone, also ein festsitzender, individuell gefertigter Zahnersatz, der auch ästhetisch an die anderen Zähne angepasst werden kann.“

## Bei großen Defekten

Bei großen Defekten, beispielsweise wenn die Seitenwände des Zahns zerstört sind, sollte ein Keramikinlay, also eine Einlagefüllung aus Keramik zum Einsatz kommen. Sie wird im Dentallabor oder direkt in der Zahnarztpraxis passgenau auf den Defekt angefertigt. „Keramikinlays sind eine präzise, ästhetische und äußerst



DR. BARBARA  
KREKEL-WILK,  
ZAHNÄRZTIN

»Die moderne Zahnmedizin bietet zahlreiche, ästhetisch ansprechende Alternativen.«





*Der perfekte Start in den Tag*

## GRÜNKOHL-SMOOTHIE

Grünkohl ohne den typischen Kohlgeschmack? Das geht! Dieser Smoothie kombiniert den nährstoffreichen Grünkohl mit süßer Banane und frischer Orange – das Ergebnis: ein leckerer, fruchtiger Immunbooster voller Vitamine und ohne bitteren Nachgeschmack.

### Zutaten:

150 g Grünkohl  
1 Banane  
2 Orangen  
Nach Bedarf: Wasser  
oder naturtrüber  
Apfelsaft

### Zubereitung:

1. Den Grünkohl waschen, putzen und klein schneiden.
2. Bananen und Orangen schälen und anschließend mit dem Grünkohl in einen Mixer geben.
3. Alles so lange pürieren, bis keine Stückchen mehr vorhanden sind. Falls die Masse zu dick ist, kann etwas Wasser oder naturtrüber Apfelsaft hinzugegeben werden.

Nach dem Pürieren kann der Smoothie noch mit Honig oder Agavendicksaft abgeschmeckt werden.



kompetent.  
umfassend.  
mehr.



Wir sind eine der führenden Steuerberatungs- und Wirtschaftsprüfungsgesellschaften in der Metropolregion Rhein-Neckar. Mit über 140 Mitarbeitern an fünf Standorten beraten wir seit 60 Jahren neben Unternehmen verschiedenster Branchen, Größen und Rechtsformen auch Privatpersonen, Stiftungen und Vereine.

Seit rund 20 Jahren bestätigt uns dies FOCUS MONEY durch die jährliche Aufnahme in die Liste der TOP Steuerberatungsadressen in Deutschland.



bkb Mannheim  
Theodor-Heuss-Anlage 12  
68165 Mannheim  
(0621) 410735-0



bkb Ludwigshafen  
Paul-Klee-Straße 1  
67061 Ludwigshafen  
(0621) 660096-0



bkb Speyer  
Iggelheimer Straße 26  
67346 Speyer  
(06232) 6749-0



bkb Landau  
Johannes-Kopp-Straße 7  
76829 Landau  
(06341) 141442-0



bkb Bensheim  
Schwanheimer Straße 144 a  
64625 Bensheim  
(06251) 1084-0

[bkb.steuerberatung](https://www.bkb.steuerberatung.de)  
[www.bkb-steuerberatung.de](https://www.bkb-steuerberatung.de)

# PLUP

PABST | LORENZ + PARTNER  
FACHANWÄLTE



Ausgezeichnete Leistung erhalten  
Sie von uns auch im **Wirtschafts-,  
Arbeits- und Gesellschaftsrecht.**



# Blühende Rätselzeit

Der Frühling ist endlich da und bringt nicht nur farbenfrohe Blumen, sondern auch tolle Gewinne mit sich! Nehmen Sie an unserem Kreuzworträtsel teil und nutzen Sie die Chance auf einen schicken Schorle-Rucksack, ein Dubbeglas Ihrer Wahl sowie eine Flasche „stahlers Liebling“ – ein erfrischender, fruchtiger Wein, der perfekt zu den ersten sonnigen Tagen des Jahres passt. Viel Freude beim Rätseln und viel Glück!

Handbewegung	Behälter, Hülle	japan. Anrede	wertvolle Holzart	durch, mittels	gleichlaufende Linie	Schmuckstein (Mz.)	Kfz.-Z.: Spree-Neiße-Kreis	Möbelstück zum Ausruhen	Schwertlilie	Abk.: Ausführungsverordnung	Vorhaben, Absicht	US-Rocklegende (Jimi) †	sanft	üppig belegte Brotscheibe
			3	Gegenteil von negativ			2			altägyptischer Königstitel		13		
Dachdeckermaterial								Kinderfahrzeug					rasten	Zunft, Innung
unbest. span. Artikel				poet.: Flusslandschaft	Theaterplatz			gymnastische Sportart	Zeiteinheit	Gesuch			5	
							Stadtteil von London					US-Nachrichtagentur		
Bob-, Rodelbahn	pers. Fürwort (3. und 4. Fall)		Spielkarte		kaum hörbar			6	kurz für: in das	Holzfallerwerkzeug	Frau Jakobs (A.T.)			
					unsichtbar machen	Anerkennung	japan. Papierfaltkunst					7. griech. Buchstabe	Stacheltier	
glänzendes Gewebe		schmale Stelle, wenig Raum		Fernsprechapparat					Eingeweihter, Schwarzkünstler		kurzes Sinngedicht			
Klavier der Renaissancezeit	12					Vater und Mutter		10			Dienerin, Zimmermädchen	Raum zur Speisebereitung	pfeilerart. Mauerstreifen	
				Teil des Weinstocks			4	Textabschnitt	Teilort von Berlin	Weissagung			14	
Stamm-mutter, Vorfahrin	Wechselbürgerschaft	erntefertig	Figur aus der "Sesamstraße"		Ausflug zu Pferde	Haarkringel				eine der Gezeiten	Bürde	Kurzform von Ulrich		
		9				ehem. portug. Indienbesitzung	ugs.: nein	Baumfrucht				indisches Gewicht	Viehfutter	
Beruf i. d. Textilindustrie		gleicher Meinung werden						privater TV-Sender			Brandrückstand			
				Stierkämpfer			8		rundum blicken	11				
indische Anrede		dt. Dichter (Theodor) †	1					Zorn, Rage			Anhänglichkeit			

© RateFUX 2025-289-001

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



### Lösungswort gefunden?

Mitten in der schönen Pfalz, in Neustadt an der Weinstraße, ist das Modehaus Jacob seit über 30 Jahren die Adresse für Damen- und Herrenmode. Hier findet sich eine große Auswahl an Marken, die jedes Modeherz höherschlagen lassen, dazu gehört auch das „stahlers“, das mit trendiger Mode voll jugendlichem Flair begeistert. Wer die Pfalz liebt, wird außerdem im hauseigenen Online-Shop [www.pfaelzer-freiheit.de](http://www.pfaelzer-freiheit.de) fündig – hier gibt es wundervolle Artikel, die das pfälzer Lebensgefühl, die Heimatliebe und die Freiheit der Region perfekt widerspiegeln. Und vielleicht gehören Sie ja bald zu den glücklichen Gewinnern eines tollen Mix aus dem vielseitigen Sortiment. Viel Erfolg und Spaß beim Entdecken!





[www.pfaelzer-freiheit.de](http://www.pfaelzer-freiheit.de)

**Modehaus Jacob GmbH**  
 Friedrichstraße 2  
 67433 Neustadt an der Weinstraße  
 Telefon: +49 6321 / 921 7083

Mo-Fr: 10:00 – 18.30 Uhr  
 Sa: 10:00 – 17.00 Uhr  
 E-Mail: [info@modehaus-jacob.de](mailto:info@modehaus-jacob.de)  
[www.pfaelzer-freiheit.de](http://www.pfaelzer-freiheit.de)

Einfach das Lösungswort unter Angabe Ihrer Postadresse an [procura@carta.eu](mailto:procura@carta.eu) oder postalisch an Carta GmbH, Iggelheimer Straße 26, 67346 Speyer schicken und mit ein bisschen Glück gewinnen. Alle Einsender\*innen mit dem richtigen Lösungswort nehmen an der Verlosung teil; Mehrfachteilnahmen sind unzulässig. Der oder die Gewinner\*in wird postalisch benachrichtigt. Der Gewinn muss vor Ort abgeholt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigt ist, wer das 18. Lebensjahr vollendet hat. **Einsendeschluss: 26. April 2025**

# Die Revolution beginnt an der Basis.



**swissflex**

Finest sleep technology.



Die neue Swissflex®-Unterfederung mit patentierter bridge® Technologie passt sich Ihren Körperformen ebenso individuell an, wie jeder Ihrer Bewegungen. Gesünder und bequemer können Sie gar nicht schlafen. Informieren Sie sich bei uns und erleben Sie selbst, was kompromissloser Schlafkomfort ist.

## SOMNOS

Betten zum Wohlfühlen

Matratzen · Lattenroste · Bettgestelle  
Boxspring-Betten · Kissen · Zudecken · Bettwäsche

SOMNOS GmbH

Tullastraße 66 | neben Autohaus Raber | 67346 Speyer | Tel. 06232 / 6228440  
Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10.00-18.30 Uhr; Samstag 10.00-16.00 Uhr



## AMBULANTER PFLEGEDIENST

## IN SPEYER



AMBULANTER PFLEGEDIENST

AM ROBSPRUNG 1  
67346 SPEYER

Telefon: 06232-98096-03  
E-Mail: [apd-speyer@bo-seniorenzentrum.de](mailto:apd-speyer@bo-seniorenzentrum.de)  
[www.bo-ambulanterpflagedienst.de](http://www.bo-ambulanterpflagedienst.de)  
Bürozeiten: Mo – Fr 08.00 – 16.00 Uhr  
ZUGELASSEN BEI ALLEN KASSEN.

UNTER DEM MOTTO „AMBULANT MIT HERZ!“ PFLEGEN UND BETREUEN WIR UNSERE KLIENTEN, INDEM WIR SPEZIFISCH AUF INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE EINGEHEN.

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Wundversorgung
- Parenterale Ernährung
- Hauswirtschaft
- Betreuung
- Physiotherapie/Hausbesuche
- 24h Rufbereitschaft
- kostenlose Beratung
- Freizeitangebote in Kooperation mit dem B+O Seniorenzentrum

# Branchenverzeichnis

# Impressum

## IHRE EXPERT\*INNEN IM BÜRO- UND ÄRZTEHAUS CURA CENTER, IGGELHEIMER STR. 26, 67346 SPEYER

### Augenarztpraxis „Ihre Augenärzte Speyer“

Dr. med. Nicola Sommer, Dr. med. Isolde Olivas,  
Dr. med. Pascal Weber, Dr. med. Klaus Weber,  
Lisa Röhr, Birgit Renn, Monya Hess  
Kontakt: 06232/65290, Mo, Di, Do. 8.00 – 18.00 Uhr  
Mi, Fr. 8.00 – 16.00 Uhr, sowie nach Vereinbarung,  
www.ihre-augenaerzte-speyer.de

### bkb + Kollegen GmbH, Steuerberatungsgesellschaft, Wirtschaftsprüfungsgesellschaft

Kontakt: 06232/67490  
www.bkb-speyer.de

### Brillen Hammer GmbH Cura Center

Hansjörg Hofmann,  
Kontakt: 06232/78158,  
Mo. – Fr. 9.00 – 18.00 Uhr,  
Sa. 10.00 – 13.00 Uhr  
www.brillenhammer.com

### Hautarztpraxis

Dr. Joachim Krekel, Ute Bauer, Dr. Nina Schindera,  
Dr. Katharina Lorentz, Dr. Sofia Mavridou,  
Dr. Barbara Mülbart, Katharina Dreßler,  
Dr. Patrick Hemmerich  
Kontakt: 06232/10012410,  
Mo. – Fr. 8.00 – 11.30 Uhr, Mo.,  
Di., Do. 14.30 – 17.00 Uhr sowie nach Vereinbarung,  
www.hautarzt-speyer.de

### Pabst | Lorenz + Partner

Rechtsanwälte, Fachanwälte  
Kontakt: 06232/679010  
www.plup.de

### Zahnarztpraxis

Dr. Barbara Krekel-Wilk, Eva Hofmann,  
Dr. Patricia Palatinus-Kosloh, Dr. Dorothee Fontana  
Kontakt: 06232/10012420  
Sprechzeiten nach Vereinbarung  
www.speyer-zahnarzt.de

## IHRE EXPERT\*INNEN IN SPEYER UND UMGEBUNG

### B+O Ambulanter Pflegedienst

Am Roßsprung 1, 67346 Speyer  
Kontakt: 06232/98096-03,  
apd-speyer@bo-seniorenzentrum.de  
www.bo-ambulanterpflegedienst.de

### Blu sanitätshaus meisterbetriebe

Bahnhofstraße 51, 67346 Speyer  
Kontakt: 06232/1202440, speyer@saniblu.de  
www.saniblu.de  
Mo. – Do. 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 18.00 Uhr,  
Fr. 9.00 – 14.00 Uhr

### Hören Leist

Landauer Str. 1, 67346 Speyer  
Kontakt: 06232/74831, info@hoeren-leist.de  
www.leist-speyer.de

### Modehaus Jacob GmbH

Friedrichstraße 2, 67433 Neustadt an der Weinstraße  
Telefon: 06321/ 9217083  
Mo-Fr: 10:00 – 18.30 Uhr  
Sa: 10:00 – 17.00 Uhr  
E-Mail: info@modehaus-jacob.de

### Orthopädie Kurpfalz

Prof. Dr. med. Christian Heisel, Manuel Kreukler,  
Christian Kreukler, Marc Werner,  
Dr. med. Ludwig Neumayr und Kollegen  
Bahnhofstraße 53, 67346 Speyer  
Kontakt: 06232/317910  
Mo. – Do. 8.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr,  
Fr. 8.00 – 13.00 Uhr  
Telefonische Terminvereinbarung:  
Mo. – Fr. 8.30 – 12.00 Uhr  
www.orthokur.de

### R+V Versicherung ServiceCenter

Bahnhofstraße 19, 67346 Speyer  
Kontakt: 06232/6182993  
Mo. Bis Fr. 8.30 – 12.00 Uhr  
Di. und Do. 13.30 – 18.00 Uhr und  
Mo., Mi. und Fr. 13.30 – 16.00 Uhr

### Sankt Vincentius Krankenhaus

Holzstraße 4a, 67346 Speyer  
Kontakt: 06232/1330  
www.vincentius-speyer.de

### Somnos GmbH

Tullastraße 66, 67346 Speyer  
Kontakt: 06232/6228440

### Herausgeber

Carta GmbH, Ulrich Zehfuß  
Iggelheimer Str. 26, 67346 Speyer  
Kontakt: 06232/1001110

### Redaktion

Natalie Heller, Miriam Lambert, Pia Plattek (CvD),  
Alida Reibsch

### Fotos

iStockphoto, Shutterstock, Pixabay, Privat, Steffen  
Beck, Thommy Mardo; soweit auf den Seiten nicht  
anders vermerkt (Fotonachweise)

### Anzeigen

DIE RHEINPFALZ, Christine Grauer, Alexandra Scherer,  
Anett Markgraf, Heike Ennemoser (verantwortlich)  
Kontakt: 06232/130719

### Auflage

24.500 Exemplare

### Verbreitung

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

### Satz und Layout

Karen Jost

### Druck

DSW Druck- und Versandservice Südwest GmbH  
Flomersheimer Str. 2-4, 67071 Ludwigshafen  
Kontakt: info@oggersheimer-druckzentrum.de

### Nächster Erscheinungstermin

Sommer 2025

Deutschland macht den

# Vorsorge-Check

Jetzt  
beraten  
lassen.

Fürs Alter.  
Fürs Einkommen.  
Für deine Gesundheit.

Und wie gut passt deine aktuelle  
Vorsorge zu dir? Starte einfach den  
R+V-Vorsorge-Check und mach  
den ersten Schritt zu deinem optimalen  
Vorsorge-Mix. Jetzt checken!

# R+V

Du bist nicht allein.

[vorsorge-check.ruv.de](https://vorsorge-check.ruv.de)

Sprechen Sie mit uns!

R+V Versicherung ServiceCenter  
Bahnhofstr. 19, 67346 Speyer  
Tel. 06232 618-2993



In jeder Lebenslage – wir sorgen für Ihren optimalen Schutz.  
Unsere Versicherungsspezialisten beraten Sie gerne. [vvrbank-krp.de](https://vvrbank-krp.de)

 **Vereinigte VR Bank**  
Kur- und Rheinpfalz eG



Schöner  
ohne OP

## CURA-AESTHETIC

Ihre Expertinnen und Experten für ästhetische Behandlungen.

Unsere Fachärztinnen und Fachärzte der Dermatologie bieten unter anderem die folgenden Behandlungen an:

- Botulinumtoxin A
- Laserbehandlungen
- Radiofrequenz-Needling
- Laserhaarentfernung
- Tattoorentfernung
- Hyaluron- und Radiesse®  
Unterspritzungen
- Liquid Facelift
- PhilArt, Prophil®
- Fett-weg-Spritze

Weitere Infos unter:  
06232 684969 oder [service@krekel.de](mailto:service@krekel.de).



CURA-AESTHETIC  
Iggelheimer Straße 26  
67346 Speyer

  
**Cura-Aesthetic**  
Ärztliches Institut für Anti-Aging