

# PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung

## LOSGELÖST

Wie MODERNE INTRAOKULARLINSEN beim Grauen Star MEHR LEBENSQUALITÄT bieten können.

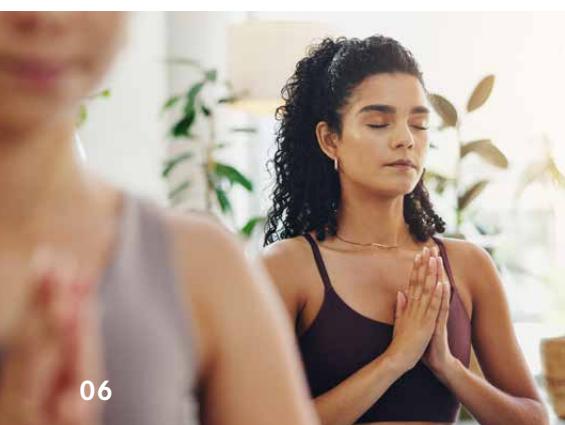
WIE HAUTKREBS und seine Vorstufen OHNE OPERATION BEHANDELT WERDEN.

Wie AKUPUNKTUR bei Schmerzen AM BEWEGUNGSAPPARAT helfen kann.

Wie sich die SYMPTOME VON ROSACEA ABMILDERN lassen.



# Inhalt



06

Mit kurzen Bewegungspausen Büro-Beschwerden entgegnen.

04

**KLARE SICHT**

Wie moderne Intraokularlinsen beim Grauen Star mehr Lebensqualität bieten können.

05

**GESAMTPAKET**

Wie umfassende Gefäßchirurgie durch Teamarbeit und moderne Versorgung gelingt.

06

**TIEF DURCHATMEN**

Wie kurze Atemübungen Ihnen in Stresssituationen helfen können.

07

**NEUE WEGE**

Wie ein neuer Beschluss Patientinnen mit Lipödem weiterhilft.

08

**LICHTBLICK**

Wie Hautkrebs und seine Vorstufen ohne Operation behandelt werden.

09

**GEZEICHNET**

Wie sich Narben effektiv behandeln lassen.

10

**LOSGELÖST**

Wie Akupunktur bei Schmerzen am Bewegungsapparat helfen kann.

11

**KLEIN, ABER OHO**

Wie sich die Symptome von Rosacea abmildern lassen.

12

**ZEICHEN DER ZEIT**

Was Wurzelkaries ist und warum die Vorsorge immer wichtiger wird.

13

**MIT KÖPFCHEN ZUM KORKEN**

Rätseln Sie jetzt mit und stocken Sie Ihr Weinregal mit leckeren Weinen der Weingenossenschaft Albig auf.

15

**BRANCHENVERZEICHNIS**

# Glück für die Ohren

**Hörsysteme 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,

der Herbst ist die Zeit der Ernte – Landwirte bringen ein, was sie über Monate gehegt und gepflegt haben. Dabei können selbst die Pflanzen, die zwischendurch geknickt waren oder schwere Stürme überstehen mussten, irgendwann in voller Pracht erstrahlen. Sie brauchen zwar oft etwas länger, sehen zwischendurch nicht am besten aus – aber am Ende trägt manchmal selbst der schwächste Baum die süßesten Früchte.

Diese Naturweisheit begegnet uns auch im Leben alltäglich: Menschen, die Schweres durchgemacht haben und am Ende gestärkt daraus hervorgehen. Die sich professionelle Hilfe suchen und gleichzeitig mit den Jahren ein feines Gespür dafür entwickeln, was ihnen guttut.

Zum Glück gibt es heute mehr denn je Wege, Körper und Geist gezielt zu stärken. Einige davon stellen wir in dieser Procura-Ausgabe vor – als Impulse, die stärken, entlasten und vielleicht beim ein oder anderen von Ihnen genau im richtigen Moment ankommen.

Viel Freude beim Lesen!

A handwritten signature of Pia Plattek.

Pia Plattek  
Chefredakteurin

## Treffpunkt Gesundheit 2025

Herzliche Einladung zu unseren medizinischen Vorträgen



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

**Donnerstag, 19.9.2025, 17.30 Uhr, Sankt Vincentius Krankenhaus, Holzstr. 4a, Speyer**

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

### „Probleme mit dem Darm: Wenn Divertikel das Leben bestimmen.“

**Donnerstag, 9.10.2025, 18.00 Uhr, Sankt Vincentius Krankenhaus, Holzstr. 4a, Speyer**

**Dr. med. Cornelia Leszinski**, Chefärztin der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

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



Klare Sicht, volles Farbensehen, Blendunempfindlichkeit:  
Dank neuester Linsentechnologie erscheint die Welt nach  
einer Grauer-Star-OP wieder klar und farbenfroh.

## MEHR SEHEN



**Mit dem Grauen Star (Katarakt) ist es wie mit grauen Haaren: Fast jeder bekommt ihn irgendwann. Über 90 Prozent der Menschen über 75 Jahre sind betroffen. Bei dieser Erkrankung trübt sich die natürliche Augenlinse ein, was zu Sehverschlechterung, erhöhter Blendempfindlichkeit und vermindertem Farbsehen führt. Doch dank moderner Operationstechniken und neuer Linsengeneration lässt sich nicht nur das Sehen wiederherstellen, sondern oft auch die Abhängigkeit von der Brille reduzieren.**



JULIA HERBERGER,  
AUGENOPTIKERMEISTERIN  
UND REFRAKTIVMANAGERIN

»Die neue Generation von Intraokularlinsen bietet neben klarer Fernsicht auch eine verbesserte Sicht im mittleren Bereich.«

Die Standardbehandlung beim Grauen Star ist ein chirurgischer Eingriff, bei dem die eingetrübte natürliche Linse durch eine künstliche Intraokularlinse (IOL) ersetzt wird. „Diese Linse verbleibt dauerhaft im Auge und wird vom Patienten nicht wahrgenommen“, erklärt Julia Herberger, Augenoptikermeisterin und Refraktivmanagerin bei Ihren Augenärzten Speyer. Die Kosten für eine Basislinse werden von den gesetzlichen Krankenkassen vollständig übernommen. Sie ermöglicht eine klare Sicht in einer bestimmten Entfernung, erfordert jedoch weiterhin eine Brille für andere Distanzen, etwa zum Lesen oder beim Autofahren.

### Neue Generation mit erweitertem Sehbereich

Die neueste Generation von Einstärkenlinsen bietet deutlich mehr Komfort. „Moderne IOLs wie die Tecnis Eyhance™ zeichnen sich durch ein besonders scharfes und kontrastreiches Sehen bei verschiedenen Lichtverhältnissen aus“, erläutert Herberger. Durch eine spezielle Bauweise der Linsenoberfläche wird nicht nur die Fernsicht optimiert, sondern auch der mittlere Sehbereich verbessert. Das bedeutet konkrete Vorteile im Alltag: Armaturenbrett, Navigationssystem, Supermarktregal und Treppenstufen werden deutlicher erkannt. Für das Lesen kleinerer Schrift wird jedoch meist weiterhin eine Lesebrille benötigt.

### Mehr Unabhängigkeit im Alltag

Wer weitgehend brillenunabhängig leben möchte, kann über Premium-Intraokularlinsen wie die Tecnis PureSee™ nachdenken. „Diese innovative Linse verfügt über eine stufenlose Brechkraftänderung“, führt Herberger aus. „Patientinnen und Patienten profitieren von klarem Sehen im Fern- und Mittelbereich, bei gleichzeitig verbesserter Nahsicht.“ Das ermöglicht ein deutlich brillenunabhängigeres Leben beim Autofahren, Einkaufen, Musizieren oder bei alltäglichen Haushaltstätigkeiten. Ein weiterer Vorteil: Mit der neuen Generation der Intraokularlinsen lassen sich auch Hornhautverkrümmungen ausgleichen, was die Sehqualität zusätzlich verbessert.

»  
Moderne  
Intraokularlinsen  
können den  
Grauen Star und  
Hornhaut-  
verkrümmungen  
korrigieren  
«

**Die richtige Entscheidung treffen**  
Welche Linse die optimale Wahl ist, hängt von individuellen Faktoren ab – dem Zustand der Augen, persönlichen Sehgewohnheiten und Erwartungen. „Vor der Operation führen wir ein ausführliches Beratungsgespräch, um die am besten geeignete Lösung zu finden“, betont Herberger. „Dabei berücksichtigen wir sowohl medizinische Aspekte als auch die persönlichen Bedürfnisse und den Lebensstil der Patientinnen und Patienten.“



# RUNDUM GUT BETREUT

Ob Diabetischer Fuß oder Aneurysma: Die Gefäßchirurgie am Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer ist eine ausgezeichnete Adresse für die Behandlung von Gefäßkrankheiten. Die neue Chefärztin Priv. Doz. Dr. Carola M. Hoffmann-Wieker erklärt, worauf es ihr bei der Versorgung ihrer Patientinnen und Patienten ankommt.

**F**rau Priv.-Doz. Dr. Hoffmann-Wieker, zum 1. Worauf kommt es Ihnen noch an?

F Juli haben Sie die Leitung der Gefäßchirurgie übernommen. Mit mehr als 2500 operativen Eingriffen pro Jahr und an die 60 Betten ist sie die größte Abteilung dieser Art in Rheinland-Pfalz und der Metropolregion Rhein-Neckar. Was ist Ihnen bei der Patientenversorgung besonders wichtig?

Oberste Priorität hat für mich, unsere Patientinnen und Patienten rundum gut betreut zu wissen. Hierfür wichtig sind interdisziplinäre Teams mit Spezialistinnen und Spezialisten verschiedener Fachrichtungen, aber auch interprofessionelle Teams mit Expertinnen und Experten aus verschiedenen Berufen. Beides ist bei uns im Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus gegeben. Die Teams stehen miteinander im regen Austausch über jeden einzelnen Patienten. Über unser prämiertes Casemanagement organisieren wir schon während des stationären Aufenthalts die weitere Versorgung zuhause. Viele unserer Patientinnen und Patienten haben zudem Wunden, die engmaschig versorgt werden müssen. Wir fangen mit unseren Wundexpertinnen und -experten bereits im Krankenhaus an, die Patientinnen und Patienten nach den neuesten Wundversorgungsstandards zu behandeln. Ebenso große Bedeutung für den Heilungsprozess hat eine frühzeitige Unterstützung durch die Orthopädiertechnik. Drei Mal pro Woche ist hierfür ein erfahrener Orthopädiertechniker vor Ort.

Sehr wichtig ist für mich die Zusammenarbeit mit unseren Zuweiserinnen und Zuweisern. Die bisherigen Kooperationen sollen Bestand haben, zudem möchten wir neue Kooperationen aufbauen. So können wir den hohen Standard unserer Versorgung aufrechterhalten und weiterentwickeln.

Unter anderem für die Behandlung des Diabetischen Fußsyndroms ist die Gefäßchirurgie des Diakonissen-Stiftungs-Krankenhauses überregional anerkannt. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DGG) hat die Klinik 2020 als Fußchirurgisches Zentrum zertifiziert. Gibt es weitere Bereiche, die Sie stärken möchten?

Die Behandlung des Diabetischen Fußsyndroms und der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK) sind beständige Schwerpunkte unserer Klinik. Darüber hinaus decken wir die Versorgung von Patientinnen und Patienten mit Halsschlagaderverengungen ab sowie die Versorgung bei Erkrankungen der Aorta (Hauptschlagader). Hier können wir ein multimodales, maßgeschneidertes Konzept anbieten, sodass sowohl offen chirurgische als auch endovaskuläre Versorgungen möglich sind. Endovaskuläre Techniken bezeichnen minimal invasive Kathetertechniken und Stents. Im Bereich der endovaskulären Aortenchirurgie werden wir uns zukünftig noch breiter aufstellen.

Weitere Infos unter [www.diakonissen.de](http://www.diakonissen.de)

# TIEF DURCHATMEN!

In der Hektik des Alltags bietet bewusstes Atmen einen Anker der Ruhe – ganz egal, wo man sich gerade befindet. Die folgenden drei Atemtechniken helfen dabei, kleine Auszeiten in stressigen Situationen zu finden und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

## 4-7-11-Atemtrick für besseren Schlaf

Diese strukturierte Übung beruhigt und hilft besonders vor dem Einschlafen. *So geht's:*

1. 4 Sekunden durch die Nase einatmen – 7 Sekunden halten – durch den Mund ausatmen.
2. Beides 11-mal wiederholen.

Die Regelmäßigkeit unterbricht kreisende Gedanken und fördert tiefe Entspannung.

## Verlängerte Ausatmung als Stress-Soforthilfe

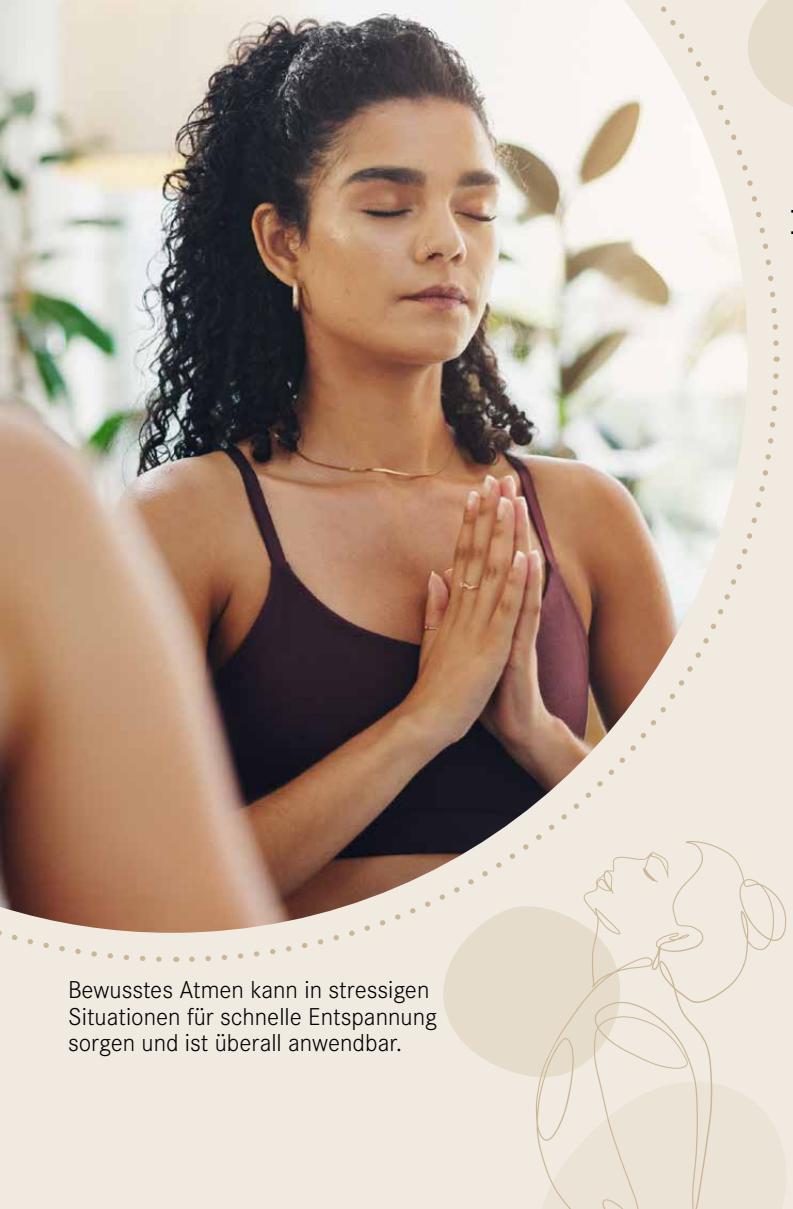
Bei akutem Stress hat sich die verlängerte Ausatmung bewährt. *Dabei wird:*

1. Etwa 3 Sekunden ein- und 6 Sekunden ausgeatmet.
2. Dieser Vorgang etwa 10-mal wiederholt.

## Lippenbremse für innere Ruhe

1. Tief durch die Nase einatmen, sodass sich der Bauch vorwölbt.
2. Beim Ausatmen Lippen wie zum Pfeifen formen und Luft langsam entweichen lassen.

Diese Methode eignet sich zur Stressbewältigung und wird bei Atemwegserkrankungen therapeutisch eingesetzt.



Bewusstes Atmen kann in stressigen Situationen für schnelle Entspannung sorgen und ist überall anwendbar.



kompetent.  
umfassend.  
mehr.



führend in der Region Rhein-Neckar

seit 20 Jahren bestätigter TOP Steuerberater

5 Standorte

über 140 Mitarbeiter

60 Jahre Erfahrung

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



bkb.steuerberatung



Mannheim

Speyer

Bensheim

Ludwigshafen

Landau

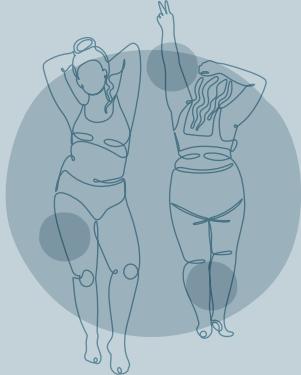
# PLUP

PABST | LORENZ + PARTNER  
FACHANWÄLTE



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





# G-BA Beschluss: Künftig Liposuktion bei allen Stadien des Lipödems als Kassenleistung möglich

Ein wegweisender Beschluss des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) eröffnet Frauen, die unter einem Lipödem leiden, neue Behandlungsmöglichkeiten. Künftig sollen gesetzlich Versicherte unabhängig vom Stadium der Erkrankung eine Liposuktion – eine operative Fettgewebsreduktion – als Kassenleistung erhalten.

**L**ipödem ist eine chronische schmerzhafte Fettverteilungsstörung, die fast ausschließlich Frauen betrifft. Es ist durch eine symmetrische Fettansammlung an Beinen, Hüften und Armen gekennzeichnet, die mit starken Schmerzen und einer erhöhten Berührungsempfindlichkeit einhergeht. Dr. Carnac Yazdandust, Chefarzt der Klinik für Rekonstruktive und Plastische Chirurgie, Handchirurgie hat in seiner 20-jährigen Facharztätigkeit schon zahlreiche Liposuktionen durchgeführt. So auch bei Tanja Hutt (38) aus Heidelberg. Sie litt seit ihrem 13. Lebensjahr an Lipödem und beschreibt ihre Schmerzen an den Beinen als begleitet von dauerhaftem Juckreiz und einem Hitzegefühl. Besonders die Bewegungseinschränkungen seien für die junge Geschäftsführerin eines Entsorgungsbetriebes schlimm gewesen. „Der Beschluss des G-BA ist ein echter Meilenstein für die Betroffenen! Endlich wird anerkannt, dass die operative Liposuktion eine wirksame Option für alle Stadien des Lipödems ist. Diese Entscheidung kann künftig vielen weiteren Patientinnen helfen“, erklärt Dr. Yazdandust weiter.

## Behandlungsmöglichkeiten und Liposuktion

Lipödem kann nicht geheilt werden, aber die Beschwerden lassen sich mit verschiedenen Ansätzen lindern. Zu den gängigen nichtoperativen Maßnahmen gehören Kompressionstherapie, manuelle Lymphdrainage und Bewegstherapie. Bei unzureichendem Erfolg dieser Maßnahmen oder bei fortgeschrittenem Lipödem stellt die Liposuktion eine vielversprechende Option dar. Dabei wird über-

schüssiges Fettgewebe aus den betroffenen Bereichen entfernt. „Die Liposuktion hat sich als äußerst effektiv erwiesen, um Schmerzen zu lindern und das Erscheinungsbild der betroffenen Körperpartien zu verbessern. Patientinnen berichten häufig von einer deutlich verbesserten Lebensqualität und mehr Beweglichkeit nach der Behandlung“, so Dr. Yazdandust weiter. Tanja Hutt bestätigt den Erfolg der Liposuktion. „Im Juni 2024 hatte ich die erste Operation und nun, nach meiner dritten OP im April, kann ich wirklich sagen: Es hat sich für mich gelohnt! Jetzt habe ich sogar wieder richtig Lust zu schwimmen – das war vorher undenkbar!“

**Individuelle Beratung im Sankt Vincentius Krankenhaus**

Das ÄrzteTeam der Klinik, bestehend aus drei Fachärzten und zwei Assistenzärzten, bietet eine umfassende Beratung an und klärt gerne über die verschiedenen Behandlungsoptionen auf. Welche Kriterien erfüllt sein müssen, damit die Krankenkasse den Eingriff übernimmt, finden Betroffene unter [www.vincentius-speyer.de](http://www.vincentius-speyer.de)

Chefarzt Dr. Carnac Yazdandust untersucht Tanja Hutt (38), nach ihrer dritten Liposuktion

## Terminvereinbarung im Elektiven Behandlungszentrum (EBZ)

Montag – Freitag von 9 bis 15 Uhr  
Telefon 06232 133 360 oder -365  
E-Mail: [ebz@vincentius-speyer.de](mailto:ebz@vincentius-speyer.de)

## Klinik für Rekonstruktive und Plastische Chirurgie



Dr. Carnac Yazdandust,  
Chefarzt  
Holzstraße 4a,  
67346 Speyer

## Online-Vortrag:

„Lipödem, von der professionellen Behandlung bis zur Operation“



**Sankt Vincentius  
Krankenhaus  
Speyer**

Eine Einrichtung der Krankenhaus-Stiftung  
der Niederbronner Schwestern



Der Tageslicht PDT Raum in der Hautarztpraxis Dr. Krekel im Cura Center.

# LICHT GEGEN HAUTKREBS

Etwa 372.000 Menschen erkranken jedes Jahr in Deutschland an Hautkrebs. Nicht immer ist dann ein operativer Eingriff notwendig, um die betroffenen Stellen zu entfernen. Bestimmte Hautkrebsformen können alternativ auch mit der photodynamischen Therapie (PDT) behandelt werden – ganz ohne zurückbleibende Narbe. Die Variante Daylight PDT ist dabei sogar weitgehend schmerzfrei.



**DR. JOACHIM KREKEL,  
FACHARZT FÜR  
DERMATOLOGIE,  
VENEROLOGIE UND  
ALLERGOLOGIE**

»Die Daylight PDT ist eine effektive und schmerzarme Option zur Behandlung mancher Hautkrebsvorstufen – ganz ohne Operation.«

Die PDT kann bei Hautkrebsvorstufen und bestimmte Arten des weißen Hautkrebses zum Einsatz kommen. Die Behandlung erfolgt grob in zwei Schritten: Zunächst wird eine spezielle Creme mit einem lichtsensibilisierenden Wirkstoff auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen. Dieser dringt in die Haut ein und reichert sich ausschließlich in den erkrankten Zellen an. Anschließend wird in einem zweiten Schritt die betroffene Region belichtet, also mit Licht einer bestimmten Wellenlänge angestrahlt. „Durch sogenannte photophysikalische Prozesse kommt es dann zu einer Reaktion, durch die die krankhaften Zellen gezielt zerstört werden“, erklärt Dr. Joachim Krekel von der Hautarztpraxis Dr. Krekel im Cura Center. „Die gesunden Zellen bleiben dabei weitgehend unberührt. Im Vergleich zu einer gewöhnlichen Operation kann diese Methode deshalb auch zur Behandlung großer Hautflächen eingesetzt werden. Außerdem liefert sie gute kosmetische Ergebnisse ohne Narbenbildung.“

## Sanftes Licht gegen kranke Zellen

Bei der PDT werden zwei Varianten unterschieden: die klassische Methode mit LED- oder Infrarot-Licht und die sanftere Daylight PDT. Letztere hat sich vor allem bei aktinischer Keratose – einer häufigen Vorstufe des weißen Hautkrebses – bewährt. „Bei der Daylight PDT kommt natürliches Licht oder ein dem Tageslicht nachempfundenes Licht zum Einsatz“,

erläutert Dr. Krekel. „Die Creme muss nur sehr kurz, das Licht dafür deutlich länger auf die Haut einwirken als bei der klassischen Variante. In unserer Praxis gehen die Patientinnen und Patienten dafür in einen speziellen Tageslicht PDT Raum.“ Der entscheidende Vorteil: Im Gegensatz zur klassischen Variante verursacht diese Art der Bestrahlung keine Schmerzen – und das bei gleicher Effektivität. Die zerstörten Krebszellen werden bei beiden Methoden vom körpereigenen Immunsystem abgebaut.

## Schutz und Geduld nach der Therapie

Im Anschluss an eine PDT benötigt die Haut Zeit zur Regeneration, egal, welche Variante gewählt wurde: „Nach der Behandlung kommt es zu einer Entzündung und Krustenbildung an der Behandlungsstelle“, führt Dr. Krekel aus. „Das ist eine notwendige immunologische Reaktion und kein Grund zur Sorge. Die Entzündung verläuft in der Regel schmerzlos und heilt ohne Komplikationen von allein ab.“ Es ist allerdings wichtig, dass Patientinnen und Patienten ihre Haut nach der Behandlung erst einmal schützen und in den ersten 48 Stunden danach direkte Sonneneinstrahlung und intensive Lichtquellen vermeiden. Nach etwa einer Woche ist die Haut vollständig regeneriert.

» Daylight PDT –  
die sanfte  
Therapie «



Aknenarben können mithilfe von fraktionierten CO<sub>2</sub>-Lasern und Radiofrequenz-Mikroneedling behandelt werden.

# SPUREN AUF DER HAUT

Narben erzählen Geschichten – von kleinen Alltagsverletzungen bis hin zu Hauterkrankungen wie Akne. Sie sind natürliche Zeichen der Heilung, werden jedoch oft als störend empfunden – vor allem an sichtbaren Körperstellen. Die Dermatologie bietet heute wirksame Behandlungsmöglichkeiten, um das Erscheinungsbild von Narben zu verbessern.

**N**arbe ist nicht gleich Narbe: Je nach Ursache, Ausprägung und Hauttyp entstehen ganz unterschiedliche Formen – und damit auch unterschiedliche Behandlungsansätze. Dr. Sofia Mavridou, Fachärztin für Dermatologie, Venerologie und Allergologie von Cura-Aesthetic, erklärt: „Eine häufige und auffällige Form von Narben sind hypertrophe Narben. Sie sind wulstige, meist rötliche Erhebungen, die über das normale Hautniveau hinausragen. Je früher sie behandelt werden, desto positiver lässt sich die Narbenbildung beeinflussen. Besonders wirksam sind Therapiekombinationen, z.B. Laser- und lokale Therapie.“ Bei Lasertherapien kommen u.a. Farbstofflaser sowie der nicht-ablative Mosaic- oder der ablative fraktionierte CO<sub>2</sub>-Fraxel-Laser zum Einsatz. Sie regen die Hautregeneration an und verändern so die Narbenstruktur. Der Farbstofflaser reduziert zudem die rötliche Farbe der Narbe. Sie können durch lokale Therapien wie feuchtigkeitsspendende Silikonauflagen oder -gele ergänzt werden. Dr. Mavridou betont: „Bei ausgeprägten Wucherungen sind außerdem Kortisoninjektionen möglich, um das überschießende Gewebe zu reduzieren. Bei beiden Therapien gilt: Der Einsatz von Sonnenschutz ist essenziell, um Hyperpigmentierungen auf der Narbe zu vermeiden.“

## Aknenarben gezielt behandeln

Eine weitere Form von Narben sind Aknenarben.

»  
Dank der modernen Dermatologie können Narben wirksam behandelt werden  
«

„Um keine neuen Aknenarben zu riskieren, dürfen sie erst behandelt werden, wenn die aktive Akne – also Pickel oder Pusteln – abgeklungen ist“, erklärt Dr. Mavridou. Für die Therapie empfiehlt sie unter anderem fraktionierte CO<sub>2</sub>-Laserbehandlungen, die durch winzige Mikroverletzungen der Haut die Hautregeneration anregen. „Der Fraxel CO<sub>2</sub>-Laser sorgt für verstärkte Kollagenbildung und zu einem Shift hin zum ‚guten Kollagen‘“, weiß die Dermatologin. Eine weitere Behandlungsmethode ist das Radiofrequenz-Microneedling, bei dem Nadeln in die Haut eindringen und Mikrover-

letzungen erzeugen, die die Kollagenbildung anregen, wodurch die Narben geglättet werden. „Diese Methode kann durch die Injektion von Gel, das Polynukleotide – biologische DNA-Bausteine – enthält, ergänzt werden“, erklärt Dr. Mavridou. „Polynukleotide aktivieren die körpereigenen Reparaturmechanismen und sorgen ebenso für zusätzlichen Kollagenaufbau.“

## Geduld zahlt sich aus

Für alle Therapiemethoden gilt: Sie brauchen Zeit, um Wirkung zu erzielen und das Erscheinungsbild der Narben nachhaltig zu verbessern. Und auch, wenn die Narben nach der Behandlung so gut wie nicht mehr sichtbar sind: Vollständig verschwinden können sie nicht. „Narben sind eben Teil unserer persönlichen Geschichte“, betont Dr. Sofia Mavridou.



**DR. SOFIA MAVRIDOU,  
FACHÄRZTIN FÜR  
DERMATOLOGIE,  
VENEROLOGIE UND  
ALLERGOLOGIE:**

»Besonders wirksam sind Kombinationstherapien, u.a. Lasertherapie und Radiofrequenzneedling sowie lokale Therapien.«



Die gezielte Platzierung der feinen Akupunkturnadeln kann Schmerzen lindern und die Beweglichkeit verbessern.



## HILFREICHE STICHPUNKTE

Schmerzen in Rücken, Muskeln und Gelenken sind nicht nur unangenehm, sondern auch ein konstanter Stressfaktor. Helfen kann eine jahrtausendealte Technik aus China: die Akupunktur. Die Nadeltherapie ergänzt konventionelle Schmerztherapien bereits in vielen Orthopädiepraxen und hat auch einen entspannenden Effekt.



**MANUEL KREUKLER,**  
FACHARZT FÜR  
ORTHOPÄDIE  
„In einigen Fällen  
wird Akupunktur von  
gesetzlichen Krankenkassen  
unterstützt.“

Die Akupunktur ist seit über 3.000 Jahren ein fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin, kurz TCM. Anders als in der westlichen Medizin betrachtet die TCM nicht einzelne Symptome oder Problemstellen, sondern sieht den Menschen als eine Einheit von Körper, Geist und Seele. Die uralte Lehre besagt: Durch jeden Körper fließt die Lebensenergie Qi – und zwar auf festgelegten Bahnen, den sogenannten Meridianen. Stockt dieser Energiefluss, können Beschwerden entstehen. Durch Akupunktur, also gezielte Stiche mit sehr feinen Nadeln an bestimmten Punkten im Körper, können diese Blockaden gelöst werden. Wenn die Energie wieder ungehindert fließen kann, soll das die Beschwerden lindern und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren.

### Beschwerden punktgenau lindern

Obwohl die Schulmedizin die Wirksamkeit der Akupunktur anerkennt, ist die genaue Wirkweise noch nicht vollständig erforscht. Wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass die Nadeltherapie die Ausschüttung von körpereigenen schmerzlindenden Substanzen fördert, ähnlich wie es Morphine tun. Zudem werden möglicherweise spezifische Schmerzverarbeitungszentren im Gehirn aktiviert. Von Wirbelsäulenbeschwerden über Schulter- und Knieschmerzen bis hin zu Tennis- oder Golferellenbogen sowie Kopfschmerzen: „In der Orthopädie setzen wir Akupunktur bei verschiedensten Beschwerden ein – bei Patientinnen und Patienten jeden Alters“, berichtet Manuel Kreukler, Facharzt für Orthopädie bei Orthopädie Kurpfalz. „In einigen Fällen, wie chronischen Lendenwirbelsäulenbeschwerden und Gonarthrose, also Arthrose im Kniegelenk, wird

die Behandlung sogar von gesetzlichen Krankenkassen unterstützt.“

### Sanfte Nadelstiche statt Tabletten

Eine typische Akupunkturbehandlung umfasst zehn bis fünfzehn Sitzungen, die ein- bis zweimal wöchentlich stattfinden. Die hauchdünnen Nadeln werden an genau definierten Punkten platziert – insgesamt gibt es etwa 400 Akupunkturpunkte auf zwölf Hauptmeridianen. Dabei wird häufig nicht direkt an der schmerzenden Stelle gestochen. „Bei Rückenschmerzen werden beispielsweise Punkte am Ohr behandelt“, erläutert Kreukler. Angst vor den Einstichen brauchen Betroffene nicht haben. „Die meisten empfinden die Behandlung als entspannend – und berichten oft schon nach wenigen Sitzungen von einer spürbaren Schmerzlinderung“, führt Kreukler aus. „Viele können sogar Schmerzmittel reduzieren oder sogar ganz darauf verzichten.“



### 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.

WIR FREUEN UNS  
AUF SIE:

- barrierefr. Zugang
- 8\* klimatisierte Filialen

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

[www.saniblu.de](http://www.saniblu.de)

Ludwigsburg  
Feuerbach  
Cannstatt  
Fellbach  
Ostfildern  
Villingen

Die seidig matte Oberfläche der 3D-Kollektion erinnert an von Wellen geschliffenes Glas am Strand.

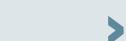
# KLEINER RAHMEN, GROSSE WIRKUNG

Eine Brille muss zu dem Menschen dahinter passen. Für zierliche Gesichter kann es allerdings ganz schön schwierig sein, den richtigen Brillenrahmen zu finden. So erging es auch Susanne Grimsehl-Reckzeh. Aus diesem Grund schuf sie mit ihrem Mann die Marke Colibris®, die heute weltweit kleine Gesichter in Szene setzt.

**S**ie rutscht, ist zu groß oder wirkt einfach klobig – der Großteil modischer Brillen ist nicht für zierliche Erwachsenengesichter gemacht. Susanne Grimsehl-Reckzeh stand vor 25 Jahren selbst vor diesem Problem: Sie konnte einfach keinen Brillenrahmen finden, der zu ihrem schmalen Gesicht passte – sowohl größentechnisch als auch optisch. Gemeinsam mit ihrem Mann Wolfgang, selbst Augenoptikermeister, entwarf sie daher eigene Fassungen. Was als handgefertigte Einzelstücke für Susanne Grimsehl-Reckzeh begann, entwickelte sich bis heute zu einer der weltweit größten Kollektionen speziell für kleine Erwachsenengesichter.

## Elegante Formen aus Handarbeit

„Die richtige Brille braucht in erster Linie zwei Eigenschaften“, weiß Augenoptikermeister Hansjörg Hofmann von Brillen Hammer im Cura Center. „Erstens: Sie muss gut sitzen und darf auch bei längerem Tragen nicht rutschen oder Druckstellen hinterlassen. Und zweitens: Man muss sich mit dem Design der Brille identifizieren können und vor allem wohlfühlen.“ Die Colibris Eyewear GmbH fertigt ihre Brillen mit den Scheibengrößen 42 bis 50 Millimeter, sodass sie in schmalen Gesichtern optimal sitzen – ohne Einbußen bei Eleganz oder Material. Gefertigt werden die Modelle aus hochwertigem Edelstahl aus Schweden oder italienischem Acetat, stets in Handarbeit in Deutschland und Italien.



Colibris®-Brillen:  
Nordisches Design  
für kleine Gesichter



## Tradition trifft Moderne

Für die zeitlosen Formen des norddeutschen Brillenlabels bringt Designerin Liana Hagemeier nordische Einflüsse und aktuelle Design-Trends aus aller Welt zusammen. Auch das Business orientiert sich am Zahn der Zeit: Heute führt Tochter Elena Reckzeh-Gogoll den 20-köpfigen Familienbetrieb und sorgt unter anderem für moderne Online-Services wie die virtuelle Anprobe und einen Colibris®-Verkaufsstellen-Finder. Erhältlich sind die „great glasses for small faces“ (dt.: großartige Brillen für kleine Gesichter) bei Brillen Hammer in der Maximilianstraße und im Cura Center in Speyer.

**brillenhammer**   
augenoptik • kontaktlinsen  
LANDAU | SPEYER (2x) | GERMERSHEIM | HERXHEIM | KANDEL



Vision Experte

## BRILLEN HAMMER GMBH CURA CENTER

Hansjörg Hofmann  
Kontakt: 06232/78158  
[www.brillenhammer.com](http://www.brillenhammer.com)

**Öffnungszeiten:**  
Mo. – Fr. 9.00 – 18.00 Uhr  
Sa. 10.00 – 13.00 Uhr

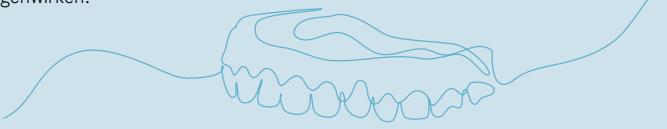


**HANSJÖRG  
HOFMANN,  
AUGENOPTIKERMEISTER**

»Colibris® feiert  
in diesem  
Jahr 25-jähriges  
Jubiläum.«



Die regelmäßige Nutzung von Interdentalbürsten kann Wurzelkaries entgegenwirken.



## TIEFERLIEGENDES PROBLEM

Immer mehr Menschen behalten ihre eigenen Zähne bis ins hohe Alter – ein Fortschritt moderner Zahnmedizin. Doch mit den Jahren verändern sich Strukturen im Mundraum, etwa das Zahnfleisch und die Zahnhartsubstanz. Dadurch steigt das Risiko für Wurzelkaries, eine häufig übersehene Form der Karies. Bleibt sie unentdeckt, kann sie großen Schaden anrichten.



**EVA HOFMANN,**  
**ZAHNÄRZTIN**

»Wurzelkaries bleibt oft lange unbemerkt – umso wichtiger sind gezielte Vorsorge und die richtige Mundpflege, gerade im Alter.«

**M**it zunehmendem Alter zieht sich das Zahnfleisch zurück – durch natürliche Prozesse oder Erkrankungen wie Parodontitis. „Sobald das schützende Zahnfleisch zurückgeht, liegen zuerst der Zahnhals und bei Knochenrückgang sogar die Zahnwurzel frei“, erklärt Eva Hofmann, Zahnärztin bei den Zahnärztinnen Dr. Barbara Krekel-Wilk und Eva Hofmann im Cura Center. „Diese Bereiche sind – anders als die darüberliegende Zahnkronen – nicht von schützenden Zahnschmelz umgeben, sondern sie bestehen nur aus Dentin und einer dünnen Schicht Zement.“ Dentin ist weicher als Zahnschmelz und besitzt viele winzige Kanälchen, die direkt mit dem Zahnnerv verbunden sind. Liegt das Dentin offen, ist der Zahn anfälliger für Reize und es kann leichter zu Schmerzen oder zu Wurzelkaries kommen.

### Unsichtbare Risiken

Ein unsichtbarer Risikofaktor ist der verringerte Speichelfluss, oft bedingt durch Medikamente oder altersbedingte Veränderungen. Speichel neutralisiert Säuren und unterstützt die Remineralisation. Hinzu kommt, dass der Süßgeschmack im Alter meist erhalten bleibt, während andere Geschmacksempfindungen nachlassen – was zu vermehrtem Konsum zuckerhaltiger Speisen führen kann. Problematisch ist auch, dass sich der Zahnnerv im Alter

zurückzieht und Schmerzsignale dadurch schwächer werden. „Viele bemerken die Karies dadurch erst, wenn der Zahn bereits stark geschädigt ist“, warnt Hofmann.

### Effektive Vorsorge

Um die Entstehung von Wurzelkaries zu verhindern ist sorgfältige Mundhygiene das A und O. „Ältere Patientinnen und Patienten mit freiliegenden Zahnhälften müssen dafür zu Interdentalbürsten greifen. Sie sind deutlich effektiver als Zahnseide und im Drogeriemarkt erhältlich“, führt Hofmann aus. Die richtige Größe wird am besten in der Zahnarztpraxis ermittelt – leichter Widerstand beim Einführen ist ideal. Zusätzlichen Schutz bieten fluoridhaltige Mundspülösungen oder spezielle Zahnpasten für empfindliche Zahnhälse.

„Fluorid härtet die Zahnsubstanz und wirkt nachweislich karieshemmend – entscheidend ist die richtige Dosierung“, betont die Speyerer Zahnärztin. Regelmäßige zahnärztliche Kontrollen ermöglichen eine frühe Erkennung und Behandlung. „Natürlich ist die sorgfältige Mundhygiene – etwa mit Interdentalbürsten – für ältere, motorisch eingeschränkte Menschen oft nicht einfach. Deshalb ist es wichtig, auch Angehörigen und Pflegekräften an die Hand zu geben, worauf bei der Zahnpflege zu achten ist“, betont Eva Hofmann.

# Mit Wissen zum Wein

Wer schlau kombiniert und das richtige Lösungswort findet, darf sich auf ein edles Weinpaket freuen:

Die Weingenossenschaft Albig stellt ein genussvolles Set mit sechs Flaschen zur Verfügung. Darunter je zwei Flaschen: 2023er Spätburgunder trocken, 2020er Cabernet Sauvignon Blanc de Noir feinherb, 2020er Silvaner trocken. Ein Preis, der nicht nur Gaumenfreude verspricht, sondern Lust auf mehr macht.

netzartiges Gewebe	Laien, nicht Profis	ehrer, als Erstes	▼	Ge-schäfts-, Amtsbe-reich	frostig	▼	gestorben	Unsinn (... reden)	lat. Kunst	▼	Auto der ehem. DDR (Kw.)	▼	Verbind-lichkeit	Einge-bo-renen-tanz auf Hawaii	Abk.: Dt. Gewerk-schafts-bund	▼	Reste ei-ner ver-gangenen Zeit	▼	dünne Plastik-haut
►	▼	▼	▼	4 Seeräuber ►	▼	▼		▼	▼		▼	▼	▼	▼	12 Dutzend	▼	3	▼	
Gewürz-nuss	►						Grund-schlepp-netz	17					Miss-stand	►					Vorname d. Tennis-spielers Agassi
röm. Kupfer-geld	►	6		Holz-fäller-werkzeug		kleben, kitten	PC-An-schluss (Abk.)				Abk.: illustriert	►				Wurfspiel im Freien	Kurzform von Julia	►	
trist, desolat	►				▼	▼				hand-fester Mann		eine Farbe		Wert-papiere	▼				
Priester im A.T.	2					pflan-zliche Nahrung	Teil des kath. Stun-dengebets	►	▼	10	▼	▼	▼	Tonart		Staat der USA		Hafen-stadt im alten Rom	
Schnitt-meisterin beim Film	Strick	bibl. Stadt der Sünde ►	▼	11			Winter-sport-gerät		Kinder-tages-heim		Schuldner	►			▼		▼	7	
►	▼						verstei-nerter Pflanzen-rest	►				Siehe da! Da haben wir es!		Acker-gerät	►				
beharren	Stink-marder		dringend	dt. Schau-sp. 12002 (Hilde-gard)	►	5			Museum in Paris		ängstlich zaudern		unent-geltlich, umsonst		1	arg, schlimm	Willkür-gewalt		kleine Nägel
formliche Anrede	13			langer Spieß		Figur bei Fontane (... Brieset)	'Eis-mensch'	►		14		Vergrößerungsglas		gerade erst	Kfz.-Z.: Tansania	►		9	
►					▼		schweiz. Flächen-maß		Platz-deckchen	mit Bäu-men ein-gefasste Straße	►				austral. Straußen-vogel		3. und 4. Fall von wir		
Sonnen-, Mond-finsternis	Erfinder der Plakat-säule	►						▼		schwers-ter Stö-rungsfall im AKW	►		Erwerbs-tätigkeit	►	15				
►				Gegenteil von Krieg	►						Region Italiens	►				12			
altermüthlich		zweck-gerichtet	►				16			ugs.: nein	►		engl.: Kranken-schwester						

© RateFUX 2025-289-003

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	--	--	--

## Lösungswort gefunden?

Dann ist der erste Schritt zum Genuss bereits getan und mit etwas Glück erhalten Sie sechs Weinflaschen der Weingenossenschaft Albig, die seit über 90 Jahren für authentische Weine aus Rheinhessen steht. Hinter jedem Tropfen steckt die Sorgfalt engagierter Winzerinnen und Winzer – vom frischen Sauvignon Blanc bis zum charakterstarken Spätburgunder. Wer sich vom Gewinnspaket inspiriert fühlt, kann auch online stöbern und direkt bestellen unter: [www.eindorflebtwein.de](http://www.eindorflebtwein.de)



Weingenossenschaft  
Albig e.G.  
Langasse 1  
55234 Albig

Telefon: 06731/8126  
Fax: 06731/9969855  
E-Mail: [info@eindorflebtwein.de](mailto:info@eindorflebtwein.de)

Öffnungszeiten  
Vinothek und Hofverkauf:  
Montag – Freitag  
8.00 – 12.00 Uhr und  
13.30 bis 17.00 Uhr  
mittwochs geschlossen  
samstags 10.00 – 14.00 Uhr

Und so können Sie gewinnen: 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, die das richtige Lösungswort eingesendet haben, nehmen an der Verlosung teil; Mehrfachteilnahmen sind unzulässig. Der oder die Gewinner\*in wird postalisch benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigt ist, wer das 18. Lebensjahr vollendet hat. **Einsendeschluss: 31. Oktober 2025**

# Kuscheldaunen mit Rabatt

Daunen-  
Einziehdecke  
Wärmegrad  
medium



Sympatika

Leicht, kuschelig, hygienisch, 100% Natur.

Bezug: Mako Batist, 100% Baumwolle, versteppt in 5 x 6

Kassetten mit 2 cm Innenstegen

Füllung: weiße neue Daunen 90% und Federn 10%

Deutsches Produkt, schadstoffgeprüft nach Öko-Tex 100, Abgabe in haushaltsüblichen Mengen,

solange Vorrat reicht.

135 x 200 cm statt 299 € für **199 €**

155 x 220 cm statt 369 € für **249 €**

Irrtum, Modell- und Farbabweichungen vorbehalten.

# 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

AM ROSSPRUNG 1  
67346 SPEYER

Telefon: 06232-98096-03  
E-Mail: apd-speyer@bo-seniorenzentrum.de  
www.bo-ambulanterpflegedienst.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

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, Julia Herberger 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](http://www.ihre-augenaerzte-speyer.de)

## **bkb + Collegen GmbH, Steuerberatungsgesellschaft, Wirtschaftsprüfungsgesellschaft**

Kontakt: 06232/67490 [www.bkb-speyer.de](http://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](http://www.brillenhammer.com)

## **Hautarztpraxis**

Dr. Joachim Krekel, Ute Bauer, Dr. Nina Schindera, Dr. Katharina Lorentz, Dr. Sofia Mavridou, Dr. Barbara Mülbert, 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](http://www.hautarzt-speyer.de)

## **Pabst | Lorenz + Partner**

Rechtsanwälte, Fachanwälte Kontakt: 06232/679010 [www.plup.de](http://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](http://www.speyer-zahnarzt.de)

## **IHRE EXPERT\*INNEN IN SPEYER UND UMGEBUNG**

### **B+O Ambulanter Pflegedienst**

Am Roßsprung 1, 67346 Speyer Kontakt: 06232/98096-03 E-Mail: [apd-speyer@bo-seniorenzentrum.de](mailto:apd-speyer@bo-seniorenzentrum.de) [www.bo-ambulanterpflegedienst.de](http://www.bo-ambulanterpflegedienst.de)

### **Blu sanitätshaus meisterbetriebe**

Bahnhofstraße 51, 67346 Speyer Kontakt: 06232/1202440 E-Mail: [speyer@saniblu.de](mailto:speyer@saniblu.de) [www.saniblu.de](http://www.saniblu.de) Mo. – Do. 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 18.00 Uhr, Fr. 9.00 – 14.00 Uhr

### **Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer**

Paul-Egell-Straße 33, 67346 Speyer Kontakt: 06232/221401 [www.diakonissen.de](http://www.diakonissen.de)

### **Hören Leist**

Landauer Str. 1, 67346 Speyer Kontakt: 06232/74831 E-Mail: [info@hoeren-leist.de](mailto:info@hoeren-leist.de) [www.leist-speyer.de](http://www.leist-speyer.de)

### **Weingenossenschaft Albig e.G.**

Langgasse 1, 55234 Albig Kontakt: 06731/8126 E-Mail: [info@eindorflebtwein.de](mailto:info@eindorflebtwein.de) Mo.-Fr.: 8.00 – 12.00 Uhr und 13.30 bis 17.00 Uhr Mi.: geschlossen Sa.: 10.00 – 14.00 Uhr [www.eindorflebtwein.de](http://www.eindorflebtwein.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](http://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](http://www.vincentius-speyer.de)

### **Somnos GmbH**

Tullastraße 66, 67346 Speyer Kontakt: 06232/6228440

# Impressum

## **Herausgeber**

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

## **Redaktion**

Miriam Lambert, Pia Plattek (CvD), Maximilian Steen

## **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](mailto:info@oggersheimer-druckzentrum.de)

## **Nächster Erscheinungstermin**

Winter 2025

# Erfrischt in die Zukunft starten.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Product made in Speyer

## Vorsorgen wird belohnt

Investieren Sie mit unserer **exklusiven fondsgebundenen Altersvorsorge** nachhaltig in Ihre Zukunft.



Lassen Sie sich beraten – oder einfach QR-Code scannen und informieren.

[vrbank-krp.de/frv](http://vrbank-krp.de/frv)

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



Beim Vertragsabschluss erhalten Sie von uns als Dankeschön eine hochwertige Trinkflasche aus recyceltem PET mit erfrischenden Waterdrops.



**R+V**  
Du bist nicht allein.



## UMWERFEND GLATT!

Sie haben genug von unerwünschter Körperbehaarung? Dann entscheiden Sie sich jetzt für eine dauerhafte Haarentfernung bei Cura-Aesthetic.

Vereinbaren Sie einen Termin unter **06232 68 49 69** oder [service@krekel.de](mailto:service@krekel.de)

Mehr zu unseren ästhetischen Leistungen finden Sie auf:

[www.krekel.de](http://www.krekel.de)

[www.instagram.com/curaaestheticspeyer](http://www.instagram.com/curaaestheticspeyer)

[www.facebook.com/curaaestheticspeyer](http://www.facebook.com/curaaestheticspeyer)



**CURA-AESTHETIC**

Iggelheimer Straße 26  
67346 Speyer

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

HERBST 2025

# PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung

iStock  
Credit: Syl-Cheerle

## NEUE WEGE

Wie MODERNE INTRAOKULARLINSEN beim Grauen Star MEHR LEBENSQUALITÄT bieten können.

WIE HAUTKREBS und seine Vorstufen OHNE OPERATION BEHANDELT WERDEN.

Wie AKUPUNKTUR bei Schmerzen AM BEWEGUNGSAPPARAT helfen kann.

Wie sich die SYMPTOME VON ROSACEA ABMILDERN lassen.

HERBST 2025

# PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung



## NEUE WEGE

Wie MODERNE INTRAOKULARLINSEN beim Grauen Star MEHR LEBENSQUALITÄT bieten können.

WIE HAUTKREBS und seine Vorstufen OHNE OPERATION BEHANDELT WERDEN.

Wie AKUPUNKTUR bei Schmerzen AM BEWEGUNGSAPPARAT helfen kann.

Wie sich die SYMPTOME VON ROSACEA ABMILDERN lassen.

# PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung



iStock™  
Credit: fokkebok

## TIEF DURCHATMEN

Wie MODERNE INTRAOKULARLINSEN beim Grauen Star MEHR LEBENSQUALITÄT bieten können.

WIE HAUTKREBS und seine Vorstufen OHNE OPERATION BEHANDELT WERDEN.

Wie AKUPUNKTUR bei Schmerzen AM BEWEGUNGSAPPARAT helfen kann.

Wie sich die SYMPTOME VON ROSACEA ABMILDERN lassen.

HERBST 2025

# PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung



iStock™

Credit: skynesh

## LICHTBLICK

Wie MODERNE INTRAOKULARLINSEN beim Grauen Star MEHR LEBENSQUALITÄT bieten können.

WIE HAUTKREBS und seine Vorstufen OHNE OPERATION BEHANDELT WERDEN.

Wie AKUPUNKTUR bei Schmerzen AM BEWEGUNGSAPPARAT helfen kann.

Wie sich die SYMPTOME VON ROSACEA ABMILDERN lassen.

HERBST 2025

# PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung

## LICHTBLICK

Wie MODERNE INTRAOKULARLINSEN beim Grauen Star MEHR LEBENSQUALITÄT bieten können.

WIE HAUTKREBS und seine Vorstufen OHNE OPERATION BEHANDELT WERDEN.

Wie AKUPUNKTUR bei Schmerzen AM BEWEGUNGSAPPARAT helfen kann.

Wie sich die SYMPTOME VON ROSACEA ABMILDERN lassen.