

PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung



TAKE A BREAK!

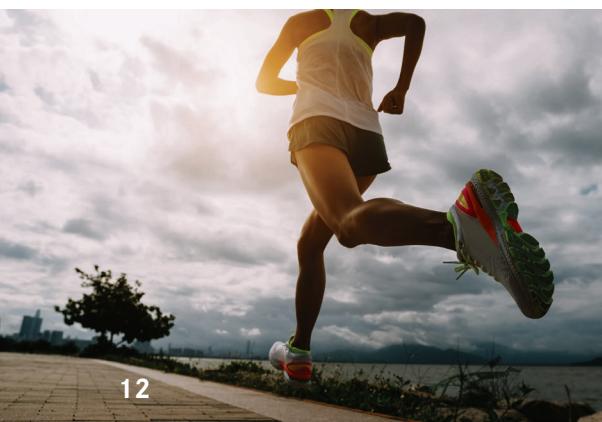
MIT kurzen BEWEGUNGSPAUSEN Büro-BESCHWERDEN ENTGEGNEN.

Wie eine KI-Software dabei hilft, ERKRANKUNGEN FRÜHZEITIG zu ERKENNEN.

Wie sich die SYMPTOME VON ROSACEA ABMILDERN lassen.

Wie Sie WASSERTRINKEN etwas ABWECHSLUNG VERLEIHEN können.

Inhalt



12

Mit kurzen Bewegungspausen Büro-Beschwerden entgegnen.

04

TAG DER OFFENEN TÜR

Was Sie am 5. Juli 2025 im Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer erwarten.

05

KLARHEIT

Wie eine KI-Software dabei hilft, Erkrankungen frühzeitig zu erkennen.

06

MIT LEICHTIGKEIT

Wodurch Schmerzen beim Laufen entstehen und wie sie gelindert werden können.

07

KEIN MUT ZUR LÜCKE

Warum gerade für Schwangere eine gute Mundhygiene und die zahnmedizinische Vorsorge so wichtig sind.

08

EXTRA ERFRISCHUNG

Wie Sie Wassertrinken etwas Abwechslung verleihen können.

09

FARBENPRACHT

Welche Formen von Farbsehstörungen es gibt und warum eine frühzeitige Erkennung wichtig ist.

10

HINFORT

Wie Warzen entstehen und wie man sie loswird.

11

ROSAROT

Wie sich die Symptome von Rosacea abmildern lassen.

12

TAKE A BREAK!

Mit kurzen Bewegungspausen Büro-Beschwerden entgegnen.

13

DER FRÜHE VOGEL

Miträtseln und fünf Frühstücks-Buffet-Gutscheine von Min's Café & Bistro gewinnen.

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

HÖREN
LEIST
SPEYER

Editorial



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

der Sommer ist ein Fest für die Sinne: hell, laut, bunt – nicht nur im Freien, sondern auch im eigenen Inneren. Die Tage sind lang, die Möglichkeiten zahlreich, und mit ihnen wächst bei vielen der Drang, alles mitzuerleben.

Diese Fülle kann zur Herausforderung werden – für Geist und Körper. Wenn vieles gleichzeitig passiert, verschwimmt leicht das Gespür für die eigenen Grenzen. Deshalb ist es wichtig, bewusst kleine Momente der Ruhe zu schaffen – nicht nur im Urlaub, sondern auch im Alltag. Unterstützen kann uns dabei vor allem die Stimme unseres Körpers. Sie zeigt uns mit feinen Signalen, wann es Zeit ist, innezuhalten – oft lange bevor der Kopf es realisiert.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, hören Sie auf diese leise, aber verlässliche Stimme und machen sie etwas daraus. Die aktuelle Ausgabe der Procura kann Sie dabei unterstützen: mit Impulsen für kleine Bewegungspausen im Alltag, mit Tipps zur richtigen Lauftechnik – oder einfach durch das Zurücklehnen beim Lesen.

Wer weiß, vielleicht ist das ja bereits Ihr erster Schritt zu einem achtsameren Leben – es würde mich freuen!

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Pia Plattek".

Pia Plattek
Chefredakteurin

Arthrose in Knie und Hüfte: Aktuelles aus der Behandlungspraxis



Arthrosevortrag: live /online

„Diagnose Arthrose: Was tun bei
Verschleiß an Knie- oder Hüftgelenk?“

Donnerstag, 18. September 2025

17.30 Uhr, Aula

ohne Anmeldung

Eintritt frei



www.vincentius-speyer.de

Arthrosesprechstunde

Haben Sie Fragen zu Behandlungsmöglichkeiten Ihrer Knie- oder Hüftgelenksarthrose? Oder benötigen Sie eine zweite Meinung? Dann besuchen Sie doch einfach unsere Sprechstunde.

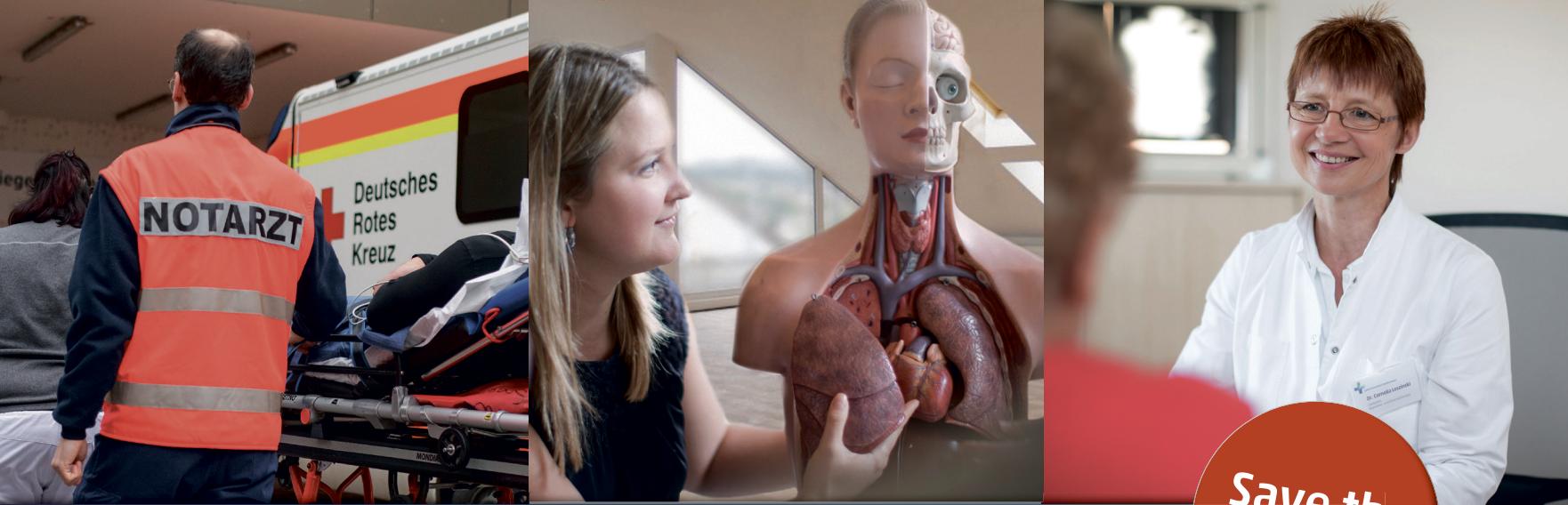
Jetzt Termin verbeinbaren:

Telefon 06232 133-366

Dr. med. Martin Sturm



Leitender Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spezielle Unfallchirurgie



Save the Date!

Tag der offenen Tür:

Neue Zentrale Notaufnahme und neues Elektives Behandlungszentrum

Samstag, 5. Juli 2025, 10 - 14 Uhr



Unser Programm für Groß und Klein

- » Live-Vorführung „Schockraum“
- » Infostände aller Kliniken, z.B. „Pusten statt Husten“, „Alarm im Darm - Notfall Bauchschmerz“,...
- » Gesundheitscheck
- » Chirurgie zum Ausprobieren
- » Puppensprechstunde, Hüpfburg und Kinderschminken
- » Rettungswagen und Reanimationstraining
- » Ausbildungs- und Jobbörse
- » Glücksrad und Gewinnspiel
- » Leckere Speisen und Getränke
- » Live-Musik „IRA'S WORLD“
- » u.v.m.



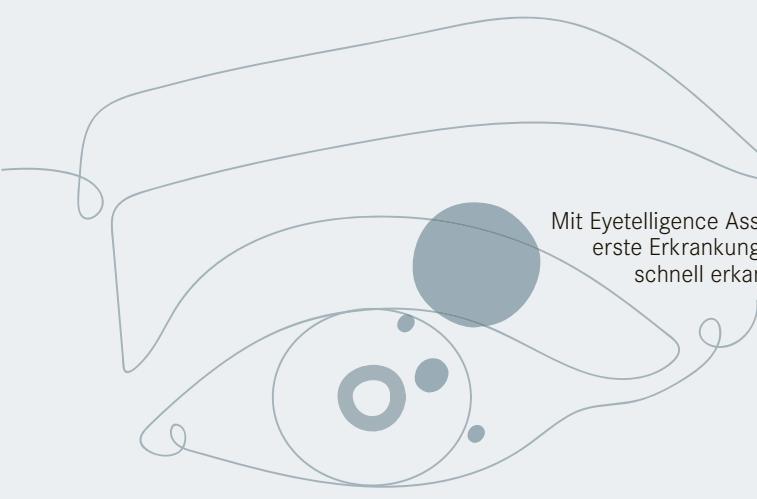
**Sankt Vincentius
Krankenhaus
Speyer**

Eine Einrichtung der Krankenhaus-Stiftung
der Niederbronner Schwestern

Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer

Holzstr. 4a, 67346 Speyer
Eintritt frei, ohne Anmeldung

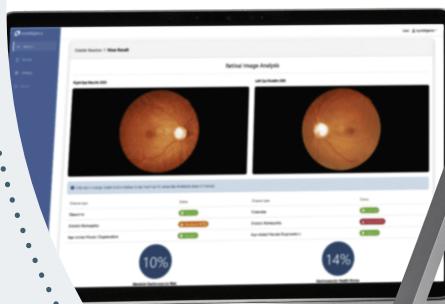
www.vincentius-speyer.de



Mit Eyetelligence Assure können erste Erkrankungsanzeichen schnell erkannt werden.

AUGEN LÜGEN NICHT

Ein Blick ins Auge kann mehr zeigen als nur die Sehstärke: Feine Veränderungen im Inneren des Auges verraten oft früh, ob ernste Erkrankungen entstehen. Eine neue Software nutzt dieses Wissen – und macht aus einem einfachen Netzhautbild ein aussagekräftiges Bild über die eigene Gesundheit.



GbR Pank + Sebold (Optik Consulting)

Das menschliche Auge ist einzigartig – nicht nur, weil es das Sehen ermöglicht. Sein Inneres verrät auch viel über die allgemeine Gesundheit. Auf der Netzhaut können Veränderungen auftreten, lange bevor Beschwerden spürbar werden. Genau hier setzt eine neue Technologie an, die nun bei Brillen Hammer in Speyer (Cura Center und Maximilianstraße 74) sowie in Landau (Ostbahnstraße 33) eingesetzt wird. Eyetelligence Assure heißt das computergestützte Verfahren. Es nutzt künstliche Intelligenz – also ein lernfähiges Computersystem – um Auffälligkeiten auf Netzhautbildern zu erkennen. „Die Software wurde mit über einer Million Netzhautaufnahmen trainiert“, erklärt Hansjörg Hofmann, Augenoptikermeister bei Brillen Hammer im Cura Center. „Sie erkennt mit über 95 Prozent Genauigkeit erste Anzeichen für Augenkrankheiten wie den Grünen Star (Glaukom), Netzhautschäden durch Diabetes oder Altersveränderungen im Sehzentrum.“

Kurzer Test mit großer Wirkung

Die Untersuchung dauert nur wenige Minuten, ist völlig schmerzfrei und ohne direkten Kontakt. Dafür wird ein Bild vom Augenhintergrund gemacht, das anschließend von der Software analysiert wird. Die erweiterte Variante Eyetelligence Assure+ kann sogar Hinweise auf Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen liefern. Möglich wird das

durch feine Veränderungen an den Blutgefäßen der Netzhaut, die Rückschlüsse auf den Zustand der Adern im ganzen Körper zulassen. „Wichtig ist: Die Untersuchung ersetzt keine ärztliche Diagnose“, betont Hofmann. „Aber sie bietet einen wertvollen Vorsorge-Baustein und kann dabei helfen, Risiken frühzeitig zu erkennen.“

Wichtig zu wissen

Das Verfahren ist ein zusätzliches Angebot zur Gesundheitsvorsorge. Bei auffälligen Ergebnissen sollte immer eine weiterführende Untersuchung in der Augenarzt- oder Hausarztpraxis erfolgen. „Gerade Menschen mit Vorerkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck profitieren davon, weil Veränderungen früh erkannt werden können“, führt Hofmann aus. Das Zusammenspiel aus moderner Technik und augenoptischem Fachwissen macht Brillen Hammer zu einem wichtigen Partner – nicht nur für gutes Sehen, sondern auch für mehr Sicherheit bei der Gesundheitsvorsorge.



Augencheck mit künstlicher Intelligenz – sicher, schnell und berührungslos



**HANSJÖRG
HOFMANN,
AUGENOPTIKERMEISTER**

»Die Software wurde mit über einer Million Netzhautaufnahmen trainiert und erkennt mit über 95 Prozent Genauigkeit Auffälligkeiten.«

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



Vision Expert

**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



Richtiges Laufen entlastet die Gelenke und beugt Beschwerden wie Knie- oder Rückenschmerzen vor.

SCHRITT FÜR SCHRITT

Ob zur Stressbewältigung, als Herz-Kreislauf-Training oder einfach aus Freude an der Bewegung – Laufen gehört zu den beliebtesten Sportarten. Doch nicht selten führt die falsche Technik zu Überlastungen oder Schmerzen. Gerade wer regelmäßig trainiert, sollte auf seine Laufweise achten. Denn schon kleine Korrekturen können viel bewirken.



**DR. MED. LUDWIG NEUMAYR,
FACHARZT FÜR
ORTHOPÄDIE UND
UNFALLCHIRURGIE**

»Eine korrekte Lauftechnik reduziert nicht nur das Verletzungsrisiko – sie macht das Laufen auch effizienter und angenehmer.«

Laufen sieht auf den ersten Blick sehr einfach aus, ist aber ein fein abgestimmtes Zusammenspiel vieler Bewegungen“, erklärt Dr. med. Ludwig Neumayr, Orthopäde in der Orthopädie Kurpfalz in Speyer. „Füße, Beine, Hüfte, Arme und Rumpf arbeiten bei jedem Schritt zusammen. Gerät dieses Gleichgewicht aus dem Takt, kann es zu Fehlbelastungen kommen – etwa an Gelenken, Sehnen oder im unteren Rücken.

Ein häufiger Fehler ist das sogenannte Überstreiten: Der Fuß landet zu weit vor dem Körper – meist auf der Ferse. Das bremst den Bewegungsfluss und belastet Knie und Unterschenkel unnötig. Besser ist es, wenn der Fuß möglichst flach und unter dem Knie aufsetzt. So läuft es sich flüssiger und gelenkschonender.“

Kraft aus der Mitte

Eine starke Körpermitte, also Bauch-, Rücken- und Hüftmuskeln, sorgt für Stabilität. „Die Rumpfmuskulatur schützt vor Überlastungen“, weiß Dr. Neumayr. Sie stabilisiert die Beinachse und beugt Beschwerden wie Fersenschmerzen, Kniestechen oder Verspannungen im unteren Rücken vor. Wer regelmäßig die Körpermitte stärkt, reduziert auch das Risiko für typische Laufverletzungen.

Auch die Schrittfrequenz, also die Anzahl der Schritte pro Minute, ist entscheidend. Ideal sind 170 bis 180 Schritte. Wer seltener aufsetzt, tritt oft härter auf – was die Gelenke zusätzlich beansprucht. Dr. Neumayr betont: „Was außerdem eine große Rolle spielt, ist die richtige Körperhaltung. Eine leichte Vorneigung aus der Hüfte bringt Schwung. Zu viel Neigung dagegen begünstigt wieder das Überstreiten und kann die Balance stören.“

Regeneration nicht vergessen

Ebenso wie das Training gehört auch die Regeneration zur Laufpraxis. Der Körper braucht nach Belastung Erholungszeit, um sich anzupassen – Muskelaufbau, Energiebereitstellung und Reparaturprozesse laufen dabei auf Hochtouren. Wird diese Superkompensation – also die Phase, in der sich der Körper über das ursprüngliche Leistungsniveau hinaus verbessert – unterbrochen, droht ein Rückschritt. „Nur wer auf seinen Körper hört und ausreichend pausiert, profitiert vom Training“, führt Dr. Neumayr aus. „Wird über längere Zeit zu wenig regeneriert, spricht man von Übertraining, was wiederum in anhaltender Erschöpfung, Schlafproblemen und nachlassender Leistung resultieren kann. Ein gut durchdachter Trainingsplan mit ausreichend Pausen ist daher unerlässlich.“



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
- klimatisierte Filialen

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

www.saniblu.de

Ludwigsburg
Feuerbach
Cannstatt
Fellbach
Ostfildern
Villingen



Zahn- und Mundpflege sind gerade in der Schwangerschaft besonders wichtig

KOSTET JEDES KIND EINEN ZAHN?

Fast jeder kennt den Spruch „Jedes Kind kostet einen Zahn“. Dieser hat tatsächlich einen wahren Kern: Forschende fanden heraus, dass die Kinderanzahl Einfluss auf die Mundgesundheit der Mutter hat und späteren Zahnverlust begünstigen kann. Ein Naturgesetz ist das aber nicht. Gute Mundhygiene und Kontrollen in der Zahnarztpraxis helfen dabei, die Zähne gesund zu erhalten.

Eine Schwangerschaft bringt einige Umstellungen mit sich und kann den Körper stark beanspruchen – das gilt auch für Zähne und Mundraum“, erklärt Dr. Barbara Krekel-Wilk von den Zahnärztinnen Dr. Barbara Krekel-Wilk und Eva Hofmann im Cura Center. „Viele Frauen leiden ja gerade in den ersten Wochen an Übelkeit. Das kann durch die Zahnbürste im Mund sogar noch verstärkt werden. Dann kann das regelmäßige und gründliche Zahneputzen inklusive Verwendung von Zahnseide schnell schwerfallen. Und auch Erbrechen kann ein großes Problem für die Zähne werden, denn die aufsteigende Magensäure weicht den Zahnschmelz auf und macht die Zähne angreifbar. Deshalb sollte man auch auf keinen Fall direkt nach dem Erbrechen die Zähne putzen, sondern immer eine halbe Stunde warten. In der Zwischenzeit kann eine fluoridhaltige Mundspülung verwendet werden. Sie sorgt für ein frisches Gefühl im Mund und härtet den Zahnschmelz.“

Erhöhtes Risiko für Zahnfleischentzündungen
Ein weiterer Faktor können veränderte Essgewohnheiten sein: Haben Schwangere Heißhunger auf Zucker oder snacken häufiger, steigt ohne ausreichende Zahnpflege das Kariesrisiko an. Viele Frauen haben zudem in der Schwangerschaft verstärkt mit Zahnfleischblutungen und -entzündungen, der sogenannten Schwangerschaftsgingivitis zu kämpfen. „Während der Schwangerschaft lagern sich Bakterien leichter im Zahnbelag ein. Der Grund dafür sind hormonelle Veränderungen, durch die das Zahnfleisch stärker durchblutet und leicht anschwollen ist“, führt Dr. Barbara Krekel-Wilk aus. „Wird die Schwangerschaftsgingivitis nicht behandelt, kann sie zu Entzündungen des Zahnhalteapparates (Parodontitis) führen. Um dieser zusätzlich entgegenzuwirken, sollte auf eine gesunde, vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung geachtet werden. Sie stärkt das Immunsystem und kann entzündliche Prozesse reduzieren.“ Da die Parodontitis außerdem negative Auswirkungen auf den Schwangerschaftsverlauf haben kann, zum Beispiel in Verbindung mit einem erhöhten Risiko für eine Frühgeburt steht, sind regelmäßige zahnärztliche Kontrollen für werdende Mütter wichtig.

Schwangere sind anfälliger für Zahnfleischentzündungen

Regelmäßig zum Zahnarzt
Bestenfalls wird bereits vor einer geplanten Schwangerschaft eine zahnärztliche Untersuchung durchgeführt, damit bestehende Erkrankungen erkannt und behandelt werden können. „Tritt während der Schwangerschaft etwas auf, müssen Notwendigkeit und Zeitpunkt einer zahnärztlichen Behandlung immer sorgfältig mit dem behandelten Zahnarzt oder der behandelnden Zahnärztin besprochen werden“, sagt Dr. Barbara Krekel-Wilk. „Zur Vorbeugung legen wir werdenden Müttern ans Herz, während der Schwangerschaft eine professionelle Zahnreinigung durchführen zu lassen.“



DR. BARBARA KREKEL-WILK, ZAHNÄRZTIN

»Die zahnärztliche Untersuchung ist bereits vor einer geplanten Schwangerschaft sinnvoll.«



ZAHNPFLGE
PROCURA SOMMER 2025 **07**



INFUSED WATER



Gerade an heißen Tagen ist es wichtig, ausreichend Wasser zu trinken – egal ob für den Kreislauf, die Haut oder das allgemeine Wohlbefinden. Wer es geschmackvoll mag, peppt sein Wasser ganz einfach mit frischen Zutaten auf. Dieses Infused Water mit Gurke, Limette und Thymian ist nicht nur ein Hingucker, sondern auch eine wohltuende Erfrischung mit natürlichem Aroma.

Zutaten:

8 Scheiben Gurke
1 Limette
1 Zweig Thymian
oder Minze
1-1,5 l Wasser

Zubereitung:

- Alle Zutaten gut abspülen, Gurke und Limette in Scheiben schneiden. Für mehr Aroma leicht zerdrücken.
- Die Scheiben und den Thymian in einen großen Krug geben und mit 1-1,5 l Wasser aufgießen.
- Alles ca. 1 Stunde ziehen lassen und bei Bedarf danach noch Eiswürfel hinzugeben.



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

bkb.steuerberatung



Mannheim



Speyer



Bensheim



Ludwigshafen



Landau

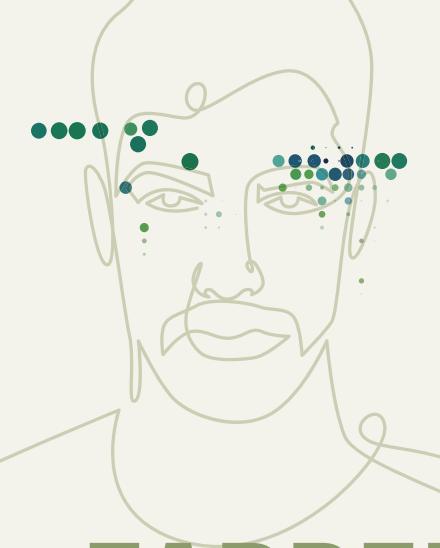
PLUP

PABST | LORENZ + PARTNER
FACHANWÄLTE



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





Wer Farben nicht klar unterscheiden kann, steht im Alltag oft vor Herausforderungen, die andere kaum wahrnehmen.

FARBENSPIEL

Farben begleiten uns täglich – von Ampeln über Kleidung bis zu Warnhinweisen. Doch nicht alle Menschen nehmen Farben gleich wahr. Farbsehstörungen bleiben oft lange unentdeckt, besonders dann, wenn sie angeboren sind. Dabei kann eine gestörte Farbwahrnehmung den Alltag, Hobbys und sogar die Berufswahl beeinflussen. Umso wichtiger ist es, schon früh auf Anzeichen zu achten.

Farbwahrnehmung entsteht durch die Verarbeitung von Lichtreizen in der Netzhaut. Dort befinden sich drei Arten von Sinneszellen, so genannte Zapfen, die jeweils auf rotes, grünes oder blaues Licht reagieren. „Ist ein Zapfentyp gestört oder fehlt er, werden bestimmte Farben nur eingeschränkt oder gar nicht erkannt.“, erklärt Dr. med. Nicola Sommer, Fachärztin für Augenheilkunde in der Augenarztpraxis „Ihre Augenärzte Speyer“ im Cura Center. Die häufigste Form einer Farbsehstörung ist die Rot-Grün-Schwäche. Betroffene verwechseln beide Farbtöne oder nehmen sie als Braun- oder Grauschattierungen wahr. Diese Störung ist in der Regel angeboren und genetisch bedingt. Die Vererbung erfolgt über das X-Chromosom, weshalb Männer deutlich häufiger betroffen sind als Frauen. Eine solche angeborene Sehschwäche bleibt ein Leben lang und betrifft beide Augen. Eine angeborene völlige Farbenblindheit ist sehr selten und geht mit starker Lichtempfindlichkeit und deutlich eingeschränkter Sehschärfe einher.

Grauzone

Im Gegensatz dazu entstehen erworbene Farbsehstörungen im Laufe des Lebens – etwa durch Netzhauterkrankungen, Schädigungen des Sehnervs, Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes oder auch selten als Nebenwirkung von Medikamenten wie

Antibiotika oder Antiepileptika. Diese erworbenen Farbsehstörungen können je nach Ursache ein- oder beidseitig entstehen und entwickeln sich meist schleichend.

Traumjob in Sicht?

Viele Menschen bemerken ihre angeborene Farbsehstörung lange Zeit nicht. Häufig fällt sie erst in der Schule auf – etwa, wenn Kinder Farben verwechseln oder beim Malen Schwierigkeiten haben. Spezielle Tests, wie zum Beispiel Ishihara-Tafeln, benannt nach dem japanischen Augenarzt Dr. Shinobu Ishihara, zeigen schnell, ob das Farbsehen eingeschränkt ist. Dabei handelt es sich um Farbkreise mit Zahlen oder Mustern, die nur bei normalem Farbsehen eindeutig erkennbar sind.

»
Jeder 12. Mann
leidet unter einer
Farbsehchwäche
«

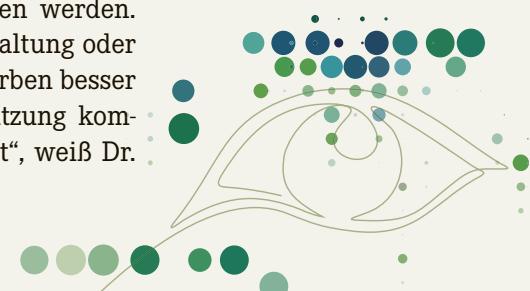
«



DR. MED.
NICOLA SOMMER,
FACHÄRZTIN FÜR
AUGENHEILKUNDE

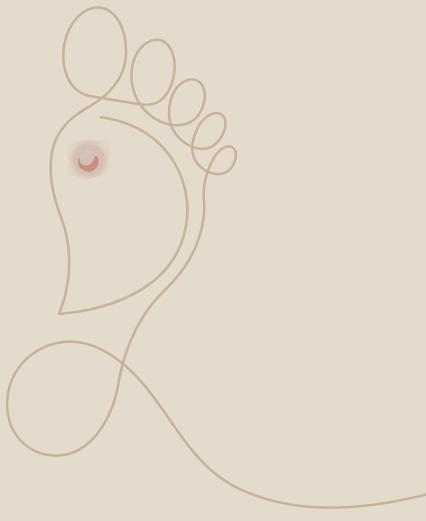
»Gerade bei Kindern ist es wichtig, Farbprobleme früh zu erkennen. Es kann ihnen den Alltag und die Berufswahl erleichtern.«

„Ein Farbsehtest im Kindesalter ist sehr sinnvoll“, erklärt Dr. Sommer. Denn in einigen Berufen ist gutes Farbsehen Pflicht – zum Beispiel bei der Polizei, als Pilotin oder Pilot sowie in technischen Berufen wie im Bereich Elektrik oder Mechanik. Auch wenn Farbsehstörungen nicht heilbar sind, können sie meist gut ausgeglichen werden. Digitale Hilfsmittel, kontrastreiche Gestaltung oder auch spezielle Brillen können helfen, Farben besser zu unterscheiden. „Mit etwas Unterstützung kommen die meisten Menschen gut zurecht“, weiß Dr. Sommer.





Die Therapie von Warzen richtet sich nach Art, Anzahl, Größe und der betroffenen Stelle.



WARZEN ADE!

Virusbedingte Warzen sind zwar störend, unansehnlich und ansteckend, aber in der Regel eine ungefährliche Virusinfektion. Liegen sie im Bereich von Druckeinwirkung wie an der Fußunterseite, entwickeln sich sogenannte Dornwarzen, die in die Haut einwachsen und schmerhaft sein können. Mit der richtigen Behandlung sind sie jedoch meistens gut in den Griff zu bekommen.



UTE BAUER,
FACHÄRZTIN FÜR
DERMATOLOGIE

»Die neuartige Behandlung mit Mikrowellen ist schmerzarm und verspricht einen guten Erfolg bei minimalem Aufwand.«

VORTEILE DER NEUEN MIKROWELLENTHERAPIE:

- » Schmerzarm und ohne örtliche Betäubung
- » Behandlung in wenigen Minuten.
- » Wenige Sitzungen im Abstand von vier Wochen
- » Hohe Erfolgsquote: In klinischen Studien zeigte sich eine Heilungsrate von bis zu 83 Prozent
- » Keine Schädigung des umliegenden Gewebes
- » Aktivierung des Immunsystems und dadurch langfristige Bekämpfung der mit HPV infizierten Zellen

Warzen sind in der Regel gutartige, durch das humane Papillomvirus (HPV) verursachte Hautwucherungen. Die Übertragung erfolgt durch direkten Hautkontakt oder infizierte Gegenstände – etwa durch barfuß Laufen im Schwimmbad. „Über kleinste Hautverletzungen gelangen die Viren in die oberste Hautschicht und siedeln sich dort an. Die Warze bildet sich oft erst

tage (Ausschabung) und seit neuestem die Behandlung mit Mikrowellen zur Verfügung. Dabei werden sowohl oberflächliche als auch tiefersitzende Warzenwucherungen rückstandslos entfernt.

In den letzten Jahren hat sich die unterstützende Behandlung mit gepulstem Farbstofflaser bewährt. Diese Methode entfernt die Warze schonend, ohne dass eine örtliche Betäubung notwendig ist. Da keine Hautschichten abgetragen werden, entstehen keine Ausfallzeiten, und die Rückfallquote (Rezidivrate) ist geringer als bei anderen Lasersystemen. Da kaum Nebenwirkungen auftreten, ist diese Methode auch für Kinder gut geeignet.

Wochen später“, erklärt Ute Bauer, Fachärztin für Dermatologie in der Hautarztpraxis Dr. Krekel. Besonders anfällig sind Menschen mit geschwächtem Immunsystem, oder Hauterkrankungen sowie Kinder. Eine besonders häufige Form der Warzen sind die Dornwarzen. Im Unterschied zu gewöhnlichen Warzen (Verrucae vulgares) ragen sie kaum über die Hautoberfläche hinaus. Sie zeigen sich als stark verhornt, flacher Bereich auf der Fußunterseite und sind häufig von dunklen Pünktchen durchsetzt. Aufgrund des Drucks durch das Körpergewicht reichen sie weit in die Unterhaut hinein. „Da sie einwachsen, können sie beim Gehen erhebliche Schmerzen verursachen“, erklärt Ute Bauer. Ob es sich um eine Warze oder eine Hauterkrankung handelt, sollte immer ärztlich abgeklärt werden.

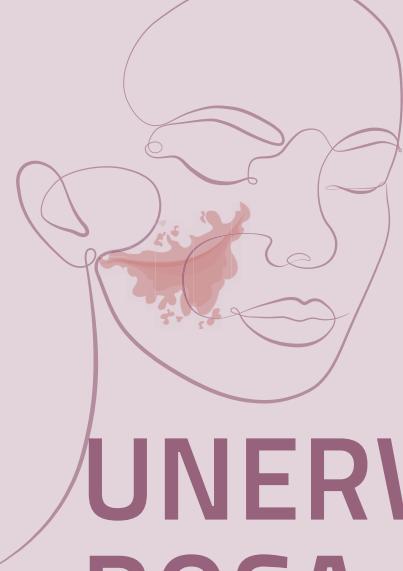
Bei der neuartigen Mikrowellentherapie wird durch gezieltes Erhitzen des Gewebes das Immunsystem zum Abbau der Warze angeregt. „Die Therapie ist schmerzarm, hat fast keine Nebenwirkungen und gute Erfolgsraten von bis zu 83 Prozent – auch bei hartnäckigen Warzen“, weiß Ute Bauer. „Eine begleitende Anwendung von Lacken oder Hornhautentfernung ist nicht nötig und vor der Behandlung sogar nicht erwünscht. Besonders Kinder sprechen gut auf die Therapiemethode an.“

Von Laser bis Vereisung

Die Therapie von Warzen richtet sich nach Art, Anzahl, Größe und der betroffenen Stelle. Anfangs werden meist hornhautauflösende Mittel wie salizylsäurehaltige Lacke oder Pflaster eingesetzt. Unterstützend werden die betroffenen Hautstellen regelmäßig mit Hornhautraspel, Hobel oder Skalpell abgetragen. Für eine schnellere und vollständige Entfernung stehen außerdem die Kryotherapie (Vereisung), die Laserbehandlung sowie die Küret-

So kann man Warzen vorbeugen

Zum Schutz vor Warzen helfen einfache Hygienemaßnahmen. So ist zum Beispiel der Kontakt mit möglicherweise kontaminierten Oberflächen zu vermeiden. In Schwimmbädern empfiehlt sich das Tragen von Badeschuhen. Hygieneartikel und Kleidung wie Socken sollten nicht gemeinsam mit Betroffenen genutzt werden. Darüber hinaus beugt eine sorgfältige Hautpflege Rissen im Gewebe vor, über die Viren leichter eindringen können.



Rote Flecken, sichtbare Äderchen und Pusteln sind typische Anzeichen der Rosacea.

UNERWÜNSCHTE ROSA BLÜTE

Rötungen im Gesicht, sichtbare Blutgefäße, entzündliche Knötchen oder Pusteln – diese Symptome deuten häufig auf die chronisch-entzündliche Hauterkrankung Rosacea hin. Die genauen Ursachen der Rosacea sind bislang nicht vollständig erforscht. Auch wenn die Erkrankung nicht heilbar ist, lassen sich die Symptome durch Behandlung und Lebensstil deutlich lindern.

Die Erkrankung beginnt meist mit plötzlichen Rötungen an Nase, Wangen, Stirn und Kinn, ausgelöst durch erweiterte Blutgefäße. Im weiteren Verlauf können dauerhafte Rötungen, entzündliche Veränderungen und sichtbare Äderchen hinzukommen. Der Mundbereich ist in der Regel nicht betroffen, in seltenen Fällen kann es auch zu Veränderungen an den Augen kommen.

Vielfältige Auslöser

„Eine genetische Veranlagung sowie die Demodex-Haarbalgmilbe können eine Rolle spielen. Normalerweise lebt die Milbe harmlos in Haarfollikeln und Talgdrüsen, doch bei Rosacea-Patientinnen und -Patienten vermehrt sie sich stark und löst eine übermäßige Immunreaktion aus“, weiß Dr. Nina Schindera, Fachärztin für Dermatologie, Venerologie und Allergologie bei Cura Aesthetic. Auch eine gestörte Hautbarriere sowie Umweltfaktoren gelten als mögliche Auslöser. Bestimmte Trigger können Krankheitsschübe begünstigen: Alkohol, Kaffee, UV-Strahlung, Temperaturschwankungen, Stress, emotionale Belastung sowie scharfes Essen und heiße Getränke führen zu einer verstärkten Durchblutung im Gesicht und können Symptome verschlechtern.

Symptome abmildern

„Ziel der Rosacea-Behandlung ist es, die Symptome zu lindern und Schübe zu verhindern. „In unserer Praxis in Speyer bieten wir unterschiedliche

Ansätze. Sichtbare Blutgefäße können mit einem gepulsten Farbstofflaser effektiv behandelt werden“, berichtet Dr. Schindera. Der Laser sendet kurze Lichtimpulse, die hauptsächlich vom roten Blutfarbstoff (Hämoglobin) absorbiert werden, Wärme erzeugen und die Gefäße verschließen – die umliegende Haut bleibt unberührt. Kleinere Hautveränderungen können oft schon mit wenigen Lichtimpulsen behandelt werden. Eine weitere, besonders schonende Behandlungsmöglichkeit bietet der LaseMD-Laser. Der Laser erzeugt mikrofeine Kanäle, durch die hautverbessernde Substanzen tief in die Haut eindringen. Sie wird dadurch frischer, widerstandsfähiger und weniger entzündungsanfällig.

» Ziel der Rosacea-Behandlung ist es, die Symptome zu lindern und Schübe zu verhindern

«

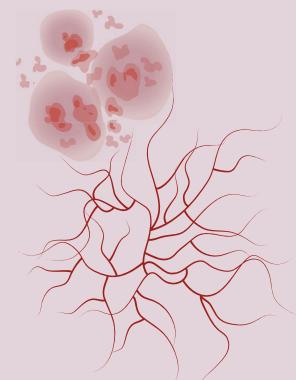
Frische für die Haut

Auch die Anwendung von HydraFacial® zeigt bei Rosacea-Patientinnen und -Patienten gute Ergebnisse. Hier wird die Haut zunächst gründlich gereinigt und sanft gepeelt, nach kommt eine spezielle Vakuumtechnologie zum Einsatz, um Unreinheiten aus den Poren zu entfernen. Anschließend wird die Haut mit feuchtigkeitsspendenden Seren und pflegenden Inhaltsstoffen versorgt. Begleitend kommen entzündungshemmende Cremes oder Tabletten zum Einsatz, abgestimmt auf den jeweiligen Rosacea-Typ. Dr. Schindera rät: „Ich empfehle, hypoallergene Pflegeprodukte zu verwenden, das Gesicht nur mit lauwarmem Wasser zu reinigen und Seife sowie Pflegeprodukte mit Alkohol, Parfüm und ätherischen Ölen zu vermeiden.“



DR. NINA SCHINDERA,
FACHÄRZTIN FÜR
DERMATOLOGIE,
VENEROLOGIE UND
ALLERGOLOGIE

»Die LaseMD-Laser-Behandlung in Kombination mit HydraFacial® ist besonders schonend und für empfindliche Haut geeignet.«





Mehr Energie, weniger Verspannung durch kurze Bewegungspausen im Büroalltag.

MORE ENERGY!

Wer täglich viele Stunden am Schreibtisch verbringt, kennt das Problem: verspannte Schultern, schwere Beine, sinkende Konzentration. Dabei braucht es oft nur kurze, aktive Pausen, um dem Körper genau das zu geben, was ihm fehlt. Bewegungspausen im Arbeitsalltag sind weder aufwendig noch zeitintensiv – sie wirken schnell und effektiv gegen typische Büro-Beschwerden.

7 EFFEKTIVE ÜBUNGEN FÜR MEHR SCHWUNG IM BÜRO



Langes Sitzen gilt mittlerweile als Gesundheitsrisiko, vergleichbar mit Bewegungsmangel oder Stress. Doch schon wenige Minuten gezielte Aktivität zwischendurch können viel verändern. Im Büroalltag lohnt es sich schon, Bewegung in kleinen Portionen in den Tag einzubauen – entscheidend ist die Regelmäßigkeit. Wer es schafft, etwa jede Stunde für zwei bis fünf Minuten aktiv zu werden, fördert die Durchblutung, beugt Verspannungen vor und bleibt geistig wacher.

Die folgenden Übungen geben einen Einblick, wie kurze Verschnaufpausen effektiv genutzt werden können.

1. Aktive Haltung

1. Im Sitzen die Beine leicht öffnen, das Becken kippen und die Wirbelsäule aufrichten. Dabei das Brustbein heben und tief in den Bauch atmen.

Effekt: Aktiviert die Tiefenmuskulatur und bringt neue Stabilität ins Sitzen – ohne aufzustehen.

2. Dynamisches Beintippen

2. Im Stehen abwechselnd mit den Fußspitzen nach vorn, zur Seite und leicht nach hinten tippen – wie bei einer leichten Tanzbewegung.

Effekt: Fördert Balance und Koordination und bringt den Kreislauf in Schwung.

3. Schulterbrücke

3. Auf einem stabilen Stuhl vorrücken, Hände auf die Lehne legen, den Oberkörper nach hinten dehnen, Brust öffnen – dabei ruhig atmen.

Effekt: Dehnt Brust- und Bauchmuskulatur, öffnet den Brustkorb und verbessert die Atmung.

4. Nackenschaukel

4. Kinn zur Brust senken, dann langsam nach oben führen, dabei den Blick Richtung Decke richten – ohne den Kopf in den Nacken zu werfen. Mehrmals wiederholen.

Effekt: Mobilisiert die Halswirbelsäule, löst Spannungen im Nacken und verbessert die Durchblutung im Kopfbereich.

5. Power-Stretch für Nacken und Kiefer

5. Kopf zur Seite neigen, gleichzeitig den gegenüberliegenden Arm nach unten ziehen. Dann bewusst den Kiefer entspannen.

Effekt: Löst Nackenverspannungen und reduziert unbewusste Anspannung im Kieferbereich.

6. Mini-Kniehebelauf mit Twist

6. Im Stand die Knie abwechselnd heben und mit dem gegenüberliegenden Ellbogen berühren – langsam und kontrolliert.

Effekt: Aktiviert Rumpf und Hüftbeuger, stärkt die Koordination und fördert die Beweglichkeit.

7. Handfächer und Faustwellen

7. Arme nach vorn strecken, Hände zu Fäusten ballen und wieder auf spreizen – danach die Handgelenke kreisen.

Effekt: Entlastet Handgelenke und Finger, ideal bei intensiver PC-Arbeit.



Rätseln & Schlemmen

Die Sonne lacht, die Tage werden länger – was gibt es da Schöneres, als entspannt in den Sommer zu starten?

Machen Sie mit bei unserem Kreuzworträtsel und sichern Sie sich die Chance auf 5 Gutscheine für ein leckeres Frühstücksbüfett im Wert von 19,90 €! Freuen Sie sich auf handgemachte Frühstücksvariationen, liebevoll zubereitete Köstlichkeiten und eine gemütliche Atmosphäre, in der man sich einfach wohlfühlt – ganz wie zu Hause. Ein perfekter Start in einen sommerlichen Tag! Viel Freude beim Rätseln und viel Glück!

Notenständer	▼	weniger weit entfernt	Vorname von Schweiger	▼	Kinderfahrzeug	▼	blauer-grüner Farbton	▼	japan. Zahlenrätsel	▼	Freiheitsentzug	scharfe Gewürzsoße	▼	1. Frau Jakobs im A.T.	Wüste in Asien	▼	Begräbnisstätte	▼	zwei-stellige Zahl
wortbrüchig	►						Handelsbrauch	►		9				Farbe der Hoffnung	►				
Nichtfachmann	►	4			Schwur	►			Kram, Krempel		Hauptstadt in Südostasien	►	15			Salatpflanze, Rucola, Senfkohl		Zwiesgesang	
Künstlerwerkstatt	►				3	Wiener Schauspielerin (Elfriede)	►				prächtig, ausgezeichnet		Südwind am Gardasee	männl. Vorname	►	16			
Psalmenzeichen	►				Hast, überstürztes Drängen		Oberleitungs-fahrzeug (Kw.)	►	5				Gegenstand, Sache	Signalgerät	►			untätig	
ebenso, genauso	►	12					sportlich ungerecht		Vortrag		engl.: Straße	►						2	
Metallstift mit Kopf und Spitze	►						Schreibstuben	►		13			Rechtsanwalt	fröhliche Feier	►		14	hell tönend	
Abk.: Republik	►	8	Art und ...	►	11		Schneehütte		Kriechtierordnung	►			auf ... und Verderb					Behelfsstück	
zerbrechlich	►				17				Burg, Zitadelle		österr. Skifahrer (Hermann)	►						hüpfen	
Dichtungsmaterial	►				Besserung, Sühne	►					Vorsilbe: halb	islam. Vorbeter in der Moschee	►	Abk.: Rechtsverordnung				1	
US-Nationalfigur (Uncle ...)	►	7	franz.: ja	►			Wachslicht	►					sehr feucht, triefend	►				Gewässer	

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

Lösungswort gefunden?

Dann könnte Ihr nächstes Frühstück etwas ganz Besonderes werden! Im Cura Center in Speyer erwartet Sie Min's Bistro – ein liebevoll geführtes Café, das für handgemachte Frühstücksvariationen, hausgemachte Kuchen & Torten sowie frische Mittagsgerichte bekannt ist. Ob süß oder herhaft, to stay oder to go – bei Min's Bistro beginnt der Tag mit Liebe zum Detail und ganz viel Geschmack. Die Frühstücksgutscheine gelten jeweils für ein reichhaltiges Büfett und können in zwei Zeitfenstern eingelöst werden: von 8.00 bis 10.00 Uhr oder von 10.30 bis 12.30 Uhr. Bitte beachten Sie, dass eine Tischreservierung erforderlich ist – ganz unkompliziert per Telefon, E-Mail oder direkt vor Ort. Wir drücken die Daumen!



Min's Café Bistro

Iggelheimer Str. 26, 67346 Speyer

Telefon: 0151 53366889

E-Mail: mins.cafe.bistro@mail.de

www.mins-cafe-bistro.de

Mo.-Fr.: 09.00 – 14.00 Uhr | Sa. / So.: geschlossen

Und so können Sie gewinnen: Einfach das Lösungswort unter Angabe Ihrer Postadresse an procura@carta.eu oder postalisch an Carta GmbH, 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. Der oder die Gewinner*in wird postalisch benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigt ist, wer das 18. Lebensjahr vollendet hat. **Einsendeschluss: 26. Juli 2025**

KEEP COOL!

Seiden-
Sommerdecke
erfrischend von

Sympathica



100% Natur, kühlend, anschmiegsam, waschbar.
Bezug: 100% Baumwollsatin, Füllung: 100% Tussahseide
bei 30°C waschbar im Wollwaschgang, 135/200 cm
Auch in Komfortgröße erhältlich.

Deutsches Produkt, schadstoffgeprüft nach Öko-Tex 100. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen,
solange Vorrat reicht.

statt UVP 159,95 € für **99,95 €**

Irlunn, Model- und Farbabweichungen vorbehalten.

10 JAHRE
IN SPEYER

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**

BO
AMBULANTER PFLEGEDIENST

AM ROßSPRUNG 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
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 + Collegen 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 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

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

Blu sanitäthaus 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

Min's Café & Bistro

Iggelheimer Str. 26, 67346 Speyer
Telefon: 06232 / 8731828
E-Mail: mins.cafe.bistro@mail.de
Mo – Fr: 09:00 – 14.00 Uhr

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

Impressum

Herausgeber

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

Redaktion

Vera Eich, 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

Herbst 2025

Deutschland macht den Vorsorge-Check



Jetzt
beraten
lassen.



In jeder Lebenslage – wir sorgen für Ihren optimalen Schutz.
Unsere Versicherungsspezialisten beraten Sie gerne. vvrbank-krp.de

Vereinigte VR Bank
Kur- und Rheinpfalz eG

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

Sprechen Sie mit uns!

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

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
- Tattooentfernung
- Hyaluron- und Radiesse® Unterspritzungen
- Liquid Facelift
- PhilArt, Profhilo®
- Fett-weg-Spritze

Weitere Infos unter:
06232 684969 oder service@krekel.de.



Schöner
ohne OP

CURA-AESTHETIC
Iggelheimer Straße 26
67346 Speyer


Cura-Aesthetic
Ärztliches Institut für Anti-Aging