

FRÜHJAHR 2016

PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung

Kleines Organ, große Wirkung

Warum Schilddrüsenbeschwerden das gesamte Wohlbefinden beeinträchtigen können.

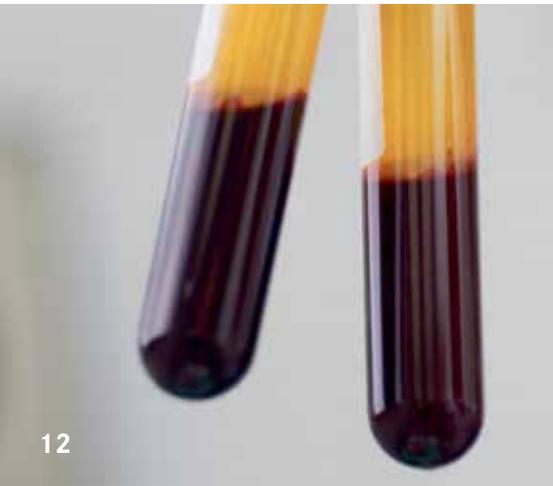
ABGESCHOTTET · Wie Sie Ihre Zähne vor Karies schützen können.

GUTEN MORGEN, LIEBER FRÜHLING · Fünf Wachmacher gegen Frühjahrsmüdigkeit.

ÜBEREMPFLINDLICH · Wie man dem Körper Allergien abgewöhnen kann.



Inhalt



12

WIE KÖRPEREIGENES BLUTPLASMA DIE SELBSTTHEILUNG FÖRDERN KANN.

04 UNGETREUE DAUERGÄSTE

Wie Herpes am Auge entstehen und behandelt werden kann.

05 IN ERINNERUNG BLEIBEN

Wie Demenz entgegengewirkt werden kann.

06 DER BLICK IN DIE ZUKUNFT

Wie eine neue 3D-Technologie maßgeschneiderte Brillen ermöglicht.

07 KLEINES ORGAN, GROBE WIRKUNG

Warum Schilddrüsenbeschwerden das gesamte Wohlbefinden beeinträchtigen können.

08 GUTEN MORGEN, LIEBER FRÜHLING

Fünf Wachmacher gegen Frühjahrsmüdigkeit.

09 VOLL IM BILDE

Wie eine kleine Kapsel Darmuntersuchungen erleichtert.

10 ÜBEREMPFINDLICH

Wie man dem Körper Allergien abgewöhnen kann.

11 MIT SCHLIFF

Wie Quarzkristalle für ein frischeres Hautbild sorgen können.

12 SICH SELBST WAS GUTES TUN

Wie körpereigenes Blutplasma die Selbstheilung fördern kann.

13 WEISHEIT UND WEIN

Gewinnen Sie zwei Tagestickets für die beliebte Speyerer Weinmesse „Wein am Dom“.

14 MISSVERSTÄNDLICHE SIGNALE

Warum eine autoimmune Schilddrüsenentzündung oft erst sehr spät entdeckt wird.

15 HANDHABBAR

Wie Schmerzen an kleinen Gelenke behandelt werden können.

16 PROBLEMFALL PROSTATATA

Warum die regelmäßige Vorsorge gerade bei der Prostata so wichtig ist.

17 ABGESCHOTTET

Wie Sie Ihre Zähne vor Karies schützen können.

19 BRANCHENVERZEICHNIS



Öffentliche Praxis für Physiotherapie und Osteopathie

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



Alle Kassen

Therapeutische Konzepte für mehr Lebensqualität.

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

Editorial

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

der Frühling ist eine Phase der Regeneration, der neuen Projekte und Vorhaben. Er ist die Zeit, in der wir aktiv werden, uns von Altlasten befreien und den Blick wieder nach vorne richten sollten – passend zu Theodor Fontanes Worten aus seinem Gedicht »Frühling«:

O schüttle ab den schweren Traum
und die lange Winterruh',
es wagt es der alte Apfelbaum,
Herze, wag's auch du!

Ein Schritt in die richtige Richtung kann natürlich immer gemacht werden, aber besonders der Frühling lädt zu solchen wohltuenden »Spaziergängen« ein. Auch in Sachen Gesundheit kann der Lenz für Sie einen Neubeginn bedeuten: wieder mehr auf den Körper hören und Vorsorge betreiben, neue, moderne Behandlungsmethoden ins Auge fassen oder sich selbst auf ganz neue Art und Weise etwas Gutes tun. Zu all diesen Themen finden Sie etwas in dieser Ausgabe der Procura – von einem Peeling mit Quarzkristallen bis hin zu modernsten Untersuchungsmethoden wie Fotokapseln zum Schlucken.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine frohe Lektüre!

Ihr



Micha L. Harris
Redakteur



**BESUCHEN SIE UNSERE
GROSSE AUSSTELLUNG!**



Industriestraße 34 | 67346 Speyer
Telefon: 06232 622 633 | Fax: 622 633
Mannheim / Ludwigshafen: 0621 3288 5855
aleco@aleco.de | www.aleco.de



Großer Parkplatz
vorhanden!



**ÜBERDACHUNGEN
in 14 Farben**



AKTION



BESCHATTUNGEN
ÜBERDACHUNGEN
MARKISEN



ROLLLÄDEN
HAUSTÜREN
FENSTER

GRATIS zum Fenster:
SICHERHEITSBESCHLAG



WINTERGÄRTEN
VERTICALSTORES
VORDÄCHER



Eine einseitige Augenrötung kann auf eine Herpesinfektion hindeuten.

DAS GEHT INS AUGEN

Lippenherpes kennt fast jeder – eine lästige Infektion, die in Zeiten der Immunschwäche ausbricht und irgendwann wieder verschwindet, quasi von selbst. Weniger bekannt ist hingegen Herpes am und im Auge, der im Gegensatz zum Lippenherpes in jedem Fall ärztlich behandelt werden sollte.



DR. ISOLDE OLIVAS

»Herpes am Auge sollte möglichst frühzeitig behandelt werden, um die Vermehrung der Viren einzudämmen und ernstere Folgen zu vermeiden.«

Herpesviren gibt es unterschiedliche. Auch das Pfeiffersche Drüsenfieber oder Windpocken werden durch bestimmte Herpesviren ausgelöst. Für den „klassischen“ Lippenherpes ist das Herpes Simplex Virus Typ 1 verantwortlich – und das ist auch Hauptverursacher des Herpes am Auge. „Die meisten Menschen, etwa 90 Prozent, infizieren sich mit diesem Herpeserreger bereits im Kleinkindalter“, erklärt Dr. Isolde Olivas von „Ihre Augenärzte Speyer“ im Cura Center. „Das kann durch Berührung passieren, durch Küsse oder einfach durch Tröpfchen, die beispielsweise beim Sprechen in die Luft abgegeben werden. Nach der Infektion wandert der Erreger von der Haut an den Nervenbahnen entlang zu den Schaltzentren der Nerven, den sogenannten Ganglien. Dort wird er inaktiv und schläft.“ Schlimm ist diese Erstinfektion in der Regel nicht. Sie läuft meistens unbemerkt ab und etwa zwei Drittel der Infizierten haben nie wieder Probleme damit. Bei etwa einem Drittel aber wird der Erreger irgendwann wieder aktiv und wandert zurück zur Oberfläche – das Ergebnis: Herpes an der Lippe oder am Auge.

Lippenherpes eher ein oberflächliches Problem ist, dringt der Augenherpes unter Umständen in tiefere Regionen des Auges ein und führt unbehandelt zu ernsthaften Entzündungen der Regenbogen- und Hornhaut. Er kann zu großflächigen, tiefen Hornhautnarben führen. Im schlimmsten Fall benötigt der Betroffene dann sogar eine neue Hornhaut.

»
Lippenherpes ist eher harmlos, Augenherpes kann hingegen schwerwiegende Folgen haben
«

Schädlicher Selbstschutz

„Trotz dieser möglichen schweren Verläufe ist Herpes am Auge kein Grund zur Panik“, so Dr. Olivas. „Frühzeitig erkannt, kann er sehr gut mit antiviralen Salben oder Tabletten behandelt werden. Das tötet das Virus zwar nicht, verhindert aber seine Ausbreitung und Vermehrung. Es wird wieder inaktiv und in die Ganglien zurückgedrängt.“ Ist die Infektion schon fortgeschritten, muss zusätzlich mit Kortison therapiert werden. Der Grund dafür ist die eigene Immunabwehr. Die Entzündungszellen bekämpfen

wieder das Virus, richten dabei aber auch Schaden an wichtigen Strukturen des Auges an. Das Kortison schwächt diese Immunreaktion. „Allerdings muss die Balance zwischen antiviraler Therapie und Kortisontherapie am Auge bei jedem Patienten individuell gefunden werden. Das Immunsystem soll schließlich nicht zu sehr geschwächt werden, sodass die Viren wieder Oberhand gewinnen“, erklärt Dr. Olivas.

Bäumchen und Bläschen

Die Anzeichen für Herpes am Auge sind eher unspezifisch. „Das Auge tränt, brennt oder juckt und ist gerötet. Dies spricht zunächst für das häufige trockene Auge. Die eindeutigen Herpeszeichen erkennt meist nur der Augenarzt mit einer sogenannten Spaltlampe, mit der das Auge stark vergrößert betrachtet werden kann. Hier werden dann die typischen Herpesbläschen am Lid oder bäumchenartige Veränderungen auf der angefärbten Hornhautoberfläche erkennbar“, erläutert Dr. Olivas. Ist der Herpes entlarvt, sollte schnell und gründlich behandelt werden. Denn während

Etwas
90%
der Deutschen tragen das Herpes-Virus in sich

- AUSLÖSER FÜR HERPES-AUSBRÜCHE SIND UNTER ANDEREM:
- ✓ Stress
 - ✓ Immunschwäche (z. B. bei Krankheit)
 - ✓ Hormonveränderungen
 - ✓ UV-Strahlung

Nicht vergessen!

Ungefähr
1,5 Mio.
Deutsche sind
an Demenz
erkrankt.

MIT DIESEN UNTERSUCHUNGEN KANN EINE
DEMENTZ GENAUER DIAGNOSTIZIERT WERDEN:

- ✓ Arzt-Patienten-Gespräch
- ✓ Gedächtnistests (wie Fragen nach Datum, Ort, ...)
- ✓ Körperlich neurologische Untersuchung
- ✓ EEG (Messung der elektrischen Aktivität der Hirnrinde)
- ✓ Laboruntersuchung
- ✓ CT bzw. MRT (bildgebende Verfahren) des Kopfes
- ✓ Ultraschalluntersuchung der Gefäße (bei gefäßbedingter Demenz)
- ✓ Nervenwasseruntersuchung in begründeten Fällen

Bei Demenz denken die meisten automatisch an die „Alzheimer-Krankheit“ und damit an ein unaufhaltsames Vergessen. Das ist so aber nicht richtig, denn Demenz gibt es in verschiedenen Formen und einige davon sind behandelbar. Voraussetzung ist: die richtige Diagnose.

„Es ist noch nicht lange her, da sagten wir, wenn uns der Großvater zum dritten Mal die gleiche Frage stellte: Na ja, der Opa ist halt 'verkalkt'! Wir akzeptierten dies und nahmen es als unveränderbar hin. Unser Wissen über die Ursachen und Therapien von Demenzen hat aber in den letzten Jahren erheblich zugenommen. Daher sollte jeder ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass wir eine Demenzerkrankung nicht einfach akzeptieren, sondern abklären sollten“, erläutert Dr. Petra Willand von der neurologischen Privatpraxis im Cura Center. Demenz ist eigentlich ein Überbegriff und beschreibt unterschiedliche Erkrankungen, die den Verlust geistiger, emotionaler und sozialer Fähigkeiten mit sich bringen.

Heilbare Formen

Zu den gut behandelbaren Demenzen gehören diejenigen, die infolge einer anderen Grunderkrankung entstehen. Man kann hier durch die Therapie der Grunderkrankung ein Fortschreiten verhindern oder sogar eine Heilung erzielen. „Ein Beispiel für diese Form ist die gefäßbedingte Demenz, für die Durchblutungsstörungen der kleinen und großen Gefäße des Gehirns verantwortlich sind“, so Dr. Willand. „Um diese Demenzart zu behandeln, werden Gefäßrisikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen oder Übergewicht abgeklärt und eingestellt. Auch Blutverdünner und Bewegung können zur Therapie gehören.“

Eine besondere Rolle spielen außerdem Stoffwechselerkrankungen – so zum Beispiel der Vitamin B12-Mangel, der häufig unentdeckt bleibt. Der breite Einsatz von „Magenschutzmitteln“, eine zunehmend fleischarme Ernährung und auch der im Alter abnehmende Appetit auf Fleisch sowie Kauschwierigkeiten haben oft einen Vitamin B12-Mangel zur Folge. Auch Schilddrüsenfunktionsstörungen und der sogenann-

te Normaldruckhydrozephalus, ein Überschuss an Hirnwasser, sind gut behandelbare Ursachen und müssen abgeklärt werden.

Nachahmer

Ebenso wichtig ist die Diagnose der „Pseudodemenz“. Diese ist eigentlich keine Demenz. „Hier liegt eine psychische Grunderkrankung vor, beispielsweise eine Depression. Einfach ausgedrückt ist der Betroffene dabei so mit sich selbst beschäftigt, dass es zu Konzentrationsstörungen kommt, die sich als Gedächtnisstörung bemerkbar machen und einer Demenz ähneln. Im Unterschied zu Dementen sind sich Betroffene aber der Vergesslichkeit bewusst und beklagen sie auch“, erläutert Dr. Willand. Die häufigste Demenzerkrankung ist allerdings die Alzheimer-Krankheit. Hier kommt es zu einem Funktionsverlust von Nervenzellen, dessen Ursache noch nicht genau verstanden und daher auch noch nicht heilbar ist. „Dennoch sollte auch beim Alzheimer frühzeitig behandelt werden. Wir sind in der Lage, den Man-

gel an Botenstoffen, der durch die fehlenden Zellen verursacht wird, auszugleichen. So kann in der Regel das Fortschreiten der Krankheit verlangsamt werden. Betroffene sind dadurch länger selbständig“, erläutert Dr. Petra Willand. Was man sich also merken kann: Demenz sollte nicht einfach hingenommen werden. Sie ist nicht nur behandelbar, sie ist mitunter sogar heilbar!

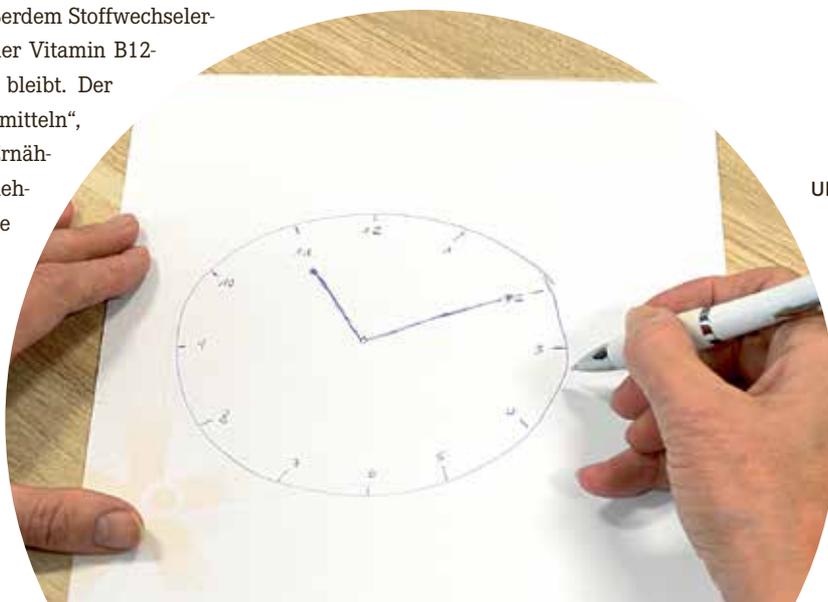
»
Demenz ist nicht
gleich Alzheimer
«



© Götli Miggeler

DR. PETRA WILLAND

»Anders als Alzheimer sind andere Formen von Demenzen in einigen Fällen nicht nur gut behandelbar, sondern sogar heilbar.«



Uhren-Test – Alzheimer-Erkrankte haben im therapiebedürftigen Stadium Probleme mit räumlicher Vorstellung und Orientierung und können in der Regel keine Uhr mit einer vorgegebenen Uhrzeit zeichnen.



Vom Pulver zur maßgefertigten Brille – eine neue 3D-Technologie macht es möglich.

Die maßgeschneiderte Brille

Die Schuhe machen einen schmalen Fuß. Der Mantel hat genau die richtige Farbe. Die Frisur schmeichelt dem Gesicht. Alles betont die eigenen Vorzüge und bringt das Besondere hervor. Aber was ist mit der Brille? Passt auch sie perfekt in das persönliche Erscheinungsbild? Die Möglichkeiten sind da – dank einer neuen 3D-Technologie.

ab Mitte
MÄRZ
gibt es die maßgefertigte Brille bei
Brillen Hammer.

Fast jeder zweite Deutsche trägt eine Brille. Die Entscheidung für eine bestimmte Fassung erfolgt meistens nach Abwägung verschiedener Faktoren. „Neben dem Tragegefühl steht dabei ganz oben der Wunsch nach einem typgerechten Modell“, weiß Hansjörg Hofmann, Augenoptikermeister bei Brillen Hammer in Speyer. „Schließlich sitzt die Brille im Gesicht und hat damit enormen Einfluss auf das Aussehen und die Wirkung auf andere.“ Die meisten machen sich deshalb die Auswahl einer Brille nicht leicht und probieren viele verschiedene Fassungen aus. Es muss eben die richtige sein.

Doch findet man die im Laden? Auch der am besten ausgestattete Optiker konnte bisher nicht mehr bieten als vorgefertigte „Standardmodelle“. Doch das ändert sich jetzt: Dank einer neuen Technologie der Münchner Firma YOU MAWO können ausgewählte Optiker zukünftig Maßanfertigungen für ihre Kunden anbieten.

Eine Brille wie gedruckt

Der Weg zur einzigartigen Brille beginnt mit der Wahl eines Grunddesigns. Diese Designvorlagen wurden auf Basis einer Analyse von hunderten von Gesichtern entworfen und sind auf die unter-

schiedlichen Gesichtsformen und -typen abgestimmt. Doch wirklich individuell wird die Brille erst durch den nächsten Schritt. „Hat ein Kunde sich für ein Grunddesign entschieden, können wir die individuelle Gesichtsoberfläche des Kunden mit Hilfe eines Infrarot-Scanners geometrisch erfassen“, erklärt Hansjörg Hofmann. „Dadurch erhalten wir sehr genaue Werte, beispielsweise zu den Abständen zwischen Ohren und Nase, und können die gewählte Brillenfassung speziell darauf anpassen. Dabei bleibt der Grundcharakter des Designs erhalten, aber die Feinheiten werden eben individuell zum

»
Einzigartige
Brillen aus dem
3D-Drucker
«

Kunden festgelegt.“ Jetzt erst wird die Brillenfassung hergestellt und zwar unter Zuhilfenahme eines 3D-Druckers im sogenannten 3D-Sinterverfahren. Ein Laser bringt dabei feine Pulverpartikel zum Polymerisieren und lässt so nach und nach eine absolut einzigartige Brille entstehen.

Leicht und bequem

„Der Trend geht zu individuellen Lösungen“, so Hansjörg Hofmann „Neue Technologien wie der 3D-Druck und Infrarot-Scanner ermöglichen es uns, dieses Bedürfnis nach Individualität besser zu bedienen – und das geht weit über Optik hinaus. Die

neuen Spezialfassungen haben auch andere Vorteile. Die verwendeten Materialien sind zum Beispiel sehr widerstandsfähig.“ Außerdem sind sie um ein Vielfaches leichter als die Materialien, die herkömmlich für Fassungen verwendet werden. Dadurch bietet die individuelle Brille einen hohen Tragekomfort. Druckstellen auf der Nase, die laut einer Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung 30% der Brillenträger stören, werden in vielen Fällen vermieden. Auch die individuelle Anpassung selbst sorgt für ein verbessertes Tragegefühl, denn die Maße der Brille, wie die Länge der Bügel oder deren Abstände, passen nun wirklich optimal zum Träger.

HANSJÖRG HOFMANN Augenoptikermeister

»Mit dem 3D-Druckverfahren können wir Brillen herstellen, die nicht nur perfekt sitzen, sondern auch zum persönlichen Stil und Schönheitsempfinden des einzelnen Kunden passen.«



Das »Schmetterlingsorgan«

Stoffwechsel, Kreislauf, Wachstum, Psyche – die Hormone der Schilddrüse haben großen Einfluss auf unseren Körper. Eine Erkrankung der kleinen schmetterlingsförmigen Drüse wirkt sich oft auf das gesamte Wohlbefinden aus. Glücklicherweise aber hat das Bewusstsein für ihre Bedeutung in den letzten Jahren zugenommen.

Die Schilddrüse produziert zwei für unseren Körper überaus wichtige Hormone: Trijodthyronin und Thyroxin. Produziert sie zu wenig dieser Hormone, spricht man von einer Unterfunktion. Die Folge: Der Stoffwechsel wird verlangsamt und Symptome wie Gewichtszunahme, schnelles Frieren oder auch eine generelle Abgeschlagenheit treten auf. Bei manchen Betroffenen kommt es zudem zu depressiven Verstimmungen und Antriebslosigkeit. „Bei einer Überfunktion produziert die Schilddrüse hingegen zu viele der Hormone“, erklärt Dr. Franziska Dahm, Fachärztin für Nuklearmedizin bei Radiologie Vorderpfalz. Der Stoffwechsel wird dadurch beschleunigt und Patienten verlieren häufig stark an Gewicht – obwohl sie wie gewohnt essen. Auch Ruhelosigkeit, Schlafstörungen und übermäßiges Schwitzen gehören zu den typischen Symptomen.“

Nicht eindeutig

Wichtig ist: Viele der vermeintlich typischen Anzeichen einer Schilddrüsenerkrankung sind relativ unspezifisch und können auch auf andere Beschwerden hindeuten. Das macht die Diagnose von Schilddrüsenerkrankungen oft schwierig. „Hat sich der Verdacht auf eine Fehlfunktion der Schilddrüse aber erhärtet, ist der erste Schritt, den wir gehen, die Schilddrüsen-Sprechstunde, also ein ausführliches Arzt-Patienten-Gespräch, bei dem wir uns ein Bild der Symptome machen“, erläutert Dr. Dahm. „Der zweite Schritt ist dann üblicherweise die Blutentnahme zur Bestimmung der sogenannten Schilddrüsenwerte im Blut.“ Ausschlaggebend dafür ist der TSH-Wert, ein Hormon, das in der Hirnanhangdrüse gebildet wird und die Hormonproduktion der Schilddrüse steuert. Der Idealbereich des TSH-Wertes schwankt je nach Lebenssituation und Alter der Patienten. Zu hohe Werte sind ein Hinweis auf eine Unterfunktion, zu niedrige auf eine Überfunktion.

Mit Schall und Farbe

Unterstützt wird die Diagnose durch verschiedene bildgebende Verfahren. „Mit Ultraschall überprüfen wir zum Beispiel, ob die Größe des Organs im Normalbereich liegt. Außerdem können teilweise Knötchen

oder andere Strukturveränderungen sichtbar gemacht werden.“ Diese Veränderungen können dann beispielsweise mithilfe einer sogenannten Szintigraphie genauer untersucht werden. „Dabei wird eine sehr geringe Menge einer schwach radioaktiven Substanz in eine Vene gespritzt. Das klingt erstmal erschreckend, ist aber relativ harmlos. Die Zellen der Schilddrüse nehmen diese Substanz dann auf. Ist ein Bereich aktiver oder produktiver als das umgebende Gewebe, nimmt er den Stoff besonders gut auf. Wir sprechen dann von einem ‚heißen‘ Knoten“, erklärt Dr. Dahm. „Ein ‚kalter‘ Knoten ist folglich ein Bereich mit geringer Aktivität.“ Sichtbar wird

» Eine Vergrößerung der Schilddrüse ist recht häufig, meist aber ungefährlich



das Ganze an einem Bildschirm mit Farben. Nach Auswertung der Ergebnisse erfolgt dann die Ausarbeitung einer individuellen Therapie. Die gute Nachricht: Fehlfunktionen der Schilddrüse lassen sich oftmals gut durch Medikamente regulieren.

DR. FRANZISKA DAHM

»Die Anzeichen für Schilddrüsenbeschwerden sind häufig sehr unspezifisch. Deshalb bleiben Schilddrüsenerkrankungen oft lange unentdeckt.«



Etwa jeder **DRITTE** Erwachsene hat Schätzungen zufolge eine krankhaft veränderte Schilddrüse.

Kleines Organ, große Wirkung – die Schilddrüse.

GUTEN Morgen, lieber **FRÜHLING**

Wachmacher gegen
Frühjahrsmüdigkeit

LEICHTE, VITAMINREICHE KOST

Nach dem oft schweren und fettreichen Essen in den kalten Wintermonaten braucht der Körper jetzt wieder etwas Leichtes, um in Schwung zu kommen. Frisches Obst und regionales Gemüse wie Karotten oder Salate sind nicht nur gut bekömmlich, sie füllen auch die Vitaminspeicher wieder auf. Ein weiterer Tipp für Leichtigkeit beim Essen: Lieber mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen als wenige große.

SONNENLICHT

Eine Sache, die wach macht, ist definitiv Sonnenlicht. Darum sollte man jetzt, wo die Sonne sich immer öfter und länger zeigt, das auch ausnutzen. Zu beachten ist dabei nur, dass die Tage noch recht früh anfangen und früh enden. Um sich dem anzupassen, heißt es also: möglichst früh raus aus den Federn und früh wieder rein.

BEWEGUNG IM FREIEN

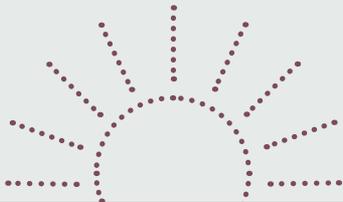
Auch Bewegung weckt die Lebensgeister – und das besonders im Freien. Spazieren gehen, laufen, leichtes Stretching – all das stärkt das Herz-Kreislaufsystem und gibt Antrieb. Die frische Luft und das Sonnenlicht tun das Übrige.

STOFFWECHSEL ANREGEN

Für die Hartgesottener sind Wechselduschen ein gutes Mittel den Stoffwechsel auf Trab zu bringen. Wer es aber etwas gemütlicher mag, ist mit Saunagängen gut beraten. Und auch Tees mit Zutaten wie Brennnesseln und Löwenzahn können dazu beitragen, dem Körper wieder neues Leben einzuhauchen.

EIN WACHER GEIST

Und zu guter Letzt: In einem wachen Körper wohnt ein wacher Geist. Oder anders ausgedrückt – Wachheit beginnt im Kopf. Deshalb sollte man sich auch geistige Anregungen und Herausforderungen suchen. Das können interessante Gespräche mit Freunden, Rätsel in Heften wie diesem, gute Bücher und 1.000 Dinge mehr sein.



**Wirtschaftsprüfungsgesellschaft
Steuerberatungsgesellschaft**

bkb + Kollegen wurde von FOCUS MONEY zum wiederholten Male in Folge zu einer der führenden großen Steuerberatungsgesellschaft in Deutschland gewählt.

Nur die besten Expertenantworten qualifizieren für die Auszeichnung als führende Steuerpraxis. Getestet wurden mehrere tausend Steuerberater.



Kompetenz, die sich auszahlt

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

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

PABST | LORENZ + PARTNER
RECHTSANWÄLTE · FACHANWÄLTE

EINE GUTE ADRESSE
UND ERFAHRENER PARTNER
IN RECHTSFRAGEN

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

WIR FINDEN DIE STRATEGIE,
DIE ZU IHNEN PASST.

FOTO: JAN HEUGEL
QUELLE: PHOTOCASE

WWW.PLUP.DE

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

Die Paparazzi-Pille – eine Kapsel wie diese durchwandert bei der Kapselendoskopie den Dünndarm und schießt Fotos.



DIE FOTOKAPSEL

Die Kapselendoskopie des Dünndarms kann insbesondere bei unklar bleibender Blutarmut, deren Ursache im Darm vermutet wird, eine sinnvolle Untersuchungstechnik sein.

Der Darm ist bis zu **7,5** Meter lang.

Der Darm ist bis zu 7,5 Meter lang. Das macht eine Untersuchung des vollständigen Darmtrakts schwierig. Eine besondere Herausforderung stellt dabei der Dünndarm dar, bei dem es sich mit vier bis sechs Metern um den längsten Abschnitt des Darms handelt. Liegen Hinweise vor, dass eine Blutarmut durch eine Blutung aus dem Magen-Darm-Trakt hervorgerufen wird, eine Magen- und Dickdarmspiegelung aber ohne Nachweis einer möglichen Blutungsquelle geblieben ist, sollte eine weitere Diagnostik erfolgen. Nicht selten sind dafür kleine Blutschwämmchen oder entzündliche Veränderungen im Dünndarm verantwortlich. „Zur Untersuchung des Dünndarms werden aktuell vor allem Endoskope eingesetzt, die im Verfahren einer Magen- oder Dickdarmspiegelung ähneln. Diese Geräte bedienen sich meistens eines oder mehrerer aufblasbarer Ballons, mit denen man den Dünndarm wie einen Strumpf auffädeln kann. Will man den Dünndarm komplett einsehen, ist die Endoskopie jedoch sehr aufwendig, dauert lange und muss zumeist auch unter Röntgenkontrolle durchgeführt werden. Für Patienten ist das mitunter sehr belastend“, so der Gastroenterologe Dr. Ulrich Damian von der Internistischen Praxis Speyer im Cura Center. „Eine Alternative bietet

aber die sogenannte Kapselendoskopie, die wir seit März in unserer Praxis durchführen können.“

Kameras in der Kapsel

Nach einer Vorbereitung, die derjenigen bei der Dickdarmspiegelung entspricht, schluckt der Patient am Morgen auf nüchternen Magen eine kleine Kamera in der Größe einer Medikamentenkapsel. Diese macht dann auf dem Weg durch den Dünndarm zwei bis sechs Bilder pro Sekunde, die anschließend zu einem Film zusammengesetzt und am Bildschirm ausgewertet werden können. „Der ganze Vorgang dauert etwa sechs bis acht Stunden“, erklärt Dr. Damian. „Diese Zeit muss der Patient aber nicht in der Praxis verbringen. Er trägt lediglich einen kleinen Rekorder mit sich, der die von der Kapsel gesendeten Bilder empfängt und aufzeichnet, ähnlich wie bei einem Langzeit-EKG. Diesen Rekorder liefert er am Abend wieder in der Praxis ab. Die Kapsel selbst ist ein Einmalprodukt und wird auf natürlichem Weg wieder ausgeschieden.“ Der Vorteil dieses Verfahrens: Es ist schonend und nahezu komplikationslos durchführbar. Zudem ermöglicht es relativ einfach die Untersuchung des kompletten Dünndarms und kann so wichtige Hinweise auf die Ursache einer Blutarmut liefern.

»
Eine Kapsel fotografiert das Körperinnere
«

Kapsel im Dickdarm

Neben den Dünndarmkapseln gibt es auch spezielle Kapseln, die zur Untersuchung des Dickdarms geeignet sind. Die Prozedur ist dabei nahezu die gleiche. „Allerdings ist die Dickdarmspiegelung kein vollständiger Ersatz für eine klassische Darmspiegelung“, erläutert Dr. Damian. „Denn mit der Dickdarmspiegelung, der sogenannten Koloskopie, steht uns ein bewährtes, wenig aufwendiges und sicheres Verfahren zur Verfügung, mit dem auffällige Befunde sicher erkannt und umgehend behandelt werden können. Dies kann die Kapselendoskopie natürlich nicht leisten. Finden sich bei ihr Auffälligkeiten, ist eine Dickdarmspiegelung zur Behebung der Befunde zusätzlich notwendig.“

DR. ULRICH DAMIAN

»Die Kapselendoskopie des Dünndarms kann insbesondere bei unklar bleibender Blutarmut eine sinnvolle Untersuchungstechnik sein.«



Hilfe, Frühling – Pollen und Gräser gehören zu den häufigsten Auslösern allergischer Reaktionen.



Fast jeder
DRITTE
leidet an einer
Form von
Allergie.

Allergien zum Abgewöhnen

So gut wie jeder hat schon einmal etwas von Allergien gehört – und doch gibt es noch viele Unklarheiten auf diesem Gebiet. Eine der hartnäckigsten und bedauerlichsten: Wer eine Allergie hat, muss da halt durch. Tatsache ist aber: Gegen die meisten AllergiefORMen kann etwas getan werden.



DR. JOACHIM KREKEL

»Allergien können mehr als lästig sein. Unbehandelt können einige chronisch werden oder im Fall von Heuschnupfen sogar Asthma verursachen.«

Eine Allergie ist eine Überreaktion des Immunsystems auf einen an sich harmlosen, körperfremden Stoff – und die kann ganz unterschiedlich ausfallen. „Am Auge kann die Überreaktion beispielsweise von einem Jucken bis zur Bindehautentzündung gehen, die Atemwege können betroffen sein, ein Dauerschnupfen kann auftreten, die Haut kann sich röten, anschwellen oder brennen und sogar Übelkeit und Durchfälle sind mögliche Symptome“, erklärt Dermatologe Dr. Joachim Krekel aus der Hautarztpraxis im Cura Center Speyer. „Ein Problem mit diesen unspezifischen Beschwerden ist, dass Allergien dadurch schnell mit Erkältungen, Grippe oder Magen-Darm-Erkrankungen verwechselt werden. Betroffene leiden dann leider oft länger als nötig.“ Denn bevor eine Allergie behandelt werden kann, muss sie zunächst als solche erkannt und das genaue Allergen, also der Stoff, der eine Überreaktion des Körpers verursacht, gefunden werden.

Im Frühling und Sommer sind das vor allem Pollen und Gräser.

Über 20 Prozent der Deutschen leiden mittlerweile an dieser AllergiefORM. Doch auch wenn die meisten bei Allergie automatisch an diese saisonalen Verursacher denken, gibt es noch viele andere (siehe Liste).

Allergien auf der Spur

Wie findet man aber bei so vielen möglichen Auslösern den wahren Allergie-Verursacher? Dabei kann ein Besuch beim Hautarzt helfen. Hier kommen spezielle Allergietests zum Einsatz, mit deren Hilfe schnell und unkompliziert genau ermittelt werden kann, auf welche Stoffe das Immunsystem tatsächlich reagiert. „Einer dieser Tests ist der ‘Prick-Test’, so Dr. Krekel. „Dabei tragen wir potenzielle Allergene auf die Haut auf und beobachten die Hautreaktion an den entsprechenden Stellen nach zwanzig Minuten. Reagiert die Haut, so hat der Patient auf den entsprechenden Stoff eine sogenannte Soforttypallergie. Es gibt aber auch Allergietypen, bei denen eine Reaktion nur verzögert eintritt. Um diese zu diagnostizieren, verwenden wir den Epikutantest. Hierbei werden

dem Patienten Pflaster mit den entsprechenden Substanzen auf den Rücken aufgeklebt. Diese bleiben einige Tage dort und dann prüfen wir auch hier die Reaktion der Haut.“

» Die meisten AllergiefORMen sind gut behandelbar «

Alles Gewöhnungssache

Ist eine Soforttypallergie erstmal ermittelt, gibt es aktuell zwei gängige Behandlungsmethoden: Die medikamentöse Behandlung hilft rasch in akuten Fällen. Das heißt, sie vermindert schnell die Beschwerden oder verhindert deren erneutes Auftreten. Allerdings ist der Effekt selten von langer Dauer. „Die empfohlene Alternative ist eine spezifische Immuntherapie, bei der der Körper sozusagen an das auslösende Allergen gewöhnt wird. Das schwächt die Überreaktion oftmals langfristig ab und die Beschwerden werden dauerhaft weniger“, erläutert Dr. Krekel. Allerdings braucht es dafür etwas Geduld. Für die Immuntherapie muss das Allergen mit steigender Dosis über die Dauer von etwa drei Jahren unter die Haut gespritzt werden. Dazu kommt der Patient alle vier bis sechs Wochen in die Praxis. Ganz nach dem Motto: Gut Ding will Weile haben.

„Klassische“ Auslöser für allergische Reaktionen:

1. Pollen und Gräser
2. Tierhaare
3. Insektengift
4. Nahrungsmittel
5. Staubmilben
6. Schimmelpilze
7. Chemische Stoffe



Kristallklar

Die Haut verändert sich ständig – Umwelteinflüsse, Verletzungen, Krankheiten, der Alterungsprozess oder auch einfach genetische Faktoren hinterlassen ihre Spuren auf ihr. Viele dieser Hinterlassenschaften sind in der Regel eher unerwünscht – beispielsweise Akne, Fältchen oder auch kleinere Narben. Die gute Nachricht: Es gibt Wege zurück zu strafferer und reinerer Haut. Eine davon ist die sogenannte Microdermabrasio, die mit Kristall arbeitet.

„**M**icrodermabrasio bedeutet so viel wie Hautabschleifung“, erklärt Rita Ackermann von Cura-Aesthetic im Cura-Center. „Sie ist mit einem mechanischen Peeling vergleichbar, bei dem die oberen Hautschichten und mit ihnen abgestorbenes Zellmaterial, Verhornungen und Hautverfärbungen schonend abgetragen werden.“ Das fördert die Neubildung von Zellen und steigert die Mikrozirkulation, also die Durchblutung und den Stoffaustausch in den kleinsten Blutgefäßen. Die Poren werden zudem gesäubert und großporige Haut deutlich verfeinert. Das Ergebnis ist in den meisten Fällen eine reinere und glattere Haut und insgesamt ein frischeres Erscheinungsbild.

Schleifen lassen

Angewendet wird die Microdermabrasio bei verschiedenen Hauterscheinungen im Gesicht und an anderen Stellen des Körpers. „In der Regel behandeln wir vor allem kleinere Narben und Hautschäden, Akne oder übermäßige Pigmentierung mit dem Verfahren“, erläutert Rita Ackermann. „Aber auch bei lichtgeschädigter Haut kann diese Form der ‘Hautabschleifung’

die Regeneration unterstützen. Außerdem werden Falten und Fältchen mitunter schwächer oder verschwinden sogar ganz.“ Die Behandlung ist dabei für alle Hauttypen geeignet und sehr verträglich. Was für Interessierte aber besonders wichtig sein dürfte: Das Ergebnis, also ein glatteres, feinporigeres Hautbild, zeigt sich schon kurz nach der Behandlung.

»
Quarkristalle
glätten die Haut
«

Schönheit herauskristallisiert

Was die Microdermabrasio von vielen anderen Peelings unterscheidet, ist die Verwendung eines sanften Strahls aus winzigen Quarkristallen, die etwa so fein sind wie kleinste Sandkörner. Bevor die aber zum Einsatz kommen, wird

die Haut gereinigt, entfettet und mit einem speziellen Enzympeeling vorbehandelt. „Anschließend setzen wir das Microdermabrasionsgerät auf die Haut auf, das diese dann leicht ansaugt und den Kristallstrahl abgibt. Dadurch wird dann die obere Hautschicht nach dem Sandstrahl-Prinzip entfernt“, so Rita Ackermann. Je nach Größe des Hautareals dauert eine Sitzung rund eine halbe Stunde. Die Anzahl der Sitzungen hängt vom jeweiligen Hauttyp und den zu behandelnden Hauterscheinungen ab. Empfehlenswert sind im Schnitt etwa acht bis zwölf Sitzungen im Abstand von zwei bis drei Wochen. Nach der Behandlung wird eine Creme oder Emulsion aufgetragen, damit sich die Haut beruhigen kann. Und falls es zu leichten Rötungen kommt, keine Bange. Das ist ganz normal und verschwindet wieder von allein. Kombiniert werden kann die Microdermabrasio mit Ultraschall, der dabei hilft unterschiedliche Wirkstoffe in die Haut einzuarbeiten. Auch Fruchtsäure als Form des chemischen Peelings oder eine Laserbehandlung gegen Akne können ergänzend eingesetzt werden. Was der Haut wirklich gut tut, hängt vom jeweiligen Hautbild ab und lässt sich entsprechend zusammenstellen.



Ein Kristall-Peeling für glatte, feinporige Haut – die Microdermabrasio.



- MICRODERMABRASIO
KANN HELFEN BEI:**
- ✓ Fältchenbildung
 - ✓ Akne
 - ✓ Pigmentveränderungen
 - ✓ Narben
 - ✓ Hautschäden durch UV-Strahlung



RITA ACKERMANN

»Eine Microdermabrasio kann das Hautbild straffen und glätten.«



30 min

dauert eine
Behandlung mit
Kristallstrahlen
im Schnitt



Bei der ACP-Therapie wird das heilungsfördernde Blutplasma von den restlichen zellulären Bestandteilen des Blutes getrennt.



**PATIENTEN-FORTBILDUNGEN BEI ORTHOPÄDIE
KURPFALZ IN DER BANHHOFSTRASSE 51:**

✓ **13. April, 18.30 Uhr**
Therapie von Nerven- und Sehnenengpässen
der Extremitäten
JOCHEN FIKENTSCHER

✓ **11. Mai, 18.30 Uhr**
Endoprothetik des Hüft- und Kniegelenkes
beim älteren Menschen
PROF. DR. CHRISTIAN HEISEL

✓ **8. Juni, 18.30 Uhr**
Aktueller Stand der Schulterendoprothetik
MARC WERNER

Selbstheilung

Krankheiten und Verletzungen sind besonders problematisch, wenn der Körper die Heilung nicht alleine bewältigen kann. Dann gibt es im Grunde nur zwei Wege: Man heilt den Körper mit externen Mitteln oder man hilft ihm, sich selbst zu heilen. Letzteres ermöglicht jetzt eine neue Therapie mit körpereigenem Blutplasma – und bietet damit große Vorteile.

zwei Wochen nötig sein. „Hier kommt es aber sehr auf den Einzelfall an. Mitunter reichen ein oder zwei Spritzen aus, um eine deutliche Besserung herbeizuführen“, so Manuel Kreukler. Der einzige Nachteil der ACP-Therapie: Gesetzliche Krankenkassen zahlen die Behandlung noch nicht. Doch über diese Behandlungsalternative nachzudenken, lohnt sich in jedem Fall.

Während der Heilung von verletztem und entzündetem Gewebe durchläuft der Körper eine Reihe von Prozessen, für die die Thrombozyten, die Blutplättchen, überaus wichtig sind. Sie setzen am Ort der Verletzung sogenannte Wachstumsfaktoren frei und sind dadurch maßgeblich für den eigentlichen Heilungsprozess, den Wiederaufbau von Gewebe, verantwortlich. Das Problem bei vielen Verletzungen und Entzündungen wie dem Golfer- oder Tennisellbogen ist aber, dass an diesen Stellen oft nicht ausreichend Thrombozyten und Wachstumsfaktoren vorhanden sind, um die Selbstheilung zu meistern. „Hier setzt dann die Eigenblutplasma-Therapie oder ACP-Therapie an“, erklärt Manuel Kreukler, Facharzt bei Orthopädie Kurpfalz. „Dafür entnimmt man dem Patienten mithilfe einer speziellen Doppelspritze, die aus zwei ineinander liegenden Spritzen besteht, etwas Blut. Nicht viel, nur etwa 15 ml. Dieses wird zentrifugiert, wodurch sich das Blutplasma mit den Thrombozyten und Wachstumsfaktoren von den restlichen zellulären Bestandteilen des Blutes trennt. Diese Restbestandteile bleiben dann in der großen äußeren Spritze. Das aufbereitete Blutplasma mit seiner Konzentration an heilungsfördernden Bestandteilen wird indes in die kleine innere

Spritze aufgenommen und in die Stelle der Verletzung oder Entzündung injiziert.“

Verträglich und hilfreich

Das angereicherte Plasma wirkt dort entzündungshemmend, stimuliert die Regeneration und fördert die Durchblutung. Und diese Wirkung kann sich durchaus mit anderen Medikamenten wie Kortison messen. „Ich ziehe die ACP-Therapie bei Sehnenansatzsyndromen, beispielsweise am Ellbogen, Knie oder der Achillessehne, sogar vor“, erläutert Manuel Kreukler. „Wir haben damit hinsichtlich der Wirksamkeit, die auch in Studien belegt ist, sehr gute Erfahrungen gemacht. Außerdem ist das Plasma als körpereigener Stoff ohne Zusätze extrem verträglich. Kortison ist natürlich auch in vielen Fällen hilfreich, kann aber bei Sehnenansatzsyndromen unter Umständen das Gewebe zerstören und einen Abriss verursachen.“ Auch bei frischen Verletzungen und Arthrose kann das aufbereitete Plasma die Selbstheilungskräfte des Körpers stärken.



Das aufbereitete Blutplasma unterstützt die körpereigenen Heilungskräfte



men unter Umständen das Gewebe zerstören und einen Abriss verursachen.“ Auch bei frischen Verletzungen und Arthrose kann das aufbereitete Plasma die Selbstheilungskräfte des Körpers stärken.

Nur eine Viertelstunde

Eine Behandlung dauert dabei nur zwischen 15 und 30 Minuten und je nach Schwere und Art der Verletzung können bis zu fünf Spritzen alle ein bis

**MANUEL KREUKLER
Facharzt**

»Viele Patienten sind zunächst skeptisch, was die Wirksamkeit der Therapie mit körpereigenem Plasma angeht. Das Ergebnis überzeugt die meisten aber recht schnell.«



SANITÄTSHAUS

**Bandagen & Orthesen aller Art
Orthopädische Schuheinlagen
Kompressionsstrümpfe
Orthopädietechnik**

*Direkt am ZOB
in Speyer!*



Bahnhofstr. 51 67346 Speyer Tel. 06232 - 120 2440
speyer@saniblu.de www.saniblu.de



Weisheit und Wein

Gewinnen Sie zwei Tagestickets für die beliebte Speyerer Weinmesse „Wein am Dom“, den Treffpunkt für Weingenießer aus der Pfalz.

Apfelsorte	ein- und zweimastiges Schiff	missgünstiger Mensch	Ackergerät	Mensch zwischen 20 u. 29 Jahren	Abk.: Telefon	kleines Zusatzschiff	Kfz.-Z.: Deggen-dorf	Viereck	ital. Adelstitel (Gräfin)	Fluss in Nord-italien	Fläche zum Vorführen von Filmen	Kralle, Tatze	Unsinn	Einspruchsrecht
		6				Kaufmanns-sprache: heute			veralt.: Bett-nische					
pfeil-förmiges Schild								Teig-waren					Muse der Ge-schichte	Vogellaut
Teil des Hühner-eis				5		scharfe Kante		8	veralt.: Dia-projektor	12				
					nord-amerik. Landwirt	Windseite des Schiffs	österr. Stadt an der Donau	Vorname Geibels						am.-ungar. Schau-spielerin (Zsa Zsa)
Kloster-gemein-schaft	mit ... und Krach		Hochge-schwin-digkeits-zug	Reihe, Serie				ital. Provinz	ein Ver-hältnis-wort	nicht viele				13
	2						Welt-macht (Abk.)			trainieren	TV-Seifen-oper (Kw.)			
Spottbild	schwed. Ver-waltungs-einheit		kleine ital. Klößchen		Spur, Fährte						Zahlungs-mittel	disku-tieren		ital.: die Blauen (Sport)
			1			Magen-Darm-funktion	antikes Rechen-brett	Schal aus Straußen-federn						
Geistes-trägheit	begütert		benach-bart					11	Hochziel, Vorbild	Tierlippe	alt-indischer Hauptgott	metall-haltiges Mineral		3
Best-leistung		9				Pariser Flughafen	Teilnahme-bekundung b. Trauer-fällen					Blech-blasin-strument	nächt-liches Ruhelager	
			US-amerik. National-figur (Uncle ...)		blassroter Farbton			Binde-wort			konven-tionelle Schranke			
Wahrzei-chen von London (Big ...)	Schaf-scheren			10			dt. Schau-spielerin †2002 (Hil-degard)		7	Erklärer				
					Kern-, Höhe-punkt			poet.: das Blau des Himmels			Abk.: be-treffend			4
ehem. pers. Mo-narchen-titel	Disney Zeichen-trickmaus						kochsalt-haltiges Wasser			ital.: vorwärts				

© RateFUX 2016-289-001

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



Mit ein wenig Wissen und Glück sind Sie dabei, wenn zahlreiche pfälzische Weingüter und Winzer-genossenschaften Mitte April ihre besten Erzeugnisse an fünf Messeorten rund um den Dom zur Verkostung anbieten. Neben Eintritt und Verkostungen beinhalten die Tickets auch die kostenlose Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs im VRN-Gebiet. Veranstaltet wird die Messe von Pfalzwein e.V. und der Landwirtschaftskammer Rheinland-Pfalz. Viel Erfolg!

Und so können Sie gewinnen: Einfach das Lösungswort unter Angabe Ihrer Postadresse an procura@profitext.com oder postalisch an profitext.com, Iggelheimer Straße 26, 67346 Speyer schicken und mit ein bisschen Glück gewinnen. Alle Einsender mit dem richtigen Lösungswort nehmen an der Verlosung teil; Mehrfachteilnahmen sind unzulässig. Die Gewinner werden postalisch benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, **Einsendeschluss: 04. April 2016.**

Gutes Klima. Gutes Gefühl!

Mit Klimasystemen von Toshiba haben Sie immer eine saubere und angenehme Raumluft!

Genießen Sie bestes Klima auch zu Hause!

Informieren Sie sich jetzt!

Kälte- & Klimatechnik
Jochen Wegerich
 Am Pfaffensee 12 | 67376 Harthausen
 Tel.: 06344/508 590 | Fax: 06344/508 588
www.klimatechnik-wegerich.de
info@klimatechnik-wegerich.de

Fachpartner von Toshiba:
 Klimageräte und
 Wärmepumpen



TOSHIBA
 Leading Innovation >>>

Zum Schutz des Kindes – werdende Mütter sollten sich bei verdächtigen Symptomen auf Hashimoto-Thyreoiditis untersuchen lassen.



Mindestens
5 Mio.
Deutsche leiden
an Hashimoto-
Thyreoiditis

Signale richtig deuten

Die Hashimoto-Thyreoiditis, auch autoimmune Schilddrüsenentzündung genannt, ist eine chronische Entzündung der Schilddrüse. Obwohl es sich hierbei um eine der häufigsten Autoimmunerkrankungen überhaupt handelt, bleibt sie oft lange unbemerkt. Dabei ist es vor allem für Schwangere äußerst wichtig, die Diagnose zu kennen.



DR. MARIA MONTERO-MUTH

»Bei Schwangeren ist eine unbehandelte autoimmune Schilddrüsenentzündung vor allem für das ungeborene Kind gefährlich.«

Die Schilddrüse ist ein kleines, schmetterlingsförmiges Organ unterhalb des Kehlkopfes. Sie ist unter anderem für die Produktion zweier Hormone verantwortlich, die eine große Bedeutung für den Stoffwechsel haben. „Bei einer Hashimoto-Thyreoiditis greift das körpereigene Abwehrsystem wie bei allen Autoimmunerkrankungen irrtümlicherweise das gesunde körpereigene Gewebe an – in diesem Fall die Schilddrüse. Dadurch entsteht eine chronische Entzündung und die Produktion der wichtigen Hormone sinkt“, erklärt Dr. Maria Montero-Muth, Internistin im Cura Center. „Es folgen dann zumeist die typischen Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion wie Gewichtszunahme oder Müdigkeit.“ Die Diagnose ist aber dennoch eine Herausforderung, da es anfangs auch zu den gegenteiligen Symptomen kommen kann, die eher auf eine Überfunktion hindeuten. Zudem leiden einzelne Betroffene an weiteren Autoimmunerkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 1, die zusätzlich abweichende Symptome verursachen.

Familienplanung sollten mögliche Symptome ernst genommen werden. „Erkrankte Schwangere benötigen eine frühzeitige, gründliche Therapie“, so Dr. Montero-Muth. „Durch Hashimoto-Thyreoiditis besteht ein erhöhtes Risiko für Fehlgeburten. Außerdem kann es bei dem ungeborenen Kind zu Entwicklungsstörungen kommen. Auch ein unerfüllter Kinderwunsch kann mit der Krankheit zusammenhängen, da es bei Schilddrüsenerkrankungen zu Zyklusstörungen kommen kann, die sich auf die Empfängnis auswirken.“ Häufig bricht die Krankheit bei Frauen allerdings erst mit den Wechseljahren aus. Die Symptome werden dann häufig fehlinterpretiert.

» Autoimmunerkrankungen sind oft schwer zu diagnostizieren «

Früh erkennen und behandeln

Um die Selbstschädigung des Körpers aufzuhalten, ist eine frühe Diagnose wichtig. Neben den körperlichen Anzeichen einer Hormonstörung und anderen Symptomen ist dafür vor allem die Blutuntersuchung entscheidend. „Das Blut wird dabei auf Antikörper gegen ein bestimmtes Schilddrüsenenzym und ein Schilddrüsenprotein untersucht. Beide Antikörperarten deuten auf eine Hashimoto-Thyreoiditis hin“, erläutert Dr. Montero-Muth. „Auch der TSH-Wert ist für die Diagnose von Bedeutung. Ein erhöhter Wert des Thyriodea Stimulierenden Hormons – das die Schilddrüse zu mehr Leistung antreibt – deutet auf eine Unterfunktion hin, die der Körper auszugleichen versucht.“ Heilbar ist Hashimoto-Thyreoiditis zwar nicht, die Beschwerden lassen sich aber in der Regel mit der Einnahme des Schilddrüsenhormons Levothyroxin gut behandeln. Wichtig bleibt allerdings das offene Ohr für den eigenen Körper – dessen Signale spielen auch während der Behandlung eine große Rolle.

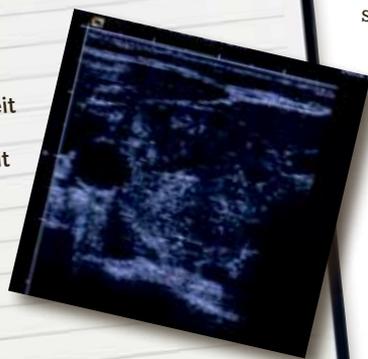
Frauen häufiger als Männer

Wer Verwandte mit einer Hashimoto-Thyreoiditis hat, sollte verstärkt auf die eigenen Körpersignale achten, da die Krankheit unter Familienmitgliedern gehäuft auftritt. Die Wahrscheinlichkeit zu erkranken, ist zudem für Frauen höher als für Männer. Und aufgemerkt: Insbesondere in Hinblick auf die

Ultraschalluntersuchungen können sehr hilfreich bei der Diagnose von Schilddrüsenerkrankungen sein.

TYPISCHE SYMPTOME EINER SCHILDDRÜSEN- UNTERFUNKTION SIND UNTER ANDEREM:

- ✓ Gewichtszunahme
- ✓ Müdigkeit und Niedergeschlagenheit
- ✓ Kälteempfindlichkeit
- ✓ Verstopfungen
- ✓ niedriger Puls



Schmerzen an kleinen GELENKEN können behandelt werden

Schmerzhafte Veränderungen der Gelenke können durch Entzündungen oder einen Gelenkverschleiß auch an den Fingern oder Daumen auftreten. Jedes Greifen, Tragen und die einfachsten Tätigkeiten können so zur Qual werden, wenn die Funktion und Belastbarkeit der Hand im Alltag erheblich eingeschränkt ist.



Chefarzt Dr. med. Carnac Yazdandust (Mitte) ist Facharzt für Ästhetische und Plastische Chirurgie und Handchirurg. Er und sein Team Dr. med. Falko von Stillfried (rechts) und Dr. med. Emiliós Nalbantis haben langjährige Erfahrung in ihren Fachgebieten. „In unserer Klinik für Rekonstruktive und Plastische Chirurgie, Handchirurgie am Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer führen wir Operationen an den Fingergelenken regelmäßig durch. Bei Interesse an einer weitergehenden Beratung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.“

Klinik für Rekonstruktive und Plastische Chirurgie, Handchirurgie
Holzstraße 4a, 67346 Speyer, Telefon 06232 133-296
Email: PRCH@vincentius-speyer.de, www.vincentius-speyer.de



Mehr Infos unter:
www.vincentius-speyer.de



Gelenkersatz bei Verschleiß der Fingergelenke

Neben entzündlichen Erkrankungen wie z.B. Rheuma ist häufig ein Verschleiß an den Fingergelenken (Polyarthrose) oder am Daumensattelgelenk (Rhizarthrose) zu beobachten. Auch Beschwerden nach einer früheren Unfallverletzung sind möglich. Kommt es trotz konservativer Behandlungen mit Schmerzmedikamenten, Schonung oder krankengymnastischer Übungsbehandlung nicht zu einer dauerhaften Beschwerdelinderung können auch operative Maßnahmen in Frage kommen.

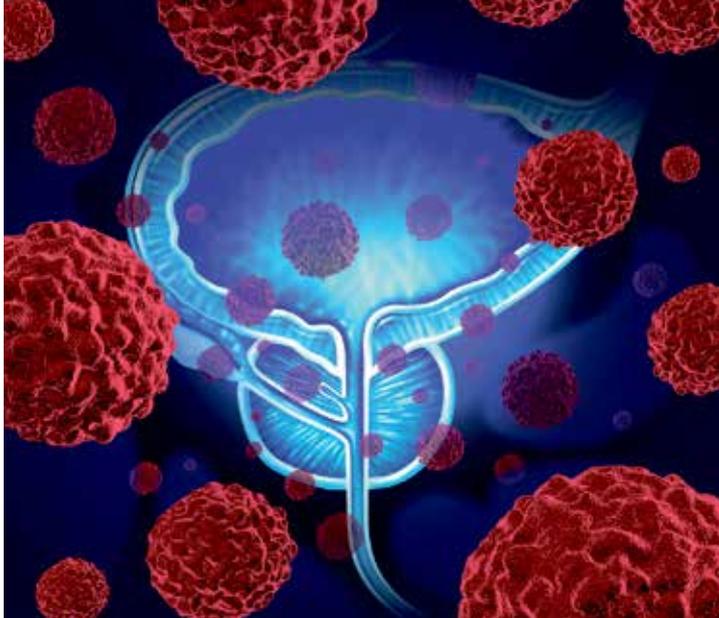
So können wir helfen

Ähnlich wie an den großen Knie- oder Hüftgelenken kann auch Menschen mit Einschränkungen an den kleineren Fingergelenken operativ geholfen werden. Die Optionen reichen von der Entfernung schmerzhafter Knochenanteile bis hin zum Gelenkersatz. Im Rahmen einer gründlichen Voruntersuchung werden wir die Möglichkeiten genau mit den Betroffenen besprechen und die Behandlung an das Beschwerdebild sowie an die Erfordernisse des täglichen Lebens anpassen.

Auf den abgebildeten Röntgen-Aufnahmen ist ein Gelenkverschleiß an Mittel- und Endgelenk eines Fingers zu erkennen. Bei starken Schmerzen am Mittelgelenk wurde der Patient mit einem Gelenkersatz versorgt. Er konnte so ein großes Stück Lebensqualität zurückgewinnen.

Die dargestellte Prothese besteht aus Metall (Titanlegierung) mit einer Kunststoffoberfläche (Polyethylen). Aber auch andere Implantate, z.B. auf Silikonbasis, sind seit vielen Jahrzehnten bewährt. Der Vorteil eines Gelenkersatzes gegenüber einer Versteifung ist der Erhalt der Beweglichkeit für den Faustschluss mit dem Ziel einer schmerzfreien Belastbarkeit im Alltag.

Seit 2015 ist das urologische MVZ in Speyer Mitglied des interdisziplinären Prostatakarzinomzentrums Rheinpfalz und damit durch die Deutsche Krebsgesellschaft zertifiziert.



Problemfall Prostata



DR. HOLGER UTHOFF

»Ab 45 sollten Männer einmal jährlich zur Prostatakrebsvorsorge. Bei familiärer Vorbelastung sollte die Vorsorge allerdings schon früher in Anspruch genommen werden.«



DR. MARKUS SCHÖNE

»Bei Therapieentscheidungen ist es wichtig, individuelle Bedürfnisse und Wünsche von Patienten einzubeziehen.«

Mit jährlich mehr als 70.000 dokumentierten Neuerkrankungen ist Prostatakrebs die häufigste Krebsart bei Männern in Deutschland. Im Frühstadium ist die Erkrankung nicht spürbar – dabei sind gerade hier die Heilungschancen relativ hoch.

„Die Prostata oder Vorsteherdrüse des Mannes ist circa vier Zentimeter groß, hat die Gestalt und Größe einer Esskastanie und liegt direkt unterhalb der Harnblase“, erklärt Dr. Markus Schöne, einer der ärztlichen Leiter des Medizinischen Versorgungszentrums für Urologie und Uroonkologie in Speyer. Prostatakrebs wächst meist sehr langsam, zunächst innerhalb der Prostata. Dann kann er deren Kapsel durchbrechen, lokal fortschreiten und Absiedlungen bilden, sogenannte Metastasen, bevorzugt in Lymphknoten und im Knochen. Im Frühstadium gibt es bei Prostatakrebs keine eindeutigen Warnsignale, später aber kann es vor allem zu Beschwerden beim Wasserlassen und zu Knochenschmerzen kommen.

Vorsorge ist das A und O

„Eine regelmäßige Vorsorge macht bei dieser Erkrankung besonders viel Sinn, da es ein Eingreifen ermöglicht, lange bevor der Patient merkt, dass etwas nicht stimmt und die Erkrankung nicht mehr heilbar ist“, erläutert Dr. Holger Uthoff, ärztlicher Leiter des urologischen MVZ.

„Trotz hoher Heilungschancen ist das Prostatakarzinom die dritthäufigste krebserkrankte Todesursache bei Männern.“ Spätestens ab 45 empfehlen Fachärzte, die Prostata einmal jährlich untersuchen zu lassen. Wer allerdings Fälle in der Familie hat, sollte schon früher zur Vorsorge. Neben der Tastuntersuchung der Prostata empfehlen Urologen die Bestimmung des PSA-Wertes, des prostataspezifischen Antigens im Blut. Häufig können 3D-Ultraschalluntersuchungen oder hochauflösende MRT-Untersuchungen wichtige Zusatzinformationen liefern. Erhärtet sich der Verdacht einer bösartigen Prostataerkrankung, bringt nur die

Entnahme von Gewebeprobe letztlich Sicherheit. Sollte dabei ein Prostatakarzinom entdeckt werden, richtet sich die weitere Behandlungsplanung nach dem Stadium der Erkrankung und den individuellen Bedürfnissen des Patienten. „Wenn möglich warten wir ab und beobachten aktiv. Das bedeutet: Es gibt ein definiertes Schema, wann welche Untersuchungen gemacht werden und bei welchen Veränderungen reagiert werden muss“, so Dr. Schöne. Die wichtigsten Therapieoptionen bleiben die operative Entfernung der Prostata oder eine Bestrahlung. Darüber hinaus gibt es einige moderne Verfahren zur Behandlung kleiner, wenig aggressiver Tumore, die sich momentan noch in der Testphase befinden.

Die Prostata gehört zu den Fortpflanzungsorganen des Mannes

Riesige Fortschritte

Wenn es nach einer Therapie dennoch zum Fortschreiten der Erkrankung kommt oder die Erkrankung erst so spät entdeckt wird, dass sich Tumorzellen bereits an anderen Orten abgesiedelt haben, wird eine medikamentöse Tumorthherapie notwendig. Auf diesem Feld kam es in den letzten Jahren zu einer rasanten Entwicklung. Neben einer Hormonenzugsbehandlung stehen heute eine Vielzahl von medikamentösen Möglichkeiten zur Verfügung. Besonders wichtig ist es dabei, die neusten wissenschaftlichen Entwicklungen und technischen Neuerungen mit den individuellen Bedürfnissen und Wünschen des einzelnen Patienten in Einklang zu bringen und so für jeden den bestmöglichen therapeutischen Weg zu finden.

Die **DRITT-** häufigste krebserkrankte Todesursache bei Männern – Prostatakrebs.

Schutzschicht



Man kann die Oberfläche von Zähnen mit den Strukturen eines Gebirges vergleichen. Es gibt Erhebungen und Vertiefungen, ebene Flächen und auch zerklüftete Bereiche. Vor allem letztere können dabei zum Problem werden – denn hier sammeln sich mit Vorliebe Bakterien an und Karies droht.

Die unregelmäßige Kaufläche des Zahns dient der Zerkleinerung der Nahrung und ist damit absolut notwendig und nützlich. Es gibt allerdings Rillen und Einkerbungen in der Zahnoberfläche – man spricht dabei auch von Fissuren – die den Zahn besonders anfällig für Karies machen. Die Borsten der Zahnbürste reichen hier oft nicht hinein und so sammelt sich in diesen schmalen Vertiefungen auch bei vorbildlicher Mundhygiene schnell mal Zahnbelag. „Das macht die Fissuren zu einer idealen Brutstätte für Bakterien. Sie können sich festsetzen und haben zudem ausreichend Nahrung, um sich zu vermehren“, erklärt Dr. Patricia Palatinus-Kosloh, Zahnärztin in der Zahnarztpraxis im Cura Center. „Karies entsteht dann durch den Stoffwechsel bestimmter Bakterien. Sie wandeln den Zucker in den Speiseresten in Säuren um. Und diese Säuren, darunter vor allem die Milchsäure, greifen den Zahnschmelz an und machen ihn porös.“ Auf diese Weise kommt es zu „Löchern“, durch die die Bakterien tiefer in den Zahn eindringen und ihn quasi von innen heraus weiter schädigen können.

Ein Schutz aus Kunststoff

Um dem Bakterienbefall in den Fissuren vorzubeugen, besteht die Möglichkeit, diese zu versiegeln. Man kann sich eine solche Versiegelung dabei wie eine Art Schutzschicht aus speziellen Materialien vorstellen, die die tiefen Rillen und Einkerbungen

in den Zähnen verschleißt. „Wir verwenden dafür einen speziellen dünnfließenden Kunststoff, der die schwer zu reinigenden Fissuren erreicht. Das Material hat außerdem den Vorteil, dass es durch eine Säure-Ätz-Technik fest im Zahn verankert werden kann“, erläutert Dr. Palatinus-Kosloh. „Und darüber hinaus gibt der spezielle Kunststoff Fluorid ab und bietet so für die tiefen Grübchen auf dem Zahn einen zusätzlichen Schutz vor Karies.“

»
Karies ist die
Volkskrankheit
Nr. 1
«

Dichtmachen

Damit eine Versiegelung auch wirklich hält, reinigt man zunächst die entsprechende Stelle am Zahn und legt sie trocken – meistens mit Wasseröllchen, die den Speichel aufsaugen oder abhalten. Dann muss der Zahnschmelz der Fissur und ihrer näheren Umgebung mithilfe einer schwachen Säure angeraut werden, denn auf glatten Oberflächen kann das Versiegelungsmaterial nicht haften. Anschließend wird das Material dünn aufgetragen und unter Zuhilfenahme einer speziellen Blaulichtlampe ausgehärtet. „Die Versiegelung dauert nur etwa 15 bis 30 Minuten, kann aber jahrelang halten und Schutz bieten“, so Dr. Palatinus-Kosloh. „Wichtig ist nur, dass die Versiegelung in regelmäßigen Abständen kontrolliert wird. Falls sie teilweise oder ganz abgeplatzt ist, ist die Schutzwirkung beeinträchtigt. Gerade in den ersten sechs Monaten sollte besonders darauf geachtet werden.“ Dann ist Schluss mit der „Bakterien-Bildungslücke“.



**DR. PATRICIA
PALATINUS-KOSLOH**

»Stark mit Rillen und Einkerbungen durchgezogene Zähne sollten frühzeitig versiegelt werden. Das beugt Karies vor.«

Bis zum
18. Lebensjahr
übernehmen die Krankenkassen die Kosten für die Versiegelung der bleibenden Backenzähne.



Abgeschottet
Die Fissurenversiegelung verhindert, dass sich Bakterien in den tiefen Rillen und Einkerbungen der Zahnoberfläche ansiedeln.



RIEGELIMMOBILIEN.

Mit Erfolg verkaufen.

0,00 €
Kosten für
Verkäufer

Im Bereich Immobilien punktet RIEGEL Immobilien mit Erfahrung, Qualität und einem stark funktionierenden Netzwerk. Teilweise bis zu 1,45 Millionen Kunden-

aufrufe erhält RIEGEL Immobilien jährlich mit 12 Mitarbeitern in zwei Filialen. Mit einem sehr großen Marktanteil bietet sie so ein Objektpotential, welches im regionalen Markt unübertroffen ist.



EXZELLENT

100 % Kundenzufriedenheit bei Verkäufern und Vermietern



Ein erfahrenes Team

Qualifizierte Immobilienexperten sorgen dafür, dass Kundenobjekte zum bestmöglichen Verkaufspreis vermittelt werden. Sylvia Riegel, Manfred Riegel und Christoph Riegel werden von weiteren 9 Mitarbeitern sowie von Tanja Knab und Severine Kovacs, zwei weiteren qualifizierten Mitarbeitern, unterstützt.

Gelebte Feedback-Kultur

Zur Kultur von RIEGEL Immobilien gehört es, sich aktiv um die Zufriedenheit ihrer Kunden zu kümmern. Wir ruhen uns allerdings nicht darauf aus, dass unsere Kunden sehr zufrieden sind, sondern sind bestrebt, immer noch ein bisschen besser zu werden und uns weiterzuentwickeln.

Qualität bei allem was wir tun

Ganz oben auf unserer Pluspunkte-Liste steht die Qualität. Dies beginnt bei professionellen Fotoaufnahmen des Objektes und endet bei einer umfangreichen und professionellen Betreuung des Kunden.

Des Weiteren bietet RIEGEL Immobilien über sein umfangreiches Angebot hinaus noch weitere Annehmlichkeiten:

- kostenlose Vermittlung für Verkäufer
- kostenlose Erstellung eines Energieausweises
- kostenlose RIEGEL-APP
- kostenlose Werteinschätzung



*** kostenloser Energieausweis**
exklusiv bei RIEGEL Immobilien



**gilt nur für Einfamilienhäuser*



Branchenverzeichnis

**IHRE GESUNDHEITSEXPERTEN IM BÜRO- UND
ÄRZTEHAUS CURA CENTER, IGGELHEIMER STR. 26,
67346 SPEYER**

Augenarztpraxis „Ihre Augenärzte Speyer“

Dr. med. Nicola Sommer, Facharzt Nael Bader,
Dr. med. Isolde Olivas, Ute Schumacher, Dr. Kai Kempf
Kontakt: 06232/65290
Sprechzeiten: Mo. und Di. 8.00 – 18.30 Uhr,
Mi. und Fr. 8.00 – 16.00 Uhr, Do. 8.00 – 18.30 Uhr,
sowie nach Vereinbarung

Cura Kosmetik und Fußpflege

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

Hautarztpraxis

Dr. Joachim Krekel, Dr. Michèle Schlich, Ute Bauer,
Dr. Nina Schindera, Dr. Sofia Mavridou
Kontakt: 06232 / 10012410, www.hautarzt-speyer.de
Sprechzeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 11.30 Uhr,
Mo., Di., Do. 14.30 – 17.00 Uhr, sowie nach Vereinbarung

INTERNISTISCHE Praxis

Kardiologie – Hypertonie: Dr. med. Thomas Muth
Hausärztliche Versorgung: Dr. med. Maria Montero-Muth,
Artur Japs
Kontakt: 06232/36691
Kardiologie – Hypertonie: Dr. med. Rainer Frank
Kontakt: 06232/1001180
Gastroenterologie: Dr. med. Günter Nowack,
Dr. med. Ulrich Damian
Kontakt: 06232/24491
www.internistische-praxis-speyer.de
Sprechzeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 12.00 Uhr,
Mo., Di., Do. 15.00 – 18.00 Uhr, sowie nach Vereinbarung

Privatpraxis für Neurologie

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

Zahnarztpraxis

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

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

Brillen Hammer GmbH Cura Center

Hansjörg Hofmann
Kontakt: 06232/78158, www.brillenhammer.com
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9.00 – 18.30 Uhr,
Sa. 9.00 – 13.00 Uhr

Pabst | Lorenz + Partner

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

IHRE GESUNDHEITSEXPERTEN IN SPEYER UND UMGEBUNG

Radiologie Vorderpfalz

Dr. med. Uwe Himmighöfer, Dr. Franziska Dahm
und Kollegen
Bahnhofstr. 53, 67346 Speyer,
Kontakt: 06232 – 293809-0
info@radiologie-vorderpfalz.de
www.radiologie-vorderpfalz.de
Sprechzeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 18.00 Uhr
(nur nach telefonischer Vereinbarung)

Orthopädie Kurpfalz

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

Sankt Vincentius Krankenhaus

Klinik für Innere Medizin II
Holzstraße 4a, 67346 Speyer, Kontakt: 06232 133-267
inneremedizin2@vincentius-speyer.de
www.vincentius-speyer.de

URODOCS

Medizinisches Versorgungszentrum für Urologie
Uroonkologie Speyer
Dr. med. Holger Uhthoff, Dr. med. Markus Schöne
Ärztelhaus 1, Hilgardstraße 32, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/620740, www.urodocs.de
Sprechzeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 12.00 Uhr
Mo. 14.30 – 16.00 Uhr
Di. 14.30 – 17.00 Uhr
Do. 14.30 – 18.00 Uhr

Impressum

Herausgeber

profitext.com GmbH
Ulrich Zehfuß
Iggelheimer Str. 26
67346 Speyer
Kontakt: 06232 / 100 11 10
procura@profitext.com

Redaktion

Micha L. Harris, Natalie Lumma, Miriam Thomas,
Manuel Klein

Fotos

fotolia, iStockphoto, Privat, Thommy Mardo

Anzeigen

DIE RHEINPFALZ, Christine Grauer
Uwe Richter (verantwortlich)
Kontakt: 06232 / 13 07 19

Auflage

24.500 Exemplare

Verbreitung

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

Satz und Layout

Dorothee Weimer

Druck

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

Nächster Erscheinungstermin

Sommer 2016

APPsolut flexibel!



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Banking-App
eine für alles.
Jetzt runterladen!



Unsere Banking-App können Sie über
unsere Internetseite herunterladen:
www.volksbank-krp.de/apps

persönlich · kompetent · nah



Volksbank
Kur- und Rheinpfalz

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

*Nicht jeder kann mit einem
wuscheligen Fell punkten.
Laserepilation mit neuester Technologie.*



Cura | Kosmetik
Fußpflege