FRÜHLING 2017

PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung

LEBEN GEBEN

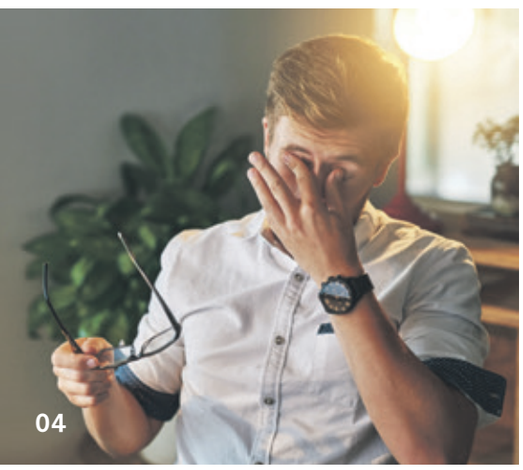
Wie ein Organspendeausweis funktioniert und wo man ihn bekommt.

Wie spezielle KONTAKTLINSEN den digitalen Stress der Augen reduzieren können.

Wie Sie durch regelmäßige Zahnarztbesuche SPAREN können.

Was MIKROORGANISMEN in unserem Darm über unsere Gesundheit verraten.

Inhalt



WIE SIE ERKENNEN KÖNNEN, OB IHR TRÄNENFILM GESTÖRT IST.

04
FILMRISS
Wie Sie erkennen können, ob Ihr Tränenfilm gestört ist.

05
HALS UND BEINBRUCH
Wo Sie sich bei Unfällen behandeln lassen können.

06
SCHNELLER AUFSTEHEN
Wie Sie nach Knie- und Hüftoperationen durch ein neues Konzept schneller wieder fit werden können.

07
ENTSPANNT ERKANNT
Wie Sie in einem Stuhl bequem und umfassend untersucht werden können.

08
EINSICHT
Warum Sie sich von Zeit zu Zeit auf sich selbst besinnen sollten.

09
LEBEN GEBEN
Wie ein Organspendeausweis funktioniert und wo man ihn bekommt.

10
DAS LEBEN IN UNS
Was Mikroorganismen in unserem Darm über unsere Gesundheit verraten.

11
RISIKOARM
Wie Sie Ihr Risiko für tödliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senken können.

12
BONUS MIT BISS
Wie Sie durch regelmäßige Zahnarztbesuche sparen können.

13
NATÜRLICH KLUG
Gewinnen Sie ein Wellnesspaket mit natürlichen Produkten von Schneider.

14
HAND IN HAND
Was Ihnen ein spezialisiertes Team von Hautärzten alles bieten kann.

16
MODERNE SICHT DER DINGE
Wie spezielle Kontaktlinsen den digitalen Stress der Augen reduzieren können.

17
FRAGEN & ANTWORTEN
Was Patienten oft vom Hausarzt wissen möchten.

19
BRANCHENVERZEICHNIS

therapiezentrum PFITZENMEIER

- FPZ-Rückenschmerztherapie
- Osteopathie und Physiotherapie
- Umfassendes Präventionsangebot
- Große kostenfreie Parkplätze
- Barrierefreier Zugang
- Tiefenlaser-Schmerztherapie

Mit **KOSTENLOSER KINDERBETREUUNG** während Ihrer Behandlung.
(bitte beachten Sie die Öffnungszeiten des Kids Clubs)

www.therapiezentrum-pfitzenmeier.de Speyer | Iggelheimer Str. 24 (direkt neben Bauhaus) | Tel. 0 62 32 - 6 86 69-29

Editorial

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

eine Städtereise nach Frankreich, die Fahrradtour durch die Pfalz, endlich Tanzen lernen – lädt der Frühling nicht dazu ein, Neues auszuprobieren, alte Hobbys wieder aufzunehmen oder sich sogar ganz neu zu erfinden und sein Leben umzukrempeln? Leider gibt es da aber jemanden, der nur allzu gern diese vielversprechende Einladung des Frühlings ablehnt – unsere Komfortzone. Sie ist wohl einer der größten Sklavenhalter der Wohlstandsgesellschaften und, wenn wir ganz ehrlich sind, jeder ruht sich doch gern mal in seiner Komfortzone aus und lässt sich von gewohnten Bahnen und Mustern führen. Das spart Energie, ist vorhersehbar, sicher. Dass Veränderung aber erstrebenswert ist, zeigt sich gut im Wechsel der Jahreszeiten unserer gemäßigten Breiten. Der Winter war schön, hatte seine eigenen Besonderheiten und Freuden, aber ist der Wechsel zum Frühling jetzt nicht mehr als willkommen? Haben wir nicht alle darauf gewartet? Der Wechsel weckt die Lebensgeister und inspiriert mit neuen Ideen und Möglichkeiten.

Auch in Sachen Gesundheit kann der Schritt in eine neue Richtung ein großer Fortschritt sein: So zeigen wir in dieser Ausgabe, wie schon kleine Veränderungen das Risiko für tödliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich verringern können, wie neue Wege in der Orthopädie Patienten nach Operationen schneller wieder auf die Beine bringen können und wie ein Wechsel der Kontaktlinsen bei Arbeiten am PC und der Nutzung des Smartphones helfen kann. Außerdem erfahren Sie, warum das Auge trocken wird, tränt oder juckt, wie man Organspender wird und vieles mehr.

In diesem Sinne, lassen Sie sich nicht von der Komfortzone gefangen nehmen und seien Sie bereit für Veränderung. Ich wünsche Ihnen viele neue Impulse bei der Lektüre!

Ihr

Micha L. Harris
Redakteur

ALECO®
ALLES RUND UMS HAUS

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

Besuchen Sie unsere große Ausstellung!
Großer Parkplatz vorhanden!

ÜBERDACHUNGEN in 14 Farben

AKTION

Maßgefertigte Haustüren ab **1898.-**

BESCHATTUNGEN
ÜBERDACHUNGEN
MARKISEN

ROLLLÄDEN
HAUSTÜREN
FENSTER

GRATIS zum Fenster: SICHERHEITSBESCHLAG

WINTERGÄRTEN
VERTICALSTORES
VORDÄCHER

Irritationen des Auges, wie zum Beispiel ein Reiben, können auf ein Dysfunktionales Tränensyndrom hinweisen.

»Trockene Augen«

Einer der wichtigsten Helfer für unser Sehen ist ironischerweise so gut wie unsichtbar – der Tränenfilm. Er benetzt die Augenoberfläche und hält sie dadurch glatt und geschmeidig. Außerdem enthält er Substanzen, die vor Infektionen schützen und versorgt die Hornhaut mit Nährstoffen und Sauerstoff aus der Luft. Wenn hier eine Störung vorliegt, sprechen viele von einem trockenen Auge. Das ist so aber nicht ganz richtig.

DR. NICOLA SOMMER
»Wenn man am Computer arbeitet, verringert sich die Blinzelfrequenz. Das kann unter Umständen zu einem Dysfunktionalen Tränensyndrom führen.«

Vereinfacht ausgedrückt, besteht der Tränenfilm aus drei Schichten: einer dünnen Schleimschicht direkt an der Hornhaut, einer dicken wasserhaltigen Schicht in der Mitte und einem dünnen Fettfilm außen. Wenn eine Störung mindestens einer dieser Schichten vorliegt, spricht man von einem Dysfunktionalen Tränensyndrom. „Was dem fälschlicherweise oft Synonym verwendeten Begriff ‚Trockenes Auge' wohl am nächsten kommt, ist eine Störung der wasserhaltigen Schicht", erklärt Dr. Nicola Sommer von „Ihre Augenärzte Speyer" im Cura Center. „Die Ursachen dafür sind unterschiedlich. Die Tränenproduktion kann unter anderem durch Krankheit, Infektion, bestimmte Medikamente oder sogar durch die falsche Ernährung negativ beeinflusst werden. Außerdem nimmt die Tränenproduktion generell abends und mit zunehmendem Alter ab. Die Augen der Betroffenen sind dann typischerweise gereizt und sie spüren ein Reiben, Kratzen oder Brennen. Ist hingegen der Fettfilm gestört, juckt das Auge eher und tränt."

» Der Tränenfilm besteht aus drei Schichten «

Zu dicht besiedelt

Eine Störung des Fettfilms ist oft Resultat einer entzündlichen Veränderung, die durch Bakterien an den Wimpern verursacht wird. „Grundsätzlich ist es ganz normal, hier Bakterien zu haben. Problematisch wird es erst, wenn es eine Überbesiedlung gibt oder ein Milbenbefall hinzukommt. Dann kann eine chronische Lidrandentzündung entstehen, bei der die Produktion und Abgabe des Fettfilms behindert werden", erläutert Dr. Sommer. Um nun herauszufinden, ob tatsächlich eine Tränenfilmstörung vorliegt, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Zwei Standardverfahren sind der Schirmer-Test, bei dem mithilfe eines Filterpapierstreifens die Menge des wässrigen Tränenfilmanteils gemessen wird, und der Break-up-Time-Test. Bei ihm wird durch ein Biomikroskop untersucht, wie lange es dauert, bis der Tränenfilm aufbricht, wenn der Patient nicht blinzelt. Daneben gibt es heutzutage aber auch fortgeschrittene Analysegeräte, die die Zusammensetzung des Tränenfilms erfassen. „Der Vorteil dabei ist, dass Geräte wie TearLab, das wir verwenden, nicht nur zeigen, dass es eine Tränenfilmstörung gibt, sondern auch welche. So können wir schnell und zuverlässig Behandlungswege aufzeigen", berichtet Dr. Sommer. Der einzige Nachteil: Diese modernen Diagnostikverfahren werden in der Regel nicht von den Krankenkassen übernommen.

Behandlungssache

Behandlungsgrundlage bei Tränenfilmstörungen sind meistens Tränenersatzmittel, deren Zusammensetzung sich nach der Art richtet. Bei der Störung des Fettfilms geht es jedoch zusätzlich darum, die auslösende Entzündung zu behandeln. Eine professionelle Lidreinigung beim Augenarzt ist dabei ein guter Anfang, um die Bakterien, Milben und Ablagerungen zu entfernen. Der Entzündung selbst kann danach je nach Schwere mit kortisonhaltigen Mitteln, Antibiotika oder einem lokalen Immunmodulator entgegengewirkt werden, der Entzündungsprozesse hemmt.

DIESE SYMPTOME KÖNNEN AUF EIN DYSFUNKTIONALES TRÄNENSYNDROM HINWEISEN:

- ✓ Rötung
- ✓ Brennen
- ✓ Kratzen
- ✓ Reiben
- ✓ Jucken
- ✓ Fremdkörpergefühl
- ✓ Tränen
- ✓ Lichtempfindlichkeit
- ✓ Probleme beim Tragen von Kontaktlinsen

KOMPETENTE UNFALLHILFE FÜR DIE GANZE FAMILIE

Die Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie am Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer hilft bei zahlreichen unfallchirurgischen und orthopädischen Problemen. Ein Team aus zwölf Ärzten, zahlreichen Pflegefachkräften sowie Physio- und Ergotherapeuten behandelt (Schwer-)Verletzte nach häuslichen, Sport- oder Arbeitsunfällen, mit Verletzungsfolgen oder Erkrankungen des Bewegungsapparates wie z.B. Gelenkverschleiß.

Chefarzt Dr. med. Werner Schrammel gibt Antworten auf die am häufigsten gestellten Fragen zu Unfällen:

Ab welchem Alter können verletzte Kinder im Sankt Vincentius Krankenhaus behandelt werden?
Wir behandeln Kinder ab ca. zwei Jahren. Bei den Jüngeren können Brüche oft mit Gips versorgt werden, da das wachsende Skelett noch sehr viel selbst korrigieren kann. Ältere Kinder müssen oftmals operiert werden. Der Vorteil ist, dass lange Ruhigstellungen wegfallen. Je nach Art und Ort des Bruches wenden wir Drähte, Nägel und Platten an.

Welche typischen Verletzungen haben Erwachsene in Ihrer Notfallambulanz?
Angefangen von der kleinen Schnitt- oder Quetschverletzung über einfache Brüche bis hin zu Mehrfachverletzungen z.B. nach Verkehrsunfällen. Typische Verletzungen sind sicherlich Brüche am Oberarm, am Hand- und Sprunggelenk und natürlich die Bandverletzungen im Knie und Sprunggelenk nach Sportunfällen.

Müssen Bänderrisse noch operiert werden?
Verletzungen des Außenbandapparates am Sprunggelenk werden in der Regel nicht mehr operiert. Wir verordnen nach Abschwellung eine Schiene und der Patient kann damit laufen. Kreuzbandrisse im Kniegelenk sollten operativ versorgt werden. Am Knie ist es besonders wichtig stabile Verhältnisse zu schaffen, um Folgeschäden zu verhindern. Diese enden meist in einer Arthrose und es wird früher oder später ein künstliches Gelenk notwendig.

Und wie sieht es bei älteren und alten Menschen aus?
Hier sind natürlich die Schenkelhals- und hüftgelenksnahen Oberschenkelbrüche zu nennen. Erstere werden in der Regel mit einem künstlichen Hüftgelenk, die anderen mit einem Nagel versorgt. Bei Oberarmkopfbrüchen hat sich in den letzten Jahren gezeigt, dass bei stark verschobenen Brüchen eine Schulterprothese gegenüber einer Verplattung bessere Ergebnisse hat.

Das heißt, Sie setzen auch Hüft- und Knieendoprothesen ein?
Natürlich. Entweder bei bestimmten Brüchen oder bei einer Arthrose. Wichtig bei der Arthrose ist es, den richtigen Zeitpunkt mit dem Patienten zu finden. Hier setzen wir auf eine gute Beratung, z.B. in unserer wöchentlichen Arthrosesprechstunde.

Chefarzt
Dr. med. Werner Schrammel

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

Infoabende zu Arthrose in Knie und Hüfte
Dr. med. Jürgen Korber und Dr. med. Dietrich Schulte-Bockholt, Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie und Hauptoperateure der Sektion Endoprothetik am Sankt Vincentius Krankenhaus, geben Antworten auf die Fragen:
Was ist Arthrose? Wie entsteht Arthrose?
Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

16. März 2017 um 17.30 Uhr
Herz Jesu Pfarrzentrum, Salierstraße 104, 67105 Schifferstadt

06. April 2017 um 17.30 Uhr
Pfarrer-Nardini-Heim, Blumenstraße 38, 67435 Neustadt/Geinsheim

Eine Anmeldung ist jeweils nicht erforderlich, der Eintritt ist frei.

Sankt Vincentius Krankenhaus
Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie
Chefarzt Dr. med. Werner Schrammel
Holzstraße 4a, 67346 Speyer
Telefon: 06232 133-386
Terminvergabe Arthrosesprechstunde: 06232 133-5334
E-Mail: unfallchirurgie@vincentius-speyer.de

Mehr Infos unter: www.vincentius-speyer.de

Aktiv bleiben

Früher baute man nach dem Einsetzen eines Hüft- oder Knieimplantats vor allem auf Ruhe und Schonung. Das brachte mit sich, dass der Patient die Hüfte oder das Bein lange nicht selbstständig bewegte, sondern erst langsam an die Bewegung herangeführt wurde. Heute verfolgen viele Mediziner eine andere Herangehensweise, die schon früh die Mobilität fördert – eines dieser Konzepte ist das Jointmotion-Programm der Orthopädie Kurpfalz und des Endoprothesenzentrums am Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus.

Das Jointmotion-Konzept soll Patienten helfen, nach Knie- und Hüftoperationen möglichst schnell wieder gehen zu können.

PROF. DR. CHRISTIAN HEISEL
»Bei Jointmotion geht es darum, den Patienten aktiv in die Behandlung einzubinden und dadurch auch schneller wieder aktiv zu machen.«

„Ziel des Jointmotion-Konzepts ist es, Patienten möglichst schnell nach dem Eingriff wieder sicher auf die Beine zu bringen“, erklärt Prof. Dr. Christian Heisel von der Praxis Orthopädie Kurpfalz und Leiter der Sektion Orthopädie und Gelenkchirurgie am Krankenhaus. „Das Gefühl krank und eingeschränkt zu sein, soll sich gar nicht erst festsetzen, sondern der Patient soll relativ zügig wieder an die ‘normale‘ Bewegung herangeführt werden.“ Mit diesem Ziel vor Augen wurde bei Jointmotion das Vorgehen vor, während und nach der Operation verändert. Eine wesentliche Neuerung dabei ist die frühe Einführung in die Physiotherapie. Das beinhaltet unter anderem, dass Patienten bereits vor dem Eingriff eine Gangschulung erhalten und entspannt üben können, wie sie sich mit Krücken oder anderen Gehhilfen sicher fortbewegen können – noch bevor sie darauf angewiesen sind. Diese Bewegungsschulung wird durch einen weiteren Aspekt des Konzepts unterstützt: das Miteinander. Die Patienten üben nicht nur alleine, sondern auch in Gruppen und motivieren sich dadurch gegenseitig.

> »Better in, better out – bei Jointmotion geht es darum, nach der Operation möglichst schnell wieder selbstständig gehen zu können«

Bewegungsfreiheit

Auch bei der Operation selbst steht alles im Zeichen einer möglichst schnellen Rückkehr zur Mobilität. „Zum einen arbeiten wir minimalinvasiv, das bedeutet mit möglichst muskelschonenden Schnitten. Das ist in der Regel insgesamt schonender für den Patienten und beschleunigt die Genesung. Aber wirklich neu ist unter anderem, dass wir auf das Legen von Schläuchen wie bei einem Blasenkatheter oder Drainagen verzichten, damit Patienten schon am Tag der OP aufstehen und mobilisiert werden können, wenn es der Gesundheitszustand erlaubt“, erläutert Prof. Heisel. „Außerdem spritzen wir am Ende der Operation ein lokales Anästhetikum direkt ins Gelenk, um Schmerzen möglichst unmittelbar vorzubeugen.“ Das senkt die Hemmschwelle bei Patienten, sich nach der Operation wieder zu bewegen.

Auf die Beine kommen

Am deutlichsten wird das neue Konzept aber nach der Operation. Es gilt das Motto: weniger passiv, mehr aktiv. Wo früher spezielle Maschinen zum Beispiel das Knie bewegt haben, unterstützen jetzt Pfleger gleich die eigenständige Bewegung des Patienten – soweit möglich sogar schon am OP-Tag. Durch diese frühe Aktivität kann auch auf Kompressionsstrümpfe verzichtet werden. „Um diese schnelle Rückkehr zur ‚normalen‘ Bewegung zu unterstützen, kombinieren wir die intensive Betreuung bei der Einzelphysiotherapie mit der Gruppenphysiotherapie“, beschreibt Prof. Heisel. „Hier üben die Patienten teilweise mit den gleichen Leuten, die sie schon bei der Einführung vor der Operation kennengelernt haben. Dieses Gemeinschaftsgefühl, zusammen gesund zu werden, ist meiner Beobachtung nach eine große Hilfe für den Genesungsprozess.“ Oder anders ausgedrückt: geteiltes Leid ist halbes Leid.

Orthopädie Kurpfalz

jointmotion

blu sanitätshaus meisterbetriebe

„Zu Ihrer Therapie das richtige Hilfsmittel“

... ist unser Motto und oberste Priorität für die Versorgung unserer Kunden. Überzeugen Sie sich selbst davon, dass wir diese Herausforderung zu Ihrer Zufriedenheit meistern werden. Wir unternehmen einiges dafür und freuen uns auf Ihren Besuch!

- Hohe Produktvielfalt
- Maßanfertigung
- Umfassende Beratung
- DIN EN ISO 13485-Zertifizierung
- Meisterbetriebe
- Bandagen
- Orthesen
- Orthopädische Einlagen
- Kompressionsstrümpfe
- uvm.

Für Sie vor Ort:

Speyer
Bahnhofstr. 51
67346 Speyer
Tel: 06232 120 244 0
Fax: 06232 120 244 9
speyer@saniblu.de

Ludwigsburg
Fellbach
Stuttgart
Villingen
Kehl
Engen

weitere Informationen unter www.saniblu.de

Noch immer selten:
In Deutschland gibt es nur etwa 15 bis 20 Extremitäten-MRTs.

EIN ANZIEHENDER BLICK

Der Frühling ist da und die Temperaturen werden wieder milder. Es gibt kaum jemanden, den es jetzt nicht ins Freie zieht, um sich an der frischen Luft zu bewegen oder Sport zu treiben. Eigentlich eine wunderschöne Zeit, aber leider auch die Saison für umgeknickte Füße, Stürze aufs Handgelenk und Kniegelenksverletzungen. Mit einer besonderen Methode lassen sich diese Beschwerden jetzt schnell und genau untersuchen – und zwar komfortabel in einem Stuhl.

Es ist schnell passiert: Ein unachtsamer Schritt, ein Schubsen oder ein übermütiger Sprung und schon knickt man um oder fällt sogar hin. Wenn das Gelenk dann schmerzt, ist die Sorge groß. Ist es nur ein vorübergehender Schmerz, der wieder weg geht? Oder ist es was Ernstes, wie ein Bänderriss oder ein Bruch? Was hier schnell und schmerzlos für Klarheit sorgen kann, ist eine sogenannte Magnetresonanztomographie, kurz MRT. Dabei handelt es sich um ein bildgebendes Verfahren, das einen Blick in den Körper erlaubt – und zwar ohne Schnitte oder Strahlen. „Bei der MRT wird das Körpergewebe mit Hilfe von Magnetfeldern erfasst“, erläutert Dr. Uwe Himmighöfer, Radiologe bei Radiologie Vorderpfalz in Speyer. „Dadurch können wie beim Röntgen detailreiche Abbildungen der betroffenen Gelenke gemacht werden, allerdings ist das Verfahren besonders schonend. Wir bewegen uns von Geburt an im Magnetfeld der Erde. Daher sind Magnetfelder nichts Körperfremdes für uns und sehr gut verträglich. Es gibt bei der MRT keinerlei Nebenwirkungen und sogar Kleinkinder, Schwangere und Menschen in hohem Alter können damit untersucht werden.“

» Die MRT arbeitet mit Magnetfeldern – ohne Nebenwirkungen «

Die Angst vor der „Röhre“

Die Bilder aus dem MRT helfen zu entscheiden, ob zum Beispiel bei einem verdrehten Knie oder gestauchten Handgelenk eine operative Behandlung nötig ist oder Schonung und konservative Therapien wie Stabilisierung durch Bandagen, Medikamente oder Physiotherapie ausreichen. Doch trotz dieser Vorteile verzichten viele auf das bildgebende Verfahren. Der Grund: die Röhre. „Bei einem ‚klassischen‘ MRT-Gerät wird der Patient in eine große Röhre geschoben. Das ist zwar völlig sicher, aber es sorgt bei einigen Patienten dennoch für Beklemmung oder Unbehagen“, weiß Dr. Himmighöfer aus Erfahrung. „Glücklicherweise gibt es aber bei Beschwerden in den Händen, Armen, Füßen oder Beinen auch eine andere Möglichkeit, MRT-Aufnahmen zu machen – und zwar den Teilkörper- oder Extremitäten-MRT.“

Eine komfortable Alternative

Beim Extremitäten-MRT wird nur der zu untersuchende Körperteil in eine kleine Röhre eingeführt. Der Patient sitzt dabei bequem neben dem Gerät auf einer Art Stuhl. Für Angstpatienten ist das eine enorme Erleichterung, für alle anderen eine komfortable Alternative. „Außerdem bietet ein Extremitäten-MRT teilweise sogar eine bessere Bildqualität bei Details“, berichtet Dr. Himmighöfer. „Voraussetzung dafür ist, dass es sich um ein hochwertiges 1,5 Tesla-Gerät wie in unserer Praxis handelt.“ So können Verletzungen der Gelenke genau untersucht und schnell behandelt werden. Und mit etwas Glück kommt so bald wieder Bewegung in den Frühling.

DR. UWE HIMMIGHÖFER

»Der Extremitäten-MRT ist für Patienten, die zu Beklemmungen neigen oder unter Platzangst leiden, eine enorme Erleichterung.«

Du entspannst,
deine Krankenkasse bezahlt!

- *Laufend neue Yoga-Präventionskurse:*
  Yoga für Einsteiger, Yin Yoga, Rücken-Yoga,
  Life-Balance-Yoga bei Stress oder Burnout.
- *Kostenlose Probestunde*
  dienstags & freitags 9:30 h
  donnerstags & sonntags 18:00 h
  dienstags 20:00 h

YOGA Vidya Speyer St.-German-Str. 1 | 06232/670557 | www.yoga-vidya.de/speyer

DIE SCHAU NACH INNEN

Selbstbesinnung ist ein Wort mit langer Tradition, in dem sich Philosophie, Religion und Psychologie begegnen. Im einfachsten Sinne bedeutet es, wieder an sich selbst zu denken – sich mit seinem Bewusstsein, seinem Körper und seiner Situation auseinanderzusetzen.

So einfach das auch klingen mag, viele haben das heutzutage verlernt. Die Welt ist schnelllebiger geworden, ein Termin jagt den nächsten und dann gibt es natürlich noch ein Überangebot an Ablenkungsmöglichkeiten – auf Platz Nummer 1 das Internet für unterwegs, das Smartphone. Trotz all dem sollte man aber diesen gesunden „Egoismus" nicht aus dem Blick verlieren und sich dafür Zeit nehmen, denn man kann dabei viel gewinnen.

MIT ÜBUNG ZUM ICH

Eine Methode, sich auf sich selbst zu besinnen, sind Praktiken wie Yoga und Qigong, wo Körper- und Atemübungen dabei helfen, sich auf sich selbst zu konzentrieren. Sie entspannen und entschleunigen, was nicht nur dazu beiträgt, den Stress des Alltags abzubauen, sondern auch Angstzuständen und Krankheiten vorbeugen kann. Anhaltende Unruhe und ständige Reizüberflutung können Körper und Geist mit der Zeit überfordern. Erste Anzeichen dafür sind mitunter Kopfschmerzen und Schlafstörungen. In solchen Fällen kann der erholsame Blick nach innen die beste Medizin sein. Natürlich gibt es auch noch diverse andere Möglichkeiten neben Yoga oder Qigong dies zu tun. Von der Stunde, die man sich alleine daheim nimmt, um nichts zu tun, bis zum Joggen in der Natur ist alles denkbar. Der Knackpunkt ist: Es geht um das Ich – und deshalb muss man auch den individuell richtigen Weg für sich selbst wählen.

bkb
Steuerberatungsgesellschaft
Wirtschaftsprüfungsgesellschaft

Wir sind eine der führenden Steuerberatungs- und Wirtschaftsprüfungsgesellschaften in der Metropolregion Rhein-Main-Neckar.
Bereits seit 2004 bestätigt uns dies FOCUS MONEY durch die jährliche Aufnahme in die Liste der TOP Steuerberatungsadressen in Deutschland.

AUSGEZEICHNET TOP Steuerberater FOCUS-MONEY TEST 2018

Unsere Erfahrung - Ihre Sicherheit
bkb + Collegen in Speyer, Mannheim, Bensheim und Ludwigshafen

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

bkb mannheim	theodor-heuss-anlage 12 tel (0621) 410735-0	68165 mannheim fax (0621) 410735-55
bkb speyer	iggelheimer straße 26 tel (06232) 6749-0	67346 speyer fax (06232) 6740-99
bkb bensheim	schwanheimer straße 144a tel (06251) 1084-0	64625 bensheim fax (06251) 1084-25
bkb ludwigshafen	paul-klee-straße 1 tel (0621) 660096-0	67061 ludwigshafen fax (0621) 660096-29

PABST | LORENZ + PARTNER
RECHTSANWÄLTE · FACHANWÄLTE

FOTO: JAN HEUGEL
QUELLE: PHOTOCASE

EINE GUTE ADRESSE
UND ERFAHRENER PARTNER
IN RECHTSFRAGEN

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

WIR FINDEN DIE STRATEGIE,
DIE ZU IHNEN PASST.

WWW.PLUP.DE

KANZLEI SPEYER	IGGELHEIMER STR. 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	SCHWANHEIMER STR. 144A 64625 BENSHEIM	TEL (06251) 707895-0 FAX (06251) 707895-10

EINE ZWEITE CHANCE

Leben schenken leicht gemacht – mit einem Organspendeausweis.

Der Körper ist darauf angewiesen, dass ihn die Nieren von Giftstoffen befreien. Können sie das nicht mehr leisten, wird die Situation für Betroffene schnell lebensbedrohlich. Eine Dialyse kann in einem solchen Fall zwar helfen. Aber dauerhafte Besserung verspricht tatsächlich nur eine Organspende – und die Spendenbereitschaft sinkt.

Wenn die Nieren versagen, ist die erste Therapieform in der Regel die Hämodialyse. Dabei übernimmt eine Maschine die Aufgabe der Nieren und reinigt das Blut. Dieses sehr zeitaufwendige Verfahren – Patienten müssen dafür mehrmals pro Woche vier bis fünf Stunden an die Maschine angeschlossen werden – schränkt die Lebensqualität der Betroffenen jedoch enorm ein. Alternativ gibt es auch die Möglichkeit einer Bauchfelldialyse, bei der mithilfe einer speziellen Spülflüssigkeit der Bauchraum des Patienten zur Blutwäsche genutzt wird. Der Patient ist bei dieser Form der Entgiftung zwar etwas unabhängiger als bei der Hämodialyse, aber beide Varianten sind für den Körper weitaus strapaziöser als eine natürliche Reinigung durch die Nieren. „Die beste Form der Nierenersatztherapie ist daher die Transplantation“, erklärt Christian Diekmann, Nephrologe im Dialysezentrum ze:ro in Speyer. „Leider sind die Transplantationszahlen in den letzten Jahren rückläufig und das liegt vor allem an einem Rückgang der Organspenden.“ Und so wird die Anzahl der Menschen, die auf ein rettendes Organ warten, immer größer.

» Mehr als 10.000 Menschen hoffen aktuell in Deutschland auf ein rettendes Organ «

Zwei Arten von Organspenden

Ein Grund, warum Nierenspenden zurückgehen, ist schlichtweg Verunsicherung. „Deshalb ist für uns Aufklärung überaus wichtig“, erläutert Dr. Manfred Schmitt, ebenfalls Nephrologe bei ze:ro in Speyer. „Eine Organspende ist eines der größten Geschenke, die man einem anderen machen kann. Es ist verständlich, dass potenzielle Spender genau wissen wollen, wie dieses Geschenk genutzt wird. Oder wie sie überhaupt spenden können. Viele wissen auch einfach nicht, wo sie beginnen können oder was sie erwartet.“ Als erstes muss man wissen, dass es zwei Arten von Nierenspenden gibt: die Lebendspende und die postmortale Spende. Bei der Lebendspende handelt es sich um eine direkte Nierenspende durch eine lebende Person. Diese muss allerdings mit dem Patienten verwandt sein oder in einer anderen engen Beziehung stehen. Dadurch sollen unethische Beweggründe ausgeschlossen werden.

Das Ja zur Spende

Bei der postmortalen Spende wird das Organ eines Verstorbenen genutzt, um einem anderen Menschen das Leben zu erleichtern oder sogar zu retten. Voraussetzung dafür ist, dass eine Zustimmung des Verstorbenen vorliegt oder alternativ die Angehörigen ihr Einverständnis geben. „Für Angehörige ist es oft leichter, wenn der Verstorbene diese Entscheidung zu Lebzeiten selbst getroffen hat und sie sie nicht in dieser ohnehin schon schwierigen Situation für ihn fällen müssen“, weiß Christian Diekmann. „Die einfachste Methode, das zu tun, ist ein Organspendeausweis. Hier kann jeder ab 16 Jahren durch simples Eintragen und Ankreuzen bestimmen, was – also welche Organe – und ob er nach dem Ableben spenden möchte. Natürlich können diese Entscheidungen auch jederzeit abgeändert werden.“ Wer sich jetzt für einen Organspendeausweis interessiert, kann diesen ganz einfach im Internet ausdrucken oder kostenlos bestellen – zum Beispiel bei www.organspende-info.de.

DR. MANFRED SCHMITT
Nephrologe
»Aufklärung liegt uns am Herzen, deshalb stehen wir gerne für Fragen zu Nierenspenden zur Verfügung.«

CHRISTIAN DIEKMANN
Nephrologe
»Wir arbeiten eng mit dem renommierten Transplantationszentrum der Universität Heidelberg zusammen und haben oft erlebt, was eine Organspende für einen Patienten bedeuten kann.«

Mehr Infos zur Nieren- bzw. Organspende gibt es unter:
www.dso.de
www.organspendeinfo.de

Die Gene der Organismen im Darm können Aufschluss geben über die Entstehung und den Verlauf von Krankheiten.

DAS HUMANE MIKROBIOM – eine neue Perspektive in der Medizin

Alle Menschen haben in ihrem Verdauungstrakt eine Vielzahl verschiedener Mikroorganismen. Dieses Ökosystem aus Bakterien, Pilzen, Viren und Protozoen wird als Mikrobiota oder umgangssprachlich als Darmflora bezeichnet und übernimmt viele entscheidende Funktionen im Körper.

Die Mikroorganismen im Darm synthetisieren Vitamine, stellen Nährstoffe aus schwer verdaulichen Nahrungsbestandteilen bereit und beseitigen Schadstoffe. Darüber hinaus ist eine gesunde Mikrobiota des Darmtrakts essenziell für die Entwicklung des kindlichen Immunsystems und auch bei Erwachsenen ein wichtiger Bestandteil für den Schutz vor Infektionen. Aufgrund dieser wichtigen Funktionen hat die Medizin großes Interesse an der Analyse der Zusammensetzung der Darmflora und am Verständnis der Interaktion zwischen den Mikroorganismen und dem Menschen. „Bisher fehlten jedoch Methoden, mit denen das hoch komplexe Ökosystem mit überschaubarem Aufwand analysiert werden konnte. Der Durchbruch in der Analytik erfolgte mit der Entwicklung eines als ‚Next Generation Sequencing' (NGS) bezeichneten Untersuchungsverfahrens", erklärt Dr. Konrad Bode vom MVZ Labor Dr. Limbach und Kollegen. „Durch Einsatz dieser Methode kann innerhalb kürzester Zeit die Zusammensetzung der Bakterien oder der Pilze einer komplexen Mikrobiota ermittelt werden." Da bei diesem Verfahren die genetische Information der Mikroorganismen genutzt wird, verwendet man statt dem Begriff ‚Mikrobiota' den Begriff ‚Mikrobiom', der auf die Gene verweist.

» Die Mikrobiom-Analytik ist ein neues Feld in der Medizin «

Biologische Vielfalt schützt

Jeder erwachsene Mensch hat ein über die Zeit relativ stabiles, einzigartiges Mikrobiom. Trotzdem werden bei einer Vielzahl von Erkrankungen mehr oder weniger typische Veränderungen in der Zusammensetzung beobachtet. „Man spricht hier auch von einer Fehlbesiedlung (Dysbakterie), bei der zum einen eine Abnahme der nützlichen Mikroorganismen und biologischen Vielfalt (alpha-Diversität) beobachtet werden kann, und zum anderen eine Zunahme von potenziell krankheitserregenden Bakterien auffällt", erläutert Dr. Anne-Marie Fahr, ebenfalls vom MVZ Labor Dr. Limbach und Kollegen. „Besonders bei Erkrankungen des Darms, wie den chronisch entzündlichen Darmerkrankungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa oder der Nekrotisierenden Enterocolits (NEC) bei untergewichtigen Neugeborenen, spielt eine solche Fehlbesiedlung eine entscheidende Rolle für die Entstehung der Krankheiten."

Über den Darm hinaus

Aber auch bei bösartigen Erkrankungen des Darms werden Veränderungen in der Zusammensetzung der Darmflora beobachtet, die als Marker dienen können. Adipositas (Übergewicht) und die Folgeerkrankungen wie Diabetes, Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen können ebenfalls mit einer Fehlbesiedelung assoziiert sein.

Neben den diätetischen und gastroenterologischen Störungen scheinen sogar neurologische Erkrankungen mit Veränderungen in der Darmflora einherzugehen. Einige Veröffentlichungen legen einen Zusammenhang zwischen einer bakteriellen Fehlbesiedlung im Darm und Autismus oder Depressionen nahe. Das zeigt, dass das Mikrobiom noch viele Informationen bereithält, die gefunden werden können. Die Forschung geht weiter.

DR. KONRAD BODE UND DR. ANNE-MARIE FAHR VOM MVZ LABOR DR. LIMBACH UND KOLLEGEN

KLEINE MAßNAHMEN, GROßE WIRKUNG

Bei der Prävention von tödlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen können schon kleine medizinische Maßnahmen und geringe Veränderungen im Lebensstil Großes bewirken. Wie groß die Wirkung sein kann, haben Wissenschaftler im Jahr 2016 in der aktualisierten „SCORE-Risikotabelle“ für die Bevölkerung in Deutschland veranschaulicht (siehe Tabelle).

„Die SCORE-Tabelle basiert auf statistischen Zahlen und zeigt auf, wie hoch die Wahrscheinlichkeit für Männer und Frauen im Alter von 40 bis 65 Jahren mit niedrigem Gefäßrisiko – also ohne Diabetes und bekannte Gefäßerkrankung – ist, innerhalb der kommenden zehn Jahre an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung wie Herzinfarkt oder Schlaganfall zu sterben. Dabei sind Rauchverhalten, Cholesterinspiegel und Blutdruck als beeinflussbare Faktoren berücksichtigt“, erklärt Dr. Rainer Frank von der Internistischen Praxis im Cura Center Speyer.

Ein Beispiel: Ein Mann von 60 Jahren, Raucher mit einem Blutdruck von 180 und Cholesterin-Werten von 230 hat ein Risiko von 16 Prozent in den nächsten zehn Jahren einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erliegen. Kann der Blutdruck dieses Mannes mit den richtigen Maßnahmen auf 140 gesenkt werden, hat sich sein Risiko schon auf acht Prozent halbiert. Schafft er es dann noch mit dem Rauchen aufzuhören, kommt er sogar auf eine Wahrscheinlichkeit von gerade einmal vier Prozent.

DR. RAINER FRANK

Prüfen Sie Ihr eigenes Risiko und sehen Sie, wie sich Ihr Risiko verringern kann:

Zehn-Jahres-Risiko für tödliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen, in Prozent

Systolischer Blutdruck (mmHg)	FRAUEN Nichtraucher					FRAUEN Raucher					Alter	MÄNNER Nichtraucher					MÄNNER Raucher				
	150	190	230	270	310	150	190	230	270	310		150	190	230	270	310	150	190	230	270	310
180	4	5	6	7	8	8	9	11	13	15	65	9	11	13	15	18	18	21	25	29	34
160	3	3	4	5	5	5	7	8	9	11		7	8	9	11	13	13	15	18	21	25
140	2	2	3	3	4	4	5	5	6	8		5	5	6	8	9	9	11	13	15	18
120	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5		3	4	4	5	6	6	8	9	11	13
180	2	2	3	4	4	4	5	6	7	8	60	6	7	8	10	11	11	13	16	19	22
160	1	2	2	2	3	3	4	4	5	6		4	5	6	7	8	8	9	11	13	16
140	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4		3	3	4	5	6	6	7	8	9	11
120	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3		2	2	3	3	4	4	5	5	7	8
180	1	1	2	2	2	2	3	3	4	5	55	3	4	5	6	7	7	8	10	12	14
160	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3		2	3	3	4	5	5	6	7	8	10
140	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2		2	2	2	3	3	3	4	5	6	7
120	0	0	1	1	1	1	1	1	1	2		1	1	2	2	2	2	3	3	4	5
180	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	50	2	2	3	3	4	4	4	5	6	7
160	0	1	1	1	1	1	1	1	2	2		1	1	2	2	3	3	3	4	4	5
140	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	2	2	2	3	3	4
120	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
180	0	0	1	1	1	1	1	1	1	2	45	1	1	2	2	2	2	3	3	4	5
160	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	2	2	2	2	3	3
140	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1		0	0	1	1	1	1	1	1	1	2
180	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	40	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
160	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1		0	0	1	1	1	1	1	1	1	2
140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	1	1	1

mg/dL – Gesamtcholesterin (FRAUEN Nichtraucher / Raucher)

mg/dL – Gesamtcholesterin (MÄNNER Nichtraucher / Raucher)

So sieht es aus:
das Bonusheft.

DER ZAHNBONUS

Dass regelmäßige Kontrolltermine beim Zahnarzt der beste Weg sind, um Mund- und Zahnerkrankungen vorzubeugen, wissen die meisten. Weitaus weniger bekannt ist allerdings, dass Patienten so auch Geld sparen können, falls doch mal eine Krone, Brücke oder Prothese notwendig sein sollte. Dreh- und Angelpunkt dieses Spareffekts ist das sogenannte Bonusheft – auf das jedes Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse einen Anspruch hat.

DR. PATRICIA PALATINUS-KOSLOH
Zahnärztin
»Ein Bonusheft hilft dabei, an Vorsorgetermine zu denken und kann im Falle eines Zahnersatzes viel Geld sparen.«

Das Bonusheft ist ein Nachweis für regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt und etwa so groß wie ein Personalausweis. Eingeführt wurde es 1989 im Zuge des sogenannten Gesundheitsreform-Gesetzes. „Das Bonusheft ist eine Möglichkeit, die jedem Mitglied einer gesetzlichen Krankenversicherung sowie deren mitversicherten Angehörigen zusteht“, erklärt Dr. Patricia Palatinus-Kosloh, Zahnärztin im Cura Center in Speyer. „Es kann Patienten dabei helfen, die Vorsorgeuntersuchungen im Auge zu behalten, damit Erkrankungen der Zähne und des Zahnfleischs früh erkannt und behandelt werden können. Aber das ist nicht alles. Ist trotz regelmäßiger Kontrollen mal ein Zahnersatz, also eine Brücke, Prothese oder Krone, nötig, zahlt sich das Bonusheft in Form von höheren Zuschüssen der Krankenkassen aus.“ Und die sind gar nicht so gering: Können durch das Bonusheft regelmäßige Zahnarztbesuche in einem Zeitraum von fünf Jahren nachgewiesen werden, erhöht sich der Festzuschuss um 20 Prozent. Sind es zehn Jahre, dann wird er sogar um 30 Prozent erhöht. Aber was heißt regelmäßig?

» Was bringt das Bonusheft? Bis zu 30 % mehr Zuschuss beim Zahnersatz «

Lückenlos zum Bonus

Hier wird zwischen Erwachsenen und Kindern beziehungsweise Jugendlichen unterschieden. „Wer älter als 18 Jahre ist, sollte laut Bonusregelung mindestens einmal im Jahr zum Zahnarzt. Kinder ab sechs und Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr sollten hingegen mindestens zweimal im Jahr zur Untersuchung gehen“, erläutert Dr. Palatinus-Kosloh. „Für sie ist eine spezielle Vorsorge, die Individualprophylaxe, vorgesehen. Hier geht es darum, Zahnerkrankungen vorzubeugen und eine gute Basis für eine möglichst lebenslange Zahngesundheit zu schaffen.“ Dokumentiert werden die Zahnarztbesuche dann durch den Zahnarzt im Bonusheft. Nur wenn darin die regelmäßigen Besuche lückenlos nachgewiesen sind, gibt es auch den Zuschuss der Krankenkassen. Wer regelmäßig beim Zahnarzt war, bisher aber kein Bonusheft besaß, kann sich die Vorsorgetermine auch von der Zahnarztpraxis, in der die Termine stattgefunden haben, nachtragen lassen.

Lohnende Erinnerungshilfe

„Ein oder zwei Zahnarztbesuche im Jahr sind nicht viel, aber die Zeit vergeht manchmal wie im Flug und zwischen den Alltagsverpflichtungen geraten sie schnell mal in Vergessenheit“, weiß Dr. Palatinus-Kosloh aus Erfahrung. „Wenn dann ein Zahnersatz anfällt und es teuer wird, ärgert man sich. Damit das nicht passiert, bieten manche Arztpraxen einen Erinnerungsservice an. Wir haben zum Beispiel ein Recallsystem und erinnern unsere Patienten telefonisch, per SMS, E-Mail oder Brief an anstehende Vorsorgetermine. Das hilft dabei, das Bonusheft aktuell zu halten.“ Dann am Besten das Bonusheft zu jedem Zahnarztbesuch mitbringen, so kann direkt gestempelt werden.

Natürlich klug

Gewinnen Sie ein Wellnesspaket von Schneider mit Mineralduschbad, Salinensalz und Ringelblumen-Körpermilch, hergestellt aus naturreinen Zutaten in der eigenen Manufaktur bei Bad Kreuznach.

Vorname Laurels		Rechtsvertreter	Kfz.-Z.: Dresden	warme Jahreszeit	franz. Weinqualitätsstufe		nicht mit	Vokalwechsel (Mz.)	brit. Schauspieler (Jude)		jmd., der Latein spricht	schlechterzogenes Kind		Inselstaat im Karibischen Meer	Abk.: Religion	poetisch: Atem		Fluss ins Weiße Meer	amerikanischer Nerz
Mausoleum in Agra (Indien, 2W.)												Diplomlandwirt		12					
Lippenblütler des Mittelmeergebietes					11		unterhaltend, lustig		veralgemeinerndes Umstandswort									wiederholt	
			Vollwertkost							politische Ansprache		zeitgemäß			9				
Abk.: anwesend	positive Elektrode		schwerer Boden		Teil der Treppe	polit. Zusammenschluss						13	passend, günstig		Knocheninneres				
das Ganze, insgesamt		4				Abk.: August				niederträchtig						einige	Sinnesorgan (Mz.)		Fluss in Oberösterreich
										span. Maler † (Salvador)		Apothekenangestellte (Abk.)	Flaumfedern						
Teil der Computertastatur		Kölner Karnevalsruf		stützendes Bauteil		Radio-, TV-Programm						1				Ausruf des Schmerzes	7		
sichtbarer feuchter Dunst						Öffnung auf Schiffen		Haremswächter					Ferien	dt. Schlagersänger (... Cordalis)					
		3	Radkranz			8			Wurfpfeil		lehrhafter Sinn-, Denkspruch					US-Soulmusiker † (James)		Lobeserhebung	
flüssiges Fett	Zwang, Notwendigkeit		westl. Verteidigungsbündnis		Stadt im Sauerland		komisch, humorvoll					ebenfalls, hinzukommend		planieren	14				
tropische Stärkeknolle			6				krampfartiges Muskelzucken		griech. Buchstabe	Zahl ohne Wert					Geliebte des Zeus		Befehlsform von sein		Gibbonaffenart
						eine Motorart (Kw.)						vernebelte Flüssigkeit							
nicht vorhersehbares Geschehen		Fußbodenbelag								Straßenbenutzungsgebühr					Stern in der 'Leier'		5		
Fenstervorhang					10	Sache, Angelegenheit			2			Südosteuropäer							

© RateFUX | 2017-289-001

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

Genug gerätselt! Lassen Sie die Seele baumeln und genießen Sie mit etwas Glück Natur-Wellness für zu Hause von Schneider. Gönnen Sie sich eine Dusche mit dem Mineralduschbad aus frischem Salinensalz für geschmeidige und schöne Haut. Oder nehmen Sie ein Bad mit dem Salinen-Badesalz – eine Wohltat für Kreuz und Glieder. Die reichhaltige Ringelblumen-Körpermilch spendet Ihrer Haut anschließend Feuchtigkeit. Viel Glück!

Schneider GmbH "Das Gute für Ihr Wohlbefinden", Bosenheimer Str. 18, 55546 Hackenheim
Telefon: 0671 / 68727, Mail: info@saunabedarf-schneider.de, www.saunabedarf-schneider.de

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 >>>

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. Die Gewinner werden postalisch benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, **Einsendeschluss: 20. April 2017.**

DR. JOACHIM KREKEL
Spezialisierung:
› Laserbehandlungen
› Allergologie
› Operationen
› Faltentherapie
› Schuppenflechte
› Photodynamische Therapie

SIEBEN AUF EINEN

Spezialisierung ist in der Medizin ein großes Thema – denn es gibt immer mehr Wissen und Ansätze in einzelnen medizinischen Disziplinen. Um dem gerecht zu werden, müssen sich Mediziner heutzutage auch innerhalb ihres jeweiligen Fachgebiets spezialisieren und weiterbilden. Im Cura Center Speyer zeigt sich, wie das in der Praxis aussieht: Hier arbeiten gleich sieben Hautärzte mit unterschiedlichen Schwerpunkten zusammen, um im Bereich der Dermatologie ein umfassendes Behandlungsspektrum anbieten zu können.

In der Hautarztpraxis Dr. Krekel arbeitet ein Team von erfahrenen Fachärzten Hand in Hand, die alle an renommierten Unikliniken ausgebildet wurden. Der große Vorteil dabei für Patienten: Jeder Hautarzt in der Praxis bringt nicht nur eine Expertise in klassischer Dermatologie, sondern zudem seine eigenen Zusatzqualifikationen mit, die das Leistungsangebot ergänzen und die Behandlungsmöglichkeiten vergrößern. So kann zum Beispiel Frau Dr. Sofia Mavridou mit Akupunktur unter anderem die Allergietherapie unterstützen. Ute Bauer ist hingegen fachkundig in Naturheilverfahren und bietet die Möglichkeit, dermatologische Erkrankungen mithilfe natürlicher Mittel wie zum Beispiel Cremes aus Naturextrakten entgegenzuwirken. Und Dr. Simone Stadler-Rehers, Dr. Katharina Lorentz und Dr. Joachim Krekel sind die Experten bei der Behandlung von Schuppenflechte und haben aktuell eine große Fortbildung mit Zertifikat abgeschlossen. Eine gänzliche Heilung ist bei diesem Krankheitsbild zwar nicht möglich, aber mit der passenden Therapie können die Wahrscheinlichkeit neuer Schübe verringert sowie deren Verlauf abgemildert werden. Und für besonders schwere Verläufe – oder wenn auch die Gelenke betroffen sind – gibt es Therapieansätze mit speziellen Medikamenten, sogenannten Biologicals.

Fokus Laser

Eine Spezialisierung, die sich nahezu alle Ärzte im Team teilen, ist die Diagnostik und Behandlung von Hautkrankheiten mithil-

DR. SOFIA MAVRIDOU
Spezialisierung:
› Laserbehandlungen
› Allergologie
› Operationen
› Faltentherapie
› Akupunktur
› Photodynamische Therapie

DR. NINA SCHINDERA
Spezialisierung:
› Laserbehandlungen
› Allergologie
› Operationen

DR. KATHARINA LORENTZ
Spezialisierung:
› Laserbehandlungen
› Allergologie
› Operationen
› Faltentherapie
› Schuppenflechte
› Photodynamische Therapie

DR. MICHÈLE SCHLICH
Spezialisierung:
› Laserbehandlungen
› Allergologie
› Operationen
› Faltentherapie

UTE BAUER
Spezialisierung:
› Dermatologie für Kinder
› Naturheilverfahren

STREICH

fe von modernen Lasergeräten. Die Anwendungsmöglichkeiten sind hier vielfältig – von der Behandlung von Akne, Haut- und Nagelpilzen bis hin zur Entfernung von Warzen, Tattoos und Narben. Außerdem führen die meisten Operationen wie die Entfernung von bösartigen Pigmentflecken durch und sind zudem ausgebildete Allergologen. „In diesem Bereich geht es vor allem darum, den Auslöser für Allergien durch spezielle Tests zu ermitteln und dann die entsprechende Behandlung einzuleiten“, erklärt Dr. Joachim Krekel. „Eine der wirkungsvollsten Behandlungsmethoden ist dabei in der Regel die spezifische Immuntherapie, bei der der Körper sozusagen an den Allergie-Auslöser, das sogenannte Allergen, gewöhnt wird. Das schwächt die Überreaktion oftmals langfristig ab und die Beschwerden werden dauerhaft weniger.“

Von Infrarot bis Botulinumtoxin

Neben Expertise für Laserlicht-Behandlungen finden sich in der Praxis auch Spezialisten für die Therapie mit Infrarotlicht. Bei der sogenannten Photodynamischen Therapie nutzen Dr. Sofia Mavridou, Dr. Katharina Lorentz und Dr. Joachim Krekel das langwellige Licht, um Hautschädigungen entgegenzuwirken, die durch UV-Strahlung verursacht wurden und Hautkrebsvorstufen sein können. Auch kosmetische Behandlungen können in der Praxis unter ärztlicher Aufsicht in Anspruch genommen werden. Hier bieten Dr. Michèle Schlich, Dr. Katharina Lorentz, Dr. Sofia Mavridou und Dr. Joachim Krekel verschiedene Varianten von Faltentherapie an – mit Botulinumtoxin A, Hyaloronsäure oder Lasern.

» In der Hautarztpraxis im Cura Center Speyer arbeitet ein Team von sieben Fachärzten «

Patient bei einem Ärzte-Team

Damit dieses weite Spektrum an Spezialwissen auf dem neuesten Stand bleibt, bildet sich das Team regelmäßig fort. Aufgrund der Praxisgröße finden diese Fortbildungen durch renommierte Experten teilweise direkt in den Räumlichkeiten im Cura Center statt. „Für das Thema Faltenunterspritzung konnten wir Fachleute aus München nach Speyer holen“, berichtet Dr. Joachim Krekel. „Andere Weiterbildungsthemen waren beispielsweise die Muttermaldiagnostik, die Laserscanmikroskopie und die optische Kohärenztomographie, bei der mithilfe von Licht Weißer Hautkrebs früh erkannt und behandelt werden kann.“
Durch dieses Spektrum an Spezialisierungen haben Patienten für nahezu alle Hautprobleme eine Anlaufstelle. Und durch den engen Austausch untereinander in der Praxis ist es im Grunde unerheblich bei welchem der Ärzte sie in Behandlung sind – es kümmert sich ein ganzes Ärzteteam um sie.

DR. SIMONE STADLER-REHERS
Spezialisierung:
› Laserbehandlungen
› Medikamentöse Tumorbehandlung
› Operationen
› Schuppenflechte

DAUER**SPANNUNG**

Mehr als die Hälfte der 18- bis 29-jährigen schaut täglich **9 Stunden** auf ein digitales Display.

„Schau nicht so viel fern, sonst kriegst du viereckige Augen!“ Wer hat diesen Satz als Kind nicht schon gehört? Zwar stimmt diese Aussage so nicht, aber Tatsache ist: Die tägliche Arbeit am Bildschirm, das abendliche Streamen von Filmen und die dauernde Handynutzung strengen die Augen an. Eine neue Kontaktlinse verspricht jetzt Entspannung und ist wie gemacht für modernes Sehen.

HANSJÖRG HOFMANN
Augenoptikermeister
»Durch das spezielle Material und das besondere Design können die Linsen helfen, den digitalen Augenstress zu reduzieren.«

Computer, Smartphones und Tablets gehören heute wie selbstverständlich zu unserem Alltag – sowohl im Berufsleben als auch privat nach Feierabend. Doch diese ausgedehnte Nutzung mobiler Geräte und digitaler Bildschirme bleibt für das menschliche Auge nicht ohne Folgen. Zum einen blinzeln Menschen weniger, sobald sie auf einen Bildschirm starren. Dadurch werden die Augen nicht ausreichend mit Feuchtigkeit versorgt und der Tränenfilm verändert sich. Zum anderen strengt es die Augen sehr an, über einen längeren Zeitraum konzentriert auf einen Bildschirm in geringer Entfernung zu schauen. „Wir sprechen dabei von einer ‚dauerhaften Akkommodation‘ – das heißt, das Auge fokussiert für lange Zeit auf einen nahen Gegenstand und ist dadurch dauerhaft angespannt“, erklärt Hansjörg Hofmann, Augenoptikermeister bei Brillen Hammer in Speyer. „Das Auge und der für den Wechsel zwischen Fern- und Nahsicht zuständige Ziliarmuskel werden schlicht überlastet.“

» Jede Minute am Bildschirm bedeutet Stress für das Auge «

Blinzle mal!

Wie macht sich dieser sogenannte digitale Augenstress bemerkbar? „Die Auswirkungen können ganz unterschiedlich sein. Meistens sind die Augen trocken, müde oder gereizt. Auch gerötete Augen oder ein Druckgefühl sind möglich und in extremeren Fällen sogar Schmerzen“, beschreibt Hansjörg Hofmann die Symptome. Bereits eine Nutzung digitaler Medien von mehr als zwei Stunden täglich stellt für Benutzer ein Risiko für digitalen Augenstress dar. Um dem zumindest ein wenig entgegenzuwirken, kann man den Blick immer mal wieder in die Ferne schweifen lassen. Das entspannt das Auge zwischendurch. Eine andere Taktik, die manche bei der täglichen Arbeit am PC nutzen: Sie kleben sich ein entsprechendes Post-it an den Computerbildschirm, um sich ans Blinzeln zu erinnern. Für Kontaktlinsenträger gibt es nun aber eine ganz neue komfortable und dauerhafte Lösung zur Reduzierung des digitalen Stresses: die Kontaktlinsen Biofinity Energys™.

Müheloser Wechsel

„Die Biofinity Energys™-Kontaktlinsen sind dank ihres besonderen Designs und speziellen Materials wie geschaffen für unsere digitale Welt“, sagt Hansjörg Hofmann. „Das Linsenmaterial zieht Wasser an, schließt es in die Kontaktlinse ein und speichert die Feuchtigkeit. Das wirkt der Austrocknung entgegen.“ Die gute Benetzung sorgt für einen höheren Tragekomfort und die Augen fühlen sich weniger trocken an, auch bei weniger blinzeln. Außerdem gewährleistet das besondere Linsenmaterial eine bessere Atmungsaktivität durch eine hohe Sauerstoffdurchlässigkeit – was zusätzlich das Tragegefühl verbessert. „Das Multifocusdesign der Linsen hilft wiederum gegen die Überlastung des Auges, die durch die längere und dauerhafte Nutzung von digitalen Bildschirmen entstehen kann“, erläutert Hansjörg Hofmann. „Das Design entlastet den Ziliarmuskel und vereinfacht das Sehen in der Nahdistanz und den Wechsel zwischen den unterschiedlichen Distanzen.“ Dadurch sind die Linsen ideal aus moderner Sicht.

TYPISCHE SYMPTOME FÜR DIGITALEN AUGENSTRESS:

- ✓ Gereizte & gerötete Augen
- ✓ Trockenheit
- ✓ Ermüdung
- ✓ Druckgefühl im Auge

WER NICHT FRAGT ...

Jeder Mensch ist anders, hat seine eigenen Bedürfnisse und eigene Problemstellungen – dennoch gibt es Fragen, die bei Hausarztbesuchen immer wieder aufkommen. PROCURA hat einige dieser Fragen gesammelt und stellt sie Frau Dr. Maria Montero-Muth, Hausärztin und Internistin im Cura Center Speyer.

Frau Dr. Montero-Muth, ein großes Thema ist das Impfen. Fragen, die in diesem Zusammenhang immer wieder gestellt werden, sind: Wie wichtig ist das Impfen? Und wogegen sollte man sich impfen lassen?
Wir betonen immer wieder, wie wichtig ein vollständiger Impfschutz ist. Denn Impfen gehört zu den einfachsten und zugleich wirkungsvollsten Maßnahmen zum Schutz vor Infektionskrankheiten. Bei Kindern raten wir auf jeden Fall zur Impfung gegen Masern, Mumps, Röteln, Keuchhusten und Hepatitis B. Bei den Erwachsenen spielen die Auffrischungsimpfungen für Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten oder Masern eine große Rolle. Darüber hinaus empfehlen wir ab 60 Jahren eine Impfung gegen Lungenentzündung sowie – im Spätjahr – die Grippeschutzimpfung.

Kann ständige Müdigkeit mit einer Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse zusammenhängen?
Dauerhafte Müdigkeit, ein erhöhtes Schlafbedürfnis und eine generelle Antriebslosigkeit gehören zu den klassischen Symptomen einer Schilddrüsenunterfunktion. Viele Betroffene klagen auch über depressive Verstimmungen und Gewichtzunahme, andere frieren besonders schnell. Weitere mögliche Ursachen können aber andere internistische Erkrankungen sein, wie beispielweise Blutarmut oder Eisenmangel.

Wann sollte man sich bei Brustschmerzen Sorgen machen? Und wie sollte dann reagiert werden?
Ein Stechen oder Ziehen in der Brust deutet nicht immer gleich auf eine Herzkrankheit hin, auch wenn der erste Gedanke meist einem möglichen Herzinfarkt gilt. Harmlose Gründe können zum Beispiel Verspannungen oder auch starkes Sodbrennen sein. Dennoch gilt: bei Brustschmerzen lieber einmal zu viel zum Arzt als einmal zu wenig. Für uns Ärzte ist es hilfreich, wenn Sie die Schmerzen beschreiben und lokalisieren können – treten sie zu einer bestimmten Zeit auf? Sind sie stechend oder eher dumpf?

Diabetes ist eine regelrechte Volkskrankheit geworden. Woran können Betroffene die Erkrankung erkennen?
In der Regel entsteht die Diabetes schleichend. Erste Anzeichen können ein starker Harndrang und, daraus resultierend, ein erhöhtes Durstgefühl sein. Der Körper versucht, den steigenden Blutzuckerspiegel auf anderem Wege auszugleichen – zum Beispiel über den Urin. Auch trockene und juckende Haut, Gewichtsverlust und eine verlangsamte Wundheilung können auf die Blutzuckerkrankheit hindeuten.

Eine letzte Frage: Viele Menschen suchen beispielsweise bei Erkältungen nach Alternativen zu chemischen Arzneimitteln. Können Sie Beispiele für solche Alternativen geben?
Bei einer Erkältung oder einem grippalen Infekt muss es nicht immer gleich ein chemisches Arzneimittel sein. Pflanzliche Helfer wie Eukalyptus, Pfefferminz und Salbei können, unterstützt von viel Schlaf und Ruhe, vielen Betroffenen Linderung verschaffen.

Vielen Dank!

DR. MARIA MONTERO-MUTH GIBT ANTWORTEN.

RIEGELIMMOBILIEN.

Mit Erfolg verkaufen.

Familie sucht ein Zuhause...

Immobilienverkauf ist einfach,
wenn man den richtigen Immobilienmakler hat!

Sprechen Sie uns einfach an!

Haben Sie Freunde, Bekannte oder Nachbarn die Ihre Immobile verkaufen möchten. Oder überlegen Sie selbst sich räumlich zu verändern. Dann Sprechen Sie uns doch einfach an. Wir finden für jeden die für Ihn passende Lösung.

0,00 € Kosten für Verkäufer

www.riegel-immobilien.de

Speyer | Wormser Straße 13 | Tel.: 06232 100 10 10 | info@riegel-immobilien.de

Harthausen | Im Sand 42 | Tel.: 06344 937 637

Branchenverzeichnis

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

Augenarztpraxis „Ihre Augenärzte Speyer“
Dr. med. Nicola Sommer, Dr. med. Isolde Olivas, Ute Schumacher, Dr. Kai Kempf, Dr. Anna 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, Dr. Simone Stadler-Rehers, Dr. Katharina Lorentz
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

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 + Collegen 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 und Kollegen
Bahnhofstr. 53, 67346 Speyer,
Kontakt: 06232/ 2938090
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 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
Holzstraße 4a, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/133-0
www.vincentius-speyer.de

MVZ Labor Dr. Limbach & Kollegen GbR
Im Breitspiel 16
69126 Heidelberg
Kontakt: 06221/ 3432-0
Fax: 06221/ 3432-8511
info@labor-limbach.de
www.labor-limbach.de

Impressum

Herausgeber
Carta GmbH
Ulrich Zehfuß
Iggelheimer Str. 26
67346 Speyer
Kontakt: 06232/100 1110
procura@carta.eu

Redaktion
Micha L. Harris, Natalie Lumma, Miriam Thomas

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

Anzeigen
DIE RHEINPFALZ, Christine Grauer
Uwe Richter (verantwortlich)
Kontakt: 06232/130719

Auflage
24.500 Exemplare

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

Satz und Layout
Dorothee Weimer

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

Nächster Erscheinungstermin
Sommer 2017

Nicht alle Pilze sollte man sammeln!

Um Nagelpilz wieder loszuwerden, bieten wir:

- ✓ eine hochmoderne Laserbehandlung – ohne Betäubung, ohne Nebenwirkungen und in der Regel ohne Schmerzen
- ✓ medizinische Fußpflege von ausgebildeten Fachkräften
- ✓ intensivierte Lokaltherapie, z.B. mit medizinischen Nagellacken

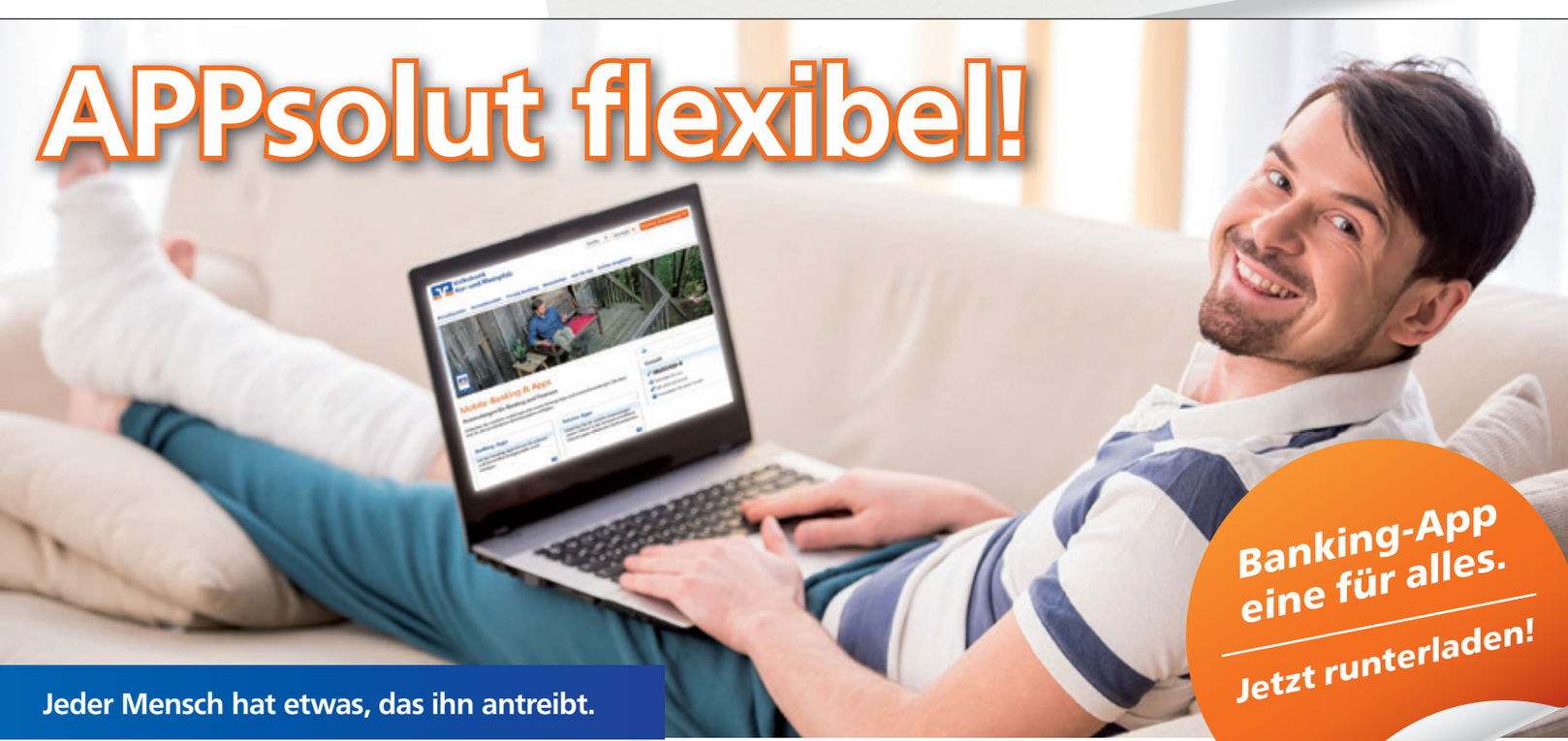
Kontaktieren Sie uns! Wir beraten Sie gern zu Ihren Behandlungsmöglichkeiten.

Cura-Aesthetic
Anti-Aging | Faltentherapie

Aesthetic, Kosmetik und Fußpflege

06232-100124 30, service@krekel.de, www.krekel.de, Cura Center Speyer (zwischen Bauhaus und Pfitzenmeier), Iggelheimer Straße 26, 67346 Speyer

APPsolut flexibel!



Banking-App eine für alles.

Jetzt runterladen!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Banking

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