HERBST 2020

PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung

ALLES IM FLUSS

Wie Gerinnungshemmer Gefäßverengungen und -verschlüssen vorbeugen können.

Warum VENENVERSCHLÜSSE der Netzhaut unbedingt frühzeitig erkannt werden sollten.

Wie eine Kontaktlinse HORNHAUTVERKRÜMMUNGEN und Alterssichtigkeit ausgleichen kann.

Wie minimalinvasive Methoden HÜFTOPERATIONEN schonender machen.

Inhalt

Wie Sie mit Laser lästige Haare dauerhaft loswerden.

04
UNTERSCHIEDLICHE SICHTWEISEN
Wie eine Kontaktlinse Hornhautverkrümmungen und Alterssichtigkeit ausgleichen kann.

05
FRÜH ÜBT SICH
Warum eine individuelle Prophylaxe für die Zahngesundheit von Kindern und Jugendlichen so wichtig ist.

06
ALLES IM FLUSS
Wie Gerinnungshemmer Gefäßverengungen und -verschlüssen vorbeugen können.

07
WEICHER EINSTIEG
Wie minimalinvasive Methoden Hüftoperationen schonender machen.

08
KRISTALLKLAR
Wie die Mikrodermabrasion das Hautbild verbessert.

09
GELUNGEN GLATT
Wie Sie mit Laser lästige Haare dauerhaft loswerden.

10
WASSERKRAFTWERK BEDROHT
Wie Nierentumore behandelt werden können.

11
ALLE FÜR EINEN
Was Herdenimmunität eigentlich ist.

12
FOLGENREICH
Warum Venenverschlüsse der Netzhaut unbedingt frühzeitig erkannt werden sollten.

13
KAFFEE FÜR KLUGE KÖPFE
Gewinnen Sie ein Kaffee-Probierpaket von Springers Kaffeemanufaktur aus Speyer.

14
GUT, GESELLIG, GESUND
Mit Federweißer gesund durch den Herbst.

15
BRANCHENVERZEICHNIS

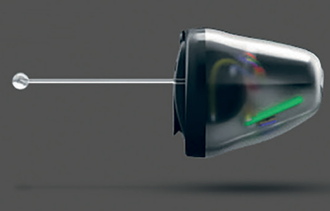
Mein kleines Hörgeheimnis

Oticon Opn™
- sitzt unauffällig im Ohr
- Patentierte Spitzentechnologie
- Exzellentes Hörerlebnis

Kennenlern-Gutschein
Erfahren Sie alles über die neueste Generation an Hörsystemen. Jetzt auch als diskrete Im-Ohr-Hörsysteme.

Hören Leist GmbH
Landauer Str. 1
67346 Speyer

Tel. 06232/74831
www.hören-leist.de



Editorial

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

„Es irrt der Mensch, solang er strebt“, so sagt der Herr in Goethes Faust. Für diesen Satz gibt es sicherlich verschiedene Interpretationen, ich möchte ihn hier aber als Ausdruck einer befreienden Wahrheit deuten. Wann immer man versucht, etwas zu ändern oder zu erreichen, besteht die Chance, dass man versagt. Ich möchte sogar sagen, es ist wahrscheinlich, dass man früher oder später bei einem Versuch, etwas zu bewegen, scheitern wird. „Es irrt der Mensch, solang er strebt.“ Das klingt erst einmal entmutigend, bedeutet aber auch, man muss keine Angst vor dem Versagen haben, sondern es als vorübergehende Begleiterscheinung der Weiterentwicklung sehen. Wenn man das kann, dann wird man furchtloser in seinem Streben, lässt sich von Rückschlägen nicht mehr so leicht demoralisieren und erreicht Dinge, die andere aus Furcht vor diesem „Irren“ für sich ausgeschlossen haben.

Selbst in einer wissenschaftlich fundierten Disziplin wie der Medizin, die bei ihren Fortschritten sehr vorsichtig und besonnen vorgeht, gibt es Irrwege. Beispielsweise dachte man lange Zeit, dass nach Eingriffen längere Ruhe- und Schonungsphasen generell das Beste wären, heute vertreten viele Fachrichtungen und Mediziner hingegen die Meinung, dass eine schnelle Rückkehr in die Bewegung am besten für die Genesung von Patienten ist. Ein Beispiel dafür finden Sie in dieser aktuellen Ausgabe. Facharzt Marc Werner erklärt wie mithilfe minimalinvasiver Operationsmethoden und einer schnellen Mobilisation Patienten oftmals schon nach drei bis fünf Tagen das Krankenhaus wieder verlassen können. Außerdem erfahren Sie wie Laser Haare entfernen, Kristalle die Haut verschönern, Kinder Zahnhygiene lernen und vieles mehr.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und Mut für Irrwege.
Micha L. Harris

Micha L. Harris
Chef-Redakteur

B+O
AMBULANTER PFLEGEDIENST

AMBULANTER PFLEGEDIENST
IN SPEYER

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

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

Am Roßsprung 1
67346 Speyer

Telefon: 06232-98096-03
E-Mail: apd-speyer@bo-seniorenzentrum.de
e.teniente@bo-seniorenzentrum.de
www.bo-ambulanterpflegedienst.de
Bürozeiten: Mo – Fr 08.00 – 16.00 Uhr

Das Multitalent unter den Kontaktlinsen – die Biofinity® toric multifocal ermöglichen scharfe Sicht bei Stabsichtigkeit und Alterssichtigkeit.

CooperVision®

EINE LINSE FÜR ALLE FÄLLE

Astigmatismus oder zu Deutsch Stabsichtigkeit erzeugt Unschärfe in allen Entfernungen. Rund 20 Prozent der Bevölkerung sind davon in unterschiedlichen Schweregraden betroffen. Ab etwa 45 kommt bei vielen dann noch die sogenannte Alterssichtigkeit dazu. Für Kontaktlinsenträger oft ein besonderes Problem, denn meistens sind die Linsen nur auf das eine oder andere spezialisiert. Es gibt aber auch Multi-Talente unter den Sehhilfen.

HANSJÖRG HOFMANN, AUGENOPTIKERMEISTER

»Durch die Kombination bewährter Technologien können die neuen torischen multifokalen Kontaktlinsen von CooperVision mehrere Fehlsichtigkeiten gleichzeitig ausgleichen.«

Bei der Stabsichtigkeit werden einzelne Blickpunkte auf der Netzhaut zu „Stäben“ verzerrt, daher auch der Name. Die häufigste Ursache dafür ist eine Hornhautverkrümmung, aber auch Krümmungsanomalien der Augenlinse und des Augenhintergrundes können verantwortlich sein. „Um die Stabsichtigkeit zu korrigieren, müssen Sehhilfen daher den Effekt der anomalen Krümmungen ausgleichen. Das heißt, sie müssen dafür sorgen, dass das einfallende Licht nicht auf der Netzhaut zerstreut wird, sondern gebündelt darauf fällt. Dadurch wird das Gesehene scharf“, erläutert Hansjörg Hofmann, Augenoptikermeister bei Brillen Hammer in Speyer. „Um das zu leisten, werden im Fall von Kontaktlinsen in der Regel sogenannte torische Linsen verwendet, die exakt auf die Art und Lage der Stabsichtigkeit und die Sehbedürfnisse des Kunden bzw. der Kundin angepasst werden.“

Komplexe Anforderungen

So weit so gut, allerdings kommt im Alter – und das oft schon ab etwa 45 – bei vielen Betroffenen noch die sogenannte Alterssichtigkeit dazu. Dabei verliert die Augenlinse an Elastizität und damit die Fähigkeit zur Akkommodation, also die Fähigkeit, sich beim Sehen auf unterschiedliche Entfernungen einzustellen. „Für Kontaktlinsen ist das natürlich eine besondere Hausforderungen, da sie nicht nur die Stabsichtigkeit, sondern gleichzeitig auch die Alterssichtigkeit korrigieren müssen. Einfache torische Linsen stoßen hier schnell an ihre Grenzen“, erklärt Hansjörg Hofmann. „Wir empfehlen in diesen Fällen die neuen torischen multifokalen Kontaktlinsen von CooperVision. Der Marktführer für torische Kontaktlinsen hat die neuen Biofinity® toric multifocal speziell für diese komplexen Korrektionsanforderungen entwickelt.“

» Torische multifokale Kontaktlinsen gleichen Stabsichtigkeit und Alterssichtigkeit aus «

200.000 Möglichkeiten

„Durch die Balanced Progressive® Technologie ermöglichen die Kontaktlinsen hervorragendes Sehen in der Ferne, Nähe und im Zwischenbereich. Zudem bieten sie über 200.000 individuelle Korrektionsmöglichkeiten, wodurch wir die Kontaktlinsen wirklich sehr individuell anpassen können. Das ist bei der Kombination von Alters- und Stabsichtigkeit überaus entscheidend, denn die Korrektionsanforderungen der Kundinnen und Kunden sind dadurch äußerst speziell“, führt Hansjörg Hofmann aus. „Weitere Vorteile der neuen torischen multifokalen Kontaktlinsen sind die Optimised Toric Lens Geometry™, die für exzellente Stabilität, geringere Linsenrotation und eine konstante Sehleistung sorgt, sowie die Aquaform® Technologie, die durch natürliche Benetzbarkeit und hohe Sauerstoffdurchlässigkeit den Tragekomfort und die Verträglichkeit verbessert. Wir haben bereits jetzt mit den neuen Kontaktlinsen sehr gute Erfahrungen gemacht.“

BRILLEN HAMMER GMBH
CURA CENTER
Hansjörg Hofmann, Alexander Kern
Kontakt: 06232/78158, www.brillenhammer.com
Öffnungszeiten:
Unsere aktuellen Öffnungszeiten finden Sie, wegen der Coronaepidemie, auf unserer Homepage.

Das gehört zur Individualprophylaxe bei Kindern und Jugendlichen:

1. Überprüfung des Mundhygienestatus und Einfärben der Zähne
2. Aufklärung über Zahnpflege und Ernährung
3. Fluoridierung der Zähne
4. Auf Wunsch und bei Notwendigkeit durchgeführt: Fissurenversiegelung
5. Zusätzlich für Selbstzahler: professionelle Zahnreinigung

Im Rahmen der Individualprophylaxe wird der Mundhygienestatus geprüft.

Kampf gegen Karies

„Hast du dir die Zähne geputzt?“, „Iss‘ nicht so viele Süßigkeiten, das ist schlecht für die Zähne!“ – Sätze wie diese, die jeder kennt, zeigen, wie wichtig Eltern in der Regel die Mundhygiene ihrer Kinder nehmen und dass sie diese auch gut kontrollieren. Eine sehr positive Entwicklung in diesem Bereich ist zudem die verstärkte Inanspruchnahme einer sogenannten Individualprophylaxe in der Zahnarztpraxis. Die Zahlen sprechen dabei für sich ...

Karieserkrankungen bei Kindern und Jugendlichen sind in Deutschland seit Jahren rückläufig. So sind einer Studie zufolge heute über 80 Prozent der 12-jährigen Kinder vollkommen kariesfrei. Dies ist auf eine insgesamt verbesserte Vorsorge zurückzuführen: „Die Individualprophylaxe bei Kindern und Jugendlichen von 6 bis 18 Jahren ist heute fester Bestandteil der halbjährlichen Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt und wird von den Krankenkassen getragen“, erklärt Eva Hofmann, Zahnärztin im Cura Center Speyer. „Prophylaxe meint dabei Maßnahmen und Beratung zur Vorbeugung von Zahnerkrankungen. Ab dem sechsten Lebensjahr sind Kinder in der Lage, die Ratschläge zu verstehen und umzusetzen. So wird schon früh das richtige Rädchen gedreht, damit die Zähne lange gesund bleiben.“

Überprüfung und Aufklärung

Die Individualprophylaxe beginnt mit der Überprüfung des Mundhygienestatus und einer Untersuchung der Zähne. Anschließend werden die Zähne mit einer speziellen Färbelösung eingefärbt. „So machen wir Beläge sichtbar und können den Kindern beim Üben zeigen, wie sich mit der richtigen Zahnputztechnik alle Beläge entfernen lassen“, erzählt Frau Hofmann. „Dabei kommt bestenfalls die eigene Zahnbürste zum Einsatz. Und wir erklären zudem die Verwendung von Zahnseide.“ Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Aufklärung darüber, wie Karies entsteht und vermieden werden kann sowie die Ernährungsberatung.

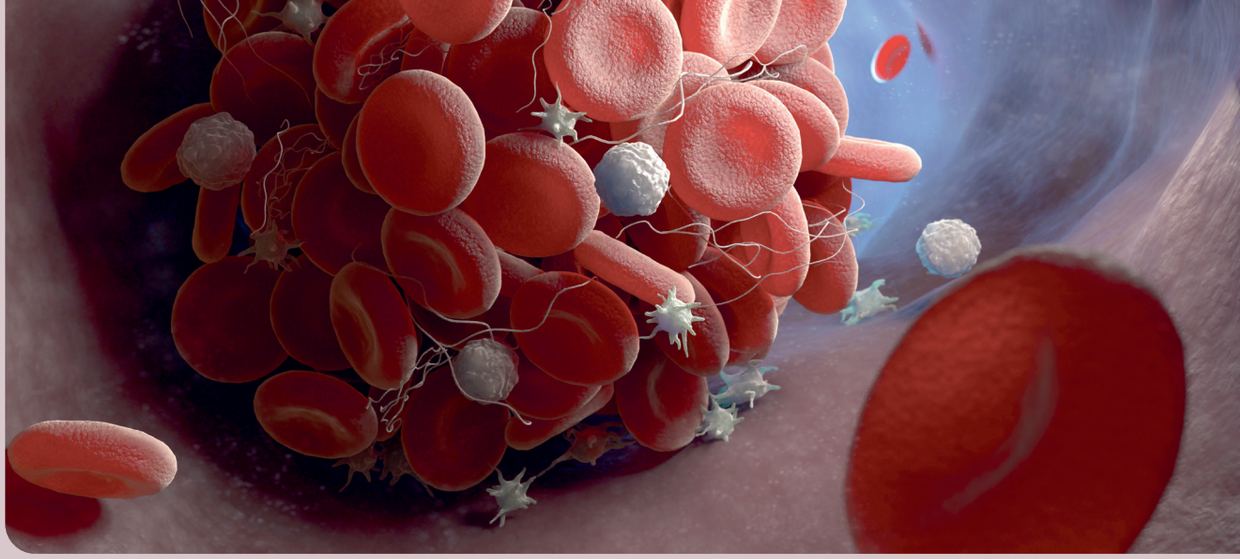
Fluoridierung, Fissurenversiegelung und professionelle Zahnreinigung

Im nächsten Schritt der Individualprophylaxe wird meist ein Fluorid-Lack zur Schmelzhärtung aufgetragen. „Gerade bei Kindern ist das sinnvoll, weil ihr Zahnschmelz, eine Art Schutzhülle der Zähne, weicher ist“, sagt Eva Hofmann. „In den verwendeten Mengen ist Fluorid ungefährlich. Aber natürlich berücksichtigen wir Vorbehalte und können diesen Schritt auch überspringen.“ Im Rahmen der Individualprophylaxe übernehmen die Krankenkassen außerdem die Kosten für eine Fissurenversiegelung. Dabei wird ein dünnflüssiger Kunststoff minimal in die Fissuren, die Furchen in der Zahnkaufläche, eingebracht, um die Zähne vor Karies zu schützen. Im Idealfall ist diese Versiegelung kaum zu sehen.

Ob eine Fissurenversiegelung notwendig ist, muss individuell geprüft werden. Nicht jedes Kind benötigt sie. Für die Erstversiegelung ist ein Extra-Termin erforderlich. Danach wird im Rahmen der Individualprophylaxe kontrolliert, ob nachversiegelt werden muss. Ergänzt werden können all diese Maßnahmen durch eine professionelle Kinderzahnreinigung, die allerdings selbst gezahlt werden muss. Sie dauert etwa eine halbe Stunde und ist insbesondere für Zahnspangenträger sinnvoll.

EVA HOFMANN, ZAHNÄRZTIN

»Die Individualprophylaxe bei Kindern und Jugendlichen ist nicht nur eine Untersuchung und Behandlung, sondern vor allem auch eine Schulung für eine gute Zahnhygiene.«



Losgelöste Blutgerinnsel können wandern und Herzinfarkte, Schlaganfälle sowie andere schwerwiegende Krankheitsbilder verursachen.

Gehemmte Heilung

Wenn bei Verletzungen Blut fließt, erschrecken viele. Dabei ist das eigentlich etwas Gutes. Denn der Blutfluss reinigt und schafft die Voraussetzung, um die Wunde durch Blutgerinnung zu verschließen. Die Schattenseite: Blutgerinnung kann auch gefährlich sein, wenn sie innerhalb von Blutgefäßen Gerinnsel verursacht, die die Gefäße verengen oder sogar verschließen. Um das zu verhindern, kommen sogenannte Gerinnungshemmer zum Einsatz.

DR. THOMAS MUTH
»Gerinnungshemmer wirken potenziell schädlichen Blutgerinnseln in den Blutgefäßen entgegen.«

Um schädlichen Blutgerinnseln vorzubeugen oder entgegenzuwirken, werden in der Regel Medikamente eingesetzt, welche die Blutgerinnung hemmen. „Man bezeichnet diese Medikamentengruppe als Gerinnungshemmer oder fachsprachlich als Antikoagulantien. Manchmal hört man auch den Begriff Blutverdünner, der aber eigentlich nicht ganz korrekt ist, da das Blut im eigentlichen Sinne nicht verdünnt wird“, erläutert Dr. Thomas Muth aus der kardiologischen Praxis im Cura Center Speyer. „Die Antikoagulantien wirken direkt oder indirekt auf bestimmte Proteine ein, die für die Blutgerinnung verantwortlich sind, daher nennt man diese Proteine auch Gerinnungsfaktoren.“ Manche der Gerinnungshemmer müssen gespritzt werden, andere können in Tabletten- oder Kapselform eingenommen werden.

Vielfältig einsetzbar

Bei langfristigen, oft auch lebenslangen Therapien haben sich vor allem die oralen Antikoagulantien bewährt. Das waren eine lange Zeit lang ausschließlich die sogenannten Cumarine, auch als Vitamin K-Antagonisten bezeichnet. „Diese Gerinnungshemmer können in der Regel bei allen Indikationen eingesetzt werden, von Blutgerinnseln in den Beinvenen bis hin zu Vorhofflimmern, Lungenembolie und Herzklappenersatz“, erklärt Dr. Muth. Allerdings gibt es bei ihnen auch einiges zu beachten. Die Wirkung von Cumarinen kann durch Vitamin K-reiche Nahrungsmittel abgeschwächt werden, beispielsweise durch Spinat, Brokkoli und Rosenkohl. Zudem müssen die Gerinnungswerte regelmäßig kontrolliert werden, was nach einer Schulung in vielen Fällen durch Patienten und Patientinnen auch selbst geleistet werden kann und die Therapiesicherheit deutlich erhöht. Überdies können die Cumarin - Antikoagulantien bei Älteren das Risiko für innere Blutungen, beispielsweise Hirnblutungen, erhöhen.

» Blutgerinnungshemmer schützen, können aber in Blutgefäßen auch zum Problem werden. Auf eine maßgeschneiderte Therapie kommt es an «

Gerinnungshemmer 2.0

Eine Alternative zu den Cumarinen stellen die relativ neuen sogenannten direkten oralen Antikoagulantien, kurz DOAK, dar. Aufgrund ihrer „Jugend“ werden sie oft auch als neue orale Antikoagulantien oder abgekürzt NOAK bezeichnet. „Die DOAK haben einige Vorteile gegenüber ihren „Vorgängern“. Während die Cumarine zeitverzögert und über eine längere Zeitspanne wirken, haben die DOAK einen raschen Wirkungseintritt und eine kurze Halbwertszeit,“ beschreibt Dr. Muth. „Dadurch können sie in den meisten Fällen genauer dosiert werden und Kontrollen der Gerinnungswerte sind nicht notwendig. Zudem ist es durch ihre kürzere Halbwertszeit leichter, sie vor operativen Eingriffen abzusetzen.“ Und das ist oftmals nötig, denn Gerinnungshemmer verstärken die Blutungsneigung. Das bedeutet, Blutungen lassen sich langsamer stillen, was je nach Eingriff entscheidend sein kann. In jedem Fall ist es sinnvoll, sich über die verschiedenen Behandlungsoptionen mit Gerinnungshemmern vom behandelnden Arzt individuell aufklären zu lassen.

Durch minimalinvasive Operationsmethoden können Patienten und Patientinnen in der Regel früher mit der Mobilisation beginnen.

Schön schonend

Wer an Hüftoperationen denkt, hat oft Bilder von offenen OPs, langen Krankenhausaufenthalten und langwierigen Genesungsphasen vor Augen. Warum das dank minimalinvasiver Operationsmethoden in der Realität heute in den meisten Fällen anders aussieht, erklärt Marc Werner, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie bei Orthopädie Kurpfalz und Sektionsleiter Endoprothetik am Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus in Speyer.

Herr Werner, wie kann man sich eine minimalinvasive Hüftoperation vorstellen?

Marc Werner: Eine gute Frage, denn hier gibt es manchmal noch Missverständnisse, was die Begrifflichkeit „minimalinvasiv“ angeht. Bei der minimalinvasiven Hüftchirurgie geht es nicht darum, die Eingriffe um jeden Preis über immer kleinere Hautschnitte durchzuführen, sondern möglichst weichteilschonend zu operieren, aber dabei gleichzeitig Prothesen oder Implantate optimal zu setzen.

Was bedeutet weichteilschonend in diesem Zusammenhang?

Marc Werner: Das heißt, wir durchtrennen beim Eingriff, soweit möglich, keine Muskeln oder Sehnen und achten darauf, dass Weichteile nicht durch Zug oder Druck geschädigt werden. Dafür nutzen wir abhängig von der Konstitution des Patienten oder der Patientin und des genauen Krankheitsbildes unterschiedliche Zugänge. Zum Beispiel müssen wir bei muskelkräftigen Patienten und Patientinnen oftmals einen anderen Zugang wählen als bei weniger muskelkräftigen.

Welche Zugänge sind das genau?

Marc Werner: Wir verwenden hier drei gängige: den Anterioren Zugang, der mitunter auch AMIS genannt wird, bei dem wir vorne durch eine Muskellücke zwischen Tensor Fasziae latae und Sartorius operieren, den Anterolateralen Zugang, bei dem wir von vorne/seitlich durch die Muskellücke zwischen Tensor Faszie latae und Gluteus medius kommen, und den lateralen Zugang, bei dem wir die Operation von der Seite aus durchführen und teilweise einen kleinen Anteil des vorderen Gluteus medius-Ansatzes einkerben müssen. Später wird dieser aber wieder refixiert.

Welche Vorteile hat die minimalinvasive Vorgehensweise bei Hüftoperationen?

Marc Werner: Durch die Schonung von Muskeln und Weichteilen gibt es im Regelfall einen geringeren Blutverlust während der Operation, es treten weniger Schmerzen im Nachgang auf und die Rehabilitation verläuft wesentlich schneller. Wir können Patientinnen und Patienten in den meisten Fällen noch am OP-Tag mobilisieren, auch weil Drainagen meist unnötig sind. Die Physiotherapie kann oft schon ab dem ersten Tag nach der Operation beginnen und teilweise können Patientinnen und Patienten hier schon selbstständig mobilisieren. Ab dem zweiten bis dritten Tag sind auch schon Bewegungen an der Treppe möglich.

Das heißt, Patientinnen und Patienten genesen insgesamt schneller durch die minimalinvasiven Methoden?

Marc Werner: In der Regel ja. Vor allem ist die Liegezeit reduziert und die Gangsicherheit kaum eingeschränkt. Häufig können Patientinnen und Patienten drei bis fünf Tage nach der Hüftoperation das Krankenhaus sogar schon wieder verlassen. Aus diesen Gründen wählen wir, bis auf wenige Ausnahmen, eine minimalinvasive Vorgehensweise bei der Hüftchirurgie.

MARC WERNER, FACHARZT

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:

Ludwigsburg
Fellbach
Stuttgart

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

Villingen
Kehl
Engen

weitere Informationen unter www.saniblu.de

Bei der Mikrodermabrasion wird die Haut mit hochreinen Mikrokristallen abgestrahlt.

IONTO Health & Beauty GmbH

Die Mikrodermabrasion kann eingesetzt werden bei:

- reifer Haut und beginnender Fältchenbildung
- UV-geschädigter Haut
- großporiger und unreiner Haut
- Pigmentstörungen
- Laserbehandlung
- oberflächlichen Narben

Sanfte Erneuerung

Eine schöne, glatte Haut gilt als attraktiv. Insbesondere im Gesicht ist es schwer, kleine Makel und Erkrankungen wie Akne, Pigmentstörungen, eine vergröberte Hautstruktur oder die ersten Anzeichen der Hautalterung zu verbergen. Eine gute Nachricht für alle, die sich daran stören: Mit Hilfe klitzekleiner Kristalle kann bei der sogenannten Mikrodermabrasion das Hautbild deutlich verbessert werden.

TINA GALLAGHER
»Die Mikrodermabrasion kann als sanfte Anti-Aging-Methode eingesetzt werden.«

Bei der Mikrodermabrasion wird die Haut durch einen Strahl feiner Kristalle ‚abgeschliffen'. Das entfernt abgestorbene Hautzellen und Verhornungen, stimuliert die Zellneubildung und regt die Haut dazu an, sich zu regenerieren. „Ein Vorteil der Mikrodermabrasion ist, dass es sich um eine schmerzfreie, schonende Behandlung handelt, die im Grunde für jeden Hauttyp geeignet ist", sagt Tina Gallagher, Kosmetikerin bei Cura Aestethic in Speyer. „Viele Patienten entscheiden sich für die Mikrodermabrasion, weil sie etwas Konkretes wie die ersten Fältchen stört und sie ihr Hautbild verbessern möchten. Die Behandlung ist aber auch für alle interessant, die ihre Haut einfach grundsätzlich pflegen, reinigen und straffen wollen. Lediglich Menschen mit entzündlicher und eitriger Akne oder Rosacea sollten auf andere Methoden ausweichen."

»
Sanfte Anti-Aging-Methode mit Kristallen
«

Peeling und Pflege

Vor einer Mikrodermabrasion wird die Haut zunächst gereinigt und mit einem Enzym-Peeling vorbereitet, um schon einmal die Hautschuppen zu lockern. Die eigentliche Behandlung erfolgt dann mittels eines professionellen Abrasionsgeräts. Damit wird die Haut mit hochreinen Mikrokristallen abgestrahlt, wodurch ein Teil der Hautoberfläche kontrolliert abgetragen werden kann. Zusammen mit den gelösten Hautschuppen werden die feinen Kristalle noch während der Behandlung wieder hygienisch per Vakuum abgesaugt. „Danach sollte man unbedingt nachbehandeln", erklärt Tina Gallagher, „denn durch das Kristall-Peeling nimmt die Haut die Pflege viel besser auf. Mit Hilfe von Ultraschall können wir nach der Mikrodermabrasion hochkonzentrierte Wirkstoffe einschleusen. Diese sind frei von Konservierungsstoffen und werden je nach Hauttyp und Ziel ausgewählt. Für die Behandlung der Fältchen verwenden wir beispielsweise meist Vitamin C und zusätzlich Hyalurongel."

Strahlend schön

Durch die Prozedur kommt es zu einem Depot-Effekt. „Die Haut erhält einen schönen Glow und sieht schon unmittelbar danach deutlich besser aus. Man sieht also nicht nur direkt einen Effekt, sondern ist auch sofort gesellschaftsfähig", erzählt Tina Gallagher. „Lediglich eine leichte Rötung oder eine geringe Schwellung treten mitunter auf. Oft verschwinden diese aber schon am Behandlungstag." Unmittelbar nach der Behandlung sollten Patienten dennoch einige Regeln beachten: Auf zusätzliche Peelingprozeduren, die Verwendung hautreizender Substanzen, Sonnenbaden oder Saunieren muss verzichtet werden. Zudem sollte in den Wochen danach ein Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor aufgetragen werden. Wie viele Behandlungssitzungen notwendig sind, hängt vom individuellen Hautbild und dem gewünschten Ergebnis ab. Für ein dauerhaft verbessertes Hautbild kann die Mikrodermabrasion alle vier Wochen angewendet werden.

Eine moderne Methode lästiges Haar dauerhaft zu entfernen – die Laserepilation.

Haargenau

Nur sehr Wenigen wird Haupthaar jemals lästig – ganz anders aber sieht es mit Haaren an den Beinen, am Rücken oder auf der Oberlippe aus. Natürlich kann man in solchen Fällen auf Wachsen und Rasieren zurückgreifen, aber durch Rötungen und Entzündungen wird das auf Dauer eine haarige Angelegenheit. Eine Alternative dazu stellt die dauerhafte Haarentfernung mit einem Laser dar – und dafür ist gerade die kommende kalte Jahreszeit perfekt.

Übermäßiger Haarwuchs ist in der Regel kein gesundheitliches Problem im eigentlichen Sinne, kann aber bei Betroffenen einen ähnlichen Leidensdruck hervorrufen. Beispiele dafür sind auffällige Härchen an Oberlippe und Kinn, für die sich Frauen und Mädchen oftmals schämen, oder ein stark behaarter Rücken, der viele Männer und Jungen davon abhält, schwimmen oder saunieren zu gehen. Wer sich von dieser Last befreien und seiner unerwünschten Haare entledigen möchte, hat grundsätzlich zwei Optionen: eine vorübergehende Entfernung durch wachsen, epilieren und rasieren oder eine dauerhafte Entfernung. „Eine der modernsten Methoden, Haare dauerhaft zu entfernen, ist die sogenannte Laserepilation“, erklärt Dr. Joachim Krekel, betreuender Dermatologe bei Cura-Aesthetic im Cura Center. „Dafür verwenden wir einen sogenannten Diodenlaser, der ganz gezielt auf die Pigmente der Haarwurzeln einwirkt und sie zerstört. So werden die Haare nach und nach feiner, heller und letztendlich abgestoßen.“ Besonders gut greift diese Laserbehandlung bei dunklen, kräftigen Haaren, was praktisch ist, denn diese Haare werden häufig als die störendsten empfunden.

» Laser versus Haar – die Laserepilation entfernt dauerhaft unliebsames Haar «

Zeit zum Enthaaren

Der ideale Zeitpunkt für eine Laserepilation ist übrigens die zweite Jahreshälfte, denn für ein optimales Ergebnis sollte die zu behandelnde Haut möglichst wenig gebräunt sein. Zudem sollte das Sonnen auch nach der Behandlung für einige Wochen unterlassen werden, das passt perfekt zu Herbst und Winter. Aber es gibt noch andere Dinge zu beachten, wie Dr. Krekel erläutert: „Die Laserepilation ist ein sehr sicheres Verfahren, trotzdem sollte die Haut vor der Anwendung von einem Dermatologen untersucht werden, um soweit möglich Gesundheitsrisiken auszuschließen. Außerdem sollte die Intensität des Lasers individuell auf die jeweilige Patientin oder den Patienten und den Hauttyp eingestellt werden. Das macht die Behandlung schonender und gleichzeitig effektiver.“

Laser gegen Blitz

Ist das vom Tisch, geht es dem lästigen Haar an den Kragen. Dafür reinigen die Spezialisten die zu behandelnde Hautpartie und entfetten sie. Dann wandert der Kopf des Diodenlasers über die zu behandelnde Fläche und bestrahlt Schritt für Schritt jede Haarwurzel. „Erste Erfolge zeigen sich bereits nach der ersten Laserepilations-Sitzung“, führt Dr. Krekel aus. „Für ein sehr gutes Ergebnis benötigen wir je nach Fläche bei dunklen Haaren etwa fünf Sitzungen, bei hellen oder dünnen Haaren brauchen wir meistens etwas mehr. Dabei wird jedes Mal die gesamte zu behandelnde Körperpartie therapiert.“ Der genaue Behandlungsverlauf muss individuell geklärt werden. Daher sollten sich Patientinnen und Patienten im Vorfeld aufklären und beraten lassen.

DR. JOACHIM KREKEL

»Moderne Lasertechnologie ermöglicht es, gezielt Haarwurzeln anzugreifen – und Haare dauerhaft zu entfernen.«

Dr. med. Christian Stock im Gespräch mit einem Patienten

Nierentumor – wenn das "Wasserkraftwerk" bedroht ist

Durch den breiten Einsatz von Ultraschall, Computer- oder Kernspintomografien in allen Bereichen der Medizin werden immer häufiger auch schon im frühen Stadium Veränderungen der Niere entdeckt. Raumforderungen, die auf jeden Fall genauer zu untersuchen sind.

Gutartige Tumoren der Nieren sind leider selten. Kennzeichnend ist aber, dass sie in der Regel langsam wachsen und gesundes Gewebe zwar verdrängen, aber nicht zerstören. In den Industriestaaten steigt die Häufigkeit von Nierenzellkrebs an. Rund 95 Prozent aller Nierentumoren sind bösartig, also echte Nierenzellkarzinome, die im Nierenfunktionsgewebe entstehen. Es werden 4 bis 8 Neuerkrankungen pro 100 000 Einwohner und Jahr beobachtet. Männer erkranken dabei doppelt so häufig wie Frauen, der Altersgipfel liegt bei 40 bis 60 Jahren.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Nach der Entdeckung einer Raumforderung findet ein ausführliches Gespräch über die notwendigen Strategien mit einem Urologen statt. Welche Ziele dabei verfolgt werden, hängt von der Größe und Form der Raumforderung, aber auch vom Alter und den Begleiterkrankungen des Betroffenen ab. Eine Möglichkeit ist es, abzuwarten und zu beobachten, eine andere zu biopsieren, d.h. über eine Punktion eine Probe zu entnehmen. Entscheidet sich der Patient nach der ausführlichen Diagnostik für eine Operation, wird entweder nur die Raumforderung oder – in seltenen Fällen – die gesamte Niere mit dem Tumor entfernt.

In der Klinik für Urologie am Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer werden dafür unterschiedliche Operationsverfahren eingesetzt. Als Standardverfahren arbeitet man hier mit der sogenannten Schlüssellochchirurgie. Meist ist es möglich, den Tumor mit Sicherheitsabstand zu entfernen, die Niere selbst aber zu erhalten. Bei diesem minimalinvasiven Eingriff wird in der Regel robotisch assistiert vorgegangen, das heißt mit Hilfe des da Vinci Roboters entfernt der Operateur den Tumor. Mit einer speziellen Ultraschallsonde, die laparoskopisch eingesetzt werden kann und deren Bild zusätzlich zum Operationsbild dem Operateur eingeblendet wird, können auch Tumoren, die oberflächlich auf der Niere nicht sichtbar sind, intraoperativ identifziert und entfernt werden.

Bei großen Tumoren in der Nähe der Gefäßversorgung der Niere kann ein offen operatives Vorgehen gewählt werden. Bei beiden Verfahren verzichten die Operateure in der Regel auf das Abklemmen der Nierengefäße. So wird die Funktion der Niere bestmöglich geschont.

Zusätzlich wird sorgfältig nach eventuellen Lymphknoten- und / oder Organmetastasen gesucht. Metastasen von Nierenzellkarzinomen bilden sich am häufigsten in der Lunge, im Skelettsystem und in den Lymphknoten, seltener im Gehirn und in der Leber. Diese werden nach Möglichkeit ebenfalls durch eine Operation entfernt oder – falls dies nicht gelingt – mit Medikamenten behandelt, um das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen.

Mit Nierenzellkrebs leben

Erstes Prinzip bei der Behandlungsplanung ist die gute Information der Patienten und eine optimale Tumorkontrolle bei möglichst geringer Belastung für die Betroffenen. Außerdem steht der Erhalt der Nierenfunktion im Mittelpunkt.

Die meisten Patienten haben bei gesunder zweiter Niere trotz eines Tumors keine Probleme mit der Urinausscheidung. Das Risiko eines Zweittumors auf der Gegenseite ist gering. Kann der Tumor operativ komplett entfernt werden, ist im Anschluss meist keine weitere Behandlung nötig.

Prof. Dr. Gerald Haupt
Chefarzt der Klinik für Urologie des Sankt Vincentius Krankenhauses Speyer
Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie des Vinzentius-Krankenhauses Landau
Zertifizierter da Vinci Operateur

Dr. med. Christian Stock
Leitender Oberarzt der Klinik für Urologie des Sankt Vincentius Krankenhauses Speyer
Zertifizierter da Vinci Operateur

Betroffene wenden sich bitte telefonisch an die Urologische Ambulanz im Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer, Telefon 06232 133-311.

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

Klinik für Urologie
Holzstraße 4a, 67346 Speyer, Tel.: 06232 133-311
24-h-Notfallambulanz: 06232 133-369
E-Mail: urologie@vincentius-speyer.de
www.vincentius-speyer.de
www.urologie-pfalz.de

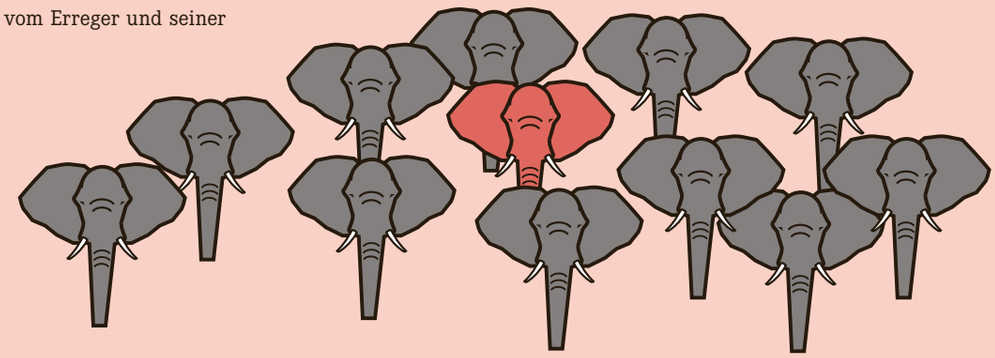
Was ist eigentlich ...
... Herdenimmunität

Der Begriff geistert spätestens seit dem Ausbruch der Coronapandemie immer mal wieder durch die Medien. Ein guter Anlass kurz zu erklären, was Herdenimmunität ist und wem sie nützt.

Bei der Herdenimmunität geht es darum, dass ein Großteil einer bestimmten Population gegen einen Krankheitserreger immun ist und seine Ausbreitung verhindert. Diese kollektive Immunität kann durch Impfung oder durch die Infektion und Bildung von Antikörpern entstehen. Wie viele Individuen einer Population immun sein müssen, damit man von einer Herdenimmunität sprechen kann, hängt vom Erreger und seiner Reproduktionsrate ab.

Herdenschutz

Der größte Vorteil der Herdenimmunität ist, dass sie die Angreifbaren und „Schwachen" schützt, indem der immune Großteil der Population wie eine Art Schutzmauer fungiert, die der Erreger nicht überwinden kann. Neugeborene, kranke Menschen und Ältere, die sich nicht impfen lassen können oder eine Erkrankung nicht unbeschadet überstehen würden, sind oft auf diese Art von Schutz angewiesen.



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 2025

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

www.bkb-mannheim.de www.bkb-speyer.de www.bkb-landau.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
bkb landau	johannes-kopp-straße 7 tel (06341) 141442-0	76829 landau fax (06341) 141442-42

PABST | LORENZ + PARTNER
RECHTSANWÄLTE · FACHANWÄLTE

FOTO: JAN HEUGEL
QUELLE: PHOTOCASE

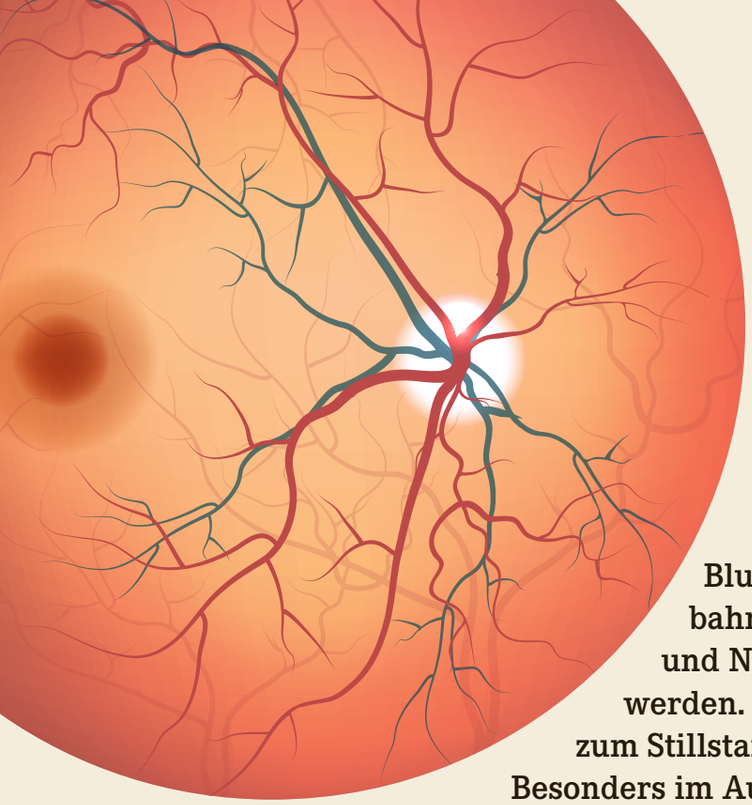
EINE GUTE ADRESSE
UND ERFAHRENER PARTNER
IN RECHTSFRAGEN

- 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



Blutgefäße versorgen die Netzhaut mit Nährstoffen und Sauerstoff – ein Venenverschluss behindert diese wichtige Versorgung.

AUGENFUTTER

Blutgefäße sind die lebenswichtigen Versorgungsautobahnen des Körpers, über die fortwährend Sauerstoff und Nährstoffe in alle Areale des Körpers transportiert werden. Wenn es hier zu Engpässen oder noch schlimmer zum Stillstand kommt, kann das gravierende Folgen haben. Besonders im Auge kann der Verschluss einer Vene irreversible Schäden verursachen.

DR. NICOLA SOMMER
„Wer aktiv das Risiko eines retinalen Venenverschluss senken möchte, sollte auf eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung achten. Das kann schon viel bewirken."

Beim Verschluss einer Netzhautvene fließt das Blut nicht mehr ungehindert ab und die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Netzhaut erliegt. Das Tückische dabei ist, dass das in der Regel schmerzlos vonstattengeht und deshalb oft erst bemerkt wird, wenn die Folgen für Betroffene „sichtbar" werden – und die sind leider in vielen Fällen unumkehrbar. „Grundsätzlich gibt es zwei Arten von Venenverschlüssen: Ist die Zentralvene betroffen, das heißt, tritt der Verschluss am Sehnerv direkt am Ausgang aus dem Augapfel auf, bezeichnet man das als einen Zentralvenenverschluss. Hier können die Auswirkungen gravierend sein, da die gesamte Netzhaut und damit auch die Macula, die Stelle des schärfsten Sehens, in Mitleidenschaft gezogen werden. Ohne Behandlung können Betroffene im schlimmsten Fall irgendwann nur noch Handbewegungen erkennen", erläutert Dr. Nicola Sommer von Ihre Augenärzte Speyer im Cura Center. „Bei der zweiten Art des Venenverschlusses sind die möglichen Folgen nicht ganz so drastisch. Wenn ein Venenastverschluss vorliegt, ist „nur" ein Gefäßast betroffen. Das bedeutet, das im günstigsten Fall die Blutversorgung der Macula nicht negativ beeinflusst wird. Unter Umständen tritt dann „lediglich" eine Art Schleier vor dem Auge als Symptom auf."

Risikofaktoren kennen

Natürlich schmälert eine Beeinträchtigung des Sehvermögens in jedem Fall die Lebensqualität – erst recht, wenn sie dauerhaft ist. Aus diesem Grund ist in Sachen Venenverschluss die Vorsorge das A und O. „Bei wem einer dieser Hauptrisikofaktoren für einen Venenverschluss vorliegt – schlecht eingestellter Blutdruck, Diabetes mellitus, erhöhte Blutfettwerte, Rauchen oder ein erhöhter Augeninnendruck – der sollte regelmäßige Untersuchungen der Netzhaut sowie einmal jährlich eine Glaukomvorsorgeuntersuchung mit Messung des Augeninnendruckes in Anspruch nehmen", empfiehlt Dr. Sommer.

» Venenverschlüsse sind die zweithäufigste Gefäßerkrankung am Auge «

Sehverlust aufhalten

Findet sich bei einer Vorsorgeuntersuchung ein Hinweis auf einen Venenverschluss, können moderne Diagnoseverfahren wie Fluoreszenzangiographie und OCT helfen, den Verschluss und seine Auswirkungen genau zu bestimmen. „Stellt sich dabei heraus, dass der Venenverschluss weniger als sechs Wochen alt ist, behandeln wir in der Regel mit einer blutverdünnenden Infusionstherapie. Anschließend muss je nach Ausprägung unterschiedlich weiterbehandelt werden", führt Dr. Sommer aus. „Sind Netzhautareale schlecht durchblutet, setzen wir eine Lasertherapie ein. Liegt eine Schwellung an der Macula vor, was häufig im Zusammenhang mit Venenverschlüssen auftritt, behandeln wir mit gefäßwachstumshemmenden Medikamenten oder Kortisonpräparaten, die direkt in das Auge gespritzt werden." Durch diese Therapie kann das Sehen in vielen Fällen nicht nur stabilisiert, sondern sogar wieder verbessert werden. Zudem verhindert die Behandlung Spätkomplikationen wie das Wuchern von krankhaften Gefäßen im Auge.

Kaffee für kluge Köpfe

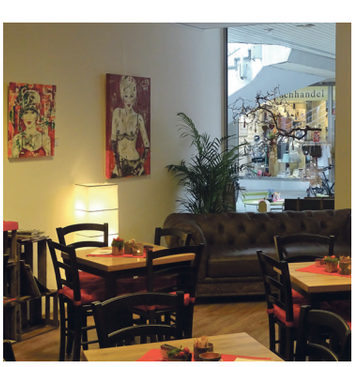
Rätseln Sie mit und gewinnen Sie ein Kaffee-Probierpaket von Springers Kaffeemanufaktur aus Speyer.

Springers Kaffeemanufaktur SPEYER

unterer Türabschluss	brit. Schriftstellerin † (Agatha)	Ausruf ausgelassener Freude	Kfz.-Z.: Bernkastel-Wittlich		Bedienung (weibl.)	geografischer Plan		Wissensdurst, Schaulust	span. Maler †1973		Taufzeugin	Zuruf beim Trinken	Gespenstertreiben		Schutzkappe beim Nähen		ungezwungen		Wirkung, Erfolg
		11						landschaftlich: Kleister, Brei		9			Raucher-gerät					1	
Glück, Wohl, Segen					ein Mineral						bußfertig, schuldbewusst						Wildwasserrauschen		Norwegen in der Landessprache
								italienischer Abschiedsgruß					massieren						
Kind einer Dreifachgeburt		Arzneiextrakt	Epoche, Zeitalter		Bettsofa						Fährten, Abdrücke		ital. Teigwaren	Wort des Jahres 2013					
Muskelkraft								ein- und zweimastiges Schiff		Großfamilie			7			Abk.: Straße			
Lebewesen	12				griech. Kriegsgott		3			Apothekengestellte (Abk.)				westkanadische Provinz		Gliedmaßen		heftige Wut	
Inschrift am Kreuze Jesu					Weise, Gewohnheit		Fragewort					Skisprunganlage							
							Absatz, Stelle in einem Buch		Achtung, Vorsicht	Rückfahrt, -sendung							Name der Europarakete		schweiz. Verwaltungseinheit
Verwaltung einer Uni-Fakultät	Fragefürwort		Drall des Balles	Nachbildung eines Bildes (Kw.)						männl. Rind		Bad im Salzkammergut							
öde, unbebaut						Internat. Standardbuchnr. (Abk.)		Gutschriften	4				Landschaft westlich der Elbe		Witzfigur: Klein ...	5			
		8		brit. Schauspieler (Jude)	Vorname Newtons						weiches Gewebe					Sportmannschaft		gallertartige Substanz	
Moorprodukt		primitives Wasserfahrzeug						elegant, modisch				10	alt						
					Zierbaum						Kindersprache: Bett				2	griech. Vorsilbe: neu			
einer der kleinen Propheten		Mensch i. d. Zwanzigern (Mz.)				6		Stück vom Ganzen					Verkehrssignalanlagen						

© RateFUX 2020-289-003

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



Müde vom Rätseln? Unser Gewinn weckt Sie wieder auf! Mit etwas Glück können Sie bald drei leckere Kaffeespezialitäten aus Indonesien, Brasilien und Mexiko testen und genießen. Die sortenreinen Arabica-Kaffees werden direkt im Laden-Café von Springers im Speyerer Kornmarkt geröstet. Wir wünschen viel Erfolg!

Springers Kaffeemanufaktur, Korngasse 28 (im Kornmarkt), 67346 Speyer,
Öffnungszeiten: Cafébetrieb Di - Sa 9.00 - 16.00 Uhr, Ladengeschäft Sa 9.00 - 17.30 Uhr,
Telefon: 06232/96 55 429, Mail: info@springers-kaffee.de, www.springers-kaffee.de

Kälte- & Klimatechnik Jochen Wegerich
Am Pfaffensee 12 | 67376 HARTHAUSEN
Tel.: 06344 508 590
Brunckstr. 6 | 67346 SPEYER
Tel.: 06232 620 820
www.klimatechnik-wegerich.de

Wir tragen Verantwortung!

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. Teilnahmeberechtigt ist, wer das 18. Lebensjahr vollendet hat. **Einsendeschluss: 16. Oktober 2020.**

Neuer Wein zeichnet sich durch viele gesunde Inhaltsstoffe aus.

Gut, gesellig, gesund

Es ist Herbst. In den Weinbergen hat die Zeit der Lese begonnen – und damit auch die des „Federweißen“. Ein Getränk, das die Geister scheidet. Für die Einen hat er zu viel Zucker und zu wenig Alkohol. Für die Anderen macht genau das neben den zahlreichen guten Inhaltsstoffen seinen Reiz aus.

Der Federweißer ist eine deutsche Eigenart. Nirgendwo sonst auf der Welt wird angegorener Most derart zelebriert. Auch unter der Bezeichnung „Neuer Wein“ oder „Bitzler“ geläufig, erfreut er sich zur Zeit der Weinlese großer Beliebtheit. Denn nur dann gibt es ihn. Seinen Namen verdankt er den enthaltenen, feinen Hefeteilchen, die durch die Gärkohlensäure wie weiße Federn im Getränk „schweben“. Per Definition handelt es sich bei Federweißer um gärenden Most mit einem vorhandenen Alkoholgehalt von mehr als 1% Vol. und weniger als 3/5 des Gesamtalkoholgehaltes. Streng genommen kann man sogar zwischen Bitzler und Federweißer unterscheiden – wenngleich eine Abgrenzung schwerfällt und gesetzlich nicht geregelt ist. Ein „Bitzler“ hat gerade angefangen zu gären, ist süßer und hat weniger Alkohol. Dafür hat er oft mehr Kohlensäure und prickelt – bitzelt – merklicher. Der Federweißer befindet sich bereits in einem etwas fortgeschritten Stadium, ist etwas herber und hat in der Regel mehr und daher deutlich zu schmeckende Hefen vorzuweisen. Womit wir bei den wertvollen Inhaltsstoffen wären.

Jungbrunnen Federweißer

Der Federweißer ist wahrlich fast ein Wundergetränk. Im Verlauf der alkoholischen Gärung wird von Hefezellen der in den Trauben enthaltene Fruchtzucker in Alkohol und Kohlendioxid umgewandelt. Je weiter die Gärung fortschreitet, umso weniger Restzucker hat der Wein und umso weniger lebende Hefen sind darin zu finden. Daraus folgt, dass der nur angerorene Federweißer einen besonders hohen Anteil an aktiven, sehr vitaminhaltigen Hefezellen hat. Diese enthalten unter anderem auch die beiden wichtigen Vitamine B1 und B2. Vitamin B1 (Thiamin) ist wichtig für das Nervensystem und als Coenzym auch beim Kohlenhydratstoffwechsel wesentlich beteiligt. Vitamin B2, auch Riboflavin genannt, hat eine wichtige Funktion bei der Umwandlung von Nahrung in Energie. Darüber hinaus spielt es auch eine wichtige Rolle für die Haut, die Augen und die Nägel.

Lebensgefühl Federweißer

Federweißer sorgt also für ein gutes und frisches Aussehen. Er ist ein natürliches Energiegetränk. Im wahrsten Sinne der Redensart: Wo Neuer Wein im Spiel ist, wird gefeiert und gelacht. Doch ist auch Vorsicht geboten! Da der Federweißer die Verdauung anregt, ist ein Zuviel davon nicht unbedingt erstrebenswert. Besonders gut schmeckt der Federweißer übrigens zu Zwiebelkuchen oder zu Saumagen mit Kastaniengemüse. Es gibt im Herbst fast nichts Schöneres, als nach einer Wanderung bei einem Winzer oder einer Genossenschaft auf das ein oder andere Glas Federweißer einzukehren. Ob mit oder ohne Zwiebelkuchen – ein gesunder Genuss. Ein Lebensgefühl!

Yoga erleben.

Online@home oder in unseren luftigen Räumen!

Täglich Offene Stunden & Präventionskurse für alle Level und Altersstufen.

Hier informieren oder gleich zur Probestunde anmelden:

YOGA Vidya Speyer

Telefon 06232 670557

www.yoga-vidya.de/speyer

Hier können Sie unter anderem Federweißer genießen:

Wein- und Sektgut Braun
Hauptstraße 51, 67149 Meckenheim / Pfalz
Ab Mittwoch, den 09. September bis Sonntag, den 18. Oktober, täglich von 14 bis 20 Uhr, Mittwochs bis 22 Uhr, Sonntags ab 11 Uhr; Küche jeweils bis 19.30 Uhr; nähere Infos unter: www.braun-wein-sekt.de

Branchenverzeichnis

IHRE EXPERTEN 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, Janett Wagner, Dr. Agne Gulbinaite
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

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

Brillen Hammer GmbH Cura Center
Hansjörg Hofmann, Alexander Kern
Kontakt: 06232/78158, www.brillenhammer.com
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9.00 – 18.30 Uhr,
Sa. 9.00 – 13.00 Uhr

Cura Kosmetik und Fußpflege
Cura-Aesthetic – Ärztliches Institut für Anti-Aging
Kontakt: 06232/10012430, www.speyer-kosmetik.de
Termine nach Vereinbarung

Hautarztpraxis
Dr. Joachim Krekel, Ute Bauer, Dr. Nina Schindera,
Dr. Katharina Lorentz, 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

Pabst | Lorenz + Partner
Rechtsanwälte, Fachanwälte
Kontakt: 06232/679010, www.plup.de

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

INTERNISTISCHE Praxis
Kardiologie – Hypertonie: Dr. med. Thomas Muth
Hausärztliche Versorgung: Dr. med. Maria Montero-Muth
Kontakt: 06232/36691, www.internistische-praxis-speyer.de
Sprechzeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 12.00 Uhr,
Mo., Di., Do. 15.00 – 18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

IHRE EXPERTEN IN SPEYER UND UMGEBUNG

B+O Ambulanter Pflegedienst GbR
Am Roßsprung 1
67346 Speyer
Kontakt: 06232/98096-03,
apd-speyer@bo-seniorenzentrum.de

Orthopädie Kurpfalz
Prof. Dr. Christian Heisel, Jochen Fikentscher,
Manuel Kreukler, Marc Werner 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: 06232/1330, www.vincentius-speyer.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 Lambert,
Christoph Wack, Karin Eymael

Fotos
iStockphoto, Shutterstock, Privat, Steffen Beck,
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
Felix Zuber, Karen Jost

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

Nächster Erscheinungstermin
Winter 2020

WIR KÖNNEN DIE ZEIT NICHT AUFHALTEN – ABER IHRE ANZEICHEN.

Ihre Ästhetik-Experten im Cura Center Speyer bieten Ihnen:

- **Faltenbehandlung** mit Fillern, Botulinumtoxin und fraktionierter Lasertherapie
- **Kosmetische Laserbehandlungen** gegen störende Hautveränderungen wie Äderchen, Besenreiser, Akne, Narben und Schwangerschaftsstreifen
- **Haar- und Tattoo-Entfernung**
- **Radiofrequenz-Microneedling** gegen Falten, Narben, Cellulite und vieles mehr
- **Weitere kosmetische Anwendungen** unter ärztlicher Aufsicht

JETZT TERMIN VEREINBAREN: 06232 / 68 49 69

Cura-Aesthetic
Ärztliches Institut für Anti-Aging

Cura Center Speyer Iggelheimer Str. 26 67346 Speyer
Tel.: 06232 / 68 49 69 E-Mail: service@krekel.de www.krekel.de

R+V

vvrbank-krp.de

Bis zu 10% Cashback

Mitglieder Plus: Gemeinschaft zahlt sich aus.

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

In einer guten Gemeinschaft ist man füreinander da, wenn man Hilfe braucht. Das Angebot unseres Verbundpartners R+V-Versicherung geht noch weiter und gibt der Gemeinschaft sogar etwas zurück, wenn es nur wenige Schadenfälle in ihrer Region gab.

Ausführliche Infos unter vvrbank-krp.de/ruv-cashback

Vereinigte VR Bank
Kur- und Rheinpfalz eG