

PROCURA

SOMMER 2014

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung

Hausbesuch

Wie hochwertige Kontaktlinsen den Weg zu Ihnen finden. S. 4

Bedrohung im Bauch

Wie Sie die Gefahr durch ein Bauchaortenaneurysma bannen können. S. 5

Ein gefährlicher Freund

Warum Sie die Sonne und ihre Wirkung im Auge behalten sollten. S. 6

Einfach mal entspannen

Wie Yoga helfen kann, Diabetes in den Griff zu bekommen. S. 8

Haltung bewahren

Was die moderne Chirurgie gegen Schulterschmerzen ausrichten kann. S. 9

Blitzblank

Wie eine Professionelle Zahnreinigung vor Karies und Parodontitis schützen kann. S. 10

Die Schattenseite der Sonne

Warum Sie sich vor der Sonne schützen sollten und welche Möglichkeiten Sie haben. S. 11

Zurück ins Leben

Wie die Rekonstruktive Chirurgie und Handchirurgie Ihrem Leben wieder zu mehr Normalität verhelfen kann. S. 12

Lebensgerechtes Wohnen

Wie Ihr Zuhause auch im Alter, bei Krankheit oder Behinderung ein Ort zum Wohlfühlen bleibt. S. 13

Die üblichen Verdächtigen

Warum die Gastritis und der *Helicobacter pylori* bei Magenbeschwerden oft zu unrecht beschuldigt werden. S. 14

Zielsicher!

Wie Sie mit einem Laser lästige Haare dauerhaft loswerden. S. 7

Keine Brille in Sicht

Wie Sie mit neuen Speziallinsen nach dem Grauen Star weitgehend ohne Brille leben können. S. 16



INHALT SOMMER 2014

- 4 Hausbesuch** – Wie hochwertige Kontaktlinsen den Weg zu Ihnen finden.
- 5 Bedrohung im Bauch** – Wie Sie die Gefahr durch ein Bauchaortenaneurysma bannen können.
- 6 Ein gefährlicher Freund** – Warum Sie die Sonne und ihre Wirkung im Auge behalten sollten.
- 7 Zielsicher!** – Wie Sie mit einem Laser lästige Haare dauerhaft loswerden.
- 8 Einfach mal entspannen** – Wie Yoga helfen kann, Diabetes in den Griff zu bekommen.
- 9 Haltung bewahren** – Was die moderne Chirurgie gegen Schulterschmerzen ausrichten kann.
- 10 Blitzblank** – Wie eine Professionelle Zahnreinigung vor Karies und Parodontitis schützen kann.
- 11 Die Schattenseite der Sonne** – Warum Sie sich vor der Sonne schützen sollten und welche Möglichkeiten Sie haben.
- 12 Zurück ins Leben** – Wie die Rekonstruktive Chirurgie und Handchirurgie Ihrem Leben wieder zu mehr Normalität verhelfen kann.
- 13 Lebensgerechtes Wohnen** – Wie Ihr Zuhause auch im Alter, bei Krankheit oder Behinderung ein Ort zum Wohlfühlen bleibt.
- 14 Die üblichen Verdächtigen** – Warum die Gastritis und der Helicobacter pylori bei Magenbeschwerden oft zu unrecht beschuldigt werden.
- 15 Erst rätseln, dann relaxen** – Wie Sie eine Anti-stressmassage in der QiLounge, dem Zentrum für Wellness, Gesundheit & Beauty, gewinnen können.

Die Schattenseite der Sonne

Warum Sie sich vor der Sonne schützen sollten und welche Möglichkeiten Sie haben.
S. 11



11



8

Einfach mal entspannen

Wie Yoga helfen kann, Diabetes in den Griff zu bekommen.
S. 8

Blitzblank

Wie eine Professionelle Zahnreinigung vor Karies und Parodontitis schützen kann.
S. 10



10



16

Keine Brille in Sicht

Wie Sie mit neuen Speziallinsen nach dem Grauen Star weitgehend ohne Brille leben können.
S. 16

16 Keine Brille in Sicht – Wie Sie mit neuen Speziallinsen nach dem Grauen Star weitgehend ohne Brille leben können.

17 Mit Erfolg verkaufen, sicher vermieten – Wie aus Ihrer Immobilie echtes Kapital wird.

18 WM, Würstchen & Wein – Wie Sie mit der richtigen Kombination einen Volltreffer landen.



Öffentliche Praxis für Physiotherapie und Osteopathie

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



Alle Kassen

Therapeutische Konzepte für mehr Lebensqualität.

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

EDITORIAL

PROCURA, SOMMER 2014



Liebe Leserinnen und Leser,

zu Aldous Huxleys Buch „Die Kunst des Sehens“ kursiert das Bonmot eines Pariser Spötters, es habe ihm bei seiner Fehlsichtigkeit nicht geholfen, da er es aufgrund ebenjener Fehlsichtigkeit nicht habe lesen können. Wie eine derartige Zwickmühle umgangen werden kann, zeigt Brillen Hammer in der aktuellen PROCURA – der Optiker bringt die Kontaktlinsen direkt nach Hause.

Der Sommer hinterlässt in dieser zwölften Ausgabe deutliche Spuren – es geht um Sonnenschutz, Haarentfernung per Laser, Grillen mit Wein und Hautscreening-Möglichkeiten. Darüber hinaus erfahren Sie unter anderem Interessantes zu Bauchaortenaneurysmen, multifokalen Intraokularlinsen, chronischer Gastritis und rekonstruktiver Chirurgie – und auch was bei der Gestaltung barrierefreier Wohnungen zu beachten ist.

Nach so vielen schwierigen Worten winkt Rätselfreunden ein wahrhaft erholsamer Gewinn: eine Anti-Stress-Massage.

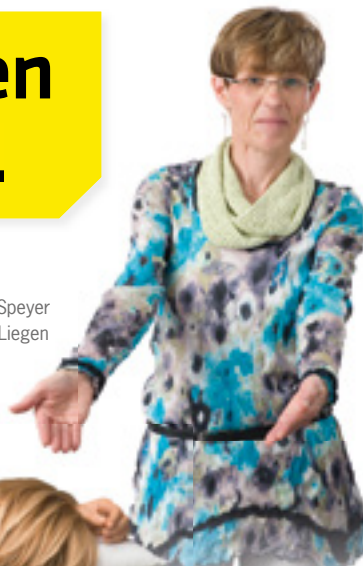
Viel Spaß beim Lesen!

Ulrich Zehfuß,
Herausgeber

Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden.



Ulrike Kerber,
Lattoflex Store-Leiterin in Speyer
und Expertin für richtiges Liegen
und gesunden Schlaf.



Der größte Schlaftest im deutschsprachigen Raum mit 216 Frauen und Männern hat bewiesen:

- **95,3 % weniger Rückenschmerzen,**
- **96,3 % verbesserte Schlafqualität**

Möchten Sie den Lattoflex-Effekt auch erleben? Kommen Sie zu uns in den Lattoflex Store in Speyer.



lattoflex
STORE

Gilgenstraße 5
67346 Speyer
Tel. 06232 6799697

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 10:00 - 18:30 Uhr,
Sa. 10:00 - 14:00 Uhr

store@speyer.lattoflex.com
www.lattoflex-shop.com

Termine nach Vereinbarung gerne auch außerhalb der Geschäftszeiten.

FAST ALLES FÜR FAST NICHTS

Kontaktlinsen sind ein Hauch von nichts – mit großer Wirkung. Die nahezu unsichtbaren Sehhilfen verrutschen nicht, beschlagen nie und ermöglichen ihrem Träger ein absolut freies Sichtfeld bei direkter Sehkorrektur auf dem Auge. Wenn sie dann noch nach Hause bestellt werden können, ist der Komfort perfekt. Und gerade das verführt viele zu Internetbestellungen. Doch aufgepasst: Übers Netz bestellte Linsen führen oft nicht zum gewünschten Sehergebnis, denn es fehlt ein entscheidender Faktor – die individuelle Anpassung, die erst Garant für Verträglichkeit und scharfes Sehen ist. Dennoch ist das kein Grund, auf die Lieferung zu verzichten. Service und Komfort lassen sich auch kombinieren.

Einmal nach Hause, bitte!

Anders als bei einer Brille, bei der zum Beispiel der Bügel nachjustiert wird, kennen die meisten bei Kontaktlinsen nur intakt oder nicht mehr zu gebrauchen. Dass das Angebot für die praktischen Sehhilfen weitaus umfangreicher sein kann, zeigt Brillen Hammer, wo das Tauschlinsensystem easycontact Kontaktlinsenträgern neue Möglichkeiten bereithält. Eine der neuesten ist die Lieferung in die eigenen vier Wände. „Wir verbinden damit den Service und die Sicherheit eines qualifizierten Augenoptikers mit der Bequemlichkeit, die Internetbestellungen so verlockend macht, und liefern Pflegemittel und Kontaktlinsen direkt nach Hause“, erklärt Hansjörg Hofmann, Augenoptikermeister bei Brillen Hammer im Cura Center in Speyer.

Was gibt's Neues?

Eine weitere Leistung des easycontact-Pakets ist die Prüfung auf Produkt-Neuheiten. „Kontaktlinsen ent-

wickeln sich ständig weiter, zum Beispiel was Sauerstoffdurchlässigkeit und Tragekomfort angeht“, er-

Neue Kontaktlinsen direkt nach Hause

läutert Hansjörg Hofmann. „Falls etwas auf den Markt kommt, das einem Kunden bessere Dienste leisten könnte – ob Linse oder Pflegeprodukt – weisen wir ihn darauf hin.“ Aber auch die Kontrolle des Status Quo gehört zum Service. Einmal jährlich können Linsenträger ihre Sehkraft und den Zustand der Augen in einer der Filialen überprüfen lassen. Wer neu einsteigt, profitiert ebenfalls davon. „Wenn jemand Interesse an Kontaktlinsen hat, beginnen wir zunächst mit einer ausführlichen Sehkraftbestimmung und der Vermessung der Hornhautoberfläche. Darauf aufbauend folgt dann eine ausführliche Linsentypberatung“, so Hansjörg Hofmann. „Das ist wichtig, denn so individuell jede

Augenoberfläche, so individuell sind auch Kontaktlinsen.“ Die Anpassung erfolgt im Anschluss in mehreren Teilschritten: Die Messdaten werden aufgenommen, der Umgang mit den neuen Linsen erklärt und schließlich wird nachkontrolliert, ob auch Sitz, Zentrierung und Verträglichkeit stimmen.

Das bleibt in Erinnerung

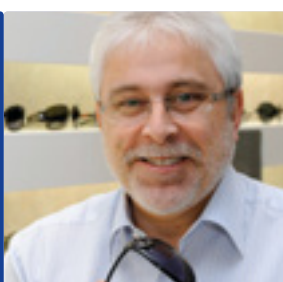
Damit man nichts aus den Augen verliert, schließt das Tauschlinsensystem von Brillen Hammer noch einen Erinnerungsservice ein – für Nachkontrolltermine und Ähnliches. Ein kleiner Nachteil bleibt jedoch trotz allem bei den durchsichtigen Sehhilfen: Wenn sie runterfallen, sind sie schnell einmal weg. Doch selbst dafür findet sich etwas im easycontact-Paket: Bis zu zwei Kontaktlinsen werden jährlich bei Verlust oder Beschädigung ersetzt. Da lohnt sich doch ein zweiter Blick.



Damit Auge und Linse zusammenpassen – Vermessung mit modernster Technik.

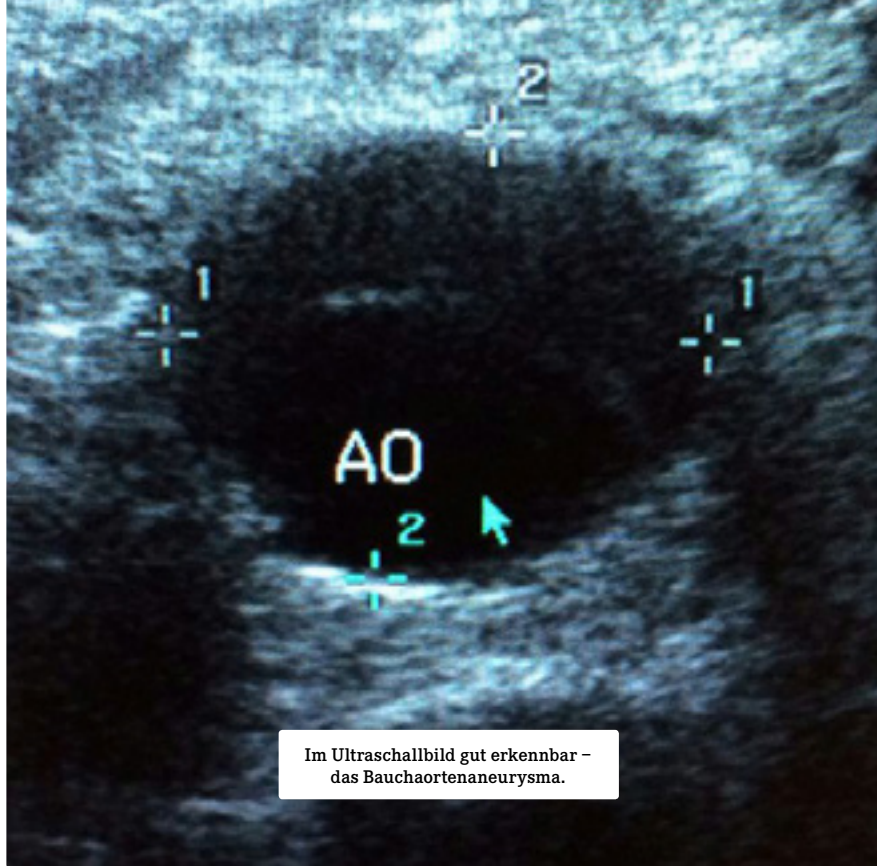
Hansjörg Hofmann,
Augenoptikermeister bei
Brillen Hammer

„Mit unserem neuen
Lieferservice wird das
Kontaktlinsentragen
noch bequemer.“



easycontact





Im Ultraschallbild gut erkennbar – das Bauchaortenaneurysma.

DIE STILLE BEDROHUNG

Wer brachte den Zauberberg zum Beben und die Relativitätstheorie ins Wanken? Die Antwort: ein geplatztes Bauchaortenaneurysma, kurz BAA. Denn daran starben sowohl Thomas Mann als auch Albert Einstein. Dass selbst diese klugen Köpfe nicht rechtzeitig Maßnahmen ergriffen, ist nicht weiter verwunderlich, denn das Aneurysma verursacht meistens keinerlei Beschwerden – bis es schon fast zu spät ist. Glücklicherweise gibt es heute Wege und Mittel, ihm schon frühzeitig auf die Schliche zu kommen.

Ohne Bauchgefühl

Das Bauchaortenaneurysma ist eine krankhafte Erweiterung der Bauchschlagader oder Bauchaorta – und ist gar nicht so selten. Schätzungen zu Folge sind etwa 2,6 Prozent der Männer und 0,5 Prozent der Frauen über 60 betroffen, die meisten beschwerdefrei. Gerade darin liegt aber die Gefahr, da das Aneurysma so unter Umständen erst entdeckt wird, wenn es platzt. Eine absolute Notfallsituation! Innere Blutungen führen dann zum Schock, heftigen Bauch- und Rückenschmerzen, Übelkeit und letztendlich zum Tod. Eine weitere Gefahr des BAA ist die Bildung von Blutgerinnseln im Aneurysma, die abwandern und Blutgefäße in anderen

Körperregionen verstopfen können. In manchen Fällen verrät sich das Bauchaortenaneurysma auch schon vor dem Platzen durch

Rückenschmerzen und Beschwerden im Bereich der Nieren und Wirbelsäule, aber eben nicht immer. Sicherheit kann eine Ultraschalluntersuchung geben, die sogenannte Sonografie.



Dr. Thomas Muth

„Heutzutage lässt sich ein Bauchaortenaneurysma bei vielen Patienten mit einer minimalinvasiven Methode behandeln, die schonender ist als eine offene OP.“

Schall und Bauch

Mit Hilfe einer Ultraschalluntersuchung kann ein Bauchaortenaneurysma schnell, schmerzfrei und vor allem zuverlässig lokalisiert werden“, erklärt Dr. Thomas Muth aus der INTERNISTISCHEN Praxis im Cura Center. „Außerdem kann der behandelnde Arzt dabei auch die Größe des BAA erfassen und beurteilen.“ Ein wichtiger Vorgang, denn nicht jedes BAA ist gleich ein Grund zur Panik. Kleinere Aneurysmen beobachtet der

Das Bauchaortenaneurysma bleibt oft unentdeckt – bis es zu spät ist.

Arzt im Zuge regelmäßiger Kontrolltermine, deren Häufigkeit individuell auf den Zustand des Patienten abgestimmt wird. Ab einem Aneurysma-Durchmesser von zirka 5 cm ist die Gefahr des Platzens jedoch so hoch, dass dringend gehandelt werden muss.

Kleine Schnitte führen zum Ziel

Albert Einstein hätte sich zur Behandlung des BAA einer großen offenen Operation unterziehen müssen. Heute steht Betroffenen eine neue minimalinvasive Operationsmethode zur Verfügung – die endovaskuläre Methode. Dabei muss der Chirurg nicht mehr den kompletten Bauchraum öffnen, sondern benötigt nur kleine Schnitte, um die Leistenarterien freizulegen. Über die Leisten- und

Beckenschlagadern führt er danach mit Hilfe eines Katheters eine Gefäßprothese, einen sogenannten Stent ein. Dieser wird an der richtigen Stelle wie ein Regenschirm entfaltet und entlastet dann die erweiterte Bauchschlagader. „Diese Methode ist für die Patienten schonender und mit einem kürzeren Krankenhausaufenthalt verbunden“, erläutert Dr. Muth. „und sie ist vor allem für Patienten, deren Gesundheitszustand eine offene Operation nicht zulässt, ein Gewinn.“ Ob sie für einen Patienten tatsächlich in Frage kommt, hängt von seiner Verfassung ab und muss individuell abgeklärt werden. Aber mit dem Entdecken der BAA ist der entscheidende Schritt schon mal getan.

SOMMER SONNE SICHERHEIT



Die Sonne hat auch eine Schattenseite – deshalb ist Hautkrebsvorsorge wichtig.

Sonne ist Leben, weil sie der Katalysator für viele positive Veränderungen ist – zum Beispiel Reifung und Wachstum. Leider können ihre UV-Strahlen aber auch die DNS schädigen, wodurch Zellen bösartig wuchern. Das Ergebnis ist Hautkrebs. Dass es sich dabei nicht um seltene Einzelfälle handelt, zeigen mehr als 230.000 Neuerkrankungen jährlich – Tendenz steigend. Höchste Zeit also, sich wieder mehr mit der Krebsvorsorge zu beschäftigen.

Das Alphabet der Vorsicht

Laut der Deutschen Krebshilfe ist die steigende Anzahl der Hautkrebsneuerkrankungen vor allem eine Folge des weit verbreiteten Wunsches nach Bräune – was an sich keine schlechte Sache ist. Allerdings denken viele beim Sonnen nicht ausreichend an die Gefahren der UV-Strahlung. Zudem werden damit zusammenhängende Veränderungen am Körper oft zu spät bemerkt. „Dabei ist gerade hier Früherkennung entscheidend“, erklärt Dermatologe Dr. Joachim Krekel aus der Hautarztpraxis im Cura Center. „Denn früh erkannt ist

**Hautkrebs
ist früh erkannt
gut heilbar**

Hautkrebs gut heilbar.“ Aus diesem Grund empfiehlt die Deutsche Dermatologische Gesellschaft die Ganzkörperuntersuchung der Haut einmal im Jahr, bei gefährdeten Personen sogar noch häufiger. Und auch wer auffällige Stellen an sich findet, sollte nicht zögern, einen Arzt zu konsultieren. Als Orientierung gilt die ABCDE-Regel: Bei Asymmetrie, unscharfer Begrenzung, ungleichmäßiger Color, einem Durchmesser von mehr als sechs Millime-

tern sowie der Entwicklung einer dieser Aspekte gilt ein Leberfleck als auffällig.

Früherkennung: mit Hightech gegen Hautkrebs

Das Standardhautscreening erfolgt mit bloßem Auge und Lupe. Aber damit sind die Möglichkeiten des Hautscreenings nicht erschöpft. Als Ergänzung zum Standardverfahren können Patienten das sogenannte Scanning in Anspruch nehmen. Dabei handelt es sich um eine computergestützte Analyse und Dokumentation von Hautstellen. Die aufgenommenen Stellen können dann bei jedem Vorsorgetermin

miteinander verglichen und Veränderungen leichter festgestellt werden.

Und was dann? Früher wurde eine verdächtige Hautstelle sicherheitshalber entfernt. Heute gibt es alternativ neue technische Möglichkeiten. Bei der Multispektral-Analyse werden Hautstellen mit Licht aus zehn verschiedenen Wellenlängen durchleuchtet, wodurch der Arzt schmerzfrei Gewebeinformationen bis 2,5 Millimeter Tiefe gewinnen kann. Das konfokale Laserscannmikroskop ermöglicht das Screening mit einem ungefährlichen Laserstrahl.



Dr. Joachim Krekel

„Die modernen Hautscreeningmethoden sind schmerzlos und vermeiden viele Biopsien und Narben.“

So können durch bloßes Aufsetzen des Geräts sogar einzelne Zellen dargestellt und beurteilt werden.

„Beide Verfahren helfen, unnötige Gewebeentnahmen zu vermeiden“, erläutert Dr. Krekel. „Außerdem hat der Patient sofort Gewissheit.“

Erkennen ist gut, vorbeugen ist besser

Private Krankenversicherungen erstatten die Kosten für alle Hautscreeningarten nach Bedarf, die gesetzlichen nur das Standardverfahren ab 35 Jahren alle zwei Jahre. Was darüber hinausgeht, ist eine Selbstzahlerleistung. So gut die modernen Früherkennungsmethoden aber auch sind, Vorbeugen bleibt das Beste. Deshalb rät Dr. Krekel: „Eingecremt, Kopfbedeckungen, Sonnenschirme und Co. benutzen und es mit dem Sonnen nicht übertreiben, dann kann der Sommer ein Genuss ohne böses Erwachen werden.“

EINE HAARIGE ANGELEGENHEIT

Nie ist Hautzeigen schöner als jetzt, in der Zeit der Shorts, Sommerkleider, Bikinis und Badehosen. Da sind unerwünschte Haare natürlich besonders ärgerlich. Trotzdem hat nicht jeder Lust, sich immer wieder wachsen und rasieren zu müssen. Mal abgesehen davon, dass die Haut nicht alles mitmacht. Rötungen und Entzündungen verhindern so manche Haarentfernung, obwohl sie eigentlich schon wieder nötig wäre. Eine Alternative könnte da die dauerhafte Haarentfernung sein.

Ob im Gesicht, in den Achseln, im Intimbereich oder an Beinen und Rücken – Haare können an etlichen Stellen des Körpers unerwünscht sein und das ist weitaus mehr als nur ein ästhetisches Problem. Viele Frauen leiden regelrecht unter auffälligen Härchen

sich unerwünschte Haare gezielt entfernen und zwar größtenteils dauerhaft. „Besonders gut greift die Laserbehandlung bei dunklen, kräftigen Haaren, die auch als die störendsten empfunden werden“, erklärt Rita Ackermann, Fachkosmetikerin bei Cura Aesthetic im Cura Center. Denn dunkle Pigmente kann der Laser besser erfassen. Für ihre Entfernung sind in der Regel nur fünf Sitzungen notwendig. Bei hellen und feinen Haaren sind es etwas mehr.

Grünes Licht für Laserlicht

„Auch wenn die Behandlung sicher ist, sollte ein Dermatologe das Lasern absegnen“, empfiehlt Rita Ackermann, die mit ihren Kolleginnen eng mit der angebundenen Hautarztpraxis kooperiert. „So kann Gesundheitsschäden vorgebeugt werden.“ Ist erstmal grünes Licht gegeben, reinigen die Spezialisten die zu behandelnde Hautpartie und entfetten sie. Dann kann der

sogenannte Diodenlaser an die Arbeit gehen und Schritt für Schritt jede Haarwurzel bestrahlen. Dadurch werden die Haare feiner, heller und letztendlich abgestoßen. Wichtig dabei: Die Intensität des Lasers sollte individuell auf den Patienten und seinen Hauttyp eingestellt sein. „So ist die Behandlung effektiver und gleichzeitig schonender“, erläutert Rita



Fachkosmetikerin Rita Ackermann

„Neue Lasertechnologien wie der LightSheer Laser ermöglichen es, bei der Enthaarung gezielt die Haarwurzeln anzugreifen – und die umliegenden Hautpartien zu schonen.“



Den Damenbart kann man auch anders loswerden – zum Beispiel mit Laser.

Adieu Damenbart und Rückenpelz – mit Laserlicht dauerhaft unliebsames Haar entfernen

an Oberlippe und Kinn, dem sogenannten Damenbart, und viele Männer unter ihren stark behaarten Rücken. Ursache für den übermäßigen Haarwuchs kann vieles sein: genetische Veranlagung, Medikamente oder hormonelle Störungen. Doch ungeachtet der Herkunft, gibt es Möglichkeiten, die störende Haarpracht loszuwerden. Mit speziellen Lasern lassen

Ackermann. Erste Erfolge zeigen sich dann bereits nach der ersten Sitzung.

Laser gegen Blitz

Eine Alternative zur Laserepilation ist die dauerhafte Haarentfernung mit Blitzlampensystem. Der Nachteil hierbei: „Das Verbrennungsrisiko ist relativ hoch und neben den Haaren können auch Hautveränderungen wie Muttermale angegriffen werden.“

Das ist ein Grund, warum wir auf Lasertechnologien setzen“, so Fachkosmetikerin Ackermann. Aber aufgepasst: Auch wenn Lasern schonender ist, braucht die Haut einige Wochen, um sich von jeder Sitzung zu erholen. Und in dieser Zeit gilt: kein Bräunen und kein Sonnen. Also vielleicht eher eine Idee für nach dem Sommerurlaub.



MIT SONNENGRUSS UND KOBRA GEGEN DIABETES

Waren früher überwiegend ältere Menschen betroffen, ist Diabetes mellitus Typ 2 heute längst zur Volkskrankheit geworden – selbst Kinder und Jugendliche leiden vermehrt darunter. Zwar ist die Neigung zu der chronischen Stoffwechselkrankheit genetisch bedingt, doch vor allem Übergewicht und mangelnde Bewegung gelten als Hauptauslöser. Die Betroffenen leiden dann unter einem erhöhten Blutzuckerspiegel. Doch dagegen lässt sich angehen – und zwar mit Yoga.

Bereits mehrere Studien beweisen: Durch Praktizieren der Yoga-Körperübungen – den sogenannten Asanas – lässt sich der Blutzuckerspiegel nachweislich und innerhalb kurzer Zeit senken. Neben klassischen Yoga-Übungen wie der Kobra oder dem Sonnengruß gibt es sogar spezielle Positionen, die direkt auf die insulinproduzierende Bauchspeicheldrüse und damit auf den Blutzucker wirken sollen.

Die Senkung des Blutzuckerspiegels ist für Diabetestyp-2-Patienten besonders wichtig, denn ist dieser zu hoch, können langfristig Gefäße und Nerven geschädigt werden. Die Auswirkungen sind dramatisch: Als Folgekrankheiten können bei Typ-2-Diabetikern unter anderem Herzinfarkte, Schlaganfälle und Netzhautschäden auftreten.

Die Mischung macht's

Doch wie lässt sich der positive Effekt von Yoga-Übungen auf den Blutzucker erklären? Entscheidend ist die Kombination aus Bewegung und Entspan-

nung: Durch die sportliche Betätigung wird die Insulinempfindlichkeit verbessert und dadurch der Blutzucker gesenkt. Gleichzeitig tragen Meditation und Atemübungen, zentrale Bestandteile

des Yoga, zum Abbau von Stresshormonen bei – und auch das kann helfen, den Blutzuckerspiegel zu senken. Für Erkrankte kann Yoga somit eine sinnvolle Ergänzung zu ihrer Diabetes-Therapie sein.

Aber natürlich stellt Yoga auch für Nicht-Betroffene eine Möglichkeit dar, um eine gesunde Lebensweise zu fördern – damit es erst gar nicht soweit kommt.

Regelmäßige
Yoga-Übungen
helfen bei
Diabetes

Jetzt Yoga erleben!

• Yoga-Sommerferien-Pass

6 Wochen unbegrenzt viele offene Stunden für 59 €:
Yoga für deinen Rücken,
Yoga für Anfänger und Geübte

• Yoga Basics für Einsteiger & Auffrischer:

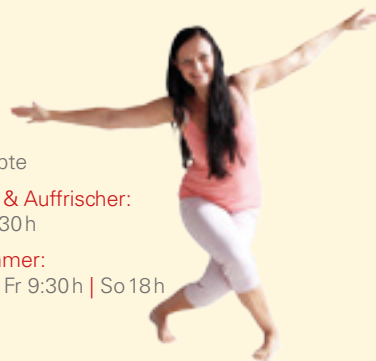
ab 21. Juli, 7 x montags 18:30 h

Kostenlose Probestunde immer:

Di 9:30 h od. 20 h | Do 18 h | Fr 9:30 h | So 18 h



St.-German-Str. 1 | 0 62 32 / 67 05 57 | www.yoga-vidya.de/speyer



GUT GESCHULTERT

Den ganzen Tag sitzen, mangelnde Bewegung und eine falsche Haltung – diese Gewohnheiten schlagen sich nicht selten auf unseren Schultern nieder. In vielen Fällen werden Schmerzen im Schulterbereich für Betroffene zu einer starken Belastung. Doch schon ein kleiner Schnitt kann helfen, damit diese der Vergangenheit angehören.

Nicht auf die leichte Schulter nehmen

Dank einer Vielzahl an Muskeln und Bändern ist die Schulter das beweglichste Gelenk in unserem Körper. Diese Flexibilität hat jedoch ihren Preis – denn die Schulter ist dadurch sehr anfällig für Verletzungen. Und die können ganz unterschiedliche Ursachen haben: von der schädlichen

Schon alltägliche Tätigkeiten wie das Anziehen eines Oberteils können in der Folge bei den Betroffenen starke Schmerzen verursachen.

Das Problem angehen

Wichtig ist bei Schulterproblemen, dass die Beschwerden frühzeitig von Experten abgeklärt werden. Dann können vor allem bei leichteren Fällen noch schmerzstillende und entzündungshemmende Medikamente und – je nach Krankheitsbild – Krankengymnastik zu einer Besserung führen. Doch nicht immer sind diese Maßnahmen von Erfolg gekrönt. „Führen konservative Methoden nicht zur erhofften Schmerzlinderung oder der Wiederherstellung der Bewegungsfreiheit, sollte ein operativer Eingriff in Betracht gezogen werden“, empfiehlt Facharzt Christian Kreukler. Und der kann heute weitaus kleiner ausfallen als noch vor einigen Jahren.

Kleiner Schnitt – große Wirkung

In der heutigen Schulterchirurgie wird meist auf minimalinvasive Technik gesetzt: Anstatt wie früher eine offene Operation durch-

zuführen, ist bei dieser Methode ein kleiner Schnitt von lediglich wenigen Millimetern ausreichend. Durch diese winzige Öffnung werden dann eine Kamera zur Begutachtung sowie die nötigen Operationsinstrumente eingeführt. „Das ist im Gegensatz zu einer offenen OP nicht nur schonender und senkt das Infektionsrisiko, sondern verringert auch deutlich die Regenerationszeit des Patienten“, erläutert Christian Kreukler. „Es muss weniger heilen und der Eingriff kann sogar meist ambulant oder während eines kurzen stationären Aufenthalts durchgeführt werden.“ Nach der minimalinvasiven



Schulterbeschwerden können zu einer enormen Belastung werden.

Operation kann oftmals eine physiotherapeutische Nachbehandlung den Heilungsprozess zusätzlich unterstützen. So ist der Betroffene bald wieder auf dem Damm und kann

anderen eine Schulter zum Anlehnen bieten.



Schulterbeschwerden können in jedem Alter auftreten

Alltagsgewohnheit über die Überbeanspruchung beim Sport bis hin zum Unfall. „Zu den häufigsten Krankheitsbildern zählt das sogenannte Impingement-syndrom“, erklärt Facharzt Christian Kreukler, Spezialist für arthroskopische Schulter- und Kniechirurgie in der Orthopädie Kurpfalz. „Hierbei entsteht ein Engpass unter dem Schulterdach und Bestandteile des Schultergelenks werden eingeklemmt.“ Beschwerden treten dann vor allem bei bestimmten Bewegungen und bei Belastung auf.



Christian Kreukler, Facharzt für Unfallchirurgie und Orthopädie sowie Facharzt für Chirurgie mit dem Schwerpunkt spezielle Unfallchirurgie in der Orthopädie Kurpfalz

NEU in SPEYER

blu 

**sanitätshaus
meisterbetriebe**

Speyer · Bahnhofstraße 51
☎ 0800 - 110 13 10

Zu Ihrer Therapie das richtige Hilfsmittel

 Orthopädietechnik  Orthopädische Schuheinlagen  Kompressionsstrümpfe



Mehr Infos unter:
www.orthokur.de

ZÄHNEPUTZEN FÜR FORTGESCHRITTENE

Für gesunde Zähne mindestens zwei Mal täglich Zähne putzen – diese Regel lernt man bereits im Kindesalter. Doch die Reinigung der Zähne mittels Zahnbürste reicht nicht immer aus, um wirklich alle Zahnbeläge zu entfernen. Und die sehen nicht nur unschön aus, sie erhöhen auch das Risiko für zahlreiche Krankheiten. Hier könnte eine Professionelle Zahnreinigung helfen.

Eine saubere Sache

Morgens aufstehen, ins Bad gehen und die Zähne putzen, so beginnt für die meisten Menschen der Tag. Dieses Hygienieritual gibt ihnen ein Gefühl von Frische und Sauberkeit. Doch das Gefühl trügt. Bereits innerhalb weniger Stunden bilden sich neue Beläge. Und auf diesen oft gelblichen Ablagerungen aus Speiseresten und Speichel siedeln sich zahllose Bakterien an, die früher oder später die Zähne angreifen. Die möglichen Folgen: Karies, Parodontitis und Zahnfleischentzündungen. Um diesen vorzubeugen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde eine Professionelle Zahnreinigung (PZR) in regelmäßigen Abständen.

Putzen, polieren, Prophylaxe

„Eine PZR orientiert sich immer am Zustand der Zähne des Patienten. Deshalb schwankt die Behandlungsdauer zwischen 30 und 60 Minuten“, erklärt Zahnärz-

Die PZR beugt Karies und Parodontitis vor

tin Dr. Barbara Krekel-Wilk aus dem Cura Center. Durchgeführt wird die Behandlung von speziell ausgebildeten Prophylaxe Helfern. Auf schonende Weise entfernen sie alle Arten von Zahnbelägen. Weiche Beläge werden mit kleinen Bürsten und Zahnseide entfernt, harte Beläge wie der Zahnstein mit Ultraschall abgetragen. Erfreulich auch für alle Raucher und Kaffeetrinker: Verfärbungen lassen sich mit einem speziellen Pulverstrahlgerät ebenfalls beseitigen. Um die



Zu einer Professionellen Zahnreinigung gehören auch hilfreiche Tipps für die Zahnpflege zu Hause.

Zahnoberflächen wieder zu glätten und die Bildung von neuen Belägen zu erschweren, werden die Zähne anschließend poliert und mit einem Fluoridlack überzogen, der den Zahnschmelz härten und schützen soll.

Vorsorge für jung und alt

Generell gilt: Menschen, die regelmäßig zu einer PZR gehen, können ihr persönliches Krankheitsrisiko verringern. Wie oft jeder Einzelne allerdings zur Prophylaxe gehen sollte, hängt von verschiedenen Faktoren ab: den Ess- und Trinkgewohnheiten, ob man Raucher ist oder ob man schnell zu Belägen neigt. „Auch ältere Menschen, bei denen das Zahnfleisch zurückgeht, sind anfällig für

Karies und Parodontitis“, erläutert Dr. Krekel-Wilk. „Aber auch bei Jugendlichen mit Zahnsparungen besteht ein höheres Risiko.“ Im Schnitt raten Zahnärzte,

die Zähne im Abstand von 6 bis 12 Monaten professionell reinigen zu lassen. Die Kosten für die PZR werden von privaten Krankenkassen in der Regel übernommen, gesetzlich Versicherte müssen sie zumeist selbst tragen. Am Ende einer PZR erhält jeder Patient noch praktische Tipps für die tägliche Zahnpflege zu Hause. Denn für ein strahlendes Lächeln gilt weiterhin: immer fleißig Zähneputzen und Zahnseide nicht vergessen.



Dr. Barbara Krekel-Wilk

„Bei einer Professionellen Zahnreinigung werden nicht nur die Zähne richtig sauber – sie hilft auch, aktiv gegen Karies und Parodontitis vorzubeugen.“

O SOLE MIO

Urlaub am Meer, ausspannen am Badensee, gemütliche Nachmittage im Biergarten – der Sommer ist zurück und mit ihm die Lust am Draußensein. Was viele dabei leider vergessen: Die Sonne hat auch ihre Schattenseiten. Und das hat nicht nur Sonnenbrände, sondern auch immer mehr Hautkrebserkrankungen zur Folge. Zeit also, sich wieder mal ein paar Gedanken zum Sonnenschutz zu machen.

Sonne genießen, ja – aber nicht ohne Schutz!

Crème de la crème

Laut der Deutschen Krebshilfe und dem Ärztereport der Barmer GEK steigt in Deutschland die Zahl der diagnostizierten Hautkrebserkrankungen. Danach kommt es mittlerweile zu über 230.000 Neuerkrankungen jährlich. Ein Grund dafür: Die Menschen unterschätzen die schädliche Wirkung zu intensiver oder zu langer Sonneneinstrahlung und verzichten auf Sonnencreme – oder benutzen die falsche! Denn Creme ist nicht gleich Creme. „Viele günstige Sonnenschutzcremes schützen nur vor der UVA-Strahlung, nicht aber vor der ebenfalls schädlichen UVB-Strahlung“, erklärt Alexander Hengst, Apotheker in der Cura-Apotheke im Cura Center. „Daher sollte man auf höherwertige Produkte zurückgreifen und nötigenfalls lieber etwas mehr ausgeben.“ Wählerisch zu sein, empfiehlt sich auch bei

Sonnencremes mit höherem Lichtschutzfaktor. Denn viele davon ziehen nur langsam ein, lassen sich schwer verreiben oder weißen die Haut. Doch es gibt auch andere. Welche Sonnenschutzcreme sich letztendlich am besten eignet, ist jedoch recht unterschiedlich.

Mallorca-Akne

Manche Menschen neigen zum Beispiel zur Mallorca-Akne oder Sommerakne, einer allergischen Reaktion auf Sonnenlicht, die durch Emulgatoren, eine Art Hilfsstoff in Sonnencremes, begünstigt werden kann. „Personen, die dazu neigen, sollten auf die herkömmliche Lotion als Sonnenschutz verzichten und eine Gelstruktur verwenden, um die akneartigen Symptome nicht noch zusätzlich zu provozieren“, erläutert Alexander Hengst. Ganz auf Sonnenschutzmittel zu verzichten, wäre auch in diesem Fall bedenklich.

Nichts für Raucher

„Wer seinen Körper auf andere Art auf die Sonne einstellen möchte, kann die Vitaminvorstufe Beta-Carotin zu sich nehmen, zum Beispiel in Form von Kapseln“, so Alexander Hengst. Der natürliche Farbstoff sorgt quasi für einen ergänzenden Sonnenschutz von innen heraus. Es sollte allerdings

schon einige Wochen vorher mit der Einnahme begonnen werden, damit sich die volle Wirkung einstellen kann. Wer lieber Nahrungsmittel als Quelle für das Beta-Carotin nutzen will, dem seien Obst- und Gemüsesorten wie Aprikose, Pfirsich, Karotte, Tomate, Paprika oder auch Brokkoli ans Herz gelegt. Doch Vorsicht: Für starke Raucher kann die übermäßige Einnahme von Beta-Carotin schädlich sein. Ebenfalls tauglich als Sonnenschutz zum Einnehmen ist Calcium. Gerade Sonnenallergie-Geplagte können davon profitieren. Das Calcium vermindert nämlich die Histaminausschüttung, was Entzündungen bei allergischen Reaktionen eindämmt. Doch zu bedenken bleibt: Weder Calcium noch Beta-Carotin ersetzen das Eincremen oder den vernünftigen Umgang mit der schönen, aber nicht ganz ungefährlichen Sommersonne.

Mehr als
230.000
neue Hautkrebserkrankungen
jährlich

LA ROCHE-POSAY SONNENSCHUTZ UND PFLEGE FÜR EMPFINDLICHE HAUT

Mit diesem Coupon erhalten Sie jetzt einen Euro Rabatt auf alle Produkte von La Roche-Posay in der Cura-Apotheke in Speyer.

**Und so geht's:
Einfach ausschneiden
und mitbringen**



Alexander Hengst

„Beim Kauf einer Sonnencreme sollte man darauf achten, dass sie sowohl vor UVA- als auch vor UVB-Strahlung schützt.“

REKONSTRUKTIVE CHIRURGIE UND HANDCHIRURGIE



Menschen haben nach Unfällen oder Tumorerkrankungen meist einen sehnlichen Wunsch: Sie möchten wieder ein ganz normales Leben führen und auch nicht durch Funktionseinschränkungen, Narben oder sonstige körperliche Versehrtheiten täglich an das Durchgemachte erinnert werden.

Mit mikrochirurgischen Techniken können wir heute vielen Menschen helfen, wenn Aussehen, Form oder Funktion des Körpers wiederhergestellt werden müssen. Auch bei angeborenen Fehlbildungen ist Hilfe möglich. Die neue Klinik für Rekonstruktive Chirurgie und Handchirurgie im Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer bietet dieses besondere operative Spektrum seit 1. Mai 2014 an.



Chefarzt Dr. med. Carnac Yazdandust ist Facharzt für Ästhetische und Plastische Chirurgie und Handchirurg. Er hat langjährige Erfahrung in seinem Fachgebiet.

„Es geht mir nicht nur um Aussehen und Funktionalität – den eigentlichen Erfolg sehe ich in der verbesserten Lebensqualität meiner Patienten.“

Um körpereigenes Gewebe, Knochen oder Muskeln zu verpflanzen, die später nicht nur das Erscheinungsbild wiederherstellen, sondern sogar die ursprüngliche Funktion übernehmen können, müssen feinste Strukturen wie Blutgefäße und sogar Nerven aneinander gefügt werden. Unter dem Mikroskop mit bis zu 40-facher Vergrößerung verwenden Spezialisten bei diesen Operationen Nadeln, die nur den Bruchteil eines Millimeters dick sind und Fäden feiner als Haare.

Rekonstruktive Chirurgie

Die Rekonstruktive Chirurgie befasst sich hauptsächlich mit dem plastischen Verschluss von Weichteildefekten, die durch Unfälle oder Tumore entstanden sind.

Diverse Verfahren wie die lokale Verschiebung von Gewebe, Hautverpflanzungen oder freie Gewebstransplantationen können zur Deckung eingesetzt

werden. Die Funktion von Gliedmaßen kann durch Transplantation ganzer Muskeleinheiten oder kombinierte Knochen- und Weichteilrekonstruktionen wiederhergestellt werden. So kann auch Frauen geholfen werden, die sich nach einer Tumoroperation die Rekonstruktion ihrer Brust mit körpereigenem Gewebe wünschen.

Handchirurgie

Neben der Versorgung aller akuten – auch schwersten – Handverletzungen gehören zu diesem umfangreichen Gebiet funktionserhaltende Operationen bei Arthrosen von Hand- und Fingergelenken sowie die Behandlung rheumatischer Veränderungen, von Lähmungen und anderen Funktionseinschränkungen bis hin zur Umleitung ganzer Muskelstränge zum Wiedererlangen der Handfunktion. Das Spektrum umfasst darüber hinaus die Korrektur und Rekonstruktion von kindlichen Fehlbildungen der Hand und der Finger.



**Sankt Vincentius
Krankenhaus
Speyer**

Eine Einrichtung der Krankenhaus-Stiftung
der Niederbronner Schwestern

Klinik für Rekonstruktive Chirurgie und Handchirurgie

Holzstr. 4a – 67346 Speyer

Tel.: (06232) 133-296

PRCH@vincentius-speyer.de

www.vincentius-speyer.de

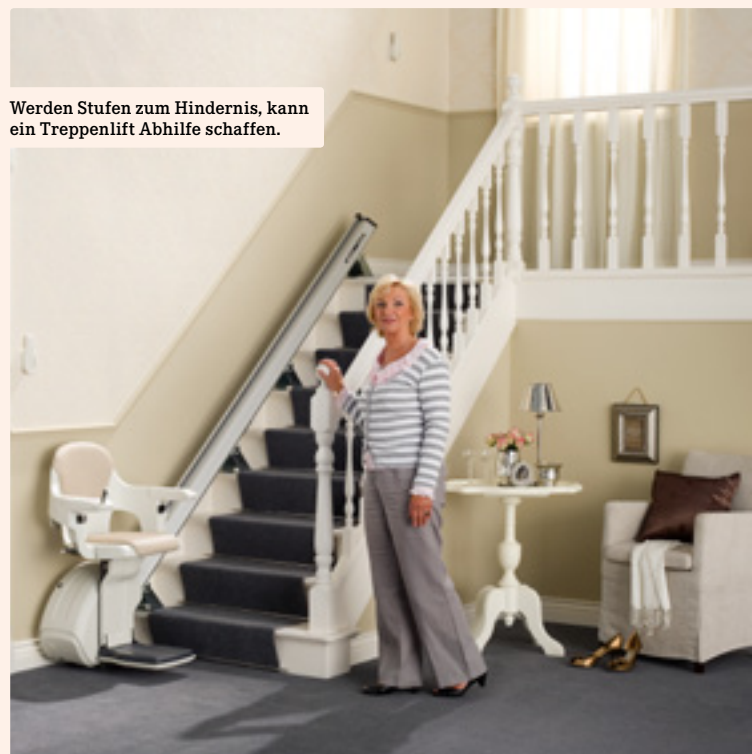


EIN ZUHAUSE ZUM WOHLFÜHLEN

Wenn es einen Ort gibt, an dem man die Freiheit haben möchte, tun zu können, was man will – dann ist es das eigene Zuhause. Aber was, wenn im Alter, bei Krankheit oder Behinderung Schwellen, Treppen und Küchenschränke zu scheinbar unüberwindbaren Hindernissen werden? Dann wird aus der Lust am eigenen Heim allzu oft Frust. Doch es geht auch anders, wie das Familienunternehmen Firma Pfau - Lebensgerechte Inneneinrichtungen aus Römerberg zeigt. Der von Tischlermeister Matthias Pfau gegründete Betrieb hat sich darauf spezialisiert, den Wohnraum an

die Bedürfnisse seiner Bewohner anzupassen und unterstützt Menschen dort, wo Standardeinrichtungen zur Tortur werden. „Wichtig ist dabei immer“, erklärt Matthias Pfau, „maßgeschneiderte Lösungen für den Einzelnen zu finden. Denn jeder hat unterschiedliche Ansprüche an lebensgerechtes Wohnen.“ Die Möglichkeiten für barrierefreies Wohnen sind groß: Treppenlifte, Plattformlifte, Rampen (Metall/Holz), Hebelifte, barrierefreie Küchen oder rollstuhlgerechte Türöffnungs-Systeme sind nur einige. Und selbst wenn es das passende Produkt so nicht gibt, lassen sich

Lösungen finden. „Wir sind in der glücklichen Lage, unseren Kunden durch die eigene Schreinerei Maßanfertigungen bieten zu können“, erläutert Matthias Pfau. Aber so oder so, den Anfang macht immer ein ausführliches, unverbindliches Beratungsgespräch, um individuelle Wünsche und bauliche Gegebenheiten abzuklären. Auf Wunsch helfen Herr Pfau und sein Team auch bei Anträgen auf Zuschüsse und Kostenübernahmen. Dann steht der praktischen Umsetzung und bald auch den Bewohnern nichts mehr im Weg.



Werden Stufen zum Hindernis, kann ein Treppenlift Abhilfe schaffen.

TREPPENLIFTE NACH MASS



vielseitig
sicher
platzsparend

BARRIEREFREIE LÖSUNGEN



Rollstuhlrampen
Haltegriffe
Handläufe

PLATTFORMLIFTE



Schrägaufzüge
für innen und außen
mit Sitz erhältlich

UNSER Plus:

- + Beratung, Planung, Montage und Service - Alles aus einer Hand
- + Regionale Nähe
- + Unverbindliche Beratung vor Ort
- + Zuschussberatung
- + Technischer Notdienst
- + Meisterbetrieb des Handwerks



Innungsfachbetrieb



Lebensgerechte Inneneinrichtungen
Germersheimer Straße 168
67354 Römerberg
T: 06232-854237
F: 06232-854238

Beratung zu Hause oder im Liftstudio

EIN NICHT SO KLARER FALL

Magenschmerzen, Völlegefühl, Übelkeit – bei diesen Symptomen ist schnell ein Übeltäter gefunden: die chronische Gastritis. Doch liegt man damit auch richtig? Tatsache ist, dass die meisten Menschen eine chronische Gastritis haben, ohne jemals darunter zu leiden. Denn die chronisch-aktive Gastritis und ihr häufigster Verursacher, der *Helicobacter pylori*, sind oft harmloser als ihr Ruf. Und dennoch: Ein Besuch beim Arzt ist zu empfehlen.



Meistens ein unauffälliger Untermieter – der *Helicobacter pylori*.

Schon im frühen Kindesalter

Unterschieden wird bei der chronischen Gastritis zwischen einer inaktiven und einer aktiven Form: Die inaktive ist im Grunde eine simple Verschleißerscheinung der Magenschleimhaut ohne eigentliche Entzündungsaktivität und verursacht keine Beschwerden. Die aktive Form weist hingegen auf einen chronisch-entzündlichen Prozess hin und kann Symptome auslösen. Urheber können Schmerzmittel und andere Medikamente sein, wohl am häufigsten ist es aber der *Helicobacter pylori*.

„Das Bakterium wird üblicherweise schon als Kleinkind innerhalb der ersten 5 Lebensjahre fäkal-oral aufgenommen“, erklärt Dr. Günter Nowack, Fachinternist mit gastroenterologischem Schwerpunkt in der internistischen Praxis im

Die chronische Gastritis ruft in der Regel keine Beschwerden hervor

Cura Center. „Da heute die hygienischen Bedingungen allgemein besser sind, tragen ihn in Deutschland nur noch zirka 10-15 Prozent der unter 30-Jährigen in sich.“ Generell gilt also: Je älter ein Mensch, desto wahrscheinlicher trägt er den *Helicobacter* in sich. Aber das ist kein Grund zur Panik: Denn weder die inaktive noch die meisten Verläufe der aktiven Form

der chronischen Gastritis sind in der Regel mit Beschwerden verbunden. Aber woher kommen sie dann?

Verwechslungsgefahr

„Womit die Gastritis oft irrtümlich in Verbindung gebracht wird, sind funktionelle Störungen des Magens, die tatsächlich Schmerzen, Unwohlsein und Druckgefühl hervorrufen“, erläutert Dr. Nowack. Ursprung ist manchmal negativer Stress, den Betroffene in sich hineinfressen. Häufiger jedoch führt Luft in den Darmschlingen im Oberbauch zu diesen Symptomen und gelegentlich können auch Ausstrahlungen seitens der Bauchwirbelsäule Druck im Oberbauch verursachen. Doch auch wenn die chronische Gastritis im Allgemeinen nicht selbst Auslöser für die typischen ihr zugesprochenen Magenbeschwerden ist, gibt es auch bei ihr schmerzhafte Verläufe – besonders bedingt durch

übermäßigen Alkoholkonsum, Rauchen oder das irrtümliche Verschlucken von Laugen und Säuren. In der Folge einer chronisch-aktiven Gastritis können außerdem Magengeschwüre und im schlimmsten Fall Magenkrebs entstehen.



Dr. Günter Nowack:

„Der *Helicobacter pylori* sorgt normalerweise nicht für Beschwerden. Allerdings kann er Wegbereiter für Geschwüre und Magenkrebs sein, deshalb sollte man ihn sicherheitshalber entfernen.“

Sicher ist sicher

„Auch wenn *Helicobacter*-Bakterien nicht unbedingt für Beschwerden sorgen, können sie Geschwüren und Karzinomen den Weg bereiten“, so Dr. Nowack. „Deshalb sollte man sich bei Beschwerden auch auf *Helicobacter pylori* untersuchen lassen und sie nötigenfalls entfernen, insbesondere bei familiärem Magenkrebsrisiko oder Dauertherapien mit bestimmten Schmerzmitteln.“ Am besten funktioniert das mit einer Magenspiegelung. Sie gibt gleichzeitig Auskunft über den Zustand der Magenschleimhaut, den Grad der Entzündung und deren Folgen. Liegt eine aktive, *Helicobacter* positive Gastritis vor, wird der Patient medikamentös mit Säureblockern und speziellen Antibiotika behandelt.

ERST RÄTSELN – DANN RELAXEN

Eine zweistündige Antistressmassage in Neuhoofen oder Frankenthal zu gewinnen – in der QiLounge, dem Zentrum für Wellness, Gesundheit & Beauty.

Fäden am Fischmaul	Vereinbarung	Brandabgase	Kohleprodukt	folgen-schwer, furchtbar	Teil des Beines	Finken-vogel	Abk.: med.-techn. Assistent	ein Schiff leiten	Reinheit	Vorname der Karlstadt 1960	ungebunden, unbesetzt	ein Kinderkartsenspiel
					Tonart				unwirklich			
Raub-, Pelztier				Ausruf des Ekels				lat. Grußwort		marktschreierischer Lärm	Mannequin	Baum, Erle
Mahlwerk					Zeichnung im Holz				Votum bei einer Wahl		6	
engl. Flächenmaß				Vorgebirge, Landspitze	11	Bienen-züchter	Eingeborenen-tanz auf Hawaii	3			Kfz.-Z.: Ostallgäu	
	2	niederländische Stadt bei Zwolle			Schalterstellung		eh. dt. Bundespräsident	Großeinkaufsstätte	7	EDV-Schal-tungseinheit		
die eigene Person		engl.: bereit, fertig	Hand-lungs-weise	Kopf-schutz für Motorrad-fahrer		Gnom	4			ein Zehntel (lat.)	dt. Vorsilbe: schnell	
Gerichts-entscheid					Teil des Buches	Leder-peitsche				Raub-vogel	9	
Anzahl der Kegel				Nachlass-empfänger	13		über-reichlich	Bezeich-nung, Be-nennung			ital. Hochruf (er lebe hoch!)	Stier-kämpfer
				die Ge-stirne be-treffend		Ansehen, Leumund		Wald-revier	Last- und Reit-tier in der Wüste	Camping-behau-sung		
Staat in Ostafrika	Rück-stand von Kaffee	vulkani-sches Magma	förmliche Anrede		Freiheits-entzug	wir-kungsvoll					Vor-zeichen, Vorbe-deutung	
	1		tauglich, in Form	elektron. Bauteil im PC	10		Südwind am Gardasee		arabisch: Vater	nicht hinter		
Zu-fluchtsort	der 'Schwar-ze Konti-nent'				Golf-begriff		allgemei-ner Grundsatz				12	
				Figur bei Fontane (... Briest)			Küchen-gerät	5		8	dt. Vorsilbe	
Süßstoff	Gebälk-träger					vorzüg-lich			Kurort im Tessin			

© RateFLUX 2014-289-004

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



Nach dem Rätselraten haben Sie sich eine Runde Entspannung redlich verdient. Genießen Sie eine zweistündige Antistressmassage in der QiLounge in Neuhoofen oder Frankenthal. Lassen Sie sich bei dieser regenerierenden Wellness-Behandlung verwöhnen und gönnen Sie sich eine Auszeit in einem Ambiente von wohlthuender Leichtigkeit.

QiLounge – Zentrum für Wellness, Gesundheit & Beauty
Industriestr. 1a, 67141 Neuhoofen, Telefon 06236/4499977
Max-Friedrich-Str. 6, 67227 Frankenthal, Telefon 06233/8891770

Und so können Sie gewinnen

Einfach das Lösungswort unter Angabe Ihrer Postadresse an procura@profitext.com oder postalisch an profitext.com, Iggelheimer Straße 26, 67346 Speyer schicken und mit ein bisschen Glück gewinnen.

Alle Einsender mit dem richtigen Lösungswort nehmen an der Verlosung teil; Mehrfachteilnahmen sind unzulässig. Die Gewinner werden postalisch benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Einsendeschluss ist der 11. August 2014.

Gutes Klima. Gutes Gefühl!

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

Genießen Sie bestes Klima auch zu Hause!

Informieren Sie sich jetzt!

Kälte- & Klimatechnik
Jochen Wegerich

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



Fachpartner von Toshiba:
Klimageräte und
Wärmepumpen

TOSHIBA
Leading Innovation >>>

Ein gutes Buch lesen, für die Familie kochen, mit dem Auto zur Arbeit fahren – und das alles ohne Brille! Für viele Menschen, die unter Grauem Star und darüber hinaus unter einer Fehlsichtigkeit leiden, ist das kaum vorstellbar. Doch eine Art von Speziallinsen kann gleich mehrere Probleme auf einen Schlag lösen: Die neueste Generation von multifokalen Intraokularlinsen ermöglicht nach einer OP des Grauen Stars wieder klare und scharfe Sicht – in der Nähe, Ferne und sogar in den Zwischendistanzen.



Ohne Brille Auto fahren – mit multifokalen Intraokularlinsen rückt das nach einer OP des Grauen Stars in greifbare Nähe.

EIN LEBEN NACH DER BRILLE

Allround-Talente

Bei einer Operation zur Behandlung des Grauen Stars (Katarakt) ersetzen Augenärzte die getrübbten natürlichen Linsen durch künstliche Linsen, und zwar herkömmlich durch Einstärkenlinsen. Dadurch hat die verschwommene Sicht ein Ende. Allerdings muss der Patient auch weiterhin eine Brille tragen – zumindest zum Lesen. Für manche Menschen eine vermeidbare Einschränkung, denn neuartige Intraokularlinsen (IOL) können hier Abhilfe schaffen. Die neuen, sogenannten Multifokallinsen werden anstelle von Einstärkenlinsen eingesetzt und lassen viele Patienten nach einer Katarakt-OP ohne Brille scharf sehen – und das nicht nur in der Ferne und Nähe, sondern auch im Intermediärbereich.

**Scharfes
Sehen im
Alltag – und
zwar ohne Brille**

Selbst Menschen, die neben dem Grauen Star noch unter einer Hornhautverkrümmung, dem Astigmatismus, leiden, profitieren: Es gibt die multifokalen Linsen auch in einer torischen Variante, die zusätzlich den Astigmatismus ausgleichen kann. Darüber hinaus haben die Allround-Talente – wie alle hochwertigen IOL – einen integrierten UV-Schutz.

Reine Gewohnheitssache

„Die multifokalen IOL bieten Patienten die Chance auf ein Leben ohne Brille“, so Augenärztin Dr. Nicola Sommer von Ihrer Augenärzte Speyer im Cura Center. „Bei

den meisten wird das Sehvermögen schon kurz nach der OP deutlich besser.“ Dennoch ist Geduld gefragt: Denn bei all der Innovation muss auch das menschliche Hirn noch mitspielen. Es muss sich erst an die neuen Linsen gewöhnen – und das kann je nach geistiger

Fitness und Verfassung unterschiedlich lange dauern. In dieser Zeit können auch Lichteffekte wie Blendungen gehäuft auftreten. Doch auch hier gilt: In der Regel verschwinden störende Nebeneffekte, sobald sich das Gehirn auf die neuen Linsen eingestellt hat.

nötig, um die Linsenstärke exakt zu berechnen. Das Ergebnis kann überraschen und sogar zwei unterschiedliche Linsen umfassen – z. B. für ein Auge eine rein multifokale und für das andere eine multifokaltorische. Die Kosten für die Speziallinsen und Zusatzuntersuchungen werden in der Regel nicht vollständig von den Krankenkassen übernommen. Aber am Ende bleibt sicherlich die Freude, wenn es für die meisten Patienten nach der OP heißt „Brille adé“.

Brille adé

Ob bei einem Patienten das Einsetzen einer multifokalen Linse in Frage kommt, hängt von mehreren Faktoren ab. „Bei einer Voruntersuchung gehen wir daher sowohl auf die körperlichen Voraussetzungen als auch auf den Lebensstil des Patienten ein. So können wir bei jedem individuell entscheiden, ob Multifokallinsen eine gute Lösung sind“, erklärt Dr. Sommer. Die Augen werden vor der Operation genau vermessen. Fällt die Entscheidung dann auf multifokale IOLs, sind zusätzliche Untersuchungen



Dr. Nicola Sommer

„Ein Vorteil von multifokalen Intraokularlinsen gegenüber einer Laserbehandlung ist, dass sie die Alterssichtigkeit beheben können.“

MIT ERFOLG VERKAUFEN – SICHER VERMIETEN

Wer eine Wohnung oder ein Haus besitzt, hat Kapital – theoretisch. Wenn daraus durch Verkauf oder Vermietung tatsächlich finanzielles Kapital werden soll, gibt es jedoch vieles zu beachten: gesetzliche Rahmenbedingungen, die Organisation von Besichtigungsterminen, die Betreuung von Interessenten, die Präsentation des Objekts über unterschiedliche Kanäle und für viele Haus- und Wohnungsbesitzer das wohl Wichtigste – die Festlegung des bestmöglichen Preises für ihr Objekt.

Professionelle Unterstützung

All dies zu berücksichtigen und richtig einzuschätzen, ist für die meisten Immobilienbesitzer aufgrund von Zeitmangel und fehlenden Marktkenntnissen nahezu unmöglich. Dadurch besteht die Gefahr, dass sie ihr Objekt nicht oder nur mit Kapitalverlust verkaufen oder vermieten. Um diesen und andere Fallstricke zu umgehen, ist es ratsam ein professionelles Immobilienmakler-Unternehmen wie RIEGEL Immobilien in Speyer einzubeziehen. Das Unternehmen mit acht Mitarbeitern wurde jüngst von Immobilien Scout zum wiederholten Male für sein Engagement für Kunden und überdurchschnittliche Kundenbewertung ausgezeichnet.

Drei Jahrzehnte Erfahrung

„Wir sind seit über 30 Jahren im Geschäft und können unsere Kunden dadurch mit fundierten Marktkenntnissen unterstützen“, erklärt Manfred Riegel von RIEGEL Immobilien. „Mit unseren Büros in Speyer und Harthausen haben wir

**Kostenlose
Vermittlung
für Verkäufer
und Vermieter**

natürlich besonders gute Einblicke in den regionalen Markt.“ Derzeit plant das Familienunternehmen, seine Aktivitäten in Mannheim auszuweiten und dort eine weitere Filiale zu eröffnen. Spezialisiert hat sich RIEGEL Immobilien auf die Vermittlung von Geschäfts- und Wohnimmobilien – vom Einzimmerappartement bis zur Villa. Was dabei immer im Vordergrund steht: Verkäufer bzw. Vermieter in den ganzen Prozess einzubinden. „Eine Wohnung oder ein Haus ist immer auch eine sehr persönliche Angelegenheit“, erläutert Manfred Riegel. „Schon deshalb sorgen wir dafür, dass der Kunde, der uns die Immobilie zur Vermittlung anvertraut, zu 100 Prozent über jeden Schritt informiert ist. Außerdem prüfen wir potentielle Käufer und Mieter, um Zahlungs- und Mietausfälle zu vermeiden.



Villa 2,5 Mio EUR in Baden-Württemberg

Unsere Besichtigungen organisieren wir so, dass sie den Kunden möglichst wenig in seinem Tagesablauf stören. Geführt werden die Besichtigungen zudem

von unseren kompetenten Immobilienberatern, sodass der Vermieter oder Verkäufer selbst nicht aktiv werden muss.“

Erfolgversprechen der Verkaufs- und Mietpreis

Die Werteinschätzung der Immobilie gehört ebenfalls zum Service von RIEGEL Immobilien – und ist wie die Vermittlung völlig kostenlos. „Die Einschätzung des Immobilienwerts ist sozusagen das Fundament der Vermittlung“, so Manfred Riegel. „Denn jedes Haus, jede Wohnung ist einzigartig und muss individuell eingestuft wer-

den. Dann kann auch der bestmögliche Preis ermittelt und erzielt werden.“ Auch die Vertriebsstrategie und die Werbeaktivitäten – vom Printmedium bis zur Internetpräsentation – werden vom Team um Manfred Riegel auf das Objekt abgestimmt. So findet am Ende auch wirklich der richtige Interessent die richtige Immobilie – und zwar zum richtigen Preis. Ihr aktuelles Portfolio präsentiert die Firma RIEGEL Immobilien auch bei der Deutschen Bank in Speyer, der Commerzbank-Filiale in Speyer und in Dudenhofen.



Manfred Riegel

„Aufgrund der großen Nachfrage und unserer – bei angemessenem Preis-Leistungs-Verhältnis – schnellen Vermittlungszeit von einer bis maximal zwölf Wochen suchen wir stets nach Objekten für Vermietung und Verkauf – vom renovierungsbedürftigen Objekt bis zur Luxusimmobilie.“

RIEGELIMMOBILIEN.

Wormser Str. 13, 7346 Speyer
Fon 06232. 100 10 10, Fax 06232. 100 10 110

Im Sand 42, 67376 Harthausen
Fon 06344. 937 637, Fax 06344. 937 643



Mehr Infos unter:
www.riegel-immobilien.de

ROT, WEISS ODER ROSÉ



Welche Weine passen am besten zu Steak, Bratwurst & Co.?

Dieses Jahr haben wir die Grillsaison so früh wie selten eröffnet und ihr Höhepunkt ist längst nicht erreicht. Zur Fußball-WM werden von Balkonen und aus Gärten Rauchwolken aufsteigen, die den Duft saftiger Steaks, knackiger Würstchen oder zart gegrillten Fisches mit sich tragen. So vielfältig wie das Grillgut, so vielfältig sind auch die Möglichkeiten, einen Grillwein zu finden. Als oberste Regel bei der Kombination von Wein und Speisen gilt: Erlaubt ist, was gefällt. Wer die Grundregeln kennt, kann den Genuss aber noch steigern. Ideale Grillweine sollten fruchtbe-

tanninreich und vor allem gut gekühlt sein. Zum Steak empfehle ich einen fruchtigen Rotwein, z. B. einen Spätburgunder oder eine mittelkräftige Rotweincuvée. Zu fruchtig-würzigen Marinaden und Saucen passen auch kräftige, trockene Rosés. Sie sind auch eine gute Wahl zu Meeresfrüchten – genau wie trockene Rieslinge, Weißburgunder oder leichte Chardonnays. Diese regionalen Weißwein-Klassiker können Sie genauso zum gegrillten Fisch

reichen wie einen leichten Rotwein. Wenn Sie gerne asiatisch-scharf marinieren, können Sie auch zum halbtrockenen Riesling greifen. Für welchen Wein Sie sich auch entscheiden, sorgen Sie dafür, dass er die richtige Temperatur hat. An warmen Tagen dürfen auch Rotweine leicht gekühlt sein. Und vergessen Sie nicht, ausreichend Wasser zum Wein zu trinken, damit Ihre Grillparty nicht zu früh endet. Zum Wohl.



Holger Klein,
Winzer, Weinbetriebswirt &
PR-Berater für den Weinmarkt
bei profi-text.com

„Erlaubt ist, was gefällt!“



**Wirtschaftsprüfungsgesellschaft
Steuerberatungsgesellschaft**

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

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



Kompetenz, die sich auszahlt

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

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

PABST | LORENZ + PARTNER RECHTSANWÄLTE · FACHANWÄLTE

EINE GUTE ADRESSE UND ERFAHRENER PARTNER IN RECHTSFRAGEN

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

**WIR FINDEN DIE STRATEGIE,
DIE ZU IHNEN PASST.**

FOTO: JAN HEUGEL
QUELLE: PHOTOCASE

WWW.PLUP.DE

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

BRANCHEN- VERZEICHNIS

Ihre Gesundheitsexperten in Speyer und Umgebung.
Büro- und Ärztehaus Cura Center, Iggelheimer Str. 26, 67346 Speyer

Augenarztpraxis „Ihre Augenärzte Speyer“

Dr. med. Nicola Sommer, Dr. med. Birgit Boguth, Dr. med. Heinz-Dieter Jakumeit
Kontakt: 06232/65290

Sprechzeiten: Mo. und Di. 8.00 – 19.00 Uhr
Mi. und Fr. 8.00 – 16.00 Uhr
Do. 8.00 – 18.00 Uhr, sowie nach Vereinbarung

Cura-Aesthetic

Lasertherapie | Kosmetik | Ästhetische Therapien
Kontakt: 06232/10012430, www.speyer-kosmetik.de
Termine nach Vereinbarung

Hautarztpraxis

Dr. Joachim Krekel, Dr. Daniela Lang, 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

INTERNISTISCHE Praxis

Kardiologie – Hypertonie: Dr. 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 Kontakt: 06232/24491
www.internistische-praxis-speyer.de
Sprechzeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 13.00 Uhr
Mo., Di., Do. 15.00 – 18.00 Uhr, sowie nach Vereinbarung

Zahnarztpraxis

Dr. Barbara Krekel-Wilk, Eva Hofmann, Dr. Patricia Palatinus-Kosloh
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

Frank Andreas Hammer, Kontakt: 06232/78158, www.brillenhammer.com
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9.00 – 18.30 Uhr, Sa. 9.00 – 13.00 Uhr

Cura-Apotheke

Alexander Hengst, Kontakt: 06232/49444, www.curaapothke.de
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 19.00 Uhr

Privatpraxis für Neurologie

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

Orthopädie Kurpfalz

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

Pabst | Lorenz + Partner

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

IMPRESSUM

Herausgeber

profitext.com GmbH
Ulrich Zehfuß
Iggelheimer Str. 26
67346 Speyer
Tel.: 06232/1001110
procura@profitext.com

Redaktion

Micha L. Harris, Wiebke Goltz, Marlene Hecker

Fotos

Privat, fotolia

Anzeigen

DIE RHEINPFALZ
Christine Grauer
Uwe Richter (verantwortlich)
Tel.: 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.

Nächste Erscheinungstermine

15. September 2014
15. Dezember 2014

Satz und Layout

Pixelcouch.com

Druck

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





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



Cura-Aesthetic
Kosmetik | Fußpflege | dauerhafte Haarentfernung
Zahn-Aesthetic | Bleaching | prof. Zahnreinigung

Cura-Aesthetic . Iggelheimer Straße 26 . 67346 Speyer . Fon 0 62 32 - 100 124 30 . www.speyer-kosmetik.de



Im FinanzVerbund der
Volksbanken Raiffeisenbanken

Starke Leistung.

**Die Betriebliche Krankenversicherung
– nur einer von vielen Bausteinen des
Gesundheits- und Vorsorgekonzepts
für Unternehmen.**

Gemeinsam erreicht man mehr. Das gilt nicht nur für eine Rudermannschaft, sondern auch für Unternehmen und unser Gesundheits- und Vorsorgekonzept. Das besteht aus erstklassigen Einzelbausteinen, die sich zu einem maßgeschneiderten Gesamtpaket schnüren lassen. Einer davon ist die Betriebliche Krankenversicherung (BKV). Die überzeugt durch starke Leistungen für jeden einzelnen Mitarbeiter – und zwar zu besonders günstigen Gruppenkonditionen.

Interesse? Informationen erhalten Sie bei Ihrem Bankbetreuer unter
0 62 32/618 - 0 oder direkt bei der SDK unter **0 62 32 / 60 69 910**
oder sdk.de

sdk.de

150 persönlich - kompetent - nah
Volksbank
Kur- und Rheingebiet

SDK
Süddeutsche
Krankenversicherung