

PROCURA

SOMMER 2015

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung

Ein natürlicher Blick

Was Ihnen ein neuer 3D-Sehtest
bieten kann. S. 4

Rück mir von der Pelle

Wie Sie sich Stechmücken und Zecken
vom Leib halten können. S. 5

Der Kniefall

Wie ein Kreuzbandriss ohne große
Operation behandelt werden kann. S. 6

Entspannte Einblicke

Wie Sie von MRT-Aufnahmen
profitieren können, ohne in die
„Röhre“ zu müssen. S. 7

Wohlfühlstadt Speyer

Wo Sie sich in der Domstadt verwöhnen,
pflegen und verschönern lassen
können. S. 8

Gesundheit braucht Pflege

Welche Möglichkeiten eine Ausbildung
in der Gesundheits- und Krankenpflege
bietet. S. 10

Nicht einfach zu deuten

Warum die Diagnose bei chronischem
Durchfall so schwierig ist. S. 11

Einsatzbereit

Wie eine Nierentransplantation die
Lebensqualität verbessern kann. S. 12

In den Seilen hängen

5 Gründe, die für Schlingentraining
sprechen. S. 13

Lückenfüller

Was Sie machen können, wenn Sie
einen Zahn verloren haben. S. 14

Kleiner Piecks, große Wirkung

Warum Impfschutz auch bei
Erwachsenen wichtig ist. S. 16

Kein Weg zurück

Warum es so wichtig ist,
Venenverschlüssen der Netzhaut
vorzubeugen. S. 17

INHALT SOMMER 2015

- 4 **Ein natürlicher Blick** – Was Ihnen ein neuer 3D-Sehtest bieten kann.
- 5 **Rück mir von der Pelle** – Wie Sie sich Stechmücken und Zecken vom Leib halten können.
- 6 **Der Kniefall** – Wie ein Kreuzbandriss ohne große Operation behandelt werden kann.
- 7 **Entspannte Einblicke** – Wie Sie von MRT-Aufnahmen profitieren können, ohne in die „Röhre“ zu müssen.
- 8 **Wohlfühlstadt Speyer** – Wo Sie sich in der Domstadt verwöhnen, pflegen und verschönern lassen können.
- 10 **Gesundheit braucht Pflege** – Welche Möglichkeiten eine Ausbildung in der Gesundheits- und Krankenpflege bietet.
- 11 **Nicht einfach zu deuten** – Warum die Diagnose bei chronischem Durchfall so schwierig ist.
- 12 **Einsatzbereit** – Wie eine Nierentransplantation die Lebensqualität verbessern kann.
- 13 **In den Seilen hängen** – 5 Gründe, die für Schlingentraining sprechen
- 14 **Lückenfüller** – Was Sie machen können, wenn Sie einen Zahn verloren haben.
- 15 **Rätselratend auf den Rhein** – Wie Sie eine Familienkarte für eine Erlebnisfahrt auf dem Altrhein mit dem Fahrgastschiff „Pfälzerland“ gewinnen können.

16 **Kleiner Piecks, große Wirkung** – Warum Impfschutz auch bei Erwachsenen wichtig ist.

17 **Kein Weg zurück** – Warum es so wichtig ist, Venenverschlüssen der Netzhaut vorzubeugen.

19 **Branchenverzeichnis**

Rück mir von der Pelle

Wie Sie sich Stechmücken und Zecken vom Leib halten können.

S. 5



11



Nicht einfach zu deuten

Warum die Diagnose bei chronischem Durchfall so schwierig ist.

S. 11

Lückenfüller

Was Sie machen können, wenn Sie einen Zahn verloren haben.

S. 14

14



 **therapiezentrum
PFITZENMEIER**

Öffentliche Praxis für Physiotherapie und Osteopathie

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



Alle
Kassen

Therapeutische Konzepte für mehr Lebensqualität.

EDITORIAL

PROCURA, SOMMER 2015



Liebe Leserinnen und Leser,

mit den Special Olympics verwandelt sich Speyer in eine Sportarena – bevor uns die warme Sommerbrise Richtung Brezelfest weht und nach der Urlaubszeit bereits das Altstadtfest vom Horizont mit dem Schoppenglas grüßt. Der Sommer wird also wieder eine Perlenschnur freudiger Ereignisse, die allerdings – jedes auf seine Art – viel Anlass für mehr oder weniger beabsichtigte Kniefälle bieten. Und schon sind wir beim Thema: Der Kreuzbandriss! Lesen Sie in dieser Ausgabe, wie Sie Dank minimalinvasiver Operationsmethode drei Kreuze schlagen, aber nicht länger im Krankenhaus aufschlagen müssen. Und wie man mit Extremitäten-MRT im Fall des Falls nicht gleich ganz in die Röhre muss. Bei Bewegung in der freien Natur lauert außerdem allerlei Krabbelzeug, dem nun, wie ebenfalls zu lesen ist, mit neuartigen Armbändern neues Kraut gewachsen ist. Derart befreit von den Unbillen der Fauna kann man in natürlicher Umgebung mit genauerem Ergebnis testen, wie gut der eigene Look, bzw. Verzeihung, die Sehkraft ist. Aber der Look ist auch wichtig. Deshalb finden Sie in dieser Ausgabe auch eine ganze Reihe Artikel über die Steigerung des Wohlbefindens, der Schönheit und Fitness. Und auf alle Rätselfreunde wartet dieses Mal ein besonderer Preis, mit dem Sie – hoffentlich – nicht baden gehen werden.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre!

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Ulrich Zehfuß".

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-store.com

Termine nach Vereinbarung gerne auch außerhalb der Geschäftszeiten.

ERLEBNIS STATT TEST



Schluss mit Schwarzweiß – beim neuen 3D-Sehtest werden dem rechten und linken Auge gleichzeitig unterschiedliche Bilder in bunten Szenarien gezeigt.

Jeder Brillen- und Kontaktlinsenträger kennt diese Sehtests: Ein Auge ist geschlossen, das andere offen und man gibt sich alle Mühe, schwarze Zeichen auf weißem Grund zu entziffern. Für viele ist diese Test-Situation kein Problem, aber für manche kann sie auch Stress bedeuten. Das einäugige Sehen strengt sie an und die Furcht, etwas falsch zu machen oder mit seinen Angaben das Ergebnis zu verfälschen, sorgt für Verunsicherung. Doch es geht auch anders: Ein neues Sehtestverfahren ist stärker an das „normale“ Sehen angelehnt und arbeitet mit Landschaften, Farben und 3D.

Einäugiges Sehen – unnatürlich?

Wenn der Optiker oder Augenarzt von Refraktion spricht, geht es um die Bestimmung der Brillenglas- oder Kontaktlinsenwerte. Genauer gesagt wird dabei ermittelt, wie viel Korrektion die Augen benötigen, um scharf zu sehen. Bisher wurde dies mit monokularen Messverfahren durchgeführt, also mit Verfahren, bei denen der Kunde oder Patient mit einem Auge seine Sehfähigkeit überprüfen lässt. „Diese Methode ist durchaus bewährt“, erklärt Hansjörg Hofmann, Augenoptikermeister bei Brillen Hammer,

Der neue 3D-Sehtest ist näher am „natürlichen“ Sehen

„aber man könnte ihr dennoch etwas entgegensetzen. Menschen sind es in der Regel nicht gewohnt, mit nur einem Auge zu sehen und deshalb empfinden viele, besonders ältere Personen, diese Form des Sehtests als anstrengend. Das verringert natürlich auch die Dauer, in der sie sich konzentrieren können.“ Außerdem gehen manche Experten davon aus, dass sich das Auge beim einäugigen Sehen

anders bewegt, wodurch es nicht ganz einfach ist, die Achslagen für Brillenträger mit Hornhautverkrümmung exakt zu bestimmen.

Ein neuer Sehtest

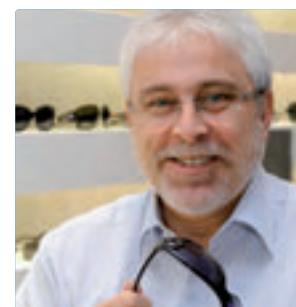
Um die Sehtestsituation dem „natürlichen“ Sehen anzupassen, entwickelten Dieter Kalder, ein Experte für Gleitsichtgläser, und Fritz Paßmann, Leiter des Fachbereichs Augenoptik an der Handwerkskammer, einen neuen Sehtest – die PasKal 3D Erlebnisrefraktion. Dabei nutzt der Kunde oder Patient während des gesamten Tests beide Augen und sieht nicht nur auf eine weiße Tafel mit schwarzen Zei-

chen, sondern in eine bunte Landschaft, die durch moderne 3D-Technik sogar plastisch wird. „Das hat einige Vorteile“, erläutert Hansjörg Hofmann. „Zum einen ist es für viele unserer Kunden weniger anstrengend mit zwei Augen in einer bunte Landschaft zu sehen als mit einem Auge auf eine schwarzweiße Fläche. Zum anderen gibt uns diese fortschrittliche Technik neue Möglichkeiten. Wir können zum Beispiel dem rechten und linken Auge unterschiedliche Bilder zuspielen. Dadurch können wir ein Auge gezielt testen, ohne dass es der Kunde merkt und verunsichert werden kann.“ So sind sehr genaue Messungen möglich und die Test-Situation entspannt sich gleichzeitig.

Spaß am Sehen

„Einer der schönsten Vorteile des neuen Verfahrens ist für mich, dass der Sehtest kurzweiliger

für unsere Kunden wird. Er macht mehr Spaß, ist interessanter und vergeht schneller. Dadurch wird die Test-Situation aufgelockert und der Kunde kann sich auch länger konzentrieren“, so Hansjörg Hofmann. Auf diese Weise wird aus einem Test ein Erlebnis.



Hansjörg Hofmann,
Augenoptikermeister
bei Brillen Hammer
in Speyer

„Durch den neuen Sehtest merkt der Kunde nicht einmal, welches Auge gerade gemessen wird. Dadurch wird die Testsituation entspannter.“



KEINE STICHELEIEN



Nicht alle Sommertage sind willkommen.

Pflanzlich oder synthetisch?

Das Mittel Nummer eins gegen Stechmücken sind die sogenannten Repellentien, also Mittel, die die Mücken fernhalten oder abstoßen. Darunter besonders beliebt sind einfach aufzutragende Sprays. Die Insektenabwehrmittel können aber auch in Form von Cremes oder Lotionen aufgetragen werden, ganz nach Vorliebe. Wo sich die Geister oft sieden, ist die Frage, ob es ein synthetischer oder ein pflanzlicher Insektenschutz sein soll. Die Befürworter der Pflanzenextrakte gehen oftmals von einer besseren Verträglichkeit aus, aber das stimmt so nicht immer. „Sowohl bei den synthetischen Mitteln als auch bei den Pflanzenextrakten gibt es ein gewisses Allergierisiko“, erklärt Alexander Hengst von der

Cura-Apotheke. „Welche Art von Mittel sich am besten eignet, muss individuell entschieden werden. Manche Menschen reagieren eher auf synthetische Stoffe, andere auf pflanzliche.“ Ein wesentlicher Unterschied zwischen den beiden Arten ist die Wirkungsdauer. Synthetische Insektenabwehrmittel halten in der Regel länger und sind zudem häufiger tropentauglich.

Armbänder gegen Insekten

Wer kein Insektenabwehrmittel auf der Haut haben möchte, kann es auch auf seine Kleidung sprühen oder etwas ganz Neues ausprobieren – Armbänder und Clips gegen Mücken. „Diese Produkte sind sehr neu, daher gibt es noch wenig Erfahrungswerte. Die Hersteller sprechen

ihnen aber teilweise intensivere Wirkstoffe als den herkömmlichen Mitteln zu“, so Alexander Hengst. „Damit wären sie eine echte Alternative ohne Körperkontakt.“ Statt aufsprühen oder eincremen, muss dann nur noch das Armband angelegt oder der Clip mit Duftbeutel an der Kleidung



Alexander Hengst

„Bei einem Mückenstich können Stifte oder Gele Abhilfe schaffen und den Juckreiz lindern.“

Endlich sind sie wieder da – die sonnigen Tage am See, die milden Abende auf der Terrasse und die belebende Zeit im Freien. Leider haben sie aber auch jemanden mitgebracht, auf den wir gerne verzichten würden: Stechmücken und Zecken. Diese blutsaugenden Zeitgenossen sind nicht nur lästig, sie können in manchen Fällen sogar krank machen. Höchste Zeit also, sich wieder Gedanken über den Insektenschutz zu machen. Und neben Altbewährtem gibt es hier auch Neues.

Neu: Armbänder gegen Mücken

befestigt werden. Auch die regelmäßige Einnahme von B-Vitaminkomplexen kann eine Alternative sein, die die Insekten durch nicht wahrnehmbare Körperausdünstungen abschreckt. Allerdings sollte man sie eher unterstützend anwenden, da die Wirkung begrenzt und schwer abzuschätzen ist.

Ein Biss mit Folgen

Während nun Stechmücken in Deutschland eher ungefährlich sind, trifft das auf Zecken nicht immer zu. Speziell in den Risikogebieten Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz können sie Borreliose übertragen – eine Krankheit, die unbehobelt

bleibende Schäden wie Lähmungen und Muskelschmerzen verursachen kann. Der Zeckenschutz ist somit bei Ausflügen in die Natur in Speyer und Umgebung besonders wichtig. „Genau wie für Stechmücken gibt es auch für Zecken spezielle Repellentien“, erläutert Alexander Hengst. „Diese müssen allerdings nur bis etwa zum Knie aufgetragen werden, da Zecken im hohen Gras sitzen, sich abstreifen lassen und dann am Bein hoch krabbeln.“ Kommt es dennoch zum

Zeckenbiss, ist rasches Handeln gefragt: die Zecke schnell entfernen und bei einer Rötung oder Schwellung sofort einen Arzt aufsuchen.

JUNG, SPORTLICH, VERLETZT

Sportlich aktive Menschen zwischen dem 15. und 25. Lebensjahr gehören zu den gesündesten Menschen überhaupt – möchte man meinen. Tatsächlich trifft aber gerade sie eine gravierende Verletzung besonders oft: ein Riss des vorderen Kreuzbandes im Knie. Das ist nicht nur enorm schmerhaft, sondern vermindert auch die Beweglichkeit des Knies – eine kleine Katastrophe für jeden, eine große für Sporttreibende. Um die Beweglichkeit des Knies wiederherzustellen, bleibt meistens nur der Ersatz des gerissenen Kreuzbandes durch eine Operation. Eine äußerst schonende Variante dafür ist die minimalinvasive All inside-Methode.

Gefährlicher Sport?

Die Kreuzbänder sind äußerst wichtig für die Bewegung des Knies, denn sie stabilisieren das Gelenk und unterstützen den korrekten Bewegungsablauf. Kommt es zum Riss, wird das Knie instabil. Typische Folgen sind dann Gangunsicherheit und durch die Instabilität verursachte Schäden am Meniskus und eine vorzei-

tige Kniegelenksarthrose. „Das Erste, was Betroffene aber wahrnehmen, wenn das Band reißt, ist eine Art knackendes Geräusch. Dann folgen Schmerzen und das Knie schwillt an“, erklärt Facharzt Christian Kreukler, Schulter- und Kniespezialist in der Orthopädie Kurpfalz. Die häufigste Form des Kreuzbandrisses und gleichzeitig die häufigste Bandverletzung des

Knies überhaupt ist der Riss des vorderen Kreuzbandes. „Warum gerade junge, aktive Menschen davon am häufigsten betroffen sind, erklärt sich dadurch, dass es sich beim vorderen Kreuzbandriss um eine klassische Sportverletzung handelt“, so Christian Kreukler. „Oft entsteht er bei Sportarten mit schnellen Richtungswechseln wie Fußball und Skifahren, bei denen das Kniegelenk bei fixiertem Unterschenkel verdreht wird.“

Schon kurz nach dem Eingriff ist in der Regel wenig zu sehen – die All inside-Methode arbeitet minimalinvasiv.

**742.500
vordere
Kreuzbandrisse
pro Jahr
in Europa**

Band gegen Sehne

Um die „normale“ Beweglichkeit des Knies nach einem vorderen Kreuzbandriss möglichst wiederherzustellen, muss das gerissene Band durch Sehnen aus anderen Teilen des Körpers, zum Beispiel aus dem Oberschenkel, ersetzt werden. Dafür stehen Operateuren zahlreiche Operationsmethoden zur Verfügung, bei denen sie Schrauben, Stifte oder Titanknöpfe zur Befestigung des neuen Kreuzbandes nutzen. Ein sehr schonendes Verfahren ist die minimalinvasive All inside-Methode. „Hierbei müssen wir im Gegensatz zu nahezu allen anderen Methoden den Unterschenkelknochen nicht komplett durchbohren. Dadurch hat der Patient in der Regel

weniger Schmerzen und es wird weniger Knochen zerstört“, erläutert Christian Kreukler. „Wir verwenden hier als Kreuzbandsatz nur eine Oberschenkelsehne. Diese wird vierfach genommen, wodurch wir ein äußerst kräftiges Transplantat erhalten.“ Auf diese Weise wird das Kniegelenk in der Regel wieder sehr stabil.

Große Wirkung, kleine Narben

Was Patienten bei dieser Methode auch sehr begrüßen“, so Christian Kreukler, „sind die wenigen Spuren, die der Eingriff meistens nur hinterlässt. Wir erreichen mit der minimalinvasiven Methode sehr gute kosmetische Ergebnisse. So können Patienten die Knie nicht nur wieder besser belasten, sondern sie auch wieder vorzeigen.“ Dann kann auch der nächste Sommer und damit die nächste Badesaison kommen.



Facharzt Christian Kreukler

„Die All inside-Methode ist eine relativ schonende, operative Behandlungsmöglichkeit eines vorderen Kreuzbandrisses.“



BILDER MIT ANZIEHUNGSKRAFT

Bei einer MRT, der Magnetresonanztomographie, können detaillierte Aufnahmen des Körpers gemacht werden – schnell, schmerzlos und ohne Nebenwirkungen. Das ist eigentlich ideal, um unklaren Schmerzen auf den Grund zu gehen und genaue Diagnosen zu ermöglichen. Dennoch nehmen viele Patienten davon Abstand. Der Grund: die „Röhre“, in die Patienten während der Untersuchung geschoben werden und die bei einigen Klausrophobie oder zumindest Unbehagen hervorruft. Was viele nicht wissen: in etwa einem Drittel aller Fälle geht es auch ohne Röhre.

Ein starkes Magnetfeld

Die MRT ist ein bildgebendes Verfahren, bei dem mit Hilfe von Magnetfeldern ein Blick in das Innere des Kör-

nichts Körperfremdes und gut verträglich“, erklärt Dr.

Uwe Himmighöfer, Radiologe bei Radiologie Vorderpfalz in Speyer. „Die MRT ist sogar so sicher, dass wir sie bei Kleinkindern, Schwangeren und Menschen in

hohem Alter anwenden können. Das erspart ihnen oftmals abklärende oder unnötige Eingriffe.“ Das Magnetfeld, das hochwertige MRTs dabei nutzen, ist einige Zehntausend Mal stärker als das der Erde.

Unnötige Operationen vermeiden

Typische Beschwerden, die Radiologen mithilfe einer MRT untersuchen können, sind unter anderem unklare Kopfschmerzen, Wirbelsäulenbeschwerden oder auch Verdachtsfälle auf Bandscheibenvorfall. „Generell wird das MRT vor allem bei orthopädischen und neurologischen Fragestellungen zu Rate gezogen“, so Dr. Himmighöfer.



MRT ohne Röhre

pers geworfen werden kann. Schicht für Schicht erfasst der Kernspintomograph dabei das Körperfeste und stellt es in unterschiedlichen Helligkeitsstufen dar: Gewebe mit wenig Wasser wie Knochen erscheint dunkel, wasserreiches Gewebe wie Muskeln und Sehnen sehr hell und Organe wie Leber und Nieren in fein abgestuften Grautönen. Ein besonderer Vorteil dieses bildgebenden Verfahrens ist seine Verträglichkeit. „Der Mensch bewegt sich sein Leben lang in einem Magnetfeld, nämlich dem der Erde. Daher sind Magnetfelder

fer. „Es kann dabei helfen zu entscheiden, ob eine operative Behandlung nötig ist oder eine konservative



Dr. Uwe Himmighöfer,
Facharzt für diagnostische Radiologie

„Mit dem Extremitäten-MRT können wir die Untersuchung für viele Patienten komfortabler und unkomplizierter gestalten.“

Therapie – zum Beispiel mit Medikamenten und Physiotherapie – ausreicht.“ Im orthopädischen Bereich dient das Verfahren sehr oft zur Untersuchung von Gelenken an Hand, Fuß, Knie und Ellbogen. Und genau hier können Patienten, die zu Beklemmungsgefühlen neigen, jetzt aufatmen. Denn bei diesen Körperpartien kann ein Teilkörper-MRT, auch Extremitäten-MRT genannt, genutzt werden.

Weniger ist mehr

Bei der Teilkörper-MRT sitzt der Patient bequem auf einem Stuhl neben dem Gerät und, anders als bei der „klassischen“ MRT, wird nur der zu untersuchende Körperteil in eine kleine Röhre

eingeführt. „Das ist für Angstpatienten eine enorme Erleichterung und bietet auch allen anderen Patienten eine komfortable Alternative“, so Dr. Himmighöfer. „Außerdem ermöglicht ein Extremitäten-MRT, wenn es sich dabei um hochwertige 1,5 Tesla-Geräte wie in unserer Praxis handelt, bei Details teilweise eine bessere Bildqualität.“ Ein Nachteil dieses Verfahrens ist die geringe Verfügbarkeit an Geräten: Bislang gibt es sie nur zirka 15- bis 20-mal in ganz Deutschland.

MEHR RAUM FÜR SCHÖNHEIT



Im Sommer zeigt sich die Natur von ihrer schönsten Seite. Das inspiriert manch einen, es ihr gleichzutun und sich mal wieder um das eigene Aussehen und Wohlbefinden zu kümmern. Die Gelegenheit dafür bietet sich im Cura Center in Speyer: Hier ist gerade mehr Raum für Schönheit und Pflege entstanden. Fortan ist auf 700 m² ein Team von 30 Personen für Patienten und Kunden da – und das mit ganz neuen Möglichkeiten.

Nachfrage und Angebot

Immer mehr Menschen achten bewusst auf ihr Äußeres – um im Beruf und Privaten

positivere Eindrücke zu hinterlassen oder einfach

um sich wohlzufühlen. Aus diesem Grund werden kosmetische Dienstleistungen

zusehends gefragter und die Anforderungen an sie höher. Im Cura Center hat man jetzt auf die gestiegene Nachfrage reagiert. „Wir

haben unsere Behandlungsfläche erweitert, um unseren Kunden und Patienten künftig in mehr Räumlichkeiten Behandlungen bieten zu können“, erklärt Gisela Weber, Kosmetikexpertin bei Cura Kosmetik und Fußpflege. Neu ist außerdem die räumliche Trennung der drei Bereiche: Cura Kosmetik und Fußpflege, Cura-Aesthetic

(kosmetische Behandlungen und Lasertherapie) und Hautarztpraxis Krekel. „Die enge Zusammenarbeit aller Bereiche bleibt natürlich“, erklärt Dr. Joachim Krekel, „aber durch die neuen Räumlichkeiten können wir die Behandlungs- und Diagnosemöglichkeiten deutlich ausweiten.“

Cura Kosmetik und Fußpflege

Der Bereich Kosmetik und Fußpflege wurde beispielsweise mit einem zweiten Nagellaser ausgestattet. Damit kann Nagelpilz sehr effektiv bekämpft werden, bevor er auf andere Körperregionen übergreift und zu einem ernsten Problem wird. Aber auch „traditionelle“ Fußpflege und kosmetische Leistungen gehören zum Service des zehnköpfigen Teams aus Kosmetikerinnen und Fußpflegerinnen, die jetzt in neue Räumlichkei-

Von Peeling bis Laserbehandlung – Kosmetik im Cura Center

ten ins Erdgeschoss des Cura Centers gezogen sind. „Wir bieten unter anderem Fruchtsäurepeelings für



die Haut, Behandlungen gegen Akne, Rosacea und Cellulite oder auch das Färben und Entfernen von Gesichtsbehaarung an – stets in Zusammenarbeit mit den Fachärzten“, erläutert Frau Weber.

Cura-Aesthetic – kosmetische Behandlungen und Lasertherapie

In der Cura-Aesthetic behandeln die Hautfachärzte störende Hautveränderungen wie Besenreiser und Akne mithilfe von Lasern und kleineren Eingriffen. Auch Enthaarungs-, Anti-aging- und Verjüngungsmöglichkeiten, die über „einfache“ äußere Anwendungen hinausgehen, sind im Leistungsspektrum enthalten. Die neuen Räume werden vor allem für die Beratung von Patienten zu Faltenunterspritzung, Botulinumtoxin, Micro-needeling und anderen Behandlungsmethoden genutzt. „In diesem Bereich

sind kosmetische und kutive Maßnahmen besonders eng miteinander verzahnt“, erläutert Dr. Krekel. „Denn gerade bei Behandlungen mit Lasern oder Wirkstoffen wie Botulinumtoxin sind neben der ästhetischen Wirkung auch immer gesundheitliche Aspekte zu berücksichtigen.“

Hautarztpraxis

Der dritte Bereich, der von

den Neuerungen profitiert, ist die Hautarztpraxis. Hier geht es natürlich vor allem um die Gesundheit. Die zusätzlichen Räumlichkeiten erlauben dem fünfköpfigen Team aus Fachärzten und Allergologen die zur Verfügung stehenden Therapie- und Diagnostikmöglichkeiten noch zu erweitern. In der Diagnostik ist das beispielsweise die Laserscanmikroskopie, bei der die Ärzte mithilfe von Lasern – ohne Schnitte und Gewebeentnahme – Hautauffälligkeiten untersuchen können. Auf der Therapieseite gehört die photodynamische Therapie zu diesen Möglichkeiten. Durch sie können Lichtschwielen – eine Hautveränderung, die als eine Art Verhornung auftritt und als Hautkrebsvorstufe gilt – und sogar Tumorzellen ohne Eingriffe entfernt werden – und zwar mit Infrarotlicht.

Ein neues Labor

Einer der größten Neuerungen ist ein neues Labor zum molekularen Nachweis von Nagel- und Hautpilzen. „Das

hat enorme Vorteile für den Patienten“, so Dr. Krekel. „Wir können dadurch Pilzinfektionen genauer und vor allem viel schneller diagnostizieren. Was vorher bis zu fünf Wochen gedauert hat, kann künftig innerhalb eines Tages vonstattengehen. Und letztendlich können wir so die Therapie schneller einleiten und der Betroffene muss nicht länger als nötig mit der Infektion leben.“ Auch die Erfolgssichten

von Therapien erhöhen sich auf diese Weise, da die jeweilige Therapie genauer auf den entsprechenden Erreger eingestellt werden kann. Ein weiterer Vorteil des neuen hauseigenen Labors: Der Pilznachweis ist nun auch während der Behandlung möglich und Mischinfektionen können in Zukunft ebenfalls nachgewiesen werden.



Die Kosmetikerinnen und Fußpflegerinnen (hier: Gisela Weber und Martina Wilhelm) von Cura Kosmetik und Fußpflege freuen sich darauf, Kunden in ihren neuen Räumen begrüßen zu dürfen.



GESUNDHEIT BRAUCHT PFLEGE



„Und dass ich damals mit der Pflege-Ausbildung begonnen habe, habe ich niemals bereut!“ Wie oft hört man dies von Pflegefachleuten, die ihre Lieblings-Nische im weiten Feld des Gesundheitswesens gefunden haben. Denn eine erfolgreich abgeschlossene Ausbildung in der Gesundheits- und Krankenpflege bietet unzählige Möglichkeiten für die Berufsausübung in jeder Lebensphase und für die berufliche Weiterentwicklung.

Mit unserer Schule für Gesundheits- und Krankenpflege am Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer haben wir über 60 Jahre Erfahrung. Unsere Stärke liegt in der Individualität. Indem wir jeden einzelnen unserer Schüler eng begleiten und fördern, schaffen wir eine vertrauensvolle Atmosphä-

re in der modernen Pflegeausbildung.

Karriere im Wachstumsmarkt Gesundheit

Immer mehr Berufsfelder entstehen nicht nur durch die fortschreitende Spezialisierung der Medizin sondern

auch durch den Wandel der Gesellschaft. Unser Ausbildungskonzept setzt genau hier an. In der Praxis lernen die Schüler, neben den üblichen Fachbereichen, weitere spannende Zukunftsfelder im Gesundheitswesen

kennen wie die Altersmedizin, Lungenheilkunde, Schmerzmedizin oder auch die Rekonstruktive- und Plastische Chirurgie. Die meisten gesetzlichen Pflichteinsätze können direkt vor Ort in Speyer und im Krankenhaus Zum Guten Hirten in Oggersheim (in gleicher Trägerschaft) absolviert werden. Dabei profitieren die Auszubildenden vom

bestandenem Examen gleich zwei große Arbeitgeber für den nahtlosen Übergang ins Berufsleben zur Verfügung.

Besondere Angebote

Mit der Berufsausbildung beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Wir bieten günstige Wohnmöglichkeiten im nahe gelegenen Wohnheim, so dass die jungen Leute die Möglichkeit haben, sich in ihrer Selbstständigkeit auszuprobieren. Dennoch wissen wir um die Wichtigkeit des familiären Rückhaltes. Deshalb veranstalten wir zu Beginn der Ausbildung

einen "AngehörigenNachmittag". Die Bezugspersonen sollen Gelegenheit haben, Schule und Arbeitgeber vor Ort kennen zu lernen. Wir fördern durch Seminare, Exkursionen und kontinuierliche Fallarbeit gezielt die Sozialkompetenz. Auf Wunsch ermöglichen wir heimatnahe Praxiseinsätze in der ambulanten Pflege und Wahleinsätze in den Bereichen Intensivpflege oder OP.

Neugierig geworden?

Ausbildungsbeginn ist jährlich am 1. September, die Ausbildung dauert drei Jahre. Bewerben kann sich jeder, der einen Realschul- oder gleichwertigen Schulabschluss hat. Alternativ ist der Einstieg mit einer abgeschlossenen Ausbildung in einem anderen Beruf möglich. Interessenten sollten für den nötigen Einblick in ihren Traumberuf bereits ein pflegerisches Praktikum absolviert haben.

Wir freuen uns auf Sie!

BEISPIELE FÜR ARBEITSFELDER EXAMINIERTER GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGER/-INNEN:

Im Krankenhaus: Stationsarbeit, Diagnostik, Ambulanz, Operationsabteilung

Ambulante Pflegedienste, Reha-Einrichtungen, Senioren- und Pflegeheime, Dialysezentren

Weiterbildungsmöglichkeiten: Intensiv- und Anästhesiepflege, Atemtherapie, Schmerztherapie, Praxisanleitung, Wundmanagement, Case Management

Mit abgeschlossener Berufsausbildung wird gleichzeitig die Fachhochschulreife für folgende fachbezogene Studiengänge in Rheinland-Pfalz erworben: Pflegepädagogik, Pflegemanagement



**Sankt Vincentius
Krankenhaus
Speyer**

Eine Einrichtung der Krankenhaus-Stiftung
der Niederbronner Schwestern

Schule für Gesundheits- und Krankenpflege
Schulleitung Martina Wohninsland, Carmen Ullmer
Holzstr. 4a - 67346 Speyer
Tel.: (06232) 133-297
krankenpflegeschule@vincentius-speyer.de
www.vincentius-speyer.de



AUF DER SPUR

Durchfall ist ein häufiges Symptom bei Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts und die meisten Menschen mussten ihn schon einmal durchleiden. Ist er von kurzer Dauer, ist das auch kein größeres Problem. Wird er aber chronisch, man spricht in diesem Fall von einer chronischen Diarrhoe, bereitet er den Betroffenen oft einen großen Leidensdruck und schränkt die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben stark ein. Die besondere Schwierigkeit bei einer Diarrhoe: Die genaue Ursache und damit auch die beste Therapieform sind schwer zu ermitteln. Doch es gibt Wege.

Durchfall ist keine Krankheit, sondern ein Symptom

Was ist normal?

Wann spricht man überhaupt von Diarrhoe? Schon hier fängt die Problematik der genauen Bestimmung an, denn der „normale“ Stuhlgang sieht bei jedem unterschiedlich aus. Was für den einen „noch normal“ erscheint, ist für den anderen „schon krankhaft“. „Viele nehmen Durchfall überhaupt erst dann richtig wahr und suchen einen Arzt auf, wenn weitere Symptome wie Bauchschmerzen, Blut im Stuhl oder Gewichtsabnahme hinzukommen“, erklärt Dr. Ulrich Damian, ab Juli neu in der Internistischen Praxis Speyer. „Eigentlich sollte man aber schon vorher aktiv werden. Die WHO definiert

Diarrhoe als drei oder mehr aufgelockerte oder flüssige Stuhlgänge pro Tag oder Stuhlgänge, die häufiger als normal im Vergleich zum bisherigen Stuhlverhalten auftreten.“ Als chronisch gilt die Diarrhoe dann, wenn sie mindestens drei bis vier Wochen anhält.

Zielführende Fragen

Ist die chronische Diarrhoe als solche erkannt, muss die Ursache dafür gefunden werden. „Den Anfang macht dabei ein ausführliches Arzt-Patienten-Gespräch, das in der Regel mit Fragen nach Konsistenz, Frequenz, Häufigkeit und Zeitpunkt der Durchfälle beginnt. Durch diese einfachen Fragen kann meistens bereits eine erste Kategorisierung der Diarrhoen erfolgen, die wiederum Hinweise auf die Behandlung geben kann“, erläutert Dr. Damian. Berichten Patienten beispielsweise, dass die Diarrhoen einem Tagesrhythmus folgen, so kann ein Medikament

als Auslöser in Betracht kommen. Weitere wichtige Hinweise liefern Fragen nach diätischen Maßnahmen, familiären Vorerkrankun-



Dr. Ulrich Damian

Ab Juli neu in der Internistischen Praxis Speyer, zuletzt Oberarzt für Innere Medizin und Gastroenterologie im Diakonissenkrankenhaus Mannheim

kungen, vorausgegangenen antibiotischen Therapien und vor allem nach Symptomen wie Fieber und Gewichtsverlust, die auf eine weitreichendere Erkrankung hindeuten können. „Neben dem Gespräch, der sogenannten Anamnese, sollte eine körperliche Untersuchung vorgenommen werden, bei der insbesondere die Flüssigkeitsbilanz überprüft wird. Außerdem können Laboruntersuchungen ratsam sein“, so Dr. Damian.

Erfolgreiche Spurensuche

Ist die Diarrhoe anhand der Anamnese und der ersten Untersuchungsergebnisse genauer bestimmt, kann der behandelnde Arzt je-

nach Art des Durchfalls entweder bereits mit der Behandlung beginnen oder weiterführende Untersuchungen des Magen- und Darmtrakts einleiten – zum Beispiel mit bildgebenden Verfahren wie Ultraschall oder einer Magen-Darm-Spiegelung. „In vielen Fällen gelingt es, die Ursache chronischer Diarrhoen zu identifizieren“, erklärt Dr. Damian. „Manchmal bleibt die Ursache jedoch unklar. Dann sollte das Reizdarmsyndrom als Verursacher in Erwägung gezogen und in diese Richtung weiter untersucht und gegebenenfalls behandelt werden.“



Hinter verschlossenen Türen – viele Betroffene schämen sich für Durchfall und gehen deshalb erst spät zum Arzt.

EIN GROßES GESCHENK



Die Nieren sind lebenswichtig, denn sie befreien den Körper unentwegt von Giftstoffen. Wenn sie durch fortgeschrittene Nierenerkrankungen ihrer Aufgabe nicht mehr nachkommen können, bleibt Betroffenen oft nur noch eine Möglichkeit – die regelmäßige Blutwäsche, auch Dialyse genannt. Diese nimmt in der Regel mehrmals pro Woche drei bis fünf Stunden in Anspruch und schränkt Betroffene dadurch enorm ein. Eine Alternative ist die Nierentransplantation, doch Nierenspenden sind rar. Wer besonderes Glück hat, erhält eine Lebendspende – so wie Sergej M.

Eng verbunden

Wie etwa 55.000 andere Patienten in Deutschland war Sergej M. jahrelang auf eine Dialyse angewiesen. Die Warteliste für eine Spenderniere ist mit zirka 10.000 Dialysepatienten sehr lang und die Aussicht, auf diesem Wege eine Niere

zu erhalten, eher gering. Doch Sergej M. hatte Glück. Sein Bruder Markus N. machte ihm in dieser Notsituation ein besonderes Geschenk – eine Lebendspende. „Als Lebendspende“ bezeichnet man, vereinfacht ausgedrückt, die direkte Nierenspende einer lebenden Person“, erklärt

Etwa 20.000 Menschen in Deutschland leben mit einer Transplantatniere

Christian Diekmann, Nephrologe im Dialysezentrum ze:ro in Speyer. „Dabei gibt es allerdings einiges zu beachten. Zum einen muss der Spender ein Verwandter sein oder eine andere enge Bindung zum Patienten haben. So will man unethische Beweggründe ausschließen. Außerdem ist eine ausführliche Untersuchung beider Personen wichtig.“ Man kann zwar heutzutage auch Nieren von Personen mit unterschiedlichen Blutgruppen transplantieren,

aber eine gute Gewebeverträglichkeit muss gegeben sein. Darüber hinaus muss abgeklärt sein, dass der Spender voraussichtlich problemlos mit nur einer Niere weiterleben kann.

Mehr Lebensqualität, höhere Lebenserwartung

Die Vorteile einer erfolgreichen Transplantation sind groß, wie Sergej M. heute am eigenen Leib erfährt. Er muss nicht länger zur Dialyse, sondern ist wieder unabhängiger und hat dadurch mehr Lebensqualität. Dennoch ist eine dauerhafte Kontrolle durch einen Nierenspezialisten notwendig. „Unter anderem muss der Patient ein Leben lang Medikamente einnehmen, um die Abstoßung des neuen Organs weitgehend zu unterdrücken“, erläutert Herr Diekmann. „Wir helfen bei der Einstellung und überprüfen regelmäßig den Gesundheitszustand des Patienten, um sicherzugehen, dass alles in Ordnung ist“, ergänzt sein Kollege, Dr. Manfred Schmitt. Diese Kontrolle funktioniert natürlich nur, wenn der Patient sie mitträgt und mindestens einmal im Monat dazu bereit ist. Der Lohn dafür ist groß – denn eine erfolgreiche Transplantation mit gewissenhafter Nachsorge ist mit einer höheren Lebenserwartung im Vergleich zur Dialyse verbunden.

Auf alles vorbereitet

Ein weiterer Vorteil der Nachsorge ist die Früherkennung von Komplikationen. „Zwar ist bei einer

Lebendspende in der Regel mit weniger Komplikationen zu rechnen, da man meistens mehr Zeit zur Planung und für Untersuchungen hat, aber sie sind nie ausgeschlossen. Und umso früher man sie entdeckt, desto besser“, so Herr Diekmann. „Durch unsere enge Zusammenarbeit mit dem Transplantationszentrum der Universitätsklinik Heidelberg können wir hier sehr schnell reagieren und die Behandlung einleiten.“

Auf diese Weise haben Patienten wie Sergej M. eine gute Chance, lange vom Geschenk der Lebendspende zu profitieren.



Nephrologe Christian Diekmann

„Bei Lebendspenden begleitet der Nephrologe den Patienten über den gesamten Prozess – er hilft bei der Planung und der Abstimmung der nötigen Untersuchungen, sichtet die Ergebnisse und vieles mehr.“

EINFACH MAL HÄNGEN LASSEN

Das Schlingen- oder auch Suspension-Training hat seinen Ursprung in der Physiotherapie und wird dort vor allem zur Rehabilitation nach Sportverletzungen eingesetzt. In den letzten Jahren fand die Methode aber auch zunehmend Einzug in den Breitensport. Und das aus gutem Grund.

Auch was fürs Freie – das Schlingentraining.

Ein Hauch von Nichts

Beim Schlingentraining ist der Körper das Trainingsgerät und das eigene Körpergewicht der einzige Widerstand. Die Verletzungsgefahr ist damit im Vergleich zu Sportarten mit zusätzlichen Gewichten eher gering. An Equipment wird lediglich ein nicht-elastisches Gurtsystem benötigt.

tisches Gurtsystem benötigt.

Besonders effektiv ist das Schlingentraining deshalb, weil der Körper bei den einzelnen Übungen an den Gurten „hängt“, dadurch befindet er sich in einer instabilen Lage. Um die Position

zu halten, müssen viele Muskeln gleichzeitig arbeiten. So werden ganze Ketten von Muskeln, inklusive der kleinen, gelenknahen, trainiert – und gleichzeitig verbessern sich auch die Koordination und das Gleichgewicht.

Für Eilige

Durch die hohe Intensität der Übungen reichen schon etwa 20 bis maximal 45

Minuten für ein effektives Ganzkörper-Training aus. Durch den geringen Zeitaufwand eignet sich das Schlingentraining auch ideal als Ergänzung zu anderen Sportarten.

Wo auch immer

Das Training mit den Schlingen kann im Fitness-Studio, zu Hause oder in der freien Natur ausgeübt

werden – einfach überall dort, wo sich das Gurtsystem sicher anbringen lässt.

Einfach was für jeden

Mit über 300 verschiedenen Übungsvarianten kann sich jeder für sein individuelles Leistungsniveau das passende Programm zusammenstellen – ob Sport-Neuling oder Profi-Sportler, Jung oder Alt.



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 Steuerberatungssachen in Deutschland.

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



www.bkb-mannheim.de

www.bkb-speyer.de

www.bkb-bensheim.de

www.bkb-ludwigshafen.de

bkb mannheim

theodor-heuss-anlage 12
tel (0621) 410735-0

68165 mannheim
fax (0621) 410735-55

bkb speyer

iggelheimer straße 26
tel (0621) 410735-0

67346 speyer
fax (0621) 410735-55

bkb bensheim

schwanheimer strasse 144a
tel (06251) 1084-0

64625 bensheim
fax (06251) 1084-25

bkb ludwigshafen

paul-klee-strasse 1
tel (0621) 660096-0

67061 ludwigshafen
fax (0621) 660096-29

PABST | LORENZ + PARTNER
RECHTSANWÄLTE · FACHANWÄLTE

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 - WOHEIGENTUM GRUNDSTÜCK

WIR FINDEN DIE STRATEGIE,
DIE ZU IHNEN PASST.

WWW.PLUP.DE

FOTO: JAN HEUGEL
QUELLE: PHOTOCASE

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



Fest verankert – Brücken sind eine Möglichkeit verlorene Zähne unauffällig zu ersetzen.

LÜCKENLOS

Wer als Kind einen Milchzahn verliert, ist oft stolz darauf. Zumindest ist es keine große Sache. Es kommt ja wieder ein Zahn nach. Wenn aber einer der bleibenden Zähne verloren geht, beispielsweise durch einen Unfall, ist das schon ein ganz anderes Thema. Manche schämen sich sehr für den optischen Eindruck, anderen bereitet der Zahnverlust sogar Schwierigkeiten beim Essen und Sprechen. Das Gute ist: Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, den verlorenen Zahn zu ersetzen.

Folgen des Zahnverlusts

Oftmals sind fehlende Zähne für Betroffene ein echtes kosmetisches Problem, besonders wenn es sich um die Schneide-, Eck- oder vorderen Seitenzähne handelt. Außerdem kann der Zahnverlust unter Umständen auch die Funktion des Kausystems beeinflussen. „Das ist vor allem dann möglich, wenn es zu sogenannten Dekompensationsreaktionen kommt“, erklärt Jacqueline Bolz, Zahnärztin im Cura Center in Speyer. „Dabei kann es nach dem Verlust eines oder mehrerer Zähne zu Zahnwanderungen, parodontalen Schäden sowie Elongationen kommen.“

Drei Möglichkeiten zum Zahnersatz: Brücke, Implantat und Prothese

Ist dieses Risiko gegeben oder fühlt sich der Betroffene durch die fehlenden Zähne ästhetisch beeinträchtigt, sollte gehandelt werden.

Brücken und Implantate

Um einen Zahnverlust auszugleichen, gibt es drei gängige Möglichkeiten: Zahnersatz durch eine Brücke, ein Implantat oder eine Prothese. Die Brücke ist ein festsitzender Zahnersatz, der – vereinfacht ausgedrückt – wie eine

„echte“ Brücke funktioniert. Das Brückenzwischenglied ersetzt dabei den Zahn und wird, wie der mittlere Teil einer „echten“ Brücke, von Brückenpfeilern gestützt. Das sind die benachbarten Zähne. „Diese müssen dafür beschliffen werden. Deshalb tendiert man zu einer Brückenversorgung, wenn die benachbarten Zähne ohnehin nicht mehr gänzlich unversehrt sind“, so Frau Bolz. Sind sie es doch, ist das Implantat eine mögliche Alternative, sofern ein ausreichendes Knochenangebot gegeben ist. Ein Einzelzahnimplantat kommt ohne Stützzähne aus und für viele Patienten fühlt sich das Implantat zudem fast genauso an wie ein echter Zahn. Dennoch ist es nicht jedermannss Sache. Der Grund: Ein Implantat erfordert in der Regel eine längere Behandlungszeit

und ist mit einem chirurgischen Eingriff verbunden. Das Implantat wird dabei in den Knochen eingesetzt und der „eigentliche“ Zahnersatz später darauf befestigt.



Zahnärztin Jacqueline Bolz

„Durch die unterschiedlichen Möglichkeiten des Zahnersatzes können wir Patienten in vielen Fällen helfen, Zahnverluste zu kompensieren.“

Prothesen

Die dritte Variante für den Ausgleich von Zahnverlusten sind abnehmbare Prothesen. Sie können im Gegensatz zu den vorher genannten Möglichkeiten vom Patienten selbst herausgenommen werden – beispielsweise zur Reinigung. Herausnehmbare Teilprothesen verteilen die einwirkenden Kaukräfte über spezielle Verankerungselemente auf andere Zähne und deren Zahnbett. Welche der drei Varianten für den Einzelnen am besten geeignet ist oder ob sie gar kombiniert werden müssen, kann erst nach einer ausführlichen Untersuchung individuell entschieden werden.

RÄTSELRATEND AUF DEN RHEIN

Gewinnen Sie eine Familienkarte für eine Erlebnisfahrt auf dem Altrhein – mit dem Fahrgastschiff Pfälzerland^{II} und der Personenschifffahrt Streib in Speyer.

abnehmbares Auto- verdeck	e. Schiff außer Dienst stellen	Verfall, Zusammenbruch	Kinder- fahrzeug	▼	norddt.: Schwanz- ende	hölzerne Wandver- täfelung	Dich- tungs- material	▼	rebellie- ren auf dem Schiff	frühere russ. Raum- station	Abk.: Milliarde	▼	Sieben- sachen, Kram	▼	mit ... und Trug	▼	vorder- indischer Strom	▼	ital. Käsesorte	
►	▼	▼	▼	▼			fort- während	►		▼			▼	4		Fluss- landschaften	►			
Südafrikaner ►					Samm- lungen von Schrift- stücken ►			3			Fecht- waffe	►					ital. Reis- speise		einheit- lich	
Lebewesen ►		9			über- trieben, extrem		Pferde- rennbahn ►			▼	Vorder-, Stirnseite		▼	in den Boden ableiten	Rum- getränk	6	▼		▼	
gesund- heitlich		französi- scher Rotwein	Währung in Sierra Leone ►				schweiz. Kartoffel- speise		betrieb- sam					Eigen- name von Irland						
Metall- schmelz- überzug (franz.)	12						Vorname Reagans †2004	►		▼					Abk.: Daten- fernüber- tragung	Gattin von John Lennon (Yoko)				
Leucht- diode (Abk.)			stark über- trieben		asiat. Völker- gruppe		freundlich ►				10	Heraus- geber eines Buches	▼				13			
Bindewort	Un- modernes		Brettspiel		Amts- sprache in Indien	►		2	Staat der USA		Rohstoff für Seile	►			Ausdeh- nungs- begriff		Leb- kuchen- unterlage			
►	▼		Elternteil (Kose- form) ►	▼		▼					mehrfa- cher Olympiasieger (Carl)		älteste lat. Bibel- übersetzung	Unter- wasser- fahrzeug (Kw.)	▼			7	entschei- dender Handgriff, Kniff	
Kerzen- material		ital. Wall- fahrtsort ►			Kranken- pfleger (Kw.)		Karten- spiel		Segel- flugzeug	►				best. Artikel (4. Fall)	eh. österr. weib- licher Adelstitel			5		
►	11				Teilort von Berlin ►				kroati- sche Adriainsel	dt. kath. Kirchen- musiker †										
Schau- spiel von Goethe		Bundes- staat der USA	►						Fluss zur Dordogne	►	8	Marine- dienst- grad	►		veraltet: Truppen- spalte					
DDR- Geheim- dienst	►				Berüh- rungs- verbote	►						Geltung, Ruf, Prestige	►							

© RateFUX 2015-289-002

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

Nachdem das Wissen regelrecht aus Ihnen herausgesprudelt ist, können Sie auf fließendem Gewässer die Seele baumeln lassen. Mit etwas Glück gewinnen Sie eine Familienkarte (Eltern mit bis zu drei Kindern) für eine Erlebnisfahrt auf dem Rhein. Kommen Sie an Bord der Pfälzerland^{II}. Das prächtige Ausflugsschiff bietet Platz für bis zu 250 Personen und lässt Sie auf einer eineinhalb bis zweieinhalb stündigen Tour den Altrhein neu entdecken.

Fahrgastschiff Pfälzerland – Werner Streib

Martinskirchweg 2, 67346 Speyer, Telefon 06232/71366,
fgs-pfaelzerland@t-online.de, www.personenschifffahrt-streib.de

Abfahrtsort: Rheinuferpromenade 3, Nähe Leinpfad.

Betriebszeiten: Berghäuser Altrhein: Di-Fr 13 Uhr
Reffenthaler Altrhein: Di, Do-Sa 15 Uhr
Otterstädter Altrhein: Mi 15 Uhr

Saison:
Ostern bis November

Und so können Sie gewinnen: Einfach das Lösungswort unter Angabe Ihrer Post- adresse an procura@profitext.com oder postalisch an [profitext.com](http://www.profitext.com), Iggelheimer Straße 26, 67346 Speyer schicken und mit ein bisschen Glück gewinnen.

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 >>>

AUCH FÜR ERWACHSENE EIN THEMA

In den vergangenen Monaten machte eine Masern-Epidemie in Berlin Schlagzeilen, besonders betroffen waren Erwachsene. Fälle wie dieser zeigen: Impfschutz ist nicht nur bei kleinen Kindern ein Thema. Das Team der Procura hat mit Frau Dr. Montero-Muth aus der Internistischen Praxis im Cura Center Speyer über das Thema Impfungen im Erwachsenenalter gesprochen.



**Dr. med. Maria Montero-Muth,
Internistische Praxis Speyer**

„Nicht nur bei den eigenen Kindern, sondern auch bei sich selbst sollten Erwachsene den Impfschutz regelmäßig auf Vollständigkeit überprüfen. Denn ohne regelmäßige Auffrischungen schützen die Impfungen nicht.“

Procura: Frau Dr. Montero-Muth, viele Infektionskrankheiten gelten als „Kinderkrankheiten“ – warum sollten auch Erwachsene ihren Impfschutz nicht vernachlässigen?

Dr. Montero-Muth: Infektionskrankheiten können

in jedem Alter zuschlagen, nicht nur bei Kindern. Zum Beispiel eine Tetanusinfektion – sie wird durch weltweit verbreitete Bakterien verursacht. Diese können nicht nur in Tierkot, sondern auch im täglichen Straßenstaub vorkommen. Über kleine Verletzungen an der Haut dringen die Erreger ein und bilden Giftstoffe. Diese wandern in die Nervenbahnen und lösen Krämpfe und Lähmungen der Atem- und Schluckmuskulatur aus. Die Infektion verläuft in 20–50 Prozent der Fälle tödlich. Schützen kann man sich durch eine Impfung. Sie regt den Körper an Antikörper zu bilden und verhindert so in den meisten Fällen einen Ausbruch der Erkrankung.

Procura: Welche Schutzimpfungen werden bei Erwachsenen empfohlen?

Dr. Montero-Muth: Wichtig ist vor allem eine vollständige Grundimmunisierung. Für Erwachsene wird alle zehn Jahre eine Auffrischungsimpfung gegen Diphtherie und Tetanus empfohlen. Gegen Kinderlähmung sollte mindestens eine Auffrischung gegeben werden. Außerdem wird geraten,

die nächste fällige Diphtherie- und Tetanusimpfung mit einer gegen Keuchhusten zu verbinden. Ab sechzig Jahren sowie bei einer chronischen Grunderkrankung macht es Sinn, sich gegen Influenza und gegen eine Pneumokokken-Infektion impfen zu lassen – denn hier können diese Krankheiten schwerer verlaufen. Dazu kommen unterschiedliche Indikationsimpfungen, abhängig von verschiedenen Risikofaktoren, wie zum Beispiel häufiges Reisen. Außerdem wird allen nach 1970 geborenen eine Masernimpfung empfohlen.

Procura: Was ist mit Impfkomplikationen?

Dr. Montero-Muth: Kleine Rötungen an der geimpften Stelle zeigen, dass der Körper reagiert. Diese Impfreaktionen sind in der Regel harmlos und verschwinden meist nach wenigen Tagen. Bei etwa einem bis zehn Prozent der Geimpften kann es zu leichten Allgemeinreaktionen wie Übelkeit oder Fieber kommen. Solche Krankheitsanzeichen sind üblicherweise ebenfalls ungefährlich und nur von kurzer Dauer. Bei Impfungen mit Lebendimpfstoff, wie

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen

**LISA (9),
BLIND DURCH
RÖTELN.**

Lebensrettender Impfschutz hat fatale Folgen.
Mehr Informationen unter www.impfen.nrw.de

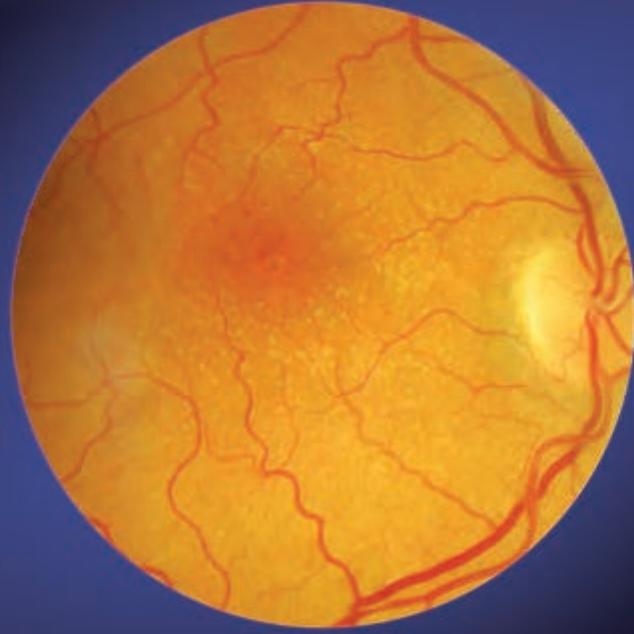
**SCHUTZ
IMPFUNG
NORDRHEIN
WESTFALEN**

Aus einer Kampagne des Landes Nordrhein-Westfalen zur Bedeutung von Schutzimpfungen.

**Die Auffrischung
des Impfschutzes
wird mit zunehmendem Alter oft
vergessen**

Procura: Wie ist die Impfbereitschaft in Deutschland?

Dr. Montero-Muth: Bei uns gibt es keine allgemeine Impfpflicht. Jeder kann selbst entscheiden, ob er sich impfen lässt. Bei Kindern ist die Bereitschaft besonders hoch, über 90 Prozent sind geimpft. Bei Erwachsenen ist häufig keine vollständige Grundimmunisierung vorhanden, weil nötige Auffrischungsimpfungen vergessen wurden.



Die Netzhaut wird über ein Geäst von Blutgefäßen mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt – ein Venenverschluss behindert diese wichtige Versorgung.

ACHTUNG STILLSTAND

Wie der Rest des Körpers ist auch das Auge auf Sauerstoff und Nährstoffe aus dem Blut angewiesen. Über Blutgefäße werden die lebenswichtigen Stoffe in einem fortwährenden Kreislauf an- und abtransportiert. Kommt es dabei an irgendeiner Stelle zum Stillstand, sind die gesundheitlichen Folgen meist gravierend. Im Falle eines Venenverschlusses der Netzhaut droht im schlimmsten Fall sogar der Verlust eines Auges. Aber soweit muss es nicht kommen – heutzutage gibt es gute Vorsorge- und Behandlungsoptionen.

Einen Schleier vor Augen

Ist es zum Verschluss einer Netzhautvene gekommen, kann das Blut nicht mehr ungehindert abfließen. Es kommt zum Blutaustritt ins Gewebe und die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung erliegt. Das ist zwar in der Regel schmerzlos, die Folgen sind deshalb aber nicht weniger ernst – im Gegenteil. „Ist die Zentralvene verschlossen, das heißt, tritt der Verschluss am Ausgang aus dem Augapfel in den Sehnervenen auf, ist der Sehverlust

Venenverschlüsse sind die zweithäufigste Gefäßerkrankung am Auge

oft sehr gravierend, da die ganze Netzhaut und damit auch die Macula in Mitleidenschaft gezogen werden. Man spricht in diesem Fall von einem Zentralvenenverschluss“, erklärt Dr. Isolde Olivas von Ihre Augenärzte Speyer im Cura Center. „Das kann so weit gehen, dass Betroffene nur noch Handbe-

wegungen wahrnehmen können.“ Ist hingegen nur ein Venenast betroffen, der nicht an der Blutversorgung der Macula, also der Stelle des schärfsten Sehens, beteiligt ist, kann das einzige Symptom eine Art Schleier vor dem Auge sein. Hier handelt es sich um einen Venenastverschluss.

Irreversible Schäden

Das A und O beim Venenverschluss ist die Vorsorge. Denn kommt es erstmal zum Verschluss, bleibt immer ein Schaden zurück und häu-

fig auch eine Sehminderung. Hauptrisikofaktoren sind ein schlecht eingestellter Blutdruck, Diabetes mellitus, erhöhte Blutfettwerte, das Rauchen sowie am Auge selbst ein erhöhter Augeninnendruck. „Liegt einer dieser Risikofaktoren vor, sind regelmäßige Untersuchungen der Netzhaut sowie einmal jährlich eine Glaukomvorsorgeuntersuchung mit Messung des Augeninnendruckes ratsam“, empfiehlt Dr. Olivas.

Behandlung – ganz individuell

Tritt der Venenverschluss trotzdem auf, stehen heute moderne Diagnose- und Therapieverfahren zur Verfügung. „Bei der Fluoreszenzangiographie können wir mithilfe eines Farbstoffs die Gefäße der Netzhaut beurteilen“, so Dr. Olivas, „und mit dem OCT, bei dem Schnittbilder der Netzhaut mit Laserstrahlen angefertigt werden, können wir das Ausmaß einer Schwellung der Macula beobachten, die häufig als Folge des Venenverschlusses entsteht.“ Ist der Venenverschluss weniger als sechs Wochen alt, empfiehlt sich eine blutverdünnende Infusionstherapie. Anschließend muss je nach Schweregrad weiterbehandelt werden. Zeigen sich bei der Untersuchung schlecht durchblutete Netzhautareale, wird eine Lasertherapie durchgeführt. Liegt eine Schwellung an der Macula vor, können gefäßwachstumshemmende Medikamente oder Kortisonpräpa-

rate helfen, die man direkt in das Auge spritzt. Durch diese Maßnahmen kann das Sehen oftmals stabilisiert oder sogar wieder verbessert werden. Außerdem verhindert die Behandlung Spätkomplikationen wie das Wuchern von krankhaften Gefäßen im Auge.



Dr. Isolde Olivas

„Durch eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung kann man die Risiken für Gefäßkrankungen senken und so selbst etwas zur Verhinderung eines retinalen Venenverschlusses tun.“

Mit Erfolg verkaufen.

RIEGELIMMOBILIEN.

Wormser Straße 13 | Tel: (0 62 32) 100 10 10
www.riegel-immobilien.de | info@riegel-immobilien.de

Öffnungszeiten:
Büro: täglich 9-18 Uhr | Samstag 10-12 Uhr

kostenloser Energieausweis
exklusiv bei RIEGEL Immobilien



0,00 €
Kosten für
Verkäufer

■ **Ihre Immobilie ist uns wichtig.**

RIEGEL Immobilien, ein leistungsstarkes Team mit fundiertem Netzwerk.

Unsere Stärke beruht vor allem auf den profunden Marktkenntnissen unserer Mitarbeiter, auf der beständigen Aktualisierung des erworbenen Wissens und dem kontinuierlichen Wissenstransfer innerhalb des Unternehmens.



Manfred Riegel, Sylwia Riegel, Christoph Riegel

■ **Diese Vorteile genießen Sie nur bei uns:**

- Strategie für die individuelle Vermarktung Ihrer Immobilie zum Bestpreis
- Wir ermitteln auch kostenlos den zur Zeit aktuellen Verkaufswert Ihrer Immobilie
- Die richtige Präsenz Ihrer Immobilie am Markt. Wir machen professionell auf Ihre Immobilie aufmerksam
- Videoclip Ihrer Immobilie sowie Professioneller Fotograf bei ausgewählten Immobilienobjekten

Anmietung oder Vermietung, Kauf oder Verkauf, Investment oder Projektentwicklung - Akquisition von Grundstücken oder schlüsselfertige Immobilie, Sanierung oder Neubau, Apartment, Villen oder Feriendomizile - unser Portfolio ist umfangreich und auf hohem Niveau.

Diskretion ist für uns Ehrensache, ebenso wie die sorgsame Wahrung der Interessen unserer Kunden. Es sind nicht zuletzt auch diese Werte, die RIEGEL Immobilien so beliebt machen. RIEGEL Immobilien setzt konsequent auf Innovation, Professionalität und Verlässlichkeit.

■ **Wir sind, wo Sie sind.**



- Zugang zu einem solventen Kundenkreis
- Kooperation mit ausgewählten Bankpartnern

BRANCHEN-VERZEICHNIS

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

Augenarztpraxis „Ihre Augenärzte Speyer“

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

Cura-Aesthetic

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

Cura-Apotheke

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

Hautarztpraxis

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

INTERNISTISCHE Praxis

Kardiologie – Hypertonie:	Dr. Thomas Muth
Hausärztliche Versorgung:	Dr. med. Maria Montero-Muth, Artur Japs
Kardiologie – Hypertonie:	Kontakt: 06232/36691
Gastroenterologie:	Dr. med. Rainer Frank
	Kontakt: 06232/1001180
	Dr. med. Günter Nowack, Dr. med. Ulrich Damian
	Kontakt: 06232/24491

www.internistische-praxis-speyer.de
Sprechzeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 12.00 Uhr, Mo., Di., Do. 15.00 – 18.00 Uhr sowie nach Vereinbarung

Zahnarztpraxis

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

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

Ihre Gesundheitsexperten in Speyer und Umgebung

Radiologie Vorderpfalz

Dr. med. Uwe Himmighöfer und Kollegen
Bahnhofstr. 53, 67346 Speyer, Tel.: 06232/2938090
info@radiologie-vorderpfalz.de, www.radiologie-vorderpfalz.de
Sprechzeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 18.00 Uhr (nur nach telefonischer Vereinbarung)

Orthopädie Kurpfalz

Prof. Dr. Christian Heisel, Jochen Fikentscher, Christian Kreukler
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

zero Dialysezentrum & Gemeinschaftspraxis für Nierenerkrankungen und Bluthochdruck

Dr. med. Manfred Schmitt, Christian Diekmann
Im Ärztehaus am Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer
Hilgardstraße 26, 67346 Speyer,
Kontakt: 06232/10050, www.dialyse-speyer.de
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr
Mo., Mi, Fr. 14.00 – 18.00 Uhr
Termine nur nach Vereinbarung

IMPRESSIONUM

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

Redaktion
Micha L. Harris, Natalie Lumma

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.

Nächster
Erscheinungstermin:
September 2015

Satz und Layout
pixelcouch.com

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



Professionelle Zahnreinigung | Medizinische Kosmetik | Medizinische Fußpflege

Cellulitis- und Faltenbehandlung | Dauerhafte Haarentfernung



Akne-Behandlung
beim Profi im
Cura Center Speyer.

www.krekel.de

| Cura-Aesthetic
| Iggelheimer Straße 26
| 67346 Speyer
| Fon 06232-100 124 30
| Fax 06232-100 124 34
| service@krekel.de

Streusel gehören
auf den Kuchen –
nicht ins Gesicht!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

„Beste Aussichten.“

Die GoldCard -
da ist alles drin!



... und das **unabhängig** vom Karteneinsatz!
... und auch für Ihre **ganze Familie!**

- Auslandsreise-Krankenversicherung*
- Auslandsreise-Service-Versicherung*
- Reiserücktrittskosten-Versicherung*
- Europ. Auslands-Schutzbrief-Versicherung*

Weltweites
Reise-Rundum-
Schutz-Paket
**Bis zu
200,- € sparen!**

persönlich · kompetent · nah

Volksbank
Kur- und Rheinpfalz

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

* Der Versicherungsschutz gilt für: den Karteninhaber, den Ehegatten/ in häuslicher Gemeinschaft wohnende Lebensgefährten und unverheiratete unterhaltsberechtigte Kinder bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres auf gemeinsamen Reisen mit dem Karteninhaber.