

PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung

Der Blick nach innen

Warum Yoga das perfekte Anti-Stress-Training ist.

GUT GESCHULTERT · Wie Schultergelenksarthrose verursacht und behandelt werden kann.

AUS SCHLAFF MACH STRAFF · Wie Sie Ihr Gesicht von Falten befreien können.

SPANNUNG PUR · Wie Elektrizität dabei helfen kann, Hautkrebs frühzeitig zu erkennen.

BESSERE SICHT BEI GEGENLICHT · Neue Spezial-Brillengläser für das Autofahren.



Inhalt



13 RÜCKSTAU

WANN EINE VERSTOPFUNG CHRONISCH IST
UND WAS SIE TUN KÖNNEN

06 SPANNUNG PUR

WIE ELEKTRIZITÄT DABEI HELFEN KANN,
HAUTKREBS FRÜHZEITIG ZU ERKENNEN

15 MIT GEIST ZUM GENUSS

GEWINNEN SIE EINE TRADITIONELLE THAI-
MASSAGE ODER ÖLMASSAGE IN SPEYER

04

HERZENSSACHE

Wie eine Herzklappe ohne offene Operation
ausgetauscht werden kann.

09

GESUNDER SCHLAF

Wo Sie sich schlafmedizinisch
behandeln lassen können.

14

BESSERE SICHT BEI GEGLICHT

Wie spezielle Brillengläser das Autofahren
entspannter und sicherer machen können.

05

GUT GESCHULTERT

Wie Schultergelenksarthrose verursacht und
behandelt werden kann.

10

WINTERFEST

6 Tipps gegen das Frieren.

15

MIT GEIST ZUM GENUSS

Gewinnen Sie eine traditionelle Thaimassage oder
Ölmassage in Speyer.

06

SPANNUNG PUR

Wie Elektrizität dabei helfen kann, Hautkrebs
frühzeitig zu erkennen.

11

ÜBERRASCHENDE URSCHE

Warum Kopf-, Nacken- und Schulterbeschwerden
mit dem Kiefer zusammenhängen können.

16

WÄRMEN MIT GESCHMACK

Welches Rezept sich besonders für kalte Tage eignet.

07

AUS SCHLAFF MACH STRAFF

Wie Sie Ihr Gesicht von Falten befreien können.

12

DEFEKTE DRÜSEN

Wie Entzündungen der Augenlider entstehen und
behandelt werden können.

17

DER BLICK NACH INNEN

Warum Yoga das perfekte Anti-Stress-Training ist.

08

NÜTZLICHE EINBLICKE

Welches Diagnoseverfahren sogar für Schwangere
und Kinder geeignet ist.

13

RÜCKSTAU

Wann eine Verstopfung chronisch ist und was Sie
tun können.

19

BRANCHENVERZEICHNIS

Editorial

LIEBE LESERINNEN UND LESER,



Wandel ist ein fester Bestandteil des Lebens – ob er nun die gesamte Gesellschaft betrifft oder nur den eigenen kleinen Mikrokosmos. Sicherlich kann Veränderung erschreckend sein und Herausforderungen mit sich bringen, sie ist aber auch immer eine Gelegenheit zu wachsen, Neues zu schaffen und vieles wieder neu zu entdecken. Im Geiste dieser positiven Sicht auf Veränderung haben wir auch der Procura ein frisches Design gegeben – mit etlichen kleinen visuellen und inhaltlichen Überraschungen, die Sie entdecken können.

Wenn es um Gesundheit geht, wird Veränderung sehr gegensätzlich gesehen. Geht es einem gut, ist sie unerwünscht und alles soll möglichst so bleiben, wie es ist; geht es einem schlecht, kann der Wandel gar nicht schnell genug kommen. In beiden Fällen aber muss etwas dafür getan werden. Lesen Sie in dieser Ausgabe der Procura, wie man bösartige Hautveränderungen schneller erkennt, um Hautkrebs vorzubeugen, wie man einer eher unbeliebten altersbedingten Veränderung – der Faltenbildung – entgegenwirken kann und was bei einer krankhaften Veränderung des Schultergelenks hilft. Außerdem erfahren Sie, warum Kopf-, Nacken- und Schulterschmerzen überraschenderweise von nächtlichem Zähneknirschen kommen können, wann eine Verstopfung ein Fall für den Arzt wird, wie Sie eine traditionelle Thaimassage gewinnen können und vieles mehr.

Ich wünsche Ihnen eine unterhaltsame Lektüre und viel Spaß mit der neuen Procura.

Ihr

Micha L. Harris
Redakteur

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**

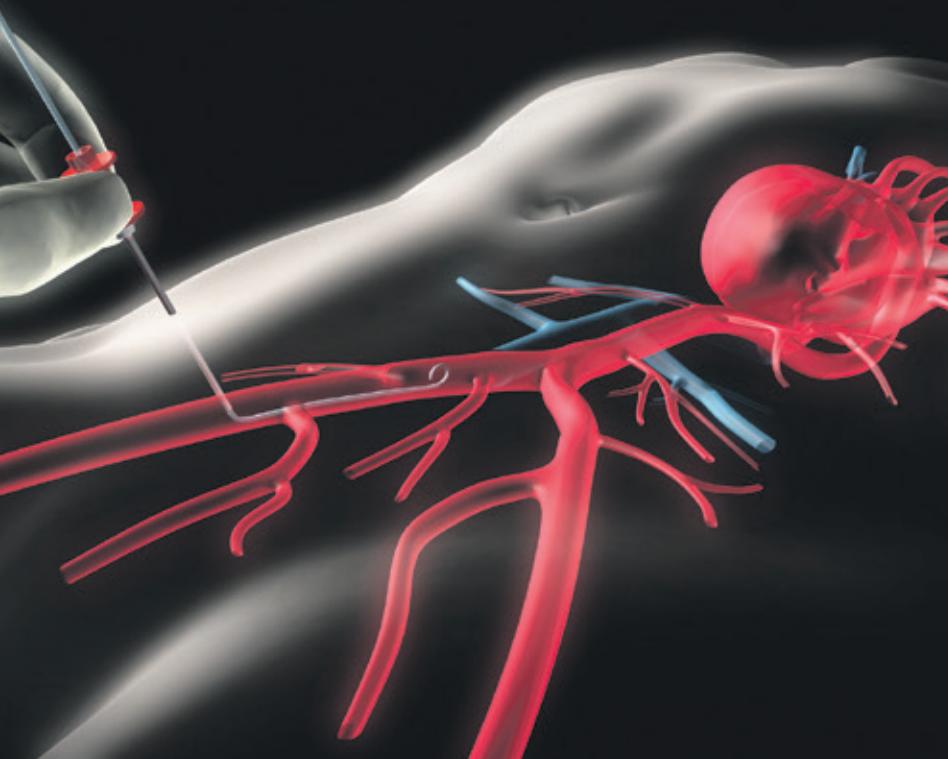
Möchten Sie den Lattoflex-Effekt auch erleben? Kommen Sie zu uns in den Lattoflex Store in Speyer.

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.



Ohne offene OP – ähnlich wie in der Abbildung wird bei einer TAVI die neue Herzklappe mithilfe eines Katheters platziert.



DR. THOMAS MUTH

»In Deutschland ist die Anzahl der durchgeführten TAVIs im weltweiten Vergleich sehr hoch. Durch die dabei erworbene Expertise können auch immer ältere Patienten auf diese Weise behandelt werden.«

Eine der wichtigsten Aufgaben des Blutes ist es, Sauerstoff aus der Lunge in den restlichen Körper zu transportieren. Dies geschieht über den Vorhof und die Hauptkammer der linken Herzhälfte. Eine Herzklappe, die diesen lebenswichtigen Ablauf maßgeblich lenkt, ist die Aortenklappe, durch die das mit Sauerstoff angereicherte Blut in die Hauptschlagader, auch Aorta genannt, fließt. Soweit so gut. „Gerade bei Älteren tritt aber immer häufiger eine degenerative Erkrankung der Aortenklappe auf. Ursache dafür ist eine angeborene Gewebsschwäche oder Formveränderung, die nach Jahrzehnten zu einem Klappenfehler führt. Wir unterscheiden hier zwischen einer Stenose, also Verengung, oder Insuffizienz, was so viel wie Undichtigkeit bedeutet“, erklärt Dr. Thomas Muth aus der kardiologischen Praxis im Cura Center. „Auch eine bakterielle Entzündung oder ein Infarkt können einen solchen Herzklappenfehler verursachen.“ Was ihn so bedrohlich macht, ist, dass er eine Schädigung des Herzmuskels nach sich zieht. Denn das Herz muss bei Stenose und Insuffizienz übermäßig pumpen, um den Blutkreislauf aufrechtzuerhalten. Das verändert das Herz krankhaft und überlastet es.

Ohne Offene Operation

Leider lassen sich Herzfehler meistens nicht durch Medikamente beheben, sodass ein Eingriff nötig wird. Dieser soll die normale Herzklappenfunktion wiederherstellen, bevor das Herz zu stark geschädigt wird. Das Problem dabei: Viele ältere Menschen oder Patienten mit bestimmten Vorerkrankungen sind nicht in der körperlichen Verfassung, eine offene Operation am Herzen unbeschadet zu überstehen. Doch es gibt eine Alternative – die transvaskuläre Aortenklappenimplantation oder kurz TAVI. „Dabei wird zum Beispiel an der Leiste ein relativ kleiner Zugang gelegt



und eine neue Aortenklappe mithilfe eines Katheters, einer Art Röhrchen, über die Arterie an die richtige Position gebracht. Dort wird sie entfaltet und verdrängt die beschädigte Herzklappe“, so Dr. Muth. Deshalb spricht man bei der TAVI auch von einer Implantation und nicht von einem Klappenersatz.

Der Vorteil dabei: Der Eingriff ist in der Regel schonender und der Patient muss nicht – wie bei einer offenen OP – an eine Herz-Lungen-Maschine angeschlossen werden.

Blick ins Herz

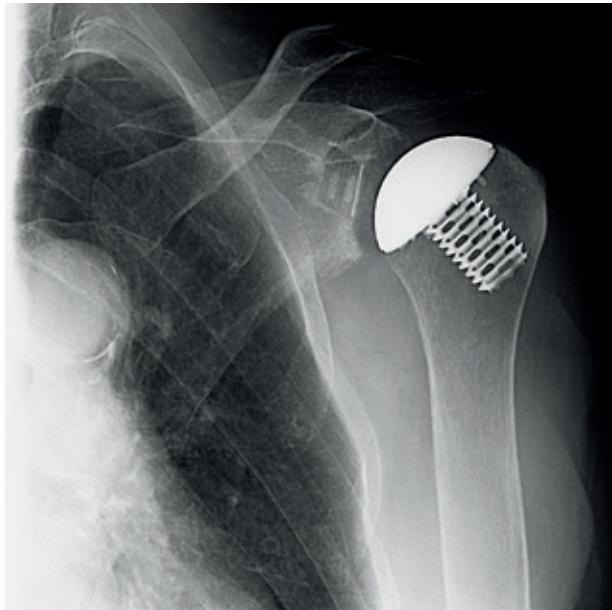
Entscheidend für die Genesung ist vor allem, dass der Aortenklappenfehler so früh wie möglich behandelt wird. Das Gute ist: Es gibt diverse Methoden ihm auf die Schliche zu kommen. „Zunächst hört man in der Regel das Herz ab. Treten hier Unregelmäßigkeiten auf, kann eine farbcodierte Echokardiografie, eine Ultraschalluntersuchung des Herzens, dabei helfen, den Herzklappenfehler zuverlässig zu diagnostizieren“, erläutert Dr. Muth. „Auch ein TEE, ein transösophageales Echo, bei dem eine Ultraschallsonde in die Speiseröhre eingeführt wird, kann zur Diagnose beitragen. Wichtig ist in jedem Fall, die degenerative Erkrankung zu erkennen, bevor das Herz zu sehr geschädigt wurde.“

MÖGLICHE SYMPTOME BEI EINER DEGENERATIVEN ERKRANKUNG DER AORTENKLAPPE:

- ✓ Kurzatmigkeit
- ✓ Luftnot
- ✓ Enge- oder Druckgefühl in der Brust
- ✓ Herzstolpern (Extraschläge des Herzens)
- ✓ Schwindelattacken
- ✓ Bewusstlosigkeit

Gut geschultert

Eine schmerzende Schulter ist für viele kein Grund, gleich zum Arzt zu gehen – genauso wenig wie eine Bewegungseinschränkung. Allerdings sollten Symptome wie diese ernst genommen werden, wenn sie über eine längere Zeit auftreten. Eine Arthrose könnte die Ursache sein – und die wird in der Regel schlimmer.



Bei einer anatomischen Prothese wird der vom Verschleiß betroffene Teil des Gelenks ersetzt.

Bei einer Arthrose im Schultergelenk ist der Knorpel im Gelenkspalt abgerieben. Das ist äußerst problematisch, denn Knorpel fungiert in Gelenken als eine Art Schmiermittel und Polsterung, um eine reibungslose Bewegung des Gelenks zu ermöglichen. Verschwindet dieser „Puffer“ in Folge einer Arthrose, zieht das unangenehme Folgen nach sich. „Ein typisches Symptom ist dabei die Einschränkung der Beweglichkeit. Manchmal lässt auch zusätzlich die Kraft der Schulter nach“, erklärt Marc Werner, Facharzt bei Orthopädie Kurpfalz. „Wirklich unangenehm wird es dann, wenn die Arthrose Schmerzen verursacht – besonders wenn diese Schmerzen nicht nur während einer Bewegung, sondern auch im Ruhezustand und nachts auftreten. Teilweise strahlen sie dann bis in den Rücken, Oberarm und Ellbogen aus.“

Mehr Leiden als nötig

Trotz dieser unangenehmen Symptome schieben viele den Arztbesuch auf und leiden dadurch mehr, als sie müssten. „Es ist oft erst der Nachtschmerz, der sie dazu bewegt, zu uns zu kommen“, so Marc Werner. „Ich denke, dass viele die Möglichkeit einer

Schulteroperation verunsichert, was ich durchaus verstehen kann. Grundsätzlich vermeiden wir unnötige Eingriffe. Deshalb wenden wir zunächst konservative Methoden wie Krankengymnastik, Schmerzmittel oder auch kortisonhaltige Injektionen an. Wenn die Arthrose jedoch bereits zu weit fortgeschritten ist oder diese konservativen Maßnahmen nicht helfen, kann das Einsetzen einer Schulterprothese ein guter Weg sein, Betroffene von den Schmerzen zu befreien und ihnen wieder mehr Lebensqualität zu geben. Von vielen Patienten höre ich deshalb oft nach der Behandlung: Wenn ich das gewusst hätte, hätte ich es schon früher machen lassen.“

Ein Behandlungstrick

Bei Schulterprothesen wird im Allgemeinen zwischen zwei Arten unterschieden – der anatomischen und der inversen. Welche eingesetzt wird, hängt vereinfacht ausgedrückt davon ab, ob die Rotatorenmanschette intakt ist oder nicht. Dabei handelt es sich um eine Art Kappe aus Muskeln und Sehnen, die das Schultergelenk umfasst und stabilisiert. „Ist sie intakt, ersetzen wir mithilfe einer anatomischen Prothese nur die Teile des Gelenks, die vom Knorpelverschleiß betroffen sind – beispielsweise einen Teil des Gelenkkopfes oder der Gelenkpfanne“, erläutert Marc Werner. „Ist die Rotatorenmanschette nicht mehr intakt und das Gelenk dadurch instabil, behelfen wir uns mit einer Art Trick. Bei der

inversen Prothese werden die Position des Gelenkkopfes und der Gelenkpfanne vertauscht. So wird eine Art Widerlager geschaffen und das Anheben des Armes wie-

»
Eine Schulterprothese kann Schmerzen nehmen und mehr Lebensqualität schaffen
«

«

der ermöglicht. Dadurch werden die Schmerzen gelindert und der Patient kann sich wieder freier bewegen.“



Eine Schultergelenksarthrose kann verursacht werden durch:

- ✓ normalen Gelenkverschleiß
- ✓ Unfälle und Verletzungen wie einen Oberarmbruch
- ✓ Instabilität der Schulter, beispielsweise nachdem sie ausgekugelt war
- ✓ einen Riss der Rotatorenmanschette



MARC WERNER

Facharzt

»Patienten sind oftmals erst skeptisch, was ein künstliches Gelenk angeht. Das ändert sich aber schnell, wenn sie merken, wieviel Lebensqualität sie dadurch zurückgewinnen.«

SANITÄTSHAUSS

Bandagen & Orthesen aller Art

Orthopädische Schuheinlagen

Kompressionsstrümpfe

Orthopädi 技术

Direkt am ZOB
in Speyer!



meisterbetriebe

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



VERDÄCHTIG SIND
MUTTERMALE BEI:

- ✓ A = Asymmetrie
- ✓ B = (unregelmäßiger/unscharfer) Begrenzung
- ✓ C = Color (mehrere Farben)
- ✓ D = Durchmesser > 5 mm
- ✓ E = Erhabenheit

Muttermale und andere Hautveränderungen sollten etwa einmal im Jahr untersucht werden.

Impulskontrolle

Die meisten Pigmentflecken, Muttermale und Hautveränderungen sind glücklicherweise ungefährlich – aber es gibt leider auch die anderen, die sich zum Krebs entwickeln. Bei ihnen kommt es vor allem auf eines an: Früherkennung. Denn früh erkannt, ist Hautkrebs zumeist gut heilbar. Ein neues Verfahren, das mit Elektrizität arbeitet, gibt hier neue Impulse.



DR. JOACHIM KREKEL

„Das EIS-Verfahren ermöglicht eine genaue Bewertung von verdächtigen Hautstellen, schmerzfrei und ohne Schnitte.“

Das Standardhautscreening erfolgt mit bloßem Auge und Auflichtmikroskop. Damit kann ein erfahrener Arzt verdächtige Stellen in der Regel sehr gut bewerten. Da es sich bei Hautkrebs aber um eine äußerst ernste Erkrankung handelt, die sich mitunter nur schwer mit absoluter Sicherheit erkennen lässt, werden Hautveränderungen beim leisesten Verdacht oft aus reiner Vorsicht entfernt. Ganz nach dem Motto: Besser Vorsicht als Nachsicht. Prinzipiell kein schlechtes Vorgehen, aber für Patienten bedeutet das mitunter auch unnötige Eingriffe und Narben, wenn sich die entfernte Stelle im Nachhinein als gutartig erweist. Um dem vorzubeugen, gibt es mittlerweile Verfahren, die Blicke unter die Haut ermöglichen ohne Schnitte und Eingriffe. Eines davon ist die sogenannte elektrische Impedanzspektroskopie oder kurz EIS.

Elektrische Einsichten

„Körperzellen leiten und speichern Elektrizität – und zwar abhängig von ihrer Beschaffenheit ganz unterschiedlich. Dadurch können wir bei der EIS durch elektrische Impulse, die mithilfe eines Geräts unter die Haut gesendet werden, die Zellstruktur, Zellausrichtung, Zellgröße und Zelltypen an verdächtigen Stellen beurteilen“, erklärt Dr. Joachim Krekel aus der Hautarztpraxis im Cura Center. „Das ermöglicht es in vielen Fällen atypisches, also abnormales und mitunter gefährliches Gewebe von unbedenklichem zu unterscheiden – und zwar ohne die verdächtige Stelle vorher entfer-

nen zu müssen.“ Das verhindert viele abklärende Eingriffe. Außerdem hat das EIS-Verfahren noch andere Vorteile: Sie ist einfach, schmerzfrei und liefert die Ergebnisse innerhalb weniger Minuten, wodurch im Falle des Falles unter Umständen schneller gehandelt werden kann.

Unter Strom

Die Vorsorgeuntersuchung mittels EIS dauert nur wenige Minuten. „Vor der eigentlichen Messung wird die zu untersuchende Hautstelle dafür mit einer Salzlösung angefeuchtet. Dann

werden die elektrischen Impulse mithilfe eines Sensors in die Hautoberfläche übertragen und zwar in so geringer Intensität, dass Patienten lediglich den Sensor auf der Haut spüren“, so Dr. Krekel. „Eine einzelne Messung dauert jeweils nur wenige Sekunden und die Ergebnisse werden fast genauso schnell auf einem Bildschirm angezeigt.“ Was diese ermittelten Daten besonders hilfreich für die Krebsvorsorge macht, ist ihre Genauigkeit.

Die wurde im Rahmen der größten bisher durchgeföhrten Prospektivstudie der Welt im Bereich der Erkennung bösartiger Melanome klinisch überprüft.

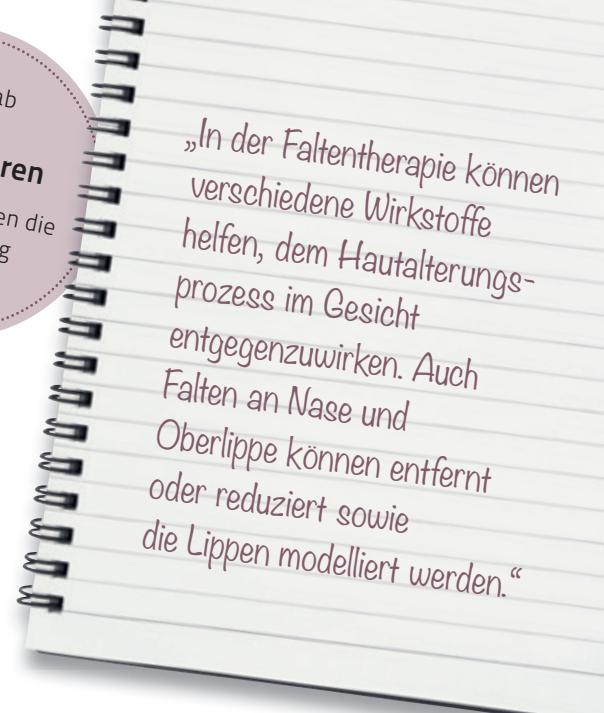
Früh erkannt
ist Hautkrebs gut
heilbar



ca.
23.000
Hautkrebs-
Neuerkrankungen
jährlich

Voll entfalten

Viele Menschen jenseits der Dreißig sehnen sich nach glatter Haut im Gesicht und dem sogenannten V-Effekt. Damit ist nicht etwa das Brecht'sche Stilmittel gemeint, sondern die Gesichtsform junger Menschen, die mit ihren klaren Konturen an ein „V“ erinnert. Eine Möglichkeit diese Sehnsucht zu erfüllen, ist eine Therapie mit Volumen-Fillern wie Hyaluronsäure oder Calcium-Molekülen.



Früher oder später setzt bei jedem ein eher unliebsamer Prozess ein – die Faltenbildung. Diese beginnt bei vielen bereits ab dem 25. Lebensjahr. Grund dafür ist die geringere Produktion von Hyaluronsäure, die in der Haut die Feuchtigkeit bindet und damit für ein straffes Hautbild sorgt. „Eine mögliche Faltentherapie ist daher die Behandlung mit Hyaluronsäure“, erklärt Dr. Joachim Krekel von Cura-Aesthetic im Cura Center. Dabei spritzt der Arzt die gelartige Flüssigkeit mittels einer feinen Nadel in die Haut ein. So werden die Speicher in der Haut wieder aufgefüllt und sie wirkt straffer. Je nach Art und Tiefe der Falten werden verschiedene Varianten der Säure verabreicht – der Unterschied liegt im Grad der Quervernetzung des Wirkstoffes. Ein klares Plus der Hyaluronsäure: Sie ist ein körpereigener Stoff und besonders gut verträglich.

Klare Konturen

Eine neuartige Therapieform ist die Injizierung von in Gel gelösten Calcium-Partikeln, dem sogenannten Calcium-Hydroxyapatit. Es eignet sich vor allem für den Volumenaufbau bei Hohlwangen und am Kinn sowie für die Konturierung des Unterkiefers – ganz im Sinne des V-Effekts. Auch bei tiefen Falten wie der Zornesfalte zwischen den Augenbrauen oder den vom Mund abwärts führenden Marionettenfalten kann auf dieses Mittel zurückgegriffen werden. Dank der Beschaffenheit des Gels sind hierbei weiche und natürlich wirkende Übergänge möglich. Weitere Vorteile dieser Methode: Die Ergebnisse halten länger als bei Hyaluronsäure und die Wirkstoffe regen die körpereigene Kollagen-Produktion an, die ebenfalls für eine straffere Haut sorgt.

>>
Volumen-Filler können Falten entgegenwirken
<<

Gemeinsam ist beiden Methoden: Eine Behandlung dauert nur wenige Minuten und die Ergebnisse sind schnell sichtbar. Zudem treten bis auf temporäre Rötungen und Schwellungen in der Regel keine Nebenwirkungen auf. Denn: Beide Wirkstoffe sind sehr gut verträglich und bauen sich mit der Zeit vollständig ab. Die Wirkung der Faltentherapie hält – je nach Patient und Präparat – zwischen 6 und 12 Monate und kann durch Auffrischungen verlängert werden.

den. Welche Methode für den Einzelnen in Frage kommt, entscheidet sich bei einer ersten Untersuchung und Beratung. „Hier werden die Vorstellungen des Patienten und die hautspezifischen Voraussetzungen abgeklärt“, so Dr. Krekel. „In manchen Fällen kommt dann sogar eine Kombination mit Botulinumtoxin oder einer hautverjüngenden Laserbehandlung in Betracht.“

Für alle, die im Alltag etwas für die Jugend ihrer Haut tun möchten, gilt: je weniger Zigaretten, UV-Licht und Stress, desto besser. Und vor allem viel trinken!



Mit Volumen-Fillern zum V-Effekt

Mit dem Extremitäten-MRT wird die Untersuchung vor allem für Angstpatienten sehr viel komfortabler.



Nur ca.
20
Extremitäten-MRTs
und 15 offene
MRTs in ganz
Deutschland

Genau hingeschaut

Ein unklarer Schmerz, ein unangenehmes Drücken, ein Ziehen – wenn wir Beschwerden wie diese spüren, ist unser erster Gedanke instinktiv: Was ist das? Gefolgt von Fragen nach Behandlungsmöglichkeiten. Die Antworten finden sich jedoch selten so leicht, denn derartige Symptome sind meistens nicht eindeutig. Helfen kann hier ein sehr genaues Diagnoseverfahren – die MRT.

Die MRT, auch bekannt als Magnetresonanztomografie oder Kernspintomografie, ist ein bildgebendes Verfahren und ermöglicht Aufnahmen des Körperinneren – der Knochen, Organe, Muskeln und Sehnen. Was das Verfahren auszeichnet? „Die MRT arbeitet mit Magnetfeldern und ohne Strahlung, wodurch sie besonders gut verträglich ist. Sogar Kleinkinder, Schwangere und sehr alte Menschen können sich damit bedenkenlos untersuchen lassen. Es gibt keine bekannten Nebenwirkungen“, erklärt Dr. Uwe Himmighöfer, Radiologe bei Radiologie Vorp

derpfalz in Speyer. Zudem ist das Verfahren schnell, schmerzlos und das Wichtigste – überaus genau. Dadurch trägt es zu präzisen Diagnosen bei und unterstützt eine zielgerichtete Behandlung. In diesem Kontext hilft es auch zu entscheiden, ob ein Eingriff nötig ist oder konervative Mittel wie Medikamente ausreichen.

Zwei starke Typen

„In Speyer haben wir momentan zwei sehr leistungstarke Magnetresonanztomografen“, erläutert Dr. Himmighöfer. „Das eine ist ein klassischer MRT,

an dem wir typischerweise Beschwerden wie unklare Kopfschmerzen, Wirbelsäulenproblematiken mit vermeintlichen Bandscheibenvorfällen und unklare Bauchschmerzen abklären. Das zweite MRT ist ein besonderes Gerät, ein sogenanntes Extremitäten-MRT.“ Mit diesem MRT

können Aufnahmen von den Händen, Ellbogen, Knien und Füßen gemacht werden und zwar mit einem ganz speziellen Vorteil: Patienten

» MRT-Aufnahmen verhindern viele abklärende und unnötige Eingriffe



sitzen hier bequem neben dem Gerät und nur die untersuchten Körperteile müssen in eine kleine Röhre. Für Angstpatienten ein Segen.

Das MRT als Anziehungspunkt

Der circa 20-minütige Aufenthalt in der Röhre beim „klassischen“ MRT stellt für viele kein Problem dar,

sie können dabei teilweise sogar entspannen. Für Klaustrophobiker, also Menschen mit Angst vor engen Räumen, ist der „klassische“ MRT damit jedoch eine Überwindung, die mit Herzrasen, Atemnot, Schweißausbrüchen und Schwindel einhergehen kann. „Deshalb verzichten viele von ihnen mitunter ganz auf diese Untersuchungsmethode, obwohl sie in manchen Fällen die einzige Möglichkeit ist, diese Art von diagnostisch aussagekräftigen Bildern zu erhalten“, so Dr. Himmighöfer. „Mit dem Extremitäten-MRT und dem offenen MRT, das wir in Mannheim betreiben und bei dem die Röhre durch eine offene Liegefläche ersetzt wurde, können wir diesen Menschen einen stressfreieren Zugang zu diesem hilfreichen Verfahren ermöglichen. Und das wird glücklicherweise auch angenommen. Wir haben Patienten aus der ganzen Metropolregion Rhein-Neckar und darüber hinaus.“ Was Patienten nach eigener Aussage besonders freut, ist die schnelle Terminvergabe. Oft findet der Termin in weniger als drei Tagen nach dem Anruf statt, manchmal sogar schon am nächsten Tag.

DR. UWE HIMMIGHÖFER

»MRTs werden vor allem bei orthopädischen und neurologischen Fragestellungen zurate gezogen.«



Bessere Schlafmedizin in neuen Räumen

Seit Oktober 2014 werden in der Klinik für Innere Medizin II im Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer Patienten mit Erkrankungsschwerpunkten in der Pneumologie (Lungenheilkunde), Somnologie (Schlafmedizin) und im Weaning (Beatmungsentwöhnung) erfolgreich behandelt. Um dem immer größer werdenden Bedarf an schlafmedizinischer Diagnostik und Therapie besser gerecht werden zu können, wurde nun das seit 2011 bestehende Schlaflabor von vier auf sechs Bettenplätze erweitert.

Hierfür wurde ein Stockwerk im Westflügel des Hauses komplett umgebaut. In zwei größeren Zimmern können schwer kranke Patienten mit erhöhtem Pflegebedarf unter stationären Bedingungen untersucht und behandelt werden. Vier weitere Zimmer stehen ambulanten Patienten zur Verfügung. Die Schlafdiagnostik wie auch die nach modernsten Maßstäben erweiterte Geräteausstattung für die Lungenfunktionsuntersuchungen basieren auf einer anspruchsvollen EDV-Technik. Jeder Bettplatz ist mit Kamera, Mikrofon und Anschlüssen für die zahlreichen Messableitungen ausgestattet. Alle Daten laufen in der Schlaflaborzentrale zusammen, von wo aus die Mitarbeiterinnen nachts den Schlaf ihrer Patienten überwachen.

Erholsame Nächte – Aktive Tage

Schlafstörungen können zu erheblichen Einschränkungen der Gesundheit, der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit

führen und damit auch die Teilhabe am beruflichen und sozialen Leben beeinträchtigen. Ein großer Teil an Schlafstörungen ist verhaltens- und umgebungsbedingt. Aber auch organische Funktionsstörungen können den Schlaf beeinträchtigen und schwere psychische und/oder körperliche Folgen haben.

Die meisten Patienten leiden unter schlafbezogenen Atmungsstörungen, die sich häufig als Schnarchen äußern. Daneben gibt es etliche weitere Schlafstörungen, nächtliche Bewegungs- oder Atemantriebsstörungen, Schlafkrankheiten und Phänomene, die ebenfalls zum Diagnosespektrum eines Schlaflabors gehören.

Natürlich beschränkt sich die Arbeit des Schlaflabors nicht nur auf die Diagnostik. Es werden vielmehr auch wirksame Therapien angeboten, die im Verlauf kontrolliert und immer wieder angepasst werden.



Der leitende Arzt
Dr. med. Oliver Jung
hat als Internist,
Pneumologe und
Somnologe langjährige Erfahrung in
seinen Fachgebieten
»Unser gesamtes Team
freut sich, mit den
neu geschaffenen technischen und räumlichen
Möglichkeiten
unsre Patienten optimal
untersuchen und
behandeln zu können.«



BESUCHEN SIE UNS!

1. Februar 2016
13.30 bis 17.30 Uhr

Nachmittag der offenen Tür in der Klinik für Innere Medizin II – Informatives Vortragsprogramm rund um atembezogene Schlafstörungen und andere schlafassoziierte Phänomene, Untersuchungs- und Behandlungsmethoden, Besichtigung des Schlaflabors, Lungenfunktionsprüfungen uvm – das genaue Programm finden Sie ab Januar auf unserer Homepage.

Sankt Vincentius Krankenhaus, Klinik für Innere Medizin II
Holzstraße 4a, 67346 Speyer, Telefon: 06232 133-267
Email: inneremedizin2@vincentius-speyer.de, www.vincentius-speyer.de



**Sankt Vincentius
Krankenhaus
Speyer**

Eine Einrichtung der Krankenhaus-Stiftung
der Niederbrommer Schwestern

Mehr Infos unter:
www.vincentius-speyer.de



6 TIPPS GEGEN DAS FRIEREN

Weißer, glitzernder Schnee, festliche Weihnachtsbeleuchtung, die die Straßen erhellt, Schlittschuhlaufen, Skifahren, der Duft von Zimt und Glühwein – ach, der Winter wäre so schön, wenn bloß diese Kälte nicht wäre. Damit die Ihrem Wintervergnügen nicht im Wege steht, hier ein paar kleine Tipps, um auch bei Minusgraden warm zu bleiben.

1

KLEIDER MACHEN LEUTE WARM Die richtige Kleidung

Das Zwiebelprinzip: Wenn es um Kleidung geht, sollte man lieber viele Schichten tragen als eine dicke. Also lieber Unterhemd, T-Shirt, Pullover, Jacke und Windbreaker als ein T-Shirt und einen sehr dicken Wollpulli. Der Grund: Die Luft zwischen den einzelnen Schichten isoliert. Außerdem sollten vor allem Kopf, Hände und Füße warm eingepackt werden. Hier geht sonst viel Wärme verloren.

2

WÄRME GEHT DURCH DEN MAGEN Das richtige Essen und Trinken

Grundsätzlich sollte man auch im Winter viel trinken. Das hilft unter anderem die Körpertemperatur zu regulieren. Zum Wärmen eignen sich besonders gut Tees und noch besser Suppen. Hier können spezielle Gewürze wie Chili und Ingwer noch zusätzlich die Durchblutung anregen, was den Körper auf Touren und die richtige Temperatur bringt. Nüsse sind dafür ein guter Snack zwischendurch.

3

NICHTS ALS WARME LUFT Das richtige Atmen

Kalte Luft sollte am besten durch die Nase eingeadmet werden, so hat die Luft einen längeren Weg, bevor sie in die Lunge gelangt. Atmet man durch den Mund, braucht der Körper mehr Energie und Wärme, um die Luft in der kürzeren Zeit aufzuheizen.

6

KUSCHELIG WARM Die richtige Gesellschaft

Körperkontakt bringt Wärme, deshalb ist gerade der Winter die richtige Zeit, um seinen Lieben näherzukommen. Ob man jetzt beim Spazierengehen etwas enger beieinander geht, auf dem Weihnachtsmarkt enger beieinander steht oder Zuhause mit dem Lieblingsmenschen kuschelt, der andere Körper wärmt Leib und Seele.

4

ZU HART ZUM FRIEREN Die richtige Härte

Nur die Harten kommen in den Garten, besonders im Winter. Man kann das Kälteempfinden beeinflussen und sich gegen Kälte abhärteln. Deshalb sollte man bei jedem Wetter ab und an rausgehen und den Körper an verschiedene Temperaturen gewöhnen. Auch kalte Duschen oder Saunagänge mit Kaltwasserbecken können bei der Abhärtung helfen.

5

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, WARM Die richtige Bewegung

Bewegung verbessert die Blutzirkulation und hält warm – und das nicht nur während der Bewegung. Auch eine ganze Weile danach ist die Körpertemperatur noch erhöht. Aber aufgepasst: Wärme geht schneller über feuchte Haut verloren als über trockene, deshalb sollten Sie übermäßiges Schwitzen vermeiden und Unterkleidung tragen, die die Feuchtigkeit von der Haut aufsaugt.

So in etwa sieht sie aus –
die Aufbisschiene gegen
Kiefergelenkbeschwerden.



Zerknirscht

Durch Kiefergelenk und Kaumuskulatur können wir den Unterkiefer bewegen. Wer nun glaubt, das sei eine relativ kleine Aufgabe, der irrt. Denn wenn in diesem Bereich Beschwerden auftreten und die Bewegung des Kiefergelenks eingeschränkt oder sogar schmerhaft ist, werden elementare Dinge wie Essen, Sprechen und selbst das einfache Öffnen des Mundes schnell zum Problem. Linderung bringt in solchen Fällen oft eine spezielle Schienentherapie für nachts.

Kieferbeschwerden können diverse Ursachen haben: eine fehlerhafte Verzahnung, Zahnfehlstellungen, zu hohe Füllungen, Unfälle und vieles mehr. Zwei der häufigsten Ursachen sind allerdings nächtliches Zähneknirschen und -pressen. „Das geschieht vor allem in stressigen Phasen, wenn Menschen während des Schlafs viel zu verarbeiten haben. Dabei knirschen einige dann mit den Zähnen oder pressen sie immer wieder sehr fest zusammen“, erklärt Dr. Dorothee Fontana, Zahnärztin im Cura Center in Speyer. „Zwar klingt das erst mal nicht nach einem wirklichen Problem, aber die Auswirkungen werden oft unterschätzt. Unsere Kaumuskulatur kann sehr große Kräfte freisetzen. Wenn wir nachts also unkontrolliert mit den Zähnen knirschen oder sie zusammenpressen, nutzen wir die Zähne ab und sorgen so unter Umständen für eine Fehlstellung des Kiefergelenks. Zudem kommt es durch die nächtliche Überbelastung der Muskulatur zu Verspannungen, die fächerförmig bis in den gesamten Kopf-, Nacken- und Schulterbereich ausströmen können.“

Weitreichende Folgen

Die Folgen dieser Kiefergelenksbeschwerden können für Betroffene recht belastend sein. Die Symptome variieren von Kiefergelenkgeräuschen wie einem Knacken beim Mundöffnen und -schließen bis zu einer Überbeweglichkeit des Unterkiefers, durch die sich dieser zum Beispiel beim Gähnen oder

Zähneputzen ausrenken kann. „Besonders störend ist es für Betroffene auch, wenn sie den Mund nur noch eingeschränkt öffnen können. Das fällt spätestens dann auf, wenn sie versuchen in einen Apfel oder etwas von ähnlicher Größe zu beißen“, erläutert Dr. Fontana. „Was viele nicht mit dem Kiefergelenk in Verbindung bringen, sind Ohrenschmerzen oder andere Schmerzen im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich.“

Doch auch sie können ein Symptom von Beschwerden im Bereich des Kiefergelenks sein.“ Ein Indiz dafür ist, wenn diese Schmerzen am Morgen stärker sind als am Abend.

Therapie mit Biss

Es gibt verschiedene Wege, nächtliches Knirschen, Pressen und die damit verbundenen Kieferbeschwerden zu behandeln. „Grundsätzlich ist es natürlich von Vorteil, den Stress zu

reduzieren, um nachts wirklich zur Ruhe zu kommen“, so Dr. Fontana. „Sehr wirkungsvoll können auch individuell angefertigte Aufbisschienen für nachts sein. Diese werden auf die Zähne gesteckt und wirken sich positiv auf das Kiefergelenk aus und entspannen die Kaumuskulatur. Außerdem verhindert die Schiene die Abnutzung der Zähne durch das Knirschen und Pressen.“

Als Resultat sollten dann die Schmerzen und Bewegungseinschränkungen mit der Zeit nachlassen. Unterstützt werden kann eine solche Schienentherapie durch Physiotherapie, bei der die Kaumuskulatur zusätzlich entspannt wird.“

»
Kieferbeschwerden
können Kopf-,
Nacken- und
Schulterschmerzen
verursachen
«



**DR. DOROTHEE
FONTANA**

»Eine individuell gefertigte Aufbisschiene kann bei Kiefergelenkbeschwerden helfen, indem sie die Zähne beim nächtlichen Knirschen und Pressen schützt und eine Überbelastung der Kaumuskulatur verhindert.«



Rötungen und Schwellungen am Augenlid deuten auf eine Entzündung der Liddrüsen hin.

Unbemerkte Helfer

Wie natürliche „Scheibenwischer“ fahren Augenlider über das Auge und befeuchten es dabei. Möglich machen das verschiedene Drüsen, die sich versteckt im Ober- und Unterlid sowie an den Liderändern befinden. Sie produzieren die einzelnen Bestandteile des Tränenfilms, der das Auge nicht nur feucht hält, sondern auch vor Verunreinigungen schützt. Diese Schutzfunktion kann jedoch gestört sein – und das hat Folgen.



DR. KAI KEMPF

»Risikofaktoren für entzündliche Erkrankungen des Lids sind beispielsweise eine Neigung zu Akne, Neurodermitis oder Gesichtsrose. Aber auch ein geschwächtes Immunsystem oder äußere Faktoren wie Staub und andere Verunreinigungen können eine Rolle spielen.«

Ein Faktor, der die Funktion der Drüsen stören kann, ist eine bakterielle Infektion. Das kann zu einer akuten Entzündung der Liddrüsen, dem allgemein bekannten Gerstenkorn, führen. „Die Symptome dafür sind eine umschriebene rötliche und schmerzhafte Lidverdickung“, erläutert Dr. Kai Kempf von „Ihre Augenärzte Speyer“ im Cura Center.

Ausbreitungsgefahr

„Bei einer akuten bakteriellen Entzündung am Augenlid sollte vor einer Eigentherapie ein Fachmann aufgesucht werden“, erklärt Dr. Kempf. „Diese anfangs harmlose, wenn auch schmerzhafte Entzündung kann ohne entsprechende Therapie auf das gesamte Lid beziehungsweise auf die umliegenden Strukturen übergreifen. Ein Alarmsymptom wäre hierbei das Auftreten von Fieber.“ Um bakteriell ausgelösten Liderkrankungen entgegenzuwirken, empfiehlt sich in der Regel die Behandlung mit antibiotikahaltigen Augensalben, oft auch in Kombination mit Entzündungshemmern. Unterstützend kann hierbei auch der gezielte Einsatz von Rotlicht sein. Verschwindet bei einem Gerstenkorn die Entzündung nach etwa dreiwöchiger Behandlung nicht vollständig, besteht die Möglichkeit, dass es sich abgekapselt hat. Das Antibiotikum kann dann nur noch wenig ausrichten, da es nicht mehr den Wirkort erreicht. „Die Lösung ist in diesem Fall ein kleiner Eingriff“, so Dr. Kempf. „Mit einem kleinen Stich öffnen wir unter örtlicher Betäu-

bung die Eiterhöhle, wodurch der Eiter abfließen und die Entzündung abheilen kann.“

Mit Wärme und Massage

Bei einer chronischen Liderentzündung liegt oftmals eine Verstopfung und somit eine Funktionsstörung mehrerer Drüsen vor. Als Symptome sind hier häufig die Lidkanten nur geringfügig verdickt und leicht gerötet, meist jedoch zusätzlich mit kleinen Fettpropfen belegt oder die Wimpernkranze sind verkrustet. „Um diese Krusten und Fettablagerungen zu entfernen, sollten spezielle Lidreinigungstücher oder Lotionen aus der Apotheke oder direkt vom Augenarzt verwendet werden“, erläutert Dr. Kempf. „Auch Wärmezufuhr, beispielsweise in Form von warmen Waschlappen, kann helfen, die verstopften Drüsenkanäle zu öffnen und das Sekret zu verflüssigen.“ Unterstützen kann man diese Behandlung noch mit einer Massage der Lideränder.

Durch die vorübergehend eingeschränkte Funktion der verstopften Drüsen kommt es zu einer Störung des qualitativen Tränenfilms. Dadurch wird das Auge trocken und gereizt, wodurch das Tragen von Kontaktlinsen unangenehm werden kann. Zusätzlich können so auch leichter Schädigungen der Hornhaut entstehen. Um das zu verhindern, sollten als ergänzende Behandlungsmaßnahme benetzende Augentropfen mit Lipiden verwendet werden. „Betroffene sollten für die Zeit der Entzündung am besten auf das Tragen von Kontaktlinsen komplett verzichten“, empfiehlt Dr. Kempf. „Das ist übrigens bei allen Entzündungen des Auges ein guter Rat.“

► Finger weg von entzündeten Augen ◀

No Exit

Der Darm ist ein wichtiger Teil des Verdauungstrakts. Er hat die Aufgabe, dem Speisebrei, der aus dem Magen kommt, Nährstoffe und Wasser zu entziehen und alles, was unser Körper nicht gebrauchen kann, wieder zu entsorgen. Wenn diese Entsorgung ins Stocken gerät, führt das zu allgemeinem Unwohlsein und mindert die Lebensqualität – erst recht in chronischen Fällen.

Diese Faktoren können mit einer Verstopfung zusammenhängen:

- ✓ zu geringe Flüssigkeitsaufnahme
- ✓ mangelnde Bewegung
- ✓ faserarme Kost
- ✓ Unterdrückung des Stuhlgangs
- ✓ Abrupter Lebenswandel / psychologische Ursachen

Eine vorübergehende Verstopfung ist ein relativ häufiges Phänomen. Problematisch wird es erst dann, wenn die Verstopfung über einen längeren Zeitraum anhält.

„Man spricht von einer chronischen Verstopfung oder Obstipation, wenn sie mindestens drei Monate andauert und mindestens zwei Leitsymptome aufweist – wie weniger als drei Stühle pro Woche, notwendiges starkes Pressen, subjektiv unvollständige Entleerung oder harten Stuhl“, erläutert Dr. Günter Nowack von der internistischen Praxis im Cura Center.

Eine schwierige Diagnose

Eine Verstopfung kann viele Ursachen haben, deshalb ist die Diagnostik schwierig. Das Hauptuntersuchungsmittel ist dabei das Arzt-Patienten-Gespräch, die Anamnese. „Hier fragen wir unter anderem nach dem Stuhlverhalten, möglicher Medikamenteneinnahme, Begleitsymptomen und bestehenden Erkrankungen. Ergänzt werden kann die Anamnese durch Spezialdiagnostik wie Laboruntersuchungen des Bluts und Stuhls. Was aber in jedem Fall erfolgen sollte, ist die Abklärung organischer Ursachen wie Ausbuchtungen im Darm oder Verengungen, beispielsweise mit

Hilfe einer Darmspiegelung“, so Dr. Nowack. „Das alles hilft uns, die Art der Verstopfung näher zu bestimmen und sie gezielter zu behandeln.“

Drei Formen der Verstopfung

Unterschieden wird im Allgemeinen zwischen drei Formen der Verstopfung: der Slow-Transit-Obstipation, der normalen Transit-Obstipation und der Entleerungsstörung. Die Behandlung richtet sich nach der jeweiligen Form. So wird die Slow-Transit-Obstipation, bei der eine Transportstörung des Dick- oder Dünndarms vorliegt, oftmals mit Medikamenten behandelt, die die Bewegung des Darms verbessern. Bei der normalen Transit-Obstipation kommen eher Stuhlweichmacher und Medikamente, die eine Entleerung provozieren, zum Einsatz. Und die Entleerungsstörung wird in der Regel mit Biofeedback behandelt, wenn die Ursache eine fehlerhafte Muskelanspannung ist, oder operativ, wenn organische Ursachen vorliegen.

»
Frauen leiden öfter an Verstopfung als Männer
«

»

Ist die Ursache der Verstopfung nicht organisch bedingt, können Betroffene oftmals auch allgemeine Maßnahmen unterstüttend versuchen. Dazu zählen Bewegung, eine ballaststoffreiche Ernährung und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme – mindestens 2 bis 2,5 Liter pro Tag oder mehr, falls vorher ein Flüssigkeitsverlust oder -defizit zu beklagen war, zum Beispiel durch eine vorhergehende Magen-Darm-Erkrankung. Doch aufgepasst: „Die Basisdiagnostik und Abklärung organischer Ursachen sollte bei einer chronischen Verstopfung immer erfolgen – insbesondere bei Warnsymptomen“, erklärt Dr. Nowack. „Treten zum Beispiel Blutungen oder Gewichtsverlust auf oder gibt es in der Familie eine Vorgeschichte mit gastrointestinellen Erkrankungen, sollte der Arztbesuch nicht aufgeschoben werden.“



DR. GÜNTER NOWACK
Fachinternist mit
gastroenterologischem Schwerpunkt

»Man sollte es vermeiden, den Stuhlgang regelmäßig oder über einen längeren Zeitraum zu unterdrücken, das kann eine chronische Verstopfung herbeiführen.«



Starkes Pressen ist ein Leitsymptom einer Verstopfung.

ca.
15 %
der europäischen
Bevölkerung leidet
irgendwann an einer
Verstopfung



Die neuen Spezialgläser von Zeiss reduzieren das Blendungsempfinden.

DIE NEUEN SPEZIAL-BRILLEN-GLÄSER WURDEN FÜR DAS AUTOFAHREN OPTIMIERT:

- ✓ bis zu 64 % geringeres Blendungsempfinden, speziell bei kurzwelligem Licht wie von modernen Xenon- oder LED-Scheinwerfern
- ✓ verbesserte Sicht bei widrigen Lichtverhältnissen und weit geöffneter Pupille
- ✓ optimiertes dynamisches Sehen auf Straße, Navigationsgerät, Rück- und Seitenspiegel

Die Fahrerbrille

Es ist dunkel und neblig. Die Sicht ist schlecht. Die Scheinwerfer der entgegenkommenden Autos sind blendend grell und spiegeln sich zu allem Überfluss auch noch auf der nassen Straße. Für viele Autofahrer sind solche anstrengenden Fahrten gerade im Herbst und Winter Alltag. Dank neuer Spezialbrillengläser kann das Fahren jetzt aber entspannter und sicherer werden.

Für viele Autofahrer beginnt nun wieder eine sehr stressige Zeit. Es wird früh dunkel und die Witterungsverhältnisse sind schlecht – das Autofahren wird zu einer besonderen Herausforderung für die Augen. „Dabei geht es nicht nur um die schnelle Wahrnehmung der Umgebung bei widrigen Lichtverhältnissen, beispielsweise bei Regen oder in der Dämmerung, sondern vor allem auch um Irritationen durch blendendes Licht von entgegenkommenden Autos. Das ist für viele ein großer Stressfaktor“, erklärt Hansjörg Hofmann, Augenoptikermeister bei Brillen Hammer in Speyer. „Besonders von LED- und Xenon-Scheinwerfern füh-

len sich viele Autofahrer geblendet, wie eine repräsentative Online-Befragung im Auftrag von Zeiss ergab.“ Aber damit nicht genug: Die Augen müssen beim Autofahren noch eine dritte Herausforderung meistern und zwar scharfe Sicht beim schnellen Blickwechsel zwischen Straße, Navigationsgerät, Rück- und Seitenspiegeln.

Optimal zum Autofahren

Für Brillenträger gibt es ab Dezember etwas Neues auf dem Markt, das dazu beitragen kann, diese Stressfaktoren beim Autofahren zu reduzieren und die Teilnahme am Straßenverkehr etwas sicherer zu machen. „Das Unternehmen Zeiss hat neue Brillengläser entwickelt, die alltagstauglich sind, aber gleichzeitig die speziellen Sehanforderungen beim Autofahren erfüllen“, erläutert Hansjörg Hofmann. „Leisten können das die neuen Gläser durch ein spezielles Brillenglasdesign und eine besondere Beschichtung. Die Spezialbeschichtung schwächt dabei kurzwelliges Licht selektiv ab und verringert somit deutlich das Blendungsempfinden im Vergleich zu herkömmlichen Beschichtungen. Und das neue Brillenglasdesign ist so angelegt, dass es das beim Autofahren

benötigte dynamische Sehen unterstützt – also ständige schnelle und kurze Blickwechsel von der Straße zum Armaturenbrett, zu Innen- und Außen- spiegel, zum Navigationsgerät und wieder zurück auf die Straße. Die Gläser helfen den Augen dabei, sich immer wieder auf die verschiedenen Objekte in unterschiedlichen Entfernung einzustellen.“ Zudem verbessern die Spezial-Brillengläser die Sicht bei wenig Licht und der damit verbundenen Pupillenvergrößerung, die normalerweise eine präzise Wahrnehmung und Einschätzung von Objekten und deren Entfernung behindert.

Entspannt und sicher fahren

Bei Studien in realen Sehsituationen hat sich gezeigt, dass die neuen Spezial-Brillengläser von Zeiss

als sehr nützlich empfunden werden, sowohl beim Fahren als auch im restlichen Alltag. „Ich persönlich bin ein großer Befürworter solcher Entwicklungen, die sich dem modernen Leben und seinen Seh-Anforderungen anpassen“, so Hansjörg Hofmann. „In diesem Fall ist das nicht nur eine Frage des schöneren

Fahrgefühls, sondern bringt auch mehr Sicherheit im Straßenverkehr mit sich.“

HANSJÖRG HOFMANN Augenoptikermeister

„Insbesondere für brillentragende Autofahrer sind schlechte Sichtverhältnisse und entgegenkommende Scheinwerfer ein Stressfaktor.“



ca.
4 Monate
vor dem offiziellen
Verkaufsstart
in Deutschland

Ab
Dezember
gibt es die neuen
Spezial-Brillengläser fürs
Autofahren exklusiv
bei Brillen Hammer

Mit Geist zum Genuss

Gewinnen Sie eine einstündige traditionelle Thaimassage oder Ölmassage bei MONTRA – Traditionelle Thai Massage in Speyer.

elektronisches Bürogerät	scherzh.: Dame des Herzens	gerade jetzt	▼	schriller Ruf	▼	Komponist von 'Nanon'	Schiffahrtsgesellschaft	viel Feind, viel ...	▼	Salz der Essigsäure	Kinderbeschwerde	Sohn Isaaks im A.T.	▼	kurz für: Pommes Frites	altes PC-Betriebssystem	▼	Qual, Folter	▼	ital. Pastasorte	
►	▼	▼				▼	▼	▼		▼	▼	▼		Nordeuropäer	11					
Kfz-Z.: Grafschaft Bentheim (Nordhorn)				Bitte, Wunsch		Lebensgemeinschaft				Heiliger (... von Sevilla)							portugiesische Landschaft		zurückgehende Verpackung	
ermüdet, überanstrengt			▼			12				Autogasreiniger (Kurzw.)	►	7		Geburtsstätte Jesu						
Flachland	►	4				schweiz. Tennisspieler	►	Trumpf im Kartenspiel	►				Anfängerin auf einem Gebiet	altes Längenmaß	►	1				
Spaltwerkzeug				Weihnachtsgruß: Frohes ...	8					Monat		innwohnende Kraft	▼				schmale Stelle, wenig Raum	Abk.: Anrainer		
►				Schabeisen des Kammachers				erster Schachweltmeister	Bundesstaat der USA	3			Flugzeugbesatzung	überschüssig, restlich	▼					
Freund der Puppe 'Barbie'		sich gedulden	Abk. einer Garten-schau	►		Stadt in Sachsen-Anhalt	►			Laubbäume	►				10		Hauptstadt Armeniens		kontrollierter Durchgang	
sehr lange Zeit	►	▼	▼			plötzliche Einfälle		Bergstock bei St. Moritz	►			Baumteile		früherer Reitersoldat	trockenes Küstenland	▼				
Zeitabschnitte	►	5						Schwertlilie	►	Zahl über dem Bruchstrich	►						ital.: See		engl. Kurzw. für Weihnachten	
Balkonpflanze	Kalbs-, Ziegen-, Schafsfleider		Rohmaterial des Töpfers	kurz für darin	►			Aufgussgetränk	Abk.: Europäische Währungsunion					Recheneinheit im PC (engl.)	Stechpalme	►	▼			
Gliederband	►					kultischer Brauch	►					angehimmelte Person	►			2				
►		13		Bestenauslese	►			6	Disziplin beim Ton-Taubenschießen	►				9		Großstadt in Indien				
Lichtspielhaus		franz. Verneinung	►			alternativer Personenkreis	►					zerstörerisch, verderblich	►							

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



Nach dem Rätselraten haben Sie sich Entspannung redlich verdient, ganz nach dem Motto: Mit Geist zum Genuss. Mit etwas Glück wartet auf Sie eine einstündige Massage bei MONTRA in Speyer. Lassen Sie Kälte und Stress draußen und genießen Sie eine traditionelle Thaimassage, die entkrampft, entspannt und Ihren Kreislauf anregt. Oder lassen Sie bei einer Ölmasse die Seele baumeln und tanken Sie Kraft für das neue Jahr. In diesem Sinne – viel Glück.

MONTRA Traditionelle Thaimassage, Inh.: Banchuen Heinrich
Korngasse 21, 67346 Speyer, Tel.: 06232-9908406, www.montra-speyer.de

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: 23. Januar 2016.**

Gutes Klima. Gutes Gefühl!

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

Genießen Sie bestes Klima auch zu Hause!

Informieren Sie sich jetzt!

Kälte- & Klimatechnik
Jochen Wegerich

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



TIPP

Je nach Vorliebe
können Sie die Suppe
mit 100 – 150 ml
Kokosmilch verfeinern

WINTERWÜRZE

Kürbissuppe mit Ingwer und Chili

Dieses Rezept eignet sich hervorragend für die kalte Jahreszeit. Nicht nur, dass Suppe an sich wärmt, Ingwer und Chili fördern zusätzlich die Blutzirkulation und verteilen die Wärme im ganzen Körper.

ZUTATEN

1 Kürbis (am besten einen Hokkaido-Kürbis)

2 Karotten

Etwa 15 g frischen Ingwer

1 Chilischote

1 Zwiebel

1,5 EL Olivenöl

500 ml Gemüsebouillon

Koriander, Salz und Pfeffer



Zubereitung

1. Schälen Sie die Zwiebel und die Karotten und schneiden Sie sie in kleine Stücke.

2. Halbieren oder vierteln Sie dann den Kürbis und entfernen Sie Fasern und Kerne.

Schneiden Sie anschließend das Kürbisfleisch heraus und danach in grobe Stücke.

Falls Sie unserer Empfehlung folgen und einen Hokkaido-Kürbis verwenden,

können Sie ihn mit Schale nutzen und auf das Trennen von Schale und Kürbisfleisch verzichten.

3. Schwitzen Sie alles im Olivenöl leicht an und löschen Sie es mit der Gemüsebouillon ab.

Lassen Sie das Ganze etwa eine halbe Stunde bei schwacher Hitze köcheln.

4. Schälen Sie den Ingwer, raspeln Sie ihn fein und geben Sie ihn zusammen mit der klein gehackten Chilischote dazu.

5. Jetzt schmecken Sie alles mit Salz und Pfeffer ab.

6. Als letzten Schritt können Sie die Kürbissuppe noch mit Koriander würzen und garnieren.



**Wirtschaftsprüfungsgesellschaft
Steuerberatungsgesellschaft**

bkb + Collegen 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
igelheimer strasse 26
tel (06232) 6749-0

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

bkb bensheim
berliner ring 89
tel (06251) 707896-0

67346 speyer
fax (06232) 6749-99

68165 mannheim
fax (0621) 410735-55

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



FOTO: JAN HEUDEL
QUELLE: PHOTOCASE

WIR FINDEN DIE STRATEGIE,
DIE ZU IHNEN PASST.

WWW.PLUP.DE

KANZLEI SPEYER IGGELHEIMER STRASSE 26 TEL (06232) 67901-00
67346 SPEYER FAX (06232) 67901-10

KANZLEI MANNHEIM THEODOR-HEUSS-ANLAGE 12 TEL (0621) 42290-00
68165 MANNHEIM FAX (0621) 42290-10

KANZLEI BENSHEIM BERLINER RING 89 TEL (06251) 707895-00
64625 BENSHEIM FAX (06251) 707895-10

Anti-Stress-Training

Jetzt im Winter fährt die Natur runter und gönnnt sich eine Pause, um im Frühjahr wieder neu durchzustarten. Ein gutes Vorbild für uns Menschen. Auch wir sollten uns die eine oder andere Pause nehmen und die Kräfte auffrischen. Leider haben viele von uns in der Hektik des Alltags verlernt, wie das geht. Eine Möglichkeit, es wieder zu lernen, ist Yoga. Die über 2000 Jahre alte Lehre, die mehrere Tausend Übungen umfasst, bietet nicht nur körperliches Training, sondern lehrt auch die Fähigkeit, Stress abzubauen. Wie das funktioniert? Zum Yoga gehören der Blick nach innen und die Rückbesinnung auf sich selbst. Egal was gerade im Leben los ist – welche Termine anstehen, welche Erwartungen auf einen einwirken – während einer Yogaübungen stehen sie hinten an. Hier konzentriert sich der Yogi nur auf sich selbst, das Ein- und Ausatmen und die Körperübung. Der Rest bleibt draußen.

Probieren Sie es selbst und nehmen Sie sich ein paar Minuten, um mit diesen drei Übungen in Yoga hineinzuschnuppern:



Brett & Kobra

1. Atmen Sie tief ein und gehen Sie in eine Liegestützposition; die Arme sind gestreckt und der Körper in einer Linie. Der Blick geht gerade nach unten zum Boden. Das ist die Bretthaltung.

2. Jetzt atmen Sie aus und beugen Sie dabei die Arme. Lassen Sie Ihren Körper wie bei einer Liegestütze nach unten sinken.

3. Atmen Sie wieder ein und drücken Sie dabei die Arme wieder durch. Heben Sie nur den Oberkörper an, sodass sich der Brustbereich streckt. Richten Sie den Blick nach vorne.

Wiederholen Sie diesen Ablauf zwei bis drei Mal.



Kuh & Katze

1. Atmen Sie tief ein und gehen Sie auf Hände und Knie. Platzieren Sie die Hände dabei direkt unter den Schultern und die Knie hüftbreit auseinander. Richten Sie den Blick nach vorne und lassen Sie den Rücken durchhängen. Das ist die Kuhhaltung.

2. Jetzt atmen Sie tief aus und wechseln Sie dabei in die Katzenhaltung. Ziehen Sie dafür das Becken an und machen Sie einen Katzenbuckel. Lassen Sie den Kopf sinken und richten Sie den Blick unter sich.

Wiederholen Sie diesen Ablauf zwei bis drei Mal.



Der Baum

Zum Schluss noch eine Übung, die einen ganz besonderen Fokus auf das Gleichgewicht und den Blick nach innen legt: Nehmen Sie die Baumhaltung ein. Stellen Sie sich gerade hin und atmen Sie bewusst ein und aus. Visieren Sie einen Punkt vor sich an und konzentrieren Sie sich darauf. Jetzt winkeln Sie langsam ein Bein so an, dass das Knie nach außen zeigt, und setzen Sie den Fuß an das Standbein. Legen Sie anschließend die Handflächen aneinander und strecken Sie die Hände über den Kopf. Verharren Sie einige Zeit in dieser Position.

Erlebe Yoga.

- ... laufend neue Präventionskurse: Yoga für Einsteiger, für den Rücken, Yoga bei Stress, Yin Yoga, Feldenkrais.
- Yoga flexibel in den offenen Stunden. Probestunde kostenlos.
- Ab Januar: Yoga-Ausbildung (BYV) Infotermin: So 13. Dez. 16 Uhr



St.-German-Str. 1 | 670557
www.yoga-vidya.de/speyer



Sichere Rundum-Versorgung für Immobilien-Kunden

0,00 €
Kosten für
Verkäufer

Mit einem sehr großen Marktanteil bietet das Unternehmen RIEGEL Immobilien, bei dem sich in zwei Filialen zwölf Mitarbeiter um die Bedürfnisse der Kunden kümmern, ein Objektpotenzial, welches im regionalen Markt unübertroffen ist. Und das zeigt sich auch bei den Online-inseraten: Bis zu 95.000 Kundenaufrufe erhält das Maklerunternehmen monatlich.

Ein erfahrenes Team

Qualifizierte Immobilienexperten sorgen bei RIEGEL Immobilien dafür, dass Kundenobjekte zum bestmöglichen Verkaufspreis vermittelt werden. Sylwia Riegel, Manfred Riegel und Christoph Riegel werden von neun Mitarbeitern tatkräftig unterstützt. Mit Tanja Knab und Severine Kovacs konnten jüngst zwei weitere qualifizierte Mitarbeiter für das Unternehmen gewonnen werden. Durch die Zusammenarbeit mit kompetenten Partnern – rund um das Thema Immobilien – schafft RIEGEL Immobilien zusätzlich ein stabiles Fundament, auf das sich Kunden verlassen können.

Transparenter Markt

„Der Immobilienmarkt ist sehr heterogen und die Kenntnisse der regionalen Gegebenheiten sind erfolgsentscheidend“, sagt Manfred Riegel, das original Speyerer Urgewächs überzeugt. „Wir kennen den Markt wie unsere Westentasche, da wir über eine circa 30-jährige Immobilienerfahrung verfügen. Das hilft uns den Markt richtig einzuschätzen und für unsere Kunden optimale Verkaufspreise zu erzielen.“

„Qualität bei allem was wir tun“

Ganz oben auf der Pluspunkte-Liste von RIEGEL Immobilien steht die Qualität. Dies beginnt bei profes-

sionellen Fotoaufnahmen des Objektes und endet bei der professionellen Betreuung des Kunden – auch über den Notartermin hinaus. Bis dahin ist jedoch eine strategisch kluge Vorgehensweise mit geplanten Schritten notwendig. Sei es die richtige Bewertung der Immobilie zum bestmöglich zu erzielenden Kaufpreis, die Zielgruppenanalyse oder die richtige Verkaufsstrategie. Letztendlich ist es aber vor allem das sichere Verhandlungsgeschick, das RIEGEL Immobilien auszeichnet. Des Weiteren bietet RIEGEL Immobilien über sein umfangreiches Angebot weitere Annehmlichkeiten für seine Kunden – wie kostenlose Vermittlung für Verkäufer, kostenlose Erstellung des Energieausweises, kostenlose RIEGEL-App und kostenlose Werteinschätzung.



Mehr Infos unter:
www.riegel-immobilien.de



Als Mitglied erfüllt RIEGEL Immobilien die Qualitätsstandards des Bundesverbands für die Immobilienwirtschaft.

MANFRED RIEGEL



RIEGELIMMOBILIEN.

Öffnungszeiten
Montag – Freitag: 09.00 – 18.00 Uhr
Samstag: 10.00 – 12.00 Uhr
sonst auch jederzeit nach Vereinbarung

Wormser Str. 13, 67346 Speyer
Fon 06232. 100 10 10, Fax 06232. 100 10 110

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

info@riegel-immobilien.de,
www.riegel-immobilien.de



Branchenverzeichnis

Impressum

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

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

Cura Kosmetik und Fußpflege

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

Hautarztpraxis

Dr. Joachim Krekel, Dr. Michèle Schlich, Ute Bauer,
Dr. Nina Schindera, Dr. Sofia Mavridou,
Dr. Simone Stadler
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

INTERNALISTISCHE Praxis

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

Zahnarztpraxis

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

**bkb + Collegen GmbH, Steuerberatungsgesellschaft,
Wirtschaftsprüfungsgesellschaft**

Kontakt: 06232 / 67490, www.bkb-speyer.de

Brillen Hammer GmbH Cura Center

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

Pabst | Lorenz + Partner

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

**IHRE GESUNDHEITSEXPERTEN IN SPEYER
UND UMGEBUNG**

Radiologie Vorderpfalz

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

Orthopädie Kurpfalz

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

Sankt Vincentius Krankenhaus

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

Herausgeber

profitext.com GmbH

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

Redaktion

Micha L. Harris, Natalie Lumma

Fotos

fotolia, iStockphoto, Privat, Thommy Mardo

Anzeigen

DIE RHEINPFALZ, Christine Grauer
Uwe Richter (verantwortlich)
Kontakt: 06232 / 13 0719

Auflage

24.500 Exemplare

Verbreitung

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

Satz und Layout

Dorothee Weimer

Druck

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

Nächster Erscheinungstermin

Frühling 2016

DAS TEAM

für Ästhetik und Gesundheit



Dr. Barbara Krekel-Wilk
Eva Hofmann
ZAHNÄRZTINNEN



Cura Center Speyer (zwischen Bauhaus und Pfitzenmeier), Iggelheimer Straße 26, 67346 Speyer
Haut 06232 - 10012410, Zahn 06232 - 10012420, Aesthetic, Kosmetik und Fußpflege 06232 - 10012430, service@krekel.de, www.krekel.de

IHR PLUS AN MITARBEITERMOTIVATION

Mit dem R+V-GesundheitsKonzept PROFIL
nachhaltig in Mitarbeiter investieren.



Sprechen Sie mit uns!



Jürgen M. Hofmann

Vertriebsbeauftragter
Betriebliche Krankenversicherung
der R+V Krankenversicherung

Büro:

Bahnhofstr. 19 · 67346 Speyer
Tel. 06232 6069910 · Mobil 0151 26411286
juergen.hofmann@ruv.de · www.ruv.de

persönlich · kompetent · nah

