

FRÜHLING 2018

PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung

ÜBERMUT

Warum der Frühling die Zeit der Muskel- und Sehnenverletzungen ist.

Wie eine spezielle Form der **MIGRÄNE** das Sehen beeinträchtigt.

Was **CHIROPRAKTIK** ist und wie sie helfen kann.

Wie **FALTEN** effektiv entfernt und verringert werden können.



Inhalt



04

WAS CHIROPRAKTIK IST UND WIE SIE
HELFEN KANN.

04

DER KNACKPUNKT

Was Chiropraktik ist und wie sie helfen kann.

05

ZACKIGE REGENBÖGEN

Wie eine spezielle Form der Migräne das Sehen
beeinträchtigt.

06

KNITTERFREI

Wie Falten effektiv entfernt und verringert werden
können.

07

ABHÄRTUNG

Wie man sich Heuschnupfen abgewöhnen kann.

08

NUR KEIN STRESS

Wann und wie Stress die Gesundheit gefährden
kann.

09

PRAKTISCHER PIEKS

Wie Akupunktur orthopädische Behandlungen
unterstützen kann.

10

MÄNNERPROBLEME

Welche Anzeichen und Behandlungsmethoden es
für Prostatabeschwerden gibt.

11

ÜBERMUT

Warum der Frühling die Zeit der Muskel- und
Sehnenverletzungen ist.

12

NOCH GANZ SAUBER?

Wie Sie Ihren Zahnersatz richtig pflegen können.

13

MIT WISSEN ZUR WELLNESS

Gewinnen Sie eine Aromaöl-Massage bei
Body & Face in Speyer.

14

ABGESCHIRMT

Wie ein spezieller UV-Filter die Augen vor schädli-
chem Sonnenlicht schützt.

15

FARBENFROH

Wie man Ostereier in drei Schritten mit Pflanzen
einfärbt.

16

DURCHSCHLAGENDE WIRKUNG

Wie Antibiotika Durchfall auslösen können.

19

BRANCHENVERZEICHNIS



- FPZ-Rückenschmerztherapie
- Osteopathie und Physiotherapie
- Umfassendes Präventionsangebot
- Große kostenfreie Parkplätze
- Barrierefreier Zugang
- Medizinisches Aufbautraining



Editorial

LIEBE LESERINNEN UND LESER,



es gibt diverse Momente, in denen man merkt, wie wichtig Balance ist: bei den ersten Schritten, beim Verhältnis von Arbeit und Freizeit, bei politischen Bewegungen, beim Geben und Nehmen in zwischenmenschlichen Beziehungen. Es geht bei vielem im Leben um Ausgewogenheit. Und es sind die Momente, in denen wir diese verlieren, die uns aus dem Gleichgewicht bringen und zu unserem Fall führen können.

In der Medizin geht es oft darum, das zu verhindern, indem die Balance im Körper und der Psyche wiederhergestellt wird. Einige Beispiele dafür finden Sie in dieser Ausgabe der Procura: Erfahren Sie beispielsweise, wie Chiropraktoren die Wirbelsäule ausrichten und damit Schmerzen mindern können, wie Überreaktionen auf Pollen verringert werden können, wie Stress, als Ungleichgewicht innerer und äußerer Einflüsse, die Gesundheit gefährdet und wie das harmonische Zusammenspiel von Orthopädie und Akupunktur Behandlungen bereichert.

Außerdem berichten wir Ihnen, wieso Muskel- und Sehnenverletzungen oft im Frühling auftreten, wie Zahnersatz richtig gepflegt wird, Falten verkleinert oder beseitigt werden können und vieles mehr.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und die richtige Balance in allen Lebenslagen.

Micha L. Harris
Redakteur



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



Besuchen Sie unsere große Ausstellung!

Großer Parkplatz vorhanden!



**Überdachung
AKTION**

Zu jedem Glasschiebedach
erhalten Sie einen
200-€-REWE-
Einkaufsgutschein für
Ihre Gartenparty!



**Maßgefertigte
Haustüren ab 1898.-**



**10% AUF KASSETTENMARKISEN
UND INSEKTENSCHUTZ**



SONNENSCHUTZ
ÜBERDACHUNGEN
MARKISEN



HAUSTÜREN | FENSTER
ROLLLÄDEN
KLAPPLÄDEN

**GRATIS zum Fenster:
SICHERHEITSBESCHLAG**



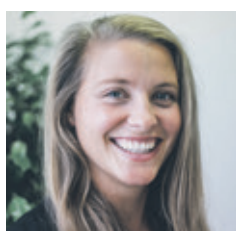
VORDÄCHER
GARAGENTORE
WINTERGÄRTEN



Gesunde Balance – sanfte Druckimpulse richten die Wirbelsäule wieder aus und helfen dem Körper bei der Selbstheilung.

SÄULEN DER GESUNDHEIT

Sie ist weltweit der drittgrößte Beruf im Gesundheitswesen und doch relativ unbekannt in Deutschland – die Chiropraktik. Viele vermuten dahinter lediglich eine Art Massagetherapie. Dabei handelt es sich um eine ganzheitliche Behandlungsmethode, die sehr gezielt Schmerzen lindert und nachhaltig die Gesundheit unterstützt.



AILEEN HURKETT

»Jeder Körper ist einzigartig und deshalb wird jede chiropraktische Behandlung individuell an den Patienten angepasst.«

Die Chiropraktik befasst sich zentral mit sogenannten vertebralen Subluxationen, im Volksmund besser bekannt als Wirbelblockaden. Dabei ist die Beweglichkeit von Wirbeln eingeschränkt oder blockiert. Das kann zu Fehl- oder Schonhaltungen führen, die sich negativ auf den gesamten Körper auswirken. „Die von Blockaden verursachten Beschwerden sind sehr unterschiedlich und reichen von Schmerzen und Bewegungseinschränkungen im Kopf-, Rücken-, Brust- und Nackenbereich bis hin zu Schlafproblemen, Verdauungsstörungen und Atembeschwerden“, erklärt Aileen Hurkett, Chiropraktorin bei Chiropractic Speyer. „Diese Vielfalt an unspezifischen Symptomen macht es für Betroffene oft schwierig, die Wirbelsäule als Auslöser zu identifizieren.“

Die Impulsgeber

Um eine ganzheitliche Besserung herbeizuführen, arbeiten Chiropraktoren mit Druckimpulsen vom Kreuzbein bis hoch zur Schädelbasis. „Die Impulse sind dabei auf den jeweiligen Patienten abgestimmt und stellen auf natürliche Weise die gesunde Funktion der Wirbelsäule wieder her“, erläutert Aileen Hurkett. „Das bringt den Körper wieder in Balance und löst die Beschwerden nachhaltig auf.“ Und das nicht nur bei Erwachsenen, auch Kinder und sogar Babys können chiropraktisch behandelt werden.

Kennen Sie den Unterschied?

- ✓ Chiropraktoren haben ein fundiertes vier- bis sechsjähriges Universitätsstudium
- ✓ Chiropraktiker haben eine Zusatzausbildung im Bereich Chiropraktik

Multitalent Mandel

Ein kleiner Tipp für einen gesunden Snack zwischendurch:

Mandeln enthalten zahlreiche Nähr- und Vitalstoffe und gelten als hervorragende Energielieferanten. Darüber hinaus können sie laut diversen Studien aber auch viel zur Gesundheit und Prävention von Erkrankungen beitragen. Sie können beispielsweise die Insulinsensitivität verbessern und damit Diabetes entgegenwirken. Sie haben einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel und den

Blutdruck, wodurch sie vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen können. Und: Die Nüsse des Steinobstbaums wirken prebiotisch. Das heißt, Mandeln regulieren die Darmflora, indem sie das Wachstum oder die Aktivität gesunder Bakterien im Darm anregen. Außerdem können sie das Abnehmen unterstützen, die Knochen stärken und das Hautbild positiv beeinflussen.



Chiropractic Speyer

TAG DER OFFENEN TÜR
am 10.03.2018 von 12 – 16 Uhr

Informieren Sie sich, was Chiropractic ist
und wie es Ihre Gesundheit unterstützen kann!

Chiropractic Speyer • Bahnhofstraße 5 • 67346 Speyer
06232/6912430 • info@chiropractic-speyer.de

Facebook.com/chiropractic-speyer - Instagram.com/chiropractic-speyer

WARNING:

„Yoga has been known to cause health and happiness.“



www.yogaflow-speyer.de



Vorsicht im Straßenverkehr – Augenmigräne kann zu unterschiedlichen Sehstörungen führen, wie einer Verengung des Sehfelds.

Ca. 10%
der Bevölkerung
leiden mindestens einmal
im Leben
an Migräne

Von Kopf und Auge

Es flackert und flimmert vor den Augen, bunte Linien wandern über das Gesehene und bestimmte Bereiche im Gesichtsfeld verschwimmen – nicht immer sind Sehstörungen wie diese Anzeichen einer Augenerkrankung. Manchmal steckt dahinter eine Form der Migräne – die Augenmigräne.

Etwa zehn Prozent der Bevölkerung leiden an einer Migräne, die typischerweise mit Kopfschmerzattacken einhergeht. Wiederum zehn Prozent davon haben davor sogenannte Auren. Dabei handelt es sich um Störungen, beispielsweise des Geruchs oder Sehens, die den Kopfschmerz quasi ankündigen. „Ein Beispiel für solche Sehstörungen sind bunte, gezackte Linien wie in einem Kaleidoskop, die an Intensität zu- und abnehmen, sich sehr schnell bewegen und wandern – entweder vom Zentrum nach außen oder umgekehrt. Vor allem diese Dynamik ist typisch bei Migräneauraen“, erläutert Dr. Isolde Olivas von „Ihre Augenärzte Speyer“. „Auch helle Flecken wie nach einer Blendung können auftreten oder es kann zu Ausfällen im Gesichtsfeld kommen, als hätte man Scheuklappen auf.“ Bei der Augenmigräne treten nur diese Sehstörungen auf und der Kopfschmerz, der üblicherweise bei einer Migräne folgt, bleibt aus oder tritt nur ganz schwach auf. Gleich bleibt aber das plötzliche und anfallsartige Auftreten der Symptome.

Ungeklärte Ursache

Warum Migränen und Augenmigränen entstehen, ist nicht ganz geklärt. Es gibt die Theorie, dass dahinter eine Störung des Serotoninhaushalts steckt, die zu einer Übererregbarkeit bestimmter Gehirnareale führt. Dann braucht es nur noch einen Auslöser und die Augenmigräne oder Migräne beginnt.

„Als Auslöser einer Migräne, auch Trigger genannt, steht vieles im Verdacht: Stress, Alkohol, Auslassen von Mahlzeiten oder Veränderungen des Hormonhaushalts durch Medikamente, Pubertät oder die Wechseljahre. Auch bestimmte Wetterlagen wie Tiefdruckgebiete oder Flüssigkeitsmangel wurden in Studien als Trigger genannt“, erklärt Dr. Olivas. Behandelt wird die

»
Migräne und Augenmigräne können in jedem Alter auftreten – auch bei Kindern
«

Augenmigräne in der Regel nicht, denn die Anfälle dauern nur zwischen zehn Minuten und höchstens einer Stunde. So schnell könnten entsprechende Medikamente nicht wirken. Wichtig ist jedoch, dass sich der Betroffene Zeit zum Ausruhen nimmt, bis der Anfall vorbei ist. Die Sehstörungen können sonst in gewissen Situationen, zum Beispiel im Straßenverkehr, gefährlich werden.

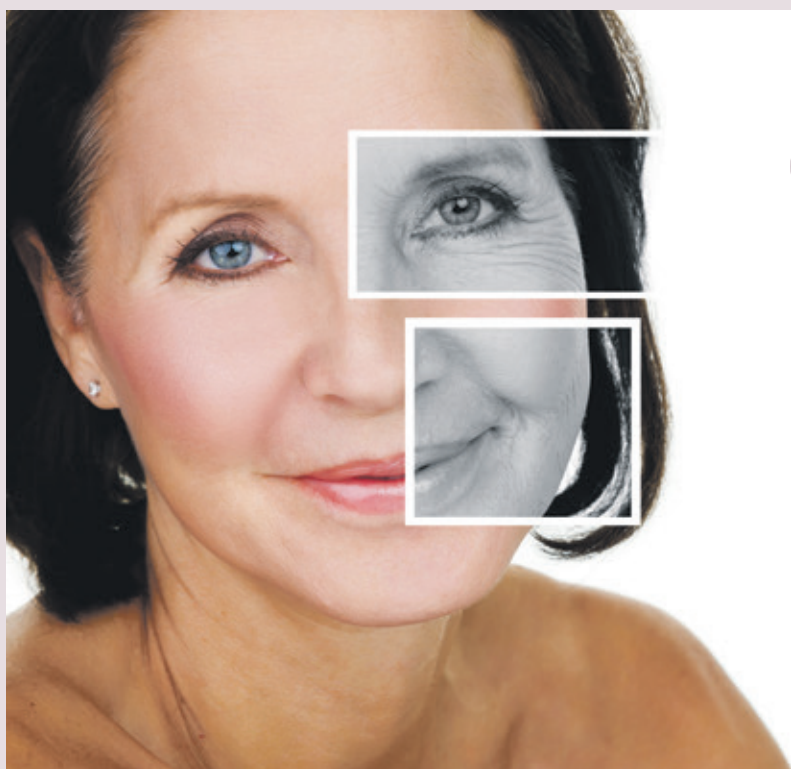
Einmal checken lassen

Auch wenn man die Augenmigräne nicht behandelt, sollte man beim ersten Auftreten der Symptome einen Augenarzt aufsuchen. „Es geht hier darum, Augenerkrankungen auszuschließen, denn eine Sehstörung kann natürlich auch auf solche hinweisen“, führt Dr. Olivas aus. Außerdem ist ein Arztbesuch ratsam, wenn die vermeintliche Augenmigräne häufiger auftritt oder sich die Intensität der Störungen verändert. Da Migränen ihren Ursprung im Gehirn haben, wäre in diesem Fall in der Regel ein Neurologe der richtige Ansprechpartner. Grundsätzlich ist eine Augenmigräne aber kein Grund zur Sorge. Betroffene, die ihre Diagnose kennen, können deshalb mit den typischen Anzeichen der Augenmigräne gelassen umgehen und einen Weg finden, sich mit dieser immer wiederkehrenden, meist ziemlich gleich ablaufenden Sehstörung zu arrangieren.

DR. ISOLDE OLIVAS

»Die Symptome der Augenmigräne ähneln teilweise denen von ernstesten Augenerkrankungen, deshalb sollte man sie einmal abklären lassen.«





Glatt statt matt

Krähenfüße oder Lachfalten gehören zu den Faltenarten, die sehr gut mit Botulinumtoxin A behandelt werden können.

Schönheit liegt im Auge des Betrachters. So weit so gut. Doch was, wenn das eigene Hautbild aufgrund von Falten als unschön empfunden wird? Eine Möglichkeit, diesen Zeichen der Hautalterung entgegenzuwirken, ist die Behandlung mit Botulinumtoxin A.

Falten gehören zum ganz normalen Hautalterungsprozess. „Sie entstehen, vor allem in Gesichtspartien mit starker Mimik, wenn sich mit zunehmendem Alter die Kollagen- und Elastinproduktion der Haut verlangsamen und diese dadurch an Spannkraft und Elastizität verliert. Je nach Sonneneinwirkung, Umwelteinflüssen, Ernährung und genetischer Veranlagung bilden sich dann Falten in unterschiedlicher Ausprägung und Anzahl“, erklärt Hautärztin Dr. Sofia Mavridou von Cura-Aesthetic im Cura Center. „Um Falten entgegenzuwirken, gibt es ganz unterschiedliche Ansätze – von speziellen Kosmetika über Filler wie Hyaluronsäure bis hin zu Laserbehandlungen.“ Eine Methode, die sich vor allem im oberen Gesichtsdrittel als sehr effektiv erwiesen hat, ist die Behandlung mit Botulinumtoxin A, einem natürlich vorkommenden Bakterieneiweiß.

Falte ist nicht gleich Falte

Was Interessierte wissen sollten: Nicht jede Falte kann mit Botulinumtoxin verringert oder beseitigt werden. Deshalb sollte die Behandlung

bei erfahrenen Ärztinnen und Ärzten erfolgen, die dazu beraten können. „Am wirkungsvollsten ist die Behandlung von mimischen Fältchen und Falten, die durch Muskelbewegungen des Gesichts entstehen. Sie können mit Botulinumtoxin

»
Botulinumtoxin hat
sich bei der
Faltentherapie bewährt
«

A gemildert werden und verschwinden teilweise sogar gänzlich“, erläutert Dr. Sofia Mavridou. „Bei Botulinumtoxin A handelt es sich um ein neurotoxisches Protein, das seit etwa zwanzig Jahren bei der Faltentherapie eingesetzt wird.“ Das Mittel wird dabei mit einer feinen Injektionsnadel in genau die Muskeln gespritzt, die durch häufiges Zusammenziehen Falten erzeugen. Gezielt injiziert, gelangt es dann an den Nerv und lähmt den Muskel, sodass die Hautoberfläche sich darüber glättet. Andere Nervenfunktionen wie das Fühlen oder Tasten bleiben davon unberührt – Patienten müssen also in der Regel keine Angst vor Taubheit und dergleichen haben. Botulinumtoxin wird außerdem auch nur in den Regionen eingesetzt, wo Muskelbewegungen entbehrlich sind: das betrifft Faltentypen wie Stirn- und Zornesfalten, Krähenfüße oder Lachfalten.

Natürlichkeit ist das Ziel

Die Ergebnisse der Behandlung sind in der Regel bereits nach wenigen Tagen im Spiegel zu bewundern und können im Idealfall monatelang anhalten. In dieser Zeit baut der Körper das Botulinumtoxin nach und nach ab, bis die Wirkung verstreicht. Das Gute ist: Die Behandlung lässt sich normalerweise problemlos wiederholen und hat im Allgemeinen keine Nebenwirkungen. Doch eines sollte beachtet werden: Da es bei einer Botulinumtoxin-Therapie sozusagen um die „Stilllegung“ von Muskeln geht, sind Erfahrung und Präzision gefragt. „Bei optimaler Anwendung sieht das Gesicht nach der Behandlung keineswegs erstarrt aus, wie bei übertriebenen Eingriffen, sondern geglättet und frisch. Die natürliche Mimik bleibt erhalten“, führt Sofia Mavridou aus.

DR. SOFIA MAVRIDOU

»Durch Muskelbewegungen entstandene Falten können sehr gut mit Botulinumtoxin behandelt werden.«



SAISONALES LEIDEN



Der Frühling bringt viel Schönes – Sonnentage, Vogelgezwitscher und die Blüte der Pflanzen. Letzteres ist für viele allerdings mehr Qual als Segen. Etwa 20 Prozent der Deutschen reagieren allergisch auf Pflanzenpollen und leiden an Heuschnupfen. Was dabei helfen kann, ist in gewisser Weise Abhärtung.

Der Heuschnupfen ist eine Form der Allergie und damit, wie alle anderen, eine übersteigerte Reaktion des Immunsystems auf im Grunde harmlose körperfremde Stoffe. Im Falle des Heuschnupfens, der auch als Pollinosis, Heufieber, saisonaler allergischer Schnupfen oder Pollenallergie bezeichnet wird, reagiert der Betroffene auf kleinste Pflanzenteilchen allergisch, die durch die Luft wandern. „Die erste Schwierigkeit für Menschen mit Heuschnupfen liegt darin, zu erkennen, dass sie an einer Allergie leiden. Denn die Pollen sind so gut wie unsichtbar und die Symptome, die von tränenden Augen und Niesen bis zu Müdigkeit und Erschöpfung reichen, können auch auf Krankheiten wie eine Erkältung oder Grippe hinweisen“, erläutert Dr. Joachim Krekel, Allergologe aus der Hautarztpraxis im Cura Center. Ein Indiz für Heuschnupfen ist natürlich das saisonale Auftreten der Beschwerden. Die Hauptsaison für Heuschnupfen liegt zwischen Dezember und September. Der genaue Zeitraum ist jeweils vom auslösenden Stoff, dem sogenannten Allergen, abhängig. Frühblüher sind beispielsweise im Zeitraum zwischen Dezember und April aktiv, Gräser zwischen Mai und August und andere Pflanzen wie Beifuß und Traubenkraut im August.

Heuschnupfen auf der Spur

Um auf Nummer sicher zu gehen und den Heuschnupfen behandeln zu können, sind Allergietests zu empfehlen. Hier haben sich vor allem zwei bewährt. „Einer der gängigsten Tests ist der sogenannte ‚Prick-Test‘. Hierbei tragen wir potenzielle Allergene auf die Haut auf und beobachten die Hautreaktion nach etwa zwanzig Minuten“, erklärt Dr. Krekel. „Reagiert die Haut mit Rötung oder Schwellung, ist der Patient auf den entsprechenden Stoff allergisch.“ Der zweite Test ist der sogenannte Radio-Allergo-Sorbent-Test, kurz RAST. Dabei wird eine Blutprobe des Patienten im Labor auf Antikörper gegen potenzielle Allergieauslöser untersucht. So lässt sich nicht nur die Art, sondern auch die Stärke der Allergie bestimmen.

Spurensuche – beim Pricktest wird ermittelt, auf welche Stoffe genau Allergiker reagieren.

»
Heuschnupfen
ist oftmals
gut behandelbar
«

Allergie zum Abgewöhnen

Behandelt werden sollte ein Heuschnupfen auf jeden Fall, denn er kann einen „Etagenwechsel“ vollziehen. „Betroffene können zum Beispiel eine weitere Unverträglichkeit entwickeln oder, was noch unangenehmer ist, der Heuschnupfen kann abwärts wandern in die unteren Atemwege. Im schlimmsten Fall wird dann aus einer Pollenallergie Asthma“, klärt Dr. Krekel auf. „Für die Behandlung von Heuschnupfen hat sich die spezifische Immuntherapie, kurz SIT, bewährt, bei der der Körper an die auslösenden Stoffe gewöhnt wird. Das schwächt die Überreaktion und damit die Beschwerden in vielen Fällen langfristig ab.“ Allerdings geschieht das nicht von heute auf morgen. Bei der Immuntherapie muss das auslösende Allergen mit steigender Dosis über die Dauer von etwa drei Jahren unter die Haut gespritzt werden. Auf diese Weise kann sich der Körper nach und nach mehr auf ihn einstellen.



DR. JOACHIM KREKEL

»Heuschnupfen sollte behandelt werden, da er sich ansonsten verschlimmern und sogar Asthma auslösen kann.«



SO EIN STRESS



DR. THOMAS MUTH

»Stress an sich ist nicht gefährlich. Dauerhafter Stress kann jedoch ernstzunehmende gesundheitliche Folgen haben.«

Bald ist wieder Fußball-Weltmeisterschaft und die ganze Nation fiebert mit. Für viele ist es das Ereignis des Jahres – und das ist nicht ganz ungefährlich. Studien zufolge erlitten bei der Fußball-WM 2006 an den Tagen, an denen die Nationalelf antrat, doppelt so viele Menschen einen Herzinfarkt als an anderen Tagen. Was heißt das? Besser keine WM schauen? Natürlich nicht. Aber es zeigt: Stress und innere Anspannung können ernste Folgen haben.

Die meisten Menschen verstehen unter Stress eine innere Anspannung, die durch alltägliche Hektik entsteht. Es gibt jedoch verschiedene Stressfaktoren, sogenannte Stressoren, die von innen und von außen auf den Körper einwirken können. „Leistungsdruck und eng getaktete Termine sind für viele Menschen Faktoren, die mentalen Stress auslösen. Doch auch Reize, die nicht automatisch als Stressoren betrachtet werden, können als solche wirken. Beispiele sind Feinstaub, Straßen- und Fluglärm oder auch Luftverschmutzung“, erklärt Dr. Thomas Muth

von der Internistischen Praxis im Cura Center. „Kurzzeitige Stressoren haben in der Regel kaum negative Auswirkungen, da der Körper sie nutzt, um sich vorübergehend an die belastende Situation anzupassen.“

Auf die Dauer kommt es an

Problematisch wird es, wenn man dauerhaft Stressoren ausgesetzt ist. Darunter kann unter anderem das Herz-Kreislauf-System leiden. „Durch kontinuierlichen Stress werden dauerhaft und vermehrt Stresshormone aktiviert, die zu Veränderungen des Blutdrucks oder der Herzfrequenz führen können. Auch Entzündungsreaktionen sind möglich, die nach einiger Zeit Verhärtungen und andere Veränderungen der Blutgefäße bedingen und dadurch eine sogenannte Arteriosklerose verursachen können“, klärt Dr. Muth auf. „Man spricht dann von stress-assoziierten kardiovaskulären Erkrankungen, die im schlimmsten Fall Herzinfarkte und Schlaganfälle auslösen.“ Es sind aber nicht nur körperliche Veränderungen, die von Stressoren ausgelöst werden. Genau so ungünstig sind oftmals unbewusste Verhaltensanpassungen.

„Die langfristige Bewältigung von Stresssituationen führt mitunter dazu, dass sich Betroffene ungesünder ernähren, mehr rauchen und sich weniger bewegen. Dieses Verhalten kann dem Herz-Kreislauf-System schaden, da es unter anderem zur Verschlechterung der Blutfettwerte und einer Gewichtszunahme führen kann“, erläutert Dr. Muth. „Um dem entgegenzuwirken, ist es ratsam, das eigene Verhalten zu reflektieren und wenn nötig zu verändern. Hilfreich ist natürlich auch, sich der Stressfaktoren bewusst zu werden und diese möglichst zu reduzieren.“



Stress kann auf Dauer zu Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems führen

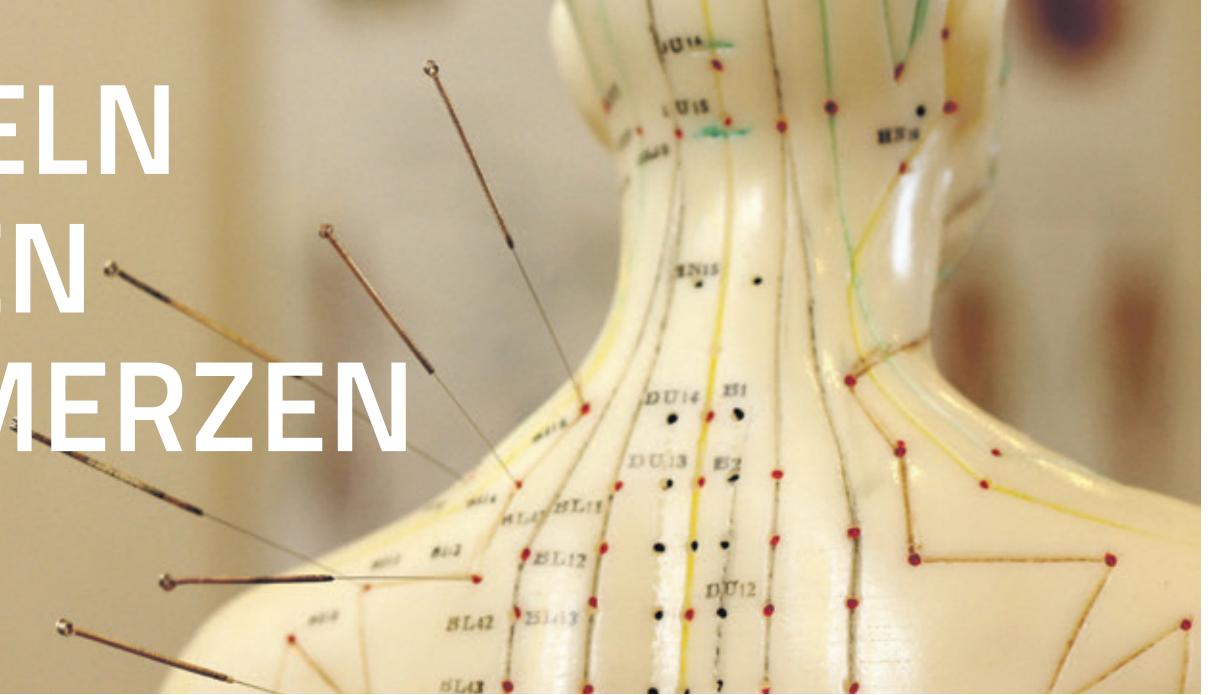


Stress unter Kontrolle halten

Besonders anfällig für stress-assoziierte Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Personen, die bereits Probleme in diesem Bereich haben. „Bei einer Vorbelastung sollten Stresssymptome wie Schlafstörungen, Erschöpfung oder permanente Unruhe ernstgenommen werden“, rät Dr. Muth. „Gerade hier ist es sinnvoll, sich regelmäßig von einem Arzt untersuchen zu lassen, um die Auswirkungen von Stressoren und das eigene Gesundheitsrisiko im Auge zu behalten.“ Verschiedene Untersuchungen können dabei hilfreich sein: Die Messung des Lipidprofils, die Bestimmung des C-reaktiven Proteins, das Aufschluss über Entzündungen geben kann, oder auch ein Ultraschall der Gefäße, um mögliche Gefäßveränderungen festzustellen.

Ungesunde Hektik: Dauerhafter Stress kann krank machen.

NADELN GEGEN SCHMERZEN



Heilende Nadeln – Akupunktur ist eine anerkannte Therapie bei vielen Beschwerden.

Ganzheitliche Ansätze und Schulmedizin werden immer weniger als Alternativen zueinander gesehen und immer öfter in Kombination eingesetzt, um Patienten bestmöglich zu behandeln. Ein Beispiel dafür ist der Einsatz von Akupunktur bei orthopädischen Behandlungen – mit interessanten Ergebnissen.

Akupunktur ist eine circa 3.000 Jahre alte chinesische Heilkunst, die feine Nadeln zur Behandlung einsetzt. Diese Nadeln werden an bestimmten Stellen des Körpers platziert, wo sie den gestörten Fluss der Lebensenergie, Qi genannt, regulieren sollen. Nach Auffassung der Traditionell Chinesischen Medizin wirken sie dadurch Erkrankungen und Leiden entgegen. Auch die Schulmedizin erkennt die Akupunktur als Therapieform an, kann bislang aber nicht genau erklären, wie die Akupunktur wirkt. Es wird unter anderem diskutiert, ob sie die Bildung von morphinartigen, schmerzlindernden Substanzen begünstigt, Mechanismen zur Schmerzkontrolle aktiviert oder Wachstumshormone freisetzt.

» Akupunktur kann die Behandlung von Schmerzen unterstützen «

lenbogen, Achillessehnenbeschwerden, Schulter- und Kniebeschwerden sowie Kopfschmerzen. Damit die Akupunktur an und auf die richtigen Stellen wirken kann, werden die Nadeln in bestimmte Punkte gestochen, die mit den erkrankten Organen beziehungsweise Organbereichen in Verbindung stehen. Das muss nicht zwangsläufig eine Stelle sein, die direkt im Bereich der Beschwerden liegt. So kann beispielsweise eine Ohrakupunktur bei Schmerzen im Nacken- oder Rückenbereich sinnvoll sein. Der Traditionellen Chinesischen Medizin zufolge gibt es circa 400 Punkte auf dem Körper, die als Akupunkturpunkte genutzt werden können. Sie sitzen auf den Leitbahnen der Lebensenergie, die auch Meridiane genannt werden.

andere Therapieformen, zum Beispiel mit Medikamenten, unterstützen.“ Auf diese Weise wirken Schulmedizin und Alternativmedizin gemeinsam zum Wohl des Patienten.

MANUEL KREUKLER Facharzt

„Durch Akupunktur können akute und chronische Schmerzen oftmals mit weniger Medikamenten behandelt werden.“



Akupunktur & Orthopädie

„In der Orthopädie setzen wir Akupunktur vor allem zur Behandlung von akuten und chronischen Schmerzen ein. Das hat gleich drei Vorteile: Erstens hat die Akupunktur im Gegensatz zu vielen Medikamenten so gut wie keine Nebenwirkungen, zweitens benötigen Patienten durch Akupunktur oft weniger Schmerzmittel und drittens ist die Kombination von Akupunktur und Schmerzmitteln in vielen Fällen der reinen Therapie mit Schmerzmedikamenten überlegen“, erläutert Manuel Kreukler, Orthopäde bei Orthopädie Kurpfalz. Zu den Krankheitsbildern, die damit behandelt werden, gehören unter anderem chronische Wirbelsäulenbeschwerden, Tennis- und Golferel-

Ganzheitlich gegen Schmerz

Grundsätzlich verfolgt die Akupunktur einen ganzheitlichen Ansatz, die den Menschen als Ganzes in den Fokus stellt. Es geht also nicht darum, punktuell Beschwerden zu behandeln, sondern die Ursachen für Beschwerden im ganzen Körper zu therapieren. Dass dies mithilfe von Nadeln geschieht, ist einigen Menschen ein Graus. Man sollte sich aber von den Nadeln nicht abschrecken lassen. „Im Allgemeinen ist Akupunktur nicht schmerzhaft. Die meisten Patienten verspüren eher eine Art Druckgefühl an den Nadelungsstellen“, führt Manuel Kreukler aus. „Behandelt wird dann in der Regel in zehn bis fünfzehn Terminen, die ein- bis zweimal wöchentlich stattfinden und



„Zu Ihrer Therapie das richtige Hilfsmittel“

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

- Hohe Produktvielfalt
- Maßanfertigung
- Umfassende Beratung
- DIN EN ISO 13485-Zertifizierung
- Meisterbetriebe

- Bandagen
- Orthesen
- Orthopädische Einlagen
- Kompressionsstrümpfe
- uvm.

Für Sie vor Ort:

- ✚ Ludwigsburg
- ✚ Fellbach
- ✚ Stuttgart

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

- ✚ Villingen
- ✚ Kehl
- ✚ Engen

weitere Informationen unter www.saniblu.de



PROSTATA – (k)ein Problem des „starken Geschlechts“

Die Prostata (Vorsteherdrüse) gehört zu den Fortpflanzungsorganen des Mannes und liegt unterhalb der Harnblase. Vor allem bei zunehmendem Alter kann die Prostata Probleme bereiten, sowohl durch eine gutartige Vergrößerung wie auch durch einen Prostatakrebs.



Prof. Dr. med. Gerald Haupt und Kollegen bei einer Operation mit dem "da Vinci"-OP-Roboter.

Eine gutartige Vergrößerung der Prostata findet sich bei jedem Mann, doch nur jeder Zweite über 50 Jahre hat damit Probleme. Dazu zählen häufiges Wasserlassen, gestörte Nachtruhe durch den Drang zur Toilette und akut einsetzender Harndrang. Auch ein schwacher Harnstrahl und die unvollständige Entleerung der Blase sind typische Anzeichen einer vergrößerten Prostata. Während anfangs keine Therapie erforderlich ist, kann bei stärkeren Beschwerden eine medikamentöse Therapie erfolgen.

Eine operative Therapie ist dann sinnvoll, wenn die Symptome nicht mehr ausreichend gelindert werden oder wenn andere zwingende Gründe vorliegen, wie beispielsweise wiederholte Harnwegsinfekte oder Blutungen. Die operative Therapie, die in der Urologie minimalinvasiv schon seit über 100 Jahren durchgeführt wird, erfolgt in der Regel durch die Harnröhre. Dabei wird das vergrößerte Gewebe, das auf die Harnröhre drückt, entfernt. Nach einer ausführlichen Beratung wählt der Patient gemeinsam mit dem Operateur ein geeignetes Verfahren: elektrische Schlinge, Greenlight-Laser oder Holmium-Laser.

Jedes Jahr erkranken in Deutschland etwa 65.000 Männer an Prostatakrebs (Prostatakarzinom). 12.000 Patienten sterben jedes Jahr daran. Doch leider nehmen immer noch viel zu wenige Männer die notwendigen Vorsorgeuntersuchungen wahr.

Dazu gehören die rektale Tastuntersuchung und eine Blutabnahme, bei der ein Laborwert, das PSA, bestimmt wird. Zusätzlich macht der Urologe eine Ultraschalluntersuchung der Prostata vom Enddarm aus. Besteht der Verdacht auf ein Prostatakarzinom erfolgt eine Biopsie (Probeentnahme). Der Pathologe bestätigt den Verdacht oder schließt einen Prostatakrebs aus. Zudem gibt er Auskunft über die Ausdehnung und die Aggressivität des Tumors.

Wird der Tumor frühzeitig erkannt und ist er nur auf die Prostata begrenzt, sind die Heilungschancen sehr hoch. Bei manchen Tumoren erfolgt nur

eine Kontrolle oder eine erneute Biopsie nach 1 Jahr. Bei anderen Tumoren empfiehlt sich aber eine definitive Therapie: eine Strahlentherapie oder auch eine Operation. In der Klinik für Urologie, die Teil des Prostatazentrums Pfalz ist, wird die Operation klassisch als offene Operation oder minimalinvasiv mit Hilfe eines Operationsroboters, dem da Vinci System durchgeführt. Der OP-Roboter operiert dabei nicht selbst. Vielmehr bedient ein Operateur von einer Steuerkonsole aus die OP-Instrumente, die in Schlüssellochtechnik in den Bauch des Patienten eingeführt werden. Damit sind feinste Bewegungen und exaktes Operieren möglich. Neben der Tumorfreiheit ist auch der Erhalt der Kontinenz ein wichtiges Therapieziel. In Abhängigkeit vom lokalen Befund kann oft nerverhaltend operiert werden. So wird das Risiko einer Impotenz deutlich reduziert. Auch in fortgeschrittenem Stadium eines Prostatakarzinoms gibt es zahlreiche Therapiemöglichkeiten. Basis ist dabei eine Hormontherapie, zusätzlich können auch eine Chemotherapie, aber auch neueste medikamentöse Therapien in Tablettenform zum Einsatz kommen. Gerade in den letzten Jahren hat sich hier ein enormer Fortschritt gezeigt.

Betroffene Männer können sich bei der Vortragsveranstaltung „Dem Manne kann geholfen werden – rund um die Prostata“ am Donnerstag, 22.3.2018, um 18.30 Uhr in der Aula unseres Krankenhauses informieren.



Vortragsveranstaltung „Dem Manne kann geholfen werden – rund um die Prostata“
Donnerstag, 22.3.2018, um 18.30 Uhr,
Aula Sankt Vincentius Krankenhaus
Referent Prof. Dr. med. Gerald Haupt
+ Besichtigung des „da Vinci“-OP-Roboters
+ Infostand der Kontinenz- und Urotherapie.



Prof. Dr. Gerald Haupt
Tel. 06232 133-311
E-Mail urologie@vincentius-speyer.de
Chefarzt der Klinik für Urologie des Sankt

Vincentius Krankenhauses Speyer
Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie des Vincentius-Krankenhauses Landau
Sprecher des zertifizierten Prostatazentrums Pfalz
Zertifizierter da Vinci Operateur

P.E.C.H. – erste Hilfe bei Muskel- und Gelenkverletzungen

- ✓ **P wie Pause:** verletzte Körperpartie ruhigstellen, schonen und nicht belasten.
- ✓ **E wie Eis:** betroffene Stelle umgehend kühlen.
- ✓ **C wie Compression:** Druckverband oder Ähnliches anwenden.
- ✓ **H wie Hochlagern:** verletztes Körperteil hochlagern.

Der Fall Frühling – gerade zu Beginn der warmen Jahreszeit verletzen sich viele bei der wiederentdeckten Bewegung



Endlich nähert sich der Frühling mit großen Schritten und inspiriert auch die Menschen dazu, sich wieder mehr zu bewegen – weg mit dem Winterspeck und her mit der Sommerfigur. Leider geht es so mancher dabei etwas zu schnell an – mit einem unschönen Ergebnis: Muskel- und Sehnenverletzungen.

Es ist schnell passiert. Eine falsche Bewegung, zu wenig aufgewärmte Muskeln oder schlicht übertriebener sportlicher Ehrgeiz und schon kommt es zu einer Fehl- oder Überbelastung. Wer Glück hat, kommt mit einer Muskelprellung davon, die im Großen und Ganzen von selbst ausheilt. Problematischer hingegen sind Muskelzerrungen oder Muskel- und Sehnenrisse. Die Zerrung ist dabei wie ein Notsignal des Körpers und die „letzte“ Warnung vor einem Riss. Hier sollten sich Betroffene umgehend schonen und die verletzte Stelle entlasten – je nach Schwere mit unterstützenden Maßnahmen wie Druckverbänden oder Schienen. Bei Rissen hingegen reicht das meistens nicht aus. Sogar eine Operation kann nötig sein, um sich wieder normal und schmerzfrei bewegen zu können.

„Die Schwierigkeit bei Muskel- und Sehnenverletzungen ist, dass die verschiedenen Formen oftmals ähnliche Symptome haben: Schmerzen, Schwellungen, eingeschränkte Belastungsfähigkeit und Beweglichkeit sowie Blutergüsse“, erklärt Dr. Uwe Himmighöfer, Radiologe bei Radiologie Vorderpfalz, die in Speyer eine Praxis betreiben. „Dadurch werden schwerere Verletzungen mitunter als einfache Prellung oder Verstauchung abgetan und nicht oder zu spät behandelt. Ganz nach dem Motto: Ein bisschen Eis gegen die Schwellung und das wird schon wieder.“

Der Blick unter die Haut

Was wirklich vorliegt – Prellung, Zerrung oder Riss – können bildgebende Verfahren zeigen. Bei diesen Untersuchungsmethoden wird mithilfe von modernen Apparaturen ohne abklärende

Operationen ein Blick unter die Haut ermöglicht. Das hilft dabei zu entscheiden, welche Therapie am besten eingesetzt werden sollte. „Bei der Abklärung einer Muskel-, Sehnen- oder Bänderverletzung hat sich unter anderem die Magnetresonanztomographie oder kurz MRT bewährt“, erläutert Dr. Himmighöfer. „Sie erzeugt Schicht-für-Schicht-Aufnahmen, auf denen das Körpergewebe je nach Art und Beschaffenheit in unterschiedlichen Helligkeitsstufen abgebildet wird. Dadurch macht sie vorherrschende Strukturen sehr gut sichtbar und gibt Aufschluss über Art und Schwere einer Verletzung.“ Und nicht nur das, auch die Behandlung selbst und der Genesungsverlauf können durch MRTs kontrolliert werden.

»
Symptome bei
Muskel- und
Sehnenverletzungen
sind schwer zu deuten
«

Magnet für Arm und Bein

Ein großer Vorteil der MRT ist, dass sie ohne Strahlung und stattdessen mit sehr gut verträglichen Magnetfeldern arbeitet. Deshalb kann sie auch bei Menschen in hohem Alter, Kleinkindern und sogar Schwangeren eingesetzt werden. Da Muskel-, Sehnen- und Bänderverletzungen typischerweise an den Armen und Beinen auftreten, können sich

Betroffene außerdem mit einem sogenannten Extremitäten-MRT untersuchen lassen. „Der Unterschied zum klassischen MRT ist dabei, dass der Patient nicht mit dem ganzen Körper, sondern nur mit dem zu untersuchenden Körperteil in eine kleine Röhre muss. Er selbst sitzt währenddessen bequem neben dem Gerät auf einer Art Stuhl“, führt Dr. Himmighöfer aus. So können auch Angstpatienten im Frühjahr den Sprung zu dieser hilfreichen Diagnoseform wagen.



**DR. UWE
HIMMIGHÖFER**

»Verletzungen, die mit Schwellungen und Belastungsschmerzen verbunden sind, sollten abgeklärt werden. Mitunter verbirgt sich dahinter ein Muskel- oder Sehnenriss.«



Zwischendrin – Interdentalbürsten sind ideal für die Reinigung von Zwischenräumen bei festsitzendem Zahnersatz.

Saubere Sache

Ein Zahnersatz kann vieles wieder leichter machen – Abbeißen, Kauen und sogar das Sprechen. Was aber bleibt und sogar besonderes Augenmerk verdient, ist die Bedeutung der Zahnpflege. Hier müssen bei festsitzendem Zahnersatz, wie Kronen und Brücken, und herausnehmbarem Zahnersatz wie Zahnprothesen unterschiedliche Dinge beachtet werden.

Die gründliche Pflege eines Zahnersatzes erfordert etwas Übung, ist aber äußerst wichtig. Sie verhindert, dass sich Essensreste festsetzen und Bakterien vermehrt ansiedeln können. Andernfalls entsteht mitunter Mundgeruch, Karies wird begünstigt und es kann zu Entzündungen des Zahnfleisches sowie der Restzähne kommen. „Außerdem kann falsche oder nicht ausreichende Pflege dazu führen, dass der Zahnersatz weniger lange hält“, erläutert Dr. Barbara Krekel-Wilk, Zahnärztin in der Zahnarztpraxis im Cura Center in Speyer. „Bei herausnehmbarem Zahnersatz können Ablagerungen sogar das Einsetzen erschweren oder dafür sorgen, dass er nicht mehr richtig sitzt und das Kauen beeinträchtigt wird.“

Fest oder herausnehmbar

Zunächst muss bei der Pflege zwischen festsitzendem und herausnehmbarem Zahnersatz unterschieden werden. Beim festsitzenden Zahnersatz kommt die normale Zahnbürste zum Einsatz – aber das reicht nicht aus. „Eine herkömmliche Zahnbürste erreicht die Räume unterhalb von Brückengliedern oder zwischen Kronen und den übrigen

Zähnen nur unzureichend. Man sollte deshalb ergänzend eine Interdentalbürste verwenden. Diese Bürsten sind speziell für diese Zwischenräume gemacht“, rät Dr. Krekel-Wilk. „Zudem gibt es eine spezielle Form von Zahnseide, auch Floss genannt, die ein verstärktes Ende hat, um gut in die Zwischenräume einfädeln zu können, und einen flauschigen Mittelteil, der die Reinigung in diesem Bereich erleichtert.“ Für das Säubern eines herausnehmbaren Zahnersatzes bieten sich Prothesenreinigungspasten und sogenannte Prothesenbürsten an, deren kurze, harte Bürsten ideal auf die Prothesenpflege

ausgerichtet sind. „Leider passiert es Patienten immer wieder, dass die Prothese beim Reinigen herunterfällt und beschädigt wird. Das ist mehr als ärgerlich. Am besten reinigt man die Prothese über dem Waschbecken und legt ein Handtuch in das leere Becken oder füllt es vorher mit Wasser. Das dämpft den Fall und verhindert die Beschädigung“, empfiehlt Dr. Krekel-Wilk.

Der Pflege-Profi

Neben der Pflege daheim sollten Zahnersatz-Träger auch eine Professionelle Zahnreinigung, kurz

PZR, in Erwägung ziehen. Bei der Behandlung entfernen speziell ausgebildete Prophylaxehelferinnen auf schonende Weise alle Arten von Zahnbelägen. Dafür nutzen sie spezielle Bürsten, Pasten, Zahnseide und sogar Ultraschall, um auch harte Beläge wie Zahnstein zu beseitigen. „Die regelmäßige PZR ist gerade bei Zahnersatz eine sinnvolle Maßnahme, denn auch bei richtiger Pflege gibt es immer wieder Stellen, die Patienten nicht erreichen oder übersehen können. Da hilft das geschulte Auge“, erklärt Dr. Krekel-Wilk. Bei herausnehmbarem Zahnersatz gibt es außerdem die Möglichkeit, eine professionelle Prothesenreinigung im Dentallabor durchführen zu lassen. Auch das empfiehlt sich hin und wieder. So bleiben die „künstlichen Zähne“ eine saubere Sache.

»
Normales Zähneputzen
reicht bei
Zahnersatz nicht aus
«

DR. BARBARA KREKEL-WILK

»Die Zahnersatz-Pflege braucht etwas Übung, deshalb machen wir mit Patienten gleich zu Beginn eine kleine Schulung.«



Mit Wissen zur Wellness

KOSMETIKSTUDIO
BODY & FACE
ANGELIKA WÖHLERT

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie eine Aromaöl-Massage bei Angelika Wöhlert von Body & Face in Speyer.

kathol. Gebet (2W.)	Umlaut	extrem, rück-sichtslos	Kartei-karten-reiter	Gemeinde in Sachsen	Familie der Nagetiere	Fetzen, Lappen	Sitzmöbel	Post-sendung	Kasten, Schachtel	Handels-brauch	Haus-haltsplan
Rede, Referat	11				Stadt in Schweden		3	dubios, zweifel-haft			10
				dt. Stadt an der Donau		Knack-punkt eines Problems			Beach-tung, Prestige	Schrift-stücke	veralt.: untätig, schlaff, träge
schlan-genförmiger Mee-resfisch	Doppel-hest. Ab-kommen (Abk.)	9		span. weibl. Plural-artikel	polit. oder militär. Bündnis			kurz für: zu dem	kaltes schweiz. Fleisch-gericht	7	
		Kurzform von Ulrich			kürzere Ab-handlung	beab-sichtigen					
Kose-name des Vaters	Zeitver-treib, Zer-streuung	Roll-körper	nord. Götter			Austeiler beim Karten-spiel	Metall-schlaufen		Osteuro-päer, Balte		
Sohn des Dädalus	2			sich umsehen	kleiner Erdgeist, Zwerg, Kobold				Holz-fäller-werkzeug	Abk.: Nord-nordost	islam. Vorbeter in der Moschee
Schul-festsaal			Theater-platz	Angeh. eines Turk-volkes				Angeh. einer islam. Richtung			
netz-artiges Gewebe	Heide-kraut-gewächs	Inhaber			Gegner von Fremd-wörtern	Fuß-rücken, Rist				Sumpf-land, weicher Boden	Hersteller von Näh-geräten
			Schau-spiel	Grad für die Aus-mahlung von Mehl	12		mediterrane Knob-lauch-creme	krankhaft selbst-süchtig			
starker Nähfaden	1			Koseform von Ilona	radioakt. chem. Element			Gewürz-pflanze	Glied einer math. Formel	Groß-mutter	
Abk.: Allg. Ei-senbahn-gesetz			Wachol-der-brannt-wein		Halbton unter g	Wurfspeer der Germanen	eines der Mainzel-männ-chen	4		ehem. chinesis. Parteichef †	griech. Vorsilbe: gleich
Sprung-marke im Internet				Kfz.-Z.: Kelheim	Frauen-held, Schönling				Schmelz-überzug		
			5	kleiner abgerun-deter Stein				Verkehrsweg		6	
eingedickter Frucht-saft		griech. Göttin, Gemahlin des Kronos			streng, genau				Teil des Autos		

© RateFUX | 2018-289-001

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



Rätsel gelöst? Dann können Sie mit ein wenig Glück bald bei einer wohltuenden Aromaöl-Massage entspannen und sich eine Auszeit vom Alltag gönnen – bei Body & Face in der Kurt-Schumacher-Straße in Speyer. Die Massage für den Rücken löst Verspannungen, verbessert das allgemeine Wohlbefinden und lässt Sie ihren Alltagsstress vergessen. Viel Erfolg beim Knobeln!

Body & Face · Angelika Wöhlert, Kurt-Schumacher-Straße 28, 67346 Speyer, Telefon: 06232/63237, Mail: info@bodyandface-speyer.de, www.bodyandface-speyer.de

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 >>>

Und so können Sie gewinnen: Einfach das Lösungswort unter Angabe Ihrer Postadresse an procura@carta.eu oder postalisch an Carta GmbH, Iggelheimer Straße 26, 67346 Speyer schicken und mit ein bisschen Glück gewinnen. Alle Einsender mit dem richtigen Lösungswort nehmen an der Verlosung teil; Mehrfachteilnahmen sind unzulässig. Die Gewinner werden postalisch benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigt ist, wer das 18. Lebensjahr vollendet hat. Einsendeschluss: 13. April 2018.

SCHUTZSCHILD FÜR DIE AUGEN



Nicht nur bei strahlendem Sonnenschein können UV-Strahlen negative Auswirkungen haben. Die ZEISS-Brillengläser mit vollem UV-Schutz schützen bei jedem Wetter.

Wenn die Sonne scheint, gibt es kaum jemanden, der seine Augen im Freien nicht mit einer Sonnenbrille schützt. Aber was, wenn der Himmel bewölkt ist? Auch dann kann ultraviolettes Licht den Augen schaden. Die Lösung – Gläser mit UV-Filter für die normale Brille.



HANSJÖRG HOFMANN
Augenoptikermeister

»Brillengläser mit speziellem UV-Filter können das Risiko einer Augenerkrankung reduzieren.«

Obwohl gängige Brillengläser über einen UV-Schutz verfügen, gelangen schädliche UV-Strahlen bei jedem Wetter ungehindert in die Augen. Der Grund: „Herkömmliche Brillengläser bieten zwar einen Filter für ultraviolettes Licht. Dieser reicht jedoch nur bis 380 Nanometer. Negative Auswirkungen auf das Auge kann jedoch UV-Strahlung im Spektralbereich bis 400 Nanometer haben“, erklärt Hansjörg Hofmann, Augenoptikermeister bei Brillen Hammer in Speyer. „Die nicht gefilterte langwellige Strahlung zwischen 380 und 400 Nanometern dringt also bei ‚herkömmlichen‘ Gläsern tief in das Gewebe ein. Dort kann sie diverse gesundheitliche Folgen haben: zum Beispiel Netz- oder Hornhautentzündungen oder auch eine Trübung der Augenlinse, die auch als Grauer Star bekannt ist.“ Was kaum jemand weiß – der mangelnde UV-Schutz der Augenpartie erhöht das Risiko an Krebs am Augenlid zu erkranken. Studien zufolge treten zwischen fünf und zehn Prozent der Hautkrebsfälle am Augenlid auf.

Verbesserter Filter

Um das Risiko von Augenerkrankungen, die durch UV-Strahlen verursacht werden, zu verringern, werden ab kommenden April alle ZEISS Brillengläser mit einem speziellen Filter für ultraviolettes Licht angeboten. „Im Grunde handelt es sich dabei um eine Erweiterung des bisherigen UV-Schutzes. Künftig werden alle ZEISS Kunststoff-Markengläser mit einem UV-Filter bis zu 400 Nanometer ausgestattet und decken damit den bisher ungeschützten Bereich mit ab. Diese ZEISS UVProtect

Technologie verbessert dadurch den Schutz der Augen, der Augenlider und des umliegenden Gewebes“, erläutert Hansjörg Hofmann. Die für die Brillengläser verwendeten Kunststoffe sind dabei so gestaltet, dass das gesamte UV-Spektrum absorbiert, die Klarheit der Gläser aber nicht beeinträchtigt wird. Der Brillenträger nimmt den zusätzlichen UV-Filter in seiner Sicht also nicht wahr.



Ab April bei Brillen
Hammer: ZEISS Brillen-
gläser mit neuem
UV-Schutz bis zu 400 nm



Sicherer Sonnenschutz

So gut die neuen Filter für „Alltagsbrillen“ auch sind, bei strahlendem Sonnenschein sollte dennoch nicht auf getönte Brillengläser verzichtet werden. Dabei geht es nicht nur um den UV-Schutz, sondern auch darum Blendungen zu vermeiden. „ZEISS bietet hierfür spezielle Sonnenschutzgläser, die an verschiedene Verwendungszwecke und Sonnenbrillenarten angepasst werden. So gibt es beispielsweise Brillengläser speziell für die Anforderungen im Straßenverkehr, die nicht nur vor UV-Strahlung schützen, sondern auch das Blendempfinden beim Fahren reduzieren. Andere Varianten eignen sich besonders für Freizeit oder sportliche Aktivitäten im Freien“, führt Hansjörg Hofmann aus. „Unabhängig von der Art der Sonnenbrille ist aber Folgendes zu beachten:

Je empfindlicher die Augen auf Helligkeit reagieren, desto dunkler sollte die Tönung der Gläser sein.“

Zwischen
5% und 10%
aller Hautkrebs-Fälle
betreffen das
Augenlid.

Natürlich bunt

So färben Sie Ostereier in drei Schritten mit Pflanzen ein:

1

Vorbereitung der Farbe

Die Farbe hängt natürlich von der Pflanze ab: So verhelfen das Ingwergewächs Kurkuma zu einem satten Gelb, Rote Beete zum namensgebenden Rot, frisches Rotkraut zu einem strahlenden Blau, Spinat zu Grün und Zwiebelschalen zu Braun. Ist die Wahl getroffen, müssen Sie die Pflanzen zunächst zerkleinern und anschließend 30 Minuten im Wasser kochen. Sie benötigen auf je einen Liter Wasser etwa 200 Gramm der gewählten Pflanze. Dabei gilt: Je mehr „Grünzeug“, desto intensiver die Farbe. Danach geben Sie das gefärbte Wasser durch ein Sieb.

2

Eier kochen

Im Idealfall sollten Sie weiße Eier verwenden, die bereits eine Woche alt sind. Das hat den Vorteil, dass sich zwischen Eiweiß und Schale ein Luftpolster bildet, das das Schalen vor dem Verzehr erleichtert. Die Eier müssen zunächst zehn Minuten im Wasser kochen. Dann sind sie hart und können gekühlt bis zu circa zwei Wochen aufbewahrt werden.

3

Einfärben

Legen Sie die Eier nach dem Kochen in eine Schale. Jetzt geben Sie das gefärbte Wasser hinzu, bis die Eier vollständig bedeckt sind. Abhängig von der gewünschten Intensität der Farbe müssen die Eier nun zwischen dreißig Minuten und drei Stunden in der Schale liegen. Danach können Sie die Eier herausnehmen und zum Trocknen auf ein Küchentuch legen. Anschließend steht der Eiersuche nichts mehr im Wege. Und das Beste: Die Farben sind absolut natürlich und frei von Giftstoffen.



**Steuerberatungsgesellschaft
Wirtschaftsprüfungsgesellschaft**

Wir sind eine der führenden Steuerberatungs- und Wirtschaftsprüfungsgesellschaften in der Metropolregion Rhein-Main-Neckar.

Bereits seit 2004 bestätigt uns dies FOCUS MONEY durch die jährliche Aufnahme in die Liste der TOP Steuerberatungsadressen in Deutschland.



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

www.bkb-mannheim.de

www.bkb-speyer.de

www.bkb-bensheim.de

www.bkb-ludwigshafen.de

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

PABST | LORENZ + PARTNER RECHTSANWÄLTE • FACHANWÄLTE

EINE GUTE ADRESSE UND ERFAHRENER PARTNER IN RECHTSFRAGEN

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

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

FOTO: JAN HEUGEL
QUELLE: PHOTOCASE

WWW.PLUP.DE

KANZLEI SPEYER	IGGELHEIMER STR. 26 67346 SPEYER	TEL (06232) 67901-0 FAX (06232) 67901-10
KANZLEI MANNHEIM	THEODOR-HEUSS-ANLAGE 12 68165 MANNHEIM	TEL (0621) 42290-0 FAX (0621) 42290-10
KANZLEI BENSHEIM	SCHWANHEIMER STR. 144A 64625 BENSHEIM	TEL (06251) 707895-0 FAX (06251) 707895-10

Ungewöhnliche Auslöser



Helfer mit Nebenwirkungen – Antibiotika können zu Durchfallerkrankungen führen.

Antibiotika gelten als Wunderwaffe bei Krankheiten, die durch bakterielle Infektionen verursacht werden. Die Einnahme bringt aber unter Umständen nicht nur Vorteile mit sich. Durch ihre antibakterielle Wirkung können Nebenwirkungen auftreten – eine davon ist Diarrhoe, im Volksmund als Durchfall bezeichnet.



DR. GÜNTER NOWACK

»Antibiotika sind in der Regel nützliche Medikamente. In einigen Fällen können sie aber zu Diarrhoe führen.«

Antibiotika-assoziierte Diarrhoe, auch AAD genannt, bezeichnet Durchfallerkrankungen, die direkt oder indirekt durch Antibiotika verursacht werden. „AAD kann während, aber auch bis zu acht Wochen nach der Einnahme von Antibiotika auftreten. Wie das Medikament eingenommen wird – ob als Tablette oder per Spritze – spielt dabei keine Rolle“, erklärt Dr. Günter Nowack aus der Internistischen Praxis im Cura Center. In den meisten Fällen ist eine AAD ungefährlich. Vereinzelt kann sie jedoch auch bedrohlich werden, vor allem für Patienten, die sich in stationärer Behandlung befinden – da sie üblicherweise einen schlechteren Gesundheitszustand aufweisen.

Ein Symptom, mehrere Ursachen

Der häufigste Grund für eine AAD ist die übermäßige Bewegung des Darms. „Im Fachjargon spricht man in diesem Zusammenhang von einer gesteigerten Peristaltik im Darm, die durch bestimmte Antibiotika ausgelöst werden kann. Dadurch bleibt für den Kot keine Zeit zur Eindickung und es kommt zu breiigem Durchfall“, führt Dr. Nowack aus. „Das Gute ist, dass diese Form der AAD in der Regel nach dem Absetzen der Medikamente verschwindet.“ Ein seltener Auslöser für AAD ist eine allergische Reaktion auf die Antibiotika. In diesem Fall entsteht Durchfall durch das Absterben von Darmzellen. Dann muss das Medika-

ment abgesetzt und durch ein alternatives ersetzt werden, falls eine weitere Behandlung der ursprünglichen Erkrankung nötig ist. Die dritte mögliche Ursache für eine AAD ist eine Infektion. Diese kann entstehen, wenn die Antibiotika nicht nur den intendierten Krankheitserreger, sondern auch die im Darm natürlich vorkommenden und nützlichen Bakterien teilweise abtöten. „Durch diese Selektion von Mikroorganismen der Darmflora haben schädliche, antibiotikaresistente Erreger weniger Konkurrenz und können sich besser vermehren. Das kann eine Infektion und AAD auslösen. Besonders gefährlich und sogar lebensbedrohlich unter gewissen Umständen ist eine Infektion mit dem Bakterium *Clostridium difficile*, das eine Entzündung des Dickdarms hervorruft“, erläutert Dr. Nowack.

»
Antibiotika können
Durchfallerkrankungen
auslösen
«

Vorkehrungen sind entscheidend

Die infektiöse AAD zu behandeln ist schwierig. Leichter ist es, sie erst gar nicht entstehen zu lassen. „Bewährt hat sich hier die Prophylaxe mithilfe sogenannter Probiotika. Diese enthalten Mikroorganismen, die die natürliche Darmflora stärken und so dem negativen selektiven Einfluss von Antibiotika entgegenwirken. Das verhindert in vielen Fällen eine AAD“, beschreibt Dr. Nowack. Im Idealfall sollte die Prophylaxe etwa zwei Tage vor Einnahme der Antibiotika beginnen. Auch die Einnahme am selben Tag ist möglich, allerdings sollten Probiotika und Antibiotika nie gleichzeitig eingenommen werden. Einige Stunden Abstand ist ratsam.

Die
Wahrscheinlichkeit
an einer AAD zu erkranken,
liegt zwischen

5 und 35
Prozent.

UP ZU GEWINNEN

Teilnahme-
bedingungen unter
www.riegel-immobilien.de
oder bei uns
in den Büroräum-
lichkeiten.



Gewinnen Sie jetzt einen
VW UP im Wert von **14.000 Euro**

Verkaufen sie Ihre Immobilie im Zeitraum vom
1. Februar bis 30. November 2018 durch **RIEGEL IMMOBILIEN**.

ULIS WOHNZIMMER

DIE LIEDERMACHER-SHOW MIT ULRICH ZEHFUSS & GÄSTEN

Beginn 20 Uhr, Einlass 19 Uhr

Phillip eins, Johannesstraße 19, Speyer

Tickets: Reservix, Philipp eins, Tourist Info.

Weitere Infos: www.zehfuss.de

4. Mai 2018:

Mit Manfred Maurenbrecher &

Susann



Die Liedermacher sind zurück – es lohnt sich wieder, auf Texte zu hören!
Und Ulis Wohnzimmer ist der Ort im Rhein-Neckar-Delta, wo man großartige Exemplare der Zunft in intmem Rahmen kennenlernen kann.

Manfred Maurenbrecher ist seit 40 Jahren als Liedermacher und Chronist der Zustände und der Spiegelungen in seinem Leben auf deutschen Bühnen unterwegs und ich freue mich, dass er mir gerne zusagte. Seine Platten wie „Rotes Tuch“ oder auch das neue Album „flüchtig“ haben Abos beim Preis der Deutschen Schallplattenkritik oder der Liederbestenliste. **Es wird ein Fest des engagierten Wortes.**

TICKETS UND VORVERKAUF

Ticketpreis regulär: 14 €

ermäßigt (Schule, Studium, Ausbildung,

Handicap): 9 €

- Reservix
- Tourist Info Speyer, Tel.: 06232 142892
- DIE RHEINPFALZ
- Reservierung zur Abholung an der Abendkasse (ohne Vvk-Gebühr): post@zehfuss.de

Wir danken unseren Sponsoren Volksbank Kur- und Rheinpfalz sowie Hautarztpraxis Dr. Krekel für die Unterstützung, ohne die die Ticketpreise deutlich höher sein müssten!



Tue, was dir gut tut.

Präventionskurse für
Körper, Geist & Seele



St.-German-Str.1 | 06232/67 05 57 | www.yoga-vidya.de/speyer



Branchenverzeichnis

Impressum

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

Augenarztpraxis „Ihre Augenärzte Speyer“

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

Cura Kosmetik und Fußpflege

Cura-Aesthetic – Lasertherapie | Anti-Aging |

Aesthetische Therapien

Kontakt: 06232/10012430, www.speyer-kosmetik.de,
Termine nach Vereinbarung

Hautarztpraxis

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

INTERNISTISCHE Praxis

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

Zahnarztpraxis

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

bkb + Kollegen 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,
Manuel Kreukler und Kollegen
Bahnhofstraße 51
67346 Speyer
Kontakt: 06232/317910, www.orthokur.de
Öffnungszeiten: Mo. 8.00 – 12.00 Uhr und
13.00 – 20.00 Uhr, Di. – Do. 8.00 – 12.00 Uhr und
13.00 – 17.00 Uhr, Fr. 8.00 – 13.00 Uhr
Telefonische Terminvereinbarung:
Mo. – Fr. 8.30 – 12.00 Uhr

Sankt Vincentius Krankenhaus

Holzstraße 4a
67346 Speyer
Kontakt: 06232/133-0, www.vincentius-speyer.de

Chiropractic Speyer

Bahnhofstraße 5
67346 Speyer
Kontakt: 06232/6912430,
info@chiropractic-speyer.de
www.chiropractic-speyer.de
Öffnungszeiten: Mo. 8.00 – 13.00 Uhr
Di. und Do. 8.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr,
Mi. und Fr. 8.00 – 12.00 Uhr, sowie nach Vereinbarung

Herausgeber

Carta GmbH
Ulrich Zehfuß
Iggelheimer Str. 26
67346 Speyer
Kontakt: 06232/1001110
procura@carta.eu

Redaktion

Micha L. Harris, Natalie Lumma,
Anne-Kathrin Mugrauer

Fotos

Adobe Stock, iStockphoto, Privat, Shutterstock,
Steffen Beck, Thommy Mardo;
soweit auf den Seiten nicht
anders vermerkt (Fotonachweise)

Anzeigen

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

Auflage

24.500 Exemplare

Verbreitung

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

Satz und Layout

Dorothee Weimer

Druck

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

Nächster Erscheinungstermin

Sommer 2018

Freie Bahn für schöne Haut

LASEMD erzeugt kleine Mikrokanäle in der Haut, durch die kosmetische Wirkstoffe direkter einwirken können.
Kontaktieren Sie uns! Wir beraten Sie gerne zu Ihren Behandlungsmöglichkeiten.

LASEMD GEGEN

- ✓ Hautunreinheiten
- ✓ (Akne-) Narben
- ✓ Fältchen
- ✓ UV-geschädigte Haut
- ✓ Pigmentstörungen
- ✓ Rosacea & Couperose



06232 - 10012430, service@krekell.de, www.krekell.de

Cura Center Speyer (zwischen Bauhaus und Pfitzenmeier), Iggelheimer Straße 26, 67346 Speyer

VR-Finanzmanager

Wir empfehlen Ihnen:

Behalten Sie Ihre Einnahmen und Ausgaben immer im Blick!

- Grafische Übersicht aller Ein- und Ausgaben Ihrer Kontokorrent- und Kreditkartenkonten
- Vorkategorisierung von Umsätzen (z. B. Gesundheit, Absicherung, Wohnen)
- Tages-, Wochen- und Monatsansicht
- Finanzen im Zeitverlauf analysieren und miteinander vergleichen
- Eigene Limits vordefinieren und Meldung erhalten, sobald das Budget zur Neige geht
- Jederzeit Zugriff von zu Hause über Ihr Online-Banking oder unterwegs mit der VR-BankingApp auf Ihrem Smartphone

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Unsere Öffnungszeiten:



Persönliche Beratung vor Ort, per Telefon, an Geldautomaten und SB-Terminals sowie per Online- und mobile-Banking.



www.volksbank-krp.de/Finanzmanager

persönlich · kompetent · nah

Volksbank
Kur- und Rheinpfalz

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