

HERBST 2017

PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung

KINDERLEICHT

Vier einfache Mittel, um Erkältungen vorzubeugen.

Wie **WEISSER HAUTKREBS** entsteht und was bei einer Operation zu beachten ist.

Warum die **TREPPENSTUFEN** im Alter immer höher werden.

Warum das Herbstwetter bei manchen **RÜCKEN- UND BEINSCHMERZEN** verursacht.



Inhalt



12

WIE SPEZIELLE BRILLEGLÄSER DIE ARBEIT AM COMPUTER ERLEICHTERN KÖNNEN.



15

WIE SIE IHREN KÖRPER NACH DER SCHWANGERSCHAFT WIEDER IN FORM BRINGEN LASSEN KÖNNEN.



17

WORAUF MAN BEIM PILZE SAMMELN ACHTEN SOLLTE.

02 INHALT
PROCURA HERBST 2017

04

KALT ERWISCHT

Warum das Herbstwetter bei manchen Rücken- und Beinschmerzen verursacht.

05

VON VORNE HEREIN

Wie eine wiederentdeckte Zugangstechnik Hüftoperationen schonender machen kann.

06

KINDERLEICHT

Vier einfache Mittel, um Erkältungen vorzubeugen.

07

FALTENFREI

Wie eine epiretinale Gliose diagnostiziert und behandelt werden kann.

08

ZU VIEL DES GUTEN

Warum der Aderlass bei einer Hämochromatose die Therapie der Wahl ist.

09

GEGEN DEN VERSCHLEISS

Wie Arthrose behandelt werden kann.

10

ZU VIEL LICHT

Wie weißer Hautkrebs entsteht und was bei einer Operation zu beachten ist.

11

EINGÄNGIG

So kommen kosmetische Wirkstoffe direkt an Ort und Stelle.

12

DIGITALE AUGEN

Wie spezielle Brillengläser die Arbeit am Computer erleichtern können.

13

KAFFEE FÜR KÖNNER

Gewinnen Sie ein Kaffee-Probierpaket von Springers Kaffeemanufaktur aus Speyer.

14

VON DAUER

Wann eine zahnärztliche Versorgung mit Inlays sinnvoll ist.

15

ZURÜCK ZUR WUNSCHFIGUR

Wie Sie Ihren Körper nach der Schwangerschaft wieder in Form bringen lassen können.

16

KRAFTLOS

Warum die Treppenstufen im Alter immer höher werden.

17

VOM BODEN ESSEN

Worauf man beim Pilze sammeln achten sollte.

19

BRANCHENVERZEICHNIS

Editorial

LIEBE LESERINNEN UND LESER,



was halten Sie von Kunst? Das wirkt zunächst wie eine einfache Frage, aber in Wahrheit öffnet sie den Raum zu einem Themenfeld, über das sich die Menschen schon Jahrhunderte, wenn nicht Jahrtausende streiten. Ein Grund dafür: Damit ist auch die Frage verbunden, was überhaupt Kunst ist. Ich möchte hier einen neuen Blickwinkel auf die ursprüngliche Frage eröffnen, indem ich darauf verweise, dass die Medizin – bevor sie eine Wissenschaft wurde – auch als Kunst galt, die ihren Sinn schon in ihrer Bezeichnung trug: Heilkunst.

Macht das die Frage, was man von Kunst hält, leichter? Vielleicht. Was es aber meiner Meinung nach definitiv macht, ist die heutige Medizin in ein besseres Licht zu rücken. Ich selbst ertappe mich oft dabei, wie ich sie verteuflerle und auf ein schnelles Ergebnis reduziere – zum Beispiel, weil eine Tablette mich nicht sofort von meinen Beschwerden befreit oder der Arzt nicht mit einem Blick erkennt, was mir fehlt. Vielleicht vergesse ich dabei aber die Kunst dahinter und sehe nicht das Kunstvolle an den Therapiemöglichkeiten.

Machen Sie es für die Zeit dieser Lektüre anders: Nehmen Sie diese Ausgabe der PROCURA als eine besondere Kunstausstellung und lassen Sie sich vor Augen führen, was die Heilkunst heute alles vollbringt. Lesen Sie, wie der Körper nach den Strapazen der Schwangerschaft wieder in Form gebracht werden kann, wie mithilfe von Magnetfeldern Schmerzursachen im Körperinneren ohne Eingriffe diagnostiziert werden können, wie auch große Zahndefekte mithilfe von Inlays beseitigt werden können und vieles mehr.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß!

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!



**ÜBERDACHUNGEN
in 14 Farben**



AKTION



BESCHATTUNGEN
ÜBERDACHUNGEN
MARKISEN



ROLLLÄDEN
HAUSTÜREN
FENSTER

GRATIS zum Fenster:
SICHERHEITSBESCHLAG



WINTERGÄRTEN
VERTICALSTORES
VORDÄCHER

Wetterfühlig



**DR. UWE
HIMMIGHÖFER**

»Die MRT eignet sich hervorragend, um unklare Schmerzen im Rücken-, Becken- und Beinbereich abzuklären.«

Hei hussassa, der Herbst ist da – so kündigt ein bekanntes Kinderlied die dritte Jahreszeit an und verweist auf den turbulenten Wetterumschwung, den sie in der Regel mit sich bringt. Zu diesem Herbstwetter gehören auch Kälte und Nässe, was für manche Menschen mehr als unangenehm ist. Es verursacht bei ihnen Rücken- und Kreuzschmerzen oder auch Schwächegefühle und Belastungsschmerzen in den Beinen. Aber woher kommt das?

Ein möglicher Grund für aufkommende Rücken- oder Kreuzschmerzen im Herbst ist Arthrose in der Lendenwirbelsäule. Bei Arthrose handelt es sich um eine sehr häufige, verschleißbedingte Veränderung von Gelenken, bei der es zur Abnutzung des Knorpels im Gelenkinneren kommt. Ohne diesen Knorpel trifft bei Bewegungen Knochen auf Knochen und das kann Schmerzen hervorrufen. „Die Wechselwirkung von Feuchtigkeit, Kälte und diesem Gelenkverschleiß ist umstritten, aber viele Betroffene berichten davon, dass die Beschwerden bei widrigen Wetterbedingungen zunehmen“, erläutert Dr. Uwe Himmighöfer, Radiologe bei Radiologie Vorderpfalz, die in Speyer eine Praxis betreiben.

Zu eng

Eine andere Ursache für einen schmerzenden Rücken oder auch schmerzende Beine bei Kälteeinbrüchen ist Arteriosklerose – eine chronische Durchblutungsstörung, bei der sich Ab-

lagerungen in den Blutgefäßen bilden und den Blutfluss behindern. „Die herbstliche oder winterliche Kälte verursacht zwar keine Arteriosklerose im eigentlichen Sinne, aber sie kann die Verengung der Gefäße an betroffenen Stellen verschlimmern. Bei niedrigen Temperaturen ziehen sich Blutgefäße zusammen, um den Körper vor Auskühlung zu schützen. Das ist normalerweise natürlich sinnvoll. Kommen aber Ablagerungen im Zuge einer Arteriosklerose dazu, dann wird daraus unter Umständen eine folgenreiche Gefäßverengung“, erklärt Dr. Himmighöfer. Sind beispielsweise die Beinarterien betroffen, kann das Gehen schmerzhaft sein, weshalb Betroffene immer wieder pausieren müssen. Interessanter Fakt: Da sich viele während dieser notwendigen Pausen Schaufenster ansehen, nennt man dieses Krankheitsbild auch Schaufensterkrankheit.

Der Blick hinein

Ob tatsächlich Arthrose, Arteriosklerose oder doch etwas anderes die Schmerzen auslöst, lässt sich sehr gut mithilfe einer Magnetresonanztomographie, kurz MRT, feststellen. „Das bildgebende Verfahren ermöglicht eine sehr detaillierte Darstellung des Körperinneren. Sehnen, Bänder, Muskeln, Organe, aber auch Blutgefäße, Knorpel und Knochen werden dabei Schicht für Schicht dargestellt, wodurch Verschleißerscheinungen, Engstellen und Gefäßverschlüsse sichtbar werden“, führt Dr. Himmighöfer aus.

»
Kälte kann Rücken-
und Beinschmerzen
verursachen
«

„Auch Bandscheibenvorfälle, die am häufigsten im Bereich der Lenden- und Halswirbelsäule auftreten und klassische Gründe für Schmerzen im Rückenbereich sind, können mit einer MRT gut diagnostiziert werden.“ Dabei arbeitet das Verfahren sehr schonend, ohne dass Schnitte erfolgen oder Strahlen eingesetzt werden müssen. Stattdessen nutzt die MRT äußerst verträgliche Magnetfelder, die selbst eine Untersuchung bei Kleinkindern, Schwangeren und Menschen in hohem Alter erlauben. Ist so die genaue Ursache für die Beschwerden ermittelt, kann der behandelnde Arzt eine angemessene Therapie einleiten. Betroffene sind damit auf dem besten Weg, bald wieder bunte Herbstspaziergänge genießen zu können, ganz ohne Schmerzen.

Kalt erwischt –
herbstliche Kälte und Nässe können Rückenschmerzen auslösen.





In Deutschland
gibt es mehr als
200.000
Hüftgelenk-
Implantationen
jährlich.

Ein schonender Zugang

Künstliche Hüftgelenke geben ein Stück Lebensqualität zurück.

In Deutschland werden jährlich über 200.000 künstliche Hüftgelenke implantiert, um Menschen wieder mehr Mobilität und Lebensqualität zu ermöglichen. Die dabei angewandten Operationstechniken haben sich im Laufe der Jahre weiterentwickelt. Am beliebtesten heute: minimal-invasive Techniken, die in der Regel schonender für die Patienten sind. Eine Variante besticht hier besonders.

„Einer der zentralen Unterschiede bei den verschiedenen minimal-invasiven Operationstechniken für den Hüftgelenkersatz ist die Lage des Zugangs – sprich von wo aus der Eingriff vorgenommen wird. Dabei hat jeder Zugang seine Vor- und Nachteile“, erklärt Marc Werner von der Praxis Orthopädie Kurpfalz in Speyer. „Am gängigsten sind der posteriore (hintere), der laterale (seitliche) und der anterolaterale (vorne-seitliche) Zugang.“ Bei allen Zugangsarten kann bei entsprechender Technik schonend operiert werden und sie bieten eine relativ schnelle Genesung. Dennoch müssen dabei in begrenztem Umfang Muskeln und Sehnen durchtrennt werden, was unter Umständen den Heilungsprozess verlangsamen und zu Komplikationen führen kann. Eine Zugangsart, die das vermeidet und damit einen noch schonenderen Weg einschlägt, ist die anteriore – man spricht hier auch von einem direkten vorderen Zugang.

So wenig durchtrennen wie möglich

„Der Vorteil des anterioren Zugangs ist, dass er genau zwischen den versorgenden motorischen Nerven und Muskelschichten liegt und so Muskeln, Sehnen und Nerven, wenn überhaupt, in sehr geringem Umfang verletzt werden müssen, um ein künstliches Hüftgelenk zu implantieren“, erläutert Marc Werner. „Besonders günstig ist,

dass die kleinen Glutealmuskeln, die für die Funktion des Hüftgelenks äußerst wichtig sind, komplett unversehrt bleiben. Dadurch kann das Gelenk relativ schnell wieder ‚normal‘ benutzt werden.“ Außerdem ist der Weichteilmantel, der das Hüftgelenk umgibt, vorne am dünnsten und hier am wenigsten hinderlich für den Zugang zum Gelenk. Ein weiteres Plus des vorderen Zugangs ist die gute Übersicht, die er während der Implantation ermöglicht.



Sehr schonend: der vordere Zugang bei der minimal-invasiven Implantation eines künstlichen Hüftgelenks



sicht über die Gelenkpfanne, in der sich der Gelenkkopf befindet. So kann das Implantat auch bei minimal-invasivem Vorgehen sehr genau platziert werden. Das vermindert das Risiko von Implantatfehlagen und späteren Auskugelungen.“

Kosmetische Ergebnisse

Soviel zu den Unterschieden. Was der Hüftgelenkersatz über den vorderen Zugang mit den anderen minimal-invasiven Operationsmethoden gemein hat, ist ein geringerer Blutverlust als bei her-

kömmlichen Operationsverfahren. Das trägt zu seiner schonenderen Wirkung bei. Außerdem sind die optischen Ergebnisse bei der minimal-invasiven Hüftendoprothetik in der Regel besser – unabhängig davon, ob der Zugang vorne, hinten oder an der Seite ist. Das bedeutet unter anderem, dass bei Patienten meistens wesentlich kleinere und unauffälligere Narben zurückbleiben.

MARC WERNER

„Von Seiten der Patienten kamen sehr gute Rückmeldungen nach dem Hüftgelenkersatz mithilfe des vorderen Zugangs.“



„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:

- Speyer**
Bahnhofstr. 51
67346 Speyer
Tel: 06232 120 244 0
Fax: 06232 120 244 9
speyer@saniblu.de
- Ludwigsburg
 - Fellbach
 - Stuttgart
 - Villingen
 - Kehl
 - Engen

weitere Informationen unter www.saniblu.de

Gesundheit!

Tipp 1

Bewegung an der Luft

Regelmäßige Bewegung stärkt die Abwehrkräfte – vor allem, wenn sie draußen stattfindet. Das muss nicht gleich Sport im Freien sein, auch Spaziergänge wirken sich positiv aus. Durch die frische Luft können sich die Schleimhäute von der trockenen Heizungsluft erholen und neuer Sauerstoff gelangt in die Lunge.

Tipp 2

Auf Obst und Gemüse setzen

Damit das Immunsystem den Körper ausreichend schützen kann, benötigt es Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Daher ist es wichtig, auf eine gesunde Ernährung zu achten und vor allem ausreichend Obst und Gemüse zu essen, damit der Körper angemessen versorgt wird.

Tipp 4

Nicht nur nass machen

Hände schütteln, Türen öffnen oder den Lichtschalter betätigen: Im Alltag kommt man häufig mit Keimen in Berührung. Damit diese nicht in großer Zahl in den Körper gelangen, hilft es, regelmäßig die Hände zu waschen. Am besten ist es, die Hände eine Minute lang mit warmen Wasser und ausreichend Seife gründlich zu reinigen.

Tipp 3

Frische Luft hereinlassen

Wenn es draußen wieder kühler wird, wird die Heizung angeschmissen. Das bringt jedoch zwei Probleme mit sich: Trockene Heizungsluft reizt zum einen die Schleimhäute und begünstigt zum anderen die Ansiedelung von Keimen. Was hilft, ist stoßweises Lüften – am besten morgens und abends etwa fünf Minuten.

Die weit verbreitete Annahme, dass Kälte eine Erkältung verursacht, ist so nicht ganz richtig. Der wahre Auslöser sind Viren. Das kalte Wetter belastet allerdings das Immunsystem, was den Körper anfälliger für Infektionskrankheiten macht. Deshalb hier ein paar einfache Tipps, um Erkältungen trotz nasskaltem Wetter vorzubeugen.



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-klée-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: PHOTODARE

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

Verzerrtes Bild

Bis zu
20%
der Menschen über 70 Jahren
haben eine epiretinale
Gliose, meist jedoch
symptomfrei

Eine schleichende Abnahme der Sehkraft kann vielfältige Ursachen haben. Werden zusätzlich Formen wie Fensterkreuze oder Türrahmen wellenförmig verzerrt wahrgenommen, könnte die Ursache in einem kleinen Häutchen mit großer (Aus-)Wirkung liegen.

Bei der epiretinalen Gliose handelt es sich um eine Netzhauterkrankung, bei der sich Zellen auf der Makula ablegen, der Stelle des schärfsten Sehens“, beschreibt Dr. Isolde Olivas, Augenärztin bei „Ihre Augenärzte Speyer“ im Cura Center. „Sie bilden dort zwischen der Netzhaut und dem Glaskörper ein dünnes Häutchen, eine Membran.“ Betroffen sind meist Menschen ab 50 Jahren, es ist eine altersabhängige Erkrankung. Aber auch durch ein Trauma der Netzhaut, wie beispielweise nach einer Operation oder einem Unfall, kann sich eine epiretinale Gliose bilden. „Im fortgeschrittenen Stadium zieht sich die Membran zusammen und legt so die darunterliegende Netzhaut in Falten. Man spricht deshalb auch von einem ‚Macular Pucker‘, vom englischen Begriff ‚pucker‘ für Falte“, erklärt Dr. Olivas. Ab diesem Zeitpunkt kommt es zum charakteristisch verzerrten Sehen.

Unter Beobachtung

„Betroffene sehen zum Beispiel einen Türrahmen wellig verzerrt, wenn sie ihn mit einem Auge fixieren“, sagt die Augenärztin. „Wir nutzen zur Diagnose zunächst den Amsler-Gitter-Test und

beurteilen anschließend – bei erweiterten Pupillen – mithilfe einer Spaltlampe die Netzhaut.“ Die Membran ist oftmals durch ein verräterisches Glitzern erkennbar, im weiteren Krankheitsverlauf sind auch die Falten in der Netzhaut zu sehen. Besteht nach der Untersuchung mit der Spaltlampe der Verdacht auf eine epiretinale Gliose, kommt die Optische Kohärenztomographie, kurz OCT, zum Einsatz: „Die nicht-invasive Untersuchung dauert nur wenige Minuten und ist schmerz- und berührungsfrei. Mithilfe eines Lasers werden sehr detaillierte Schichtaufnahmen der Netzhaut hergestellt. Damit können wir die Ausdehnung und Festigkeit der Membran beurteilen und den Verlauf der Erkrankung genau beobachten“, führt Dr. Olivas aus.

Rat zur Operation

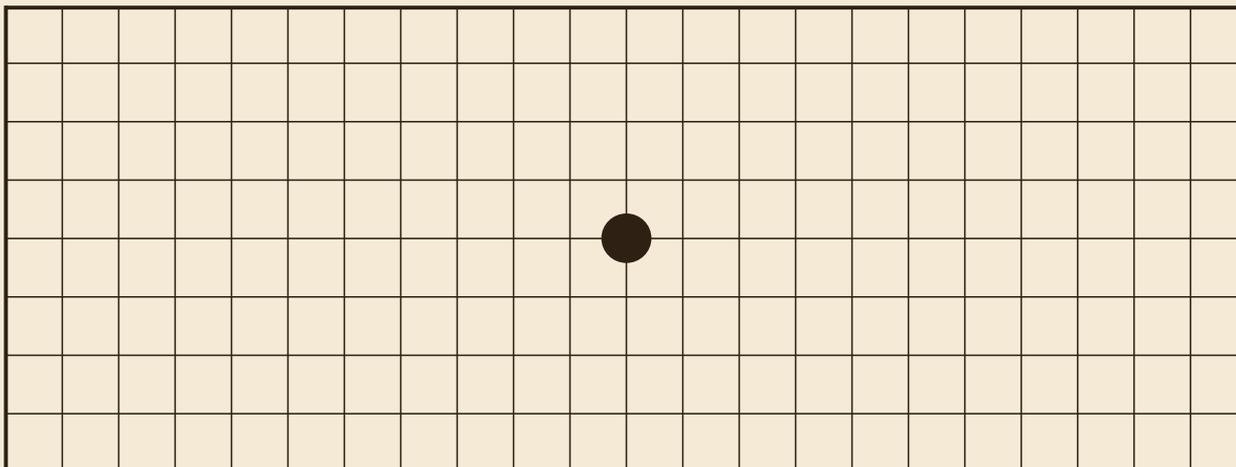
Eine Therapie ist nur operativ möglich. „Es handelt sich um einen planbaren Eingriff, dessen optimaler Zeitpunkt mit dem Patienten genau abgewogen werden muss. Ist der Patient durch das verzerrte Sehen stark beeinträchtigt und liegt seine Sehkraft bei 50 Prozent oder darunter, raten wir zur Operation“, sagt Dr. Olivas. „Der minimal-invasive Eingriff wird in einer Augenklinik durchgeführt, meist unter Vollnarkose.“ Falls vorher noch keine Operation des grauen Stars stattgefunden hat, muss zunächst die eigene Linse durch eine Kunstlinse ersetzt werden. Anschließend wird der Glaskörper entfernt und schließlich die Membran mit einer feinen Pinzette von der Netzhaut abgezogen. „Ist die Spannung weg, glättet sich die Netzhaut und das störende verzerrte Sehen verschwindet meist relativ rasch. Ob und wie schnell sich allerdings die Sehkraft erholt, ist bei jedem Patienten unterschiedlich. Eine Stabilisierung ist das Operationsziel, doch in vielen Fällen verbessert sich die Sehkraft noch bis zu einem Jahr danach“, erklärt die Augenärztin.

»
Verzerrtes Sehen ist
häufig ein Hinweis
auf eine Erkrankung
der Makula
«



DR. ISOLDE OLIVAS

»Das verzerrte Sehen ist das, was die Patienten erfahrungsgemäß am meisten stört. Hier kann durch eine Operation der Gliose meist Abhilfe geschaffen werden.«



Amsler-Gitter-Test: Fixieren Sie den Punkt mit einem Auge. Erscheinen Ihnen die Gitternetzlinien verzerrt?

Das könnte ein erster Hinweis auf eine Erkrankung der Makula sein – ein Besuch beim Augenarzt empfiehlt sich.



Zum Aderlass, bitte! Die regelmäßige Blutabnahme verhindert, dass die Eisenkonzentration im Körper von Hämochromatose-Patienten zu hoch wird.

Die Eisen-speicher-krankheit

Hämochromatose? Wer jetzt stutzt, weil er den Begriff noch nie gehört hat, ist damit nicht allein, denn die Krankheit ist eher unbekannt. Dabei handelt es sich um die häufigste genetische Erkrankung in Deutschland. Sie führt dazu, dass im Körper zu viel Eisen abgelagert wird. Therapiert wird sie mit einer sehr alten Methode: dem Aderlass.



DR. MED. MARIA MONTERO-MUTH

»Wenn innerhalb der Familie ein Hämochromatosefall auftritt, sollten zur Sicherheit mindestens alle Verwandten ersten Grades auf die Krankheit untersucht werden.«

Wer an Eisenmangel leidet, hat oft mit Müdigkeit zu kämpfen. Zu viel Eisen macht aber ebenfalls müde – und kann auf eine Hämochromatose, auch Eisenspeicherkrankheit genannt, hindeuten. Diese genetische Erkrankung führt zu einer vermehrten Aufnahme von Eisen aus der Nahrung, das sich dann insbesondere in der Leber, im Herzen, in den Gelenken und in der Bauchspeicheldrüse ablagert und dort schwere Schäden verursacht. „Das passiert nicht von heute auf morgen“, sagt Dr. Maria Montero-Muth, Internistin im Cura Center Speyer. „Deshalb zeigen sich die Symptome einer Hämochromatose oft erst im Erwachsenenalter. Es beginnt meist unspezifisch mit chronischer Müdigkeit, Schmerzen im Oberbauch oder Gelenkbeschwerden. Wird die Krankheit dann nicht erkannt und behandelt, kann es zu schweren Organschäden kommen.“

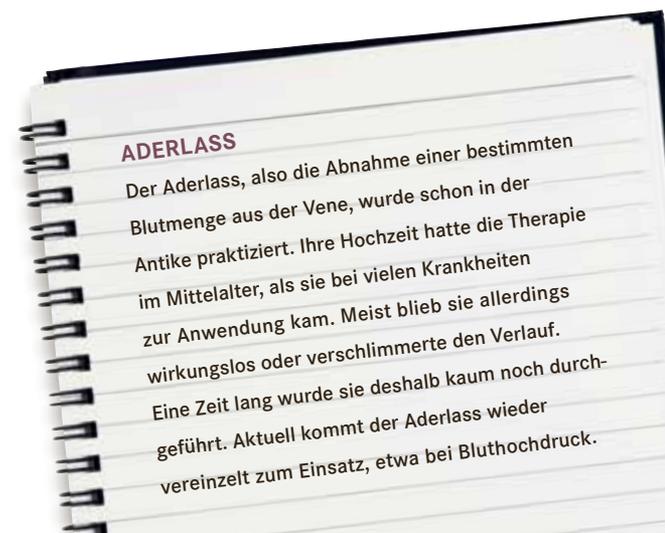
Kleine Veränderung, große Wirkung

Unbehandelt kann die Hämochromatose beispielsweise zu einem Anstieg der Leberwerte und später zu einer Leberzirrhose führen. Gleichzeitig schädigt das viele Eisen die Funktion der Bauchspeicheldrüse, wodurch Betroffene Diabetes bekommen können. Aufgrund der Eisenablagerung im Herzmuskel drohen zudem eine Herzinsuffizienz und Herzrhythmusstörungen. Die Ursache für diese Probleme liegt in einer Genveränderung. „Ungefähr zehn Prozent der Bevölkerung in Nordeuropa tragen sie zwar in ihrem Erbgut, die Krankheit tritt jedoch meist nicht auf“, erklärt Dr. Montero-Muth. „Nur bei 0,3 bis 0,5 % liegt die Genveränderung so vor, dass sie tatsächlich daran erkranken können. In ihrem Körper wird zu wenig Hepdizin gebildet. Dieser Stoff verhindert eigentlich, dass der Darm zu viel Eisen aufnimmt. Ist zu wenig davon vorhanden, steigt die Eisenmenge im Körper.“

Aber: Auch andere Faktoren – wie Alkoholkonsum – beeinflussen den Eisenspeicher und damit wann und ob Krankheitssymptome auftreten.

Böses Blut

Um langfristigen Schäden vorzubeugen, ist es wichtig, dass die Hämochromatose früh erkannt und behandelt wird. Mit Hilfe einer Genanalyse, die am menschlichen Blut durchgeführt wird, lässt sich bestimmen, ob jemand die entscheidende Genveränderung besitzt. „Zusätzlich wird die Eisenmenge im Körper gemessen. Dazu bestimmen wir im Blutserum den Eisenspiegel und weitere Parameter, wie die Ferritin-Konzentration. Ferritin dient als Speicherstoff für Eisen“, so Dr. Montero-Muth. Liegt der Ferritin-Wert bei Frauen über 200 µg pro Liter oder bei Männern über 300 µg, sollte eine Therapie begonnen werden.“ Dabei wird durch regelmäßige Aderlässe der Ferritinspiegel langfristig gesenkt. Rechtzeitig begonnen, lassen sich so Organschäden verhindern. Aber auch vorhandene Symptome können sich durch die Therapie bessern. Wenn der Aderlass nicht möglich ist, etwa weil der Patient unter schwerer Blutarmut leidet, können alternativ auch Medikamente zum Einsatz kommen.



ADERLASS

Der Aderlass, also die Abnahme einer bestimmten Blutmenge aus der Vene, wurde schon in der Antike praktiziert. Ihre Hochzeit hatte die Therapie im Mittelalter, als sie bei vielen Krankheiten zur Anwendung kam. Meist blieb sie allerdings wirkungslos oder verschlimmerte den Verlauf. Eine Zeit lang wurde sie deshalb kaum noch durchgeführt. Aktuell kommt der Aderlass wieder vereinzelt zum Einsatz, etwa bei Bluthochdruck.



ARTHROSE: Gegen den Schmerz in Knie und Hüfte

Die primäre Arthrose, ein Gelenkverschleiß, ist mittlerweile in der immer älter werdenden Bevölkerung zur Volkskrankheit geworden. Je mehr Jahre ein Gelenk „auf dem Buckel hat“, desto eher finden sich an ihm Verschleißerscheinungen. Das Alter allein ist jedoch nicht der einzige Risikofaktor für eine Arthrose. Auch Fehlbelastungen, Übergewicht, rheumatische oder Stoffwechselerkrankungen und Verletzungen können zu einer Arthrose führen. Man spricht in diesem Fall von einer sekundären Arthrose. Die Betroffenen leiden an starken Schmerzen sowohl unter Belastung, als auch im Endstadium in Ruhe. Es droht der Mobilitätsverlust und somit ein Verlust des sozialen Umfeldes.

Woran erkennt man Arthrose?

Die Entwicklung bei der primären Arthrose ist meist schleichend. Der Gelenkknorpel dünnt sich aus und bildet sich kontinuierlich zurück. Es kommt zu immer wiederkehrenden Schmerzepisoden. Im nächsten Stadium kommen knöcherne Auswüchse, Osteophyten genannt, hinzu. Das Gelenk verändert seine Form und die Arthrose wird jetzt zum Teil auch äußerlich erkennbar. Der Betroffene spürt einen morgendlichen Anlauf- und einen Ermüdungsschmerz nach längerer Belastung. Im Endstadium der Arthrose kommt schließlich ein Ruheschmerz hinzu. Das Gelenk zeigt äußerlich deutliche Veränderungen, die Beweglichkeit ist eingeschränkt und der Betroffene verliert deutlich an Mobilität und Lebensqualität.

Diagnostik der Arthrose

Im Frühstadium, in dem der Knorpel lediglich ausgedünnt ist bzw. kleinere Defekte aufweist, ist dies lediglich im Rahmen einer Kernspintomographie erkennbar. Im späteren Stadium zeigen sich dann die typischen Veränderungen im konventionellen Röntgenbild. Der Gelenkspalt ist meist nicht mehr vorhanden. Knochenstrukturen reiben aneinander und Fehlstellungen der Gelenke entstehen. Typische Laborbefunde existieren bei der primären Arthrose nicht, im akuten Schub sind manchmal leicht erhöhte Entzündungswerte festzustellen.

Behandlungsmöglichkeiten der Arthrose

In der Regel sind es die Schmerzen, die den Patienten immobilisieren und ihm die größten Probleme bereiten. Zunächst werden konservative Maßnahmen ausgeschöpft. Zu Beginn steht hier die Physio- und Schmerztherapie im Vordergrund. In

der Klinik für Konservative Orthopädie und Schmerzmedizin im Sankt Vincentius Krankenhaus in Speyer stehen für eine solche multimodale Schmerztherapie eine Vielzahl von Behandlungsmethoden zur Verfügung. Sind alle konservativen Möglichkeiten ausgeschöpft und ist der Leidensdruck des Patienten entsprechend groß, verbleibt letztendlich das Einsetzen eines Kunstgelenkes (Endoprothese).

Professionelle Hilfe seit über 20 Jahren

Der Ersatz von Knie- und Hüftgelenken bei Arthrose ist ein Standardeingriff. Seit mehr als 20 Jahren ist die Endoprothetik ein Schwerpunkt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie im Sankt Vincentius Krankenhaus. Das heißt jedoch nicht, dass alles so ist wie vor 20 Jahren. Hüftgelenke werden, sofern möglich, über muskel- und weichteilschonende, sogenannte minimalinvasive, Zugänge implantiert. Vor der Operation lernt ein Patient seinen Operateur kennen und nimmt an einer Patientenschulung teil. Hier lernen sie beispielweise von Physiotherapeuten den Umgang mit Gehstützen.

Umfassende Versorgung

Im Anschluss an die Operation stehen neben dem behandelnden Arzt ein professionelles Team aus gut ausgebildeten Gesundheits- und Krankenpflegern sowie Physiotherapeuten bereit. So sind die Patienten optimal auf die anschließende ambulante oder stationäre Rehabilitation vorbereitet und der stationäre Aufenthalt kann so kurz wie nötig gestaltet werden.

Vor einer geplanten Gelenkimplantation oder einem Prothesenwechsel empfiehlt sich unbedingt

eine individuelle und ausführliche Beratung. In der Arthrosesprechstunde stehen die Operateure jeden Donnerstag von 13 bis 15 Uhr in der Notfallambulanz des Sankt Vincentius Krankenhauses zur Verfügung. Eine telefonische Terminvereinbarung unter der Rufnummer 06232/133-5334 ist erforderlich.

WAS TUN BEI ARTHROSE IN KNIE UND HÜFTE?

5. Oktober 2017, 17.00 Uhr

Sängerheim, Heiligensteiner Straße 31, Heiligenstein

19. Oktober 2017, 17.00 Uhr

Sankt Vincentius Krankenhaus, Aula

Holzstraße 4a, 67346 Speyer

Eintritt ist frei. Ohne Anmeldung, begrenzte Plätze.



**Sankt Vincentius
Krankenhaus
Speyer**

Eine Einrichtung der Krankenhaus-Stiftung
der Niederbronner Schwestern



Dr. med. Jürgen Korber, Oberarzt (links)



Dr. med. Werner Schrammel, Chefarzt (rechts)

Sankt Vincentius Krankenhaus

Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie

Holzstraße 4a, 67346 Speyer, Telefon: 06232 133-386,

E-Mail: unfallchirurgie@vincentius-speyer.de

www.vincentius-speyer.de

Schleichende Entwicklung

Sommer, Sonne, Sonnenschein – wir alle haben die schönen Stunden im Freien genossen. Was vom langen Sonnenbaden übrigbleiben kann, ist jedoch nicht ganz so erfreulich: UV-Strahlung gilt als Hauptauslöser von weißem Hautkrebs. Er tritt überwiegend im Gesicht auf, das besonders der Sonne ausgesetzt ist.



DR. JOACHIM KREKEL

»Früh genug erkannt, bestehen bei weißem Hautkrebs sehr gute Heilungschancen. Eine regelmäßige Vorsorge ist daher umso wichtiger.«

Weißer Hautkrebs ist weit verbreitet: Jährlich erkranken etwa 200.000 Menschen in Deutschland an der Tumorerkrankung. Die häufigste Form ist das als Basaliom bekannte Basalzellkarzinom. „Das Besondere am Basaliom ist die Tatsache, dass es in der Frühphase nur selten Metastasen bildet. Das bedeutet, die Krebszellen breiten sich nicht im Körper aus“, sagt Dr. Joachim Krekel, Hautarzt im Cura Center Speyer. „Daher sind Basaliome – sofern sie früh erkannt werden – eine in den meisten Fällen vollständig heilbare Form von Hautkrebs.“ Tückisch ist jedoch das äußere Erscheinungsbild. „Basaliome gibt es in unterschiedlichen Formen. Die meisten sind hautfarben und unterscheiden sich auf den ersten Blick kaum von anderen, zum Beispiel altersbedingten, Hautveränderungen“, führt Dr. Krekel aus. „Deshalb werden sie unter Umständen von Betroffenen nicht ernst genommen. Dazu kommt, dass Basaliome langsam wachsen und nicht schmerzhaft sind.“

Unscheinbare Gefahr

Entdeckt man auffällige Stellen – geschwürartige, knötchenförmige oder narbenähnliche Veränderungen – empfiehlt sich daher ein Besuch beim Hautarzt, der eine genaue Untersuchung mit dem Dermatoskop vornehmen kann. Werden die krankhaften Veränderungen der Haut rechtzeitig erkannt, können Frühformen des Hautkrebses zum Beispiel mit der Photodynamischen Therapie behandelt werden. „Hier nutzen wir einen biologischen Farbstoff und Infrarotlicht, um der

Hautschädigung durch UV-Strahlen entgegenzuwirken“, berichtet Dr. Krekel. Ist hingegen bereits ein Basaliom entstanden, stehen unterschiedliche Therapieformen zur Wahl – abhängig von Größe, Art und Ort des Tumors. „Üblicherweise operieren wir ein Basaliom ambulant unter örtlicher Betäubung“, erklärt der Hautarzt. „Der Tumor wird mit einem Abstand von wenigen Millimetern herausgeschnitten. Das entnommene Gewebe schicken wir an ein dermatopathologisches Institut, in dem es von spezialisierten Ärzten untersucht wird. Sie schauen sich auch die Schnittränder unter dem Mikroskop genau an – falls sie nicht frei von Krebszellen sind, ist in sehr seltenen Fällen ein zweiter Eingriff nötig.“

»
Basaliome stellen die häufigste Form von Hautkrebs dar
«

Feinstarbeit

„Gerade beim Basaliom haben wir jedoch die Schwierigkeit, dass es meist im Gesicht auftritt. Das bedeutet, das kosmetische Ergebnis spielt eine erhebliche Rolle“, beschreibt Dr. Krekel die Herausforderung. „Nase, Augen und Ohren sind natürlich anatomisch besonders. Unser Ziel ist es immer – wenn möglich – Haut aus der direkten Umgebung zu nutzen, um den Defekt zu verschließen. Nur selten ist die Transplantation von Haut notwendig.“ Genäht wird mit hochwertigem Nahtmaterial, welches sich im Körper selbst auflöst. „So vermeiden wir die klassische ‚Piratennaht‘ – die Nähte verlaufen unter der Haut“, erklärt der Facharzt. Trotz guter Heilungschancen gilt jedoch: Vorbeugen ist besser als operieren – Sonnenschutz ist daher grundsätzlich Pflicht.

Jedes Jahr
erkranken mehr als
200.000
Menschen in Deutschland
an weißem
Hautkrebs

Weißer Hautkrebs ist meist nur schwierig von alltäglichen Hautveränderungen zu unterscheiden. Frühzeitig erkannt, ist er jedoch gut heilbar.

Kanäle mit Effekt

Die Haut ist unser größtes Organ, unser Kontakt nach außen, unsere Schutzschicht. Sie reguliert unsere Körpertemperatur, unterstützt das Immunsystem und grenzt uns zu unserer Außenwelt hin ab. Im Bereich Kosmetik ist letzteres jedoch oft eher hinderlich.



Die LASEMD-Ampullen mit zugehöriger Aufbereitungsstation und Handstück.

ANWENDUNGSGEBIETE

- ✓ Hautunreinheiten
- ✓ (Akne-) Narben
- ✓ Fältchen und Anti-Aging
- ✓ UV-geschädigte Haut
- ✓ Pigmentstörungen
- ✓ Rosacea / Couperose

Es gibt nur wenige Personen, die nicht mindestens einmal in ihrem Leben mit Hautunreinheiten oder kleinen Narben im Gesicht zu kämpfen haben. Auf dem Weg zu einer effektiven Behandlung gibt es jedoch ein beinahe undurchdringliches Hindernis: Als natürliche Barriere begrenzt unsere Haut die Aufnahme von Wirkstoffen, zum Beispiel aus Cremes und Masken. „Die Resorptionsrate, also die Menge der Wirkstoffe, die tatsächlich von der Haut aufgenommen werden, ist leider relativ gering“, erklärt Dr. Joachim Krekel von Cura Aesthetic im Cura Center Speyer. „Wirksam wird die Behandlung, wenn wir diesen natürlichen Schutzschild überwinden können und der

Haut helfen, sich von innen heraus selbst zu verbessern.“ Seit einem Jahr gibt es in der Praxis in Speyer ein System, welches das möglich macht: LASEMD.

Feine Mikrokanäle durch Laser

„Das Handstück des LASEMD-Systems ist mit einem sehr feinen Laser ausgestattet, der kleine Mikrokanäle in der Haut des Patienten erzeugt. Durch sie kann der im folgenden aufgetragene Wirkstoff die Haut passieren und direkt einwirken“, erklärt Dr. Krekel das Prinzip. „Wir können so wesentlich effektiver gegen Fältchen, Aknenarben, Lichtschädigungen, Hautverfärbungen und Rosacea vorgehen und auch aktiv etwas zur Faltenvorbeugung unternehmen.“ Eine Betäubung ist dabei nicht nötig – der Durchmesser des Laserstrahls ist sehr gering, die Behandlung schonend. „Die Patienten sind mit den Ergebnissen sehr zufrieden. Von Vorteil ist auch die Tatsache, dass man nach der Behandlung sofort wieder ‚gesellschaftsfähig‘ ist, es gibt keine Ausfallzeiten“, erzählt Dr. Krekel. „Aufgrund der großen Nachfrage haben wir uns jetzt entschlossen, sogar noch ein zweites LASEMD-Gerät zu bestellen.“

» Die schmerzfreie
Behandlung dauert nur
circa 30 Minuten



Hochkonzentrierte Wirkstoffe

Besonders sind auch die zugehörigen Wirkstoffe: Während der Behandlung mit dem Laser werden

auf der LASEMD-Station die auf den Patienten abgestimmten Ampullen vorbereitet. „Deren hochkonzentrierte Wirkstoffe kommen ganz ohne Konservierungsstoffe und Chemikalien aus, da sie erst parallel zur Behandlung zentrifugiert und dann direkt angewendet werden“, führt Dr. Krekel aus. „Im Anschluss an die Laserbehandlung wird der Patient mit dem frisch aufbereiteten Wirkstoff aus der Ampulle eingecremt. Dieser kann nun durch die zuvor geschaffenen Mikrokanäle in die Haut eindringen und seine Wirkung entfalten.“ Geeignet ist die Anwendung für jeden Hauttyp. Durch eine regelmäßige Behandlung etwa alle zwei Wochen können kleine Makel im Gesicht nach und nach verringert werden. Die Patienten bekommen den Wirkstoff nach der Behandlung auch mit nach Hause, wo sie ihn selbst auftragen können. Und nach ein paar Tagen schließen sich die mit bloßem Auge unsichtbaren kleinen Kanäle wieder.

DR. JOACHIM KREKEL

»Die Patienten sind ganz begeistert von den Ergebnissen. Daher haben wir uns nun für ein zweites Gerät entschieden, um der großen Nachfrage gerecht zu werden.«





Entspannter Arbeiten:
spezielle Brillengläser
entlasten gezielt die Augen bei
der Arbeit am Monitor.

Ein Blick für Bildschirme

Fast die Hälfte der Erwerbstätigen in Deutschland arbeitet täglich am Computer – und viele von ihnen leiden unter Ermüdungserscheinungen und Verspannungen. Der Grund: Das stundenlange Arbeiten am Bildschirm bedeutet Stress für die Augen und wird dadurch auf Dauer für den gesamten Körper zur Belastung. Eine mögliche Lösung sind Brillengläser, die speziell für die Arbeit am Bildschirm gefertigt werden.

Studien zufolge sind 63 Prozent der Personen, die eine Brille tragen, mit ihren Brillengläsern bei der Bildschirm-Arbeit unzufrieden. Das hat einfache Ursachen: „Herkömmliche Lesebrillen und Gleitsichtgläser sind nicht auf die Sehanforderungen am Bildschirm ausgerichtet. Man sieht die Schrift in einer normalen Körperhaltung teilweise nur unscharf und muss sich deshalb nach vorne beugen oder den Kopf in den Nacken legen. Die dabei entstehende unnatürliche Haltung führt auf Dauer zu Verspannungen im Nacken und Rücken. Auch Kopfschmerzen und Ermüdungserscheinungen können die Folge sein“, erläutert Hansjörg Hofmann, Augenoptikermeister bei Brillen Hammer in Speyer.

Brillengläser für Bildschirme

Um diese Überanstrengungen und Schmerzen zu vermeiden, gibt es spezielle Brillengläser, die das Sehen am Arbeitsplatz, aber auch die Nutzung von Tablets und Smartphones erleichtern. „Zeiss hat

»
Die Arbeitsplatz-
Brillengläser
von Zeiss erleichtern
die Arbeit
am Bildschirm
«

hierfür Spezialgläser entwickelt, die das Sehen bei näheren und mittleren Entfernungen besonders unterstützen. Die ZEISS of-ficelens-Brillengläser verhindern dadurch eine übermäßige Anstrengung der Augen und machen Haltungsanpassungen, die den Nacken- und Rückenbereich strapazieren, überflüssig“, führt Hansjörg Hofmann aus. „Damit

Kopf und Nacken auch tatsächlich in ihrer natürlichen Haltung bestmöglich unterstützt werden, passen wir die Brillengläser zudem individuell an den persönlichen Sehabstand des Kunden im Nah- und Mittelbereich an. So werden die Arbeit am PC und die Verwendung von mobilen Endgeräten komfortabler.“

ernsthaft schädigen. Hansjörg Hofmann erklärt: „Grundsätzlich unterstützt blaues Licht den natürlichen Biorhythmus, indem es die Melatoninproduktion hemmt. So bleibt man tagsüber wach und aktiv. Doch durch die ständige und übermäßige Einstrahlung von blauem Licht in das Auge, was durch die dauerhafte Arbeit an Bildschirmen der Fall sein kann, erhöht sich nach neueren Erkenntnissen das Risiko einer Netzhauterkrankung. Deshalb lohnt sich für alle, die auf Nummer sicher gehen wollen, eine zusätzliche DuraVision® BlueProtect-Veredelung der Brillengläser, die vor dem potenziell schädlichen Licht schützt.“ Dabei handelt es sich um eine Art Blaulichtfilter, der Teile des blauen Lichts reflektiert und es daran hindert, in das Auge zu gelangen. Auf diese Weise wird das Arbeiten am Computer nicht nur komfortabler, sondern auch sicherer.

WIE SIE AUSSERDEM DIE ARBEIT AM BILDSCHIRM VERBESSERN KÖNNEN:

- ✓ den Bildschirm so positionieren, dass die oberste sichtbare Kante des Monitors auf Höhe der Augen ist
- ✓ die Tischhöhe so einstellen, dass Knie und Ellenbogen entspannt in einem rechten Winkel sind
- ✓ in einem Abstand zwischen 50 und 80 cm vom Bildschirm entfernt sitzen
- ✓ blendende Lichtquellen vermeiden und in einer hellen Umgebung arbeiten

Risikofaktor blaues Licht

Die Arbeit am Bildschirm birgt aber neben Ermüdung und Verspannung noch ein weiteres Risiko. Blaues Licht, das von den meisten Bildschirmen und LED-Lampen ausgestrahlt wird, kann die Augen

HANSJÖRG HOFMANN

»Spezial-Brillengläser, die das Sehen im Nah- und Mittelbereich verbessern, können die Arbeit am Bildschirm erheblich erleichtern.«



Kaffee für Könnner

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie ein speziell für Sie zusammengestelltes Kaffee-Probierpaket von Springers Kaffeemanufaktur aus Speyer.



dt. Städtebund im MA.	Aristokratin	Verbindungsbolzen (fachsp.)	Abendgesellschaft	12	Blattrückseite	alle Verkäufe eines Betriebes	Einwohner von Laos	veni, vidi, ...	Einfall, Überlegung	Abk.: ultimo	genuss-süchtige Frau	2	Abk.: Body-Mass-Index	engl.: Woche	Anstalt f. elternlose Kinder	Pep, Schwung
plastisch wirkendes Schaubild								ehem. franz. Münze						japan. Kimono-gürtel	aus tiefstem Herzen	
geistl. Volkslied im MA.					fest, haltbar	6			üblich, gewöhnlich	Hauptstadt von Zypern						10
								Ursache, Grund (lat.)	griech. Vorsilbe: gegen	13		gleichgültig	deutscher Dichter †1956	3		
kandierte Kuchen-zutat		Körperorgan	veralt.: junger Bursche, Geck	moderne Disco-musik						geschäftlicher Ertrag						außerdem, ferner
							Ziffer, Nummer	bewaffnete Auseinandersetzung					altes Holzraummaß	... und her		
Wohltat	ablehnen (sich ...)		Fahrgast	Gestaltetes, Geformtes	überdies, obendrein					taktvoll, unauffällig	ital. Käsesorte					
best. Trinkgefäß	9							Zeichen-gerät, Schablone	Med.: Er-wachsen	11			russisches Dreige-spann		günstige Gelegen-heit	
Ein-bringen der Feld-früchte					Jagd-signal						Stücke vom Ganzen	Zufluss der Adria				8
				Maß in der Akustik		5	Vorsilbe: Trillions-tel	Täu-schung, Blend-werk	steif, un-beugsam					Modestil	ohne ... und Tadel	
grober Sand		Bezeich-nung f. d. US-Ame-rikaner			Wappen- vogel	das Altertum und seine Kultur						US-Nach-richten-sender	skandi-nav. Män-nername			
			Untugend						4	Seebad an der ital. Adria						
dreist, frech		kohlen-säure-haltiges Wasser				schwanken, torkeln						1	dt. Bakte-riologe †1910 (Robert)			7
zu keiner Zeit			positives Ergebnis							Fangarm (zool.)						

© RateFUX | 2017-289-004

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



Müde vom Rätseln? Mit ein wenig Glück werden Sie durch exklusive Kaffeespezialitäten von Springers Kaffeemanufaktur wieder fit. Entdecken Sie fünf sortenreine Arabica-Kaffees aus unterschiedlichen Kaffeeregionen der Welt und einen besonderen Espresso Cuvée aus erlesenen Arabica- und Cane-phora-Bohnen. Alle Kaffees werden natürlich direkt in der Kaffeemanufaktur geröstet. Wir wünschen viel Erfolg!

Springers Kaffeemanufaktur, Korn-gasse 28 (im Kornmarkt), 67346 Speyer, Öffnungszeiten: Di - Fr 9.00 - 18.00 Uhr, Sa 9.00 - 17.00 Uhr, Telefon: 06232/96 55 429, Mail: info@springers-kaffee.de, www.springers-kaffee.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 >>>

Wir tragen Verantwortung!

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. Oktober 2017.**

Langfristiger Einsatz

Stark von Karies befallene Backenzähne haben nach dem Entfernen der Karies oft nicht mehr genügend gesunde Zahnsubstanz, um eine direkte Füllung zu bekommen. Dann sind laborgefertigte Einlagefüllungen – Inlays genannt – eine Möglichkeit, betroffene Zähne langfristig zu versorgen.

Wir unterscheiden die direkten, plastischen Füllungen von den indirekten Einlagefüllungen, den Inlays. Bei einem kleinen Defekt ist die Füllung Mittel der Wahl. Das Material wird hierbei im weichen Zustand in den vorbereiteten Zahn eingebracht und danach mit einem speziellen Licht ausgehärtet“, erklärt Zahnärztin Eva Hofmann aus der Zahnarztpraxis im Cura Center in Speyer. „Ist der Defekt im Backenzahn jedoch größer oder betrifft er den Kontaktpunkt zum Nachbarzahn, reicht das oft nicht mehr aus, um den Zahn optimal zu rekonstruieren.“ Daher werden bei größeren Defekten sogenannte Einlagefüllungen, zumeist aus Keramik, verwendet. Diese werden von einem Zahntechniker im Labor als

Einzelstück angefertigt, an den Zahn angepasst und mit einem speziellen Kunststoff befestigt. Alternativ können sie auch im CEREC-Verfahren am Computer in der Praxis selbst konstruiert werden.

» Bei sehr guter Zahnhygiene und regelmäßiger professioneller Zahnreinigung können Inlays weit über 10 Jahre halten



aufgrund des Schrumpfens beim Aushärten problematisch. An den Rändern können so minimale Undichtigkeiten entstehen. Das Eindringen von

Fast wie das Original

Der Vorteil der Inlays liegt klar in ihrer Langlebigkeit und Stabilität: „Statistische Untersuchungen ergaben für Inlays aus Keramik oder Gold eine durchschnittliche Haltbarkeit von 8 bis 15 Jahren. Bei sehr guter Mundhygiene und regelmäßiger professioneller Zahnreinigung können sie auch länger halten“, sagt Eva Hofmann. „Große plastische Füllungen hingegen sind

Bakterien und die Entstehung einer Sekundärkaries sind langfristig die Folge. Bei Inlays ist die Gefahr von Sekundärkaries geringer, denn die Einlagefüllung ist formstabil.“ Ein weiterer Pluspunkt der Inlays ist ihre sehr gute Ästhetik. „In Zusammenarbeit mit dem herstellenden Zahnlabor kann die Farbe individuell angepasst werden, sodass das Inlay selbst für Profis nicht auf den ersten Blick erkennbar ist. Die perfekte Nachahmung der natürlichen funktionellen Zahnform ermöglicht den Patienten eine optimale Kauleistung und verhindert gleichzeitig das Festsetzen von Speiseresten“, berichtet die Zahnärztin. Dies wirkt sich außerdem positiv auf das Zahnfleisch aus. Es treten deutlich seltener Entzündungen auf.

Besonders verträglich

Wer auf Materialien wie Amalgam oder Kunststoff allergisch reagiert, findet im Goldinlay eine Alternative. „Als Edelmetalllegierung ist es reaktionsträge. Befestigt wird es mit einem speziellen zahnmedizinischen Zement, bei dem ebenfalls kaum Allergien bekannt sind“, führt Eva Hofmann aus. „Allerdings ist die Farbe natürlich Geschmackssache.“ Üblicherweise sind für ein Inlay zwei Sitzungen nötig: Zunächst wird die Karies entfernt, der Zahn entsprechend präpariert und eine Abformung für das Labor erstellt. In der zweiten Sitzung wird das Inlay eingesetzt. Eine Kostenerstattung ist mittlerweile durch die meisten privaten Zusatzversicherungen möglich.



Keramikinlays sind rein optisch kaum von den natürlichen Zähnen zu unterscheiden, da sie individuell der Zahnfarbe angepasst werden können.

VORTEILE VON INLAYS:

- ✓ lange Haltbarkeit
- ✓ sehr stabil
- ✓ geringere Gefahr von Sekundärkaries
- ✓ verträglich
- ✓ sehr gute Ästhetik

EVA HOFMANN

»Bei sehr großen Defekten oder fehlenden Kontakten zum Nachbarzahn raten wir unseren Patienten zur Versorgung mit Inlays.«



GUT IN FORM

Wie wird man überschüssige Haut
nach der Schwangerschaft wieder los?
Eine Straffung kann helfen.

Schwangerschaft und Stillzeit sind eine wunderschöne Phase im Leben einer Frau, aber sie bedeuten auch eine Herausforderung für den Körper. Gewichtsschwankungen und hormonelle Veränderungen hinterlassen oft ihre Spuren und viele Frauen fühlen sich danach weniger attraktiv oder unwohl in ihrer Haut. Welche Möglichkeiten man hat, wenn Sport und Ernährung an ihre Grenzen stoßen, erklärt Frau Dr. Nina Ofer-Morsey von HPC Kurpfalz – Praxis für Hand- und Plastische Chirurgie in Mannheim.

Frau Dr. Ofer-Morsey, welches sind die größten Probleme nach der Schwangerschaft?

Die Haut wird im Verlauf der Schwangerschaft stark gedehnt, vor allem an Brust, Bauch und Hüfte. An diesen Stellen verliert sie unter Umständen die Elastizität und bildet sich nicht mehr von alleine zurück. Das Ergebnis sind dann oftmals erschlaffte Brüste, eine erschlaffte Bauchdecke oder Schwangerschaftsbeziehungsweise Dehnungsstreifen.

Was kann unternommen werden?

Es ist wichtig, dass man sich mit und in seinem Körper wohlfühlt und um das zu erreichen, gibt es verschiedene Wege. Natürlich sollte man zunächst versuchen, mit einem Trainingsprogramm und ausgewogener Ernährung das gewünschte Resultat zu erzielen, aber funktioniert das nicht, können auch Straffungsoperationen und Körperformung in Anspruch genommen werden.

Wie sieht das konkret aus?

Um den Bauch wieder in Form zu bringen, nutzen wir die Bauchdeckenstraffung. Während der Schwangerschaft weicht die gerade Bauchmuskulatur auseinander und zieht sich danach unter Umständen nicht wieder ausreichend zusammen. Dann bleibt überschüssige, unelastische und durch Schwangerschaftsstreifen veränderte Haut zurück. Diese entfernen wir und vernähen die Bauchmuskulatur miteinander, außerdem verkleinern wir, wenn nötig, auch den Nabel. So entsteht in der Regel wieder eine deutliche Taille und der Bauch wird flach. Die Operation wird stationär in Vollnarkose durchgeführt. Bei einer erschlafften, hängenden Brust ist die Bruststraffung ein bewährtes Mittel. Hier wird auch die überschüssige Haut entfernt. Außerdem können wir, je nach Notwendigkeit und Wunsch, die Brust wieder anheben und formen sowie die

Brustwarze neu positionieren. Auch eine Verkleinerung der Brustwarze ist möglich. Ziel ist in jedem Fall ein möglichst natürliches und wohlproportioniertes Dekolleté. Was wir manchmal mit der Bruststraffung kombinieren, ist eine Brustvergrößerung. Viele Frauen entscheiden sich dafür, denn nach der Stillzeit sind die Brüste teilweise kleiner als vor der Schwangerschaft. Hier kann man dann mit Implantaten oder mit Eigenfett das Volumen der Brüste wieder vergrößern. Auch hier erfolgt der Eingriff stationär in Vollnarkose.

Ist Fett ein Problem für Frauen nach der Schwangerschaft?

Fettdepots können ein Thema sein. Sie sind aber mit dem richtigen Training und angemessener Ernährung besser in den Griff zu bekommen als beispielsweise überschüssige Haut. Liposuktion, auch als Fettabsaugung bekannt, ist aber definitiv eine Möglichkeit, hartnäckige Fettansammlungen zu reduzieren. Außerdem kann man dabei auch Körperregionen konturieren, das heißt, ihnen die gewünschte Form wiedergeben. Eine Kombination mit Straffungsoperationen ist im Einzelfall möglich.

Das Wichtigste vor jedem dieser Schritte ist aber eine umfassende, einfühlsame Beratung, in der auf die Wünsche eingegangen wird und Möglichkeiten aufgezeigt werden.

Dr. Nina Ofer-Morsey arbeitet seit 14 Jahren in der Plastischen und Ästhetischen Chirurgie mit ständiger Fort- und Weiterbildung, seit 1.4.2017 selbständig in der eigenen Praxis „HPC Kurpfalz – Praxis für Hand- und Plastische Chirurgie“, Hasenackerstr. 13-17, 68163 Mannheim, Tel.: 0621-9110930, Fax 0621-91109399, www.hpc-kurpfalz.de, praxis@hpc-kurpfalz.de
Alle Kassen und privat möglich, Termine nach Vereinbarung.



**DR. NINA
OFER-MORSEY**

»Wie Kleidung dehnt sich auch die Haut in der Schwangerschaft. Dabei kann die Elastizität verloren gehen.«

ZU ALT FÜR MUSKELN?

Treppenstufen rauben den Atem, Einkäufe erscheinen immer schwerer und sogar Spaziergänge werden zur Herausforderung: Liegt hier eine ernste Erkrankung der Lunge oder des Herzkreislaufsystems vor? Eine verständliche Annahme. Tatsache ist aber, dass oftmals „nur“ ein altersbedingter Muskelabbau dahintersteckt – und dem ist mit einfachen Mitteln beizukommen.



DR. RAINER FRANK

»Gekräftigte Muskulatur erhöht die Lebensqualität im Alter und vermindert die Sturzgefahr.«

Zwischen einem Alter von etwa 30 und 50 Jahren beginnt der Körper damit, Muskeln abzubauen und das Muskelgewebe durch Binde- und Fettgewebe zu ersetzen. Das ist ein normaler altersbedingter Prozess“, erklärt Dr. Rainer Frank von der Internistischen Praxis im Cura Center. „Man geht heute von etwa einem bis zwei Prozent Muskelschwund pro Jahr aus. Hört sich wenig an, summiert sich jedoch auf Dauer, sodass man bis zum 80. Lebensjahr bis zu einem Drittel seiner Muskelmasse verlieren kann.“ Anfangs wird der Muskelabbau gar nicht wahrgenommen. Die ersten Anzeichen sind meist nur optischer Natur – zum Beispiel ein Erschlaffen der Bauch- oder Oberschenkelmuskulatur. Schreitet der Muskelschwund aber voran, können alltägliche Aktivitäten wie Treppensteigen und kleine Anstrengungen bereits zum Problem werden. Außerdem kann der Bewegungsapparat dadurch an Stabilität verlieren, was Stürze im Alter begünstigt.

Sarkopenie

Der medizinische Fachausdruck für den krankheitsbedingten Muskelabbau ist Sarkopenie. Der Begriff stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „Mangel an Fleisch“. Betroffen sind dabei vor allem die Muskelfasern, die für die Schnellkraft und das Heben schwerer Gewichte zuständig sind. „Als natürlicher Prozess ist dieser Muskelabbau im Alter zwar nicht ganz aufzuhalten, aber er kann erheblich verlangsamt werden. Es macht einen großen Unterschied, ob man ein oder drei Prozent der Muskelmasse im Jahr verliert“, erläutert Dr. Frank. „Das Mittel der Wahl, um beschleunigtem Muskelabbau entgegenzuwirken, ist körperliches Training, so banal das klingen mag.“ Deshalb sollte man gerade im Alter im Rahmen seiner Möglichkeiten und unter fachlicher Anleitung Ausdauer- und Krafttraining betreiben. Das Ausdauertraining hat dabei einen positiven Effekt auf Atmung, Blutdruck und Herzfrequenz und ist insgesamt sehr gesund, das Krafttraining bringt die Muskelmasse zurück und stabilisiert. Das ist wichtig, um das Sturzrisiko zu vermindern. Empfehlenswert ist beispielsweise ein gelenkschonendes Training auf dem Sitz- oder Liegendergometer. Auch das Rudergerät ist gelenkschonend und trainiert den ganzen Körper. Wer das klassische Hanteltraining bevorzugt, sollte die Belastung so wählen, dass circa 10 bis 15 Wiederholungen durchgeführt werden können.

»
Konsequentes Training wirkt altersbedingtem Muskelabbau entgegen. Damit Treppenstufen wieder niedriger erscheinen
«



Ist die Muskulatur ausreichend trainiert? Die Kraft der Hand ist ein guter Indikator für die Gesamtkraft des Körpers.

Muskeln ernähren

Nicht selten begünstigt auch einseitige Ernährung den altersbedingten Muskelabbau. Laut einer Schätzung des Medizinischen Dienstes der Spitzenverbände der Krankenkassen (MDS) leidet etwa jeder Zwölfte über 60-Jährige in Deutschland unter chronischer Mangelernährung. Wie in jedem Alter sollte auch jenseits der 60 auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden. Wenn es um Muskelerhalt oder -aufbau geht, darf Eiweiß dabei nicht zu kurz kommen. Eiweißreiche Nahrungsmittel sind mageres Fleisch oder Fisch, Milch, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, aber auch Sojaprodukte wie Tofu.

So schmeckt der Herbst



Reiche Beute erwartet die Pilzsammler derzeit im Pfälzer Wald.

Endlich ist er wieder da: der Herbst – mit all seinen Farben und Festen. Die „Feier der Natur“, wie von Friedrich Hebbel in seinem Gedicht „Herbstbild“ beschrieben, ist besonders bei einer Wanderung durch den Pfälzer Wald zu erleben. Fast schon romantisch, wie sich die Herbstsonne durch die bunten Blätter bricht und hier und da ihren Weg findet. Und dann die Gerüche: nach Moos, vergilbenden Blättern – und Pilzen.



Herbstzeit ist Pilzzeit. Und momentan verspricht der Pfälzer Wald reiche Ernte. Es lohnt sich also, auf die Suche zu gehen. Das kann man bei einer Wanderung nebenbei machen. Man kann das Ganze aber auch professioneller betreiben. Zum Beispiel, indem man im Vorfeld auf die passende Kleidung achtet. Kurze Hosen und leichte Schuhe mögen auf befestigten Waldwegen funktionieren, wenn es aber tiefer ins Unterholz geht, sind feste, knöchelhohe Schuhe und lange Kleidung gefragt. Diese sind auch hin-

sichtlich des Zeckenschutzes ratsam. Wer regelmäßig Pilze sammeln gehen möchte, sollte ohnehin über eine Zeckenimpfung nachdenken. Die gut vorbereiteten Sammler erkennt man auch an ihrem Equipment: einem Weidenkorb und einem kleinen, scharfkantigen Küchenmesser. Aber was sucht man jetzt genau? Die gängigen Pilze werden die meisten schon erkennen. Und darüber hinaus? Immerhin wachsen hierzulande auch giftige Exemplare. Da ist es doch besser, man liest sich etwas ein und führt zu Beginn ein Pilzbestimmungsbuch mit.

zu erntenden Pilz sanft heraus. Prinzipiell gilt: nur das ernten, was man im Nachhinein auch verzehren kann. Denn Pilze haben eine kurze Haltbarkeit. Im Kühlschrank lassen sie sich maximal drei Tagen lagern. Dabei sollten sie locker und luftig liegen. Für circa 6 Monate kann man Pilze, sofern sie zuvor blanchiert wurden, auch einfrieren.

Ein eigenes Thema ist das richtige Putzen der Pilze. Den groben Schmutz entfernt man gleich im Wald; der Rest wird dann zu Hause mit Messer und Tuch beseitigt. Da die wenigsten Pilze Wasser vertragen, sollte man vom Waschen absehen. Schimmelige, matschige oder schlecht riechende Pilze sollten selbstverständlich nicht zum Kochen verwendet werden. Und dann kann es losgehen – zahlreiche Rezepte warten darauf, nachgekocht zu werden. Ein Beispiel finden Sie oben.

Auf die Technik kommt es an

Wie erntet man einen Pilz sachgemäß? Entweder man nimmt besagtes Küchenmesser und setzt einen Schnitt knapp über dem Boden an. Oder man dreht den

PIFFERLING-KARTOFFEL-GRATIN-AUFLAUF

- ✓ 250 g frisch geerntete Pfifferlinge
- ✓ 400 g Kartoffeln
- ✓ 120 g Schlagsahne
- ✓ 70 g Crème fraîche
- ✓ Pfeffer, Salz
- ✓ Auflaufform, eingefettet

Pilze und Kartoffeln putzen. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Sahne halb steif schlagen, Crème fraîche unterrühren, salzen und pfeffern. Auflaufform fetten. Pilze und Kartoffeln dachziegelförmig darin schichten. Die Sahne-Crème-fraîche-Mischung darüber verteilen und circa 50 Minuten bei 200 Grad auf der mittleren Schiene backen. Bei Bedarf abdecken.

Erlebe Yoga.

- Präventionskurse für Körper, Geist und Seele
- Ausbildung zum Kinderyoga-Übungsleiter
Beginn: 16. September



St.-German-Str.1 | 06232/670557 | www.yoga-vidya.de/speyer



Weintipp

gehaltvolle, trockene Weißweine der Rebsorten Chardonnay, Weißburgunder, Gewürztraminer oder gereifter Riesling...



RIEGEL IMMOBILIEN.

Mit Erfolg verkaufen.



IMMOBILIEN GESUCHT

0,00 €
Kosten für
Verkäufer

- + kostenlose Bewertung Ihrer Immobilie
- + kostenlose Vermittlung für Verkäufer
- + kostenloser Energieausweis

RIEGELIMMOBILIEN.

Mit Erfolg verkaufen.

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 + 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

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

HPC Kurpfalz

Praxis für Handchirurgie und Plastische Chirurgie

Dr. Nina Ofer-Morsey
(In den Räumen der Orthopädie Kurpfalz – Orthokur)
Hasenackerstr. 13-17
68163 Mannheim
Kontakt: 0621/9110930, www.hpc-kurpfalz.de
E-Mail: praxis@hpc-kurpfalz.de
Sprechzeiten nach Vereinbarung

Herausgeber

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

Redaktion

Micha L. Harris, Natalie Lumma, Miriam Thomas,
Anne-Kathrin Mugrauer, Karin Eymael

Fotos

Steffen Beck, fotolia, iStockphoto, Privat,
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

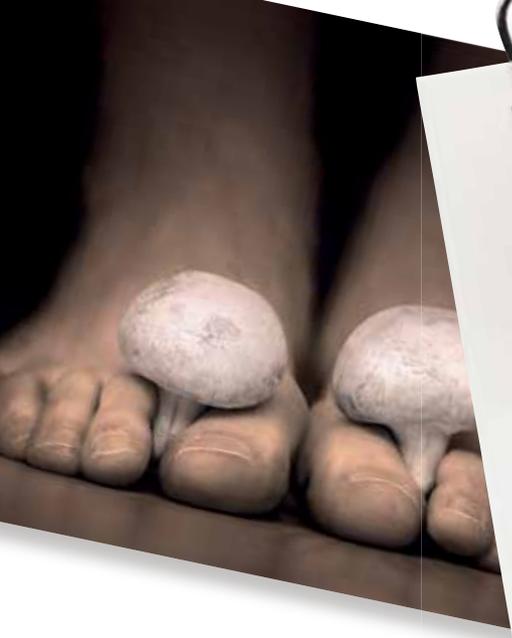
Dorothee Weimer

Druck

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

Nächster Erscheinungstermin

Winter 2017



Nicht alle Pilze sollte man sammeln!

Um Nagelpilz wieder loszuwerden, bieten wir:

- ✓ eine hochmoderne Laserbehandlung - ohne Betäubung, ohne Nebenwirkungen und in der Regel ohne Schmerzen
- ✓ medizinische Fußpflege von ausgebildeten Fachkräften
- ✓ intensivierte Lokaltherapie, z.B. mit medizinischen Nagellacken

Kontaktieren Sie uns!
Wir beraten Sie gern zu Ihren Behandlungsmöglichkeiten.



Cura-Aesthetic

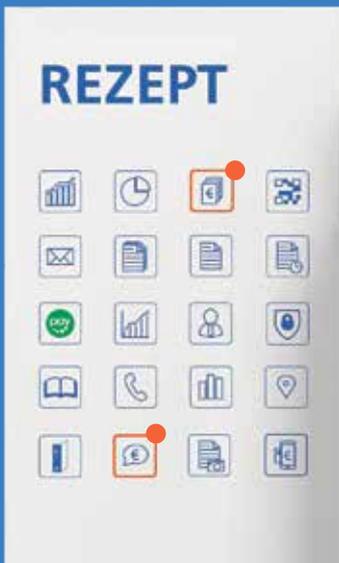
Anti-Aging | Faltentherapie

Aesthetic, Kosmetik und Fußpflege

06232 - 10012430, service@krekel.de, www.krekel.de, Cura Center Speyer (zwischen Bauhaus und Pfitzenmeier), Iggelheimer Straße 26, 67346 Speyer

APPsolut flexibel

**BankingApp:
Eine für alles!**



● Geld senden und anfordern

Ganz einfach und schnell mit Ihrem Smartphone Geld an ebenfalls registrierte Kontakte senden.

● Kontenübersicht

Behalten Sie Ihre Ein- und Auszahlungen im Blick.

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/apps

persönlich • kompetent • nah



**Volksbank
Kur- und Rheinpfalz**

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