

SOMMER 2017

PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung

TROCKENLEGEN

Was Sie gegen starkes Schwitzen tun können.

Welche Neuerungen es bei **SONNENSCHUTZMITTELN** gibt und was sie bringen.

Wann **CHOLESTERIN** ein Grund zur Sorge ist.

Warum die **FETTLER** zur weltweiten Volkskrankheit wird.



Inhalt



07

WIE KLEINE UND GROSSE ÄSTHETISCHE MÄNGEL AM ZAHN BEHOBEN WERDEN KÖNNEN.

04 TROCKENLEGEN

Was Sie gegen starkes Schwitzen tun können.

05 SONNIGE AUSSICHTEN

Welche Neuerungen es bei Sonnenschutzmitteln gibt und was sie bringen.

06 STICHFEST

Fünf einfache Mittel, um Mückenstiche zu vermeiden.

07 EBENMÄSSIG

Wie kleine und große ästhetische Mängel am Zahn behoben werden können.

08 MEHR INDIVIDUALITÄT

Mit neuartiger Ray-Ban Korrektionsverglasungen zum Rundum-Markenerlebnis.

09 DAS GEHT AUF DIE LEBER

Warum die Fettleber zur weltweiten Volkskrankheit wird.

10 ZWEIFELHAFTER RUF

Wann Cholesterin ein Grund zur Sorge ist.

11 SCHMERZ LASS NACH

Wie Schmerzen individuell und ganzheitlich behandelt werden können.

12 JE FRÜHER DESTO BESSER

Wieso Vorsorge und Früherkennung bei der altersabhängigen Makuladegeneration so wichtig sind.

13 MIT WISSEN ZUM WEIN

Gewinnen Sie ein Weinpaket vom Weingut Pfeffingen aus Bad Dürkheim.

14 GUT ZU FUSS

Warum spezielle Schuhe eine einfache Alternative zur orthopädischen Behandlung sein können.

15 ENTWEDER – ODER

Wie sich MRT und CT voneinander unterscheiden

16 TIERISCHE SCHMERZEN

Wie Muskelkater entsteht und was Sie dagegen tun können.

17 ZUR RUHE KOMMEN

Was Sie tun können, um an heißen Tagen besser schlafen zu können.

19 BRANCHENVERZEICHNIS



Mit **KOSTENLOSER KINDERBETREUUNG** während Ihrer Behandlung.
(bitte beachten Sie die Öffnungszeiten des Kids Clubs)

- FPZ-Rückenschmerztherapie
- Osteopathie und Physiotherapie
- Umfassendes Präventionsangebot
- Große kostenfreie Parkplätze
- barrierefreier Zugang
- Tiefenlaser-Schmerztherapie



Editorial

LIEBE LESERINNEN UND LESER,



ja, es stimmt. Man soll die Augen nicht vor den Problemen der Welt verschließen – allerdings sollte man meiner Meinung nach auch nicht das Gegenteil tun, und nur noch auf das Schlechte blicken und in Krisen denken. Deshalb möchte ich hier mal ein großes Lob für Deutschland aussprechen. Es gibt sicherlich vieles zu verbessern – das gibt es immer – aber wie weit ist dieses Land in wenigen Jahrzehnten gekommen? Aus politischen, moralischen und tatsächlichen Trümmern hat sich eine moderne, offene und facettenreiche Republik entwickelt, die viel Positives hervorbringt.

Ein Bereich, der dies widerspiegelt, ist der medizinische Sektor mit vielen großen Fortschritten und kleinen Neuerungen. Einen Teil dieser positiven Entwicklung möchten wir Ihnen wieder in dieser Ausgabe der Procura näherbringen. Lesen Sie, welche Neuerungen es bei Sonnenschutzmitteln, ästhetischer Zahnmedizin und Korrektionsgläsern von Ray-Ban gibt. Außerdem erfahren Sie, wie man bei einer altersabhängigen Makuladegeneration vorsorgt, was Sie bei Cholesterin beachten müssen und wie spezielle Schuhe eine Alternative zu orthopädischen Behandlungen sein können. Dies und mehr erwartet Sie in dieser Procura.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre!

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

So ein Schweiß

Große Schweißflecken unter den Armen, Schweißbränder an den Hemden, durchnässte und klebende T-Shirts – übermäßiges Schwitzen kann für Betroffene zur echten Tortur werden. Vielen ist das sichtbare starke Schwitzen so unangenehm, dass Wechselkleidung zum ständigen Begleiter wird – doch es gibt auch andere Optionen.



DR. JOACHIM KREKEL

»Botulinumtoxin ist ein sehr effektives Mittel gegen übermäßiges Schwitzen.«

Schwitzen ist grundsätzlich wichtig – denn Schweiß kühlt den arbeitenden Körper, wie das Kühlwasser den Automotor, und schützt so vor Überhitzung. Außerdem unterstützt er unter anderem die Immunabwehr, indem er Keime abtötet, Giftstoffe neutralisiert und das Wachstum von Mikroben hemmt. Aber wie bei allem Nützlichen gibt es auch hier Grenzen. Wenn das Schwitzen dauerhaft überhand nimmt, leiden Betroffene oft sehr unter dem optischen Eindruck und der Wirkung auf sich und andere. Spätestens jetzt ist es an der Zeit zu handeln. „Zunächst sollte dann mit einem Arzt abgeklärt werden, ob eine psychische oder körperliche Grunderkrankung dahintersteckt oder das Schwitzen durch Medikamente hervorgerufen wird. Ist dem so, kann die Grunderkrankung behandelt werden oder die Medikamente neu eingestellt oder verändert werden. Ist weder eine Erkrankung noch eine medikamentöse Nebenwirkung der Auslöser, gibt es verschiedene Möglichkeiten gegen das Schwitzen vorzugehen“, erläutert Dr. Joachim Krekel, Hautarzt im Cura Center Speyer.

Von Deo bis OP

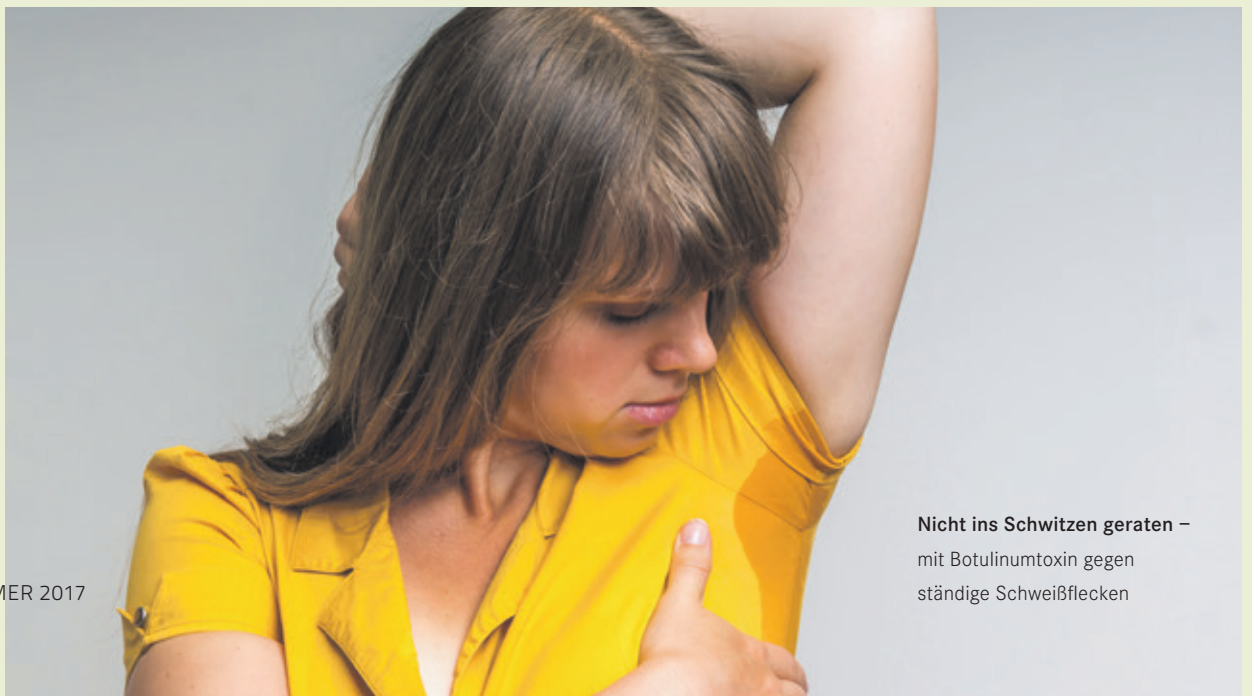
In weniger starken Fällen können kreislaufstabilisierende Übungen und Praktiken wie Wechselduschen dabei helfen, weniger zu schwitzen. Auch Salbei wird eine positive Wirkung auf das Schwitzen nachgesagt. Bei übermäßigem Schwitzen braucht es aber in der Regel etwas Stärkeres. Eine Möglichkeit sind spezielle oder auch medizinische Deodorants. Der Nachteil daran: Deodorants können mitunter zu Hautirritationen führen und stoßen

bei wirklich starkem Schwitzen an ihre Grenzen. „In diesen Härtefällen kann eine operative Behandlung in Erwägung gezogen werden. Dabei werden die Schweißdrüsen entfernt oder abgesaugt. Der Vorteil hierbei: Es ist eine langfristige Lösung, allerdings können dabei Narben zurückbleiben“, erläutert Dr. Krekel.

Schweiß wegspritzen

»
**Botulinumtoxin
verringert das
Schwitzen monatelang**
«

Eine dritte Methode gegen das übermäßige Schwitzen ist die Behandlung mit Botulinumtoxin. „Die meisten kennen dieses Mittel eher von der Faltenbehandlung, aber es ist auch sehr effektiv gegen verstärkte Schweißbildung unter den Armen. Durch mehrere Injektionen des Stoffes in die Achselhöhle hemmen wir die Schweißproduktion. Das Botulinumtoxin bindet sich dabei an die peripheren Nervenendigungen und blockiert dadurch die Erregungsübertragung von den Nervenzellen zu den Schweißdrüsen. Deshalb bleiben sie inaktiv. Das reduziert das Schwitzen innerhalb von wenigen Tagen deutlich und lässt es in manchen Fällen sogar ganz verschwinden“, erklärt Dr. Krekel. „Die Wirkung hält danach mehrere Monate an. Manche Patienten kommen drei, viermal im Jahr zur Auffrischung, andere nur einmal.“ Wie zum Gegensatz dauert die Behandlung selbst für beide Achseln zusammen nur etwa fünf bis zehn Minuten. Je nach Wunsch kann der Patient sich mit einer Creme lokal betäuben lassen, damit er von den Injektionen so wenig wie möglich spürt. Die Behandlung wird in der Regel von privaten Versicherungen und Beihilfen erstattet.



Nicht ins Schwitzen geraten –
mit Botulinumtoxin gegen
ständige Schweißflecken

SCHUTZSCHILD FÜR DIE HAUT

Endlich Sommer! Urlaub am Meer, Freunde treffen im Park oder Entspannen im eigenen Garten – die warme Jahreszeit bietet allerlei schöne Gründe draußen zu sein. Dabei sollte man aber nicht vergessen, die Haut vor der UV-Strahlung der Sonne zu schützen. In diesem Jahr helfen dabei einige ganz neue, wirklich innovative Produkte.

Auf Körperstellen, die oft dem Sonnenlicht ausgesetzt sind, wie Schulter, Gesicht, Hals oder Arm, sind Sonnenschutzmittel besonders wichtig.

Rötungen, Schmerzen, Juckreiz und oft sogar Blasenbildung – ein Sonnenbrand ist schon kein Zuckerschlecken, doch wirklich problematisch sind die möglichen Spätfolgen von zu viel UV-Strahlung. „Sie kann unter Umständen zu vorzeitiger Hautalterung, Altersflecken oder im schlimmsten Fall zu verschiedenen Formen von Hautkrebs führen“, weiß Dr. Joachim Krekel aus der Hautarztpraxis im Cura Center Speyer. „Deshalb sollte man Hautschädigungen durch Sonnenlicht vorbeugen, indem man die Haut durch Kleidung und Sonnenschutzprodukte schützt.“ Die Auswahl an solchen Produkten ist dabei groß und es gibt immer wieder neue Varianten. Ein Hersteller, die Firma ISDIN, bietet in diesem Jahr sehr innovative Produkte, die auf ganz neue Art wirken.

Bitte ohne Öl

Die Sonnencreme Fotoprotector

ISDIN Fusion Water ist das erste Lichtschutzmittel auf dem Markt, das auf Wasserbasis ohne Öl hergestellt ist. „In unserer Praxis sehen wir oft Personen mit Akne oder Rosacea, bei denen die herkömmlichen, ölhaltigen Mittel zu einer Verschlimmerung der Symptome führen. Für diese Menschen ist ein Produkt auf Wasserbasis eine empfehlenswerte Alternative“, sagt Dr. Krekel. Aber auch für alle anderen hat das Mittel auf Wasserbasis viele Vorteile: Es zieht schnell ein und hinterlässt dabei keinen Fettfilm oder weiße

Rückstände. Außerdem muss man bei Berührung mit der Kleidung nicht mehr die typischen gelblichen Sonnencreme-Flecken fürchten. Dank einer speziellen Technologie brennt das Mittel zudem nicht in den Augen. „Das Sonnenschutzmittel auf Wasserbasis ist auch für Männer mit wenig Kopfhair ein großer Vorteil“, erklärt Dr. Krekel. „So kann die Kopfhaut eingecremt und damit vor der Sonne geschützt werden, ohne dass die umliegenden Haare fettig werden.“

»
Spezielle
Sonnenschutzmittel
können
Hautkrebsvorstufen
entgegenwirken
«

Creme gegen Hautkrebs

ISDIN hat zudem ein Produkt zur Vorbeugung und Behandlung sogenannter aktinischer Hautveränderungen im Programm: das Sonnenschutzmittel ISDIN Eryfotona AK. „Diese Veränderungen entstehen durch Schäden in der zellulären DNA, die im Laufe der Jahre durch das Sonnenlicht verursacht

werden“, beschreibt Dr. Krekel. „Diese aktinischen Schäden müssen ausreichend behandelt werden, sonst kann daraus eine Form des Hautkrebses entstehen. Das Bemerkenswerte an dem neuen Sonnenschutzmittel ist, dass es durch seinen hohen Lichtschutzfaktor nicht nur vorbeugend wirkt, sondern

gleichzeitig behandelt. Das Präparat enthält ein Enzym, das die UV-Schäden in den Zellen repariert. Es ist nachgewiesen, dass regelmäßige Verwender von Produkten mit diesem Inhaltsstoff weniger oft an Hautkrebs erkranken“, sagt Dr. Krekel. „Wir empfehlen das Mittel deshalb Patienten, die bereits mit Hautkrebs oder einer Vorstufe davon zu kämpfen hatten.“ Daneben bietet die Firma auch andere neue Ansätze zum Schutz der Haut – wie Mittel zur Vorbeugung von Sonnenallergie und Pigmentflecken. So kann das nächste Sonnenbad kommen.

41 %
der Deutschen hatten
im Jahr 2015
mindestens einmal
einen
Sonnenbrand.

DR. JOACHIM KREKEL

»Die neuen Sonnenschutzmittel von ISDIN bieten einen echten Mehrwert gegenüber herkömmlichen Produkten.«



NEUGIERIG GEWORDEN?

Dann probieren Sie die ISDIN Sonnenschutzmittel aus. Sie können sie direkt im Cura Center Speyer bei Cura-Aesthetic erwerben.

AUSGE STOCHEN

Fünf einfache Mittel, um die Sommerabende ohne Stiche genießen zu können

Trocken legen

Damit die Stechmückenpopulation erst gar nicht überhandnimmt, sollte zum Beispiel im Garten das Regenfass abgedeckt und die mit Wasser gefüllten Behälter entleert werden. Denn die kleinste Wasserstelle reicht aus, damit Stechmücken ihre Eier ablegen.

Einsprühen

Als sehr wirksam gelten Aufsprühmittel für die Haut. Diese sogenannten Repellents enthalten Wirkstoffe, die die Stechmücken abwehren. Vor allem der Stoff DEET (Diethyltoluamid) soll effektiv wirken. Doch aufgepasst: Bei falscher Anwendung können manche Sprays Reizungen hervorrufen.

Natürliche Duftstoffe

Wer pflanzliche Wirkstoffe bevorzugt, kann auf verschiedene ätherische Öle zurückgreifen. So schrecken zum Beispiel Citronella oder Lavendel die Plagegeister ab. Im Gegensatz zu den chemischen Substanzen wirken sie jedoch weniger effektiv.

Regelmäßig duschen

Entgegen der Gerüchte werden Stechmücken nicht von Parfum angezogen. Vielmehr lockt sie eine Mischung aus Milch- und Fettsäuren auf der Haut an. Um zu verhindern, dass der Körpergeruch die Mücken anzieht, hilft es, sich regelmäßig abzduschen – vor allem nach dem Schwitzen.

Passende Kleidung

Kleidung sollte nicht zu eng und zu dünn sein, da Mücken sonst durch den Stoff hindurchstechen. Außerdem empfiehlt es sich, geschlossene Schuhe und hohe Strümpfe zu tragen, denn die Quälgeister attackieren vor allem die tiefsten Punkte des Körpers.



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

Fast wie das Original



Ob wir jemanden attraktiv oder sympathisch finden oder als erfolgreich einstufen, entscheiden wir unbewusst in den ersten Sekunden eines Zusammentreffens. Einen großen Anteil an diesem wichtigen ersten Eindruck hat die Mundpartie des Gegenübers: Schöne Zähne lassen ihre Träger gesund und dynamisch wirken. Leider haben aber die wenigsten das Glück eines ästhetisch perfekten Lächelns – doch was nicht ist, kann ja noch werden.

Ganz nach Wunsch:

Vollkeramische Restaurationen können sehr individuell in Farbe und Form gestaltet und angepasst werden – hier Farbwahl von Zahntechnikermeister Christian Lucka im Zahntechnischen Labor Lucka.

Früher war es nur selten möglich, Kronen oder Brücken natürlich zu gestalten. Dieses Bild haben viele Menschen noch vor Augen, wenn es um Zahnersatz geht. Dabei stehen der modernen ästhetischen Zahnmedizin ganz andere Mittel zur Verfügung. Ein Material, das heutzutage beispielsweise besonders natürlich wirkenden Zahnersatz ermöglicht, ist die Keramik. „Wir arbeiten in unserer Praxis mit vollkeramischen Restaurationen wie Keramikteilkronen oder Vollkeramikkrönen“, berichtet Dr. Barbara Krekel-Wilk, Zahnärztin im Cura Center Speyer. „Damit lassen sich selbst bei stark beschädigten Zähnen in der Regel sehr gute ästhetische Ergebnisse erzielen. Aber es geht nicht nur um Ästhetik, auch die Funktion des Zahns, zum Beispiel die Fähigkeit, damit problemlos zu kauen, kann so wiederhergestellt werden.“

Metallfrei und lichtreflektierend

Vollkeramikmaterialien besitzen eine Reihe von vorteilhaften Eigenschaften: Sie sind sehr stabil, abnutzungsfest und gut isolierend – was für den Genuss von heißen oder kalten Getränken wichtig ist. Außerdem sind sie besonders körperverschlinglich. Metallgerüste hingegen, die ebenfalls beim Zahnersatz eingesetzt werden, können zu allergischen Reaktionen führen.

Zudem schimmert das Metall unter Umständen am Übergang zum Zahnfleisch durch. Vor allem im Alter, wenn sich das Zahnfleisch etwas zurückzieht, können die dunklen Metallränder am Zahnfleischsaum sichtbar werden. Aus ästhetischer Sicht hat Keramik auch einen entscheidenden Pluspunkt gegenüber anderen Werkstoffen: „Vollkeramik ähnelt wie kein anderer Werkstoff dem natürlichen Zahn. Leicht transparent und lichtreflektierend ist eine Vollkeramik auch bei Lichteinfall kaum von den benachbarten natürlichen Zähnen zu unterscheiden“, erklärt Dr. Krekel-Wilk.

»
Ein ästhetischer
Zahnersatz mit Keramik
erscheint besonders
natürlich
«

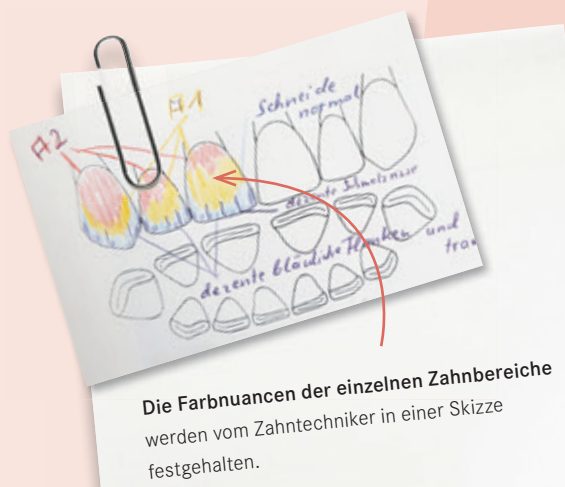
Individueller geht's nicht

Zu den größten Vorteilen der Vollkeramik zählen die Möglichkeiten bei Form und Farbe. Hier profitieren Patienten von der engen Zusammenarbeit zwischen Zahnärzten und Zahntechnikern, welche die Keramiken herstellen. „Das kann zum Beispiel so aussehen: Die grundlegende Farbwahl des ‚neuen Zahns‘ erfolgt durch uns in der Praxis, aber die individuelle Farbbestimmung setzen wir dann gemeinsam mit Patient und Zahntechniker im Zahnlabor um. So können wir sehr detaillierte Farbverläufe vom Zahnhals bis zur Schneidefläche gestalten und für die Zahnform sogar Bewegungen des Mundes beim Sprechen und Lächeln berücksichtigen“, führt Dr. Krekel-Wilk aus. „Persönliche Wünsche können auch eingebracht werden. Manche Patienten bringen uns beispielsweise Bilder von früher mit, um zu zeigen, wie es wieder aussehen soll. Das ist ein sehr guter Ansatz, gerade wenn die übrigen Zähne nicht mehr der eigenen Wunschvorstellung entsprechen oder viele Zähne behandelt werden sollen.“ So kann Keramik ein guter Weg zu einem überzeugenden ersten Eindruck und einem strahlenden Lächeln sein.



**DR. BARBARA
KREKEL-WILK**

»Es ist immer wieder schön zu sehen, wie glücklich die Patienten nach einer erfolgreichen vollkeramischen Restauration sind.«



Die Farbnancen der einzelnen Zahnbereiche werden vom Zahntechniker in einer Skizze festgehalten.



Auf eine original Ray-Ban –
von der Fassung bis zum
Glas – mussten Kunden mit
Korrektionsgläsern bisher
verzichten. Jetzt nicht mehr!

Ohne Kompromisse

Wer bislang eine Ray-Ban-Sonnenbrille mit Sehstärke haben wollte, stand vor einem Problem: Die Marke bot zwar Fassungen an, hatte aber keine Korrektionsgläser im Portfolio. Daher war eine Sonnenbrille mit Sehstärke immer mit dem Rückgriff auf Gläser anderer Hersteller verbunden. Logo und Ray-Ban-Gravur auf dem Glas gingen so verloren. Nun gibt es gute Nachrichten für alle Ray-Ban-Fans.



HANSJÖRG HOFMANN

»Auch aus fachlicher Sicht ist die neue Korrektionsverglasung von Ray-Ban zu begrüßen – so können Fassung und Gläser perfekt aufeinander abgestimmt werden.«

Die Marke ist bekannt für ihr Kult-Design und Gläser in einzigartigen Farben. Kurz- oder weitsichtige Brillenträger mussten bisher jedoch auf die Gläser mit dem berühmten Schriftzug und den eingravierten Initialen verzichten. „Viele unserer Kunden, die Korrektionsgläser benötigen, wünschten sich eine ‚originale‘ Ray-Ban-Brille, aber das war bislang leider nur begrenzt möglich“, berichtet Hansjörg Hofmann, Augenoptikermeister bei Brillen Hammer in Speyer. „Sowohl bei Sonnenbrillen als auch bei Korrektionsbrillen hatten wir bisher nur die Option, die Gläser in der Ray-Ban-Fassung mit Gläsern eines anderen Herstellers auszutauschen. Das Ergebnis war zwar immer noch gut, aber nicht perfekt. Zum Beispiel fehlte immer der stilvolle Ray-Ban-Schriftzug im Glas.“ Diese provisorische Lösung gehört nun aber der Vergangenheit an: Ray-Ban bietet seit kurzem auch Gläser mit Sehstärke und Gleitsichtgläser an – auch als getönte Variante für die optische Sonnenbrille.

Persönlich angepasst

„Dadurch können wir allen Ray-Ban-Fans jetzt ein authentisches Markenerlebnis bieten – trotz Kurz- oder Weitsichtigkeit. Glasfarbe, -form, Verspiegelung und Schriftzug sind bei den neuen Korrektionsgläsern identisch mit den Ray-Ban-Brillengläsern ohne Korrektionsverglasung“, erläutert Hansjörg Hofmann. Aber die

Originaloptik ist nicht das einzige Plus der Neuerung. Auch aus fachlicher Sicht stellt sie eine Verbesserung gegenüber der vorherigen Vorgehensweise dar. „Es ist immer von Vorteil, wenn alle Brillenkomponenten – Fassung und Gläser – von einem Werk hergestellt werden. Die spezifischen Korrektionsgläser und die gewünschte Brillenfassung können dann ideal aufeinander abgestimmt werden“, betont der Augenoptikermeister. Jedes Einstärken- und Gleitsichtglas wird individuell auf die Sehanforderungen angepasst, beispielsweise hinsichtlich Pupillendistanz und Höhe, und dann für die Ray-Ban-Fassung in Form geschliffen. Das gilt für Sonnen- und Korrektionsbrillen.

»
RAY-Ban steht für
„banish rays“ –
Strahlenschutz
«

Freie Wahl

Die Korrektionsverglasung ist mittlerweile für beinahe jedes Modell der Ray-Ban-Kollektion erhältlich und das Angebot wird ständig erweitert. Und bei den Gläsern selbst können Kunden zudem auf die bekannte Farbpalette der Ray-Ban-Gläser zugreifen. „Dabei kann der Kunde zwischen einfarbigen Gläsern, Gläsern mit Farbverlauf und verspiegelten Gläsern wählen. Das Farbspektrum entspricht den Gläsern ohne Korrekturglas“, führt Hansjörg Hoffmann aus. So steht einem individuellen Markenerlebnis trotz Fehlsichtigkeit nichts mehr im Weg.

VOLL FETT

Wenig bekannt und doch weit verbreitet: die nicht-alkoholische Fettleber-Erkrankung oder kurz NAFLD.

Diese Erkrankung gilt als häufigste Lebererkrankung in den USA und großen Teilen Europas. An sich ist die NAFLD nicht gefährlich, aber sie kann sich über eine entzündliche Form weiterentwickeln und schwerwiegende Folgen wie Leberzelltumore haben.

Eine der Hauptursachen für die weltweite Zunahme der nicht-alkoholischen Fettleber ist der teilweise ungesunde Lebensstil in den Industriestaaten. Hier wird oft zu viel und zu zuckerhaltige und fettreiche Nahrung zu sich genommen und das in Kombination mit wenig Bewegung. Dadurch verbreitet sich das sogenannte metabolische Syndrom, das die NAFLD auslöst. „Laut Schätzungen der International Diabetes Federation leiden aktuell circa 20 bis 25 Prozent der erwachsenen Weltbevölkerung daran“, erläutert Dr. Günter Nowack von der internistischen Praxis im Cura Center. „Gekennzeichnet ist das Syndrom unter anderem durch Fettleibigkeit, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes mellitus.“

Eine schwierige Diagnose

Die NAFLD kann sich zu einer entzündlichen Form weiterentwickeln, zur Nicht-alkoholischen Steatohepatitis, die auch als Fettleber-Hepatitis oder kurz NASH bekannt ist. Wie und warum dies geschieht, ist nicht genau geklärt. Eine neuere

Theorie geht von mehreren „Schlägen“ aus, die auf die Leber einwirken und die Veränderung verursachen. Im Gegensatz zur NAFLD ist die NASH in jedem Fall gefährlich, da sie ernstzunehmende gesundheitliche Folgen wie Tumore und Zirrhosen haben kann. „Der Betroffene spürt die Entstehung der NASH nicht, wodurch sie leider oft unentdeckt bleibt, bis Folgeerkrankungen auftreten“, erläutert Dr. Nowack. „Und auch die Diagnose beim Spezialisten ist nicht ganz einfach. In einem ersten Schritt kann eine Ultraschalluntersuchung Hinweise auf eine Leberverfettung geben. Danach können im Blut nachgewiesene erhöhte Leberwerte auf eine NASH hinweisen, allerdings kann auch ohne erhöhte Werte eine NASH vorliegen. Zudem

kann durch die Blutuntersuchung der Fibrosescore berechnet werden, der Auskunft über narbige Umwandlungen der Leber und damit eine mögliche NASH gibt. Erhärtet sich der Verdacht, können eine spezielle Ultraschalluntersuchung, die sogenannte Elastographie, und

» Die Nicht-alkoholische Leberverfettung entwickelt sich in den Industriestaaten regelrecht zur Epidemie «

Bei einem Body Mass Index (BMI) von mehr als 30 liegt in der Regel Fettleibigkeit (Adipositas) vor.
Ausnahme: Bei stark ausgeprägter Muskulatur gilt diese Interpretation nicht.

BMI-RECHNUNG:
Körpergewicht : (Körpergröße in Metern)².

ca.
20 - 25 %
der erwachsenen
Weltbevölkerung leiden
am metabolischen
Syndrom

DR. GÜNTER NOWACK

»Die Nicht-alkoholische Leberverfettung bleibt oft unentdeckt. Das kann für Betroffene ernste gesundheitliche Folgen haben.«



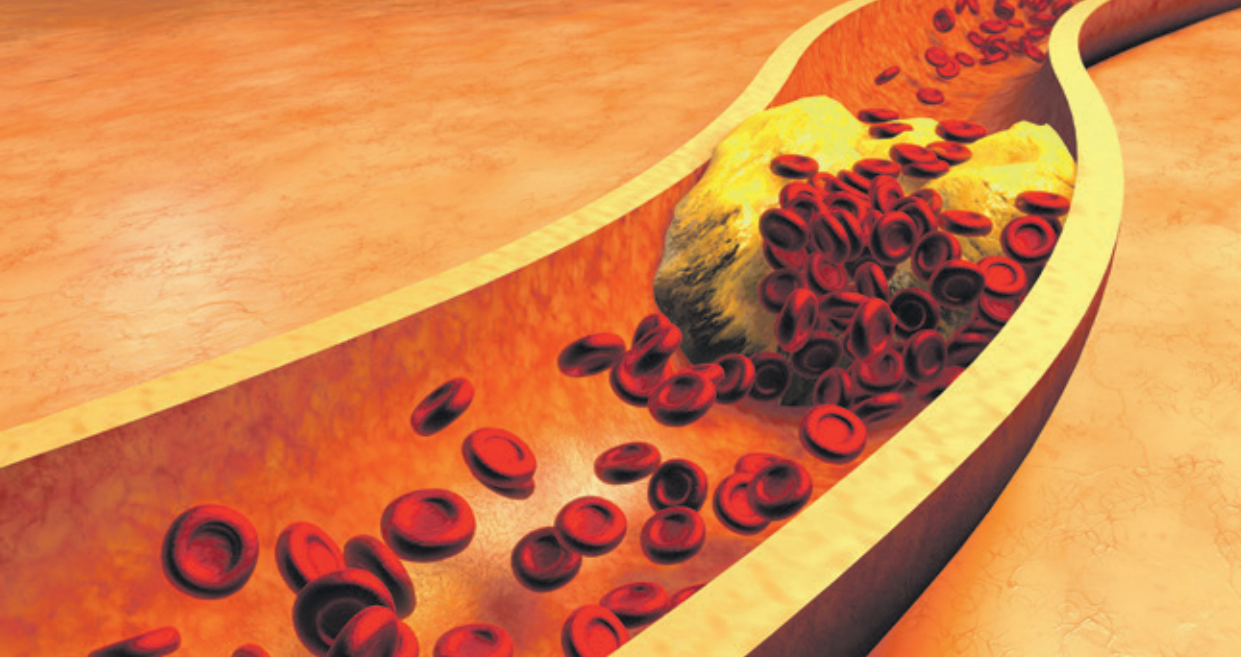
die MRT-Fibrose-Diagnostik weitere Hinweise geben. Wirklich Sicherheit bietet aber nur eine Leberbiopsie, bei der Lebergewebe entnommen und anschließend beim Pathologen untersucht wird.“

Gesunder Lebenswandel

Es gibt kein zugelassenes Medikament, um eine NASH oder die NAFLD direkt zu behandeln. Aber die beiden Erkrankungen können therapiert werden, indem das zugrundeliegende metabolische Syndrom behandelt wird. Das heißt in erster Linie Gewichtsreduktion und gesteigerte körperliche Aktivität. „Wichtig ist dabei, dass das Gewicht langsam reduziert wird. Also keine Null-Diät oder dergleichen. Sonst können freie Fettsäuren vermehrt in die Leber gelangen, was die Verfettung noch steigert“, klärt Dr. Nowack auf. „Und bei der körperlichen Aktivität sollte man Ausdauertraining mit Muskelaufbau kombinieren. Das führt in den Regel zu den besten Ergebnissen. Und keine Bange, Betroffene müssen nicht gleich zu Leistungssportlern werden. Auch schnelles Gehen für etwa eine Stunde dreimal die Woche kann ein guter Anfang sein.“ Ist der Betroffene an Diabetes erkrankt, können zusätzlich entsprechende Medikamente gegen Diabetesverfettung und durch die Diabetes verursachte Stoffwechselstörungen nötig sein.



Wenn die Leber verfettet, kann das zu ernsthaften Folgeerkrankungen führen.



Wenn zu viel LDL-Cholesterin im Körper im Umlauf ist, kann es die Arterien blockieren.

DIE «CHOLESTERINLÜGE»

Schadet Cholesterin oder nicht – immer wieder gibt es Stimmen, die behaupten, dass Cholesterinsenkung unwichtig wäre. Tatsächlich ist Cholesterin an sich nicht schädlich. Doch zu viel des sogenannten LDL-Cholesterins kann zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führen. Dieses Risiko sollte man nicht unterschätzen.



DR. THOMAS MUTH

»Die möglichen gesundheitlichen Folgen eines zu hohen LDL-Cholesterinwerts sollten nicht unterschätzt werden.«

„Cholesterin ist zwar ein wesentlicher Baustein der Zellwände und dient der Herstellung von Hormonen und der Gallensäure“, erklärt Dr. Thomas Muth, Internist im Cura Center Speyer. „Zu hohe Cholesterinwerte können aber gefährlich werden. Leider wird das Risiko in der Öffentlichkeit oft kleingeredet, man könnte quasi von einer ‚Cholesterinlüge‘ sprechen. Viele unterschätzen deshalb die möglichen gesundheitlichen Folgen und nehmen ihre Cholesterinsenker nicht oder nur unregelmäßig ein.“ Bei der Untersuchung ist nicht nur der Gesamtcholesterinwert relevant. Auch die Lipoproteine, die das Cholesterin über die Blutgefäße in die Zellen transportieren, spielen eine Rolle. Low Density Lipoproteine, kurz LDL, befördern das in der Leber gespeicherte Cholesterin in das Körpergewebe. Im Gegensatz dazu transportieren High Density Lipoproteine, kurz HDL, überschüssiges Cholesterin wieder zurück in die Leber. „Ein Überschuss an LDL kann je nach individuellen Risikofaktoren gefährlich werden“, betont Dr. Muth.

„Gutes“ Cholesterin, „schlechtes“ Cholesterin

Sind zu viele LDL im Blut – wird also zu viel Cholesterin in das Körpergewebe transportiert, um ausreichend von den HDL wieder abtransportiert zu werden – kann das zur Gefahr für den Herz-Blutkreislauf werden. Das sogenannte LDL-Cholesterin lagert sich dann unter Umständen an den Wänden der Arterien ab. Das kann zu einer Verengung der Blutgefäße und letztlich zu Arteriosklerose, einer Art Ver-

kalkung der Arterie, führen. Der LDL-Wert ist also sehr wichtig, um Rückschlüsse auf Gesundheitsrisiken zu ziehen. Aber nicht allein: „Entscheidend sind vor allem auch die jeweiligen Risikofaktoren eines Patienten, zum Beispiel Rauchen, vorliegende Schäden der Gefäße oder Erkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck“, betont Dr. Muth. „Nur so kann entschieden werden, ob und in welchem Umfang der LDL-Cholesterinwert gesenkt werden sollte.“



Zu viel LDL-Cholesterin kann zu einer Art Verkalkung der Arterien führen



Wie ernst ein zu hoher LDL-Wert sein kann, zeigen die möglichen Folgen – die von Durchblutungsstörungen bis zum Herzinfarkt oder Schlaganfall reichen können.

Mit dem Wert sinkt auch das Risiko

Ein hoher LDL-Cholesterinwert sollte also im Auge behalten werden. „Wie hoch der Wert sein sollte, hängt vom persönlichen Risiko eines Patienten ab – also von der Art, Anzahl und dem Zusammenspiel der Risikofaktoren im Einzelfall“, führt Dr. Muth aus. Bei Diabetikern sollte der LDL-Cholesterinwert beispielsweise unter 70 mg/dl liegen. Ist der LDL-Wert zu hoch, bekommt man ihn in der Regel mithilfe von cholesterinsenkenden Medikamenten gut in den Griff – unter der Voraussetzung natürlich, dass man sie regelmäßig einnimmt. Auch eine Anpassung der Lebens- und Essgewohnheiten kann dazu beitragen, die entscheidenden Cholesterinwerte zu regulieren. „Bereits eine regelmäßige sportliche Betätigung im niedrigen Ausdauerbereich, wie zum Beispiel ein täglicher strammer Spaziergang bei Älteren, kann den LDL-Wert senken“, erklärt Dr. Muth. Damit verringert sich das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, erheblich.

Der Richtwert für das LDL-Cholesterin ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und hängt von den Risikofaktoren ab.



Individuell und ganzheitlich: Die multiprofessionelle Schmerztherapie

Körperliche, aber auch seelische Schmerzen kennt jeder, denn sie gehören zu einem normalen Leben dazu. Was aber, wenn die Beschwerden immer stärker werden und der Alltag nicht mehr funktioniert? Die Klinik für Konservative Orthopädie und Schmerzmedizin des Sankt Vincentius Krankenhauses fängt da an, wo ambulante Hilfe keine Besserung mehr bringt.

Die meisten Schmerzen werden durch funktionelle Störungen des Systems aus Muskeln, Bändern, Bindegewebe und Gelenken ausgelöst. Wenig Bewegung, einseitige Belastungen und Stress im Alltag beeinflussen das individuelle Schmerzerleben ganz erheblich. In der Regel bilden sich diese Schmerzen im Bereich des Stütz- und Bewegungsapparates innerhalb weniger Wochen spontan zurück. An erster Stelle steht daher bei Schmerzen die körperliche Untersuchung durch den Haus- und Facharzt. Er legt die weitere ambulante Behandlung fest. Wenn sich die Beschwerden z.B. durch Medikamente und Physiotherapie nach vier Wochen nicht bessern, sie seit Monaten bestehen oder eine Verschlechterung eintritt, ist eine stationäre Schmerztherapie sinnvoll.

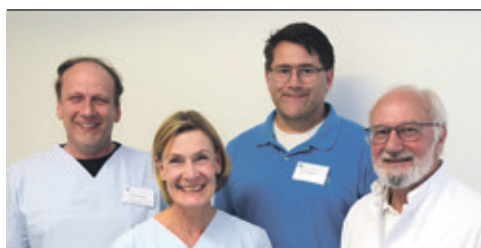
Vor OP alle konservativen Möglichkeiten ausschöpfen

Nur in ganz bestimmten Situationen sind Operationen dringlich. Die konservativen Möglichkeiten sollten aber auf jeden Fall vorher ausgeschöpft sein. Die Ziele einer Multimodalen Schmerztherapie im Krankenhaus sind Schmerzlinderung, Funktionsverbesserung und das Erlernen von Strategien, um selbstständig die eigene Zukunft besser zu gestalten. Um diese Ziele zu erreichen, wird eine Vielzahl an Behandlungsmethoden

eingesetzt, beispielsweise Krankengymnastik und Trainingstherapie, Gesprächstherapie, Entspannungsverfahren, Medikamente, gezielte Spritzenbehandlung und Komplementärmedizin in Form von Akupunktur, Schröpfanwendungen, Myoflex- und LNB-Therapie.

Gemeinsam gegen den Schmerz

Das Klinikteam besteht aus schmerztherapeutisch erfahrenen Fachärzten, Psychotherapeuten, Physio- und Ergotherapeuten und Pflegefachkräften. So ist gewährleistet, dass jeder Patient die für ihn richtige und passende Therapie erhält. Patienten bestehen nicht nur aus „Schmerz“ – deshalb ist auch der ganze Mensch die Grundlage für gemeinsame Therapieentscheidungen.



Das neue Fachärzteteam der Klinik für Konservative Orthopädie und Schmerzmedizin (v.l.n.r. Wolfgang Maye, Beatrix Steinborn, Chefarzt Axel Weigand, Joachim G. Bammel)



INFOABEND:

Moderne Schmerztherapie – „Ich habe Schmerzen – was kann ICH tun?“

13. Juni 2017, 17.30 Uhr
Sankt Vincentius Krankenhaus, Aula
Holzstraße 4a
67346 Speyer

Präsentiert durch das neue Team der Klinik für Konservative Orthopädie und Schmerzmedizin.

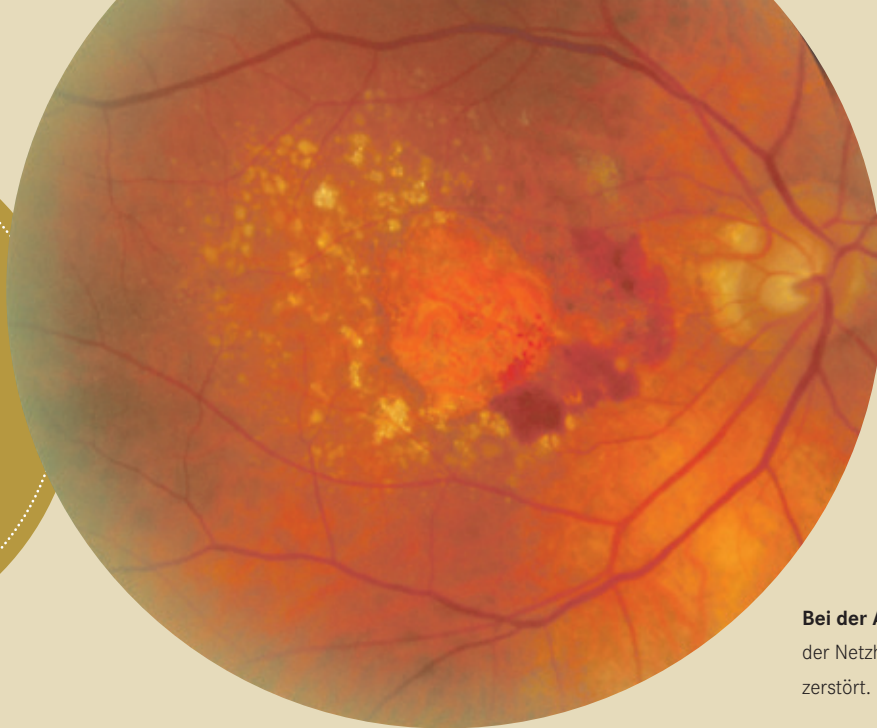
Eintritt ist frei.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, begrenzte Plätze.

**Sankt Vincentius Krankenhaus
Klinik für Konservative Orthopädie
und Schmerzmedizin**
Holzstraße 4a
67346 Speyer
Telefon: 06232 133-226

24-h-Notfallambulanz: 06232 133-369
Email: orthopaedie@vincentius-speyer.de
www.vincentius-speyer.de

ca. **2** Millionen
Menschen in
Deutschland
leiden an AMD



Bei der AMD werden Zellen der Netzhaut unwiederbringlich zerstört.

VORausSICHT

Vieles kann dank der modernen Medizin heute ersetzt werden – Sinneszellen der Netzhaut jedoch nicht. Deshalb sind Vorsorge und Früherkennung bei Erkrankungen, die diese schädigen, besonders wichtig. Eine davon ist die altersabhängige Makuladegeneration, kurz AMD, die als häufigste Ursache für eine Erblindung bei über 50-jährigen in der westlichen Welt gilt.



DR. KAI KEMPF

»Je früher eine AMD oder deren Risiko erkannt wird, desto besser sind die Chancen, möglichst viel der Sehschärfe bis ins hohe Alter zu erhalten.«

Die AMD ist eine degenerative Erkrankung, bei der Abfallprodukte des Auges in der Makula, der Stelle des schärfsten Sehens, abgelagert werden – was zunehmend zum Sterben der Zellen führt. Es gibt dabei zwei Formen: „Circa 90 Prozent der Erkrankten in Deutschland leiden an der sogenannten trockenen AMD, die langsam voranschreitet. Die übrigen 10 Prozent leiden an der feuchten Form, die sich rasch entwickelt“, erklärt Dr. Kai Kempf, Augenarzt bei „Ihre Augenärzte Speyer“ im Cura Center. „Beide Arten treten in verschiedenen Ausprägungen auf – von Frühformen mit geringen Symptomen bis zum Endstadium mit starker Sehbehinderung/Erblindung. Außerdem kann die trockene Form jederzeit in die feuchte übergehen.“

Das Problematische an der AMD ist, dass die von ihr verursachten Schäden an der Netzhaut nicht mehr rückgängig gemacht werden können. Man spricht auch von irreversiblen Schäden. Deshalb sind Vorsorge und Früherkennung das A und O.

Das Risiko erkennen

„Ein wichtiger Schritt im Hinblick auf die Vorsorge ist das Bewusstsein der eigenen Risikofaktoren wie genetische Veranlagung, fortgeschrittenes Alter, Rauchen oder Bluthochdruck“, erläutert Dr. Kempf. „Sind Risikofaktoren vorhanden, können wir mithilfe des Macular Pigment Screenings, oder kurz MPS, die Makulapigmentdichte im Auge bestimmen und

dadurch das persönliche Risiko eines Patienten, an AMD zu erkranken, abschätzen.“ Das MPS kann man sich als einen speziellen „Sehtest“ vorstellen. Zeigen sich dabei anormale Werte, kann eine Zusammenstellung aus Vitaminen und Nahrungsergänzungsmitteln helfen, das Entstehungsrisiko zu senken. Bei einem Viertel der an AMD Erkrankten können die Mittel sogar das Fortschreiten der Erkrankung reduzieren.



Risikofaktoren für eine
AMD: Rauchen,
genetische Veranlagung,
Alter und
Bluthochdruck



Frühformen ans Licht bringen

Für die Früherkennung einer AMD hat sich die Optische Kohärenztomographie, kurz OCT, bewährt. „Es handelt sich dabei um ein nicht-invasives Verfahren, bei dem mithilfe eines Lasers die Netzhaut abgetastet und sehr detailliert dargestellt wird. Dadurch können nicht nur Frühformen der AMD erkannt werden, sondern es ermöglicht auch eine Verlaufskontrolle der Erkrankung und der jeweiligen Therapie“, führt Dr. Kempf aus. „Macht die OCT eine trockene AMD sichtbar, behandeln wir mit Nahrungsergänzungsmitteln und reduzieren bestmöglich die Risikofaktoren. Liegt eine feuchte AMD vor, ist in der Regel eine Spritzen Therapie in den Glaskörper der empfohlene Behandlungsweg.“ Heilbar ist die Erkrankung leider nicht. Aber ihr Fortschreiten kann oftmals aufgehalten oder zumindest verlangsamt werden. Wichtig dafür ist aber in jedem Fall das frühe Handeln. Je früher die Therapie erfolgt, desto besser die Aussichten.

Mit Wissen zum Wein

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie ein extra für Sie zusammengestelltes Weinpaket vom Weingut Pfeffingen aus Bad Dürkheim.



Parole der Franz. Revolution	ebenso, genauso	poetisch: Wohlgeruch	pfeilerart. Mauerstreifen	span. Volksfest	fast	Geschäftsart (Tante-...-Laden)	Wort des Bedauerns	erfolgreicher Schläger	weißer Kalkstein	Tanz-, Ballettröckchen	Heilige der kathol. Kirche	Roman von Zola	längl. Vertiefung, Fuge
früh. nordam. Indianervolk	poetisch: Pferd	Christbaum schmuck	Handarbeitsmaterial	auskundschaften	Schiff zum Heringsfang	Forstbezirk	Wirtschaftsmetropole im Jemen	amerik. Geländewagen	Weissagung	Schlachtfeld vom Schwein	Persönlichkeitsbild	Hausplan	Gebetschlusswort
unbest. Fürwort	... & Yang (Chines. Philos.)	wütend, zornig	Kräuselstoff	Missgunst	Möbelstück zum Ausruhen	Kfz.-Z.: Main-Taunus-Kreis	Videostandard am PC	Über-vorteilung im Lokal	Abk.: Europ. Atomgemeinschaft	Zeitmessgerät	bulgarische Münzen		
Popgruppe aus jungen Männern	oberste Kante des Daches	Punkt auf dem Würfel											
Abk.: brutto für netto	engl. Prinzesin												
Frohgefühl, Wonne	mental, seelisch												
Tendenz													

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



Nach der anstrengenden Rätserei entspannen – wieso nicht ganz genussvoll bei dem ein oder anderen Glas Wein aus dem Weingut Pfeffingen. Mit ein wenig Glück gehört Ihnen bald ein 4er-Weinpaket mit verschiedenen Rebsortenweinen zum Entdecken. Genießen Sie ausgelassene und besondere Momente mit den Weinen dieses renommierten Familienbetriebes. Viel Spaß beim Knobeln – und viel Erfolg.

Weingut Pfeffingen, Familien Eymael, Pfeffingen 2, 67098 Bad Dürkheim
Tel.: 06322/8607, info@pfeffingen.de, www.pfeffingen.de
www.facebook.com/weingutpfeffingen

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; Mehrfachteilmnahmen sind unzulässig. Die Gewinner werden postalisch benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigt ist, wer das 18. Lebensjahr vollendet hat. **Einsendeschluss: 16. Juli 2017.**



**JOCHEN
FIKENTSCHER**

»Die Joya-Schuhe eignen sich hervorragend für Patienten mit Rücken- und Fußproblemen: So schlägt man gleich zwei Fliegen mit einer Klappe.«

DER GESUNDE SCHUH

Rücken-, Knie- und Fußprobleme kennen viele Deutsche leider nur zu gut. Was weniger bekannt ist: Manchmal kann schon ein einfacher Schuh-Wechsel Erleichterung bringen und neuen Schmerzen vorbeugen.

Der Schweizer Hersteller Joya bietet ein Schuhsortiment, das von der Aktion Gesunder Rücken e.V. und den beiden größten deutschen Rückenschulverbänden mit einem Gütesiegel als besonders rückenfreundlich eingestuft wird. „In den Joya-Schuhen sind viele orthopädische Elemente schon von Anfang an enthalten, die bei anderen Schuhen normalerweise erst nachträglich bei Beschwerden eingesetzt werden – zum Beispiel in Form von Einlagen“, erklärt Holger Krieger, Orthopädienschuhtechniker in Speyer. So haben Joya-Schuhe unter anderem eine besonders weiche Sohle, welche die Schritte abfedert. Zudem sorgt die weiche Sohle für eine gewollte Instabilität beim Aufsetzen der Ferse, wodurch die Muskulatur in Füßen, Beinen und Rumpf stärker aktiviert und die Haltungscoordination gefördert wird.

Das kleine Programm

„Der Wechsel zu solchen Schuhen kann für manche Patienten eine einfache Alternative zu aufwändigeren orthopädischen Therapien darstellen. In diesem Fall entscheiden sich Arzt und Patient sozusagen erstmal für das kleine Programm, bevor größere Maßnahmen ins Auge gefasst werden“, sagt Jochen Fikentscher, Facharzt in der Praxis Orthopädie Kurpfalz in Speyer. „Davon können nicht nur Patienten mit Rückenschmerzen profitieren, sondern auch Menschen mit Knieproblemen, Fersensporn oder Knick-Senk-Füßen.“ Grundsätzlich kann die Schuhe aber jeder tragen und zur Vorbeugung nutzen. Verschiedene Modelle für Freizeit und Beruf machen das einfach.

PROMOTION

**TESTEN SIE
DIE JOYA-SCHUHE!**

**23.06.2017: Joya
Erlebnistag bei Orthopädie
Kurpfalz in Speyer,
Bahnhofstraße 5
67346 Speyer**

80%

der Deutschen leiden
mindestens einmal im
Leben unter
Rückenschmerzen

Dein Rücken freut sich

Joya

Joya Erlebnistag am Freitag, 23. Juni 2017

Besuchen Sie uns von 14.00 – 18.00 Uhr in den Praxisräumen der Orthopädie Kurpfalz in Speyer und entdecken Sie das einzigartige Laufgefühl von Joya.

- Kostenlose Fußdruckmessung • Individuelle Ganganalyse • Joya Experten vor Ort •
- Persönliche Beratung & Tipps von Fuß- und Bewegungsspezialist Holger Krieger •



Der Erlebnistag wird durchgeführt von
Vilgis Orthopädie-Schuhtechnik Heidelberg
in den Praxisräumen der Orthopädie Kurpfalz in Speyer

Mit Joya wird das Gehen zum puren Erlebnis!



Die Magnetresonanztomographie arbeitet mit Magnetfeldern und erzeugt ein dreidimensionales Abbild der zu untersuchenden Körperpartie.



Der feine Unterschied

Es gibt diverse bildgebende Verfahren, die zuverlässige Diagnosen ermöglichen – zwei sehr bekannte sind die Magnetresonanztomographie, kurz MRT, und die Computertomographie, CT genannt. Beide helfen dabei, unklare Beschwerden zu untersuchen und verhindern so abklärende Eingriffe. Aber worin liegt eigentlich der Unterschied zwischen MRT und CT?

Was beide Tomographien vereint, ist die Möglichkeit, in den Körper des Patienten hineinzuschauen – ohne Operation. „Wir können so eine ganze Reihe von Verletzungen und Erkrankungen diagnostizieren, ohne dass der Patient einen Eingriff und damit verbundene Genesungsprozesse durchleben muss“, erläutert Dr. Uwe Himmighöfer, Radiologe bei Radiologie Vorderpfalz, die unter anderem in Ludwigs- und Speyer Praxen betreiben. „Ich werde häufig gefragt, welche der beiden Varianten ich besonders empfehlen kann. Das lässt sich aber nicht pauschal beantworten, sondern ist abhängig vom Ziel der Untersuchung.“ Besonders geeignet für die genaue Darstellung von Knochenstrukturen – beispielsweise eines komplizierten Bruchs – ist die CT. Sie arbeitet auf Basis von Röntgenstrahlen. Im Unterschied zum herkömmlichen Röntgengerät, welches den Patienten nur von einer Seite zeigen kann, arbeitet der röhrenförmige Computertomograph mit einem Rundumbild. Daraus entstehen dann Querschnittsbilder der ganzen Person. „Die Funktionsweise ist die gleiche wie beim Röntgen“, erklärt Dr. Uwe Himmighöfer. „Die Röntgenstrahlen durchdringen den Körper und werden vom Körpergewebe unterschiedlich stark abgeschwächt oder reflektiert. Daraus errechnet der angeschlossene Computer ein Bild.“ Die Untersuchung dauert dabei meist nur wenige Minuten.

Magnetbilder

Die MRT hingegen hat ihre Stärke in der besonders detaillierten Darstellung von weichem Gewebe wie Sehnen, Bändern,

Organen und Muskeln. Sie arbeitet ganz ohne Strahlung und nutzt stattdessen Magnetfelder. Der Vorteil daran: „Magnetfelder sind nichts Körperfremdes. Wir befinden uns unser Leben lang im Magnetfeld der Erde. Deshalb ist die MRT ein besonders schonendes Verfahren“, berichtet Dr. Himmighöfer. „Die Untersuchungsmethode kann dadurch sogar bei Schwangeren ab dem vierten Monat oder Neugeborenen angewendet werden.“ Es entstehen Schicht-für-Schicht-Aufnahmen des Körpergewebes, die am Ende ein dreidimensionales Bild ergeben. Je nach Beschaffenheit wird das Gewebe dabei in unterschiedlichen Helligkeitsstufen abgebildet. Knorpelschäden, Tumore oder Bandscheibenvorfälle können so sehr genau identifiziert werden. Eine MRT-Untersuchung dauert meist zwischen sechs und zwanzig Minuten.

»
CT und MRT bieten
Einblicke in den
Körper – ganz ohne
Eingriff
«

CT vs. MRT

Die Entscheidung für oder gegen eines der Verfahren ist folglich abhängig von den zu untersuchenden Beschwerden und den damit verbundenen Körperbereichen: Stehen Knochen oder weiches Gewebe im Fokus? Und auch persönliche Vorlieben oder die Behandlungshistorie können eine Rolle spielen. Da die CT Röntgenstrahlen verwendet, sollte sie beispielsweise nicht zu oft hintereinander eingesetzt werden, die MRT hingegen kann beliebig oft wiederholt werden. Die CT bietet wiederum die kürzere Untersuchungszeit. Insgesamt lässt sich also festhalten, dass beide Verfahren ihre Vorzüge haben, die je nach Einzelfall erwogen werden können.



**DR. UWE
HIMMIGHÖFER**

»CT und MRT werden bei unterschiedlichen Fragestellungen herangezogen und sind daher nicht pauschal vergleichbar.«

TIERISCHE SCHMERZEN

Sport hält den Körper fit und gesund – und macht gerade jetzt im Frühsommer wieder richtig Spaß. Wer es aber übertreibt, hat sich schnell einen Muskelkater eingefangen. Doch wie entsteht der Schmerz in den Muskeln überhaupt und wie wird man ihn wieder los?

Das hat wohl fast jeder schon mal erlebt: Da legt man sich beim Training für die Strandfigur etwas mehr ins Zeug oder fängt nach einer Pause der Gesundheit zuliebe wieder mit dem Sport an und schon kämpft man an den folgenden Tagen mit schmerzender Muskulatur. Grund dafür sind nach heutigem Wissensstand feine Risse in den Muskelfasern, ausgelöst durch ungewohnte Bewegungen oder zu hohe Belastungen. Durch die Risse gelangt Wasser in die Fasern, die anschwellen und sich ausdehnen. Je mehr Risse eine Faser hat, desto mehr Wasser kann ein-

dringen und je mehr Fasern betroffen sind, desto dicker ist die Schwellung des Muskels. So entstehen wiederum die typischen Schmerzen, die meist am zweiten Tag nach dem Training auftreten und an den darauffolgenden Tagen immer schwächer werden.

»
Muskelkater entsteht
durch winzige
Muskelfaserrisse
«

Wärme gegen Kater

Sicher verhindern kann man Muskelkater leider nicht – auch nicht durch Aufwärmen

oder Dehnen. Ob Dehnen überhaupt einen positiven Einfluss auf die Dauer oder Intensität des Muskelkaters hat, ist wissenschaftlich nicht erwiesen. Stattdessen warnen manche

Mediziner davor, dass die Muskelfasern durch die Dehnung weiter verletzt werden können. Aufwärmen sollte man sich aber auf jeden Fall. So werden die Muskeln auf die anstehende Belastung vorbereitet und das Verletzungsrisiko deutlich gesenkt. Großen Einfluss auf das Muskelkaterisiko hat die Art der Bewegung. Die feinen Risse in den Muskelfasern entstehen nämlich eher durch sogenannte exzentrische Belastungen – also Abbremsbewegungen, wie sie beispielsweise beim Bergabgehen oder Herabsteigen einer Treppe ausgeführt werden. Man muss auf solche Bewegungen aber nicht verzichten. Durch kontinuierliches Training passt sich die Muskulatur an. Die Fasern werden robuster und die Risse können nicht mehr so leicht entstehen. Deshalb gilt: Fordert eine sportliche Betätigung bisher ungewohnte Bewegungen, sollte man es auch als geübter Sportler erstmal langsam angehen lassen und das Training mit der Zeit stufenweise steigern.

Weg mit dem Vieh

Viele Sportler schwören bei Muskelkater auf einen ausgiebigen Saunabesuch oder ein heißes Vollbad. Wärme und Entspannung werden als angenehm und schmerzlindernd empfunden. Es ist allerdings nicht bewiesen, dass sich dadurch tatsächlich die Reparatur im Muskel beschleunigt. Auf keinen Fall sollte man den Schmerz ignorieren und einfach mit gleicher Intensität weitertrainieren. Dabei riskiert man stärkere Verletzungen wie einen Muskelfaserriss. Leichte Bewegungen, zum Beispiel sanfte Gymnastikübungen oder ein Spaziergang, werden hingegen oft als angenehm empfunden. Auch hierfür ist die Wärmeentwicklung verantwortlich. Von einer Massage der schmerzenden Stellen wird eher abgeraten. Ähnlich wie das Dehnen kann Massieren die Regeneration sogar behindern. Nach spätestens einer Woche sollte der Muskelkater dann ganz von alleine das Weite gesucht haben.



Endlich wieder Sport an der frischen Luft. Aber nicht gleich übertreiben, sonst ist der Muskelkater gewiss.

Auch an heißen Tagen sollte man nicht auf eine dünne Decke verzichten, damit der Körper nicht zu stark auskühlt.

4 Tipps für besseren Schlaf an heißen Tagen

Brütende Hitze, die Luft steht, die Bettdecke ist zu warm, man wälzt sich hin und her auf der Suche nach der richtigen Position, aber der Schlaf will einfach nicht kommen. Wenn die Temperaturen im Sommer steigen, fällt vielen Menschen das Ein- und Durchschlafen schwer. Diese Tipps können helfen.

1. LÜFTEN MIT SYSTEM

Es klingt trivial, macht aber viel aus: Das Schlafzimmer sollte so kühl wie möglich gehalten werden. Dazu müssen Fenster, Rollläden oder Vorhänge am Tag geschlossen bleiben. Lüften sollte man, wenn die Temperaturen am niedrigsten sind: morgens, abends oder nachts. Ist es zur Schlafenszeit dennoch sehr heiß im Zimmer, kann ein Ventilator helfen – wenn das Geräusch nicht stört oder man zusätzlich auf Ohrstöpsel zurückgreift. Aber Achtung: Keinen Durchzug verursachen, sonst riskiert man einen steifen Nacken oder eine Erkältung.

2. RICHTIG ZUDECKEN

Auch bei hohen Temperaturen sollte man sich zudecken, weil der Körper sonst durch das Schwitzen zu stark auskühlt und die Erkältungsgefahr steigt. Dafür eignet sich ein dünnes Laken oder eine dünne Decke mit einem Bezug aus Naturfasern wie Baumwolle oder Leinen. Auch die Kleidung sollte leicht und atmungsaktiv sein. Den Schlafanzug vorher in der Kühltruhe zu legen, ist hingegen keine gute Idee, denn der klamme Stoff auf der Haut wird schnell unangenehm und der Kühl-Effekt hält nicht lange an (siehe Punkt 3).

3. WARM DUSCHEN

Eine kalte Dusche vor dem Schlafengehen erfrischt den Körper leider nur kurz. Danach bewirkt sie das Gegenteil: Durch das kalte Wasser ziehen sich die Gefäße zusammen. Das hat zur Folge, dass die Wärme nicht mehr so gut aus dem Körper transportiert werden kann. Schlafexperten empfehlen deshalb entweder lauwarme oder Wechselduschen: erst kühl, dann warm. Alternativ kann man auch ein Vollbad nehmen. Badezusätze oder Duschmittel mit Lavendel, Melisse, Kamille, Baldrian oder Heublume können zusätzlich den Schlaf fördern.

4. LEICHTE KOST

Fettes oder kohlenhydratreiches Essen liegt auch an kühlen Tagen schwer im Magen und verhindert das Einschlafen. Deshalb sollte man spätestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen darauf verzichten. Auch alkoholhaltige Getränke am Abend sind bei Schlafproblemen keine gute Idee. Der Alkohol sorgt für einen flachen Schlaf und steigert obendrein den Harndrang. Deshalb ist auch Wasser trinken unmittelbar vor dem Schlafengehen keine gute Idee.

Erlebe Yoga!

- **Yoga-Sommerferien-Pass**
6 Wochen unbegrenzt viele offene Stunden für 59€
Yoga für deinen Rücken,
Yoga für Anfänger und Geübte
- **Ferienkurs Yoga**
für Einsteiger & Auffrischer
ab 7. Juli, 7 x montags 18:30 Uhr



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



HEISS BEGEHRT

*Wir freuen uns darauf,
Ihre Immobilie zu vermitteln!*



IMMOBILIEN GESUCHT

0,00 €
Kosten für
Verkäufer

RIEGELIMMOBILIEN.

Mit Erfolg verkaufen.

www.riegel-immobilien.de

Speyer | Wormser Straße 13 | Tel.: 06232 100 10 10 | info@riegel-immobilien.de

Harthausen | Im Sand 42 | Tel.: 06344 937 637

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, Dr. Michèle Schlich, Ute Bauer,
Dr. Nina Schindera, Dr. Sofia Mavridou, Dr. Simone
Stadler-Rehers, 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
Für Rezepte und Terminvereinbarungen:
06232/10012421, 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
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

Herausgeber

Carta GmbH
Ulrich Zehfuß
Iggelheimer Str. 26
67346 Speyer
Kontakt: 06232/100 111 0
procura@carta.eu

Redaktion

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

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: 06232/13 07 19

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

Herbst 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.



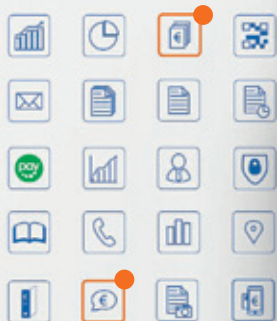
Aesthetic, Kosmetik und Fußpflege

062 32 - 100 124 30, service@krekel.de, www.krekel.de, Cura Center Speyer (zwischen Bauhaus und Pfitzenmeier), Iggelheimer Straße 26, 67346 Speyer

APPsolut flexibel

**BankingApp:
Eine für alles!**

REZEPT



● 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