

SOMMER 2018

PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung

FREIRAUM

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

Was Sie über die **ZAHNBÜRSTE** wissen sollten

Wie ein neues Programm eine Alternative zu **HÜFT- UND KNIEOPERATIONEN** bietet

Wie Sie **KURZSICHTIGKEIT** entgegenwirken können



Inhalt



04

WARUM BOTULINUMTOXIN NICHT NUR FALTEN GLÄTTEN, SONDERN AUCH SCHWITZEN REDUZIEREN KANN.

04 TROCKENZEIT

Warum Botulinumtoxin nicht nur Falten glätten, sondern auch Schwitzen reduzieren kann.

05 MULTITALENT

Wie Radiofrequenz-Microneedling gegen Falten, Narben und Dehnungsstreifen helfen kann.

06 MUSS DIE OP SEIN?

Wie ein neues Programm eine Alternative zu Hüft- und Knieoperationen bietet.

07 BITTERSÜß

Welche Ersatzstoffe eine Alternative für Zucker sein können.

08 SCHULE ZUM ANFASSEN

Neue Ausbildungsstätte für Physiotherapie in Speyer.

09 UNSICHTBAR ZUR SEHSTÄRKE

Wieso es so wichtig ist, Kontaktlinsen individuell anpassen zu lassen.

10 UNERWÜNSCHTE UNTERMETER

Wieso fast jeder für Gürtelrose anfällig ist und wie Sie sich schützen können.

11 MODERN MIT 80

Was Sie über die Zahnbürste wissen sollten.

12 AUF DIE LANGE SICHT

Wie Sie Kurzsichtigkeit entgegenwirken können.

13 GEKONNT ZUM GENUSS

Gewinnen Sie eine Pfalzbox Landpartie von Annas Landpartie aus Speyer.

14 FREIRAUM

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

15 FRUCHTIGE FAKTEN

Fünf Dinge, die Sie noch nicht über Erdbeeren wussten.

16 LEBENSRYTHMUS

Wie gefährlich es sein kann, wenn das Herz aus dem Takt kommt.

19 BRANCHENVERZEICHNIS

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



Editorial

LIEBE LESERINNEN UND LESER,



normalerweise stellen wir an dieser Stelle die Gesundheitsthemen der aktuellen Procura-Ausgabe vor. Dieses Mal möchte ich aber etwas anders vorgehen und zwei Ereignisse vergleichen, die unsere Leben eine Weile prägen werden, ob wir wollen oder nicht: Das eine ist die Stichwahl in Speyer diesen Sonntag (10.6.) und das andere die Fußball-WM. Manch einer wird jetzt denken: Was bitte hat das miteinander zu tun? Nun ja, zum einen genießt die WM eine Aufmerksamkeit, die auch den kommunalen Wahlen gut täte. Und zum anderen, denken Sie mal darüber nach: Wünschen Sie sich nicht in der Politik und im Fußball das Gleiche?

> FAIRPLAY

voller Einsatz, aber mit Respekt gegenüber den Regeln und dem Gegner

> ECHTE GEMEINSCHAFT

mit Menschen, die am Spielfeldrand mitfiebern und sich für ihr Team einsetzen, aber nicht randalieren, ausfallend oder gar gewalttätig werden

> GUTE ÜBERTRAGUNG

bei der Sie jederzeit sehen, was gespielt wird und nicht im Dunkeln sitzen bleiben

Wahrscheinlich könnte man die Parallelen noch weiterspinnen, aber ich wollte den Ball nur ins Spiel bringen. Was damit geschieht, entscheiden die Spieler.

In diesem Sinne, Anpfiff!

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

Den Sommer genießen
unter unseren Design-Markisen



Besuchen Sie unsere große Ausstellung!
Großer Parkplatz vorhanden!



ÜBERDACHUNGEN
auch als
Schiebedach

Überdachung
AKTION

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



RC 2
GEPRÜFTE
SICHERHEIT
DIN EN 1627

Über 10 %
zurück
durch
KfW
Förderung

Maßgefertigte
Haustüren ab 1898.-

10% AUF KASSETTENMARKISEN
UND INSEKTENSCHUTZ



SONNENSCHUTZ
ÜBERDACHUNGEN
MARKISEN



HAUSTÜREN | FENSTER
ROLLLÄDEN
KLAPPLÄDEN

GRATIS zum Fenster:
SICHERHEITSBESCHLAG



VORDÄCHER
GARAGENTORE
WINTERGÄRTEN



SOMMER OHNE SCHWITZEN?

Klatschnass – übermäßiges Schwitzen ist behandelbar

Eines der schönsten Dinge am Sommer sind heiße, sonnige Tage. Wer dabei ins Schwitzen gerät, sieht darin in der Regel kein Problem, sondern eher eine Einladung für einen Sprung ins Wasser oder eine erfrischende Dusche. Schwitzen kann aber auch zur Belastung werden – vor allem wenn man zu übermäßiger Schweißbildung neigt. Was dann helfen kann, ist Botulinumtoxin.



DR. JOACHIM KREKEL

»Botulinumtoxin ist zwar eher im Kontext der Faltenbehandlung bekannt, es ist aber auch ein äußerst effektives Mittel gegen übermäßiges Schwitzen.«

Botulinumtoxin A gegen starkes Schwitzen einzusetzen, mag für den einen oder anderen seltsam klingen, da das Mittel vor allem für seine Wirksamkeit gegen Falten bekannt ist. Tatsächlich wird das natürlich vorkommende Bakterieneiweiß schon seit einigen Jahren auch gegen Hyperhidrose, also übermäßiges Schwitzen, erfolgreich eingesetzt. „Wir verwenden Botulinumtoxin A insbesondere unter den Armen, wo die Hyperhidrose durch auffällige Schweißflecken auf der Kleidung und die Geruchsentwicklung als besonders störend empfunden wird“, erläutert Dr. Joachim Krekel, Hautarzt im Cura Center Speyer. „Das Mittel wird bei der Behandlung in die Achselhöhle injiziert, wo es die peripheren Nervenendigungen bindet und dadurch die Übertragung der Erregung von den Nervenzellen zu den Schweißdrüsen behindert. Einfach ausgedrückt, erhalten die Drüsen dadurch die Anweisung ‚produziere Schweiß‘ nicht und bleiben inaktiv. Das hemmt die Schweißproduktion über Monate und unterbindet sie teilweise sogar ganz.“ Die Behandlung selbst dauert für beide Achseln zusammen nur etwa fünf bis zehn Minuten und greift im Normalfall bereits nach wenigen Tagen.

Von Deo bis Sport

Neben Botulinumtoxin A gibt es auch andere Methoden, Hyperhidrose zu behandeln. Ist die Ausprägung nicht allzu stark, können beispielsweise kreislaufstabilisierende Übungen und Praktiken wie Wechselduschen helfen, das Schwitzen zu kon-

trollieren. Auch bestimmte Kräuter wie Salbei haben dann mitunter einen positiven Effekt. Eine weitere Möglichkeit sind spezielle oder auch medizinische Deodorants. Diese helfen allerdings auch nur bis zu einem gewissen Grad der Schweißbildung. Außerdem können sie Hautirritationen hervorrufen. Ist die Hyperhidrose stärker ausgebildet, gibt es neben dem Botu-

linumtoxin A auch noch eine operative Behandlungsmöglichkeit. „Diese kann für Menschen interessant sein, die sehr stark unter übermäßigem Schwitzen leiden und sich eine permanente Lösung wünschen. Bei dieser operativen Therapie der Hyperhidrose werden die Schweißdrüsen entfernt, sodass die Schweißproduktion dauerhaft eingestellt ist“, führt Dr. Krekel aus.

»
Botulinumtoxin kann
das Schwitzen
über Monate verringern
«

Behandlung oder nicht?

Welche Behandlungsart letztendlich möglich und sinnvoll ist, muss immer im Einzelfall abgeklärt werden – und dazu gehört auch, Grunderkrankungen und die mögliche Einflussnahme von Medikamenten auszuschließen. „Bevor Hyperhidrose direkt behandelt wird, sollte erst geprüft werden, ob psychische oder körperliche Grunderkrankungen das Schwitzen auslösen oder ob eine medikamentöse Nebenwirkung vorliegt. Ist das der Fall, behandelt man zunächst diese Grunderkrankung oder verändert die Medikamente“, erörtert Dr. Krekel. Konnten andere Ursachen für das übermäßige Schwitzen ausgeschlossen werden, sind medizinische Deos und Botulinumtoxin A gute Optionen.

Das geht unter die Haut

Anwendungsgebiete Microneedling mit Radiofrequenzimpulsen

- ✓ Hautstraffung
- ✓ Faltenreduktion
- ✓ Narbenkorrektur (auch Aknenarben)
- ✓ Verbesserung des Hautbilds
- ✓ Therapie bei übermäßigem Schwitzen
- ✓ Cellulitebehandlung
- ✓ Reduktion Schwangerschafts- und Dehnungsstreifen

Wer gefragt wird, wozu Nadeln gut sind, wird wahrscheinlich auf das Nähen oder die Akupunktur kommen – aber auf Kosmetik? Tatsächlich sind Nadeln aber auch hier nützlich, wie das sogenannte Microneedling zeigt. Das Verfahren kann das Hautbild verbessern und Narben, Falten sowie andere unerwünschte Hauterscheinungen mindern. Die neueste Variante dieser „stichhaltigen“ Behandlungsmethode arbeitet zusätzlich mit ungewöhnlichen Wärmeimpulsen.

Fachkosmetikerin Tina Gallagher von Cura Aesthetic erklärt die Wirkungsweise des Microneedlings: „Bei diesem Verfahren geht es im Grunde um die Aktivierung der Selbstheilungskräfte der Haut. Dafür kommt ein Gerät zum Einsatz, das mit mikrofeinen Nadeln ausgestattet ist. Sie setzen an gewünschten Stellen winzige Verletzungsreize, welche die Regeneration in Schwung bringen.“ Die Folge: Hautzellen teilen sich und Kollagen wird verstärkt gebildet. Das sorgt für straffere und ebenmäßigere Haut. Neueste Microneedling-Geräte nutzen zusätzlich zur Stimulation mit Nadeln Radiofrequenzimpulse, um die Heilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Dann spricht man von Radiofrequenz- oder kurz RF-Microneedling. „Das RF-Mi-

croneedling ist eine der modernsten Formen der Anti-Aging-Therapie. Dabei wird über die Mikronadeln Wärmeenergie in die tieferen Hautschichten und das Unterhautgewebe abgegeben. Das beschleunigt den Stoffwechsel und regt die Produktion von Kollagen zusätzlich an“, berichtet Tina Gallagher. „Das begünstigt eine anhaltende Straffung der Haut. Wir haben mit unserem System DeAge schon sehr gute Erfahrungen gemacht.“

»
Microneedling mit
Radiofrequenz
gegen Falten,
Dehnungsstreifen,
Narben und vieles mehr
«

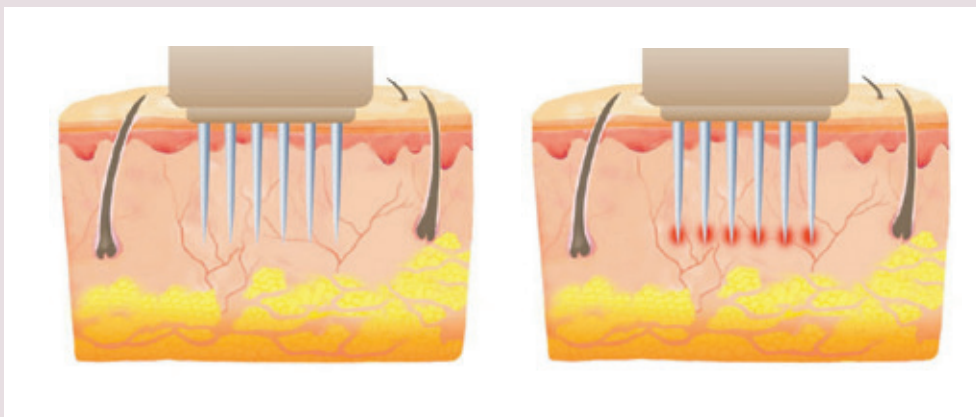
Multitalent

Was die Behandlungsmöglichkeiten angeht, ist das RF-Microneedling eine Art Multitalent. Von Problemhaut mit groben Poren und kleinen Pickeln bis zu deutlichen Hautveränderungen wie Narben, insbesondere Aknenarben, Falten, Cellulite, Schwanger-

schafts- und Dehnungsstreifen kann alles in Angriff genommen werden. Allerdings ist etwas Geduld gefragt. „Den Straffungseffekt der Haut sieht man beim RF-Microneedling in der Regel schon nach wenigen Tagen, aber das volle Ausmaß der Veränderung wird erst nach circa zwei bis drei Monaten sichtbar. Das liegt daran, dass Kollagenfasern sich erst nach einigen Wochen neu bilden und dann auch einige Zeit benötigen“, erläutert Tina Gallagher. „Die Anzahl der Sitzungen, die für ein optimales Ergebnis sorgen können, variiert je nach zu behandelndem Hautbild. Für eine „einfache“ Straffung empfehlen wir normalerweise zwei bis drei Sitzungen im Abstand von vier bis acht Wochen. Bei der Behandlung von tiefen Falten oder ausgeprägten Narben kann es natürlich sinnvoll sein, mehr Sitzungen anzusetzen. Aber letztendlich muss man das im Einzelfall entscheiden.“

Nur Mut

Wem trotz der Möglichkeiten beim Gedanken an Nadeln im Körper mulmig wird, der kann beruhigt werden. Das Verfahren ist schmerzarm, denn die Mikronadeln sind, wie der Name andeutet, sehr fein und dringen nur 0,1 bis 4 Millimeter ein. Außerdem können Patienten auch eine lokale Betäubung in Anspruch nehmen. „Die kosmetische Anwendung ist insgesamt sehr schonend, eignet sich auch für großflächige Behandlungen in einem kurzen Zeitraum und das Wichtigste, sie kann nachhaltig das Hautbild verbessern“, fasst Tina Gallagher zusammen und liefert damit hieb- und vor allem stichfeste Argumente, ein RF-Microneedling in Betracht zu ziehen.



Die Stimulation durch Mikronadeln und Wärmeimpulse verbessert beim RF-Microneedling das Hautbild.

Eine echte Alternative

Laut Deutscher Arthrose-Hilfe e. V. leiden etwa fünf Millionen Menschen in Deutschland an Arthrose – also dem Verschleiß von Gelenken. Am häufigsten betroffen sind dabei die Hüfte und Knie. Um Patienten bei starker Ausprägung die Schmerzen zu nehmen und Bewegungen wieder unbeschwerter zu machen, bleibt oft nur eine Operation. Oder etwa nicht? Ein neues Programm bietet hier jetzt eine echte Alternative.



Das neue Programm heißt „konservative Alternative bei drohenden Operationen“ und wird auch als Zweitmeinungsmodell bezeichnet. „Es geht dabei im Grunde darum, eine Alternative zur sofortigen Operation und einem künstlichen Gelenk anzubieten“, erklärt Jochen Fikentscher, Facharzt in der Praxis Orthopädie Kurpfalz. „Mithilfe des intensiven fünf- bis zwölfmonatigen Programms, dessen Kernmaßnahme krankengymnastische Übungen sind, wird dem Verschleiß entgegengearbeitet.“ Das hat viele Vorteile für die Betroffenen: Schlägt das Programm an, kann es unter anderem Schmerzen reduzieren und die Beweglichkeit verbessern, was die Lebensqualität der Patienten erheblich steigert.

»
Das
Zweitmeinungsmodell
kann Knie- und
Hüftoperationen
verhindern oder deren
Notwendigkeit
hinauszögern
«

Außerdem kann es die Arbeitsfähigkeit erhalten, beziehungsweise die Arbeitsunfähigkeit verkürzen und, wie der Name sagt, Hüft- und Kniegelenksoperationen und damit längere Krankenhausaufenthalte verhindern oder hinausschieben.

Die zweite Meinung

„Um an dem Programm teilnehmen zu können, gibt es bestimmte Voraussetzungen“, erläutert Jochen Fikentscher. „Zum einen sind daran nur bestimmte Krankenkassen beteiligt. Bei uns in der Region sind das vor allem die Barmer und die DAK. Das heißt, Versicherte dieser Kassen

können sich in das Zweitmeinungsmodell einschreiben lassen.“ Die nächste Bedingung ist die „zweite Meinung“. Viele Menschen holen sich zwar jetzt schon unterschiedliche ärztliche Meinungen ein, aber das ist nicht immer sehr zielführend. „Es bringt einem Patienten relativ wenig, wenn er sich unabhängig voneinander von vier oder fünf Ärzten das gleiche Krankheitsbild diagnostizieren lässt. Die Zweitmeinung hingegen ist durchaus sinnvoll, gerade wenn der zweite Facharzt um die Ergebnisse der vorherigen Beurteilung weiß, darauf aufbauen und somit andere Ansätze in Betracht ziehen kann. Darauf basiert das Zweitmeinungsmodell“, führt Jochen Fikentscher aus. „Das bedeutet nicht, dass bei Interesse am Modell zwangsläufig zwei Ärzte aufgesucht werden müssen, aber es muss eine Knie- oder Hüftgelenksoperation im Raum stehen, bevor das neue konservative Programm wahrgenommen werden kann.“

Diese erste Diagnose kann von einem ersten Arzt kommen oder auch gleich bei dem Arzt erfolgen, der den Patienten dann auch in das Zweitmeinungsmodell aufnimmt. Er bietet dann quasi gleich zwei Ansätze oder Meinungen an.“

Spezielle Ärzte und Einrichtungen

Die dritte Voraussetzung ist ein Facharzt, der an dem „Modell“ teilnimmt und Patienten einschreiben kann. Bei Orthokur sind das gleich alle vier der praktizierenden Fachärzte. Sie betreuen den Programmteilnehmer dann auch vor, während und nach dem Programm und verweisen ihn an ein entsprechendes Physiotherapiezentrum. Denn auch dieses muss in das „Modell“ eingeschrieben sein. „Das Programm ist sehr vielversprechend und im Grunde ohne Risiko“, ergänzt Jochen Fikentscher. „Wenn es nicht die gewünschte Wirkung zeigt, ist ein Ausstieg jederzeit möglich.“



„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



EndoProthetik
Zentrum Speyer
am Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus



Orthopädie
Kurpfalz



JOCHEN FIKENTSCHER

»Beim Zweitmeinungsmodell arbeitet der Patient in einem Intensivprogramm ein- bis zweimal die Woche physiotherapeutisch gegen Arthrosebeschwerden.«

PROMOTION

EINFACH SÜß

Cornflakes, Fruchtojoghurt, Ofenpizza oder fertiger Krautsalat – Zucker findet sich in den unterschiedlichsten Lebensmitteln und das ist nicht unproblematisch. Der Grund: Zucker kann durch andauernden Konsum schwere Krankheiten verursachen. Aber gibt es eine gesunde Alternative für den Süßmacher?

In Deutschland verzehrt jeder Erwachsene 100 Gramm Zucker pro Tag. Das übersteigt die von der Weltgesundheitsorganisation, kurz WHO, empfohlene Menge um das Vierfache.

Die Folgen sind mitunter schwerwiegend: Der übermäßige Konsum von Zucker fördert Fettleibigkeit und kann den gefährlichen Typ-2-Diabetes auslösen. Außerdem belegen Studien, dass er auch das Herz und sogar das Gehirn schädigen kann. Grund für den Schaden ist unter anderem der Blutzuckerspiegel, den der Körper bei zu viel Zuckerkonsum nicht mehr ausreichend regulieren kann. Andere Süßungsmittel versprechen hier Abhilfe, aber halten sie dieses Versprechen auch?

Zuckerersatz gleich Zuckeralternative?

Zu den gängigsten Zuckerersatzstoffen zählen Agavendicksaft, Ahornsirup, Reissirup und Honig. Sie bieten einige Vorteile gegenüber herkömmlichem Zucker: Agavendicksaft hat beispielsweise einen niedrigen glykämischen Wert, wodurch der Blutzuckerspiegel nur langsam steigt. Honig enthält Vitamine und Mineralstoffe und hat eine entzündungshemmende Wirkung. Und Reissirup beinhaltet keine Fruktose und eignet sich daher für Menschen mit Fruktoseintoleranz. Doch Achtung: In diesen Süßmachern findet sich auch Zucker – zwar nicht so viel, wie in seiner Reinform. Da man aber für eine entsprechende Süße mehr

von den süßen Säften benötigt, sind sie nicht wirklich gesünder.

Eine weitere Alternative sind Xylit oder biochemisch erzeugtes Erythrit. Bei beiden handelt es sich genau genommen um einen Zuckeraustauschstoff, der wesentlich weniger Kalorien hat als herkömmlicher Zucker. In diesem Punkt sind die beiden Süßstoffe eine gesündere Option. Xylit, das aus Harthölzern oder auch Mais hergestellt wird, wirkt zudem antibakteriell und

wenn es aktiv gekaut wird – zum Beispiel in Zahnpflegekaugummis – schützt es sogar vor Karies. Trotzdem haben Xylit und Erythrit auch einen Haken. Da es sich bei den beiden um Zuckeralkohole handelt, wirken sie ab einer gewissen Menge blähend und abführend.

Ein weiterer häufig verwendeter Zuckerersatz ist der reine Stevia-Extrakt, der aus Steviablättern gewonnen wird. Er ist kalorienarm und verursacht keinen Karies. Stevia ist zwar süß, hat aber unter Umständen einen lakritzartigen Nachgeschmack – das grenzt die Verwendungsmöglichkeiten etwas ein. Trotzdem kann man es ohne schlechtes Gewissen als Zuckerersatz nutzen.

Weniger ist mehr

Egal ob Reissirup oder Xylit: Alle Zucker-Alternativen haben ihre Vor- und Nachteile. Um wirklich gesünder zu leben, sollten Süßungsmittel am besten bewusst reduziert werden. Das Motto lautet: Augen auf beim Nahrungskauf und so die Ernährung nachhaltig zuckerfrei ausrichten.

»
Gibt es eine gesunde
Alternative für Zucker?
«

Alternativen für den Alltag:

- Müsli statt Cornflakes
- Naturjoghurt mit Früchten statt Fruchtojoghurt
- Früchtetee statt Apfelsaft
- Salat-Vinaigrette aus Essig, Öl, Senf, Pfeffer und Salz statt Fertigdressing

Back to Balance

Sommerferien(S)pass 6 Wochen
unbegrenzt viele offene Stunden für 64 €
Yoga für deinen Rücken,
Yoga für Anfänger und Geübte

Einsteiger-Probestunde immer:
Di 9:30 h & 20 h | Do 18 h | Fr 9:30 h | So 18 h



St.-German-Str. 1 | 062 32/67 05 57
www.yoga-vidya.de/speyer





**AB 1.10.
NEU
IN SPEYER**

Neue Schule für Physiotherapie

Der Gesundheitsbereich ist eine stark wachsende Branche – insbesondere der Berufszweig Physiotherapie. Ab 1.10. können jetzt auch in Speyer 25 Schüler diesen abwechslungsreichen und spannenden Ausbildungsberuf erlernen. Ein Beruf mit sehr guten Zukunftsaussichten.

In den letzten Jahren hat sich die Situation auf dem regionalen und überregionalen Arbeitsmarkt derart zugespitzt, dass es mittlerweile an Fachkräften mangelt. Zudem sind zu den klassischen Behandlungsfeldern in der Physiotherapie neue Aufgabengebiete hinzugekommen. Neben der Rehabilitation sind Physiotherapeuten (m/w) zunehmend im Betrieblichen Gesundheitsmanagement gefragt. Präventionskurse zur rückschonenden Haltung oder zum „richtigen“ Sitzen am Arbeitsplatz liegen im Trend. Was im Hochleistungssport längst Standard ist, nehmen inzwischen auch Sportler im Amateurbereich in Anspruch: eine physiotherapeutische Beratung für ein gesundes und effektives Training. Diese Vielfalt an Handlungsfeldern stellt auch besondere Anforderungen an die Ausbildung. „Wir bieten einen praxisnahen Unterricht in unserer Schule“, berichtet Markus Weber, Schulleiter der Schule für Physiotherapie in Speyer, „immer auf aktuellem wissenschaftlichen Stand.“ Die neue Schule für Physiotherapie will ihre Schüler in der dreijährigen Ausbildung optimal auf den Berufseinstieg vorbereiten. Dazu arbeitet sie eng mit dem Sankt Vincentius Krankenhaus in Speyer und dem Krankenhaus Zum Guten Hirten in Ludwigshafen zusammen. Alle drei Einrichtungen stehen unter gleicher Trägerschaft: Die Krankenhaus-Stiftung der Niederbronner Schwestern.

Das moderne Unterrichtskonzept der Schule ist modulbezogen strukturiert, d.h. fachliche Inhalte, die zusammen gehören, werden auch gemeinsam vermittelt. Die Schüler erarbeiten die Themen innerhalb des Unterrichts anhand von konkreten Patientenbeispielen und mittels der Internationalen Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit (ICF) der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Die Auszubildenden werden befähigt im therapeutischen Alltag problemorientiert und systematisch zu denken und zu handeln. Die Patientenbeispiele sichern zudem eine praxisnahe Gestaltung des Unterrichts und erleichtern das Verständnis komplexer medizinischer Zusammenhänge.

Im ersten Jahr der Ausbildung findet der Unterricht in Theorie und Praxis in der Schule statt. Ab dem zweiten Ausbildungsjahr behandeln die Auszubildenden bereits Patienten in den beiden Krankenhäusern und in physiotherapeutischen Einrichtungen. Somit wird eine frühe Anwendung des erlernten Wissens in der Praxis möglich.

Um den Veränderungen des Gesundheitswesens gerecht zu werden, können Fach-/Abiturienten (m/w) zudem an der Hochschule für Gesundheitsorientierte Wissenschaften Rhein-Neckar (HGWR), dem Kooperationspartner in Mannheim, den dualen Bachelorstudiengang Physiotherapie (B.Sc.) belegen. Absolventen (m/w) des dualen Studiums erwerben Kompetenzen, die in Führungspositionen (z.B. Abteilungs- und Praxisleitungen) gefragt sind.



Ausbildungsstart: Ab 2018 jedes Jahr zum 01.10.

Ausbildungsgebühren: keine

Studiengebühren: siehe www.hgwr.de

Voraussetzung Ausbildung: Mittlere Reife, Fachabitur oder Abitur

Voraussetzung duales Studium: Fachabitur oder Abitur

Mehr Infos: www.vincentius-speyer.de

Schule für Physiotherapie Speyer, Gerhart-Hauptmann-Str. 3
67346 Speyer, Telefon: 06232 133-810

E-Mail: ptschule@vincentius-speyer.de



FREIE SICHT

Ich hab' da was im Auge: Nur gut angepasste Kontaktlinsen bieten andauernden Tragekomfort.

Kontaktlinsen sind eine beliebte Alternative zur Brille – nicht zuletzt, weil sie unauffällig und praktisch sind. Rund 3,5 Millionen Menschen in Deutschland tragen sie, egal ob im Beruf, in der Freizeit oder beim Sport. Damit die unsichtbaren Sehhilfen aber auf Dauer bequem sind und die Sehstärke optimal korrigieren, müssen sie individuell an die Augen angepasst sein. Dabei ist der Tränenfilm ein Faktor von vielen.

So simpel Kontaktlinsen auch scheinen, es gibt vieles zu beachten: Sollen es formstabile oder weiche Kontaktlinsen sein? Sind Monats- oder Jahreslinsen besser für mich? Wieviel Sauerstoff müssen sie ans Auge lassen? „Die meisten machen sich bei den dünnen Kunststofflinsen erst nur Gedanken über die Dioptrie, also die Brechkraft, aber Material, Tragezeit, Sauerstoffdurchlässigkeit, all das spielt ebenfalls eine Rolle für die andauernde Sehkörrekture und natürlich den Tragekomfort. Schlecht angepasste Linsen irritieren und jucken schnell oder fallen leicht aus dem Auge und sind dann weg. Auch Augenrötungen, Müdigkeit und ähnliches können auftreten – und das ist nicht alles. Im schlimmsten Fall können schlechtsitzende Linsen die Augen langfristig sogar schädigen“, erklärt Augenoptiker B. Sc. Alexander Kern von Brillen Hammer in Speyer. „Um das alles möglichst zu verhindern, müssen Kontaktlinsen auf ihren Träger individuell abgestimmt werden. Deshalb nehmen wir uns viel Zeit bei der Beratung und vor allem bei den Messungen im Vorfeld und den Nachkontrollen.“

High-Tech für Tränen

Neben der Augenprüfung ist die Untersuchung des Tränenfilms wichtig, denn auf ihm schwimmen die Linsen. „Um den Tränenfilm zu analysieren, nutzen wir neueste Technik, beispielsweise den Oculus Keratograph 5M. Das Gerät ermöglicht es uns, diverse Tests schnell und präzise durchzuführen“, erläutert

Alexander Kern. „Einer dieser ‚Tests‘ ist der sogenannte TF-Scan, mit dem Qualität und Quantität des Tränenfilms im Auge bestimmt werden können.“ Bei der Qualität geht es um die sogenannte Tränenfilmaufriszeit. Diese gibt den Optikern Auskunft darüber, wie gut die Tränenflüssigkeit das Auge zwischen jedem Blinzeln benetzt.



Der individuelle
Tränenfilm ist für die Art
der Kontaktlinsen
mitentscheidend



Die quantitative Messung hingegen zeigt einfach ausgedrückt an, wieviel Feuchtigkeitsmenge insgesamt im Auge vorhanden ist. Dafür wird die Höhe des sogenannten Tränenmeniskus, des Tränenfilms am unteren Lidrand, gemessen.

Ziel der Messungen

„Diese Ergebnisse ermöglichen es uns dann, die passenden Kontaktlinsen zu ermitteln und die Kunden ausführlich zu beraten“, führt Alexan-

der Kern aus. „Ein Teil dieser Beratung ist für uns auch, einen Arztbesuch zu empfehlen, sollten wir auf Auffälligkeiten stoßen. Denn Optiker wie wir können Kontaktlinsen zwar sehr genau anpassen, eine medizinische Augenuntersuchung kann jedoch nur ein Augenarzt leisten.“ Ist die richtige Kontaktlinse gefunden, vergisst der Träger in der Regel nach einer kurzen Eingewöhnungsphase bald gänzlich, dass er sie trägt – und es kommt ihm vor, als könne er ohne Sehhilfe scharf sehen.

ALEXANDER KERN

»Um Kontaktlinsen genau anzupassen, nutzen wir modernste Technik.«



VON POCKEN ZU ROSEN

Windpocken sind im Kindesalter fast so normal wie eine Erkältung. Jährlich erkranken mehr als 700.000 Deutsche an der äußerst ansteckenden „Kinderkrankheit“. Das Gute dabei: Einmal gehabt, kommt die Erkrankung in der Regel nie wieder. Was aber bleibt, ist der verantwortliche Herpes-Virus. Er nistet sich ein Leben lang im Körper ein – und kann schmerzhaftes Gürtelrose auslösen. Ein neuer Impfstoff kann davor jetzt schützen.

Weit über
90 %
der Deutschen infiziert
sich in der Jugend mit
dem Gürtelrose-
Erreger



Die Gürtelrose wird durch den gleichen Erreger ausgelöst wie die Windpocken.

Schmerzen zurück. Bei über 60-Jährigen geschieht dies sogar bei rund jedem Zweiten.“ Man spricht in diesen Fällen von einer Postzosterneuralgie, die vermutlich von einer anhaltenden Nervenentzündung oder -schädigung herrührt. In extremen Fällen kann sie Jahre andauern.

Neuer Impfschutz

Bislang gab es einen Lebendimpfstoff gegen Gürtelrose. Bei diesem wurden abgeschwächte Krankheitserreger gespritzt, gegen die der Körper dann eine Immunabwehr aufbauen konnte. Diese Impfung hatte allerdings einigen Quellen zufolge Nachteile: Unter anderem hielt der Impfschutz nicht lange an und fiel gerade bei Älteren schwächer aus. Ein Impfstoff namens Shingrix soll hier jetzt Besserung bringen. „Der neue Impfstoff bietet laut einer Studie mit circa 30.000 Patienten gerade in der Risikogruppe der 50- bis 80-Jährigen einen besseren Impfschutz“, berichtet Dr. Montero-Muth. „Es handelt sich bei Shingrix um einen Totimpfstoff, also einen Impfstoff mit toten Erregern oder Erregerteilen, der laut Daten über Jahre hinweg einen starken Schutz gegen Gürtelrose und die Postzosterneuralgie bereithält.“ Zugelassen ist der Impfstoff ab dem vollendeten 50. Lebensjahr und wird bereits von einigen gesetzlichen Krankenkassen erstattet.

Eine Gürtelrose, in Fachkreisen auch als Herpes Zoster bezeichnet, ist eine sogenannte Zweiterkrankung, die vom Varicella-Zoster-Virus ausgelöst wird. Dieser Erreger, der zu den Herpesviren zählt, setzt sich in Hirnnerven und in den Nervenwurzeln des Rückenmarks fest. Dort bleibt er inaktiv, bis sich ihm eine Gelegenheit bietet. „Varicella-Zoster-Viren werden aus unterschiedlichen Gründen wieder aktiv. Meistens hängt es mit einer andauernden oder vorübergehenden Abwehrschwäche zusammen“, erklärt Dr. Maria Montero-Muth aus der Internistischen Praxis im Cura Center. „Diese kann durch eine Krankheit, Stress, Immunsystem schwächende Medikamente oder ein höheres Lebensalter bedingt sein. Auch UV-Strahlung aktiviert die 'schlummernden' Viren unter Umständen.“ Dann wandern die Erreger den Nerv entlang zur Haut und lösen eine sogenannte Gürtelrose aus – und

das passiert nicht selten: Circa ein Drittel der mit dem Virus Infizierten erkrankt irgendwann im Leben daran.

»
Neuer Impfstoff
verbessert Schutz vor
Gürtelrose
«

Für Erwachsene gefährlicher

Am häufigsten tritt die Gürtelrose im Brust- und Lendenbereich auf, es können aber prinzipiell alle Körperregionen betroffen sein – selbst Gesicht und Augen. „Bei Kindern verläuft die Krankheit in der Regel unproblematisch und heilt fast immer vollständig aus. Typische Symptome wie schmerzhaftes Rötungen und Bläschen, Mattigkeit und schwaches Fieber verschwinden innerhalb von wenigen Wochen“, erläutert Dr. Montero-Muth. „Bei Erwachsenen äußert sich die Erkrankung neben den Rötungen unter anderem durch brennende, bohrende oder schneidende Schmerzen, die nicht immer vergehen. Bei jedem Zehnten bleiben noch nach dem Abklingen der Gürtelrose starke

DR. MARIA MONTERO-MUTH

»Da die Gürtelrose gerade bei älteren Menschen mitunter zu Komplikationen führt, ist der neue Impfstoff ein echter Fortschritt in Sachen Gesundheit.«



80 JAHRE in aller Munde

Unscheinbar und doch nicht wegzudenken – die Zahnbürste. Ihr 80. Geburtstag ist ein guter Anlass, sich diesem Hygienehelfer intensiver zu widmen und zu klären: was Strümpfe und Zahnbürsten gemeinsam haben, welche Vorteile elektrische Zahnbürsten bieten und was generell bei Zahnbürsten zu beachten ist.

Es war einmal die Zahnbürste

Die Geschichte der Zahnbürste, wie wir sie heute kennen, begann mit der Erfindung des Nylons. Bereits zwei Jahre, bevor damit Strümpfe gefertigt wurden, stellte eine amerikanische Firma die ersten Zahnbürsten aus dem Material her. Diese Urväter der modernen Zahnbürsten lieferten allerdings noch schlechte Putzergebnisse und verletzten das Zahnfleisch. Der Grund: Das Nylon war zu hart. 1950 wurden diese Nachteile dann mithilfe eines weicheren Nylons behoben und der Weg in die Haushalte geebnet.

Die erste elektrische Zahnbürste kam 1962 in den Handel und war der Beginn einer stetigen Weiterentwicklung, die bis heute anhält. Zunächst boten die elektrischen Varianten keine Vorteile gegenüber Handzahnbürsten. Sie waren teurer, putzten nicht besser und waren unhandlich. Erst 20 bis 30 Jahre später holten sie auf.

Eine gute elektrische Zahnbürste

Ende der 80er-Jahre kam die oszillierende Zahnbürste mit rotierendem Bürstenkopf. Anfangs waren die Modelle noch zu grob, aber sie wurden zusehends optimiert, bis sie schließlich genauso gut reinigten wie eine Handzahnbürste. Der

nächste Schritt in der Entwicklung war dann die Schallzahnbürste ab den 90ern, die durch Schallwellen die Borsten zum Schwingen brachte, was Plaque und Verunreinigungen besser löste. „Diese heute noch modernen elektrischen Varianten der Zahnbürste sind zu einer sehr guten Alternative zur ‚normalen‘ Handzahnbürste geworden – von der auch Personen mit motorischen Schwierigkeiten und ältere Menschen profitieren“, erläutert Dr. Patricia Palatinus-Kosloh, Zahnärztin im Cura Center in Speyer. „Der dickere Griff liegt bei ihnen gut

in der Hand und die Eigenbewegungen des relativ kleinen Bürstenkopfs erleichtern die Zahnputzbewegungen.“ Zu Ende ist die Geschichte der Zahnbürste damit aber noch lange nicht: Neueste Modelle arbeiten mit Bluetooth und verbinden sich mit dem Handy. In einer App lässt sich dann kontrollieren, wie geputzt wurde, und es gibt Hinweise, was verbessert werden kann.

»
**Rückfallgefahr:
Zahnbürste unbedingt
nach Grippe und
Erkältung wechseln**
«

Bei der Zahnbürste zu beachten

Ob elektrische oder Handzahnbürste – einige Dinge sollten generell beachtet werden: „Fast jeder weiß, dass die Zahnbürste alle zwei bis drei Monate ausgetauscht werden soll. Nach einer Erkältung, Grippe und anderen ansteckenden Krankheiten sollte dies jedoch sofort erfolgen, denn durch die Erreger, die sich in den Borsten sammeln, kann es zur Neuankolonisierung kommen“, führt Dr. Palatinus-Kosloh aus. „Außerdem sollten Zahnbürsten mit dem Kopf nach oben freistehend aufbewahrt werden. So trocknen sie besser und Keime können sich schlechter ansiedeln.“ Auch das gemeinsame Aufbewahren von Zahnbürsten ist nicht ideal, denn so können Bakterien von einer Bürste zur anderen wandern. Empfehlenswert sind Bürstenköpfe mit längeren und kürzeren Borsten in lückenhafter Anordnung. Das entspricht eher der Zahnoberfläche als nur gleichlange Borsten und verbessert die Reinigung.



**DR. PATRICIA
PALATINUS-KOSLOH
Zahnärztin**

»Jede Zahnbürstenart hat eigene Vorteile und muss anders gehandhabt werden. Wer hierfür eine Einweisung oder Tipps haben möchte, kann sich bei einer Professionellen Zahnreinigung beraten lassen.«



Zu viel Zeit am Handy kann bei Kindern und Jugendlichen Kurzsichtigkeit fördern.

Mehr Weitsicht

Ist Kurzsichtigkeit ein Sehfehler des digitalen Zeitalters? Nein, natürlich nicht. Kurzsichtigkeit gab es schon lange vor Smartphones, Tablets und Computern. Aber Untersuchungen und Statistiken deuten an, dass die digitalen Medien die Häufigkeit des Sehfehlers erhöhen. Es gibt allerdings auch Möglichkeiten, dem entgegenzuwirken.

Bei Kurzsichtigkeit sprechen Mediziner von Myopie. Sie äußert sich dadurch, dass das Auge nur ab einer bestimmten Nähe scharfstellen kann und Betroffene deshalb in der Ferne verschwommen sehen. „Meist tritt der Sehfehler im Alter zwischen sechs und zwölf Jahren auf und kann dann bis circa zum 25. Lebensjahr zunehmen“, erklärt Ute Schumacher, Orthoptistin bei Ihrer Augenärztes Speyer. „Dass die Kurzsichtigkeit gerade in einem Alter auftritt, in dem Kinder – und damit auch die Augen – stark wachsen, ist kein Zufall. Die Ursache für die Myopie ist nämlich in der Regel ein zu langer Augapfel. Dadurch treffen sich die einfallenden Lichtstrahlen vor der Netzhaut und nicht, wie es sein sollte, auf der Netzhaut. Das macht die Bilder unscharf.“

Zu nah am Bildschirm

Wissenschaftliche Untersuchungen und Statistiken haben mittlerweile gezeigt, dass das Längenwachstum des Augapfels auch durch die Naheinstellung des Auges, die sogenannte Akkommodation, beeinflusst werden kann. „Das bedeutet, dass regelmäßi-

ges Fokussieren auf nahe Objekte die Entstehung und Ausprägung von Kurzsichtigkeit begünstigen kann“, führt Ute Schumacher aus. „Und das ist wiederum ein Erklärungsansatz, warum immer mehr Kinder und Jugendliche kurzsichtig werden. Heutzutage ist der Umgang mit Smartphones und Tablets für Kinder und Heranwachsende normal und sie verbringen immer mehr Zeit vor den „kleinen“ Bildschirmen, die sie relativ nah vor die Augen halten.“ Ein Tipp für Eltern wäre daher, darauf zu achten, dass ihre Schützlinge ausreichend Pausen bei der Handy- und Tabletnutzung machen. Auch sollten Kinder möglichst mehr



Ständige Naheinstellung des Auges, beispielsweise beim Lesen und Bedienen eines Smartphones, kann die Kurzsichtigkeit fördern.



als zwei Stunden draußen im Tageslicht verbringen. Der Grund: Laut klinischen Studien ist das Risiko, kurzsichtig zu werden, bei Kindern, die weniger als eine Stunde am Tag draußen sind, um etwa 33 Prozent höher als bei jenen, die mindestens zwei Stunden pro Tag im Freien verbringen. Das liegt an der erhöhten Dopaminausschüttung, die durch das Sonnenlicht angeregt wird und das Wachstum des Augapfels hemmt. Das direkte Tageslicht ist circa 30 Prozent heller als das Licht in Räumen und daher wesentlich effektiver.

Tropfen gegen Kurzsichtigkeit

Eine weitere Prophylaxe-Möglichkeit gegen Kurzsichtigkeit, die Erfolge gezeigt hat, ist die Behandlung mit sehr niedrigen Dosen Atropin. Es wird vor allem bei Kindern mit stark zunehmender Kurzsichtigkeit eingesetzt und kann hier die Augapfelverlängerung um circa 50 % hemmen – wie klinische Studien belegt haben. Die Tropfen können allerdings nur über ein Privatrezept verordnet werden und sind nicht über gesetzliche Krankenkassen erstattungsfähig. „Myopie ist zwar keine Krankheit, Vorbeugung ist aber trotzdem gut, da sie Folgeerkrankungen wie Netzhautablösung, Grünen Star oder die myope Maculadegeneration begünstigen kann“, erläutert Ute Schumacher.

**UTE SCHUMACHER,
Orthoptistin bei Ihrer
Augenärztes in Speyer**

»Man kann der Kurzsichtigkeit auf unterschiedliche Arten vorbeugen.«



Gekonnt zum Genuss

Enträtseln Sie das Lösungswort und gewinnen Sie eine Pfalzbox Landpartie von Annas Landpartie aus Speyer.

veralt.: Tagebuch	uneigen-nütziger Mensch	schlangenförmiger Speisefisch	roter Edelstein	Miss-fallensruf	die Finan-zen be-treffend	Herr-schersitz	gymnasti-sche Sportart	Gemein-schaft, Verbin-dung	Staat der USA	Donau-zufluss	e. Karten-glücks-spiel spielen	in die Stirn ge-kämmtes Haar	Vorname von Fitzgerald
4					Kopfbe-deckung		7		Raum-fahrt-projekt der NASA		2		
arab. Segel-schiff	10		Akusti-sches wahr-nehmen					Sternbild				Haut-krank-heit, Aus-satz	Karne-valsred-nerpult
			bestimm-te Menge		Befehl, Auftrag				erste amerik.-Raum-station				12
Eis mit Früchten (Pfirsich)		Unter-welt, Hölle					voll-endete Ent-wicklung	Ange-höriger e. germ. Volkes				hoch-geboren	engl. Gewichts-einheit
				Wandel-stein	Gebäude-teil	Kinder-spelse			so lange, ...	schwar-zes Pferd			
Licht-reflexion a. glatten Flächen		Ausflug, Wande-rung	Teil-nahms-losigkeit					Himmels-verfärbung im Westen					
Dieb						US-Geheim-dienst			Spaß, Unfug	Kfz.-Z.: Hanse-stadt Rostock	nicht leise		11
		Figur in 'Doktor Schiwa-go'	9		span. Stoß-degen	Blatt beim Poker					schweiz.: innerhalb	Indianer Süd-amerikas (Mz.)	Ab-schluss-prüfung
Welthan-delsorga-nisation	Beauf-sichtigung, Schutz	Beobach-tungsort	Balkon auf Stelzen		Spielfigur				Flaum-feder	streng, unnach-giebig			
							Golf-schläger-art (engl.)	Musik-halle				Abk.: Anhang	Monat
nach vorne	betagt			slaw. Herr-schertitel	Vesper-bild				gestorben	dt. Super-model (Auer-mann)			
		6	Um-stands-wort				chem. Element (Ru)						3
Baum-wollhemd (engl.)	Verpa-ckungs-gewicht				Steinspiel					schweiz.-franz. Strom			
Halb-wüchsi-ger			US-Schau-spielerin (Meg)	8		Adlerstein		5			Zeichen für Sinus	1	

© RateFUX | 2018-289-003

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



Genug gerätselt? Mit etwas Glück gehört Ihnen bald eine Pfalzbox Landpartie, die Sie mit pfälzischen Spezialitäten für ein entspanntes Picknick im Grünen versorgt. Neben Apfelsaft von Streuobstwiesen und Pfälzer Saumagen enthält die Box sämtliche Leckereien, die das heimatliche Genießerherz höher schlagen lassen. Wir wünschen viel Erfolg!

Annas Landpartie · Feines aus der Pfalz, Maximilianstraße 90, 67346 Speyer, Telefon: 06232/6588802, Mail: info@annas-landpartie.de, www.annas-landpartie.de

Gutes Klima. Gutes Gefühl!

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

Genießen Sie bestes Klima auch zu Hause!

Informieren Sie sich jetzt!

Kälte- & Klimatechnik
Jochen Wegerich

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



Fachpartner von Toshiba:
Klimageräte und
Wärmepumpen

TOSHIBA
Leading Innovation >>>

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



Beim offenen MRT können auch
Angstpatienten frei durchatmen.

Mehr Raum für Diagnosen

Wer unklare Schmerzen oder andere nicht eindeutige Beschwerden hat, möchte so schnell wie möglich wissen, woher sie kommen – und wie sie behandelt werden können. Eine Methode, um dies schnell, schmerzlos und frei von Nebenwirkungen zu tun, ist die Magnetresonanztomographie, kurz MRT. Für Menschen mit Platzangst hatte sie bislang einen Makel – eine Röhre, in die der Patient zur Untersuchung geschoben wird. Doch es geht auch anders!

Die MRT ist ein bildgebendes Verfahren, mit dessen Hilfe das Innere des Körpers Schicht für Schicht dargestellt werden kann – ohne dass Eingriffe nötig sind. Der Kernspintomograph, wie ein Magnetresonanztomograph auch genannt wird, zeigt dabei das Körpergewebe in unterschiedlichen Helligkeitsstufen und macht dadurch die Strukturen sichtbar. Wer hier nun an Röntgen denkt, sollte um die feinen Unterschiede wissen. „Eine MRT arbeitet im Gegensatz zu Röntgen ganz ohne Strahlung. Sie nutzt stattdessen Magnetfelder“, erklärt Dr. Uwe Himmighöfer, Facharzt für diagnostische Radiologie am Offenen MRT in Mannheim. „Da Menschen sich ihr Leben lang im Magnetfeld der Erde bewegen, sind Magnetfelder nichts Körperfremdes und daher ist eine MRT-Untersuchung sehr gut verträglich.“

Das geht soweit, dass damit sogar Kleinkinder, Schwangere und Menschen in hohem Alter gefahrlos untersucht werden können.

Angstpatienten aufgepasst

Trotz dieser Vorteile scheuen viele die MRT. Der Grund dafür ist die Röhre, in der Patienten etwa 20 bis 30 Minuten liegen müssen. Für Menschen mit Platzangst eine mehr als unangenehme Vorstellung und so verzichten sie in vielen Fällen lieber auf die Diagnosemöglichkeiten. Doch das muss nicht sein, denn MRT geht auch ohne „Röhre“. „Es gibt den sogenannten offenen MRT“, berichtet Dr. Himmighöfer. „Dieser gleicht einer Art Liege ohne Seitenteile. Dadurch haben Patienten einen uneingeschränkten Blick in den Raum oder auf Begleitpersonen wie Eltern, Freunde oder den Partner. Das ist nicht nur für Angstpatienten eine enorme Erleichterung. Wir haben in Mannheim auch sehr gute Erfahrungen mit Kindern und älteren Menschen gemacht, für die die Liegezeit im offenen MRT wesentlich angenehmer ist als in der 'klassischen' Variante. Frei von Angst fällt es ihnen leichter, ruhig zu liegen, wodurch auch die Bildqualität besser

wird.“ Und das ist wichtig, denn der MRT kann dabei helfen zu entscheiden, ob operative Behandlungen nötig sind oder konservative Methoden wie Physiotherapie ausreichen.

Kein Weg zu weit

Einen Nachteil hat der offene MRT allerdings: Es gibt nur einige wenige in der Metropolregion Rhein-Neckar. „Wir merken das, denn einige unserer Patienten fahren bis zu 100 Kilometer, um zu uns nach Mannheim zu kommen und unklare Beschwerden wie Kopfschmerzen, Wirbelsäulenbeschwerden oder Verdachtsfälle auf Bandscheibenvorfall abklären zu lassen“, erläutert Dr. Himmighöfer. Generell nutzt man den offenen MRT genauso wie die „klassische“ Variante vor allem bei orthopädischen und neurologischen Fragestellungen.

»
Offene MRTs ohne
Röhre gibt es nur
wenige in Deutschland
«

DR. UWE HIMMIGHÖFER

»Mit dem offenen MRT kann vielen Patienten die Angst vor der hilfreichen bildgebenden Untersuchung genommen werden.«



KOSTENÜBERNAHME FÜR DAS OFFENE MRT

- ✓ Private Krankenversicherungen übernehmen die Kosten in der Regel
- ✓ Gesetzliche Krankenversicherungen übernehmen die Kosten unter bestimmten Voraussetzungen – beispielsweise bei Platzangst, wenn ein Kostenvoranschlag eingereicht und genehmigt wurde

Fruchtige Fakten

Fünf Dinge, die Sie noch nicht über Erdbeeren wussten

Falsches Früchtchen

Die Erdbeere ist in Wirklichkeit keine Frucht. Sie zählt zu den Nüssen und wird auch als Scheinfrucht oder Sammelnussfrucht bezeichnet. Streng genommen sind nur die kleinen gelben Samen auf der Haut der Erdbeere Früchte. Übrigens: Die Erdbeerpflanze gehört zu der Familie der Rosengewächse.

Kaum Kalorien

Erdbeeren eignen sich ideal für die leichte Sommerküche. Mit nur 32 Kalorien pro 100 Gramm Beeren kann man sie ohne schlechtes Gewissen genießen. Auch für die Low-Carb-Ernährung, bei der besonders kohlenhydratarm gegessen wird, muss man auf die süßen Scheinfrüchtchen nicht verzichten – in 100 Gramm Erdbeeren sind nur 6 Gramm Kohlenhydrate enthalten.



Viele Vitamine

Vitaminbombe Zitrone? Von wegen! Erdbeeren enthalten mehr Vitamin C als so manche Zitrusfrucht. Mit etwa 200 Gramm Beeren – das entspricht circa einer halben Tasse – wird bereits der Tagesbedarf eines Erwachsenen gedeckt.

Voll Folsäure

Nicht nur bei Vitamin C ist die Erdbeere ganz groß. Sie enthält auch wichtige Mineralstoffe wie Kalzium und Eisen. Daneben versorgt sie den Körper mit Folsäure, die gerade in den ersten Monaten einer Schwangerschaft wesentlich ist und Fehlbildungen bei Ungeborenen vorbeugen kann.

Leckere Lustmacher

Erdbeeren wird nachgesagt, sie seien aphrodisierend – und das nicht ohne Grund. Zink, das zu den wichtigsten Mineralstoffen zur Bildung des Hormons Testosteron gehört, ist ein Inhaltsstoff von Erdbeeren.



**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.**

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



EKG am Patienten

Bedrohlich taktlos

Das Herz ist unser Lebensmotor. Unaufhörlich pumpt es das Blut in alle Körperpartien und schlägt dafür ganze 80.000 bis 100.000 mal am Tag. Das ist auch notwendig, denn nur so gelangen Sauerstoff, Nährstoffe und andere lebenswichtige Stoffe dorthin, wo sie gebraucht werden. Was aber, wenn das Herz aus dem Takt kommt? Im schlimmsten Fall drohen Schlaganfall und Herzinfarkt.



**DR. MED
RAINER FRANK**

»Mit einer frühzeitigen Diagnose des Vorhofflimmerns kann man eine gute Lebensqualität erhalten und sich vor gravierenden Folgen schützen.«

Die häufigste anhaltende Herzrhythmusstörung überhaupt – und dennoch immer noch relativ unbekannt – ist das Vorhofflimmern. Rund eineinhalb Millionen Deutsche sind schon betroffen und es werden mehr. Die Experten des Kompetenznetzes Vorhofflimmern, oder auch AFNET, gehen davon aus, dass es bis 2020 etwa 2,1 Millionen sein werden und rechnen sogar mit einer Verdopplung der Zahl innerhalb der nächsten 50 Jahre. Gründe dafür sind der demographische Wandel und die Zunahme von Risikofaktoren wie Bluthochdruck und Übergewicht. „Auf diese Entwicklung sollte man reagieren, denn die Erkrankung selbst ist zwar nicht lebensbedrohlich, aber sie kann erhebliche Konsequenzen nach sich ziehen. Vermutlich jeder Vierte aller Schlaganfälle ist auf bis zu diesem Zeitpunkt unerkanntes Vorhofflimmern zurückzuführen“, erklärt der kardiologisch tätige Internist Dr. Rainer Frank, Mitglied bei AFNET. „Das Alter spielt beim Risiko, an Vorhofflimmern zu erkranken, eine wesentliche Rolle. Ab dem 50. Lebensjahr verdoppelt sich das individuelle Risiko etwa alle 10 Jahre. Natürlich sind hier auch Risikofaktoren wie Bluthochdruck entscheidend.“

Vorhofflimmern oft unbemerkt

Das Vorhofflimmern ist eine chronische Krankheit und verläuft in Episoden. Die Symptome reichen von Herzrasen über Herzstolpern bis zur inneren Unruhe. Das Problem: Diese Anzeichen werden oft nicht bemerkt. Außerdem haben Studien gezeigt, dass rund 70 Prozent der akuten Fälle von Vorhofflimmern ohne Symptome verlaufen und daher für Betroffene oft unbemerkt bleiben. Die Folgen sind mitunter gravierend. „Beim Vorhofflimmern sorgt eine unkoordinierte Pumpaktivität der Herzvorhöfe dafür, dass das Blut nicht vollständig durchmischt wird. Dadurch fließt es nicht mehr richtig und Blutgerinnsel können sich bilden. Gelangen diese Gerinnsel in den Blutstrom und dadurch ins Gehirn, kommt es zum Schlag-

anfall“, erläutert Dr. Frank. „Aber das ist einer der schlimmsten Verläufe. Eine frühe Diagnose und Therapie können ernstere Folgen vermeiden.“ Doch das ist leichter gesagt, als getan: Nicht nur die oftmals fehlenden Symptome machen es Fachärzten schwer, das Vorhofflimmern frühzeitig zu entdecken, auch das anfallsartige Auftreten der Erkrankung trägt dazu bei. Zwar ist auch ein völlig unregelmäßiger Puls ein Indiz, aber zweifelsfrei kann das Vorhofflimmern nur während des Auftretens mittels EKG festgestellt werden.



Vorhofflimmern ist die häufigste anhaltende Herzrhythmusstörung – und doch kaum bekannt



Gute Lebensqualität bei konsequenter Behandlung

„Die Behandlung des Vorhofflimmerns verläuft von Patient zu Patient unterschiedlich. Wir behandeln Betroffene mit wenigen Symptomen beispielsweise ausschließlich mit gerinnungshemmenden Medikamenten, die die Bildung von Gerinnseln verhindern. Bei Patienten, die stark unter den Symptomen des Vorhofflimmerns leiden, ziehen wir zu-

sätzlich eine rhythmusstabilisierende Therapie mit Strom oder Medikamenten hinzu. So können Menschen trotz der chronischen Erkrankung eine sehr gute Lebensqualität erreichen“, beruhigt Dr. Frank.

Mögliche Symptome des Vorhofflimmerns

- Herzrasen
- Herzstolpern
- Innere Unruhe
- Abgeschlagenheit
- Brustschmerzen

MEHR SERVICE, MEHR SICHERHEIT



RIEGEL Immobilien geht mal wieder neue Wege und bietet kostenlose DEKRA-Gutachten

Wieviel ist meine Immobilie wert? Für wieviel kann ich sie verkaufen? Ab wann mache ich wirklich Gewinn?

Entscheidende Fragen beim Immobilienverkauf, bei dem Irrtümer teuer werden können. Und die sind schnell geschehen, denn um den Marktwert einer Immobilie richtig zu bestimmen, müssen viele Faktoren berücksichtigt werden – unter anderem Lage, Baujahr, Grundriss, Grundstücksgröße, Bodenwert, Zustand der Gebäude und vieles mehr.

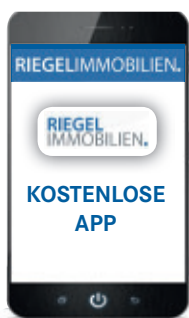
Da ist professionelle Hilfe mehr als willkommen. Aber aufgepasst, es gibt Unterschiede: Die meisten Makler bewerten Immobilien ausschließlich selbst, RIEGEL

Immobilien setzt auf doppelte Kundensicherheit: „Als erfahrenes Maklerunternehmen, das die regionalen Gegebenheiten und den Immobilienmarkt wie seine Westentasche kennt, können wir den Wert einer Immobilie sehr genau einschätzen, aber ein unabhängiges Gutachten gibt Verkäufern einfach zusätzliche Sicherheit.

Deshalb bieten wir unseren Kunden nach Auftragerteilung ein kostenloses Gutachten nach DEKRA-Standard an, erstellt durch einen zertifizierten Gutachter*, erklärt Manfred Riegel. So können Verkäufer tatsächlich sicher sein, dass sie den bestmöglichen Verkaufspreis erzielen und mit ihrer Immobilie Gewinn machen.

* Dies gilt für den Ein- und Mehrfamilienhausbereich.

RIEGELIMMOBILIEN.
www.riegel-immobilien.de



**0,00 €
Kosten für
Verkäufer**



UP ZU GEWINNEN

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



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

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



Foto: Klaus Venus

Kommentar des Herausgebers zur Oberbürgermeister-Wahl in Speyer

Im Wahlkampf sieht man das wahre Gesicht

Liebe Leserinnen und Leser,

Speyer liegt mir am Herzen. Daher erlaube ich es mir, mich an dieser Stelle an alle Speyererinnen und Speyerer zu wenden, die morgen zur Wahl gehen können. Die Frage ist: Welche Art von Oberbürgermeister wollen Sie?

Da der Oberbürgermeister direkten und großen Einfluss auf die Stadt hat, finde ich es fahrlässig, nicht zur Wahl zu gehen. Gerade, wenn sich die Kandidaten, die zur Wahl stehen, so gravierend unterscheiden.

Nachdem Udo Thümmel und die äußerst authentische und sympathische Irmgard Münch-Weinmann ausgeschieden sind, bleiben noch zwei: Da die eine inhaltlich fordert, was selbstverständlich ist oder der andere schon längst umsetzt, konzentriert sich die Frage nach der richtigen Wahl auf die persönlichen **Eigenschaften der Kandidaten**. Hier ist der Wahlkampf sehr hilfreich – denn im Wahlkampf zeigen die Menschen ihr wahres Gesicht. Nicht auf geschönten Werbebildchen. Sondern im Stil ihrer persönlichen Kommunikation:

Der Stil auf der einen Seite: Aggressive persönliche Angriffe, Freund-Feind-Denken, Drohungen gegen Unterstützer der anderen Seite.

Auf der anderen Seite: Die vielleicht etwas undramatischere, aber sach- und lösungsorientierte, integere und respektvolle Kommunikation, die schon immer gepflegt wurde.

Wenn Sie also in Zukunft ein Anliegen mit der Stadt zu klären hätten: Mit wem hätten Sie es lieber zu tun?

Dann wären da noch **Kompetenz und Erfahrung**:

Wenn Sie persönlich eine akute Blinddarm-Entzündung hätten – wem würden Sie Ihr Leben anvertrauen: Einem Anfänger, der behauptet alles besser zu wissen, oder einem gestandenen Routinier mit hervorragendem Ruf, der seit vielen Jahren erfolgreich operiert?

In diesem Sinne: Ich hoffe, dass Speyer eine gute Wahl trifft.

Herzliche Grüße und einen schönen Sommer wünscht

Ihr

Ulrich Zehfuß

Herausgeber



Branchenverzeichnis

Impressum

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

Augenarztpraxis „Ihre Augenärzte Speyer“

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

Cura Kosmetik und Fußpflege

Cura-Aesthetic – Lasertherapie | Anti-Aging |

Aesthetische Therapien

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

Hautarztpraxis

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

INTERNISTISCHE Praxis

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

Zahnarztpraxis

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

**bkb + Kollegen GmbH, Steuerberatungsgesellschaft,
Wirtschaftsprüfungsgesellschaft**

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

Brillen Hammer GmbH Cura Center

Hansjörg Hofmann, Alexander Kern
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**

Offenes MRT am Hauptbahnhof Mannheim

Hans Joachim Anschütz, Dr. Uwe Himmighöfer,
Dr. Dirk & Kollegen
Otto Bismarckplatz 1 / Kaiserring 18a gegenüber
Hauptbahnhof
68165 Mannheim
Kontakt: 0621 - 1225054
www.offenesmrt.de
offenesMRT@gmail.com

Orthopädie Kurpfalz

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

Sankt Vincentius Krankenhaus

Holzstraße 4a
67346 Speyer
Kontakt: 06232/1330, www.vincentius-speyer.de

Herausgeber

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

Redaktion

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

Fotos

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

Anzeigen

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

Auflage

24.500 Exemplare

Verbreitung

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

Satz und Layout

Dorothee Weimer

Druck

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

Nächster Erscheinungstermin

Herbst 2018

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

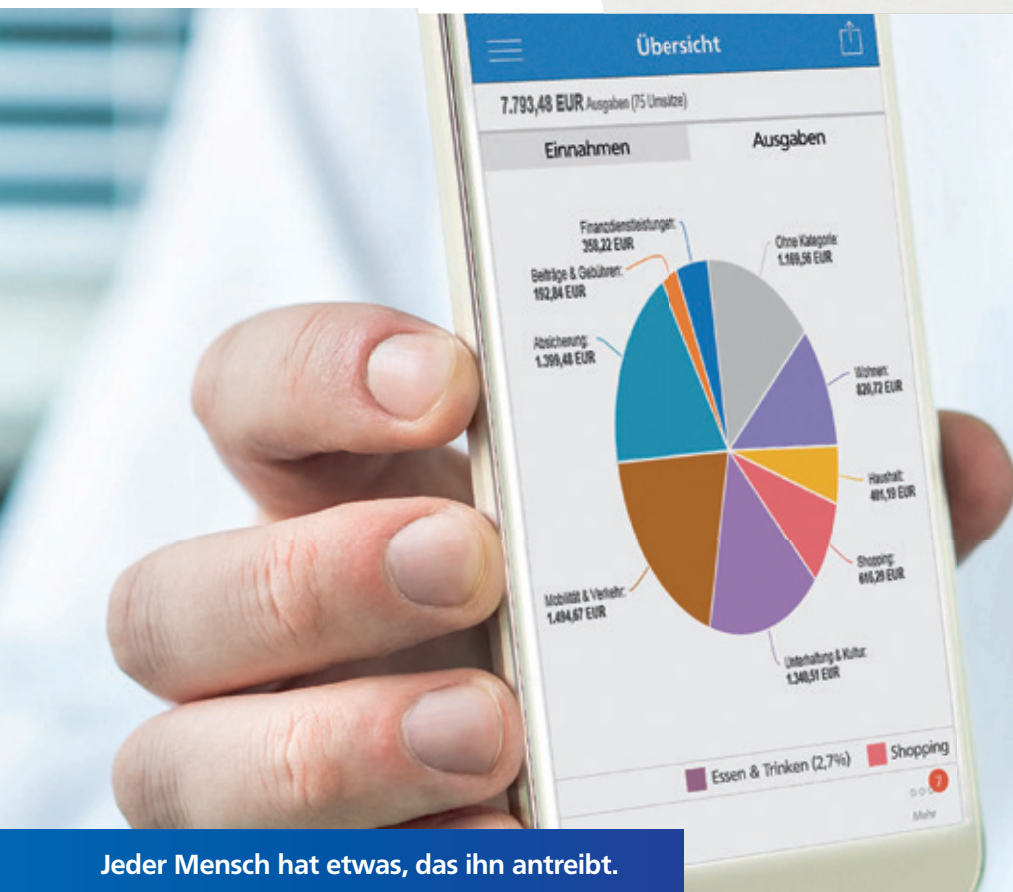
Kontaktieren Sie uns!
Wir beraten Sie gern zu Ihren Behandlungsmöglichkeiten.



Cura-Aesthetic
Anti-Aging | Faltentherapie

Aesthetic, Kosmetik und Fußpflege

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



VR-Finanzmanager

Wir empfehlen Ihnen:

Behalten Sie Ihre Einnahmen und Ausgaben immer im Blick!

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

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Unsere Öffnungszeiten:



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



www.volksbank-krp.de/Finanzmanager

persönlich • kompetent • nah

Volksbank
Kur- und Rheinpfalz

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