

SOMMER 2023

PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung

A photograph of a man and his dog kissing in the back of a car. The scene is captured at sunset, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The man is seen from the side, wearing a light-colored t-shirt, and the dog is sitting up, leaning towards him. The background shows a blurred landscape of hills and fields.

SONNENGEKÜSST

Worauf bei Sonnenschutzmitteln geachtet werden sollte.

Wie **AKUTE RÜCKENBESCHWERDEN** durch einfache Maßnahmen gelindert werden können.

Wie individuell anpassbare **SPORTBRILLEN** bei jeder Sportart den optimalen Durchblick ermöglichen.

Was gegen übermäßig **STARKES SCHWITZEN** helfen kann.

Inhalt



12

Wie akute Rückenbeschwerden durch einfache Maßnahmen gelindert werden können.

04

PERFECT FIT

Wie individuell anpassbare Sportbrillen bei jeder Sportart den optimalen Durchblick ermöglichen.

06

NICHT SAUER WERDEN

Was Obst und Gemüse mit Zahnerosionen zu tun haben und wie man sich vor ihnen schützen kann.

08

VOLL VIELSEITIG!

Was das Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer in Sachen Ästhetischer Chirurgie auszeichnet.

09

SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

Warum Kommunikation vor Komplikationen bei Katarakt-Operationen vorbeugen kann.

10

SCHWEISSTREIBEND

Was gegen übermäßig starkes Schwitzen helfen kann.

11

SONNENGEKÜSST

Worauf bei Sonnenschutzmitteln geachtet werden sollte.

12

RÜCKEN HABEN

Wie akute Rückenbeschwerden durch einfache Maßnahmen gelindert werden können.

15

BRANCHENVERZEICHNIS

Glück für die Ohren

Hörsysteme
von Hören Leist

Hören Leist GmbH
Landauer Str. 1
67346 Speyer
Tel. 06232/74831

www.hören-leist.de

HÖREN
LEIST
SPEYER

Editorial



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

künstliche Intelligenz ist auf dem Vormarsch, Krieg in Europa angekommen, Corona noch lange nicht verschwunden, der Klimawandel in vollem Gange und Geschlechterrollen sind in Bewegung – bei all diesen starken Impulsen der Veränderung liegt es nahe, Angst zu haben. Aber das Naheliegende – auch wenn es leicht erreichbar ist – sollte nicht immer das Ziel geistiger und emotionaler Hinwendung sein.

Roosevelt sagte dazu: „Es kann kein Leben ohne Veränderung geben, und Angst vor dem, was anders und ungewohnt ist, bedeutet Angst vor dem Leben.“

Demnach sollten wir statt Angst zu haben, lebensbejahend selbst Veränderung sein oder zumindest die Möglichkeiten dazu schaffen, Veränderungen anzunehmen und mitzumachen.

In diesem Sinne sollen die Krankheitsbilder in dieser Ausgabe der Procura Sie nicht einschüchtern, sondern Ihnen Ansprechpartner und Lösungswege an die Hand geben, die Sie bei gesundheitlichen Veränderungen anpassungsfähig machen.

Micha L. Harris
Chef-Redakteur

Treffpunkt Gesundheit 2023

Herzliche Einladung zu unseren medizinischen Vorträgen

Neu: im
Historischen
Ratssaal
Speyer

Donnerstag, 15. Juni 2023, 18.00 Uhr

Historischer Ratssaal Speyer, Maximilianstraße 12, Speyer

Vortrag 1: „Oberlidstraffung, Facelift und Co“

Vortrag 2: „Wenn Handnerven schmerzen“

Chefarzt **Dr. med. Carnac Yazdandust**

Oberärztin **Dr. med. Sarah Baumhäckel**

Klinik für Rekonstruktive und Plastische Chirurgie, Handchirurgie

Eintritt frei. Eine Anmeldung ist nur für Rollstuhlfahrer erforderlich, da der Zugang zum 1. Stock nur eingeschränkt möglich ist.

Mehr Informationen
unter www.vincentius-speyer.de



**Sankt Vincentius
Krankenhaus
Speyer**



Die individuellen Sportbrillen von evil eye® schützen die Augen vor Wind und Wetter.

EINE SPORTLICHE SIGHTWEISE

Von Laufen über Kanufahren bis hin zum Radeln – der Sommer macht Lust darauf, aktiv zu sein. Um dabei immer den Durchblick zu haben, ist eine Sportbrille von Vorteil – egal ob für Menschen mit Sehschwäche oder ohne. Der Sportbrillenanbieter evil eye® bietet für jede Sportart ein geeignetes Brillenmodell, das an individuelle Sehstärken angepasst werden kann.



HANSJÖRG HOFMANN, AUGENOPTIKER-MEISTER

»Das Modell der Sportbrille sollte für jede Sportart individuell gewählt werden.«

Wenn beim Sport die Brille rutscht und die Sonne die Sicht stark beeinträchtigt, kann das die Freude an der sportlichen Betätigung beeinflussen. Sportbrillen wie die des Sportbrillenanbieters evil eye® können hier helfen, indem sie perfekt für die entsprechende Sportart an das Gesicht angepasst und mit Sonnenschutzgläsern ausgestattet werden. „Die Brillen von evil eye® aus Österreich gibt es sowohl ohne als auch mit Sehstärke. Das macht sie zur perfekten Sportbegleitung – auch für diejenigen, die beim Sport nicht auf Kontaktlinsen umsteigen können“, erklärt Hansjörg Hofmann, Augenoptikermeister bei Brillen Hammer im Cura Center Speyer. „Ändert sich die Sehstärke im Laufe der Zeit, muss außerdem nicht zwingend eine neue Brille gekauft werden. Die ‚Clip-In-Varianten‘ ermöglichen entweder einen Austausch der Gläser oder können mit zusätzlichen Gläsern hinter den eigentlichen Sportbrillengläsern erweitert werden.“

Für alles gewappnet

Welches evil-eye®-Modell sich am besten eignet, hängt vor allem von der ausgeübten Sportart ab. Menschen, die zum Beispiel im Radsport aktiv sind, sollten zu den Brillen im sogenannten „wrap-around-design“ greifen. Sie verfügen über ein breites Sichtfeld und schützen die Augen vor Umwelteinflüssen wie zum Beispiel dem Fahrtwind. Außerdem ist ihre Rahmenform gewölbt und durch ein dynamisches Belüftungssystem beschlagen die Gläser nicht so schnell. Andere Gläser, wie zum Beispiel die für den Wassersport oder das Skifahren, sind mit polarisierten Gläsern ausgestattet, wodurch starke Blendungen wie sie bei der Sonnenreflexion auf Schnee- oder Wasseroberflächen eintreten, reduziert werden und sich die Sicht- und Kontrastwahrnehmung verbessert. Obwohl es für jeden Sport andere Modelle gibt, haben alle evil-eye®-Lösungen et-

was gemeinsam: Sie sind komfortabel, bieten Sichtschutz und reduzieren die Augenbelastung und die Müdigkeit der Augen.

Hightech für die Augen

Die Reduzierung der Augenbelastung begeistert auch Spitzensportler und Spitzensportlerinnen. Durch die sogenannte „Light Stabilizing Technology“ – kurz LST® – wird die Lichtintensität auf ein angenehmes Level angepasst und bietet in jeder Tönungsvariante einen 100-prozentigen Schutz vor UV-Strahlung. Was die Brillen außerdem auszeichnet, ist ihr leichtes Rahmenmaterial und ihr Zubehör. „Die Sportbrillen sind nicht nur hinsichtlich ihrer Gläser und ihres Rahmens individuell gestaltbar, sondern können zusätzlich durch Zubehör wie einem Kopfband für einen stabileren Sitz der Brille oder einem Nasencover zum Schutz bei Hochalpin-touren erweitert werden. Das ist Hightech für die Augen – und für den gesamten Kopf“, führt Hofmann aus.

» evil eye® bietet für jede Sportart das passende Brillenmodell.

brillenhammer
augenoptik • kontaktlinsen

LANDAU | SPEYER (2x) | GERMERSHEIM | HERXHEIM | KANDEL



Vision Experte

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.



AMBULANTER PFLEGEDIENST

IN SPEYER



AMBULANTER PFLEGEDIENST

AM ROBSPRUNG 1
67346 SPEYER

Telefon: 06232-98096-03
E-Mail: apd-speyer@bo-seniorenzentrum.de
www.bo-ambulanterpflegedienst.de
Bürozeiten: Mo – Fr 08.00 – 16.00 Uhr
ZUGELASSEN BEI ALLEN KASSEN.

UNTER DEM MOTTO „AMBULANT MIT HERZ!“ PFLEGEN UND BETREUEN WIR UNSERE KLIENTEN, INDEM WIR SPEZIFISCH AUF INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE EINGEHEN.

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Wundversorgung
- Parenterale Ernährung
- Hauswirtschaft
- Betreuung
- Physiotherapie/Hausbesuche
- 24h Rufbereitschaft
- kostenlose Beratung
- Freizeitangebote in Kooperation mit dem B+O Seniorenzentrum



kompetent.
umfassend.
mehr.

Wir sind eine der führenden Steuerberatungs- und Wirtschaftsprüfungsgesellschaften in der Metropolregion Rhein-Neckar. Mit über 140 Mitarbeitern an fünf Standorten beraten wir seit 60 Jahren neben Unternehmen verschiedenster Branchen, Größen und Rechtsformen auch Privatpersonen, Stiftungen und Vereine.

Seit rund 20 Jahren bestätigt uns dies FOCUS MONEY durch die jährliche Aufnahme in die Liste der TOP Steuerberatungsadressen in Deutschland.



bkb Mannheim
Theodor-Heuss-Anlage 12
68165 Mannheim
(0621) 410735-0



bkb Speyer
Iggelheimer Straße 26
67346 Speyer
(06232) 6749-0



bkb Bensheim
Schwanheimer Straße 144 a
64625 Bensheim
(06251) 1084-0



bkb Ludwigshafen
Paul-Klee-Straße 1
67061 Ludwigshafen
(0621) 660096-0



bkb Landau
Johannes-Kopp-Straße 7
76829 Landau
(06341) 141442-0

www.bkb-steuerberatung.de

PLuP

Pabst | Lorenz +
Partner PartG mbB



Theodor-Heuss-Anlage 12
68165 Mannheim
(0621) 42290-0

Iggelheimer Straße 26
67346 Speyer
(06232) 67901-0

Schwanheimer Straße 144 a
64625 Bensheim
(06251) 707895-0

www.plup.de



Obst, Gemüse und Smoothies sind gesund, können bei der falschen Zahnpflege aber zahnschädigend sein.

VORSICHT „SCHMELZFRESSER“

Immer mehr Menschen setzen auf eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Besonders beliebt sind dabei Smoothies als gesunder Ersatz für eine Mahlzeit. Was vielen allerdings nicht bewusst ist: Die Säure in Obst und Gemüse kann den Zahnschmelz schädigen. Wer jedoch bestimmte Tipps befolgt, kann seinen Zahnschmelz schützen, ohne auf das „gesunde Grün“ zu verzichten.



**DR. BARBARA
KREKEL-WILK,
ZAHNÄRZTIN**

»Der Verzehr von kalziumhaltigen Lebensmitteln kann den Zahnschmelz stärken.«

Eine vollwertige Ernährung kann das Risiko, an Krankheiten wie Bluthochdruck, koronaren Herzerkrankungen oder Schlaganfällen zu erkranken, langfristig mindern. Dazu gehört auch, regelmäßig Nährstofflieferanten wie Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Sie versorgen den Körper nicht nur mit Ballaststoffen, sondern sind zusätzlich eine wichtige Quelle für Folat, Calcium und Eisen. Wer viel Obst und Gemüse isst, sollte wissen: Beides enthält Säure und diese kann den Zahnschmelz angreifen, wichtige Mineralien herauslösen und so zu Zahnschmelzverlust führen. Durch diese „dentale Erosion“ oder „Zahnerosion“ werden die Zähne empfindlicher. Zahnärztin Dr. Barbara Krekel-Wilk von der Zahnarztpraxis im Cura Center erläutert: „Besonders bei direktem Kontakt zwischen säurehaltigen Lebensmitteln und frisch geputzten Zähnen kann es zu Zahnerosionen kommen. Deshalb sollte nach dem Zähneputzen etwa eine halbe Stunde gewartet werden, bevor gesunde Äpfel, Bananen und Co. gegessen werden.“

Die Obstfalle

Die ersten Anzeichen einer Zahnerosion bleiben meist unmerkelt. Mit der Zeit kann sich durch sie jedoch die Zahnoberfläche verändern und die Zähne können kälte-, wärme- oder berührungsempfindlich werden. Um dem vorzubeugen, sollten neben dem zeitlichen Abstand zwischen Verzehr und Zähne-

putzen noch weitere Punkte beachtet werden – nicht nur bei dem Obst, das sauer schmeckt. „Nicht alles, was säurehaltig ist, muss auch sauer schmecken“, betont Dr. Krekel-Wilk. „Auch süßes Obst oder Smoothies, die oft als Alternative zu zuckerhaltigen Getränken beworben werden, enthalten viel Fruchtzucker und Fruchtsäure.“ Das macht sie zu einer potenziellen Ursache für Zahnerosionen und Karies.

»
33 Prozent der
Erwachsenen haben
Zahnerosionen.
«

Wie geht sauer ohne Aua?

Um den Auswirkungen von säurehaltigen Lebensmitteln vorzubeugen, ist vor allem das richtige Zusammenspiel von Essverhalten und passender Zahnpflege wichtig. „Da der pH-Wert im Mund etwa 20 bis 30 Minuten benötigt, um sich nach einer säurehaltigen Mahlzeit wieder zu neutralisieren, ist es zum Beispiel gut, Obst, Gemüse oder Smoothies auf einmal, statt portioniert über den Tag verteilt zu sich zu nehmen oder es in Kombination mit Kalzium – also beispielsweise mit Quark – zu essen“, erklärt Dr. Krekel-Wilk. Durch den Verzehr von kalziumhaltigen Lebensmitteln wird der Zahnschmelz gestärkt und Zahnerosionen entgegengewirkt. Für eine dauerhaft gute Zahngesundheit rät die Speyerer Zahnärztin außerdem zu regelmäßigen zahnärztlichen Kontrollen und Zahnreinigungen.

Clever leasen

Jetzt Hyundai Wunschmodell sichern



ab **269,-** EUR¹ mtl. Leasingrate
Wartungspaket buchbar

Fahrzeugabbildungen zeigen ggf. aufpreispflichtige Sonderausstattungen gegenüber nachfolgenden Angeboten. Abbildung zeigt Hyundai TUCSON Dachlackierung in Phantom Black, die nicht mehr individuell bestellbar ist.

Die Gelegenheit ist günstig: Entdecken Sie bei uns attraktive Angebote für sofort verfügbare Hyundai Modelle. Vom kompakten City-Flitzer bis zum souveränen SUV ist bestimmt auch Ihr Wunschmodell dabei - und überzeugt mit einem modernen und effizienten Antrieb ebenso, wie durch seine umfangreiche Ausstattung in Sachen Komfort, Konnektivität und Sicherheit. Lassen Sie sich jetzt bei einer Probefahrt begeistern!

Hyundai SANTA FE

1.6 T-GDI Plug-in-Hybrid / 195 kW (265 PS)

- 2-Zonen-Klimaautomatik
- Multifunktionslenkrad
- 10,25" Navigationssystem
- DAB+ Radio mit KRELL Premium Soundsystem
- Park Distance Control
- Rückfahrkamera
- Tempomat mit Limiter
- Sitzheizung
- Assistenzpaket
- 19" Alufelgen

Hyundai TUCSON

1.6 T-GDI Plug-in-Hybrid / 195 kW (265 PS)

- 2-Zonen-Klimaautomatik
- Multifunktionslenkrad
- 10,25" Digitales Cockpit
- 8" DAB+ Radio
- Park Distance Control
- Rückfahrkamera
- Tempomat mit Limiter
- beheizbare Außenspiegel
- Licht-/Regensensor
- 19" Alufelgen
- Sitzheizung

Hyundai KONA Elektro

Elektro / 100 kW (136 PS)

- Navigationssystem mit 8" Bild
- Autonomer Notbremsassistent
- Adaptiv Tempomat
- Abstandsregelung & Stopp-Funktion
- Smart-Key-System inkl. Start-/Stopp-Knopf
- Klimaautomatik
- Beheizbares Lenkrad
- Regensensor
- Sitzheizung vorne
- Parksensoren hinten

Hyundai IONIQ 5

Elektro / 125 kW (170 PS)

- 800-Volt-Technologie
- Voll-LED-Scheinwerfer
- 12,25" Digitales Cockpit
- 12,25" Navigationssystem
- 19" Leichtmetallfelgen
- 2-Zonen Klimaautomatik
- Geschwindigkeitsregelanlage
- Lenkrad- und Sitzheizung
- Rückfahrkamera
- Smart Sense Assistenzsysteme
- Sitzheizung

Monatliche-Leasingrate

479,- EUR¹

Wartungspaket

buchbar

Kraftstoffverbrauch: kombiniert: 1,5 l/100 km; Stromverbrauch kombiniert: 16,3 kWh/100 km; CO₂-Emission kombiniert: 34 g/km; CO₂-Effizienzklasse: A+.

Monatliche-Leasingrate

349,- EUR²

Wartungspaket

buchbar

Kraftstoffverbrauch: kombiniert: 1,4 l/100 km; Stromverbrauch kombiniert: 17,7 kWh/100 km; CO₂-Emission kombiniert: 31 g/km; CO₂-Effizienzklasse: A+.

Monatliche-Leasingrate

269,- EUR³

Wartungspaket

buchbar

Stromverbrauch kombiniert: 14,7-14,3 kWh/100 km; CO₂-Emission kombiniert: 0g/km; CO₂-Effizienzklasse: A+.

Monatliche-Leasingrate

269,- EUR⁴

Wartungspaket

buchbar

Stromverbrauch: kombiniert: 16,7 kWh/100 km; elektrische Reichweite bei voller Batterie: 384 km; CO₂-Emission kombiniert: 0 g/km; CO₂-Effizienzklasse: A+.

AUTOHAUS
Renck-Weindel.de

Industriestraße 2 · 67346 Speyer · Tel.: 06232/73 539-07



Die angegebenen Verbrauchs- und CO₂-Emissionswerte wurden nach dem vorgeschriebenen WLTP-Messverfahren ermittelt und in NEFZ-Werte umgerechnet.

5 JAHRE
Garantie ohne Kilometerlimit*

Sämtliche Fahrzeugabbildungen können aufpreispflichtige Sonderausstattungen enthalten. *Ohne Aufpreis und ohne Kilometerlimit: die Hyundai Herstellergarantie mit 5 Jahren Fahrzeuggarantie (3 Jahre für Car Audio inkl. Navigation bzw. Multimedia), 5 Jahren Lackgarantie sowie 5 Jahren Mobilitätsgarantie mit kostenlosem Pannendienst und Abschleppdienst (gemäß den jeweiligen Bedingungen im Garantie- und Serviceheft), 5 kostenlose Sicherheits-Checks in den ersten 5 Jahren gemäß Hyundai Sicherheits-Check-Heft. Für Taxis und Mietwagen gelten generell abweichende Regelungen. Das Garantie- und Serviceheft kann vorsehen, dass die Hyundai 5 Jahre-Garantie für das Fahrzeug nur gilt, wenn dieses ursprünglich von einem autorisierten Hyundai Vertragshändler an einen Endkunden verkauft wurde. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

1) Hyundai SANTA FE: zzgl. Frachtkosten 1.149,00 €, Sollzins p.a. 4,25 %, eff. Jahreszins 4,33 %, Gesamtbetrag 28.898,40 €, Laufzeit 48 Monate, 40.000 km Fahrleistung, 48 Raten à 479,00 €, 56.906,40 € Mietsonderzahlung.

2) Hyundai TUCSON: zzgl. Frachtkosten 1.149,00 €, Sollzins p.a. 4,88 %, eff. Jahreszins 4,99 %, Gesamtbetrag 23.352,35 €, Laufzeit 48 Monate, 40.000 km Fahrleistung, 48 Raten à 349,00 €, 6.600,35 € Mietsonderzahlung.

3) Hyundai KONA: zzgl. Frachtkosten 1.149,00 €, Sollzins p.a. 5,39 %, eff. Jahreszins 5,52 %, Gesamtbetrag 20.841,08 €, Laufzeit 48 Monate, 40.000 km Fahrleistung, 48 Raten à 269,00 €, 7.929,08 € Mietsonderzahlung.

4) Hyundai IONIQ 5: zzgl. Frachtkosten 1.149,00 €, Sollzins p.a. 6,55 %, eff. Jahreszins 6,75 %, Gesamtbetrag 18.181,06 €, Laufzeit 48 Monate, 40.000 km Fahrleistung, 48 Raten à 269,00 €, 8.497,06 € Mietsonderzahlung.

Der Verbrauchercredit wird vermittelt für Hyundai Capital Bank Europe GmbH, Friedrich-Ebert-Anlage 35-37, 60327 Frankfurt am Main.



Dr. Carnac Yazdandust, Chefarzt der Klinik für Rekonstruktive und Plastische Chirurgie, Handchirurgie untersucht eine Patientin nach einer Bauchdeckenstraffung.

Mit Straffung zu einem völlig neuen Lebensgefühl

Das Team der Klinik für Rekonstruktive und Plastische Chirurgie, Handchirurgie überzeugt mit Kompetenz, Erfahrung und Ausbildung.

Mit dem Begriff „Plastische Chirurgie“ wird häufig die rein ästhetische Schönheitschirurgie verbunden. Doch was ist bei der Ästhetischen Chirurgie zu beachten?

Die Ästhetische Chirurgie befasst sich mit der Korrektur der äußeren Erscheinung. Häufig ist mit der Behandlung subjektiv empfundener Schönheitsmängel der Wunsch nach mehr Zufriedenheit und Selbstbewusstsein verbunden. Betroffen sind Männer und Frauen gleichermaßen. So können plastisch-chirurgische Eingriffe auch die Lebensqualität von Betroffenen deutlich verbessern.

Besonders auffällig ist der Alterungsprozess an den Augenlidern, denn aufgrund ihrer zentralen Position kann die erschlaffende Haut sogar zu einer Einschränkung des Gesichtsfeldes führen. Bei der Oberlidkorrektur, die meist ambulant durchgeführt wird, entfernen wir überschüssige Haut oder etwas Unterhaut-Fettgewebe und bei der Unterlidkorrektur werden z.B. störende Tränensäcke gestrafft.

Am häufigsten wünschen sich Patient:innen zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr eine Straffung des Gesichts (Facelift). In unserer Sprechstunde

finden wir gemeinsam die passende Behandlungsmethode - vom „Mini-Lift“ über „Face-Neck-Lift“ bis zu Faltenunterspritzungen, Einsatz von Botox, Filler oder Hyaluron. Zudem ist es auch möglich, dass mehrere Regionen im Gesicht und am Hals in einer Operation behandelt werden, z.B. Hals-Wangen-Straffung oder Brauen-Schläfen-Lifting.

Die Klinik für Rekonstruktive und Plastische Chirurgie, Handchirurgie bietet die Straffung von Lid, Gesicht, Oberarmen, Brust, Oberschenkeln und der Bauchdecke an. Das Alter des Patienten spielt dabei kaum eine Rolle, vielmehr das individuelle Ausmaß der notwendigen Korrekturen. „Ob eine Straffungsoperation in Frage kommt, welche Risiken bestehen, ob ein ambulanter Eingriff ausreicht oder ein Klinikaufenthalt notwendig ist, kann man ausführlich in unserer Sprechstunde erfahren“, so Chefarzt Dr. Carnac Yazdandust.

Wichtig ist dem erfahrenen Mediziner, dass Hilfesuchende nicht nur ausführlich und ehrlich beraten, sondern auch während und nach der Behandlung kompetent betreut werden. „Für jeden chirurgischen Eingriff braucht es Zeit, die wir uns gerne nehmen“, so Yazdandust.

Treffpunkt Gesundheit 2023

Einladung zum Doppelvortrag am Donnerstag, 15. Juni 2023, 18.00 Uhr

„Oberlidstraffung, Facelift und Co“

Dr. med. Carnac Yazdandust

„Wenn Handnerven schmerzen“

Dr. med. Sarah Baumhäckel

Historischer Ratssaal Speyer, Maximilianstraße 12, 1. OG, Eintritt frei, Anmeldung nur für Personen mit Rollstuhl oder Rollator notwendig



Dr. med. Carnac Yazdandust
Chefarzt, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie, Handchirurg



Dr. med. Sarah Baumhäckel
Oberärztin, Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie, Handchirurgin

Sankt Vincentius Krankenhaus

Klinik für Rekonstruktive und Plastische Chirurgie, Handchirurgie

Holzstraße 4a, 67346 Speyer

Telefon 06232 133-296

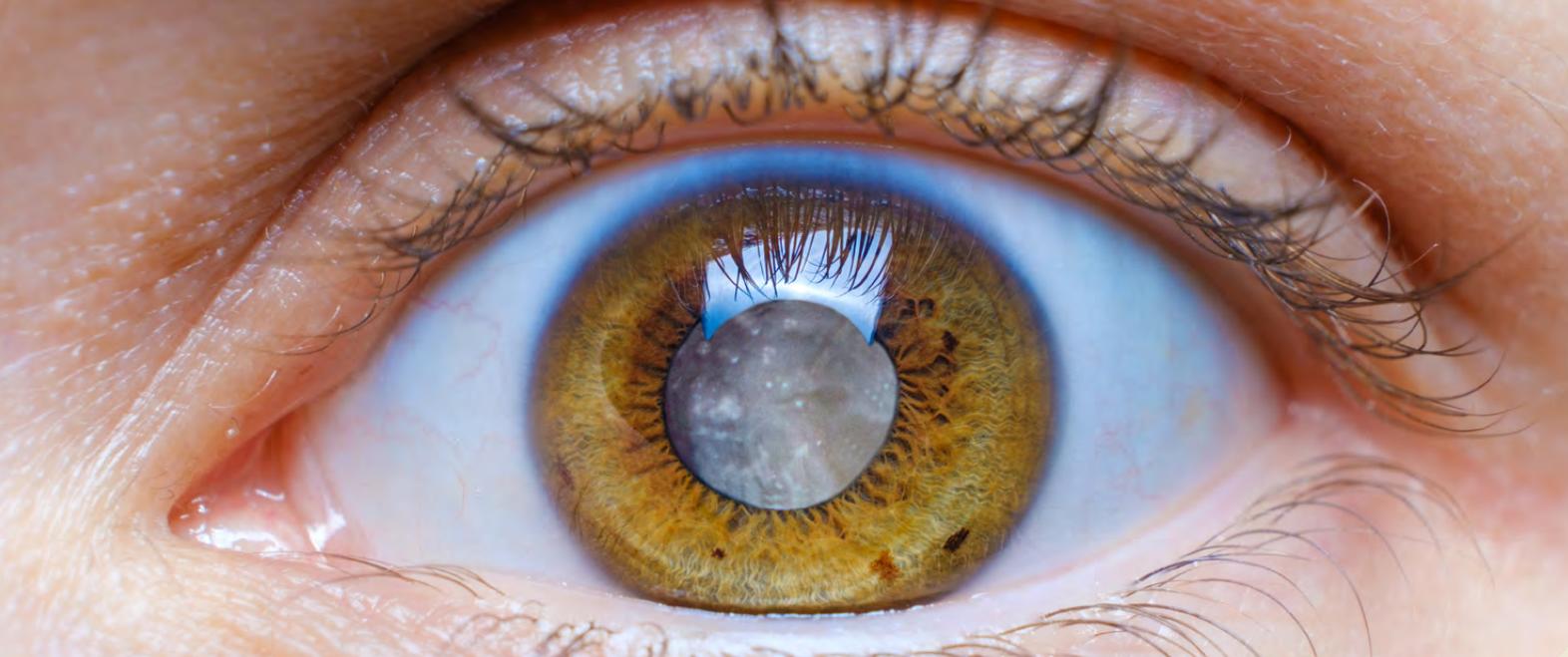
E-Mail: PRCH@vincentius-speyer.de

www.vincentius-speyer.de



**Sankt Vincentius
Krankenhaus
Speyer**

Eine Einrichtung der Krankenhaus-Stiftung
der Niederbronner Schwestern



Der Graue Star kann operativ behandelt werden. Damit der Eingriff komplikationslos abläuft, müssen vorab alle Krankheitsbilder mit der Ärztin oder dem Arzt besprochen werden.

Entscheidende Kommunikation

In Deutschland leiden etwa 10 Millionen Menschen an Grauem Star. Die Erkrankung kann zwar operativ behandelt werden, allerdings können beim Eingriff in seltenen Fällen Komplikationen auftreten. Um das Risiko hierfür zu vermindern, ist die Kommunikation mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt besonders wichtig.

Katarakt, auch bekannt als „Grauer Star“, bezeichnet eine das Sehvermögen beeinträchtigende Trübung einer oder beider Augenlinsen, die im fortgeschrittenen Lebensalter auftritt. Das Fortschreiten der Erkrankung kann unterschiedlich schnell vonstattengehen. Das Gute ist: Der Graue Star kann operativ behandelt werden. Dabei wird die trübe Linse des Auges entfernt und durch eine klare Kunstlinse ersetzt. Während dieser Operation kann in seltenen Fällen jedoch das sogenannte intraoperative Floppy-Iris-Syndrom – kurz IFIS – auftreten.

Getrübe Sicht

Die Iris hat die Aufgabe, die Menge des einfallenden Lichts zu regulieren, indem sie sich öffnet oder schließt. „Tritt das IFIS auf, kann die Iris jedoch unvorhersehbar reagieren und sich plötzlich verengen, undulieren oder sogar in die Operationsöffnung rutschen“, erklärt Dr. Nicola Sommer, Augenärztin bei „Ihre Augenärzte Speyer“. Diese ungewollten Bewegungen erschweren den Operationsvorgang und erhöhen das Komplikationsrisiko. Wissen die operierenden Ärztinnen und Ärzte um das Risiko des IFIS, können sie den Grauen Star dennoch erfolgreich behandeln. „Um unbeabsichtigte Bewegungen der Iris zu vermeiden, können während des Eingriffs beispielsweise Medikamente zur Erweiterung der Pupille verabreicht oder Gel-Präparate verwendet werden, die die ungewollten Irisbewegungen dämpfen“, führt Dr. Sommer aus.

Prävention statt Komplikation

Die Ursache von IFIS ist nicht vollständig geklärt. Bestimmte Medikamente können das Risiko für IFIS jedoch erhöhen. Dazu gehören beispielsweise Tamsulosin, das zur Behandlung von Prostataerkrankungen verwendet wird, blutdruckregulierende Medikamente oder Antipsychotika und Naturheilmittel. Frau Dr. Sommer erläutert: „Da die durch bestimmte Medikamente auftretenden anatomischen Veränderungen des Auges nicht rückgängig gemacht werden können, ist es nicht erforderlich, sie vor der Katarakt-Operation abzusetzen.“ Was jedoch in jedem Fall gemacht werden sollte, ist, den Augenarzt oder die Augenärztin über die Medikamenteneinnahme zu informieren, am besten schon vor dem Ansetzen. „Sollte vor Therapiebeginn der Verdacht auf einen Grauen

»
Der Graue Star ist eine
Altersveränderung.
«

Star bestehen, kann erwogen werden, die Katarakt-Operation gegebenenfalls vor der Behandlung mit diesen Medikamenten durchzuführen. Oder es kann durch den behandelnden Arzt – häufig den Urologen – geprüft werden, ob es ein alternatives Medikament gibt, das ein geringeres Risiko für die Entwicklung eines IFIS aufweist“, erläutert Dr. Sommer. Das Medikament Alfuzosin wird zur Behandlung einer gutartigen Prostatavergrößerung eingesetzt und ist mit einem geringeren Risiko eines IFIS verbunden. Besorgte Patientinnen und Patienten kann Dr. Sommer beruhigen: „Wenn die Möglichkeit eines IFIS bekannt ist, können Katarakt-Chirurginnen und -Chirurgen potenzielle Komplikationen besser beherrschen – vorausgesetzt die Kommunikation mit den Patientinnen und Patienten stimmt.“



**DR. NICOLA
SOMMER,
AUGENÄRZTIN**

»Obwohl Männer häufiger von IFIS betroffen sind, kann das Symptom auch bei Frauen auftreten.«



Die Behandlung mit Botulinumtoxin hemmt die Schweißproduktion für bis zu sechs Monate.

Was soll der Schweiß?!

Schweißperlen auf der Stirn oder feuchte Achselhöhlen sind natürliche Reaktionen des Körpers zur Regulierung der Körpertemperatur. Bei manchen Menschen ist die Schweißproduktion jedoch übermäßig stark ausgeprägt, was auch als Hyperhidrose bezeichnet wird. Wer davon betroffen ist, kann im Alltag stark beeinträchtigt sein – sowohl körperlich als auch psychisch. Der Einsatz von Botulinumtoxin – für das oft der Markenname „Botox®“ als Synonym verwendet wird – kann Abhilfe schaffen.



DR. SOFIA MAVRIDOU, FACHÄRZTIN FÜR DERMATOLOGIE, VENEROLOGIE UND ALLERGOLOGIE

»Botulinumtoxin kann bei übermäßiger Schweißproduktion schnell Besserung bewirken.«

Bei der Hyperhidrose kommt es zu einer Überfunktion der Schweißdrüsen. Meist liegt eine genetische Veranlagung vor. In seltenen Fällen ist eine Grunderkrankung die Ursache, hier haben jedoch die meisten Patientinnen und Patienten neben dem Schwitzen weitere Symptome. Je nachdem, ob die Hyperhidrose generalisiert, also am ganzen Körper, vorliegt oder nur an bestimmten Stellen – wie zum Beispiel den Händen, den Füßen, der Kopfregion oder an den Achseln – werden verschiedene Therapien mit den zu behandelnden Personen besprochen. Diese können unter anderem eine Tablettentherapie, eine Leitungswasser-Iontophorese oder eine Behandlung mit Botulinumtoxin sein. »Von einer operativen Behandlung der Schweißdrüsenentfernung raten wir aufgrund möglicher Komplikationen und alternativer Möglichkeiten in der Regel ab«, erklärt Dr. Sofia Mavridou, Fachärztin für Dermatologie, Venerologie und Allergologie von Cura Aesthetic.

Den Schweiß stoppen

Botulinumtoxin ist ein Neurotoxin, das von einem natürlich vorkommenden Bakterieneiweiß produziert wird. Der bekannteste Markenname für medizinisch genutztes Botulinumtoxin ist Botox®. »Bei der Behandlung wird das Neurotoxin in die betroffenen Bereiche der Haut injiziert. Sie dauert nur wenige Minuten und ist in der Regel gut verträglich, schmerz- und ne-

benwirkungsarm«, erläutert Dr. Sofia Mavridou. »Nachdem das Botulinumtoxin in die Haut injiziert wurde, blockiert es die Freisetzung von Acetylcholin, einem Botenstoff, der die Schweißproduktion stimuliert. Dadurch werden die Nerven, die die Schweißdrüsen steuern, gehemmt und die Schweißproduktion in den behandelten Bereichen vorübergehend reduziert.« Vor allem im Achselbereich ist eine Behandlung mit Botulinumtoxin das Mittel der Wahl bei der Hyperhidrose.

»
Mithilfe von Botulinumtoxin kann Hyperhidrose gestoppt werden.

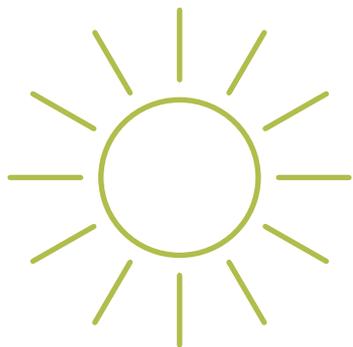


Erleichterung für Betroffene

Die Wirkung von Botulinumtoxin hält etwa sechs Monate an, je nachdem, wie stark die Schweißproduktion ist und wie schnell der Körper das Toxin abbaut. Anschließend kann die Behandlung wiederholt werden. »Pati-

tinnen und Patienten, die eine Behandlung mit Botulinumtoxin in Erwägung ziehen, können sich bei uns beraten lassen. Meist können wir schnell und effektiv eine Verbesserung bewirken«, führt Dr. Mavridou aus. Die Kosten für die Behandlung werden in der Regel von den zu behandelnden Personen getragen. In einigen Fällen ist eine Übernahme durch die privaten Krankenkassen möglich. Auch hier empfiehlt es sich, im Vorfeld ausführlich mit einem Facharzt oder einer Fachärztin zu sprechen.

Sommer, Sonne, Sonnenbrand: Der richtige Sonnenschutz kann vor Hauterkrankungen schützen.



Schatten der Sonne

Sonnenlicht macht glücklich. Es sorgt für die Produktion von Glückshormonen und Vitamin D und führt dadurch nicht nur zu besserer Laune, sondern auch zu einem gestärkten Immunsystem. Die Sonne hat jedoch auch ihre Schattenseiten – vor allem für die Haut. Um Folgen wie Sonnenbrand, vorzeitige Hautalterung oder Hautkrebs zu vermeiden, muss das richtige Sonnenschutzmittel verwendet werden.

Der Sommer ist da und bringt Sonnentage und Lust auf Abenteuer im Freien mit sich. Wer die Zeit in der Sonne genießen möchte, sollte zum einen auf langärmlige, dunkle Kleidung, eine Sonnenbrille, Kopfbedeckung und zum anderen auf das richtige Sonnenschutzmittel achten. So können Sonnenbrände vermieden und der durch UV-Strahlung bedingten Hautalterung entgegengewirkt werden, denn die Haut vergisst nicht. „Die Strahlenbelastung summiert sich kontinuierlich im Laufe des Lebens auf. Um sich von Anfang an richtig zu schützen, muss also bereits in jungen Jahren ein Bewusstsein für den richtigen Sonnenschutz geschaffen werden“, betont Dr. Joachim Krekel, Hautarzt im Cura Center Speyer. „Das gilt insbesondere für Menschen vom Hauttyp I. Das heißt mit heller Haut, blauen Augen und blondem Haar. Wichtig zu wissen ist außerdem, dass Bräune nicht vor sonnenbedingten Hautschäden schützt.“

Herausgefiltert

Bei Sonnenschutzmitteln wird zwischen zwei Arten unterschieden: dem Sonnenschutz mit chemischen Filtern und dem mit physikalischen Filtern. Beide sind in Sonnencremes und -sprays enthalten und verfügen über Filtersubstanzen, die die schädliche Wirkung von UV-Strahlen abschwächen. „Die chemischen Filter nehmen energiereiche UV-Strahlung auf und wandeln diese in energieärmere Strahlung und Wärme um. Sie müssen nach Auftrag dreißig Minuten einwirken“, führt Dr. Joachim Krekel aus. Bei physikalischen Filtern sind kleine Partikel beigemischt. Diese sorgen dafür, dass die UV-Strahlung reflektiert und gestreut wird. Dadurch kann sie gar nicht erst in

tieferen Hautschichten eindringen.“ Empfohlen werden sie vor allem für Babys. Der Vorteil der physikalischen Filter: Sie wirken sofort. Ihr Nachteil: Sie hinterlassen einen weißen Film auf Haut und Klamotten und ein sehr hoher Schutz von 50 ist mit ihnen schwierig zu erreichen.

Die zweite Wahl

Nachdem der passende Filter ausgewählt wurde, steht die Wahl des richtigen Lichtschutzfaktors – kurz LSF – an. „Wer einen LSF von 50 aufträgt, braucht fünfzigmal länger als ohne Sonnenschutzmittel, um einen Sonnenbrand zu bekommen“, erläutert Dr. Joachim Krekel. „Voraussetzung dafür: Es muss ausreichend Sonnenschutz aufgetragen werden, denn sonst liegt der tatsächliche LSF niedriger. Wir empfehlen, bereits im Frühjahr mit einem hohen LSF zu beginnen – egal wie braun die Haut ist und egal, ob man sich in der Sonne oder im Schatten befindet“, rät Dr. Krekel. Außerdem wichtig: Mittagssonne zwischen 12 und 15 Uhr vermeiden, nachcremen und auf Solarium-Besuche verzichten. Wer nicht weiß, ab wann am besten Sonnenschutz verwendet werden sollte, der kann sich vorab über den UV-Index informieren. Er wird tagesaktuell vom Bundesamt für Strahlenschutz ermittelt. Ab einem Index von drei wird ein Sonnenschutz empfohlen. „Durch den Sonnenschutz wird die Vitamin-D-Aufnahme nicht komplett blockiert. Menschen, die Sorge haben, mit Sonnencreme und Co. nicht genug Vitamin D zu erhalten, können mit Ihrem Hausarzt über eine mögliche Substitution mit Vitamin-D-Tabletten sprechen“, klärt Dr. Krekel auf.



**DR. JOACHIM KREKEL,
FACHARZT FÜR
DERMATOLOGIE,
VENEROLOGIE UND
ALLERGOLOGIE**

»Der richtige Schutz vor der Sonne bewahrt die Haut vor Hautkrebs und vorzeitiger Hautalterung.«





Wer unter Rückenschmerzen leidet, neigt schnell dazu, sich zu schonen. Doch Schonung ist genau der falsche Weg.

Gib dir Rückendeckung

Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer eins, Millionen Menschen sind weltweit betroffen. Die erste Reaktion ist oft der Gang zur Arztpraxis in der Hoffnung auf eine schnelle Lösung. In vielen Fällen können Selbsthilfemaßnahmen die Beschwerden jedoch schon lindern oder auflösen.

Ein starkes Ziehen im Gesäß, ein schmerzhafter Druck im Bereich der Wirbelsäule und eingeschränkte Beweglichkeit gehören zu den häufigsten Symptomen von Rückenbeschwerden. Etwa 85 bis 90 Prozent davon sind auf Muskelverspannungen, falsche Körperhaltungen oder Überlastung bestimmter Muskelgruppen zurückzuführen. Langes Sitzen verkürzt die vordere Muskulatur, sodass die Rückenmuskulatur ständig dagegen arbeiten muss, dies führt zu Verspannungen und Schmerzen. Anstrengende körperliche Arbeit kann ebenfalls eine muskulär-fasziale Spannung

zur Folge haben. Neben körperlichen sind auch psychische Faktoren wie Stress oder Anspannung häufig Ursache für Rückenschmerzen.

Eigeninitiative

„In erster Linie ist regelmäßige Bewegung eine wichtige Komponente bei der Vorbeugung und Bekämpfung von Rückenschmerzen“, erklärt Manuel Kreukler, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie in der Orthopädie Kurpfalz. Durch leichte Aktivitäten wie Spaziergänge oder Schwimmen wird die Durchblutung gefördert und die Muskulatur mit Sauerstoff versorgt. Gezielte und regelmäßige Bewegung, Dehn- und Kräftigungsübungen sowie z.B. Yoga oder Pilates stabilisieren die Rückenmuskulatur und reduzieren Schmerzen, idealerweise zwei- bis dreimal pro Woche. Wichtig dabei: Die Übungen dürfen nicht schmerzen und sollten nicht bei akuten Beschwerden durchgeführt werden. Stressbedingte Rückenschmerzen können mit Hilfe von Entspannungstechniken wie Meditation, progressiver Muskelentspannung oder Atemübungen gelindert werden. „Durch gezielte Entspannung kann zudem die Muskulatur im Rücken gelockert werden“, erklärt Manuel Kreukler. Insbesondere am Arbeitsplatz sollte man auf eine gute ergonomische Unterstützung achten, um Belastungen auf die Wirbelsäule zu reduzieren.

Erste Hilfe bei akuten Rückenschmerzen bieten vorübergehend rezeptfreie Schmerzmittel.

Wärme in Form einer heißen Dusche, eines warmen Bades oder einer Wärmflasche hilft außerdem bei akuten Schmerzen, denn das entspannt die Muskeln, verbessert die Durchblutung und fördert die Regeneration. Zudem können Salben mit entzündungshemmenden oder wärmenden Wirkstoffen lokal angewendet werden.

Warnstufe Rot

Rückenschmerzen müssen also nicht zwangsläufig im Gang zur Arztpraxis münden. Mit aktiver Selbsthilfe können die Beschwerden oft gelindert und die Genesung unterstützt werden. Sind die Beschwerden jedoch innerhalb weniger Tage nicht rückläufig oder treten gar Lähmungserscheinungen, Blasen- und Darmstörungen, anhaltende Schmerzausstrahlung oder Kribbeln sowie Taubheitsgefühl auf, sollte sofort ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden, um Ursachen zu überprüfen und weitere Behandlungsmöglichkeiten zu besprechen.

MANUEL KREUKLER, FACHARZT

»Wer sich schon in jungen Jahren viel bewegt, ist auch im Alter noch aktiv.«





Diakonissen Speyer

Berufe mit Sinn und Zukunft

Komm in unser Team!

Starte deine Ausbildung als

- Pflegefachfrau/-mann (w/m/d)
- Gesundheits- und Krankenpflegehelfer/-in (w/m/d)
- Altenpflegehelfer/-in (w/m/d)
- Hebamme (w/m/d)
- Medizinische/-r Fachangestellte/-r (w/m/d)
- Operationstechnische/-r Assistent/-in (w/m/d)
- Anästhesietechnische/-r Assistent/-in (w/m/d)
- Physiotherapeut/-in (w/m/d)
- Erzieher/-in (w/m/d)
- Sozialassistent/-in (w/m/d)
- Heilerziehungspfleger/-in (w/m/d)
- Heilerziehungsassistent/-in (w/m/d)
- Kauffrau/-mann (w/m/d) im Gesundheitswesen
- Kauffrau/-mann (w/m/d) für Büromanagement
- Fachinformatiker/-in (w/m/d) für Systemintegration
- Hauswirtschafter/-in (w/m/d)

Jetzt bewerben!

Diakonissen Speyer

Hilgardstraße 26
67346 Speyer
Telefon 06232 22-0
info@diakonissen.de

www.diakonissen.de



Weitere Infos unter
[www.diakonissen.de/
ausbildung-karriere/](http://www.diakonissen.de/ausbildung-karriere/)



Folge uns unter:
[diakonissen.karriere](https://www.instagram.com/diakonissen.karriere)



Rucola-Mango-Salat

Ein sommerlicher Gaumenschmaus: Der himmlisch leichte Salat, der selbst an den heißesten Tagen für erfrischende Abkühlung sorgt. Mit nur wenigen Handgriffen zubereitet, ist er die perfekte Wahl, um den Gaumen mit einer leckeren Kombination aus exotischer Mango und würzigem Rucola zu verwöhnen.

Zutaten

100 g Rucola
1 Mango
1 Avocado
100 g Mozzarella
2 TL Pinienkerne
Dressing
½ Orange
1 EL Olivenöl
1 EL Balsamico
1 TL Ahornsirup
Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Avocado entkernen, schälen und ebenfalls kleinschneiden. Alles in eine Schüssel geben.
2. Pinienkerne rösten, in fettfreier Pfanne rösten und in eine Schüssel geben.
3. Mozzarella kleinschneiden und den Zutaten hinzugeben.
4. Saft einer halben Orange auspressen und mit Olivenöl, Ahornsirup und Balsamico vermischen. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Dressing dem Salat untermischen und den Sommersalat genießen.

Leinen-Einziehdecke



Irrtum, Model- und Farbabweichungen vorbehalten.

**Leinen-Einziehdecke
sommerleicht von Sympathica**

**Hohe Feuchtigkeitsaufnahme,
geeignet für Allergiker, 100% Natur.**

Bezug: 100% Baumwoll-Perkal
Füllung: 60% Leinen, 40% Baumwolle
waschbar bei 60°C, trocknergeeignet, 135/200 cm.

statt UVP 99,95 € für **79,95 €**

Deutsches Produkt, schadstoffgeprüft nach Öko-Tex 100.
Abgabe in haushaltsüblichen Mengen, solange Vorrat reicht.

SOMNOS
Betten zum Wohlfühlen

Matratzen • Lattenroste • Bettgestelle
Boxspring-Betten • Kissen • Zudecken • Bettwäsche

SOMNOS GmbH

Tullastraße 66 | neben Autohaus Raber | 67346 Speyer | Tel. 06232 / 6228440
Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10.00-18.30 Uhr; Samstag 10.00-16.00 Uhr

Branchenverzeichnis

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

Augenarztpraxis „Ihre Augenärzte Speyer“

Dr. med. Nicola Sommer, Dr. med. Isolde Olivas, Dr. med. Pascal Weber, Dr. med. Klaus Weber, Lisa Röhr
Kontakt: 06232/65290, Unsere Sprechzeiten: Mo – Fr 8.00 Uhr – 15.00 Uhr, sowie nach Vereinbarung, www.ihre-augenaerzte-speyer.de

bkb + Collegen GmbH, Steuerberatungsgesellschaft, Wirtschaftsprüfungsgesellschaft

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

Brillen Hammer GmbH Cura Center

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

Cura Kosmetik und Fußpflege

Kontakt: 06232/10012430, Termine nach Vereinbarung, www.krekel.de

Cura-Aesthetic – Ärztliches Institut für Anti-Aging

Kontakt: 06232 / 684969, Termine nach Vereinbarung, www.krekel.de

Hautarztpraxis

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

Pabst | Lorenz + Partner

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

Zahnarztpraxis

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

IHRE EXPERT*INNEN IN SPEYER UND UMGEBUNG

Autohaus Renck-Weindel

Industriestraße 2, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/7353907 B+O Ambulanter Pflegedienst

B+O Ambulanter Pflegedienst

Am Roßsprung 1, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/98096-03, apd-speyer@bo-seniorenzentrum.de, www.bo-ambulanterpflegedienst.de

Diakonissen Speyer

Hilgardstraße 26, 67346 Speyer
Kontakt: 06232 22-0, info@diakonissen.de

Bli sanitätshaus meisterbetriebe

Bahnhofstraße 51, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/1202440, speyer@saniblu.de, www.saniblu.de
Mo. – Do. 9.00 – 12.30 Uhr / 13.30 – 18.00 Uhr, Fr. 9.00 – 14.00 Uhr

Hören Leist

Landauer Str. 1, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/74831, info@hoeren-leist.de, www.leist-speyer.de

Orthopädie Kurpfalz

Prof. Dr. med. Christian Heisel, Jochen Fikentscher, Manuel Kreukler, Christian Kreukler, Marc Werner und Kollegen
Bahnhofstraße 53, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/317910
Mo. – Do. 8.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr, Fr. 8.00 – 13.00 Uhr, Telefonische Terminvereinbarung: Mo. – Fr. 8.30 – 12.00 Uhr
www.orthokur.de

Sankt Vincentius Krankenhaus

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

Somnos GmbH

Tullastraße 66, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/6228440

Impressum

Herausgeber

Carta GmbH, Ulrich Zehfuß
Iggelheimer Str. 26, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/1001110

Redaktion

Ide Fürstenberger, Vera Eich, Micha L. Harris, Marzena Maura Mozejko, Kristina Münzer, Pia Plattek (CvD), Alida Reibsch

Fotos

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

Anzeigen

DIE RHEINPFALZ, Christine Grauer, Anett Markgraf
Annette Hübschen (verantwortlich)
Kontakt: 06232/130719

Auflage

24.500 Exemplare

Verbreitung

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

Satz und Layout

Felix Zuber, Karen Jost

Druck

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

Nächster Erscheinungstermin

Herbst 2023



Bis zu
37%*
sparen

R+V-MITGLIEDER GESUNDHEITSVORSORGE

**Sparen Sie beim Beitrag,
nicht bei der Gesundheit.**

Mitglieder erhalten ein besonderes Leistungspaket an hochwertigen Krankenzusatzversicherungen:

- ✓ Zahnersatz
- ✓ Zahnvorsorge
- ✓ Sehhilfe
- ✓ Vorsorge

Zusätzlich profitieren Sie von Beitragsvorteilen von bis zu 37%*.

Informieren Sie sich persönlich oder digital!

R+V Versicherung ServiceCenter
Bahnhofstr. 19, 67346 Speyer
Tel. 06232 618-2993

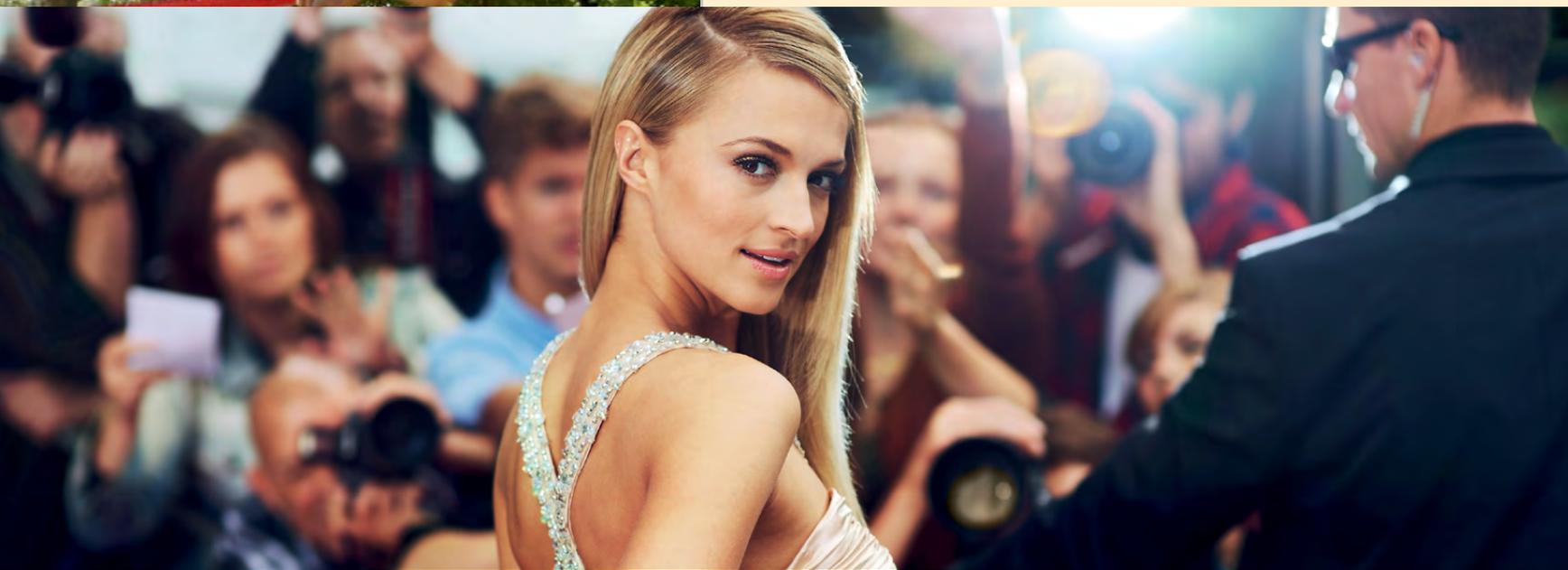
rundv.de/mitglieder-gesundheit

* Die Ersparnis gegenüber Tarifen für Nichtmitglieder ist nicht auf Dauer garantiert. Sie kann sich durch Beitragsanpassungen ändern oder entfallen.



Vereinigte VR Bank
Kur- und Rheinpfalz eG

Du bist nicht allein.



HYDRAFACIAL – DER GLANZ VON HOLLYWOOD

Viele Stars in den USA sind begeistert und schwören auf die Ergebnisse der HydraFacial-Behandlung:

- Unvergleichlicher Glow-Effekt
- Mehr Elastizität & Straffheit der Haut
- Gleichmäßigere Hautstruktur
- Und vieles mehr.

Cura-Kosmetik

Iggelheimer Straße 26
67346 Speyer
Telefon 06232 68 49 69

service@krekel.de

weitere Informationen finden Sie unter:
www.krekel.de



Jetzt gibt es Hydrafacial auch in Speyer!
Machen Sie einen Termin und bringen auch Sie Ihre Haut zum Strahlen!