

SOMMER 2022

# PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung



## LEBEN HEISST BEWEGUNG

Wie die erste Gesundheitsimmobilie Deutschlands Bewegungsangebote in den Wohnalltag integriert.

Wie das **HAUTBILD** in drei Schritten schonend verbessert werden kann.

Welche Auswirkungen eine **SCHWANGERSCHAFT** auf die Augen haben kann.

Wie ein gezielter **Piks** zur **FALTENMINDERUNG** beiträgt.

# Inhalt



Wie das Hautbild in drei Schritten schonend verbessert werden kann.

## 04 EIN PRISCHEN SALZ

Wieso Fluoride wichtig für den Körper sind und wie sie zur Zahngesundheit beitragen können.

## 05 DER RICHTIGE DURCHBLICK

Worauf es bei Sportbrillen ankommt.

## 06 NEUES TERRAIN

Was das neue Bettenhaus des Sankt Vincentius Krankenhauses seinen Pflegekräften Neues bringt.

## 07 VERÄNDERUNGEN IN SICHT

Welche Auswirkungen eine Schwangerschaft auf die Augen haben kann.

## 08/09 LEBEN HEISST BEWEGUNG

Wie die erste Gesundheitsimmobilie Deutschlands Bewegungsangebote in den Wohnalltag integriert.

## 10 ALTERN ADÉ

Wie ein gezielter Piks zur Faltenminderung beiträgt.

## 11 STRAHLEND SCHÖN

Wie das Hautbild in drei Schritten schonend verbessert werden kann.

## 13 ZIELSICHER MESSEN

Wie die DXA-Messung bei der Osteoporose-Früherkennung helfen kann.

## 14 GEFAHR IM GEBÜSCH

Welche neue Zeckenart sich in Deutschland angesiedelt hat und wie man sich vor ihr schützen kann.

## 15 BRANCHENVERZEICHNIS

Ein gutes  
gehör können  
Sie sich  
Leisten.

Ihr Hörgeräteakustiker  
an der Gedächtniskirche  
40 Jahre in Speyer



Hören Leist GmbH  
Landauer Str. 1  
67346 Speyer

Tel. 06232/74831  
www.hören-leist.de

HÖREN  
**LEIST**  
SPEYER



Jürgen Leist gründet den Familienbetrieb 1982. Foto: Karl Hoffmann



Jürgen Leist, Tochter und Schwiegersohn, 2022. Foto: Schraermeyer

# Editorial

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wo man hinsieht oderinhört, findet sich der Appell, man solle der Gesundheit wegen mehr Sport treiben. Was man jedoch selten liest und hört, ist, dass die Gesundheit zwar der beste Grund für körperliche Betätigung ist, aber ein relativ schwacher Motivator. Er funktioniert zumeist nur bei denjenigen, die schon erkrankt oder gesundheitlich beeinträchtigt sind und viel früher mit dem Sport hätten anfangen sollen.

Damit Ihnen das nicht passiert und Sie auch die gesunderhaltende Kraft des Sports nutzen können, hier ein paar Tipps, wie Sie sich künftig motivieren können:

**1. Suchen Sie sich etwas, das Spaß macht.**

Es spielt keine Rolle, welche Sportart am vernünftigsten für Sie wäre. Wenn sie keine Freude daran haben, finden Sie Ausreden.

**2. Gewöhnen Sie sich dran.**

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. An was wir uns gewöhnt haben, das fällt uns leicht. Im Umkehrschluss bedeutet das auch, dass Sie die Anfangszeit, so etwa die ersten zwei bis vier Wochen, mit Willenskraft durchstehen müssen, bis Ihr Sport bzw. dessen Pensum für Sie zur Gewohnheit wird.

**3. Sporteln Sie mit Freunden oder Lieben.**

So können Sie sich gegenseitig motivieren. Das Gemeinsame hilft, den inneren Schweinehund zu bezwingen und als Bonus schafft der gemeinsame Sport einen Grund für ein regelmäßiges Miteinander.

In diesem Sinne: Bleiben Sie fit und viel Spaß bei der Lektüre! Hier finden Sie auf jeden Fall noch weitere Gesundheitstipps.



Micha L. Harris  
Chef-Redakteur





**Sankt Vincentius  
Krankenhaus  
Speyer**  
Eine Einrichtung der Krankenhaus-Stiftung  
der Niederbronner Schwestern

## Komm ' in unser Team!

Denn bei uns zählt das Miteinander: [www.vincentius-speyer.de](http://www.vincentius-speyer.de)

Gesundheits- und Krankenpfleger (m/w/d) für die Bereiche Anästhesie, Chirurgie, Innere Medizin, Intensiv, Konservative Orthopädie, Zentrale Notaufnahme

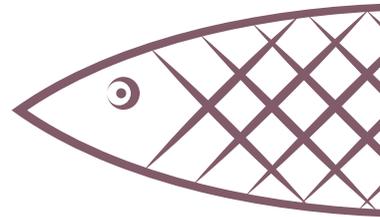




Schutz gegen Karies – ab einem bestimmten Alter können ergänzend zur täglichen Pflegeroutine auch bestimmte Fluoridgele und -lösungen eingesetzt werden.

# Kampf der Karies!

**Fluoride sind Salze, die sowohl in bestimmten Lebensmitteln als auch in bestimmten Zahncremes enthalten sind. Sie können Karies vorbeugen und die Zähne stärken. Aber wie schaffen die Salze das und auf was sollte bei der Fluoridzufuhr geachtet werden?**



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

»Richtig eingesetzt sind Fluoride ein wichtiger Bestandteil der Kariesprophylaxe.«

**F**luoride sind Salze des Fluorwasserstoffs und wichtige Bestandteile des menschlichen Körpers, die zum Beispiel in Knochen und Zähnen vorhanden sind. Sie können dem Körper zum Beispiel über Nahrungsmittel wie Spinat, Fisch, schwarzer Tee oder Trinkwasser zugeführt werden. Im Speyerer Leitungswasser sind beispielsweise pro Liter 0,1 Milligramm Fluoride enthalten. Drei der Hauptnutzen von Fluoriden: Sie können die Zahnstruktur stärken, das Bakterienwachstum hemmen und Zahnschmelz unempfindlicher gegen Säuren machen. Sie können sich also positiv auf die Zahngesundheit auswirken. „Eine weitere Möglichkeit zur Kariesprophylaxe ist die Nutzung fluoridhaltiger Zahncreme“, erklärt Dr. Barbara Krekel-Wilk, Zahnärztin im Cura Center in Speyer. „Kommen Fluoride mit der Zahnoberfläche in Kontakt, lagern sie sich in deren Struktur ein und lassen den Zahn dadurch widerstandsfähiger gegenüber Säuren werden. Außerdem hemmen sie die Entkalkung der Zahnoberfläche und tragen so zur Remineralisierung der Zähne bei. Durch diese Eigenschaften sind Fluoride ein wirksames und wichtiges Mittel bei der Kariesprävention.“

#### Auf die Menge kommt es an

Wie so oft gilt auch bei Fluoriden: Die Menge macht's. „Werden sie in extremen Mengen eingenommen, können Symptome wie zum Beispiel Verfärbungen der Zähne auftreten. Durch die richtige Beratung können solche Erscheinungen und andere negative Auswirkungen jedoch vermieden werden“, erklärt Dr.

Krekel-Wilk. „Wichtig ist in jedem Fall, dass die Fluoridzufuhr stets auf den Körper und das Alter abgestimmt wird.“ Wer zu einer Fluoridzahncreme greift, sollte als erwachsene Person oder als Kind ab sechs Jahren eine Creme mit einem Fluoridanteil von 1000-15000 ppm nutzen. Bei jüngeren Kindern sollte eine Kinderzahncreme mit einem geringeren Fluoridanteil von 500 ppm genutzt werden. „Auch wenn ein Kind bereits selbstständig seine Zähne putzen kann, müssen die Eltern überwachen und nachputzen, bis das Kind flüssig schreiben kann. Denn erst dann beherrscht es auch die Zahnputzbewegungen richtig“, rät die Speyerer Zahnärztin.

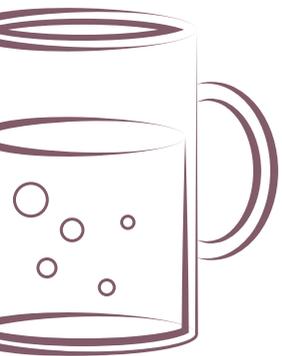


Fluoride härten den Zahnschmelz



#### Stärkender Kontakt

„Viele setzen statt auf Fluoridzahncreme auf Fluoridtabletten. Da die Wirkung von Fluoriden jedoch vor allem durch den direkten Kontakt mit der Zahnschmelz entfaltet wird, empfehlen wir jedoch, sie lokal auf die Zähne aufzutragen“, erläutert Dr. Krekel-Wilk. Die Speyerer Zahnärztin empfiehlt als Ergänzung zur Fluoridzahncreme zusätzlich Fluoridgele und -lösungen sowie speziellen Fluoridlack zur Schmelzhärtung, der ein- bis zweimal im Jahr von dem oder der behandelnden Zahnarzt\*in aufgetragen werden kann. Außerdem sollte auf eine zuckerarme Ernährung geachtet werden und regelmäßige Kontrolluntersuchungen stattfinden. Dann kann Karies bestmöglich vorgebeugt und schnell auf eine beginnende Karies reagiert werden.



Die richtige Sportbrille ist auf die Sichtverhältnisse der jeweiligen Sportart zugeschnitten.

# Besser sehen beim Sport

Der Sommer ist da, Zeit für allerlei Aktivitäten an der frischen Luft! Doch egal ob Wandern, Fahrradfahren oder Stand-Up-Paddling – jede Sportart ist auch eine Herausforderung für die Augen. Besonders Menschen, die auf eine Sehhilfe angewiesen sind, sollten darauf achten, dass ihnen trotz Wetter und Bewegung der Durchblick nicht verloren geht. Mit der richtigen Sportbrille ist das kein Problem.

Sportbrillen sind spezielle, auf sportliche Aktivitäten optimierte Brillen oder Sonnenbrillen mit oder ohne Sehkraft. Sie eignen sich für Brillenträger\*innen, für die ein Wechsel zu Kontaktlinsen beim Sport keine Option ist und dienen – egal ob mit oder ohne Sehkraft – bei vielen Sportarten als zusätzlicher Schutz vor Wind und Wetter. „Sportbrillen sind optimalerweise leichter als gewöhnliche Brillen, sitzen rutschfest auf der Nase und haben ein breites Sichtfeld“, erklärt Hansjörg Hofmann, Augenoptikermeister bei Brillen Hammer im Cura Center Speyer. „Sie sollten außerdem mit bruch- und kratzfesten Gläsern, etwa aus Polyamid, und einer speziellen Belüftung ausgestattet sein, die ein Beschlagen verhindert. So ist sichergestellt, dass man auch bei hohen Belastungen noch den Durchblick hat. Das senkt das Verletzungsrisiko und wirkt sich natürlich auch positiv auf die sportliche Leistung aus.“

## Für jede Sportart die passende Brille

Sportbrille ist aber nicht gleich Sportbrille. Es gibt sie in verschiedenen Ausführungen und optimiert auf unterschiedliche Sportarten. Dazu gehören spezielle Fahrradbrillen, die vor Wind, Insekten oder Steinschlägen schützen und passgenau am Kopf sitzen, Skibrillen mit besonders hohem UV-Schutz und Brillen, deren Gläser die Farbkontraste für das Golf- oder Tennis spielen steigern. „Besonders die Gläser der Sportbrille sollten immer an die spezifischen Bedingungen der jeweiligen Sportart angepasst werden“, sagt Hansjörg Hofmann. „Die optimale Tönung hängt beispielsweise von den Lichtverhältnissen ab. Auf dem Wasser herrschen andere Voraussetzungen als auf der Straße.“ Auch die Größe der Gläser und die sonstigen Funktionen der Sportbrille sollte man spezifisch auswählen.

## uvex bietet neueste Technik

„Die Anforderungen unserer Kundinnen und Kunden sind ganz unterschiedlich. Auch individuelle Vorlieben spielen oft eine Rolle“, erzählt Hansjörg Hofmann. „Das können wir im Beratungsgespräch abklären und auf dieser Basis bei der Wahl der richtigen Sportbrille unterstützen. Zur Auswahl stehen bei uns Modelle namhafter Hersteller wie uvex, head und Julbo. Insbesondere die Sportbrillen von uvex sind beliebt und werden auch von prominenten Sportlern weltweit getragen.“ So punktet die aktuelle „sportstyle RX“-Kollektion von uvex beispielsweise mit HD-Scheiben aus extrem bruchfesten Kunststoffmaterialien "Made in Germany". Und auch wer Wert auf Nachhaltigkeit legt, wird bei diesem Hersteller fündig: Das Material für die Fassungen der Planet-Sportbrillen wird aus Resten der Airbag-Produktion hergestellt. Die Gläser bestehen aus biobasiertem Polyamid.



©UVEX SPORTS



**HANSJÖRG HOFMANN,**  
AUGENOPTIKER-  
MEISTER

»Die Wahl der Sportbrille sollte man von der ausgeübten Sportart abhängig machen.«

**brillenhammer**  
augenoptik • kontaktlinsen  
LANDAU | SPEYER (2x) | GERMERSHEIM | HERXHEIM | KANDEL



## BRILLEN HAMMER GMBH

### CURA CENTER

Hansjörg Hofmann, Alexander Kern  
Kontakt: 06232/78158, [www.brillenhammer.com](http://www.brillenhammer.com)

### Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 9.00 – 18.30 Uhr, Sa. 9.00 – 13.00 Uhr.



Stationsleitung Angelika Wagner bei einem Patienten auf der neuen Station 1.

## Es ist einfach eine tolle Atmosphäre!

**I**m April wurde das neue Bettenhaus des Sankt Vincentius Krankenhauses nach 15 Jahren Planung und 5 Jahren Bauzeit bezugsfertig. Angelika Wagner (56), Stationsleitung der Station 1, spricht über ihre Arbeit auf der neuen Station.

**Frau Wagner, haben Sie und Ihr Team sich schon ein wenig eingelebt?**

Ja, ein wenig. Wir haben uns vorher viele Gedanken gemacht und gemeinsam ein Konzept entwickelt, damit die Räume einheitlich ausgestattet sind. Der Vorteil: jeder Mitarbeiter findet sich schneller zurecht. Der Umzug war mit Luftballons und Schaumküssen ein bisschen Party für unsere Patienten, aber nun müssen wir den teilweise wieder sehr anstrengenden Alltag bewältigen.

**Was bedeutet für Sie die Arbeit auf der Station im neuen Bettenhaus?**

Arbeiten auf der Station 1 bedeutet für mich: anspruchsvolle Arbeit in einem tollen Ambiente, aber auch jeden Tag neue Herausforderungen, die für den Erstbezug einer nagelneuen Station typisch sind. Bis auch der 3. Stock im neuen Bettenhaus bezugsbereit ist, teilen wir uns diese Station mit der Klinik für Orthopädie und Schmerzmedizin.

**Macht Ihnen die Arbeit nun mehr Spaß?**

Ich bin Pflegefachkraft mit ganzem Herzen – unabhängig von dem Ambiente einer Station. Denn der Patient steht für mich an erster Stelle. Aber natürlich macht es mehr Spaß, wenn man für die Pflege der Patienten ausreichend Platz hat oder einen Stationsstützpunkt hat, der jetzt mit drei PC-Arbeitsplätzen ausgestattet ist. Wir haben einen Personalraum für die Pausen und ich genieße mein Büro, um in Ruhe den Dienstplan zu gestalten.

**Was würden Sie zu einer Kolleg\*in sagen, die Interesse an einer Mitarbeit hat?**

Anrufen und vorbei kommen! Ein Tag Hospitieren ist immer möglich. Als Pflegekraft findet man bei uns ein gutes Team, das sich eng abstimmt. Dabei ist uns aber eigenverantwortliches, selbstständiges Arbeiten sehr wichtig. Gerade für junge Berufsanfänger gibt es bei uns viele Entwicklungsmöglichkeiten. Und das ist auch das Schöne an meiner Arbeit: Als Stationsleitung kann ich die Kollegin oder den Kollegen begleiten und bei ihrer/seiner Entwicklung unterstützen bis sie/er die Herausforderung selbst meistern kann.

**Sie arbeiten seit 39 Jahren im Sankt Vincentius Krankenhaus. Was zeichnet für Sie das „Vinzenz“ als Arbeitgeber aus?**

Man kennt und grüßt sich. Ich brauche diese familiäre Atmosphäre, in der man füreinander da ist und ein Team bildet. Egal ob Arzt, Pflege oder Reinigungskraft. Auch mit der Schwesterngemeinschaft, die hier im Haus lebt, fühle ich mich verbunden. Gleichzeitig sind wir groß genug, um vielseitige Fachdisziplinen anbieten zu können.

**Man hat den Eindruck, Sie sind noch immer begeistert...**

Ja, man lernt ja auch nie aus. Gerade in der Corona-Pandemie haben wir alle viel gelernt. Jetzt arbeite ich auf einer supermodernen Station. Aber das Wesentliche ist trotzdem etwas anderes: Es freut mich, wenn ich irgendwo erzähle, dass ich Pflegekraft im „Vinzenz“ bin und darauf ein positives Feedback erhalte. So nach dem Motto, meine Oma war gerade bei euch und ist mit der Behandlung sehr zufrieden gewesen. Das macht mich stolz!



**Angelika Wagner,**  
Gesundheits- und Krankenpflegerin,  
Stationsleitung der Station 1 mit dem  
Schwerpunkt Innere Medizin I und II



**Monika Heidenmann,**  
Pflegedirektorin

**Sankt Vincentius Krankenhaus**  
Pflegedirektion  
Holzstraße 4a  
67346 Speyer  
Telefon 06232 133-271  
E-Mail: m.heidenmann@vincentius-speyer.de  
www.vincentius-speyer.de



Eine Schwangerschaft kann Auswirkungen auf die Augengesundheit haben.

# Schwangerschaft im Blick

Dass sich der Körper einer Frau während ihrer Schwangerschaft verändert, ist kein Geheimnis. Weniger bekannt ist allerdings, dass eine Schwangerschaft häufig auch Veränderungen der Augen mit sich bringt. Im Schnitt ist jede sechste Schwangere davon betroffen. Obwohl das zumeist harmlos ist, sind regelmäßige augenärztliche Kontrollen ratsam.

Es brennt, kratzt und fühlt sich an, als sei ein Fremdkörper im Auge – viele Schwangere kennen dieses Gefühl, denn in der Schwangerschaft werden Augen oft empfindlich. Ein Grund dafür ist die Hormonumstellung. „Es werden mehr weibliche Hormone ausgeschüttet, wodurch einzelne Komponenten des Tränenfilms weniger produziert werden. Der Tränenfilm wird instabil und es kommt zu den typischen Anzeichen des trockenen Auges. Dann hilft die regelmäßige Gabe von Tränenersatzmitteln“, erklärt Dr. Isolde Olivas, Fachärztin für Augenheilkunde bei Ihren Augenärzten Speyer. „Eine weitere Veränderung, die während der Schwangerschaft auftreten kann, ist die der Brillenstärke. Bei 15 Prozent der Schwangeren verändert sich die Brechkraft des Auges um bis zu 1,5 Dioptrien. Ursache dafür sind Wassereinlagerungen in der Linse und der Hornhaut.“ Die Hornhautveränderungen und die Augentrockenheit können dazu führen, dass Kontaktlinsen schlecht getragen werden. Zum Glück bilden sich diese Veränderungen bis spätestens nach Ende der Stillzeit wieder zurück.

## Ganzheitlicher Prozess

Auf die Augengesundheit können auch andere Veränderungen im Körper, die mit der Schwangerschaft einhergehen, einwirken. So kann zum Beispiel ein schwangerschaftsbedingter erhöhter Blutdruck einen Einfluss auf die Netzhaut haben und zu Blutungen und Sauerstoffmangel an dieser führen. „Tritt Augenflimmern auf oder wird es öfters schwarz vor den Augen,

»  
Während einer Schwangerschaft sind die Augen oft empfindlicher



sollte die Schwangere umgehend einen Arzt aufsuchen“, führt Dr. Olivas aus. „Dies könnte auf Blutdruckschwankungen hinweisen, wobei ein krankhaft erhöhter Blutdruck unbedingt behandelt werden müsste.“ Vor allem Schwangere mit diagnostizierter diabetischer Netzhauterkrankung sollten die Augen regelmäßig untersuchen lassen, denn die Wahrscheinlichkeit, dass sich diese während einer Schwangerschaft verschlechtert ist hoch. Doch die Schwangerschaft bringt nicht nur Schlechtes für die Augen mit sich – sie kann auch positive Auswirkungen haben.

## Oh Weh(e)!

Die Schwangerschaft kann bei Betroffenen mit sogenanntem „Grünen Star“ für eine Verbesserung sorgen. Der sonst bei den Betroffenen erhöhte Augeninnendruck normalisiert sich oft vorübergehend während der Schwangerschaft,“ erklärt Dr. Olivas. „Während der Presswehen steigt der Augendruck zwar wieder an, jedoch nur kurzfristig, weshalb auch eine spontane Entbindung aus augenärztlicher Sicht unbedenklich ist.“ Auch eine hohe Kurzsichtigkeit oder Netzhautdegenerationen sind heute kein Grund, um auf eine natürliche Geburt zu verzichten. In jedem Fall ist es ratsam, bei Symptomen während der Schwangerschaft den Augenarzt oder die Augenärztin aufzusuchen. Die meisten Untersuchungen und Behandlungen können auch während der Schwangerschaft problemlos durchgeführt werden.



**DR. ISOLDE OLIVAS,  
FACHÄRZTIN FÜR  
AUGENHEILKUNDE**

»Regelmäßige augenärztliche Untersuchungen sind wichtig – vor allem in der Schwangerschaft.«

# WOHNEN MIT 1.000 QM GESUNDHEITSFLÄCHEN BRINGT WIEVIEL MEHR LEBENSQUALITÄT?

## In Landau entsteht mit Fitter Living das erste Gesundheitsquartier Deutschlands

Ein Interview mit dem Initiator Fritz Grünewalt. Von Pia Plattek.



### FRITZ GRÜNEWALT

Visionär in Sachen Gesundheit: Nach FitterYou verwirklicht Fritz Grünewalt, ehemaliger Vorstand des 1. FCK, die erste Gesundheitsimmobilie Deutschlands.

#### Herr Grünewalt – was kann eine Wohnung heute leisten?

In unserem hektischen Lebens- und Arbeitsalltag kommen Bewegung und Achtsamkeit für die Gesundheit oft viel zu kurz. Daher ist es wichtig geworden, dass man in den eigenen vier Wänden und dem Wohnumfeld angeregt wird, sich mehr zu bewegen und gesünder zu arbeiten. Lebensqualität ist mehr als Quadratmeter Wohnfläche. Meine Wohnung und das Umfeld müssen es mir leicht machen, Homeoffice, Familienzeit, Joggingrunde oder Rückenyooga unter einen Hut zu bringen. Und natürlich muss sie energieeffizient sein, bezahlbar und es mir einfach machen, mobil zu sein.

#### Das ist eine ganze Menge! Was war Ihre Idee, um das alles in eine Wohnanlage zu bringen?

Unsere Kernidee im Planungsteam war, Räume intelligent mehrfach zu nutzen und übliche Wohnbau-Lösungen infrage zu stellen. Warum ins Treppenhaus nicht auch eine Fitness-Spur integrieren? Muss Homeoffice wirklich in der Wohnung sein? Warum nicht im eigenen Dachgarten mit Lounge-Sitzmöbeln und USB-Anschluss? Warum nicht im Co-Working-Space direkt im Haus – sodass auch Alleinerziehende nah beim Kind sein können und kein Arbeitszimmer finanzieren müssen? Warum die Dachfläche nicht sowohl für Erneuerbare Energie nutzen als auch als Spiel- und Bewegungsfläche? Bei Fitter Living haben viele Räume mehrere Zwecke – und bieten damit mehr Lebensqualität pro Quadratmeter.



Fahrradfreundlich geplant: Fahrrad-Drive In & separate Fahrradrampe für nachhaltige Mobilität.

#### Wie kamen Sie überhaupt auf die Idee, der Gesundheit einen so hohen Stellenwert bei der Planung zu geben?

Lebensqualität gibt es nicht ohne Gesundheit. Und Gesundheit ist kein Zustand, den man erreichen kann, sondern den man pflegen muss. Ich habe in den letzten zehn Jahren im Profisport und in meiner Fitness-Company enorm viele Methoden und Lösungen kennengelernt, die es im Alltag mit einfachen Mitteln ermöglichen, große Effekte für Gesundheit und Balance zu erreichen. Und das habe ich am eigenen Leib erlebt. Schon mit Anfang Dreißig erlitt ich einen Bandscheibenvorfall. Damals war ich Vorstand des 1. FCK und hatte zu meinem Glück fantastische Sporttherapeuten um mich. Die teils sehr einfachen Tricks und Techniken, die ich in meinen Büroalltag integrieren konnte, haben dazu geführt, dass ich schnell wieder richtig fit wurde – und genau diese habe ich mit meinem Expertenteam in die Planungen für Fitter Living eingebaut. Dazu gehören etwa die FitterFlurbox mit Sprossenwand oder auch die Fitness-Pavillons, die verschiedenen Sport- und Bewegungsflächen auf dem Dach und dem Areal mit kleiner Einfeldhalle, in der Bewohner, Anwohner und Vereine ein vielfältiges Kursangebot nutzen und sich wohnungsnah fit und gesund halten können.

»  
Angstfrei am Abend  
laufen: Dank der  
Laufbahn auf dem Dach  
kein Problem  
«

genau diese habe ich mit meinem Expertenteam in die Planungen für Fitter Living eingebaut. Dazu gehören etwa die FitterFlurbox mit Sprossenwand oder auch die Fitness-Pavillons, die verschiedenen Sport- und Bewegungsflächen auf dem Dach und dem Areal mit kleiner Einfeldhalle, in der Bewohner, Anwohner und Vereine ein vielfältiges Kursangebot nutzen und sich wohnungsnah fit und gesund halten können.

#### Das klingt jetzt sehr sportlich – für wen ist Fitter Living gedacht?

Im ersten Bauabschnitt Fitter Living Nord haben wir 33 Wohnungen mit verschiedenen Wohnungstypen von Appartements über Penthouse-Wohnung bis hin zu Maisonettes mit Gartenanteilen. Damit sprechen wir Singles, Paare und Familien, jung und alt an – einfach alle, die die Möglichkeit attraktiv finden, im Alltag Zeitfenster spontan zu nutzen, um für sich, ihre Gesundheit und ihren Ausgleich etwas machen zu wollen. Es gibt nicht nur geförderten Wohnraum, sondern auch Fitter WGs. Dort sinkt die Miete, wenn man viel Sport macht. Das wird ein Modellversuch, den unser neues FitterLab wissenschaftlich begleitet. Viele namhafte Partner aus der Gesundheits- und Sportwelt würden gerne in Landau bzw. in Fitter Living mitinvestieren. In Landau können so 20-25 Arbeitsplätze entstehen.

#### Aber für die 1.000 qm Gesundheitsflächen sind die steigenden Baukosten wenig förderlich?

Was uns am meisten am Herzen lag, haben wir durch die intelligente Mehrfachnutzung der Flächen geschafft. Nämlich, dass der Wohnraum für alle Käufergruppen trotz steigender Baukosten sowohl bezahlbar als auch eine lohnende Investition bleibt. Als Eigennutzer bringt es mir Gesundheit, als Investor eine nachhaltige Rendite mit anhaltend großer Mietnachfrage – die





Modellprojekt für zukunftsorientiertes urbanes Wohnen: Fitter Living in Landau.

aktuell große Anzahl an Kauf- und Mietinteressenten zeigt das deutlich.

**Für Frauen ist Sport im Freien, gerade in den Abendstunden, oft nicht ohne Angst möglich – welche Idee haben Sie dazu?**  
 Lebensqualität beginnt, wo man und frau angstfrei leben kann. Wir planen auf dem Flachdach eine schöne Laufbahn, auf der Frauen auch in der Dämmerung unbehelligt ihre Runden drehen können, dazu bieten Fitnesspavillons und Sporthalle mit den Kursen vielfältige geschützte Möglichkeiten, um alleine oder in der Gruppe seinen Lieblingssportarten nachzugehen. Aber auch wichtig ist, dass es Fitter Living mit seinen geschützten Räumen Frauen einfacher macht, neben Beruf und Familie im Alltag auch etwas Gutes für sich selbst zu tun.

**Landau entwickelt sich gerade zur Fahrrad-Stadt – wie unterstützt Ihr Projekt das?**

Da haben die Grünen und Lukas Hartmann richtig was bewegt! Fahrradfahren ist nicht nur gut für die Umwelt – es hält auch fit! Bei Fitter Living beginnt der Fahrradweg direkt im Flur vor der eigenen Wohnungstür. Denn da gibt's einen großen Wandschrank für das Fahrrad – und über die große Fahrradschnecke wie in einem Parkhaus geht's ins nahe Stadtzentrum. Im Keller gibt es dazu über Rampe erreichbare, barrierefreie Fahrradkeller inklusive Wartungsstationen mit Druckluft. Wir träumen davon, dass das Fahrrad das Fortbewegungsmittel Nr. 1 bei Fitter Living wird.

**Und warum wollen Sie Fitter Living gerade in Landau verwirklichen?**

Natürlich haben inzwischen einige Kommunen angeklopft. Aber ich bin Landauer mit Herz und Seele. Für Landau sprechen auch das interessante Einzugsgebiet, das Engagement der Wirtschaftsförderung und die Bauverwaltung, die den Weg professionellen Arbeitens nie verlassen hat. Fitter Living stimmt ja auch mit den wohnpolitischen Aussagen der regierenden Klimakoalition überein – vom bezahlbaren Wohnraum über erneuerbare Energie bis

hin zum sozial integrierenden Charakter des Projekts. Gerne erweitern wir auch die Photovoltaik auf den Abschnitt Nord, wenn uns die Politik ein Signal gibt. Auch bin ich zuversichtlich, dass der Stadtrat für die Entscheidung über die Nutzung Süd im Herbst Frauen nicht die Möglichkeit nehmen wird, auf dem Dach geschützt und angstfrei Sport zu machen, wenn es am besten in den Alltag passt.

**Herr Grünewalt, herzlichen Dank für das Gespräch!**



Ein Dach für Homeoffice und Family-time an der frischen Luft.





Durch den Einsatz von Botulinumtoxin A entspannt sich die Gesichtsmuskulatur und Falten verringern sich.

## Der Zeit entgegen

Die ersten Falten im Gesicht sind mimischer Natur. Sie entstehen durch die Bewegung der Gesichtsmuskulatur und sind ab Anfang bis Mitte 30 sichtbar. Eine sehr typische mimische Falte ist die „Zornesfalte“ zwischen den Augenbrauen. Um zu verhindern, dass sich Falten wie diese in die Haut „eingraben“ und auch bei entspannten Gesichtszügen sichtbar sind, wird Botulinumtoxin A eingesetzt.



**DR. JOACHIM KREKEL,**  
**HAUTARZT**

»Wir setzen Botulinumtoxin A vor allem zur Behandlung mimischer Falten ein.«

**H**autcremes, Peelings, eine ausgewogene Ernährung – es gibt viele Mittel, die für das Anti-Aging eingesetzt werden. Diese Mittel helfen jedoch nicht bei mimischen Falten, zu denen zum Beispiel die Zornesfalte, Sorgenfalten oder auch Lachfalten gehören. Mimische Falten sind Falten, die durch die Bewegung der mimischen Muskulatur entstehen. Da Botulinumtoxin A die Muskelbewegungen, die jene Falten bedingen, mindert, können mimische Falten sehr zielführend damit behandelt werden. „Botulinumtoxin A ist ein natürlich vorkommendes Bakterieneiweiß, das Falten reduzieren kann“, erläutert Dr. Krekel, Hautarzt bei Cura-Aesthetic. Sein Einsatz führt dazu, dass sich der behandelte Gesichtsmuskel nicht mehr wie gewöhnlich kontrahieren kann. Dadurch entspannt sich die Gesichtsmuskulatur und die Falten verringern sich sichtbar und nachhaltig. Die Wirkung setzt meist nach fünf Tagen ein und hält – abhängig von der behandelnden Region – drei bis sechs Monate an. „Die häufigste Indikation für Botulinumtoxin sind die Zornesfalte, die horizontalen Stirnfalten und die Lachfältchen seitlich der Augen. Das Bakterieneiweiß wird jedoch auch in der unteren Gesichtspartie eingesetzt, zum Beispiel bei Lippenfältchen oder der ‚Marionettenfalte‘“, erläutert Dr. Krekel. Als Marionettenfalten werden Falten bezeichnet, die sich zwischen Mundwinkel und Kinn befinden.

### Allround-Talent Botulinumtoxin A

Botulinumtoxin A kann vielseitig eingesetzt werden und beispielsweise auch bei Migräne, übermäßigem Schwitzen oder dem

sogenannten Bruxismus helfen. Als Bruxismus wird die sich wiederholende Aktivität der Kaumuskeln, wie sie beim Zähneknirschen auftritt, beschrieben. Bei dessen Behandlung wird das Botulinumtoxin direkt in den Kaumuskel gespritzt. Das führt dazu, dass sich dieser Muskel über Nacht weniger anspannen kann. Dies führt wiederum zur Verminderung von Verspannungen, die durch das nächtliche Zähneknirschen hervorgerufen werden. „Botulinumtoxin kann auch gegen übermäßiges Schwitzen helfen. Lokal unterspritzt blockiert es die Nervenfasern an den Schweißdrüsen. Dadurch wird die Schweißproduktion weitestgehend gestoppt“, erklärt Dr. Krekel.

### Optimale Abstimmung

Auch wenn die Behandlung sehr nebenwirkungsarm ist, gehört die Therapie mit Botulinumtoxin A in erfahrene ärztliche Hände. Die Behandlung wird immer genau auf die Patient\*innen abgestimmt. „Es ist uns besonders wichtig, dass das Behandlungsergebnis am Ende natürlich ist“, betont Dr. Krekel. „Wir müssen bei unseren Patient\*innen bezüglich Botulinumtoxin A sehr häufig Aufklärungsarbeit leisten. Das schlechte Image ist jedoch unbegründet: Die Therapie ist sehr gut verträglich und äußerst effektiv. Das führt bei unseren Patientinnen und Patienten zu einer sehr hohen Zufriedenheit.“

 [www.instagram.com/curaaestheticspeyer](https://www.instagram.com/curaaestheticspeyer)  
 [www.facebook.com/curaaestheticspeyer](https://www.facebook.com/curaaestheticspeyer)





HydraFacial®: vier Hautbehandlungen in einem Gerät.

©HydraFacial

# Schritt für Schritt zur Schönheit

Egal ob Fältchen, Unreinheiten oder grobporige Haut – viele Menschen leiden unter kleinen „Schönheitsmakeln“ im Gesicht. Die Behandlungsmöglichkeiten dafür sind mannigfaltig, aber teilweise invasiv und mit Schmerzen verbunden. Dass ein strahlender Teint auch schonender erreicht werden kann, beweist eine bewährte Methode aus den USA: HydraFacial®. Kein Wunder, dass Stars wie Beyoncé und George Clooney darauf schwören.

„Bei HydraFacial® handelt es sich um eine Pflegemethode, bei der in drei aufeinander abgestimmten Schritten verschiedene Behandlungen miteinander verknüpft werden, um so die Hautgesundheit und ihr Erscheinungsbild zu verbessern“, erzählt Vanessa Ott von Cura Kosmetik in Speyer. „Dafür kommt ein spezielles Behandlungsgerät zum Einsatz, das man sich wie einen Mini-Staubsauger vorstellen kann. Mit Hilfe dieses Geräts wird die Haut gereinigt und es werden pflegende Substanzen eingebracht. Das fördert die Elastizität und Straffheit, sorgt für eine gleichmäßigere Hautstruktur und einen schönen Glow.“ HydraFacial® kann deshalb beispielsweise bei Personen mit öligem, verstopfter Haut, einer fortgeschrittenen Hautalterung oder übermäßiger Hautpigmentierung eingesetzt werden.

## Drei Behandlungsschritte

Die dreiteilige HydraFacial®-Behandlung startet immer mit einer Oberflächenreinigung und Abtragung von verhornten Hautstellen und -schuppen. Dadurch kommt die darunterliegende Haut zum Vorschein. Außerdem erfolgt dann ein sanftes Fruchtsäure-Peeling. „So werden tiefere Unreinheiten aus den Poren gelöst“, erklärt Vanessa Ott. „Diese können wir im zweiten Schritt mit Hilfe von Vakuumtechnologie absaugen. Abschließend werden Hyaluronsäure oder andere feuchtigkeitsspendende und hautregulierende Seren mit Antioxidantien,

Vitaminen oder Mineralien mit Überdruck in die Haut eingeschleust. Dieser letzte Schritt ist maßgeblich dafür verantwortlich, dass die Haut anschließend von innen aufgepolstert und geglättet wird. Sie sieht dadurch jünger und strahlender aus – und fühlt sich geschmeidig an.“ Die genaue Zusammenstellung der Substanzen wird individuell an den jeweiligen Hauttyp und die Wünsche der Patient\*innen angepasst.

»»  
Das  
Hautpflegegeheimnis  
der Stars  
««

## Nebenwirkungsarm und schmerzlos

In der Regel dauert eine HydraFacial®-Sitzung etwa 30 bis 60 Minuten. Für ein dauerhaft verbessertes Hautbild sollte das Verfahren etwa alle vier Wochen wiederholt werden. Die Behandlungsintervalle werden individuell mit den Patient\*innen besprochen und festgelegt. „HydraFacial® ist eine schonende Hautpflegemethode und deshalb grundsätzlich für jeden Hauttyp geeignet. Sie kann sogar bei sensibler Haut eingesetzt werden“, sagt Vanessa Ott. „Die Sitzungen sind nebenwirkungsarm und schmerzlos. Lediglich am Behandlungstag selbst kann eine kurzfristige leichte Rötung auftreten.“



## VANESSA OTT

»HydraFacial® ist eine schonende Methode, um das Hautbild schnell und nachhaltig zu verbessern.«

 [www.instagram.com/curaaestheticspeyer](https://www.instagram.com/curaaestheticspeyer)  
 [www.facebook.com/curaaestheticspeyer](https://www.facebook.com/curaaestheticspeyer)





Wir sind eine der führenden Steuerberatungs- und Wirtschaftsprüfungsgesellschaften in der Metropolregion Rhein-Main-Neckar. Als kompetenter Partner mit über 140 Beschäftigten an fünf Standorten haben wir seit über 50 Jahren alle steuerlichen Belange unserer überregionalen Mandantschaft im Blick. Zu dieser gehören neben Unternehmen verschiedenster Branchen, Rechtsformen und Größenklassen auch Private Clients, Stiftungen, Vereine sowie die öffentliche Hand.

Bereits seit 2004 führt uns FOCUS MONEY in der Liste der Top Steuerberater in Deutschland. Auch das Handelsblatt zeichnet uns seit 2019 als eine der besten Steuerkanzleien aus.

### Unsere Erfahrung – Ihre Sicherheit

bkb + Kollegen in Speyer, Mannheim, Landau, Bensheim und Ludwigshafen

[www.bkb-steuerberatung.de](http://www.bkb-steuerberatung.de)

**bkb Speyer**  
Tel.: (0 62 32) 67 49-0

info.speyer@bkb-steuerberatung.de

Iggelheimer Str. 26  
67346 Speyer

**bkb Mannheim**  
Tel.: (06 21) 41 07 35-0

info.mannheim@bkb-steuerberatung.de

Theodor-Heuss-Anlage 12  
68165 Mannheim

**bkb Bensheim**  
Tel.: (0 62 51) 10 84-0

info.bensheim@bkb-steuerberatung.de

Schwanheimer Str. 144a  
64625 Bensheim

**bkb Ludwigshafen**  
Tel.: (06 21) 66 00 96-0

info.ludwigshafen@bkb-steuerberatung.de

Paul-Klee-Str. 1  
67061 Ludwigshafen

**bkb Landau**  
Tel.: (0 63 41) 14 14 42-0

info.landau@bkb-steuerberatung.de

Johannes-Kopp-Str. 7  
76829 Landau

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

**PABST | LORENZ + PARTNER**  
RECHTSANWÄLTE · FACHANWÄLTE · PARTGMBB

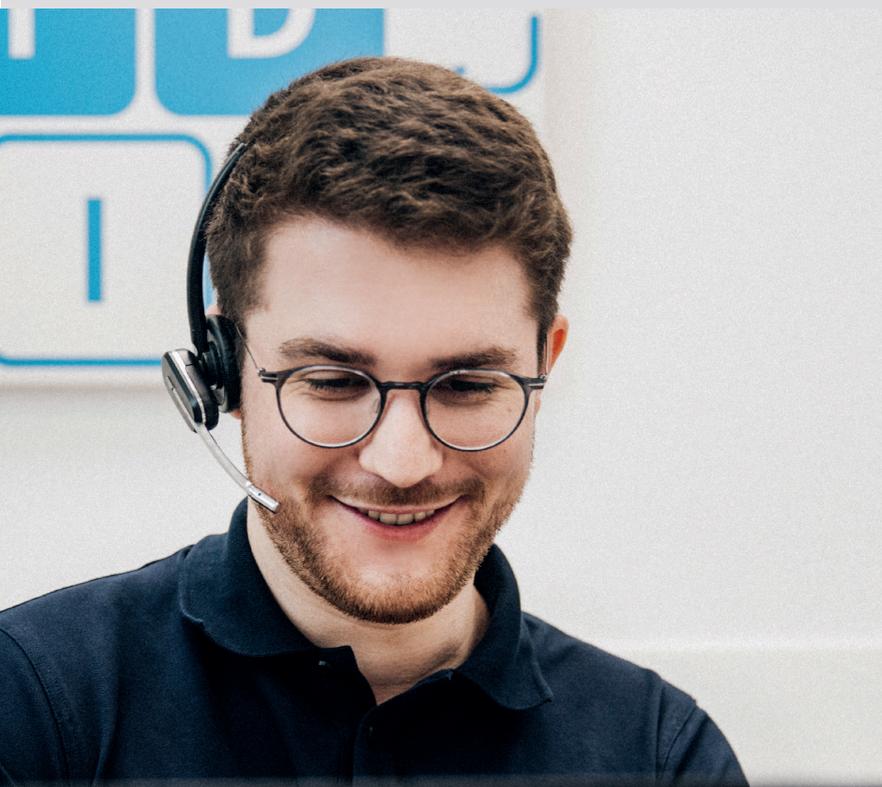
**Speyer**  
Iggelheimer Strasse 26  
67346 Speyer  
☎ (06232) 67901-0

**Bensheim**  
Schwanheimer Strasse 144A  
64625 Bensheim  
☎ (06251) 707895-0



Ausgezeichnete Leistung erhalten Sie von uns auch im Wirtschafts-, Arbeits- und Gesellschaftsrecht.

**WWW.PLUP.DE**



## FÜR EINEN GUTEN DRAHT ZU IHRER IT

Wir von ID-IT setzen auf persönliche Beratung und bieten Ihnen umfangreichen Service im Bereich IT – von der Beratung über die Administration bis hin zur Wartung.

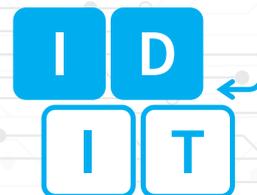
### Zu unseren Leistungen gehören:

- IT-Service-Management
- Fern-Serververwaltung
- IT-Dienstleistungen für den Datenschutz
- Cloud-basierte Datensicherungsdienstleistungen
- Serverhosting
- Integration von Computersystemen und Computernetzen
- uvm.

Wie können wir Ihnen helfen? Kontaktieren Sie uns jetzt!

**ID-IT**  
Iggelheimer Straße 26  
67346 Speyer

Telefon 06232/29 82 10  
info@id-it.de  
www.id-it.de



Fachinformatiker für Systemintegration (m/w/d) gesucht  
<https://id-it.de/karriere>



Durch seine offene Bauweise ist das DXA-Messgerät auch für Menschen mit Platzangst geeignet.

Hologic®

# Doppel-Check statt Knochen-Leck

**Osteoporose gehört zu den häufigsten Knochenerkrankungen in den Industrieländern. Allein in Deutschland sind rund sechs Millionen Menschen davon betroffen. Dennoch bleibt die Krankheit oft lange unentdeckt, denn die Symptome sind nicht eindeutig. Die DXA-Messung, eine spezielle Untersuchung, hilft bei der frühzeitigen Erkennung.**

Osteoporose ist eine Erkrankung, bei der die Knochenmasse abnimmt. Die Hohlräume in den Knochen vergrößern sich, wodurch sie „porös“ werden und leichter brechen können. Neben Schmerzen klagen Betroffene häufig über eingeschränkte Mobilität oder eine Veränderung der Körperhaltung und der Körpergröße. Symptome wie diese weisen jedoch nicht eindeutig auf eine Osteoporose hin und andere Symptome, die offensichtlicher auf die Krankheit schließen lassen, treten erst schleichend auf. Für die Abklärung gibt es verschiedene Methoden. Der Goldstandard,

auf den sich die Therapieempfehlungen beziehen, ist die besonders messgenaue DXA-Methode, die die Orthopädie Kurpfalz in Speyer anbietet.

## Gezielter Einsatz

Bei der Messung mit dem DXA-Messgerät, kurz für Dual-Energy X-ray Absorptiometry, wird die Knochenichte üblicherweise an zwei Punkten gemessen – wie an der Lendenwirbelsäule und an der Hüfte. „In Liegeposition werden diese zwei Messorte mit geringen Röntgenstrahlen gescannt. Die Strahlung wird von unterschiedlich dichtem Gewebe unterschiedlich stark absorbiert. Diese Unterschiede zeigen auf, wie dicht die Knochen sind. Durch die ‚Doppelmessung‘ ist das DXA-Messgerät besonders aussagekräftig. Ist sie erfolgt, werden die gemessenen Werte anhand eines von der Weltgesundheitsorganisation entwickelten Leitlinienkatalogs verglichen. Stellt sich dabei heraus, dass eine Osteoporose vorliegt, wird daraufhin die geeignete Therapiemethode auch unter Berücksichtigung des Patientenalters festgelegt“, erklärt Jochen Fikentscher, Facharzt der Orthopädie Kurpfalz in Speyer. „Die Strahlenbelastung ist deutlich geringer und die Behandlung ist gezielter und verträglicher als bei anderen Verfahren“, erklärt Fikentscher. Ein weiterer Vorteil des DXA-Messgerätes: seine offene Bauweise. Das ist vor allem für Menschen mit Platzangst wichtig. Außerdem dauert die Messung nur knapp 20 Minuten und ist schmerzfrei.

## Optimale Vorsorge

„Bei der DXA-Messung gilt: Gut Ding will Weile haben. Jedes Gerät kann nur eine Momentaufnahme darstellen. Um eine Veränderung der Knochenichte dokumentieren zu können, sollte über mehrere Jahre eine Messung durchgeführt werden“, betont Jochen Fikentscher. Liegen bestimmte Vorerkrankungen oder bestimmte genetische Veranlagungen vor, sollte die Knochenichte bereits gemessen werden, bevor Beschwerden auftreten. „Wir empfehlen die Osteoporose-Vorsorge besonders Frauen nach der Menopause ab 60 Jahren.“ Wer Osteoporose präventiv entgegenwirken möchte, sollte außerdem auf einen gesunden Lebensstil – also den Verzicht auf Genussmittel, eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und eine kalzium- und vitaminreiche Ernährung – achten.

**blu** sanitätshaus  
meisterbetriebe

**ZU IHRER THERAPIE DAS RICHTIGE HILFSMITTEL**

- Sanitätshausprodukte
- Orthopädietechnik
- Kompressionsversorgung
- Versorgung nach Maß
- Alltags- & Gehhilfen
- Bandagen & Orthesen
- Orthopädische Einlagen
- Kompression & Flachstrick

**NEU BEI UNS IN SPEYER:**  
Bequemes, genaues und berührungsloses Vermessen von Kompressionsstrümpfen mit dem Schweizer Präzisionsgerät LegReader. Die derzeit mit Abstand beste Methode kontaktlos und ohne zusätzliche Kosten Ihre Beine exakt zu vermessen.

WIR FREUEN UNS AUF SIE:

- barrierefr. Zugang
- klimatisierte Filialen

Speyer  
Bahnhofstr. 51,  
67346 Speyer  
speyer@saniblu.de  
06232 120 244 0

Ludwigsburg  
Feuerbach  
Fellbach  
Cannstatt  
Ostfildern  
Villingen

www.saniblu.de

## JOCHEN FIKENTSCHER, FACHARZT FÜR ORTHOPÄDIE

„Die DXA-Messung ist der Goldstandard in der Knochenichtemessung.“



Adresse  
Robert Koch-Institut:

Robert Koch-Institut; ZBS 1 –  
"Zecke"  
Seestraße 10  
13353 Berlin.



Die Hyalomma-Riesenzecke (links) wird bis zu zwei Zentimeter groß, kann auf Menschen zu krabbeln und hat auffällig gestreifte Beine.

## Übergroßer Überträger

Blauer Himmel, grüne Wiesen, steigende Temperaturen – der Frühling treibt viele Menschen an die frische Luft. Doch sie sind nicht die Einzigen, die die aktuelle Jahreszeit ins Freie lockt: Auch Zecken sind im Frühjahr vermehrt unterwegs. Seit Kurzem ist hierzulande auch die sogenannte „Hyalomma-Riesenzecke“ verbreitet. Was macht diese Zeckenart besonders und wie kann man sich vor ihr schützen?



**DR. MARÍA  
MONTERO-MUTH,  
FACHÄRZTIN FÜR  
INNERE MEDIZIN**

»Die Hyalomma-Riesenzecke ist dreimal so groß wie herkömmliche Zecken – das macht sie bei der Kontrolle besser erkennbar.«

**W**eltweit gibt es etwa 900 Zeckenarten. Viele davon, wie der „Gemeine Holzbock“ oder die „Auwaldzecke“, sind in Deutschland beheimatet. Sie halten sich meist auf Grashalmen oder in Gebüsch auf und klammern sich an Menschen und Tieren fest. Ein Neuankömmling unter den deutschlandweit verbreiteten Zecken ist die sogenannte „Hyalomma-Riesenzecke“. „Hyalomma“ ist altgriechisch und bedeutet „Glasauge“. Die aus Afrika und Asien stammende Schildzecke wurde bisher vor allem in Bayern und Baden-Württemberg entdeckt und macht ihrem Namen alle Ehre: Sie ist etwa dreimal so groß wie der „Gemeine Holzbock“ und hat Augen, durch die sie ihre Opfer auf zehn Meter erspähen kann.

### Auf Zecken checken

„Die Sehkraft der Riesenzecken ist nicht das Einzige, das sie gefährlich macht: Die Zeckenart kann unter anderem das ‚Krim-Kongo-Fieber‘ übertragen. Gegen diese Viruserkrankung gibt es leider keine Impfung“, erläutert Dr. María Montero-Muth von der Internistischen Praxis im Cura Center. „Man kann sich jedoch anderweitig vor ihr schützen: Wie bei allen Zeckenarten hilft es, lange Kleidung zu tragen, Mückensprays aufzutragen und den Körper regelmäßig auf Zecken zu untersuchen.“ Sollte trotz dieser Schutzmaßnahmen eine Zecke zugestochen haben, sind typische Anzeichen für das Krim-Kongo-Fieber hohes Fieber oder Blutungen, die im schlimmsten Fall zu einem Kreislaufkollaps und später zu Organversagen führen können. Da das Verbreitungsgebiet

der Riesenzecke nicht eingegrenzt ist, bittet das Robert-Koch-Institut (RKI) gefundene Zecken einzuschicken. Das eingeschickte Tier sollte nicht zerquetscht und der Fundort auf einem Zettel beigelegt werden.

### Keine Panik!

Wer eine Zecke an sich entdeckt, muss nicht gleich in Panik verfallen, sollte das Krabbeltier jedoch direkt entfernen. „Für die Zeckenentfernung benötigt man zum Beispiel eine Pinzette. Die Haut um den Zeckenstich herum muss mit zwei Fingern gespannt und die Zecke anschließend mit der Pinzette am Kopf gepackt und nach oben herausgezogen werden. Nach diesem Vorgehen sollte man die Wunde desinfizieren und die Zecke töten. Sind nach einem Stich Rötungen sichtbar, empfehlen wir, sich in eine Praxis zu begeben – das gilt bei Zeckenstichen jeder Art“, rät die Hausärztin. Auch wenn es gegen das Krim-Kongo-Fieber keine Impfung gibt, ist es ratsam, sich gegen die von dem „Gemeinen Holzbock“ übertragbare Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) impfen zu lassen. So kann ein Schutz vor der Übertragung von Viren, die zu einer Hirnhautentzündung führen, gewährleistet werden. Wer seinen Körper stets untersucht und Vorkehrungen trifft, kann den Sommer auf Wiesen also genießen.

# 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. Agne Gulbinaite, Lisa Röhr, Ute Schumacher, Janett Wagner, Anette Föhr  
Kontakt: 06232/65290  
Unsere Sprechzeiten: Mo – Fr 8:00 – 15:00 Uhr sowie nach Vereinbarung

## bkb + Collegen 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

## Cura Kosmetik und Fußpflege

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

## Cura-Aesthetic – Ärztliches Institut für Anti-Aging

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

## ID-IT GmbH

IT-Dienstleister  
Kontakt: 06232/298210, www.id-it.de

## INTERNISTISCHE PRAXIS

Kardiologie – Hypertonie: Dr. med. Thomas Muth  
Hausärztliche Versorgung: Dr. med. Maria Montero-Muth,  
Kontakt: 06232/36691  
www.internistische-praxis-speyer.de  
Sprechzeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 12.00 Uhr, Mo., Di., Do. 15.00 – 18.00 Uhr sowie nach Vereinbarung

## Hautarztpraxis

Dr. Joachim Krekel, Ute Bauer, Dr. Nina Schindera, Dr. Katharina Lorentz, Dr. Sofia Mavridou, Dr. Barbara Mülbart, Katharina Dreßler, Franziska Winter  
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

## 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, www.speyer-zahnarzt.de  
Sprechzeiten nach Vereinbarung

## IHRE EXPERT\*INNEN IN SPEYER UND UMGEBUNG

### FitterCampus GmbH

Kontakt: 06341/933120, info@fitter-living.com, www.fitter-living.com

### Orthopädie Kurpfalz

Prof. Dr. med. Christian Heisel, Jochen Fikentscher, Manuel Kreukler, Marc Werner und Kollegen  
Bahnhofstraße 53, 67346 Speyer  
Kontakt: 06232/317910, www.orthokur.de  
Öffnungszeiten:  
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

### Sankt Vincentius Krankenhaus

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

# Impressum

## Herausgeber

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

## Redaktion

Micha L. Harris, Miriam Lambert, Florian Lang, Marzena Maura Mozejko, Pia Plattke (CvD), Alisa Wick

## Fotos

iStockphoto, Shutterstock, FitterCampus 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 2022



## AMBULANTER PFLEGEDIENST

## IN SPEYER



AMBULANTER PFLEGEDIENST

AM ROßSPRUNG 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

100  
Jahre R+V

R+V

Du bist nicht allein.



**Gemeinsam** Gutes tun und **nachhaltige Projekte fördern**

JUBILÄUMSAKTION

## Ein Fest für die Zukunft, jeder Abschluss eine Spende.

1,6 Mio. EUR stellt R+V im Jubiläumsjahr 2022 für nachhaltige Zukunftsprojekte bereit. Gemeinsam mit Deiner Unterstützung fördern wir zudem mit jedem Abschluss eines Jubiläumsprodukts das beliebteste Projekt der #missionmiteinander. Mit maximal 50.000 EUR. Jeder Vertrag zählt mit 1 EUR.

**Jetzt abschließen und Zukunft spenden. Sprich uns gerne an.**

[www.ruv.de](http://www.ruv.de)

R+V Versicherung ServiceCenter  
Bahnhofstr. 19, 67346 Speyer  
Tel. 06232 618-2993  
Tel. 06232 618-2999



**Vereinigte VR Bank**  
Kur- und Rheinpfalz eG

## UMWERFEND GLATT!

Sie haben genug von unerwünschter Körperbehaarung? Dann entscheiden Sie sich jetzt für eine dauerhafte Haarentfernung bei Cura-Aesthetic.

*Vereinbaren Sie einen Termin unter 06232 68 49 69 oder [service@krekel.de](mailto:service@krekel.de)*

Mehr zu unseren ästhetischen Leistungen finden Sie auf:  
[www.krekel.de](http://www.krekel.de)  
[www.instagram.com/curaestheticspeyer](https://www.instagram.com/curaestheticspeyer)  
[www.facebook.com/curaestheticspeyer](https://www.facebook.com/curaestheticspeyer)

**CURA-AESTHETIC**  
Iggelheimer Straße 26  
67346 Speyer



  
**Cura-Aesthetic**  
Ärztliches Institut für Anti-Aging