

FRÜHLING 2023

PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung



STRESS LASS NACH

Wie das erste Gesundheitsquartier Deutschlands Arbeit, Alltag und Gesundheit vereint.

Was Brillen mit **NACHHALTIGKEIT** zu tun haben können und welche Rolle das Meer dabei spielt.

Wie **AKNE** entsteht und wie sie behandelt werden kann.

Was bei der Pflege der **ERSTEN ZÄHNE** zu beachten ist.

Inhalt



12

Was bei der Pflege der ersten Zähne zu beachten ist.

04 AUSGEDRÜCKT

Wie Akne entsteht und wie sie behandelt werden kann.

05 LASERKRAFT

Wie CO₂-Laser bei der Entfernung unerwünschter Hauterscheinungen helfen können.

06 SCHÖN SCHONEND

Was minimalinvasive Hüftchirurgie ist und wie sie zur beschleunigten Reha beiträgt.

07 KARRIERE IM BLICK

Was augenärztliche Gutachten sind und was sie mit Ihrer beruflichen Karriere zu tun haben können.

08 WENN'S PRESSIERT

Wie das Sankt Vincentius Krankenhaus in Speyer dabei helfen kann, Blasenschwäche in den Griff zu bekommen.

10/11 STRESS LASS NACH

Wie das erste Gesundheitsquartier Deutschlands Arbeit, Alltag und Gesundheit vereint.

12 ZAHN UM ZAHN

Was bei der Pflege der ersten Zähne zu beachten ist.

14 STYLISCH TRIFFT NACHHALTIG

Was Brillen mit Nachhaltigkeit zu tun haben können und welche Rolle das Meer dabei spielt.

15 GUT ABGESICHERT

Wie man mit einer Krankenzusatzversicherung Geld sparen kann.

16 KAFFEE-KNOBELEI

Gewinnen Sie einen Gutschein für Martha's Café und Bistro.

18 BRANCHENVERZEICHNIS

Glück für die Ohren

Hörssysteme von Hören Leist

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

www.hören-leist.de

HÖREN
LEIST
SPEYER

Editorial

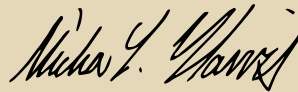
LIEBE LESERINNEN UND LESER,

es braucht einen Ruck, um festgefahrene Strukturen zu lösen. Das stimmt beim Einfachen, beispielsweise mechanischen Teilen wie einer klemmenden Schraubenmutter, und beim Komplexen, zum Beispiel Aspekten des Erlebens wie der Geschlechtsidentität.

Wie stark der Ruck sein muss, um etwas zu bewegen, ist im Vorhinein schwer zu bestimmen – deshalb wird der Ruck in den meisten Fällen zu stark ausgeführt, quasi nach dem Motto: Besser zu viel als zu wenig. So geht man sicher, dass sich die Schraube auf jeden Fall wieder dreht oder die Einstellung der Menschen sich mit Sicherheit verändert. Warum ist das wichtig zu wissen? Nun, vielleicht geht es Ihnen wie mir und einige an sich positive Initiativen schießen für Sie etwas über das Ziel hinaus. Wenn dem so ist, dann denken Sie daran: Das ist nur der etwas zu gut gemeinte Ruck! Sobald die Bewegung richtig in Gang kommt, passt sich die „Kraftausübung“ an und wird auf das Sinnvolle und Notwendige reduziert.

Um sich die Wartezeit etwas zu vertreiben, lesen Sie doch in dieser aktuellen Ausgabe der Procura. Hier finden Sie unter anderem heraus, warum Laser nicht mehr nur etwas für schöne Filme, sondern auch für schöne Menschen sind, warum Augenärzt*innen Karrieren beeinflussen können und warum Plastikmüll aus dem Ozean was fürs Auge ist.

Falls Sie sich jetzt nicht sicher sind, ob Sie das alles wissen wollen, geben Sie sich einen Ruck – und schauen Sie mal rein.



Micha L. Harris
Chef-Redakteur



Treffpunkt Gesundheit 2023

Herzliche Einladung zu unseren medizinischen Vorträgen

Neu: im
Historischen
Ratssaal
Speyer



Donnerstag, 16. März 2023, 18.00 Uhr, Historischer Ratssaal Speyer
„Wenn's presst oder tropft – Tabuthema Blasenschwäche“
Steffen Vollweiler

Leiter des Kontinenz- und Beckenbodenzentrums und Oberarzt der Klinik für Urologie im Sankt Vincentius Krankenhaus und im Vinzentius Krankenhaus Landau

Mehr Informationen
unter www.vincentius-speyer.de



Donnerstag, 15. Juni 2023, 18.00 Uhr, Historischer Ratssaal Speyer
„Oberlidstraffung, Facelift und Co“ und
„Wenn Handnerven schmerzen“

Chefarzt **Dr. med. Carnac Yazdandust** und Oberärztin **Dr. med. Sarah Baumhäckel**
der Klinik für Rekonstruktive und Plastische Chirurgie, Handchirurgie



**Sankt Vincentius
Krankenhaus
Speyer**



Akne kann nicht nur optisch störend, sondern auch psychisch belastend sein. In der Hautarztpraxis im Cura Center stehen die neuesten Behandlungsmethoden zur Verfügung.

Das haut hin

Pickel, Mitesser, Narben – Symptome von Akne können nicht nur im Gesicht, sondern auch auf dem Rücken und dem Dekolleté auftreten. Weltweit sind etwa 85 Prozent der Menschen in ihrem Leben mindestens einmal von der Hautkrankheit betroffen. Wer zu den Betroffenen gehört, weiß, dass die Symptome nicht nur optisch störend, sondern auch schmerzhaft sein können. Zum Glück gibt es Therapiemethoden, die helfen können.



**DR. JOACHIM KREKEL,
HAUTARZT**

»Durch eine späte oder falsche Behandlung können Betroffene Akne-Narben davontragen.«

Akne vulgaris oder auch „gewöhnliche Akne“ ist eine nicht ansteckende Hauterkrankung, die aufgrund einer Überfunktion der Talgdrüsen vorliegt. Dabei handelt es sich um circa ein Millimeter große Hautdrüsen, die Talg – auch Hautfett genannt – produzieren und abgeben. „Eigentlich schützt dieses Hautfett die Haut vor dem Austrocknen und hält sie geschmeidig. In manchen Phasen des Lebens, wie zum Beispiel der Pubertät, wird jedoch sehr viel Hautfett produziert und die Talgdrüsen verstopfen“, erklärt Dr. Joachim Krekel von der Hautarztpraxis im Cura Center in Speyer. „Durch diese Verstopfungen können Bakterien sich einfacher vermehren. Das kann sichtbare Entzündungen wie runde Knötchen – sogenannte ‚Papeln‘ – und Eiterpusteln verursachen.“

Aus der kosmetischen Trickkiste

Die gute Nachricht ist: Akne kann sehr gut behandelt werden. Wer sie loswerden möchte, braucht jedoch häufig Geduld. Bei leichter Akne können Cremes helfen, die antientzündlich oder schälend wirken. Bei starker Akne kommen häufig Tabletten zum Einsatz – zum Beispiel Vitamin-A-Säure-Tabletten. Sie trocknen quasi die Talgdrüsen aus, können aber auch Nebenwirkungen verursachen. „Für Patient*innen, die auf Tabletten verzichten wollen, können wir durch eine Kombination aus Farbstofflaser, Lokalthherapie und medizinischer Kosmetik gute Erfolge erzielen“, erläutert Dr. Krekel. „Der Laser wirkt hemmend auf die Talg-

drüsenfunktion und reguliert somit die Talgdichte. Medizinische Kosmetik, wie das Fruchtsäure-Peeling oder das Hydrafacial®, kann durch ihre schälende Wirkung Poren und Mitesser öffnen. Da das Hautfett so wieder besser abfließt, können Entzündungen und Pickel zurückgedrängt werden. Bei beiden Vorgängen wird



Rund 85 Prozent der Menschheit war bereits von Akne betroffen.



die Haut mithilfe einer Vakuumtechnologie gründlich gereinigt und überflüssiger Talg entfernt. Pflegende und antientzündlich wirkende Stoffe dringen besser in die Haut ein. Dadurch kann sie an Leuchtkraft und Feuchtigkeit zurückgewinnen.

Glättende Laserkraft

Wird Akne nicht behandelt, können Narben entstehen. Auch hierfür gibt es Behandlungsmethoden. „Eine immer häufiger gewählte Methode zur Verbesserung und Ausheilung von Aknenarben ist eine Laserbehandlung“, berichtet Dr. Krekel. Kleinere, gerötete Narben werden bei Cura-Aesthetic mithilfe eines gepulsten Farbstofflasers ausbessert. Tiefere Narben und Hautunebenheiten werden mit einer fraktionierten Lasertechnologie behandelt. Der Laser macht kleinste Mikroverletzungen in die Haut, die eine Wundheilung generieren und so Narben glätten. Sie wird auch zur Hautverjüngung und Verbesserung der Hautstruktur eingesetzt. Egal welche Therapie-Methode letztlich zum Einsatz kommt: Patient*innen sollten sich dazu immer an erfahrene Dermatolog*innen wenden.



Muttermale und Warzen können stören, müssen jedoch kein stetiger Begleiter sein. Mithilfe des CO₂-Lasers können sie entfernt werden.

Zeichen der Zeit

Star Wars, Star Trek, James Bond – früher waren Laser vor allem bekannt aus Filmen und Serien. Heute kommen sie auch fernab von Hollywood zum Einsatz und werden zum Beispiel zur Entfernung unerwünschter Hauterscheinungen eingesetzt. Der CO₂-Laser ist einer von ihnen und kann unter anderem dabei helfen, die Haut von abstehenden Muttermalen, Alterswarzen und Stielwarzen (Fibrome) zu befreien.

Das Leben hinterlässt Spuren, auch auf dem Körper. Zu diesen gehören zum Beispiel Muttermale, Alters- und Stielwarzen. Sie können belastend sein und das Selbstwertgefühl der Betroffenen stark beeinträchtigen. Um es wieder zu stärken, entscheiden sich viele Betroffene für eine Entfernung der entsprechenden Hauterscheinungen. Dafür werden verschiedene Behandlungsmethoden eingesetzt, zum Beispiel der sogenannte CO₂-Laser. „Wir nutzen den CO₂-Laser in unserer Praxis vor allem zur Entfernung von Warzen oder abstehenden Muttermalen. Er ist besonders schonend und ermöglicht eine Behandlung ganz ohne Operation“, führt Dr. Nina Schindera, Fachärztin für Dermatologie, Venerologie und Allergologie von Cura-Aesthetic im Cura Center in Speyer aus.

CO₂ für die Haut

Bevor der CO₂-Laser zum Einsatz kommt, ist eine kurze, hautfachärztliche Voruntersuchung notwendig. In dieser wird festgestellt, ob der CO₂-Laser für die jeweilige Entfernung angemessen ist. Ist er geeignet, verläuft die Behandlung in drei Schritten: Im ersten Schritt werden die betroffenen Hautareale gereinigt und desinfiziert. Im zweiten Schritt erfolgt die örtli-

che Betäubung. „Zur Behandlung größerer Flächen, wie zum Beispiel dem gesamten Rücken, verwenden wir gerne eine betäubende Creme, die im Vorfeld aufgetragen wird“, erklärt die Speyerer Dermatologin Dr. Schindera. Im dritten Schritt folgt dann die Abtragung mittels Laser. Er entfernt die obere Hautschicht punktuell. Das abgetragene Hautgewebe wird im Anschluss feingeweblich untersucht, um die Gutartigkeit der Hautveränderung sicherzustellen.

»
CO₂-Laser entfernen
Falten und Muttermale
auf schonende Weise.
«

Strahlende Haut statt strahlender Sonne

Ist die Behandlung erst einmal durchgeführt, entsteht eine Kruste auf der Haut, die nach etwa einer Woche abheilt. Für die folgenden vier Wochen empfiehlt die Speyerer Fachärztin, auf Sonnenbäder zu verzichten. Außerdem sollte immer großzügig Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor aufgetragen werden.



**DR. NINA
SCHINDERA,
FACHÄRZTIN FÜR
DERMATOLOGIE,
VENEROLOGIE UND
ALLERGOLOGIE**

»Jede Haut ist anders. Deshalb ist bei Laser-Behandlungen individuelle Beratung notwendig.«



Zurück zum Glück: Die minimalinvasive Hüftchirurgie ermöglicht einen schnellen Rehabilitationsverlauf.

Mobil bleiben

Schmerzen in der Hüfte sind für viele kein Grund, direkt zum Arzt oder zur Ärztin zu gehen. Meist ist die Angst vor einem operativen Eingriff zu groß. Hüftoperationen sind jedoch nicht immer mit langwierigen Genesungsphasen verbunden, sondern können auch in minimalinvasiver Hüftchirurgie auf schonende Weise erfolgen.

A Hüftschmerzen können viele Ursachen haben. Die häufigsten sind Verschleißerscheinungen am Gelenk, auch Hüftarthrose genannt. „Bei der Hüftarthrose ist der Knorpel im Gelenkspalt abgerieben. Das ist problematisch, da er die reibungslose Bewegung des Gelenks ermöglicht. Es kommt zu Schmerzen und zur Unbeweglichkeit der Hüfte“, erklärt Marc Werner, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie bei Orthopädie Kurpfalz und Sektionsleiter Endoprothetik am Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer in Speyer. „Die Schmerzen einer Arthrose

strahlen teilweise bis in den Rücken, in den Oberschenkel und das Knie aus, schränken Betroffene in der Mobilität und Lebensqualität ein und begleiten sie häufig bis in die Nacht hinein. Spätestens dann ist die ärztliche Untersuchung notwendig.“

Aller guten Dinge sind drei

Einer der Hauptgründe, warum Betroffene einer Hüftarthrose häufig nicht oder erst spät zur ärztlichen Untersuchung gehen, ist ihre Angst vor einem operativen Eingriff. Diese ist meist unbegründet.

„Grundsätzlich versuchen wir, größere Eingriffe zu vermeiden und wenden erst konservative Methoden an. Schlagen diese nicht an und eine Operation muss erfolgen, ist diese

soweit möglich minimalinvasiv. Das heißt: Sie ist besonders muskel- und weichteilschonend, weniger schmerzhaft und mit einer beschleunigten Reha verbunden“, führt Marc Werner aus. „Bei der minimalinvasiven Hüftchirurgie durchtrennen wir keine Muskeln oder Sehnen und achten darauf, Weichteile nicht durch Zug oder Druck zu schädigen.“ Hierbei kommt es nicht allein auf die Größe des Hautschnitts an, sondern wie in der Tiefe mit dem Gewebe umgegangen wird. Minimalinvasive Hüftchirurgie ist über unterschiedliche Zugangswege möglich, die individuell je nach Anatomie des Behandelten und Pathologie des Hüftgelenks verwendet werden. „In den letzten Jahren wurde zunehmend wieder der anteriore Zugang zum Hüftgelenk als wenig traumatischer Zu-

gang propagiert. Dabei wird von vorne durch eine Muskellücke operiert. Durch die Verbesserung der OP-Instrumentarien und teilweise durch die Verwendung eines Beinhalters ist dieser Zugang nun auch für eine breitere Masse möglich“, betont Marc Werner. Sollte dieser Zugang aus bestimmten Gründen (sehr muskelkräftige Patienten oder ungünstige Anatomie) nicht sinnvoll sein, verwenden die Fachärzte den ebenfalls muskelschonenden anterolateralen bzw. lateralen Zugang.

Rasche Reha

Der Ablauf der minimalinvasiven Hüftchirurgie ist in der Regel mit geringerem Blutverlust während der Operation, weniger postoperativen Schmerzen und einem schnellen Rehabilitationsverlauf verbunden. Patientinnen und Patienten können meist noch am OP-Tag mobilisiert werden und mit der Physiotherapie beginnen. Dabei können sie sich bereits selbstständig bewegen und eine schnelle Genesung ist möglich.

**MARC WERNER,
FACHARZT FÜR
ORTHOPÄDIE UND
UNFALLCHIRURGIE**

»Die minimalinvasive Hüftchirurgie ist besonders schonend und wenig schmerzhaft.«



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

Gannstatt
Fellbach
Ostfildern

Villingen

www.saniblu.de

Augenärztliche Gutachten sind in vielen Situationen erforderlich – von bestimmten Führerscheinen und Berufen bis zu Versicherungsfällen.

Der richtige Augenblick

In Deutschland sind etwa 41 Millionen Menschen von einer Sehschwäche betroffen. Im Alltag schränkt diese die Betroffenen nicht zwingend ein, bei der Qualifizierung für bestimmte Berufe oder Führerscheine kann sie jedoch ein Ausschlusskriterium sein. Mithilfe augenärztlicher Gutachten kann festgestellt werden, ob die Sehkraft für die Herausforderungen der entsprechenden Lebenssituation ausreicht.

Von Polizeikarriere über Bootsführerschein bis hin zu Unfällen – augenärztliche Gutachten werden in vielen Situationen benötigt. Bei ihrer Erstellung wird zwischen zwei Kategorien unterschieden: den Eignungs- und den Schadensgutachten. Die Eignungsgutachten dienen dazu, festzustellen, ob bei den Untersuchten eine Eignung für eine bestimmte Aufgabe vorliegt. Sie sind zum Beispiel für eine Karriere bei der Polizei oder der Bundeswehr sowie für den Erwerb bestimmter Führerscheinklassen erforderlich. Schadensgutachten werden im Versicherungsfall notwendig. Sie werden häufig nach Sport- oder Arbeitsunfällen, durch die es zu Schäden an den Augen kam, gebraucht. Was viele nicht wissen: Augenärztliche Gutachten können auch bei Widersprüchen zu Bescheiden vom Versorgungswerk oder zu Rentengutachten hilfreich sein. „Kommen solche Widersprüche vor Gericht, kann es vorkommen, dass die augenärztlichen Gutachten erläutert werden müssen. In solchen Fällen müssen wir vor Gericht aussagen“, erklärt Dr. Klaus Weber, Facharzt für Augenheilkunde bei „Ihre Augenärzte Speyer“.

Gerichtlich zugelassen

Je nach Anlass gibt es verschiedene Anforderungen zum Erstellen eines Gutachtens. Da die darin getätigten Aussagen sehr genau sein müssen, gibt es standardisierte Untersuchungsmethoden. Die Funktion des Auges steht dabei im Vordergrund. Es werden die Tagessehschärfe, das Gesichtsfeld, die Augenstellung und Augenbeweglichkeit, das Dämmerungssehen, die Blendempfindlichkeit und das Farbsehen kontrolliert. Unter

starker Vergrößerung kann auch das gesamte Auge genau untersucht werden, um so mögliche Krankheiten festzustellen. Die Ergebnisse der Untersuchungen werden durch den Augenarzt oder die Augenärztin im Gutachten erläutert. Eignungsgutachten sind dabei nicht so detailliert und aufwendig wie etwa ein Schadensgutachten, das zur Vorlage bei einem Gericht oder einer Versicherung erstellt wird. „Gutachten, die vor Gericht vorgelegt werden, haben häufig einen Umfang von mehreren hundert Seiten. Um diese erfolgreich zu erläutern, ist viel ärztliche Erfahrung notwendig“, führt Dr. Weber aus.

»
Bestimmte Lebenssituationen erfordern augenärztliche Gutachten.
«

streben meist den Führerschein an oder wollen zur Polizei. Die älteren möchten oftmals ihren LKW-Führerschein verlängern lassen. Klar, das kann nervös machen, aber Zuspruch und erfahrenes Personal helfen über aufregungsbedingte Defizite hinweg. „Wer sich dazu entscheidet, bei „Ihre Augenärzte Speyer“ ein Gutachten zu machen, der sollte beachten, dass etwaige Sehhilfen zur Untersuchung mitgebracht werden müssen. Außerdem sollte bei der Terminvereinbarung immer angemerkt werden, was für ein Gutachten erstellt werden soll. So kann vorab festgestellt werden, ob die Kosten für die Erstellung des Gutachtens von der Krankenkasse übernommen werden.“



DR. KLAUS WEBER,
FACHARZT FÜR
AUGENHEILKUNDE

»Augenärztliche Gutachten müssen von Facharzt*innen erstellt werden.«



Steffen Vollweiler, Facharzt für Urologie, im Gespräch mit einem Patienten

Wenn's pressiert oder tropft. Tabuthema Blasenschwäche.

Millionen Menschen leiden unter unwillkürlichem Urinverlust. Mit richtiger Diagnostik und einer exakt abgestimmten Therapie kann ihnen geholfen werden. Die Klinik für Urologie im Sankt Vincentius Krankenhaus bietet viele Möglichkeiten an. Denn im Kontinenz- und Beckenbodenzentrum Pfalz arbeiten spezialisierte Klinikurologen, Urotherapeuten und Beckenbodentrainer Hand in Hand mit Kinderärzten, Frauenärzten und niedergelassenen Urologen.

Bis zu 25 Prozent der Bevölkerung hat Probleme mit unwillkürlichem Urinverlust. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, Ältere öfter als Jüngere. Niemand redet gerne darüber, auch nicht mit seinem Arzt. Besonders schlimm für die Betroffenen ist die seelische Belastung. Manche ziehen sich gar aus dem gesellschaftlichen Leben zurück. Dabei ist Hilfe möglich!

Inkontinenz ist nicht gleich Inkontinenz

Das nächtliche Einnässen beim Schulkind hat nichts gemeinsam mit dem Urinverlust der Sportlerin beim Tennis oder bei Menschen, die es bei plötzlich auftretendem Harndrang nicht mehr bis zur Toilette schaffen. Doch all diese Formen sind unterschiedlich behandelbar.

Wichtig ist die exakte Diagnose: Art, Schweregrad, Risikofaktoren, Auslöse-Ereignisse, Voroperationen, Begleiterkrankungen und eventuelle Medikationen werden in einem ersten Gespräch mit den Fachärzten der Klinik genau erfasst. Neben der Befragung und körperlichen Untersuchung können Ultraschall, Laboruntersuchungen

von Urin und Blut, eine Messung des Harnstrahles, eine Spiegelung von Harnröhre und Blase und eine Blasenfunktionsmessung erforderlich sein.

Die Therapie richtet sich nach der Diagnose

Zu den zahlreichen nicht operativen Möglichkeiten zählt die Verhaltenstherapie, um die eigene Blase wahrzunehmen. Auch richtig angeleitete Beckenbodengymnastik ist bei vielen Patienten schon alleine ausreichend. Medikamentös kann z.B. eine Überaktivität der Blase gedämpft oder auch die Schließmuskelfkraft gestärkt werden. Es können Medikamente in die Blase eingebracht und ihre Aufnahme in den Körper über elektrische Ladung verbessert werden. Elektrostimulation und Biofeedbackmethoden ergänzen dieses konservative Behandlungsspektrum.

Endoskopisch ist es möglich, den Schließmuskel durch Einspritzen von Substanzen „aufzupolstern“. Bei überaktiven Blasen ist die Injektion von Botox, das man sonst aus der Schönheitsmedizin kennt, in die Blasenmuskulatur ein exzellentes Verfahren. Wird doch eine Operation nötig, ist beispielsweise das Einpflanzen eines Blasenschrittmachers möglich. Damit lassen sich sowohl schwache Blasen stärken als auch Fehlkoordinationen von Blase und Schließmuskel korrigieren. Besonders bei Frauen muss oft die Anatomie operativ korrigiert und eine Blasensenkung aufgehoben werden. Dies kann über die Scheide, aber auch durch den Bauchraum in Schlüssellochtechnik durchgeführt werden. Auch das Einbringen von Bändern unter der Harnröhre kann die passende Therapie sein. Kommen diese Möglichkeiten nicht in Frage, stehen heute künstliche Schließmuskeln zur Verfügung.

Vortrag „Wenn's pressiert oder tropft“ – Tabuthema Blasenschwäche

Donnerstag, 16.03.2023, 18 Uhr
Historischer Ratssaal Speyer, Maximilianstraße 13
Eintritt frei. Eine Anmeldung ist nur für Personen mit Rollstuhl notwendig.



Referent: Steffen Vollweiler
Leiter des Kontinenz- und Beckenbodenzentrums, Oberarzt der Klinik für Urologie im Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer und im Vincentius Krankenhaus Landau

Urologische Ambulanz

Betroffene wenden sich bitte telefonisch an die Urologische Ambulanz im Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer, Telefon 06232 133-311.

Sankt Vincentius Krankenhaus
Holzstraße 4a
67346 Speyer
Telefon 06232 133-0
E-Mail: presse@vincentius-speyer.eu
www.vincentius-speyer.de



**Sankt Vincentius
Krankenhaus
Speyer**

Eine Einrichtung der Krankenhaus-Stiftung
der Niederbronner Schwestern



Genießen wie bei Großmutter

Lust, mit einem leckeren Frühstück gemütlich in den Tag zu starten? Das Mittagessen mal wieder entspannt außer Haus zu genießen oder einfach bei einem Stück Kuchen die Seele baumeln zu lassen?

Dann besuchen Sie uns doch in Martha's Café und Bistro und nehmen Sie sich eine kleine Auszeit in entspannter Wohlfühlatmosphäre bei hausgemachten Leckereien, ganz wie bei Oma.

Öffnungszeiten

Mo, Di und Do: 09:00 - 16:00 Uhr
 Mi und Fr: 09:00 - 14:00
 Sa und So geschlossen
 @ marthascafebistro
 f Martha's Café & Bistro

Cura Center

Iggelheimer Str. 26
 67346 Speyer, Deutschland
 06232/8731828
 info@marthascafeundbistro.de



Low-Carb-Bananen-Cupcakes

Überreife Bananen zu Hause? Mit diesem Rezept zeigen wir eine leckere Alternative zum klassischen Bananenbrot – und das Beste daran: es geht auch ohne Zucker!

Zutaten für 8 Cupcakes

2 (über)reife Bananen
 200 Gramm gem. Mandeln
 70 Gramm Butter
 30 Gramm Quark
 4 Eier (Gr. L)
 1/2 TL Natron
 1 Prise Salz, etwas Zimt
 4 TL Xylit (Birkenzucker)

Für das Frischkäse-Frosting

100 Gramm weiche Butter
 120 Gramm Frischkäse
 100 Gramm Puderzucker (Xylit)

Zubereitung

1. Eier trennen und Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelb, zerdrückte Bananen, Xylit, Natron, Zimt und die geschmolzene lauwarmer Butter verrühren. Eigelb-Masse mit Quark glatrühren und Mandeln untermischen.
2. Zum Schluss Eiweiß vorsichtig unterheben und in Cupcakes-Förmchen füllen. 20 bis 25 Minuten bei 175°C Ober- und Unterhitze backen.
3. Für das Frosting weiche Butter schaumig schlagen, Puderzucker und Frischkäse zugeben und alles zu einer cremigen Masse schlagen. Creme in eine Spritztüle füllen und die abgekühlten Low-Carb-Bananen-Cupcakes damit verzieren.



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

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 · PARTG mB

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

UNSER ALLTAG BESTIMMT IMMER MEHR UNSERE LEBENSQUALITÄT

In Landau entsteht erste Multitalent-Immobilie der Welt

Interview mit dem Initiator Fritz Grünewalt. Von Pia Plattek.



FRITZ GRÜNEWALT

Unternehmer und Immobilienentwickler
Fritz Grünewalt denkt Immobilien von der Bewohnerseite neu.

Herr Grünewalt, was muss „Zuhause“ heute alles unter einen Hut bringen?

Unser Zuhause ist der Schlüssel, um den Alltag gut zu managen. Wenn wir hier Bewegung, Homeoffice, Arbeit und Entspannung unter einen Hut bringen, schaffen wir uns mehr Zeit für Familie, Freunde und Quality Time. Dabei muss uns das Zuhause unterstützen. In Fitter Living stellen wir uns der Herausforderung und denken Arbeit, Alltag und Gesundheit zusammen.

Das alles zu vereinen, klingt kompliziert. Wie machen Sie das?

Die Bauindustrie musste in den letzten Jahren oft nur Grundrisse von einem ins andere Prospekt kopieren. Aber die Alltagsbedürfnisse der Bewohner sind heute so vielseitig – da müssen auch Immobilien Multitalente sein. Und so haben wir Fitter Living konzipiert. Wir haben Fahrradnutzung, Treppenhaus, Homeoffice und Dach attraktiver gestaltet. In Fitter Living ist ein Flachdach nicht nur ein Dach, sondern gleichzeitig eine Laufbahn für die schnelle Joggingrunde. Sind die Hürden zur Bewegung gering, verändert sich meine Einstellung. Ein Balkon ist nicht nur zur Erholung an der frischen Luft gedacht, sondern verfügt gleichzeitig über Fitness-Module und kann durch Schiebetüren zum Innenbereich verwandelt werden – zum Entspannen, Sporteln oder Arbeiten. Das kann man sich auch in unserem Showroom selbst anschauen.

Arbeiten – das ist ein gutes Stichwort. Wie vereinen Sie Ge-

sundheitsförderung und Arbeiten miteinander?

Alle Bewohner haben Zugang zu unseren Co-Working-Areas und können damit auf ihren Esstisch-Homeoffice-Arbeitsplatz verzichten. Bei uns wird man auf der ganzen Fläche animiert, mehr im Stehen zu arbeiten, zu telefonieren und Meetings abzuhalten. Einmal in der Stunde gibt es Bewegungsimpulse mit Übungen auf Bildschirmen, mit denen wir zum Mitmachen motivieren. Zusätzlich gibt es vielfältige Möglichkeiten, seine Pausen aktiv zu gestalten. Das Umfeld ist für Anwohner ebenso attraktiv wie für Gewerbetreibende, die mit Ihren Räumen Ihren Mitarbeitern ein attraktives (Pausen-)Umfeld bieten möchten.



Eine Immobilie, die Dir jeden Tag Deinen Alltag verschönert, Dir jeden Tag Zeitersparnis bringt, Deine Family-Zeit erhöht – mehr Rendite geht nicht!



Fitter Living ist also eine „Multitalent“-Immobilie. Spüren Sie das auch in der Nachfrage?

Ja, denn neben der regionalen Nachfrage haben wir auch Nachfragen aus Metropolen wie Berlin, München oder Zürich. Dort wird gerne in eine nachhaltige, zukunftsfähige Immobilie investiert. Das heißt, Menschen ziehen Fitter Living in Landau bewusst Großstädten mit riesiger Angebotsvielfalt vor. Weil ihnen das Zusammenspiel aus der hohen Lebensqualität in der Pfalz und der Multitalent-Immobilie eine Perspektive für ein nachhaltig gesundes Leben eröffnet, das sie so sonst nicht bekommen.

Für wen ist Fitter Living gedacht?

Wir sprechen mit unserem Gesundheitsquartier Singles, Paare und Familien an – von jung bis alt. Vorausgesetzt, sie haben Lust auf ein aktives Leben. Im ersten Bauabschnitt Fitter Living Nord

Erfolgreicher Bürgerdialog 2022

Der durch die FDP angestoßene Bürgerdialog fand im Dez. 2022 einen erfolgreichen Abschluss in 12 Verständigungspunkten – u.a.:

- Verlegung der FITTER-Hall nach Ost an Pvd-Str.
- Aufgelockerte West-Bebauung durch 2 urbane Stadtviellen
- Gewerbeausrichtung (Gastro, gewerbliche Dachnutzung, Anlieferung ...) stringent von Anwohnern abgewandt

„Der Bürgerdialog fand auf Augenhöhe in vertrauensbildender Atmosphäre statt. Ich bin froh, dass Herr Grünewalt das so konsequent bis zur Verständigung gemacht hat. So haben wir gute tragbare Kompromisse gefunden. Ein sehr beispielhaftes Vorbild für die Stadt.“ Maren Deusch, Anwohnerin.



FITTER-LIVING-Highlights

- Multitalent-Immobilie verbindet Wohnen & attraktives Home-Office mit schnellem Zugang zu Freizeitangeboten
- höchste Wertbeständigkeit durch hohe Mietnachfrage, Energieeffizienz & attraktive Dachflächen
- circa 30 Prozent weniger (Energie-)Nebenkosten
- intelligentes E-Lademanagement & KfW-Zuschuss
- Top-Lage zu öffentl. Nah- und Fernverkehr, fahrrad-freundliche Gebäudeplanung & große PV-Anlage fördern nachhaltiges urbanes Wohnen



Über den Dächern von Landau: fitter-living.com

haben wir 32 Wohnungen mit verschiedenen Wohnungstypen. Dazu gehören Apartments, Penthouse-Wohnungen, Maisonettes mit Gartenanteilen und Fitter-WGs. In diesen sinkt die Miete, wenn viel Sport getrieben wird. Ein Modellversuch, der von unserem FitterLab begleitet wird und der Menschen verschiedener Lebensmodelle ansprechen soll.

Wie wollen Sie diese unterschiedlichen Lebensmodelle zusammenbringen?

Die Lebensqualität durch mehr Alltags-Komfort und weniger Hürden zur Aktivität zu steigern, tut in jedem Alter und in jeder Lebensphase gut. Unsere Treppenhäuser machen Spaß, wenn man sie nutzt. Dein Fahrrad steht jeden Morgen direkt verfügbar vor deiner Wohnungstür in der Fitter-Living-Flur-Fahrrad-Garage und nimmt dir die Ausreden. Und bei einer der über 1.800 Sonnenstunden im Jahr in Landau kann jeder morgens, mittags oder abends mit maximal zwanzig Schritten über den Dächern der Pfalz mit Nachbarn, Freunden oder Familie an der frischen Luft zusammenkommen und den Ausblick und die Fitter-Living Angebote genießen. Allein noch mal seine Runde drehen oder abschalten, entspannen, arbeiten oder aktiv sein – „so, wie es mir gerade gut tut“, das ist das Fitter Living-Motto.

Tolle Sache! Aber wenn so viele Menschen zusammenkommen, kann es sicher auch mal laut werden. Was sagen denn die Nachbarn zu Fitter Living?

Die Nachbarn waren von uns nicht gut informiert und so war es auch verständlich, dass wenn etwas Neues gebaut wird, man Angst vor Lärm und Einschränkungen durch die neue Nachbarschaft hat. Aber das haben wir nach dem ersten Gespräch am Grundstück gespürt und ab da aktiv einen Bürgerdialog geführt und zu einem guten Abschluss gebracht. Die Weichen für den zweiten Abschnitt Süd sind jetzt gestellt.

Das klingt alles gut, wenn jetzt nicht die Baukrise mit hohen Zinsen und hohen Baukosten gekommen wäre, oder?

Die Nachfrage ist anhaltend groß. Mit unserer Multitalent-Ausrichtung haben wir bauseits tolle renommierte Partner, die mitpartizipieren möchten und sich dementsprechend einbringen. Denn klar ist, smart mehrfach genutzte Flächen und Räume treffen zwei Punkte des heutigen Zeitgeistes: niedrige Neben- und Energiekosten und mehr Lebensqualität und Alltags-Komfort für Anwohner. Dass Fitter-Living das Wohnquartier der Zukunft ist, zeigt die hohe Nachfrage an nationalen Käufern und nationalen Bauträgern, die Fitter-Living-Lizenzen anfragen. Klar ist: Je mehr eine Immobilie die Alltags-Lebensqualität steigert, desto mehr Wert wird sie in Zukunft sein. Eine Immobilie, die Dir jeden Tag Deinen Alltag verschönert, Dir jeden Tag Zeitersparnis bringt, Deine Family-Zeit erhöht – mehr Rendite geht nicht!

Herr Grünewalt, herzlichen Dank für das Gespräch!



Attraktiv und bezahlbar: Biomarkt, FITTER-Hall, Dachlaufbahn, zweistöckige Family-Maisonette unter 500.000 Euro.

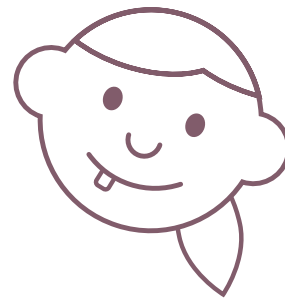




Etwa 10 bis 15 Prozent der Kinder sind vor ihrem dritten Lebensjahr von Karies betroffen. Die frühzeitige Zahnkontrolle kann helfen.

FRÜH ÜBT SICH

Da Milchzähne ohnehin ausfallen, schenken einige Eltern ihrer Pflege nur wenig Beachtung. Doch ein ungesundes Milchgebiss kann Folgen für die bleibenden Zähne haben. Wer frühzeitig einen Besuch bei der Zahnarztpraxis einplant und auf die richtige Kinder-Zahnpflege achtet, kann diesen jedoch entgegenwirken.



DR. PATRICIA PALATINUS-KOSLOH, ZAHNÄRZTIN

»Ein ungesundes Milchgebiss kann Folgen für die bleibenden Zähne haben.«

Die Zahnpflege sollte schon mit dem ersten Milchzahn beginnen, denn egal, ob Milchzahn oder bleibender Zahn: Jeder Zahn kann Karies bekommen, wenn er nicht oder schlecht geputzt wird. Wenn Eltern jedoch rechtzeitig auf die richtige Pflege der Zähne ihrer Kinder achten, können sie der Entstehung von Karies vorbeugen und Folgeschäden für das bleibende Gebiss vermeiden. Frühzeitige Zahnpflege beugt außerdem nicht nur Zahnkrankheiten vor, sondern bringt auch noch einen weiteren Vorteil mit sich: Sie gibt dem Kind Struktur und es gewöhnt sich so schneller an eine regelmäßige Pflegeroutine.

Die richtige Zahnpflege

Die optimale Zahnpflegeroutine bei Kindern hängt von deren Alter ab. Eine Sache gilt jedoch für alle Kinder bis zum neunten oder zehnten Lebensjahr: „Eltern sollten ihre Kinder durch das Nachputzen der Zähne unterstützen. So werden auch Stellen gereinigt, die die Kinder selbst nicht erreicht haben“, empfiehlt Dr. Patricia Palatinus-Kosloh, Zahnärztin in der Zahnarztpraxis im Cura Center in Speyer. „Bei Säuglingen sollte bei der Zahnpflege ab dem ersten Zahn auf eine Babyzahnbürste und eine kleine Menge fluoridierte Zahnpasta für Milchzähne einmal täglich zurückgegriffen werden. Allerdings sollten dabei auf keinen Fall zusätzlich Fluoridtabletten gegeben werden.“ Für ältere Kinder, die bereits erste bleibende Zähne haben, gibt es dahingegen Junior-Zahnpasta. Der Unterschied der Zahnpflegeprodukte liegt in ihrer Zusammensetzung und dem Gehalt der

vor Karies schützenden Fluoride. Werden die richtigen Zahnpflegeartikel verwendet und eine Zahnpflegeroutine eingeführt, ist das bereits ein großer Schritt in Richtung Zahngesundheit. Zähneputzen allein reicht für ein langfristig gesundes Gebiss jedoch nicht aus. Auch der regelmäßige Besuch einer Zahnarztpraxis gehört zur effektiven Zahnpflege. Der erste sollte bereits im sechsten bis achten Lebensmonat stattfinden.



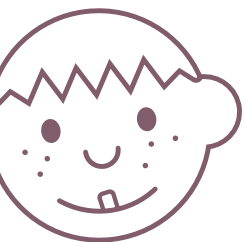
Der erste Zahnarztbesuch sollte ab dem 6. Lebensmonat stattfinden.



Es gibt für alles ein erstes Mal

Wer sich mit seinem Baby auf den Weg zum ersten Zahnarztbesuch macht, sollte genug Zeit einplanen, damit es die neue Umgebung in Ruhe erkunden und sich an die Praxis gewöhnen kann. Dabei sollte alles angstfrei

und entspannt ablaufen. Der erste Besuch einer Zahnarztpraxis dient in der Regel vor allem dem Kennenlernen und dem Aufklärungsgespräch mit den Eltern. Dabei informieren die behandelnden Zahnärztinnen und Zahnärzte über wichtige Pflegeschritte, Vorbeugungsmaßnahmen und die richtige Ernährung. Durch den frühzeitigen Praxisbesuch können Krankheiten rechtzeitig erkannt werden und Vertrauen zwischen Kind und dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin aufgebaut werden. Je nachdem, wie sich die Zähne entwickeln und welches Risiko für Karies besteht, werden Folgetermine vereinbart. „So können wir die Entwicklung der Zähne in regelmäßigen Abständen beobachten und zur Zahngesundheit beitragen“, führt Dr. Palatinus-Kosloh aus.



DAS NEUE ALBUM DES LIEDERMACHERS ZEHFUSS

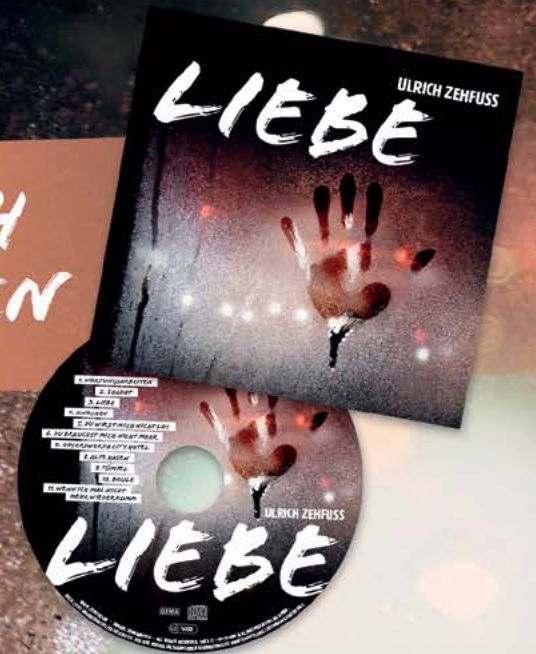
> JETZT VORBESTELLEN

RELEASE

21.4.2023

“
AUSSERGEWÖHNLICH
SCHÖNE MELODIEN

KONSTANTIN WECKER



DIGITALES ALBUM
PRE-SAVEN

ALS CD BEI JPC
BESTELLEN



MEHR ERFAHREN:
WWW.ZEHFUSS.DE

Sturm & Klang
MUSIKVERLAG

ALIVE



From Sea to See: Die Brillen von SEA2SEE werden aus Meeresplastik hergestellt.

VON DER SEE ZUM SEHVERGNÜGEN

Plastikmüll ist überall zu finden, vor allem in den Weltmeeren und an den Stränden. Auch die Modeindustrie trägt ihren Teil zu diesem globalen Umweltproblem bei. Das Label SEA2SEE möchte dem entgegenwirken und setzt bei seinen Seh- und Sonnenbrillen auf eine Kombination aus Umweltschutz und Style.



**HANSJÖRG
HOFMANN,
AUGENOPTIKER-
MEISTER**

»Bei dem Brillenlabel SEA2SEE treffen Mode, Nachhaltigkeit und Soziales Engagement zusammen.«

Pro Sekunde gelangen etwa 256 Kilogramm Plastik in die Ozeane. Mit der Zeit bilden sich daraus große Müllwirbel, in denen sich unzählige Fische und Meeressäuger verfangen und sterben. Dass dieses Plastik kein Müll bleiben muss, zeigt das Label SEA2SEE Eyewear. Um die Menge des Plastikabfalls zu reduzieren und keine natürlichen Ressourcen zu verschwenden, setzt es auf eine nachhaltige Brillenproduktion. Ihre gesamte Brillenkollektion ist aus 100 Prozent recyceltem Meeresplastik hergestellt.

Vom Fischernetz zur Brille

Ein Teil der Plastikverschmutzung in den Weltmeeren wird von Fischerinnen und Fischern, die ihre alten Netze und Seile im Wasser „zurücklassen“, verursacht. Der Belgier François van den Abeele, Gründer des Labels SEA2SEE Eyewear, möchte sie dazu motivieren, ihren Plastikmüll stattdessen zu recyceln. In Zusammenarbeit mit lokalen Entsorgungsunternehmen hat er mehr als 120 Sammelstellen in Häfen von Spanien, Frankreich, Ghana und im Senegal aufgestellt. Die Fischerinnen und Fischer übergeben täglich eine halbe Tonne Plastikmüll an SEA2SEE. „Statt ihre alten Netze und Seile in der Umwelt zu belassen, können sie diese an unsere Sammelstelle verkaufen. Dadurch steigt ihre Motivation, etwas für den Meeresschutz zu tun“, führt François van den Abeele aus. Das gesammelte Plastik wird dann per Hand sortiert und zu UPSEA™ PLAST recycelt. Dieser nachhaltige Rohstoff wurde von SEA2SEE eigens für ihre Brillenherstellung entwickelt. Das Besondere dabei ist die schonende Herstellungsart der Plastikpellets: Chemische Reaktionen werden geschickt eingesetzt und machen so die Verwendung weiterer Chemikalien überflüssig.

Gut für Mensch und Umwelt

„Wer sich für eine Brille oder Sonnenbrille von SEA2SEE entscheidet, der setzt nicht nur ein Statement für die Nachhaltigkeit, sondern unterstützt zusätzlich den sozialen Aspekt des Labels“, betont Hansjörg Hofmann, Augenoptikermeister bei Brillen Hammer im Cura Center Speyer. Van den Abeele ist selbst im Kongo aufgewachsen und weiß, wie es dort um die augenoptische Versorgung steht. Um sie voranzubringen, hat er sich dazu entschieden, mit jeder verkauften Brille eine Sehbrille

in Afrika zu verschenken. „SEA2SEE kombiniert Mode mit Umweltschutz. Wir unterstützen das gerne und freuen uns, mit jeder verkauften Brille einen sozialen Beitrag zu leisten“, führt Hofmann aus. Mittlerweile hat SEA2SEE Eyewear eine Auswahl von 185 Modellen und verkauft diese weltweit – sowie in allen Brillen Hammer Filialen.



Die Brillen von SEA2SEE werden 100 Prozent nachhaltig hergestellt.



brillenhammer
augenoptik • kontaktlinsen

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



Vision Experte

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.



Warum Vorsorge so wichtig ist

Nach Angaben des Robert-Koch-Instituts erkranken in Deutschland jährlich rund 500.000 Menschen an Krebs – diese Zahl ist seit etwa zehn Jahren konstant. 229.068 Menschen starben 2021 an den Folgen ihres Krebsleidens. Rechtzeitig erkannt, könnten viele Krebserkrankungen gut behandelt werden.

Nicht nur Krebs, sondern viele weitere Krankheiten lassen sich gut behandeln oder heilen, vorausgesetzt, sie werden rechtzeitig erkannt. Denn je früher eine Erkrankung diagnostiziert wird, umso höher sind die Heilungschancen. Wer sich frühzeitig untersuchen lässt, kann dadurch sein Leben retten.

Die R+V-Gesundheitsvorsorge. Worum es wirklich geht.

Manchmal reicht schon eine Erkältung, um sich den Wert seiner Gesundheit wieder bewusst zu machen. Denn nur wer gesund ist und seine Gesundheit gut abgesichert weiß, kann sich voll auf seine Ziele und Wünsche konzentrieren. Das ist es, was ein erfülltes, unbeschwertes Leben ausmacht und worum es letztendlich wirklich geht: gesund bleiben, gesund werden oder sich gesünder fühlen.

Sich wohlfühlen, fit bleiben, sich gesund ernähren und für alle Fälle gut abgesichert sein – Gesundheit hat viele Facetten. Die R+V Versicherung begleitet Sie als Ihr Gesundheitspartner in jeder Lebensphase. Unter www.ruv.de/gesundheit/ finden Sie hilfreiche Informationen und Tipps rund um die Themen Bewegung & Fitness, gesunde Ernährung, achtsame Lebensweise sowie Wissenswertes zu Krankheiten und Vorsorge.

Die Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung aufstocken und als Mitglied einer genossenschaftlichen Bank Geld sparen

Die gesetzliche Krankenkasse deckt nicht alle Untersuchungen ab. Das kann in bestimmten Bereichen zusätzliche hohe Kosten verursachen. Zum Beispiel für bestimmte Vorsorgeuntersuchungen, Zahnersatz und Sehhilfen. Deshalb hat die R+V Versicherung für Mitglieder genossenschaftlicher Banken besondere Leistungspakete an hochwertigen Krankenzusatzversicherungen zusammengestellt, die individuellen Bedürfnissen entsprechen. Und das Beste daran: Mitglieder können bis zu 37 Prozent Beitrag sparen.*

»
Dank hochwertiger
Krankenzusatzver-
sicherungen können
Mitglieder
genossenschaftlicher
Banken viel Geld
sparen.
«

Erfahren Sie mehr zu den Vorteilen für Mitglieder einer Genossenschaft unter:

www.ruv.de/krankenzusatzversicherung/mitglieder

Sprechen Sie uns an:

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

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 8.30 - 12.00 Uhr, Di und Do nachmittags 13.30 -
18.00 Uhr und Mo, Mi und Fr nachmittags 13.30 - 16.00 Uhr

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

Kaffee-Pause nach dem Knobeln?



Dann rätseln Sie los und gewinnen Sie für die Auszeit danach einen Gutschein im Wert von 50 € von Martha's Café und Bistro in Speyer.

Handels- gut	fink, wendig, beweg- lich	Zier- pflanze	Wortteil: Hunderts- tel	Magen- schmer- zen	Sport- preis, Ehren- münze	langer Stab	und so weiter (2W.)	kostbares Schmuck- stück	Wissen- schaft vom Schönen	Festland- masse, Kontinent	6	glühende Masse	Abk.: Schüler- mitver- waltung
			Ab- schie- dsgruß		an- hänglich			vertrau- ensvoll					
exakt, sorgfältig	3			Durch- schein- bild (Kurzsw.)		Kleider-, Mantel- stoff	11			1. griech. Buch- stabe		erste Emission von Akti- en (Abk.)	
tatsäch- licher Bestand			US- Geheim- dienst		franz. Name von Nizza			Foto- ständer					1
				ital. weibl. Vorname	vorbei, erledigt	Bruchteil	5			... und her		für, je	
nicht ver- schieden	Chiffrier- schlüssel	gezierte Haltung	junger Hund	9		Garten- blume	Abk.: Umsatz- steuer	moderner Musikstil					
	13					Haupt- stadt von Indien (2W.)					14	Wort der Ab- lehnung	
Musik: ohne In- strumen- te (2W.)		Rahm	niederl. Schau- spieler, Sänger †				4	Appetit		lat.: im Jahre			2
Blech- büchse		12	unser Planet (poet.)		japan. Zwerg- baum	Ge- lehrten- sprache				Teil der Tennis- anlage	Buße, Genug- tuung		Alarm- gerät
						Autor von 'Die drei Muske- tiere'	bildender Künstler	Zweifel, Bedenken					
Aushän- digung	engl. Adelstitel	Schmuck- stein	nordam. Urbewöl- kerung	Wasser- einlage- rung im Gewebe		7	Figur in 'Doktor Schlwa- go'	Zeitungs- falsch- meldung		einheit- licher Farbton			10
ein- nehmen			15		Teil ara- bischer Namen	franz.: vorwärts			8	europ. Wäh- rungs- kürzel		Kfz.-Z.: Regen	
				Berg in Nord- und Südtirol						ethischer Begriff			
einer der Hl. Drei Könige		Gestalt aus 1001 Nacht (2W.)					Verwun- derung						
Stadt in Nord- frank- reich				Zeitungs- anzeigen			16			betrieb- sam			

© RateFLUX 2023-289-001

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----



Lösungswort gefunden?

Mit unserem Gewinn können Sie sich nach dem Rätseln eine kleine Stärkung abholen und Energie für das nächste Rätsel sammeln! Wer gewinnt, erhält einen Gutschein im Wert von 50,00 € von Martha's Café und Bistro im Cura Center. Und auch wer keine 50,00 € gewinnt, kann sich dieses Mal freuen! Bei Vorlage dieses Ausschnitts gibt es bei Martha's ein kleines Heißgetränk umsonst. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und guten Durst!

Martha's Café und Bistro, Iggelheimer Straße 26, 67346 Speyer
Tel.: 06232/8731828, Mail: info@marthascafeundbistro.de, www.marthascafeundbistro.de

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*innen mit dem richtigen Lösungswort nehmen an der Verlosung teil; Mehrfachteilnahmen sind unzulässig. Der oder die Gewinner*in wird postalisch benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigt ist, wer das 18. Lebensjahr vollendet hat. **Einsendeschluss: 21. April 2023.**

Clever leasen

Jetzt Hyundai Wunschmodell sichern



ab 259,- 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
- Parkensoren 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

389,- 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

309,- 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

259,- EUR³

Wartungspaket

buchbar

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

Monatliche-Leasingrate

299,- 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 (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 1349,00 €, Sollzins p.a. 3,90 %, eff. Jahreszins 3,97 %, Gesamtbetrag 30.433,76 €, Laufzeit 48 Monate, 40.000 km Fahrleistung, 48 Raten à 479,00 €, 7.441,76 € Mietsonderzahlung.
2) Hyundai TUCSON: zzgl. Frachtkosten 1.149,00 €, Sollzins p.a. 3,90 %, eff. Jahreszins 3,97 %, Gesamtbetrag 21.727,65 €, Laufzeit 48 Monate, 40.000 km Fahrleistung, 48 Raten à 309,00 €, 6.895,65 € Mietsonderzahlung.
3) Hyundai KONA: zzgl. Frachtkosten 1.149,00 €, Sollzins p.a. 3,90 %, eff. Jahreszins 3,97 %, Gesamtbetrag 20.597,89 €, Laufzeit 48 Monate, 40.000 km Fahrleistung, 48 Raten à 259,00 €, 5.155,89 € Mietsonderzahlung.
4) Hyundai IONIQ 5: zzgl. Frachtkosten 1.149,00 €, Sollzins p.a. 3,90 %, eff. Jahreszins 3,97 %, Gesamtbetrag 22.346,55 €, Laufzeit 48 Monate, 40.000 km Fahrleistung, 48 Raten à 299,00 €, 7.994,55 € Mietsonderzahlung.
Der Verbrauchercredit wird vermittelt für Hyundai Capital Bank Europe GmbH, Friedrich-Ebert-Anlage 35-37, 60327 Frankfurt am Main.

Die Revolution beginnt an der Basis.



swissflex®
Finest sleep technology.

 Die neue Swissflex®-Unterfederung mit patentierter bridge® Technologie passt sich Ihren Körperformen ebenso individuell an, wie jeder Ihrer Bewegungen. Gesünder und bequemer können Sie gar nicht schlafen. Informieren Sie sich bei uns und erleben Sie selbst, was kompromissloser Schlafkomfort ist.

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

Frühjahrsempfang

Die kalten Wintertage sind vorbei und die Natur beginnt in ihrer vollen Pracht zu strahlen. Es grünt und blüht überall – Zeit, nach draußen zu gehen und die warmen Sonnenstrahlen auszukosten. Mit diesen Ausflugszielen in Rheinland-Pfalz kommt man dem Frühling mit großen Schritten entgegen:

- 1 Der Königsbacher Steinbruch ist ein absolutes Wander-Highlight. Oberhalb des Steinbruchs hat man einen wundervollen Ausblick über Neustadt sowie Königsbach und bei sehr gutem Wetter kann man sogar das Hambacher Schloss in der Ferne erkennen.
- 2 Eine pure Idylle zum Wandern bietet außerdem das Karlstal, welches mit seiner Tour durch die Karlsschlucht zu einer der beliebtesten Wanderrouten der Pfalz gehört.
- 3 Wer mit seiner Familie einen erlebnisreichen Ausflug im Frühling plant, der sollte sich den Strecktalpark in Pirmasens unbedingt anschauen.
- 4 Ebenfalls für die ganze Familie geeignet ist der Ohmbachsee, der Ausgangs- und Endpunkt ins Umland führender Wanderwege ist. Neben den leicht erreichbaren Erholungsanlagen gibt es dort zahllose, herrliche Aussichtspunkte mit Blick auf die umliegende Landschaft.



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



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 Müllbert, 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-ambulanterpflagedienst.de

Blu 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

FitterCampus GmbH

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

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

R+V Versicherung ServiceCenter

Bahnhofstraße 19, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/6182993, Mo. bis Fr. 8.30 – 12.00 Uhr, Di. und Do. nachmittags 13.30 – 18.00 Uhr und Mo., Mi. und Fr. nachmittags 13.30 – 16.00 Uhr

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, 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

Sommer 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.

Du bist nicht allein.



Vereinigte VR Bank
Kur- und Rheinpfalz eG


Cura | Kosmetik
Fußpflege

**Akne-Behandlung
beim Profi im
Cura Center Speyer.**

www.krekel.de

| Cura-Aesthetic
| Iggelheimer Straße 26
| 67346 Speyer
| Fon 0 62 32 -100 124 30
| Fax 0 62 32 -100 124 34
| service@krekel.de



**Streusel gehören
auf den Kuchen –
nicht ins Gesicht!**