

FRÜHLING 2024

# PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung



## AUGEN AUF

Wie psychische Belastungen und Stress zu Sehbeschwerden führen können.

Wie künstliche Schultergelenke **SCHMERZFREIHEIT UND BEWEGLICHKEIT** im Alltag verbessern können.

Wie eine professionelle Zahnreinigung Zähne vor **KRANKHEITEN SCHÜTZEN** kann.

# Inhalt



10

Wie psychische Belastungen und Stress zu Sehbeschwerden führen können.

## 04 FEUERROT

Was Rosacea ist und wie ihre Symptome gelindert werden können.

## 05 STRAHLKRAFT

Wie Licht gegen Hautkrebs und dessen Vorstufen eingesetzt werden kann.

## 06 BESSER SCHLAFEN

Wie das Bettenfachgeschäft SOMNOS erholsamen und gesunden Schlaf ermöglicht.

## 07 NEUANFANG

Wie künstliche Schultergelenke Schmerzfreiheit und Beweglichkeit im Alltag verbessern können.

## 08 BLITZBLANK

Wie eine professionelle Zahnreinigung Zähne vor Krankheiten schützen kann.

## 09 SCHWERELOS

Warum diese "Astronauten-Brillen" für jedermann ideal sind.

## 10 AUGEN AUF

Wie psychische Belastungen und Stress zu Sehbeschwerden führen können.

## 12 50 JAHRE KLINIK FÜR UROLOGIE

Gut aufgestellt für eine erfolgreiche Zukunft.

## 13 WANDERLUST UND RÄTSELRAUSCH

Miträtseln und ein "Pfalzpaket Wanderer" des Pfalz-Shop gewinnen.

## 15 BRANCHENVERZEICHNIS

# Glück für die Ohren

Hörssysteme  
von Hören Leist

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

[www.hören-leist.de](http://www.hören-leist.de)

HÖREN  
**LEIST**  
SPEYER



# Editorial



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

die Gesundheitsexperten in diesem Magazin kümmern sich um Ihre körperliche Gesundheit, ich möchte mich an dieser Stelle um Ihre seelische kümmern, indem ich Ihnen passend zum nahenden Frühling empfehle, den Winter wortwörtlich abzuschütteln. Nehmen Sie sich Zeit, sich wieder bewusst an der Bewegung zu erfreuen. Probieren Sie eine neue Sportart aus. Tanzen Sie mal wieder. Oder gehen Sie einfach spazieren und betrachten Sie Ihre Umgebung, als würden Sie sie zum ersten Mal sehen.

Was Ihnen das alles bringt? Vielleicht nichts, vielleicht weckt es aber auch Ihre Lebensgeister von neuem und ist gar der Anstoß für eine weitaus größere Veränderung, die Sie in einen zufriedeneren Lebensabschnitt trägt. Wissen kann man das erst, wenn man es probiert hat.

Bis Sie sich dazu entschieden haben, bieten wir Ihnen hier schon mal etwas geistige Bewegung in Form unserer Artikel.

Micha L. Harris  
Chef-Redakteur

## Arthrose in Knie und Hüfte: Aktuelles aus der Behandlungspraxis



### Arthrosevortrag

**„Diagnose Arthrose: Was tun bei Verschleiß an Knie- oder Hüftgelenk?“**

Donnerstag, 4. April 2024

17.30 Uhr, Aula

ohne Anmeldung, Eintritt frei

[www.vincentius-speyer.de](http://www.vincentius-speyer.de)

### Arthrosesprechstunde

**jeden Dienstag ab 13 Uhr**

Sie haben Fragen zu Behandlungsmöglichkeiten Ihrer Knie- oder Hüftgelenk-arthrose? Ich berate Sie gerne im Sankt Vincentius Krankenhaus, Holzstr. 4A

**Jetzt Termin vereinbaren:**

**Telefon 06232 133-366**

### Dr. med. Martin Sturm



Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spezielle Unfallchirurgie



Sichtbare Blutgefäße können Anzeichen für die Hauterkrankung Rosacea sein.

# ROT GEWORDEN?

**Rötungen im Gesicht mit sichtbaren Blutgefäßen, entzündliche Knötchen oder Pusteln – Symptome wie diese deuten häufig auf die Hauterkrankung Rosacea hin. Allein in Deutschland sind etwa zehn Millionen Menschen von der Krankheit betroffen. Da viele ihre Anzeichen nicht direkt mit Rosacea in Verbindung bringen, bleibt die tatsächliche Zahl der Betroffenen unklar.**



**DR. BARBARA  
MÜLBERT,  
FACHÄRZTIN FÜR  
DERMATOLOGIE UND  
VENEROLOGIE**

»Rosacea ist zwar nicht heilbar, kann durch die richtige Therapie jedoch eingedämmt werden.«

**R**osacea ist eine chronische, entzündliche, nicht ansteckende Hautkrankheit. Sie tritt zunächst in Schüben, später auch bleibenden Symptomen auf und ist durch wechselnde Intensität gekennzeichnet. Die genaue Ursache für Rosacea ist noch unerforscht. Dr. Barbara Mülbert, Fachärztin für Dermatologie und Venerologie bei Cura-Aesthetic, weist auf mögliche Auslöser hin: „Genetische Veranlagungen und die Demodex-Haarbalgmilbe könnten eine Rolle spielen. Die Milbe ist ein natürlicher Bewohner der Haut und lebt in den Haarfollikeln und Talgdrüsen. In geringer Anzahl verursacht sie meist keine Symptome. Vermehrt sie sich jedoch stark – wie es bei Menschen mit Rosacea der Fall ist – kommt es häufig zu einer übermäßigen Immunantwort.“ Wird von einer Entstehung der Erkrankung durch Trigger gesprochen, sind damit zum Beispiel regelmäßiger Alkohol- und Kaffeeconsum, UV-Strahlen, Stress, Temperaturschwankungen, emotionale Belastungen und scharfes Essen gemeint.

## Eingedämmt

Die Erkrankung beginnt typischerweise mit plötzlichen Rötungen auf Nase, Wangen, Stirn und Kinn, verursacht durch erweiterte Blutgefäße. „Auch wenn Rosacea aktuell noch nicht heilbar ist: Es gibt Möglichkeiten, ihre Symptome zu lindern und einzudämmen“, erklärt Dr. Mülbert. Entzündliche Rosacea, also Rosacea, die typischerweise durch Rötungen, Schwellungen und Hautentzündungen gekennzeichnet ist, kann zum Beispiel mit entzündungshemmenden Cremes oder Tabletten behandelt werden. Eine weitere Therapiemöglichkeit sind kosmeti-

sche Behandlungen. Sie verbessern das Hautbild und reduzieren die Neigung zu Entzündungen. Ein Beispiel ist der LaseMD™-Laser. Er erzeugt kleine Wunden in der Haut, durch die hautverbessernde Substanzen tiefer in sie eindringen und ihre Wirkung besser entfalten können.

## Gezielte Behandlung

Sind bei der Rosacea bereits die Blutgefäße sichtbar, reichen Cremes oder Tabletten nicht aus. „Die sichtbaren Blutgefäße und anhaltenden Gesichtsrötungen können dann zum Beispiel mit dem gepulsten Farbstofflaser behandelt werden“, führt Dr.

Mülbert aus. „Seine kurzen Lichtimpulse dringen in die oberste Hautschicht ein, ziehen dort die roten Blutfarbstoffe an und erzeugen Wärme. Durch diese Wärme werden die Blutgefäße versiegelt und die Rötungen klingen ab.“ Die umliegende Haut bleibt bei der komplikationsarmen und weitestgehend schmerzfreien Behandlung unberührt. Neben

dem Farbstofflaser bietet auch der CLARITY®-Laser effektive und präzise Behandlungen, die in wenigen Sitzungen sichtbare Ergebnisse erzielen können. Dr. Mülbert rät: „Rosacea-Betroffene sollten hypoallergene Pflegeprodukte verwenden, das Gesicht mit lauwarmem Wasser reinigen und auf Seife, ölhaltige Produkte oder Cremes mit Zusatzstoffen wie Parfüm, Alkohol, ätherische Öle oder Konservierungsmittel verzichten. Außerdem ist ein effektiver UV-Schutz essenziell.“

»  
**Zwei bis fünf Prozent  
der Deutschen sind von  
Rosacea betroffen.**  
«



Tageslicht gegen Hautkrebs? Nicht ganz: Bei der PDT wird dem Tageslicht nachempfundenes Licht zur Bekämpfung von Hautkrebs eingesetzt.

# GUTE BELEUCHTUNG

In Deutschland erkranken jährlich mehr als 220.000 Menschen an Hautkrebs. Wer die Diagnose bekommt, denkt oft, dass die betroffene Hautstelle nur durch eine Operation entfernt werden kann. Das stimmt jedoch nicht immer: Für Hautkrebsvorstufen und bestimmte Arten des weißen Hautkrebses ist auch die photodynamische Therapie eine Option. Bei dieser Methode wird spezielles Licht verwendet – ganz ohne operativen Eingriff.

Die photodynamische Therapie, auch PDT genannt, ist ein modernes Behandlungsverfahren bei dem UV-Licht mit einer speziellen Creme kombiniert wird. In dieser Creme ist ein lichtsensibilisierender Wirkstoff namens 5-Aminolävulinsäure enthalten. Er wird unter der UV-Bestrahlung aktiv und bekämpft die Krebszellen. Die PDT-Behandlung verläuft in zwei Schritten: Zunächst wird die Creme auf die betroffenen Bereiche aufgetragen und von den erkrankten Zellen aufgenommen. „Im zweiten Schritt werden die Stellen beleuchtet und eine Reaktion wird ausgelöst“, erklärt Dr. Patrick Hemmerich, Dermatologe in der Hautarztpraxis Dr. Krekel im Cura Center. „Diese Reaktion führt zum gezielten Absterben der Hautkrebszellen, während die gesunden Zellen unbeschädigt bleiben.“ Der Vorteil der PDT im Vergleich zur herkömmlichen Operation: Sie ermöglicht die Behandlung großer Hautflächen und liefert gute kosmetische Ergebnisse. Sie wird unter anderem bei aktinischen Keratosen eingesetzt, einer Hautkrebsvorstufe, die vor allem durch langjährige UV-Strahlung entsteht.

## Erleuchtung

Bei der photodynamischen Therapie ist zwischen zwei Varianten zu unterscheiden: der klassischen PDT und der Daylight PDT. Bei der klassischen PDT muss die Creme zunächst für zwei bis drei Stunden einwirken. Die Haut wird dabei üblicherweise zusätzlich mit einem CO<sup>2</sup>-Fraxel Laser behandelt. Dadurch kann der Wirkstoff besser in die Haut eindringen. Anschließend erfolgt eine 30-minütige Bestrahlung mit einer

Infrarotlampe. „Bei der Daylight PDT wird dagegen natürliches Licht oder dem Tageslicht nachempfundenes Licht verwendet“, erläutert Dr. Hemmerich. „Diese Art der Behandlung ist sanfter, das Licht muss jedoch länger auf die Haut einwirken. Nachdem die Creme etwa 15 Minuten eingezogen ist, gehen die Patientinnen und Patienten für etwa zwei Stunden in einen Tageslicht-PDT-Raum.“ Bei beiden Methoden baut der Körper die potenziell schädlichen Zellen selbst ab.

## Regenerationszeit

„Da durch die Behandlung eine temporäre Entzündungsreaktion ausgelöst wird, wird das körpereigene Immunsystem aktiviert“, betont der Dermatologe. „Deshalb ist es wichtig, sich danach Zeit zur Regeneration zu geben.“ Bis der Heilungsprozess abgeschlossen ist, dauert es etwa eine Woche. Für mindestens 48 Stunden nach der Behandlung sollten in jedem Fall Sonnenlicht und andere starke Lichtquellen vermieden werden. „Entsteht eine leichte Kruste auf der Haut, ist das kein Grund zur Sorge. Sie kann Teil des Heilungsprozesses sein und heilt von allein wieder ab“, führt Dr. Hemmerich aus. Alles in Allem kann die PDT eine gute Alternative für die Behandlung bestimmter Hautkrebsformen und Hautkrebsvorstufen sein – vor allem, wenn die davon betroffene Person operative Eingriffe und Narben vermeiden möchte.

» Die PDT kann gegen Hautkrebs eingesetzt werden. «



DR. PATRICK HEMMERICH, DERMATOLOGE

»Bei der PDT wird Licht zur Behandlung von weißem Hautkrebs eingesetzt.«

**SOMNOS –  
Betten zum Wohlfühlen**  
Tullastraße 66, 67346 Speyer  
Fon 06232/6228440

Öffnungszeiten:  
Mo. bis Fr. 10:00 bis 18:30 Uhr  
und Sa. 10:00 bis 16:00 Uhr  
Kostenfreie Kundenparkplätze  
direkt vor dem Geschäft



Umfassende Beratung für optimalen Schlaf: Bei Somnos wird gemessen, wie fest die Matratze für den Liegenden sein sollte, um erholsamen Schlaf zugewährleisten.

**10** JAHRE  
IN SPEYER

# SOMNOS

Betten zum Wohlfühlen

**Wie wichtig erholsamer Schlaf für die Gesundheit und das Wohlergehen ist, wissen viele. Wie entscheidend dafür das richtige Bett mit allem Zubehör ist, nur wenige. Ein Experte auf diesem Gebiet ist Herr Peter Lieske von SOMNOS, einem klassischen Bettenfachgeschäft mit einem umfangreichen Sortiment an Bettwäsche, Zudecken, Kopfkissen, Matratzen, Unterfederungen, Boxspringbetten und Bettgestellen.**

**Procura:** Herr Lieske, was ist beim Betten- oder Matratzenkauf zu beachten?

**Herr Lieske:** Dass es nicht nur um die Produktqualität geht, sondern vor allem auch darum, das passende Bett, das passende Gestell oder die passende Matratze für die jeweilige Person zu finden. Viele richten sich da nur nach Preis oder allgemeinen Empfehlungen, aber das Resultat ist oft unbefriedigend. Der Körper wird zu sehr oder zu wenig gestützt, die Unterlage ist zu hart oder zu weich, oder das Material ist zu warm oder zu kalt, etc. Die Folge: Verspannungen, Erschöpfung, Unruhe.

**Procura:** Das heißt, man sollte sich beraten lassen?

**Herr Lieske:** In jedem Fall. Bei uns ist die Beratung das Kernstück unseres Serviceangebots, nur so können wir Kunden und Kundinnen wirklich das Richtige für erholsamen, gesunden Schlaf anbieten – und das liegt uns am Herzen.

**Procura:** Wie sieht so ein Beratungsangebot aus?

**Herr Lieske:** Für beratungsintensive Produkte wie Matratzen, Lattenroste, Boxspringbetten und höhenverstellbare Senioren-

betten vereinbaren wir einen Beratungstermin, damit wir ausreichend Zeit haben. Bei einer individuellen Bedarfsermittlung mit Körpervermessung analysieren wir dann unter anderem, wie der Körper des jeweiligen Kunden bzw. der jeweiligen Kundin beim Liegen oder in der Schlafposition idealerweise gestützt werden sollte.

Im Nachgang präsentieren wir dann passende Produkte, die der Kunde oder die Kundin dann ausprobieren, erfühlen und in Ruhe vergleichen kann. Auch eine Hausberatung mit Betten-Check ist möglich.

Außerdem bieten wir auch eine Deckenberatung, bei der Musterdecken getestet werden können, um das Gewicht und den Fall zu erleben. Registrierte Stammkunden können sogar eine Auswahl an Bettwaren zur Probe mit nach Hause nehmen.

**Procura:** Geht der Service auch über diese Beratung hinaus?

**Herr Lieske:** Ja, wir bieten quasi einen Rund-um-Service: Von der Beratung und Vermessung über den Verkauf, die Lieferung und die Montage bis zum Nachservice, der Reparatur und der Entsorgung. Dadurch erreichen wir eine ausgesprochen hohe Kundenzufriedenheit und das macht für uns den Unterschied.

**10 Jahre in Speyer –  
Jubiläumsverkauf vom  
01.03.2024 bis zum 06.04.2024**

10 Jahre erfolgreich in Speyer: Das wollen wir mit einem Jubiläumsverkauf feiern. Es gibt 10 bis 50% auf das gesamte Sortiment und alle Marken. Und als Bonus erhält jeder Kunde beim Einkauf zusätzlich ein exklusives SOMNOS-Jubiläums-Geschirrhandtuch geschenkt.

**Viele gute Gründe um jetzt bei SOMNOS vorbeizuschauen!**





Mit einem künstlichen Schultergelenk können Arthrose-Betroffene ihre Schmerzen loswerden und Bewegungsfreiheit zurückgewinnen.

# Zurück zur Bewegungs- und Schmerzfreiheit

**Ziehende Schmerzen, Muskelverspannungen und Bewegungseinschränkungen in der Schulter können Anzeichen für eine Schulterarthrose sein. Diese betrifft in der Regel Menschen über 65 Jahre, aber auch jüngere Menschen und Sportler können betroffen sein. Ein künstliches Schultergelenk kann dazu beitragen, die Schulter wieder schmerz- und bewegungsfrei zu machen.**



Das Schultergelenk ist eines der beweglichsten Gelenke des menschlichen Körpers. Ist es intakt, sorgt sein Gelenkknorpel für einen reibungslosen Bewegungsablauf. „Der Gelenkknorpel ist eine Art Gleitschicht und Puffer zwischen den Knochen. Er sorgt für eine reibungsarme Bewegung der Gelenkflächen und verteilt die Belastung gleichmäßig auf das Schultergelenk“, erklärt Marc Werner, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie bei der Orthopädie Kurpfalz. Wer sein Gelenk regelmäßig überlastet, riskiert, dass der Gelenkknorpel sich mit der Zeit abreißt. Das Gelenk ist dann nicht ausreichend geschützt und der Gelenkverschleiß – auch Arthrose genannt – beginnt. „Das Problem ist, dass Patientinnen und Patienten häufig erst dann zu uns in die Praxis kommen, wenn die Schulterfunktion schon deutlich eingeschränkt ist und bereits eine

ausgeprägte Schulterarthrose vorliegt“, erklärt der Speyerer Orthopäde.

## Alles neu

Wird eine Schultergelenkarthrose diagnostiziert, gibt es verschiedene Behandlungsmethoden. Diese sind abhängig vom Stadium des Verschleißes und reichen von konservativen Methoden wie Krankengymnastik, Schmerzmittel oder kortisonhaltige Injektionen bis hin zum operativen Eingriff. „Wenn der Patient oder die Patientin von Reibegeräuschen in der Schulter berichtet, sind die Sehnen, die den Oberarmkopf in der Schultergelenkpfanne stabilisieren und festhalten, häufig bereits gerissen“, erläutert Werner. „Wenn die Rissenden dann schon stark zurückgezogen sind, ist eine Reparatur der Sehnen leider nicht mehr möglich. Dann kommt als operativer Eingriff, eine spezielle Schulterprothese, bei der das Schultergelenk umgedreht wird, in Frage. Durch diesen biomechanischen Trick kann das Schultergelenk dann auch ohne die Rotatorenmanschette wieder schmerzfrei angehoben werden.“

## Jederzeit wieder

„Ein künstliches Schultergelenk kann für Arthrose-Patientinnen und -Patienten die Lösung für mehr Lebensqualität sein“, führt der Speyerer Orthopäde aus. Nach der Schulterprothesenoperation verbessern sich die Schmerzen oft schnell, aber eine Rehabilitationsphase ist entscheidend für eine gute Beweglichkeit. Die vollständige Heilung kann 3-6 Monate dauern und erfordert Geduld sowie intensive Therapiemaßnahmen wie Krankengymnastik und Krafttraining. „Dabei sollte die Belastung nur langsam gesteigert werden, denn auf diese Weise werden schneller Fortschritte erzielt“, betont Marc Werner. Vor der Operation ist vielen nicht bewusst, dass sie mit einer Schulterprothese wieder schmerzfrei aktiv sein können. Häufig bestehen dabei Zweifel und Ängste, da die Schulter als kompliziertes Gelenk angesehen wird, in der Praxis lassen sich bei richtiger Indikation aber sehr gute Ergebnisse erzielen. Die meisten Patienten sind nach der Operation sehr zufrieden und würden sie jederzeit wiederholen.



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

»Ein künstliches Schultergelenk ist für Arthrose-Betroffene die Lösung für mehr Lebensqualität.«

**Sanitätshaus blü**  
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.

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

WIR FREUEN UNS AUF SIE:  
barrierefr. Zugang  
klimatisierte Filialen

Ludwigsburg  
Feuerbach  
Fellbach  
Villingen  
Cannstatt  
Ostfildern

www.saniblu.de



Wer Zahnbelägen und Krankheiten vorbeugen möchte, sollte neben dem Zähneputzen auf eine PZR setzen.

# ZAHNPFLEGE FÜR PROFIS

**Karies, Parodontitis, Zahnverfärbungen – werden die Zähne nicht richtig gereinigt, kann das Folgen haben. Doch für die richtige Zahnpflege reicht es nicht aus, die Zähne mindestens zweimal täglich zu putzen. Wer wirklich alle Zahnbeläge entfernen und Krankheiten vorbeugen möchte, ist mit einer Professionellen Zahnreinigung gut beraten.**



**ANDREA HOFFMANN, ZAHNMEDIZINISCHE FACHANGESTELLTE**

»Bei der PZR werden die Zähne auf schonende Weise von Zahnbelägen befreit.«

Für die meisten Menschen startet der Tag mit dem Aufstehen, dem Gang ins Badezimmer und dem Zähneputzen. Es gibt ihnen ein Gefühl von Frische und Sauberkeit. Doch dieses Gefühl hält nicht lange an: Schon nach wenigen Stunden bilden sich wieder neue Beläge auf den Zähnen. Sie sind häufig gelblich, setzen sich aus Nahrungsresten und Speichel zusammen und bieten einen Nährboden für unzählige Bakterien. Diese Bakterien können den Zähnen auf lange Sicht schaden. Erkrankungen des Zahnapparates wie Karies oder Parodontitis – auch bekannt als Zahnfleischentzündung – können die Folge sein. Um ihnen vorzubeugen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde zu regelmäßigen professionellen Zahnreinigungen.

### 3-Schritte-Schutz

„Die Dauer einer professionellen Zahnreinigung (PZR) richtet sich nach dem individuellen Zustand der Zähne des jeweiligen Patienten oder der jeweiligen Patientin“, erklärt Andrea Hoffmann, Zahnmedizinische Fachangestellte bei der Zahnarztpraxis Zahnärztinnen Dr. Barbara Krekel-Wilk und Eva Hofmann im Cura Center. Durchgeführt wird die Behandlung von speziell ausgebildeten Prophylaxehelferinnen oder -helfern. Sie erfolgt in mehreren Schritten: Nach dem Anfärben der Zähne werden auf schonende Weise alle Arten von Zahnbelägen entfernt. Weiche Beläge werden mit kleinen Bürsten und Zahnseide beseitigt und harte Beläge wie der Zahnstein unter anderem mit Ultraschall abgetragen. Ein Vorteil für Personen, die Rauchen oder viel Kaffee konsumieren: Verfärbungen können durch ein spezielles Pulverstrahlgerät entfernt werden.

Im zweiten Schritt werden die Zähne dann poliert. Dadurch wird die Zahnoberfläche geglättet und die Neubildung von Belägen erschwert. Im dritten und abschließenden Schritt werden die Zähne mit Fluoridlack versehen, um den Zahnschmelz zu stärken und vor weiteren Schäden zu schützen.

### Vorsorge für jedes Alter

Generell gilt: Menschen, die zu einer PZR gehen, können ihr persönliches Krankheitsrisiko verringern. Wie oft eine solche Prophylaxe sinnvoll ist, hängt jedoch von individuellen Aspekten ab: von den Ernährungs- und Trinkgewohnheiten, dem Raucherstatus oder einer Neigung zur schnellen Bildung von Zahnbelägen.

» Die Professionelle Zahnreinigung beugt Karies und Parodontitis vor.



„Auch ältere Menschen, bei denen das Zahnfleisch zurückgeht, sind anfällig für Karies und Parodontitis“, erläutert Andrea Hoffmann. „Aber auch bei Jugendlichen mit Zahnsparren besteht ein höheres Risiko.“ Im Schnitt raten Zahnärztinnen und Zahnärzte, die Zähne im Abstand von sechs bis zwölf Monaten professionell reinigen zu lassen. Andrea Hoffmann führt aus: „Wurde eine PZR durchgeführt, erhalten die Patientinnen und Patienten noch praktische Tipps für die tägliche Zahnpflege zu Hause.“ Denn für ein strahlendes Lächeln und einen gesunden Zahnapparat sind gründliches Zähneputzen und die Verwendung von Zahnseide oder Interdentalbürstchen die Voraussetzung.



Überirdisches Design – die Brillen der Titan Minimal Art Kollektion werden seit 2000 in der Raumfahrt eingesetzt.

# DER BLICK IN DEN WELTRAUM

Die Titan Minimal Art Kollektion von Silhouette feiert 25-jähriges Jubiläum. Ein guter Zeitpunkt, sich die leichtesten Serienbrillen auf dem Markt anzusehen. Vor allem, weil sie wegen ihrer Beschaffenheit, Robustheit und Genauigkeit schon bei 70 Weltraummissionen dabei waren. Was sie dafür auszeichnet und warum das auch für „Erdenbürger“ ideal ist, erklärt Hansjörg Hofmann, Augenoptikermeister bei Brillen Hammer im Cura Center.



*Silhouette*  
ICONIC EYEWEAR MADE IN AUSTRIA. SINCE 1964.

**Procura:** Herr Hofmann, was macht die Titan Minimal Art Brillen so besonders, dass sie bisher schon 488 Tage im All verbringen durften?

**Hofmann:** Als erstes wären da die Fassungen, die schlank, langlebig und mit nur 2 Gramm besonders leicht sind. Sie sind ohne Schrauben oder Scharniere gefertigt, was extreme Präzision erfordert, die Fassungen aber auch weniger anfällig für Produktmängel macht. Der Schlüssel für diese Genauigkeit ist die Kombination aus Technologie und echter Handarbeit. Etwa 80 Prozent der bis zu 264 Arbeitsschritte, die zur Herstellung einer Titan Minimal Art Brille nötig sind, erfolgen manuell.

**Procura:** Hat das Material einen großen Einfluss auf die Eigenschaften der Brillen?

**Hofmann:** Auf jeden Fall. Diese Kollektion wird aus Titan gefertigt. Das Material ist unglaublich widerstandsfähig und stabil, aber gleichzeitig auch federleicht und flexibel. Außerdem ist Titan sehr korrosionsbeständig und biokompatibel. Das heißt, dass es sehr verträglich ist. Ein weiterer großer Pluspunkt der Silhouette-Brillen besteht für mich darin, dass der Herstellungsprozess ressourcenschonend ist und Recyclingsysteme integriert, um möglichst umweltfreundlich zu sein.

**Procura:** So viel zu den Eigenschaften der Fassung, was ist mit den Brillengläsern?

**Hofmann:** Hier wird großen Wert auf die individuelle Anpassung gelegt, sowohl was den Stil, als auch die Sehkorrektur angeht. Bei der Fertigung der Brillengläser wird der Abstand der Gläser in jedem Winkel zur Hornhaut berücksichtigt, außerdem wird der Sitz der Fassung auf der Nase miteinbezogen. Dieses Zusammenspiel, gemeinsam mit anderen Parame-

tern, sorgt dafür, dass jede Brille exakt auf die jeweilige Person zugeschnitten wird. Zudem können die Gläser in allen aktuellen Farben getönt werden, das hat eine Schutzfunktion und erlaubt eine individuelle Gestaltung. Und wer es noch etwas farbenfroher möchte, kann farbliche Konturen bei den Gläsern der randlosen Kollektion hinzufügen lassen.

**Procura:** Für wen, neben Astronauten, ist die Titan Minimal Art Kollektion etwas?

**Hofmann:** Ich würde sagen, für jeden, der minimalistische zeitlose Designs schätzt sowie Hochwertigkeit und Präzision bei einer Brille sucht. Auch der Tragekomfort ist bei den Brillen aufgrund ihrer Leichtigkeit und genauen Anpassung enorm. Der Einsatz im Weltall zeigt, dass die Brillen sich auch unter extremen Bedingungen bewähren. So einen praktischen Beweis hat man selten. Wer sich von der Qualität der Brillen selbst selbst mal überzeugen möchte, kann gerne vorbeikommen. Dazu habe ich noch eine besondere Empfehlung: Am 29.4. kommt eine Farb- und Stilberaterin von Silhouette mit der kompletten Kollektion zu uns in die Filiale im Cura Center Speyer. Wer möchte, kann sich dann sozusagen von der Markenexpertin beraten lassen.



**HANSJÖRG HOFMANN,**  
AUGENOPTIKER-  
MEISTER

**FARB- UND STIL-  
BERATUNG BEI  
BRILLEN HAMMER!**

**Am 29.4. berät eine  
Farb- und Stilberaterin  
von Silhouette vor Ort  
im Cura Center.**

Rufen Sie an und sichern  
Sie sich gleich einen  
Termin. Die Plätze sind  
begrenzt.

**Kontakt: 06232/78158**

[www.brillenhammer.com](http://www.brillenhammer.com)

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 9.00 – 18.00 Uhr,

Sa. 10.00 – 13.00 Uhr.

**brillenhammer**  
augenoptik • kontaktlinsen

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



Vision Experte



Verschwommenes Sehen, Augenzucken, Kopfschmerzen und tränende oder trockene Augen können Symptome von Stress sein.

# BLIND VOR STRESS

Die mentale Gesundheit ist fundamental für das persönliche Wohlbefinden, indem sie emotionales Gleichgewicht fördert, Stressbewältigung erleichtert, das Selbstwertgefühl stärkt, gesunde zwischenmenschliche Beziehungen ermöglicht und die Lebenszufriedenheit steigert. Psychische Belastungen und besonders Stress können nicht nur Emotionen und Verhalten beeinflussen, sondern sich auch direkt auf die physische Gesundheit auswirken - in Einzelfällen können sich Sehstörungen entwickeln.



**DR. NICOLA SOMMER, AUGENÄRZTIN**

»Neben Stress können auch psychosomatische Symptome wie Angst- oder Panikstörungen die Ursache für Sehbeschwerden sein.«

**S**tress ist ein Zustand von emotionaler und körperlicher Anspannung, der durch Bedrohung, Herausforderung oder Belastung ausgelöst wird. Dabei werden Stresshormone wie Adrenalin und Kortison freigesetzt, was den Körper in eine Leistungsbereitschaft versetzt: Das Gehirn wird stärker durchblutet, die Muskeln spannen sich an, der Herzschlag beschleunigt sich. In angemessenen Mengen kann Stress als Antrieb dienen und die Leistungsfähigkeit steigern. Dauerhafter Stress kann jedoch gesundheitliche Probleme verursachen, da der Körper sich ständig in Alarmbereitschaft befindet. „Dass Stress auch für Sehbeschwerden verantwortlich sein kann, ist vielen Patienten oft nicht klar“, erklärt Dr. Nicola Sommer aus der Augenarztpraxis im Cura Center in Speyer.

## Ein Auge für Details

Sehstörungen infolge von Stress entstehen oft durch eine Überlastung der Nerven und Muskeln im Auge. Dies kann dazu führen, dass feine Blutgefäße undicht werden und Flüssigkeit austritt, was wiederum Schäden an den Sinneszellen der Netzhaut zur Folge haben kann. Bei einigen Betroffenen wird die Sehstörung Chorioretinopathia centralis serosa (CCS) diagnostiziert. Sie ist auch als "Managerkrankheit" bekannt, da sie besonders häufig bei Personen auftritt, die hohem beruflichem Stress ausgesetzt sind. Klassische Symptome dieser Sehstörung sind graue Flecken im Zentrum des Gesichtsfeldes, die sich nicht wegbewegen, verändertes Farbsehen sowie unscharfes

und verzerrtes Sehen. Traumatische Erlebnisse können ebenfalls Ursache für solche Sehprobleme sein. Ein Beispiel hierfür ist die "psychogene Blindheit": Als Folge verdrängter seelischer Konflikte können Patienten nur unscharf oder gar nicht mehr sehen, obwohl ihre Augen gesund sind. Die Patienten unterdrücken Sehinformationen unbewusst, da sie die belastenden Erlebnisse im übertragenen Sinn nicht wahrnehmen wollen.

## Alles im Blick

Frau Dr. Sommer betont: „Nicht jeder, der unter Stress steht oder psychische Probleme hat, entwickelt zwangsläufig Sehstörungen. Dennoch ist es ratsam, bei anhaltenden Sehbeschwerden eine gründliche Diagnostik durch einen Facharzt durchführen zu lassen.“ Grundsätzlich ist es wichtig, den Stress im Alltag zu reduzieren und den Körper zu entlasten. Regelmäßige Bewegung, ausreichender Schlaf, gesunde Ernährung, Zeit im Freien und Meditation sind effektive Wege, um Stress zu mindern. Tiefe Atemübungen, Stressbewältigungstraining und Gesprächstherapien können ebenfalls dabei helfen, das Fortschreiten von stressbedingten Sehschwächen zu verhindern.

» Stress kann zu Sehbeschwerden führen.





# Ostereier mit Naturfarben färben



Eierfärben zu Ostern ist eine beliebte Tradition, die ihren Ursprung im Mittelalter hat. Der Verzehr von Eiern war in der Fastenzeit verboten, weshalb man sie durch das Hartkochen haltbar machte. Um sie nach Ostern von frischen Eiern unterscheiden zu können, färbte man die haltbaren Eier. Neben den heutzutage üblichen Färbemitteln bieten auch Lebensmittel eine fantastische Möglichkeit, lebendige Farben zu zaubern. Von Kurkuma bis Rote Beete gibt es viele Optionen, um nach altem Brauch kunstvolle Eierkreationen zu gestalten:

## Zutaten:

- 10g Kurkumapulver
- 3-4 Knollen Rote Beete
- 300g Spinat
- 200g Rotkohl
- Gekochte Eier
- Jeweils 1/2-1L Wasser
- Essig

## Zubereitung

Die Eier wie gewohnt kochen und abkühlen lassen. Die gewünschte Farbe (Gelb, Rot, Grün, Blau) ansetzen und die Eier darin färben. Mit einem Schuss Essig kann die Kraft der Farben intensiviert werden.

**Gelb:** Für eine schöne goldgelbe Farbe zehn Gramm Kurkumapulver mit einem halben Liter Wasser für etwa zehn Minuten kochen lassen.

**Rot:** Für ein sattes Rot drei bis vier Knollen Rote Beete schälen und anschließend etwa 30 bis 45 Minuten kochen. Auch rote Zwiebelschalen färben

Eier rot. Dafür einfach eine Handvoll Zwiebelschalen in einem halben Liter Wasser für etwa 20 Minuten kochen.

**Grün:** Mit 300 Gramm Spinat erhält man ein schönes Grün. Dafür den Spinat mit Wasser bedecken und 30 bis 45 Minuten kochen.

**Blau:** Rotkohl ist die Nr. 1 für ein schönes kräftiges Blau. Hierfür 200 Gramm Rotkohl kleingeschnitten für eine halbe Stunde in einem Liter Wasser kochen.



kompetent.  
umfassend.  
mehr.



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

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

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



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

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



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

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



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

**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**



Prof. Dr. Gerald Haupt mit einer Patientin

## „Hausmesse Urologie“

**Donnerstag, 14. März 2024, 17.00 Uhr,**  
Aula des Krankenhauses

- » Vortrag „Urologie gestern, heute, morgen“  
Prof. Dr. Gerald Haupt und  
Dr. Christian Stock,  
Chefärzte der Klinik für Urologie
- » Instand der Sektion Kinderurologie
- » Instand der Sektion Kontinenz- und  
Beckenboden
- » Instand „Harnsteine“
- » Instand „Prostata“
- » Instand „Uroonkologie“
- » Besichtigung des neuen Da Vinci-  
Operationssystems

**Eintritt frei. Ohne Anmeldung möglich.**

Mehr Infos finden Sie unter  
[www.vincentius-speyer.de](http://www.vincentius-speyer.de).



**Prof. Dr.  
Gerald Haupt**  
Chefarzt



**Dr. Christian Stock**  
Chefarzt



**Dr. Nina Böhle**  
Leiterin der Sektion  
Kinderurologie



**Steffen Vollweiler**  
Leiter der Sektion  
Kontinenz- und Becken-  
boden

Sankt Vincentius Krankenhaus  
Klinik für Urologie  
Holzstraße 4a, 67346 Speyer  
Telefon 06232 133-311  
E-Mail: [urologie@vincentius-speyer.de](mailto:urologie@vincentius-speyer.de)  
[www.vincentius-speyer.de](http://www.vincentius-speyer.de)



**Sankt Vincentius  
Krankenhaus  
Speyer**

Eine Einrichtung der Krankenhaus-Stiftung  
der Niederbronner Schwestern

# 50 Jahre Urologie: neue Doppelspitze und ein neues Da Vinci-Operationssystem

**Seit 1974 gibt es die Klinik für Urologie im Sankt Vincentius Krankenhaus. Seit 20 Jahren leitet diese erfolgreich Chefarzt Prof. Dr. Gerald Haupt. Nun ist der Speyerer Dr. Christian Stock, langjährig leitender Oberarzt, an seine Seite getreten. Die Weichen für eine erfolgreiche Zukunft sind gestellt.**

Nieren, Blase, Harnleiter, Harnröhre, Prostata und Geschlechtsorgane sind das Arbeitsfeld der Urologie. Doch Diagnostik- und Behandlungsmethoden haben sich in 50 Jahren urologische Klinikgeschichte in Speyer ständig verändert. Ein gutes Beispiel dafür ist die Entfernung von Nierensteinen. "Statistisch gesehen bekommen ca. 5% aller Bürger mindestens einmal im Leben einen Stein", berichtet der neue zweite Chefarzt Dr. Christian Stock. Keine schmerzhaft entfernte mit Schlingen sondern moderne Stoßwellengeräte und Miniendoskope kommen heute zum Einsatz - in der Klinik ist dies mittlerweile Routine.

Haupt und Stock gelten heute vor allem auch als Tumor-Spezialisten. Bereits seit 2004 kooperiert die Klinik für Urologie mit einer Vielzahl von niedergelassenen Fachärzten und anderen Gesundheitsdienstleistern, um eine optimale Versorgung der urologischen Patienten sicherzustellen. Testiert wurde dies schon 2008 durch den Dachverband der Prostatazentren, der die „Urologie-Pfalz“ als eines der ersten Prostatazentren Deutschlands auszeichnete. Seit 2021 ist zudem das zertifizierte Uroonkologisches Zentrum Pfalz etabliert, ein Zusammenschluss erfahrener Spezialisten für urologische Krebserkrankungen unter der Leitung von Haupt und Stock. Schwerpunkte sind Prostatakrebs, Nierenkrebs und Harnblasenkrebs sowie

Krebs des Harnleiters, des Hodens und des Penis. „Wir haben sehr viel mit bösartigen Tumoren zu tun. Jeder 5. Tumorpatient ist ein urologischer Patient“, berichtet Haupt aus seiner über drei Jahrzehnte langen Erfahrung als Urologe. Dank neuer Behandlungsmethoden wie der Immuntherapie sowie Verbesserungen der Strahlentherapie und schonenderer laparoskopischer "Schlüsselloch-Operationen" sind die Heilungschancen größer und die Aufenthaltsdauer in der Klinik kürzer. Viele Eingriffe werden ambulant gemacht. „Bei einer Nierenentfernung lagen die Patienten früher vier bis sechs Wochen im Krankenhaus, heute sind es noch durchschnittlich fünf Tage“, sagt Chefarzt Dr. Stock. Im Januar hat die Klinik für rund 1 Million Euro ein neues Da Vinci-Operationssystem erhalten. Sie war 2017 die erste Klinik in Speyer, die mit einem solchen innovativen System operiert hat. Die „besondere Feinarbeit“ und „das bequeme Arbeiten für den Operateur“ sind nur zwei Gründe für die Etablierung des Systems, das in Kürze in der klinischen Routine eingesetzt wird.

Anlässlich des 50-jährigen Klinikjubiläums lädt die Klinik nun alle interessierten Besucherinnen und Besucher zu einer „Hausmesse Urologie“, am 14.3.2024, um 17 Uhr in die Aula des Krankenhauses ein.



# Wanderlust und Rätselrausch

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie ein "Pfalzpaket Wanderer" vom [www.Pfalz-Shop.de](http://www.Pfalz-Shop.de)! Enthalten sind ein Dubbebecher mit individuellem Aufdruck, eine erfrischende Flasche Rieslingschorle, sowie herzhaftes Dosen mit Bratwurst, Leberwurst und traditionellem Saumagen. Abgerundet wird das Paket mit einem praktischen Dosenöffner. Ideal für unvergessliche Wanderungen durch die Pfalz!

immer	Ende d. Frostperiode	Spielabschnitt beim Curling	Keller-rückstand	▼	Gottheit der Germanen	▼	Bett-wäsche-stück	Rettungs-schiffen der Berg-wacht	US-Pop-Sängerin	▼	franz. Stadt an der Rhône	Handels-abkommen zw. EU und Kanada	dt. Foto-modell (Heidi)	▼	Epoche der kult. Vollkom-menheit	▼	attisländ. Dichtung	▼	Funk-sende-raum
▶	▼	▼	▼	○ 2	erste Frau	▶			ehem. dt. Renn-rodler (Georg)	▶	○ 9	▼		Verab-redung (engl.)	▶				
Lockung	▶						22. und 24. Präsident der USA	▶									alt-indischer Hauptgott		Impfstoff
▶				Bestand-teil schott. Namen	Iustiger Unfug, Spaß	▶			kultischer Brauch	▶				Immunschwä- che-krankheit	▶				▼
einfache Holzhütte		Luftver-schmut-zung	▶			○ 6	engl.: frei		Insel vor Neapel	Hoch-gebirgs-wild	▶			Abk.: Septem-ber	zu keiner Zeit	○ 12			
▶					spannen-der Film (Kurz-w.)	Haltung, Art und Weise (franz.)	▶					konven-tionelle Schranke	Heiliger (... von Sevilla)	▶					
veralt.: 1. Klasse der Ober-schule		Buchen-frucht	▶					Geld-schrank	ehem. dt. Boxer (Sven)	▶				○ 10		Himmels-richtung		poet. Name des Löwen	
▶	○ 3			scherzh.: Gauner, Vagabund	Spanien in der Landesprache	▶						amerik. Tänzer (Fred)	geist-liches Lied	▶				○ 7	
altes Holz-raummaß		selten, kostbar	geradlinig (Math.)	▶			○ 4		Werbe-schlag-wort	afrik. Völker-gruppe	▶						wohrlie-chendes Räucher-harz		Lump, Schurke
▶					Reptil, Kriechtier	Staats-behörde	▶						ugs.: Dum-merchen	austra-lische Laufvögel	▶				▼
falsche Ansicht, Fehler	Eigen-name von Irland		salopp: Minus-punkte	▶					Kose-name der Mutter	Hirt auf der Alm	Stoffbär, Kinder-spielzeug	▶							Form des Sauer-stoffs
▶	▼		engl.: neu	span. National-held (El ...)	franz.: Eisen	Haupt-stadt von Russland	○ 1							Abk.: mobile Daten-erfassung	unge-kocht	▶		○ 8	
hin und ...		Erkundi-gung	▶								fort-während	▶							
▶						männl. Vorname	▶									Platz am Haus	▶		
exakt, genau		Absurdi-tät, Un-logik	▶				○ 5					chem. Grund-stoff	○ 11						

© RateFUX 2024-289-001

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



### Lösungswort gefunden?

Der Pfalz-Shop ist ein beliebter Anlaufpunkt für Liebhaber traditionaler Pfälzer Produkte und Genüsse. Vor über einem Jahrzehnt entstanden aus der Idee heraus, die Vielfalt und Qualität der Region zu präsentieren, bietet der Shop mittlerweile ein breites Sortiment von über 350 Produkten an. Von traditionellen Spezialitäten bis hin zu eigenen Kreationen ist für jeden Geschmack etwas dabei. Mit etwas Glück können auch Sie bald die Pfälzer Spezialitäten genießen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!



**Pfalz-Shop GmbH**, Bestellungen über den Onlineshop [www.Pfalz-Shop.de](http://www.Pfalz-Shop.de)  
 Telefon: 06353 / 9291175 ,Mo-Sa, 9:00 - 18.00 Uhr  
 E-Mail: [info@pfalz-shop.de](mailto:info@pfalz-shop.de)

Und so können Sie gewinnen: Einfach das Lösungswort unter Angabe Ihrer Postadresse an [procura@carta.eu](mailto:procura@carta.eu) oder postalisch an Carta GmbH, Iggelheimer Straße 26, 67346 Speyer schicken und mit ein bisschen Glück gewinnen. Alle Einsender mit dem richtigen Lösungswort nehmen an der Verlosung teil; Mehrfachteilmnahmen sind unzulässig. Der oder die Gewinner\*in wird postalisch benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigt ist, wer das 18. Lebensjahr vollendet hat. **Einsendeschluss: 26. April 2024**



# 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

alles

**10-50%**  
reduziert\*

10 JAHRE  
IN SPEYER

# SOMNOS

Betten zum Wohlfühlen



## JUBILÄUMS- PREISE

1. März - 6. April 2024

\* Der Jubiläumsrabatt gilt von 1.3. - 6.4.2024. Gilt nur für Neuaufträge und Einkäufe in diesem Zeitraum. Bei allen nicht reduzierten Artikeln wird an der Kasse automatisch 10% abgezogen.

Angebote auch in anderen Größen und Farben bei uns erhältlich.



TEMPUR® Nackenstützkissen  
Shape Queen Smart Cool S

~~159 €~~ für 99 €



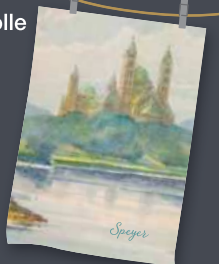
Bassetti Bettwäsche  
feiner Baumwollsatin

135 x 200 cm ~~149 €~~ für 99 €



Geschirrtuch  
Speyer  
100% Baumwolle

~~12,95 €~~ für  
9,95 €



SOMNOS T medium oder firm  
Tonnetaschenfederkernmatratze  
Bezug mit Griffband, waschbar  
90 x 200 cm oder 100 x 200 cm

~~1149 €~~ für 749 €



Symphathica Daunendecke  
medium, 90% Daunen und  
10% Federn

135 x 200 cm ~~299 €~~ für 199 €



Dormabell Spannlaten  
Premium Z, alle Größen

~~abzüglich~~  
10% Jubiläumsrabatt



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

SOMNOS GmbH Tullastraße 66 | neben Autohaus Raber | 67346 Speyer | Tel. 06232 / 6228440

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 10.00 - 18.30 Uhr; Samstag 10.00 - 16.00 Uhr



# Branchenverzeichnis

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

## Augenarztpraxis „Ihre Augenärzte Speyer“

Dr. med. Nicola Sommer, Dr. med. Isolde Olivas, Dr. med. Pascal Weber, Dr. med. Klaus Weber, Lisa Röhr  
Kontakt: 06232/65290, 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,  
Kontakt: 06232/78158, Mo. – Fr. 9.00 – 18.00 Uhr,  
Sa. 10.00 – 13.00 Uhr, www.brillenhammer.com

## 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 Mülbart, Katharina Schalthöfer  
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

### B+O Ambulanter Pflegedienst

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

### Pfalz-Shop GmbH

Telefon: 06353/ 9291175, Mo-Sa, 9:00 – 18.00 Uhr  
E-Mail: info@pfalz-shop.de  
www.Pfalz-Shop.de

### Blu sanitätshaus meisterbetriebe

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

### Hören Leist

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

### Orthopädie Kurpfalz

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

### R+V Versicherung ServiceCenter

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

Vera Eich, Micha L. Harris, Pia Plattek (CvD), Alida Reibsch, Maximilian Steen

## Fotos

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

## Anzeigen

DIE RHEINPFALZ, Christine Grauer, Alexandra Scherer,  
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

Karen Jost

## Druck

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

## Nächster Erscheinungstermin

Sommer 2024



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](https://rundv.de/mitglieder-gesundheit)

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



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

**Du bist nicht allein.**



## LASERZENTRUM SPEYER

Ihre Experten für Laserbehandlungen der Haut.  
Weitere Infos unter: 06232 684969 oder [service@krekel.de](mailto:service@krekel.de).

@curaestheticspeyer

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

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

