

WINTER 2023

PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung



ALLES NEU

Wie das neue Geburtshilfliche Zentrum im Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer Müttern und Babys bestmögliche Versorgung bietet.

Wie ein OFFENWINKELGLAUKOM entsteht und wie es behandelt werden kann.

Wo auf der Welt und mit welcher Hilfe Menschen besonders ALT WERDEN.

Inhalt



Wann eine Knochendichtemessung sinnvoll ist.

04 KRISTALLKLARE SICHT

Wie Gleitsichtlinsen dabei helfen, Alterssichtigkeit auszugleichen.

05 LÜCKENFÜLLER

Wie Zahnlücken mithilfe von sogenannten „Alignern“ geschlossen werden können.

06 ABGEPASST

Wie Arthrose diagnostiziert wird und wann sie behandelt werden muss.

07 NERVEN BEWAHREN

Wie ein Offenwinkelglaukom entsteht und wie es behandelt werden kann.

08 HAUT-COUTURE

Warum die Haut altert und wie der Alterungsprozess positiv beeinflusst werden kann.

09 TIEFENREINIGUNG

Wie Hauterkrankungen mit verschiedenen kosmetischen Methoden behandelt werden können.

10/11 EINE FÜR ALLE

Wie die Multitalent-Immobilie Fitter Living gesundes und nachhaltiges Wohnen in allen Preisklassen ermöglicht.

12 VOLLE KRAFT VORAUSS

Wann eine Knochendichtemessung sinnvoll ist.

14 MIT WISSEN ZUM WEIN

Miträtseln und ein Weinpaket des Wein- und Sektgut Braun gewinnen.

16 ALLES NEU

Wie das neue Geburtshilfliche Zentrum im Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer Müttern und Babys bestmögliche Versorgung bietet.

17 EWIGES LEBEN

Wo auf der Welt und mit welcher Hilfe Menschen besonders alt werden.

19 BRANCHENVERZEICHNIS

Glück für die Ohren

Hörsysteme von Hören Leist

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

www.hören-leist.de

HÖREN
LEIST
SPEYER

Editorial



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

ein Freund sagte mir einst, dass ab einem gewissen Alter ein gesunder, fitter Körper als Statussymbol angesehen werden sollte. Und ich finde, da ist etwas dran. Stereotype Statussymbole wie kostspielige Autos, Uhren, Schmuck und Co erfordern „nur“ Geld. Aber denken Sie mal darüber nach, wie viel Zeit, Disziplin, Achtsamkeit und Selbstfürsorge nötig ist, um jenseits der 50 in Form und bei guter Gesundheit zu sein. Und genau genommen, ist es auch ein wesentlich wertvolleres Kleinod, denn alles Materielle lässt sich irgendwie kompensieren, aber die Gesundheit ist unersetzlich.

Passend dazu ein Zitat von Arthur Schopenhauer:

„Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

In diesem Sinne soll Sie diese Procura bereichern und Ihnen dabei helfen, Ihren „eigenen Wert“ zu erhöhen.

Micha L. Harris
Chef-Redakteur

Treffpunkt Gesundheit 2023/2024

Herzliche Einladung zu unseren medizinischen Vorträgen



„Probleme mit dem Darm: Wenn Divertikel das Leben bestimmen.“

Donnerstag, 14. Dezember 2023, 18.00 Uhr, Historischer Ratssaal, Maximilianstr. 12, Speyer

Dr. med. Cornelia Leszinski, Chefärztin der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

„Diagnose Arthrose: Was tun bei Verschleiß an Hüft- und Kniegelenk.“

Montag, 15. Januar 2024, 17.30 Uhr, Sankt Vincentius Krankenhaus, Holzstr. 4a, Speyer

Dr. med. Martin Sturm, Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie

Mehr Informationen unter www.vincentius-speyer.de

Die neuen TOTAL30® Multifocal Monatslinsen von Alcon sind besonders komfortabel und ermöglichen eine kristallklare Sicht.

KLARER DURCHBLICK IN JEDER LEBENSLAGE

Mit dem Alter lässt die Flexibilität Ihrer Augen nach. Das wird Alterssichtigkeit (Presbyopie) genannt, und erschwert es, Dinge in der Nähe klar zu sehen, wie zum Beispiel das Lesen einer Speisekarte oder von SMS. Multifokale Linsen („Gleitsichtlinsen“) können da helfen.



**HANSJÖRG
HOFMANN,
AUGENOPTIKER-
MEISTER**

»Multifokale
Kontaktlinsen
ermöglichen eine klare
Sicht in jede
Entfernung.«



© ALCON Deutschland GmbH

Die TOTAL30® Multifocal Monatslinsen von Alcon sind ab Januar 2024 erhältlich.

Presbyopie ist ein natürliches Phänomen, bei dem sich Ihre Augen ab einem Alter von etwa 40 Jahren verändern. Dieses Phänomen entsteht dadurch, dass sich die Augenlinse kontinuierlich verhärtet und es folglich an Flexibilität fehlt, auf nahe Objekte zu fokussieren. Dadurch wird es immer schwerer, Dinge im Nahbereich zu erkennen.

Ab diesem Alter benötigen Ihre Augen Unterstützung beim Lesen. Aber nicht nur Gleitsichtbrillen oder Lesebrillen schaffen hier Abhilfe – sondern auch Gleitsichtlinsen bieten Ihnen die Möglichkeit, von der Ferne bis in den Nahbereich klar sehen zu können, damit Sie in nahezu jeder Entfernung den Durchblick haben. Das bedeutet, dass Sie Textnachrichten und Straßenschilder deutlich lesen und erkennen und zusätzlich auch weit entfernte Objekte wahrnehmen können.

Kontaktlinsen bieten in manchen Situationen sogar entscheidende Vorteile bei der Wahrnehmung, da das dynamische Sehen ohne Einschränkungen oder Begrenzungen erhalten bleibt:

- **Freiheit pur:** Kontaktlinsen funktionieren vollkommen blickrichtungsunabhängig, weshalb Kontaktlinsen für nahezu alle Lebensbereiche, aber insbesondere für Freizeit und Sport prädestiniert sind.
- **Kristallklare Sicht:** Scharfes und klares Sehen in allen Entfernungen, es entstehen kaum Verzeichnungen oder Schaulkeffekte
- **Einfach im Alltag:** Schluss mit dem lästigen Wechsel zwischen Lese- und Fernbrille. Mit Gleitsicht Kontaktlinsen sehen Sie mühelos in der Nähe und Ferne – ohne Kompromisse. Sie können Ihre natürliche Kopf- und Körperhaltung beibehalten.

Die erhältlichen Linsenmaterialien und deren Eigenschaften haben sich in den letzten Jahren vielfach verbessert, sodass ein komfortables Linsentragen auch über einen langen Tag möglich ist – auch, wenn Sie Symptome trockener Augen verspüren.

NEU ab Januar 2024: Die innovativen Monatslinsen TOTAL30® Multifocal von Alcon vereinen exzellenten Tragekomfort und brillantes Sehen in einem Produkt. Die Oberfläche der Linse ahmt biomimetisch die Hornhautoberfläche nach und bietet durch eine unterschiedliche Wasserverteilung im Material eine Oberfläche, die nahezu 100 Prozent Wassergehalt aufweist. Dies sorgt für hohen Tragekomfort, auch am Ende des Monats – sodass Sie das Gefühl haben, dass nichts Ihre Augen berührt.

Entdecken Sie eine neue Dimension des Sehens und erleben Sie, wie leicht das Leben mit TOTAL30® Multifocal sein kann!

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



BRILLEN HAMMER GMBH

CURA CENTER

Hansjörg Hofmann

Kontakt: 06232/78158, www.brillenhammer.com

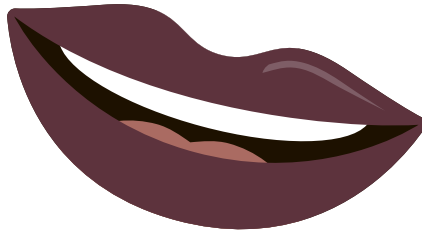
Öffnungszeiten:

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

Transparent und herausnehmbar:
Der Aligner korrigiert Zahnfehlstellungen, wenn er konsequent getragen wird.

LÜCKENLOS

Ein makelloses Lächeln gibt vielen Menschen Selbstsicherheit und Charisma. Doch oftmals stehen ihm Zahnlücken oder schiefe Zähne im Weg. Zahnspangen können dies ändern, sind für viele Betroffene jedoch zu auffällig und nicht alltagstauglich. Ein sogenannter „Aligner“ kann eine Alternative sein.



Studien zufolge benötigten im Jahr 2022 etwa 40 Prozent aller Acht- und Neunjährigen in Deutschland eine Zahnspange. Für die meisten Kinder ist ihr Einsatz kein Problem, doch wenn Erwachsene ihre Zahnfehlstellungen korrigieren wollen, sträuben sie sich oft vor dem Tragen einer Zahnspange. Für sie eignet sich zum Beispiel der sogenannte Aligner. Er ist eine herausnehmbare Zahnschiene, die effektiv die Zahnfehlstellungen korrigiert, ohne dabei den Alltag, die Mundhygiene oder die Ästhetik zu beeinträchtigen. Hergestellt wird sie aus einem biokompatiblen, transparenten Material. Dr. Dorothee Fontana, Zahnärztin der Zahnarztpraxis Dr. Krekel-Wilk und Eva Hofmann im Cura Center in Speyer erklärt: „Genau wie Zahnspangen können Aligner Zahnlücken schließen und komplexere Fehlstellungen wie Kreuzbisse oder gekippte Zähne korrigieren. Außerdem sind sie nahezu unsichtbar und metallfrei, weshalb sie besonders für Allergikerinnen und Allergiker geeignet sind.“

Richtig gerückt

Die individuelle Anfertigung eines Aligners ist in drei Stufen unterteilt. Im ersten Schritt wird eine zahnärztliche Untersuchung vorgenommen. Bei ihr werden die Wünsche des Patienten oder der Patientin besprochen. Im zweiten Schritt folgen dann detaillierte Aufnahmen des Gebisses – sowohl fotografisch als auch mittels Röntgen. Abschließend wird ein genaues Modell des Gebisses erstellt. Basierend darauf wird – im drit-

ten Schritt – ein personalisierter Behandlungsplan mit einer 3D-Animation entwickelt. So kann der Patient oder die Patientin schon im Voraus das zu erwartende Ergebnis begutachten. Kommt der Aligner dann zum Einsatz, übt er einen sanften, konstanten Druck auf die Zähne aus. Dadurch werden sie langsam in die gewünschte Position bewegt.

Step by Step

Wer mit dem Aligner bestmögliche Ergebnisse erzielen möchte,

muss wissen: Damit sein Einsatz positive Veränderung bringt, ist Disziplin notwendig. Er sollte deshalb über den gesamten Tag hinweg getragen und nur zum Essen oder zur Reinigung herausgenommen werden. Die Pflege zwischendurch ist unkompliziert: Ein kurzes Bürsten und das Abspülen mit klarem Wasser reichen aus. Für den bestmöglichen Behandlungserfolg ist es zusätzlich besonders

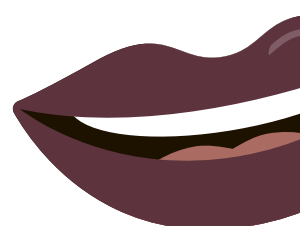
wichtig, zahnärztliche Kontrolltermine wahrzunehmen und die Schienen regelmäßig zu wechseln. Denn jeder Aligner ist dafür entworfen, die Zähne schrittweise zur nächsten geplanten Position zu bewegen. Sobald diese erreicht ist, wird eine neue Schiene benötigt, um den kontinuierlichen Druck aufrechtzuerhalten und die Zähne weiterhin korrekt auszurichten.

» Der Aligner ist eine effektive Alternative zur Zahnspange. «



DR. DOROTHEE FONTANA, ZAHNÄRZTIN

»Mithilfe eines Aligners können Zahnlücken erfolgreich und unauffällig geschlossen werden.«





Dr. Martin Sturm gemeinsam mit Chefarzt Dr. Werner Schrammel im OP. Bild: VincKH

Arthrose in Knie oder Hüfte? Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein neues Gelenk?

Das Knie tut weh. Oder die Hüfte. Mit zunehmendem Alter nutzen sich die Gelenke immer mehr ab, die Knorpelschicht wird dünn. Irgendwann reiben die Knochen direkt aufeinander und selbst kleine Spaziergänge bringen keinen Spaß mehr. Ist dies der Zeitpunkt, über einen Gelenkersatz nachzudenken? Dr. med. Martin Sturm ist Facharzt für Unfallchirurgie und Orthopädie mit spezieller Unfallchirurgie im Sankt Vincentius Krankenhaus. Im Interview erklärt er, warum es so wichtig ist, sich frühzeitig beraten zu lassen.

Wie diagnostiziert man Arthrose am sichersten?
Dr. Sturm: „Im Rahmen einer sorgfältigen Anamnese und einer klinischen Untersuchung zeigen sich die typischen Symptome, wie z.B. Bewegungs- oder Belastungsschmerz, Gelenkschwellung und Entzündungszeichen, wie Rötung und Überwärmung, reduzierte Beweglichkeit der Gelenke sowie ein eingeschränkter Bewegungsradius und eine verminderte Gehstrecke. Die gängige Methode, um eine Arthrose in Kniegelenk oder Hüftgelenk zu sichern, ist das klinische Bild in Kombination mit einem konventionellen Röntgenbild. Der normalerweise deutlich erkennbare Gelenkspalt, der durch die Knorpelschichten entsteht, ist verschmälert oder aufgehoben.“

Wann wird es Zeit, bei Arthrose zu handeln?
Dr. Sturm: „Die Entscheidung hängt ganz klar davon ab, wie sehr sich der Patient eingeschränkt fühlt und wie mobil er noch sein muss und möchte. Ein Gelenkersatz wird generell empfohlen, wenn es eine gesicherte Diagnose gibt, alle konservativen Therapieoptionen ausgeschöpft sind und der Patient sich deutlich in seiner Lebensqualität eingeschränkt fühlt. Wichtig: Nicht der Arzt, sondern der Patient unter kompetenter Beratung, sollte zusammen mit dem Arzt darüber entscheiden, wann ein Gelenkersatz für ihn sinnvoll ist.“

Kann man den richtigen Zeitpunkt auch verpassen?

Dr. Sturm: „Der richtige Zeitpunkt ist von vielen

Faktoren abhängig und immer ganz individuell zu wählen. Bevor es zur Einsteifung des Gelenkes, zu einer fast aufgehobenen Mobilität oder zu vielen und schwerwiegenden internistischen Nebenerkrankungen auftreten, sollte bei einem Anspruch auf eine gewisse Alltagsmobilität der Gelenkersatz ins Auge gefasst werden. Der Erfolg des Gelenkersatzes ist abhängig von einer gelungenen Operation und der Mitarbeit des Patienten bei der anschließenden Physiotherapie. Wir empfehlen deshalb eindringlich immer eine Reha-Maßnahme an den stationären Aufenthalt anzuschließen.“

Was raten Sie Menschen mit Knie- oder Hüftarthrose?

Dr. Sturm: „Lassen Sie sich professionell beraten von erfahrenen Operateuren und Unfallchirurgen/Orthopäden. Wir bieten diese Beratung im Rahmen unserer Arthrosesprechstunde an. Hier steht nicht zwingend ‚die Operation‘ am Ende der Beratung. Wir versuchen mit dem Patienten die konservativen und operativen Maßnahmen abzuwägen und mit ihm einen individuellen Plan zu erstellen. Wir stehen natürlich auch zur Einholung einer Zweitmeinung zur Verfügung. Es kommen in manchen Fällen auch gelenkerhaltende oder rekonstruktive Eingriffe in Frage. Darüber hinaus führen wir in der Sprechstunde auch Kontrollen der Operationsergebnisse durch und stellen hier auch die Indikation zum Wechsel einer bereits einliegenden Prothese.“

Vortrag: Arthrose in Knie und Hüfte? Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein neues Gelenk.

Montag, 15. Januar 2023, 17.30 Uhr
Aula, Sankt Vincentius Krankenhaus,
Holzstr. 4a, Speyer

Dr. Martin Sturm erklärt wie Arthrose entsteht und welche Behandlungsmöglichkeiten von konservativ bis chirurgisch es gibt. Der Informationsabend in der Aula des Krankenhauses soll zudem Betroffenen die Möglichkeit geben, auch Fragen zu stellen. Eintritt frei. Ohne Anmeldung.



Arthrosesprechstunde

mit Dr. med. Martin Sturm
Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie

Terminvereinbarung im Elektiven
Behandlungszentrum (EBZ):
Montag – Freitag von 9 bis 15 Uhr
Telefon 06232 133 366
E-Mail: ebz@vincentius-speyer.de
Mehr Infos unter: www.vincentius-speyer.de



**Sankt Vincentius
Krankenhaus
Speyer**

Eine Einrichtung der Krankenhaus-Stiftung
der Niederbronner Schwestern



Augeninnendrucksenkende Augentropfen können bei der Behandlung eines Offenwinkelglaukoms helfen.

Unter Druck

Europaweit sind etwa 2 Prozent aller Erwachsenen von dem sogenannten „Offenwinkelglaukom“ betroffen. Dabei handelt es sich um eine Augenerkrankung, die zu Sehnervenschäden und ohne Behandlung zur Erblindung führen kann. Eine frühzeitige Untersuchung kann dabei helfen, ihrem Voranschreiten entgegenzuwirken.

Ein erhöhter Augeninnendruck ist der Hauptfaktor für die Entstehung eines Offenwinkelglaukoms. Dieser entsteht, wenn das Trabekelmaschenwerk, das den Augenwasserabfluss regelt, undurchlässiger wird, wodurch sich Flüssigkeit staut und der Druck steigt. Die Nervenfasern am Sehnervenkopf halten diesem Druck nicht mehr Stand und sterben mit der Zeit ab. „Glücklicherweise ist der erhöhte Augeninnendruck behandelbar“, sagt Dr. Isolde Olivas, Augenärztin bei „Ihre Augenärzte Speyer“. Unbeeinflussbare Risikofaktoren sind Alter, Geschlecht und Gene. Das Risiko steigt mit dem Alter, ist bei Männern höher und verdoppelt sich, wenn ein Elternteil betroffen ist. Auch Kurzsichtigkeit und langfristige Kortison-Einnahme, sei es als Tablette oder Augentropfen, erhöhen das Glaukomrisiko, da Kortison den Augeninnendruck steigert.

Wertvolle Messung

Zum Glück gibt es Verfahren, durch das Offenwinkelglaukom frühzeitig erkannt werden kann, zum Beispiel das Glaucomscreening. Dabei wird der Augeninnendruck gemessen. Ist dieser auffällig, müssen weitere Messungen zu unterschiedlichen Tageszeiten durchgeführt werden. „Die Untersuchung ist kurz und schmerzfrei“, erklärt Dr. Olivas. Der Augenarzt oder die Augenärztin beurteilt dann den Sehnervenkopf mittels Spaltlampe. Bei Auffälligkeiten folgen weitere Untersuchungen zur besseren Risikoeinschätzung. Eine wichtige Methode ist die

Optische-Kohärenz-Tomographie (OCT), die die Nervenfaserschicht des Sehnervs hochauflösend darstellt und ihre Dicke misst. Wenn der Druck im Auge zu hoch ist, werden diese Nervenfasern beschädigt und gehen verloren. Eine dünne Nervenfaserschicht ist also ein deutlicher Hinweis auf eine Glaukomerkrankung.

Weggetropft

Neben den Augendruck- und Sehnervenmessungen helfen vor allem standardisierte Gesichtsfeldmessungen, die Auswirkungen der Erkrankung für den Betroffenen oder die Betroffene einzuschätzen. Bis sich allerdings die ersten Gesichtsfeldausfälle zeigen, Betroffene also Probleme beim Lesen oder Autofahren bemerken, sind oft schon viele Jahre vergangen und ein Großteil der Nervenfasern des Sehnervs zugrunde gegangen. „Ein bereits eingetretener Schaden des Sehnervs kann nicht mehr rückgängig gemacht werden, aber die Erkrankung kann mit augeninnendrucksenkenden Augentropfen sehr gut behandelt und weiterer Schaden verhindert werden“, führt Dr. Olivas aus. In jedem Fall ist es wichtig, ab einem Alter von etwa 35 Jahren regelmäßige Voruntersuchungen durchzuführen. Denn da ein Offenwinkelglaukom keine Schmerzen verursacht und deshalb lange Zeit symptomfrei verläuft, bleibt es lange unbemerkt. Im Optimalfall wird die Erkrankung so bereits im Frühstadium entdeckt – und zwar bevor es zu Sehbeeinträchtigungen kommt.

»
Fast 2 Prozent aller
Erwachsenen haben ein
Offenwinkelglaukom.
«



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

»Das Glaucomscreening hilft dabei, Glaukome frühzeitig zu erkennen.«



Well Aging zielt darauf ab, der Haut ein Gefühl der Frische und Erholung zu verleihen.

ZEITLOS SCHÖN

Frische und erholte Haut ist für viele das Hauptziel der täglichen Gesichtspflege. Immer häufiger wird in diesem Kontext der Begriff „Well Aging“ verwendet. Er ist eine Kombination aus den Wörtern „Wellness“ (Wohlbefinden) und „Aging“ (Altern) und strebt an, der Haut einen Look wie „frisch aus dem Urlaub“ zu verleihen. Verschiedene ästhetische Verfahren können dabei helfen, diesen Look zu erhalten.



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

»Hautalterung findet auf verschiedenen anatomischen Ebenen statt, daher gibt es verschiedene miteinander kombinierbare Behandlungsmöglichkeiten.«

Die Hautalterung ist ein natürlicher Prozess, der durch den Verlust von Kollagen, Elastin und Hyaluronsäure verursacht wird. Sie findet auf verschiedenen anatomischen Ebenen statt. „Neben dem Verlust von kollagenem Gewebe spielen bei der Hautalterung der Verlust von Knochengewebe sowie der Abbau von Fettkompartimenten im Gesicht – also ein Volumenverlust – eine Rolle“, erklärt Dr. Sofia Mavridou, Fachärztin für Dermatologie bei Cura-Aesthetic im Cura Center. „Wie stark und schnell ihr Verlust und somit auch der Alterungsprozess voranschreitet, wird durch eine Kombination aus inneren und äußeren Faktoren beeinflusst.“

Kein Risiko eingehen

Als innere Faktoren der Hautalterung werden die genetischen Vorbedingungen bezeichnet, als äußere Faktoren dahingegen Einflüsse, die der eigene Lebensstil mit sich bringt wie zum Beispiel UV-Strahlung, wenig Schlaf oder Rauchen. Darüber hinaus können sich Faktoren wie ungesunde und unausgewogene Ernährung oder auch unbeeinflussbare Dinge wie zum Beispiel die Luftverschmutzung negativ auf die Haut auswirken. „Es gibt also verschiedene Ansätze, je nach den Bedürfnissen der Patientinnen und Patienten. Welchen Ansatz wir wählen, wird in einem Beratungsgespräch festgelegt“, betont Dr. Sofia Mavridou. „Dabei werden zunächst die Hautstruktur, -farbe und die Gesichtskonturen untersucht. Darauf folgend besprechen wir, welche Behandlungsmethoden wir einsetzen können.“

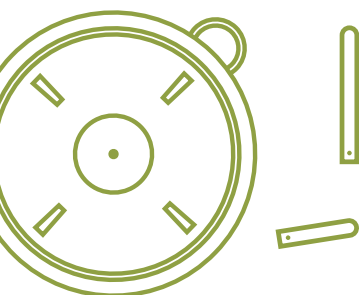
Hautalterung entgegen

Auch die Entfernung von Pigmentierungen wie Altersflecken und Rötungen sind Teil des Well-Aging-Ansatzes. Während Altersflecken zum Beispiel mit einem Pigmentlaser entfernt werden, können Rötungen und sichtbare Äderchen im Gesicht durch den Einsatz eines Farbstofflasers abgetragen werden.

„Der Pigmentlaser funktioniert durch die Abgabe von Laserlicht, das gezielt auf Pigmentpartikel in der Haut trifft und sie erhitzt, wodurch sie in kleinere Fragmente zerfallen, die anschließend vom Körper abgebaut werden“, erläutert Dr. Mavridou. Beim Farbstofflaser ist die Zielstruktur das Hämoglobin in den Blutgefäßen, der rote Blutfarbstoff. „Ein weiterer Ansatz ist die Korrektur mit der Zeit verschwommener Gesichtskonturen. Durch gezielte Hyalu-

ronsäure-Injektionen kann das ausgeglichen und ein frischeres Erscheinungsbild erzielt werden. Mimische Falten können sehr gut durch Botulinumtoxin geglättet werden, sollten jedoch frühzeitig behandelt werden, bevor sie sich tief in die Haut eingezeichnet haben“, führt Dr. Mavridou aus. Wichtig ist uns zu betonen, dass alle Behandlungen zu einem natürlichen Ergebnis führen und unser Ziel stets ist, die Persönlichkeit und Individualität der Patientin oder des Patienten zu wahren.“ Um die Hautqualität zu verbessern setzen wir je nach Befund und Wunsch auf verschiedene Verfahren - unter anderem auf kosmetische Behandlungen wie HydraFacial®, Microdermabrasio oder bei tieferen Befunden auf fraktionierte Laserbehandlungen. Für alle Behandlungen gilt: Je früher begonnen wird, desto kleinschrittiger und unauffälliger ist ihre Gestaltung und ein gutes und natürliches Ergebnis kann besser erzielt werden.“

»
Ein natürliches frisches Aussehen ist immer mehr Menschen wichtig.
«



Mit den kosmetischen Behandlungen HydraFacial®, LaseMD™ und Microdermabrasio kann Hautproblemen entgegengewirkt werden.

KRISTALLKLARE REINIGUNG

Fast jeder zweite Erwachsene hierzulande ist von Hautproblemen betroffen. Nicht selten liegt ihr Ursprung in Hauterkrankungen, die nur durch die Hilfe von Hautexpertinnen und -experten behoben werden können. Sie setzen zum Beispiel auf kosmetische Behandlungen wie dem sogenannten HydraFacial® oder der Microdermabrasio.



Akne und Rosacea gehören zu den häufigsten, sichtbaren Hauterkrankungen. Allein in Deutschland sind etwa 5 Prozent der Erwachsenen von Rosacea und 80 Prozent mindestens einmal in ihrem Leben von Akne betroffen. „Rosacea ist eine chronische Hauterkrankung, die durch anhaltende Gesichtsrötungen, sichtbare Blutgefäße, Pusteln und Hautverdickungen gekennzeichnet ist“, erklärt Tina Gallagher, Kosmetikerin bei Cura Kosmetik und Fußpflege im Cura Center in Speyer. „Ihre Ursachen sind nicht vollständig bekannt, aber genetische Veranlagung, empfindliche Hautreaktionen und entzündliche Prozesse spielen eine Rolle bei ihrer Entstehung.“ Akne wird dahingegen häufig durch eine übermäßige Talgproduktion, verstopfte Poren und Bakterien verursacht. Tina Gallagher führt aus: „Eine frühzeitige kosmetische Behandlung kann dabei helfen, sowohl Akne als auch Rosacea entgegenzuwirken.“

Behandlungen für alle Fälle

„Jede Haut ist einzigartig, deshalb muss auch jede kosmetische Behandlung individuell abgestimmt werden“, betont Tina Gallagher. „Ein großer Vorteil der Cura Kosmetik ist, dass wir Hand in Hand mit unseren Hautfachärztinnen und Hautfachärzten arbeiten. So profitieren die Patientinnen und Patienten davon, medizinische und kosmetische Hilfe in einem Haus zur Verfügung zu haben.“ Die Cura Kosmetik bietet hierbei Behandlungen wie HydraFacial®, LaseMD™ und Microdermabrasio. „HydraFacial® wirkt vor allem gegen Akne, Rosacea und Hyperpigmentierung. Es erfolgt in vier Schritten: Der Oberflächenreinigung, der Reinigung mittels Fruchtsäurepeeling, der

Entfernung der Unreinheiten durch eine Vakuumtechnologie und zuletzt dem Einschleusen von verschiedenen Wirkstoffen in die Haut, unter anderem Hyaluronsäure als feuchtigkeitsspendende Substanz. „LaseMD™ ist eine schonende Laserbehandlung. Dabei werden mithilfe des Lasers winzige Kanäle im Hautgewebe erzeugt, durch die die Wirkstoffe tiefer in die Haut eindringen können“, erklärt Tina Gallagher. „Diese Behandlung eignet sich unter anderem zur Verbesserung der Hautqualität, Anti-Aging sowie für Menschen mit Hyperpigmentierungen.“ Eine dritte Möglichkeit, das Hautbild zu verbessern, ist die Microdermabrasio. „Dabei wird die Haut mittels sanftem Kristallstrahl gereinigt und die oberste Hautschicht abgetragen. So werden Durchblutung und Stoffwechsel der kleinsten Blutgefäße gesteigert und die Zellneubildung gefördert.“

»
Jeder zweite Erwachsene ist von Hautproblemen betroffen.
«

Einzigartig wie die Haut

Egal welche der drei Methoden gewählt wird: Keine von ihnen ist mit einer langen Ausfallzeit, Schmerzen oder starken Einschränkungen vor und nach der Behandlung verbunden. Um das Ergebnis zu verbessern, empfiehlt es sich, die Behandlungen regelmäßig zu wiederholen und die Pflegeprodukte darauf abzustimmen“, betont Tina Gallagher. „Weitere Empfehlungen stimmen wir gemeinsam im Patientengespräch ab. Damit ist jede Behandlung genauso einzigartig wie die Haut.“



**TINA GALLAGHER,
KOSMETIKERIN**

»Jede unserer kosmetischen Behandlungen ist individuell auf die Patientenbedürfnisse abgestimmt.«

MEHR SCHÖNE LEBENSJAHRE IN JEDEM ALTER

Landauer Multitalent-Immobilie als Modell für kluge Vorsorge in lange Lebensqualität

Die Räumungs- und Abrissarbeiten haben begonnen und viele Wohnungen sind längst vergeben: Die Multifunktions-Immobilie Fitter Living rückt auf der Landauer „Gesundheitsmeile“ Paul-von-Denis-Straße die Gesunderhaltung als Wohnkonzept in den Mittelpunkt. Im Procura-Interview erläutert Initiator und Unternehmer Fritz Grünewalt, wie ein vorbildlicher Bürgerdialog den Weg für die Realisierung freigemacht hat und welche Gedanken Interessenten bewegen.



FRITZ GRÜNEWALT

Für Unternehmer und Immobilienentwickler Fritz Grünewalt bedeutet zeitgemäßes Wohnen mehr als vier Wände.

Alle suchen Wohnungen – kaum einer baut: Wie erleben Sie die aktuelle Situation am Wohnungsmarkt?

Die Stärke der Wohnungsnot in Landau hat mich schon überrascht. Bis heute hätten wir schon weit über 100 Wohnungen verkaufen können - natürlich, weil wir auch den Nerv der Zeit treffen: Nachhaltiges, gesundes Wohnen mit Wertsicherheit. Dazu haben wir noch einen tollen, renommierten Finanzierungspartner, der allen Wohnungskäufern bei der aktuell hohen Zinslage sehr attraktive Fitter-Living-Konditionen bieten kann. Auch das ist ein Beweis für die Attraktivität der zeitgemäßen Wohngestaltung.

Herr Grünewalt, was hat Sie in den Gesprächen mit Interessenten in den letzten Monaten am meisten überrascht?

Wir haben damit gerechnet, dass Menschen entweder gleich in Fitter Living einziehen oder eine Mietwohnung als Geldanlage möchten. Was uns wirklich überrascht hat, ist, dass viele sich jetzt eine Wohnung aussuchen, die sie zuerst vermieten, um dann in fünf oder zehn Jahren selbst einzuziehen. Sie wollen stadtnah ein aktives Leben mit hoher Lebensqualität unabhängig vom PKW genießen – und sichern sich jetzt die Möglichkeit dazu. Das ist ein Modell mit vielen Gewinnern. Auch für Familien ist Fitter Living der ideale Einstieg in Wohneigentum.



Die Arbeiten haben begonnen.

Aber ist das jetzt nur Premium-Wohnen für den großen Geldbeutel?

Nein, bei uns gibt es Wohnungen in allen Preisklassen – ab 200.000 Euro, von 2- bis 5-ZKB für Jung und Alt, Familien, Singles und Senioren – aber natürlich gibt es auf dem Dach auch exklusive Penthäuser mit Blick über die ganze Pfalz. Im ersten Bauabschnitt gibt es nur noch die Chance, über ein Nachrückverfahren zum Zug zu kommen; aber im zweiten Bauabschnitt kommen noch mehr als 60 Wohnungen auf den Markt. Hier liegen für die Hälfte schriftliche Reservierungen und Anfragen vor. Wir hoffen auch im Sinne der Wohnungssuchenden, dass wir bald mit dem zweiten Bauabschnitt starten können. Der Bauantrag aus dem Ergebnis des Bürgerdialogs ist bereits eingereicht.

Fitter Living bringt ja viele Aspekte zusammen – was ist aus Ihrer Sicht das Wichtigste?

Eine Hauptmotivation für die Interessenten ist ja, dass Fitter Living Lebensqualität bietet. Diese besteht aus vielen Aspekten,

Vorbildlicher Bürgerdialog

Der durch die FDP angestoßene Bürgerdialog fand in sechs Terminen und Treffen statt und hat als Schlüsselkompromisse die Verlegung der Fitter-Halle, die Verlegung des gesamten gewerblichen Parkverkehrs nicht mehr über die Mozartstraße zu ziehen und sämtliche gewerbliche Nutzungen auf dem Dach bestmöglich nach Osten auszurichten. Damit konnte die Dachfläche für die private Nutzung, die aufgeständerte PV-Anlage sowie die gewerbliche Nutzung an der Ostseite erhalten bleiben. Statt der Halle nahe der Wohnbebauung wurden zwei exklusive Stadtvillen vereinbart und sämtlicher Lärm fördernde Gewerbebetrieb wurde von der Westseite an die Ostseite umgeplant. Damit sind auch der Biomarkt, das mediterrane Gastrokonzept, die Halle, der Co-Working-Space, der Fitter-Shop, der Innenhof mit Fitter-Pavillons und Flächen für den Kulturbetrieb gesichert, angedockt an CO²-freie Parksharing-Flächen in drei Geschossen.



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
- Nachhaltiges urbanes Wohnen zu besichtigen im Showroom www.fitter-living.com



Die Balkone in Fitter Living sind mit Gittern zur Befestigung von Sport-Equipment ausgestattet.

die den Alltag erleichtern, schöner machen und die Gesundheit fördern. Jeden einzelnen Aspekt gibt es zwar auch unabhängig von Fitter Living – aber nicht in einem einzigen Gebäude vereint. Und darauf kommt es an: Lebensqualität ist das, was ich vor der Haustür habe und meinen Alltag erleichtert.

Warum schätzen aus Ihrer Sicht die Finanzierungspartner die Wertigkeit von Fitter Living so hoch ein?

Neben der hohen Mietnachfrage und dem richtigen Standort ist besonders unser Energiekonzept zukunftsweisend. Wir liegen mit unseren (Energie-) Nebenkosten etwa 20 Prozent unter dem Standard-Neubau und 40 bis 50 Prozent unter Altbau-Niveau – durch Fernwärmeanbindung, PV-Anlage und eine intelligente Gebäudesteuerung: Wir halten den Energiebedarf möglichst gering, produzieren möglichst viel Energie selbst und verteilen unseren selbsterzeugten Strom intelligent im Gebäude auf Wohnen, Gewerbe und E-Mobilität. Energieeffiziente Geschosswohnungen sind die Wohnform der Zukunft – gut für den Geldbeutel und gut für kommende Generationen.

Sport, Energie, Mobilität, Arbeiten in einer Wohnimmobilie – wie bekommen Sie die vielen Neuerungen unter einen Hut?

Natürlich haben wir viel nachgedacht (lacht), aber vor allem ist es

auch eine Frage der richtigen Partner. Wir haben mit unserer Multitalent-Immobilie viele große Bauindustrie-Partner begeistert, wie Schindler, Hager und Solarlux. Deshalb können wir mit neuesten Technologien alles im Gebäude vernetzen für attraktive Alltagsangebote im direkten Wohnumfeld – und in den Wohnungen selbst.



Lebensqualität ist,
wenn ich im Alltag
schnell erreiche,
was mir gerade gut tut.



Bei dem, was jetzt alles geschafft ist – gibt es jemanden, dem Sie besonders danken?

Klar ist das es bei so einem wegweisenden Projekt ausgezeichnete Architekten braucht, deswegen geht mein erster Dank an das Architekturbüro Hausgemacht. Ein besonderer Dank

geht auch an alle, die sich aktiv in den Bürgerdialog eingebracht haben. Wir haben auf Augenhöhe diskutiert und gute Kompromisse gefunden. Für uns war es dadurch selbstverständlich, entsprechend der Kompromisse die Gebäude umzuplanen und dafür auch Mehrkosten in Kauf zu nehmen – denn ich muss auch sagen, dass Fitter Living durch die neuen Perspektiven im Sinne der Nachbarn und Bewohnerbedürfnisse noch runder geworden ist. Es war die formulierte Bedingung der Stadtpolitik, diesen Bürgerdialog durchzuführen – und das haben wir getan und haben auf dieser Basis die Bauanträge eingereicht. Sich daran zu halten, ist für mich selbstverständlich und Kaufbedingung.



Einigung aus dem Bürgerdialog: Loungeartige Dachgestaltung mit PV-Anlage, westseitig privater und ostseitig gewerblicher Nutzung mit unterjährig öffentlichen Kulturangeboten.



Damit es auch im Alter läuft: Wer frühzeitig Sport macht, kann Osteoporose vorbeugen.

KRÄFTMESSEN FÜR DIE KNOCHEN

Osteoporose, eine der häufigsten Knochenerkrankungen in Industrieländern, bleibt oft lange unentdeckt. Bei der Früherkennung und Behandlung spielen präventive Knochendichtemessungen eine entscheidende Rolle. Für manche Personengruppen kann eine solche Untersuchung besonders sinnvoll sein.



JOCHEN FIKENTSCHER, FACHARZT FÜR ORTHOPÄDIE

»Eine Knochendichtemessung kann auch für jüngere Menschen sinnvoll sein, wenn erhöhtes Osteoporoserisiko besteht.«

Osteoporose ist eine Erkrankung, die durch den Verlust von Knochenmasse gekennzeichnet ist. In Deutschland sind etwa sechs Millionen Menschen von ihr betroffen. Mit fortschreitender Erkrankung werden die Knochen porös und brechen leichter. Eine Knochendichtemessung hilft, eine Osteoporose frühzeitig zu erkennen. Empfehlenswert ist eine Osteoporose-Vorsorge in Form einer Knochendichtemessung für Frauen nach der Menopause, da der Knochenabbau dann durch fehlende Östrogene und daraus resultierenden Kalziummangel schneller erfolgt als der Knochenaufbau. „Es ist jedoch auch für Männer über 60 Jahre sinnvoll, ihre Knochendichte im Auge zu behalten“, betont Jochen Fikentscher, Facharzt der Orthopädie Kurpfalz in Speyer.

Sinnvoll bei Vorerkrankungen und Langzeitmedikation

Darüber hinaus kann eine Knochendichtemessung auch für jüngere Patientinnen und Patienten sinnvoll sein, wenn ein erhöhtes Osteoporoserisiko besteht – etwa durch bestimmte Vorerkrankungen wie Rheuma, Diabetes oder chronisch obstruktive Lungenerkrankung oder auch durch Medikamenteneinnahme. Personen, die Langzeitmedikationen einnehmen, welche die Knochendichte beeinflussen können, sollten ebenso eine Vorsorgeuntersuchung in Erwägung ziehen. Das gilt beispielsweise für die Einnahme von Kortison. Auch starkes Untergewicht oder Nikotinkonsum können das Risiko für Knochenschwund erhöhen. Eindeutige Hinweise sind spontane Frakturen ohne offensichtlichen Grund, eine sich verringernde Körpergröße sowie vermehrte Stürze, da die Gangunsicherheit und Sturzneigung häufig von Osteoporose begleitet wird. „Eine individuelle Empfehlung zur Osteoporose-Vorsorge kann je nach persönlichen Risikofaktoren und medizinischer Vorgeschichte variieren. Daher ist es ratsam, die Entscheidung, ob eine Knochendichtemessung notwendig ist, in Absprache mit dem Hausarzt oder einem Facharzt zu treffen, der den Patienten oder die Patientin dann im Verdachtsfall in unserer Praxis zur DXA-Messung vorstellen kann“, erläutert Jochen Fikentscher.

Doppel-Check für starke Knochen

Die DXA-Messung (Dual Energy X-ray Absorptiometry), eine spe-

zielle Röntgentechnik, gilt als Standarddiagnostik für die Früherkennung von Osteoporose und ist die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene Methode. Die DXA-Messung erfolgt meist an Lendenwirbelsäule und Hüfte und ist aufgrund ihrer Doppelmessung besonders aussagekräftig. Zudem ist die Messung schmerzfrei und die Strahlenbelastung vergleichsweise gering. Ein weiterer Vorteil des DXA-Messgerätes: seine offene Bauweise. Das ist vor allem für Menschen mit Platzangst wichtig. Die Kostenübernahme durch gesetzliche Krankenkassen erfolgt in der Regel bei Frauen ab 70 Jahren und bei Männern ab 80 Jahren. Für gesunde Knochen kann darüber hinaus jeder etwas tun: Vor allem regelmäßige Bewegung und ausgewogene Ernährung mit einer Versorgung durch Vitamin D und ausreichend Kalzium regen den Knochenaufbau an und sind wichtiger Bestandteil der Osteoporose-Vorsorge.



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
Cannstatt
Ostfildern
Villingen

www.saniblu.de

Clever leasen

Jetzt Hyundai Wunschmodell sichern



ab 269,- EUR¹ mtl. Leasingrate
Wartungspaket buchbar

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

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

Hyundai SANTA FE

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

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

Hyundai TUCSON

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

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

Hyundai KONA Elektro

Elektro / 100 kW (136 PS)

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

Hyundai IONIQ 5

Elektro / 125 kW (170 PS)

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

Monatliche-Leasingrate
569,- 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
199,- EUR³

Wartungspaket
buchbar

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

Monatliche-Leasingrate
249,- 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



5 JAHRE **Garantie ohne Kilometerlimit***

8 JAHRE **Garantie***

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

*Sämtliche Informationen zum Umfang der Herstellergarantie finden Sie unter: www.hyundai.de/garantien.

Alle Fahrzeugabbildungen können aufpreispflichtige Sonderausstattungen enthalten. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

1) Hyundai SANTA FE: zzgl. Frachtkosten 1.149,00 €, Sollzins p.a. 4,25 %, eff. Jahreszins 4,33 %, Gesamtbetrag 35.430,61 €, Laufzeit 48 Monate, 40.000 km Fahrleistung, 48 Raten à 569,00 €, 8.118,61 € Mietsonderzahlung.

2) Hyundai TUCSON: zzgl. Frachtkosten 1.149,00 €, Sollzins p.a. 4,88 %, eff. Jahreszins 4,99 %, Gesamtbetrag 20.963,36 €, Laufzeit 48 Monate, 40.000 km Fahrleistung, 48 Raten à 309,00 €, 6.131,36 € Mietsonderzahlung.

3) Hyundai KONA: zzgl. Frachtkosten 1.149,00 €, Sollzins p.a. 5,38 %, eff. Jahreszins 5,52 %, Gesamtbetrag 12.077,16 €, Laufzeit 24 Monate, 20.000 km Fahrleistung, 36 Raten à 199,00 €, 7.301,16 € Mietsonderzahlung.

4) Hyundai IONIQ 5: zzgl. Frachtkosten 1.149,00 €, Sollzins p.a. 6,55 %, eff. Jahreszins 6,75 %, Gesamtbetrag 15.148,63 €, Laufzeit 36 Monate, 30.000 km Fahrleistung, 36 Raten à 249,00 €, 6.184,63 € Mietsonderzahlung.

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

Mit Wissen zum Wein

Lösen Sie unser Rätsel und gewinnen Sie ein 6-er-Rotweinpaket zur Weihnachtszeit vom Wein- und Sektgut Braun aus Meckenheim. Erst rätseln und dann mit etwas Losglück beste Pfälzer Weine genießen!

asiatischer Hühner- vogel	span. Tanz	Wappen- vogel	asiat. Kampfsportart	Ein- spruchs- recht	Wurfspeer der Germanen	griech. Gott des Handels	hinter- listige Handlung	griech. Erdgöttin	Kfz.-Z.: Mansfeld- Südharz	ärmel- loser Umhang	ohne Ver- bindung (EDV)	Sport- wette	Strick zum Segel- schnüren
→	↓	↓	nordital. Lagunen- stadt	→			↓	↓	Kleinauto (Rummel- platz)	↓	↓		12
öster- reich. Kompo- nist	→					dt. Schau- spieler (Mario)	berühmt, renom- niert	→		3		elektr. Schalt- element	Vor- derster in einer Reihe
→			Bruder von Esau		ital. Geigen- bau- meister	→			salzig ein- gelegtes Geflügel- produkt	Tür, Eingang	→		↓
Toten- schrein		lange schmale Meeres- arme	→				Baby- spielzeug	→				engl.: Ohr	6
→	14			nicht ver- traut, un- bekannt	ugs.: Bewohner der ehem. DDR	11			die Land- wirtschaft betref- fend	kleiner Erdgeist, Zwerg, Kobold	Schnee- hütten	→	
Hafen- stadt in Italien		von oben her	NATO- Truppe im Kosovo	→		hand- warm	Hinrich- tungs- gerüst	→		7		Zwang, Notwen- digkeit	seem.: ohne Ladung
Desinfek- tions- mittel	→				in der Luft fort- bewegen	→				Vorname v. Zola (1840- 1902)	→		8
→			Abk.: Bemerkung	13		franz. No- belpreis- träger †1970	Straßen- bau- steinchen	brasil. Hafen- stadt (Kurzw.)	→		eigenes Staats- gebiet	EDV- Anwender	→
Windstoß	Nahrung zerklei- nern	leichter russ. Reiter	lat.: Hand	→				Ort d. G7- Gipfel 2015	großer Krach, Radau	→		Kinder- buchfigur (Wunder- land)	bay.- österr.: Grasland
Papagei- art	→				Zugma- schine a. Schienen (Kw.)	Schrift- grad	→		15	übel, hässlich	über- lieferte Erzählung	1	
→			Hand- lings- weise	redlich	→			Schul- festsaal	→			Opernlied	Freund der Puppe "Barbie"
Jugend- sprache: Boss	stark abfallend	9				Biene	→			gelb blühender Korb- blütler	→		↓
→				Haupt- schlag- ader	→		10	früher: Frau eines ind. Fürsten	→			chemi- sches Element	5
Mainzer Karne- valsruf	Bruch- geräusch	→					2	Schach- figur	→		unauf- dringlich, gedämpft	→	

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



Lösungswort gefunden?

Mit etwas Glück haben Sie bald die hochwertigen Weine vom Wein- und Sektgut Braun im Glas. Von allen gängigen Weinführern gelobt, begeistern die Weine mit ihrer Frucht, Harmonie, Kraft und Eleganz. Ganz egal, welchen Wein Sie von der sympathischen Winzerfamilie im Glas haben!

Zu gewinnen dieses Mal: Ein Rotweinpaket zur Weihnachtszeit mit
 2 x SPEKTRUM rot - ALLTAG
 2 x „First Glas“ - INDIVIDUELL
 2 x „LIGNUM ONE“ - UNIKAT

Wein- und Sektgut Braun, Hauptstraße 51, 67149 Meckenheim, www.braun-wein-sekt.de,
 Öffnungszeiten: Montag - Freitag: 9.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 18.00 Uhr, Samstag: 10.00 - 16.30 Uhr

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; 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. Januar 2024.**

Ingwershots

Gesund durch den Winter mit selbst gemachten Ingwer-Shots. Gemischt mit Kurkuma, Zitrone und Agavendicksaft stärkt das Getränk nicht nur das Immunsystem, sondern bringt es auch noch eine süße Note mit sich.

Zutaten:

- 100 g frischer Ingwer
- 4-5 Zitronen
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 50 ml Agavendicksaft
- Optional: Orangensaft

Zubereitung

1. Ingwer schälen, in kleine Stücke schneiden oder reiben. Agavendicksaft, Kurkuma und Ingwer mit einem Mixer oder Smoothie Maker pürieren. Alternativ: Geriebenen Ingwer direkt verwenden.
2. Zitronen auspressen und hinzugeben. Alles vermengen und nach Vorliebe nachsüßen.
3. Ist der Shot zu scharf, am Ende Orangensaft hinzugeben.




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

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

PABST | LORENZ + PARTNER
RECHTSANWÄLTE · FACHANWÄLTE · PARTG MBB

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



Funktionsoberärztin Dr. Eva Kull (links) bei einer Ultraschall-Untersuchung.



Empfang in der neuen Geburtshilflichen Praxis im Ärztehaus 1. Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer® Klaus Landry

NEUES GEBURTSHILFLICHES ZENTRUM

Das Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer bündelt seine ambulanten Leistungen rund um die Geburtsplanung, die Betreuung von Risikoschwangerschaften und die moderne Pränataldiagnostik in einem neuen Geburtshilflichen Zentrum im Ärztehaus 1 in der Hilgardstraße 32 in Speyer. Rund 1,4 Millionen Euro hat die Klinik in den Umbau der Räume investiert.



Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer

„Als größte geburtshilfliche Klinik in Rheinland-Pfalz mit jährlich rund 3600 Entbindungen entwickeln wir unser Angebot so weiter, wie es werdende Mütter und ihre Babys brauchen“, sagt Prof. Dr. Florian Schütz, Chefarzt. „Dazu gehören in unserem Perinatalzentrum der höchsten Versorgungsstufe (Level 1) eine umfassende Expertise aus einer Hand und kurze Wege“, ergänzt er.

„In unserem neuen Geburtshilflichen Zentrum finden Frauen in sämtlichen Schwangerschaftssituationen nun an einer hell und freundlich gestalteten zentralen Adresse die gewohnte kompetente und zugewandte Unterstützung im ambulanten Bereich“, unterstreicht Hebamme Caroline Münchbach, Projektleiterin Geburtshilfe.

Auf einer Fläche von 252 Quadratmetern im ersten Obergeschoss des Ärztehauses 1 bietet das interdisziplinäre Team werdenden Müttern in direkter Nachbarschaft zum stationären geburtshilflichen Bereich Hebammen- und Pränatalsprechstunden, geburtshilfliche Sprechstunden und Untersuchungen. Im rechten Teil der Praxis stehen zwei Untersuchungsräume mit sechs Wehenschreiber-Plätzen und ein Besprechungsraum zur Verfügung. Für die Hebammensprechstunde mit Wochenbett-Ambulanz nutzen das Praxisteam sowie die Hebammengemeinschaft Speyer in diesem Bereich hier weitere Räume.

Im linken Teil der Praxis sind zwei Untersuchungsräume für die Pränataldiagnostik mit hochauflösendem Ultraschall untergebracht. Auch invasive und nicht-invasive genetische Abklärungen in der vorgeburtlichen Diagnostik sind hier möglich. Hinzu kommen zwei separate Wartebereiche, einer davon mit Kaffeebar, die Anmeldung, Kinderwagenstellplätze sowie weitere Besprechungszimmer und Nebenräume. Eine Kinderspielecke hat der Fuhr- und Ackerbauverein Speyer 1878 mit einer großzügigen Spende in Höhe von 5000 Euro ermöglicht.

Der Zugang zur Geburtshilflichen Praxis ist barrierefrei. Die Lüftungsanlage ist mit einer modernen Kühleinheit ausgestattet, die mit natürlichen Kältemitteln ohne Halogene arbeitet. Hierfür hat die Nationale Klimaschutzinitiative des Bundes einen Zuschuss in Höhe von rund 15.000 Euro gewährt.

KONTAKT

Telefon: 06232 22-1190

E-Mail: geburtshilfliches-zentrum@diakonissen.de



Gesund, glücklich und fit wie eh und je: Auf Okinawa ist die Lebenserwartung besonders hoch.

Gelassen bleiben

Wenn es draußen kalt und ungemütlich ist, sehnt sich die Seele schon mal an einen schöneren Ort. Das japanische Inselparadies Okinawa zählt aufgrund des warmen Klimas und der wunderschönen Strände als beliebtes Urlaubsziel. Fasziniert sind Menschen allerdings vor allem von einer anderen Besonderheit: dem außergewöhnlich hohen Alter der Inselbewohnerinnen und -bewohner. Aber worin liegt das Geheimnis ihres langen Lebens?

Mitten im Pazifischen Ozean, 500 Kilometer südlich der japanischen Hauptinseln, liegt die „Insel der Hundertjährigen“. Dort ist die durchschnittliche Lebenserwartung mit 86 Jahren für Frauen und 78 Jahren für Männer viel höher als der weltweite Durchschnitt. Bei Frauen liegt dieser bei etwa 76 Jahren, bei Männern bei etwa 71 Jahren. Lange galten genetische Gründe als das Geheimnis ihrer Langlebigkeit. Heute weiß man jedoch: Die Gene sind nur etwa zu sieben Prozent daran beteiligt. Hauptverantwortlich sei der Wissenschaft zufolge der Lebensstil auf Okinawa. Das ist eine gute Nachricht, denn die persönliche Lebenserwartung zu steigern liegt damit größtenteils in der eigenen Hand.

Süßkartoffeln statt Süßigkeiten

Ein Schlüsselement ist die traditionelle Ernährung, die an Kalorien spart und stattdessen vor Nährstoffen strotzt. Neben **langkettigen Kohlenhydraten, die den Blutzuckerspiegel nur langsam anheben**, stehen vor allem Fisch, proteinreiche Sojaprodukte und frisches Gemüse auf dem Speiseplan. Einen besonderen Stellenwert wird Süßkartoffeln, Meeresalgen und Goya, den sogenannten Bittergurken, zugeschrieben. Mit ihrer Fülle an Antioxidantien wirken sie entzündungshemmend und reduzieren **oxidativen Stress, indem sie schädliche freie Radikale binden**. Außerdem wird auf Okinawa weitestgehend auf rotes Fleisch, Geflügel und gesättigte Fette verzichtet. Die zucker- und salzarme Kost reduziert das Risiko für die Entste-

hung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten zusätzlich. Ergänzend dazu richten sich die Menschen nach dem konfuzianischen Prinzip „Hara Hachi Bu“, das besagt, dass man nur so viel essen solle, bis der Magen zu 80 Prozent gefüllt ist. Das beugt Übergewicht und damit verbundenen Krankheiten vor.

Ein Wundermittel braucht es nicht

Neben der Ernährungsweise bilden tägliche Bewegung und sozialer Zusammenhalt die Basis für Fitness bis ins hohe Alter. Mit Arbeit im Garten, Spaziergängen oder traditionellem Tai-Chi bleiben die Einwohnerinnen und Einwohner körperlich aktiv. In sozialen Zusammenschlüssen, den „Moai“, pflegen sie enge Beziehungen und unterstützen sich gegenseitig in allen Lebenslagen. Das steigert das Wohlbefinden und reduziert das Stressniveau. Dass die Menschen von Okinawa unter Landsleuten als faul gelten, nehmen sie genauso gelassen wie alles andere im Leben. Sich bei allen Dingen Zeit zu lassen ist ein essenzieller Teil ihres Lebensstils. Eine magische Zutat verbirgt sich also nicht hinter dem Geheimnis des langen Lebens – nur ein altbewährtes Rezept: eine große Portion Gelassenheit, Gemeinschaft und Bewegung, abgerundet von einer besonderen, gesunden Ernährung.



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

Geschenk-Idee



Symphatica-Dormabell-Swissflex Tempur-Technogel-Kissen

Angenehm und stützend für einen
entspannten Nacken!

ab **79,95 €**

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

Abbildung: Dormabell Cervical NB6 für 139 €

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 – 18.30 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

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

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

Wein- und Sektgut Braun

Hauptstraße 51, 67149 Meckenheim
Kontakt: 06326/8596, bws@braunweinsekt.de
Mo. – Fr. 9 – 12 Uhr und 13 – 18.00 Uhr Sa. 10 – 16.30 Uhr

Diakonissen Stiftungs Krankenhaus Speyer

Paul-Egell-Straße 33, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/221401,
krankenhaus-sp@diakonissen.de

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. 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 Plattke (CvD), Alida Reibsch, Maximilian Steen

Fotos

iStockphoto, Shutterstock, 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

Felix Zuber, Karen Jost

Druck

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

Nächster Erscheinungstermin

Frühling 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

* 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.

@curaaestheticspeyer
www.krekel.de

CURA-AESTHETIC
Iggelheimer Straße 26
67346 Speyer

