

SOMMER 2024

PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung



ABKÜHLUNG GEFÄLLIG?

Wie Sie AFTER SUN LOTION ganz einfach SELBST HERSTELLEN können.

Welche Auswirkungen LACHEN AUF DIE GESUNDHEIT hat.

Was „SKIN GLOW“ ist und welche Behandlungen helfen.

WIE ALLERGIE TESTS dank neuer Entwicklung ZUVERLÄSSIGER WERDEN.

Inhalt



12

Welche Auswirkungen Lachen auf die Gesundheit hat.

04 RUHESTÖRUNG

Was Schlafapnoe ist und was dagegen hilft.

05 AUS LIEBE

Wie die Brillenmarke frost eye wear durch Vielfalt und Kreativität weltweit überzeugt.

06 VOLLER STOLZ

Wie vielseitig ein Beruf in der Pflege ist und welche Rolle der Berufsstolz dabei spielt.

07 BEWEGUNGSFREIHEIT

Wie Sehnen- und Muskelerkrankungen Hüftbeschwerden verursachen und wie diese behandelt werden.

08 GESUNDHEIT!

Wie Allergietests dank neuer Entwicklung zuverlässiger werden.

09 URLAUBSGEFÜHLE

Was „Skin Glow“ ist und welche Behandlungen helfen.

10 ABKÜHLUNG GEFÄLLIG?

Wie Sie After Sun Lotion ganz einfach selbst herstellen können.

11 NEUE PERSPEKTIVEN

Wodurch Heuschnupfen entsteht und wie er behandelt werden kann.

12 GLÜCKSGEFÜHLE

Welche Auswirkungen Lachen auf die Gesundheit hat.

13 SONNE TANKEN

Miträtseln und einen Liegestuhl des stähler Modehaus 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

HÖREN
LEIST
SPEYER

Editorial



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

„Lachen ist die beste Medizin“

... das ist nicht nur ein Spruch, sondern wird auch durch wissenschaftliche Forschung unterstützt. Eine Studie mit über 20.000 älteren japanischen Erwachsenen zeigt: Tägliches Lachen ist mit einer geringeren Häufigkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden. Und auch was die mentale Gesundheit betrifft, ist Lachen ein wahres Wundermittel: Es schafft emotionale Balance, reduziert Angst und Depressionen und baut Stress ab. Gründe genug also, um die Mundwinkel nach oben wandern zu lassen.

In Zeiten, in denen Krieg, Rassismus und Naturkatastrophen die Medienberichterstattung dominieren, fällt es jedoch oft schwer, Heiterkeit und Freude zu empfinden. Doch vor allem dann ist es wichtig, sich an den kleinen Dingen zu erfreuen und der ein oder anderen Situation im Alltag mit einem Schmunzeln zu begegnen. Wem das schwerfällt, dem kann zum Beispiel Lachyoga eine Hilfe sein. Wie das genau geht und wie Sie sonst für sich und ihre Gesundheit sorgen können, erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Viel Freude beim Lesen!

Pia Plattek
Redakteurin

Arthrose in Knie und Hüfte: Aktuelles aus der Behandlungspraxis



Arthrosevortrag: live /online

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

Donnerstag, 4. Juli 2024

17.30 Uhr, Aula

ohne Anmeldung

Eintritt frei



www.vincentius-speyer.de

Arthrosesprechstunde

jeden Dienstag ab 13 Uhr

Wenn Sie Fragen zu Behandlungsmöglichkeiten Ihrer Knie- oder Hüftgelenksarthrose haben, besuchen Sie doch einfach unsere Sprechstunde.

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



Fit und erholt aufwachen – für Menschen mit Schlafapnoe ist das meist eine Traumvorstellung.

STILLER HELFER



Wer kennt es nicht: das Schnarchen. Etwa zwei bis vier Prozent der 20- bis 60-jährigen Deutschen schnarchen. Für Betroffene ist das meist harmlos, zu einer ernsten Erkrankung wird es erst dann, wenn es mit der sogenannten „Schlafapnoe“ verbunden ist. Die Therapie kann mithilfe von Schnarcherschienen unterstützt werden.



DR. BARBARA KREKEL-WILK, ZAHNÄRZTIN

»Individuell angefertigte Schnarcherschienen können Schlafapnoe entgegenwirken.«

Lautes, unregelmäßiges Schnarchen, Tagesmüdigkeit trotz ausreichendem Schlaf, Kopfschmerzen – wer von Schlafapnoe betroffen ist, schläft selten erholsam. Sie entsteht, wenn die Muskulatur im Rachen sich während des Schlafens entspannt und die Atemwege sich einengen. Das führt dazu, dass der Luftstrom blockiert wird und der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt. Als Reaktion darauf weckt das Gehirn den Körper kurz auf und stellt die Atmung wieder her. Diese Aufwachmomente sind oft so kurz, dass Betroffene sich am nächsten Morgen nicht einmal an sie erinnern. Dennoch machen sie den Schlaf weniger erholsam und sollten deshalb nicht einfach so hingelassen werden. „Die Anfertigung von individuellen Schnarcherschienen, auch als Unterkiefer-Protrusionsschienen bezeichnet, kann eine gute Behandlungsmöglichkeit des Schnarchens und somit auch der Schlafapnoe sein“, erklärt Zahnärztin Dr. Barbara Krekel-Wilk von den Zahnärztinnen Dr. Barbara Krekel-Wilk und Eva Hofmann im Cura Center. „Wer sie als Mittel gegen das Schnarchen einsetzen will, benötigt dafür keine Überweisung. Wird sie zur Behandlung von Schlafapnoe eingesetzt, ist jedoch ein Rezept von einem Facharzt oder einer Fachärztin für Schlafmedizin notwendig.“

Die richtige Wahl

Schnarcherschienen bestehen aus zwei Teilen: einer Schiene für den Oberkiefer und einer für den Unterkiefer. Die Schienen sind miteinander verbunden und der Unterkiefer wird leicht nach vorne verlagert. Diese Veränderung schafft mehr Raum

im hinteren Rachenbereich, hält die Atemwege offen und kann somit die Atemaussetzer während des Schlafs reduzieren. Dr. Krekel-Wilk weiß: „Nicht für jeden oder jede eignet sich die Therapie mit einer Schnarcherschiene gleichermaßen. Um die Tauglichkeit zu ermitteln, muss vorab eine sorgfältige Untersuchung des maximalen Unterkiefervorschubs sowie eine individuelle Bewertung des Zahnbefundes durchgeführt werden.“ Ist der Einsatz der Schiene möglich, wird entweder ein zahnärztlicher Abdruck angefertigt oder die Zähne werden mit einem Intraoralscanner gescannt. Dieser ist vor allem für Menschen, die keinen Abdruck tolerieren, geeignet und erstellt 3D-Bilder der Gebissituation. Wird er verwendet, werden die digitalen Daten direkt an das Dentalfachlabor zur maßgeschneiderten Fertigung der Schienen zugesandt. Die Schnarcherschiene muss in der behandelnden zahnärztlichen Praxis angepasst werden. Nach der Anpassung sind regelmäßige Kontrolluntersuchungen notwendig, um den Sitz der Schiene zu überwachen und gegebenenfalls anzupassen.

»
2,5 Millionen Deutsche haben Schlafapnoe.
«

Mehr Lebensqualität

Seit Januar 2021 besteht die Möglichkeit, dass die Kosten von den Krankenkassen übernommen werden, sofern die Schiene ärztlich verschrieben wurde. „Schnarcherschienen können eine effektive Möglichkeit sein, das Schnarchen und die Risiken von Schlafapnoe zu minimieren“, führt Dr. Krekel-Wilk aus. „Doch nur durch genaue Beratung und Betreuung durch Fachpersonal können sie zu einem ruhigeren, erholsameren Schlaf und damit zu besserer Lebensqualität führen.“



And the Oscar goes to... frost eye wear! Die Brillenmarke aus dem Schwarzwald wurde 2020 mit dem Preis Silmo d'Or in Gold ausgezeichnet.

SELBST IST DIE FRAU!

Laut Zentralverband der Augenoptiker und Optometristen tragen deutschlandweit etwa 41,1 Millionen Erwachsene eine Brille. Viele von ihnen suchen nach einer ausgefallenen Fassung, die gleichzeitig praktisch ist und ihre Individualität hervorhebt. Doch oft ist die Auswahl begrenzt und wenig inspirierend. Genau hier kommt frost eyewear ins Spiel – eine Marke, die mit ihrer Vielfalt und Kreativität überzeugt.

Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Stabsichtigkeit – wer eine Brille trägt, korrigiert in erster Linie Sehfehler wie diese. Die Brille sorgt wieder für eine klare, deutliche Sicht. Aber warum sollte eine Brille nicht auch ein modisches Accessoire sein? „Die Fassungen von frost eyewear sind eine Win-Win-Situation für ihre Trägerinnen und Träger: Sie können gemeinsam mit den Gläsern nicht nur Sehschwächen korrigieren, sondern sind zusätzlich äußerst stylisch“, führt Hansjörg Hofmann, Augenoptikermeister bei Brillen Hammer im Cura Center, aus. „Durch ihren besonderen Stil heben sie sich von anderen Anbieter-Modellen ab und sind genauso einzigartig wie die Personen, die sie tragen.“

Aus Liebe gemacht

Die Idee für frost eyewear entstand 1994, als Päriss Frost vergeblich nach einer modisch ansprechenden Brille suchte. „Seine Frau Marion Frost, eine gelernte Goldschmiedin und Designerin, bot kurzerhand an, ihm selbst eine Brille anzufertigen“, erzählt Hansjörg Hofmann. „Und schon war die Marke frost eyewear geboren.“ Seitdem entwirft das Unternehmen pm frost GmbH jedes Jahr drei neue Kollektionen, die am Firmensitz handgefertigt und weltweit vertrieben werden. „Frau Frost ist das Herzstück der Brillenmanufaktur in Sasbach im Schwarzwald: Die Marke wird von der Liebe zur Natur und der Herkunftsregion getragen, auch wenn die Kollektion weltweit erhältlich ist. Das sieht man auch an den Brillenmodellen, die genauso bunt und abwechslungsreich wie die Natur sind“, betont der Augenoptikermeister. Diese Vielfalt und Besonderheit im Design begeistert auch das Fachpublikum der

Augenoptik: 2020 wurde die Marke mit dem Preis Silmo d'Or in Gold – auch liebevoll „BrillenOSCAR“ genannt – ausgezeichnet.

Aus eins mach vier

Unter der Dachmarke frost eyewear hat sich eine vielseitige Markenfamilie entwickelt. Jede Kollektion hat ihren eigenen Charakter und bietet für jeden Geschmack und Bedarf das passende Modell. „Die Modelle von myfrost sind aus Edelmetall, schlicht, elegant und besonders leicht, also äußerst komfortabel. Die Modelle von frost hot glasses sind Acetat-Modelle mit ausdrucksstarken und kräftigen Farben“, beschreibt Hansjörg Hofmann. „Die Brillen von froSTYLE sind aus Titan und Edelstahl und in innovativen Formen erhältlich. Frost SUN kombiniert die schönsten Fassungen mit einer Vielzahl individueller Sonnenglasfarben – ganz nach den persönlichen Wünschen des Trägers oder der Trägerin.“ Die Modelle von frost eyewear werden in Deutschland nur in kleinen Stückzahlen produziert und sind bei Brillen Hammer exklusiv erhältlich.



© pm frost GmbH



**HANSJÖRG HOFMANN,
AUGENOPTIKER-
MEISTER**

»Die ausgefallenen Modelle von frost eyewear sind handgefertigt und so individuell wie ihre Trägerinnen und Träger.«

brillenhammer
augenoptik · kontaktlinsen

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



Vision Experte

BRILLEN HAMMER GMBH CURA CENTER

Hansjörg Hofmann
Kontakt: 06232/78158,
www.brillenhammer.com

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 9.00 – 18.00 Uhr,
Sa. 10.00 – 13.00 Uhr.



Wir sind stolz auf unsere Pflege

Früher oder später kommt jeder einmal mit dem Thema „Pflege“ in Kontakt. Im Interview erzählt Monika Heidenmann, seit 22 Jahren Pflegedirektorin im Sankt Vincentius Krankenhaus, wie vielseitig ein Beruf in der Pflege ist und welche wichtige Rolle der Berufsstolz dabei spielt.



Monika Heidenmann
Pflegedirektorin

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

Mehr Informationen:
[www.vincentius-speyer.de/
karriere-und-ausbildung/jobs](http://www.vincentius-speyer.de/karriere-und-ausbildung/jobs)

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



Frau Heidenmann, warum fehlt in unserer Gesellschaft die Anerkennung für den Pflegeberuf?

Monika Heidenmann: Ich vermute zum einen, dass das Wissen über diesen Beruf fehlt und zum anderen empfinde ich die Darstellung in der Presse, im Fernsehen und besonders in den sozialen Medien zum großen Teil negativ. Es wird zu wenig über die interessanten Inhalte und die positiven und erfüllenden Momente des Berufs berichtet.

Doch die zunehmende Menge und Komplexität der Aufgaben machen es im Alltag manchmal schwer, entspannt und zugewandt zu bleiben, oder?

Monika Heidenmann: Deshalb möchten wir in unserem Haus auch gute Rahmenbedingungen schaffen. Dies sind nicht nur finanzielle Anreize, sondern auch verschiedene Dienstzeitenmodelle, Fort- und Weiterbildungsangebote und ganz wichtig: Pflegedirektion und Krankenhausleitung haben ein offenes Ohr für die Belange der Pflegenden. Aber selbstverständlich braucht es für die gute Zusammenarbeit im Team genügend Pflegekräfte, die sich die Arbeit teilen.

Viele Krankenhäuser klagen über Personalmangel. Wie finden Sie neue Mitarbeitende?

Monika Heidenmann: Unser Haus verzichtet bewusst auf eine Kooperation mit Leiharbeitsfirmen, denn wir glauben, dass es wichtig ist, dass ein Team langfristig gut funktioniert. In unseren Teams herrscht ein sehr gutes Miteinander. Man kann sich immer aufeinander verlassen. Jeder hat die Chance, sich mit seinen Stärken und Ideen einzubringen – auch neu eingestellte Kolleg:innen.

Und was macht Sie besonders stolz, wenn Sie an „Ihre Pflege“ denken?

Monika Heidenmann: Unfassbar, was sie leisten und zwar auch an Qualität! Wie sich unsere Mitarbeitenden in der Pflege – egal ob sie erst ein oder mehr als dreißig Jahre im Haus arbeiten – immer wieder neu motivieren und einfühlsam und fürsorglich für unsere Patienten und Patientinnen da sind. Darauf kann jede unserer Mitarbeiterinnen und jeder unserer Mitarbeiter stolz sein.

Man spürt, Sie brennen für den Pflegeberuf. Was kann nun getan werden, dass dieser Funke auch auf andere überspringt?

Monika Heidenmann: Ich bin überzeugt, wenn der Pflegeberuf „auf allen Kanälen“ immer wieder positiv und differenziert dargestellt wird, dann wird sich das Ansehen positiv verändern: Pflege ist ein Beruf mit Zukunft, ein abwechslungsreicher, menschnaher und erfüllender Beruf, auf den man stolz sein kann. Im Sankt Vincentius Krankenhaus haben wir gemeinsam mit dem Krankenhaus Zum Guten Hirten, das unter gleicher Trägerschaft steht, mit einer Kommunikationskampagne damit angefangen. Wir sind stolz auf unsere Pflege!



**Sankt Vincentius
Krankenhaus**
Speyer

Eine Einrichtung der Krankenhaus-Stiftung
der Niederbronner Schwestern



Mit Freude bewegen: Wird die Muskuläre Dysbalance frühzeitig behandelt, ist der beschwerdefreie Alltag wieder möglich.

Es ist nicht immer das Gelenk

Der Zustand der Hüfte kann die körperliche Aktivität bestimmen – gerade Menschen mit Hüftbeschwerden können davon ein Lied singen. Entgegen den häufigen Annahmen liegt die Ursache der Beschwerden oft jedoch nicht im Hüftgelenk, sondern in der Muskulatur. Man spricht dann von Muskulärer Dysbalance der Hüfte. Bestimmte Therapiemethoden helfen dabei, sie zu behandeln.



Muskuläre Dysbalance meint eine Abschwächung der Hüftabduktoren einerseits und eine Verkürzung des Gegenspielers, der Muskeln, die sich an der Innenseite des Oberschenkels befinden – der Hüftadduktoren –, andererseits. Es handelt sich um eine Erkrankung, bei der die Sehnen der Muskeln, die für das Abspreizen des Beins zur Seite verantwortlich sind – die Hüftabduktoren –, gereizt oder entzündet sind. „Von der Erkrankung sind circa 10 bis 25 Prozent der Menschen betroffen, häufig Frauen zwischen 40 und 60 Jahren, aber auch junge Athletinnen und Athleten“, erklärt Dr. Ludwig Neumayr, Facharzt für Orthopädie bei der Orthopädie Kurpfalz Speyer. „Die Betroffenen klagen über Schmerzen im zur Körperrückseite gelegenen Hüftbereich. Diese Schmerzen äußern sich vor allem beim Liegen auf der betroffenen Seite oder bei vermehrter

Belastung. Teilweise strahlen sie bis ins Knie aus. Bei starken Schmerzen fangen die Patientinnen und Patienten an zu hinken.“

Bis ins Detail

Die Diagnose einer Muskulären Dysbalance erfolgt in der Regel durch eine Kombination aus klinischer Untersuchung und Röntgenaufnahmen. Zunächst prüft der behandelnde Arzt oder die behandelnde Ärztin die Beweglichkeit der Hüfte. Danach drückt er oder sie gezielt auf bestimmte Stellen der Hüftaußenseite. Oft treten dabei Schmerzen über dem großen Rollhöcker, dem Knochenvorsprung an der äußeren Oberfläche des Oberschenkelknochens, auf. Das Röntgenbild dient einerseits dem Ausschluss anderer Ursachen, andererseits weisen Verkalkungen oder knöcherne Auswüchse am großen Rollhöcker auf Entzündungen hin. „Wichtig ist es auch, immer andere Differentialdiagnosen im Hinterkopf zu haben. Auch ein Bandscheibenvorfall kann ähnliche Symptome vortäuschen. Zudem gibt es gerade bei jungen Menschen Formveränderungen der Hüfte, die nicht übersehen werden sollten“, erläutert Dr. Neumayr. Seine Liebe zum Hüftgelenk hat der Facharzt in Bern in der Schweiz, der Wiege der modernen Hüftchirurgie, entdeckt. Dort hat er seine ersten Berufsjahre verbracht, bevor er im Deutschen Gelenkzentrum Heidelberg in der Atos Klinik Heidelberg und in der Orthopädie und Unfallchirurgie des Theresienkrankenhauses Mannheim tätig war.



DR. LUDWIG NEUMAYR,
FACHARZT FÜR
ORTHOPÄDIE

»Ein ausgewogenes Training und regelmäßige Dehnübungen können Muskulärer Dysbalance vorbeugen.«

blu sanitätshaus
meisterbetriebe

ZU IHRER THERAPIE DAS RICHTIGE HILFSMITTEL

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

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

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

Neue Kraft schöpfen

Der wichtigste Behandlungsbestandteil bei einer Muskulären Dysbalance ist die Kräftigung der Hüftabduktoren. „Wichtig ist ein strukturiertes Heimtraining, deshalb zeige ich den Patientinnen und Patienten direkt in der Praxis Übungen und gebe ihnen auch ein Übungsblatt mit“, führt Dr. Neumayr aus. „Bei anhaltenden Beschwerden haben wir sehr gute Erfolge mit der Infiltration von Eigenblut (ACP). Auch die Infiltration mit Kortsion kann helfen. Wer mehrwöchige Schmerzen in Leiste, Gesäß oder Hüfte hat, sollte diese ärztlich abklären lassen, um eine Chronifizierung zu verhindern.“

Von Walnuss- bis Pollenallergie - der ALEX-Allergietest kann bis zu 295 Allergene zuverlässig erkennen.

HIER KOMMT ALEX

Schnupfen, Schwellungen oder Hautauschlag – allergische Reaktionen können so unterschiedlich sein wie ihre Auslöser. Doch wenn die Ursache bekannt ist, kann man den Symptomen gut entgegenwirken. Bei der Allergiebekämpfung kommt es also auf eine gute Diagnostik an. Aber wie können Allergien am besten erkannt werden?

© MACRO ARRAY DIAGNOSTICS GMBH



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

»Mit dem neuen Allergie-Testsystem ALEX können wir noch zuverlässiger testen.«

Es gibt zwei Methoden für die Diagnose von Allergien: den Hauttest und den Bluttest. Beim Hauttest wird die Hautreaktion auf bestimmte Stoffe beobachtet. Beim Bluttest wird eine Blutprobe entnommen und auf Vorhandensein von Antikörpern getestet. „Für allergische Reaktionen sind die sogenannten IgE-Antikörper verantwortlich. Sie werden beim ersten Kontakt mit allergieauslösenden Stoffen – also Allergenen wie zum Beispiel Pollen oder Hausstaubmilben – vom Immunsystem produziert“, erklärt Dr. Joachim Krekel, Facharzt für Dermatologie, Venerologie und Allergologie von der Hautarztpraxis im Cura Center Speyer. Findet ein zweiter Kontakt mit den allergieauslösenden Stoffen statt, erkennt der IgE-Antikörper das spezifische Allergen und setzt chemische Mediatoren wie Histamin frei. Diese chemischen Mediatoren spielen eine wichtige Rolle bei der Regulierung der Immunantwort. Werden zu viele von ihnen freigesetzt, können Allergiesymptome auftreten. Zeigt der Bluttest das Vorhandensein von IgE-Antikörpern gegen ein bestimmtes Allergen, deutet das darauf hin, dass eine allergische Reaktion auf diesen Stoff möglich ist – sicher ist das jedoch nicht.

Wichtige Blockade

„Da einige der IgE-Antikörper zwar auf bestimmte Zuckerstrukturen – sogenannte Kreuzreaktive Kohlenhydratdeterminante (CCD) – in den Allergenen reagieren, nicht aber auf das spezifische Allergen selbst, kann es bei herkömmlichen Bluttests ab und an auch zu falsch-positiven Testergebnissen kommen“, erklärt Dr. Krekel. Jene Antikörper heißen CCD-spezifische IgE-

Antikörper. Sie können beim herkömmlichen Bluttest nicht von den IgE-Antikörpern unterschieden werden. „Seit Kurzem haben wir dafür eine Lösung in unserer Praxis: den ALEX- (Allergy-Explorer-)Allergietest“, führt Dr. Joachim Krekel aus. „Er berücksichtigt die CCD-spezifischen IgE-Antikörper, schließt sie automatisch aus und ermöglicht so eine noch genauere Allergiediagnose.“

Genaue Diagnose

Der ALEX-Allergietest funktioniert ähnlich wie der normale Bluttest. Erst wird dem Patienten oder der Patientin eine Blutprobe entnommen. Dann wird diese in das Testsystem gegeben, wo die Antikörper mit spezifischen Allergenen reagieren und chemische Mediatoren freisetzen können. „Das Besondere am ALEX-Allergietest ist, dass er durch die Verwendung einzelner Allergenkomponente besser feststellen kann, auf welche spezifischen Bestandteile des Allergens eine Reaktion stattfindet“, erklärt Dr. Krekel. Eine weitere Besonderheit des Tests ist, dass mit ihm 295 Allergene gleichzeitig getestet werden können. Das spart sowohl Zeit als auch Kosten. Dr. Krekel betont: „Dank zuverlässigeren Ergebnissen können wir den Patientinnen und Patienten eine angemessene Behandlung bieten und gleichzeitig ihre Lebensqualität steigern.“

»
Etwa 30 Prozent
der Deutschen haben
eine Allergie.
«

ALEX
ALLERGY XPLORER



Urlaubsglanz ohne Urlaub? Mit bestimmten Behandlungen ist das möglich.

FRISCH AUS DEM URLAUB

Sonnenschein wärmt das Gesicht, salzige Meereluft streicht über die Haut – Urlaub am Strand kann so schön sein. Und wie schön ist es erst, wenn die Urlaubserholung auch zuhause noch zu spüren – und zu sehen – ist. Mit bestimmten ästhetischen Behandlungen kann die Haut auch nach der oder ohne die Entspannungsreise im sogenannten „Skin Glow“ erstrahlen.

Die Haut spielt eine wesentliche Rolle im Erscheinungsbild, besonders das Gesicht zeigt schnell Müdigkeit oder Stress. Es kann aber auch Vitalität und Jugendlichkeit ausstrahlen, etwa nach einem erholsamen Urlaub. „Für den ‚Skin Glow‘, also eine frische und strahlende Haut, muss man nicht zwingend reisen. Er kann auch mit einer Kombination aus kosmetischen und ästhetischen Behandlungen erreicht werden“, erklärt Dr. Sofia Mavridou, Fachärztin für Dermatologie, Venerologie und Allergologie bei Cura-Aesthetic. „Um unseren Patientinnen und Patienten diesen Glow zu verleihen, bieten wir Behandlungen an, die einzeln oder kombiniert durchgeführt werden können.“

Belotero®-Revive-Treatment

Beim „Belotero®-Revive-Treatment“ werden feuchtigkeitsspendende Hyaluronsäure und Glycerin mit feinen Nadeln in die Hautoberfläche eingebracht. „Hyaluronsäure kommt natürlich in unserer Haut vor und sorgt für Feuchtigkeit und Elastizität. Mit der Behandlung wird die Haut von innen mit Feuchtigkeit versorgt“, erklärt Dr. Mavridou.

Botox®-Behandlung

Botulinumtoxin, hier ist vor allem die Marke Botox® bekannt, wirkt nicht nur gegen Falten, sondern reduziert auch die Talgdrüsenaktivität. Dadurch wirkt die Haut feiner und strahlender. Auch Hautunreinheiten können reduziert werden.“

Radiofrequenz-Needling

Beim Radiofrequenz-Needling werden Mikroneedling und Radiofrequenz kombiniert. Feine Nadeln erzeugen Mikroverletzungen, die den Heilungsprozess der Haut stimulieren und die

Produktion von Kollagen und Elastin anregen. Kollagen und Elastin sind Hauptbestandteile der Haut und sorgen für Hydratation, Festigkeit und Elastizität. Die Nadeln leiten zudem Radiofrequenzenergie in die tieferen Hautschichten und erzeugen dort Wärme, wodurch neues Kollagen und Elastin produziert wird.

HydraFacial®

„Für eine besonders tiefgehende Reinigung sorgt die Methode HydraFacial®, betont Dr. Mavridou. Hierbei werden Verunreinigungen und abgestorbene Zellen mittels Vakuumaufsatz sanft aus den Poren gesaugt. Abschließend wird die Haut mit hochwertigen Wirkstoffen versorgt. Diese werden an die Haut des Patienten oder der Patientin angepasst.“

Hollywood Peeling

Beim Hollywood Peeling wird die Haut gereinigt und eine spezielle Kohlenstofflotion aufgetragen. Diese dringt in die Hautporen ein und absorbiert Talg, Schmutz und abgestorbene Hautzellen. Die Schicht aus Kohlenstoffpartikeln und Verunreinigungen wird dann durch einen Laser erhitzt und abgetragen. „Dieser Prozess reinigt die Hautoberfläche und lässt den Teint strahlender wirken“, erklärt Dr. Mavridou.

„Bei allen fünf Behandlungen entstehen keine Ausfallzeiten. Nach der Behandlung sollte jedoch ausreichend Sonnenschutz aufgetragen werden. Beim Radiofrequenz-Needling und Hollywood Peeling können die ersten ein bis zwei Tage leichte Rötungen auftreten. Ansonsten ist der einzige Unterschied zu vorher der besondere Glow!“



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

»Durch verschiedene Behandlungen geben wir unseren Patientinnen und Patienten den ‚Frisch-aus-dem-Urlaub-Look‘.«



Abkühlung für die Haut



Zu viel Sonne schadet der Haut, sei es durch einen Sonnenbrand oder auch nur ein kurzes Sonnenbad. Eine After Sun Lotion versorgt die Haut nach viel Sonneneinstrahlung mit Feuchtigkeit. Herkömmliche Lotionen enthalten jedoch oft künstliche Duft- oder Konservierungsstoffe, die empfindliche Reaktionen hervorrufen können. Doch mit wenigen Zutaten lässt sich auch zu Hause eine natürliche After Sun Lotion herstellen.

Zutaten für circa 100g After Sun Lotion:

- 15 ml Aprikosenkernöl
- 40 ml Aloe Vera
- 1 EL Shea Butter Bio
- 1 EL Bienenwachs
(oder etwas mehr Shea Butter)
- Behälter für die Lotion (100 ml)
- evtl. Trichter zum Umfüllen
- Optional: 4-7 Tropfen ätherisches Öl, z.B. Ingwer-Orange oder Grapefruit-Minze

Zubereitung

1. Shea Butter und Bienenwachs, in eine Schüssel geben und in einem Wasserbad erwärmen.
2. Sobald alles flüssig ist, Aprikosen-Öl und Aloe Vera hinzufügen. Alles nochmals gut miteinander verrühren.
3. Das Ganze anschließend schnell in ein sauberes Glas füllen und gut verschließen.

Es ist wichtig, dass alle verwendeten Utensilien sauber und keimfrei sind und das Umfüllen aus dem Wasserbad schnell erfolgt, da sowohl die Shea Butter als auch das Bienenwachs schnell wieder fest werden.



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 · 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

Heuschnupfen kann das ganze Jahr über für Betroffene zur Belastung werden.

ALLJÄHRLICHE POLLEN-PARTY

Mit der Ankunft des Frühlings beginnt für viele Menschen die Vorfreude auf wärmere Temperaturen. Doch für etwa 20 Prozent der Kinder und 30 Prozent der Erwachsenen bringt diese Jahreszeit auch saisonale Allergien mit sich. Von diesen tritt Heuschnupfen am häufigsten auf. Er kann die Lebensqualität beeinträchtigen und erfordert meist eine gezielte Behandlung.



Heuschnupfen ist eine allergische Reaktion des Körpers auf Pollen, den Blütenstaub von Pflanzen. „Diese Form von Allergie gehört zu den saisonalen Typ-I-Allergien, beziehungsweise Soforttyp-Allergien. Bei ihnen treten allergische Beschwerden unmittelbar nach dem Kontakt mit dem Allergen auf“, erklärt Dr. Pascal Weber, Facharzt für Augenheilkunde. „Die meisten Menschen denken, die Heuschnupfensaison finde vor allem im Frühling statt. Aufgrund des Klimawandels dehnt sie sich mittlerweile jedoch weit über das Jahr aus.“ Pflanzen wie die Hasel beginnen in wärmeren Phasen oft schon im Januar zu blühen, während Spätblüher wie Ambrosia die Allergiesaison bis in den Oktober ausdehnen können.

Gesundheit!

Die Symptome von Heuschnupfen beginnen typischerweise mit Jucken im Rachenraum, Niesattacken und einer verstopften oder laufenden Nase. Am Auge äußert sich die allergische Reaktion durch eine Entzündung der Bindehaut. Verstärkter Tränenfluss, ein Fremdkörpergefühl oder juckende, brennende, gerötete oder lichtempfindliche Augen können die Folge sein. „In manchen Fällen schwillt die Bindehaut auch an“, weiß Dr. Weber. „Eine spezielle Form dieser allergischen Bindehautentzündung ist die sogenannte ‚Perenniale Konjunktivitis‘. Dabei handelt es sich um eine ganzjährige Allergie, bei der die Betroffenen auf Allergene reagieren, denen sie dauerhaft ausgesetzt sind – wie Tierhaare, Hausstaubmilbenkot oder Schimmelsporen.“ Besonders Personen mit Neurodermitis neigen dazu, eine chronische Form der allergischen Bindehautentzündung zu entwickeln, da die Barrierefunktion ihrer Haut und Schleimhäute eingeschränkt ist und sie empfindlicher auf Reize reagieren.

Zurück zum Alltag

Auch wenn nicht alle Allergien vollständig geheilt werden können, gibt es viele Möglichkeiten, sie zu behandeln und ihre Symptome zu lindern – vor allem bei Heuschnupfen. „Bei Heuschnupfen ist es zunächst wichtig, den Kontakt mit dem Allergen so gut wie möglich zu vermeiden. Wer rausgehen muss, sollte auf konservierungsmittelfreie, befeuchtende Augentropfen zurückgreifen, die besonders schonend wirken. Alternativ können die allergischen Symptome systemisch mit Tabletten, lokal mit antiallergischen Augentropfen behandelt werden. „Bei schweren Symptomen wird zur kurzfristigen Behandlung auch Cortison verwendet“, führt Dr. Weber aus. „All diese Behandlungen dienen jedoch nur der Bekämpfung der Symptome, nicht aber der Ursachen. Einzig die Hyposensibilisierung geht diese an und kann im besten Fall zur Heilung führen.“ Bei der Hyposensibilisierung wird das Allergen dem Körper immer wieder in niedrigen Dosen zugeführt, wodurch sich der Allergiepateint oder die Allergiepateintin Stück für Stück an jenes gewöhnen und das eigene Wohlbefinden steigern kann.



**DR. PASCAL WEBER,
FACHARTZ FÜR
AUGENHEILKUNDE**

»Die Behandlung von Heuschnupfen ist besonders dann effektiv, wenn sie frühzeitig und ganzheitlich stattfindet.«

Der Pollenflug-Gefahrenindex auf dwd.de, die Website pollenstiftung.de und weitere Smartphone-Apps informieren tagesaktuell über die Pollenbelastung.



Beim Lachyoga wird so lange künstlich gelacht, bis künstliches in echtes Lachen über geht.



Heute schon gelacht?

Erwachsene tun es durchschnittlich nur etwa 15 Mal am Tag, Kinder dahingegen knapp 400 Mal: lachen. Es ist nicht nur eine wunderbare Art der Kommunikation, sondern auch eine universelle Sprache, die Menschen unterschiedlicher Kulturen und Hintergründe miteinander verbindet. Zudem hat es zahlreiche positive Effekte auf die körperliche Gesundheit – und diese gehen weit über das Gefühl der Freude hinaus.

Von der Senkung der Stresshormone bis zur Stärkung des Immunsystems: Wer lacht, tut sich selbst – und meist auch anderen – etwas Gutes. Medizinisch betrachtet, löst das Lachen eine Vielzahl an körperlichen Reaktionen aus, die wissenschaftlich belegt sind. In einer Studie der Medizinstudentin Katharina Stiwi und der Psychologin Dr. Jenny Rosendahl wurden 45 Studien aus verschiedenen Ländern ausgewertet, in denen Probanden an Lachtherapien teilnahmen. Die Ergebnisse zeigten durchweg positive Effekte des Lachens auf den Körper – egal, ob für das Zwerchfell oder das Herz-Kreislauf-System.

Geschenk an sich selbst

Die Studie zeigt, dass Lachen gleich in mehreren Schritten positive Wirkung auf den Körper hat: Erstens werden dabei 80 Muskeln im Körper aktiviert, besonders im Zwerchfell und Bauch. Zweitens führt dies zu einer gesteigerten Atmung, wodurch dreimal mehr Sauerstoff aufgenommen wird als normalerweise. Drittens – nämlich dann, wenn das Lachen vorüber ist – entspannt sich der Körper, was den Herzschlag verlangsamt, die Muskeln lockert und die Arterien erweitert. Dadurch sinkt der Blutdruck und die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems verbessert sich. Lachen hat zudem positive Effekte auf Gehirn und Immunsystem, indem es Endorphine freisetzt und Stresshormone reduziert.

Eine Sprache, die verbindet

Wer nun Sorge hat, nicht genug zu Lachen zu haben, der sei beruhigt: Denn selbst das künstliche Lachen löst positive Effekte aus. Aus diesem Grund gibt es das 1995 von Dr. Madan Kataria in Indien entwickelte Lachyoga. Dabei werden gemeinsam humorvolle Atemübungen und Lachtechniken durchgeführt. Die Methode beruht auf dem Konzept des „künstlichen Lachens“, bei dem erzwungenes Lachen in echtes Gelächter übergeht. Dadurch werden die gleichen positiven biochemischen Reaktionen ausgelöst wie beim „normalen Lachen“ und am Ende kann das spontane Lachen sich mit der Zeit sogar in echtes Lachen verwandeln und die Stimmung heben. So berichten Teilnehmer von Lachyoga-Sitzungen oft von gesteigerter Freude, verbesserter Stimmung und allgemeinem Wohlbefinden. Denn das Lachen macht nicht nur den Lachenden selbst glücklich, sondern „steckt an“. Ob also durch Lachyoga, Humor oder andere Mittel – wer oft lacht, verbreitet Lebensfreude und kann damit nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch die anderer fördern.



Lachen hat positive Effekte auf Gehirn und Immunsystem.



¹ Katharina Stiwi, Jenny Rosendahl, "Efficacy of laughter-inducing interventions in patients with somatic or mental health problems: A systematic review and meta-analysis of randomized-controlled trials", 2022.

Sommersonne und Rätselrausch

Nehmen Sie an unserem Sommerrästel teil und gewinnen Sie einen gemütlichen Liegestuhl für entspannte Stunden in der Sommersonne. Dazu erhalten Sie ein klassisch pfälzisches Dubbeglas, das perfekt für den Genuss eines kühlenden Getränkes geeignet ist. Den Gewinn können Sie dann bei uns vor Ort abholen und sich vorher ihren Lieblingsbezug für den Liegestuhl aussuchen. Stöbern Sie gerne vorab auf unserer Homepage www.pfaelzer-freiheit.de. Viel Glück und viel Freude beim Mitmachen!

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------|-------------------------------|------------------|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|----------------|--------------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------------|-----------------------|
| Gehirntätigkeit | Käufer | kleines Begriffselement | japanische Insel | plötzlich. Schadensereignis | Gesträuch | ein Mobilfunkstandard | Kfz.-Z.: Äthiopien | kleiner Mensch | Utensil für ein Aufgussgetränk | Durchlocher, Spicknadel | Mitarbeiter, Berufsgenosse | amerik. Raumfahrtbehörde | japan. Kleidungsstück |
| ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | 11 | Lichtabschirmung | ▶ | ▶ | ▶ | 5 | Mimosengewächs | ▶ | ▶ | ▶ |
| franz.: König | ▶ | ▶ | ital.: Früchte | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | Gewebe-knoten | banges Gefühl, Unruhe |
| Frage-wort | ▶ | ▶ | Kopf | ▶ | in hohem Grade | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| ▶ | ▶ | 4 | ▶ | ▶ | US-Nachrichten-sender | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | Gattin von John Lennon (Yoko) | ▶ |
| Gatte, Ehemann | ▶ | Gewässer in den bay. Voralpen | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | 10 | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | 9. griech. Buch-stabe | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| Verklei-nerung | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| ▶ | 7 | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| Gewicht mit Ver-packung | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| elegant. Ein-familien-haus | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| indische Seelen-übung | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |
| schnell, flink | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ | ▶ |

© RateFUX 2024-289-002

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



Lösungswort gefunden?

Im Gebäude des ehemaligen Palast-Lichtspieltheaters hat sich seit 2012 ein neuer Anziehungspunkt etabliert: das Modehaus "stahlers". Nach umfangreichem Neu- und Umbau eröffnete das Modehaus in neuem Ambiente seine Türen und präsentiert seitdem die führenden Major- und Independent-Labels. stahlers steht stellvertretend für jugendlichen Lifestyle und topaktuelle Trends und lädt Besucherinnen und Besucher ein, das einzigartige Flair zu erleben und ihren persönlichen Stil zu finden. Auf der Galerie können Gäste während oder nach dem Shoppen einen italienischen Cappuccino an der Kaffee-Bar genießen. Und mit etwas Glück beim Rästeln ist auch für Entspannung Zuhause gesorgt: Zu gewinnen gibt es dieses Mal einen Liegestuhl. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

stahlers

Modehaus stahlers
 Friedrichstraße 5, 67433 Neustadt an der Weinstraße
 Telefon: 06321 / 9217083, Mo-Fr: 10:00 – 18:30 Uhr, Sa: 10:00-17:00 Uhr
 E-Mail: info@modehaus-jacob.de



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



AMBULANTER PFLEGEDIENST

IN SPEYER



AMBULANTER PFLEGEDIENST

AM ROBSPRUNG 1
67346 SPEYER

Telefon: 06232-98096-03
E-Mail: apd-apayer@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

JUBILÄUMS-ANGEBOT

Seiden-Sommerdecke erfrischend von

Symphonica



Irrtum, Model- und Farbabweichungen vorbehalten.

100% Natur, kühlend, anschmiegsam, waschbar.
Bezug: 100% Baumwollsatin, Füllung: 100% Tussah-seide bei 30°C waschbar im Wollwaschgang,
135/200 cm, auch in Komfortgröße erhältlich.

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

statt UVP 159,95 € für **99,95 €**

10 JAHRE
IN SPEYER

SOMNOS

Betten zum Wohlfühlen

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

SOMNOS GmbH

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

Branchenverzeichnis

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

Augenarztpraxis „Ihre Augenärzte Speyer“

Dr. med. Nicola Sommer, Dr. med. Isolde Olivas, Dr. med. Pascal Weber, Dr. med. Klaus Weber, Lisa Röhr
Kontakt: 06232/65290, 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, Miriam Lambert,
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, Heike Ennemoser (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

Herbst 2024

zusammen.
möglich machen.



R+V

Du bist nicht allein.

MITGLIEDER-VERSICHERUNGEN

Du die Mitgliedschaft. Wir die Beitragsvorteile.

Schon gewusst? Als Mitglied Ihrer Genossenschaftsbank haben Sie Zugang zu Versicherungsangeboten der R+V mit besonderen Leistungs- und Beitragsvorteilen.

Jetzt beraten lassen!

Sprechen Sie mit uns!

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

160
JAHRE




Vereinigte VR Bank
Kur- und Rheinpfalz eG



LASERZENTRUM SPEYER

Ihre Experten für Laserbehandlungen der Haut.
Weitere Infos unter: 06232 684969 oder service@krekel.de.

 @curaestheticspeyer

www.krekel.de

CURA-AESTHETIC
Iggelheimer Straße 26
67346 Speyer


Cura-Aesthetic
Ärztliches Institut für Anti-Aging