

HERBST 2016

PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung

RÜCKENANSICHT

So kommen Sie der Ursache von Rückenschmerzen auf die Spur.

Wie Lichtbäder bei **SCHUPPENFLECHTE** helfen können.

Mit **FEDERWEIßER** gesund durch den Herbst.

Warum Metallallergien den **GELENKERSATZ** erschweren können.



Inhalt



04

WIE MIT DER MAGENSPIEGELUNG
KRANKHEITEN DIAGNOSTIZIERT UND
THERAPIERT WERDEN KÖNNEN.

04 AUS DEM INNEREN

Wie mit der Magenspiegelung Krankheiten
diagnostiziert und therapiert werden können.

05 HEAVY METAL

Warum Metallallergien den Gelenkersatz erschwe-
ren können.

06 GUT, GESELLIG, GESUND

Mit Federweißer gesund durch den Herbst.

07 SPIEGELBILD DER STOFF- WECHSELLAGE

Ab sofort sind Netzhautuntersuchungen auch ohne
langwieriges Weittropfen möglich.

08 RICHTIG DURCHATMEN

Warum viele Menschen das richtige Atmen verlernt
haben.

09 RÜCKENANSICHT

So kommen Sie der Ursache von Rückenschmer-
zen auf die Spur.

10 BADEN MIT EFFEKT

Wie Lichtbäder bei Schuppenflechte helfen können.

11 DURCHLÄSSIG

Wie kosmetische Wirkstoffe mithilfe eines neuen
Geräts unter die Haut gehen.

12 ZEIGT HER EURE ZÄHNE!

Worauf Sie beim Arztbesuch mit Ihrem Kind achten
sollten.

13 KAFFEE FÜR DEN WACHEN GEIST

Gewinnen Sie ein Kaffee-Probierset mit sechs
Spezialitäten von Schramms Kaffeerösterei in
Speyer.

14 KLEINER HELFER

Wie eine Spritze übergewichtigen Menschen das
Abnehmen erleichtern kann.

15 ULTRA EINSICHT

Wie Ultraschall bei der Lungendiagnostik helfen
kann.

16 DEN ALLTAG VERGRÖßERN

Welche Hilfsmittel es bei einer altersbedingten
Makuladegeneration gibt.

17 DAS BUNTE MEER

Ein besonderer Ausflugstipp für den Herbst.

19 BRANCHENVERZEICHNIS



Mit **KOSTENLOSER KINDERBETREUUNG** während Ihrer Behandlung.
(bitte beachten Sie die Öffnungszeiten des Kids Clubs)

- FPZ-Rückenschmerztherapie
- u.A. Osteopathische und Manuelle Therapie
- Umfassendes Präventionsangebot
- Große kostenfreie Parkplätze
- barrierefreier Zugang
- Tiefenlaser-Schmerztherapie

Editorial

LIEBE LESERINNEN UND LESER,



Angst ist etwas völlig Natürliches. Jeder hat sie und auch ich bin hier keine Ausnahme. Ich fürchte mich vor bestimmten aktuellen Ereignissen, vor extremen Entwicklungen in unserer Gesellschaft, davor, dass meine Auffassung von gutem Leben bedroht ist. Aber ich werde auf dieser Grundlage bestimmt keine Entscheidungen fällen. Denn Angst ist ein Reflex auf bedrohliche Situationen und Reflexe sind keine wohlüberlegten Impulse für eine langfristige Sicht der Dinge. Die Alternative: Ich stelle mich meinen Ängsten und begegne ihnen mit Herz und Verstand. Ich glaube, das ist der bessere Weg in eine hoffnungsvolle Zukunft.

Auch bei angeschlagener Gesundheit oder Krankheit besteht die Gefahr, sich in Ängsten zu verlieren. Dafür gibt es aber oftmals keinen Grund. Mithilfe der modernen Medizin und qualifizierten Helfern, die wir in Deutschland glücklicherweise in großer Zahl haben, können heute viele Beschwerden gut behandelt oder sogar geheilt werden.

In dieser Ausgabe zeigen wir Ihnen zum Beispiel, wie altersbedingte Sehbeschwerden ausgeglichen werden können, wie Ursachen für Rückenschmerzen entlarvt werden und auf was beim Arztbesuch mit Kindern geachtet werden sollte. Außerdem berichten wir Ihnen, wie man in Licht badet und damit Schuppenflechte behandelt und vieles mehr.

In diesem Sinne: Nur Mut und viel Spaß bei der Lektüre!

Ihr

Micha L. Harris
Redakteur



Industriestraße 34 | 67346 Speyer
Telefon: 06232 622 633 | Fax: 622 633
Mannheim / Ludwigshafen: 0621 3288 5855
aleco@aleco.de | www.aleco.de



Besuchen Sie unsere große Ausstellung!

Großer Parkplatz vorhanden!



**ÜBERDACHUNGEN
in 14 Farben**



AKTION



BESCHATTUNGEN
ÜBERDACHUNGEN
MARKISEN



ROLLLÄDEN
HAUSTÜREN
FENSTER

GRATIS zum Fenster:
SICHERHEITSBESCHLAG



WINTERGÄRTEN
VERTICALSTORES
VORDÄCHER

FOTOS VON INNEN

Warnsignale: Bei diesen Beschwerden sollte eine Magenspiegelung in Betracht gezogen werden:

1. Unklare Gewichtsabnahme
2. Schluckstörungen
3. Heftige Oberbauchschmerzen
4. Blutarmut
5. Sodbrennen



Durch eine Magenspiegelung können unklare Symptome wie häufige Magenschmerzen, Sodbrennen oder Schluckstörungen abgeklärt werden.

“Ich muss eine Magenspiegelung machen lassen.” Als Reaktion auf diesen Satz werden Sie vermutlich mitleidige Blicke und bedauernde Worte ernten. Dabei ist die Vorstellung eines ‚Schlauchs im Hals‘ unangenehmer als das Verfahren selbst. Denn: Die Magenspiegelung ist nicht nur schmerzfrei, sie dauert auch nur wenige Minuten. Aufdecken kann sie eine ganze Menge.



DR. GÜNTER NOWACK

»Die Symptome allein sprechen oft keine eindeutige Sprache. Mit Hilfe der Gastroskopie können wir dann eine genaue Diagnose stellen.«

Mit einer Magenspiegelung, auch Gastroskopie genannt, können Speiseröhre, Magen und Zwölffingerdarm im Inneren des Körpers untersucht werden. Dafür wird ein spezieller Kunststoffschlauch, das Gastroskop, über den Rachen eingeführt und durch die Speiseröhre bis zum Zwölffingerdarm vorgeschoben. Der Schlauch ist unter anderem mit einer Spül- und Absaugvorrichtung, einem Arbeitskanal zum Einführen von Instrumenten sowie einer Kamera und Licht ausgestattet. „Die Kamerabilder aus dem Inneren werden auf einen Monitor übertragen, sodass der Arzt den oberen Verdauungstrakt untersuchen kann“, erklärt Dr. Günter Nowack von der Internistischen Praxis Speyer im Cura Center. „Durch den Arbeitskanal können wir außerdem Gewebeproben entnehmen und direkte Behandlungen durchführen, beispielsweise kleine Gewebsveränderungen entfernen.“ Trotz dieser vielen Funktionen haben moderne Geräte einen Durchmesser von unter einem Zentimeter. Sie sind von außen sehr gut steuerbar und lassen sich leicht einführen.

Vielseitig

Neben der Behandlung bestehender Krankheiten oder Verletzungen wird die Magenspiegelung eingesetzt, um unklare Beschwerden abzuklären. Auch Tumorerkrankungen des Magens und der Speiseröhre oder eine Magenschleimhautentzündung können so

diagnostiziert oder ausgeschlossen werden. „Auch bei regelmäßigem Sodbrennen können wir oft mithilfe einer Magenspiegelung die Ursachen herausfinden“, erläutert Dr. Nowack. Eine Möglichkeit ist die sogenannte Refluxkrankheit. „Bei ihr fließt der saure Mageninhalt in die Speiseröhre zurück und reizt deren Schleimhaut. Manche Patienten kämpfen deshalb mit starkem Sodbrennen. Bei anderen sind die Symptome schwächer. Mithilfe der Gastroskopie können wir überprüfen, ob es sich um eine entzündliche Form der Krankheit handelt“, so Dr. Nowack. Steht die Diagnose fest, wird die Gastroskopie häufig im weiteren Verlauf der Behandlung erneut eingesetzt, um den Therapieerfolg zu überprüfen.

»
Vielseitig,
schmerzfrei &
schnell: Keine
Angst vor der
Magenspiegelung!
«

Schmerzlos & schnell

Die Magenspiegelung wird meist ambulant durchgeführt. Davor darf der Patient mindestens sechs Stunden lang nichts essen oder trinken, damit der Mageninhalt nicht die Sicht der Kamera versperrt. Mit der Vorbereitung dauert das Verfahren selbst lediglich circa 15 Minuten. „Das Einschieben des Schlauchs verursacht keine Schmerzen, ist für viele aber eine unangenehme Vorstellung. Deshalb entscheiden sich 99 Prozent unserer Patienten für eine kurz wirksame Betäubung durch die sogenannte Schlafspritze“, berichtet Dr. Nowack. „Der einzige Nachteil der Betäubung: Sie dürfen danach aus rechtlichen Gründen kein Auto mehr fahren. Eine Begleitperson ist deshalb wichtig.“

ALLERGIE GEGEN THERAPIE

Gelenke sind die Knotenpunkte nahezu jeder Bewegung. Dementsprechend hoch ist auch die Belastung. Gerade Knie- und Hüftgelenke werden im Laufe des Lebens stark beansprucht – und Verschleiß ist dabei leider keine Seltenheit. In extremen Fällen ist der Gelenkersatz oft die einzige Methode, um Betroffenen einen „normalen“, schmerzfreien Alltag zu ermöglichen. Was aber, wenn die Prothese eine Allergie auslösen könnte?

Etwa 13 Prozent der Bevölkerung in Deutschland leiden unter einer Kontaktallergie gegen Nickel. Auch andere Metalle wie Kobalt oder Chrom können Allergien auslösen. Das macht vielen Betroffenen im Zusammenhang mit künstlichen Gelenken Sorgen – denn die meisten sind aus Metall oder besitzen zumindest metallische Bestandteile. Was, wenn der Körper auf die Prothese allergisch reagiert? „Gerade Patienten, die von ihrer Metallallergie wissen, befürchten, dass die metallische Prothese ähnliche Beschwerden auslösen könnte wie der Hautkontakt“, berichtet Prof. Dr. Christian Heisel von der Praxis Orthopädie Kurpfalz in Speyer. „In den meisten Fällen sind diese Sorgen jedoch unbegründet. Nicht jeder, der auf Schmuck aus Nickel, Kobalt oder Chrom reagiert, verträgt auch die Prothese nicht. Es handelt sich hier tatsächlich nur um wenige Ausnahmefälle.“

Ein besonderer Kniefall

Im Zusammenhang mit einer möglichen Allergie ist zwischen Hüft- und Knieprothesen zu unterscheiden: Der Ersatz des Hüftgelenks ist in der Regel gänzlich unproblematisch. „Hüftendprothesen sind nahezu immer aus Titan und Keramik und gegen diese beiden Produkte sind keine Unverträglichkeiten bekannt“, erläutert Prof. Heisel. „Außerdem werden diese Prothesen ohne den Einsatz von Knochenzement – einer Art Klebstoff – befestigt, der mitunter auch allergische Reaktionen auslösen kann.“ Beim Kniegelenkersatz ist die Lage jedoch anders: Hier besteht nur der untere Teil aus Titan, der obere Teil der Prothese ist in der Regel aus Edelstahl gefertigt. Zudem wird das neue Kniegelenk mit Knochenzement fixiert. „Das ist leider nötig, denn das Knie ist das größte und komplexeste Gelenk des menschlichen Kör-

»
Sicher & effektiv:
Knie- und
Hüftgelenkersatz
gehören zu den
gängigsten Verfahren
«

tere Teil aus Titan, der obere Teil der Prothese ist in der Regel aus Edelstahl gefertigt. Zudem wird das neue Kniegelenk mit Knochenzement fixiert. „Das ist leider nötig, denn das Knie ist das größte und komplexeste Gelenk des menschlichen Kör-



Knieprothesen bestehen in der Regel aus Titan und Edelstahl mit Nickelanteil, welcher Allergien auslösen kann (links). Bei modifizierten Prothesen verhindert eine Keramiksicht eine mögliche allergische Reaktion (rechts).



VON KONTAKTALLERGIEN
GEGEN BESTIMMTE METALLE
SIND IN DEUTSCHLAND
BETROFFEN:

- ✓ Nickel: 13% der Bevölkerung
- ✓ Kobalt: 2% der Bevölkerung
- ✓ Chrom: 1% der Bevölkerung

160.000
Hüft- und
130.000
Knieendprothesen
jährlich in
Deutschland

pers und muss enormen Belastungen standhalten. Titan alleine ist zu weich für eine Knieendprothese, deshalb müssen wir mit Edelstahl arbeiten. Nur so kann das künstliche Kniegelenk im Alltag bestehen und dauerhaft die Bewegung unterstützen“, erklärt Prof. Heisel.

Keramik gegen Allergien

Bedeutet das, dass Allergiker im Fall eines „kaputten“ Kniegelenks keine andere Wahl haben? Nein! Auch für die wenigen Betroffenen, die eine Knieprothese benötigen und tatsächlich auf den Nickel in der Prothese allergisch reagieren, gibt es eine Alternative. „Man kann mittlerweile die Standard-implantate modifizieren, sodass die allergieauslösenden Stoffe nicht in Kontakt mit dem Körper geraten“, erläutert Prof. Heisel. „Dabei wird das Metall mit einer Schicht Keramik überzogen. Momentan ist diese Variante aber noch sehr teuer, weshalb ich sie nur empfehlen kann, wenn Beschwerden wirklich nachgewiesen sind.“

PROF. DR. CHRISTIAN HEISEL

»Allergische Reaktionen auf Prothesen sind sehr selten, aber möglich. Keramikbeschichtungen können in diesen Fällen helfen.«



Gut, gesellig, GESUND

Es ist Herbst. In den Weinbergen hat die Zeit der Lese begonnen – und damit auch die des „Federweißen“. Ein Getränk, das die Geister scheidet. Für die Einen hat er zu viel Zucker und zu wenig Alkohol. Für die Anderen macht genau das neben den zahlreichen guten Inhaltsstoffen seinen Reiz aus.

Der Federweißer ist eine deutsche Eigenart. Nirgendwo sonst auf der Welt wird angelegener Most derart zelebriert. Auch unter der Bezeichnung „Neuer Wein“ oder „Bitzler“ geläufig, erfreut er sich zur Zeit der Weinlese großer Beliebtheit. Denn nur dann gibt es ihn. Seinen Namen verdankt er den enthaltenen feinen Hefeteilchen, die durch die Gärkohlenensäure wie weiße Federn im Getränk „schweben“. Per Definition handelt es sich bei Federweißer um gärenden Most mit einem vorhandenen Alkoholgehalt von mehr als 1% Vol. und weniger als 3/5 des Gesamtalkoholgehaltes. Streng genommen kann man sogar zwischen Bitzler und Federweißer unterscheiden – wenngleich eine Abgrenzung schwerfällt und gesetzlich nicht geregelt ist. Ein „Bitzler“ hat gerade angefangen zu gären, ist süßer und hat weniger Alkohol. Dafür prickelt – bitzelt – er dank der Kohlenensäure merklich. Der Federweißer befindet sich bereits in einem etwas fortgeschrittenen Stadium, ist etwas herber und hat in der Regel deutlich zu schmeckende Hefen vorzuweisen. Womit wir bei den wertvollen Inhaltsstoffen wären.

Jungbrunnen Federweißer

Der Federweißer ist nahezu ein Wundergetränk. Im Verlauf der alkoholischen Gärung wird der in den Trauben enthaltene Fruchtzucker von Hefezellen in Alkohol und Kohlendioxid umgewandelt. Je weiter die Gärung fortschreitet, umso weniger Restzucker hat der Wein und umso weniger lebende Hefen sind darin zu finden. Daraus folgt, dass der Federweißer einen besonders hohen Anteil an aktiven, sehr vitaminreichen Hefezellen hat. Diese enthalten unter anderem auch die beiden wichtigen Vitamine B1 und B2. Vitamin B1 ist bedeutend für das Nervensystem und als Coenzym auch beim Kohlenhydratstoffwechsel wesent-



Federweißer gehört für mich unbedingt zum Herbst dazu. Er ist ein sehr schmackhaftes und wohltuendes Getränk. Ich freue mich jedes Jahr darauf!

KARIN EYMAEL, OENOLOGIN UND WEINEXPERTIN BEI PROFITEXT.COM



lich beteiligt. Vitamin B2 hat eine wichtige Funktion bei der Umwandlung von Nahrung in Energie. Darüber hinaus spielt es auch eine tragende Rolle für die Gesundheit der Haut, der Augen und der Nägel.

Lebensgefühl Federweißer
Federweißer sorgt also für ein gutes und frisches Aussehen. Er ist ein natürliches Energiegetränk. Das hört und merkt man im wahrsten Sinne: Wo Neuer Wein im Spiel ist, wird gefeiert und gelacht. Doch ist auch Vorsicht geboten! Da der Federweißer die Verdauung anregt, ist ein Zuviel davon nicht unbedingt erstrebenswert. Besonders gut schmeckt der Federweißer übrigens zu Zwiebelkuchen oder zu Saumagen mit Kastaniengemüse. Es gibt im Herbst fast nichts Schöneres, als nach einer Wanderung bei einem Winzer oder einer Genossenschaft auf das ein oder andere Glas Federweißer einzukehren. Ob mit oder ohne Zwiebelkuchen – ein gesunder Genuss. Ein Lebensgefühl!



Eine ideale Kombination: Federweißer mit Zwiebelkuchen

Hier können Sie unter anderem Federweißer genießen:

WEIN- UND SEKTGUT BRAUN

Hauptstraße 51, 67149 Meckenheim / Pfalz
Ab 10. Sept. - 23. Okt., täglich von 11 bis 20 Uhr, an Wochenenden mit Musikprogramm, mehr unter: www.braun-wein-sekt.de

WEINLAND MECKENHEIM

An der Eselshaut 76, 67435 NW-Mußbach
Ab 2. Sept. - 1. Nov., täglich von 10 bis 21 Uhr, teilweise Musikprogramm, mehr unter: www.weinland-meckenheim.de

WEINLAND KÖNIGSBACH

Deidesheimer Straße 12, 67435 Neustadt / Königsbach
Ab 2. Sept. - 6. Nov., teilweise Musikprogramm, mehr unter: www.wg-koenigsbach-nw.de

Promotion

Die Untersuchung der Netzhaut mit Optomap dauert nur wenige Minuten, ein Weittropfen der Pupillen ist nicht nötig.



Der BLICK dahinter

Netzhauterkrankungen können mit erheblichen Einschränkungen der Sehkraft verbunden sein. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen helfen, das Risiko zu minimieren und Krankheiten in einem Frühstadium zu erkennen sowie zu behandeln. Für eine solche Kontrolle der Netzhaut musste jahrelang die Pupille erweitert werden, was mit einer Fahruntüchtigkeit und einer starken Blendempfindlichkeit von mehreren Stunden einherging. Nun gibt es eine komfortablere Lösung. Momentan wird sie jedoch noch nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Im Inneren unseres Auges befindet sich ein hochspezialisierter Verbund von Nervenzellen: die Netzhaut, auch Retina genannt. Sie kleidet den Hintergrund des Auges aus. Auf ihr wird das durch die Linse einfallende Licht in Impulse und Lichtreize umgewandelt und anschließend an das Gehirn gesendet. Dort erst entsteht das Bild, das wir sehen. Eine gesunde Netzhaut ist somit die Voraussetzung für ein scharfes Sehen. Aufgrund ihrer Anatomie – es ist die einzige Stelle des Körpers, an der Blutgefäße direkt sichtbar sind – lassen sich an ihr auch Krankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck entdecken. „Die Netzhaut gibt somit ein Abbild unserer aktuellen Stoffwechsellage wieder“, erklärt Dr. Kai Kempf, Augenarzt bei „Ihre Augenärzte Speyer“ im Cura Center. „Ein Blick auf sie hilft daher nicht nur bei der Früherkennung, sondern auch bei der rechtzeitigen Behandlung von Netzhauterkrankungen.“

Gut versteckt

Ein Blick auf die Netzhaut ist jedoch anatomisch bedingt keine leichte Sache. Sie befindet sich im hinteren Abschnitt des Auges, vor ihr liegen Glaskörper und Linse, geschützt durch die Pupille. „Die herkömmliche Methode zur Betrachtung der Netzhaut ist das Augenspiegeln mittels Lupen“, berichtet der Arzt. „Für eine adäquate Beurteilung sind wir jedoch auf eine Erweiterung der Pupillen durch spezielle

Augentropfen angewiesen.“ Dies ist für den Patienten mit einigen Umständen verbunden. Durch die weiten Pupillen ist er besonders lichtempfindlich und für etwa sechs Stunden nicht fahrtüchtig. „Auch für den Augenarzt selbst hat diese Methode Nachteile. Man sieht hierbei immer nur einen Teilausschnitt der Netzhaut“, sagt Dr. Kempf. „Diesen schmalen Abschnitt muss man dann immer wieder verschieben, um sich die gesamte Netzhaut anzuschauen. Man erhält kein vollständiges Bild.“ Diesen Gesamtüberblick liefert seit wenigen Jahren ein neues Gerät zur Netzhautuntersuchung: das Optomap.

»
Die Retina ist weniger
als einen halben
Millimeter dünn
«

Ein Bild für alles

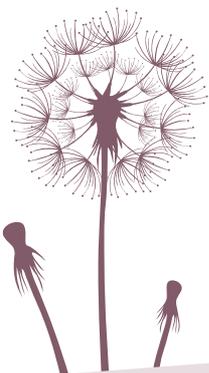
„Mit dem Optomap können wir zum ersten Mal beinahe die ganze Netzhaut auf einem einzigen Bild darstellen – und dass mit wenig Aufwand“, erläutert Dr. Kempf. „Es dauert nur wenige Minuten und die Pupillen müssen nicht getropft werden.“ Durch ein ausgeklügeltes Spiegelsystem und eine hochauflösende Weitwinkelkamera wird das Bild der

Netzhaut generiert. Ein weiterer Vorteil: Die Ergebnisse der Untersuchung liegen als digitale Bilder sofort vor. Eventuell vorliegende krankhafte Veränderungen können dem Patienten gezeigt und erklärt werden. „Auch den Therapieverlauf kann man damit schön aufzeigen – der Patient kann sich selbst von der Verbesserung überzeugen“, berichtet der Augenarzt.



DR. KAI KEMPF

»Die Netzhaut besitzt keine Schmerzrezeptoren. Liegt dort etwas im Argen, merken wir es leider nicht sofort. Kontinuierliche Kontrollen sind deshalb unverzichtbar.«



EIN UND AUS

Unsere Atmung ist normalerweise unterbewusst – geregelt vom vegetativen Nervensystem. Kaum jemand, der nicht an einer Atemwegserkrankung leidet oder außer Atem ist, denkt über das Atmen und seinen Rhythmus nach. Ist doch ganz natürlich. Doch gerade dieser Automatismus sorgt dafür, dass viele Menschen, wenn nicht die meisten, zu flach, hastig oder verkrampft atmen. Die Folge: Verspannungen, Müdigkeit oder schnelles Ermüden am Tag und Unwohlsein. In extremen Fällen kann sogar die Gesundheit darunter leiden.

ABER WARUM KOMMT ES DAZU?

Die häufigsten Gründe für eine „falsche“ Atmung sind häufiger Stress und ständige Anspannung im Alltag. Darauf stellt sich der Körper ein. Er verändert die Atemfrequenz so, dass weniger Sauerstoff aufgenommen und weniger Kohlendioxid abgegeben wird. Die Muskelspannung steigt und der Körper bereitet sich auf den Einsatz vor. Dieser Mechanismus sollte ursprünglich mal die Flucht oder den Kampf in Extremsituationen ermöglichen und ist eigentlich nicht als Dauerlösung gedacht. Und genau da liegt das Problem – denn durch alltägliche Dauerbelastung wird dieser Zustand für viele zur Normalität.

Erfahre es für dich selbst und zeige anderen wie es geht!

Präventionskurse:

Yoga für Einsteiger, Yin Yoga-Faszientraining
Yoga für den Rücken, Yoga für Kids & Teens u.v.m.

Life-Balance-Trainer-Ausbildung (BYVG)

Kiss your Stress Goodbye!

Beginn: Oktober 2016



St.-German-Str.1 www.yoga-vidya.de/speyer



RICHTIG ATMEN

Beim „richtigen“ Atmen geht es also darum, wieder Ruhe zu finden, den Körper zu entspannen, sich Pausen zu gönnen – sprichwörtlich einfach mal durchzuatmen. Als kleine Übung sollte man sich zwischendurch auf das Atmen besinnen und die Atemluft ganz tief bis in den Bauchraum hinein- und auch wieder hinausströmen lassen. Besonders wichtig ist hier vor allem das lange Ausatmen, denn das entspannt erst richtig.

SICHER IST SICHER

Die neuesten Zahlen der polizeilichen Kriminalstatistik sind beunruhigend. Von 2009 bis 2015 stieg die Zahl der Wohnungseinbrüche auf den Rekordwert von 167.136 Fällen an. Hochrechnungen zufolge wird damit alle dreieinhalb Minuten eine Wohnung oder ein Haus aufgebrochen.

Dennoch gibt es dabei auch eine positive Entwicklung: Über 40 Prozent aller Delikte scheiterten in den letzten Jahren an der besseren Sicherungstechnik der Fenster und Türen. Doch was versteht man unter besserer Sicherungstechnik?

„Man spricht hier auch von einbruchshemmenden Fenstern und Türen“, erklärt Mike Liebhauser, Mitarbeiter der Firma ALECO in Speyer, die sich seit über 15 Jahren auf den Bereich Renovierung spezialisiert

hat. „Die beste Grundlage für ein gut gesichertes Fenster bildet ein verstärkter, extra stabiler Rahmen. Unterstützt werden kann dieser durch wartungsfreie Sicherheitsbeschläge, die ein Aushebeln von geschlossenen, aber auch von gekippten Fenster verhindern können.“ Bei Haustüren stehen in punkto Sicherheit ein verstärkter Rahmen und eine extra starke Haustürfüllung im Vordergrund. „Wer noch mehr Schutz wünscht, für den gibt es auch Türen mit speziellen Sicherheitsgläsern und Spezialverriegelungen“, erläutert Liebhauser. „Wichtig ist aber in jedem Fall, dass diese einbruchshemmenden Elemente fachgerecht montiert werden. Nur so erfüllen sie auch wirklich ihren Zweck und bieten mehr Sicherheit vor Einbrüchen.“ Dabei geht es nicht nur um den Schutz der Wertgegenstände, sondern vor allem um das Gefühl der Sicherheit im eigenen Heim.

Polizei- und Versicherungsfachleute empfehlen, alte Fenster und Türen gegen **moderne, besser gesicherte Elemente** auszutauschen.



Volksleiden RÜCKEN- SCHMERZ

Rückenschmerzen kennt leider fast jeder. Etwa 70 Prozent der Deutschen leiden mindestens einmal im Leben an Schmerzen im Rückenbereich, circa zehn bis zwölf Prozent sogar jeden Tag. Doch auch, wenn das Leiden bei den meisten ähnlich verortet ist, können die Ursachen äußerst unterschiedlich sein. Rückenschmerz ist nicht gleich Rückenschmerz.

Mithilfe der MRT kann der Ursache von Rückenschmerzen auf den Grund gegangen und eine zielgerichtete Therapie eingeleitet werden.

Manch einer fühlt ein Ziehen, ein Stechen oder Reißen, bei einigen ist der Schmerz lokal, bei anderen strahlt er in den Körper aus und kann sogar Kopfschmerzen oder Schwindel hervorrufen – so vielfältig die Ausprägungen der Rückenschmerzen sind, so unterschiedlich können auch ihre Ursachen sein. Bei Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, also im unteren Rücken, gehören Muskelverspannungen und Entzündungen zu den häufigsten Ursachen. Aber auch der berühmt-berüchtigte Bandscheibenvorfall ist ein Hauptauslöser für Schmerzen in diesem Bereich. Schmerzen in der Rückenmitte können durch Muskelreizungen oder Skelettverformungen (wie z.B. bei einer Skoliose) entstehen. Schmerzt es im oberen Rücken oder Nacken, liegt das häufig an einer Fehlhaltung bei der Arbeit vor dem Computer. Es kann zu Muskelverspannungen und schmerzhaften Verhärtungen kommen.

Circa
20 MIO.
Deutsche gehen jährlich
wegen Rücken-
schmerzen
zum Arzt

Mit Bildern zur Diagnose

Bei dieser Vielfalt an möglichen Auslösern für Rückenbeschwerden liegt die Schwierigkeit in der Ursachensuche. „Die Basis jeder Therapie ist eine verlässliche Diagnose. Nur wenn wir den Grund für die Schmerzen kennen, können wir sie auch zielgerichtet behandeln“, erklärt Dr. Uwe Himmighöfer, Radiologe bei Radiologie Vorderpfalz in Speyer. Eine Möglichkeit den Schmerzen auf die Spur zu kommen, ist das Röntgen des Rückens. Wirbelsäulenfehlstellungen können so identifiziert werden. Röntgenstrahlen sind jedoch mit Bedacht einzusetzen, zu oft sollte der Körper ihnen

»
Rückenschmerzen
können in jedem
Alter auftreten – bereits
mehr als die Hälfte
der Kinder und Jugend-
lichen unter 18 Jahren
sind betroffen.
«

nicht ausgesetzt werden. Eine Alternative ganz ohne Strahlung bietet die Magnetresonanztomographie, kurz MRT genannt. Dieses schmerzfreie, bildgebende Verfahren arbeitet mit Magnetfeldern statt Strahlung. „Die MRT ist für den Patienten besonders gut verträglich, es gibt keine bekannten Nebenwirkungen. Denn der Mensch befindet sich sein ganzes Leben lang im Magnetfeld der Erde. Es handelt sich daher nicht um etwas Körperfremdes“, so Dr. Himmighöfer. Selbst Schwangere und Klein-

kinder können bedenkenlos untersucht werden – und beliebig oft. Ein weiterer Vorteil: Die Ergebnisse sind nicht nur sehr genau, sondern liegen auch schnell vor.

Der Befund entscheidet

Mit der MRT können unklare Rückenschmerzen, Verdachtsfälle auf Bandscheibenvorfälle, Gelenkschäden und viele weitere Beschwerden betrachtet werden, ohne dass der Patient sich einer abklärenden Operation unterziehen muss. „Auf der Basis der MRT-Befunde können wir dann entscheiden, ob eine konservative Therapie mit Medikamenten und Physiotherapie Abhilfe schaffen kann oder ob eine operative Behandlung notwendig ist“, erläutert Dr. Himmighöfer. „Darüber hinaus können mit der MRT auch der Therapieverlauf begleitet und die Fortschritte bei der Genesung kontrolliert werden.“

DR. UWE HIMMIGHÖFER

»Die MRT ermöglicht genaue Aufnahmen des Körpergewebes. Knochen, Organe, Muskeln und Sehnen können dargestellt werden.«



MIT LICHT therapieren

Gerötete, münz- bis handtellergröße, juckende Stellen auf der Haut, mit glänzenden Schuppen bedeckt: Die Psoriasis, auch Schuppenflechte genannt, mindert die Lebensqualität von Betroffenen deutlich. Sie ist eine chronische Hauterkrankung, die nicht geheilt werden kann. Doch mit der richtigen Therapie können die Beschwerden deutlich reduziert werden.



DR. JOACHIM KREKEL

»Die Therapie der Schuppenflechte ist ein Behandlungsschwerpunkt in Speyer.«

Wie alle chronischen Krankheiten verläuft auch die Schuppenflechte schubweise. Phasen akuter Entzündungen können sich mit nahezu beschwerdefreien Zeiten abwechseln. Das genaue Ausmaß der betroffenen Hautareale und die Stärke der Entzündungen sind von Patient zu Patient unterschiedlich. „Die Plaques – so nennt man die juckenden Stellen – treten meist an den Außenseiten der Knie und Ellbogen, an Brust, Rücken und Kopfhaut sowie im Steißbereich auf“, berichtet Dr. Joachim Krekel, Hautarzt im Cura Center Speyer. „Aber auch das Gesicht und die Hände können betroffen sein.“ Die Plaques entstehen durch eine Fehlleitung des Immunsystems. „Die Hauterneuerung ist bei den Betroffenen um ein Vielfaches beschleunigt. Die Zellen sammeln sich dann – noch unfertig – an der Hautoberfläche und bilden die auffälligen juckenden Stellen“, erklärt Dr. Krekel den Ursprung der Krankheit.

Überreaktion

Das fehlgeleitete Immunsystem hat auch Auswirkungen auf den Rest des Körpers: Die Plaques sind zwar das auffälligste Merkmal, tatsächlich ist aber der ganze Körper davon betroffen. Typische Begleiterkrankungen sind unter anderem Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht. Nicht zu

unterschätzen sind außerdem die psychischen Auswirkungen. „Fast alle Lebensbereiche – Beruf, Familie, Freizeit – sind von der Krankheit betroffen. Der Leidensdruck ist groß“, erläutert Dr. Krekel. „Heilen können wir die Psoriasis nicht, aber es gibt verschiedene



In Deutschland
leben etwa
1,5 Millionen
Betroffene



Der richtige Mix

„Wir haben hier in unserer Praxis die modernste verfügbare Lichtkabine, diese bietet dem Patienten besonderen Komfort“, so Dr. Krekel. „Sie ist höher als herkömmliche Kabinen und bestrahlt daher zuverlässig den gesamten Körper – von den Zehen bis zum Scheitel. Über einen Computer können wir individuell für jeden Patienten die optimale Lichtdosis einstellen.“ Das Psoralen hemmt daraufhin durch die Beleuchtung mit UVA-Licht die übermäßige Bildung neuer Hautzellen. Durchgeführt wird diese Behandlung in akuten Fällen drei- bis viermal in der Woche. „Wir erreichen mit der Bade-PUVA-Therapie bei den meisten Patienten eine deutliche Besserung. Häufig verschwinden die Symptome sogar ganz“, berichtet der Hautarzt. „Sinnvoll ist meist auch eine Kombination aus Lichttherapie und örtlicher Behandlung mit Tabletten – der sogenannten systemischen Therapie.“



Die neue Lichtkabine zur Behandlung von Schuppenflechte

Foto: Herbert Waldmann GmbH & Co. KG.

URSACHEN FÜR EINE SCHUPPENFLECHTE

- ✓ Genetische Veranlagung
- ✓ Umwelteinflüsse wie Stress, Rauchen, Alkohol oder Infektionen (insbesondere Streptokokken)
- ✓ Übergewicht
- ✓ Hautverletzungen
- ✓ Hormonelle Umstellungen und Stoffwechselstörungen
- ✓ Bestimmte Medikamente (z. B. Betablocker gegen Bluthochdruck)

Das geht UNTER DIE HAUT

Viele Menschen empfinden kleine Makel im Gesicht, wie Aknenarben oder Verfärbungen, als belastend. Sie wünschen sich einen strahlenden, ebenmäßigen Teint. Mit der richtigen Pflege kann ihnen geholfen und das Hautbild verbessert werden. Die Herausforderung dabei: Die Haut nimmt normalerweise nur einen geringen Anteil der Wirkstoffe aus Kosmetika tatsächlich auf.

Die menschliche Haut erfüllt viele Funktionen: Sie ist Sinnesorgan, regelt Temperatur und Feuchtigkeitsgehalt und grenzt den Körper nach außen ab – als natürliches Schutzschild. Gerade das ist jedoch im Bereich Kosmetik manchmal ein Hindernis. „Die Menge der Wirkstoffe, die tatsächlich von der Haut aufgenommen werden, ist leider vergleichsweise niedrig. Wir sprechen in diesem Zusammenhang von einer geringen Resorptionsrate“, erklärt Dr. Joachim Krekel von Cura Aesthetic im Cura Center Speyer. „Das bedeutet im Umkehrschluss: Wenn man die Hautbarriere überwindet, kann man wesentlich effektiver gegen Fältchen, Aknenarben, Lichtschädigungen und Hautverfä-

rbungen vorgehen und der Haut helfen, sich von innen heraus selbst zu verbessern.“ Möglich wird das mit sogenannten Cosmeceutical Delivery Systems, abgekürzt CDS.

Mildes Verfahren

„Ein CDS ist ein Verfahren, um einen kosmetischen Wirkstoff unter die Haut zu bringen und dort einen gewünschten ästhetischen Effekt zu erzielen, beispielsweise die Sichtbarkeit von Narben zu reduzieren“, beschreibt Dr. Krekel das Prinzip. „Wir bei Cura Aesthetic arbeiten mit dem CDS-System LASEMD.“ Es besteht aus einem

Handstück mit Lasersystem, Ampullen – gefüllt mit bestimmten Wirkstoffen – und einer Station zum Aufbereiten dieser Ampullen. Mit dem in das Handstück eingebauten Laser können kleinste Löcher in die Oberhaut des Patienten geschossen werden. „So entstehen Mikrokanäle, durch die später der Wirkstoff eindringen kann. Eine Betäubung ist nicht nötig, denn der Durchmesser des Lasers ist sehr gering – es ist eine sehr milde Behandlung“, berichtet Dr. Krekel. Währenddessen wird in der LASEMD-Station die auf den Patienten abgestimmte Ampulle mit dem hochkonzentrierten Wirkstoff zur Behandlung der Haut vorbereitet. Dank einer speziellen Technologie müssen keine Konservierungsstoffe oder Chemikalien zugesetzt werden.

»
Für jeden Hauttyp
geeignet
«

Tiefenwirkung

„Nach der Laserbehandlung wird der Patient mit dem frisch aufbereiteten Wirkstoff aus der Ampulle eingecremt. Durch die zuvor geschaffenen kleinen Kanäle kann dieser in die Haut eindringen und direkt an Ort und Stelle seine Wirkung entfalten“, so Dr. Krekel. „Da die Behandlung noch ein paar Tage nachwirkt, geben wir den Wirkstoff anschließend mit nach Hause, wo der Patient ihn selbst auftragen kann.“ Der ganze Prozess dauert gerade einmal sechs Minuten und sollte im Idealfall alle zwei Wochen wiederholt werden. Und für wen eignet sich diese Methode? „Für jeden Hauttyp. Wir können damit UV-geschädigte Haut behandeln, Pigmentstörungen ausgleichen und Narben reduzieren. Eingesetzt wird das LASEMD-System auch im Bereich Anti-Aging und zur Faltenreduktion und -vorbeugung“, erzählt Dr. Krekel. So werden kleine Makel nach und nach verringert.



Das LASEMD-Gerät im Cura Center Speyer ist erst das zweite seiner Art in Deutschland – das andere steht in München.

DR. JOACHIM KREKEL

»Mit dem LASEMD-System sorgen wir dafür, dass kosmetische Wirkstoffe tatsächlich von der Haut aufgenommen werden.«



(K)ein alltäglicher Besuch

Einer Umfrage zufolge gehen 55 Prozent der Deutschen nicht gerne zum Zahnarzt. Steht ein Zahnarztbesuch mit dem Nachwuchs an, ist es wichtig, die eigenen Bedenken und Ängste nicht auf das Kind zu übertragen. Wer einige Grundregeln und Tipps beachtet, kann es den Kleinen leichter machen.



Und jetzt „Aaaaaah“ – die Kommunikation während der Behandlung sollte hauptsächlich zwischen Kind und Zahnarzt stattfinden.

Kinder haben ein feines Gespür dafür, wenn etwas nicht stimmt. Den anstehenden Zahnarzttermin sollten Eltern daher nicht verschweigen, sondern sachlich erklären. Dabei gilt es Aussagen zu vermeiden, die dem Kind vermitteln, dass etwas Unangenehmes bevorsteht. „Wörter wie ‚Angst‘ oder ‚Spritze‘ signalisieren Kindern vor allem eines: irgendetwas ist hier faul“, erklärt Zahnärztin Eva Hofmann aus der Zahnarztpraxis im Cura Center Speyer. Auch vorher in Aussicht gestellte Belohnungen sind keine gute Idee: Sie vermitteln, dass etwas Unnormales oder Unangenehmes ansteht. Ganz wichtig ist es auch, als Elternteil im Gespräch mit dem Kind bei der Wahrheit zu bleiben. Denn: „Wer dem

Kind eine schmerzfreie Behandlung verspricht, obwohl gebohrt werden soll, sorgt für falsche Erwartungen“, so Frau Hofmann. „Einmal verlorenes Vertrauen in den Zahnarzt kann dann nur schwer zurückgewonnen werden.“ Besser ist es, ehrlich zu sagen, dass eine Behandlung auch mal ziepen kann, dies aber notwendig ist, damit die Zähne wieder gesund werden.

»
Ein Zahnarzttermin muss für Kinder keine unangenehme Erfahrung sein
«

Kindgerecht

Frau Hofmann empfiehlt, bereits beim ersten Milchzahn dem Zahnarzt einen Besuch abzustatten – also etwa ab dem sechsten Monat. „Dann behält der Nachwuchs den ersten Zahnarztbesuch im besten Fall als ein positives und alltägliches Erlebnis in Erinnerung“, berichtet die Zahnärztin.

„Es ist wichtig, den Arzt nicht erst aufzusuchen, wenn das Kind bereits Schmerzen hat.“ Danach werden regelmäßige Kontrolluntersuchungen empfohlen, etwa alle sechs Monate sollten Kinder zum Zahnarzt gehen – genau wie Erwachsene. Bei der Behandlung von Kindern ist vor allem eines entscheidend: Geduld. „Sie brauchen Zeit, um sich an die neue Umgebung und die Situation als solche zu gewöhnen“, so Frau Hofmann. „Sollte trotz regelmäßiger Vorsorge eine längere Behandlung nötig sein, verteilen wir diese gerne auf mehrere Sitzungen, um das Kind nicht zu überfordern.“

Im Mittelpunkt

Während der Behandlung ist das Kind die Hauptperson. „Wir als Zahnärzte wünschen uns daher, dass sich die Eltern während der Behandlung eher im Hintergrund halten und es uns überlassen, dem kleinen Patienten die Vorgehensweise zu erklären“, betont Frau Hofmann. Auch mehrere Begleitpersonen im Behandlungszimmer sind keine gute Idee, weil so schnell Unruhe entsteht. Diese überträgt sich dann auch auf das Kind auf dem Behandlungsstuhl. „Je nach Alter kann es auch sinnvoll sein, die Behandlung ohne die Begleitperson durchzuführen“, weiß die Zahnärztin. „Die Erfahrung zeigt, dass viele Kinder ihre Ängste in Abwesenheit von Mama oder Papa überwinden können.“ Kuscheltiere sind hingegen immer gern gesehene Begleiter – und Mutmacher, wenn es den Kleinen doch mal mulmig wird.

EVA HOFMANN

»Ein Zahnarztbesuch ist etwas Alltägliches und sollte von den Eltern nicht überbewertet werden.«



Kaffee für den wachen Geist

Gewinnen Sie einen Gutschein für ein Kaffee-Probierset von Schramms Kaffeerösterei, der Privatrösterei im Herzen von Speyer.

chemisches Element	frz.: Dach			Abk.: Unterhaltsbetrag	Abfluss des Neuenburger Sees		indischer Schriftsteller		Abk.: Ingenieur		ab		Auto-Z. Rehau		Auto-Z. Norden	Auto-Z. Rems Murr Kreis		lat.: von Anfang an	
				Dodekanesinsel	elektrisch geladene Elementarteilchen (Mz.)	1					altgriech. Liebesgott	4				ehem. dt. Auto-Z. Nabburg			
Abk.: Bruttoregister-tonne	ägyptische Gottheit		Abdachung			7						Artus-ritter					Abk.: Podex		
			gebälktragende Männerfigur						Querstange am Schiffsmast					Abk.: Eigene Effekten			Abk.: Handelsvertrag		
		it. Prov.-Hauptstadt in der Toskana, am Arno					Fremdwortteil: hinein	Antennenart					Abk.: im Auftrag	it.: Buch					
Abk.: und andere	dt. Auto-Z. Dillingen an d. Donau		Abk.: Arkansas		Abk.: im Ruhstand			DDR Sicherheitsdienst						Fluss in Island	11				Abk.: meine Herren
Bühnenstück von Grillparzer											amerik. Jazzklarinettist								Abk.: Hektotonne
			Kleidungsstück der Schotten	Bez. f. d. Ohrenheilkunde									Abk.: Betriebskrankenkasse	3			Abk.: Herren		
Auto-Z. Saarouis				lat.: Bär		13			it. Baumeister								Abk. f. e. Hochschule Berlins		8
festgelegtes Abkürzungszeichen	altröm. Kalendertage	andere Bezeichnung f. Unsittlichkeit							9					erster PC-Typ			Aufruhr, Lärm	chem. Z. für Zink	
					Haustier der Lappen	it.: weniger	Adeliger im alten Peru	dänische Insel in der Ostsee						jäher Fall	6				
bestimmend									2					alttd. Apotheker-gewicht					
Abk.: Examen	10		Abk.: Rhode Island	Abk.: eingetragener Verein				Hardbopspielart									Abk.: ganztags	Abk.: par exemple	
		abgesteckte Linie									Begriff beim Fussball					Auto-Z. Garmisch Partenkirchen			
Abk.: Inch	Abk.: Alters- und Invalidenversicherung				südneuseeländischer Hafen							Abk.: zur Zeit				Auto-Z. Tübingen			12

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



Erschöpft vom erfolgreichen Rätseln? Mit etwas Glück können Sie demnächst mit reinsortigen Hochland Arabica-Kaffees wieder auftanken. Probieren Sie sich durch sechs Spezialitäten aus sechs unterschiedlichen Ländern und entdecken Sie die Geschmacksvielfalt der Kaffeewelt. Alle sechs Sorten sind sowohl für Filterkaffee als auch für die Zubereitung im Pressstempel, Siebträger oder Vollautomaten geeignet. Viel Erfolg!

Schramms-Kaffeerösterei e.K, Gilgenstraße 31, 67346 Speyer, Öffnungszeiten des Ladengeschäfts: Mo - Fr 9.30 - 18.30 Uhr, Sa 9.30 - 16.00 Uhr, Telefon: 06232/60 19 60, Mail: info@schramms-kaffee.de, www.schramms-kaffee.de

Gutes Klima. Gutes Gefühl!

Mit Klimasystemen von Toshiba haben Sie immer eine saubere und angenehme Raumluft!

Genießen Sie bestes Klima auch zu Hause!

Informieren Sie sich jetzt!

Kälte- & Klimatechnik
Jochen Wegerich

Am Pfaffensee 12 | 67376 Harthausen
Tel.: 06344/508 590 | Fax: 06344/508 588
www.klimatechnik-wegerich.de
info@klimatechnik-wegerich.de



Fachpartner von Toshiba:
Klimageräte und
Wärmepumpen

TOSHIBA
Leading Innovation >>>

Und so können Sie gewinnen: Einfach das Lösungswort unter Angabe Ihrer Postadresse an procura@profitext.com oder postalisch an profitext.com, 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. Die Gewinner werden postalisch benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Einsendeschluss: 10. Oktober 2016.

Gesünder MIT PIEKS

Seit diesem Jahr gibt es eine verschreibungspflichtige Spritze, die beim Abnehmen helfen soll. Sich schlank spritzen – das klingt für viele Menschen wie ein Traum. Wie funktioniert diese neue Methode und für wen eignet sie sich? Die Redaktion der PROCURA fragt nach bei Frau Dr. Maria Montero-Muth, Internistin im Cura Center Speyer.

Im Zentrum stehen Sport und eine gesunde Ernährung – ergänzend kann bei einem BMI von über 30 mit Spritzen nachgeholfen werden.



DR. MARIA MONTERO-MUTH
»Wichtig ist mir, dass die Spritze nicht als Allheilmittel betrachtet wird.«

Frau Dr. Montero-Muth, was hat es mit dieser „Schlank-Spritze“ auf sich? Eignet sie sich für jedermann, der etwas abnehmen möchte?

DR. MONTERO-MUTH: Nein, auf keinen Fall. Es ist auch kein Lifestyleprodukt, mit dem Sie vor dem Urlaub ein paar Kilos abnehmen können. Die Anwendung ist beschränkt auf Menschen mit starkem Übergewicht oder sogar Adipositas. Ab einem Body-Mass-Index (BMI) von 30 kommen Sie für eine Behandlung mit der Saxenda-Spritze in Frage. Dafür müssen Sie zum Beispiel bei einer Größe von 1,60 m etwa 80 Kilogramm wiegen. Auch Übergewichtige ab einem BMI von 27 können die Spritze verschrieben bekommen, wenn sie an Bluthochdruck oder einer weiteren Begleiterkrankung ihres Übergewichts leiden.

Und wie funktioniert die Spritze?

DR. MONTERO-MUTH: Der Wirkstoff, Liraglutid, aktiviert im Gehirn das Sättigungsgefühl und schwächt das Hungergefühl. Die Betroffenen essen weniger. Die Spritze unterstützt übergewichtige Menschen bei der Gewichtsreduktion, sie macht jedoch nicht die ganze Arbeit. Im Vordergrund steht nach wie vor die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und viel Sport. Aber eine kalorienreduzierte Ernährung und körperliche Aktivität alleine helfen leider nicht jedem. Das ist ein langwieriger Prozess. Und hier setzt die Spritze an: Sie hilft weiterzumachen, wenn die Erfolge durch Sport und bessere Ernährung nur langsam sichtbar werden. Denn jedes Kilo weniger senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkschäden und Co.

Wie oft und über welchen Zeitraum wird gespritzt?

DR. MONTERO-MUTH: Die Patienten spritzen sich täglich selbst, wie Diabetiker das auch tun. Das klingt schwieriger, als es ist. Mit

ein bisschen Übung geht das ganz flott. Ideal ist der Bauch, auch Oberschenkel oder -arm eignen sich. Bei der Tageszeit sind die Patienten flexibel. Bei Angst vor Spritzen ist es natürlich schwieriger. Die Therapie mit der Saxenda-Spritze dauert normalerweise drei Monate. In Einzelfällen kann auch eine einjährige Behandlung in Betracht gezogen werden. Ein Großteil der Patienten schafft es, mit Unterstützung der Spritze sein Gewicht signifikant und andauernd zu reduzieren.

»
Bei Diabetikern mit Übergewicht wird ein ähnliches Präparat verwendet
«

Wie gut ist die Spritze verträglich?

DR. MONTERO-MUTH: Es kann in Einzelfällen in den ersten Tagen zu Magen-Darm-Beschwerden kommen, auch Kopfschmerzen und Schwindel sind möglich. Sollten die Symptome nach einigen Tagen nicht abklingen, reden Sie unbedingt mit dem behandelnden Arzt.

Wie lautet also Ihr Fazit?

DR. MONTERO-MUTH: Die Spritze ist kein Wunderheilmittel und natürlich auch nicht ganz günstig. Aber ergänzend zur Änderung des Lebensstils kann sie Betroffenen helfen, schneller Gewicht zu verlieren und sich wohler zu fühlen.

fast
25%

der deutschen Bevölkerung ist krankhaft
übergewichtig
(Robert-Koch-Institut)

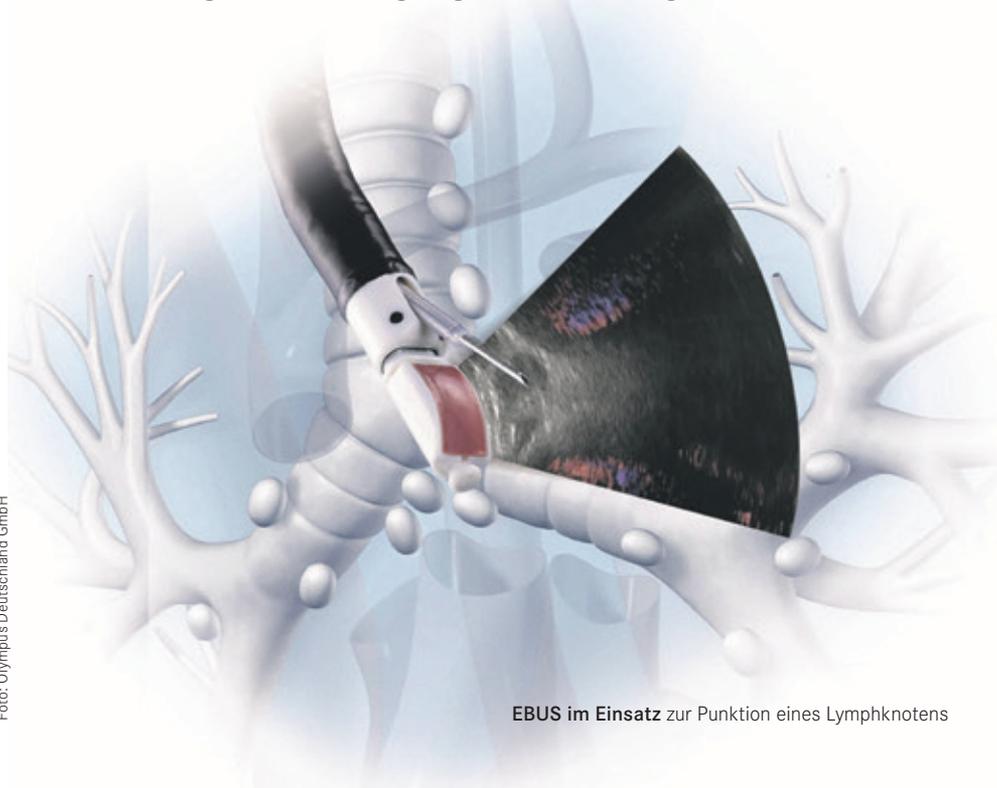
BMI=

Gewicht (kg):
Körpergröße (m)²

PROMOTION

Schonende Lungendiagnostik durch Ultraschall von Innen

Seit über einem Jahr setzt die Klinik für Innere Medizin II (Pneumologie, Schlafmedizin, Weaning) am Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer das zurzeit modernste System für endobronchialen Ultraschall „EBUS“ ein. Diese schonende Methode zur Untersuchung von Veränderungen des Lungengewebes bringt für Patienten viele Vorteile.



EBUS im Einsatz zur Punktion eines Lymphknotens

EBUS ist der endobronchiale Ultraschall, das heißt die Ultraschalluntersuchung der Lunge über die Atemwege. Er dient der Diagnostik von Lymphknoten oder Gewebeveränderungen, die im Raum zwischen den Lungen – dem sogenannten Mediastinum – oder im Lungengewebe liegen und in den Bronchien nicht direkt sichtbar und zugänglich sind.

Im Rahmen einer Lungenspiegelung (Bronchoskopie) kann über ein spezielles Bronchoskop ein kleiner Ultraschallkopf an die Bronchialwand angelegt werden. Es werden dadurch Strukturen um die Bronchien herum bis in eine Tiefe von mehreren Zentimetern sichtbar. Die erfahrenen Ärzte können so deren Aussehen beurteilen und sogar die Durchblutung darstellen.

Erkennt der Untersuchende etwas Auffälliges, kann er über den Arbeitskanal des Bronchosko-

pes und unter Sicht des Ultraschalls mit einer feinen Nadel direkt Gewebeprobe entnehmen.

Exakte Gewebeprobe auch in schwer zugänglichen Bereichen

Bei Knoten, die im äußeren (Rand-)Bereich der Lunge liegen, kann Ultraschall mit einer sogenannten Minisonde erfolgen. Dabei handelt es sich um einen rotierenden Schallkopf, der in etwa den Durchmesser einer Kugelschreibermine hat. Die Minisonde wird in einem dünnen Führungskanal vorgeschoben. Kann der Tumor im Ultraschall dargestellt werden, wird die Sonde zurückgezogen. Durch den liegenden Führungskanal können anschließend ganz exakt Proben für die Gewebeuntersuchung gewonnen werden.

Schonend für die Patienten

Die Untersuchung wird in Kurznarkose oder einer tiefen Beruhigung durchgeführt und ist äußerst

komplikationsarm. Der Gewinn liegt über die exakte Diagnostik hinaus darin, dass sich durch dieses Verfahren Lungenkrebs-Patienten, die von einer Operation profitieren werden, sicher von denen unterscheiden lassen, für die eine Operation nur eine unnötige Belastung wäre.



Betreut werden die Patienten in der Klinik für Innere Medizin II von
Chefarzt Dr. med. Oliver Jung (Internist, Pneumologe und Schlafmediziner, rechts) und
Oberarzt Dr. med. Alexander Huhn (Internist, Pneumologe und Notfallmediziner, links).



Sankt Vincentius Krankenhaus
Klinik für Innere Medizin II
Holzstraße 4a, 67346 Speyer
Telefon: 06232 133-267
Email: inneremedizin2@vincentius-speyer.de
www.vincentius-speyer.de



Mehr Infos unter: www.vincentius-speyer.de



Foto: A. Schweizer GmbH

HAUPTRISIKOFAKTOREN EINER ALTERSBEDINGTEN MAKULADEGENERATION:

- ✓ Genetische Veranlagung
- ✓ Belastung der Augen durch UV-Licht
- ✓ Bluthochdruck, Diabetes oder eine unausgewogene Ernährung
- ✓ Rauchen

Von der altersbedingten Makuladegeneration sind vor allem Menschen ab 60 Jahren betroffen. Eine Brille alleine reicht dann häufig nicht mehr aus, um den Alltag zu bewältigen.

Alles im Blick

Eine verzerrte und verschwommene Wahrnehmung in der Mitte des Blickfeldes, ein dunkler Fleck im Sehzentrum – bei der altersbedingten Makuladegeneration, kurz AMD genannt, verlieren die Sinneszellen im Zentrum der Netzhaut an der Stelle des schärfsten Sehens ihre Funktionalität. Der Alltag wird mit fortschreitender Erkrankung zur Herausforderung.



ALEXANDER KERN

»Damit wir uns ausführlich Zeit nehmen können, sollte für eine Vergrößernde-Sehhilfen-Beratung immer vorab ein Termin vereinbart werden.«

Die Sehschärfe und das Kontrastempfinden nehmen deutlich ab, viele Menschen mit AMD reagieren auch sehr lichtempfindlich. Das Wahrnehmen feiner Details, das Erkennen von Gesichtern und das Lesen von Etiketten – zum Beispiel im Supermarkt – werden mit der sich entwickelnden Erkrankung immer schwieriger. Denn es „verschwimmt“ genau die Mitte des Gesichtsfelds. Oft tritt eine AMD bei älteren Menschen ab 60 Jahren auf. Sie ist die häufigste Ursache für eine schwere Sehbehinderung im Alter. Bei ersten Anzeichen einer schwindenden Sehleistung sollte umgehend ein Augenarzt aufgesucht werden. Bestätigt dieser den Verdacht einer AMD, ist ein Optikerfachgeschäft die nächste Anlaufstelle. Denn es gibt heutzutage für Betroffene zahlreiche optische und elektronische Hilfsmittel. Diese können auch in schwierigen Fällen den Alltag erleichtern.

Brille plus Hilfsmittel als Lösung

„Die optimale Hilfsmittel-Kombination besteht in den meisten Fällen aus einer Brille, die ein entspanntes Sehen in der jeweiligen Gebrauchsentfernung gewährleistet, und einem vergrößernden Hilfsmittel, das für die eigentliche Vergrößerung sorgt“, erklärt der Augenoptiker, B. Sc. Alexander Kern von Brillen Hammer im Cura Center Speyer. „Ein vergrößerndes Hilfsmittel allein ist nur in seltenen Einzelfällen für ein optimales Sehergebnis ausreichend. Die Gesamtvergrößerung ist entscheidend.“ Auch für die besondere Lichtempfindlichkeit von AMD-Patienten gibt es eine Lösung. Spezielle Filter-

gläser und Comfort-Brillen sorgen hier für Abhilfe. Sie filtern die für die Netzhaut schädlichen Blaulichtanteile und die UV-Strahlung heraus. „Betroffene haben die Möglichkeit, sich verschiedene Schutzfilter auszuleihen. So können sie diese in Ruhe und ganz ausführlich testen – und zwar in ihrem gewohnten Umfeld“, erläutert Alexander Kern.



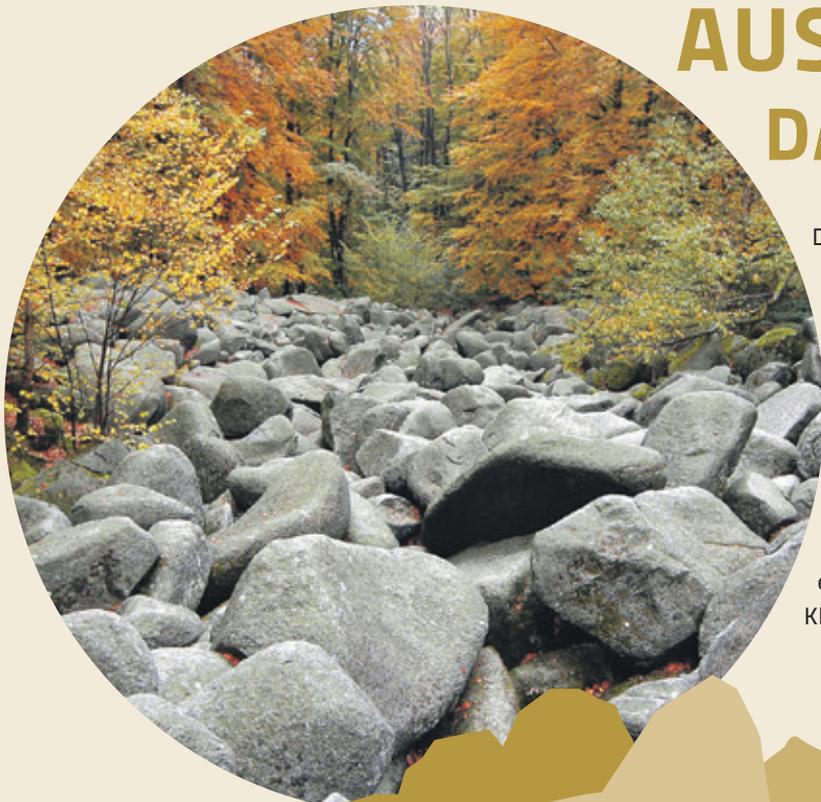
Optische Hilfsmittel wie spezielle Filtergläser und Comfort-Brillen können maßgeblich zur Verbesserung der Lebensqualität bei AMD beitragen



Hilfe für unterwegs

Um den Kunden individuelle Lösungen anbieten zu können, arbeitet Brillen Hammer mit verschiedenen Firmen zusammen. „Bewährt haben sich bei unseren Kunden die Produkte der Firma Schweizer. Die von ihnen produzierten Lupen, Lesegläser und speziellen AMD-Comfort-Brillen helfen, alltägliche Situationen gut zu bewältigen“, führt der Augenoptiker aus. „Auch elektronische Lupen und mobile Lesegeräte, wie sie beispielsweise von der Firma Optelec produziert werden, können wir empfehlen.“ Sie sind bequem in der Handhabung und ermöglichen es Betroffenen, weiterhin Tageszeitungen oder andere Printpro-

dukte mit kleiner Schrift zu lesen. Diese mobilen elektronischen Lesegeräte lassen sich per Knopfdruck anschalten und werden dann einfach über den gewünschten Text gelegt. Dieser wird auf einem leuchtstarken Bildschirm angezeigt, und zwar in einer für den Nutzer angenehmen Schriftgröße. Ein integrierter Akku sorgt für Flexibilität und Mobilität – zum Beispiel auch für die eingangs erwähnten Preisetiketten im Supermarkt oder die Speisekarte im Lieblingsrestaurant.



AUSFLUGSTIPP: DAS BUNTE MEER

Der Herbst ist eigentlich nicht die Jahreszeit, um ans Meer zu fahren. Eigentlich! Eine Ausnahme findet sich knapp eine Stunde von Speyer entfernt im Odenwald – das Felsenmeer. Im Grunde ist es das ganze Jahr über ein lohnendes Ausflugsziel. Aber im Herbst, wenn sich die Blätter färben und die beeindruckenden Felsformationen bunt umrahmen, ist es besonders sehenswert.

Wanderer und Ausflügler können hier alleine oder mit der ganzen Familie die letzten sonnigen Tage des Jahres genießen und sich unter Rotbuchen, Bergahorn und Fichten erholen. Und wer Glück hat, sieht vielleicht ein Reh oder ein Wildschwein und hört vereinzelt einen Specht, dessen Klopfen durch die Stille des Waldes dringt.

UNSER TIPP: Natur pur – ab ins Felsenmeer.

Mehr Informationen gibt es hier: www.felsenmeer-zentrum.de



**Steuerberatungsgesellschaft
Wirtschaftsprüfungsgesellschaft**

Wir sind eine der führenden Steuerberatungs- und Wirtschaftsprüfungsgesellschaften in der Metropolregion Rhein-Main-Neckar.

Bereits seit 2004 bestätigt uns dies FOCUS MONEY durch die jährliche Aufnahme in die Liste der TOP Steuerberatungsadressen in Deutschland.



Unsere Erfahrung - Ihre Sicherheit
bkb + Kollegen in Speyer, Mannheim,
Bensheim und Ludwigshafen

www.bkb-mannheim.de

www.bkb-speyer.de

www.bkb-bensheim.de

www.bkb-ludwigshafen.de

bkb mannheim	theodor-heuss-anlage 12 tel (0621) 410735-0	68165 mannheim fax (0621) 410735-55
bkb speyer	iggelheimer straße 26 tel (06232) 6749-0	67346 speyer fax (06232) 6740-99
bkb bensheim	schwanheimer straße 144a tel (06251) 1084-0	64625 bensheim fax (06251) 1084-25
bkb ludwigshafen	paul-klée-straße 1 tel (0621) 660096-0	67061 ludwigshafen fax (0621) 660096-29

PABST | LORENZ + PARTNER
RECHTSANWÄLTE · FACHANWÄLTE



**EINE GUTE ADRESSE
UND ERFAHRENER PARTNER
IN RECHTSFRAGEN**

- DER WIRTSCHAFT, DES HANDELS UND DES HANDWERKS
- VON GESELLSCHAFTERN UND UNTERNEHMERN
- VON ARBEITGEBERN UND ARBEITNEHMERN
- ZUM ERBEN, VERERBEN UND DER UNTERNEHMENSNACHFOLGE
- ZU STEUERN UND VERTRÄGEN
- ZU SANIERUNG UND INSOLVENZ
- VON ÄRZTEN
- RUND UM DIE IMMOBILIE HAUS - WOHN-EIGENTUM GRUNDSTÜCK

**WIR FINDEN DIE STRATEGIE,
DIE ZU IHNEN PASST.**

FOTO: JAN HEUGEL
QUELLE: PHOTOGRABE

WWW.PLUP.DE

KANZLEI SPEYER	IGGELHEIMER STR. 26 67346 SPEYER	TEL (06232) 67901-0 FAX (06232) 67901-10
KANZLEI MANNHEIM	THEODOR-HEUSS-ANLAGE 12 68165 MANNHEIM	TEL (0621) 42290-0 FAX (0621) 42290-10
KANZLEI BENSHEIM	SCHWANHEIMER STR. 144A 64625 BENSHEIM	TEL (06251) 707895-0 FAX (06251) 707895-10

PROBLEME MIT IHREM VERKAUF?



EINFACH KANN JEDER!

Auch für schwierige Verkaufsfälle:

0,00 €
Kosten für
Verkäufer

RIEGELIMMOBILIEN.

www.riegel-immobilien.de

Fon 06232. 100 10 10

0,00 €
Kosten für
Verkäufer

Branchenverzeichnis

IHRE GESUNDHEITSEXPERTEN IM BÜRO- UND ÄRZTEHAUS CURA CENTER, IGGELHEIMER STR. 26, 67346 SPEYER

Augenarztpraxis „Ihre Augenärzte Speyer“

Dr. med. Nicola Sommer, Facharzt Nael Bader,
Dr. med. Isolde Olivas, Ute Schumacher, Dr. Kai Kempf
Kontakt: 06232/65290
Sprechzeiten: Mo. und Di. 8.00 – 18.30 Uhr,
Mi. und Fr. 8.00 – 16.00 Uhr, Do. 8.00 – 18.30 Uhr,
sowie nach Vereinbarung

Cura Kosmetik und Fußpflege

**Cura-Aesthetic – Lasertherapie | Anti-Aging |
Aesthetische Therapien**
Kontakt: 06232/10012430, www.speyer-kosmetik.de,
Termine nach Vereinbarung

Hautarztpraxis

Dr. Joachim Krekel, Dr. Michèle Schlich, Ute Bauer,
Dr. Nina Schindera, Dr. Sofia Mavridou, Dr. Simone
Stadler, Dr. Katharina Lorentz
Kontakt: 06232/10012410, www.hautarzt-speyer.de
Sprechzeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 11.30 Uhr,
Mo., Di., Do. 14.30 – 17.00 Uhr, sowie nach Vereinbarung

INTERNISTISCHE Praxis

Kardiologie – Hypertonie: Dr. med. Thomas Muth
Hausärztliche Versorgung: Dr. med. Maria Montero-Muth,
Artur Japs
Kontakt: 06232/36691
Kardiologie – Hypertonie: Dr. med. Rainer Frank
Kontakt: 06232/1001180
Gastroenterologie: Dr. med. Günter Nowack,
Dr. med. Ulrich Damian
Kontakt: 06232/24491
www.internistische-praxis-speyer.de
Sprechzeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 12.00 Uhr,
Mo., Di., Do. 15.00 – 18.00 Uhr, sowie nach Vereinbarung

Zahnarztpraxis

Dr. Barbara Krekel-Wilk, Eva Hofmann, Dr. Patricia
Palatinus-Kosloh, Dr. Dorothee Fontana
Kontakt: 06232/10012420, www.speyer-zahnarzt.de
Für Rezepte und Terminvereinbarungen:
06232/10012421, Sprechzeiten nach Vereinbarung

bkb + Kollegen GmbH, Steuerberatungsgesellschaft, Wirtschaftsprüfungsgesellschaft

Kontakt: 06232/67490, www.bkb-speyer.de

Brillen Hammer GmbH Cura Center

Hansjörg Hofmann, Alexander Kern
Kontakt: 06232/78158, www.brillenhammer.com
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9.00 – 18.30 Uhr,
Sa. 9.00 – 13.00 Uhr

Pabst | Lorenz + Partner

Rechtsanwälte, Fachanwälte
Kontakt: 06232/679010, www.plup.de

IHRE GESUNDHEITSEXPERTEN IN SPEYER UND UMGEBUNG

Radiologie Vorderpfalz

Dr. med. Uwe Himmighöfer, Dr. Franziska Dahm
und Kollegen
Bahnhofstr. 53, 67346 Speyer,
Kontakt: 06232/2938090
info@radiologie-vorderpfalz.de
www.radiologie-vorderpfalz.de
Sprechzeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 18.00 Uhr
(nur nach telefonischer Vereinbarung)

Orthopädie Kurpfalz

Prof. Dr. Christian Heisel, Jochen Fikentscher,
Manuel Kreukler und Kollegen
Bahnhofstraße 51, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/317910, www.orthokur.de
Öffnungszeiten: Mo. 8.00 – 12.00 Uhr und
13.00 – 20.00 Uhr, Di. – Do. 8.00 – 12.00 Uhr und
13.00 – 17.00 Uhr, Fr. 8.00 – 13.00 Uhr
Telefonische Terminvereinbarung:
Mo. – Fr. 8.30 – 12.00 Uhr

Sankt Vincentius Krankenhaus

Klinik für Innere Medizin II
Holzstraße 4a, 67346 Speyer,
Kontakt: 06232/133267
inneremedizin2@vincentius-speyer.de
www.vincentius-speyer.de

Impressum

Herausgeber

profitext.com GmbH
Ulrich Zehfuß
Iggelheimer Str. 26
67346 Speyer
Kontakt: 06232/1001110
procura@profitext.com

Redaktion

Natalie Lumma, Miriam Thomas, Nicole Bender,
Micha L. Harris

Fotos

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

Anzeigen

DIE RHEINPFALZ, Christine Grauer
Uwe Richter (verantwortlich)
Kontakt: 06232/130719

Auflage

24.500 Exemplare

Verbreitung

Die PROCURA wird der Tageszeitung
DIE RHEINPFALZ, Ausgabe Speyer sowie
in Böhl-Iggelheim und Schifferstadt
der Ausgabe Ludwigshafen beigelegt und
ist im Cura Center Speyer erhältlich.

Satz und Layout

Dorothee Weimer

Druck

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

Nächster Erscheinungstermin

Winter 2016

**Nicht jeder kann mit einem
wuscheligen Fell punkten.**
Laserepilation mit neuester Technologie.



Cura Kosmetik . Iggelheimer Straße 26 . 67346 Speyer . Fon 062 32 - 100 124 30 . www.speyer-kosmetik.de

APPsolut flexibel!



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Banking-App
eine für alles.
Jetzt runterladen!



Unsere Banking-App können Sie über
unsere Internetseite herunterladen:
www.volksbank-krp.de/apps

persönlich · kompetent · nah

Volksbank
Kur- und Rheinpfalz

Speyer · Schwetzingen · Hockenheim · Ketsch
Neustadt · Schifferstadt · Haßloch · Lingenfeld