

corpus meum  
körper gesundheit geist



körper. gesundheit. geist.

rhein-neckar.



Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

im Sommer spielt sich das Leben im Freien ab – da heißt es bei großer Hitze: trinken! Aber hilft viel immer viel? Wie oft und was soll man trinken? Bekannt ist, dass die Italiener etwa zu wenig trinken und deshalb im Schnitt viel öfter an Nierensteinen leiden. Wie man das verhindern kann, lesen Sie in dieser zweiten Ausgabe der *corpus meum*. Außerdem erfahren Sie, warum sich beim Genuss mancher Weine unerwünschte Nebenwirkungen einstellen können und wieso Sonnenschutzgläser mehr sind als ein Accessoire. Sommer heißt auch Lust auf Bewegung – darum stellen wir Ihnen nach Yoga in dieser Ausgabe Pilates vor. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die minimalinvasive Chirurgie bei Schulterbeschwerden, Kompressionstherapie bei Venenerkrankungen, Faltenbehandlung im Gesicht mit Hyaluronsäure und Co. sowie in die Vorsorge mit Ultraschall. Und für alle Rätselfreunde winkt als Preis etwas wirklich Entspannendes.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre,

Ihr

**Ulrich Zehfuß**  
Herausgeber

INHALT SOMMER 2014

- 3 Haltung bewahren**  
Was die moderne Chirurgie gegen  
Schulterschmerzen ausrichten kann.
- 4 Feine Beine**  
Was eine Kompressionstherapie bei  
Venenerkrankungen bewirken kann.
- 5 Die neue Seite der Medizin**  
Neue Verfahren, Entwicklungen und Wege.
- 6 Überempfindlich**  
Welche Stoffe im Wein zu Unverträglichkeiten führen können.
- 7 Aus schlaff mach straff**  
Wie Sie Ihre Gesichtshaut von Falten  
befreien und wieder straffen können.
- 8 Rätsel**  
Erst Wissen – dann Wellness.
- 9 Schicker Schutz**  
Warum gute Sonnenschutzgläser mehr  
sind als nur ein Sommer-Accessoire.
- 10 Früherkennung statt Spätfolge**  
Welche Möglichkeiten Ultraschall für  
die Vorsorge bieten kann.
- 11 Wussten Sie eigentlich ...**  
dass einige Menschen das Herz  
wortwörtlich am rechten Fleck haben?
- 12 Auf die sanfte Tour**  
5 Gründe, die für Pilates sprechen.
- 14 Lauwarm abgekühlt**  
Auf was Sie beim Trinken im  
Sommer achten sollten.
- 15 Branchenverzeichnis & Impressum**



6



8



9

# GUT GESCHULTERT

Den ganzen Tag Sitzen, mangelnde Bewegung und eine falsche Haltung – diese Gewohnheiten schlagen sich nicht selten auf unsere Schultern nieder. Schmerzen im Schulterbereich werden dann zu einer echten Belastung, die Betroffenen mehr als nur die Bewegungsfreiheit nimmt. Doch schon ein kleiner Schnitt kann heutzutage helfen, damit Schulterschmerzen der Vergangenheit angehören.

## Nicht auf die leichte Schulter nehmen

Dank einer Vielzahl an Muskeln und Bändern ist die Schulter das beweglichste Gelenk in unserem Körper. Doch diese Flexibilität hat auch ihren Preis – denn die Schulter ist dadurch äußerst anfällig für Verletzungen. Diese können ganz unterschiedliche Ursachen haben: von der schädlichen Alltagsgewohnheit über die Überbeanspruchung beim Sport bis hin zum Unfall. „Zu den häufigsten Krankheitsbildern zählt das sogenannte Impingementsyndrom“, erklärt Facharzt Christian Kreukler, Spezialist für arthroskopische Schulter- und Kniechirurgie in der Orthopädie Kurpfalz. „Hierbei entsteht ein Engpass unter dem Schulterdach und Bestandteile des Schultergelenks werden eingeklemmt.“ Beschwerden treten dann vor allem bei Bewegung und Belastung auf. Schon alltägliche Tätigkeiten wie das Anziehen eines Oberteils können in der Folge bei den Betroffenen starke Schmerzen verursachen.

## Besser früher als später

Wichtig ist bei Schulterproblemen, dass die Beschwerden frühzeitig von Experten abgeklärt werden. Dann können vor allem bei leichteren Fällen noch schmerzstillende und entzündungshemmende Medikamente und – je nach Krankheitsbild – Krankengymnastik zu einer Besserung führen. Doch nicht immer sind diese Maßnahmen von Erfolg gekrönt. „Führen konservative

Methoden nicht zur erhofften Schmerzlinderung oder der Wiederherstellung der Bewegungsfreiheit, sollte ein operativer Eingriff in Betracht gezogen werden“, empfiehlt Facharzt Christian Kreukler. Und der kann heute weitaus kleiner ausfallen als noch vor einigen Jahren.

## Kleiner Schnitt – große Wirkung

In der heutigen Schulterchirurgie wird meist auf minimalinvasive Techniken gesetzt. Das heißt, anstatt wie früher eine offene Operation durchzuführen, erfolgt der Eingriff bei dieser Methode über einen kleinen Schnitt von lediglich wenigen Millimetern. Durch diese winzige Öffnung werden eine Kamera zur Begutachtung sowie die nötigen Operationsinstrumente eingeführt. „Das ist im Gegensatz zu einer offenen OP nicht nur schonender und senkt das Infektionsrisiko, sondern verringert auch deutlich die Regenerationszeit des Patienten“, erläutert Christian Kreukler. „Einfach ausgedrückt, es muss weniger heilen und der Eingriff kann sogar meist ambulant oder während eines kurzen stationären Aufenthalts durchgeführt werden.“ Nach der minimalinvasiven Operation kann eine physiotherapeutische Nachbehandlung den Heilungsprozess oftmals zusätzlich unterstützen. So ist der Betroffene bald wieder auf dem Damm und kann die alltäglichen Aufgaben schultern.

*Schulterbeschwerden können in jedem Alter auftreten.*

03



*Christian Kreukler, Facharzt für Unfallchirurgie und Orthopädie sowie Facharzt für Chirurgie mit dem Schwerpunkt spezielle Unfallchirurgie in der Orthopädie Kurpfalz*

# AUF GESUNDEN BEINEN DURCH DEN SOMMER



Sommerzeit ist Reisezeit. Um im Urlaub sein Traumziel zu erreichen, sind nicht selten stundenlange Fahrten mit Auto, Bus und Bahn oder Flüge nötig. Und das kann mehr als nur lästig sein: Denn das damit verbundene eingeeengte Sitzen ist für das Venensystem oftmals eine große Belastung. Die möglichen Folgen reichen vom Schweregefühl in den Beinen und Besenreisern über Venenentzündungen bis hin zur lebensgefährlichen Thrombose. Sind die Venen erst einmal angegriffen, sollten frühzeitig Maßnahmen ergriffen werden, um die Erkrankung unter Kontrolle zu halten.

04



**Irene Rössing, Expertin  
für Kompressionstherapie  
bei Mayer & Rexing  
Mannheim**  
*„Treten erste Anzeichen  
für eine Venenerkrankung  
auf oder liegt eine erbliche  
Vorbelastung vor, sollte  
in jedem Fall ein Arzt  
aufgesucht werden.“*

## Volkskrankheit Venenleiden

Unsere Beinvenen haben die wichtige Aufgabe, Blut in Richtung Herz zu transportieren. Venenklappen fungieren dabei als „Rückschlag-Ventile“. Schließen diese nicht mehr richtig, sackt Blut vermehrt in die Beine zurück und erweitert die Venen. Von Venenleiden sind allein in Deutschland rund 22 Millionen Menschen betroffen. Eine zentrale Rolle spielt dabei vor allem die erbliche Vorbelastung: „Venenerkrankungen werden zu 100 % weitervererbt“, erklärt Irene Rössing vom Sanitätshaus Mayer & Rexing in Mannheim. „Begünstigt wird die Erweiterung der Venen zudem durch langes Stehen und Sitzen.“ Betroffene erkennen die schleichend verlaufende Erkrankung jedoch oftmals erst spät oder nehmen sie nicht ernst – wodurch eine frühzeitige Behandlung häufig nicht stattfindet.

## Gesunder Druck

Die Basis der Venentherapie bildet die Kompression. Und das funktioniert in etwa so: „Durch Kompressionsstrümpfe werden die erweiterten Venen zusammengedrückt und die Venenklappen können wieder richtig arbeiten“, so Irene Rössing. „Je nach Schweregrad der Erkrankung gibt es die Kompressionsstrümpfe in vier verschiedenen Druckklassen und in den Ausführungen Knie- oder Schenkelstrumpf sowie als Strumpfhose“. Allgemein gilt: Je geschädigter das Venensystem und je weicher das Bindege-

webe, desto dicker und fester muss der Strumpf sein. Bei längerem Sitzen – zum Beispiel bei der Fahrt in den Urlaub – sollten jedoch auch Personen ohne Venenleiden vorbeugende Maßnahmen treffen. Durch spezielle Reisesstrümpfe, die rezeptfrei im medizinischen Fachhandel erhältlich sind, kann einer Reisetrombose entgegengewirkt werden.

## Nichts zu verstecken

Das Vorurteil, Kompressionsstrümpfe wären nicht schön anzusehen, ist längst überholt. „Die Produktpalette umfasst heute auch aktuelle Trendfarben und moderne Designs – so findet man für jeden Anlass und Geschmack den passenden Strumpf“, erklärt Irene Rössing. „Durch die hohe Atmungsaktivität und antibakterielle Wirkung wird zudem ein angenehmes Tragegefühl gewährleistet.“ Als Ergänzung zur Kompressionstherapie eignen sich Pflegeprodukte, die abschwellende Wirkstoffe wie Rosskastanie oder Hamamelis beinhalten. Gerade für die warme Sommerzeit sind zudem spezielle Gels erhältlich, die der Haut unter dem Kompressionsstrumpf Kühlung verschaffen. Zusammen mit einer gesunden Lebensweise – ausreichend Bewegung, viel Flüssigkeit und dem richtigen Schuhwerk – sind die Beine damit auch für kommende Sommerreisen gewappnet. Also: Vene – vidi, vici.

# DIE NEUE SEITE DER MEDIZIN

Neue Verfahren, Entwicklungen und Wege – was es Neues auf dem Gebiet der Gesundheit gibt und was die Zukunft bringen könnte.

## Software für Hüftbeschwerden

„Softwarelösungen unterstützen heute die Patientensicherheit in der Orthopädie. Hüftprothesen können vor einer Operation am Computer digital in Röntgenbilder eingeplant werden. Der Operateur kann dadurch die Anatomie besser einschätzen, was ihm in vielen Fällen schonendere minimalinvasive Implantationstechniken ermöglicht. Nach der Operation helfen dann elektronische Datenregister, die Ergebnisse zu dokumentieren und Probleme früh zu erkennen. Teilweise geben Patienten Informationen über ihr Befinden sogar selbst über Tablet-PCs ein.“

*Prof. Dr. Christian Heisel, Orthopädischer Chirurg  
bei Orthopädie Kurpfalz Speyer-Mannheim*

## Kardiologie unplugged

Allgemein kann man sagen, dass die Entwicklung in der Kardiologie hin zu mehr Komfort für die Patienten geht. Ein Beispiel dafür sind neue, einfache Herzschrittmacher, die nur so groß sind wie eine Ein-Euro-Münze. Anders als „herkömmliche“ Schrittmacher werden diese direkt ins Herz implantiert und kommen ohne Draht aus. Allerdings sind ihre Einsatzmöglichkeiten bislang noch sehr begrenzt.

## Das kranke Ich

Der Mensch ist ein Individuum – auch was Krankheit betrifft. Da die Medizin das erkannt hat, setzt sie in Zukunft verstärkt auf die Gendiagnostik. Damit werden nicht nur einzelne Krankheitserreger im Körper des Patienten auf ihre genaue Beschaffenheit und Resistenzen untersucht werden können, sondern auch der Patient selbst auf genetisch bedingte Unverträglichkeiten gegenüber Wirkstoffen. Auf diese Weise werden Mediziner gezielt jene Medikamente finden können, die zu den molekularen Abläufen eines Patienten am besten passen und den Krankheitserreger am wirkungsvollsten angehen.

## Intelligente Pillen, talentierte Pflaster

Wer hat sich bei der Einnahme von Medikamenten nicht schon gefragt, ob die Dosierung der Wirkstoffe angemessen ist. Mittlerweile gibt es erste Erfahrungen mit Pillen, die von sich aus die Wirkstoffmenge im Körper des Patienten messen und die gewonnenen Daten nach außen an elektronische Empfänger weiterleiten. Durch diese Informationen können Ärzte dann die Wirkstoffdosis genauer auf den jeweiligen Patienten abstimmen. Zukünftige Weiterentwicklungen der intelligenten Pillen sollen die Wirkstoffmenge sogar noch selbstständig anpassen können. Und auch die Pflaster der Zukunft werden mehr können, als nur Wunden abdecken und auch Wirkstoffe abgeben und dosieren.

## Neu statt gebraucht

Viele Erkrankungen und Sterbefälle im Alter sind auf den Verschleiß und Ausfälle von Organen zurückzuführen. Die einzige Lösung ist oftmals eine Transplantation – doch die Wartelisten für Spenderorgane sind lang. Die Stammzellenforschung arbeitet deshalb daran, ganze Organe wie Herzen, Lebern und sogar Gelenke im Labor wachsen zu lassen. Bei Hornhäuten und Adern führt dies bereits zum Erfolg. Ein Vorteil dieser „Ersatzorgane“ wäre, dass man dem Körper eines Patienten körpereigene Zellen anbieten könnte, wodurch sich die Abstoßungsgefahr verringern würde.



## ALLERGISCH AUF WEIN? DAS MUSS DOCH NICHT SEIN!

Immer wieder höre ich von Bekannten, dass sie nach dem Weingenuss Kopfschmerzen, Atemwegsbeschwerden, Herzrasen oder Bluthochdruck bekommen. Als Übeltäter ist dann schnell der Schwefel ausgemacht. Schließlich gilt er als Allergen und muss deshalb auch auf Weinetiketten ausgewiesen werden. Viele Weintrinker lesen den Hinweis „enthält Sulfite“ und schon macht sich ein ungutes Gefühl in der Magengegend breit – zu Unrecht. Denn Schwefel sorgt dafür, dass unsere Weine haltbarer sind und länger frisch und fruchtig bleiben. Die Zugabe von Schwefel ist eine Weinbehandlungsmethode, die schon im Altertum praktiziert wurde. Schwefel bekämpft Bakterien und Schimmelpilze und schützt die Weine vor Oxidation. Er bindet unerwünschte Gärungsnebenprodukte und wirkt der Bildung von Histamin entgegen. Damit ist er ein nahezu unersetzliches Behandlungsmittel in der Weinbereitung. Nur in seltenen Fällen kann Schwefel zu allergischen Reaktionen führen, aber die gesetzlichen Höchstmengen in deutschen Weinen sind so niedrig, dass der Konsum für die meisten Menschen unproblematisch ist.

### Wer ist der wahre Übeltäter?

Wenn also nicht der Schwefel für die Kopfschmerzen verantwortlich ist – wer dann? Die Beschwerden können durch Alkohol selbst ausgelöst sein, denn er wirkt gefäßerweiternd und kann so Symptome wie Gesichtsrötung, Hitzegefühl oder Kopfschmerz verursachen. In den letzten Jahren hat man aber eine andere Gruppe von Stoffen für die negativen Reaktionen identifiziert: die biogenen Amine. Sie sind natürliche Bestandteile vieler Nahrungsmittel und vor allem in gereiftem Käse, Bier, in Fischkonserven, Salami und im Wein zu finden. Grundsätzlich

stellen sie kein Gesundheitsrisiko dar, sofern sie nicht in zu hohen Mengen konsumiert werden, der natürliche Abbaumechanismus nicht gehemmt ist oder keine genetischen Defekte vorliegen.

### Wie kommen die biogenen Amine in den Wein?

Biogene Amine im Wein entstehen vor allem während der Gärungen (besonders bei Spontangärung) und der Lagerung (Barriquefass). Auch Faktoren wie Reife und Gesundheitszustand des Leseguts sowie die Hygiene im Keller beeinflussen die Konzentration der Amine. So haben etwa Rotweine aus warmen Regionen in der Regel mehr biogene Amine als Weißweine aus kühleren Gebieten. Obwohl Wein und andere alkoholische Getränke im Vergleich zu Käse, Salami oder Dosenthunfisch recht geringe Histaminmengen aufweisen, werden sie am häufigsten als Auslöser von Beschwerden genannt. Dafür gibt es Gründe: Die Histaminaufnahme aus Flüssigkeiten erfolgt viel rascher als aus fester Nahrung und außerdem erhöht Alkohol die Durchlässigkeit der Darmwand, sodass die biogenen Amine verstärkt in den Blutkreislauf gelangen können. Deshalb führt der gleichzeitige Konsum von Alkohol und histaminreichen Nahrungsmitteln besonders häufig zu Beschwerden.

### Meine Tipps für unbeschwertes Weingenuss

Wählen Sie den richtigen Wein. Trinken Sie in Maßen und nicht in Massen und trinken Sie niemals Alkohol auf leeren Magen. Essen Sie bevorzugt histaminarme Nahrungsmittel. Achten Sie darauf, dass Sie immer genügend Wasser zum Alkohol trinken, denn er dehydriert die Zellen. Zum Wohl!

06



**Holger Klein**

**Winzer, Weinbetriebswirt  
& PR-Berater  
für den Weinmarkt  
bei profitext.com**  
„Achten Sie auf den  
Histamingehalt Ihrer  
Lebensmittel.“



Weitere Informationen zum Raderlebnistag Deutsche Weinstraße erhalten Sie unter: [www.pfalz.de](http://www.pfalz.de)



## VOLL ENTFALTEN

Viele Menschen jenseits der Dreißig sehnen sich nach glatter Haut im Gesicht und dem sogenannten V-Effekt. Damit ist nicht etwa das Brecht'sche Stilmittel gemeint, sondern die Gesichtsform junger Menschen, die mit ihrer klaren Kontur an ein „V“ erinnert. Eine Möglichkeit, diese Sehnsucht zu erfüllen, ist eine Therapie mit Volumen-Fillern wie Hyaluronsäure oder Calcium-Molekülen. Sie kann Falten entgegenwirken, die Haut straffen und wieder zu einem frischeren Aussehen verhelfen.

07

### Speicher auffüllen

Früher oder später setzt bei jedem ein eher unliebsamer Prozess ein – die Faltenbildung. Grund dafür ist die geringere Produktion von Hyaluronsäure, die in der Haut die Feuchtigkeit bindet und damit für ein straffes Hautbild sorgt. Dies beginnt bereits ab dem 25. Lebensjahr. „Eine mögliche Faltentherapie ist daher die Behandlung mit Hyaluronsäure“, erklärt Dr. Joachim Krekel aus der Hautarztpraxis im Cura Center Speyer. Dabei spritzt der Arzt die gelartige Flüssigkeit mittels einer feinen Nadel in die Haut ein. So werden die Speicher in der Haut wieder aufgefüllt und sie wirkt straffer. Je nach Art und Tiefe der Falten werden verschiedene Varianten der Säure verabreicht – der Unterschied liegt im Grad der Quervernetzung des Wirkstoffes. Ein klares Plus der Hyaluronsäure: Sie ist ein körpereigener Stoff und besonders gut verträglich.

### Klare Konturen

Eine neuartige Therapieform ist die Injizierung von in Gel gelösten Calcium-Partikeln, dem sogenannten Calcium-Hydroxylapatit. Es eignet sich vor allem für den Volumenaufbau bei Hohlwangen und am Kinn sowie für die Konturierung des Unterkiefers – ganz im Sinne des V-Effekts. Auch bei tiefen Falten wie der Zornesfalte zwischen den Augenbrauen oder den vom Mund abwärts führenden Marionettenfalten kann auf dieses Mittel zurückgegriffen werden. Dank der

Beschaffenheit des Gels sind hierbei weiche und natürlich wirkende Übergänge möglich. Weitere Vorteile dieser Methode: Die Ergebnisse halten länger als bei Hyaluronsäure und die Wirkstoffe regen die körpereigene Kollagen-Produktion an, was ebenfalls für eine straffere Haut sorgt.

### Schnell und sicher

Gemeinsam ist beiden Methoden: Eine Behandlung dauert nur wenige Minuten und die Ergebnisse sind schnell sichtbar. Zudem treten bis auf temporäre Rötungen und Schwellungen in der Regel keine Nebenwirkungen auf. Denn: Beide Wirkstoffe sind sehr gut verträglich und bauen sich mit der Zeit vollständig ab. Die Wirkung der Faltentherapie hält – je nach Patient und Präparat – zwischen 6 und 12 Monate und kann durch Auffrischungen verlängert werden. Welche Methode für den Einzelnen in Frage kommt, entscheidet sich bei einer ersten Untersuchung und Beratung. „Hier werden die Vorstellungen des Patienten und die hautspezifischen Voraussetzungen abgeklärt“, so Dr. Krekel. „In manchen Fällen kommt dann sogar eine Kombination mit Botulinumtoxin oder einer hautverjüngenden Laserbehandlung in Betracht.“ Für alle, die im Alltag etwas für die Jugend ihrer Haut tun möchten, gilt: je weniger Zigaretten, UV-Licht und Stress, desto besser. Und vor allem viel trinken!



**Dr. Joachim Krekel**

„In der Faltentherapie können verschiedene Wirkstoffe helfen, dem Hautalterungsprozess im Gesicht entgegenzuwirken. Auch Falten an Nase und Oberlippe können entfernt oder reduziert sowie die Lippen modelliert werden.“



# ERST WISSEN – DANN WELLNESS

Buch der Bibel	waagerechte Koordinatenachse	nicht ohne	unabhängige Gruppierung	altgr. Nationalheiligtum	Siegeszeichen, Jagdbeute	der Blaue Planet	vornehm, prachtvoll	Staat im Himalaya	Titel kath. Kirchenfürsten	Weltorganisation (Abk.)	Ungeziefer	Prahlerei
→	↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Aufsatz für Akkuschauber	↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
dt. Dichter †1888 (Theodor)	↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
ebenso, dasselbe	↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
lateinamerikanischer Tanz	↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
altes Holzraummaß	↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Halbton unter C	↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Schutzpolizei (Kw.)	↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
große Eule	↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
größeres Gedicht	↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘

08

Lösungswort:

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



Zwei Day Spa-Tageskarten zu gewinnen inklusive einer orientalischen Heilschlammanwendung im Kräuterdampf (Rasul) für zwei Personen – im Lindner Spa Binshof in Speyer.

### Zeit zu entspannen

Nach dem Rätselraten haben Sie sich eine Pause redlich verdient – und zwar im Lindner Spa Binshof in Speyer. Genießen Sie einen erholsamen Tag inmitten einer malerischen Seenlandschaft. In der einzigartigen 5.200 m<sup>2</sup> großen Wellness-Welt können Sie Körper, Geist und Seele verwöhnen lassen. Mit einem vielfältigen Sauna-Angebot, wohligen Wellness-Bädern und einer mediterranen Gartenanlage erwartet die Besucher ein exklusiver Kurzurlaub in der Toskana Deutschlands.

### Lindner Hotel & Spa Binshof

Binshof 1, 67346 Speyer  
 Telefon 06232 6470  
 info.binshof@lindner.de

Und so können Sie gewinnen: Einfach das Lösungswort unter Angabe Ihrer Postadresse an [cm@profitext.com](mailto:cm@profitext.com) oder postalisch an [profitext.com](mailto: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. Der Gewinner wird postalisch benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Einsendeschluss ist der 27. August 2014.**





*Um schwerwiegenden Erkrankungen vorzubeugen, lohnt es sich, schon in jungen Jahren hochwertige Sonnenschutzgläser zu tragen.*

## WAS FÜRS AUGE

Egal ob beim Sonnenbaden im Urlaub oder bei gemütlichen Stunden im heimischen Biergarten – für viele gehört eine schicke Sonnenbrille längst zum Sommer-Feeling dazu. Doch eine Sonnenbrille kann weit mehr sein als nur ein modisches Accessoire. Hochwertige UV-Schutzgläser können die Augen schützen und sogar Erkrankungen wie der altersbedingten Makula-Degeneration vorbeugen.

### Schutz vor Schick

Bei der Auswahl ihrer Sonnenbrille legen viele Menschen vor allem Wert auf ein ansprechendes Design – dabei sollten vielmehr die filternden Eigenschaften der Sonnenschutzgläser im Mittelpunkt stehen. Denn das grelle Sonnenlicht, Blauanteile im Licht und die UV-Strahlung können die Augen dauerhaft schädigen. Langjährige Studien wie die Beaver Dam Eye Study der Universität Wisconsin-Madison (Tomany S. C. et al. 2005) zeigen: Menschen, die ihre Augen kontinuierlich ungeschützt dem Sonnenlicht aussetzen, leiden oft früher unter dem grauen Star (Katarakt), einer Trübung der Augenlinse. Auch die altersbedingte Makula-Degeneration tritt häufiger auf. Betroffene verlieren dabei die Sehkraft im Bereich des schärfsten Sehens auf ihrer Netzhaut, der sogenannten Makula. Setzen sich Menschen in den ersten 30 bis 40 Jahren ihres Lebens täglich fünf statt der durchschnittlichen zwei Stunden der Sonne aus, so die Studie, verdoppelt sich das Risiko für eine Makula-Degeneration. „Mit den entsprechenden Sonnenschutzgläsern kann man diesen schwerwiegenden Folgen teilweise vorbeugen“, erklärt Dr. Heiko Pult von Optik Riede in Weinheim. „Optimalen Schutz bieten dafür Gläser, die UV-Strahlen und Blauanteile aus dem Licht herausfiltern.“

### Nicht alle auf einer Wellenlänge

Neben einem wirksamen Blendschutz kommt es bei guten Sonnenschutzgläsern vor allem auf die Lichtfilter an. Gerade das energiereiche,

kurzwellige Ultraviolett- und Blaulicht sollte herausgefiltert werden, da es Linse und Netzhaut schaden kann. Gleiches gilt für das andere Ende des Lichtspektrums: das langwellige Infrarotlicht. Das übrig bleibende Licht wird von hochwertigen Sonnenschutzgläsern ebenfalls abgeschwächt. Aber nicht zu viel – schließlich soll man auch bei Schatten noch gut sehen können! Zusätzlich gewährleisten die Filter eine gute Wiedergabe der Farbkontraste. Das ist gerade im Straßenverkehr wichtig: Hier müssen Sonnenbrillenträger auch weiterhin eine rote von einer grünen Ampel sicher unterscheiden können. Am besten eignen sich hierfür Gläser mit brauner Tönung oder Gläser im sogenannten „Ray-Ban“-Grün.

### UV-Schutz ist nicht gleich UV-Schutz

Häufig sind Sonnenbrillen mit dem Hinweis „UV-Filter“ versehen – und tatsächlich beinhalten zu einem gewissen Anteil alle Kunststoffbrillengläser einen UV-Schutz. „Bei vielen Brillengläsern ist die Filterwirkung allerdings nicht ausreichend“, erläutert Dr. Pult. Das Gleiche gilt übrigens auch für normale, farblose Brillengläser. Auch sie können, bei Fertigung mit Materialien hoher Qualität, einen umfassenden UV-Schutz beinhalten. Folglich spielt sowohl bei der Sonnenbrille als auch bei der normalen Brille die Wahl von Gläsern mit hochwertigen Filtern die entscheidende Rolle – damit Ihre Augen hinterher nicht das Nachsehen haben.



**Dr. Heiko Pult**

*„Gerade Menschen, die bereits eine Operation des grauen Stars hinter sich haben, sollten Sonnenschutzgläser mit guten Filtereigenschaften tragen. Denn die eingesetzten Kunstlinsen lassen mehr Licht durch als die alte getrübbte Linse.“*

# ES GEHT MIR GUT! SICHER?

Mal ganz ehrlich: Wer denkt schon an einen Arztbesuch, solange er keine Beschwerden hat. Doch so verständlich das auch ist, so negativ können auch die Folgen dieses Verhaltens sein. Viele ernstzunehmende Erkrankungen zeigen sich den Betroffenen leider erst dann, wenn es schon fast zu spät ist. Führend dabei sind die Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Laut dem Herzbericht 2013 der Deutschen Herzstiftung erleiden in Deutschland über 300.000 Menschen jährlich einen Herzinfarkt und über 52.000 sterben daran. Zahlen, die kleiner sein könnten, denn eine Vorsorgeuntersuchung kann vieles verhindern – vor allem dank neuer Methoden.

## Besser Vorsorge als Spätfolgen

„Gerade bei der Diagnose gefährlicher Herz-Kreislauf-Erkrankungen bieten Ultraschalluntersuchungen enorme Vorteile“, erklärt Dr. Thomas Muth, Internist aus der INTERNISTISCHEN Praxis im Cura Center Speyer. Mit Hilfe fortschrittlicher Ultraschallgeräte können bei Vorsorgeuntersuchungen Herz, Bauchorgane und Gefäße einfach und zuverlässig durchleuchtet werden. Das gibt Ärzten die Möglichkeit, Rückschlüsse auf den Zustand der Organe und Gefäße zu ziehen. Gefäßverengungen und -erweiterungen, Verdickungen und Funktionsstörungen lassen sich so frühzeitig diagnostizieren – und das ist äußerst wichtig. Denn unentdeckt sind die Folgen oft lebensbedrohlich. Gefäßverengungen können beispielsweise zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führen. Auch Tumore und gefährliche Aneurysmen, die zunächst oft keinerlei Beschwerden verursachen, können durch Ultraschall frühzeitig entdeckt und behandelt werden. Ein Beispiel für diese schleichenden Bedrohungen ist das Bauchaortenaneurysma, durch das schon Albert Einstein und Thomas Mann den Tod fanden.

## Vorsorgen mit Fortschritt

Durch den technischen Fortschritt ist heutzutage bei der Vorsorge vieles möglich: 4D-Ultraschallgeräte erlauben zum Beispiel die dreidimensionale Abbildung der Aktivität und der Veränderungen des Herzens innerhalb eines einzigen Herzschlages. Dadurch lassen sich vor allem Wandbewegungsstörungen und Herzmuskelerdickungen gut diagnostizieren. Farbcodierte Ultraschalluntersuchungen visualisieren wiederum den Blutstrom besonders deutlich. Dies macht Verengungen der Herzkranz-

gefäße und der hirnversorgenden Gefäße leichter erkennbar. Und einen überaus wichtigen Vorteil haben alle modernen Ultraschalluntersuchungen: Sie sind schnell, schmerzlos und schonend – und nehmen Patienten dadurch die Hemmung, sie auch ohne akute Beschwerden in Anspruch zu nehmen.

## No risk is fun!

Sinnvoll ist diese Art der Vorsorge grundsätzlich für jeden, allerdings sollten Personen mit speziellen Risikofaktoren sie besonders ernst nehmen. „Zur Risikogruppe gehört, wer jenseits der 40 ist, an Diabetes oder Bluthochdruck leidet, erhöhte Cholesterin-Werte hat, raucht oder eine familiäre Veranlagung zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen besitzt“, erläutert die Internistin Dr. Maria Montero-Muth aus dem Cura Center Speyer. Und ein kleiner Tipp: Zur Vorsorge gehört auch ein gesunder Lebenswandel, also ausreichend bewegen, ausgewogen essen und Stress vermeiden, soweit möglich.

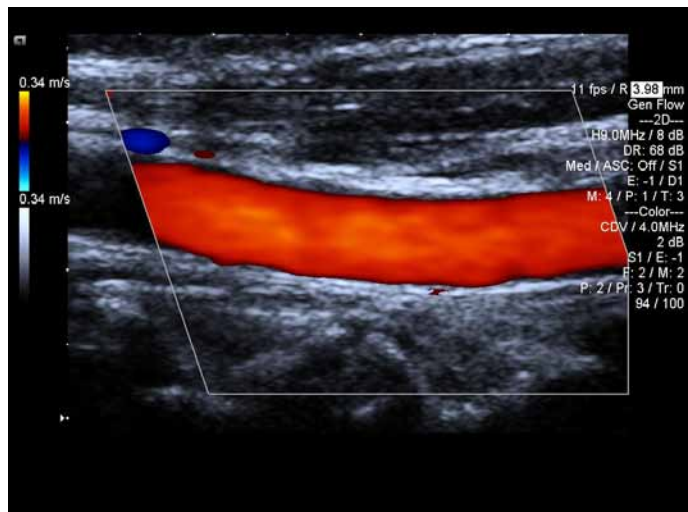
10



**Dr. Thomas Muth**  
Facharzt für Innere  
Medizin, Schwerpunkt  
Kardiologie, Hypertensiologie,  
Diabetologie



**Dr. Maria Montero-Muth**  
Fachärztin für Innere  
Medizin, Naturheilverfahren  
und Akupunktur,  
Diabetologie



Ultraschallaufnahmen helfen, den Zustand der Gefäße zu überprüfen – das kann Infarkten und Schlaganfällen vorbeugen.



## WUSSTEN SIE EIGENTLICH ...

dass einige Menschen das Herz wortwörtlich am rechten Fleck haben?

Manch einer ist stolz darauf, dass sein Herz links schlägt – dabei ist das eigentlich selbstverständlich, rein anatomisch gesehen natürlich. Oder etwa nicht? Tatsächlich gibt es allein in Deutschland etwa 4.000 Menschen, bei denen das Herz rechts sitzt. Der Fachbegriff dafür lautet Dextrokardie – griechisch „dexios“ für „rechts“ und „kardia“ für „Herz“. Diese spiegelbildliche Anordnung gehört zu einer Gruppe von angeborenen Lageanomalien namens Situs inversus, von der auch andere Thorax- und Bauchorgane betroffen sein können.

### Eine haarige Angelegenheit

Als Grund für die Lageanomalie vermuten Forscher eine Störung in der frühen Entwicklung des Embryos. Kleine Flimmerhärchen, sogenannte Zilien, verteilen in diesem Stadium Signalstoffe, die die spätere Organverteilung festlegen. Bei Situs inversus scheint die Bewegung dieser Härchen gestört. Das Ergebnis: Die Signalstoffe und damit die Organe werden atypisch verteilt. Im Großen und Ganzen hat die

Lageanomalie selbst keine schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen. Allerdings kann die Fehlfunktion der Härchen durchaus gesundheitliche Beschwerden mit sich bringen. Denn Menschen haben in fast jeder Region ihres Körpers Zilien, zum Beispiel in den Atemwegen. Gefährlich wird es hier vor allen Dingen dann, wenn die kleinen Härchen es nicht schaffen, wie vorgesehen, den Körper von Keimen zu befreien. In solchen Fällen leiden Betroffene häufig unter chronischen Atemwegsentzündungen.

### Verkehrte Welt

Auch auf die atypische Lage der Organe muss unter gewissen Umständen Rücksicht genommen werden: zum Beispiel bei einem EKG, bei dem die Elektroden entsprechend angebracht werden müssen, oder bei der Bewertung von Symptomen, die nun spiegelverkehrt gelesen werden müssen. So können bei Situs inversus Schmerzen im linken Unterbauch eine Blinddarmentzündung anzeigen.



# POWER MIT PILATES

5 Gründe, die für Pilates sprechen

## 1. Pilates ist ein ganzheitliches Training für den Körper

Pilates-Übungen trainieren den gesamten Körper. Die in den 1920er Jahren von Joseph Hubertus Pilates entwickelte Methode zielt dabei besonders auf das sogenannte „Powerhouse“ ab. Gemeint sind damit die tiefen Bauch-, unteren Rücken- und Beckenbodenmuskeln. Durch regelmäßige Stärkung dieser sich in der Körpermitte befindenden Muskulatur wird die gesamte Körperhaltung nachhaltig verbessert. Der schöne Nebeneffekt dabei: Durch die Kombination aus Dehn- und Kräftigungsübungen werden auch die typischen Problemzonen wie Bauch, Beine und Po geformt und gestrafft.

## 2. Pilates trainiert den Geist

Ein wichtiges Prinzip beim Pilates ist die kontrollierte und bewusste Ausführung der einzelnen Übungen. Zerrende oder ruckartige Bewegungen sollen dabei unbedingt vermieden werden. Das schont nicht nur Muskeln und Gelenke, sondern steigert auch die eigene Körperwahrnehmung. Gleichzeitig wird durch eine spezielle Atemtechnik die Konzentration auf das Hier und Jetzt gelenkt – die Probleme des Alltags können so für eine Weile in den Hintergrund treten.

## 3. Pilates ist für jeden, jederzeit und überall

Pilates kann in jedem Alter ausgeübt werden und eignet sich für den Sport-Neuling wie den Profisportler. Die Grundlagen sollten – um Anfängerfehler zu vermeiden – von einem qualifizierten Pilates-Trainer erlernt werden. Sitzen diese erst mal, können die Übungen dann auch jederzeit zu

Hause durchgeführt werden. Dabei gilt: Qualität statt Quantität. Nach Pilates zeigen schon dreimal wöchentlich zwanzig Minuten bewusstes Training Wirkung. Zudem lassen sich die Übungen auch ganz einfach in den Alltag integrieren: Beispielsweise kann mit kurzen Übungsreihen fürs Büro sogar die Mittagspause genutzt werden. Die Ausrede „keine Zeit“ gilt ab sofort also nicht mehr.

## 4. Pilates ist schonend, aber effektiv

Manche Fitnessübungen, vor allem, wenn sie mit schweren Geräten ausgeführt werden, können unsere Muskeln und Gelenke stark belasten. Der eigentlich gesundheitsfördernde Effekt des Trainings schlägt dann schnell ins Gegenteil um. Beim Pilates wird hingegen lediglich mit dem eigenen Körpergewicht und langsamen, fließenden Bewegungen gearbeitet. Die Verletzungsgefahr ist damit bei korrekter Ausführung der Übungen sehr gering. Daher eignet sich Pilates sogar als Reha-Training und kann zum Beispiel bei der Therapie von Rückenschmerzen eingesetzt werden.

## 5. Pilates macht glücklich

... oder trägt zumindest dazu bei. Denn schon Pilates wusste: „Körperliche Fitness ist die Voraussetzung zum Glückseln.“ Nach wenigen Übungseinheiten lassen sich bereits positive Effekte feststellen: Mit der Kombination aus Fitness- und Entspannung wird Stress abgebaut und die Zufriedenheit mit sich und dem eigenen Körper steigt.



**DUKE OF SOUND**  
handmade music

## Sängerin / Musiker gesucht!

Bei der Gründung eines neuen Musikprojekts sind wir auf der Suche nach Musikern, die etwas zu spielen oder zu singen haben...

Nähere Informationen unter:  
[www.duke-of-sound.de/projekte/](http://www.duke-of-sound.de/projekte/)



Kontaktmail: [musiker@duke-of-sound.de](mailto:musiker@duke-of-sound.de)

# pink rosé

brut · deutscher sekt b.a.



...macht

Lust

und

Laune...

**RUPPERTSBERGER**

WEINKELLER

HOEBURG eG



Ruppertsberger Weinkeller Hoheburg eG  
Hauptstraße 94 · D-67152 Ruppertsberg  
Tel. 06326/96297-0 · ruppertsberger.de



## GUT GEKÜHLT

Es ist allgemein bekannt: Klettern im Sommer die Temperaturen nach oben, steigt auch der Flüssigkeitsbedarf. Zwei bis drei Liter sollten es für einen Erwachsenen mindestens sein. Aber nicht nur die Menge, sondern auch die Art, wie wir trinken, hat Einfluss darauf, ob wir ohne Flüssigkeitsdefizite durch die heißen Sommertage kommen.

### Auf die richtige Temperatur kommt es an

Je größer die Hitze, desto verlockender werden gekühlte Getränke – am besten noch mit Eiswürfeln. Doch dieses Bedürfnis ist irreführend: Zwar stellt sich tatsächlich kurzfristig Erleichterung ein, danach schwitzt der Körper jedoch umso mehr. Dies lässt sich damit erklären, dass der Körper versucht, den plötzlichen, starken Temperaturabfall durch zusätzliche Wärmeproduktion auszugleichen. Aber auch zu heiße Getränke sind bei sommerlichen Temperaturen nicht das Richtige. Denn auch durch sie gerät der Körper zu sehr ins Schwitzen und kann den Flüssigkeitsverlust schwerer ausgleichen.

### Trinken wie in der Wüste

Die optimale Trinktechnik für die hitzigen Tage können wir uns von Menschen aus den heißen Regionen der Erde abschauen. Bei Wüstenvölkern ist es üblich, warmen Tee in kleinen Schlucken über den Tag verteilt zu konsumieren. So wird der Körper fortlaufend in ein leichtes Schwitzen versetzt und dadurch kreislaufschonend abgekühlt – ohne in Schweißausbrüche zu geraten. Statt zu eiskalter Limonade sollte im Sommer also öfters zu Tee oder zimmerwarmem Mineralwasser gegriffen werden – so kommen Sie mit einem kühlen Kopf durch den Sommer.

## profitext.com

Strategie & Kommunikation



**profitext.com** ist eine der führenden Agenturen für strategische Kommunikationsberatung in der Metropolregion Rhein-Neckar. Seit mehr als 10 Jahren beraten wir Unternehmen, Verbände und Vereine in Fragen der Innen- und Außendarstellung.

Mit unserem NEWSROOM bieten wir Weingütern, Winzergenossenschaften und Unternehmen anderer Branchen ein Komplettpaket für die effektive Pressearbeit. So steigern wir die Wahrnehmung Ihres Unternehmens und helfen Ihnen bei

Imageaufbau und -pflege. Profitieren Sie von unserer Erfahrung und unseren umfassenden Branchenkenntnissen. Wir passen unser Angebot und Paket individuell an Ihre Bedürfnisse an.

Haben Sie Interesse? Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Termin mit einem unserer Berater.

**Weitere Informationen finden Sie unter:**

**[www.profitext.com](http://www.profitext.com)**

## BRANCHENVERZEICHNIS

### Ihre Gesundheitsexperten in der Metropolregion Rhein-Neckar:

**Hautarztpraxis**  
**Dr. Joachim Krekel**  
Büro- und Ärztehaus Cura Center  
Iggelheimer Str. 26  
67346 Speyer  
Tel.: 06232/6849696  
Email: service@krekel.de  
www.krekel.de

Sprechzeiten:  
Mo. – Fr. 8.00 – 11.30 Uhr  
Mo., Di., Do. 14.30 – 17.00 Uhr,  
sowie nach Vereinbarung

**Orthopädie Kurpfalz**  
**Prof. Dr. Christian Heisel,**  
**Christian Kreukler**  
Hasenackerstr. 13-17  
68163 Mannheim  
Tel.: 0621/8720850  
Fax: 0621/87208520  
Email: mannheim@orthokur.de

Bahnhofstr. 51  
67346 Speyer  
Tel.: 06232/317910  
Fax: 06232/3179120  
Email: speyer@orthokur.de  
www.orthokur.de

**INTERNISTISCHE Praxis**  
**Kardiologie – Hypertonie:**  
**Dr. Thomas Muth**  
**Hausärztliche Versorgung:**  
**Dr. med. Maria Montero-Muth,**  
**Artur Japs**  
Büro- und Ärztehaus Cura Center  
Iggelheimer Str. 26  
67346 Speyer  
Tel.: 06232/7349012  
Email: dr.muth@innere-speyer.de  
dr.montero-muth@innere-speyer.de  
www.internistische-praxis-speyer.de

Sprechzeiten:  
Mo. – Fr. 8.00 – 13.00 Uhr  
Mo., Di., Do. 15.00 – 18.00 Uhr,  
sowie nach Vereinbarung

**Sanitätshaus Mayer**  
**& Rexing GmbH**  
Am Taubenfeld 27  
69123 Heidelberg  
Tel.: 06221/7558230  
Fax: 06221/7558229  
Email: info@mayer-rexing.de  
www.mayer-rexing.de

**HORST RIEDE GmbH**  
**HAUS DER OPTIK**  
Bahnhofstr.17  
69469 Weinheim  
Tel.: 06201/90420  
Fax: 06201/904242  
Email: info@optik-riede.de  
www.optik-riede.de

## IMPRESSUM

**Herausgeber**  
profitext.com GmbH  
Iggelheimer Str. 26  
67346 Speyer  
Tel.: 06232/1001110  
cm@profitext.com  
www.profitext.com

**Redaktion**  
Micha L. Harris, Wiebke Goltz,  
Marlene Hecker

**Fotos**  
Privat, fotolia

**Auflage**  
25.000 Exemplare

**Satz, Layout, Druck und Verteilung**  
ABT Print und Medien GmbH  
Bruchsaler Str. 5  
69469 Weinheim  
info@abt-medien.de  
www.abt-medien.de



## Ewige Wertschätzung

*„So unsterblich unsere Zeit –  
so groß ist unsere Sehnsucht  
nach etwas, das bleibt.  
Treu wie Gold.*

*Unverwechselbar wie ein geliebter Mensch.  
Die Schmuck-Unikate aus meiner Meister-  
werkstatt sind einzigartig – geschaffen für die  
Menschen, die sie tragen. Und Werte, die bleiben.“*



*St. Smola*



**Smola**

*Der Goldschmied  
an der Sonnenbrücke*

Stephan Smola  
Sonnengasse 3  
67346 Speyer  
Tel. 06232/6910889  
www.goldschmiede-smola.de

