

PROCURA

HERBST/WINTER 2015

Das Gesundheitsmagazin für Neustadt/Wstr. und Umgebung

Hier liegt man richtig

Was Sie vom Matratzen- und Lattenrosttest von Stiftung Warentest lernen können. S. 4

Fit im Alter

Welche positiven Auswirkungen Tanzen auf Körper und Geist hat. S. 9

Wunderbohne oder Mogelpackung?

Wie gesund Sojaprodukte sind und was beim Konsum zu beachten ist. S. 6

Gesunde Würze

Welche positive Wirkung Glühwein haben kann. S. 10

Behandlung mit Biss

Wie eine Gesamtsanierung des Gebisses Patienten helfen kann. S. 7

Dagegen ist ein Kraut gewachsen

Welche vergessenen Gemüsearten Sie in der kalten Jahreszeit essen sollten. S. 11

Enträtselfn, dann entspannen

Gewinnen Sie zwei Wellnessgutscheine für die Bade- und Saunawelt im Salinarium Bad Dürkheim. S. 8

Einfach mal hängen lassen

5 Gründe, die für Schlingentraining sprechen. S. 12

Hart im Nehmen

Wie Sie Ihr Immunsystem auf die kalte Jahreszeit vorbereiten können. S. 13

INHALT HERBST/WINTER 2015

- 4 **Hier liegt man richtig** – Was Sie vom Matratzen- und Lattenrosttest von Stiftung Warentest lernen können.
- 6 **Wunderbohne oder Mogelpackung?** – Wie gesund Sojaprodukte sind und was beim Konsum zu beachten ist.
- 7 **Behandlung mit Biss** – Wie eine Gesamt-sanierung des Gebisses Patienten helfen kann.
- 8 **Enträtseln, dann entspannen** – Gewinnen Sie zwei Wellnessgutscheine für die Bade- und Saunawelt im Salinarium Bad Dürkheim.
- 9 **Fit im Alter** – Welche positiven Auswirkungen Tanzen auf Körper und Geist hat.
- 10 **Gesunde Würze** – Welche positive Wirkung Glühwein haben kann.
- 11 **Dagegen ist ein Kraut gewachsen** – Welche vergessenen Gemüsearten Sie in der kalten Jahreszeit essen sollten.
- 12 **Einfach mal hängen lassen** – 5 Gründe, die für Schlingentraining sprechen.

Hier liegt man richtig
Was Sie vom Matratzen- und Lattenrosttest von Stiftung Warentest lernen können.
S. 4



Wunderbohne oder Mogelpackung?
Wie gesund Sojaprodukte sind und was beim Konsum zu beachten ist.
S. 6



Fit im Alter
Welche positiven Auswirkungen Tanzen auf Körper und Geist hat.
S. 9



Hart im Nehmen
Wie Sie Ihr Immunsystem auf die kalte Jahreszeit vorbereiten können.
S. 13

13 **Hart im Nehmen** – Wie Sie Ihr Immunsystem auf die kalte Jahreszeit vorbereiten können.

14 **Branchenverzeichnis**

Ohr-HiFis machen Hörgeräte von früher oft überflüssig

Wieder optimal hören – neue Lösung setzt sich durch.

Wenn es nach der Erfahrung des Hörakustikmeisters Andreas Speckert geht, sind die Tage der großen, auffälligen und schlecht klingenden Hörhilfen gezählt.

In Zusammenarbeit mit Kollegen hat er die Hörgeräte, für die sich die Kunden meist entscheiden, analysiert und kommt zu dem Schluss: „Ein Großteil der Kunden, vor allem mit leichten bis mittleren Hörschwächen, trägt inzwischen offene Hörsysteme, wir nennen diese „Ohr-HiFis“. Ohr-HiFis überzeugen die Kunden meist durch eine deutlich verbesserte Klangqualität der hohen Frequenzen im Vergleich zu Hörgeräten von vor 5-6 Jahren.“

Noch vor einigen Jahren waren Hörgeräte meist fleischfarben, schauten hinter der Ohrmuschel hervor und waren über einen dicken Plastikschlauch mit dem Ohr verbunden. Andreas Speckert weiß aufgrund seiner Berufserfahrung, dass die meisten Hörgeräteträger Defizite in den hohen Tönen haben, aber gleichzeitig die tiefen Tonlagen meist noch sehr deutlich hören.

Georg Collofong und Andreas Speckert sind dazu übergegangen, Hörgeräte der offenen Versorgung zur besseren Unterscheidung „Ohr-HiFis“ zu nennen. Ein Ohr-HiFi muss dabei mindestens 4 Bedingungen erfüllen:

1. Die Wiedergabe in den hohen Tönen liegt deutlich über der Leistung von früheren Hörgeräten.
2. Die Geräte passen sich vollautomatisch an jede Hör-Situation an.
3. Ohr-HiFis dürfen keinen dicken Schlauch besitzen, sie müssen annähernd unsichtbar sein.
4. Ohr-HiFis kommunizieren zwischen dem rechten und linken Gerät. Dies ermöglicht detailliertes, räumliches Hören.



Die Ohr-HiFis:
Nahezu unsichtbar.

Besonders die menschliche Sprache wird mit Ohr-HiFis wieder besser hörbar. Dies ist z.B. wichtig, wenn viele Menschen durcheinander sprechen. Die hohen Laute der Sprache sind in solchen Situationen sehr wichtig (beispielsweise ein gesprochenes „s“ und „f“).

Gleichzeitig sollen die tiefen Töne, die von früheren Hörgeräten oft viel zu sehr betont wurden, stark abgesenkt werden. Und genau durch dieses Verhalten zeichnet sich die Klasse der Ohr-HiFis aus.

Die Ohr-HiFis können bei Hörgeräte Collofong & Speckert in Neustadt kostenlos getestet werden.

Dabei legt das Meistererteam Wert darauf, nicht nur ein Gerät zu zeigen. Gleich mehrere Ohr-HiFis werden mit dem besonderen **HörPlus+** Anpasskonzept von Expertenhand feinjustiert.



HÖRGERÄTE
COLLOFONG
& SPECKERT

Hörgeräte Collofong & Speckert
Hauptstr. 94 (an der Stiftskirche)
67433 Neustadt a. d. Weinstraße
Tel. 06321 / 87 99 005

Informationen auch auf:
www.hoergeraete-speckert.de



Inhaber & Hörakustik-Meister:
Georg Collofong & Andreas Speckert

EDITORIAL

PROCURA, HERBST/WINTER 2015



Liebe Leserinnen und Leser,

viele bedauern den Wechsel hin zur kalten Jahreszeit, wenn es heißt Abschied nehmen von Sonne, Wärme und dem Müßiggang im Freien. Ich aber kann sagen, ich freue mich auf den späten Herbst und den Winter. Für mich ist dies vor allem eine Zeit der Entschleunigung, in der die Lebensgeister sich erholen können, nachdem sie sich im Sommer verausgabt haben. Diese natürliche Pause, wenn die Natur ruht und das Leben sich wieder mehr in den Häusern abspielt, begünstigt einmal mehr den Blick nach innen und vielleicht begegnet man ja der einen oder anderen Seite an sich selbst, die man bereits vergessen hat und freut sich über diese neue, alte Facette.

So kann der Winter zumindest sein, wenn er einen nicht kalt erwischt und wir uns im Kampf mit Kälte und Krankheit wiederfinden. Damit Ihnen das nicht passiert und Sie Zeit für sich selbst und die schönen Dinge haben, geben wir Ihnen in dieser Ausgabe der Procura Neustadt Tipps – wie Sie Ihr Immunsystem mit Übungen und ausgewogener Ernährung stärken können und wie Sie mit Tanz dafür sorgen, dass auch der Geist fit bleibt bis ins hohe Alter. Außerdem verraten wir Ihnen, warum Glühwein nicht nur wärmt und wie Schlaf – zu dem die langen, dunklen Nächte und kurzen Tage ja mehr als einladen – wirklich erholsam wird. Und wer den Sommer gar zu sehr vermisst, der kann sich bei unserem Gewinnspiel auf einen Wellnessstag im Sauna- und Freizeitbad in Bad Dürkheim freuen.

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht Ihnen
Ihr

Micha L. Harris,
Chefredakteur

EIN EINDEUTIGES ERGEBNIS?



Damit Schlaf auch erholsam ist, sollte die Beratung beim Matratzenkauf vor allem die Kundenbedürfnisse im Blick haben und erst dann das Produkt.

Wie finde ich die richtige Matratze? Welchen Lattenrost benötige ich? Brauche ich überhaupt einen? Und wie viel muss ich dafür ausgeben? Fragen, die sich jeder beim Bettenkauf früher oder später einmal stellt und denen sich jüngst auch Stiftung Warentest widmete. Deren Fazit scheint eindeutig: Teure Matratzen und Lattenroste kann man sich sparen, denn viele der Verkaufsversprechen von Händlern und Herstellern sind unzutreffend. Die „billigen“ Varianten tun es auch. Aber ist es wirklich so einfach? Wir fragen nach bei Andreas Horsch, Inhaber von Raumkonzept Horsch, der gemeinsam mit seinem Team seit vielen Jahren Kunden bei der Wahl von Matratze und Lattenrost berät.

Procura: Herr Horsch, das Ergebnis der Stiftung Warentest kann durchaus als Kritik an den Verkaufspraktiken Ihrer Branche gelesen werden. Unter anderem wird bei Händlern bemängelt, dass sie falsche Versprechen machen und oft die teuerste Matratze oder den teuersten Rost empfehlen. Was sagen Sie dazu?

»ANDREAS HORSCH: Ich finde den Artikel im Grunde sehr gut, denn er lenkt das Augenmerk der Verbraucher auf schlechte Vorgehensweisen bei der Kundenberatung. Ein Makel sind dabei sicherlich übertriebene Versprechen zur Verkaufsförderung, wie Stiftung Warentest richtig herausstellt. Eine Aussage wie

„auf dieser Matratze liegt jeder optimal“ kann schlicht

Das richtige Schlafsystem sorgt dafür, dass die Wirbelsäulenform im Liegen und Stehen gleich ist

weg nicht wahr sein. Es gibt verschiedene Körperformen mit ganz unterschiedlichen Gewichtsverteilungen und Wirbelsäulenformen, dazu kommen noch unterschiedliche Schlafgewohnheiten. Wie könnte eine Matratze oder ein Rost also allen gerecht werden oder zu allen passen? Ein weiteres Problem ist, dass viele Händler herstellereigen sind

und daher den Verkauf bestimmter Produkte fokussieren. Im günstigsten Fall wählt der Händler dann das Produkt des Herstellers aus, das am besten zum Kunden passt. Im ungünstigen Fall, und das wortwörtlich, sucht er einfach ein möglichst teures Modell seiner Produktpalette heraus.

Procura: Heißt das, Händler sind im Grunde unnötig und man sollte sich lieber beispielsweise im Netz eine günstige Matratze bestellen, wie es der Artikel impliziert?

»ANDREAS HORSCH: Das ist meiner Meinung nach zu stark verallgemeinert, aber ich verstehe, wie man zu diesem Schluss kommt. Der Artikel gibt die

se Lesart her und das ist schade. Denn es schert alle Händler über einen Kamm und wirft dabei auch ein schlechtes Licht auf diejenigen, die wirklich beraten und Kunden helfen, die richtige Matratze und den richtigen Rost für gesunden Schlaf zu finden.

Procura: Wie sieht denn eine gute Beratung durch einen Händler aus?

»ANDREAS HORSCH: Sie sollte nicht vom Produkt, sondern vom Kunden ausgehen, also lösungsorientiert sein. Da ist es natürlich von Vorteil, wenn man wie wir herstellerunabhängig ist und jede Matratze und jeden Rost empfehlen kann, der den Ansprüchen des Kunden gerecht wird. Die zen-

trale Frage im Kopf eines Händlers muss lauten: Welches Produkt braucht dieser Kunde, um gesund zu liegen und erholsamen Schlaf zu finden? Und um das entscheiden zu können, müssen vor allem vier Faktoren beachtet werden: Wie sind die Schlafgewohnheiten? Wie hoch ist das Körpergewicht? Welche Körperform liegt vor und wie beeinflusst sie die Gewichtsverteilung? Und das Schwierigste: Welche Form hat die Wirbelsäule?

Procura: Wieso ist der Faktor Wirbelsäulenform so schwierig?

»ANDREAS HORSCH: Die meisten Menschen haben keine perfekte S-Form. Ihre Wirbelsäulen sind gekrümmt oder gebogen. Das sollte bei der Wahl des



Mit dem Wirbelscanner® kann der Kunde direkt beim Matratzen- und Lattenrostkauf selbst sehen, wie das Schlafsystem ihn stützt.

Schlafsystems immer mitberücksichtigt werden. Da man den Verlauf der Wirbelsäule in der Regel aber nicht mit bloßem Auge sieht, ist das gar nicht so leicht. Man kann ihn zwar abtasten, aber hier bleibt immer eine Ungenauigkeit und man muss sich auf die Erfahrung des Verkäufers verlassen. Für Kunden ist es in so einer Situation natürlich schwer, eine qualifizierte Einschätzung von leerem Verkäufererede zu unterscheiden, das nach Stiftung Warentest viele Händler bei der vermeintlichen Beratung einsetzen.

Procura: Das heißt, ein Fünkchen Vertrauen braucht der Kunde immer?

»ANDREAS HORSCH: Also ein bisschen Vertrauen gehört ja zu jeder Interaktion, aber in diesem Fall geht es auch anders. Wir nutzen beispielsweise bei der Beratung ein neues Gerät, den Wirbelscanner®. Diese Technologie stammt ursprünglich aus der Medizin – oder genauer – aus der Orthopädie. Sie erfasst ohne Strahlung präzise die Position und Form der Wirbelsäule im Liegen und im Stehen und macht sie auf einem Bildschirm sichtbar. So kann der

Verkäufer im Geschäft genau ermitteln, welche Schlafsysteme am besten zum Kunden passen. Und der Kunde muss nicht nur auf Worte vertrauen, sondern kann am Bildschirm selbst sehen, wie Matratze und Rost den Körper und die Wirbelsäule stützen, beziehungsweise an den richtigen Stellen nachgeben. Er hat also quasi den Beweis für eine gesunde Schlafhaltung, bevor er sich für den Kauf entscheidet.

Procura: Das klingt zeitaufwendig?

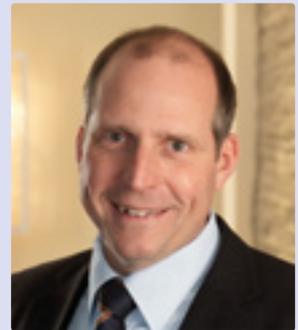
»ANDREAS HORSCH: Es ist relativ unkompliziert, aber es erfordert seine Zeit.

Deshalb machen wir für Beratungen in der Regel auch Termine aus. So können wir in Ruhe gemeinsam mit dem Kunden nach einer wirklich passenden Schlaflösung suchen. Der Zeitfaktor ist meiner Ansicht nach übrigens auch ein Qualitätsmerkmal. Ich glaube nicht, dass eine qualifizierte Beratung in zehn Minuten zwischen Tür und Angel erfolgen kann. Ein Verkauf sicher, aber eine wirkliche Beratung nicht.

selbst zeigt, in dem sie allgegenwärtige Produktversprechen widerlegt: Es gibt keine Patentlösung. Das Schlafsystem muss von Kunde zu Kunde individuell zusammengestellt werden. Und das Schöne am Wirbelscanner® ist, dass wir am Ende für den Kunden eine klare Lösung haben, die er selbst objektiv nachvollziehen kann – und sich eben nicht „blind“ auf Gefühle oder die Worte eines Verkäufers verlassen muss.

Procura: Im Artikel von Stiftung Warentest wird dem Rost eine relativ geringe Bedeutung für die Liegeposition zugesprochen. Wie sehen Sie das?

»ANDREAS HORSCH: Ich stimme dem Artikel zu, dass der Rost sehr wichtig für die Belüftung der Matratze ist, aber ich glaube, seine Bedeutung für gesundes Liegen wurde unterschätzt. Der Rost kann durchaus die Eigenschaften einer Matratze unterstützen und somit das Liegen noch verbessern. Es kommt hier eben auch wieder darauf an, dass man den richtigen Rost zur richtigen Matratze für den entsprechenden Kunden findet. Und wie es Stiftung Warentest



Andreas Horsch, Geschäftsführer von Raumkonzept Horsch in Haßloch

www.horsch24.de

- Wasserbetten
- Matratzen
- Lattenroste
- Betten
- Boxspring
- Schlafsysteme



Das einzige Gel-Boxspring – für bestes Liegen



Guten Morgen™

Wirbelscanner® getestet



Made in Norway

Tel.: 063 24 / 810797
Mo.–Fr.: 9.00–18.00
Sa. 10.00–16.00

Werkstraße 4-6
Haßloch
Industriegebiet Süd

raumkonzept
horsch
hassloch



Als Getränk, Soße oder Hauptspeise – Soja kann vielseitig eingesetzt werden

SOJA ODER NEIN?

Seit vielen Jahren werden Sojaprodukte als eine gesunde Alternative zu Fleisch, Kuhmilch, Joghurt und Co. gehandelt. Vor allem für viele Vegetarier und Veganer sind sie als Eiweißquelle fast unverzichtbar geworden. Aber auch bei Fleischessern kommt der pflanzliche "Ersatz" immer häufiger auf den Tisch. Es gibt aber durchaus auch kritische Stimmen, die sich in letzter Zeit zunehmend lauter zum Thema gesundheitliche Auswirkungen des Sojakonsums zu Wort gemeldet haben. Sogar von einer krebserregenden Wirkung ist die Rede. Doch was ist dran an den Vorwürfen und wie gesund ist Soja wirklich?

Das Multitalent

Der Rohstoff Sojabohne wird inzwischen zu einer schier unüberschaubaren Vielfalt an Produkten weiterverarbeitet: vom klassischen Tofu und Sojadrink über Joghurt, Mehl und Margarine bis hin zu zahlreichen fleischähnlichen Fertigprodukten.

Soja scheint für fast jedes Grundnahrungsmittel einen passenden Ersatz zu liefern. Tatsache ist: Die Bohne gehört zu den Hülsenfrüchten und liefert viel Eiweiß, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe und B-Vitamine. Und darüber hinaus sind auch wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen und Zink in ihr enthalten.

Der Knackpunkt

Bei all den augenscheinlich positiven Inhaltsstoffen haben Kritiker – und teilweise auch Befürworter – vor allem einen bestimmten

Ist Soja wirklich gesund?

Bestandteil der Sojabohne im Visier: die Isoflavone. Hierbei handelt es sich um sekundäre Pflanzenstoffe, die in ihrer chemischen Struktur dem Östrogen ähnlich sind. Und genau da ist der Haken, denn das weibliche Hormon ist zwar lebensnotwendig, zu viel davon kann jedoch Krebs auslösen. Deshalb scheiden sich genau hier oftmals die Geister: Während Soja-Fans

und auch einige Studien davon ausgehen, dass die Isoflavone in der Sojabohne krebsvorbeugend und zellschützend wirken, warnen andere gerade vor einer krebserregenden Wirkung.

Die Dosis macht das Gift

Wie so oft, wenn es um die Gesundheit von Lebensmitteln geht, liegt die Wahrheit wohl dazwischen. So geht zum Beispiel die US-Lebensmittelbehörde FDA nach einer Auswertung zahlreicher Studien davon aus, dass es beim Soja-Konsum auf die richtige Menge ankommt. Empfohlen werden maximal 25 g Sojaprotein pro Tag, was ungefähr 300 g Tofu oder 800 ml Sojadrink entspricht. Die Aufnahme von isolierten, hochdosierten Soja-Isoflavonen in Form von Kapseln oder Tabletten ist hingegen nach dem Bundesinstitut für Risikobewertung nicht zu empfehlen. Diese Nahrungsergänzungsmittel werden häufig zur Linderung von Wechseljahresbeschwer-

den eingesetzt. In Studien konnte diese Wirkung jedoch nicht nachgewiesen werden – im Gegenteil: Bei hoher Dosierung können sogar die Schilddrüse und das Brustdrüsengewebe beeinträchtigt werden.

Und auch bei der Ernährung von Säuglingen ist von der Verwendung von Soja abzuraten, da hier zu den möglichen Folgen noch keine sicheren Befunde vorliegen. Von diesen Ausnahmen abgesehen, scheint jedoch aus heutiger Sicht nichts gegen den Konsum von Sojaprodukten zu sprechen. Also kann man festhalten: Soja ja, aber in Maßen.

GESAMTSANIERUNGEN: DIE KÖNIGSDISZIPLIN DER ZAHNMEDIZIN

Eine Gesamt- oder Komplettsanierung bedeutet in der Zahnheilkunde eine umfassende Rekonstruktion von mehr als der Hälfte des Gebisses. Den routinierten Behandler zeichnen umfassende Kenntnisse, jahrelange praktische Erfahrung und gutes Einfühlungsvermögen aus. Die technische Ausstattung der Praxis sollte auf dem neuesten Stand sein. Dafür sorgt im Zentrum für moderne Zahnheilkunde der Praxisgründer und Inhaber Dr. Michael Triebkorn. Gleichzeitig ist er der Spezialist vor Ort.

Der erste Schritt

Viele Patienten leiden jahrelang unter dem schlechten Zustand ihrer Zähne, weil sie Angst vor Schmerzen und einer langen Behandlungsdauer haben. Aufklärung und Information helfen gegen die Angst und genau darum geht es beim ersten Termin im ZMZ. Dr. Triebkorn und sein Team verschaffen sich mit einer gründlichen Untersuchung einen genauen Überblick

über den Ist-Zustand von Zähnen, Zahnfleisch und Kieferknochen. Bei Bedarf kommt zusätzlich das 3D-Röntgengerät zum Einsatz. Auf dieser Grundlage können die Zahnärzte in einem zweiten Schritt einen realistischen Behandlungsplan erstellen, der bösen Überraschungen nach Behandlungsbeginn keinen Raum lässt. „Wir verfügen über die notwendige technische Infrastruktur und können komplizierte Sanierungen in einem für den Patienten akzeptablen Zeitraum durchführen. Dabei nehmen wir einzelne Behandlungsschritte auf Wunsch auch unter Vollnarkose vor. Unser Ziel ist es, dass die Patienten nach jeder Behandlung die Praxis schmerzfrei und ohne ästhetische Einschränkungen, wie z.B. sichtbare Zahnlücken, verlassen können“, so Dr. Triebkorn.

Das europäische Ärzteteam

Zwei jüngere Kollegen unterstützen Dr. Triebkorn bei den Gesamtsanierungen und entlasten ihn im täglichen Praxisbetrieb. Konstantin Tsolov ist einer von

ihnen. Er kommt wie zwei seiner Kolleginnen in der Kinderzahnheilkunde aus Bulgarien. Von insgesamt sechs Zahnärztinnen und Zahnärzten im ZMZ haben drei ihr Studium der Zahnmedizin an der Universität in Sofia absolviert. „Nachdem sich Elena Yaneva, die vor drei Jahren als Kinderzahnärztin zu uns ins ZMZ gekommen ist, so schnell und gut bei uns eingearbeitet und eingelebt hat, habe ich gezielt nach weiteren Zahnärzten aus Bulgarien gesucht. Die Ausbildung an der Universität Sofia ist fachlich und praktisch ausgezeichnet. Im Unterschied zur zahnärztlichen Ausbildung in Deutschland arbeiten die bulgarischen Studenten schon während des Studiums mit und an Patienten. Die Anerkennung der Approbationen in Deutschland erfolgte ohne Probleme“, berichtet Dr. Triebkorn von seinen guten Erfahrungen mit den neuen Kollegen aus dem EU-Staat. Ursprünglich aus der Not heraus geboren, dass es in Deutschland zu wenig zahnmedizinischen Nachwuchs gibt, entstand durch sein Engagement eine Win-Win-Situation: Die bulgarischen



Das digitale 3D-Röntgengerät liefert gestochen scharfe Bilder und hilft bei der Erstellung des Behandlungsplans.

FACHVORTRÄGE ÜBER KIEFERORTHOPÄDIE UND KINDERZAHNHEILKUNDE IM ZMZ AM DIENSTAG, DEN 27.10.2015 UM 18.30 UHR

» Zahnärztin Elena Yaneva

Schmerzfrei und kindgerecht: Moderne Behandlungsmethoden in der Kinderzahnheilkunde

» Dr. Mark Drimer

So früh wie nötig – so kurz wie möglich: Moderne Behandlungsmethoden in der Kieferorthopädie

Die Vorträge sind kostenfrei.

Im Anschluss können Fragen gestellt werden. Es findet eine Führung durch die neuen Praxisräume statt.

Moltkestraße 21 – 67433 Neustadt – Tel. 06321-39460

www.zmz-neustadt.de



Dr. Michael Triebkorn,
Zahnarzt, Spezialist
für Implantologie

„Durch unsere Erfahrung und das hauseigene Dental-labor können wir auch umfangreiche Sanierungen in einer für den Patienten akzeptablen Zeit durchführen.“

Zahnärzte profitieren von der hohen technischen Ausstattung im ZMZ und den vielfältigen Möglichkeiten der Weiterbildung. Die Patienten treffen auf sehr gut ausgebildete und hoch motivierte Behandler. Damit

die Sprachbarriere schnell überwunden wird, erhalten die bulgarischen Zahnärzte privaten Sprachunterricht und arbeiten die ersten Monate eng mit den deutschen Kollegen zusammen.

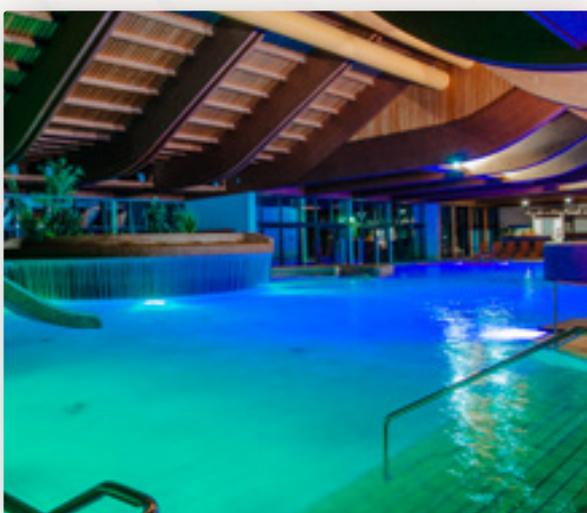
ENTRÄTSELN, DANN ENTSPANNEN

Gewinnen Sie zwei Wellnessgutscheine für die Bade- und Saunawelt im Salinarium Bad Dürkheim – inklusive einem Getränk und einem Salatteller.

Mauerreste einer Festung	Machenschaften, Ränke	Hufkrankheit bei Pferden	Schiensstrang	Gewürzpflanze	franz. unbest. Artikel	Amtspflicht, Beruf	Klavier der Renaissancezeit	Angeh. e. sächs. Dynastie	Kampfpfad	Europ. Freihandelszone (Abk.)	zu einer Einheit verbinden	Abgötter	Mittellosigkeit
							Ausruf des Zweifels			Vogelkleid		11	
Kürbisgewächs						Tapferkeit, Courage		Vernunft, Verstand				Jäger-rucksack	Kinostück
Behauptungen						Widder in der Fabel	Ausruf der Bestürzung			Vorlauf zum Sprung			
Gleichklang im Vers				Verkehrsmittel (Kw.)				wertvolle Holzart	Modenarr, Stutzer	Estland in der Landessprache		3	
verschwunden		Reitersitz					Stockwerke				nicht ein		großes Mönchs-kloster
			Ehefrau	Gaststättenart	Anerkennung			Stimm-lage	ein Farbton	beliebter Name für Wellensittiche	Plunder, Krempel		
EDV-Programmier-sprache					höckerloses süd-am. Kamel	Gesetzlosigkeit						heftiger Stoß	Wind-röschen
			US-Kriegs-marine			Abk.: Int. Olympi-sches Komitee	trop. Rausch-gift-pflanze				Int. Luft-fahrt-verband (Abk.)		4
Satz zusammengehöriger Dinge	Deck-schicht		ehm. dt. Boxer (Sven)	letzter Schliff, Voll-endung				Gegenteil von Hölle	mit Namen erwähnen				
dt. TV-Modera-tor (Alfred)						untere Jura-schicht	Kfz.-Z.: St. In-gbert		Gemein-schafts-währung		dick-flüssig	warme englische Pastete	
			Empfeh-lung	lustiger Un-fug, Spaß			Adress-kürzel im Internet	Empfin-dungs-sur-sache				Durch-schein-bild (Kurzw.)	Abk.: Medizin
Münze der USA		ital. Adriabad				Änderung einer Konstruk-tion				Schlager-sänger sizilian. Herkunft		5	
				Zeit-begriff (Mz.)				richten					
knielan-ger Anor-ak mit Kapuze	ein wenig, ein bisschen					baumar-me Ebene in den Tropen				Schutt-abhang			

© RateFLUX 2015-289-005

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



Genug den Kopf zerbrochen:

Mit ein wenig Glück können Sie sich im Salinarium in Bad Dürkheim davon erholen. Verbringen Sie einen entspannten Tag zu zweit im Whirlpool, unter den Massagedüsen oder im warmen Außen-Solebecken mit Sprudelliegen.

In der auf zwei Ebenen angelegten Saunalandschaft erwarten Sie die unterschiedlichsten Saunen und Dampfbäder. Wir wünschen viel Erfolg!

Salinarium – Das Freizeitbad in Bad Dürkheim

Kurbrunnenstraße 28; 67098 Bad Dürkheim, Tel.: 0 63 22 / 93 58 65
www.salinarium.de

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.



Willkommen im Club Agilando!

Eins, zwei, Cha-Cha-Cha, drei, vier, Cha-Cha-Cha – wer erinnert sich nicht gerne zurück an seine Tanzstunden als Teenager oder junger Erwachsener? Damals stand vor allem der Spaß im Vordergrund, aber Tanzen kann mehr. Es trainiert das Körpergefühl, schult den Gleichgewichtssinn und die Koordinationsfähigkeit. Neben den klassischen Gesellschaftstänzen und den Kursen für Jugendliche gibt es in den Tanzschulen seit einigen Jahren gezielt auch Angebote für Senioren. Dort werden nicht nur neue Kontakte geknüpft, sondern vor allem aktiv etwas für die körperliche und geistige Fitness getan.

EIN GESUNDER RHYTHMUS

Von Tanzlehrern entwickelt

Der Club Agilando ist ein deutschlandweites, von Tanzlehrern entwickeltes Programm, um unternehmungslustigen Ü60ern das Tanzen wieder näher zu bringen. Dabei geht es in erster Linie nicht um den Paar- oder Partnertanz, sondern um den Spaß an der Bewegung für jeden Einzelnen. „Viele Senioren sind alleinstehend. Getanzt wird daher überwiegend alleine, also ‚ohne anfassen‘. Im Fokus stehen kleinere Choreographien sowie rhythmische Gymnastik“, erklärt Harald Nickel von der Tanzschule Nickel in Neustadt an der Weinstraße. „Wir üben sowohl die Herren-, als auch die Damentanzschritte ein, sodass – wer möchte – auch mit einem Partner oder einer Partnerin tanzen kann.“

Tanzen für die Gesundheit

Neben dem Spaß geht es bei Agilando aber vor allem um die positiven Auswirkungen des Tanzens auf Körper und Geist – und diese sind durch zahlreiche Studien belegt. Die rhythmischen Bewegungen halten die Gelenke geschmeidig, verbessern die

Tanzen reduziert nachweisbar das Demenzrisiko

Körperspannung, stärken Knochen und Muskeln und trainieren das Herzkreislaufsystem. Was aber vielleicht noch wichtiger ist, sie stärken auch das Selbstbewusstsein und die Psyche. Tanzen reduziert nachweislich das Risiko an Alzheimer

zu erkranken und wirkt dem mentalen Abbau entgegen. Doch woran liegt das? „Sie müssen beim Tanzen nicht nur auf Ihre eigenen Füße achten, sondern gleichzeitig auch auf den Trainer, auf einen möglichen Partner und auf den Rhythmus der Musik. Dazu arbeitet Ihr Gedächtnis, um sich die Schrittfolgen zu merken“, erklärt Herr Nickel. „Es gibt keine Sportart, die Sie gleichzeitig auf so vielen unterschiedlichen Ebenen fordert und anregt.“ Unbewusst trainiert man so beide Gehirnhälften, die logisch denkende und die kreative. Das regt diverse Areale im Gehirn an und sorgt für unzählige Vernetzungen. Deshalb erholen sich Menschen, die regelmäßig tanzen, meist auch schneller nach einem Schlaganfall.

„Wer tanzt, stolpert nicht“

„Tanzen ist wie Gehirnjogging, und somit ideal für ältere Menschen. Denn: Wer tanzt, stolpert nicht“, erzählt Herr Nickel mit einem Augenzwinkern. Es verbessert die Koordination und den Gleichgewichtssinn und verhindert so viele altersbedingte Stürze. Neben dem Club Agilando gibt es in Tanzschulen noch weitere Angebote zum Fitbleiben. „Auch in unseren Zumba- und Körperfitnesskursen liegt der Altersschnitt bei plus 35 Jahren“, berichtet Herr Nickel. Tanz ist eben nicht nur was für die Jungen – ganz im Gegenteil.



Harald Nickel, Inhaber der Tanzschule Nickel in Neustadt an der Weinstraße

„Tanzen hält geistig und körperlich fit, macht Spaß und fördert soziale Kontakte.“



GLÜHWEIN SORGT NICHT NUR FÜR GUTE STIMMUNG

Kaum ein Weihnachtsmarktbesucher widersteht den Verlockungen eines heißen Glühweines. Das saisonale Heißgetränk duftet herrlich nach Gewürzen und verspricht wohlige Wärme bei winterlichen Temperaturen. Warum viele Glühweine genau dieses Versprechen oft nicht halten können und warum sie trotzdem der Verkaufsschlager auf den Weihnachtsmärkten sind, werde ich heute klären.

In Deutschland werden geschätzt zwischen 60 und 70 Millionen Liter Glühwein im Jahr über den Lebensmittelhandel abgesetzt. Das Angebot umfasst zahlreiche Varianten: die klassische in rot oder weiß, die alkoholfreie Variante und den Kinderpunsch. Was alle gemeinsam haben, sind ihre charakteristischen Gewürze. Dazu zählen neben Zimt und Sternanis auch Gewürznelken. Schon in der Antike war es üblich, Weine mit Gewürzen geschmacklich zu verbessern. Dank qualitätsorientiertem Weinbau und moderner Kellertechnik ist das heute in den meisten Fällen nicht mehr nötig.

Aber die Gewürze erfüllen noch einen ganz anderen Zweck. So ist beispielsweise die Gewürznelke ein bekanntes Naturheilmittel und wurde deshalb zur Heilpflanze des Jahres 2010 gewählt. Ihre Inhaltsstoffe haben eine antioxidative Wirkung und schützen unsere Zellen vor freien Radikalen. Bereits in der chinesischen Medizin waren Gewürznelken als Schmerzmittel bekannt und wir setzen sie heute noch in der Hausapotheke gegen Zahnschmerzen, Herpes und Mundgeruch ein.

Zimt ist nicht gleich Zimt

Auch andere Glühweingewürze können zur Stärkung der körpereigenen Abwehr beitragen. Sternanis lindert Verdauungsprobleme und

Glühweingewürze können die Abwehrkräfte stärken

beugt Atemwegserkrankungen vor. Diese Eigenschaften sind im Winter sehr gefragt, weil wir uns in der kühlen Jahreszeit fettreicher ernähren und zu Erkältungen neigen. Hier kann auch Zimt vorbeugend wirken, allerdings nur in geringen Mengen. Richtig dosiert, fördert er die Durchblutung und wirkt stimmungsaufhellend – das hat er mit Alkohol gemeinsam. Der schmackhafte Mix aus beidem ist wahrscheinlich gerade im Winter so beliebt, weil er trotz des fehlenden Tageslichts für gute Laune

sorgt. Aber Achtung: Zimt sollte, genau wie Alkohol, nicht im Übermaß genossen werden. Der Cumarin-Gehalt des Zimtes kann Leberschädigungen hervorrufen. Der teurere Ceylon-Zimt enthält übrigens wesentlich weniger Cumarin als der günstigere Cassia-Zimt.

Weniger Zucker macht den Glühwein bekömmlicher

Es gibt weitere Dinge, die es beim Glühweingenuss zu beachten gilt. Wichtig ist die Weinqualität. Ein Glühwein ist nur so gut wie der Wein, aus dem er gemacht wird. Er sollte nicht zu sehr gezuckert werden, denn die Kombination aus Zucker und Alkohol führt zu einer Intensivierung der Alkoholwirkung. Außerdem sollte der Glühwein maßvoll genossen werden. Ihn gegen Kälte zu trinken, hilft nur kurzfristig. Alkohol weitet zwar die Gefäße und sorgt für eine stärkere Durchblutung von Fingern und Zehen, allerdings gibt der

Körper dadurch auch viel Wärme an die Umgebung ab. Schon nach kurzer Zeit frieren Sie mehr als vorher. Also packen Sie sich warm ein und wählen Sie einen möglichst hochwertigen Glühwein – dann kann der Weihnachtsmarktbesuch zur winterlichen Wellnessanwendung werden. **Zum Wohl!**



Holger Klein, Winzer, Weinbetriebswirt & Senior-Berater bei profitext.com

„Ein Glühwein sorgt nur kurzfristig für Wärme, doch dafür haben die enthaltenen Gewürze viele positive Eigenschaften.“



WINTERGRÜN

Wintergrün

Saisonal kochen – das schont nicht nur die Umwelt und den Geldbeutel, sondern ist auch gesund. Und gerade für die kalte Jahreszeit gibt es bei uns vor Ort frische Köstlichkeiten, die Abwechslung auf den Teller bringen und uns auf die Herausforderungen des Winters vorbereiten.

Einige, die früher wortwörtlich in aller Munde waren, sind heute fast in Vergessenheit geraten – und das zu unrecht.

Begleitung zum Essen

Während Steckrüben in Kriegszeiten die Kohlehydratlieferanten schlechthin waren, sind sie heute weitestgehend von unserem

Ein unscheinbares Kraftpaket – der Portulak

Speiseplan verschwunden. Dabei hat das Wintergemüse noch immer einen Platz auf dem Teller verdient. Es ist nicht nur reich an Vitamin C und Mineralstoff-

fen, sondern aufgrund des hohen Wassergehalts auch sehr kalorienarm und damit der ideale Begleiter für ein deftiges, winterliches Essen.

Das Kraftpaket

Der Portulak mit seinen tiefgrünen, fleischigen Blättern hält heute nur noch selten Einzug in deutschen Küchen. Und das ist ein Jammer, denn das Küchenkraut erscheint wie eine Mischung aus Feldsalat und Spinat – und ist mindestens genauso gesund. Auch in der Zubereitung ist es seinen grünen Verwandten sehr ähnlich – roh als Salat oder auch leicht angedünstet in der Pfanne entfaltet es seinen charakteristischen Geschmack. Mit Calcium, Vitamin C,

Magnesium und Eisen spendet dieses Wintergemüse vor allem eines: Kraft.

Der Tausendsassa

Der Dritte im Bunde ist der Grünkohl – eines der vitaminreichsten Gemüse überhaupt für den Winter. Auf hundert Gramm enthält er doppelt so viel Vitamin C wie Orangen, außerdem zählt er zu den Spitzenreitern bei den Vitaminen A, B und E. Es gibt kaum etwas, das er nicht hat. Denn auch bei Mineralstoffen, Eiweißen und Ballaststoffen liegt er ganz weit vorn. Nach dem ersten Frost entwickelt er seinen typischen herbsüßen Geschmack und schmeckt dann ideal als Eintopf, Gemüse oder Auflauf.



Grauer Star



Linsenimplantate

ENDLICH SCHARF SEHEN

Augenlaser und Linsenimplantate

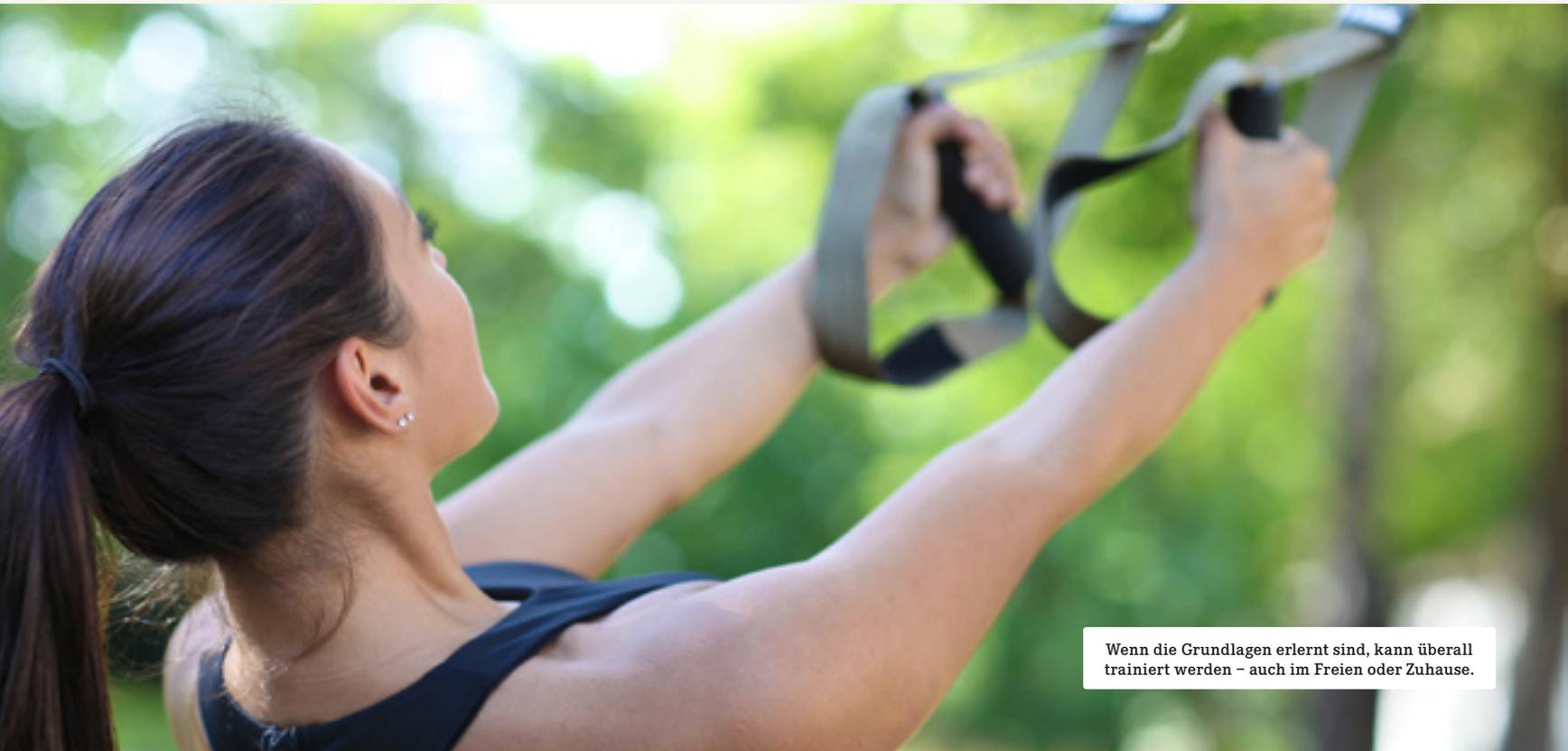
Sie haben Grauen Star? Sie wollen ohne Brille sehen?

Durch eine **neuartige Technologie** ist die Operation des Grauen Star oder die Korrektur der Fehlsichtigkeit durch Linsenimplantate mit Hilfe des **Femto-Sekunden-Lasers** möglich.

Vorteile

- größere Sicherheit
- höhere Präzision

Interesse? Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Termin unter **0621/576600**.



Wenn die Grundlagen erlernt sind, kann überall trainiert werden – auch im Freien oder Zuhause.

EINFACH MAL HÄNGEN LASSEN

5 GRÜNDE, DIE FÜR SCHLINGEN- TRAINING SPRECHEN

Das Schlingen- oder auch Suspension-Training hat seinen Ursprung in der Physiotherapie und wird dort vor allem zur Rehabilitation nach Sportverletzungen eingesetzt. In den letzten Jahren fand die Methode aber auch zunehmend Einzug in Fitnessstudios und sogar Leistungssportler nutzen sie als ergänzendes Training. Doch welche Vorteile bringt die Trend-Sportart mit sich und wie funktioniert sie?

1. Ein Hauch von nichts

Beim Schlingentraining ist der Körper das Trainingsgerät und das eigene Körpergewicht der einzige Widerstand – die Verletzungsgefahr ist damit im Vergleich zu Sportarten mit zusätzlichen Gewichten sehr gering. An weiterem Equipment wird lediglich ein nicht-elastisches Gurtsystem benötigt, an dem man sich mit den Händen oder Füßen festhält bzw. einhängt. Damit lassen sich dann Übungen im Stehen und liegend ausführen.

2. Effektivität durch Instabilität

Besonders effektiv ist das Schlingentraining deshalb, weil der Körper bei den einzelnen Übungen an den Gurten „hängt“, dadurch befindet er sich in einer instabilen Lage. Um die Position zu halten, müssen viele Muskeln

gleichzeitig arbeiten. Anders als beim klassischen Fitnesstraining mit Geräten werden dabei also nicht einzelne Muskeln isoliert trainiert, sondern ganze Ketten inklusive der kleinen, gelenknahen Muskeln – und das ganz ohne schwere Gewichte. Gleichzeitig verbessert sich auch die Koordination und das Gleichgewicht.

3. Für Eilige

Durch die hohe Intensität der Übungen reichen schon etwa 20 bis maximal 45 Minuten für ein effektives Ganzkörper-Training aus. Durch den geringen Zeitaufwand eignet sich das Schlingentraining auch ideal als Ergänzung zu anderen Sportarten – oder für alle, die trotz Zeitmangel fit bleiben wollen.

4. Wo auch immer

Das Training mit den Schlingen kann im Fitnessstudio,

Zuhause oder in der freien Natur ausgeübt werden – einfach überall dort, wo sich das Gurtsystem sicher anbringen lässt. Bevor mit dem Üben losgelegt wird, sollten die Grundlagen jedoch am besten von einem qualifizierten Trainer erlernt werden.

5. Einfach was für jeden

Mit über 300 verschiedenen Übungsvarianten kann sich jeder für sein individuelles Leistungsniveau das passende Programm zusammenstellen – ob Sportneuling oder Profisportler. Die Intensität der Übungen lässt sich dabei durch den Winkel der Schlingen und die Anzahl der Wiederholungen variieren. Individuelle Trainingsziele wie Gewichtsreduktion, Muskelaufbau oder die Bekämpfung von Rückenschmerzen können effektiv verfolgt werden – Ausprobieren lohnt sich also!

Schwitzen für den Winter – Saunieren kann das Immunsystem stärken.

SCHUTZ MIT SYSTEM

Die kalte Jahreszeit bringt für den Körper so manche Herausforderung mit sich: Dunkelheit, Kälte und vor allem Krankheitserreger wie Grippeviren, die im Herbst und Winter zur echten Plage werden können. Doch glücklicherweise ist der Mensch ihnen nicht schutzlos ausgeliefert. Von Haus aus verfügt der Körper über ein komplexes Abwehrsystem, das unter anderem darauf spezialisiert ist, diese ungebetenen Besucher anzugreifen und abzuwehren – das sogenannte Immunsystem. Wer diesem effektiven, biologischen Verteidigungssystem unter die Arme greifen und sich so auf die Winterzeit besser vorbereiten möchte, kann dafür einiges tun.

Für den Körper

Wer sein Immunsystem stärken möchte, ist mit Körpertaining nicht schlecht beraten. Denn regelmäßige Bewegung bringt neben der Muskulatur auch die körpereigene Abwehr auf Trab.

Auch Saunagänge wirken stärkend auf die Abwehrkräfte und auf das gesamte Herz-Kreislauf-System. Wer mit Saunagängen nichts anfangen kann, oder nicht die Möglichkeiten dazu hat, muss deshalb nicht auf deren stärkende Wirkung verzichten, sondern kann Zuhause alternativ auf Fußbäder mit warmem und kaltem Wasser zurückgreifen. Durch diese Hitze-

Kälte-Behandlung lernt der Körper zudem, sich besser auf extreme Temperaturen einzustellen. Gerade in den Wintermonaten ist das ein enormer Vorteil. Aber nicht nur Anstrengung belebt das Immunsystem. Genauso wichtig ist das Ausruhen. Ausreichend Schlaf hilft dem Immunsystem nachweislich, sich besser auf Keime und deren Abwehr einzustellen.

Für die Seele

Lachen ist gesund, heißt es – und das stimmt. Denn auch der Gemütszustand wirkt sich, unter anderem durch Hormone, auf das Immunsystem aus. Bei Wut, Stress, Trauer und Sorge arbeitet das Immunsystem in der Regel schlechter, bei Freude, Wohlbehagen und Verliebtheit besser. Deshalb ist gerade der Winter die Zeit, es sich auch mal gut gehen zu lassen. Verliebtheit hat übrigens noch einen

ganz besonderen Pluspunkt in Sachen Abwehrkräfte – das Küssen. Schwer zu glauben, aber wahr, denn Küssen trainiert das Immunsystem quasi direkt. Durch den Austausch von Erregern in geringen Mengen sorgt es dafür, dass der Körper lernt, diese Erreger

**Küssen
trainiert das
Immunsystem**

effektiver zu bekämpfen. Aus einem ähnlichen Grund sollten Hygiene und Vorsicht auch grundsätzlich nicht übertrieben werden. Es kann ganz gut sein, sich ab und zu ein wenig die Finger schmutzig zu machen, um den Körper so auf wirkliche Herausforderungen vorzubereiten.

Gesundheit geht durch den Magen

Eine ausgewogene Ernährung kann ebenfalls die Abwehrkräfte unterstützen. Vor allem Vitamine wie A, C und E wirken positiv auf das Immunsystem und verringern die Anfälligkeit für Infekte. Aber auch andere Stoffe wie Eisen, Zink oder Selen, die über Nahrungsmittel aufgenommen werden, begünstigen das Abwehrverhalten des Körpers. Einige Gemüsesorten, die viele dieser hilfreichen Stoffe enthalten und deshalb gerade für den Herbst und Winter zu empfehlen sind, finden Sie auf Seite 11. Fazit also: ausgewogen essen, ausreichend bewegen und schlafen, saunieren und lachen und natürlich das Küssen nicht vergessen – dann kann der Winter kommen.

IMPRESSUM

Nächster Erscheinungstermin
Frühling 2016

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

Redaktion
Micha L. Harris,
Natalie Lumma

Fotos
Privat, fotolia

Anzeigen und Verlag
DIE RHEINPFALZ
Peter Bouché
(verantwortlich)
Beate Voss
Tel.: 06321/890323

Verbreitung
Die PROCURA wird der Tageszeitung DIE RHEINPFALZ, Ausgabe Mittelhaardter Rundschau (u. a. Neustadt, Haßloch, Deidesheim, Maikammer, Lambrecht) beigelegt.

Satz und Layout
pixelcouch.com

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

Auflage
21.750 Exemplare



Bei uns wird aus Wohnen wohlfühlen.

- Selbstbestimmtes Leben in Sicherheit in 1-3-Zimmer-Appartements von 28,5-80 qm
- Täglich drei Mittagsmenüs zur Auswahl
- Kompetenter & individueller Service
- Vielfältige Angebote für die aktive und kreative Freizeitgestaltung: Kunst, Musik, Theater, Sprach- und Computerkurse, Sport & Spiel, Ausflüge, Reisen u. v. m.
- Hauseigener ambulanter Pflegedienst, 24-h-Notrufbereitschaft
- Probewohnen möglich

Unser GDA Hotel

Komfortable Zimmer und ein breites Serviceangebot sorgen für erholsamen Urlaub und Entspannung.

GDA Wohnstift Neustadt/Weinstraße

Haardter Straße 6
67433 Neustadt/Weinstraße
Telefon 06321 37-2800
www.gda.de


Raum für Persönlichkeit

 DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

BRANCHENVERZEICHNIS

Ihre Gesundheitsexperten aus der Procura Neustadt:

Zentrum für moderne Zahnheilkunde

Dr. Michael Triebkorn und Kollegen
Moltkestraße 21, 67433 Neustadt
Tel.: 06321/39460, Fax: 06321/394646
verwaltung@zmz-nw.de, www.zmz-neustadt.de

Sprechzeiten, Öffnungszeiten: Mo. und Do. 8.00 – 20.00 Uhr, Fr. 8.00 – 16.00 Uhr



Raumkonzept Horsch e.K.

Werkstr. 4-6, Industriegebiet Süd, 67454 Haßloch
Tel.: 06324/810797, Fax: 06324/810798
info@horsch24.de, www.horsch24.de

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9.00 – 18.00 Uhr, Sa. 10.00 – 16.00 Uhr
Bitte vereinbaren Sie einen Termin für die Beratung mit Wirbelscanner®



ADTV Tanzschule Nickel

Landauer Straße 43, 67434 Neustadt
Tel.: 06321/84525, Fax: 06327/969871
info@tanznickel.de, www.tanznickel.de



Augenpraxis Curschmann

Augenärztliche Gemeinschaftspraxis
Dr. med. J. Curschmann, Dr. med. K. Curschmann und Kollegen
Ludwigstraße 30, 67059 Ludwigshafen
Tel.: 0621/59 80 10, Fax: 0621/49 09 79 89

Augen-OP-Zentrum Ludwigshafen
Salzburger Straße 15, 67067 Ludwigshafen
Tel.: 0621/55 01 22 84
praxis@augen-curschmann.de, www.augen-curschmann.de

Sprechzeiten: Mo. – Fr. 7.30 – 19.00 Uhr, Sa. 8.00 – 12.00

Wir bitten um Terminvereinbarung.



Mit dem E-Bike on tour...



KALKHOFF "Jubilee" Trekking-Bike 28"
Alu-Rahmen, Suntour Federgabel, Shimano Acera 24-Gang Kettenschaltung, Alu-V-Bremsen

NUR €

499



HERCULES "Edison" Elektro-Bike 28"

Shimano STePS Mittelmotor, 11,6Ah/418Wh Akku, Suntour Lockout-Federgabel, Shimano 8-Gang Nabe m. Freilauf, hydr. Felgenbremsen

€ 2199*

1999



ZEMO „ZE-8R“ Elektro-Bike 26"

250W Bosch Mittelmotor, 36 V/11,6Ah/400Wh Akku, Shimano Nexus 8-Gang Nabe mit Rücktrittbremse, hydr. Bremsen, Alu-Rahmen, LED-Licht

€ 3199*

2729



SCOTT "Sub Sport 20" Trekking-Bike 28"

Alu-Rahmen, Suntour Federgabel, Shimano Deore XT 27-Gang Schaltwerk, Shimano Scheibenbremsen, Nabendynamo

NUR €

799



BULLS GREEN MOVER "Lavida Plus" E-Bike 28"

Alber Hinterradnaben-Motor, 17Ah/615Wh Akku, untour Lockout-Federgabel, Shimano Deore XT 30-Gang, hydr. Scheibenbremsen

€ 2999*

2459

Größte E-Bike Auswahl:

- 60 verschiedene E-Bikes von 8 verschiedenen Herstellern
- Alle gängigen Antriebskonzepte jetzt probefahren



Auch online:

Jederzeit

für Sie erreichbar:

www.fahrrad-trimpe.de



Adolf-Kolping-Str. 126 • Öffnungszeiten 9.00 - 19.00 Uhr

*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Irrtümer vorbehalten. Keine Haftung für Druckfehler.

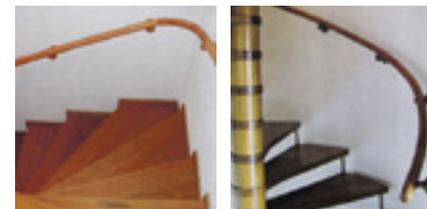
Handläufe für jeden Gebrauch

Unsere Handläufe:

- Geniales Baukastensystem
- Optimale Funktion und Optik an jeder Treppe
- Preiswert durch patentierte Technik
- Akzente setzen mit attraktiven und edlen Materialien
- Robust und pflegeleicht
- Norm- und bedürfnisgerecht
- Handläufe mit Laminat – in vielen Farben und Dekoren
- Viele Materialien zur Auswahl
- Individuelle Lösungen
- Ideal für die Nachrüstung



Ob gesund oder beeinträchtigt, ob Kind oder Mutter, ob alt oder jung: **der Mensch ist unser Maßstab.**



Durchlaufend an allen Treppen!



Aktuelle **DESIGN-IDEEN** mit Flexo Handläufen



Stefan Gutting

Landauer Str. 285 • 67433 Neustadt • www.weinstrasse.flexo-handlauf.de

06321 14367



PROCURA

Herausgeber

profitext.com GmbH
Ulrich Zehfuß
Iggelheimer Str. 26,
67346 Speyer

Tel.: 06232/1001110
procura@profitext.com