

SOMMER 2026

PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung



IM EINKLANG

Wie die richtige ANPASSUNG VON KONTAKTLINSEN deren Tragekomfort und Verträglichkeit verbessert.

Was gegen ÜBERMÄSSIGES SCHWITZEN helfen kann und wann eine BEHANDLUNG MIT BOTOX sinnvoll ist.

Was eine SOMMERDEPRESSION ist und wie man DAGEGEN ANKÄMPFEN kann.

Wie nicht-operative Behandlungen BESCHWERDEN LINDERN und wann ein Gelenkersatz notwendig wird.

Inhalt



Feine Balance

04 FRISCHER ANSTOSS

Wie feine Nadelreize in Kombination mit neuen Wirkstoffen die Hauterneuerung unterstützen und das Hautbild verbessern können.

05 OHNE SPUREN

Was gegen übermäßiges Schwitzen helfen kann und wann eine Behandlung mit Botox sinnvoll ist.

06 SANFTE WEGE

Wie nicht-operative Behandlungen Beschwerden lindern und wann ein Gelenkersatz notwendig wird.

07 IM EINKLANG

Wie die richtige Anpassung von Kontaktlinsen deren Tragekomfort und Verträglichkeit verbessert.

08 FEINE BALANCE

Welche Zwischenmahlzeiten den Zähnen guttun und warum beim Essen und Trinken nicht nur der Zuckergehalt zählt.

09 PERSPEKTIVWECHSEL

Was eine Sommerdepression ist und wie man dagegen ankämpfen kann.

10 IN GUTEN HÄNDEN

Was Pflege mit MehrWERT auszeichnet und warum sie für Patienten sowie Mitarbeitende so wichtig ist.

11 TANZENDE LINIEN

Warum verzerres Sehen mehr sein kann als eine Alterserscheinung und weshalb frühes Handeln wichtig ist.

12 URLAUB ZUHAUSE

Leckerer Mango-Shake-Rezept als Vitamin-Boost an heißen Tagen.

13 JEDER SCHRITT EIN HINWEIS

Miträtseln und das „Pfalzpaket Wanderer“ mit traditionellen Pfälzer Inhalten aus dem Pfalz-Shop gewinnen!

14 AMORE MIO

Schnell und einfach zum leckeren Bruschetta-Snack.

15 BRANCHENVERZEICHNIS

Glück für die Ohren

Hörsysteme von Hören Leist

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

www.hören-leist.de

HÖREN
LEIST
SPEYER

Editorial



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

„Es gibt unzählige Gesundheit des Leibes“ - Friedrich Nietzsche

Was gesund bedeutet, lässt sich nicht in eine Formel packen. Es hängt von unserem Leben ab, unserer Situation, unserem ganz persönlichen Horizont. Und vielleicht auch davon, ob wir uns die Zeit nehmen, ehrlich hinzuschauen.

Der Sommer lädt dazu ein. Die Tage sind lang, das Leben spielt sich draußen ab, und alles fühlt sich ein wenig leichter an. Gerade jetzt, wenn die Hektik des Alltags für einen Moment nachlässt, entsteht Raum für genau jene Ehrlichkeit. In dieser Ausgabe widmen wir uns deshalb Themen, die viele betreffen, aber wenige aussprechen: der Veränderung im Sehfeld, die vielleicht doch kein Zufall ist. Dem Schwitzen, das manchmal mehr als ein Sommerproblem sein kann. Oder der Erkenntnis, dass die Seele auch dann schwer werden kann, wenn draußen alles strahlt.

Diese Ausgabe möchte Sie dazu einladen sich ernst zu nehmen, hinzuhören und zu entdecken, was die moderne Medizin heute möglich macht. Am besten mit einem kühlen Mango-Shake in der Hand und etwas Sonne im Gesicht.

Viel Freude beim Lesen!

Pia Plattek
Chefredakteurin




**Sankt Vincentius
Krankenhaus
Speyer**
Eine Einrichtung der Krankenhaus-Stiftung
der Niederbronner Schwestern

Komm ' in unser Team!

- » Examierte Pflegefachkräfte
- » Pflegefachkraft (m/w/d) für die Intensivstation
- » Operationstechnische Assistenz
- » Krankenpflegehelfer (m/w/d) für die Geriatrie
- » Stell. Stationsleitung mit Schwerpunkt Chirurgie
- » Pflegefachkraft für unsere Palliativeinheit

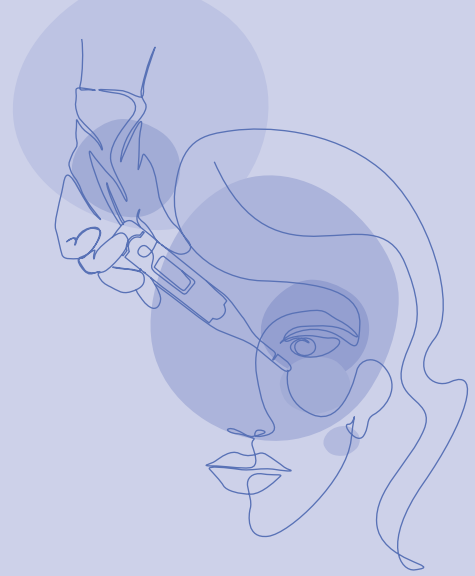
#mehrwertpflege





Bildnachweis: DermapenWorld

Je nach Hautbild und Behandlungsziel ist die Anwendung mit dem Dermapen kombinierbar mit verschiedenen Wirkstoffen.



FEINE REIZE

Im Laufe des Lebens führen Sonneneinstrahlung und natürliche Alterungsprozesse zu Spannkraftverlust und Verfärbungen der Haut. Wer solche Veränderungen als störend empfindet, sucht oft nach einer Möglichkeit, das Hautbild zu verbessern. Ein Ansatz ist Microneedling kombiniert mit neuen Wirkstoffen wie Exosomen oder Polynukleotiden. Doch was können Methode und Wirkstoffe bewirken?



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

»Für die Behandlung ist geschultes Personal entscheidend, um Hautirritationen und Infektionen zu vermeiden.«

Microneedling ist ein Verfahren, das die natürliche Erneuerung der Haut unterstützen und bei verschiedenen Hautveränderungen eingesetzt werden kann – etwa bei ungleichmäßiger Hautstruktur, Aknenarben oder Pigmentflecken. Auch erste Anzeichen der Hautalterung wie feine Linien, größere Poren oder nachlassende Spannkraft können Gründe sein, sich beraten zu lassen. Die Methode lässt sich dabei im Gesicht, aber auch auf größeren Hautarealen wie Hals, Dekolleté oder Bauch anwenden.

Wie Microneedling wirkt

Beim Microneedling wird die Haut kontrolliert mit sehr feinen Nadeln behandelt, wodurch winzige Öffnungen, sogenannte Mikrokanäle, entstehen. Bei Cura Aesthetic im Cura Center Speyer kommt dafür der Dermapen 4 zum Einsatz, dessen Nadeltiefe je nach Behandlungsziel individuell angepasst wird. „Diese Mikroverletzungen setzen einen natürlichen Reparaturreiz in Gang, der die Kollagenbildung anregt und so die Hauterneuerung unterstützt“, erklärt Dr. Joachim Krekel, Facharzt für Dermatologie bei Cura Aesthetic. „Kollagen ist ein Eiweiß der Haut, das ihr Festigkeit, Elastizität und Spannkraft verleiht und so zu einem glatteren Hautbild beitragen kann.“ Ob Microneedling infrage kommt, hängt vom individuellen Erscheinungsbild der Haut ab – bei bestehenden Hauterkrankungen ist vorab eine ärztliche Abklärung erforderlich.

Wirkstoffe gezielt eingesetzt

Die Behandlung mit dem Dermapen kann mit

verschiedenen Wirkstoffen kombiniert werden, die entweder während oder unmittelbar nach der Behandlung als Serum aufgetragen werden. „Die entstandenen Mikrokanäle führen zur verbesserten Aufnahme der Wirkstoffe“, weiß Dr. Krekel. Je nach Hautbild und Patientenwunsch stehen dabei verschiedene Optionen zur Verfügung. Eine neue Substanzgruppe sind Exosomen: Als winzige Botenstoffe übermitteln sie den Hautzellen gezielte Signale für Erneuerungs- und Reparaturprozesse – und können so zu einem gleichmäßigeren Hautbild, verbesserter Pigmentregulierung und mehr Strahlkraft beitragen.

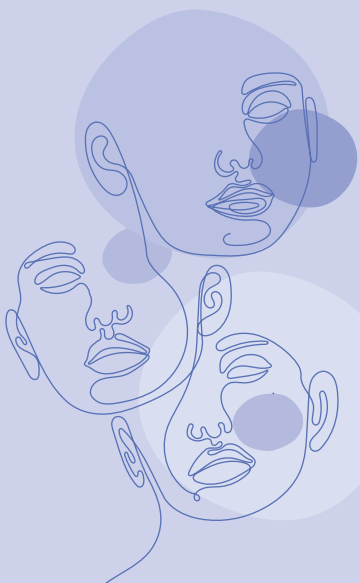
» Die Nadeltiefe des Dermapens wird individuell auf das Hautbild abgestimmt



Sie werden auch zur Förderung der Haarregeneration eingesetzt. „Wir setzen bewusst auf Exosomen pflanzlichen Ursprungs, frei von tierischen oder synthetischen Bestandteilen und hergestellt nach höchsten europäischen Qualitätsstandards“, betont Dr. Krekel. Je nach Hautbild können alternativ Polynukleotide oder Hyaluronsäure eingesetzt werden. Beide fördern die Strahlkraft und wirken der Hautalterung entgegen – wobei Polynukleotide besonders bei Aknenarben und Hyaluronsäure gezielt beim Glätten feiner Fältchen zum Einsatz kommen.

Geduld gehört dazu

Bis Ergebnisse zu sehen sind, braucht die Haut etwas Zeit. „Erste Effekte zeigen sich häufig nach einigen Wochen, die eigentliche Hauterneuerung entwickelt sich aber über mehrere Monate“, beschreibt Dr. Krekel. Deshalb werden meist drei bis vier Sitzungen im Abstand von vier bis sechs Wochen empfohlen.





Sichtbare Schweißflecken können für Betroffene zur täglichen Belastung werden.

EIN STÜCK LEICHTIGKEIT

Schwitzen ist ein natürlicher Vorgang des Körpers. Bei Menschen mit Hyperhidrose kommt es jedoch zu einer unnatürlich gesteigerten Schweißbildung an bestimmten Körperstellen oder dem gesamten Körper, wodurch die Lebensqualität von Betroffenen häufig stark beeinträchtigt wird. Eine Behandlung mit Botulinumtoxin A kann helfen, Symptome zu lindern.



Schweiß ist gesellschaftlich ein tendenziell tabuisiertes Thema, dabei erfüllt er wichtige Funktionen: Durch Wasserverdunstung auf der Haut wird die Körpertemperatur reguliert und der Körper bei Bedarf abgekühlt. Tritt starke Schweißbildung jedoch unabhängig von körperlicher Anstrengung oder hohen Temperaturen auf, kann dies auf Hyperhidrose, also übermäßiges Schwitzen, hindeuten. Unterschieden wird zwischen lokalisierter Hyperhidrose, etwa an den Achselhöhlen (axillärer Hyperhidrose), und generalisierter Hyperhidrose, die den gesamten Körper betrifft. „In vielen Fällen gerät das Nervensystem, das Körperfunktionen wie das Schwitzen steuert, aus dem Gleichgewicht – dadurch sind die Schweißdrüsen überaktiv“, erläutert Dr. Katharina Lorentz, Fachärztin für Dermatologie im Cura Center Speyer. Hyperhidrose beeinträchtigt nicht nur den Alltag, auch gesundheitliche Folgen können resultieren: dauerhaft feuchte Haut begünstigt Pilzinfektionen, bakterielle Hauterkrankungen oder Abszesse. Scham und soziale Unsicherheit können zudem zu psychischer Belastung und Rückzug führen. „Eine gezielte Behandlung kann den Betroffenen ein großes Stück Normalität zurückgeben“, beschreibt Dr. Lorentz.

Botox gegen starkes Schwitzen

Botulinumtoxin A ist vielen unter dem Markennamen Botox aus der Faltenbehandlung bekannt. Aber auch bei axillärer Hyperhidrose kann das natürlich vorkommende Bakterieneiweiß erfolgreich eingesetzt werden. Hierbei wird es in kleinen Mengen gezielt in die betroffene Haut, etwa in den Achselhöhlen, injiziert. Die Wirkung erfolgt durch eine Blockierung der

Impulsübertragung zu den Schweißdrüsen, wodurch diese weniger stark angeregt werden. „Das kann die Schweißproduktion über Monate hemmen und unterbindet sie teilweise sogar ganz“, führt die Hautärztin aus. Die Behandlung dauert für beide Achseln nur etwa fünf bis zehn Minuten und zeigt bereits nach wenigen Tagen Wirkung.

Richtig abklären

Bei Verdacht auf Hyperhidrose sollten die Beschwerden zunächst hausärztlich oder dermatologisch abgeklärt werden. Übermäßiges Schwitzen kann auch auf psychische oder körperliche Grunderkrankungen sowie Medikamentennebenwirkungen zurückzuführen sein, weshalb eine genaue Prüfung entscheidend ist. Nach der Diagnosestellung ist eine Botox-Behandlung grundsätzlich geeignet, während der Schwangerschaft und Stillzeit wird jedoch davon abgeraten.

Weitere Ansätze

Bei geringerem Schwitzgrad können kreislaufstabilisierende Praktiken wie Wechselduschen zur Schweißregulierung sowie medizinische Deodorants, meist mit Aluminium, bis zu einem gewissen Maß helfen. Auch die Leitungswasser-Iontophorese mit schwachen elektrischen Impulsen ist eine Option, bei axillärer Hyperhidrose jedoch oft begrenzt durchführbar und nur in Spezialzentren verfügbar. Bei sehr starken Symptomen stehen operative Verfahren zur dauerhaften Schweißdrüsenentfernung zur Verfügung. „Welche Therapie am besten geeignet ist, sollte immer individuell entschieden werden – je nach Schweregrad und persönlichen Bedürfnissen“, betont Dr. Lorentz.

»»
Botox kann
übermäßiges Schwitzen
in den Achseln über
Monate hinweg
reduzieren
««



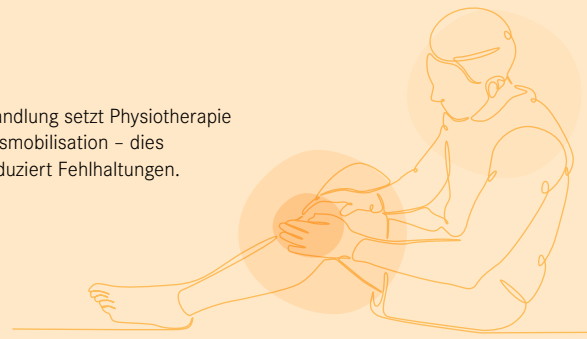
DR. KATHARINA LORENTZ,
FACHÄRZTIN FÜR
DERMATOLOGIE,
VENEROLOGIE UND
ALLERGOLOGIE

»Vor einer Behandlung mit Botulinumtoxin A sollte immer abgeklärt werden, ob Erkrankungen die Ursache für das übermäßige Schwitzen sind.«





Als Teil der konservativen Behandlung setzt Physiotherapie auf Muskelaufbau und Gelenkmobilisation – dies entlastet die Gelenke und reduziert Fehlhaltungen.



KEIN GROSSER SCHNITT

Starke Gelenkschmerzen, Rückenbeschwerden im Alltag oder Muskel- und Sehnenverletzungen durch Sportunfälle: Betroffene suchen dann eine Behandlung, die Schmerzen langfristig lindert. Dabei erfordert nicht jede orthopädische Erkrankung sofort eine Operation – konservative Therapien können den Zustand in vielen Fällen deutlich verbessern.



**JOHANNES MUßLER,
FACHARZT FÜR ORTHOPÄDIE
UND UNFALLCHIRURGIE**

»Vor jedem operativen Einsatz empfiehlt es sich, konservative und gelenkerhaltende Maßnahmen auszuschöpfen.«

„Konservative Orthopädie bedeutet, alle nicht-operativen Möglichkeiten bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates oder Sportverletzungen auszuschöpfen“, erklärt Johannes Mußler, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, der seit April das Team der Orthopädie Kurpfalz im Cura Center Speyer verstärkt. Vor seinem Medizinstudium absolvierte er eine Ausbildung zum Physiotherapeuten, wodurch er einen ganzheitlichen Blick auf konservative Behandlungsmöglichkeiten entwickelte. Dank seiner umfangreichen Erfahrung in der Endoprothetik – dem operativen Ersatz von Hüft- und Kniegelenken – aus seiner Zeit in den ViDia Kliniken Karlsruhe sowie seiner Zusatzausbildung in manueller Therapie weiß der Facharzt, wann eine konservative Behandlung ausreicht und wann ein Eingriff nötig wird.

Fokus auf konservativer Behandlung

In der Orthopädie Kurpfalz stehen zunächst nicht-operative Therapien im Mittelpunkt. „Bei Arthrose, Rückenbeschwerden oder Sportverletzungen ist Physiotherapie oft die Basis: Übungen stärken die Muskeln und fördern die Beweglichkeit. Chirotherapie kann die Behandlung mit gezielten Handgriffen ergänzen“, führt Johannes Mußler aus. Bei akuten Beschwerden kann das Spritzen von Medikamenten in Gelenke oder an die Wirbelsäule schnelle Linderung bringen. Stoßwellenbehandlungen, orthopädische Hilfsmittel wie Einlagen und Schienen sowie medikamentöse Schmerztherapie vervollständigen das Spektrum. Oft werden damit bereits Erfolge erzielt.

Operation nur bei Bedarf

Wenn konservative Maßnahmen nicht mehr ausreichen, beispielsweise bei stark verschlissenen Gelenken mit anhaltenden Schmerzen und deutlicher Funktionseinschränkung, kommt ein operativer Eingriff in Betracht. Dabei stehen verschiedene Optionen zur Verfügung: von Teilprothesen, die nur einzelne Gelenkbereiche ersetzen, bis zu vollständigen Gelenkersatzsystemen. „Die passende Lösung richtet sich nach Alter, Aktivitätsniveau und dem Ausmaß der Gelenkschädigung“, erklärt Johannes Mußler.

Die Orthopädie Kurpfalz arbeitet für solche Eingriffe mit den Kliniken in Grünstadt und Frankenthal sowie im Rahmen ihres Praxisverbunds mit dem Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer zusammen.

»
Nicht-operative
Behandlungen bilden
das Fundament der
modernen
Orthopädie
«



MEHR ALS NUR EIN SANITÄTSHAUS
www.saniblu.de



Ob Brille oder Kontaktlinsen – wichtig ist, dass die Sehhilfe zum Auge und zum Alltag passt.

WENN STANDARD NICHT REICHT

Ob Kontaktlinsen im Alltag dauerhaft angenehm sitzen, zeigt sich häufig erst mit der Zeit. Lassen Tragekomfort oder Sehqualität nach, kann das ein Hinweis darauf sein, dass die Kontaktlinsen nicht optimal zum Auge passen. Eine Individuelle Anpassung kann dann oft den entscheidenden Unterschied machen.

Kontaktlinsen können eine praktische Alternative zur Brille sein – etwa beim Sport, auf Reisen oder im Alltag. Sind die Kontaktlinsen jedoch ungeeignet oder werden sie unsachgemäß gehandhabt, können sie schnell das Gegenteil bewirken und zu trockenen Augen, Reizungen oder verschleierter Sicht führen. „Ob Kontaktlinsen im Alltag angenehm sitzen, hängt von mehreren Faktoren ab“, erklärt Hansjörg Hofmann, Augenoptikermeister bei Brillen Hammer im Cura Center Speyer. Neben dem Tränenfilm spielen auch das Blinzeln und Trageverhalten, die Lidform sowie die Kontaktlinse selbst eine wichtige Rolle – etwa in Bezug auf Material, Form und Sitz. „Gerade deshalb reicht eine Standardlinse nicht immer aus“, weiß der Augenoptikermeister. Individuelle Besonderheiten des Auges, beispielsweise eine Hornhautverkrümmung, lassen sich mit Standardlinsen häufig nur begrenzt berücksichtigen.

Individuelle Kontaktlinsen für individuelle Augen
„In solchen Fällen empfehlen wir individuell anpassbare Kontaktlinsen“, führt Hofmann aus. Eine passende Lösung bietet Brillen Hammer im Cura Center Speyer mit der weichen 3-Monatslinse **ease** des Herstellers HECHT Contactlinsen. Sie wird nicht nur nach Sehstärke ausgewählt, sondern so angepasst, dass sie den individuellen Anforderungen des Auges in Form und Sehaufgaben gerecht wird.

ease ist dabei in verschiedenen Ausführungen erhältlich: sphärisch bei Kurz- oder Weitsichtigkeit, torisch bei Hornhautverkrümmung und multifokal für das Sehen in Ferne und Nähe (Gleitsicht).

Tragekomfort im Alltag

Ob eine Kontaktlinse im Alltag angenehm zu tragen ist, zeigt sich meist erst im Laufe des Tages. Entscheidend ist, dass sie nicht nur direkt nach dem Aufsetzen bequem sitzt, sondern auch bei längerer Tragedauer gut verträglich bleibt und das Auge möglichst wenig belastet. „Die Hornhaut besitzt keine eigenen Blutgefäße und ist deshalb auf Sauerstoff aus der Umgebung angewiesen. Für den langfristigen Erhalt der Augengesundheit spielt daher die Sauerstoffversorgung unter der Linse eine wichtige Rolle“, erklärt Hansjörg Hofmann. „Die **ease** von HECHT passt ideal auf jedes Auge. Zusammen mit den zur Verfügung stehen-

den Materialien wird eine optimale Kombination aus Passform, Verträglichkeit und Komfort erreicht. Gerade für Menschen, die noch wenig Erfahrung mit Kontaktlinsen haben, kann das den Einstieg erleichtern.“

»
Individuell angepasste
Kontaktlinsen können
den Tragekomfort
deutlich erhöhen
«

brillenhammer
augenoptik · kontaktlinsen

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

ZEISS Vision Experte



HANSJÖRG HOFMANN,
AUGENOPTIKERMEISTER

»Beschwerden mit Kontaktlinsen sollten ernst genommen werden – auf Dauer können sie den Augen schaden.«

BRILLEN HAMMER GMBH CURA CENTER

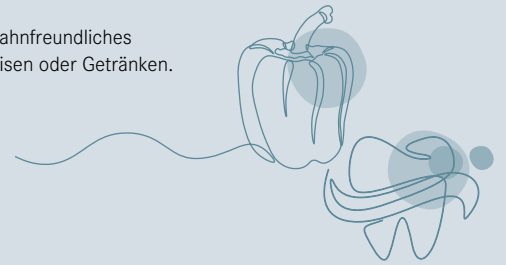
Hansjörg Hofmann
Kontakt: 06232/78158
www.brillenhammer.com

Öffnungszeiten:

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



Wasser ist für die Zähne doppelt sinnvoll: als zahnfreundliches Getränk und zum Ausspülen nach sauren Speisen oder Getränken.



DAS KLUGE DAZWISCHEN

Ein Keks zum Kaffee, ein Saft unterwegs, am Abend noch eine Handvoll Chips: Gerade kleine Zwischenmahlzeiten schleichen sich leicht in den Alltag ein. Für die Zähne kann das jedoch Folgen haben. Denn nicht nur fehlendes Putzen, sondern auch häufiges Snacken kann die Zahngesundheit belasten.



**EVA HOFMANN,
ZAHNÄRZTIN**

»Gesunde Zähne entstehen durch das Zusammenspiel von Ernährung, Mundhygiene und bewussten Gewohnheiten.«

Viele Menschen denken bei Zahnpflege zuerst an Bürste, Zahnseide und regelmäßiges Putzen. Dabei beeinflussen auch die Essgewohnheiten die Zahngesundheit täglich. In jedem Mund leben Bakterien – das ist normal und wichtig. Problematisch wird es jedoch bei häufigem Zuckerkonsum. „Bakterien im Mund verwerten diesen Zucker, wobei Säure entsteht. Diese greift den Zahnschmelz an, die harte Schutzschicht des Zahns“, erklärt Eva Hofmann, Zahnärztin bei den Zahnärztinnen Dr. Barbara Krekel-Wilk und Eva Hofmann im Cura Center. Wird diese Schutzschicht wiederholt angegriffen, wird der Zahn anfälliger für Karies, also Löcher im Zahn, empfindliche Zähne und gereiztes Zahnfleisch.

Nicht nur süß ist problematisch

Für die Zähne ist nicht nur der Zuckergehalt entscheidend. Auch Lebensmittel, die lange an den Zähnen haften oder viel Säure enthalten, können den Zahnschmelz belasten. „Gerade klebrige Lebensmittel sind ungünstig, weil sie lange an den Zähnen und in den Zahnzwischenräumen verbleiben. So haben Bakterien länger Zeit, Zucker in Säuren umzuwandeln“, weiß die Zahnärztin. Dazu zählen Schokolade und Fruchtgummis, aber auch Kekse, Kuchen oder Trockenfrüchte. Andere Lebensmittel belasten den Zahnschmelz direkt durch ihre Säure – etwa Cola, Säfte, Energy-Drinks oder Zitrusfrüchte. Auch Chips oder Salzgebäck sollten nur in Maßen gegessen werden, da enthaltene Stärke im Mund teilweise zu Zucker abgebaut wird. Entscheidend ist dabei vor allem, wie oft die Zähne solchen Reizen ausgesetzt sind.

Die bessere Wahl

Besser sind zahnfreundliche Zwischenmahlzeiten, die wenig Zucker enthalten und den Speichelfluss anregen. Dazu zählen Käse, Naturjoghurt, Quark, ungesalzene Nüsse sowie rohes Gemüse wie Karotten, Gurken, Paprika oder Sellerie. „Knackiges Gemüse ist besonders günstig, weil es gut gekaut werden muss und die Speichelproduktion anregt“, erläutert die Zahnärztin. Das ist wichtig, weil Speichel Essensreste wegspült und Säuren abschwächt. Auch bei Getränken gilt: Wasser und ungesüßter Tee schonen die Zähne deutlich mehr als süße oder saure Alternativen.

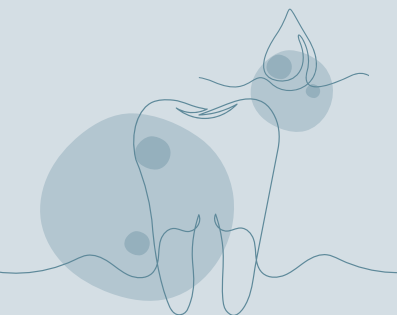


Feste Mahlzeiten
verringern die
Häufigkeit von
Säureangriffen auf den
Zahnschmelz



Der beste Schutz ist das Zusammenspiel

„Nicht der gelegentliche Genuss ist das Problem, sondern was zur täglichen Gewohnheit wird“, sagt Eva Hofmann. Es kommt vor allem auf Maß und Häufigkeit an. Deshalb sind feste Mahlzeiten günstiger als ständiges Essen zwischendurch: Der Speichel hat so Zeit, Säuren abzubauen. Wer nicht auf Süßes verzichten möchte, sollte es zu Hauptmahlzeiten genießen – der Zahnschmelz wird so seltener belastet. Nach säurehaltigen Lebensmitteln empfiehlt es sich zudem, den Mund mit Wasser auszuspülen und etwa 30 Minuten mit dem Zähneputzen zu warten, da der Zahnschmelz dann empfindlicher ist. Schon kleine Veränderungen können viel bewirken: Wasser statt Softdrinks oder zwischendurch Gemüse oder Nüsse. „Eine zahnfreundliche Ernährung ist wichtig, ersetzt aber nicht gründliches Zähneputzen und regelmäßige Kontrollen in der Zahnarztpraxis“, betont die Zahnärztin.





Schlafprobleme sind ein häufiges Symptom der Sommerdepression. Ein geregelter Schlafrhythmus kann dem entgegenwirken.

KEIN SOMMER- MÄRCHEN

Die einen lieben den Winter mit Skifahren, Tee und gemütlichen Abenden, die anderen freuen sich auf Freibad, Sonne und lange Tage im Sommer. Mit der warmen Jahreszeit verbinden die meisten Menschen Leichtigkeit, gute Laune und das Leben im Freien. Für manche ist der Sommer jedoch nicht unbeschwert, sondern belastend. Dass sich die Stimmung gerade in den hellen Monaten deutlich verschlechtern kann, ist ein vergleichsweise wenig bekanntes Phänomen.

Die sogenannte Sommerdepression gehört – ebenso wie die Winterdepression – zu den saisonal abhängigen Depressionen (SAD). Während sich eine Winterdepression häufig durch Antriebslosigkeit und ein verstärktes Verlangen nach Kohlenhydraten zeigt, stehen im Sommer oft andere Beschwerden im Vordergrund: innere Unruhe, sozialer Rückzug, Appetitlosigkeit und Schlafstörungen. Während es im Winter durch den Mangel an Tageslicht zu einem Stimmungstief kommen kann, wird im Sommer durch die längere und intensivere Lichteinwirkung weniger Melatonin gebildet. Melatonin ist ein körpereigenes Hormon, das dabei hilft, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu steuern, insbesondere die zeitliche Abstimmung von Müdigkeit und Schlafbereitschaft.

Ursachen einer Sommerdepression

Als mögliche Ursachen einer Sommerdepression gelten unter anderem veränderte Temperaturen und Lichtverhältnisse. Hinzu kommt, dass die gedrückte Stimmung und der Schlafmangel bei vielen Betroffenen den Stress verstärken. Während andere Menschen die warmen Tage und das Leben im Freien genießen, können genau diese Reize die Beschwerden verschlimmern. Viele Betroffene fühlen sich zusätzlich unter Druck gesetzt, weil sie den Sommer nicht so unbeschwert erleben wie ihr Umfeld. Soziale Medien können dieses Empfinden noch verstärken, da dort Freizeitaktivitäten und gute Laune besonders sichtbar sind. Das ständige Vergleichen mit anderen kann die seelische Belastung weiter erhöhen.

Beschwerden lindern, Warnzeichen ernst nehmen

Um die Beschwerden zu lindern, können Entspannungsübungen, Yoga oder Meditation hilfreich sein. Ebenso wichtig ist ein geregelter Alltag, der Struktur und Sicherheit vermittelt. Dazu gehört zum Beispiel ein fester Schlafrhythmus mit möglichst gleichbleibenden Schlafenszeiten. Auch kleine, wohltuende Aktivitäten oder Hobbys können sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken. Nicht zuletzt ist es hilfreich, soziale Kontakte bewusst zu pflegen.



Wenn draußen alles leicht wirkt, kann es im Innern umso schwerer werden



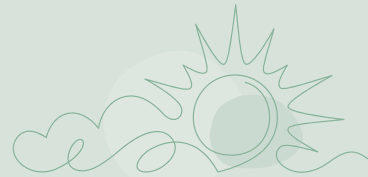
Aufklärung und Beratung

Da die Sommerdepression deutlich weniger bekannt ist als die Winterdepression, ist Aufklärung besonders wichtig. Betroffene sollten ihre Beschwerden ernst nehmen und sich bei Bedarf ärztlich beraten lassen.

Die Hausärztin oder der Hausarzt kann dabei eine erste Anlaufstelle sein und gegebenenfalls an Fachärztinnen und Fachärzte oder an Therapeutinnen und Therapeuten überweisen.

TIPPS GEGEN SOMMERTRÄGHEIT

- feste Schlaf- und Essenszeiten
- tägliche, moderate Bewegung
- ein geregelter Alltag
- kleine Wohlfühloasen im Alltag, z.B. durch Hobbies oder Selfcareroutinen
- soziale Kontakte pflegen
- digitalen Druck reduzieren





Pflege ist Teamarbeit:
Angelika Wagner und Dirk Dörr von Station 8

MEHRWERT PFLEGE: WEIL UNS PFLEGE AM HERZEN LIEGT

In einer Zeit, in der das Gesundheitssystem vor großen Herausforderungen steht, stellt sich eine zentrale Frage: Was macht Pflege wirklich wertvoll? Im Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer ist Pflege weit mehr als eine medizinische Notwendigkeit. Sie wird als Dienst am Nächsten verstanden, bei dem der Mensch in seiner Ganzheit – Körper, Geist und Seele – im Mittelpunkt steht.



**Neue Doppelspitze
in der Pflegedirektion im
Sankt Vincentius
Krankenhaus Speyer:
BARBARA BRANDT UND
SEBASTIAN SCHÄFER**

#mehrwertpflege



Sankt Vincentius Krankenhaus
Pflegedirektion
Holzstraße 4a
67346 Speyer

Telefon 06232 133-5281
E-Mail: b.brandt@vincentius-speyer.de
E-Mail: s.schaefer@vincentius-speyer.de
www.vincentius-speyer.de

Seit Februar 2026 wird die Pflegedirektion im Sankt Vincentius Krankenhaus von einer Doppelspitze geführt: Barbara Brandt und Sebastian Schäfer. Während Barbara Brandt (43), examinierte Krankenschwester, bereits seit 16 Jahren im Haus tätig ist, ist Sebastian Schäfer (37), mit Bachelorabschluss im Bereich Pflege erst wenige Monate im Sankt Vincentius Krankenhaus. Was beide verbindet ist eine gemeinsame Vision, andere von dem MehrWert der Pflege zu überzeugen. Für Patientinnen und Patienten bedeutet dies Geborgenheit. Für die Mitarbeitenden in der Pflege bedeutet es, eine Arbeit zu tun, die Sinn stiftet und auf einem festen Fundament steht.

Beide sehen in der Pflege die wichtige Verbindung von fachlicher Expertise und gelebter Nächstenliebe. Sebastian Schäfer: „Vom ersten Augenblick habe ich hier im Krankenhaus gespürt, dass die hohe Professionalität in der Pflege geschätzt und gelebt wird.“

Beide legen daher großen Wert darauf, nah an den Mitarbeitenden zu sein und ein offenes Ohr für deren Belange zu haben. Ein respektvoller und wertschätzender Umgang ist für sie zentral – sowohl innerhalb der Pflege als auch in der Zusammenarbeit mit dem ärztlichen Dienst und der Verwaltung. Gleichzeitig gilt es, die hohe fachliche Qualität der Pflege langfristig zu sichern und immer weiterzuentwickeln.

Barbara Brandt: „Gute Pflege lässt sich nicht allein in Zeit oder einzelnen Handgriffen messen. Ihr Wert entsteht dort, wo fachliche Kompetenz auf

echte Empathie trifft.“ Sie ergänzt außerdem: „Unser Anspruch ist es, den Begriff ‚MehrWert‘ für Patienten, aber auch für unsere Mitarbeitenden mit Leben zu füllen“.

Warum Pflege hier „MehrWert“ ist

– WERTschätzung als Fundament:

Eine Kultur des Miteinanders mit flachen Hierarchien und respektvollem Umgang prägt den Alltag. Der Mensch hinter der beruflichen Rolle wird gesehen.

– MehrZEIT für das Wesentliche:

Durch moderne Organisationsstrukturen bleibt Raum für persönliche Zuwendung – für Gespräche, Zuhören und kleine Gesten.

– MehrEXPERTISE durch Spezialisierung:

Kontinuierliche Fort- und Weiterbildungen sichern ein hohes fachliches Niveau in verschiedenen pflegerischen Bereichen.

– MehrMENSCHLICHKEIT im Fokus:

Jede Patientin und jeder Patient wird als Individuum wahrgenommen und auf Augenhöhe begleitet.

– MehrSICHERHEIT durch Teamwork:

Enge interdisziplinäre Zusammenarbeit sorgt für eine umfassende und individuelle Versorgung.



**Sankt Vincentius
Krankenhaus
Speyer**

Eine Einrichtung der Krankenhaus-Stiftung
der Niederbronner Schwestern

Regelmäßige Augenkontrollen ab 60 Jahren helfen dabei, eine AMD frühzeitig zu erkennen.

WENN DIE MITTE FEHLT

Erst sind es nur kleine Irritationen beim Lesen, dann werden Gesichter unscharf und Farben verlieren ihre Leuchtkraft. Was schleichend beginnt, kann zu erheblichen Beeinträchtigungen des zentralen Sehvermögens führen: Die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) gilt als häufigste Ursache für einen dauerhaften zentralen Sehverlust ab 60 Jahren. Frühzeitig erkannt, lässt sich der Verlauf oft verlangsamen.

Die Makula, auch „gelber Fleck“ genannt, ist ein kleiner, zentraler Bereich der Netzhaut, welcher für das scharfe Sehen sowie die Farberkennung zuständig ist – etwa für feine Details wie Gesichtszüge oder einzelne Buchstaben. Bei der altersbedingten Makuladegeneration, kurz AMD, können Alterungsprozesse die Durchblutung dieses Bereichs stören und die zentrale Sehschärfe beeinträchtigen.

Warnzeichen früh erkennen

Wellige Linien, verzerrte Buchstaben, blasser wirkende Farben oder ein grauer Fleck in der Mitte des Blickfeldes gehören zu den ersten Anzeichen einer AMD. „Viele Betroffene sehen mit dem Partnerauge noch relativ gut. Deshalb werden Veränderungen in der Mitte des Blickfeldes oft erst spät bemerkt oder für ein Brillenproblem gehalten“, erklärt Dr. Isolde Olivas, Fachärztin für Augenheilkunde von Ihren Augenärzten Speyer im Cura Center. Im fortgeschrittenen Stadium kann das zentrale Sehen völlig ausfallen – Betroffene sehen dann nur noch die Randbereiche. Bei Unsicherheit hilft der Amsler-Gitter-Test für zu Hause: Ein Auge abdecken, den Mittelpunkt des Rasters im Leseabstand fixieren. „Wer verbogene Linien bemerkt, sollte das augenärztlich abklären lassen“, betont die Fachärztin.

Zwei Formen, unterschiedlicher Verlauf

Es kann zwischen trockener und feuchter AMD unterschieden werden. Bei der trockenen Form, die häufiger ist, aber langsamer voranschreitet, lagern sich unter der Netzhaut Stoffwechselprodukte ab, sogenannte Drusen. Sie stören die Versorgung der Sehzellen,

die dadurch nach und nach absterben und das Sehvermögen verschlechtern. Bei rund 15 Prozent der Menschen mit AMD entwickelt sich aus einer trockenen eine feuchte Form. Diese schreitet schneller voran und kann innerhalb weniger Wochen bis Monate zum Verlust der Lesefähigkeit führen. „Hier wachsen abnormale, undichte Blutgefäße unter die Netzhautmitte ein und verursachen Flüssigkeitsansammlungen“, beschreibt Dr. Olivas. Dadurch verzerrt sich das Bild auf der Netzhaut – gerade Linien erscheinen dann gebogen.

Handeln statt abwarten

Das Erkrankungsrisiko steigt mit dem Alter, begünstigt durch Rauchen, Bluthochdruck, familiäre Veranlagung und UV-Strahlung. Bei der trockenen AMD ist eine Behandlung bis jetzt nicht möglich, jedoch können Nahrungsergänzungsmittel mit Lutein und anderen Antioxidantien (Schutzstoffe) das Fortschreiten verlangsamen. Lutein ist ein Pflanzenstoff, der sich in der

Makula anreichert und schützend gegen schädliches Licht wirkt. Die feuchte AMD lässt sich wirkungsvoller behandeln: Ein Medikament wird direkt in den Glaskörper verabreicht. „Ziel ist, das schädliche Gefäßwachstum zu hemmen und die Flüssigkeitsansammlung zu reduzieren“, sagt Dr. Olivas. „Moderne Therapien können das Sehvermögen oft stabilisieren, aber nur, wenn sie rechtzeitig eingesetzt werden.“ Regelmäßige augenärztliche Kontrollen sind daher entscheidend – sowohl zur frühzeitigen Erkennung als auch zur Verlaufskontrolle. Bei verdächtigen Symptomen sollte nicht gezögert werden.

»
AMD betrifft
1 Prozent der 65- bis
75-Jährigen, aber
bereits 10 bis 20
Prozent der über
85-Jährigen
«



DR. ISOLDE OLIVAS,
FACHÄRZTIN FÜR
AUGENHEILKUNDE

»Der Amsler-Gitter-Test für zu Hause zeigt schnell und einfach, ob eine augenärztliche Abklärung zum Ausschluss einer Makuladegeneration sinnvoll ist.«



Es muss nicht immer Eiskaffee sein. Ein Mango-Shake bringt ein Stück Strand direkt in's Glas.

SOMMER SPASSGETRÄNK

„Die Frucht der Götter“ besser bekannt als Mango, stammt ursprünglich aus Südasien, wird aber heute auch in Südamerika angebaut und in Supermärkte hierzulande importiert. Sie ist nicht nur lecker, sondern enthält auch Vitamin C und Vitamin E, die das Immunsystem und die Zellen schützen. Außerdem liefert sie Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium, Eisen und Zink. Durch die enthaltenen Ballaststoffe wird zudem die Verdauung unterstützt.

Tropischer Vitamin-Kick

Zutaten (für 2 Portionen):

- 200g Mango in Stücken (gerne die Stücke vorher etwas im Kühlschrank lagern, damit sie schön kalt sind)
- 400g Pfirsichjoghurt
- 300 ml frisch gepresster Orangensaft
- Optional: Eiswürfel

Zubereitung:

Die Mangostücke zusammen mit dem Pfirsichjoghurt in einen Mixer geben und kräftig durchmischen. Je nach Belieben Eiswürfel hinzufügen. Dann die Mango-Pfirsich-Mischung in zwei große Gläser geben und anschließend mit dem Orangensaft gleichmäßig auffüllen. Kurz umrühren, fertig! Jetzt nur noch genießen.

kompetent.
umfassend.
mehr.

5 Standorte

150 Persönlichkeiten

über 60 Jahre Erfahrung

führend in der Region Rhein-Neckar

seit 20 Jahren bestätigter TOP Steuerberater

Auszeichnung als exzellenter Arbeitgeber



Steuerberatung Wirtschaftsprüfung

SPEYER | MANNHEIM | BENSHEIM | LUDWIGSHAFEN | LANDAU

[bkb.steuerberatung](https://www.bkb.steuerberatung.de)



PLUP

PABST | LORENZ + PARTNER
FACHANWÄLTE



Ausgezeichnete Leistung erhalten
Sie von uns auch im Wirtschafts-,
Arbeits- und Gesellschaftsrecht.



Jeder Schritt ein Hinweis

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie ein „Pfalzpaket Wanderer“ vom www.Pfalz-Shop.de! Darin enthalten: ein Dubbebecher mit individuellem Aufdruck, eine erfrischende Flasche Rieslingschorle sowie herzhaftes Spezialitäten in der Dose – Bratwurst, Leberwurst und klassischer Saumagen. Ein praktischer Dosenöffner rundet das Set ab. Perfekt für genussvolle Wanderungen durch die Pfalz!

dazu, obendrein	kurze Flöte aus Ton oder Porzellan	luftförmiger Stoff	Widerwille, Ekel	▼	Tagesanbruch	▼	Schokoladensorte	▼	Denkschrift	▼	entfernt	▼	Pendeluhr in einem Gehäuse	▼	Schlaf-erlebnis	Schienenstrang	Ferment im Kälbermagen	letzter griech. Buchstabe	ital.: heilig
▶	▼	↻ 14	▼		Eierkuchen ▶								unbeweglich ▶			▼	▼	▼	↻ 1
trad. japan. Theater ▶							Bewohner des Dt. Reiches		eh. Maß-einh. des Luft-drucks		ehem. türk. Offiziers-titel ▶				Mönch in Tibet und der Mongolei ▶		↻ 4		
▶			↻ 12		foppen, hänseln ▶		↻ 8						holprig, wellig ▶						
Menschenmenge		prost!, prositt!, zum Wohl!	▶						poetisch: Wohl-geruch		best. Artikel (3. Fall) ↻ 6				mit Hilfe von		Karten-steck-platz im PC		Verband-stoff
▶	↻ 11				lat.: Erde ▶		↻ 3				Haupt-stadt von Nigeria		ein Kinder-karten-spiel	ind. Teesorte ▶					
Laubbaum		groß-wüchsige Pflanze		Lotterieschein	Teil des Eingangs ▶				Männername	Warthe-Zufluss ▶						halblange Kleidermode		Stadt in NW-Spanien	
▶														Tonart ▶					
märchenhaft	den Weg frei machen		Hoheitszeichen		speziell geformter Ski	leichter Betrug ▶						niederl. Käsesorte		Karpfen-fisch, Döbel			↻ 2		
kleiner Busch ▶								Religions-gemein-schaft	irgend-einer ▶						↻ 5		japan. Zeichen-trickfilm		munter, auf-geweckt
▶			Speise-fisch (Mz.)		Massen-kund-gebu-ng (Kw.)	span. Stoß-degen ▶					↻ 15			engl. Prinzes-sin †1997					↻ 9
Schutz-wall		Frau hinter der Theke ▶		↻ 13					Teil des Fußes	ein Ver-hältnis-wort ▶				höfliche Anrede für Damen	Abk.: getauft			Gemisch	
▶						Flechte, Hautaus-schlag ▶			↻ 10				politi-sches System ▶		↻ 17				
fremd-staatl. Gebiet i. e. Staat		chem. Grund-stoffe ▶									Europ. Welt-raumorg. (Abk.) ▶				Araber-fürst ▶				
veraltet: Nummer	↻ 16						Prophet	↻ 7					Original-fassung e. Schrift-werks ▶						

© RateFUX 2026-289-002

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----



Kreuzworträtsel gelöst?

Dann haben Sie nicht nur Ihr Wissen unter Beweis gestellt, sondern sich auch die Chance auf echte Pfälzer Produkte und Genüsse gesichert. Der Pfalz-Shop ist ein beliebter Anlaufpunkt für alle, die die Vielfalt und Qualität der Region schätzen. Vor über einem Jahrzehnt mit der Idee gestartet, regionale Produkte einem breiteren Publikum zugänglich zu machen, umfasst das Sortiment heute über 350 Artikel – von traditionellen Spezialitäten bis hin zu eigenen Kreationen. Mit etwas Glück können auch Sie bald die Pfälzer Klassiker genießen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!



Pfalz-Shop GmbH, Bestellungen über den Onlineshop www.Pfalz-Shop.de
 Telefon: 06353 / 9291175, Mo-Sa, 9:00 – 18.00 Uhr
 E-Mail: info@pfalz-shop.de

Und so können Sie gewinnen: Einfach das Lösungswort unter Angabe Ihrer Postadresse an procura@carta.eu oder postalisch an Carta GmbH, Iggelheimer Straße 26, 67346 Speyer schicken und mit ein bisschen Glück gewinnen. Alle, die das richtige Lösungswort eingesendet haben, nehmen an der Verlosung teil; Mehrfachteilnahmen sind unzulässig. Der oder die Gewinner*in wird postalisch benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigt ist, wer das 18. Lebensjahr vollendet hat. **Einsendeschluss: 07.08.2026**

35

Pioniere
des Schlafes,
seit 1991

TEMPUR



IM SET BIS ZU
1.400 €
SPAREN

Beim Kauf einer TEMPUR PRO® Plus Matratze zusammen mit einem TEMPUR® Rahmen sparen Sie im Set bis zu 1.400 € auf die UVP des Rahmens.



TEMPUR PRO Plus Air™
90/100 × 200 cm UVP 2.298 €



TEMPUR ERGO™ Smart Base
90/100 × 200 cm UVP 2.798 €

Set-Preis 3.696 €
Sie sparen 1.400 €

Aktion gültig vom 1.4.-30.6.2026. Weitere Infos zur Aktion bei uns:

SOMNOS

Betten zum Wohlfühlen

Tullastraße 66 · 67346 Speyer · www.somnos.de

EIN STÜCK ITALIEN



Manchmal braucht es nicht viel für ein Sommergefühl: reife Tomaten, frisches Basilikum, gutes Olivenöl und ein paar Minuten Zeit. Bruschetta ist der Beweis dafür, dass die besten Dinge im Leben die einfachsten sind.

Zutaten für 4 Personen:

- 6 reife Tomaten
- 1 Ciabatta oder Baguette
- 2 Knoblauchzehen
- Frisches Basilikum
- Hochwertiges Olivenöl (extra vergine)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Tomaten in kleine Würfel schneiden. Eine Knoblauchzehe dazu pressen, Basilikum zupfen, Olivenöl, Salz und Pfeffer dazu und mindestens zwei Stunden durchziehen lassen. Das Brot in Scheiben schneiden und im Ofen bei 200 °C goldbraun rösten. Die warmen Scheiben mit der zweiten Knoblauchzehe einreiben, die Tomatenmischung darauf verteilen und mit einem Schuss Olivenöl servieren.



AMBULANTER PFLEGEDIENST

IN SPEYER



AMBULANTER PFLEGEDIENST

AM ROBSPRUNG 1
67346 SPEYER

Telefon: 06232-98096-03
E-Mail: apd-speyer@bo-seniorenzentrum.de
www.bo-ambulanterpflegedienst.de

Bürozeiten: Mo – Fr 08.00 – 16.00 Uhr

ZUGELASSEN BEI ALLEN KASSEN.

UNTER DEM MOTTO „AMBULANT MIT HERZ!“ PFLEGEN UND BETREUEN WIR UNSERE KLIENTEN, INDEM WIR SPEZIFISCH AUF INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE EINGEHEN.

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Wundversorgung
- Parenterale Ernährung
- Hauswirtschaft
- Betreuung
- Physiotherapie/Hausbesuche
- 24h Rufbereitschaft
- kostenlose Beratung
- Freizeitangebote in Kooperation mit dem B+O Seniorenzentrum

Branchenverzeichnis

Impressum

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

Augenarztpraxis „Ihre Augenärzte Speyer“

Dr. med. Nicola Sommer, Dr. med. Isolde Olivas,
Dr. med. Pascal Weber, Dr. med. Klaus Weber,
Lisa Röhr, Birgit Renn, Monya Hess, Julia Herberger
Kontakt: 06232/65290
Mo, Di, Do. 8.00 – 18.00 Uhr
Mi, Fr. 8.00 – 16.00 Uhr,
sowie nach Vereinbarung
www.ihre-augenaerzte-speyer.de

bkb + Collegen GmbH, Steuerberatungsgesellschaft, Wirtschaftsprüfungsgesellschaft

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

Brillen Hammer GmbH Cura Center

Hansjörg Hofmann
Kontakt: 06232/78158
Mo. – Fr. 9.00 – 18.00 Uhr,
Sa. 10.00 – 13.00 Uhr
www.brillenhammer.com

Cura-Aesthetic - Ärztliches Institut für Anti-Aging

Kontakt: 06232/684969,
Termine nach Vereinbarung
www.krekel.de

Hautarztpraxis

Dr. Joachim Krekel, Ute Bauer, Dr. Nina Schindera,
Dr. Katharina Lorentz, Dr. Sofia Mavridou,
Dr. Barbara Mülbart, Katharina Dreßler,
Dr. Patrick Hemmerich
Kontakt: 06232/10012410
Mo. – Fr. 8.00 – 11.30 Uhr, Mo.,
Di., Do. 14.30 – 17.00 Uhr,
sowie nach Vereinbarung
www.hautarzt-speyer.de

Pabst | Lorenz + Partner

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

Zahnarztpraxis

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

IHRE EXPERT*INNEN IN SPEYER UND UMGEBUNG

B+O Ambulanter Pflegedienst

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

Blu sanitätshaus meisterbetriebe

Bahnhofstraße 51, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/1202440
E-Mail: speyer@saniblu.de
www.saniblu.de
Mo. – Do. 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 18.00 Uhr,
Fr. 9.00 – 14.00 Uhr

Hören Leist

Landauer Str. 1, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/74831
E-Mail: info@hoeren-leist.de
www.leist-speyer.de

Pfalz-Shop GmbH

Telefon: 06353/ 9291175
Mo-Sa, 9.00 – 18.00 Uhr
E-Mail: info@pfalz-shop.de
www.Pfalz-Shop.de

Orthopädie Kurpfalz

Prof. Dr. med. Christian Heisel, Manuel Kreukler,
Christian Kreukler, Marc Werner,
Dr. med. Ludwig Neumayr und Kollegen
Bahnhofstraße 53, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/317910
Mo. – Do. 8.00 - 12.00 Uhr und 13.30 - 17.00 Uhr,
Fr. 8.00 – 13.00 Uhr
Telefonische Terminvereinbarung:
Mo. – Fr. 8.30 – 12.00 Uhr
www.orthokur.de

R+V Versicherung ServiceCenter

Bahnhofstraße 19, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/6182993
Mo. Bis Fr. 8.30 – 12.00 Uhr
Di. und Do. 13.30 – 18.00 Uhr und
Mo., Mi. und Fr. 13.30 – 16.00 Uhr

Sanct Vincentius Krankenhaus

Holzstraße 4a, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/1330
www.vincentius-speyer.de

Somnos GmbH

Tullastraße 66, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/6228440

Herausgeber

Carta GmbH, Ulrich Zehfuß
Iggelheimer Str. 26, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/1001110

Redaktion

Luisa Biebinger, Svenja Stengel, Pia Plattek (CvD)

Fotos

iStockphoto, Shutterstock, Pixabay, magnific.com,
Privat, Steffen Beck, Thommy Mardo; soweit auf den
Seiten nicht anders vermerkt (Fotonachweise)

Anzeigen

DIE RHEINPFALZ, Christine Grauer, Alexandra Scherer,
Anett Markgraf, Heike Ennemoser (verantwortlich)
Kontakt: 06232/130719

Auflage

24.500 Exemplare

Verbreitung

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

Satz und Layout

Karen Jost

Druck

DSW Druck- und Versandservice Südwest GmbH
Flomersheimer Str. 2-4, 67071 Ludwigshafen
Kontakt: info@oggersheimer-druckzentrum.de

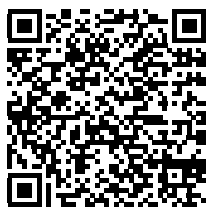
Nächster Erscheinungstermin

Herbst 2026

Wohn(t)raum in Speyer

ludwigsgarten-speyer.de

Für Sie
persönlich
vor Ort.



← Für detaillierte Informationen zum Bauobjekt einfach QR-Code scannen.



v. l. n. r.:

Matthias Groél
(Immobilienberater),

Erik Schnatterer
(Berater Gewerbeimmobilien),

Stephan Jäger
(Abteilungsleiter Immobilien-
vermittlung)



Wohnquartier „Ludwigsgarten“

Lust auf die eigenen vier Wände, das eigene Nest, das eigene kleine Quartier? Unser attraktives und nachhaltiges Neubauprojekt umfasst
44 Eigentumswohnungen und 5 Stadthäuser.

- ☑ Für Käufer **PROVISIONSFREI!**
- ☑ Hervorragend für **KAPITALANLEGER** geeignet!
(degressive Afa möglich)
- ☑ **AKTIONSZINS*** sichern!
(Sonderkontingent, Angebot ist begrenzt)

* Konditionsänderungen aufgrund veränderter Marktsituation jederzeit möglich.
Aktuelle Informationen und Details zur Beispielrechnung erhalten Sie auf unserer Webseite.



IMMER AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN.

Team VR-Stärkung in Speyer

Lernen Sie uns kennen und besuchen Sie uns in unserem Immobilien ServiceCenter in Speyer. Unsere Immobilienexperten freuen sich auf ein persönliches Gespräch mit Ihnen.



Bahnhofstr. 19 • 67346 Speyer • Tel. 06232 618-5000
immobilien@vvrbank-krp.de • vvrbank-krp.de/immobilien



Cura-Aesthetic
Ärztliches Institut für Anti-Aging

DIE REVOLUTION IN DER AKNETHERAPIE – MIT EINEM NEUEN LASER ZUR DAUERHAFTEN BESSERUNG

AviClear® ist der erste FDA-zugelassene Laser, der Akne dort behandelt, wo sie entsteht. Er reduziert gezielt die Talgdrüsen-Aktivität und erzielt dadurch eine dauerhafte Verbesserung des Hautbilds in der Regel in nur 3-4 Sitzungen.

Jetzt bei **CURA AESTHETIC** – einem der wenigen deutschen Zentren mit der **AviClear®**-Technologie. Hier betreuen Sie erfahrene Laser-Spezialisten und Dermatologen.

Interesse an einem Beratungstermin?

Kontaktieren Sie uns:
Tel.: 06232 / 68 49 69
E-Mail: aviclear@krekell.de

Mehr Informationen
unter: Instagram

