

FRÜHLING 2026

PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung



LICHTBLICK

Wie moderne LASERBEHANDLUNGEN ALTERSFLECKEN sicher und SCHONEND ENTFERNEN können.

Was Sie PRÄVENTIV GEGEN OSTEOPOROSE tun können UND wie sie RECHTZEITIG ERKANNT wird.

Warum BEI KINDERN DER SITZ DER BRILLE genauso wichtig ist wie ihr Design.

Wie freiliegende Zahnhälse entstehen und was man GEGEN SCHMERZEMPFLINDLICHE ZÄHNE tun kann.

Inhalt



12

Immun-Drinks für die kalte Jahreszeit.

04

GESUNDE BEGLEITER

Was Betroffene selbst für ihre Augengesundheit bei Glaukom und trockenem Auge tun können.

05

SANKT VINCENTIUS KRANKENHAUS

Interview mit Dr. Martin Sturm: Kniearthrose gezielt behandeln.

06

BRR!

Wie freiliegende Zahnhälse entstehen und was man gegen schmerzempfindliche Zähne tun kann.

07

RUNDUM REIN

Wie im Frühjahr nicht nur die Wohnung, sondern auch der Körper von einer Reinigung profitieren kann.

08

LICHTBLICK

Wie moderne Laserbehandlungen Altersflecken sicher und schonend entfernen können.

09

FRÜHLINGSFRISCHE

Wie der CLARITY® Laser funktioniert und warum er für dauerhafte Haarentfernung so effektiv ist.

10

KLEINE ENTDECKER

Warum bei Kindern der Sitz der Brille genauso wichtig ist wie ihr Design.

11

ECHT STARK!

Was Sie präventiv gegen Osteoporose tun können und wie sie rechtzeitig erkannt wird.

12

POWER IM GLAS

Welcher vitaminreiche Smoothie Ihr Immunsystem auf Hochtouren bringt und gegen Erkältungen wappnet.

13

MIT WISSEN ZUM WEIN

Miträtseln, zwei Probepakete des Wein- und Sektguts Braun gewinnen und bei der nächsten Bestellung sparen.

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,

wenn die ersten Sonnenstrahlen unsere Fenster erhellen und die Krokusse beginnen, aus der Erde zu sprießen, erinnert uns der Frühling daran: Wandel und Wohlbefinden hängen eng zusammen. Neues Leben entsteht nur durch Loslassen, Gesundheit beginnt im Gleichgewicht.

Der Frühling lädt zu einem achtsamen Neuanfang ein: nicht radikal, sondern im natürlichen Rhythmus. Eine Gelegenheit, Altes abzulegen, den Körper zu entlasten und sich selbst wieder klarer zu sehen – mit Licht, Luft und Zuversicht.

Diese Ausgabe zeigt Ihnen praktische Wege dazu – von Prävention und modernen Behandlungsansätzen bis zu kleinen Alltagsritualen, die Energie spenden.

Ich wünsche Ihnen einen schwungvollen Start in ein gesundes Frühjahr!

Viel Freude beim Lesen!

Pia Platteck
Chefredakteurin

Der Film: "Lipödem: von der Diagnose bis zur operativen Behandlung."

Nach einem wegweisenden Beschluss des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) sollen künftig gesetzlich Versicherte unabhängig vom Stadium der Erkrankung eine Liposuktion – eine operative Fettgewebsreduktion – als Kassenleistung erhalten.

Dr. med. Carnac Yazdandust, Chefarzt der Klinik für Plastische und Rekonstruktive Chirurgie, Handchirurgie klärt in einem Vortrag über verschiedene Behandlungsoptionen auf und informiert darüber, welche Kriterien erfüllt sein müssen, damit die Krankenkasse den Eingriff übernimmt.

Weitere Informationen finden Betroffene unter www.lipödem-speyer.de oder www.vincentius-speyer.de

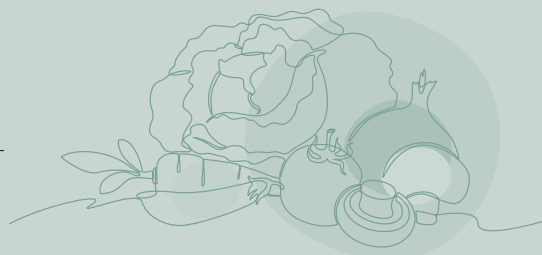


Zum Online-Vortrag
einfach scannen.





Eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil können die Augengesundheit positiv beeinflussen.



NATÜRLICHE UNTERSTÜTZUNG FÜR DIE AUGEN

Augenerkrankungen wie das Glaukom oder das trockene Auge treten im Alter häufiger auf und schränken die Lebensqualität ein. Während die ärztliche Untersuchung die Grundlage für die Behandlung darstellt, können Betroffene zusätzlich selbst aktiv werden und die Erkrankung durch einen gesunden Lebensstil und ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel positiv beeinflussen.



DR. NICOLA SOMMER,
FACHÄRZTIN FÜR AUGEN-
HEILKUNDE

»Nahrungsergänzungsmittel können die ärztliche Therapie von Glaukom und trockenem Auge sinnvoll ergänzen, aber nicht ersetzen.«

Beim Glaukom (Grüner Star) kommt es durch ein Ungleichgewicht zwischen Augeninnendruck und Durchblutung zu einer Durchblutungsstörung des Sehnervs, wodurch Gewebeschäden entstehen, und die Sehfähigkeit beeinträchtigt wird. Das trockene Auge hingegen entsteht durch zu wenig Tränenflüssigkeit, zu schnelle Verdunstung oder Entzündungsprozesse. Die Beschwerden reichen von Brennen und Fremdkörpergefühl bis hin zu verschwommenem Sehen.

Citicolin und Coenzym Q10 – mögliche Unterstützung beim Glaukom

Während die Drucksenkung das primäre Therapieziel beim Glaukom bleibt, werden Citicolin und Coenzym Q10 als Nahrungsergänzungsmittel diskutiert. „Citicolin könnte den Verlust der Nervenzellen durch den Innendruck begrenzen, indem es die Nervenzellen widerstandsfähiger gegen Schädigungen macht“, erklärt Dr. Nicola Sommer, Fachärztin für Augenheilkunde von Ihren Augenärzten Speyer im Cura Center. Studien deuten darauf hin, dass die Einnahme von Citicolin das Vorschreiten der Erkrankung verlangsamen kann. Auch bei anderen neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson zeigt Citicolin schützende Wirkungen. Coenzym Q10 unterstützt die Energieproduktion in den Zellen und wirkt als Antioxidans, also Schutzstoff, gegen schädliche Stoffwechselprodukte, die auf die Nervenzellen wirken. „Mit zunehmendem Alter nimmt die körpereigene Produktion ab – eine Ergänzung könnte daher hilfreich sein“, führt die Augenärztin aus.

Omega-3 und Vitamin D für gesunde Tränen

Beim trockenen Auge ist das tägliche Tropfen unverzichtbar, darüber hinaus werden ergänzende Nährstoffe untersucht. „Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und können die Qualität der Fettschicht des Tränenfilms verbessern“, erklärt Dr. Sommer. „Klinische Studien zeigen, dass ihre regelmäßige Einnahme über mehrere Wochen typische Symptome lindern kann.“ Auch Vitamin D spielt eine wichtige Rolle: „Es reguliert das Immunsystem und kann übermäßige Entzündungsprozesse am Auge dämpfen. Besonders bei nachgewiesenem Vitamin-D-Mangel kann eine Ergänzung sinnvoll sein“, führt Dr. Sommer aus.

»
Bis zu 30 Prozent
der Menschen über 50
sind vom trockenen
Auge betroffen
«

Gesunde Lebensweise als Basis

„Für klare Sicht bildet ein gesunder Lebensstil eine gute Grundlage“, betont Dr. Nicola Sommer. Der Verzicht auf Rauchen und übermäßigen Kaffeegenuss und ein gut eingestellter Blutdruck kann eine Glaukomerkrankung positiv beeinflussen. Beim trockenen Auge helfen regelmäßiges Blinzeln, ein gutes Raumklima, bildschirmfreie Zeit und ausreichendes Trinken. Allgemein kann eine Ernährung mit viel Gemüse, Obst und Fisch die Augengesundheit durch ihre entzündungshemmende Wirkung unterstützen. Die erwähnten Nahrungsergänzungsmittel sind als Tabletten oder Tropfen verfügbar, Omega-3 zusätzlich über die Nahrung. „Wegen möglicher Überdosierungen oder Wechselwirkungen sollte die Einnahme von Nahrungsergänzung mit dem Arzt abgesprochen werden“, empfiehlt Dr. Sommer.



WENN ARTHROSE IM KNIE DEN ALLTAG BESTIMMT

INTERVIEW MIT DR. MARTIN STURM: KNEIARTHROSE GEZIELT BEHANDELN

Kniearthrose gehört zu den häufigsten Ursachen für chronische Schmerzen und Bewegungseinschränkungen im Alltag. Wann konservative Therapien an ihre Grenzen stoßen und welche modernen Möglichkeiten der Knieendoprothetik heute zur Verfügung stehen, erklärt Dr. Martin Sturm (41), Leitender Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie sowie Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie mit Schwerpunkt spezielle Unfallchirurgie.

Herr Dr. Sturm, wann ist bei Kniearthrose der richtige Zeitpunkt für einen Gelenkersatz?

Der richtige Zeitpunkt ist dann erreicht, wenn die Schmerzen so stark sind, dass sie den Alltag deutlich einschränken – etwa beim Gehen, Treppensteigen oder im Beruf. Das subjektive Empfinden des Patienten ist dabei wichtiger als Röntgenbilder.

Gegen Schmerzen helfen Medikamente. Doch wie lange darf man bei einem Arthrose-schub entzündungshemmende Medikamente einnehmen?

Grundsätzlich bis die Entzündung abgeklungen ist. Die Einnahme sollte jedoch immer individuell beurteilt werden, da Neben- und Wechselwirkungen möglich sind.

Ist Physiotherapie bei Kniearthrose sinnvoll?

Im Frühstadium ja. In fortgeschrittenen Stadien der Kniearthrose kann Physiotherapie jedoch kontraproduktiv sein, vor allem wenn Übungen nur unter starken Schmerzen möglich sind.

Welche Eingriffe führen Sie bei Kniearthrose durch?

Wir implantieren insbesondere Oberflächenersatzprothesen bis hin zu teilgekoppelten Gelenken und führen bei Bedarf auch Wechseloperationen durch, wenn eine Prothese verschlissen ist oder Probleme verursacht.

Gibt es ein Alterslimit für eine Knieprothese?

Nein. Entscheidend ist nicht das Alter, sondern der allgemeine Gesundheitszustand und ob der Patient eine Operation und Narkose gut verkraften kann.

Wie kann man sich auf eine Knieprothesen-OP vorbereiten?

Wichtig ist eine umfassende präoperative Abklärung. Herz, Gefäße sowie Lunge sollten untersucht

sein, chronische Erkrankungen wie Diabetes gut eingestellt. Auch offene Wunden an Beinen oder Füßen müssen vor dem Eingriff vollständig verheilt sein.

Wie lange dauert eine Knieprothesen-Operation?

Die Operationsdauer liegt meist im Bereich von etwa 60 bis 90 Minuten, abhängig von den individuellen anatomischen Gegebenheiten und dem Ausmaß der Arthrose. Da ich vor jeder Operation einen genauen Plan anfertige, wie die Prothese eingebracht werden kann, läuft die Operation dann in der Praxis auch zügig und zielgerichtet ab.

Wie lange bleibt man danach im Krankenhaus?

In der Regel vier bis fünf Tage. Daran schließt sich meist eine drei- bis vierwöchige Rehabilitationsmaßnahme an, ambulant oder stationär. Das wird gemeinsam mit dem Patienten noch im Krankenhaus entschieden.

Wie lange hält eine Kniegelenkprothese?

Im Durchschnitt etwa 15 Jahre. Die tatsächliche Haltbarkeit hängt von Belastung, Aktivitätsniveau und natürlich auch von individuellen Faktoren des Patienten ab.

Welche Sportarten sind mit einer Knieprothese empfehlenswert?

Gut geeignet sind Fahrradfahren, Schwimmen und Walking.

Ihr Fazit, Herr Dr. Sturm?

Kniearthrose lässt sich heute sehr effektiv behandeln. Eine frühzeitige, individuelle Beratung ist entscheidend. Betroffene können gerne in unsere Arthrosesprechstunde im Sankt Vincentius Krankenhaus kommen. Meine Kolleg:innen und ich begleiten jeden Patienten individuell auf dem Weg zurück zu mehr Beweglichkeit und Lebensqualität.



DR. MARTIN STURM

VORTRAG

Arthrose in Knie und Hüfte?

Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein neues Gelenk.

Donnerstag, 30.4.2026, 17.30 Uhr

Aula, Sankt Vincentius Krankenhaus,
Holzstr. 4a, Speyer



Für Filmvortrag einfach
QR Code scannen

Arthrosesprechstunde

Terminvereinbarung im Elektiven

Behandlungszentrum (EBZ)

Montag – Freitag von 9 bis 15 Uhr

Telefon 06232 133 366

E-Mail: ebz@vincentius-speyer.de

Mehr Infos unter:

www.vincentius-speyer.de



**Sankt Vincentius
Krankenhaus
Speyer**

Eine Einrichtung der Krankenhaus-Stiftung
der Niederbronner Schwestern



Säurehaltige Getränke wie Smoothies sollten zu den Hauptmahlzeiten getrunken werden.



ZIEMLICH ZART

Kalte Winde, heiße Getränke, süße Lebensmittel – überempfindliche Zähne sind vor allem in der kalten Jahreszeit ein Problem. Aber auch wenn es etwas wärmer wird und statt Heißgetränken Kaltgetränke genossen werden, sorgen sie bei Betroffenen häufig für unangenehme Gefühle. Aber woher kommt dieses Ziehen und was genau macht Zähne so reizanfällig?



DR. BARBARA KREKEL-WILK,
ZAHNÄRZTIN

»Bei starkem Zahnfleischrückgang sollte eine zahnärztliche Praxis aufgesucht werden.«

„Überempfindliche Zähne können unterschiedliche Ursachen haben – darunter Karies, defekte Füllungen oder beschädigte Kronen“, erklärt Dr. Barbara Krekel-Wilk Zahnärztin bei Zahnärztinnen Dr. Barbara Krekel-Wilk und Eva Hofmann im Cura Center. „Die häufigsten Auslöser sind jedoch freiliegende Zahnhälse.“ Diese sind deshalb problematisch, weil der empfindliche Bereich des Zahns dann nicht mehr ausreichend geschützt ist. „Das Dentin, also das Zahnbein, ist im Kronenbereich von einer relativ dicken Schmelzschicht bedeckt – im Zahnhals ist diese Schicht nur noch sehr dünn, der Wurzelbereich ist dann nur noch von einer dünnen Zementschicht bedeckt“, führt Dr. Krekel-Wilk aus. Zieht sich das Zahnfleisch zurück, liegen die Wurzeloberfläche und der Zahnhals frei. Äußere Reize können dann leichter zum empfindlichen Inneren vordringen und die Nerven reizen.

Entblößte Zahnhälse

Freiliegende Zahnhälse können verschiedene Ursachen haben, zum Beispiel Parodontitis, eine chronische Entzündung des Zahnhalteapparats, die vor allem durch Bakterien im Zahnbelag entsteht. „Die Erkrankung führt zu Zahnfleiscentzündungen, wodurch sich das Zahnfleisch zurückzieht und die Zahnhälse freigelegt sind“, erläutert Dr. Krekel-Wilk. Auch nächtliches Zähneknirschen kann diesen

Effekt haben – und falsches Zähneputzen. „Zu festes Bürsten verletzt das Zahnfleisch und lässt es schwinden. Außerdem kann dadurch das Dentin beschädigt werden.“ Wer das vermeiden möchte, sollte auf die richtige Putztechnik und Borstenhärte achten. Elektrische Zahnbürsten können hilfreich sein, da viele bei zu starkem Druck warnen.

Vorsicht mit Zitrusfrüchten

Auch die Ernährung beeinflusst empfindliche Zähne.

»
Säure löst Mineralien
aus dem Zahnschmelz
und verstärkt
die Empfindlichkeit
«

„Säurehaltige Lebensmittel wie Zitrusfrüchte können Beschwerden verstärken“, warnt Dr. Krekel-Wilk. „Denn die Säure löst Mineralien aus dem Zahnschmelz.“ Gerade im Frühjahr greifen viele zur Vitamin-C-Kur mit Orangen und Säften. Bei freiliegenden Zahnhälsen wirkt die Kombination aus Kälte und Säure besonders schmerzhaft, deshalb rät die Zahn-

ärztin: „Saure Früchte sollten zu den Hauptmahlzeiten genossen werden.“

Behandlungsmöglichkeiten

Ist ein Zahnhals freigelegt, kann der Zahnarzt oder die Zahnärztin mit einem speziellen Lack helfen. „Dieser macht den Bereich unempfindlicher“, erklärt Dr. Krekel-Wilk. „Auch spezielle Zahncremes können Abhilfe schaffen.“ Bei größeren Defekten kann der Zahnhals mit einer Füllung bedeckt werden. „In jedem Fall sollte die Ursache für den Zahnfleischrückgang abgeklärt werden“, rät Dr. Krekel-Wilk.

Bereits 20 Minuten Spaziergehen und Bewegung im Alltag kann die natürliche Entgiftung des Körpers unterstützen.

DOPPELT FRISCH

Wenn die Tage länger werden und Sonnenstrahlen öfter durch die Fenster fallen, erwacht in vielen von uns der Drang zum Frühjahrsputz. Nach dem Winter kann jedoch nicht nur unsere Wohnung, sondern auch unser Körper von einer Reinigung profitieren. Mit den richtigen Methoden wird der Frühjahrsputz zur Gesundheitskur für innen und außen.

Der klassische Frühjahrsputz entstand in Zeiten der Kohleöfen, als im Frühling angesammelter Ruß und Staub beseitigt wurden. Heute ist bekannt, dass nach Monaten mit weniger Bewegung, schwererer Kost und geringerer Sonnenlichtexposition auch unserem Körper eine Frühjahrskur guttun kann, um potenzielle Stoffwechselrückstände abzubauen und den Stoffwechsel anzukurbeln. Folgende Tipps können bei der Frühjahrsreinigung helfen.

Putzen ohne Gesundheitsrisiko

Bei allem Putz-Eifer werden die möglichen Risiken von Reinigungsmitteln oft übersehen. Viele enthalten gesundheitsgefährdende Chemikalien: Sprühreiniger reizen durch ihren feinen Nebel die Atemwege, andere Putzmittel können Hautprobleme oder Schwindel auslösen. Besser sind altbewährte Hausmittel: Essig gegen Kalk, Natron für Fettflecken und Kernseife für hartnäckigen Schmutz. Wer dennoch auf chemische Produkte zurückgreifen möchte, dem sei geraten: verdünnen, sparsam dosieren, gut lüften und Handschuhe tragen.

Den Körper frühjahrsfit machen

Während der Hausputz das Außen reinigt, können folgende drei Ansätze im Zusammenspiel dazu beitragen, den Körper bei seiner natürlichen Entgiftung nach den Wintermonaten zu unterstützen. Ein Ansatz ist die Ernährung: Wasserreiches Obst und Gemüse sorgt durch Flüssigkeit und Ballaststoffe für eine bessere Verdauung. Grüne Gemüsesorten enthalten Chlorophyll – der grüne Pflanzenfarbstoff

kann unsere Zellen schützen, indem er schädliche Stoffe einfängt und Entzündungen lindert. Auch Brennnesseltee als Alternative zu Kaffee oder das Würzen von Gerichten mit Kurkuma und Ingwer können nach ayurvedischer Tradition entzündungshemmend wirken und den Stoffwechsel ankurbeln. Der zweite Weg führt über Bewegung: Die längeren Tage bieten ideale Gelegenheiten für Aktivitäten draußen – regelmäßiges Spaziergehen bringt den Kreislauf in Schwung und unterstützt die natürliche Reinigung des Körpers. Leber und Nieren bauen Abfallstoffe ab, Bewegung hilft dabei über einen aktiveren Stoffwechsel und eine bessere Verdauung.

Gleichzeitig füllt Sonnenlicht den Vitamin-D-Speicher auf – wichtig für Knochen, Muskeln und das Immunsystem. Der dritte Faktor ist die Regeneration: Etwa zehn Stunden Pause zwischen dem Abendessen und dem Frühstück am nächsten Morgen unterstützen den Körper optimal – in dieser Zeit arbeitet der Stoffwechsel besonders intensiv an Entgiftungsprozessen. Eine kurze

Meditation vor dem Schlafengehen kann Stress reduzieren und die nächtliche Regeneration unterstützen.

Frühjahrmüdigkeit überwinden

Nicht jeder spürt die belebende Wirkung des Frühlings. Viele kennen das Phänomen der Frühjahrmüdigkeit, wenn Wetterumschwünge und veränderte Lichtbedingungen den Körper fordern können. Dann gilt: Dennoch aktiv bleiben, denn gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Tageslicht unterstützen den Körper beim Energietanken.

»
Natürliche
Reinigungsmittel
schonen sowohl
Umwelt als auch
Gesundheit
«





Wer Altersflecken vermeiden will, muss auf Sonnenschutz setzen – egal, ob beim Sonnenbaden oder im Alltag.



ALTERSFLECKEN ADÉ

Ab dem 40. Lebensjahr entstehen oft bräunliche Flecken an UV-belasteten Stellen wie Gesicht, Hände und Dekolleté. Diese sogenannten Altersflecken sind zwar harmlos, können aber als störend empfunden werden, da sie uns älter wirken lassen. Der qs NdYAG-Laser kann zur schonenden Entfernung eingesetzt werden. Doch nicht jeder dunkle Fleck ist ein Altersfleck – deshalb ist die fachärztliche Diagnose vor jeder Behandlung unverzichtbar.



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

»Die ärztliche Untersuchung des Flecks ist unverzichtbar – sie gewährleistet die korrekte Behandlung.«

Altersflecken sind flache, gelblich bis dunkelbraune Pigmentierungen. „Anders als Sommersprossen sind sie größer und bleiben auch ohne Sonneneinstrahlung bestehen“, erklärt Dr. Sofia Mavridou, Fachärztin für Dermatologie, Venerologie und Allergologie. „Sie entstehen durch jahrelange Sonneneinstrahlung in lichtexponierten Regionen.“ Melanin ist ein natürlicher Farbstoff der Haut, der als Schutzmechanismus gegen UV-Strahlen wirkt – bei Altersflecken sammelt sich dieser Farbstoff übermäßig an bestimmten Stellen. Besonders betroffen sind Menschen mit heller Haut und Personen über 50 Jahren, unter anderem da die Hautzellen sich mit dem Alter langsamer erneuern und Melanin schlechter abgebaut wird.

Präzise und schonend

„Der moderne qs NdYAG-Laser zeigt sich als besonders effektiv bei der Entfernung von Altersflecken, da die Technologie sich gezielt gegen das Melanin im Fleck richtet“, erklärt Dr. Sofia Mavridou. „Der große Vorteil dabei ist, dass durch diese selektive Wirkung die gesunden Hautzellen um den Altersfleck herum verschont bleiben.“

„Im Gegensatz zu abtragenden Verfahren, die die Hautoberfläche behandeln und dabei Pigmentzellen schädigen können, reduziert diese Methode auch das Risiko für helle Narbenheilungen, sogenannte Hypopigmentierungen“, führt die Dermatologin aus.

Gerade für Menschen mit dunklerer Haut, die bei aggressiveren Behandlungen häufiger Pigmentveränderungen entwickeln, kann diese schonende Methode besonders wertvoll sein.

Von der Diagnose zur Behandlung

Vor jeder Laserbehandlung erfolgt eine gründliche hautärztliche Untersuchung. „Mit dem Dermatoskop, eine Art Lupe mit Beleuchtung, können wir sicher feststellen, ob es sich wirklich um einen harmlosen Altersfleck handelt“, erklärt Dr. Sofia Mavridou. Diese wichtige Unterscheidung ist entscheidend für die richtige Behandlung.

Die eigentliche Laserbehandlung verläuft unkompliziert und erfordert meist nur eine Sitzung. „Nach der Behandlung bildet sich eine dunkle Kruste, die nach etwa 7 bis 14 Tagen von selbst abfällt“, beschreibt die Fachärztin. Die leichte Rötung, die danach noch bestehen kann, klingt allmählich ab und das behandelte Areal nimmt wieder die natürliche Hautfarbe an.

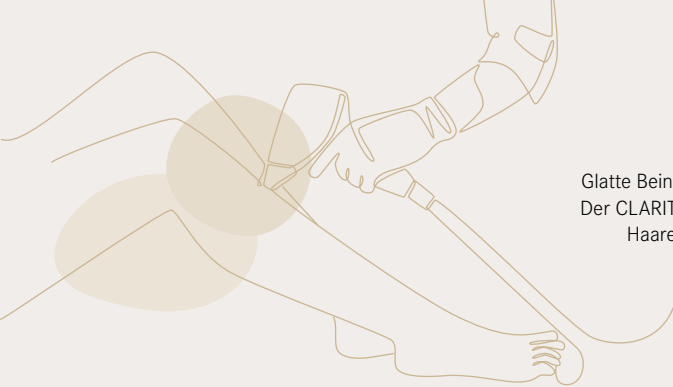
Vor- und Nachsorge

Um die Entstehung von Altersflecken zu vermeiden, ist konsequenter Sonnenschutz unverzichtbar. Er wird auch nach der Laserbehandlung strengstens empfohlen. „Solariumbesuche sind strikt zu vermeiden, ebenso wie intensives Sonnenbaden“, betont Dr. Sofia Mavridou. „Dies schützt die behandelten Stellen vor erneuter Verfärbung.“



Der qs NdYAG-Laser
wirkt schnell
und schonend





Glatte Beine dank Lichttechnologie:
Der CLARITY® Alexandritlaser kann
Haare besonders schnell und
schonend entfernen.

LIGHTS ON!

Mit dem Frühling beginnt die Zeit der leichteren Kleidung – und für viele damit auch die mühsame Entfernung unerwünschter Haare. Rasieren, Wachsen und Epilieren kosten Zeit und reizen oft die Haut. Ein neuer Laser hilft dabei, unerwünschten Haarwuchs dauerhaft und schonend zu reduzieren.

Die Haarentfernung mit dem CLARITY® Alexandritlaser basiert auf einem präzisen Zusammenspiel von Licht und Pigment: Der Laser wird vom Melanin, dem Farbpigment in der Haarwurzel, angezogen. Er erhitzt gezielt die Haarfollikel, die die Haarwurzel umgeben. So stört er das Haarwachstum, ohne die Haut zu schädigen. „Im Vergleich zu Lasermethoden wie IPL (Intensives Pulslicht) bietet der Alexandritlaser entscheidende Vorteile: Während IPL mit einem breiten Lichtspektrum arbeitet, wird hier eine präzise Wellenlänge von 755 Nanometern genutzt. Diese wird optimal vom dunklen Pigment aufgenommen“, erläutert Migle Grybauskaute, Kosmetikerin bei Cura Aesthetic. „Dies ermöglicht wirksamere Behandlungen mit weniger Sitzungen und besseren Ergebnissen.“

Optimale Ergebnisse

Am besten wirkt die CLARITY®-Technologie bei dunklen, kräftigen Haaren auf hellerer Haut, wo der Kontrast am deutlichsten ist. Helle oder graue Haare enthalten weniger Farbstoff und sprechen daher nicht optimal auf die Behandlung an. „Da Haare in unterschiedlichen Phasen nachwachsen, empfehlen wir mindestens fünf Behandlungstermine im Abstand von vier bis sechs Wochen“, erklärt Migle Grybauskaute. „Erste Behandlungserfolge sind jedoch meist bereits nach der ersten Sitzung zu sehen.“ Entscheidend für den Behandlungserfolg ist eine UV-

unbelastete Haut. Die Kosmetikerin empfiehlt: „Wir raten dringend vom Solarium ab und empfehlen einen strikten Verzicht auf jegliche UV-Bestrahlung – mindestens vier Wochen vor und nach jeder Behandlung.“

Von Kopf bis Fuß

Die Laserbehandlung eignet sich für nahezu alle Körperstellen – bei Frauen sind es häufig Oberlippe, Achseln und Bikinizone, bei Männern vor allem Rücken und Brust. Die Behandlungsdauer hängt von der Größe des behandelten Bereichs ab: Kleine Stellen wie die Oberlippe benötigen etwa fünf Minuten, größere Flächen wie Beine oder Rücken bis zu 30 Minuten.

Schonend und komfortabel

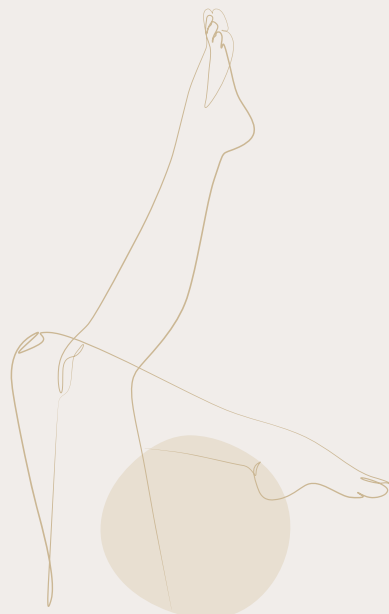
Ein spezielles Kühlsystem an der Spitze des Lasers reduziert die Wärmeentwicklung auf der Haut und sorgt für eine angenehme Behandlung. „Die meisten Patientinnen und Patienten beschreiben das Gefühl als kurzes Zupfen, ähnlich einem zurückschnellenden Gummiband, jedoch deutlich angenehmer als Wachsen oder Epilieren“, beschreibt die Kosmetikerin. „Die Vorteile gehen weit über die Ästhetik hinaus. Besonders Menschen mit empfindlicher Haut, die nach dem Rasieren zu Irritationen neigen, erleben mit dauerhaft glatter Haut und neuem Selbstvertrauen eine deutlich höhere Lebensqualität.“

»
Der CLARITY®
Laser kann das
Haarwachstum
deutlich reduzieren
«



MIGLE GRYBAUSKAUTE,
KOSMETIKERIN

»Mit dem CLARITY®
Alexandritlaser arbeiten wir
präzise und schmerzarm –
für bessere Ergebnisse
und mehr Wohlbefinden.«





Ob beim gemeinsamen Spielen, Klettern oder Rennen – Kinder sollen ihre Brille vergessen können und einfach Kind sein dürfen.

ABENTEUER IM BLICK

Die Suche nach der passenden Kinderbrille ist oft ein Geduldsspiel: Wachsende Köpfe und wilde Spielphasen fordern viele Eltern heraus. Doch eine gut sitzende Brille ist entscheidend für die gesunde Entwicklung der Sehkraft – denn nur wenn sie richtig sitzt, kann das Kind scharf sehen und seine Augen können sich normal entwickeln. Mit der richtigen Beratung und durchdachten Produktlösungen wird die Brillensuche zum Erfolg.



**HANSJÖRG HOFMANN,
AUGENOPTIKERMEISTER**

»Viele Eltern unterschätzen, wie wichtig die regelmäßige Kontrolle des Brillensitzes ist.«

Für Kinder ist jeder Tag ein Abenteuer. Sie rennen, springen, toben und entdecken die Welt um sich herum. „Sollte ein Kind eine Sehhilfe benötigen, ist es umso wichtiger, dass eine Brille die kindlichen Aktivitäten nicht einschränkt“, erklärt Hansjörg Hofmann, Augenoptikermeister von Brillen Hammer im Cura Center.

Weder zu groß noch zu klein

„Die richtige Passform ist dabei das A und O bei Kinderbrillen. Die Fassung darf weder zu groß sein und beim Spielen verrutschen noch zu klein und auf Wangen oder Augenbrauen drücken“, weiß der Augenoptikermeister. „Viele Eltern denken, das Kind könne ‚reinwachsen‘ – das ist aber keine gute Idee. Damit sich die Sehkraft gesund entwickeln kann, muss die Brille zur Größe der Augenhöhlen, zum Pupillenabstand und zur Gesichtsbreite passen. Die Lösung liegt in speziell entwickelten Kinderbrillen: Die Marke Milo & Me hat sich genau auf die körperlichen Besonderheiten von Kindern spezialisiert und bietet passende Fassungsgrößen und Designs für jede Entwicklungsphase – von der Baby- über die Kleinkind- bis zur Jugendbrille.“

Robust für alle Abenteuer

Um den oft stürmischen Bewegungen im Kinderalltag standzuhalten, ist neben einem guten Sitz auch die Qualität des Brillengestells entscheidend. „Die Brillen von Milo & Me sind so konzipiert, dass sie

den besonderen Anforderungen an Kinderbedürfnisse gerecht werden“, erklärt Hofmann. „Die Fassungen sind aus leichtem, flexiblem Material gefertigt und sehr widerstandsfähig – so hinterlassen sie keine unangenehmen Druckstellen und überstehen auch mal einen Sturz oder wildes Toben ohne Schaden.“ Die Materialien sind dabei nachhaltig: Die Fassungen und Clips bestehen aus G850, einem zu 46 Prozent biobasierten Kunststoff, Metallfassungen aus 100 prozentig recyceltem Edelstahl.

»
Eine passende
Kinderbrille muss
robust, bequem und
cool zugleich sein
«

Cool aussehen ist genauso wichtig. Kinder haben andere Prioritäten als ihre Eltern bei der Brillenauswahl. „Sie müssen ihre Brille mögen, sonst setzen sie sie einfach nicht auf“, betont Hansjörg Hofmann. Dieses Bedürfnis greift Milo & Me mit vielfältigen Designs und lebendigen Farben auf – von Pink über Blau bis Grün und Terracotta. Besonders praktisch ist die neue Duo-Styles-Kollektion mit trendigen Modellen in vier Farben: Jedes Modell dieser Linie kommt mit einem passenden magnetischen Sonnen-Clip – so wird aus der Sehbrille schnell eine coole Sonnenbrille. „Mit der richtigen Beratung finden wir für jedes Kind die passende Lösung“, versichert der Augenoptikermeister. Die Milo & Me Kinderbrillen sind bei Brillen Hammer im Cura Center erhältlich.

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

brillenhammer
augenoptik • kontaktlinsen

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



Vision Experte

Gezieltes Training, ausgewogene Ernährung und medikamentöse Therapie können Knochenschwund entgegenwirken.

STILLE GEFAHR

Ein Knochenbruch nach einem leichten Sturz ist oft das erste Anzeichen für Osteoporose. Die als „stiller Dieb“ bekannte Erkrankung bleibt häufig lange unbemerkt. Frühzeitige Erkennung und moderne Therapien können den Krankheitsverlauf jedoch positiv beeinflussen.

„Bei Osteoporose ist das Gleichgewicht zwischen Knochenaufbau und -abbau gestört und es wird dauerhaft mehr Knochen abgebaut als gebildet“, erklärt Dr. Daniela Davids. Die Fachärztin für Orthopädie mit Zusatzqualifikationen in spezieller Unfallchirurgie und Geriatrie ist außerdem Osteologin und wird ab April das Team der Orthopädie Kurpfalz in der Bahnhofstraße 51 verstärken. Sie weiß, dass vor allem Frauen betroffen sind: „Jede zweite Frau über 70 erkrankt daran. Das liegt unter anderem an dem sinkenden Östrogenspiegel, denn Östrogen schützt die Knochen. Nimmt es ab, überwiegen knochenabbauende Zellen (Osteoklasten) gegenüber den knochenbildenden Zellen (Osteoblasten).“ Dr. Davids beschreibt Knochenbrüche ab einem gewissen Alter als ernstes und erstes Warnsignal: Wer einmal einen Bruch hatte und an Osteoporose leidet, hat in den folgenden zwei Jahren ein bis zu fünfmal höheres Risiko für weitere Knochenbrüche. Os-

teoporose-Risikofaktoren sind eine familiäre Vorbelastung, Untergewicht, Bewegungsmangel und bestimmte Medikamente wie Cortison. Um Osteoporose rechtzeitig zu erkennen, ist eine genaue Diagnostik entscheidend.

Moderne Diagnostik

„Neben einer Knochendichtemessung bestimmen wir seit der neuen Leitlinie 2023 anhand von Risikofaktoren das individuelle 3-Jahres-Frakturrisiko – also die Wahrscheinlichkeit für einen Knochenbruch in den nächsten drei Jahren. Dadurch kann eine Therapie oft frühzeitiger eingeleitet werden“, erklärt die Fachärztin. Steht eine Diagnose fest, folgt ein mehrstufiger Behandlungsplan.

Basis- und spezifische Therapie

Zur Basistherapie gehören Calcium und Vitamin D, da dieses häufig nicht genug über Nahrung, Haut oder Sonne aufgenommen werden kann. Für die spezifische Therapie gibt es knochenabbauhemmende (z. B. Bisphosphonate) und knochenaufbauende Medikamente. „Alle reduzieren nachweislich das Bruchrisiko“, betont Dr. Davids. Dennoch bekommen nur wenige eine adäquate Therapie – oft wegen mangelnder Früherkennung, unzureichender Aufklärung, Patientenunsicherheiten bei der Einnahme oder Bedenken vor seltenen Nebenwirkungen. „Die Medikamente senken das Risiko deutlich – und Kiefernekrosen, also das Absterben von Kieferknochen bei Bisphosphonaten, sind seltener als angenommen“, führt Dr. Davids aus. Neben der medikamentösen Behandlung betont sie auch die Eigeninitiative: „In Bewegung bleiben ist entscheidend, denn starke Muskeln stützen starke Knochen. Ergänzend helfen calcium- und eiweißreiche Kost sowie eine regelmäßige Sturzrisiko-Beurteilung ab 70 Jahren.“



DR. DANIELA DAVIDS,
FACHÄRZTIN FÜR
UNFALLCHIRURGIE
UND ORTHOPÄDIE

»Mit den richtigen Maßnahmen können wir das Knochenbruchrisiko deutlich reduzieren.«



 **ZU IHRER THERAPIE DAS RICHTIGE HILFSMITTEL**

 Sanitätshausprodukte

 Orthopädietechnik

 Kompressionsversorgung

 Versorgung nach Maß

 • Alltags- & Gehhilfen

 • Bandagen & Orthesen

 • Orthopädische Einlagen

 • Kompression & Flachstrick

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

WIR FREUEN UNS AUF SIE:
 barrierefr. Zugang
 klimatisierte Filialen

Speyer
Bahnhofstr. 51,
67346 Speyer
speyer@saniblu.de
06232 120 244 0

Ludwigsburg
Feuerbach
Fellbach
Villingen

Cannstatt
Ostfildern

www.saniblu.de



Als vitaminreiches Frühstück bereitet dieser Smoothie den Körper optimal auf den Tag vor.



GRÜNER KRAFTSPENDER

Der Wechsel zwischen warmen Frühlingstagen und kühlen Temperaturen kann unser Immunsystem herausfordern. Um unseren Körper und dessen Abwehrkräfte in dieser Zeit zu stärken, kann die richtige Ernährung helfen. Deshalb sollten ausreichend Vitamine und Nährstoffe regelmäßig durch Mahlzeiten aufgenommen werden – nährstoffreiche Smoothies sind dabei der perfekte Start in den Tag und ein natürlicher Schutz gegen Erkältungserreger.

Abwehrstarker Frühlings-Smoothie

Dieser grüne Smoothie steckt voller gesunder Zutaten: Zitrone und Äpfel stärken mit Vitamin C das Immunsystem. Bananen, Datteln und Spinat liefern Mineralstoffe, die zum Säure-Basen-Gleichgewicht beitragen, während das Walnussmus entzündungshemmend wirkt.

Zutaten (für 1 Person):

1/4 Bio-Zitrone mit Schale / 2 Bio-Äpfel
1 reife Banane / 6 Datteln
250 g frischer Spinat
1 EL Walnussmus
Quellwasser nach Bedarf

Zubereitung:

Bio-Zitrone gründlich waschen und mit Schale stückeln. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Datteln halbieren. Alle Zutaten nacheinander in einen Mixer geben, etwas Wasser hinzufügen und etwa 1,5 Minuten auf höchster Stufe cremig mixen. Fertig!



kompetent.
umfassend.
mehr.



Fünf 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



PLUP

PABST | LORENZ + PARTNER
FACHANWÄLTE



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



Mit Wissen zum Wein

Wer beim Kreuzworträtsel alle Begriffe richtig kombiniert und das Lösungswort entschlüsselt, darf sich über ein edles Geschmackserlebnis freuen. Zu gewinnen gibt es 2 Kartons des Wein- und Sektguts Braun. Ein bunter Mix aus den drei Segmenten ALLTAG - INDIVIDUELL - UNIKAT. Also Stift spitzen und fleißig rätseln!

US-Schau-spieler (Richard)	Schutz-dämme an der Nordsee	Gehirn-strom-messung	Name Gottes im Islam	Stand eines Flug-zeugs festlegen	ausge-baggerte Erdmasse	Post-gebühr	Figur in 'Wiener Blut'	Stadtteil von London	ein-stellige Zahl	Titel männ-licher Adliger	enthalt-same Lebens-weise
adlige Dame				6	zäh-flüssige, teerartige Masse			Sport-kleidung			
irisch-schott. Tanz	11		Pelzart	Modetanz			besitzan-zeigendes Fürwort			Musik: stark, laut	Gesamt-heit der Gesetze
			1	darauf, danach	Währung im Iran u. Saudi-Arabien	14		emsiges Streben	2		
Zutat	Flugzeug-führer	altägyptische Göttin			Ufer-mauer		griech. Kunst-göttin	Teil d. Winter-sportbe-kleidung			
21. griech. Buch-stabe			Anhänger einer ind. Religion	Spröss-ling			16	Festung im Mittel-alter	Ritter der Artus-runde		
				dt. Wein-baugebiet	arktische Gefahr für Schiffe	Elends-viertel	Pedal-fahrzeug der Artisten			Küchen-gerät	
span. Volksfest	Schwer-metall	Gewürz-pflanze		7			Wandel-form, Variante	Über-bleibsel		4	
essbare Früchte			Zahl hin-ter Kom-ma bei Lo-garithmen	Zeichen-trickfigur	eintönig reden			westl. Verteidi-gungs-bündnis	noch einmal (Musik)		Lenkrie-men am Pferdege-schirr
		Viehhüter (poet.)			Südslawe	Bewohner eines Erdteils	Bedroh-ung der Dame im Schach	8			
Abk.: Bataillon	Hilfspro-gramm (EDV)	Gesell-schaft f. Musik-rechte	Abk.: Allg. Studieren-denaus-schuss	Hafen-stadt an der Ost-see	3		Firmen-zeichen	dt. Rettungs-verband (Abk.)	arabisch: Vater		
			15	Kfz.-Z.: Ebersberg		Differenz der Konto-seiten			12	vorzüg-lich	größter Strom Afrikas
Kenn-zeichen, Brandmal	Polar-gewässer					Abgott		unter-irdischer Weg			5
		17		altrom. Musikin-strument			weibl. Fan, Schwär-merin			10	
be-sonderes Niveau	systema-tische Unter-suchung				9	Futter-behälter		13	wild, unbändig		

© RateFUX 2026-289-001

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



Kreuzworträtsel gelöst?

Dann haben Sie sich die Chance auf hochwertige Weine gesichert. Das Wein- und Sektgut Braun aus Meckenheim liegt an der Deutschen Weinstraße und steht seit über 50 Jahren für Qualität im Weinbau. Ein besonderer Tipp: Beim „Frühjahrs Achteln“ können Sie mittwochs und freitags von 15 bis 22 Uhr (6. Mai bis 26. Juni) die Weine direkt vor Ort genießen – ab 17 Uhr gibt es dazu frischen Flammkuchen und Käse. Außerdem lädt das Weingut vom 29. Mai bis zum 2. Juni zur Gässelkerwe und am 20. und 21. Juni zu den Tagen des Offenen Weinguts ein. Weitere Veranstaltungen finden Sie auf der Website. Alle Procura-Leserinnen und -Leser erhalten mit dem **Rabattcode „Procura2026“** zeitlich befristet bis zum 9. Mai Rabatt im Onlineshop des Weinguts. Das Wein- und Sektgut Braun freut sich auf Sie!

Braun

Wein- und Sektgut Braun GbR

Hauptstraße 51
67149 Meckenheim

E-Mail: bws@braun-wein-sekt.de

Tel: +49 (0) 6326 8596

www.braun-wein-sekt.de

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr und
13.00 bis 18.00 Uhr

Sa. 10.00 – 16.30 Uhr

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; Mehrfachteilmnahmen sind unzulässig. Der oder die Gewinner*in wird postalisch benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigt ist, wer das 18. Lebensjahr vollendet hat. **Einsendeschluss: 08. Mai 2026**

Kuscheldauen mit Rabatt

**Daunen-
Einziehdecke
Wärmegrad
medium**

Symphonica



Irrtum, Model- und Farbabweichungen vorbehalten.

Leicht, kuschelig, hygienisch, 100% Natur.

**Bezug: Mako Batist, 100% Baumwolle, versteppt in 5 x 6
Kassetten mit 2 cm Innenstegen**

Füllung: weiße neue Daunen 90% und Federn 10%

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

135 x 200 cm statt 299 € für **199 €**

155 x 220 cm statt 369 € für **249 €**

SOMNOS

Betten zum Wohlfühlen

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

SOMNOS GmbH

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



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 + Kollegen 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 Mülbert, 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

Sekt- & Weingut Braun GbR

Hauptstraße 51
67149 Meckenheim
Kontakt: 06326/8596
E-Mail: bws@braun-wein-sekt.de
www.braun-wein-sekt.de
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 bis 18.00 Uhr
Sa. 10.00 – 16.30 Uhr

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

Sankt 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

Svenja Stengel, Pia Platteck (CvD)

Fotos

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

Anzeigen

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

Auflage

24.500 Exemplare

Verbreitung

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

Satz und Layout

Karen Jost

Druck

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

Nächster Erscheinungstermin

Sommer 2026

Wohn(t)raum in Speyer

ludwigsgarten-speyer.de

Für Sie
persönlich
vor Ort.



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

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.

v. l. n. r.:
Matthias Groél
(Immobilienberater),
Erik Schnatterer
(Berater Gewerbeimmobilien),
Stephan Jäger
(Abteilungsleiter Immobilien-
vermittlung)



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@krekel.de

Mehr Informationen
unter: Instagram

