

HERBST 2025

PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung

A photograph of a woman with long brown hair, wearing a dark sweater, lying in a hammock. She is looking upwards with a peaceful expression. The hammock is strung between a large tree trunk on the left and another point on the right. The background is filled with the branches of trees covered in vibrant autumn leaves in shades of orange, yellow, and red. The sky is a clear, bright blue. The overall mood is serene and peaceful, capturing the essence of a quiet autumn day.

TIEF DURCHATMEN

Wie **MODERNE INTRAOKULARLINSEN** beim Grauen Star **MEHR LEBENSQUALITÄT** bieten können.

Wie **HAUTKREBS** und seine Vorstufen **OHNE OPERATION BEHANDELT** WERDEN.

Wie **AKUPUNKTUR** bei Schmerzen **AM BEWEGUNGSAPPARAT** helfen kann.

Wie auch **MENSCHEN** mit **ZIERLICHEN GESICHTERN** die **PERFEKTE BRILLE** finden.

Inhalt



06

Mit kurzen Bewegungspausen Büro-Beschwerden entgegenen.

04 KLARE SICHT

Wie moderne Intraokularlinsen beim Grauen Star mehr Lebensqualität bieten können.

05 GESAMTPAKET

Wie umfassende Gefäßchirurgie durch Teamarbeit und moderne Versorgung gelingt.

06 TIEF DURCHATMEN

Wie kurze Atemübungen Ihnen in Stresssituationen helfen können.

07 NEUE WEGE

Wie ein neuer Beschluss Patientinnen mit Lipödem weiterhilft.

08 LICHTBLICK

Wie Hautkrebs und seine Vorstufen ohne Operation behandelt werden.

09 GEZEICHNET

Wie sich Narben effektiv behandeln lassen.

10 LOSGELÖST

Wie Akupunktur bei Schmerzen am Bewegungsapparat helfen kann.

11 KLEIN, ABER OHO

Wie auch Menschen mit zierlichen Gesichtern die perfekte Brille finden.

12 ZEICHEN DER ZEIT

Was Wurzelkaries ist und warum die Vorsorge immer wichtiger wird.

13 MIT KÖPFCHEN ZUM KORKEN

Rätseln Sie jetzt mit und stocken Sie Ihr Weinregal mit leckeren Weinen der Weingenossenschaft Albig auf.

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,

der Herbst ist die Zeit der Ernte – Landwirte bringen ein, was sie über Monate gehegt und gepflegt haben. Dabei können selbst die Pflanzen, die zwischendurch geknickt waren oder schwere Stürme überstehen mussten, irgendwann in voller Pracht erstrahlen. Sie brauchen zwar oft etwas länger, sehen zwischendurch nicht am besten aus – aber am Ende trägt manchmal selbst der schwächste Baum die süßesten Früchte.

Diese Naturweisheit begegnet uns auch im Leben alltäglich: Menschen, die Schweres durchgemacht haben und am Ende gestärkt daraus hervorgehen. Die sich professionelle Hilfe suchen und gleichzeitig mit den Jahren ein feines Gespür dafür entwickeln, was ihnen guttut.

Zum Glück gibt es heute mehr denn je Wege, Körper und Geist gezielt zu stärken. Einige davon stellen wir in dieser Procura-Ausgabe vor – als Impulse, die Kraft geben, entlasten und vielleicht beim ein oder anderen von Ihnen genau im richtigen Moment ankommen.

Viel Freude beim Lesen!

Pia Plattek
Chefredakteurin

Treffpunkt Gesundheit 2025

Herzliche Einladung zu unseren medizinischen Vorträgen



„Diagnose Arthrose: Was tun bei Verschleiß an Hüft- und Kniegelenk.“

Donnerstag, 19.9.2025, 17.30 Uhr, Sankt Vincentius Krankenhaus, Holzstr. 4a, Speyer

Dr. med. Martin Sturm, Leitender Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie

„Probleme mit dem Darm: Wenn Divertikel das Leben bestimmen.“

Donnerstag, 9.10.2025, 18.00 Uhr, Sankt Vincentius Krankenhaus, Holzstr. 4a, Speyer

Dr. med. Cornelia Leszinski, Chefärztin der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

Mehr Informationen unter www.vincentius-speyer.de



Klare Sicht, volles Farbsehen, Blendunempfindlichkeit:
Dank neuester Linsentechnologie erscheint die Welt nach
einer Grauer-Star-OP wieder klar und farbenfroh.

MEHR SEHEN



Mit dem Grauen Star (Katarakt) ist es wie mit grauen Haaren: Fast jeder bekommt ihn irgendwann. Über 90 Prozent der Menschen über 75 Jahre sind betroffen. Bei dieser Erkrankung trübt sich die natürliche Augenlinse ein, was zu Sehverschlechterung, erhöhter Blendempfindlichkeit und vermindertem Farbsehen führt. Doch dank moderner Operationstechniken und neuer Linsengeneration lässt sich nicht nur das Sehen wiederherstellen, sondern oft auch die Abhängigkeit von der Brille reduzieren.



JULIA HERBERGER,
AUGENOPTIKERMEISTERIN
UND REFRAKTIVMANAGERIN

»Die neue Generation von Intraokularlinsen bietet neben klarer Fernsicht auch eine verbesserte Sicht im mittleren Bereich.«

Die Standardbehandlung beim Grauen Star ist ein chirurgischer Eingriff, bei dem die eingetrübte natürliche Linse durch eine künstliche Intraokularlinse (IOL) ersetzt wird. „Diese Linse verbleibt dauerhaft im Auge und wird vom Patienten nicht wahrgenommen“, erklärt Julia Herberger, Augenoptikermeisterin und Refraktivmanagerin bei Ihren Augenärzten Speyer. Die Kosten für eine Basislinse werden von den gesetzlichen Krankenkassen vollständig übernommen. Sie ermöglicht eine klare Sicht in einer bestimmten Entfernung, erfordert jedoch weiterhin eine Brille für andere Distanzen, etwa zum Lesen oder beim Autofahren.

Mehr Unabhängigkeit im Alltag

Wer weitgehend brillunenabhängig leben möchte, kann über Premium-Intraokularlinsen wie die Tecnis PureSee™ nachdenken. „Diese innovative Linse verfügt über eine stufenlose Brechkraftänderung“, führt Herberger aus. „Patientinnen und Patienten profitieren von klarem Sehen im Fern- und Mittelbereich, bei gleichzeitig verbesserter Nahsicht.“ Das ermöglicht ein deutlich brillunenabhängigeres Leben beim Autofahren, Einkaufen, Musizieren oder bei alltäglichen Haushaltsaufgaben. Ein weiterer Vorteil: Mit der neuen Generation der Intraokularlinsen lassen sich auch Hornhautverkrümmungen ausgleichen, was die Sehqualität zusätzlich verbessert.

»
Moderne
Intraokularlinsen
können den
Grauen Star und
Hornhaut-
verkrümmungen
korrigieren
«

Neue Generation mit erweitertem Sehbereich

Die neueste Generation von Einstärkenlinsen bietet deutlich mehr Komfort. „Moderne IOLs wie die Tecnis Eyhance™ zeichnen sich durch ein besonders scharfes und kontrastreiches Sehen bei verschiedenen Lichtverhältnissen aus“, erläutert Herberger. Durch eine spezielle Bauweise der Linsenoberfläche wird nicht nur die Fernsicht optimiert, sondern auch der mittlere Sehbereich verbessert. Das bedeutet konkrete Vorteile im Alltag: Armaturenbrett, Navigationssystem, Supermarktregal und Treppenstufen werden deutlicher erkannt. Für das Lesen kleinerer Schrift wird jedoch meist weiterhin eine Lesebrille benötigt.

Die richtige Entscheidung treffen

Welche Linse die optimale Wahl ist, hängt von individuellen Faktoren ab – dem Zustand der Augen, persönlichen Sehgewohnheiten und Erwartungen. „Vor der Operation führen wir ein ausführliches Beratungsgespräch, um die am besten geeignete Lösung zu finden“, betont Herberger. „Dabei berücksichtigen wir sowohl medizinische Aspekte als auch die persönlichen Bedürfnisse und den Lebensstil der Patientinnen und Patienten.“





PRIV.-DOZ. DR. MED.
CAROLA M. HOFFMANN-WIEKER

RUNDUM GUT BETREUT

Ob Diabetischer Fuß oder Aneurysma: Die Gefäßchirurgie am Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer ist eine ausgezeichnete Adresse für die Behandlung von Gefäßkrankheiten. Die neue Chefarztin Priv. Doz. Dr. Carola M. Hoffmann-Wieker erklärt, worauf es ihr bei der Versorgung ihrer Patientinnen und Patienten ankommt.



Frau Priv.-Doz. Dr. Hoffmann-Wieker, zum 1. Juli haben Sie die Leitung der Gefäßchirurgie übernommen. Mit mehr als 2500 operativen Eingriffen pro Jahr und an die 60 Betten ist sie die größte Abteilung dieser Art in Rheinland-Pfalz und der Metropolregion Rhein-Neckar. Was ist Ihnen bei der Patientenversorgung besonders wichtig?

Oberste Priorität hat für mich, unsere Patientinnen und Patienten rundum gut betreut zu wissen. Hierfür wichtig sind interdisziplinäre Teams mit Spezialistinnen und Spezialisten verschiedener Fachrichtungen, aber auch interprofessionelle Teams mit Expertinnen und Experten aus verschiedenen Berufen. Beides ist bei uns im Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus gegeben. Die Teams stehen miteinander im regen Austausch über jeden einzelnen Patienten. Über unser prämiertes Casemanagement organisieren wir schon während des stationären Aufenthalts die weitere Versorgung zuhause. Viele unserer Patientinnen und Patienten haben zudem Wunden, die engmaschig versorgt werden müssen. Wir fangen mit unseren Wundexpertinnen und -experten bereits im Krankenhaus an, die Patientinnen und Patienten nach den neuesten Wundversorgungsstandards zu behandeln. Ebenso große Bedeutung für den Heilungsprozess hat eine frühzeitige Unterstützung durch die Orthopädiotechnik. Drei Mal pro Woche ist hierfür ein erfahrener Orthopädietechniker vor Ort.

Worauf kommt es Ihnen noch an?

Sehr wichtig ist für mich die Zusammenarbeit mit unseren Zuweiserinnen und Zuweisern. Die bisherigen Kooperationen sollen Bestand haben, zudem möchten wir neue Kooperationen aufbauen. So können wir den hohen Standard unserer Versorgung aufrechterhalten und weiterentwickeln.

Unter anderem für die Behandlung des Diabetischen Fußsyndroms ist die Gefäßchirurgie des Diakonissen-Stiftungs-Krankenhauses überregional anerkannt. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DGG) hat die Klinik 2020 als Fußchirurgisches Zentrum zertifiziert. Gibt es weitere Bereiche, die Sie stärken möchten?

Die Behandlung des Diabetischen Fußsyndroms und der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK) sind beständige Schwerpunkte unserer Klinik. Darüber hinaus decken wir die Versorgung von Patientinnen und Patienten mit Halsschlagaderverengungen ab sowie die Versorgung bei Erkrankungen der Aorta (Hauptschlagader). Hier können wir ein multimodales, maßgeschneidertes Konzept anbieten, sodass sowohl offen chirurgische als auch endovaskuläre Versorgungen möglich sind. Endovaskuläre Techniken bezeichnen minimalinvasive Kathetertechniken und Stents. Im Bereich der endovaskulären Aorten Chirurgie werden wir uns zukünftig noch breiter aufstellen.

Weitere Infos unter www.diakonissen.de



Diakonissen-Stiftungs-
Krankenhaus Speyer





TIEF DURCHATMEN!

In der Hektik des Alltags bietet bewusstes Atmen einen Anker der Ruhe – ganz egal, wo man sich gerade befindet. Die folgenden drei Atemtechniken helfen dabei, kleine Auszeiten in stressigen Situationen zu finden und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

4-7-11-Atemtrick für besseren Schlaf

Diese strukturierte Übung beruhigt und hilft besonders vor dem Einschlafen. *So geht's:*

1. 4 Sekunden durch die Nase einatmen – 7 Sekunden halten – durch den Mund ausatmen.
2. Beides 11-mal wiederholen.

Die Regelmäßigkeit unterbricht kreisende Gedanken und fördert tiefe Entspannung.

Verlängerte Ausatmung als Stress-Soforthilfe

Bei akutem Stress hat sich die verlängerte Ausatmung bewährt. *Dabei wird:*

1. Etwa 3 Sekunden ein- und 6 Sekunden ausgeatmet.
2. Dieser Vorgang etwa 10-mal wiederholt.

Lippenbremse für innere Ruhe

1. Tief durch die Nase einatmen, sodass sich der Bauch vorwölbt.
2. Beim Ausatmen Lippen wie zum Pfeifen formen und Luft langsam entweichen lassen.

Diese Methode eignet sich zur Stressbewältigung und wird bei Atemwegserkrankungen therapeutisch eingesetzt.

Bewusstes Atmen kann in stressigen Situationen für schnelle Entspannung sorgen und ist überall anwendbar.



kompetent.
umfassend.
mehr.



führend in der Region Rhein-Neckar

seit 20 Jahren bestätigter TOP Steuerberater

5 Standorte

über 140 Mitarbeiter

60 Jahre Erfahrung

www.bkb-steuerberatung.de

[bkb.steuerberatung](https://www.facebook.com/bkb.steuerberatung)



Mannheim



Speyer



Bensheim



Ludwigshafen



Landau

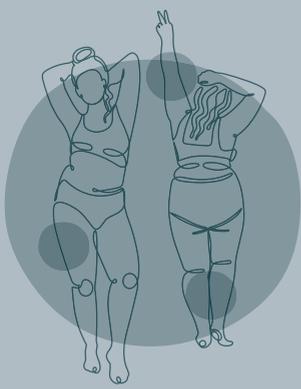
PLUP

PABST | LORENZ + PARTNER
FACHANWÄLTE



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





G-BA Beschluss: Künftig Liposuktion bei allen Stadien des Lipödems als Kassenleistung möglich

Ein wegweisender Beschluss des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) eröffnet Frauen, die unter einem Lipödem leiden, neue Behandlungsmöglichkeiten. Künftig sollen gesetzlich Versicherte unabhängig vom Stadium der Erkrankung eine Liposuktion – eine operative Fettgewebsreduktion – als Kassenleistung erhalten.

Lipödem ist eine chronische schmerzhafte Fettverteilungsstörung, die fast ausschließlich Frauen betrifft. Es ist durch eine symmetrische Fettansammlung an Beinen, Hüften und Armen gekennzeichnet, die mit starken Schmerzen und einer erhöhten Berührungsempfindlichkeit einhergeht. Dr. Carnac Yazdandust, Chefarzt der Klinik für Rekonstruktive und Plastische Chirurgie, Handchirurgie hat in seiner 20-jährigen Facharztstätigkeit schon zahlreiche Liposuktionen durchgeführt. So auch bei Tanja Hutt (38) aus Heidelberg. Sie litt seit ihrem 13. Lebensjahr an Lipödem und beschreibt ihre Schmerzen an den Beinen als begleitet von dauerhaftem Juckreiz und einem Hitzegefühl. Besonders die Bewegungseinschränkungen seien für die junge Geschäftsführerin eines Entsorgungsbetriebes schlimm gewesen. „Der Beschluss des G-BA ist ein echter Meilenstein für die Betroffenen! Endlich wird anerkannt, dass die operative Liposuktion eine wirksame Option für alle Stadien des Lipödems ist. Diese Entscheidung kann künftig vielen weiteren Patientinnen helfen“, erklärt Dr. Yazdandust weiter.

Behandlungsmöglichkeiten und Liposuktion

Lipödem kann nicht geheilt werden, aber die Beschwerden lassen sich mit verschiedenen Ansätzen lindern. Zu den gängigen nichtoperativen Maßnahmen gehören Kompressionstherapie, manuelle Lymphdrainage und Bewegungstherapie. Bei unzureichendem Erfolg dieser Maßnahmen oder bei fortgeschrittenem Lipödem stellt die Liposuktion eine vielversprechende Option dar. Dabei wird über-

schüssiges Fettgewebe aus den betroffenen Bereichen entfernt. „Die Liposuktion hat sich als äußerst effektiv erwiesen, um Schmerzen zu lindern und das Erscheinungsbild der betroffenen Körperpartien zu verbessern. Patientinnen berichten häufig von einer deutlich verbesserten Lebensqualität und mehr Beweglichkeit nach der Behandlung“, so Dr. Yazdandust weiter. Tanja Hutt bestätigt den Erfolg der Liposuktion. „Im Juni 2024 hatte ich die erste Operation und nun, nach meiner dritten OP im April, kann ich wirklich sagen: Es hat sich für mich gelohnt! Jetzt habe ich sogar wieder richtig Lust zu schwimmen – das war vorher undenkbar!“

Individuelle Beratung im Sankt Vincentius Krankenhaus

Das Ärzteteam der Klinik, bestehend aus drei Fachärzten und zwei Assistenzärzten, bietet eine umfassende Beratung an und klärt gerne über die verschiedenen Behandlungsoptionen auf. Welche Kriterien erfüllt sein müssen, damit die Krankenkasse den Eingriff übernimmt, finden Betroffene unter www.vincentius-speyer.de



**Sankt Vincentius
Krankenhaus
Speyer**

Eine Einrichtung der Krankenhaus-Stiftung
der Niederbronner Schwestern

Bildrechte: Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer



Chefarzt Dr. Carnac Yazdandust untersucht Tanja Hutt (38), nach ihrer dritten Liposuktion

Terminvereinbarung im Elektiven Behandlungszentrum (EBZ)

Montag – Freitag von 9 bis 15 Uhr
Telefon 06232 133 360 oder -365
E-Mail: ebz@vincentius-speyer.de

Klinik für Rekonstruktive und Plastische Chirurgie



Dr. Carnac
Yazdandust,
Chefarzt
Holzstraße 4a,
67346 Speyer

Online-Vortrag:

„Lipödem, von der professionellen
Behandlung bis zur Operation“





Der Tageslicht PDT Raum in der Hautarztpraxis Dr. Krekel im Cura Center.

LICHT GEGEN HAUTKREBS

Etwa 372.000 Menschen erkranken jedes Jahr in Deutschland an Hautkrebs. Nicht immer ist dann ein operativer Eingriff notwendig, um die betroffenen Stellen zu entfernen. Bestimmte Hautkrebsformen können alternativ auch mit der photodynamischen Therapie (PDT) behandelt werden – ganz ohne zurückbleibende Narbe. Die Variante Daylight PDT ist dabei sogar weitgehend schmerzfrei.



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

»Die Daylight PDT ist eine effektive und schmerzarme Option zur Behandlung mancher Hautkrebsvorstufen – ganz ohne Operation.«

Die PDT kann bei Hautkrebsvorstufen und bestimmte Arten des weißen Hautkrebses zum Einsatz kommen. Die Behandlung erfolgt grob in zwei Schritten: Zunächst wird eine spezielle Creme mit einem lichtsensibilisierenden Wirkstoff auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen. Dieser dringt in die Haut ein und reichert sich ausschließlich in den erkrankten Zellen an. Anschließend wird in einem zweiten Schritt die betroffene Region belichtet, also mit Licht einer bestimmten Wellenlänge angestrahlt. „Durch sogenannte photophysikalische Prozesse kommt es dann zu einer Reaktion, durch die die krankhaften Zellen gezielt zerstört werden“, erklärt Dr. Joachim Krekel von der Hautarztpraxis Dr. Krekel im Cura Center. „Die gesunden Zellen bleiben dabei weitgehend unberührt. Im Vergleich zu einer gewöhnlichen Operation kann diese Methode deshalb auch zur Behandlung großer Hautflächen eingesetzt werden. Außerdem liefert sie gute kosmetische Ergebnisse ohne Narbenbildung.“

Sanftes Licht gegen kranke Zellen

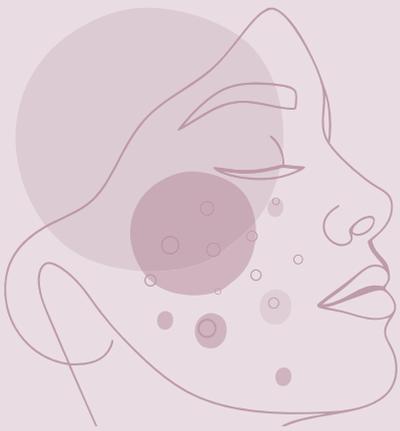
Bei der PDT werden zwei Varianten unterschieden: die klassische Methode mit LED- oder Infrarot-Licht und die sanftere Daylight PDT. Letztere hat sich vor allem bei aktinischer Keratose – einer häufigen Vorstufe des weißen Hautkrebses – bewährt. „Bei der Daylight PDT kommt natürliches Licht oder ein dem Tageslicht nachempfundenes Licht zum Einsatz“,

erläutert Dr. Krekel. „Die Creme muss nur sehr kurz, das Licht dafür deutlich länger auf die Haut einwirken als bei der klassischen Variante. In unserer Praxis gehen die Patientinnen und Patienten dafür in einen speziellen Tageslicht PDT Raum.“ Der entscheidende Vorteil: Im Gegensatz zur klassischen Variante verursacht diese Art der Bestrahlung keine Schmerzen – und das bei gleicher Effektivität. Die zerstörten Krebszellen werden bei beiden Methoden vom körpereigenen Immunsystem abgebaut.

Schutz und Geduld nach der Therapie

Im Anschluss an eine PDT benötigt die Haut Zeit zur Regeneration, egal, welche Variante gewählt wurde: „Nach der Behandlung kommt es zu einer Entzündung und Krustenbildung an der Behandlungsstelle“, führt Dr. Krekel aus. „Das ist eine notwendige immunologische Reaktion und kein Grund zur Sorge. Die Entzündung verläuft in der Regel schmerzlos und heilt ohne Komplikationen von allein ab.“ Es ist allerdings wichtig, dass Patientinnen und Patienten ihre Haut nach der Behandlung erst einmal schützen und in den ersten 48 Stunden danach direkte Sonneneinstrahlung und intensive Lichtquellen vermeiden. Nach etwa einer Woche ist die Haut vollständig regeneriert.

»
Daylight PDT –
die sanfte
Therapie
«



Aknenarben können mithilfe von fraktionierten CO₂-Lasern und Radiofrequenz-Mikroneedling behandelt werden.

SPUREN AUF DER HAUT

Narben erzählen Geschichten – von kleinen Alltagsverletzungen bis hin zu Hauterkrankungen wie Akne. Sie sind natürliche Zeichen der Heilung, werden jedoch oft als störend empfunden – vor allem an sichtbaren Körperstellen. Die Dermatologie bietet heute wirksame Behandlungsmöglichkeiten, um das Erscheinungsbild von Narben zu verbessern.

Narbe ist nicht gleich Narbe: Je nach Ursache, Ausprägung und Hauttyp entstehen ganz unterschiedliche Formen – und damit auch unterschiedliche Behandlungsansätze. Dr. Sofia Mavridou, Fachärztin für Dermatologie, Venerologie und Allergologie von Cura-Aesthetic, erklärt: „Eine häufige und auffällige Form von Narben sind hypertrophe Narben. Sie sind wulstige, meist rötliche Erhebungen, die über das normale Hautniveau hinausragen. Je früher sie behandelt werden, desto positiver lässt sich die Narbenbildung beeinflussen. Besonders wirksam sind Therapiekombinationen, z.B. Laser- und lokale Therapie.“ Bei Lasertherapien kommen u.a. Farbstofflaser sowie der nicht-ablative Mosaic- oder der ablative fraktionierte CO₂-Fraxel-Laser zum Einsatz. Sie regen die Hautregeneration an und verändern so die der Narbenstruktur. Der Farbstofflaser reduziert zudem die rötliche Farbe der Narbe. Sie können durch lokale Therapien wie feuchtigkeitsspendende Silikonauflagen oder -gele ergänzt werden. Dr. Mavridou betont: „Bei ausgeprägten Wucherungen sind außerdem Kortisoninjektionen möglich, um das überschießende Gewebe zu reduzieren. Bei beiden Therapien gilt: Der Einsatz von Sonnenschutz ist essenziell, um Hyperpigmentierungen auf der Narbe zu vermeiden.“

Aknenarben gezielt behandeln

Eine weitere Form von Narben sind Aknenarben.

„Um keine neuen Aknenarben zu riskieren, dürfen sie erst behandelt werden, wenn die aktive Akne – also Pickel oder Pusteln – abgeklungen ist“, erklärt Dr. Mavridou. Für die Therapie empfiehlt sie unter anderem fraktionierte CO₂-Laserbehandlungen, die durch winzige Mikroverletzungen der Haut die Hautregeneration anregen. „Der Fraxel CO₂-Laser sorgt für verstärkte Kollagenbildung und zu einem Shift hin zum ‚gutem Kollagen‘“, weiß die Dermatologin. Eine weitere Behandlungsmethode ist das Radiofrequenz-Microneedling, bei dem Nadeln in die Haut eindringen und Mikroverletzungen erzeugen, die die Kollagenbildung anregen, wodurch die Narben geglättet werden. „Diese Methode kann durch die Injektion von Gel, das Polynukleotide – biologische DNA-Bausteine – enthält, ergänzt werden“, erklärt Dr. Mavridou. „Polynukleotide aktivieren die körpereigenen Reparaturmechanismen und sorgen ebenso für zusätzlichen Kollagenaufbau.“

»»
Dank der modernen Dermatologie können Narben wirksam behandelt werden
««

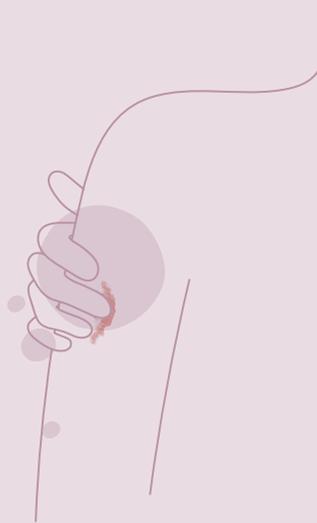
Geduld zahlt sich aus

Für alle Therapiemethoden gilt: Sie brauchen Zeit, um Wirkung zu erzielen und das Erscheinungsbild der Narben nachhaltig zu verbessern. Und auch, wenn die Narben nach der Behandlung so gut wie nicht mehr sichtbar sind: Vollständig verschwinden können sie nicht. „Narben sind eben Teil unserer persönlichen Geschichte“, betont Dr. Sofia Mavridou.



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

»Besonders wirksam sind Kombinationstherapien, u.a. Lasertherapie und Radiofrequenzneedling sowie lokale Therapien.«





Die gezielte Platzierung der feinen Akupunkturnadeln kann Schmerzen lindern und die Beweglichkeit verbessern.



HILFREICHE STICHPUNKTE

Schmerzen in Rücken, Muskeln und Gelenken sind nicht nur unangenehm, sondern auch ein konstanter Stressfaktor. Helfen kann eine jahrtausendealte Technik aus China: die Akupunktur. Die Nadeltherapie ergänzt konventionelle Schmerztherapien bereits in vielen Orthopädiepraxen und hat auch einen entspannenden Effekt.



**MANUEL KREUKLER,
FACHARZT FÜR
ORTHOPÄDIE**

»In einigen Fällen wird Akupunktur von gesetzlichen Krankenkassen unterstützt.«

Die Akupunktur ist seit über 3.000 Jahren ein fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin, kurz TCM. Anders als in der westlichen Medizin betrachtet die TCM nicht einzelne Symptome oder Problemstellen, sondern sieht den Menschen als eine Einheit von Körper, Geist und Seele. Die uralte Lehre besagt: Durch jeden Körper fließt die Lebensenergie Qi – und zwar auf festgelegten Bahnen, den sogenannten Meridianen. Stockt dieser Energiefluss, können Beschwerden entstehen. Durch Akupunktur, also gezielte Stiche mit sehr feinen Nadeln an bestimmten Punkten im Körper, können diese Blockaden gelöst werden. Wenn die Energie wieder ungehindert fließen kann, soll das die Beschwerden lindern und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren.

Beschwerden punktgenau lindern

Obwohl die Schulmedizin die Wirksamkeit der Akupunktur anerkennt, ist die genaue Wirkweise noch nicht vollständig erforscht. Wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass die Nadeltherapie die Ausschüttung von körpereigenen schmerzlindernden Substanzen fördert, ähnlich wie es Morphine tun. Zudem werden möglicherweise spezifische Schmerzverarbeitungszentren im Gehirn aktiviert. Von Wirbelsäulenbeschwerden über Schulter- und Knieschmerzen bis hin zu Tennis- oder Golferellenbogen sowie Kopfschmerzen: „In der Orthopädie setzen wir Akupunktur bei verschiedensten Beschwerden ein – bei Patientinnen und Patienten jeden Alters“, berichtet Manuel Kreukler, Facharzt für Orthopädie bei Orthopädie Kurpfalz. „In einigen Fällen, wie chronischen Lendenwirbelsäulenbeschwerden und Gonarthrose, also Arthrose im Kniegelenk, wird

die Behandlung sogar von gesetzlichen Krankenkassen unterstützt.“

Sanfte Nadelstiche statt Tabletten

Eine typische Akupunkturbehandlung umfasst zehn bis fünfzehn Sitzungen, die ein- bis zweimal wöchentlich stattfinden. Die hauchdünnen Nadeln werden an genau definierten Punkten platziert – insgesamt gibt es etwa 400 Akupunkturpunkte auf zwölf Hauptmeridianen. Dabei wird häufig nicht direkt an der schmerzenden Stelle gestochen. „Bei Rückenschmerzen werden beispielsweise Punkte am Ohr behandelt“, erläutert Kreukler. Angst vor den Einstichen brauchen Betroffene nicht haben. „Die meisten empfinden die Behandlung als entspannend – und berichten oft schon nach wenigen Sitzungen von einer spürbaren Schmerzlinderung“, führt Kreukler aus. „Viele können sogar Schmerzmittel reduzieren oder sogar ganz darauf verzichten.“



blu saniätshaus
meisterbetriebe

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

Die seidig matte Oberfläche der 3D-Kollektion erinnert an von Wellen geschliffenes Glas am Strand.

KLEINER RAHMEN, GROSSE WIRKUNG

Eine Brille muss zu dem Menschen dahinter passen. Für zierliche Gesichter kann es allerdings ganz schön schwierig sein, den richtigen Brillenrahmen zu finden. So erging es auch Susanne Grimsehl-Reckzeh. Aus diesem Grund schuf sie mit ihrem Mann die Marke Colibris®, die heute weltweit kleine Gesichter in Szene setzt.

Sie rutscht, ist zu groß oder wirkt einfach klein – der Großteil modischer Brillen ist nicht für zierliche Erwachsenengesichter gemacht. Susanne Grimsehl-Reckzeh stand vor 25 Jahren selbst vor diesem Problem: Sie konnte einfach keinen Brillenrahmen finden, der zu ihrem schmalen Gesicht passte – sowohl größentechnisch als auch optisch. Gemeinsam mit ihrem Mann Wolfgang, selbst Augenoptikermeister, entwarf sie daher eigene Fassungen. Was als handgefertigte Einzelstücke für Susanne Grimsehl-Reckzeh begann, entwickelte sich bis heute zu einer der weltweit größten Kollektionen speziell für kleine Erwachsenengesichter.

Elegante Formen aus Handarbeit

„Die richtige Brille braucht in erster Linie zwei Eigenschaften“, weiß Augenoptikermeister Hansjörg Hofmann von Brillen Hammer im Cura Center. „Erstens: Sie muss gut sitzen und darf auch bei längerem Tragen nicht rutschen oder Druckstellen hinterlassen. Und zweitens: Man muss sich mit dem Design der Brille identifizieren können und vor allem wohl fühlen.“ Die Colibris Eyewear GmbH fertigt ihre Brillen mit den Scheibengrößen 42 bis 50 Millimeter, sodass sie in schmalen Gesichtern optimal sitzen – ohne Einbußen bei Eleganz oder Material. Gefertigt werden die Modelle aus hochwertigem Edelstahl aus Schweden oder italienischem Acetat, stets in Handarbeit in Deutschland und Italien.

„Neben den klassischen Edelstahl- und Acetat-Kollektionen setzt Colibris® ihre elegante Formsprache auch in Sonnenbrillen und der neuen 3D-Kollektion um“, führt Hofmann aus. „Diese wird mithilfe von 3D-Druckern produziert und zeichnet sich durch seidig matte Oberflächen aus, die an von Wellen geschliffenes Strandglas erinnern.“

Tradition trifft Moderne

Für die zeitlosen Formen des norddeutschen Brillenlabels bringt Designerin Liana Hagemeier nordische Einflüsse und aktuelle Design-Trends aus aller Welt zusammen. Auch das Business orientiert sich am Zahn der Zeit: Heute führt Tochter Elena Reckzeh-Gogoll den 20-köpfigen Familienbetrieb und sorgt unter anderem für moderne Online-Services wie die virtuelle Anprobe und einen Colibris®-Verkaufsstellen-Finder. Erhältlich sind die „great glasses for small faces“ (dt.: großartige Brillen für kleine Gesichter) bei Brillen Hammer in der Maximilianstraße und im Cura Center in Speyer.

»»
Colibris®-Brillen:
Nordisches Design
für kleine Gesichter
««

brillenhammer
augenoptik · kontaktlinsen
LANDAU | SPEYER (2x) | GERMERSHEIM | HERXHEIM | KANDEL

ZEISS Vision Experte



**HANSJÖRG
HOFMANN,
AUGENOPTIKERMEISTER**

»Colibris® feiert
in diesem
Jahr 25-jähriges
Jubiläum.«

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

Die regelmäßige Nutzung von Interdentalbürsten kann Wurzelkaries entgegenwirken.



TIEFERLIEGENDES PROBLEM

Immer mehr Menschen behalten ihre eigenen Zähne bis ins hohe Alter – ein Fortschritt moderner Zahnmedizin. Doch mit den Jahren verändern sich Strukturen im Mundraum, etwa das Zahnfleisch und die Zahnhartsubstanz. Dadurch steigt das Risiko für Wurzelkaries, eine häufig übersehene Form der Karies. Bleibt sie unentdeckt, kann sie großen Schaden anrichten.



**EVA HOFMANN,
ZAHNÄRZTIN**

»Wurzelkaries bleibt oft lange unbemerkt – umso wichtiger sind gezielte Vorsorge und die richtige Mundpflege, gerade im Alter.«

Mit zunehmendem Alter zieht sich das Zahnfleisch zurück – durch natürliche Prozesse oder Erkrankungen wie Parodontitis. „Sobald das schützende Zahnfleisch zurückgeht, liegen zuerst der Zahnhals und bei Knochenrückgang sogar die Zahnwurzel frei“, erklärt Eva Hofmann, Zahnärztin bei den Zahnärztinnen Dr. Barbara Krekel-Wilk und Eva Hofmann im Cura Center. „Diese Bereiche sind – anders als die darüberliegende Zahnkrone – nicht von schützendem Zahnschmelz umgeben, sondern sie bestehen nur aus Dentin und einer dünnen Schicht Zement.“ Dentin ist weicher als Zahnschmelz und besitzt viele winzige Kanälchen, die direkt mit dem Zahnnerv verbunden sind. Liegt das Dentin offen, ist der Zahn anfälliger für Reize und es kann leichter zu Schmerzen oder zu Wurzelkaries kommen.

Unsichtbare Risiken

Ein unsichtbarer Risikofaktor ist der verringerte Speichelfluss, oft bedingt durch Medikamente oder altersbedingte Veränderungen. Speichel neutralisiert Säuren und unterstützt die Remineralisation. Hinzu kommt, dass der Süßgeschmack im Alter meist erhalten bleibt, während andere Geschmacksempfindungen nachlassen – was zu vermehrtem Konsum zuckerhaltiger Speisen führen kann. Problematisch ist auch, dass sich der Zahnnerv im Alter

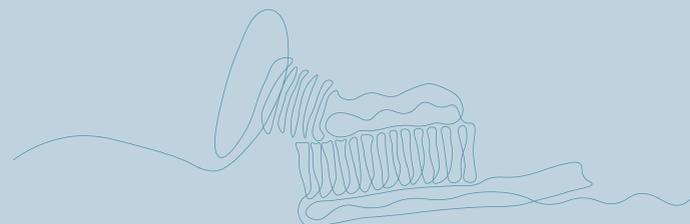
zurückzieht und Schmerzsignale dadurch schwächer werden. „Viele bemerken die Karies dadurch erst, wenn der Zahn bereits stark geschädigt ist“, warnt Hofmann.

Effektive Vorsorge

Um die Entstehung von Wurzelkaries zu vermeiden ist sorgfältige Mundhygiene das A und O. „Ältere Patientinnen und Patienten mit freiliegenden Zahnhälsen müssen dafür zu Interdentalbürsten greifen. Sie sind deutlich effektiver als Zahnseide und im Drogeriemarkt erhältlich“, führt Hofmann aus. Die richtige Größe wird am besten in der Zahnarztpraxis ermittelt – leichter Widerstand beim Einführen ist ideal. Zusätzlichen Schutz bieten fluoridhaltige Mundspüllösungen oder spezielle Zahnpasten für empfindliche Zahnhälsen.

„Fluorid härtet die Zahnschmelzsubstanz und wirkt nachweislich karieshemmend – entscheidend ist die richtige Dosierung“, betont die Speyerer Zahnärztin. Regelmäßige zahnärztliche Kontrollen ermöglichen eine frühe Erkennung und Behandlung. „Natürlich ist die sorgfältige Mundhygiene – etwa mit Interdentalbürsten – für ältere, motorisch eingeschränkte Menschen oft nicht einfach. Deshalb ist es wichtig, auch Angehörigen und Pflegekräften an die Hand zu geben, worauf bei der Zahnpflege zu achten ist“, betont Eva Hofmann.

»
Wurzelkaries tritt
bei älteren Menschen
immer häufiger auf
«



Mit Wissen zum Wein

Wer schlau kombiniert und das richtige Lösungswort findet, darf sich auf ein edles Weinpaket freuen: Die Weingenossenschaft Albig stellt ein genussvolles Set mit sechs Flaschen zur Verfügung. Darunter je zwei Flaschen: 2023er Spätburgunder trocken, 2020er Cabernet Sauvignon Blanc de Noir feinherb, 2020er Silvaner trocken. Ein Preis, der nicht nur Gaumenfreude verspricht, sondern Lust auf mehr macht.

netzartiges Gewebe	Laien, nicht Profis	eher, als Erstes	↙	Geschäfts-, Amtsreich	frostig	↘	gestorben	Unsinn (... reden)	lat.: Kunst	↙	Auto der ehem. DDR (Kw.)	↘	Verbindlichkeit	Eingeborenen-tanz auf Hawaii	Abk.: Dt. Gewerkschaftsbund	↙	Reste einer vergangenen Zeit	↘	dünne Plastik-haut
↘	↘	↘	↻ 4	Seeräuber	↘						Missfallensruf	↘			12 Dutzend	↻ 3			
Gewürz-nuss							Grundschlepp-netz	↻ 17					Missstand						Vorname d. Tennis-spielers Agassi
röm. Kupfer-geld		↻ 6		Holz-fäller-werkzeug			Kleben, kitten	PC-Anschluss (Abk.)			Abk.: illustriert				Wurfspiel im Freien	Kurzform von Julia			
trist, desolat									hand-fester Mann		eine Farbe		Wert-papiere						
Priester im A.T.	↻ 2				pflanz-liche Nahrung		Teil des kath. Stunden-gebets				↻ 10			Tonart		Staat der USA		Hafen-stadt im alten Rom	
↘							Winter-sport-gerät			Kinder-tages-heim			Schuldner						↻ 7
Schnitt-meisterin beim Film		Strick	bibl. Stadt der Sünde		↻ 11							Siehe da! Da haben wir es!		Acker-gerät					
↘							verstei-nerter Pflanzen-rest					↻ 1		arg, schlimm		Willkür-gewalt			kleine Nägel
beharren	Stink-marder		dringend	dt. Schau-sp. 12002 (Hilde-gard)		↻ 5			Museum in Paris		ängstlich zaudern		unent-geltlich, umsonst			↻ 8			
förmliche Anrede	↻ 13			langer Spieß			Figur bei Fontane (... Briest)	'Eis-mensch'			↻ 14		Vergröße-rungsglas		gerade erst	Kfz.-Z.: Tansania			↻ 9
↘								schweiz. Flächen-maß	Platz-deckchen	mit Bäu-men einge-fasste Straße						austral. Straußen-vo-gel		3. und 4. Fall von wir	
Sonnen-, Mond-finster-nis		Erfinder der Plakat-säule									schwers-ter Stö-rungsfall im AKW			Erwerbs-tätigkeit		↻ 15			
↘					Gegenteil von Krieg							Region Italiens							↻ 12
alter-tümlich		zweck-gerichtet				↻ 16			ugs.: nein				engl.: Kranken-schwes-ter						

© RateFUX | 2025-289-003

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



Lösungswort gefunden?

Dann ist der erste Schritt zum Genuss bereits getan und mit etwas Glück erhalten Sie sechs Weinflaschen der Weingenossenschaft Albig, die seit über 90 Jahren für authentische Weine aus Rheinhessen steht. Hinter jedem Tropfen steckt die Sorgfalt engagierter Winzerinnen und Winzer – vom frischen Sauvignon Blanc bis zum charakterstarken Spätburgunder. Wer sich vom Gewinnpaket inspiriert fühlt, kann auch online stöbern und direkt bestellen unter: www.eindorflebtwein.de



Weingenossenschaft Albig e.G.
Langgasse 1
55234 Albig

Telefon: 06731/8126
Fax: 06731/9969855
E-Mail: info@eindorflebtwein.de

Öffnungszeiten
Vinothek und Hofverkauf:
Montag – Freitag
8.00 – 12.00 Uhr und
13.30 bis 17.00 Uhr
mittwochs geschlossen
samstags 10.00 – 14.00 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; Mehrfachteilnahmen sind unzulässig. Der oder die Gewinner*in wird postalisch benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigt ist, wer das 18. Lebensjahr vollendet hat. **Einsendeschluss: 31. Oktober 2025**

Kuscheldauen mit Rabatt

Daunen-
Einziehdecke
Wärmegrad
medium



Sympathica

Irrtum, Model- und Farbabweichungen vorbehalten.

Leicht, kuschelig, hygienisch, 100% Natur.

Bezug: Mako Batist, 100% Baumwolle, verstept 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 handelsüblichen 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 ROßSPRUNG 1
67346 SPEYER

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

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

Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer

Paul-Egell-Straße 33, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/221401
www.diakonissen.de

Hören Leist

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

Weingenossenschaft Albig e.G.

Langgasse 1, 55234 Albig
Kontakt: 06731/8126
E-Mail: info@eindorflebtwein.de
Mo.-Fr.: 8.00 – 12.00 Uhr und 13.30 bis 17.00 Uhr
Mi.: geschlossen
Sa.: 10.00 – 14.00 Uhr
www.eindorflebtwein.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

Sankt Vincentius Krankenhaus

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

Somnos GmbH

Tullastraße 66, 67346 Speyer
Kontakt: 06232/6228440

Impressum

Herausgeber

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

Redaktion

Miriam Lambert, Pia Plattel (CvD), Maximilian Steen

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

Winter 2025

Erfrischt in die Zukunft starten.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Vorsorgen wird belohnt

Investieren Sie mit unserer **exklusiven fondsgebundenen Altersvorsorge** nachhaltig in Ihre Zukunft.



Lassen Sie sich beraten – oder einfach QR-Code scannen und informieren.

vvrbank-krp.de/frv



Vereinigte VR Bank
Kur- und Rheinpfalz eG

Product made in Speyer



Beim Vertragsabschluss erhalten Sie von uns als Dankeschön eine hochwertige Trinkflasche aus mit erfrischenden Waterdrops.



R+V
Du bist nicht allein.



UMWERFEND GLATT!

Sie haben genug von unerwünschter Körperbehaarung? Dann entscheiden Sie sich jetzt für eine dauerhafte Haarentfernung bei Cura-Aesthetic.

Vereinbaren Sie einen Termin unter 06232 68 49 69 oder service@krekel.de

Mehr zu unseren ästhetischen Leistungen finden Sie auf:
www.krekel.de
www.instagram.com/curaestheticspeyer
www.facebook.com/curaestheticspeyer

CURA-AESTHETIC
Iggelheimer Straße 26
67346 Speyer



Cura-Aesthetic
Ärztliches Institut für Anti-Aging