

WINTER 2025

PROCURA

Das Gesundheitsmagazin für Speyer und Umgebung



LICHT IM DUNKELN

Wie moderne AUGENTROPFEN FÜR ERLEICHTERUNG bei Trockenen Augen sorgen können.

Wie sich Winterblues von einer Depression unterscheidet und WAS GEGEN die STIMMUNGSTRÜBUNG HILFT.

Wie REGELMÄSSIGE PROPHYLAXE KINDERZÄHNE dauerhaft vor Karies SCHÜTZEN kann.

Welche aromatischen HEISSGETRÄNKE dabei HELFEN können, das IMMUNSYSTEM zu STÄRKEN.

Inhalt



Immun-Drinks für die kalte Jahreszeit.

04 STARK AUFGESTELLT

Wie die Orthopädie Kurpfalz ihre Räumlichkeiten im Cura Center Speyer ab Januar 2026 erweitert.

05 FRISCHE PERSPEKTIVE

Wie moderne Augentropfen für Erleichterung bei Trockenen Augen sorgen können.

06 / 07

NEUE WEGE

Wie eine neue Lasertechnologie hartnäckige Akne dauerhaft verbessern kann.

08

FRÜH ÜBT SICH

Wie regelmäßige Prophylaxe Kinderzähne dauerhaft vor Karies schützen kann.

09

LICHT IM DUNKELN

Wie sich Winterblues von einer Depression unterscheidet und was gegen die Stimmungstrübung hilft.

10

STILLE GEFAHR

Wie Nierentumoren frühzeitig erkannt und behandelt werden können.

11

KLEINE HELFER

Wie bestimmte Nahrungsergänzungsmittel bei Grünem Star und Makuladegeneration helfen können.

12

VOLLE KRAFT VORAUS

Welche aromatischen Heißgetränke dabei helfen können, das Immunsystem zu stärken.

13

RÄTSELN MIT BISS

Miträtseln und ein Marderschutz-Einstiegs paket von STOP&GO Marderabwehr gewinnen.

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 Winter fordert uns heraus, das spüren wir alle: Wenn das Tageslicht schwindet und trockene Heizungsluft unsere Haut strapaziert, wenn die Kälte unsere Gelenke und Atemwege beansprucht und die Seele nach Wärme sucht. Doch in diesen Herausforderungen liegt auch eine Einladung, bewusster und achtsamer mit uns selbst umzugehen, als es in den geschäftigen Sommermonaten oft möglich ist.

Diese Ausgabe der Procura möchte Sie dabei begleiten und zeigt, wie moderne Medizin und liebevolle Selbstfürsorge ineinander greifen können. Wenn sanfte Augenpflege der winterlichen Trockenheit entgegenwirkt oder neue Hauttherapien uns das Gefühl von Wohlbefinden zurückgeben, dann wird deutlich, wie wertvoll es ist, Prävention und Behandlung als Partner zu verstehen.

Besonders am Herzen liegt mir in dieser Zeit die Aufmerksamkeit für unsere Stimmung. Winterblues kennen viele von uns, doch wichtig ist, ihn von einer echten Depression zu unterscheiden. Gleichzeitig schenkt uns die Forschung ermutigende Erkenntnisse: zum Beispiel, dass unser täglicher Kaffee das Herz schützen kann oder Vitamin D3 uns stärkt.

So kann der Winter zu einer Zeit der bewussten Zuwendung werden: mit Spaziergängen im Tageslicht, mit wärmenden Getränken und vor allem mit wertvollen Begegnungen.

Eine gesunde Winterzeit und viel Freude beim Lesen!

A handwritten signature in black ink.

Pia Plattek
Chefredakteurin

Treffpunkt Gesundheit 2026

Herzliche Einladung zu unseren medizinischen Vorträgen



“Lipödem: von der Diagnose bis zur operativen Behandlung.”

Donnerstag, 15. Januar 2026, 18.00 Uhr, Sankt Vincentius Krankenhaus, Holzstr. 4a, Speyer

Dr. med. Carnac Yazdandust, Chefarzt der Klinik für Plastische und Rekonstruktive Chirurgie, Handchirurgie



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

Donnerstag, 19. Februar 2026, 17.30 Uhr,

Sankt Vincentius Krankenhaus, Holzstr. 4a, Speyer

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

Mehr Informationen unter www.vincentius-speyer.de

Zum Online-Vortrag
einfach scannen.





Die Orthopädie Kurpfalz eröffnet im Januar 2026 einen zweiten Standort im Cura Center.

MEHR RAUM FÜR BEWEGUNG

Rückenschmerzen, Gelenkprobleme oder Sportverletzungen – orthopädische Beschwerden gehören zu den häufigsten

Gründen für einen Arztbesuch. Mit der alternden Gesellschaft und dem zunehmenden Gesundheitsbewusstsein wächst der

Bedarf an qualifizierter orthopädischer Versorgung stetig. Die Orthopädie Kurpfalz reagiert auf diese Entwicklung und erweitert ab Januar 2026 ihre Praxis mit einem zweiten Standort im Cura Center Speyer.



PROF. DR. MED.

CHRISTIAN HEISEL,
FACHARZT FÜR ORTHOPÄDIE
UND UNFALLCHIRURGIE

»Mit unserem erweiterten Angebot möchten wir eine umfassendere und schnellere Patientenversorgung ermöglichen.«

Die stetig wachsende Nachfrage nach orthopädischer Behandlung zeigt sich bereits in den Wartezeiten vieler Facharztpraxen. „Wir beobachten seit Jahren einen kontinuierlichen Anstieg der Patientenzahlen“, erklärt Prof. Dr. med. Christian Heisel, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie in der Orthopädie Kurpfalz. „Die Gründe dafür sind vielfältig: Eine alternde Gesellschaft bringt mehr Gelenkbeschwerden mit sich, gleichzeitig wächst bei jüngeren Menschen das Gesundheitsbewusstsein. Viele aktive Menschen möchten nach Sportverletzungen schnell wieder fit werden oder suchen präventive Beratung.“

Erweiterte Kapazitäten

Mit der räumlichen Erweiterung reagiert die Orthopädie Kurpfalz auf diese gesellschaftliche Entwicklung. Ab Januar 2026 stehen mehr Behandlungsräume zur Verfügung, was nicht nur die Wartezeiten verkürzen, sondern auch das Behandlungsangebot erweitern soll. „Wir freuen uns besonders, dass wir mit der Erweiterung auch unser Team vergrößern können“, erläutert Marc Werner, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie.

Auch im Cura Center bleibt die Praxis ihrem Konzept treu: modernste Diagnostik und Therapie kombiniert mit persönlicher Betreuung. Von der konservativen Behandlung über Gelenkoperationen bis zur Nachsorge bietet das Team ein breites Spektrum orthopädischer Versorgung. Besondere Schwerpunkte liegen dabei auf der Therapie von Gelenkerkrankungen, der Sportorthopädie und der Behandlung von Wirbelsäulenbeschwerden.

Ganzheitlicher Ansatz

„Uns ist wichtig, dass wir jeden Patienten und jede Patientin ganzheitlich betrachten“, betont Manuel

Kreukler, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie. „Oft stecken hinter orthopädischen Beschwerden komplexe Ursachen, die eine umfassende Diagnostik erfordern.“ Die Orthopädie Kurpfalz setzt dabei auf eine Kombination aus klassischen Behandlungsmethoden und modernen therapeutischen Ansätzen. Dazu gehören neben gezielter Schmerztherapie auch individuell angepasste Bewegungsprogramme und präventive Maßnahmen.

„Mit der Praxiserweiterung möchten wir noch besser erreichbar sein und unseren Patientinnen und Patienten mit unserer Expertise helfen, schmerzfrei und mobil zu bleiben oder wieder zu werden“, fasst Dr. med. Ludwig Neumayr, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie zusammen. „Denn Beweglichkeit bedeutet Lebensqualität – und die zu erhalten oder wiederherzustellen, ist unser wichtigstes Ziel.“



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
www.saniblu.de

Ludwigsburg +
Feuerbach + +
Cannstatt +
Fellbach + +
Ostfildern +
Villingen +



PRÄVENTIONSTIPP BEI BILDSCHIRMARBEIT:

Alle 20 Minuten 20-mal blinzeln und für 20 Sekunden in die Ferne schauen

Wer vor Bildschirmen arbeitet blinzelt viel weniger – das bedingt trockene Augen.

AUF DEM TROCKENEN

Brennen, Rötungen, Fremdkörpergefühl oder müde Augen – das Trockene Auge gehört zu den häufigsten Augenerkrankungen. Etwa 1,4 Milliarden Menschen weltweit sind davon betroffen. Die Symptome können den Alltag erheblich beeinträchtigen, besonders für Kontaktlinsenträgerinnen und -träger. Doch mit der richtigen Behandlung lässt sich die Lebensqualität deutlich verbessern.

„Wer trockene Augen hat, ist meist von einer Erkrankung der Augenoberfläche, bei der die schützende Tränenfilmschicht gestört ist, betroffen“, erklärt Hansjörg Hofmann, Augenoptikermeister bei Brillen Hammer im Cura Center. Ein intakter Tränenfilm besteht aus drei Schichten: der äußeren Lipidschicht, die das Verdunsten der Tränenflüssigkeit verhindert, der mittleren wässrigen Schicht, die die Augenoberfläche befeuchtet und dabei die Hornhaut mit Nährstoffen versorgt und der inneren Muzinschicht – auch Schleimschicht genannt. Sie sorgt dafür, dass die Tränenflüssigkeit gleichmäßig auf der Augenoberfläche verteilt wird. Ist das Gleichgewicht dieser Schichten gestört, können Beschwerden auftreten. Dazu gehören gereizte Augen, Brennen, Stechen und das Gefühl, einen Fremdkörper im Auge zu haben.

Stress für den Tränenfilm

In der digitalisierten Welt nehmen diese Beschwerden stetig zu. „Wir blinzeln vor Bildschirmen statt der üblichen 15- bis 20-mal pro Minute nur etwa die Hälfte der Male“, weiß der Augenoptikermeister. Dadurch wird der Tränenfilm nicht regelmäßig erneuert und die Augenoberfläche trocknet aus. Umweltfaktoren wie Heizungsluft können die Beschwerden verstärken. Besonders Kontaktlinsenträgerinnen und -träger haben häufig Probleme. „Kontaktlinsen entziehen dem Tränenfilm zusätzliche Feuchtigkeit“,

erklärt Hansjörg Hofmann. „Wer langjährig Kontaktlinsen trägt, kann irgendwann an den Punkt kommen, wo die bisher genutzten Linsen nicht mehr gut vertragen werden. Moderne Linsen mit einem sehr guten Wassergehalt-Management können bereits Erleichterung bringen.“

Den Tränenfilm stärken

Für die Behandlung des Trockenen Auges gibt es verschiedene Ansätze. „Wir empfehlen spezielle Augentropfen wie Systane® COMPLETE, die alle Schichten des Tränenfilms stärken“, sagt Hofmann. Diese Tropfen sind konservierungsmittelfrei und können sowohl mit als auch ohne Kontaktlinsen verwendet werden. Klinische Studien belegen, dass bis zu 92 Prozent der Betroffenen eine Linderung bei gereizten Augen verspüren. „Wer trockene Augen vorbeugen möchte, sollte die sogenannte 20-20-20-Regel einhalten: Bei Bildschirmarbeit sollte man alle 20 Minuten 20-mal blinzeln und für 20 Sekunden in die Ferne schauen“, empfiehlt Hofmann. „Das entspannt die Augen und regt die Tränenflüssigkeitsproduktion an.“

Etwa 9 Millionen Menschen sind deutschlandweit von trockenen Augen betroffen



HANSJÖRG HOFMANN,
AUGENOPTIKERMEISTER

»Mit den richtigen Augentropfen können wir heute sowohl für Kontaktlinsenträger als auch für Brillenträger eine langanhaltende Linderung bei trockenen Augen erreichen.«

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



Vision Experte

**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



Jede vierte Frau zwischen 25 und 45 kämpft mit Spätakne.

REVOLUTION IN DER AKNE-THERAPIE

Pickel und entzündete Hautstellen sind für Betroffene oft mehr als ein kosmetisches Problem. Wer unter Akne leidet, hat häufig einen langen Behandlungsweg mit verschiedenen Cremes, Tabletten und Therapien hinter sich – nicht immer mit zufriedenstellenden Ergebnissen. Eine neue Lasertherapie zeigt vielversprechende Ansätze, indem sie direkt an der Ursache der Hautprobleme ansetzt.



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

»Anders als viele andere Methoden, bekämpft der AviClear®-Laser die Akneursache und wirkt dadurch langfristig.«

Akne ist eine der häufigsten Hauterkrankungen weltweit und betrifft nicht nur Jugendliche. „Viele Menschen leiden auch im Erwachsenenalter unter wiederkehrenden Hautproblemen“, erklärt Dr. Joachim Krekel, Facharzt für Dermatologie, Venerologie und Allergologie bei Cura-Aesthetic in Speyer. „Die Ursache liegt meist in den überaktiven Talgdrüsen, die zu viel Hautfett produzieren. Zusammen mit abgestorbenen Hautzellen verstopfen sie die Poren, Bakterien siedeln sich an und es kommt zu Entzündungen – die typischen Akneläsionen entstehen.“

Akne verstehen

Die verschiedenen Erscheinungsformen von Akne reichen von leichten Mitessern über entzündliche Papeln bis hin zu schmerzhaften, tiefen Knoten und Zysten. „Besonders die schwereren Formen können nicht nur körperliche Beschwerden wie etwa Brennen, Stechen oder einen Juckreiz verursachen, sondern auch die Psyche stark belasten“, erläutert Dr. Krekel. Studien zeigen sogar, dass Menschen mit starker Akne häufiger von mangelndem Selbstwertgefühl, sozialer Isolation oder sogar Depressionen betroffen sind. Daher ist eine wirksame Behandlung nicht nur aus kosmetischen Gründen wichtig.

An der Quelle ansetzen

Traditionell wird Akne je nach Schweregrad mit verschiedenen Methoden behandelt, zum Beispiel mit medizinischen Cremes oder Tabletten. „Solche Behandlungsmethoden bekämpfen jedoch häufig nur die Symptome“, weiß Dr. Krekel. „Cremes trocknen die Haut aus, Antibiotika reduzieren die Bakterien und wirken antientzündlich. Das Medikament

Isotretinoin, ein Vitamin-A-Säure-Derivat, kann zu starken Nebenwirkungen führen oder kommt aufgrund von Kontraindikationen – wie Kinderwunsch, doppelter Kontrazeptionspflicht oder intensiver sportlicher Aktivität – nicht in Frage.“ Die neue AviClear®-Lasertherapie geht einen anderen Weg. Der Laser wirkt gezielt auf die Talgdrüsen ein und reduziert deren Aktivität langfristig. Das umliegende Gewebe bleibt dabei unversehrt. So setzt die Behandlung

an der eigentlichen Ursache der Akne an und nicht nur an den Symptomen.

Moderne Technologie mit präziser Wirkung

„Der AviClear®-Laser arbeitet mit einer speziell entwickelten Wellenlänge von 1726 Nanometern, die selektiv von den Talgdrüsen absorbiert wird“, erklärt Dr. Krekel. Diese präzise Abstimmung ermöglicht es, genau die Strukturen zu behandeln, die bei

»
Der AviClear®-Laser
kann Akne
innerhalb weniger
Sitzungen
bekämpfen
«

Akne überaktiv sind, ohne das umliegende Gewebe zu schädigen. „Das Prinzip ähnelt anderen selektiven Laserverfahren, bei denen bestimmte Zielstrukturen die Energie aufnehmen, während das umgebende Gewebe geschont wird.“ Der Laser erzeugt kontrollierte Wärme in den Talgdrüsen, wodurch deren Aktivität dauerhaft reduziert wird. Diese Reduktion der Talgproduktion führt dazu, dass sich weniger Poren verstopfen können und somit die Grundlage für die Entstehung der Akne verringert wird.

Beraten, behandeln, bekämpfen

„Vor der ersten Behandlung führen wir ein ausführliches Beratungs Gespräch durch, bei dem wir die individuelle Hautsituation beurteilen und klären, ob die Lasertherapie für die betroffene Person geeignet ist“, erläutert der Facharzt. Nicht jede Form von Akne spricht gleich gut auf die Behandlung an, zudem können bestimmte Vorerkrankungen oder Medikamente Ausschlusskriterien sein. „Nach der ersten Sitzung können einige Patientinnen und Patienten zunächst eine leichte Rötung oder ein Wärmegefühl im behandelten Bereich verspüren“, erklärt Dr. Krekel. „Diese Reaktionen klingen in der Regel innerhalb weniger Stunden ab.“ In den ersten Tagen nach der Behandlung sollte

Der AviClear® auf einen Blick:

- Behandlung der Ursache, statt nur der Symptome
- reduziert Talgdrüsenaktivität langfristig
- Behandlung in drei Sitzungen à 30 Minuten
- keine Ausfallzeit
- klinisch belegte, langfristige Erfolgsrate von 91%
- für alle Akneformen geeignet

Mehr Informationen erhalten Sie per E-Mail an: aviclear@krekel.de
telefonisch unter: 06232 / 68 49 69
oder auf www.krekel.de

auf aggressive Hautpflege mit Peelings oder reizenden Substanzen verzichtet werden. Zudem ist ein konsequenter Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor wichtig. „Die meisten Behandelten berichten, dass sich ihre Haut bereits nach der ersten Sitzung merklich verbessert. Die volle Wirkung entfaltet sich jedoch meist erst einige Wochen nach Abschluss der kompletten Behandlungs serie“, weiß der Facharzt. Das liegt daran, dass die Talgdrüsen nach und nach ihre Aktivität reduzieren und der Körper Zeit braucht, um bestehende Entzündungen abheilen zu lassen. „Dass das Hautbild sich deutlich verbessert, ist sogar durch klinische Studien belegt: Ihnen zufolge weisen 91 Prozent der behandelten Personen langfristig eine deutliche Verbesserung des Hautbildes auf und auch

akute Akneschübe können in Dauer und Intensität deutlich reduziert werden“, betont Dr. Krekel. „Bei manchen verbessert sich das Hautbild sogar noch weiter, nachdem die letzte Behandlung abgeschlossen ist.“



Der AviClear®-Laser setzt an der Akneursache an und reduziert die Talgdrüsenaktivität langfristig.



Spielerisch lernen Kinder in der Prophylaxe, wie sie ihre Zähne richtig pflegen und schützen können.

DIE BAUSTEINE DER ZAHNÄRZTLICHEN INDIVIDUALPROPHYLAXE:

1. Erfassung des Mundhygienestatus mit Anfärben der Beläge
2. Gezielte Beratung zu Putztechnik und zahngesunder Ernährung
3. Schützende Fluoridierung der Zahnoberflächen
4. Fissurenversiegelung der Backenzähne nach Bedarf

GESUNDE ZÄHNE – VON KLEIN AUF

„Hast du dir die Zähne geputzt?“ – solche elterlichen Erinnerungen gehören zum Familienalltag. Erfreulich ist, dass immer mehr Familien zusätzlich auf professionelle Vorsorge setzen: Die zahnärztliche Individualprophylaxe trägt Früchte. Mittlerweile sind über 80 Prozent der Zwölfjährigen kariesfrei – ein beachtlicher Erfolg systematischer Prävention.



EVA HOFMANN,
ZAHNÄRZTIN

»Mit gezielter Vorsorge von Anfang an schaffen wir beste Voraussetzungen für ein strahlendes Lächeln – ein Leben lang.«

Ein wesentlicher Grund für den deutlichen Rückgang von Zahnerkrankungen bei Heranwachsenden ist die Individualprophylaxe für Kinder zwischen 6 und 18 Jahren, die halbjährlich stattfindet und vollständig von den Krankenkassen übernommen wird. Sie umfasst ein auf jedes Kind abgestimmtes Vorsorgeprogramm, inklusive Mundhygienekontrolle, Beratung und Schutzmaßnahmen“, erklärt Eva Hofmann, Zahnärztin bei Ihre Zahnärztinnen Dr. Barbara Krekel-Wilk und Eva Hofmann im Cura Center.

Sichtbar machen, was sonst verborgen bleibt
Jede Prophylaxesitzung beginnt mit einer Untersuchung des Mundraums. Besonders anschaulich wird es, wenn die Zähne mit einer speziellen Lösung eingefärbt werden. „Diese Färbemethode macht selbst feinste Beläge deutlich sichtbar“, erläutert Eva Hofmann. „Die Kinder sind oft überrascht, wenn sie sehen, wo sich überall Plaque versteckt hat. Mit ihrer eigenen Zahnbürste lernen sie dann, wie diese gründlich entfernt wird. Auch den Einsatz von Zahnsseide demonstrieren wir. Gleichzeitig vermitteln wir, wodurch Karies entsteht und welche Ernährungsgewohnheiten besonders zahnfreundlich sind.“

Verstärkter Schutz für empfindliche Zahnoberflächen

Ein zentrales Element jeder Prophylaxesitzung ist das Auftragen eines Fluorid-Schutzlackes. „Kind-

liche Zähne benötigen besonderen Schutz, da ihr Zahnschmelz noch nicht vollständig ausgereift und daher anfälliger ist“, verdeutlicht die Zahnärztin. „Der Fluoridlack bildet einen Schutzfilm, der die Zahnoberfläche widerstandsfähiger gegen Säureangriffe macht. Die verwendeten Mengen sind dabei für den Organismus unbedenklich. Selbstverständlich respektieren wir, wenn Eltern Vorbehalte haben, und passen die Behandlung entsprechend an.“

Langfristiger Schutz durch Versiegelung

Die Fissurenversiegelung der bleibenden Backenzähne ist ebenfalls wichtig. „Dabei werden die tiefen Grübchen und Furchen auf den Kauflächen mit einem speziellen Kunststoff versiegelt, sodass Bakterien dort keinen Nährboden finden“, erklärt Eva Hofmann. „Diese Maßnahme wird von den Krankenkassen übernommen und nach individueller Notwendigkeit durchgeführt.“ Die erste Versiegelung erfolgt in einem separaten Termin, bei späteren Prophylaxebesuchen wird dann kontrolliert, ob die Versiegelung noch intakt ist oder erneuert werden muss.

Wichtig für alle Eltern: Kinder brauchen bis etwa zum Ende der zweiten Klasse Unterstützung beim Zähneputzen. Die Kleinen lernen am besten mit der KAI-Methode (Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen), während ältere Kinder bereits die nach Dr. Charles C. Bass benannte Bass-Technik anwenden können – eine Methode mit 45-Grad-Winkel zum Zahnfleischrand und sanften Rüttelbewegungen.





MEHR ALS NUR WINTERMÜDE?

Wenn die Tage kürzer werden und Grau dominiert, sinkt bei vielen Menschen die Stimmung. Leichte Antriebslosigkeit, vermehrte Müdigkeit und Heißhunger auf Süßes gehören zu den typischen Anzeichen eines sogenannten Winterblues. Doch wann handelt es sich noch um eine normale saisonale Verstimmung und wann um eine behandlungsbedürftige Depression? Ein frühes Erkennen der Unterschiede ist wichtig, denn bei beiden Zuständen gibt es wirksame Hilfen.

Winterblues und eine saisonal bedingte Depression (SAD) unterscheiden sich vor allem in ihrer Schwere und Dauer. Die Symptome eines Winterblues verlaufen mild und vorübergehend, der Alltag bleibt bewältigbar und die Stimmung hellt sich mit mehr Sonnenlicht meist von selbst wieder auf. Anders sieht es bei einer SAD aus – sie hält mindestens zwei Wochen an, kehrt oft jährlich wieder und schränkt das Leben erheblich ein. Die Betroffenen verspüren nicht nur Antriebslosigkeit und Freudverlust, sondern ziehen sich auch sozial zurück, haben verstärkten Heißhunger auf Kohlenhydrate und ein übermäßiges Schlafbedürfnis.

Warnzeichen erkennen

Bei einer leichten Winterverstimmung reichen meist schon einfache Maßnahmen aus, um die Stimmung zu verbessern. Hält die Niedergeschlagenheit jedoch an, schwindet der Antrieb deutlich oder stellen sich Gefühle der Wertlosigkeit ein, sollte man nicht zögern, professionelle Hilfe zu suchen. Auch ein erhöhter Alkohol- oder Medikamentenkonsum kann auf eine tiefergehende Depression hinweisen und gehört unbedingt ärztlich abgeklärt.

Licht und Bewegung als Medizin

Eine besonders wirksame Methode gegen die winterliche Dunkelheit und Verstimmung ist die Lichttherapie mit speziellen Tageslichtlampen, die dem natürlichen Sonnenlicht nahekommen. Schon nach

kurzer Zeit regelmäßiger morgendlicher Anwendungen von 20-30 Minuten kann sich die Stimmung spürbar aufhellen. Für Menschen mit bipolaren Störungen, bestimmten Augenerkrankungen oder lichtempfindlich machenden Medikamenten empfiehlt sich jedoch vorab ein ärztliches Gespräch. Als sanfter Einstieg in den Tag können Tageslichtwecker dienen, die einen natürlichen Sonnenaufgang simulieren. Ebenso wichtig ist Bewegung in der Natur, die selbst an trüben Tagen die Stimmung aufhellt. Sie verbessert die Durchblutung, lindert Kälteempfindlichkeit und setzt Glückshormone frei. Wer zusätzlich Sauna und Wechselduschen nutzt, trainiert sein körpereigenes Temperaturregulationsystem und reduziert so das ständige Frieren im Winter.

»
Bei Niedergeschlagenheit über mehr als zwei Wochen sollte ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden

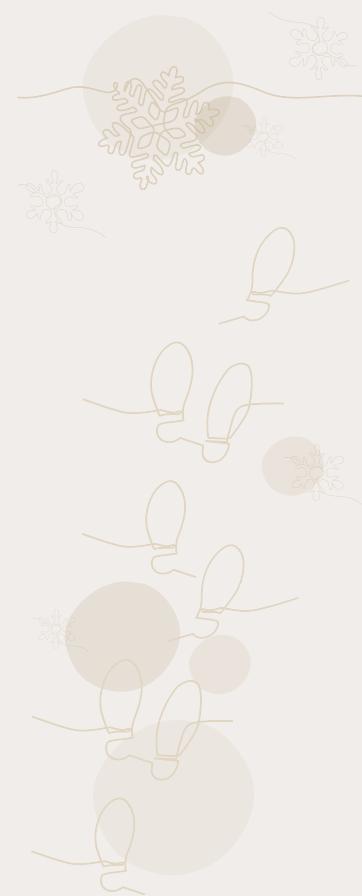


«
Wärme für Körper und Seele
Ein rhythmischer Tagesablauf mit festen Aufsteh- und Schlafzeiten bringt innere Balance in die dunkle Jahreszeit. Diese Struktur lässt sich wunderbar mit wärmenden Elementen verbinden – von mehrlagiger Kleidung mit warmen Socken über Ingwer- und Kräutertees bis hin zu einer ausgewogenen Ernährung, die den Stoffwechsel ankurbelt. Besonders

wohltuend für Körper und Seele sind dabei regelmäßige Gespräche und Aktivitäten mit Freunden und Familie. Ergänzend können Achtsamkeitsübungen wie Meditation oder sanftes Yoga für seelische Ausgeglichenheit sorgen und dabei helfen, auch an



Regelmäßige Bewegung im Tageslicht aktiviert den Stoffwechsel und verbessert die Stimmung – auch an trüben Wintertagen.





Chefarzt Dr. med. Christian Stock im Gespräch mit einem Patienten

NIERENTUMOR – WENN DAS "WASSERKRAFTWERK" BEDROHT IST

Durch den breiten Einsatz von Ultraschall, Computer- oder Kernspintomografien in allen Bereichen der Medizin werden immer häufiger auch schon im frühen Stadium Veränderungen der Niere entdeckt. Raumforderungen, die auf jeden Fall genauer zu untersuchen sind.

Gutartige Tumoren der Nieren sind leider selten. Kennzeichnend ist aber, dass sie in der Regel langsam wachsen und gesundes Gewebe zwar verdrängen, aber nicht zerstören. In den Industriestaaten steigt die Häufigkeit von Nierenzellkrebs an. Rund 95 Prozent aller Nierentumoren sind bösartig, also echte Nierenzellkarzinome, die im Nierenfunktionsgewebe entstehen. Es werden 4 bis 8 Neuerkrankungen pro 100 000 Einwohner und Jahr beobachtet. Männer erkranken dabei doppelt so häufig wie Frauen, der Altersgipfel liegt bei 40 bis 60 Jahren.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Nach der Entdeckung einer Raumforderung findet ein ausführliches Gespräch über die notwendigen Strategien mit einem Urologen statt. Welche Ziele dabei verfolgt werden, hängt von der Größe und Form der Raumforderung, aber auch vom Alter und den Begleiterkrankungen des Betroffenen ab. Eine Möglichkeit ist es, abzuwarten und zu beobachten, eine andere zu biopsieren, d.h. über eine Punktion eine Probe zu entnehmen. Entscheidet sich der Patient nach der ausführlichen Diagnostik für eine

Operation, wird entweder nur die Raumforderung oder – in seltenen Fällen – die gesamte Niere mit dem Tumor entfernt.

In der Klinik für Urologie am Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer werden dafür unterschiedliche Operationsverfahren eingesetzt. Als Standardverfahren arbeitet man hier mit der sogenannten Schläusellochchirurgie. Meist ist es möglich, den Tumor mit Sicherheitsabstand zu entfernen, die Niere selbst aber zu erhalten. Bei diesem minimal-invasiven Eingriff wird in der Regel robotisch assistiert vorgegangen, das heißt mit Hilfe des da Vinci

Roboters entfernt der Operateur den Tumor. Mit einer speziellen Ultraschallsonde, die laparoskopisch eingesetzt werden kann und deren Bild zusätzlich zum Operationsbild dem Operateur eingeblendet wird, können auch Tumoren, die oberflächlich auf der Niere nicht sichtbar sind, intraoperativ identifiziert und entfernt werden.

Bei großen Tumoren in der Nähe der Gefäßversorgung der Niere kann ein offen operatives Vorgehen gewählt werden. Bei beiden Verfahren verzichten die Operateure in der Regel auf das Abklemmen der Nierengefäße. So wird die Funktion der Niere bestmöglich geschont.

Zusätzlich wird sorgfältig nach eventuellen Lymphknoten- und / oder Organmetastasen gesucht. Metastasen von Nierenzellkarzinomen bilden sich am häufigsten in der Lunge, im Skelettsystem und in den Lymphknoten, seltener im Gehirn und in der Leber. Diese werden nach Möglichkeit ebenfalls durch eine Operation entfernt oder – falls dies nicht gelingt – mit Medikamenten in Form einer modernen Immuntherapie behandelt, um das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen.

Mit Nierenzellkrebs leben

Erstes Prinzip bei der Behandlungsplanung ist die gute Information der Patienten und eine optimale Tumorkontrolle bei möglichst geringer Belastung für die Betroffenen. Außerdem steht der Erhalt der Nierenfunktion im Mittelpunkt.

Die meisten Patienten haben bei gesunder zweiter Niere trotz eines Tumors keine Probleme mit der Urinausscheidung. Das Risiko eines Zweittumors auf der Gegenseite ist gering. Kann der Tumor operativ komplett entfernt werden, ist im Anschluss meist keine weitere Behandlung nötig.



Prof. Dr. Gerald Haupt

Chefarzt der Klinik für Urologie des Sankt Vincentius Krankenhauses Speyer
Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie des Vinzenz-Krankenhauses Landau
Zertifizierter da Vinci Operateur



Dr. med. Christian Stock

Chefarzt der Klinik für Urologie des Sankt Vincentius Krankenhauses Speyer
Zertifizierter da Vinci Operateur

Betroffene wenden sich bitte telefonisch an die Urologische Ambulanz im Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer, Telefon 06232 133-311.



**Sankt Vincentius
Krankenhaus
Speyer**

Eine Einrichtung der Krankenhaus-Stiftung der Niederbronner Schwestern

Klinik für Urologie
Holzstraße 4a, 67346 Speyer,
Tel.: 06232 133-311

24-h-Notfallambulanz: 06232 133-369
E-Mail: urologie@vincentius-speyer.de
www.vincentius-speyer.de
www.urologie-pfalz.de



Die tägliche Einnahme von Ocufofin® forte kann die Nervenzellen schützen und die Augen- und Gehirngesundheit stärken.

NAHRUNG FÜR DIE AUGEN

Gut sehen bis ins hohe Alter – das wünschen sich die meisten. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Augen mit Nahrungsmitteln oder Nahrungsergänzung zu unterstützen. So sind zum Beispiel die Stoffe Lutein und Zeaxanthin schon seit vielen Jahren als „Schutzpigmente“ für die Netzhautmitte – der sogenannten Macula – bekannt. Bei Durchblutungsstörungen der Macula wird eine erhöhte Aufnahme durch die Nahrung (z.B. mit Grüngemüse oder Eigelb) oder in Form von Nahrungsergänzungsmitteln empfohlen. Doch in den letzten Jahren gibt es weitere vielversprechende Ansätze, um die Augengesundheit zu unterstützen. Frau Dr. Nicola Sommer von „Ihre Augenärzte Speyer“ stellt einen neuen Ansatz vor.

„Homocystein ist eine Aminosäure, die schädlich sein kann, wenn sie in hohen Konzentrationen im Blut vorkommt. Hohe Werte können die Blutgefäße schädigen, Entzündungen fördern und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Ein hoher Homocystein-Spiegel wird auch mit einem erhöhten Risiko für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson in Verbindung gebracht. Im Bereich der Macula kann Homocystein die Gefäßwände schädigen und damit durchlässiger machen. Ist der Homocystein-Spiegel zu hoch, kommt es zu einem Flüssigkeitsaustritt aus den Gefäßen in das umliegende Gewebe und zu einer Schwellung der Netzhaut – zum Beispiel bei der feuchten Form der Makuladegeneration, aber auch beim diabetischen Maculaödem oder nach venösen Gefäßverschlüssen.“

Der Homocystein-Spiegel lässt sich über eine Blutuntersuchung bestimmen. Hierbei ist zu beachten, dass für die Augengesundheit schon hochnormale Werte als kritisch eingestuft werden. Ein hoher Homocystein-Spiegel lässt sich durch die Einnahme von Folaten und anderen B-Vitaminen senken. Allerdings muss die klassische Folsäure vom Kör-

per erst in Methylfolat umgewandelt werden. Wie gut diese Umwandlung funktioniert, ist individuell sehr unterschiedlich. Erst das umgewandelte Methylfolat ist in der Lage, die Blut-Retina-Schranke zu überwinden – eine natürliche Barriere, die das Augengewebe schützt. Kommerziell sind Tabletten mit dem Wirkstoff L-Methylfolat erhältlich (Ocufofin® forte). Sie müssen nicht mehr im Körper umgewandelt werden.“

>>
Bestimmte Nahrungsergänzungsmittel können bei Makuladegeneration helfen
<<

Aktuelle Studien belegen die Wirksamkeit bei der feuchten Makuladegeneration, bei der Blut und Flüssigkeit in die Netzhaut austreten. Patientinnen und Patienten, die Ocufofin® forte zusätzlich zu ihren regulären Spritzen-Behandlungen einnahmen, zeigten deutlich bessere Ergebnisse als diejenigen, die auf die Einnahme verzichteten: Nach vier

Monaten war bei 66 Prozent keine Netzhautflüssigkeit mehr nachweisbar – in der Vergleichsgruppe nur bei 41 Prozent. Die Einnahme ist einfach: Eine Kapsel täglich mit etwas Flüssigkeit. Vor der Einnahme sollte jedoch der Homocystein-Spiegel bestimmt und mit dem Haus- und Augenarzt Rücksprache gehalten werden“, erklärt Dr. Nicola Sommer, Fachärztin für Augenheilkunde von Ihre Augenärzte Speyer im Cura Center.



DR. MED.
NICOLA SOMMER,
FACHÄRZTIN FÜR
AUGENHEILKUNDE
»Die Einnahme von Ocufofin® forte sollte immer in ärztlicher Absprache erfolgen.«

WÄRMENDE VITAMINBOMBEN



Aktuell ist etwa jeder zehnte Deutsche von einer Atemwegserkrankung betroffen. Wer Grippe oder Erkältung vorbeugen möchte, dem können bestimmte Nährstoffe weiterhelfen. Diese auf die immer gleiche Weise zu sich zu nehmen, kann jedoch langweilig werden. Mit den folgenden zwei Rezeptideen kommt etwas Abwechslung in den Ernährungsalltag:

Wärmender Orangen-Karotten-Smoothie

Die Kombination aus Karotten und Zitrusfrüchten versorgt den Körper mit Beta-Carotin und Vitamin C – ideal für die Immunabwehr. Der Ingwer wirkt zusätzlich entzündungshemmend.

Zutaten für zwei Tassen:

2 Karotten / 4 Orangen / 1 Apfel
Saft einer halben Zitrone
1 TL Ingwer, frisch gerieben
1-2 TL Honig oder Agavendicksaft
200 ml heißes Wasser

Zubereitung:

Karotten klein schneiden, Apfel vierteln, Orangen und Zitrone auspressen. Alles pürieren, auf zwei Tassen verteilen und mit heißem Wasser aufgießen.

Holunder-Früchte-Tee

Holunder enthält viele Antioxidantien und stärkt das Immunsystem. Mit wärmenden Gewürzen kombiniert, unterstützt das Getränk die Abwehr.

Zutaten für zwei Tassen:

2 Beutel Früchtetee
200 ml ungesüßter Holundersaft
1/2 Zimtstange / 1 Gewürznelke / 1 Sternanis
Zitronensaft und Honig nach Geschmack

Zubereitung:

Tee aufgießen und ziehen lassen. Holundersaft mit Gewürzen erwärmen. Beides mischen, mit Zitronensaft und Honig abschmecken.



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



PLUP

PABST | LORENZ + PARTNER
FACHANWÄLTE



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



Rätseln mit Biss

Wer clever kombiniert und das Lösungswort herausfindet, hat die Chance auf ein 360°-Marderschutzpaket mit Kuschelfaktor. Zu gewinnen gibt es das brandneue ROOFTOP Ultraschall Marderabwehrgerät zum Schutz von Fahrzeugkarosserie, Garagen und Flächen sowie eine praktische Duftscheibe zum Schutz des Motorraums. Außerdem dabei: Der einzige Marder, der wirklich in Ihre Nähe gehört: Max, der Plüschtiermarder.

(ugs.) Unsinntreiben	Verkehrsmittel (Kw.)	Musik: sehr bewegt	öster. Wein aus dem Burgenland	Riechorgan	Abk.: Adverb	Gesamtheit der Gene	kanad. Sängerin (Céline)	Mehrparteienwohngebäude	Fernschreiben	Kosenname des Großvaters	Arbeit der Leibigenen	2. Buchstabe des griech. Alphabets	erster Generalsekretär der UNO †
steil abfallender Felshang					früher: Erlass von Monarchen	17				Richtungsanzeiger			13
ital.: er	15	Schiffsun Glück	12					Kursunterschied (Börse)					Vornehmtuer
				Spitzenkünstler	als Hotel aus gebautes Schiff				Signal aus schlag	fruchtbare Wüsten stelle		1	
verworren	ostfriesischer Blödelbarde	Entwürfe, Muster, Modelle					Helden gedichte						Vorsilbe: groß (griech.)
Signal farbe		feste Erdoberfläche	Zimmer, Kammer	feines Leder	Zauberin	10			Unverbrauchtes	kurz für: von dem			
	7				Sprungmarke im Internet		Europ. Arzneimittel Agentur	Prahiterei	18				
unduld sam	Schaufel	Langschwanzpapagei	14		leerer Zwischenraum					krampfartiges Muskel zucken			Abk.: Chefarzt
	8	Blick oder Gesichtspunkt	Eisenbahn coupé	enthülltes NSA Projekt				Staat auf Borneo	Stadt im Staat New York			9	
Handels brauch, Gewohn heit	erster Mann		Tierkreis zeichen	Unternehmen, Betrieb	Teil von Vietnam					Held, Halbgott			Verzeichnis
		jeder ohne Aus nahme	österr. Schriftsteller	16	großes Mönchs kloster		fade, abge standen	2					
Essig baum	kathol. Ordens priester			erfolgreicher Schlager	Anzahl der Kegel			Zahl ohne Wert	griech. Vorsilbe: darauf, darüber				schweiz. Männer name
			aus zeichnen	3	sprachl.: Zahlform	11							
Wasch-, Reinigungs stelle	überflüssiges Beiwerk				Aristokratie			engl.: Hafen				6	
gefällig sichtig		Teil des Baumes	4		kleine Raubtiere			5					

© RateFUX 2025-289-004

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Lösungswort gefunden?

Dann ist der erste Schritt zum Rundumschutz getan und Sie erhalten bald das STOP&GO Einstiegspaket der Norbert Schaub GmbH. Das Unternehmen bietet seit über 30 Jahren innovative und tierschonende Lösungen zur Marderabwehr an – über Hochspannungsabwehr bis hin zu für den Menschen nicht hörbaren Ultraschalllösungen. Mit 4 Jahren Gewährleistung und von Experten geprüft, bietet STOP&GO Lösungen für jedes Budget. Nutzen Sie den Werkstattfinder des Unternehmens, um eine Partnerwerkstatt in Ihrer Nähe zu finden und lassen Sie sich vor Ort oder online unter www.stop-go.de umfassend beraten.



Norbert Schaub GmbH
Robert-Koch-Straße 20
79395 Neuenburg am Rhein
GERMANY

Servicezeiten:
Mo. – Do. 8.00 – 12.00 Uhr
und 13.00 bis 17.00 Uhr
Freitag 8.00 – 12.00 Uhr
und 13.00 bis 15.00 Uhr

E-Mail: info@stop-go.de
Tel. +49 (0) 7631 9727-0
www.stop-go.de

Weitere Informationen:



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: 30. Januar 2026**

Kuscheldaunen mit Rabatt

Daunen-
Einziehdecke
Wärmegrad
medium



Sympatika

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 €**

Irrtum, Modell- und Farbabweichungen vorbehalten.

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-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 Seniorencentrum

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 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 Roßprung 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

Norbert Schaub GmbH

Robert-Koch-Straße 20
79395 Neuenburg am Rhein
Kontakt: 07631/9727-0
E-Mail: info@stop-go.de
www.stop-go.de
Servicezeiten:

Mo.-Do.: 8.00 – 12.00 Uhr und 13.00 bis 17.00 Uhr
Fr. 8.00 – 12.00 Uhr und 13.00 bis 15.00 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

Impressum

Herausgeber

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

Redaktion

Alida Reibsch, Pia Plattek (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

Frühling 2026

Erfrischt in die Zukunft starten.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Product made in Speyer

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.

vrbank-krp.de/frv

Vereinigte VR Bank
Kur- und Rheinpfalz eG



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



Vereinigte VR Bank
Kur- und Rheinpfalz eG

R+V
Du bist nicht allein.


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

