



20

ASSSA magazin

Die Bedeutung einer guten Erholung
für unsere Gesundheit

Schlafapnoe-Hypopnoe-Syndrom,
was ist das und wie wird es behandelt?

Stürze bei älteren menschen

Schöner Land: Granada

JULI - DEZ. 2017

Inhalt



- 04 NEUIGKEITEN ASSSA
- 05 DANKE ASSSA
- 06 VERSICHERUNGEN
Ihre Gesundheit gut versichert
- 07 BLEIBEN SIE GESUND
Präventivmedizin
- 08 BLEIBEN SIE GESUND
Chirurgie - die einzige Lösung bei Grauem Star
- 09 BLEIBEN SIE GESUND
Stürze bei älteren menschen
- 11 BLEIBEN SIE GESUND
Die Bedeutung einer guten Erholung für unsere Gesundheit
- 12 IHRE ERNÄHRUNG
Ist Kuhmilch ungesund?
- 14 MEDIZINISCHE TECHNOLOGIE
Schlafapnoe-Hypopnoe-Syndrom - was ist das und wie wird es behandelt?
- 15 SPORT FÜR JEDERMANN
Pilates für Senioren
- 16 SCHÖNER LAND
Granada
- 17 ZAHNMEDIZIN
Die wichtigkeit der mundhygiene
- 18 RÄTSELSEITE

Redaktion

Management	Noelia Pasero
Koordinierung	Rafael Blasco
Artikel, Lay-out und Design	Johanna Macri
	Lucía Orgeira
	José Miguel Guillén
	Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez
Mitwirkende	Dr. Enrique Chipont
	Dr. Francisco Mas-Magro Magro
	Dra. Paula Giménez
	Dr. Jorge Juan Prieto Cueto
	D.ª Mariola Pelegrín
	Dr. Aleksandr Petersons
	Dra. Marina Petersons
Übersetzung	Trayma
Bilder	Grafikdesign ASSSA
Ihre Vorschläge magazine@asssa.es	



Besuchen Sie unseren Blog

www.asssa.es



Die veröffentlichte Information ersetzt in keinsten Weise die direkte Konsultation mit einem Arzt, weder seine Diagnose noch den verschriebenen Behandlungsplan. Bitte auch nicht als Selbstdiagnoseverfahren verwenden. Der Leser nutzt diesen Service in ausschliesslich eigener Verantwortung. ASSSA empfiehlt, bei Fragen und Zweifeln sich zunächst direkt an Ihren Arzt zu wenden.



DIGITALE KOMMUNIKATION

Länderungen in der Gesellschaft entwickeln sich sehr schnell und auch die Kommunikationsmedien haben sich grundlegend verändert. Daher haben auch wir uns diesen neuen gesellschaftlichen und globalen Entwicklungen angepasst. Unsere ersten Erfahrungen und Resultate könnten nicht positiver sein: Im ersten Halbjahr sind die Abschlüsse von Neukunden beträchtlich gestiegen. Auch ist die Kommunikation mit Kunden schneller und effektiver geworden.

Die Nutzung der digitalen Kommunikationswege eröffnet uns den Zugang zu neuen Märkten und unsere Marktpresenz und unser Bekanntheitsgrad werden grösser.

Unser Ziel ist es, einen immer grösseren Marktanteil zu erreichen und daher investieren wir in die dazu nötigen Kommunikationsmedien, damit ASSSA weiterhin das "Vorzeigerversicherungsunternehmen" bleibt.

All unsere Investitionen kommen schlußendlich unseren Versicherten zugute und so bleiben wir unserem Grundsatz treu, dass der Kunde an erster Stelle steht.



Neuigkeiten ASSSA



Eröffnung eines neuen Büros in San Pedro - Guadalmina (Málaga)

Durch unsere erfolgreiche Markterschließung und durch das wirtschaftliche Wachstum an der Costa del Sol eröffnen wir ein weiteres Kundenservicebüro in San Pedro - Guadalmina (Málaga).

Das neue Büro zusammen mit den bestehenden in Benalmádena Costa und dem Servicepunkt in Nerja garantieren einen Service in Ihrer Nähe und erstklassige Betreuung für unsere Versicherten.

Heidi Manuella van den Berg wird unsere Kunden aus der Gegend persönlich in Ihrer Sprache betreuen.

Mit der Eröffnung dieser neuen Delegation erweitern wir unser Netzwerk an Zweigstellen und verstärken unsere Marktpräsenz an der Costa del Sol.

C.C. Guadalmina III - Oficina 1
c/ Urb. B Terrazas Guadalmina
29670 San Pedro de Alcántara (Málaga)
Tel. 952 883 519 · Fax 952 887 417
guadalmina@asssa.es



Wir erweitern unsere Flotte von ASSSA - Firmenfahrzeugen

ASSSA ist um einen konstanten Wachstum und Expansion stets bemüht, deshalb erweitern wir erneut unsere Autoflotte.

Die Erweiterung unserer Flotte der ASSSA Firmenfahrzeuge ermöglicht uns einen exzellenten Kundenservice anzubieten und noch mehr in der Nähe unserer Kunden und Vermittler zu sein.



Finanz- und Solvenzbericht ASSSA

Wir bei ASSSA erfüllen im höchsten Grad die Anforderungen der Europäischen Liquiditätsdirektive Solvencia II, die die Liquidität der Versicherungsunternehmen garantiert und somit den Schutz der Versicherungsnehmer. Diese hervorragende finanzielle Situation spiegelt sich in aller Transparenz im "Finanz- und Solvenzbericht 2016" wider.

Dieser Bericht liefert komplette Informationen über die Finanzen und dokumentiert ASSSAs hervorragende Solvenz, wobei die Solvenzratio von 266% hervorsticht so wie die hohe Qualität der unternehmenseigenen Fonds, die bei 90,7% liegen und deshalb dem Level 1 zugeordnet werden.

Das Vertrauen unserer Kunden ist essentiell; daher arbeiten wir tagtäglich auch an unserer herausragenden Solvenz, die für unsere Versicherungsnehmer Schutz und Sicherheit bedeuten.



Blog ASSSA in den Top 10

Unser Blog ist unter den 10 besten im Internet Ranking der Versicherungsunternehmen gemäß der Studien von Innovación Aseguradora.

Dieses Ranking wertet die Verfügbarkeit, die Übersichtlichkeit und die Qualität der Informationen aus, die die Versicherungsunternehmen in ihren Blogs online stellen.

Im Blog ASSSA veröffentlichen wir regelmässig Artikel renommierter Fachspezialisten, damit unsere Leser ihre Gesundheit mit ASSSA fördern können.

Danke ASSSA

“ Mein Name ist Geoffrey Smith. Vor 12 Jahren bin ich von England nach Velez Rubio ausgewandert.

Im November 2014 musste ich mich einer Magenoperation unterziehen. Sie wurde im Krankenhaus Hospital Virgen del Alcázar de Lorca durchgeführt. Sowohl das Krankenhaus als auch das Personal waren erstklassig.

2016 wurde ich im Centro Médico Virgen de la Caridad in Cartagena am Knie operiert. Dr. Francesco Guenzi operierte mich und er ist wahrhaftig eine Koryphäe in der Kniechirurgie.

Ich möchte mich bei María Dolores Castaño aus dem ASSSA Büro in Vera für all Ihre Arbeit, Telefongespräche mit den Krankenhäusern, Terminvereinbarungen und persönliche und herzliche Betreuung bedanken.

Eigentlich ist dieser einfache Dank nicht genug, um auszudrücken, wie dankbar ich María Dolores und ASSSA für alles bin. ”

Mit freundlichen Grüßen
Herr Smith
Police 34.518
Vera, am 8. November 2016



Ihre Gesundheit gut versichert

Sind Sie unzufrieden mit Ihrer Krankenversicherung oder suchen Sie eine, die sich besser an Ihre Bedürfnisse anpasst?

Wurde Ihre Versicherungsprämie aufgrund des Alters erhöht? Wurde Ihre Versicherung gekündigt? Sind Sie unzufrieden mit dem Service oder dem Ärzteverzeichnis sowie den Deckungen? Suchen Sie eine Versicherung, die sich an Ihre Bedürfnisse anpasst? Dann interessiert Sie vielleicht eine Krankenversicherung mit ASSSA.

Einzigartige Garantien

ASSSA nimmt keine altersbedingte Prämienerhöhung vor, Ihr Eintrittsalter bleibt Grundlage der Berechnung. ASSSA garantiert ausdrücklich in den Vertragsbedingungen, dass Ihre Versicherung nicht gekündigt werden kann. Mit ASSSA haben Sie die Sicherheit eines Kündigungsschutzes.

Persönlicher Kundenservice in Ihrer Sprache

Mit ASSSA erhalten Sie einen persönlichen, nahegelegenen und professionellen Kundenservice. Ab dem ersten Tag haben Sie eine Kontaktperson in dem Ihnen nächstgelegenen ASSSA Büro, die Sie freundlich in Ihren Angelegenheiten berät und unterstützt. Die Sprache wird kein Hindernis sein, denn Sie werden durch das mehrsprachige ASSSA Personal in Ihrer Sprache betreut. Außerdem sprechen die meisten Ärzte und Ärztezentren Ihre Sprache oder bieten einen Dolmetscherservice an.



**Mehr als 80 Jahre im
Dienste der Gesundheit**

Eine Versicherung nach Maß

ASSSA bietet verschiedene Deckungsstufen und Leistungen mit Ärzteverzeichnis, und Sie können sogar eine vollständigere Möglichkeit wählen, bei der Sie Deckungen mit freier Arztwahl und Rückerstattung haben.

Sie erhalten sofortigen Zugang zu Allgemeinmedizin, Fachärzten und Notfallversorgung in zahlreichen und anerkannten privaten Ärztezentren. Außerdem bietet ASSSA die Möglichkeit einer zweiten ärztlichen Meinung und präventive Medizin mit jährlichen Vorsorgeuntersuchungen.

Versichern Sie Ihre Gesundheit mit ASSSA

ASSSA bietet einen einfachen Übergang Ihrer bestehenden Versicherung auf eine private Krankenversicherung mit ASSSA ohne neue Wartezeiten. ASSSA bietet Qualitätsversicherungen, um die Sicherheit unserer Kunden zu garantieren.



Präventivmedizin

Traditionell wurde die Medizin als Kunst und Wissenschaft zur Vorbeugung und Heilung von Krankheiten aufgefasst.

Eine der Säulen unserer Zeitschrift ASSSA Magazine bildet die **GESUNDHEITSFÜRSORGE**. Wir von ASSSA möchten insbesondere die Wichtigkeit der Präventivmedizin unterstreichen, die zur Vermeidung jeglichen Verlaufs und jeglicher Situation beitragen kann, die möglicherweise unser Wohlbefinden beeinträchtigt.

Ein erster Schritt der Gesundheitsfürsorge ist die Vermeidung von Handlungen und Mechanismen, die zum Auftreten von Krankheiten führen können. Das Motto lautet: „Vorbeugen statt Heilen“.

ASSSA möchte in seiner Eigenschaft als privates Krankenversicherungsunternehmen alle ihm zur Verfügung stehenden Mittel zur Erkennung und Beseitigung möglicher Ursachen aufwenden, die sich negativ auf unseren Körper auswirken können und gegebenenfalls einen Krankheitsverlauf auslösen.



Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez
Medizinische Direktor für ASSSA

Ein Mittel, das uns zur Erlangung dieses Ziels zur Verfügung steht, besteht darin, unsere Versicherungsnehmer über bestimmte Erkrankungsrisiken zu informieren. Hierzu stehen uns die Seiten unserer Zeitschrift zur Verfügung, die als Leitfaden und Vorreiter für die Arbeit unserer Ärzte – sowohl in ihren Praxen als auch in Krankenhäusern – gelten und über Maßnahmen informieren soll, die zur Vermeidung des erstmaligen Auftretens oder wiederkehrenden Ausbruchs bestimmter Krankheiten beitragen.

Bleiben Sie gesund

Pruebas especiales

Ensayos clínicos

Más de 70.000 tests

Laboratorio de análisis clínicos

Anatomía patológica



Unilabs

LABORATORIO DE ANÁLISIS CLÍNICOS



Principales CENTROS UNILABS en Madrid

C/ Almagro 23, bajo, 28010 Madrid - 91 308 00 12	UNILABS ALMAGRO
C/ Velázquez 14, Bajo izq, 28001 Madrid - 91 575 87 88	UNILABS VELAZQUEZ
C/ Condesa de Venadito 18, bajo, 28027 Madrid - 91 326 92 69	UNILABS CONDESA DE VENADITO
C/ Dr. Castelo 10, 1º B, 28009 Madrid - 91 573 72 09	UNILABS DOCTOR CASTELO
C/ Isaac Peral, 42, (Esquina Pza. de Cristo Rey s/n), 28015 Madrid - 91 544 52 18	UNILABS ISAAC PERAL
C/ Juan Esplandiú 15, 28007 Madrid - 91 550 43 99	UNILABS LABORATORIO CENTRAL

Conozca nuestros más de 60 puntos de extracción en:

www.Unilabs.es

Chirurgie – die einzige Lösung bei Grauem Star



Dr. Enrique Chipont
Ärztlicher Direktor für Ophthalmologie

Nach dem heutigen Stand der Medizin stellt der operative Eingriff die einzig mögliche und wirksame Methode zur Beseitigung von Grauem Star dar. Medikamente oder Therapien zur Vorbeugung oder verzögerten Entwicklung gibt es nicht.

Die ersten Symptome einer Katarakterkrankung sind verschleierte Sicht, Blendempfindlichkeit und verminderte Sehkraft.



Der Graue Star tritt insbesondere mit zunehmendem Alter auf. In der Regel entwickelt er sich ohne ersichtliche Ursache ab einem Alter von über 50 Jahren aufgrund der Alterung der menschlichen Linse.

Es gibt Katarakte, die Kurzsichtigkeit, Glaukome, Entzündungen und anderes hervorrufen. Darüber hinaus kann der Graue Star auch durch die Einnahme von Medikamenten ausgelöst werden, beispielsweise bei Krankheiten wie Diabetes, oder durch übermäßige Sonneneinstrahlung ohne adäquaten Lichtschutz, Traumen oder eine vorangehende Augenoperation.

Eines steht außer Zweifel: Die Katarakt-Operation ist die einzige Möglichkeit zur Behandlung dieser Augenerkrankung. Der Eingriff nimmt 10 Minuten in Anspruch, es bedarf keines Krankenhausaufenthaltes und der normale Alltag kann innerhalb weniger Stunden wieder aufgenommen werden. Die Emulgierung der Augenlinse kann durch Ultraschall oder Laser erfolgen.

Katarakt-OP: Sollte man die Operation hinauszögern?

Wenn die Alterskatarakt nicht innerhalb eines angemessenen Zeitraums entfernt wird, verhärtet sich die getrübte Linse und die Entfernung wird mit der Zeit immer schwieriger. Eine zu spät durchgeführte Operation erschwert den Eingriff und das zu erwartende Ergebnis ist nicht immer so befriedigend wie es für gewöhnlich in einem früheren Entwicklungsstadium dieser Pathologie ist.

Vorteile der Grauen Star-Operation

- Die Operation erfolgt ambulant, eine Einweisung ins Krankenhaus ist nicht erforderlich.
- Der Eingriff erfolgt in 10 Minuten.
- Es erfolgt eine örtliche Betäubung mittels Augentropfen.
- Die Operation ist schmerzfrei.
- Es besteht keine Verletzungsgefahr.
- Ein Abdecken des Auges ist nicht erforderlich.
- Der Eingriff erfordert nur eine geringe Nachsorge.
- Wenn Sie sich eine Multi- oder Trifokallinse einsetzen lassen, benötigen Sie keine Brille mehr.

Oftálica, clínica de oftalmología avanzada. Innovación en salud ocular



oftálica
CLÍNICA OFTALMOLÓGICA

Sin esperas sin ingreso hospitalario rápida incorporación
Financiación ahora hasta 24 meses sin intereses



Cataratas Presbicia Estrabismo Ambliopía u Ojo Vago
Glaucoma Retina e Intravítreas Vías Lagrimales
Plástica Ocular Degeneración Macular
Diabetes Ocular Cirugía Refractiva

www.oftalica.com

Avd. Padre Esplá, 58 Alicante

consúltanos 902 92 92 06 - 966 37 86 20

Síguenos en:



Stürze bei älteren menschen

Wir gewöhnen uns im Laufe des Lebens so sehr an die aufrechte Gehhaltung, dass wir dabei ganz vergessen, wie viel Anstrengung es ein Kleinkind kostet, selbige überhaupt erst zu erlangen.

Wir sind sicher zu Fuß unterwegs und führen dabei unzählige Bewegungen in unterschiedlichen Haltungen und Varianten aus: laufen, langsam gehen, hinken oder springen.

Vielleicht denken wir ja, dass uns diese Fähigkeit – die übrigens nicht nur dem Menschen vorbehalten ist, obwohl dieser sie am elegantesten zu Wege bringt – angeboren ist. Dass wir unserem „Zweibeiner-Instinkt“ keine erhebliche Anzahl an Neuronen, Nervennetzen, Knochen, Muskeln und Sinnen zur Verfügung stellen müssen.

Die Fähigkeit, auf zwei Beinen zu gehen und unseren Körper elegant aufrecht zu halten bedarf eines äußerst komplexen Reifungsprozesses, der in den ersten zwei Lebensjahren stattfindet.

In der Geriatrie ist Folgendes bekannt: „Ab dem fünfundsechzigsten Lebensjahr kann der Mensch einen Sturz pro Jahr erleiden“. Diese Faustregel hat die wohlgemeinte Absicht, uns die Notwendigkeit ins Gedächtnis zu rufen, aufmerksamer zu gehen und aufzupassen, wo wir unsere Füße hinsetzen, bevor wir einen Schritt machen.

Gemäß der genannten Daumenregel hätte derjenige, der diesen Artikel schreibt, bereits fünf Stürze hinter sich. Und wenn dem bisher nicht so gewesen ist, dann sicherlich nur deshalb, weil ich mich streng an die Empfehlungen halte, die sich aus meinen Erfahrungswerten ergeben.

Da es sich um ein bedeutendes Thema handelt, erfordert das Gehen im Alter insbesondere der Erkenntnis und Akzeptanz des Alterns, ohne auf das jugendliche Gefühl in seinem Inneren zu vertrauen. Denn auch wenn wir uns einen jugendlichen Geist bewahren, schreitet der Alterungsprozess unaufhaltsam fort.

Eine Reihe von Faktoren spielen in diesem Zusammenhang ebenfalls eine Rolle: die Aufmerksamkeit, die Körperpflege, die Gestaltung unseres Umfelds sowie unsere motorischen Fähigkeiten. Letztere können durch physische und geistige Übungen verbessert werden.

Darüber hinaus wird unsere Gehsicherheit durch das Gehör, die Sehkraft und eine weitere Komponente der Wahrnehmung beeinflusst, die man zwar nicht mit bloßem Auge sehen kann, die aber unseren Gleichgewichtssinn regelt: das sogenannte „Propriozeptive System“. Dieses System dient der Eigenwahrnehmung des Körpers und ist

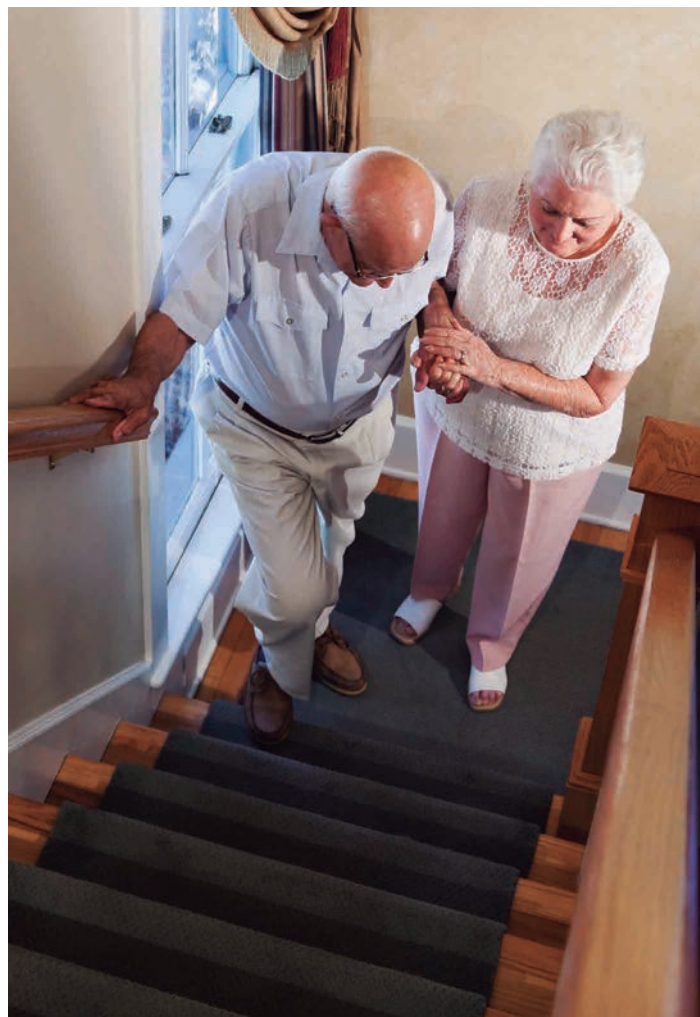


Dr. Francisco Mas-Magro Magro
Gerontologe.
Stellvertretender Vorsitzener der
gerontologischen Vereinigung
Asociación Gerontológica del
Mediterráneo

dem sogenannten „Cerebellum“ (Kleinhirn) in der hinteren Schädelgrube sowie den zu- und abführenden Nervenbahnen untergeordnet.

In einem Alter von über siebenzig Jahren verfügen wir meist über eine geringere Fähigkeit, zwei Dinge gleichzeitig zu tun, beispielsweise gehen und reden. Eine in der Revista Española de Geriátria, der spanischen Fachzeitschrift für Geriatrie, veröffentlichte aktuelle Studie bestätigt dies. Wir wissen das zwar schon seit langem, jedoch ist es immer gut, durch neue Studien daran erinnert zu werden.

Lassen Sie mich zu Papier bringen, was Altwerden für die meisten Lebewesen bedeutet: eine wesentliche oder zumindest spürbare altersbedingte Beeinträchtigung, die Verschlechterung des Hör- und Sehvermögens, der Verlust der Muskelkraft, der Verlust der Neuronen usw.





Alle – und ich wiederhole mich – wir alle durchlaufen diesen Prozess. Wie bereits erwähnt kann uns Bewegung für einen längeren Zeitraum fit halten. Geistige Betätigung hilft uns dabei, unser Gehirn in Schuss zu halten. Doch Vorsicht,

wir dürfen uns nicht von einem fälschlichen Gefühl der Sicherheit täuschen lassen, denn wir können jeden Augenblick über eine leichte Erhöhung auf dem Boden stolpern. Unser Reaktionsvermögen hat einfach nachgelassen, das ist eine allgemein bekannte Tatsache. So ist es nun einmal und so muss es hingenommen werden.

Die Folgen eines Sturzes reichen von einer einfachen Beule bis hin zu einer Hüft- oder Beckenfraktur. Und wenn es zu letzterem kommen sollte, können wir das unliebsame "Post-Fall-Syndrom" entwickeln, das aus Furcht eine regelrechte Unbeweglichkeit hervorruft und wiederum in eine Depression und Demenz münden kann, was letzten Endes alles andere als angenehm ist.

Unsere Kenntnis von der statistisch belegten Sturzgefahr und von den Ursachen der altersbedingten Verminderung des Gleichgewichtssinnes zwingt uns zur erhöhten Vorsicht, denn diese Vorsicht kann uns zahlreiche Probleme ersparen. Oftmals bedeutet diese Vorsicht, sich mit der Verwendung eines Gehstocks anzufreunden.

Pide ya tu cita online en el Portal del Paciente

Desde cualquier dispositivo y en cualquier momento

Accede a tu calendario de citas y a tu información clínica de forma rápida y segura

¿Cómo puedes empezar a utilizar el Portal del Paciente?

- 1º. Entra en la web de tu hospital www.quironsalud.es/torreveja
- 2º. Accede al Portal del Paciente
- 3º. Regístrate como nuevo usuario
- 4º. Introduce la clave de acceso que recibirás en un SMS

Acércate a tu hospital si tienes cualquier duda sobre cómo darte de alta.



Hospital Quirónsalud Torreveja
Partida de la Loma, s/n
03184 Torreveja

Hospital  **quirónsalud**
Torreveja

Die Bedeutung einer guten Erholung für unsere Gesundheit



Dra. Paula Giménez
Neurophysiologin und Ärztin für Schlafmedizin.
Leiterin der multidisziplinären Abteilung für Schlafmedizin.
Krankenhaus Vistahermosa, Klinikgruppe HLA.

Bis vor wenigen Jahren ging man noch davon aus, dass der Schlaf ein passiver Vorgang sei, ein bloßes Abschalten unseres Körpers von der Außenwelt. Glücklicherweise hat sich die Schlafmedizin in den letzten 10 Jahren rasant entwickelt, sodass wir heute wissen, dass der **Schlaf ein aktiver Vorgang** ist. **Schlaf ist für unser körperliches, kognitives und emotionales Wohlbefinden unerlässlich**, ohne ihn können wir nicht leben. Während des Non-REM-Schlafes erholen sich das Herz-Kreislauf-System und der Bewegungsapparat und die Sekretion bestimmter Hormone, wie das Wachstumshormon oder Leptin und Ghrelin1 – zwei Hormone, die den Appetit steuern – wird gefördert. Der REM-Schlaf ist vor allem an kognitiven Prozessen beteiligt, wie beispielsweise an der Gedächtniskonsolidierung sowie der Verfestigung von Lerninhalten und emotionalen Erlebnissen während des Schlafs.

Schlaf reguliert das Immunsystem und ist an der Kontrolle der Körpertemperatur beteiligt.

Obwohl derzeit über 100 Schlafstörungen unterschieden werden, stellt der Schlafentzug, also eine verkürzte Schlafdauer, das weltweit häufigste Schlafproblem dar. Obgleich das Schlafbedürfnis je nach Alter variiert, kann man sagen, dass **für einen Erwachsenen 7 bis 9 Stunden Schlaf pro Nacht empfehlenswert sind**, also durchschnittlich 8 Stunden. Ein chronischer Schlafmangel führt bei Kindern zu Lern- und Verhaltensstörungen sowie zu einer Wachstumsverzögerung. Darüber hinaus ist uns bekannt, dass Erwachsene, die nachts nicht ausreichend Schlaf finden, ein erhöhtes Risiko haben, an Fettleibigkeit, Diabetes, Herz-Kreislauf-Problemen (Bluthochdruck, akuter Herzinfarkt) und Störungen des Immunsystems zu erkranken oder Stimmungsschwankungen (Reizbarkeit, Angstzustände, Depression) und Konzentrations- und Gedächtnisschwäche zu erleiden.

Empfehlungen für einen besseren Schlaf:

1. Regelmäßige Schlafens- und Aufstehzeiten sowie regelmäßige Mahlzeiten sind empfehlenswert und sollten auch an den Wochenenden so gut wie möglich eingehalten werden.
2. Verbringen Sie mehr Zeit im Freien, insbesondere morgens, um in den frühen Morgenstunden dem Tageslicht ausgesetzt zu sein.
3. Regelmäßige körperliche Betätigung: täglich 30 Minuten mäßige aerobische Übung sind sehr empfehlenswert, obgleich eine solche mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen vermieden werden sollte.

4. Falls Sie Mittagsschlaf halten, sollte dieser 20 Minuten nicht überschreiten und nicht zu spät gehalten werden.
5. Schränken Sie den täglichen Konsum von stimulierenden Substanzen (Kaffee, Tee, Cola, kohlenstoffhaltige Getränke, Schokolade) ein und vermeiden Sie diesen nach 18:00 Uhr völlig.
6. Limitar la ingesta de líquidos a partir de las últimas horas de la tarde.



7. Das Abendessen sollte weder zu reichhaltig noch zu leicht sein. Außerdem sollten mindestens zwei Stunden zwischen dem Abendessen und dem Schlafengehen liegen. Lebensmittel, die reich an Tryptophan sind (Eier, Milch, Nüsse) fördern den Schlaf.
8. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Schlafzimmer verdunkelt und ruhig ist, und gewährleisten Sie eine angemessene Raumtemperatur (18° - 21° C).
9. Vermeiden Sie mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen künstliche Lichtquellen (Handy, Computer, Tablet).
10. Führen Sie ein Schlafritual vor dem Zubettgehen ein und vermeiden Sie um diese Uhrzeit stimulierende Tätigkeiten sowie aufwühlende Gedanken und Sorgen.
11. Gehen Sie nur dann zu Bett, wenn Sie müde sind.
12. Wenn Sie nicht schlafen können, stehen Sie auf und führen Sie eine monotone Tätigkeit aus (Lesen).
13. Verweilen Sie nicht im Bett, wenn Sie nicht schlafen: Das Bett ist zum Schlafen da.

Ihre Ernährung

Ist Kuhmilch ungesund?

Manche Menschen vertragen Laktose und andere wiederum nicht. Wenn Sie zu letzterem Personenkreis zählen sollten, müssen Sie lediglich den Verzehr von Milchprodukten einschränken oder ganz darauf verzichten (je nach Schwere ihrer Unverträglichkeit), und Sie werden keine Beschwerden mehr haben. Doch auch wenn Sie keine Probleme mit der Verdauung von Milch und Milchprodukten haben sollten, ist es möglich, dass Sie zu der Annahme verleitet wurden, ihr Verzehr könne schlecht oder gar ungesund sein. Zu dieser Befürchtung besteht kein Anlass. Handelt es sich dann um ein unerlässliches Nahrungsmittel? Nein, das auch nicht. **Milch ist jedoch ein biologisch vollwertiges Nahrungsmittel, das sich sehr gut für den menschlichen Verzehr eignet.**

Die Fähigkeit, Milch zu verdauen, ist keine Selbstverständlichkeit. Tatsächlich verfügen weltweit drei Viertel der Erwachsenen nicht über das Enzym Laktase, welches die Verdauung des Milchzuckers (Laktose) ermöglicht. Alle Säugetiere, einschließlich des Menschen, werden mit dem Enzym Laktase geboren. Es wird von den Zellen des Dünndarms produziert, in dem die Laktoseverdauung stattfindet. Die Laktose ist der Zucker, den man in der Milch sowie in kleineren oder größeren Mengen in allen Milchprodukten vorfindet. Für gewöhnlich stellt der Körper nach Beendigung der Stillzeit die Laktaseproduktion ein, weshalb die Verdauung von Laktose ab diesem Zeitpunkt nicht mehr möglich ist. Wenn es dazu kommt und dennoch



Dr. Jorge Juan Prieto Cueto

Abteilung für Histologie und Anatomie
Universität Miguel Hernández
Medizinische Fakultät

ein Milchprodukt verzehrt wird, wird die Laktose nicht verdaut, sondern von unseren Darmbakterien fermentiert, was zu Flatulenz, Durchfall, Blähungen, Übelkeit usw. führt. Die Laktoseunverträglichkeit ist somit keine Erkrankung und schon gar keine „Milchallergie“ (das Immunsystem ist nicht an dem Prozess beteiligt).

Obwohl es überraschend erscheinen mag, stellt die Laktoseintoleranz in den meisten Teilen der Welt nicht die Ausnahme, sondern die Regel dar. 75% der Weltbevölkerung sind von diesem Phänomen betroffen, obgleich selbiges nicht gleichmäßig gestreut ist, sondern je nach Region und Ethnie unterschiedlich stark auftritt.

Es wird geschätzt, dass über 90% der asiatischen Bevölkerung laktoseintolerant sind; dasselbe gilt für 75% der Afroamerikaner. Diese Situation setzt sich auch in tropischen und subtropischen Ländern fort. Allerdings fiel dieser Prozentsatz unter unseren europäischen Vorfahren deutlich geringer aus. In Europa produziert der überwiegende Teil der Bevölkerung während seines gesamten Erwachsenenlebens, also über das bloße Kleinkindalter hinaus, weiterhin das Enzym. Dieser Umstand lässt sich auf eine Mutation des Laktase-Gens zurückführen. Die geografischen Unterschiede sind kein Zufall, sondern das Ergebnis des Evolutionsprozesses der verschiedenen menschlichen Bevölkerungen, das vor allem durch das Klima der jeweiligen Region, in der sich diese Populationen angesiedelt haben, beeinflusst wird.

Dieser genetische Unterschied – der es den Europäern ermöglicht, über die Kindheit hinaus Milch zu trinken (die sogenannte Laktasepersistenz) – entstand in der Jungsteinzeit zeitgleich mit dem Auftreten der ersten Bevölkerungsgruppen, die sich der Viehzucht widmeten. Jüngste Studien haben ergeben, dass **die genetische Veränderung, die den ersten Europäern den Milchverzehr ohne nachfolgende Beschwerden erlaubte, vor etwa 7.500 Jahren** in einer Gegend ereignet hat, die sich im heutigen Nordwesten von Ungarn und Südwesten der Slowakei befindet. Den Antrieb dieser genetischen Selektion stellte das Bedürfnis der ersten Viehzuchtgemeinschaften – die sesshaft wurden und keine reinen Jäger und Sammler mehr waren – nach einem reichlich vorhandenen Nahrungsmittel dar.

Die derzeit allgemein anerkannte These ist, dass das Überleben unserer europäischen Vorfahren aufgrund der damaligen Schwierigkeiten des Ackerbaus nur durch den



Verzehr von tierischen Erzeugnissen gesichert war – also Fleisch, Milch und Eier (vor allem von Milch und Eiern, da man dazu keine Tiere töten muss). Milch wurde für die Bevölkerung der Jungsteinzeit schon bald zu einem relativ konstanten Nahrungsmittel, das nicht nur reich an Eiweiß war, sondern auch eine geringere Kontamination als Wasser aufwies. Für Menschen mit Laktoseunverträglichkeit (die eigentlich der „Normalfall“ waren) sah es gar nicht gut aus, sie waren zum Sterben verurteilt. Diejenigen, die jedoch das mutierte Laktase-Gen aufwiesen, konnten sich ihr ganzes Leben lang von Milch ernähren. Ihre Ernährung war auch dann gewährleistet, wenn die Ernte ganz ausfiel, weshalb sie trotz der schweren Lebensumstände überleben und sich fortpflanzen konnten. Die Kinder dieser Überlebenden hatten auch das mutierte Gen und konnten ebenfalls überleben, und so wiederholte sich der Vorgang Generation für Generation. Auf diese Weise stellte ihr Organismus weiterhin die zur Verdauung erforderliche Laktase her. Es ist nicht schwer vorstellbar, dass so durch die bloße natürliche Selektion über einen Zeitraum von Hunderten oder Tausenden von Jahren die gesamte Bevölkerung dieser Regionen nur noch aus Menschen mit dem mutierten Gen und somit mit Laktosetoleranz bestand. Es fing mit einigen wenigen an, doch diese wenigen überlebten Generation für Generation während diejenigen, die Laktose nicht vertrugen, (in den genannten Regionen) evolutionsbedingt ausstarben.

Was Spanien anbelangt, so haben jüngste Untersuchungen gezeigt, dass der Prozentsatz laktosetoleranter Menschen in unserem Land (66- 85%) unter dem unserer nordischen Nachbarländer liegt, jedoch über dem der restlichen mediterranen Länder. Dies mag daran liegen, dass einst Kulturen aus Mitteleuropa die Iberische Halbinsel besiedelten, deren Ernährungsgrundlage insbesondere die Viehzucht darstellte.



Außer Frage steht jedoch die **wesentliche Bedeutung der Aufnahme von Kalzium**, welches insbesondere zur Mineralisation der Knochen benötigt wird. 99% des Kalziums in unserem Körper befinden sich in unserem Knochengewebe, während das restliche 1% für die Übertragung von Nervenimpulsen und für die Herztätigkeit unerlässlich ist. Darüber hinaus senkt Kalzium das Risiko von Osteoporose und Darmkrebs. Zwar gibt es einige wenige Studien, die oft und gerne auf Websites über Veganismus zitiert werden und darauf verweisen, dass der Genuss von Milch zur Prävention von Osteoporose eine andere Wirkung haben kann als die, die von der herkömmlichen Medizin angepriesen wird. Allerdings gibt es auch zahlreiche Studien, die das Gegenteil belegen, und aktuell befürworten die größten internationalen Gesundheitsorganisationen eine kontrollierte Versorgung mit Kalzium und Vitamin D zur Vorbeugung von Osteoporose.

Wie viel Kalzium sollte man als Erwachsener demnach zu sich nehmen? In Spanien liegt die empfohlene Menge bei 800 Milligramm pro Tag. Das entspricht zwei Gläsern Milch. Und wenn man Laktose nicht verträgt, wie die meisten Afrikaner, Asiaten und nativen Amerikaner? Dann sollte man laktosefreie Milchprodukte zu sich zu nehmen.

El Laboratorio
de Referencia
en la
Costa Blanca

P E N T A

Centro de Análisis Clínicos y Diagnóstico Molecular

Plaza de los Deportes, 7 _ Local 1 Edificio Sabater _ 03590 Altea, Alicante _ Tfn: 96 584 38 47 _ Fax 96 584 04 45
www.pentalaboratorio.com _ e-mail: info@pentalaboratorio.com



Schlafapnoe- Hypopnoe-Syndrom, was ist das und wie wird es behandelt?

Das obstruktive Schlafapnoe-Hypopnoe-Syndrom (OSAS) ist eine Schlafstörung, die 2 bis 4 % der erwachsenen Bevölkerung betrifft. Am häufigsten tritt das Syndrom bei männlichen Personen auf, meist in Verbindung mit Übergewicht oder Adipositas. Mit fortschreitendem Alter steigt die Prävalenz.



Dra. Paula Giménez
Neurophysiologin und Ärztin für
Schlafmedizin.
Leiterin der multidisziplinären
Abteilung für Schlafmedizin.
Krankenhaus Vistahermosa,
Klinikgruppe HLA.

entsteht: das Schnarchen. Das Schnarchen ist lästig für die Mitmenschen, aber es ist kein Gesundheitsrisiko für den Betroffenen. Wenn die Atemwege sich jedoch weitgehend (Hypopnoe) oder vollständig (Apnoe) verschließen, stellt dies eine Gefahr dar. In diesen Fällen gelangt weniger Sauerstoff in das Blut und es entstehen kardiovaskuläre Probleme. Das Gehirn „entdeckt“ irgendwann diese Atemnot und führt ein teilweises Erwachen herbei, damit die Muskeln an ihren Platz zurückkehren und man normal weiteratmen kann. Dieses Phänomen kann während der Nacht mehrfach auftreten.

Die Diagnose dieser Krankheit erfolgt anhand einer Schlafanalyse (Video-Polysomnographie), bei der viele physiologischen Parameter des Patienten, einschließlich des Atems, überwacht werden. **Werden pro Stunde mehr als fünf Fälle von Apnoe/Hypopnoe festgestellt, leidet der Patient an einem OSAS.** Die Symptome sind äußerst vielfältig: Man unterscheidet Symptome der Nacht (Schnarchen, vom Partner wahrgenommene Atemstillstände, vermehrter Harndrang, trockener Mund, Schwitzen, unruhiger Schlaf mit erhöhter Bewegung der Beine und des Körpers, Durchschlafstörungen) und des Tages (Müdigkeit beim Aufwachen, Schläfrigkeit, morgendliche Kopfschmerzen, Reizbarkeit, Gleichgültigkeit, Erschöpfung, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme). **Patienten mit Schlafapnoe haben ein erhöhtes Risiko, kardio- oder zerebralkardiovaskuläre Krankheiten oder Verkehrs- bzw. Arbeitsunfälle zu erleiden.**

Die Behandlung der Schlafapnoe besteht aus mehreren Komponenten: Zunächst müssen Ursachen oder Verstärker wie Tabak, Alkohol oder Arzneimittel, die auf das Zentrale Nervensystem wirken (Beruhigungs- oder angsthemmende Mittel), eingestellt werden. Wer übergewichtig ist, muss abnehmen. **Die besten Behandlungserfolge werden mit CPAP-Masken erzielt: Mit diesen Geräten in Form von Masken wird den Patienten Atemluft mit einem leichten Überdruck zugeführt, sodass der Nasen- und Rachenraum stabilisiert offen gehalten wird.** Es gibt zwei Arten der CPAP-Therapie: Bei der ersten Variante wird ein gleichmäßiger, stabiler Druck erzeugt, bei der zweiten, der sogenannten APAP oder Auto-CPAP-Therapie, wird von Atemzug zu Atemzug der jeweils notwendige therapeutische Druck erzielt. Es gibt auch noch weitere Möglichkeiten, so ist bei manchen Patienten die Änderung der Schlafposition hilfreich, bei anderen wiederum zeigt eine Protrusionsschiene die erwünschte Wirkung. In jedem Fall ist es von großer Wichtigkeit, auf jeden Patienten individuell einzugehen.

Die Symptome sind Atemstillstände während des Schlafs, die zumeist vom Partner oder Familienangehörigen festgestellt werden, da der Betroffene selbst davon nichts bemerkt. Im Schlaf entspannen sich alle Muskeln des Körpers, einschließlich der Muskeln des Mund- und Rachenraums (Zunge, Gaumensegel, Gaumenzäpfchen). Im Moment der Entspannung fällt die Zunge herunter und verschließt die oberen Atemwege. Der Grad dieses Verschlusses ist unterschiedlich, manchmal kann die Luft noch eintreten, jedoch durch einen engeren Raum, sodass ein Geräusch



Pilates für Senioren

“Du bist so jung wie deine Wirbelsäule beweglich ist”

J.H. Pilates

Joseph Humbertus Pilates entwickelte vor knapp einem Jahrhundert die Pilates-Methode, die aus einer Reihe von Übungen besteht, um die Muskeln zu aktivieren und zu dehnen. Dabei gilt ein besonderes Augenmerk dem Beckenboden- und Bauchbereich sowie der Stärkung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule.

Joseph Humbertus Pilates entwickelte vor knapp einem Jahrhundert die Pilates-Methode, die aus einer Reihe von Übungen besteht, um die Muskeln zu aktivieren und zu dehnen. Dabei gilt ein besonderes Augenmerk dem Beckenboden- und Bauchbereich sowie der Stärkung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule.

Dank meiner langjährigen Erfahrung mit dieser Methode konnte ich viele Menschen mit den unterschiedlichsten Problemen trainieren.

Bei einer Reise in die USA im Jahr 2000 nahm ich aus Interesse und Neugierde zum ersten Mal an einer Pilates-Stunde teil. Ich begriff schnell den großen Nutzen, den man mit dieser Methode erzielen kann.

Jeder kann Pilates praktizieren, wobei man die Übungen in der Praxis auf jeden Einzelnen abstimmen sollte. Dabei müssen die körperliche Konstitution, das Alter, körperliche Einschränkungen oder Krankheiten berücksichtigt werden. Durch diese individuelle Übungspraxis können **mit Pilates für jeden Praktizierenden bestmögliche Ergebnisse erzielt werden.**

Mittlerweile findet man unter den Pilates-Schülern viele ältere Menschen. Für sie ist diese Methode ganz besonders gut geeignet, denn mit Hilfe der Geräte (Reformer, Tower, Chair, Cadillac und Barrel) können körperliche Fähigkeiten und Flexibilität wiedererlangt werden. Viele ältere Menschen fühlen sich plötzlich wieder beweglich, unabhängig und selbstsicher, mit Pilates **“verändert sich ihr Leben”**.

Es gibt zwei unterschiedliche Methoden: **Bodenübungen bzw. Matwork oder Geräte.** Übungen mit Hilfe von Geräten sind für Senioren äußerst empfehlenswert, da die Muskeln dabei durch die Kraft der Federn trainiert werden. Diese können als Unterstützung bzw. Stärkung schwächerer Muskeln dienen oder auch als Widerstand beim Muskelaufbau fungieren.



D.ª Mariola Pelegrín

Pilates-Trainerin bei Physio
Pilates Mariola Pelegrín

Beide Trainingsmethoden werden überaus effektiv bei der Vorbeugung und Behandlung typischer Alterskrankheiten wie Osteoporose, Fibromyalgie, Arthrose oder rheumatoider Arthritis eingesetzt. Mit den Jahren verliert die Wirbelsäule ihre Beweglichkeit und es kommt zu Verformungen oder Verkrümmungen wie Lordose, Kyphose, Skoliose und zu Haltungproblemen. Daher empfehlen viele Gesundheitsexperten die Pilates-Methode zur Behandlung oder Prävention einiger Krankheiten.

Die klassischen Pilates-Prinzipien sind **Konzentration, Bewegungsfluss, Kontrolle, Präzision und Atmung.** Diese Prinzipien spielen bei jeder Übungseinheit eine zentrale Rolle, wobei der Atmung ganz besondere Aufmerksamkeit gewidmet wird. Durch die richtige **Atmung** wird die Beweglichkeit der Rippen- und Wirbelgelenke gefördert, der Brustkorb wird geweitet und die Lungen gestärkt. Zudem wird die Stärkung der tieferen Bauchmuskulatur gefördert, die für die Stabilisierung der Wirbelsäule von essentieller Bedeutung ist, sowie die Stärkung des wichtigsten Atemmuskels, das Zwerchfell. Die richtige Atmung macht uns ruhiger und ausgeglichener, wir fühlen uns rundum wohler.

Um die Übungen korrekt auszuführen, muss man sich gut **konzentrieren. Daher ist Pilates bei älteren Menschen sowohl für den Körper als auch für den Geist förderlich. Viele Senioren erlangen eine bessere Lebensqualität durch die regelmäßige Praxis von Pilates.**





Granada

Geschichte

Granada ist eine Stadt in der autonomen Gemeinschaft Andalusien, die von den Römern unter dem Namen Illibris gegründet wurde. Als die Mauren im 8. Jahrhundert nach Christus die Iberische Halbinsel einnahmen, gaben sie ihr ihren heutigen Namen Granada. Jahrhunderte später, im Jahr 1492, eroberten die katholischen Könige die Stadt, was den Höhepunkt der Rückeroberung der Iberischen Halbinsel durch die Christen darstellte.

Bauwerke

Granada bietet zahlreiche Sehenswürdigkeiten. Eine davon ist die Alhambra, das Wahrzeichen von Granada und Teil des Weltkulturerbes seit 1984.

Die **Alhambra (1)** ist eine wunderschöne arabische Zitadelle, die von den Monarchen der Dynastie der Nasriden des Königreichs Granada errichtet wurde. Sie besteht aus der Alcazaba, dem Kern der Festung, der einst als Bollwerk diente; dem Palast Karls V., einem christlichen Bauwerk; dem **Generalife**, einem Sommerpalast mit Gärten; und den Nasridenpalästen, dem Herzstück der Alhambra.

Doch die Stadt beherbergt seit 1994 noch ein weiteres Weltkulturerbe: den Stadtteil **Albaicín (2)**. Seine arabische Architektur und seine traditionellen Carmen-Häuser mit Zier- und Nutzgärten stecken voller Charme und Schönheit. Beeindruckend sind auch die Aussichtspunkte dieses Viertels, insbesondere der bekannte **Mirador de San Nicolás**.

Das Stadtzentrum besticht durch seine Geschäfte und zahlreichen Tapas-Bars. Besondere Sehenswürdigkeiten im Zentrum sind **La Alcaicería** – der alte Seidenmarkt – oder die **Plaza Bib-Rambla**, ein von hübschen Blumenständen umrahmter Platz. Außerdem befinden sich dort beeindruckende **Gebäude wie die Kathedrale**, die königliche Kapelle und das Kloster **Monasterio de San Jerónimo**.

Feierlichkeiten

Die **Semana Santa** (Karwoche) stellt – neben den Cruces de Mayo, dem Fest der Maikreuze, und der Feria del Corpus, einem einwöchigen Volksfest an Fronleichnam – eine der beliebtesten Feierlichkeiten Granadas dar. Während der Semana Santa veranstalten die Bruderschaften und Mitbruderschaften in den Straßen von Granada spektakuläre Prozessionen und religiöse Zeremonien.

Der **Día de la Cruz** (Tag des Kreuzes) wird am 3. Mai gefeiert. An diesem Tag werden in der ganzen Stadt Kreuze festlich mit Nelken geschmückt und die Stadtbewohner zeigen sich in ihren herrlichen Flamenco-Trachten.

Die **Feria del Corpus** beginnt 60 Tage nach dem Ostermontag mit dem „Alumbrao“, einem nächtlichen Lichtermeer aus Tausenden von Glühbirnen. Dieser Eröffnungsakt leitet eine Vielzahl von kulturellen Veranstaltungen ein. Während der Festtage kann man die Flamenco-Atmosphäre genießen und die vielen Stände und Pferdekutschen bewundern, die von den Stadtbewohnern in ihrer typisch regionalen Tracht gefahren werden.

Gastronomie

Granadas Gastronomie ist sowohl für ihre breite Auswahl an Tapas bekannt, die in den Bars serviert werden, als auch für ihre warmen Speisen. Besonders empfehlenswert sind die **Olla de San Antón**, ein Eintopf mit weißen Bohnen, Reis und Blutwurst, und die **Sopa granadina**, eine Suppe mit Paprika, Zwiebel, Tomaten und Knoblauch, die mit Brotscheiben serviert wird.

Eine weitere Köstlichkeit aus Granada sind die für die Region typischen Nachspeisen: Der **Pionono** ist eine in Alkohol getränkte Biskuitrolle gekrönt von einer festen Cremeschicht und **Maritoños** sind ein Gebäck mit einem Biskuit auf der einen Seite, einem Keks auf der anderen und einer Cremefüllung aus Kürbisfasern in der Mitte.

Granada ist dank seines reichen kulturellen Erbes zweifellos eine Stadt mit viel Charme, die ihre Besucher in ihren Bann zieht.

Die Wichtigkeit der Mundhygiene

Wir sind uns alle darüber einig, dass weiße gerade Zähne und ein frischer Atem für ein jugendlicheres und attraktiveres Aussehen sorgen und uns Selbstsicherheit schenken. **Ein strahlendes Lächeln gehört zur physischen Gesundheit eines Menschen.**



Der Mund ist das Tor zu unserem Organismus. Wenn die Zähne faulig wirken und mit Zahnstein und Plaque befallen sind, lässt dies auf eine hohe Anzahl von Keimen und Mikroben schließen. Durch das Schlucken gelangen diese Keime durch den Verdauungstrakt in den Blutkreislauf und von dort aus verbreiten sie sich im ganzen Körper und können Infektionen in verschiedenen Teilen unseres Organismus auslösen: Mund, Rachen, Magen, Nieren und Kreislaufsystem.

Eine schlechte Zahnhygiene sowie fehlende Zähne führen zu Problemen beim Kauen und ästhetischen Beeinträchtigungen in Gesicht und Mundwinkeln. Schlechtes Kauen führt zu einer schlechten Verdauung, da der erste Schritt zur Verdauung im Mund stattfindet. Mundgeruch oder schlechter Atmen sind unter anderem ein Anzeichen für eine schlechten Mund- und Zahngesundheit.



Dr. Aleksandr Petersons
Dra. Marina Petersons
Odontologen Klinik AP-DENTA

Natürlich gibt es auch eine Reihe von Krankheiten und organischen Veränderungen, die die Mundhygiene beeinflussen. Bei einer Diabeteserkrankung oder in der Schwangerschaft treten Zahnfleischentzündungen und Zahnfleischbluten bzw. Gingivitis beispielsweise häufig auf.

Aus diesen Gründen ist es wichtig, die Mundpflege durch Folgendes zu optimieren:

- Die Verwendung von geeigneten Zahnbürsten, das korrekte Bürsten und die Verwendung von Zahnseide nach jeder Mahlzeit zur Beseitigung von Speiseresten sowie zur Vermeidung von Zahnbelag.
- Die Verwendung einer guten alkoholfreien Mundspülung vor dem Schlafengehen.

Einen bedeutenden Teil der Mundhygiene macht die Prävention von Zahnschäden aus. Hierzu sind regelmäßige Zahnarztbesuche erforderlich, sowohl um eine professionelle und gründliche Zahnreinigung vornehmen zu lassen, als auch um möglicherweise aufgetretene Schäden zu beseitigen: Karies, Veränderungen an den Zahnimplantaten, Zahnfleischerkrankungen usw.

Mit einer gründlichen Mundhygiene und einer guten Gesundheitspflege im Allgemeinen werden unsere Zähne länger gesund bleiben und wir werden uns in jeder Hinsicht wesentlich besser fühlen.

La asociación Fisoquiros está considerada como la mejor clínica de fisioterapia en España y recientemente ha abierto una nueva clínica en Benalmádena. Usando tecnología avanzada como terapia con ondas de choque, láser, quiropráctica, osteopatía y CELLGYM, que es una revolucionaria terapia estética antienvjecimiento.

LAS ONDAS DE CHOQUE REDUCEN RAPIDAMENTE:

Tendinitis | Lesiones de golf | Fascitis plantar | Espolones calcáneos |
Dolor de hombros y calcificación | Hernia discal |
Parálisis periférica nerviosa |
Lesiones deportivas o dolores crónicos.

CELLGYM ES UNA MODERNA TERAPIA ANTIENVEJECIMIENTO CON OXIGENOTERAPIA:

Ayuda a parecer más joven | Ayuda a optimizar los resultados deportivos | Ayuda a perder peso rápidamente |
Elimina la fatiga | Rejuvenece la piel cuando se combina con ondas de choque | Ayuda a eliminar la celulitis.

Dirigido por **D. Sam Al-shamary**, experimentado fisioterapeuta, quiropráctico, miembro de SETOC.

HEMOS REDUCIDO LOS SÍNTOMAS DE HERNIA DISCAL EN MÁS DE 3.000 PACIENTES, EVITANDO CIRUGÍA.



MEDIKAL KINE & SHOCKWAVE

CELLGYM

ONDAS DE CHOQUE



Eliminación de dolencias

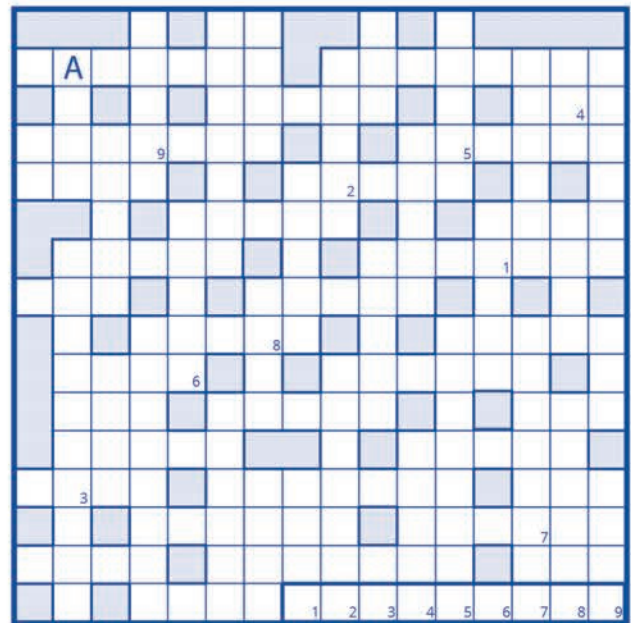
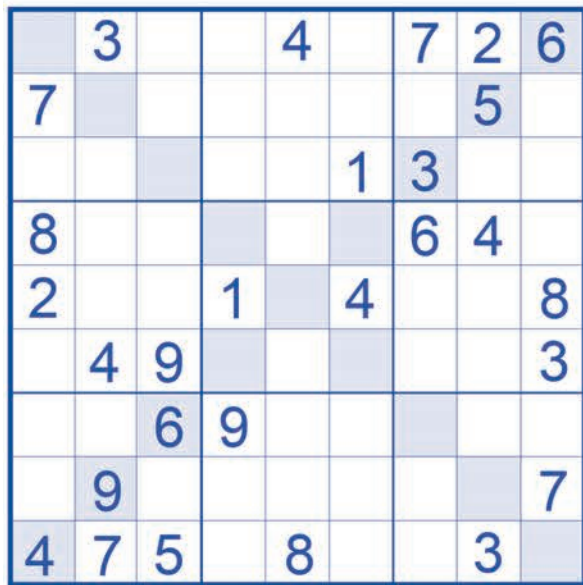
Sin Cirugía

Tendinitis Crónica - Calcificación - Espolones - Fascitis Plantar
Lesiones Deportivas - Dolor de Cabeza - Hernia Discal

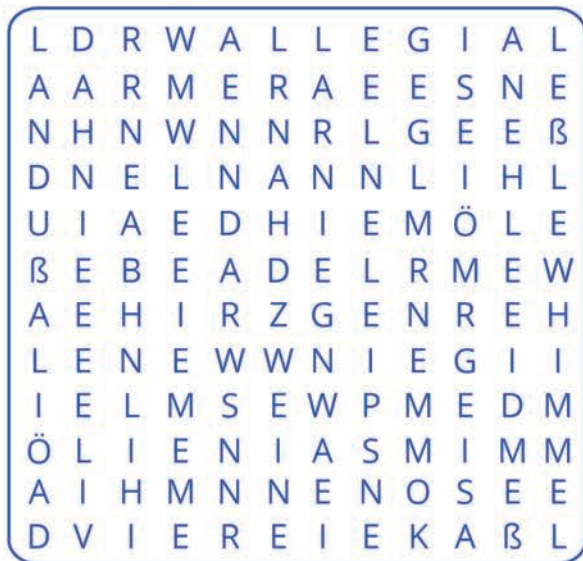
Avda. Blas Infante 22, Arroyo de la Miel. BENALMÁDENA.

952 96 18 51 / 625 092 499 | www.advencekine.com | www.clinicasfisoquiros.com

Kreuzwort

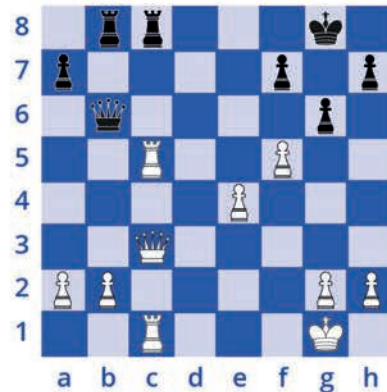


Spiele · Leben · Ihm · Weiß · Himmel · Hören
Vier · Kommen · Gerade · Alle
Allerdings · Sehen · Zwei · Wenn · Land

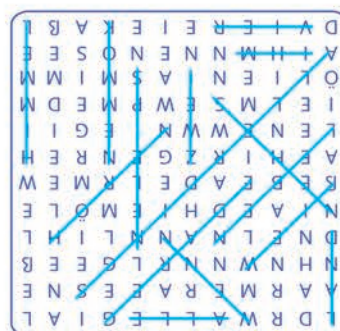


- | 3 Buchstaben | 4 Buchstaben | 5 Buchstaben | 6 Buchstaben | 7 Buchstaben | 8 Buchstaben | 9 Buchstaben | 10 Buchstaben |
|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|----------------------|--------------|---------------|
| ACE | ANKE | URAL | LEGOs | AMPEN | LEANDER | | |
| IVO | ARVE | HAUS | MIDAS | MONITOR | | | |
| OLA | ASER | ALARM | RATTE | FANGEN | PARTNER | | |
| OPI | EINS | ANDRE | REMIS | FALZEN | PROZENT | | |
| ORO | ENTE | ATLAS | REVUE | LENKEN | OVERALL | | |
| RAH | EULE | EICHE | SALON | LINZER | VERLEIH | | |
| TEO | GERN | EINER | SCHUH | MOKANT | 8 Buchstaben | | |
| TRI | HELI | ERICH | STIRN | PEILEI | SCHARPIE | | |
| SKI | ROST | IMMEN | STONE | KULTUR | SCHIMMEL | | |
| KUH | TOFU | INTER | KIEME | 7 Buchstaben | 10 Buchstaben | | |
| | | | KULAK | AGENTUR | SANDKASTEN | | |

Spiel mit schwarz und gewinne



4	7	5	2	8	6	1	3	9
1	9	8	4	5	3	2	6	7
3	2	6	9	1	7	4	8	5
6	4	9	7	2	8	5	1	3
2	5	3	1	6	4	9	7	8
8	1	7	5	3	9	6	4	2
5	8	2	6	7	1	3	9	4
7	6	4	3	9	2	8	5	1
9	3	1	8	4	5	7	2	6



1. Txc5
2. Dxc5, Tc8
3. Dxb6, Txc1+
4. Rf2, axb6

Ihre Sicherheit in guten Händen



ASSSA
VERSICHERUNGEN

HAUPTBÜROS

Av. Alfonso X El Sabio, 14 - Entlo.
03004 ALICANTE
Tel. 965 200 106 (8 linien)
Fax 965 144 239
info@asssa.es - www.asssa.es

ZWEIGSTELLEN ASSSA

ALICANTE

Denia

c/ Marqués de Campo 37, 1º - Oficina 3
Tel. 965 786 969 - Fax 966 432 432
03700 - denia@asssa.es

Jávea

Av. del Plá, 121 - Local 23
Tel. 965 795 077 - Fax 965 795 716
03730 - javea@asssa.es

Moraira

Ctra. Moraira - Calpe, 7 - 1º Edif. Norte 1º C
Tel. 965 744 033 - Fax 966 491 141
03724 - moraira@asssa.es

Altea

c/ de la Llum, 1 - Local 14
Tel. 966 882 680 - Fax 966 882 647
03590 - altea@asssa.es

Ciudad Quesada

Av. de las Naciones, 1 - A Local 25
Tel. 965 725 421 - Fax 965 725 510
03170 - ciudadquesada@asssa.es

Orihuela Costa

c/ Maestro Torralba, 5, Puerta 2
Tel. 966 761 794 - Fax 966 761 833
03189 - orihuelacosta@asssa.es

ALBACETE

c/ Rosario, 6 - 5º Puerta 3 - Edif. Toscana
Tel. 967 212 491 - Fax 967 219 057
02001 - albacete@asssa.es

ALMERÍA

Vera

c/ Del Mar, 33 - C.C. Alcaná - Local 3B
Tel. 950 392 487 - Fax 950 390 267
04620 - vera@asssa.es

BARCELONA

c/ Travessera de Dalt, 21/23 - Entlo.
Tel. 934 151 707 - Fax 932 385 939
08024 - barcelona@asssa.es

LAS PALMAS

Gran Canaria - Maspalomas

Av. de Tirajana, 37 - Edif. Mercurio
Torre I - 3º G
Tel. 928 778 664 - Fax 928 764 386
35100 - grancanaria@asssa.es

MADRID

c/ José Ortega y Gasset, 74 - Entlo. B
Tel. 913 092 052 - Fax 913 093 590
28006 - madrid@asssa.es

c/ Santa Engracia 41 - 1º
Tel. 915 930 755 - Fax 915 932 551
28010 - hermandad@asssa.es

Gran Vía, 57 - 7º A
Tel. 915 477 251 - Fax 915 476 061
28013 - filantropica@asssa.es

MÁLAGA

Benalmádena Costa

Av. de las Palmeras - Local 15
Urb. Benalmar Playa - 3ª Fase
Tel. 952 447 709 - Fax 952 567 335
29630 - benalmedenacosta@asssa.es

San Pedro - Guadalmina

C.C. Guadalmina III - Oficina 1
c/ Urb. B Terrazas Guadalmina
Tel. 952 883 519 - Fax 952 887 417
29670 - guadalmina@asssa.es

Nerja

Moin Moin Bäckerei - Pasaje Dr. Fleming
Tel. 952 447 709 - Fax 952 567 335
29630 - benalmedenacosta@asssa.es
Kontaktstelle

MURCIA

Puerto de Mazarrón

Av. Dr Meca, 109
C.C. La Pirámide - Local 9
Tel. 968 153 396 - Fax 968 154 212
30860 - mazarron@asssa.es

TENERIFE

Los Cristianos

Av. Juan Carlos I, 32
C.C. Bahía de los Cristianos - Local 21
Tel. 922 752 794 - Fax 922 795 294
38650 - tenerife@asssa.es

Puerto de la Cruz

c/ Retama, 3
Edif. Retama - Local 4
Tel. 922 752 794 - Fax 922 795 294
38650 - tenerife@asssa.es
Kontaktstelle



Ihre Sicherheit in guten Händen



AGRUPACIÓN SANITARIA SEGUROS S.A.

Unternehmen gegründet 1935