



21

ASSSA magazin

Lichtempfindlichkeit

Lärmbelästigung und Taubheit

Zusatzstoffe in Lebensmitteln und ihre
geregelte Verwendung

Schöner Land: Oviedo

JAN - JUN 2018

Inhalt



08



11



12



16

- 04 NEUIGKEITEN ASSSA
- 05 DANKE ASSSA
- 06 VERSICHERUNGEN
Erfahrungen der Kunden; wichtig bei der Wahl einer Krankenversicherung
- 07 BLEIBEN SIE GESUND
Präventivmedizin und Umwelt
- 08 BLEIBEN SIE GESUND
Lichtempfindlichkeit (Photodermatose)
- 09 BLEIBEN SIE GESUND
Allergische Konjunktivitis
- 10 BLEIBEN SIE GESUND
Durch Wasser übertragene Infektionskrankheiten
- 11 BLEIBEN SIE GESUND
Lärmbelästigung und Taubheit
- 12 IHRE ERNÄHRUNG
Zusatzstoffe in Lebensmitteln und ihre geregelte Verwendung
- 14 MEDIZINISCHE TECHNOLOGIE
Integrierte Funktechnologie in Hörsystemen
- 15 SPORT FÜR JEDERMANN
Was ist Tai Chi Chuan?
- 16 SCHÖNER LAND
Oviedo
- 17 ZAHNMEDIZIN
Probleme mit dem Kiefergelenk
- 18 RÄTSELSEITE

Redaktion

Management	Noelia Pasero
Koordinierung	Rafael Blasco
Artikel, Lay-out und Design	Johanna Macri Lucía Orgeira José Miguel Guillén
Mitwirkende	Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez Dr. Enrique Chipont Dr. Quesada Rubio Dr. Alfonso Aracil D. José María García Román D.ª Amanda Ramírez D.ª Maribel Marín Sánchez Dr. José Pablo Olcina
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.



Herminio Martínez
Präsident des Unternehmens



UNSERE ENTWICKLUNG

Seit der Einführung des Gesetzes Solvencia II, welches die Solvenz der Versicherungsunternehmen reguliert und garantiert, sind zwei Jahre vergangen. In dieser Zeitspanne haben wir unsere internen Prozesse den neuen Anforderungen angepasst, verbessert und weiter entwickelt, so dass sowohl unsere Solvenz und Effizienz als auch ein hervorragender Kundenservice für unsere Versicherten garantiert sind.

Die Resultate haben nicht lange auf sich warten lassen, und die interne Umstrukturierung bringt großes Wachstum. Wir haben eine Basis geschaffen, die zulässt, dass sich unsere Wirtschaftskraft als Versicherungsunternehmen bis 2020 sogar verdoppeln kann. Unser marktwirtschaftlicher Plan für die nächsten drei Jahre beinhaltet daher auch die Eröffnung neuer Zweigstellen und die Akquisition anderer Unternehmen, bis wir unser Ziel erreichen.

Unsere Unternehmensentwicklung basiert auf Kapitalbildung und sorgsamer Überlegung bei Investitionen. So erhalten wir unsere privilegierte Marktposition und können neue und wichtige Ziele in Angriff nehmen.



2018

Neuigkeiten ASSSA



Neue Ausgabe des ASSSA Ärzteverzeichnisses

Die neue Ausgabe 2018-2019 unseres Ärzteverzeichnisses, das viele Erweiterungen und Verbesserungen enthält und dazu in neuem Design erscheint, ist fertiggestellt.

Wir bei ASSSA arbeiten stets daran, unseren Versicherten eine komplette und qualitativ hochwertige medizinische Versorgung zu bieten. Deshalb haben wir in unserem Ärzteverzeichnis die besten renommierten Privatkliniken und Ärzte.

Die neuen Ärzteverzeichnisse liegen in unseren Kundenservicebüros aus oder können online auf unserer Webseite eingesehen werden. Unsere Versicherten dürfen sich gerne ein Exemplar des Ärzteverzeichnisses in einem unserer Büros abholen.



ASSSA sponsert den Alicante Tennis Mesa Club

In ASSSA engagieren wir uns sehr für Sport und sind für die nächsten zwei Jahre Hauptsponsor des Table Tennis Alicante Team.

Der Verein wurde vor 35 Jahren gegründet und hat in 2016-2017 7 Medaillen in den spanischen Meisterschaften gewonnen. Vier Spieler haben auch in den European Junior Championship teilgenommen und sind Kadetts in dem spanischen national Tischtennis Team.

Bei ASSSA ist unseres Engagement für die Gesellschaft und Gesundheit sehr wichtig, und deshalb unterstützen wir Sport und eine gesunde Lebensweise.

Danke ASSSA

“ Seit sieben Jahren bin ich bei der Krankenversicherungsgesellschaft ASSSA versichert, und ich möchte mich für den exzellenten Service über all die Jahre bedanken.

Unterstützung und menschliches Verständnis habe ich von den Kundenservicebüros sowohl in Altea als auch in der Zentrale in Alicante erfahren. Ich kann wirklich sagen, das ich sehr unterstützt wurde.

Ich komme ursprünglich aus Madrid und reise oft in die Hauptstadt. Dort gehe ich auch zu Ärzten und habe dieselbe Erfahrung mit den Kundenservicebüros in Madrid gemacht: Ich werde immer sehr herzlich bedient und in jeglicher Hinsicht unterstützt. Deshalb habe ich ASSSA auch einer italienischen Familie, die nach Altea gezogen ist, als erstklassiges Krankenversicherungsunternehmen empfohlen. Es freut mich, dieser Familie geholfen zu haben. ”

Hochachtungsvoll,
María Pilar Blanco
Police 30.326
Altea, 25. Oktober 2017



Erfahrungen der Kunden; wichtig bei der Wahl einer Krankenversicherung

Wenn man sich entscheidet, eine Krankenversicherung abzuschliessen, sollte man verschiedene Faktoren berücksichtigen, so wie die Deckungsleistungen, den Preis, das Ärzteverzeichnis und den Kundenservice. Dabei sind nicht nur die Informationen, die die Versicherungsgesellschaft zur Verfügung stellt, von Wert, sondern gerade auch die Kundenmeinungen; vor allem, wenn man sich zum ersten Mal für eine private Krankenversicherung entscheidet.

ASSSA hat das Vertrauen und die Zufriedenheit seiner Kunden; Zeichen dafür sind die Kundenmeinungen:

Kündigungsschutz und Preis

“Zum Glück habe ich ASSSA gefunden. Es ist mir sehr wichtig, Gewissheit zu haben, dass meine Police niemals seitens der Versicherungsgesellschaft gekündigt werden kann – weder wegen Alter noch wegen Leistungsanspruches. Darüber hinaus steigt meine Prämie nicht aufgrund des Alters. Das gefällt mir und erscheint mir sehr fair“. Erk Petersen - Police 31.273-02.

“Ich kann gar nicht genug sagen, wie wichtig die jährlichen Vorsorgeuntersuchungen sind, die ASSSA anbietet“. Marion Poole - Police 22.411.

Ärzteverzeichnis

“Die medizinische Behandlung, die ich erfahren habe, war exzellent. Alles hat ohne Probleme geklappt, sowohl die Arzttermine als auch die Kontrolluntersuchungen“. Monika Krupica – Police 16.977.

“Die Klinik und das Personal waren erstklassig. Die Operation wurde von einem professionellen Ärzteteam durchgeführt“. Geoffrey Roland Smith - Police 34.518.

Kundenservice

“Der Kundenservice ist großartig. Es gibt keine Sprachbarrieren, was von unschätzbarem Vorteil ist.“ Kerstin Lübke - Police 31.465.

“Hier wird der Unterschied einer exzellenten Krankenversicherung deutlich: Eine Kontaktperson, die nicht nur professionell arbeitet, sondern auch hilfsbereit und einfach menschlich ist“. Rosemarie Tobler - Police 14.808.

“Ich möchte unterstreichen, wie schnell ASSSA die Untersuchungen und Behandlungen vor und nach der Operation koordiniert hat und wie sehr es mir half, solch professionelle Unterstützung zu haben“. Stuart J. Cohen - Police 31.812.



Mehr als 80 Jahre im
Dienste der Gesundheit



Präventivmedizin und Umwelt

Es wäre nicht korrekt, von Präventivmedizin zu sprechen, ohne unsere Umgebung zu berücksichtigen, die sich entscheidend auf die Gesundheit einer Gemeinschaft auswirkt und welche wiederum von grundlegender Bedeutung für die Gesundheit des Individuums ist.

Ökologie und Menschliche Gesundheit

Ökologie ist die Wissenschaft, die auf die Zusammenhänge zwischen den Organismen und ihrer Umwelt eingeht, Humanökologie versteht sich als eine angemessene oder unangemessene Situation des dynamischen Gleichgewichts zwischen dem Menschen und seiner Umgebung.

Gesundheit und Ökologie sollten immer gemeinsam bewertet werden, sowohl im Hinblick auf die Auswirkungen der verschiedenen Umweltfaktoren auf den Menschen als auch auf seine Fähigkeit, auf die Umwelt einzuwirken, sei es in einer günstigen oder in einer ungünstigen Weise.

Die Vielfalt der **Umweltfaktoren, die auf uns einwirken können**, ist sehr groß:

- Physikalische Faktoren: Druck, Temperatur, etc.
- Chemische Faktoren: Schadstoffe, Lebensmittel, etc.
- Biologische Faktoren: Mikroorganismen, Parasiten, etc.
- Soziale Faktoren: Familie, Beruf, etc.
- Psychologische Faktoren: kulturelle, verhaltensbedingte und andere Faktoren.



Die Einwirkung der Umwelt auf die Gesundheit erfolgt in der Troposphäre (Bereich der Atmosphäre, der unmittelbar mit der Erdkruste in Berührung kommt), wo unser Leben und unsere Tätigkeiten üblicherweise ausgeführt werden und wo verschiedene Faktoren das Auftreten übertragbarer und nicht übertragbarer Krankheiten beeinflussen.

In den fortgeschritteneren Ländern sind viele der grundlegenden umweltbedingten Gesundheitsmängel beseitigt worden, aber es sind **neue Probleme** aufgetaucht, insbesondere im Hinblick auf den **Treibhauseffekt**.

Die Atmosphäre übernimmt eine schützende Rolle, um zu verhindern, dass die gesamte vom Planeten ausgestrahlte Energie im Weltraum verloren geht, und deshalb ist es sehr wichtig, dass die Stoffe, die die Zerstörung des stratosphärischen Ozons (Ozonschicht) verursachen, so weit wie möglich reduziert werden.

In früheren Ausgaben haben wir uns auf so wichtige Themen wie Umwelt, Luftverschmutzung, Klimawandel und seine Auswirkungen auf sozialer, wirtschaftlicher und gesundheitlicher Ebene sowie Umweltgesundheit konzentriert. In dieser Ausgabe erweitern wir diese Informationen mit mehreren Artikeln und betonen die Wichtigkeit der Prävention.

Medizinische Leistungen ASSSA



Cem clínicas

Kliniken mit stationärer Aufnahme

KRANKENHAUS MIT 24 STUNDEN NOTFALLBETRUUNG

WWW.CEMCLINICAS.COM

C/VERGEL 11 BENIARBEIG 03778 (ALICANTE)

Tel: 96 643 53 22



Lichtempfindlichkeit (Photodermatose)



Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez
Medizinische Direktor für ASSSA

Lichtempfindlichkeit ist eine Abwehrreaktion der Haut, nachdem sie einer ultravioletten (UV-) Bestrahlung ausgesetzt worden ist.

Es ist eine Reaktion der Haut bzw. des Immunsystems auf die Sonneneinstrahlung. Diese kann idiopathisch sein (unbekannter Ursache) oder nach der Belastung der Haut mit bestimmten Chemikalien oder Medikamenten auftreten.

Auf der Haut, die der Sonne ausgesetzt war, erscheinen Juckreiz und rote, geschwollene Stellen.

Wir gehen hier auf zwei der wichtigsten und häufigsten Gruppen von Photodermatose ein:

1. Sekundäre Photodermatose als Folge der Belastung mit bestimmten Chemikalien oder Arzneimitteln.

- **Photoallergischer Ausschlag.** Das Immunsystem spielt eine Rolle. Erfordert vorherige Sensibilisierung. Geringe Substanzmengen und geringe Sonneneinstrahlung. Kann sich auf Bereiche ausbreiten, die nicht der Sonne ausgesetzt sind. Hervorzuheben sind Arzneimittel gegen Akne und einige Antibiotika (Chinolone, Tetracycline...).

- **Phototoxischer Ausschlag.** Das Immunsystem spielt keine Rolle. Eine vorherige Sensibilisierung ist nicht erforderlich. Es erfordert höhere Dosen von Sonnenstrahlung und Chemikalien. Beschränkt sich auf Bereiche, die der Sonne ausgesetzt sind.

2. Idiopathische Photodermatose. Sie werden durch elektromagnetische Strahlung (UV-, infrarote Strahlung und sichtbares Licht), insbesondere ultraviolette Strahlung (UVA) erzeugt oder verstärkt.

- **Lumineszierender polymorpher Hautausschlag (reaktiv gegen Licht).** Es ist die häufigste. Verzögerter Beginn der Symptome nach der Sonnenexposition. In jedem Alter und vor allem im Frühjahr und Frühsommer. Sonnenbestrahlung vermeiden, insbesondere zu Spitzenzeiten, Sonnenschutzmittel verwenden.
- **Sonnenbedingtes Nesselfieber.** Es ist selten und tritt unmittelbar und übergangsweise nach der Sonnenexposition auf. Die Läsionen treten vor allem an den exponierten Stellen auf, insbesondere am Dekolleté und an den Armen, manchmal auch an abgedeckten Bereichen, da die Strahlung durch die Kleidung dringen kann.



Allergische Konjunktivitis



Dr. Enrique Chipont
Leitender Chefarzt in Oftálica

Sowohl die **saisonale als auch chronische Bindehautentzündung** ist die häufigste Form einer Augenallergie und stellt über die Hälfte der allergiebedingten Augenerkrankungen dar.

Allergische Bindehautentzündungen steigen durch den Mangel an Regen und Umweltverschmutzung steil an und betreffen auch Menschen, die noch nie daran gelitten haben. **Im Winter nehmen die Fälle von Bindehautentzündungen in der Bevölkerung zu**, da es zu wenig Niederschläge gibt und die Schadstoffkonzentration in der Umwelt sehr hoch ist.

Diese Allergie zeichnet sich durch die **Entzündung der Netzhaut** aus (Bindegewebe), das die weiße Partie des Auges bedeckt, welche aufgrund einer Infektion und der Erweiterung der Blutgefäße rot wird und jederzeit auftreten kann. **Etwa 20 % der Bevölkerung kann zu irgendeinem Zeitpunkt in ihrem Leben an einer allergischen Bindehautentzündung leiden.** Darüber hinaus gibt es mehrere Erscheinungsformen, aber alle müssen rechtzeitig behandelt werden, da sie sonst irreversible Schäden am Augapfel verursachen können.

Eine Augenallergie kann durch mehrere Faktoren verursacht werden. Der bedeutendste ist die Umwelt mit Allergenen wie Pollen, Milben und Pilzsporen. Eine wesentliche Rolle bei dieser Erkrankung spielt auch die genetische Veranlagung. Andere Ursachen, die eine Augenallergie auslösen können, sind Kosmetika, bestimmte Medikamente oder Kontaktlinsen.

Menschen, die in der Nähe von Grundstücken und Gebäuden leben, sollten besonders vorsichtig sein, da sie anfälliger dafür sind, an einer Bindehautentzündung zu erkranken.

Verstärkte Hygienemaßnahmen wie häufiges Händewaschen, nicht mit schmutzigen Händen die Augen berühren, keine Handtücher oder Taschentücher teilen und Kissenbezüge häufig wechseln sind einige der Maßnahmen, die zur Pflege der Augen beitragen.

Wichtig ist auch eine Selbstmedikation zu vermeiden, damit es bei einer Bindehautentzündungstherapie keine Komplikationen gibt.

Arten von Bindehautentzündung

Es sind vier Gruppen zu unterscheiden: Allergisch bedingte saisonale oder chronische Bindehautentzündung, atopische Keratokonjunktivitis Frühlings-Keratokonjunktivitis und riesige papilläre Bindehautentzündung.

Das wichtigste Symptom dieser Erkrankung ist das okuläre und periokuläre Jucken. Andere Symptome sind Tränenfluss, Schwellungen der Augenlider, Augenrötungen, Schleimabsonderungen und Photophobie. Eine Augenallergie betrifft in der Regel beide Augen, aber nicht unbedingt in der gleichen Weise.



Die Diagnose einer Augenallergie wird bei einer Augenuntersuchung festgestellt. Eine Blutanalyse trägt zusätzlich zur Diagnose bei.

Die Behandlungsmethode der allergischen Bindehautentzündung hängt davon ab, wie schwerwiegend sie ist. Sie beginnt mit einem topischen Antihistaminikum, wenn es sich um eine leichte Entzündung handelt oder wenn bekannt ist, dass sich die Allergieperiode nähert. Im fortgeschrittenen Stadium werden topische Kortikosteroide eingesetzt.

Durch Wasser übertragene Infektionskrankheiten



Dr. Quesada Rubio
Innere Medizin

Wasser ist das Element der Natur, das für die Erhaltung aller Lebewesen wesentlich ist. Als fortgeschrittenes Lebewesen verbraucht der Mensch das Wasser nicht nur zur Versorgung seiner eigenen Homöostase, sondern auch für andere Zwecke, d.h. von der Körperpflege bis hin zur Verwendung in der Gastronomie, im Sport, in der Landwirtschaft, in der Industrie usw.

Die Übertragung durch Trinkwasser ist wiederum nur einer der Übertragungswege für Krankheitserreger, die durch fäkal-orale Krankheitserreger übertragen werden. Auch kontaminierte Lebensmittel, Hände, Utensilien und Kleidung können als Übertragungswege dienen, insbesondere wenn die sanitären Anlagen und die Hygiene in den Haushalten unzureichend sind. Um die Übertragung von Krankheiten durch fäkal-orale Wege zu verringern, ist es wichtig, die Wasserqualität und -verfügbarkeit sowie die Entsorgungssysteme von Exkrementen und die allgemeine Hygiene zu verbessern.

Aufgrund der Kürze des Textes werden wir uns auf die allgemeinen und praktischen Aspekte von Infektionen in unserer Umgebung konzentrieren, die auf oralem Wege übertragen werden.

Das Eindringen in den Verdauungstrakt dieser Krankheitserreger oder ihrer Toxine ruft diverse Beschwerden hervor, je nach Anzahl von inokulierten Keimen und dem Immunstatus des Patienten. Es ergibt sich dabei ein Krankheitsbild mit Bauchschmerzen, Fieber, Erbrechen und oft wässrigem Durchfall, was im Falle eines anhaltenden Zustandes beim Patienten zu Nierenversagen oder anderen Komplikationen führen kann.

In solchen Fällen empfiehlt der Arzt die Entnahme einer Stuhlprobe, die ins Untersuchungslabor zur Verarbeitung und Kultur in geeigneten Medien gesandt wird, mit dem Ziel, den Erreger zu identifizieren. Gleichzeitig wird dem Patienten geraten viel Flüssigkeit einzunehmen, und zwar in Form hausgemachter Getränke wie beispielsweise "Alkalische Limonade" oder kommerzielle Präparate wie "orales Serum", um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Allein Ihr Arzt kann eine korrekte Beurteilung vornehmen und andere Maßnahmen hygienischer (Isolierung) oder pharmakologischer Natur, sowie andere Untersuchungen empfehlen, um den klinischen Zustand des Patienten zu bewerten.

Ungeachtet dessen muss bei durch Wasser übertragenen Krankheiten das zentrale Ziel die Prävention sein, und dies obliegt sowohl den öffentlichen Behörden als auch an den betroffenen Personen selbst mittels einer guten Gesundheitserziehung.

Obwohl reines Wasser für jede Nutzung geeignet ist, **müssen wir für den Gesundheitsschutz besondere Sorge tragen, wenn wir Wasser für unseren persönlichen Gebrauch verwenden**, andernfalls kann es zu Krankheiten führen. Laut Einschätzung der Weltgesundheitsorganisation sterben jedes Jahr über 1,5 Millionen Menschen an Infektionskrankheiten, die durch schlechtes Wasser übertragen werden. Natürlich beziehen sich diese Zahlen vor allem auf die Dritte Welt, die wir, das dürfen wir nicht vergessen, dank der Reiseführer und der uns zur Verfügung stehenden Informationen immer häufiger bereisen.

Die häufigsten Gesundheitsrisiken im Zusammenhang mit Trinkwasser sind **Krankheiten, die durch Trinken, Einatmen von Tröpfchen (Legionellen) oder Kontakt mit Trinkwasser hervorgerufen werden**. Die so übertragenen Infektionskrankheiten können durch verschiedene Krankheitserreger verursacht werden, wie z.B: Bakterien (Salmonella, Shigella, Yersinia, E-Coli), Viren (Hepatitis A und E) und einige Parasiten und Helminthen, wobei Bakterien und Viren die häufigsten in unserer Umwelt sind.



Lärmbelästigung und Taubheit



Dr. Alfonso Aracil
Spezialist für
Hals- Nasen- Ohrenheilkunde

Lärmbelästigung stellt ein bedeutendes umweltpolitisches Problem in den großen Stadtzentren dar. Sie tritt auf, wenn der Geräuschpegel die normale Hörsituation in einer bestimmten Umgebung verändert.

Obwohl sie sich nicht, wie andere Arten von Umweltverschmutzung, in der Umwelt ansammelt, verursacht sie **ernsthafte Schäden am Körper und beeinträchtigt die Lebensqualität** und wird folglich weltweit als ein Problem der öffentlichen Gesundheit angesehen.

Für die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist ein Geräuschpegel von 50 dB bereits kommunikationsschädlich und kann ab 55 dB Stress und andere negative Auswirkungen verursachen. Ein Geräuschpegel von 75 dB stellt ein Risiko für einen Hörverlust (verminderte Hörschärfe) dar, wenn der Betroffene acht Stunden lang dem Geräusch ausgesetzt ist.

Einige der **negativen Auswirkungen** der Lärmbelästigung auf den Menschen sind folgende:

- Stress.
- Depression.
- Schlaflosigkeit.
- Aggressivität.
- Verlust der Aufmerksamkeit.
- Gedächtnisverlust.
- Kopfschmerzen.
- Müdigkeit.
- Tinnitus oder Ohrgeräusche.
- Vorübergehender oder dauerhafter Hörverlust.
- Taubheit.

Es gibt eine **Vielzahl von Geräuscherzeuger**, wie Bars, Diskotheken, Flughäfen, Industrien, Kraftfahrzeuge, Geräte und Arbeitsumgebungen:

- Ein tropfender Wasserhahn (20 dB).
- Kühlschrank (30 dB).
- Normale menschliche Stimme (60 dB).
- Verkehr (80 dB).
- Haartrockner (95 dB).
- Tragbare Musikabspielgeräte mit maximaler Lautstärke (bis zu 115 dB).
- Baustellen mit Pressluftschlämmern (120 dB).
- Diskotheken (130 dB).

In unserer Gesellschaft haben wir ein Problem, das sich im Laufe der Zeit durch übermäßigen Lärm, die Leidenschaft für Böller, Donnerbüchsen, Jagd, sogenannte Masclétas (Böllerkonzerte), etc. verschlechtert. Der Lärmpegel, den sie erzeugen, ist so groß, dass er immer zu irreversiblen Schallschäden führt. Daher ist es wichtig, diese so weit wie möglich zu verhindern.

Akute Schallschäden entstehen durch die Einwirkung lauter Geräusche mit partieller Zerstörung des Innenohrs und in bestimmten Fällen zum totalen Hörverlust.

Ein chronisches Schalltrauma (professionelle Taubheit) besteht aus einem Hörschaden, der durch Industrielärm verursacht wird.

Wie bereits erwähnt, da es keine Behandlung gibt, muss PRÄVENTIV vorgegangen werden. Bei bestimmten Industrieeräuschen oder bestimmten Arbeiten sollten Schutzvorrichtungen (Kopfhörer) verwendet und, soweit möglich, extreme Lärmsituationen vermieden werden.

Intraotische Kopfhörer oder Ohrhörer sind nicht sehr empfehlenswert, da die Abwehrreflexe aufgrund der kurzen Distanz vom Sendefokus zum Empfänger nicht agieren können.

Bei schwierigen Situationen können jede Art von Ohrstöpseln verwendet werden, da sie die Schallintensität um 20-30 dB reduzieren.



Zusatzstoffe in Lebensmitteln und ihre geregelte Verwendung

Seit Menschengedenken ist es eines der Ziele der Menschen, **Lebensmittel so lange wie möglich zu konservieren**. So wurden auch erste Techniken zur Konservierung von Lebensmitteln entwickelt: Räuchern, Salzen, Pökeln, etc. In der Lebensmittelindustrie ist dies heutzutage nicht mehr das einzige Ziel. Auf einem immer anspruchsvolleren Markt wird bestrebt, ein Produkt mit den besten organoleptischen und ernährungsphysiologischen Eigenschaften anzubieten, das uns, so weit wie möglich, das ganze Jahr über zur Verfügung steht. Dies hat dazu geführt, den Markt für Lebensmittelzusatzstoffe zu stärken.



Amanda Ramírez
Entwicklungsleiterin in Spanien.
Phytocontrol Untersuchungslabor

Was sind Zusatzstoffe?

Zusatzstoffe sind Stoffe, die in der Regel nicht selbst als Lebensmittel verzehrt, sondern absichtlich Lebensmitteln aus technologischen Gründen zugesetzt werden. Ihre Herkunft kann synthetisch oder natürlich sein, **abgeleitet von Produkten pflanzlichen, tierischen oder mineralischen Ursprungs**. Ihre Klassifizierung bezieht sich auf die technologische Funktion, auf die sie reagieren: Farbstoffe, Konservierungsmittel, Süßstoffe, Antioxidantien, Verdickungsmittel, u.a.

Wie wird die Verwendung von Zusatzstoffen geregelt?

Die Europäische Kommission regelt mit der Verordnung 1333/2008 **die Verwendung von Zusatzstoffen in Lebensmitteln**. Ihre Zulassung unterliegt drei grundlegenden Anforderungen:

1. Sicher sein, auf der Grundlage verfügbarer wissenschaftlicher Erkenntnisse und der Überprüfung, dass die vorgeschlagene Anwendungsmenge kein Sicherheitsrisiko für die Gesundheit des Verbrauchers darstellt. Zuständig für die Durchführung ist die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) und zwar unter Berücksichtigung:

- Der Identifizierung der Zusammensetzung.
- Des Herstellungsverfahrens; Extraktion oder Synthese.
- Der vorgeschlagenen Verwendung, Menge in den vorgeschlagenen Lebensmitteln sowie andere Verwendungsmöglichkeiten.
- Der toxikologischen Daten, Resorption, Stoffwechsel, Ausscheidung, Genotoxizität, Karzinogenität, u.a.
- Der Expositionsabschätzung unter Berücksichtigung verschiedener Szenarien für alle Bevölkerungsgruppen in der Europäischen Union.

2. Auf ein technologisches Bedürfnis reagieren, das nicht mit anderen wirtschaftlich und technologisch tragfähigen Mitteln gedeckt werden kann.

3. Den Verbraucher nicht irreführen und diesem einen Nutzen bringen. Zusatzstoffe müssen in der Zutatenliste der



Produkte aufgeführt sein, sie werden mit dem Buchstaben E gefolgt von einem Code dargestellt: Farbstoffe (E-1XX), Konservierungsmittel (E-2XX), Antioxidantien (E-3XX), Süßungsmittel (E-4XX). Bei einigen Produkten, in denen die Farbstoffe E-110, E-104, E-122, E-129, E-102 und E124 verwendet wurden, obwohl der Trend rückläufig ist, finden wir die Erwähnung "kann negative Auswirkungen auf die Aktivität und die Aufmerksamkeit von Kindern haben", da die Verordnung 1333/2008 es in diesen Fällen vorschreibt.

Besteht eine Gefahr für die Gesundheit des Verbrauchers, wenn er diese konsumiert?

Gegenwärtig sind in der Europäischen Union 387 Zusatzstoffe zugelassen, von denen jeder einzelne bewertet und mit einem Grenzwert versehen wurde, um die Gesundheit der Verbraucher auch bei erhöhtem Expositionsrisiko zu schützen.

Da das Ziel sowohl der Behörden als auch der Lebensmittelindustrie selbst darin besteht, die Lebensmittelsicherheit zu schützen und zu gewährleisten, **werden Kontrollen durchgeführt, um die Einhaltung der Grenzwerte zu überprüfen.** Bei den Kontrollen handelt es sich um Analysen, die sowohl von öffentlichen als auch von privaten Prüflabors durchgeführt werden, um festzustellen, ob die Menge des betreffenden Zusatzstoffs den im Endprodukt festgelegten Werten entspricht.

Was geschieht, wenn ein Produkt nicht den Vorschriften entspricht?

Liegt der festgestellte Wert über dem vorgeschriebenen Grenzwert und hat befindet sich das Produkt noch nicht auf dem Markt, **darf die Ware nicht in Verkehr gebracht werden und muss vernichtet werden.** Wenn das Produkt hingegen bereits auf dem Markt ist, gibt es ein Schnellwarnverfahren für die Sicherheit von Lebens- und Futtermitteln (RASFF), das von der Europäischen Kommission eingeführt wurde, wonach es sofort vom Markt genommen werden muss, zusätzlich zu einer Ausschreibung, um eine maximale Verbreitung zu gewährleisten und somit die Gesundheit der Verbraucher zu schützen.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass sowohl die Europäische Union als auch die Lebensmittelindustrie die notwendigen Mittel zum Schutz der Verbrauchergesundheit bereitstellen, und zwar nicht nur durch die Kontrolle von Zusatzstoffen, die Lebensmitteln zugesetzt werden, sondern auch von unerwünschten Stoffen, die die Lebensmittel unausweichlich kontaminieren könnten.



Integrierte Funktechnologie in Hörsystemen



José María García Román
Hörakustiker

Lärm kann die Gesundheit des Gehörs beeinträchtigen

Aus medizinischer Sicht ist Lärm jedes Geräusch, das gesundheitsschädlich sein oder eine Tätigkeit ernsthaft beeinträchtigen kann.

Sowohl eine längere Lärmbelastung oder sehr laute und kurze Geräusche (z. B. eine Explosion) können zu Hörschäden führen.

Die Bedeutung des Gehörs

Das Gehör ist der Sinn, der uns hilft, uns als soziale Wesen zu entwickeln und zu kommunizieren. Denn dank ihm unterscheiden wir von Kindheit an die Stimme unserer Familie und Freunde und erkennen, woher die Geräusche kommen, identifizieren Tiere, interagieren und lernen zu sprechen.

Folglich beeinträchtigt ein Hörverlust unsere Lebensqualität, selbst in den alltäglichsten unscheinbaren Momenten. Was tun wir, wenn wir die Türklingel oder das Telefon nicht hören? Wie sollen wir kommunizieren, wenn wir andere nicht hören können?

Hörverlust wird Presbyakusis genannt und ist ein progressiver Prozess, der uns alle betrifft. Zuerst ist er nicht wahrnehmbar, und deshalb ist es unbedingt erforderlich, **das Gehör regelmäßig** ab einem bestimmten Alter oder bei verdächtigen Symptomen **untersuchen zu lassen**.

Lösungen, neueste Technologien

Hörgeräte sind in den meisten Fällen von Hörverlust die beste Lösung, da sie den Schall selektiv auf die notwendigsten Frequenzen verstärken.

Unter diesen Hörgeräten finden wir **die neueste Marktneuheit: Cellion**.



Cellion, das erste Hörgerät weltweit mit wiederaufladbarem Lithium-Ionen-Akku und drahtloser Induktionstechnologie. Das Gerät wurde von Sivantos entwickelt, dem weltweit erfahrensten Marktführer in der Branche der wiederaufladbaren Hörgeräte, und bietet Benutzern eine **unbegrenzte drahtlose Übertragung** für bis zu zwei Tage mit einer einzigen Aufladung.

Um für den Benutzer so komfortabel wie möglich zu sein, verfügt das Ladegerät über eine Mikro-USB-Schnittstelle, die es ermöglicht, die **Kopfhörer mit jedem USB-kompatiblen Netzteil aufzuladen**.

Da die Batterie des Hörgeräts vollständig integriert und versiegelt ist, entfällt für den Benutzer die Handhabung des Akkupacks. Dieses Betriebssystem ist daher umweltfreundlich, denn es **spart** über die gesamte Lebensdauer des Hörgerätes hinweg **Hunderte von Einwegbatterien**.

Zudem steuert die fortgeschrittene SpeechMaster-Funktion kontinuierlich, was Sie hören, konzentriert sich automatisch auf die Konversation und reduziert unerwünschte Stimmen und Hintergrundgeräusche.



Was ist Tai Chi Chuan?

Es ist wie das Meer in Bewegung. Gleiches muss auch im Körper geschehen. Wenn wir Tai Chi Chuan machen, ist der ganze Körper in Bewegung.

Obwohl es sich um eine **Kampfkunst** handelt, sind die Bewegungen sanft und gewaltfrei. Die Stabilität und Zartheit der Bewegungen zeigen, dass es Yin und Yang ist, alle **Bewegungen fließen sanft und frei**, aber sie sind auch sehr kraftvoll. Mit der Ausübung von Tai Chi Chuan sammelt sich die innere Kraft langsam und kontinuierlich an.

Drei wesentlichen Voraussetzungen müssen beherrscht werden: **Entspannung, Festigkeit und Konzentration des Denkens:**

- Entspannung bedeutet, dass der Körper entspannt und locker sein muss, ohne Kraft und Verspannung.
- Festigkeit bedeutet, dass die "Chi"-Energie harmonisiert und nicht zerstreut werden muss. Auch wenn der Körper entspannt ist, muss das "Chi" fest sein, damit der Körper nicht schwebt und integriert werden kann.
- Die Konzentration des Denkens bezieht sich auf die Aufmerksamkeit, d.h. der Geist muss den physischen Bewegungen folgen, um eine innere und äußere Koordination zu erreichen. Ohne diese innere und äußere Koordination kann der Geist nicht mit der physischen Bewegung übereinstimmen.

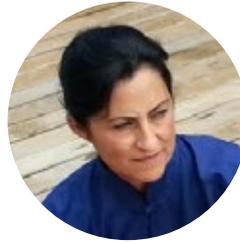
Die Kunst des Tai Chi Chuan impliziert, dass alle Körperteile in Harmonie gesetzt und miteinander bewegt werden.

Die zehn wesentlichen Prinzipien für eine gute Praxis des Tai Chi Chuan sind grundlegend:

1. Den Kopf aufrichten, um die Nackenmuskulatur zu entspannen.
2. Die Brust zurückhalten und den Rücken gerade dehnen.
3. Die Taille entspannen.
4. Die Leere und die Fülle auseinander halten.
5. Die Schultern und die Ellenbogen hängen lassen.
6. Intention und nicht die Gewaltkraft anwenden.
7. Oberer und unterer Teil des Körpers verbinden.
8. Innen und Außen vereinen.
9. Kontinuierlich und ohne Unterbrechung üben.
10. In der Bewegung ruhig bleiben.

Tai Chi Chuan hat **viele Vorteile für die Gesundheit**. Die Ausübung dieser Disziplin kann als eine Art Chikung betrachtet werden: "Chi"-Energie und "Kung" - Arbeit.

Tai Chi Chuan gibt uns **Vitalität, wirkt sich positiv auf die Kraft und die Positionierung der Extremitäten sowie auf die richtige Körperausrichtung aus. Das ist der Grund, warum Tai Chi Chuan die Kraft, die Flexibilität und das Gleichgewicht erhöht.**



Maribel Marín Sánchez

Tai Chi Chuan Lehrerin für traditionellen Yang-Stil, schwarzer Gürtel 1. Dan. Sportzentrum Arena (Alicante)

Es ist in der Lage, die Muskelkraft zu erhöhen und den **Verlust von Knochen** (Kalzium) bei Frauen nach der Menopause **zu reduzieren**.

Die langsamen, sanften Bewegungen setzen Chi in Umlauf, und der Blutdruck in den Beinen bewirkt, dass sich das Blut bewegt, ohne die Herzfrequenz stark zu erhöhen.

Dank einer sanften Zwerchfellatmung unterstützt das Zwerchfell das Herz bei seiner Arbeit, Blut zu pumpen.

Die Bewegungen des Oberkörpers massieren die inneren Organe und verhelfen somit das Blut, das sie enthalten, zu erneuern. Dies **verbessert die aerobe Reaktion und senkt den Blutdruck**.

Schließlich muss der Geist konzentriert sein, sowohl auf die Bewegungen als auch auf die Atmung oder auf den Energiekreislauf. Deshalb hat der Geist von Tai Chi Chuan nichts mit Vernachlässigung zu tun, sondern mit größtmöglicher Aufmerksamkeit.

Es kann als **Meditation in Bewegung** betrachtet werden. Dies führt zu einer Lockerung und nachweislich zur Verbesserung des **Angstgefühls sowie zu einer Verbesserung der Schlafqualität**.

Aufgrund all dieser Vorteile ermutige ich Sie, Krankheiten vorzubeugen oder Ihre Gesundheit zu verbessern, indem Sie regelmäßig Tai Chi Chuan üben.

Die vier **wichtigen Prinzipien:**

- "Zhin" - Sorgfalt.
- "Hen" - Standhaftigkeit.
- "Li" - Respekt.
- "Zhen" - Ehrlichkeit.





Oviedo

Oviedo ist die **Hauptstadt des Fürstentums Asturien**, eine Stadt, die, wie auf ihrem Wappen zu lesen ist, "wohlverdient, unbesiegt, heldenhaft, gut, sehr edel und sehr loyal" ist. Die Entstehungszeit von Oviedo geht auf das frühe Mittelalter zurück, auf das 8. Jahrhundert, als es unter dem Namen Ovetum bekannt war.

Die asturische vorromanische Kunst wurde wegen ihrer historischen und kulturellen Bedeutung zum Weltkulturerbe.

Auf dem Berg **Monte Naranco** können Sie zwei wichtige präromanische Denkmäler besichtigen, **Santa María del Naranco (1)** und **San Miguel de Lillo**, sowie den herrlichen Panoramablick auf die Stadt genießen.

In Oviedo können Sie auch einen angenehmen Spaziergang im **Campo de San Francisco** unternehmen, ein Park, der von Eichhörnchen, Enten und Pfauen bewohnt wird. In diesem Park befindet sich eines der Wahrzeichen der Stadt, die **Mafalda von Quino**, und außerdem wird der sogenannte "Martes de Campo" gefeiert, ein Fest, das an die Schenkung von Balesquita Giraldez (eine wohlhabende Herrin aus dem Oviedo des dreizehnten Jahrhunderts) an die Zunft der Schneider von Oviedo gedenkt.

Ein weiterer Höhepunkt ist das Theater **Teatro de Campoamor**, das 1892 eröffnet wurde und als Bühne für die Gala der Prinzessin-von-Asturien-Preise und als Treffpunkt für Opernliebhaber in Oviedo bekannt ist.

In der Altstadt befindet sich die **Kirche San Isidoro el Real (2)**, die sich auf dem Platz **Plaza de la Constitución** neben dem Rathaus befindet.

Oviedo ist eine Stadt mit viel Geschichte und Kunst, Beispiele dafür sind das **Archäologische Museum**, das einen Spaziergang durch die Geschichte durch die archäologischen Entdeckungen der Region anbietet, und das **Museum der Schönen Künste**, mit Werken von El Greco, Goya, Sorolla, Picasso, Dalí und vielen anderen Künstlern der spanischen Kunst.

In dieser asturischen Stadt gibt es außergewöhnliche Konditoreien, in denen man die typischen Süßigkeiten der Gegend wie die **Carbayones oder Moscovitas** kosten kann. Darüber hinaus können Sie in der berühmten Gascona-Gasse die bekannten "Culines" von Apfelwein genießen und typische asturische Gerichte wie Fabada und Cachopo probieren.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Oviedo eine Stadt voller Geschichte, Kultur, Kunst und Tradition ist, in die sich jeder Besucher verliebt und ein perfektes Ziel für Liebhaber der Gastronomie ist.



Probleme mit dem Kiefergelenk



Dr. José Pablo Olcina
Olcina Dental

Ist es nur ein Zahnproblem?

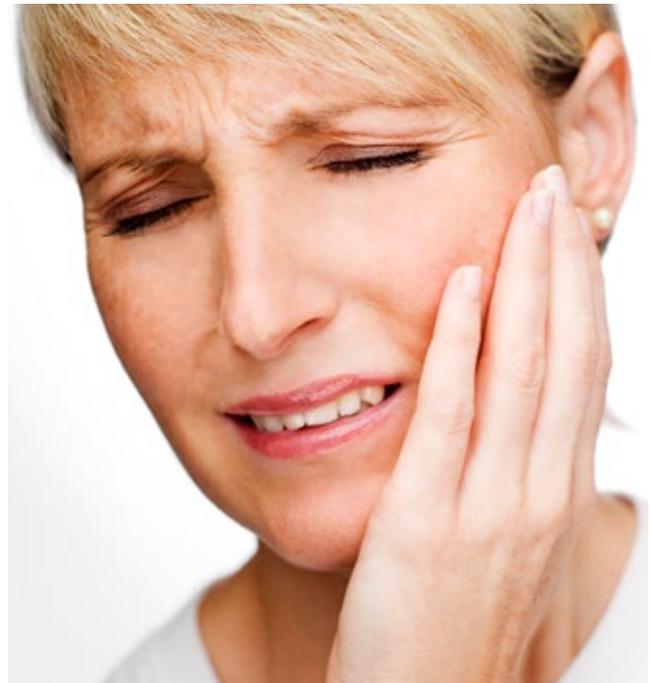
Viele Patienten leiden täglich, ab dem Moment in dem sie morgens aufwachen, an Problemen beim Mund öffnen, Kopfschmerzen, ermüdeten Kaumuskel, etc. Es ist gut möglich, dass es sich um ein **Problem des Kiefergelenks (ATM)** handelt. Solche Gelenkerkrankungen können zu Langzeitproblemen wie Zahnverschleiß und Gesichtsschmerzen führen, die die Lebensqualität des Patienten beeinträchtigen.

Eine temporomandibuläre Dysfunktion, so der technische Fachbegriff, wird in der Regel zuerst vom Zahnarzt mit einer intraoralen Apparatur (temporomandibulär Orthese oder Entlastungsschiene genannt), behandelt.

Viele denken, dass der Gang zum Zahnarzt ausreicht, um die Gesichtsschmerzen zu beenden, aber sind wir Zahnärzte in der Lage, eine Lösung für die Dysfunktion des Kiefergelenks zu gewährleisten? Die Antwort lautet NEIN.

Das Kiefergelenk ist ein einzigartiges äußerst komplexes Gelenk im menschlichen Körper, das einen Prozess des ständigen Umbaus und der Anpassung an die Funktion des täglichen Lebens erlebt.

Die Ätiologie der Kiefergelenksfunktionsstörung ist multifaktoriell, **selten nur mit Mundproblemen** wie z.B. Okklusion assoziiert, und die Lösung kann nicht nur den Zahnarzt, sondern muss auch andere Gesundheitsexperten wie den Kieferchirurgen, Rehabilitations-Physiotherapeuten, Endokrinologen, Radiologen oder Psychologen mit einschließen.



Bei Verdacht eines solchen oder ähnlichen Problems und mit dem Ziel, Ihre Lebensqualität zu verbessern, **sollten Sie so schnell wie möglich Ihren Zahnarzt aufsuchen, um eine gründliche ATM-Untersuchung und einen individuellen Behandlungsplan vorzunehmen.**



Resonancia Abierta Orihuela
Valenciana de diagnóstico por la imagen

Magnetresonanz:

- der Wirbelsäule.
- des Skeletts und der Muskulatur (Schulter, Ellbogen, Handgelenk, Hände, Beckenboden, Hüften, Knie, Knöchel, Füße und muskuläres Profil der oberen und unteren Gliedmaßen).
- Schädel.
- Knochen des Thorax.

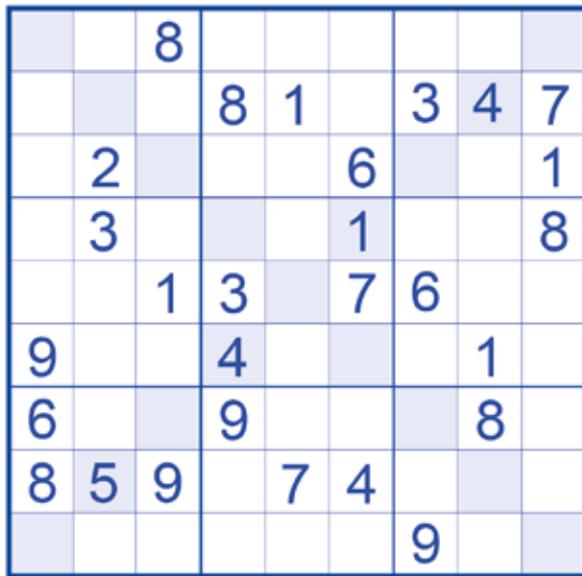
**Komfortabel und keine Angstzustände,
da Magnetresonanz offen ist.**

VALENCIANA DE DIAGNÓSTICO POR LA IMAGEN S.L.
CIF: B54235882, C/ Del Sol, 31, 03300 Orihuela (Alicante)
Tel: 96 634 43 43 Fax: 96 634 43 42 email: orihuela@cmdi.es

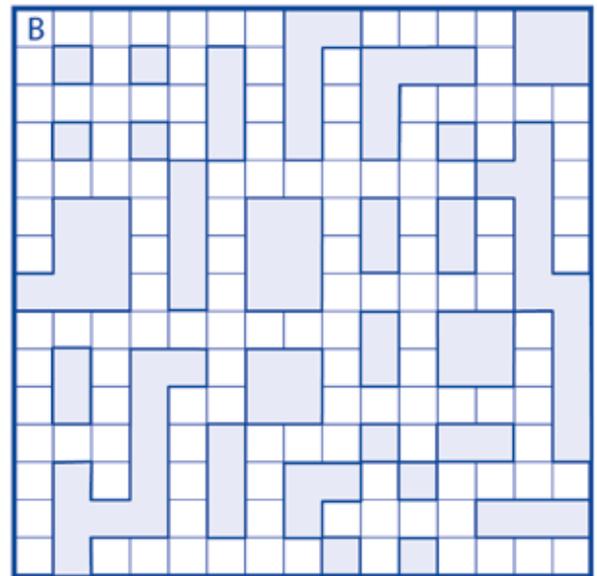


Rätselseite

Sudoku



Kreuzwort



Sucht das Wort

Arzt · Auge · Bein · Darm · Fett
Fieber · Fuß · Grippe · Hand
Herz · Kinn · Knöchel · Kopfschmerzen

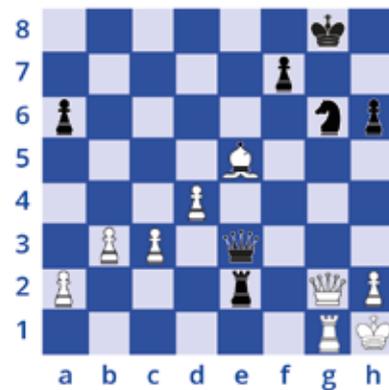
- 3 Buchstaben**
BAD
NEU
TOR
TÜR
UHR
- 4 Buchstaben**
BILD
DACH
ECKE
HEIß
- 5 Buchstaben**
BASKE
EIMER
FEUER
KLEID
KRANK
REGAL
- HOCH**
NETT
SOFA
TOPF
- 6 Buchstaben**
EINZUG
PFEIFE
- 7 Buchstaben**
ADRESSE
ANTENNE
BEKANNT
- REISE**
STADT
TASSE
UMZUG
- BESTECK**
BRINGEN
9 Buchstaben
BAUERNHOF
10 Buchstaben
RESTAURANT
11 Buchstaben
DOSENÖFFNER

Rätselseite



Schach

Spiel mit weiß und gewinne
Schach Matt in 3 Zügen, wie?



Lösungen

1. Qa8+ Kh7
2. Qh8+

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 - benalmadenacosta@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 - benalmadenacosta@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

