



22

# ASSSA magazin

Wassergymnastik

Altern zum Weiterleben

Der Schlüssel einer ausgewogenen  
Ernährung

Schöner Land: Salamanca

JULI - DEZ. 2018

# Inhalt



- 04 NEUIGKEITEN ASSSA
- 05 DANKE ASSSA
- 06 BLEIBEN SIE GESUND  
Altern zum Weiterleben
- 08 BLEIBEN SIE GESUND  
Was genau ist Helicobacter pylori?
- 10 BLEIBEN SIE GESUND  
Plantarfasziitis
- 11 VERSICHERUNGEN  
Wie pflegt man ein strahlendes Lächeln?
- 12 IHRE ERNÄHRUNG  
Der Schlüssel einer ausgewogenen Ernährung
- 14 MEDIZINISCHE TECHNOLOGIE  
Radiotherapie: Technologie im Dienste der onkologischen Behandlung
- 15 SPORT FÜR JEDERMANN  
Wassergymnastik
- 16 SCHÖNER LAND  
Salamanca
- 17 ZAHNMEDIZIN  
Vollprothesen mit Implantatbefestigung
- 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. Francisco Mas-Magro y Magro Dr. Félix de Vera Almenar Dr. Javier Lledó Cano D.ª Alejandra Lillo Muñoz Dr. Ignacio Azinovic D. Javier Payá Cabanes Dra. Susana Crespo Jiménez
Übersetzung	Trayma
Bilder	Grafikdesign ASSSA
Ihre Vorschläge	<a href="mailto:magazine@asssa.es">magazine@asssa.es</a>



Besuchen Sie unseren Blog

[www.asssa.es](http://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.*



## GUTE AUSSICHTEN

Die Bilanz des ersten Halbjahres fällt sehr positiv aus. Sowohl in der Geschäftsentwicklung als auch im Erwerb sind wir aktiv gewesen. Wir haben den Kundenstamm zweier Versicherungsunternehmen übernommen; sobald die zentrale Stelle für Versicherungsunternehmen, Dirección General de Seguros, die Aufnahme dieser Kunden in die ASSSA Kundenkartei offiziell genehmigt, werden unsere Umsatzzahlen um 20% wachsen.

Unser externes Wachstum bedeutet gleichzeitig, daß wir auch intern wachsen müssen, um die Qualität unserer Serviceleistungen zu garantieren. Daher haben wir Büroräume in einem weiteren Stockwerk in unserer Zentrale geschaffen und neues Personal in verschiedenen Abteilungen eingestellt.

Die Zeit gibt uns Recht. Unsere Wachstumsstrategien, die sich auf Kapitalbildung und Re-Investitionen gründen, sind erfolgreich und führen Jahr für Jahr zur Konsolidierung unserer Umsatzzahlen und somit zur Schaffung neuer Arbeitsplätze.

Die Aussichten für das zweite Halbjahr sind ebenfalls positiv; weitere aktive Monate liegen vor uns; gute Aussichten, um das Geschäftsjahr erfolgreich abzuschließen.

# Neuigkeiten ASSSA



## Großartige Leistungen des ASSSA Alicante Tischtennisteams

Wir sind sehr stolz auf die Erfolge des ASSSA Alicante Tischtennisteams in der Saison 2017-2018. Alle Kategorien haben großartige Resultate erzielt; der Verein wurde mit dem Preis "Desarrollo de Esfuerzo (Willensstärke)" ausgezeichnet, und die Frauenmannschaft ist sogar in die Superliga aufgestiegen.

Am 17. Januar hat der Club Alicante Tischtennis den Preis "Desarrollo del Esfuerzo" des Emprén Esport Sportprogrammes für das Projekt "Alicante Tischtennis: Vom Kreisverein zur 1. Garde" erhalten.

Darüber hinaus stieg die Frauenmannschaft in die höchste nationale Tischtennisliga auf, da sie alle Spiele der Saison gewonnen haben, so auch die letzte Partie am Samstag den 21. April in Pontevedra 4:0 gegen Cidade de Narón .

[Zum Video](#)



## Wir ziehen in ein neues Büro in Vera (Almeria)

Dank des wirtschaftlichen Wachstums in Almeria sind wir in ein größeres, renoviertes Büro in bester Lage umgezogen.

Das neue Büro entspricht genau unseren Vorstellungen und wurde nach unseren unternehmerischen Ansprüchen eingerichtet. So können wir unseren Versicherten innerhalb unserer Öffnungszeiten den gewohnt professionellen Service und Qualitätsprodukte anbieten.

Neue Adresse: Pasaje Mercurio 8 - Local 2, Vera

# Danke ASSSA

“ Mein Name ist Cynthia Sadler. Mein Ehemann Frank und ich sind Amerikaner und haben uns Benalmadena Pueblo als unser Altersdomizil ausgesucht. Als wir 2014 in Spanien ankamen, haben wir verschiedene Versicherungen verglichen und nach langem Suchen uns für ASSSA entschieden. Heute, 4 Jahre später, sind wir über unsere Entscheidung mehr als froh. ASSSA hatte 2014 erst begonnen, Ihren Service auch an der Costa del Sol anzubieten, und wir waren Kunden der ersten Stunde. Von Anfang an war die Kundenbetreuung erstklassig und wir erhielten schnellen, effizienten Service und umgehend Zugang zur privaten Medizin.

Da das Krankenhaus Xanit Hospital direkt in unserer Nähe liegt, freuten wir uns, dort hingehen zu können. Es handelt sich um ein Krankenhaus von Weltklasse mit ausgezeichneten Ärzten und Angestellten. Wir sind immer wieder über die Qualität der Behandlungen freudig überrascht. Ein großes Plus der ASSSA Versicherung sind die ASSSA Zweigstellen vor Ort; die Gebietsleiterin Suzanne Hinrichs, zusammen mit ihren Assistentinnen Judith und Monica, stehen im direkten Kontakt mit Xanit, und diese Kommunikation bedeutet perfekten Service für den Kunden. Ein Beispiel: Jeder Jahr machen wir komplette Vorsorgeuntersuchungen. Eine Mitarbeiterin fragt uns nach unseren Terminwünschen und dann werden all Termine zeitnah und nach Wunsch für uns arrangiert. Es könnte nicht besser sein. Im Januar musste ich mich einer größeren Operation unterziehen und auch hier: Jedes Detail wurde bedacht und umgehend erledigt. Ab dem Moment, als der Arzt die Operation verschrieb, bis zu meiner Entlassung aus dem Krankenhaus war alles durchdacht und von ASSSA begleitet. Als Pensionäre, die nicht fließend Spanisch sprechen können, ist solch ein Service unbezahlbar; vor allem in der belastenden Zeit einer Erkrankung.

Aus tiefster Überzeugung können wir ASSSA jedem empfehlen, der eine exzellente Krankenversicherung mit Zugang zu erstklassiger Privatmedizin in Spanien abschliessen möchte.

”

Hochachtungsvoll,  
Cynthia Sadler und Frank Fountain Sadler  
Police 34.773 - 34.775  
Benalmádena, 13. April 2018



# Altern zum Weiterleben

Für diejenigen von uns, die sich in einem fortgeschrittenen Alter der Wissenschaft annähern, ist das Thema komplex. Die bekannten Referenten stellten jedoch das Thema in Alicante Anfang dieses Jahres mit großer Geschicklichkeit dar.

Wir pflegen über „Genome“, zu sprechen, ohne wirklich zu verstehen, was wir damit meinen. Sie zeigen uns, dass der Kern einer Zelle ca. dreißigtausend Gene enthält, die wir in „Mikronen“ messen. Ein „Mikron“ ist der tausendste Teil eines Millimeters. Es ist unmöglich zu berechnen, aus wie vielen Zellen ein Körper besteht bestehen.

Auch wenn wir die Funktion unseres Genoms nicht vollständig verstehen, ahnen wir, dass es etwas sehr Wichtiges ist. Unabhängig davon, ob wir es verstehen oder nicht, klar ist, dass es jeden von uns einzigartig und unwiederholbar macht.

Um es klar und deutlich auszudrücken: Das Genom ist wie ein Buch. Es enthält ordentlich gruppierte Buchstaben. Diese Gruppierung und Reihenfolge bildet einen Text. Dieser Text erzählt uns etwas. Wer wir sind.



Lassen Sie uns an dieser Stelle an die berühmten Weisen zurückkehren, die uns in Alicante, der Stadt des Lichts, mit ihren Kenntnissen beleuchteten und zeigten, wie die Wissenschaft in der Zukunft sein wird.

Die Expertengruppe schilderte die gegenwärtigen und sicherlich auch zukünftigen Herausforderungen, die die Alterung der Bevölkerung mit sich bringt, und verdeutlichte den Prozess des biologischen Alterns, dessen Verständnis zur wirksameren Vorbeugung oder Behandlung der damit verbundenen Krankheiten von großer Bedeutung ist.



**Dr. Francisco Mas-Magro y Magro**  
Gerontologe.  
Vizepräsident der Gerontologischen  
Vereinigung des Mittelmeerraumes

Vorab noch eine kurze Anmerkung. An dem Tag, an dem ich die Ehre hatte Maria Blasco zu begrüßen, sagte Sie zu mir: „Ich hoffe Du gehörst nicht zu den Geriatern, die das Alter für eine Krankheit halten!“ „Nein, nein - antwortete ich - ich habe noch nie so gedacht.“ Danach atmete ich tief durch.

Auf jeden Fall ist sich eine Gruppe von Wissenschaftlern, die innerhalb und außerhalb von Spanien arbeitet, einig, dass hier vor Ort die Führungskompetenz in der gerontologischen Forschung erhalten bleiben soll, und auch wurde die Möglichkeit angesprochen, dass Alicante der Sitz eines bahnbrechenden gerontologischen Forschungsinstituts sein sollte.

Auch Angela Nieto, Dozentin und Forscherin am Institut für Neurowissenschaften Alicante (UMH) teilte diese Ansicht und meinte, dass die Stadt ein privilegiertes Gebiet für die ältere Bevölkerung darstelle, und dass es absolut denkbar sei, daraus ein internationales produktives Zentrum für Debatten und Wissen für die Industrieländer zu machen, die Gesundheit und Wohlbefinden als eine vorrangige Herausforderung betrachten.

Der Präsident der Generalitat Valenciana, Ximo Puig, unterstützte die Idee mit Begeisterung.

María Blasco kommt aus Alicante, sie ist die Leiterin des Nationalen Krebsforschungszentrums und Expertin für die molekularen Mechanismen im Alterungsprozess. Bei diesem großartigen Expertentreffen sagte sie: **„Nur wenn wir den Ursprung oder die Ursache der Krankheiten kennen, können wir sie kontrollieren.“** Und danach fügte sie hinzu: **„Nur wenn wir verstehen, was das Altern auf molekularer Ebene verursacht, können wir Krankheiten wie Herzinfarkt, Alzheimer, etc. verhindern und heilen.“** Frau Blasco äußerte ferner: „Obwohl hier in Spanien internationale Spitzenkräfte in Bereichen wie der molekularen Forschung tätig sind, gibt es kein Zentrum, das sich mit dem Alterungsprozess auf globaler Ebene befasst.“ So entstand der Grundstein für ein zukünftiges Projekt, denn sie rief Alicante deutlich dazu auf, eine führende Rolle in der Gerontologie zu übernehmen. „Spanien hat die Möglichkeit weltweit eine Führungsrolle zu übernehmen.“

Die neunte Reihe des ADDA (Auditorium der Provinzialverwaltung von Alicante) war komplett von Mitgliedern der Gerontologischen Vereinigung des Mittelmeerraums besetzt. Seit mehr als zehn Jahren bietet dieser Verband Kurse, Konferenzen und Veranstaltungen an, rund um das Thema „Altern sollte nicht länger einen



negativen Faktor darstellen.“ Von ihrem „Lehrstuhl“ aus, was ich mit absoluter Demut schreibe, wurde versucht, einen Lebensprozess aufzudecken und ihm einen Sinn zu geben, der nicht „das Ende“, sondern „neue Möglichkeiten“ bedeutet.

„Das erste Gesetz, das in vielen Ländern abgeschafft werden sollte, ist die Zwangspensionierung. Natürlich muss es ein Gesetz geben, das besagt, dass man mit 65 oder 67 das Recht hat, in Rente zu gehen, aber nicht die Pflicht“, so, Alexandre Kalache, brasilianischer Gerontologe, der vierzehn Jahre lang für das Altersprogramm der Weltgesundheitsorganisation verantwortlich war. Als weltweit anerkannter Experte zum Thema Langlebigkeit gilt er als Schöpfer eines Neologismus in seiner Muttersprache Spanisch: „**Gerontolescencia**“ (etwa: „**Gerontoleszenz**“). **Jene zweite Jugend, die im Alter von 65 oder mehr Jahren beginnt, die in der Lage ist, die Gesellschaft zu revolutionieren, ihren eigenen Raum zu suchen, zu besetzen und an ihm aktiv teilzunehmen**, wie Erdman B. Palmore, der andere große Gelehrte der Gerontoleszenz, vorschlug und auf die Notwendigkeit bestand, sich trotz eines hohen Alters in das tägliche Leben zu integrieren. Denn die Funktion macht das Organ, wie in der Medizin allgemein gesagt wird. **Die individuelle Bereitschaft, in einer dynamischen Welt aktiv zu bleiben, ist die Basis für ein gesundes Altern.** Genau das habe ich auf einer Konferenz über aktives Altern im vergangenen November in Madrid berichtet.

Ausgehend von dieser Philosophie, beispielsweise der Philosophie der Integration in die neuen Technologien, ist es für uns ganz selbstverständlich, dass Personen ab siebzig Jahren auf Fahrrädern trainieren oder ältere Menschen über achtzig an einem Halbmarathon teilnehmen. Universitäten, in denen sich ältere Menschen integrieren. Ältere Menschen, die Handys oder Tablets benutzen.

**Wir müssen den Optimismus zurückgewinnen, nicht um die Chimäre der Unsterblichkeit zu erreichen - wurde auf dem unvergesslichen Treffen in Alicante bekräftigt -, sondern um den Traum von einem gesünderen Altern Wirklichkeit werden zu lassen.**

Es geht nicht darum, das Alter mit seinen Leiden und damit verbundenen Krankheiten um zehn Jahre zu verlängern. Es geht darum, auf ethische Weise an den genetischen Körpern zu arbeiten, die Jugend zu verlängern und die meisten Krankheiten zu beseitigen, die uns ab einem bestimmten Alter beeinträchtigen.

Aber es geht auch darum, aus der Verbannung herauszukommen, in die uns das Altern drängt, und die Ideen und Illusionen aufzudecken, die wir alle in uns tragen. Maria Blasco sagt es sehr deutlich in ihrem Buch „Morir joven a los 140“ (Mit 140 Jahren jung sterben“). Sie spricht nicht davon, mit 140 Jahren an Alzheimer oder chronischem Nierenversagen zu sterben.

Es gibt bereits Forschungsteams, die in diese Richtung arbeiten. Die Wissenschaftsteams. Und auch Politologen und Betriebswirtschaftler zerbrechen sich den Kopf darüber. Man muss nur ein wenig tiefer in die soziale und wirtschaftliche Literatur eindringen, um zu erkennen, dass auf stille, aber besorgniserregende Weise Kriterien und ein öffentlicher und privater Konsens festgelegt werden, die von einer großen Sorge für die kommende Zukunft zeugen, in der der Anteil der älteren Menschen eine Mehrheit bilden wird, um die man sich in irgendeiner Weise kümmern muss. Das ist die große Herausforderung.

Und es geht nicht darum, die Schuld loszulassen und an andere weiterzugeben. Wir sind, was wir sein wollen. Deshalb sind persönliches Bewusstsein und darüber hinaus soziale Unterstützung notwendig. Denn letztendlich sind wir alle aufeinander angewiesen. So heißt es zumindest.

# Was genau ist Helicobacter pylori?



Dr. Félix de Vera Almenar  
Facharzt für Gastroenterologie

**Die Infektion wird von Mensch zu Mensch** durch den Stuhl übertragen und der Anteil der Infizierten wächst mit dem Alter. Viel häufiger kommt die Infektion in Entwicklungsländer vor, deren erwachsene Bevölkerung eine Infektionsrate von 80% aufweist. In Industrieländern wie den unseren liegt **die Infektionsrate bei ca. 10% bei Erwachsenen im Alter von 18 bis 30 Jahren und bei 50% bei Personen ab 60 Jahren.**

Die Magenbesiedelung allein reicht nicht aus, um die Krankheit zu verursachen. Es gibt andere Faktoren, die vom Wirt und der Umgebung abhängen, sodass nur 15-20% der infizierten Menschen H. pylori-bedingte Symptome entwickeln.

**Die H. pylori-Infektion verursacht eine Art von Gastritis, die als chronische aktive Gastritis bezeichnet wird.** Diese Gastritis verursacht an sich keine Symptome, zumindest bei den meisten Patienten. Was jedoch Symptome verursacht sind die mit H. pylori assoziierten Krankheiten, wie das Zwölffingerdarmgeschwür (Ulcus duodeni), das Magengeschwür, das Magen-Lymphom Typ MALT und das Adenokarzinom des Magens. Die Diagnose einer dieser Krankheiten ist ein klares Indiz dafür, die Infektion zu beseitigen und dadurch einen Rückfall der Krankheit zu verhindern.

Weitere Situationen, in denen die H. pylori-Forschung und Eradikation in Betracht gezogen werden können, sind die Koexistenz anderer Bedingungen, die ebenfalls ein erhöhtes Risiko für H. pylori-bedingte Krankheiten darstellen. Ein Beispiel wäre die Notwendigkeit einer Langzeitbehandlung mit Aspirin oder nichtsteroidalen entzündungshemmenden Medikamenten, da diese Medikamente Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüre verursachen können. Eine andere Situation kann auch das erhöhte Risiko von Magenkrebs bei Menschen mit einer hohen genetischen Belastung dieser Krankheit sein, was durch die Existenz einer Familiengeschichte belegt wird.

Besonders hervorzuheben ist die **funktionelle Dyspepsie**. Patienten mit dieser Erkrankung haben chronische oder intermittierende Symptome, die denen von Magengeschwüren oder Magenkrebs ähneln, wie Epigastralgie (Schmerzen in der Magenmündung), Blähungen nach den Mahlzeiten, eine schwere oder langsame Verdauung oder frühzeitiges Sättigungsgefühl (Sättigung nach geringfügigem Essen). **Der Schlüssel zur Diagnose ist die Existenz dieser Symptome und das Fehlen von Läsionen im Magen und Zwölffingerdarm,**



Der menschliche Magen stellt ein sehr feindliches Milieu für jeden Mikroorganismus dar. Um die Verdauung der Nahrungsmittel vorzunehmen, sondert er große Mengen Salzsäure ab, sodass der pH-Wert in der Regel unter 2 liegt. Dennoch gibt es ein Bakterium, das es schafft, in einem so aggressiven Milieu zu leben. Es heißt Helicobacter pylori. Sie haben sicherlich schon davon gehört. Es ist ein spiroidförmiger Bazillus und ein Flagellum oder Geißel, die es ihm erlauben, sich schnell durch den Schleim zu bewegen, der die Magenwand überzieht. Es erzeugt eine große Menge eines Enzyms namens Urease, das in der Lage ist, seine Umgebung zu alkalisieren und dadurch ein nicht saures "Mikroklima" zu schaffen.

Es wurde 1982 von den Forschern Warren und Marshall entdeckt. Sie behaupteten, dass diese Infektion die Ursache von Duodenal- und Magengeschwüren war, und nicht Stress und Lebensstil, wie damals angenommen wurde. Sie wurden von ihren Kollegen heftig kritisiert, aber die Zeit gab ihnen Recht und sie wurden schließlich für ihre Entdeckung im Jahr 2005 mit dem Nobelpreis ausgezeichnet.

**was durch eine Gastroskopie belegt wird.** Die Erkrankung ist chronisch und reagiert kaum auf die Behandlung. Die Infektionsrate durch H. pylori bei Patienten mit funktioneller Dyspepsie ist die gleiche wie bei der allgemeinen Bevölkerung, und in den meisten Fällen ist die Infektion nicht mit Symptomen verbunden. Bei etwa 10% der Patienten mit funktioneller Dyspepsie und H. pylori-Infektion kann es jedoch zu einer anhaltenden Besserung der Symptome kommen, wenn die Infektion beseitigt wird. Daher sollte zumindest in Fällen, in denen die Symptome schwerwiegend und anhaltend sind, eine Eradikationstherapie in Betracht gezogen werden.

Die Diagnose kann leicht mit einem Atemtest oder einer Stuhlanalyse durchgeführt werden, aber auch während der Gastroskopie durch Entnahme von Proben aus der Magenschleimhaut.

In allen Fällen sollte der Patient 2 Wochen vor der Durchführung der Studie auf die Einnahme von Protonenpumpen-Inhibitoren (Omeprazol o.ä.) und 1 Monat vor der Studie auf jegliche Art von Antibiotika verzichten.

**Eradikationstherapien basieren auf einer Kombination von starken Anti-Sekretions-Medikamenten und mindestens 2 Antibiotika, die alle für 10 bis 14 Tage eingenommen werden.** Natürlich sollte nach der Eradikationstherapie geprüft werden, ob die Infektion beseitigt wurde. Hierfür sind Atemtests oder die Bestimmung des H. pylori-Antigens im Stuhl besonders geeignet, da es sich um Methoden handelt, die keine Endoskopie erfordern.

**Mit den aktuellen Richtlinien wird die Eradikation in der Regel bei mehr als 90% der Patienten erreicht, die in der Lage sind, den Behandlungszyklus abzuschließen.**

Nach einer Heilung kommt es selten vor, dass sich die Infektion wiederholt. Die Wiederinfektionsrate nach erfolgreicher Eradikation liegt bei etwa 1% pro Jahr.



# Plantarfasziitis

Die Plantarfasziitis ist eine Entzündung der Faszie (faserige Gewebemembran), die das Fersenbein (Calcaneus) mit jedem der proximalen Zehenglieder (die Knochen an der Basis der Zehen) verbindet. Diese Entzündung verursacht Schmerzen in der Ferse und an der Fußsohle. Innerhalb dieser anatomischen Region müssen jedoch andere mögliche Krankheiten unterschieden werden, wie beispielsweise die tiefe Beugesehnenentzündung des ersten Zehs, Schleimbeutelentzündung, aktive Fersensporen, Einklemmung des Abduktornervs des fünften Zehs, Brüche, etc.

Die Plantarfasziitis ist auf verschiedene Ursachen zurückzuführen, wie beispielsweise Überlastung, wiederholtes Mikrotrauma, Verkürzung der hinteren (Muskel- und Sehnen-) Kette des Beins, Funktionsverlust des hinteren Schienbeins, mangelnde Anpassung an die Bewegung, unzureichendes Schuhwerk oder mechanische Beanspruchung, unter anderem.

Die Schmerzen bei Plantarfasziitis nehmen in der Regel zu, wenn sich die Verletzung verschlimmert, zunächst nur am Morgen nach den ersten Schritten oder in den intensivsten Momenten der sportlichen Aktivität, danach wird sie nach und nach intensiver, bereits bei Beginn des Gehens, wenn wir länger gesessen haben. In fortgeschritteneren Stadien kann es mit dem Gehen unvereinbar sein oder das Gehen aufgrund der Schmerzen zeitlich einschränken.

Die Behandlung sollte so früh wie möglich erfolgen, damit sie nicht chronisch wird. Der Physiotherapeut wird



Dr. Javier Lledó Cano  
Physiotherapeut

mit den Informationen über die Krankheit, die klinische Studie, die Symptome und die Diagnose für jeden Fall die am besten geeignete Therapie planen.

Abhängig von der Diagnose, gibt es in der Gegenwart verschiedene Möglichkeiten, die Fasziitis zu behandeln. Dazu gehört die Umerziehung des Fußtritts oder, sollte dies nicht funktionieren, die Verwendung von Einlegesohlen.

Die Dehnung der hinteren Muskelkette, die Aktivierung der gehemmten Muskeln, invasive Physiotherapie, Trockenpunktion, Infiltrationen, Massagen, physikalische Therapien (Kälte, Hitze, Strömungen....) sind einige Mittel, mit denen diese Krankheit bekämpft werden kann.

Vorbeugend ist die Aufrechterhaltung der korrekten Elastizität der gesamten hinteren Muskelkette, insbesondere der Wade, des M. soleus, des langen Beugers der ersten Zehe und der Plantarfaszie, aber auch die Verwendung geeigneter Schuhe und die Arbeit der inneren Fußmuskeln sowie die progressive Zunahme der Bewegung sind Schlüssel zur Vermeidung dieser heimtückischen Krankheit.





## Wie pflegt man ein strahlendes Lächeln?

Unser Lächeln spricht für uns; daher ist es sowohl aus ästhetischen als auch aus gesundheitlichen Gründen sehr wichtig.

**Neben den bekannten Pflegeempfehlungen für ein strahlendes Lächeln, empfehlen die Experten tägliches Zähneputzen, Zahnseide und regelmässige Zahnarztbesuche zur Vorsorge.**

Um professionelle Zahnvorsorge für Ihr schönstes Lächeln zu einem guten Preis zu erhalten, bieten sich Zahnversicherungen an, die Ihnen ab dem 1. Tag Zugang zu renommierten Zahnärzten ermöglichen.

Darüber hinaus bietet eine Zahnpolice Ihnen die Sicherheit, dass nur die besten Materialien und die neuesten Technologien verwendet werden und dies zu einem kostenreduzierten Preis im Vergleich zu einer privaten Bezahlung; einige Serviceleistungen sogar gratis.

Die Zahnpolice von ASSSA Seguros, ein Versicherungsunternehmen mit mehr als 80 Jahren Erfahrung, decken eine grosse Anzahl an Zahnarztleistungen ab, um allen Ansprüchen zu entsprechen. Mit ASSSA Seguros haben Sie ab dem 1. Versicherungstag Zugang zu den Leistungen; es gibt keine Altersbeschränkungen und auch keine Ausschlüsse aufgrund von Vorerkrankungen.

Mit unseren zahnärztlichen Serviceleistungen von ASSSA Seguros und einer täglichen Zahnpflege werden Ihre Zähne gesünder und die Lebensqualität steigt.

Nehmen Sie die Gelegenheit wahr und schließen Sie eine Zahnpolice mit ASSSA Seguros ab. Kommen Sie in den Genuß unserer Promotionen, und erhalten Sie zusammen mit einer ASSSA Krankenversicherung besonders günstige Prämien.

**Zeigen Sie Ihr schönstes Lächeln mit einer Zahnpolice von ASSSA!**

# Der Schlüssel einer ausgewogenen Ernährung



**D.ª Alejandra Lillo Muñoz**  
Ernährungsberaterin im  
Trainingszentrum "Equilibrio"

Eine ausgewogene Ernährung ist heutzutage kompliziert, weil wir aus Zeitmangel, Trägheit und mangelnder Organisation dazu tendieren, eher zu essen als uns zu ernähren.

## Was ist der Unterschied zwischen diesen beiden Konzepten?

Essen besteht in der freiwilligen Einnahme von Nahrungsmitteln, um den Bedürfnissen von Hunger und Appetit nachzugehen. **Ernährung ist hingegen ein physiologischer und unfreiwilliger Prozess, den unser Körper vornimmt, um die notwendigen Nährstoffe aus der Nahrung zu gewinnen.**

Die Fortschritte in der Ernährung, die Erforschung der Verdauungsprozesse und der Zusammensetzung der Nahrungsmittel geben uns heute die Möglichkeit, neue Methoden und Techniken anzuwenden, um eine bessere tägliche Ernährung zu erreichen.

## Wie erreicht man jedoch eine ausgewogene Ernährung?

**Eine gesunde Ernährung ist jene, die das innere Gleichgewicht unseres Körpers erhält.**

Eine gute Ernährung, oder was wir als eine ausgewogene Ernährung bezeichnen, besteht darin, die richtigen Mengen an Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten zu essen. Darüber hinaus bewirkt alles, was wir essen, eine Veränderung in unserem Körper. Die Temperatur, der pH-Wert, die Verdauungsenzyme usw. ändern sich je nach Art der Nahrung, die wir einnehmen.

## Warum ist es dann so schwer, sich gesund zu ernähren?

Gegenwärtig haben wir aufgrund des Zeitmangels und des beschleunigten Lebensrhythmus offenbar keinen freien Raum mehr für uns selbst und für die Dinge, die uns gut tun.

Dieser Zeitmangel bedeutet, dass wir häufiger in Restaurants essen, über weniger Zeit für die Zubereitung der Mahlzeiten verfügen und dazu tendieren, verarbeitete Lebensmittel zu konsumieren, die folglich mehr Konservierungsstoffe, Farbstoffe und Zucker enthalten.

Tatsache ist, dass wir diese Art von Nahrung und Situationen übertreiben und, dass die Suche nach Nahrungsmitteln, die unseren Körper mit den notwendigen Nährstoffen, Mineralien und Vitaminen versorgen und eine gesunde innere Umgebung pflegen an zweiter Stelle zurücklassen.

Die Nahrungsmittel, denen wir einen Vorrang gewähren sollten, sind diejenigen, die weniger industriellen Prozessen unterzogen werden, d.h. Obst und Gemüse, da sie unseren Körper mit Vitaminen und Mineralien versorgen und uns helfen, die Nahrung gut zu assimilieren und zu verdauen.

## Welche Nahrungsmittel helfen mir am meisten, mein inneres Milieu zu regulieren?

Täglich sollten natürliche Lebensmittel verzehrt werden, die so wenig wie möglich verarbeitet sind, um einen größeren Beitrag zur Ernährung zu leisten.





**Die Einnahme von 2-3 Stück Obst pro Tag und 2-3 Stück Gemüse pro Tag versorgt uns mit zahlreichen Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffe und Wasser.**

Es ist notwendig, die Vielfalt der Früchte, die es auf dem Markt gibt, zu berücksichtigen, die beste Option ist, Früchte der Saison zu verzehren, da diese frisch sind und einen optimalen Reifepunkt bieten.

Im Winter ist es ratsam, Nahrungsmittel, die reich an Vitamin C sind, einzunehmen, wie zum Beispiel Orangen, Mandarinen, Kiwis, Paprika und Blumenkohl, um das Immunsystem zu stärken. Im Sommer werden Nahrungsmittel benötigt, die den Körper mit mehr Wasser versorgen, wie zum Beispiel Melone, Wassermelone oder Birne, und auch Beta-Carotin reichhaltige Nahrungsmittel, um die Haut zu schützen, wie zum Beispiel Kürbis, Karotte und Mango.

**Fette** gelten immer als verantwortlich für Fettleibigkeit, aber Fett ist ein wesentlicher **Makronährstoff, damit unser Körper richtig arbeitet**, man muss nur wissen, welches die gesunden Fette sind:

- Trockenfrüchte wie zum Beispiel Walnüsse, Mandeln oder Erdnüsse, sind gesund und sie sollten am besten naturbelassen verzehrt werden.
- Avocado, Samen und Hülsenfrüchte liefern auch eine große Menge an gesunden Fetten.

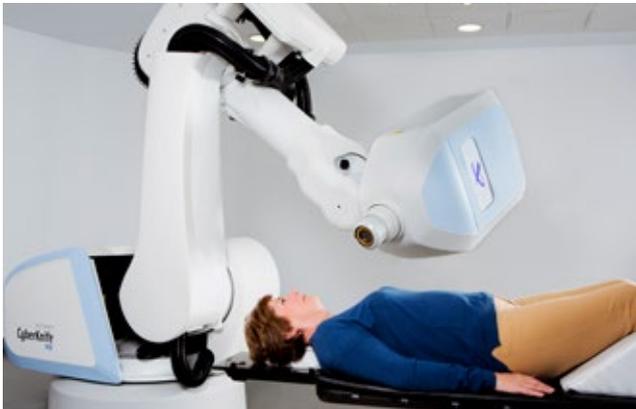
**Tierische Proteine**, die wir unserem Organismus zuführen, **sollten so wenig wie möglich verarbeitet sein**, wie zum Beispiel gegrilltes oder gedünstetes Fleisch und Fisch, um die daraus gewonnenen Nährstoffe zu erhalten und eine optimale Verdauung zu erreichen.

Ein weiterer bedeutender Faktor ist die Flüssigkeitszufuhr. **Ca. 2 Liter Wasser sind eine ausreichende Menge für die Hydratisierung**, obwohl jeder Mensch anders ist und es viele Faktoren gibt, die diese Berechnung beeinflussen, wie z.B. Bewegung, Schwitzen oder der Stuhlgang. Wenn man durstig ist, bedeutet das, dass sich der Körper bereits im Prozess der Dehydrierung befindet, also muss bereits ohne Durstgefühl getrunken werden.

Abschließend sei gesagt, **dass der Verbesserung der täglichen Ernährung aller Menschen durch eine ausgewogene Ernährung mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden muss**. Dazu sollten die verschiedenen Lebensmittelgruppen nicht einseitig verwendet werden, sondern kontrolliert und möglichst abwechslungsreich und frisch verzehrt werden.

# Radiotherapie: Technologie im Dienste der onkologischen Behandlung

Über die Hälfte der Menschen, bei denen in Spanien Krebs diagnostiziert wurde, überwinden die Krankheit, laut den neuesten Daten der Spanischen Gesellschaft für Medizinische Onkologie (SEOM). Obwohl sie immer noch eine der häufigsten Todesursachen weltweit darstellt, haben wir es mit einer Krankheit zu tun, von der wir mehr und mehr wissen und über die wir mehr Ressourcen verfügen, um ihr Fortschreiten zu kontrollieren.



Die Technologie ermöglicht die Entwicklung von präziseren, weniger invasiven und effizienteren Techniken. Obwohl alle Fachbereiche der Medizin davon profitiert haben, wurden im Bereich der Onkologie wichtige Fortschritte erzielt, die es ermöglicht haben, die Heilungsraten zu erhöhen und die Lebensqualität der Patienten zu verbessern. Insbesondere haben die neuesten technologischen Entwicklungen erhebliche Fortschritte in der Praxis der Radioonkologie ermöglicht und die Präzision und Qualität der Behandlungen verbessert, die immer wirksamer und weniger toxisch für den Patienten sind.

## Was ist Radiotherapie?

Derzeit benötigen etwa 60% der Krebspatienten im Verlauf ihrer Erkrankung eine Radiotherapie. Im Falle von Brustkrebs, steigt die Zahl der Fälle auf 95%, nach Angaben der spanischen Gesellschaft für Radioonkologie (SEOR).

Radiotherapie ist eine onkologische Behandlung, bei der eine Strahlendosis zu heilenden oder palliativen Zwecken verabreicht wird, um die Lebensqualität von Patienten mit fortgeschrittenem Krebs zu verbessern. Ziel ist es, Krebszellen zu zerstören, so dass das betroffene Organ erhalten bleibt, während die gesunden Gewebezellen, die den Tumor umgeben, erhalten bleiben. Es handelt sich um



**Dr. Ignacio Azinovic**  
Ärztlicher Leiter bei GenesisCare  
in Spanien

ein schmerzfreies, nicht stationäres Verfahren, das es dem Patienten in den meisten Fällen ermöglicht, seine tägliche Arbeit fortzusetzen.

## Hohe Präzision und Technologie Hand in Hand

Die Indikation für diese Behandlung ist das Ergebnis der Beurteilung und Pathologie des Patienten in multidisziplinären Gremien und hängt von der Art des Tumors und seinem Ausmaß ab. Die Kombination mit anderen Optionen, wie Chemotherapie, Chirurgie, neue biologische oder hormonelle Wirkstoffe, hilft, die Ergebnisse der Krebstherapie zu verbessern. In der Tat, kann eine metastasierte Erkrankung mit der richtigen Auswahl der Patienten für heilende Zwecke oder zur Verzögerung anderer systemischer Behandlungen wie Chemotherapie behandelt werden.

**Die hohe Präzision der neuen technologisch fortgeschrittenen Systeme hat die klinische Praxis der Radiotherapie mit sehr präzisen, kürzeren Behandlungen und weniger Sitzungen revolutioniert.**

Linearbeschleuniger ermöglichen eine präzise, schnelle und sichere Verabreichung von Bestrahlungsdosen, da sie mit ausgeklügelten Bildgebungssystemen ausgestattet sind, die dies ermöglichen.



**Niedrig dosierte nicht-onkologische Radiotherapie zur Behandlung gutartiger Erkrankungen (Osteoarthritis, Plantarfasziitis, Dupuytren, etc.).**

Ein weiterer großer und unbekannter Nutzen der Radiotherapie liegt in der Behandlung gutartiger Erkrankungen. Niedrige Strahlendosen verbessern die Lebensqualität vieler Patienten, die täglich an Arthrose, Plantarfasziitis und anderen entzündlichen Prozessen leiden.

# Wassergymnastik

Die Vorteile des Wassers sind aus dem antiken Griechenland und dem antiken Rom bereits bekannt, aber erst in den 80er Jahren gewannen Wassergymnastik, wie z.B. Aquagym, an Bedeutung. Dies ist auf die berühmte italienische Schauspielerinnen Eleonora Vallone zurückzuführen, die nach einem Autounfall ihre Reha mit dieser Wassersportart durchführte und in Rom die erste Schule für Wassergymnastiklehrer gründete.

## Heutzutage basiert Aquagym auf der Wiederholung von Bewegungen im Wasser, begleitet von Musik.

Die Bewegungen können mit oder ohne Zubehör ausgeführt werden, wobei es eine breite Palette an Zubehör gibt, die die Intensität der Übungen verändern können.

Da die Übungen im Wasser stattfinden, ist weniger Schwerkraft vorhanden, unser Körper wiegt weniger und es gibt weniger Auswirkung auf die Gelenke. Andererseits bietet das Wasser einen größeren Widerstand zu unseren Bewegungen und erfordert folglich eine größere Anstrengung, um diese Bewegung vorzunehmen.

Wir bereits erwähnt, basiert Aquagym auf der Wiederholung von Bewegungen mit geringem Aufprall unter Wasser, welches einen höheren Widerstand bietet und mehr Kraft erfordert. Hier liegen die Vorteile dieser Modalität, da das **Verhältnis Kraft-Widerstand mit einer geringen Belastung ideal für die Stärkung der Gelenke, für die Behandlung irgendeiner Art von Gelenkschäden und für ältere Menschen sehr geeignet ist.** Wir sollten auch nicht vergessen, dass wir mit der Musik auch an der Herz-Kreislauf-Funktion arbeiten, sodass der Nutzen dieser Aktivität zunimmt.



**D. Javier Payá Cabanes**  
Diplom-Sportwissenschaftler

Zu den allgemeinen **Vorteilen**, die wir hervorheben können, gehören:

- Verbesserung des kardiorespiratorischen Zustandes.
- Kraft-Widerstandsarbeit.
- Verbesserung der Flexibilität.
- Verbesserung der Koordination.
- Verbesserung der Körperhaltung (Gleichgewicht).

Es sei darauf hinzuweisen, dass diese Modalität in vielen Fitnesszentren oder Schwimmbädern mit Gruppenunterricht integriert ist und sich an gesunde Menschen richtet. Sollte jemand jedoch, der an einem traumatischen Prozess leidet, Aquagym praktizieren wollen, sollte er zuerst einen Spezialisten für körperliche Bewegung aufsuchen.

Da es sich um eine Aktivität handelt, die im Wasser stattfindet, besteht keine Sturzgefahr, weshalb sie auch von älteren Personen bevorzugt wird, da sie sich bei der Durchführung der Übungen entspannter fühlen und folglich ihre Motivation steigt, da sie sich auch sicherer fühlen. Dieses verbesserte Lebensgefühl führt auch dazu, dass sie regelmäßig am Kurs teilnehmen, mit Altersgenossen Kontakt aufnehmen, **freundschaftliche Beziehungen pflegen** und sich **psychologisch verbessern**.

Zusammenfassend ist Aquagym eine Modalität von Kraft-Widerstands-Übungen mit geringen Auswirkungen auf die Gelenke, jeder, der diese Art von Gymnastik üben möchte, kann es tun, weil die Bewegungen nicht sehr schwierig sind und es wenig Verletzungsrisiko gibt, während sie gleichzeitig Spaß macht und angenehm ist.



# Salamanca

Salamanca ist eine fröhliche und lebhafte Stadt, die uns aufgrund des ständigen Kommens und Gehens der Leute, der zahlreichen Touristen und Studenten und der Salmantiner (Einheimische Salamancas) überrascht.

Diese Stadt in Kastilien und León hat einen großen historischen, kulturellen und gastronomischen Reichtum. 1988 wurde sie von der Organisation der Vereinten Nationen für Bildung, Wissenschaft und Kultur zum Weltkulturerbe erklärt.

Unter dem historisch-architektonischen Erbe Salamancas befindet sich der Platz **Plaza Mayor (1)**, der 1935 zum Nationaldenkmal erklärt wurde und auf dem die wichtigsten religiösen, zivilen und Freizeitaktivitäten stattfinden. In unmittelbarer Nähe befindet sich die **Casa de las Conchas**, einer der beliebtesten Paläste in Salamanca aufgrund ihrer kuriosen, mit Muscheln verzierten Fassade.

In Salamanca befindet sich auch die älteste **Universität (2)** Spaniens. Sie befindet sich in einem historischen Gebäude, in dem sich Touristen mit der Suche nach der Figur des Frosches, der sich in seiner Fassade versteckt, die Zeit vertreiben.

Zu einem Besuch in Salamanca gehört auf jeden Fall der Spaziergang entlang der römischen Brücke **Puente Romano (3)**, die den Fluss Tormes überquert, und die Besichtigung des Gartens **Huerto de Calixto y Melibea**, ein romantischer Garten im muslimischen Stil.



Als Teil des architektonischen Erbes von Salamanca finden wir auch zwei prächtige **Kathedralen, die Alte und die Neue Kathedrale (4)**, die erste im romanischen Stil und die zweite eine Kombination aus Gotik, Renaissance und Barock. Interessant dabei ist: um die Alte Kathedrale zu erreichen, muss man durch die Neue Kathedrale gehen.

Die **Karwoche** ist eines der bekanntesten Feste in Salamanca. 2003 wurde sie dank der Schönheit und Hingabe ihrer Prozessionen zum Fest von Nationalem Touristischem Interesse erklärt. Das **Festival der Künste von Kastilien und León** und die **Fiesta von San Juan de Sahagún** sind ebenfalls wichtige Termine der Salamanca-Feste.

In Bezug auf die Gastronomie von Salamanca, müssen wir seine schmackhaften Würste und warmen Gerichte wie **Chanfaina**, ein Reiseintopf mit Lammfüßen und Kutteln, Spanferkel auf dem Feuer und der **Hornazo**, eine deftige Fleischpastete mit Chorizo (Paprikawurst), Schinken und gekochten Eiern hervorheben. Unter den Süßspeisen verzaubern die **Perrunillas**, ein leckeres Mandelgebäck und der **Bollo Maimón**, ein schwammiger Biskuitkuchen, traditionell bei Hochzeitsbanketten.

Salamanca ist eine ideale Stadt, um das historische Erbe Spaniens zu erkunden, voller faszinierender Orte und Legenden in jedem Winkel, ideal für einen Besuch zu jeder Jahreszeit.



# Vollprothesen mit Implantatbefestigung



**Dra. Susana Crespo Jiménez**

Diplomierte und promovierte Zahnärztin und Leiterin der Zahnklinik SCJ

Die Entwicklung der Vollprothesen erlaubt es, sie auf Implantaten zu befestigen, sodass sie sich nicht bewegen und keine Gaumenplatte benötigen.

Die Zahnmedizin hat sich in den letzten Jahren stark entwickelt und die traditionellen Vollprothesen oder die ursprünglichen Prothesen erreichen dank der Zahnimplantate einen besseren Halt und Stabilität sowie einen höheren Komfort für den Patienten, da sie kleiner sind und keine Gaumenplatte erfordern.



Früher, wenn alle Zähne aus welchen Gründen auch immer verloren gegangen waren, wurde in der Regel eine Vollprothese eingesetzt und durch eine Saugwirkung am Gaumen oder Kiefer fixiert. Die obere Prothese verfügt über eine große Oberfläche, die zum Halt und zur Saugwirkung mit dem Gaumen dient, jedoch auf Kosten dafür, dass die Prothese eine Kunststoff-Gaumenplatte trägt, die Schwierigkeiten beim Sprechen verursachen kann. Im Falle der unteren Prothese ist nicht so viel Oberfläche für die Fixierung vorhanden und sie verursacht in der Regel Probleme aufgrund ihrer Beweglichkeit, vor allem bei Patienten, die ihre Zähne seit Langem verloren haben, da der Alveolarknochen, in dem sich die Zähne befanden, verloren geht und abgeflacht ist und wodurch es noch schwieriger wird, die Prothese zu halten. Der Grund für die Abflachung des Knochens liegt darin, dass bei Verlust der Zähne der Knochen, der sie hält, seine Funktion verliert und nach und nach resorbiert wird, was nicht passieren würde, wenn der Zahn durch ein Implantat ersetzt worden wäre.

Vollprothesen können daher Probleme beim Sprechen und Essen hervorrufen, da die Gaumenplatte, die die obere Prothese trägt, durch die Beweglichkeit, die sie besonders haben kann, wenn der Knochen im Unterkiefer mit der Zeit aufgrund von Resorption flach geworden ist, keinen Halt hat. Dies hat Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl und die Gesundheit eines Menschen, da er nicht in der Lage ist, seine Nahrung richtig zu mahlen.

**Heute können dank des Fortschritts mindestens zwei Implantate im Unterkiefer und vier Implantate im Oberkiefer eingesetzt werden, um die gesamte Prothese zu befestigen.** Die Befestigungsweise ist so ähnlich wie bei Ösen an Kleidungsstücken, die wir alle kennen. Bei diesem System hätte die Prothese einen kugel- oder zylinderförmigen Hohlraum, in dem eine Kugel oder ein Zylinder mit Gewinde in das Implantat einrasten würde. Selbst sehr kurze Implantate, bei denen nur noch sehr wenig Knochen vorhanden ist, funktionieren gut. Die Prothese kann zur Reinigung entfernt werden, aber wenn sie einmal eingesetzt ist, hält sie gut, sie ist nicht fixiert.

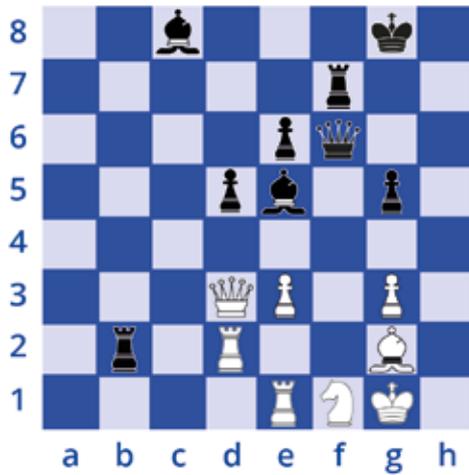
In Fällen, in denen keine Zähne vorhanden sind, aber der Knochen noch erhalten ist, kann man sich sogar andere Möglichkeiten vorstellen, bei denen mehr Implantate, meist sechs oder acht, auf festsitzende Porzellanzähne gesetzt werden können. Der Zahnarzt muss beurteilen, wie viele Implantate benötigt werden und welche Optionen je nach Patient möglich sind. Auf jeden Fall sollten Patienten, die eine Vollprothese tragen und Probleme beim Kauen und Sprechen haben, weil ihre Zähne sich bewegen, ihren Zahnarzt konsultieren, um den Wert des Einsetzens von Implantaten und des Haltens der Prothese zu beurteilen, da dies nicht so teuer ist wie feste Zähne und die Lebensqualität des Patienten radikal verbessert.



# Rätselseite

## Schach

Schwarz zieht und gewinnt  
Welcher Zug führt zum Sieg?

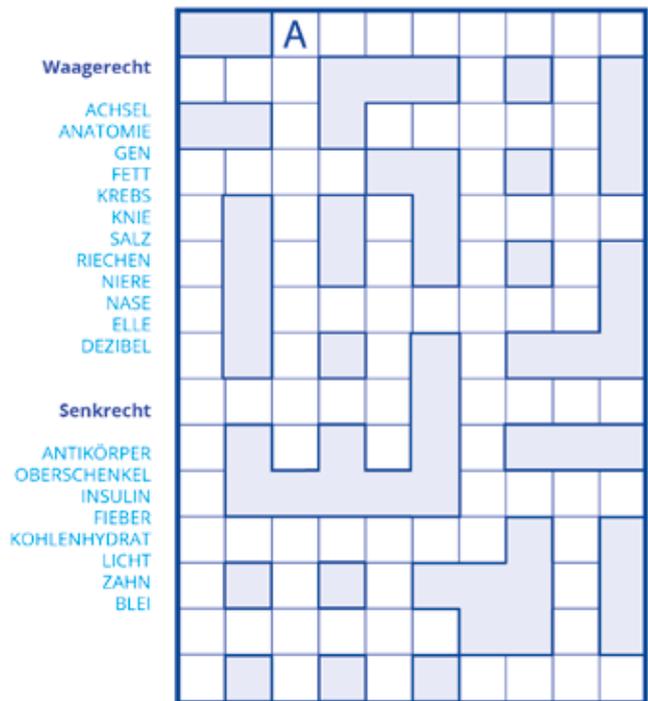


## Sucht das Wort

Ader · Akne · Alkohol · Blase · Blei · bluten · Eierstock  
Eiter · Eiweiß · Ellenbogen · entzünden · hören



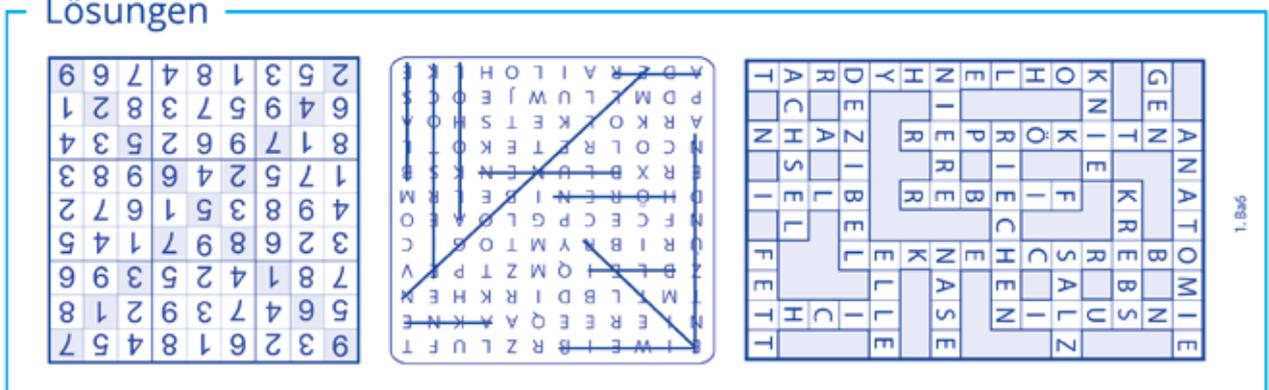
## Kreuzwort



## Sudoku



## Lösungen



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 - Edif. Norte 1ºC  
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

Pasaje Mercurio, 8 - Local 2  
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 - 3ºG  
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 - 7ªA  
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 - Pasaje Dr. Fleming  
Tel. 952 447 709 - Fax 952 567 335  
29630 - benalmadenacosta@asssa.es  
Punto de atención

### 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  
Punto de atención

