



ASSSA
magazin

23



Alles über die "herzgesunde"
mediterrane Ernährung

Technologie im Dienste der Augengesundheit

Tischtennis, ein wohltuender
Sport in jedem Alter

Schöner Land: Málaga

JAN - JUN 2019

Inhalt



10

04 NEUIGKEITEN ASSSA



12

05 DANKE ASSSA

06 BLEIBEN SIE GESUND
Chronisches Fatigue-Syndrom

07 BLEIBEN SIE GESUND
Fibromyalgie

09 BLEIBEN SIE GESUND
Akne im Erwachsenenalter



15

10 MEDIZINISCHE TECHNOLOGIE
Technologie im Dienste der Augengesundheit

12 IHRE ERNÄHRUNG
Alles über die "herzgesunde" mediterrane Ernährung

14 VERSICHERUNGEN
Der Stellenwert eines erstklassigen Kundenservices bei einer Krankenversicherung

15 SPORT FÜR JEDERMANN
Tischtennis, ein wohltuender Sport in jedem Alter



16

16 SCHÖNER LAND
Málaga

17 ZAHNMEDIZIN
Der Zahnbelag, ein unerwünschter Gast

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. Mariano Andrés Dra. Amparo Rodríguez Dr. Enrique Chipont Dr. Casimiro Gómez Pajuelo D. Rafael Gomis Dr. David 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



ES GEHT VORAN

Das Wirtschaftsjahr 2018 ist abgeschlossen und ASSSA's Erwartungen an Wachstum und Entwicklung haben sich bestätigt. Zum einen haben sich die Anfang letzten Jahres übernommenen Kundenstämme konsolidiert und zum anderen sind neue Wachstumsprojekte auf dem Weg.

Wir haben ein neues Kundenservicebüro in Figueras eröffnet, um allen Versicherten von Previsión Popular, eine kürzlich erworbene Kundenkartei, unseren Service zu bieten und um in den Versicherungsmarkt an der Costa Brava einzusteigen. Das Fundament für einen erfolgreichen Markteinstieg ist durch unser hervorragendes Ärzteverzeichnis geschaffen.

Auch unterstützen wir weiterhin als Sponsor das ASSSA Tischtennisteam Alicante. Es bereitet uns große Freude, dass das Frauenteam in der höchsten nationalen Liga spielt, und der Club großartige Erfolge sowohl als Team als auch im Einzel bei internationalen Turnieren erreicht.

Unsere Unterstützung im Sport spiegelt unsere Philosophie eines gesunden Lebensstils wider, die wir unseren Versicherten vermitteln möchten.

Neuigkeiten ASSSA



NEUER UNTERNEHMENSSTZ ASSSA MADRID

C/ Santa Engracia, 41 – 1º
Plaza Chamberí
Tel. 915 930 755 - Fax. 915 932 551

Neuer Unternehmenssitz ASSSA Madrid

Unser Wachstum während der letzten zwei Jahre, sowohl des Personal als auch der Projekte, hat zu einem Umzug in grössere Büroräume geführt, die unseren Ansprüchen an Geräumigkeit und Logistik entsprechen und so unser weiteres marktwirtschaftliches Wachstum unterstützen.

Deshalb und für unsere weitere Expansion und verbesserten Kundenservice verlegen wir unsere Geschäftsräume der Calle José Ortega y Gasset ab 15. Oktober zu unserem neuen Unternehmenshauptsitz von ASSSA MADRID.

Die neuen Einrichtungen erlauben uns weiterhin den höchsten Qualitätsstandards zu entsprechen und exzellente Kundenbetreuung innerhalb der gewohnten Öffnungszeiten zu garantieren und unseren Wachstumsplänen zu folgen.



Wir landen in Gerona

Im Rahmen unserer Entwicklung und unseres Engagements für unsere Kunden eröffnen wir als ersten Schritt ein neues Kundenservicebüro in Figueras und erweitern unser Ärzteverzeichnis in der Provinz Gerona mit neuen renommierten medizinischen Zentren, Krankenhäuser und hochqualifizierten Ärzten.

Das neue Ärzteverzeichnis ist auf unserer Website unter Ärzteverzeichnis verfügbar.

Mit dieser Erweiterung bieten wir unseren Vericherten die beste Gesundheitsversorgung, Qualität und das beste Service. Bei ASSSA arbeiten wir daran, unsere Wachstums- und Expansionsstrategie weiter voranzutreiben, um den besten Service und das beste Gesundheitsangebot zu ermöglichen.

Danke ASSSA

Madrid, 21. April 2018

“ Gerne möchte ich mich vorstellen; mein Name ist Pilar Bruna und ich arbeite als Apothekerin in Madrid. Ich bin zusammen mit meinen 8- und 10 jährigen Töchtern bei ASSSA versichert. Das ASSSA Ärzteverzeichnis bietet in ganz Madrid eine grosse Auswahl an privatmedizinischen Möglichkeiten. Durch die Zusammenarbeit mit Hospitales de Madrid ist die Auswahl noch grösser geworden.

Wir haben die Police in Anspruch genommen, als meine Töchter durch akute Erkrankungen sofort medizinisch betreut werden mussten. Die medizinische Versorgung war umgehend und absolut zufriedenstellend.

Ich selbst mache jährliche Vorsorgeuntersuchungen und wurde in der Klinik immer professionell und freundlich betreut.

Auf Reisen habe ich immer unsere Versichertenkarte und ASSSA Schecks dabei. Ich habe volles Vertrauen, dass jeglicher medizinischer Notfall von ASSSA umgehend gelöst wird.

Meine Glückwünsche; bitte kümmern Sie sich weiterhin um unsere Gesundheit.

Hochachtungsvoll, ”



Pilar Bruna - Police 35.992



Innenansicht der Büros von ASSSA in Madrid

Chronisches Fatigue-Syndrom (ME/CFS)



Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez
Medizinische Direktor für ASSSA

Das Chronische Fatigue Syndrom (CFS), auch bekannt als myalgische Enzephalomyelitis (ME), ist eine komplexe und lähmende Krankheit, die durch Symptome gekennzeichnet ist wie extreme Müdigkeit nach Anstrengung bis hin zu Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen und Muskelschmerzen.

ME/CFS ist eine **neuroendokrine immunologische Erkrankung, die durch intensive körperliche und kognitive Müdigkeit gekennzeichnet ist**, die auch dem Ausruhen nicht nachlässt und sich mit der geringsten körperlichen Aktivität verschlimmert. Es existiert keine bekannte Heilungsmethode, sie ist stark behindernd und beeinträchtigt die Lebensqualität stark.

Derzeit basiert die Diagnose **fast ausschließlich auf klinischen bzw. symptomatischen Kriterien** (Müdigkeit, Gedächtnisprobleme, Verdauungsprobleme, neurologische Probleme, usw.). Die Unbestimmtheit der Symptomatik und das Fehlen eines Markers für dieses Syndrom machen diese Krankheit zu einem Syndrom mit unbekannter Ätiologie, unsicherer Pathogenese und enttäuschender Behandlung.

Bei der Diagnose von CFS ist große Vorsicht geboten, da verschiedene Infektionskrankheiten (HIV), endokrine Erkrankungen (Schilddrüse) sowie immunologische und neoplastische Erkrankungen ein ähnliches Erscheinungsbild aufweisen können.

Wissenschaftler nutzen die leistungsstarken Werkzeuge der modernen Molekularbiologie. Die jüngsten Fortschritte deuten auf die Existenz von Autoimmun-Biomarkern hin, die mit dieser Erkrankung in Verbindung gebracht werden könnten. Demnach verursachen entzündliche Prozesse bestimmte Veränderung des Autoimmunsystems, die die Veränderungen in der Lymphozytenpopulation bestimmen.

In den letzten Jahren wurden immer mehr Studien zur Wirkung der kognitiv-intellektuellen Therapie unternommen. Psychotherapie und zunehmend mehr Bewegung scheinen auf lange Sicht effektiv zu sein und können zu einer Erholung führen.

Wir könnten zu dem Schluss kommen, dass **die biologischen Studien stichhaltige Forschungsergebnisse für die Diagnose liefern und zukünftige Behandlungsmethoden für die Krankheit finden**. Momentan setzen wir auf kognitiv-intellektuelle Therapie, Psychotherapie und adäquate und progressive körperliche Bewegung, die auf lange Sicht zufriedenstellend wirkt.



Fibromyalgie

Fibromyalgie ist ein rheumatisches Problem unklarer Ursache, das durch diffuse Körperschmerzen gekennzeichnet ist. Die betroffenen Personen besuchen häufig zahlreiche Fachärzte und Allgemeinmediziner, sie bekommen unzählige Behandlungen und Untersuchungen verschrieben und erzielen häufig nicht die gewünschte Besserung.

Häufigkeit

Es wird vermutet, dass insgesamt 2-4% der Bevölkerung unter Fibromyalgie leidet. Überwiegend betrifft es Frauen, die ca. 90% der Fälle ausmachen. Allerdings werden bei Männern zunehmend mehr Fälle von Fibromyalgie diagnostiziert, dessen Behandlung häufig schwieriger und komplexer ist. Die Diagnose wird in der Regel im Alter von 40 bis 60 Jahren gestellt, obwohl der Beginn schon viel früher bzw. viele Jahre zurückliegen kann, ein Anzeichen dafür, dass es eine deutliche Verzögerung bei der Diagnose gibt.

Ursachen

Sie sind unbekannt. Studien, die sie früher mit Virusinfektionen oder Verdauungskrankheiten wie der Zöliakie in Verbindung brachten, wurden nicht bestätigt. Oft gibt es einen klaren traumatischen Auslöser, der körperlich und/oder emotional sein kann und dem Auftreten von Symptomen vorübergehend vorausgeht.

Krankheitsbild

Erscheinungsformen im Bewegungsapparat.

Schmerzen sind das vorherrschende Symptom bei Fibromyalgie.

Menschen, die unter Fibromyalgie leiden, beschreiben Schmerzen, die fast den ganzen Körper betreffen und die sich durch Bewegung und Anstrengung (nicht unbedingt intensiv) sowie durch Temperaturschwankungen verschlimmern.

Die schmerzhaftesten Stellen sind in der Regel der Nacken, die Lendengegend oder die Oberschenkel, häufig auch Schmerzen im Brustkorb und in den Knien.

Manchmal tritt auch **Steifheit auf der Muskel- oder Gelenkebene** auf, die sich durch ein Gefühl des „Eingerostetseins“ in den betroffenen Bereichen äußert, mit Schwierigkeiten, sich normal bewegen zu können, und die im Allgemeinen beim Aufwachen auftritt und den ganzen Tag anhält.

Weitere Symptome, die auf Fibromyalgie zurückgeführt werden können, sind Episoden **allgemeiner Schwellung an beiden Händen, Verfärbungen der Finger** durch Kälte oder **Trockenheitsgefühl in den Augen oder Mund.**



Dr. Mariano Andrés
Facharzt für Rheumatologie,
Krankenhaus Hospital General
Universitario de Alicante

Weitere Erscheinungsbilder.

Müdigkeit (oder Asthenie) ist ein weiteres sehr wichtiges Symptom für Menschen mit Fibromyalgie, denn manchmal ist es das Symptom, das ihr Leben am meisten einschränkt. Es wird allgemein als ein Gefühl extremer Müdigkeit beschrieben, folglich mit einem bedeutenden Bedürfnis nach Ruhe, obwohl diese normalerweise das Müdigkeitsgefühl nicht verbessert. Auch die Nachtruhe verbessert das Symptom in der Regel nicht. Wenn Asthenie das vorherrschende Symptom ist und kaum oder gar keine Muskel- und Gelenkschmerzen vorhanden sind, spricht man vom chronischem Müdigkeitssyndrom, das mit Fibromyalgie eng verwandt ist.

Weitere häufige Symptome sind Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen, häufige bedrückende Kopfschmerzen (Spannungskopfschmerzen), verschwommenes Sehen, schlechte Verdauung und Bauchschmerzen, Kombination von Durchfallphasen und Verstopfungsphasen oder starke Menstruationsbeschwerden.



Diagnose

Die Diagnose der Fibromyalgie ist klinisch, d.h., sie **basiert auf den vom Patienten übermittelten Symptomen und der Feststellung von Schmerzen in den Muskelbereichen** (Ellenbogen, Schultern, Nacken oder Oberschenkel), meist durch Reize, die keine Schmerzen hervorrufen sollten. Diagnoseverfahren (Bluttests, Röntgenbilder, Resonanzen, Ultraschall, usw.) zur Diagnose von Fibromyalgie sind nicht erforderlich, da keine Auffälligkeiten gefunden werden (jene, die ersichtlich sind, sind nicht auf die Fibromyalgie zurückzuführen). Diagnostische Tests können vorgenommen werden, um andere rheumatische Erkrankungen auszuschließen.



Behandlung

Wie eingangs erwähnt, ist Fibromyalgie schwierig zu behandeln und kann Phasen der Besserung und Phasen der Verschlechterung aufweisen. Die zahlreichen durchgeführten Studien zeigen, dass mit folgenden Maßnahmen höchstwahrscheinlich eine Verbesserung erreicht wird:

- **Informationen für Patienten.** Es ist wichtig zu verstehen, dass es sich nicht um eine schwere Krankheit handelt, die zu Missbildungen oder fortgeschrittenen Behinderungen führt.
- **Körperliche Betätigung.** Bewegung ist für die Verbesserung unerlässlich. Die körperliche Bewegung sollte sanft, aber konstant sein (3-4 Tage pro Woche). Die Art der Übung kann sich von Person zu Person ändern, aber im Allgemeinen sind Tai-Chi, Pilates, Schwimmen oder Wassergymnastik nützlich.

- **Kontrolle des Gemütszustands.** Dies sollte vor allem an jenen Personen vorgenommen werden, die an depressiver Verstimmung oder Angst leiden. Psychotherapien und gewisse Antidepressiva können auch nützlich sein, um die nächtliche Ruhe zu verbessern.

- **Behandlung der Schmerzen.** Trotz der Intensität der Schmerzen sollten leichte bis mittelschwere Medikamente wie Acetaminophen, Metamizol (Nolotil), Ibuprofen, Naproxen oder Tramadol eingenommen werden. Die beste Schmerzkontrolle wird mit den oben genannten Ratschlägen erreicht, nicht mit Medikamenten. Starke Schmerzmittel wie Morphin und seine Derivate sollten vermieden werden, da sie bei der Schmerzbekämpfung bei diesen Menschen unwirksam sind und oft unerwünschte Nebenwirkungen haben.



Cem clínicas

Kliniken mit stationärer Aufnahme

Polikliniken in Denia, Jávea und Calpe

KRANKENHAUS MIT 24 STUNDEN NOTFALLBETRUUNG

WWW.CEMCLINICAS.COM

C/VERGEL 11 BENIARBEIG 03778 (ALICANTE)

Tel: 96 643 53 22



Akne im Erwachsenenalter

Akne ist eines der häufigsten ästhetischen Probleme während der Pubertät. Altersbedingte hormonelle Veränderungen führen dazu, dass diese lästigen Pickel und Mitesser im Gesicht, am Hals oder sogar auf der Brust und dem Rücken junger Menschen erscheinen. Es wird oft geglaubt, dass es sich um eine weitere Phase handelt, die überstanden werden muss, und dass mit zunehmendem Alter alles wieder seinen Lauf nehmen wird. Obwohl dies auch meistens der Fall ist, gibt es immer mehr Erwachsene, die im Erwachsenenalter an Akne leiden.

Warum tritt Akne im Erwachsenenalter auf?

Es gibt mehrere Ursachen, die zu Akne im Erwachsenenalter führen können. In den meisten Fällen ist er auf eine Verstopfung der Poren aufgrund von Fettüberschuss zurückzuführen. Es gibt jedoch auch **hormonelle Ursachen**. Akneausbrüche während der Schwangerschaft sind bei Frauen relativ häufig, und es gibt Frauen, die während ihrer Wechseljahre wieder Akne bekommen. Einige Frauen haben vor der Menstruation so starke hormonelle Veränderungen, dass auch einige Pickel auftreten können.



Es gibt auch Medikamente, die Akne verursachen können. Deshalb ist es ratsam, für den Besuch beim Dermatologen eine Liste aller Medikamente zusammenzustellen, die eingenommen werden. **Stress ist eine der häufigsten Ursachen für Akne.** Wenn jemand an Stress leidet, erzeugt er eine größere Menge an Cortisol, ein Hormon, das sehr ähnlich wie Androgene wirkt, die beispielsweise prämenstruelle Akne verursachen.

Ein Besuch beim Hautarzt sehr wichtig. Es wird oft angenommen, dass Akne keine Krankheit ist, dass es nur ein Problem im Zusammenhang mit einem Hauttyp ist. Akne kann jedoch bei einer Person, die noch nie davon betroffen war, auch auf Diabetes hindeuten. Wenn die Akne-Ausbrüche nicht behandelt werden, können diese immer intensiver werden und viele Narben verursachen und folglich eine starke ästhetische und psychologische Auswirkung auf den Betroffenen haben.



Dra. Amparo Rodríguez
Dermatologin und Ärztliche Leiterin des
Centro Dermatológico Amparo Rodríguez

Wie sollte Akne nach dem Auftreten behandelt werden?

Wenn Sie unter Akne leiden, ist der erste Schritt, **zur Praxis eines Hautarztes zu gehen**. Der Hautspezialist analysiert jeden Fall und empfiehlt die anschließende Behandlung. **Da nicht jede Akne den gleichen Ursprung hat und da jeder Mensch eine andere Haut hat, müssen die Behandlungen individuell angepasst werden.**

Es ist wichtig zu wissen, dass es neben Behandlungen zur Bekämpfung von Akneausbrüchen auch ästhetische Behandlungen zur Entfernung der von der Akne hinterlassenen Narben gibt.

Wenn Sie aufgrund dieses Problems Narben haben, kann Ihnen eine Klinik für kosmetische Dermatologie helfen, diese zu verblassen oder zu entfernen.

Ist es möglich, Akneausbrüche vorzubeugen?

Wenn jemand für das Auftreten von Akneausbrüchen anfällig ist, sollte er seine Haut besonders gut pflegen, um das Auftreten neuer Ausbrüche so weit wie möglich zu vermeiden. Hier sind einige grundlegende Tipps, die befolgt werden sollten, um die Haut in bester Verfassung zu halten:

- **Gute Hygiene.** Sie sollten Ihre Haut morgens und besonders abends, nachdem sie den ganzen Tag Schmutz, Umweltverschmutzung und Kosmetikprodukten ausgesetzt war, gut reinigen. Verwenden Sie die richtigen Produkte für Ihre Haut. Ihr Hautarzt kann Ihnen die für Sie am geeignetsten Reinigungsmittel empfehlen.
- **Verwenden Sie Kosmetika, die Ihre Haut atmen lassen.** Sie können eine Aknehaut schminken, solange Sie die richtigen Produkte verwenden und die Haut danach in einer angemessenen Weise reinigen. Es wird empfohlen, immer Sonnenschutzmittel zu verwenden, was zwar für jedermann empfehlenswert ist, jedoch umso mehr bei diesen Fällen, die eine empfindlichere Haut haben. Die Sonne kann zudem auch die durch die Pickel verursachten Narben verdunkeln.
- **Drücken Sie die Pickel nicht aus.** Das Ausdrücken der Pickel hilft nur, Ihr Aussehen zu verschlechtern und erhöht auch die Chance, dass sie sich infizieren.

Technologie im Dienste der Augengesundheit



Dr. Enrique Chipont
Leitender Chefarzt in Oftálica

Technologie spielt in der Augenheilkunde eine sehr wichtige Rolle. Deshalb werden Augenkliniken nicht nur mit einem hochqualifizierten, multidisziplinären Team, sondern auch mit modernsten Einrichtungen und bester Technologie für die Diagnose und Behandlung jeder visuellen Erkrankung ausgestattet.

Glaukom. Die Selektive Laser-Trabekuloplastik (SLT) reduziert den Augeninnendruck in 10 Minuten

Das Glaukom ist eine Augenerkrankung, die in der Zunahme der intraokularen Spannung oder Druck besteht und Verletzungen am Sehnerv verursacht, die, wenn sie nicht rechtzeitig korrigiert werden, zu irreversibler Blindheit führen. Für die Diagnose des Glaukoms sind regelmäßige Untersuchungen ab dem 40. Lebensjahr unerlässlich.

Der SLT-Laser wird zur Behandlung des Glaukoms ohne chirurgischen Eingriff eingesetzt. **Diese Behandlung ermöglicht es, innerhalb von 10 Minuten und in der Arztpraxis den Augeninnendruck von 5 auf 10 Millimeter Quecksilbersäule zu senken.**

Sie stellt zur Zeit eine der Behandlungen für Augenhochdruck und Glaukom dar, mit denen Augenärzte beabsichtigen, drucksenkende Medikamente zu vermeiden.

Die beste Technologie gegen das Schielen und für die pädiatrische Augenheilkunde

In der pädiatrischen Augenheilkunde, zur Diagnose und Behandlung von Augenerkrankungen von Geburt an, vor allem von Schielerkrankungen, steht die modernste, minimal-invasive Technologie in der Kinderforschung zur Verfügung.

Für die Untersuchung von peripheren Netzhauterkrankungen verfügen die Augenärzte über die **hochentwickelte Optomap-Technologie**, die eine Erkundung der Netzhaut mit 360° Panorama-Sicht auch ohne Erweiterung der Pupille ermöglicht, wodurch das unangenehme Gefühl der Tropfen und die damit verbundene Sehschwäche über mehrere Stunden hinweg verschwindet.





Refraktive Chirurgie

Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Astigmatismus können allein durch eine Laseroperation mit minimalem Risiko und schneller Genesung korrigiert werden.

Alterssichtigkeit und Grauer Star

Alterssichtigkeit oder „müde Augen“ stellt die wichtigste Sehschwäche der Spanier im Alter über 40 Jahre dar, und ihre Häufigkeit nimmt zu.

Heutzutage verwenden Augenärzte die Operationstechnik mit der Einpflanzung einer Intraokularlinse.

Die **Behandlung der Alterssichtigkeit mit Intraokularlinsen** besteht darin, die Augenlinse zu entfernen und durch eine Intraokularlinse zu ersetzen, die als künstliche Linse wirkt.

Intraokularlinsen bieten drei feste Fokussierungsebenen: den entfernten Fokus, den Mittelstreckenfokus und den Nahbereichsfokus, dabei ist es das Gehirn, das für jede Situation die am besten geeignete Fokussierung wählt. Mit der Implantation der Intraokularlinse (künstliche Augenlinse) gewinnen die Patienten das verlorene Sehvermögen und können auf die Verwendung von Brillen oder Kontaktlinsen verzichten. Diese Behandlung verhindert das Auftreten von Grauem Star.

Sie dient zur Bekämpfung der Alterssichtigkeit und bietet eine sehr schnelle Genesung. Beim ersten Besuch wird der Augenarzt den Fall jedes Patienten untersuchen und die am besten geeignete okuläre Behandlung festlegen.

Der Graue Star bildet sich, **wenn eine Trübung** oder Opazität in der **Augenlinse** (die natürliche Fokussierlinse des Auges ist klar und transparent) auftritt, **die das Sehvermögen einschränkt.**

Derzeit ist das **Verfahren der Phakoemulsifikation zur Beseitigung des Grauen Stars die effektivste und am häufigsten angewandte Methode**, um das Sehvermögen wiederherzustellen.

Bei dieser Operation werden Ultraschall oder Laser angewendet, um die beschädigte Augenlinse aufzulösen und zu entfernen und diese durch eine **intraokulare Linse** zu ersetzen, die ihre Funktion übernimmt. Es ist die sicherste und schmerzfreiste Methode, den Grauen Star zuverlässig zu entfernen. Durch die Operation des Grauen Stars **wird erneut ein normales und klares Sehvermögen zurückgewonnen.**

Alles über die "herzgesunde" mediterrane Ernährung

Heute gibt es eine Fülle von Informationen über eine vorbeugende Ernährung zur Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie über die Vorteile der so genannten „mediterranen Ernährung“, die nichts anderes ist als ein Anspruch auf das, was wir seit vielen Jahren in den Ländern des Mittelmeerraums tun und im Gegensatz zur voll invasiven amerikanischen Hamburgerkultur steht.

Nun, in diesem Zusammenhang werde ich einen Artikel* kommentieren, der kürzlich in einer renommierten internationalen medizinischen Zeitschrift veröffentlicht wurde, dem New England Journal of Medicine, offizielles Organ der American Society of Medicine in Massachusetts seit 1812, das als eine der „Bibeln“ des medizinischen Wissens gilt.



Der Artikel beschreibt die Forschungsergebnisse einer vom „Instituto Carlos III de Madrid“ gesponsorten Studie (PREDIMED, Prevention with Mediterranean Diet), die an 7.447 Teilnehmern mit hohem kardiovaskulärem Risiko (aber keiner offensichtlichen Krankheit), während einer durchschnittlichen Zeitspanne von 4,8 Jahren und einer der folgenden drei Ernährungsformen durchgeführt wurde:

- **Herkömmliche Ernährung:** die sich durch eine reiche Aufnahme von Olivenöl, Obst, Trockenfrüchte, Gemüse und Getreide, eine mäßige Aufnahme von Fisch und Geflügel, eine geringe Aufnahme von Milchprodukten, rotem Fleisch, Fleischwaren und Süßigkeiten sowie einen mäßigen Konsum von Wein zu den Mahlzeiten auszeichnet.



Dr. Casimiro Gómez Pajuelo
Doktor der Medizin, Kardiologe

- **Nahrungsergänzende Ernährung:** genau wie die herkömmliche Ernährungsform, aber mit dem Zusatz von nativem Olivenöl extra.

- **Kontrollernährung:** die nicht mehr als eine Standardernährung ist, aber mit dem Hinweis, dass sie fettarm sein sollte.



Die herkömmliche Ernährung und die nahrungsergänzende Ernährung, die extra natives Olivenöl (Hojiblanca oder Patrimonio Comunal Olivarero) oder Trockenfrüchte (Borges-Nüsse, Mandeln oder Haselnüsse) beinhaltete, zeigten, dass die **Häufigkeit schwerer Herz Kreislauf Probleme bei Menschen, die ihre Ernährung mit nativem Olivenöl oder Trockenfrüchte** ergänzten, geringer war als bei denen, die eine Ernährung mit einem geringen Fettanteil befolgten.

Die nahrungsergänzende Ernährung bestand aus einem Liter nativem Olivenöl extra pro Woche, mit der Empfehlung, mindestens 4 Esslöffel natives Olivenöl extra pro Tag einzunehmen und diejenigen, die Trockenfrüchte erhielten, nahmen 30 g Trockenfrüchte (15 g Walnüsse, 7,5 g Haselnüsse und 7,5 g Mandeln) pro Woche ein.

Die Ergebnisse nach knapp 5 Jahren, gemessen an der Prävalenz von Myokardinfarkt, Schlaganfall und Tod durch kardiovaskuläre Ursachen oder Tod durch irgendeine andere Ursache waren folgende: Bei den Probanden, die eine herkömmliche oder nahrungsergänzende Ernährungsform befolgten, traten **beinah 20% weniger** Vorfälle auf.

Die Forscher dieser Studie kamen zu dem Schluss, dass die Probanden mit hohem Risiko, die die nahrungsergänzende Ernährungsform befolgten, eine niedrigere Rate an Herz Kreislauf Störungen aufwiesen als jene mit einer fettarmen Ernährung.

Sie Schlussfolgerungen tragen erneut dazu bei, die Wirkungen der mediterranen Ernährung zur primären Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, dem wahren Übel unserer modernen Gesellschaft, positiv zu bewerten.

Abschließend ist für Interessierte eine Tabelle mit den Zutaten der in dieser Langzeitstudie getesteten Ernährungsformen beigefügt.

MEDITERRANE ERNÄHRUNG

Empfohlen	Zielsetzung
Olivenöl	< 50 gr am Tag
Trockenfrüchte	> 3 Portionen/Woche
Frisches Obst	> 3 Portionen/Tag
Gemüse	> 2 Portionen/Tag
Fisch, Meeresfrüchte	> 3 Portionen/Woche
Hülsenfrüchte	> 3 Portionen/Woche
Sofrito	> 2 Portionen/Woche
Weißes Fleisch	Anstelle von rotem Fleisch
Wein zu den Mahlzeiten	> 7 Gläser/Woche (diejenigen, die trinken)
Nicht empfohlen	
Kohlensäurehaltige Getränke	< 1 am Tag
Industriegebäck, Süßigkeiten, Kuchen	< 2/Woche
Fett zum Streichen	< 1/Tag
Rotes Fleisch oder Fleischwaren	< 1/Tag

KONTROLLERNÄHRUNG

Empfohlen	Zielsetzung
Fettarme Milchprodukte	> 3/Woche
Brot, Kartoffeln, Reis, Teigwaren	> 3/Woche
Frisches Obst	> 3/Tag
Gemüse	> 2/Tag
Weißfisch oder Meeresfrüchte	> 3/Woche
Nicht empfohlen	
Pflanzliche Öle	< 25 gr am Tag
Industriegebäck, Süßigkeiten, Kuchen	< 1/Woche
Trockenfrüchte, frittierte Vorspeisen	< 1/Woche
Rotes Fleisch oder Fleischwaren	< 1/Woche
Sichtbares Fett in Suppen, Gerichten	NIEMALS
Fettiger Fisch, Meeresfrüchte	< 1/Woche
Fett zum Streichen	< 1/Woche
Sofrito	< 1/Woche

Und jetzt müssen wir uns dessen nur noch bewusst werden sowie mit dem Rauchen aufhören, uns sportlich betätigen, vor allem gehen, und das Gewicht halten.



* Estruch, R., Ros, E., Salas-Salvadó, J. y cols. (2018). Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts. *N Engl J Med*, 378:e34.



Der Stellenwert eines erstklassigen Kundenservices bei einer Krankenversicherung

Den Unterschied zwischen dem einen oder anderen Krankenversicherungsunternehmen macht neben verschiedener Faktoren, vor allem die Qualität des Kundenservices aus; Kundenservice ist die Antwort auf die verschiedenen Anliegen und Fragen der Versicherungsnehmer, die er im Laufe seiner Versicherungszeit haben wird.

Ein erstklassiger Kundenservice ist nicht nur beim Vertragsabschluß fundamental, sondern um so wichtiger bei späterer Inanspruchnahme der Leistungen, da ein freundlicher und taktvoller Kundenservice, verbunden mit einer effizienten Bearbeitung der jeweiligen Angelegenheit, den Versicherten Sicherheit und Vertrauen in das Krankenversicherungsunternehmen gibt.

Der Kundenservice ist deshalb so wichtig, da der/die Versicherte im Krankheitsfalle unter Umständen schwierige Zeiten erlebt und daher in solchen Momenten das Vertrauen in die Krankenversicherung ausschlaggebend sein kann.

Exzellenter Kundenservice kann nur dann geboten werden, wenn die Krankenversicherung und die Fachärzte und Kliniken Hand in Hand arbeiten, um den Ansprüchen einer hervorragenden Patientenbetreuung genügen zu können.

Wir bei ASSSA setzen unsere über 80-jährige Erfahrung ein, um Qualitätsservice zu bieten. Wir zählen auf einen hochmotivierten und qualifizierten Mitarbeiterstab, der den Service am Kunden als Berufung sieht; und unseren Versicherten einen persönlichen Service in der jeweiligen Muttersprache bietet. Es sind unsere Mitarbeiter, die Menschlichkeit zeigen und Nähe und Vertrauen schaffen.

Die Kundenzufriedenheit ist unser Ziel; darum erledigen unsere Mitarbeiter Ihre Anliegen schnell und effizient und sorgen für die reibungslose Kommunikation zwischen Kunde und ASSSA.

Darüber hinaus bieten unsere Ärzteverzeichnisse renommierte Fachspezialisten, die unser Vertrauen genießen und eine erstklassige Betreuung unserer Kunden sicherstellen. Kundenzufriedenheit, Kundentreue und Empfehlungen unserer Kunden sind unser Antrieb, tagtäglich bestmöglichen Service zu bieten.

Bei ASSSA wird Versicherung zur Sicherheit - mit unseren Garantien auf Vertragslaufzeit und unserem einzigartigen Kundenservice, der sich um Ihr höchstes Gut kümmert: Ihre Gesundheit.

Tischtennis, ein wohltuender Sport in jedem Alter



D. Rafael Gomis
Physiotherapeut Tischtennis
Club ASSSA Alicante

Die Tatsache, **dass man sich wöchentlich Zeit reserviert, um einer sportlichen Betätigung nachzugehen, liegt heutzutage in der Eigenverantwortung jedes einzelnen, um etwas für seine Gesundheit zu tun.** Dies natürlich nur, solange ein solcher Sport mit unseren Fähigkeiten und unserem Beteiligungsniveau übereinstimmt. Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Fachzeitschriften für Sportphysiotherapie, Psychologie und Sportwissenschaften, die den engen Zusammenhang zwischen Sportpraxis und Lebensqualität bestätigen.

Es ist jedoch zu beachten, dass nicht jede Sportart gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Tatsache ist, dass Sport in vielen Fällen zu Verletzungen führt. Sie sind nichts weiter als die Folge einer unangemessenen Wahl des Sportniveaus in Bezug auf unsere persönlichen Fähigkeiten und körperliche Verfassung.

Obwohl es nicht unbedingt in allen Fällen zutrifft, hängt unsere körperliche Fähigkeit mit einem unserer Hauptmerkmale zusammen, vor allem, wenn es darum geht, eine Sportart zu wählen, die wir in unser Leben integrieren: **unser Alter.**

Daher sind Fähigkeiten wie Beweglichkeit und körperliche Stärke sowie kognitive Taktik und Strategie am besten im jüngeren. Diese Fähigkeiten entwickeln sich dahingegen im Alter rückläufig.

Zwar dies Standardassoziationen sind, es ist wahr, dass, **unser Körper und unser Geist fähig sind, während unseres gesamten Lebens physiologische Veränderungen vorzunehmen, wenn sie den entsprechenden Reizen auf geeignete Art und Weise ausgesetzt sind.** Im Alter allerdings mit immer weniger signifikanten Veränderungen, aber immerhin Veränderungen, die unserer Lebensqualität zugute kommen.

Tischtennis ist ein Sport, der aufgrund seiner Eigenschaften für Menschen jedes Alters geeignet ist.

Denn, beim Tischtennis entwickeln sich körperliche und kognitive Fähigkeiten gleichermaßen. Wir müssen uns folglich nicht wundern, wenn wir ein Spiel zwischen einem jungen Spieler und einem 68-jährigen Veteranen auf gleicher Ebene sehen.

Im vorherigen Beispiel ist das Bemerkenswerteste, dass beide Spieler vom Tischtennis profitieren, vor allem in Bezug auf ihre verbesserungsfähigen Fähigkeiten.

Aufgrund der Beschaffenheit dieser Sportart wird ein **älterer Mensch** dank der Aktivierung der OTR (osteotendinösen Reflexe) nicht nur **seine Beweglichkeit verbessern**, sondern auch sein **Gleichgewicht** dank dem nahezu konstanten Einsatz von Propriozeptionsmustern in den unteren Extremitäten, seine Muskelkraft dank der kontrollierten und wiederholten Aktivierung verschiedener **Muskelgruppen** und natürlich seine **Haltung** dank der motorischen Umerziehung in der Kontrolle des Rumpfes, an der im Tischtennis-Sport sehr intensiv gearbeitet wird. All dies dient letztendlich der Vorbeugung von körperlichen Verletzungen und Unfällen, z.B. einen Sturz durch stolpern zu verhindern. Auf physiologischer Ebene stellen wir ferner viele weitere Verbesserungen der körperlichen Verfassung fest. So verbessert sich zum Beispiel das Herz-Kreislauf-System allein schon durch die in Gangsetzung, wobei es beim Tischtennis, wie bei jeder Sportart, kontrolliert funktioniert und keine Herzfrequenzspitzen oder Sauerstoffmangel auftreten. Letzteres ist darauf zurückzuführen, dass die Ausübung dieser Sportart keine nennenswerten körperlichen Anstrengungen erfordert und das **Herz-Kreislauf-System** jederzeit in einem moderaten Rhythmus arbeitet.

Tischtennis ist eine der besten Sportart, die wir ausüben können, um die Qualität unseres täglichen Lebens zu verbessern, und darüber hinaus kann Tischtennis in jedem Alter und über viele Jahre hinweg praktiziert werden.



Málaga

Eine Stadt mit Geschichte, voller Leben und herrlichen Ecken, die darauf warten, entdeckt zu werden. Ihr Entstehen reicht mehr als 3.000 Jahre zurück, auf die Gründung durch die Phönizier. Die darauffolgende Besiedlung durch die Römer und Mauren hat Malaga zu einem Ort mit einem großen kulturellen Erbe gemacht.

Sehenswertes

Wenn Sie Malaga besuchen, dürfen Sie sich die **Alcazaba (1)** nicht entgehen lassen, ein muslimischer Palast von unglaublicher Schönheit am Fuße des Berges Gibralfaro, sowie der nach ihm benannten Burg.

Das römische Málaga hingegen lädt uns zu einem Spaziergang in das römische Theater oder **Teatro Romano** und die **Piletas de Garum (Garum-Becken)** im historischen Zentrum der Stadt ein.

Sie können auch Gebäude besuchen, die an die Rückeroberung durch die Katholischen Könige erinnern, wie das **Santuario de la Victoria**.

Für einen Kunstbummel gibt es in der Stadt interessante Museen wie das zum Pariser Kunstmuseum gehörende würfelförmige Gebäude **Centro Pompidou** mit innovativen Sammlungen und das **Picasso-Museum**, das einen tiefen Einblick in das Werk des spanischen Künstlers bietet.

Feste

Im August findet eines der bekanntesten Feste statt, die **Feria de Málaga**, ein Fest, das die Aufnahme der Stadt zur Krone von Kastilien der Katholischen Könige feiert.



Die Karwoche ist ein weiteres traditionelles Fest Malagas, bei dem majestätische Prozessionen durch die Stadt geführt werden und die Befreiung des Gefangenen, **Liberación del preso** und der Aufstieg zum Leidensberg, **Subida al Monte Calvario** gefeiert wird.

Weitere typische Feste in Malaga sind die Virgen del Carmen, der Karneval und das Malaga Film-Festival auf Spanisch.

Gastronomie

Die Küche Málaga's zeichnet sich durch die Einfachheit ihrer Gerichte aus. **Frittierte Fische** sind das Spitzengericht und besonders geschmackvoll sind die Garnelen, Chirlas bzw. Venusmuscheln und Kaisergranaten. Auch ist der Ajoblanco, eine kalte Knoblauch-Mandel-Suppe, nicht zu vergessen.

Die Weine aus dem Gebiet und der **Muskatellerwein Pedro Ximénez** sind international bekannt.

Malaga ist eine Stadt, die niemanden gleichgültig lässt, mit einer kulturellen, historischen und künstlerischen Kombination, die anzieht und begeistert.



Der Zahnbelag, ein unerwünschter Gast



Dr. David Olcina
Zahnarzt mit Spezialisierung auf
Parodontologie, Chirurgie und
Implantologie in Olcina Dental

Wenn wir die Zähne putzen, wissen wir oft nicht, ob wir es richtig machen oder ob wir es besser machen könnten. Wir sind uns auch nicht bewusst, welche Folgen ein schlechtes Zähneputzen hat. Uns ist jedoch klar, wer der größte Feind ist: **Der „Zahnbelag“**, aber... was ist eigentlich Zahnbelag? Zahnbelag oder Plaque baut sich auf natürliche Weise an unseren Zähnen auf, wo sich Lebensmittelreste und Bakterien festsetzen. Sammeln Zahnimplantate auch Zahnbelag an? Selbstverständlich.

Die Ansammlung von Zahnbelag ist die Hauptursache für die Verschlechterung der Zähne, und er verursacht Karies und Parodontitis (Zahnfleischerkrankung), was nicht nur zu Problemen im Mund, sondern auch in anderen Körperregionen führen kann. **Es ist bekannt, dass Parodontitis mit der Ausbreitung von Bakterien in andere Körperregionen, mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und mit Diabetes verbunden ist**, wie auch mit vielen anderen Erkrankungen, die noch untersucht werden.



Eine geeignete Mundpflege ist daher sehr wichtig, da Infektionen im Mund nicht nur den Mund, sondern den ganzen Körper betreffen.

Diabetes

Es ist bekannt, dass Patienten mit Diabetes anfälliger für Parodontitis sind. Es gibt auch zunehmend Hinweise darauf, dass chronische Infektionen wie Parodontitis die Wahrscheinlichkeit des Entstehens von Diabetes erhöhen können. Ein Diabetiker ist folglich ein Patient, dessen Plaquekontrolle für eine gute Blutzuckereinstellung unerlässlich ist. Es ist auch sehr wichtig, dass die Diagnose und die Kontrolle durch einen Zahnarzt erfolgen. Patienten mit Zahnfleischproblemen, insbesondere Diabetiker, sollten ihr Zahnfleisch alle 6 Monate überprüfen lassen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Patienten mit Parodontitis können ein 15% höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (vor allem Schlaganfälle und akuter Myokardinfarkt) aufweisen als andere Patienten. Der Zusammenhang zwischen Parodontitis und dieser Art von Erkrankungen wurde zu Genüge nachgewiesen, weshalb die Kontrolle von Zahnbelägen in dieser Patientengruppe besonders wichtig ist.

Schwangerschaft

Es gibt zahlreiche Studien, die darauf hindeuten, dass es einen Zusammenhang zwischen Parodontose und bestimmten Komplikationen während der Schwangerschaft gibt, wie z.B. ein niedriges Geburtsgewicht oder ein erhöhtes Risiko einer Frühgeburt. Die Schwangerschaft ist eine Zeit, in der Frauen stärker mit Zahnproblemen konfrontiert sind, daher ist es ratsam, die Mundgesundheit wiederherzustellen und zu kontrollieren, wenn Sie beabsichtigen, schwanger zu werden.

Wie werden wir den Zahnbelag los? Tun wir das Richtige?

Die tägliche Hygiene der meisten Patienten umfasst in der Regel ein Zähneputzen und die Verwendung eines Mundwassers, zwischen einem und drei Mal am Tag. Was viele nicht wissen, ist, dass die Bereiche mit dem schlechtesten Zugang, die Interdentalräume sind und die Hauptschwerpunkte darstellen, an denen sich der Zahnbelag ansammelt und Infektionen verursacht. **Für eine korrekte Hygiene ist die Verwendung von Zahnseide oder gegebenenfalls Interdentalbürsten unerlässlich.** Es gibt weitere Produkte auf dem Markt, wie z.B. Bewässerer bzw. kleine Druckwassermaschinen, die zwar dazu dienen, Lebensmittelreste zu entfernen, aber weder Zahnseide noch Interdentalbürsten ersetzen. Zahnpasta und Mundwasser sind weitere Faktoren, die zu berücksichtigen sind. Sie sollten jedoch so individuell wie möglich ausgewählt werden, da jeder Patient unterschiedliche Bedürfnisse hat. Daher sollte ein Patient mit einer hohen Kariesanfälligkeit eine fluoridreiche Zahnpasta und Mundwasser verwenden, die zur Stärkung des Schmelzes beitragen. Patienten mit Zahnfleischproblemen hingegen sollten spezifische Produkte für das Zahnfleisch wählen, mit unterschiedlichen Kombinationen von Antiseptika und anderen entzündungshemmenden Eigenschaften.

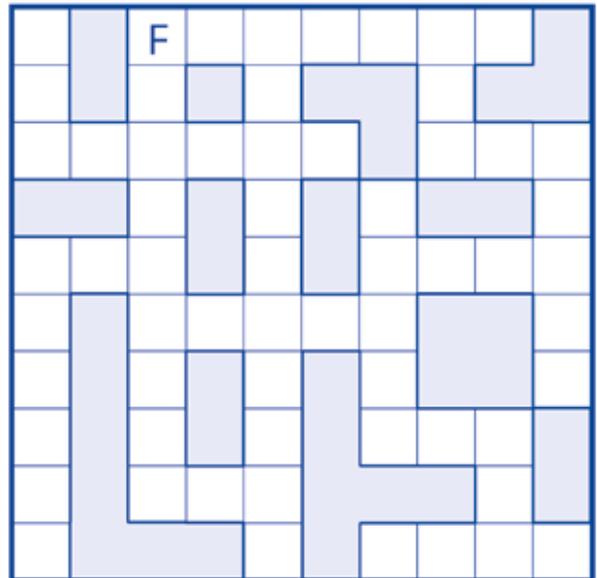
Es ist daher sehr wichtig, nicht nur über die entsprechenden Mittel zu verfügen, sondern auch immer eine besondere Reihenfolge bei der Mundreinigung zu befolgen, damit nichts vergessen wird. Und es ist auch wichtig, Zeit zu investieren und Interesse an der Mundhygiene zu haben.

Rätselseite

Sudoku

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

Kreuzwort



Sucht das Wort

Apfel · Aprikose · Banane · Chicoree · Dattel · Erdbeere
 Gurke · Haselnuss · Kastanie · Kern · Kiwi · Mandel
 Mango · Nektarine

Waagrecht

FAHRRAD
 STRAND
 TÜR
 GAS
 LAND

Senkrecht

BUS
 FERNSEHER
 HANDTASCHE
 ALT
 RADIO

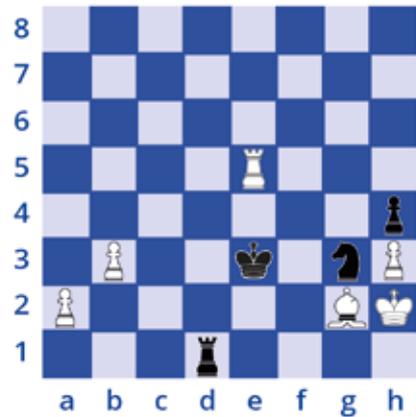
KLEIN
 GARAGE
 UHR

Schach

Schwarz zieht und gewinnt

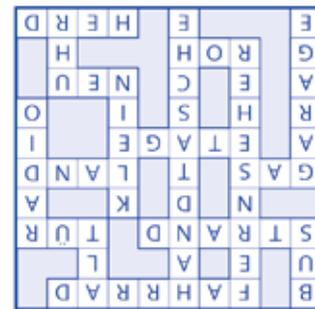
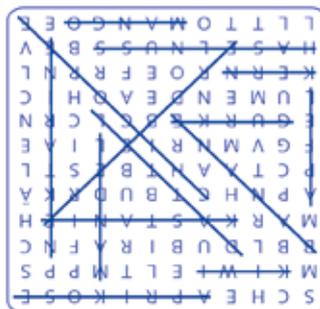
Auch wenn Weiss im Vorteil ist, kann ein schnelles Verlieren nicht verhindert werden. Welchen Zug würden Sie machen?

S	C	H	E	A	P	R	I	K	O	S	E
M	K	I	W	I	E	L	T	M	P	P	S
B	B	L	D	U	B	I	R	A	F	N	C
M	A	R	K	A	S	T	A	N	I	E	H
A	P	N	H	C	T	B	U	D	R	K	Ä
P	C	T	A	A	H	T	B	E	S	T	L
F	G	V	M	N	R	I	E	L	I	A	E
E	G	U	R	K	E	B	C	L	C	R	N
L	U	M	E	N	D	E	A	O	H	I	C
K	E	R	N	R	O	E	F	R	R	N	L
H	A	S	E	L	N	U	S	S	B	E	V
L	L	T	T	O	M	A	N	G	O	E	E



Lösungen

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



1. Kf2
 2. Re8 Rh7+
 3. Bc4 Nf1#

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

Plaza de la Constitución, 8 - Entlo. - Puerta 4
Tel. 967 212 491 - Fax 967 219 057
02001 - albacete@asssa.es
Kontaktstelle

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

GERONA

Figueras

c/ Lasauca, 4 - Local 1
Tel. 972 606 397 - Fax 972 502 915
17600 - figueres@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/ Santa Engracia, 41 - 1º
Tel. 915 930 755 - Fax 915 932 551
28010 - madrid@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
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

TENERIFFA

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



ASSSA
VERSICHERUNGEN

Ihre Sicherheit in guten Händen



AGRUPACIÓN SANITARIA SEGUROS S.A.

Unternehmen gegründet 1935