



24

ASSSA magazin

Sonnenschutz und Vitamin D-Mangel

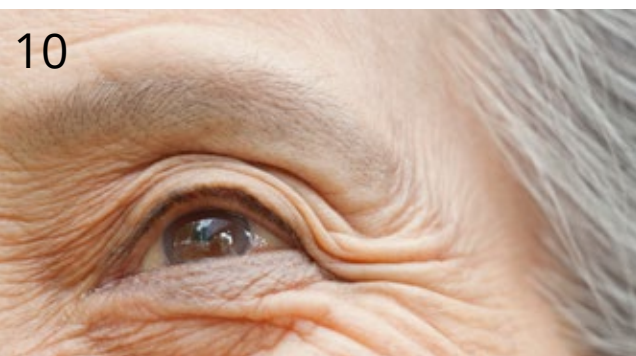
Eine gute Ernährung ist die beste Medizin

Golf: Ein gesunder Sport

Schönes Land: Gerona

JULI - DEZ. 2019

Inhalt



- 04 NEUIGKEITEN ASSSA
- 05 DANKE ASSSA
- 06 BLEIBEN SIE GESUND
Hautkrebs
- 07 BLEIBEN SIE GESUND
Krebserkrankungen der Haut
- 09 BLEIBEN SIE GESUND
Sonnenschutz und Vitamin D-Mangel
- 10 BLEIBEN SIE GESUND
Warum in unserer Netzhaut Falten auftreten?
- 11 IHRE ERNÄHRUNG
Eine gute Ernährung ist die beste Medizin
- 12 SPORT FÜR JEDERMANN
Golf: Ein gesunder Sport
- 13 GESUNDHEITSTIPPS
- 14 SCHÖNES LAND
Gerona
- 15 VERSICHERUNGEN
Sicherheit für Sie und Ihre Angehörigen
- 16 ZAHNMEDIZIN
Wackelnde Zähne
- 17 MEDIZINISCHE TECHNOLOGIE
Technologischer Fortschritt in der Zahnmedizin
- 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 Gómez Brotons
	Dr. Enrique Chipont
	Frau. Gema Penalva
	Herr. Héctor Conesa Medina
	Dr. Juan Andrés Maltés Abad
Übersetzung	Dr. Marcos Segura Sánchez
	Trayma
	Bilder Grafikdesign ASSSA
	Ihre Vorschläge
magazine@asssa.es	



Besuchen Sie unseren Blog

asssa.es [f](#) [t](#) [in](#)

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 direkt an Ihren Arzt zu wenden.



TECHNOLOGIE

Wir bei ASSSA sind uns bewusst, daß Investitionen in neue Technologien in der heutigen Zeit unerlässlich sind. Daher arbeiten wir an der Einführung unserer neuen Webseite, die wichtige innovative Funktionen und neue Tools enthält, die die Navigation erleichtern und die Informationen für unsere Versicherten in Echtzeit zur Verfügung stellen.

Wir bereiten auch die Einführung einer Chipkarte vor, die die sanitäre Betreuung im Alltag verbessern wird.

Technologische Projekte, aber auch andere große Projekte werden umgesetzt und unterstützen unser Wirtschaftswachstum. Erst kürzlich haben wir den Kundenstamm der Versicherungsgesellschaft Previsora Española mit Sitz in Figueres übernommen. Auf diese Weise stärken wir unsere Zweigstellen in der Region und die Übernahme weiterer Portfolios ist geplant.

Auf dem Niveau, auf dem wir uns befinden, schreitet unser Wirtschaftswachstum unaufhaltsam voran; ASSSA steht dank hervorragender Verwaltung über all die Jahre und kluger Reinvestitionen auf einem soliden und solventen Fundament.



Neuigkeiten ASSSA



ASSSA Alicante Tischtennis auf höchstem Niveau

Der ASSSA Alicante Tischtennis Club erringt weitere Erfolge. Die Herrenmannschaft hat den Aufstieg in die Superdivision, der höchsten nationalen Liga, erreicht.

Zu diesem Erfolg kommt hinzu, dass die Frauenmannschaft den dritten Platz in der höchsten nationalen Liga erreicht hat, und dank des Aufstiegs im Vorjahr ist ihre Teilnahme an der nächsten Europameisterschaft gewährleistet. So endet eine beeindruckende Saison.

Wir bei ASSSA gratulieren dem gesamten Club, der grossartige Arbeit geleistet und die Werte des Sports würdig vertreten hat. Wir werden diesen tollen Club, der mit viel Enthusiasmus in die nächste Saison startet, wieder unterstützen.



Wir heissen die Kunden der "Previsión Popular de Seguros" willkommen

Die große ASSSA-Familie wächst weiter. Alle Kunden der Versicherungsgesellschaft Previsión Popular de Seguros, S.A. verfügen bereits über die neue Dokumentation, damit sie beruhigt ihre private Krankenversicherung mit ASSSA nutzen können. Mit Ihrer ASSSA Karte, die sie als ASSSA Kunden ausweist, können sie das Ärzteverzeichnis von Girona mit renommierten Privatärzten und Privatklinken in Anspruch nehmen.

Mit der Eingliederung in unser Unternehmen gewinnen die Kunden darüber hinaus Zugang zu den Ärzteverzeichnissen anderer Standorte und können die persönliche Betreuung im Büro in Figueres geniessen.

Unser kontinuierliches Wachstum motiviert und bestärkt uns, weiterhin den Fokus auf exzellenten Kundenservice zu legen und neue Märkte zu erschliessen, um so mehr und mehr Menschen die Möglichkeit sich mit uns zu versichern, bieten zu können.

Danke ASSSA

Barcelona, 27. Mai 2019

“ Mein Name ist M^a Dolors Giral Andilla. Ich bin seit vielen Jahren bei meiner Krankenversicherung ASSSA versichert und nehme verschiedene Deckungsleistungen in Anspruch, die ich aufgrund meines Alters brauche.

Mir gefällt besonders, dass im Ärzteverzeichnis eine ganze Reihe an Fachärzten der verschiedenen Spezialgebiete aufgeführt sind, so dass ich die Wahl habe und entscheiden kann, wer in meiner Nähe seine Praxis hat oder wessen Kompetenz mich am meisten anspricht.

Darüber hinaus bin ich sehr dankbar für den Service, den ich durch die Mitarbeiterin im ASSSA Büro in Barcelona erfahre. Sie handelt sehr verantwortungsvoll und ist zuvorkommend und respektvoll. Eine Kontaktperson, der man vertrauen kann, ist Gold wert.

Ich freue mich, meine Erfahrungen hier teilen zu dürfen, denn ASSSA genießt mein Vertrauen und bedeutet für mich Sicherheit.

Hochachtungsvoll, ”



M^a Dolors Giral Andilla - Police 26.761

Hautkrebs

Hautkrebs ist eine Erkrankung des Hautgewebes aufgrund der Bildung von Krebszellen.

Zu den vorbelasteten Faktoren, die die Erscheinung von Hautkrebs fördern, gehören die Sonneneinstrahlung wie auch die Eigenschaften der Haut selbst, vor allem die Hautfarbe (Pigmentierung) und die Dicke der Keratinschicht, die die Einwirkung der ultravioletten Sonnenstrahlen beeinflusst bzw. bremst. Ultraviolette Strahlen verursachen Veränderungen im Hautgewebe mit Mutationen in ihrer Bildung, die die DNA der Zellen und ihre Anhäufung über Jahre verändern („die Haut hat ein Gedächtnis“).

Die Häufigkeit von Hautkrebs hat in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen, und dafür ist das sogenannte „Ozonloch“ verantwortlich, denn gerade in diesen ungeschützten Bereichen der Atmosphäre ist unsere Haut den Sonnenstrahlen extrem ausgesetzt und somit werden dort die meisten Fälle von Hautkrebs registriert.

Es gibt zwei Gruppen, die sich in ihre Aggressivität unterscheiden:

- **Nicht-melanotischer Hautkrebs:**

- Epidermoidales Karzinom oder Plattenepithelkarzinom.
- Basalzellkarzinom.

- **Bösartiger Hautkrebs oder Malignes Melanom.**

Das Basalzellkarzinom gilt als der häufigste bösartige Tumor beim Menschen, gefolgt vom Plattenepithelkarzinome im Verhältnis von etwa 4:1.

Das Melanom ist der gefürchtetste Hautkrebs aufgrund seiner hohen Aggressivität und seiner Fähigkeit, im fortgeschrittenen Stadium eine Verbreitung oder Metastasierung zu bewirken.

Medizinische Leistungen ASSSA



Krebserkrankungen der Haut

Dr. Francisco Gómez Brotons
Dermatologe

Hautkrebs hat in den letzten Jahrzehnten weltweit stark zugenommen. In diesem Artikel werden wir zusammenfassend die wichtigsten und häufigsten Krebserkrankungen der Haut erläutern.

Aktinische Keratose

Diese Läsionen bzw. schuppigen trockenen Flecken treten in der Regel im hohen Alter in den Bereichen der Haut auf, die der Sonne ausgesetzt sind, und ist häufiger bei Männern. Vor allem Menschen mit Hautfototyp (Hautton) I-II-III, die im Freien arbeiten oder auch Sportler erkranken an der aktinischen Keratose. Die Läsionen dauern monatelang an.

Sie äußern sich durch anhaftende oder hyperkeratotische Schuppen, schwer und schmerzhaft zu entfernen, hautfarben, bräunlichgelb, oval oder rund und weisen ein raues Tastgefühl auf, wie Schleifpapier. Die Größe der Läsionen bzw. ihr Durchmesser liegt in der Regel unter 1 cm.

Die Läsionen können einzeln oder verstreut auftreten. Vorzugsweise treten sie im Gesicht, an den Ohren (Männer), am Hals, Rücken, Unterarm- und Handrücken auf.

Die aktinische Keratose bleibt über Jahre bestehen und kann sich zu einem Plattenepithelkarzinom entwickeln.

Die Behandlung kann lokal und äußerlich erfolgen (5-Fluorouracil, Diclofenac, Ingenolmebutat, Imiquimod), mit Elektrochirurgie, Kryochirurgie, konventioneller Chirurgie, Dermabrasion und/oder Peelings. UVB-UVA Sonnenschutzmittel werden sowohl zur Vorbeugung des Auftretens als auch zur Behandlung eingesetzt.

Plattenepithelkarzinom. Epidermoide oder spinözellulär

Es entsteht meist aus einer präkanzerösen Störung (aktinische Keratose), oft an den Lippen und anderen der Sonne ausgesetzten Stellen, und es kann Metastasen produzieren.

Sichtbar werden eine Papel, verhärtete Plaque oder Knötchen, oder keratotische Schuppen. Diese können Geschwüre bilden, welche beim Ertasten hart sind.

In der Regel handelt es sich um eine isolierte Läsion, sie kann jedoch in Bereichen, die der Sonne ausgesetzt sind, mehrfach auftreten. Es tritt im Gesicht (Wangen, Lippen, Nase), an der Ohrwurzel, auf der Kopfhaut (bei kahlköpfigen) und am Handrücken auf. Es kann zu lokalen Adenopathien kommen.

Die Behandlung erfolgt durch Prävention vor Sonnenlicht und mit Sonnenfiltern, konventionelle Chirurgie, Strahlentherapie (wenn ein chirurgischer Eingriff nicht möglich ist) und lokale Behandlung.

Basalzellkarzinom

Es ist die häufigste Form von Hautkrebs. Dieses bösartige Neoplasma ist invasiv, aggressiv und destruktiv auf lokaler Ebene. Es tritt in der Regel bei Menschen über 40 Jahren auf und ist bei Männern häufiger. Es entsteht in den nicht keratinisierten Hautzellen und sein Wachstum ist langsam, d.h., es dauert Monate oder sogar Jahre.

Der Hauptrisikofaktor ist die Sonneneinstrahlung bei Menschen mit heller Haut (Hautfototyp I-II), mit geringer Bräunungskapazität und häufigem Sonnenbrand.

Typischerweise ist das Erscheinungsbild eine rosa Plaque oder Papel mit perlenartigem Rand und Teleangiektasien (Besenreiser) an der Oberfläche, die ulzeriert sein können oder nicht.

Beim Abtasten fühlt es sich hart und fest an. Die Form ist rund oder oval und eingedrückt in der Mitte. Die Läsion kann einzeln oder mehrfach auftreten. Zu den Gefahrenzonen gehören der seitliche oder innere Rand und die Nasenfalte.

Die Behandlung erfolgt in der Regel mit konventioneller Chirurgie, Elektrochirurgie und Kryotherapie, und die Prävention besteht aus der Verwendung von Lichtschutzmitteln gegen die Sonneneinstrahlung.

Malignes Melanom

Das maligne Melanom stellt von allen Krebsarten die größte Herausforderung dar, im Sinne einer Präventiverkennung zur Vermeidung von metastasierenden Erkrankungen und Todesfällen.

Es handelt sich um einen Tumor, der in den Melanozyten (melaninproduzierende Zellen. Schutzpigment gegen Sonneneinstrahlung) entsteht.

Etwa 30% der malignen Melanome entstehen aus einer bereits bestehenden melanozytären Läsion, 70% entstehen auf gesunder Haut. Die Mehrzahl dieser Neoplasmen weisen in der ersten Phase ein radiales Wachstum (über die Breite) auf, gefolgt von einer Phase mit vertikalem Wachstum (nach oben).



Die häufigsten malignen Melanome sind das superfiziell spreitende Melanom, das noduläre Melanom und das Lentigo-Melanom.

Das **superfiziell spreitende Melanom** tritt in der Regel im Alter von 30-50 Jahren auf, mit einer höheren Häufigkeit bei Frauen und bei heller Haut. Es macht 70% aller Melanome bei Menschen mit heller Haut aus. Auslöser und Risikofaktoren sind das Vorhandensein von präkanzerösen Läsionen, die familiäre Vorgeschichte von bösartigen Melanomen, die Hautfarbe (Fototyp I-II) und übermäßige Sonneneinstrahlung. Es entwickelt sich über einen Zeitraum von etwa zwei Jahren.

Die **Hautläsion**, die vom Typ einer abgeflachten Papel ist, wird flach und entwickelt dann einen oder mehrere Noduli. Es ist dunkelbraun, schwärzlich mit Mischungen von rosa, grauen oder blauen Tönen. Sein Durchmesser beträgt 8-12mm. Die Form ist asymmetrisch: **asymmetrische Läsion**, mit unregelmäßigen Rändern, mehrfachen und wechselnden Farben, mit einem Durchmesser größer als 6 mm.

Bei Verdacht auf ein Melanom muss unverzüglich der Arzt konsultiert werden, um die Läsion dringend durch den Dermatologen chirurgisch entfernen und anschließend histologisch analysieren zu lassen, um die weitere Behandlung abzustimmen.

Sonnenschutz und Vitamin D-Mangel

Vitamin D spielt eine wesentliche Rolle im Stoffwechsel der Knochen und kann als eines der Haupthormone unseres Körpers angesehen werden, ein essentieller Stoff, der unter anderem die Knochen schützt und das Wachstum reguliert. Vitamin D spielt zudem eine wesentliche Rolle bei der Aufnahme im Darm von Kalzium und Phosphor, den Hauptbestandteilen der Knochen.

Der größte Teil des Vitamins D wird in unserer Haut durch die Einwirkung der Sonnenstrahlen -der ultravioletten B-Strahlung- produziert, und nur ein kleiner Teil wird mit der Nahrung aufgenommen. Die Vitamin-D-reichsten Lebensmittel sind Fettfische (Hering, Lachs, Sardinen, Makrele), tierische Innereien (Leber), Eigelb und bestimmte mit Vitamin D angereicherte Lebensmittel (Milch und Getreide).

Vitamin D ist nicht nur für die Knochen wichtig, sondern auch für viele andere Organe wie die Bauchspeicheldrüse, das Gehirn, das Herz, der Dünndarm oder das Immunsystem. Es ist nachgewiesen worden, dass ein Mangel an Vitamin D mit verschiedenen Gesundheitsproblemen zusammenhängen kann, vor allem mit Knochen, aber auch mit anderen Erkrankungen wie Autoimmunerkrankungen, Diabetes, Multipler Sklerose, Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Darmerkrankungen, und selbst bei der Entstehung einiger Krebsarten wie Brustkrebs, Dickdarmkrebs oder Prostatakrebs.

Die Einwirkung von ultravioletter Strahlung ermöglicht die Erzeugung von mehr als 90% des Vitamins D beim Menschen.

Diese Strahlung jedoch ist auch verantwortlich für schädliche Auswirkungen auf die Haut, wie Sonnenbrand, Lichtalterung, Hyperpigmentierung und Hautkrebs.



Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez
Medizinische Direktor für ASSSA

Um diese Hautschäden bzw. Probleme zu vermeiden, sollten alle Personen, unabhängig von ihrem Hautbild, einen Lichtschutz verwenden, zu dem die Vermeidung der Sonne während der Stoßzeiten, das Tragen von Sonnenschutzkleidung und das Auftragen von Sonnenschutzcremes gehören.



Sonnenschutzmittel wurden entwickelt, um Sonnenbrand zu verhindern und haben sich als wirksam bei der Prävention von Sonnenkeratosen, Nävus und Hautkrebs erwiesen. **Die Verwendung von Sonnenschutzmittel, vor allem derjenigen mit dem höchsten Lichtschutzfaktor, scheint jedoch eine signifikante Verringerung der Synthese von Vitamin D in der Haut zu bewirken** und hat teilweise zu einem Vitamin-D-Mangel geführt. Es hat sich gezeigt, dass der Vitamin-D-Spiegel exponentiell ansteigt, sobald die Schicht des aufgetragenen Sonnenschutzmittels abnimmt.

Fazit:

- Die Verwendung von Sonnenschutzmitteln, die in den empfohlenen Mengen aufgetragen werden, verringert die Synthese von Vitamin D in der Haut und kann sie sogar vollständig blockieren.
- Das Risiko von Hautkrebs durch übermäßige UV-Einstrahlung und die Verfügbarkeit von oralen Vitamin-D-Präparaten veranlassen uns, Richtlinien für eine angemessene und sichere Sonneneinstrahlung zu berücksichtigen.
- Orale Vitamin-D-Präparate sind eine sichere, gut verträgliche und kostengünstige Möglichkeit, einen angemessenen Vitamin-D-Spiegel aufrechtzuerhalten.
- Aus all diesen Gründen ist es ratsam, den Sonnenschutz richtig anzuwenden und Vitamin D-Präparate einzunehmen, um das Risiko von Hautkrebs zu vermeiden.

Warum in unserer Netzhaut Falten auftreten?



Dr. Enrique Chipont
Ärztlicher Leiter und Facharzt für
Augenheilkunde bei Oftálica

Eine Makulafalte ist eine Falte oder Wölbung in der Makula, dem Teil des Auges, der für die detaillierte Sicht im zentralen Gesichtsfeld verantwortlich ist.

Die Makula ist der kleine Bereich in der Mitte der Netzhaut, der es ermöglicht, feine Details deutlich zu erkennen. Die Netzhaut ist eine Schicht aus lichtempfindlichen Zellen, die den hinteren Augenbereich in Form von Gelatine auskleidet. Wenn Lichtstrahlen in das Auge eindringen, wandelt die Netzhaut sie in Signale um, die über den Sehnerv an das Gehirn gesendet werden, wo sie als Bilder erkannt werden. Eine Beschädigung der Makula führt zu einem verschwommenen zentralen Sehvermögen, was es schwierig macht, Aufgaben wie das Lesen oder Einfädeln einer Nadel durchzuführen.

Was tun, wenn sich die Netzhaut löst?

In der Regel trennt sich das Glaskörpergewebe von der Netzhaut ab, ohne Probleme zu verursachen. Aber manchmal zieht das Glaskörpergewebe zu stark und reißt die Netzhaut an einer oder mehreren Stellen ab. Die Flüssigkeit kann durch einen Riss der Netzhaut durchströmen und sie von der Rückseite des Auges abheben, ähnlich wie eine Tapete, die sich ablöst. Eine Netzhautablösung tritt auf, wenn sich die Netzhaut von der Rückseite des Auges löst.

Die Netzhaut funktioniert nicht, wenn sie sich löst und die Sicht verschwimmt. **Eine Netzhautablösung ist ein sehr ernstes Problem, das fast immer zu Erblindung führt, wenn sie nicht chirurgisch behandelt wird.**

Durch den **chirurgischen Eingriff einer Netzhautablösung** wird die Netzhaut neu positioniert, wobei der Riss mit einem Laser versiegelt und die Netzhaut an ihrem Platz gehalten wird. Eine weitere Option ist die **Skleralchirurgie**. Hier wird ein Silikonband wie ein Gürtel um die Netzhaut gelegt, um die Traktion zu lockern und dann den Riss zu löten. Die am weitesten verbreitete Technik ist jedoch die **Vitrektomie**. Dieses Verfahren besteht darin, auf die Netzhaut durch drei oder vier Mikroschnitte zuzugreifen, die Gelatine, die an der Netzhaut zieht, zu extrahieren, sie zu entspannen und eine Schweißnaht um den Riss zu bilden. Schließlich wird ein Element in den Augapfel eingeführt, um die Netzhaut festzuhalten, das aus Gas oder Silikonöl bestehen kann. In den meisten Fällen ermöglicht die Operation die Wiederherstellung des Sehvermögens und sogar des Sehvermögens, das vor der Netzhautablösung bestand.

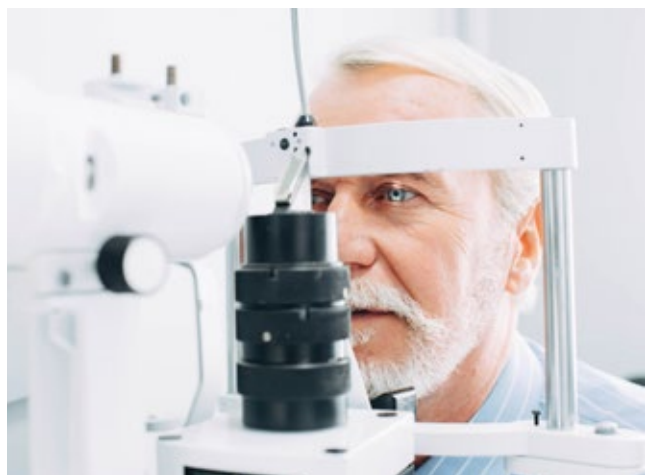
Wichtig ist, eine frühzeitige und präzise Chirurgie durchzuführen, um einen größeren Verlust des Sehvermögens zu vermeiden.

Mit zunehmendem Alter schrumpft die Glaskörperflüssigkeit (Humor vitreus) in der Mitte des Auges und entfernt sich von der Makula. Während des Trennungsprozesses der Glaskörperflüssigkeit kann sich in der Makula Narbengewebe bilden. Gelegentlich kann sich dieses Gewebe zusammenziehen, was dazu führt, dass die Netzhaut knittert oder sich ausbeult.

Normalerweise ist die Makula flach und befindet sich auf der Rückseite des Auges.

Wenn sich Falten, Klappen oder Wölbungen auf der Makula bilden, verschwimmt und verzerrt sich das Sehvermögen, und es kann sogar ein blinder Fleck im Sehbereich auftreten.

In anderen Fällen können sich Membranen auf subretinaler Ebene (unter der Netzhaut) bilden. Diese Membranen heben die Makula an und entwickeln neue Gefäße, was zu einer sogenannten feuchten Makuladegeneration führt. In diesen Fällen besteht die Behandlung aus der Injektion von Substanzen in das Auge, die das Wachstum der Membran "stoppen" können, den sogenannten Anti-VEG.



Eine gute Ernährung ist die beste Medizin



Frau. Gema Penalva
Küchenchefin bei Restobar
Gema Penalva

Das gesellschaftliche Bewusstsein wächst, dass eine ausgewogene Ernährung unserer Gesundheit zugute kommt, wie auch der Bloomberg Healthiest Country Index zeigt, der Spanien an die Spitze der Liste der gesündesten Länder setzt. Zu den Faktoren, die uns an erster Stelle positionieren, gehört die mediterrane Ernährung.

Sich gesund zu ernähren, sollte dabei nicht nur Zuhause angewendet werden, sondern auch wenn wir auswärts im Restaurant essen. Heute gibt es verschiedene Restaurants, die eine große Auswahl an gesunden und köstlichen Gerichten anbieten.

Um mehr zu erfahren, haben wir die renommierte Küchenchefin Gema Penalva interviewt.

Wie würden Sie „gesunde Ernährung“ definieren?

Eine gute mediterrane Ernährung mit regionalen Produkten, mehr Gemüse, mehr Hülsenfrüchte, weniger Kohlenhydrate, möglichst Vollkorn und weg von den frittierten Lebensmitteln und dem Fast Food.

Bemerken Sie einen Trend bei den Gästen, sich nicht nur Zuhause, sondern auch im Restaurant gesund zu ernähren?

Ja, auf jeden Fall, und der Trend nimmt zu, eine gute Ernährung ist schließlich die beste Medizin.

Haben Sie Ihr Menü im Restaurant entsprechend den Wünschen der Kunden, sich auch auswärts gesund ernähren zu wollen, geändert?

Wir haben uns von Anfang an für diese Art von Küche entschieden; wir haben das Glück, wunderbare Produkte auf unseren Märkten zu finden.

Welche Art von Ernährungsformen sind am meisten gefragt?

Ich würde die vegetarische Ernährung hervorheben, fast alle unsere Gerichte werden auf die Nachfragen abgestimmt.

Bemerken Sie also einen größeren Zustrom von Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren? Wie stellen Sie diese spezifischen Gerichte her, damit sie Teil einer ausgewogenen Ernährung sind?

Ja, jeden Tag kommen mehr und mehr Menschen zu uns und fragen uns nach Gerichten, die kein Fleisch oder Fisch enthalten. Wir ersetzen es durch Samen, Hülsenfrüchte, Algen, Nüsse und Trockenfrüchte; im Moment gibt es viele Lebensmittel, die Produkte tierischer Herkunft, ersetzen können.

Restobar Gema Penalva
c/ Canalejas, 9 - Alicante

Haben Sie bei der Zubereitung der Menüs Ihres Restaurants den Rat eines Ernährungswissenschaftlers hinzugezogen?

Wir haben keine Ernährungsberaterin, aber wir haben das Glück, an einem Masterabschluss in Diätetik und Ernährung der Universität von Alicante mitzuarbeiten.

Wie kombinieren Sie die Lebensmittel in Ihren Gerichten, um eine ausgewogene Ernährung anzubieten?

Wir kombinieren Hülsenfrüchte, Gemüse, Fleisch und Fisch, usw., ohne ein Übermaß an Kohlenhydraten und ohne frittierte Lebensmittel und vorgekochten zuckerhaltigen Produkte.

Bemerken Sie gesunde Trends auch bei Getränken?

In unserem Restaurant sind Wein und Bier die Könige; der Konsum von Softdrinks ist zurückgegangen und jeden Tag trinken mehr Menschen Wasser.

Verwenden Sie frische und regionale Produkte in Ihren Rezepten? Warum?

Fast unser gesamtes Gemüse kommt aus der eigenen Region, die Eier aus Muchamiel, der frische Fisch vom zentralen Markt (Mercado Central) aus Alicante. Wir wählen immer Produkte der Saison. Unsere Philosophie ist es, nicht nur im Mittelmeerraum zu leben, sondern auch mediterran zu speisen.

Welche Kombination empfehlen Sie?

Wir müssen eine gesunde Ernährung ernst nehmen, in Kombination mit Sport kann dies Leben verändern, und wir können getrost Wunderdiäten vergessen.

Welches ist Ihr gesundes Sterne-Gericht?

Im Moment haben wir einen Spieß mit Fettfisch, Bimi, Tosaka-Algen und Wasabi-Wurzel oder Cannelloni, die anstelle von Pasta aus Tomatenwasser und mit Huhn in eingelegter Soße gefüllt sind.



Golf: Ein gesunder Sport

Wenn Sie zum ersten Mal einem Golfplatz betreten, werden Sie feststellen, wie breit das Altersspektrum und wie unterschiedlich das Spielniveau ist: Kinder, die dabei sind, ihre ersten Schläge zu üben, Profis und Erwachsenen oder ältere Spieler, die im Golf einen Sport gefunden haben, bei dem sie sich sportlich betätigen und den Kontakt zur Natur genießen können. Dies liegt daran, dass es sich um eine Sportart handelt, die **das Beste aus sozialen, psychologischen und sportlichen Fähigkeiten vereint***.



Das Golfspiel ist ein Sport, der vom ersten Schlag an begeistert. Diejenigen von uns, die sich dieser Sportart widmen, sind ständig dabei, darüber nachzudenken, wie das Spiel verbessert und perfektioniert werden kann. Das bedeutet, dass Fachleute aus der Branche, sowohl Techniker, Personal-Trainer als auch Physiotherapeuten zunehmend ausgebildet werden, um den von den Profis und Amateuren geforderten Service bieten zu können.

Im vergangenen Jahr wurde eine Studie* zum Thema Gesundheit und Golfsport veröffentlicht, in der 5.605 Artikel überprüft worden waren. Die Forscher fassten dabei konsensuell den gesundheitlichen Nutzen dieser Sportart wie folgt zusammen:

- Regelmäßiges Golfspielen im Laufe des Lebens bietet größere Vorteile als das unregelmäßige Spielen und steht in Verbindung mit einer hohen Lebenserwartung.
- Es kann das Risiko von chronischen Krankheiten, einschließlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ 2 Diabetes, Darm- und Brustkrebs, Depressionen und Demenz, reduzieren.
- Es verbessert die Kraft, Stabilität, Flexibilität und aerobe körperliche Verfassung der Spieler.
- Golfspielen kann die Gesundheit von Menschen mit Behinderungen positiv beeinflussen.
- Selbst das Beobachten von Golfturnieren ist eine gute Gelegenheit, die körperliche Aktivität zu verbessern, indem man von Loch zu Loch schlendert.
- Golfspielen, allein oder in Begleitung, ist mit der Verbesserung des Selbstwertgefühls und der Selbstentfaltung verbunden.



Herr. Héctor Conesa Medina

Leiter für Physiotherapie HCM
Physiotherapeut in Alicante Golf
TPI Zertifikat – Golf- und Fitnesstrainer

- Als Outdoor-Sportart können wir die Natur beim Spielen genießen, was sich positiv auf unsere Stimmung auswirkt, Stress und depressive Symptome reduziert.
- Der gesundheitliche Nutzen ist wahrscheinlich größer für diejenigen, die auf dem Golfplatz laufen, anstatt einen Buggy benutzen (für diejenigen, die es können).

Im Vergleich zu anderen Sportarten ist die Verletzungshäufigkeit beim Golfspiel pro Spielstunde gering*. Verletzungen ergeben sich oft durch schlechte Gewohnheiten (Mangel an Dehnübungen, unzureichendes Aufwärmen, schlechte Körperhaltungen usw.) und aufgrund der Ungeduld, schnelle Fortschritte machen zu wollen, sodass der Körper überfordert wird und Dinge getan werden, für die er nicht vorbereitet ist. Die Technik des Schlagens erfordert bestimmte körperliche Voraussetzungen, die leider mit der Zunahme der Sesshaftigkeit verloren gehen. Professionelle Golfer sind so flexibel, stark und stabil wie Sportler. Wenn wir versuchen würden, die gleiche Bewegung wie sie zu machen, würden wir uns sehr wahrscheinlich eine Verletzung zufügen oder wir wären wahrscheinlich nicht in der Lage, den Golfball richtig zu treffen. **Das Ausmaß der gesundheitlichen Vorteile oder positiven Auswirkungen auf Gesundheitsprobleme hängt von vielen Faktoren ab, wie z.B. Alter, Geschlecht, genetische Faktoren und körperlicher Zustand des Teilnehmers, die Topografie des Golfplatzes und die Spielhäufigkeit***.

Es ist auf jeden Fall empfehlenswert, sich in die Hände von Fachkräften (Trainer, Konditionstrainer, spezialisierte Physiotherapeuten) zu begeben, wenn Sie mit der Ausübung dieser Sportart beginnen. Auch, wenn Sie bereits Golf spielen, jedoch Beschwerden oder Schmerzen dabei haben, oder einfach nur als Präventivmaßnahme, da dies das Verletzungsrisiko verringert und es möglich sein wird, Golf besser und länger zu spielen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Golf ein Sport für jedes Alter ist. Körperliche Fitness wird verbessert und auch geistige Fähigkeiten werden stimuliert*.

* Murray AD, et al. Br J Sports (2018). International Consensus Statement on Golf and Health to guide action by people, policymakers and the golf industry. Med 2018;52:1426–1436.



Gesundheitstipps



Was sind Probiotika und Präbiotika und wie funktionieren sie?

In den Leitsätzen der Weltorganisation für Gastroenterologie (WGO)*, Kapitel Probiotika und Präbiotika, wird Darmflora, auch Darmmikrobiota genannt, als die Gesamtheit von Bakterien definiert, die im Darm lebt. Die Darmmikroflora enthält mehr als 100 Milliarden Mikroorganismen mit mehr als 1000 verschiedenen Bakterienarten. Nur 1/3 dieser Mikroflora ist bei allen Menschen gleich, der Rest ist spezifisch für jede einzelne Person.

Weshalb kann eine gesunde Mikrobiota Störungen aufweisen?

Aufgrund von: Umstellung der Ernährung, Stress, Missbrauch von toxischen Substanzen, Häufige Entzündungen und Einnahme bestimmter Medikamente.

Folgen einer gestörten Mikrobiota:

Luft im Bauch, Blähungen (Meteorismus). Bauchschwellung. Darmstörungen. Verstopfung und manchmal Durchfall, Geschwächtes Immunsystem.

Vorteile einer gesunden Mikrobiota:

Stärkung des Immunsystems, Verbesserung der Immunabwehr, verhindert das Eindringen von pathogenen Mikroorganismen, verbessert die Aufnahme von Nährstoffen und trägt zur einwandfreien Funktion des Körpers bei.

Nach den Leitsätzen der WGO* erzielen wir eine gesunde Darmflora (Mikrobiota) durch die angemessene Einnahme von:

- **PROBIOTIKA.** Lebende Mikroorganismen, die dem Wirt einen gesundheitlichen Nutzen bringen, wenn sie in ausreichender Menge verabreicht werden. Sie sind in Joghurt und Milchfermenten, Kefir, Eiscreme, dunkler Schokolade und Zucker enthalten, u.a.
- **PRÄBIOTIKA.** Präbiotika sind Substanzen, die in der Nahrung vorhanden sind und das Wachstum und die einwandfreie Funktion der Darmbakterien stimulieren können. Es handelt sich in der Regel um unverdauliche Kohlenhydrate, die in Obst und Gemüse vorkommen, insbesondere in Artischocken, Bananen, Spargel, Tomaten, Spinat, u.a.
- **SYNBIOTIKA.** Synbiotika sind Produkte, die sowohl Probiotika als auch Präbiotika enthalten. Das wichtigste Beispiel natürlicher Synbiotika ist die Muttermilch.

*Guarner, F., Sanders, M. und Koll. (2017). Probiotika und Präbiotika World Gastroenterology Organisation.



Wie man zu Beginn einer sportlichen Aktivität Verletzungen vermeidet

Sport soll nützlich sein und der Gesundheit dienen und die Fitness steigern; dafür ist es sehr wichtig, Verletzungen zu vermeiden.

Erste körperliche Beurteilung

Da der Körper aus einer Vielzahl von Muskeln und Gelenken besteht, die in bestmöglicher Harmonie arbeiten müssen, sollten wir vor Beginn der körperlichen Aktivität testen und bestätigen, dass alle gut funktionieren. Sollte dies nicht der Fall sein, muss zunächst darauf hingearbeitet werden, dass alles gut funktioniert.

Progressive Anpassung an die vorzunehmende Sportart

Sie ist eng mit der Beratung durch qualifiziertes Personal verbunden. Es ist wichtig, zu wissen, in welchem Zustand sich der Körper befindet, was er tun kann und vor allem, wie weit er gehen kann.

Es ist notwendig, den Körper an das Training anzupassen. Die schwierigste Aufgabe beim Training ist es, die optimal anzuwendende Intensität und Dauer festzulegen.

Geeignetes Sportmaterial verwenden

Heutzutage gibt es für jede Sportart eine Vielfalt von Materialien, je nachdem, an welche Zielgruppe sie gerichtet und zu welchem Zweck sie bestimmt werden. Es ist wichtig, das geeignete Material für den zu praktizierenden Sport zu erwerben, um die erreichbare Funktionalität und Technik zu gewährleisten.

Qualifiziertes Personal für den von Ihnen gewählten Sport

Ein ideales Training wird gewährleistet, indem Sie sich in die Hände eines Fitness-Coachs begeben, der für die Quantifizierung der Trainingsbelastung und die idealen Übungen für den zu praktizierenden Sport verantwortlich ist.

Medizinische Leistungen ASSSA



Gerona

Die Stadt Gerona wurde im 1. Jahrhundert v. Chr. von den Römern gegründet. Sie liegt im Ter-Tal (Valle del Ter), in der Autonomen Gemeinschaft Katalonien und ist von vier Flüssen umgeben.

Die Stadt ist vom Fluss Oñar geteilt, sodass die Altstadt auf der einen Seite und der moderne Stadtteil auf der anderen Seite liegt. Die berühmte 1877 von der Firma von Gustave Eiffel erbaute Brücke **Puente de las Pescaderías Viejas (1)** verbindet beide Stadtteile miteinander. Von dieser Metallkonstruktion aus können die wunderbaren, bunten **Casas Colgadas (1)** oder Hängenden Häuser am Flussufer betrachtet werden.

Von der Brücke aus ist auch die **Kathedrale (2)** zu sehen, die sich in der Altstadt befindet. Dieser massive Bau überrascht durch das Vorhandensein von Stilelementen verschiedener Epochen, denn obwohl seine Errichtung im romanischen Stil im elften Jahrhundert begann, hielt der Bau über mehrere Jahrhunderte an, sodass er auch gotische und barocke Elemente enthält. Im Inneren befindet sich eine Reliquie der katalanischen Romanik, der Wandteppich Tapiz de la Creación.

Ein weiteres kulturelles Erbe der Stadt, das aus der Romanik stammt, obwohl von der arabischen Architektur inspiriert, sind die **Arabischen Bäder**. Ein Muss, wenn Sie Gerona besuchen, ist die Kirche **Iglesia de San Félix** und die berühmte Skulptur der Löwin.

Eine weitere Sehenswürdigkeit, für die sich ein Spaziergang lohnt, ist der Park **Parque de la Devesa**, eine exotische Grünfläche, die hauptsächlich aus Platanen besteht: ideal für ein Picknick.

Gastronomie

Die Küche der Provinz Gerona kombiniert Meeresprodukte mit Landprodukten, wie Fisch mit Schnecken oder Hummer mit Hähnchenfleisch. Wie im übrigen Katalonien hat auch Gerona eine große Tradition in der Zubereitung von Kabeljau; und was die Süßigkeiten betrifft, so ist das Suso sehr charakteristisch, eine zylindrische Rolle mit Sahnefüllung.

Feste

In der Woche des 29. Oktobers finden die **Patronatsfeste von San Narciso** statt, bei denen religiöse Veranstaltungen und verschiedene Freizeitaktivitäten mit Animation bei Tag und Nacht gefeiert werden. Der Beginn der Feste ist durch die Festrede vom Balkon des Rathauses aus gekennzeichnet.

Ein weiteres touristisches Ereignis ist **“Gerona, tiempo de flores”**, das im Mai stattfindet und die Stadt in Blumenkompositionen schmückt.

Zusammenfassend ist Gerona eine Stadt mit einem großen kulturellen Erbe, die durch seine architektonische Vielfalt und ihre Landschaften besticht und durch ihre Gastronomie verführt.



Sicherheit für Sie und Ihre Angehörigen

Es gibt Momente, in denen Dinge passieren, die das ganze Leben auf den Kopf stellen können. Das tägliche Leben birgt Risiken, denen wir, ohne es verhindern zu können, ausgesetzt sind.

Eine Unfallversicherung kann bei solchen Widrigkeiten nicht nur für Sie, sondern für die ganze Familie einen guten Schutz leisten und Stabilität bedeuten.

Wir bei ASSSA sind uns der nicht vorhersehbaren Widrigkeiten des Lebens bewusst, und möchten daher das Wohlergehen unserer Versicherten garantieren. Um die Familie zu schützen und um finanziellen Problemen aufgrund eines Unfalles vorzubeugen, bieten wir unseren Krankenversicherten die Möglichkeit, zusätzlich eine Unfallversicherung abzuschliessen.

Für nur 35,98 € pro Jahr, garantieren wir eine hohe Auszahlung im Falle von permanenter Invalidität und im Todesfalle. Darüber hinaus ist bei Verkehrsunfällen die medizinische Betreuung durch behandelnde Ärzte, Kliniken und Krankenhäuser aus unserem Ärzteverzeichnis unbegrenzt möglich und der Notfalltransport und die medizinische Versorgung in der Notaufnahme durch Ärzte ausserhalb unseres Ärzteverzeichnisses ist ebenfalls gedeckt.

Mit unserer Unfallversicherung ist Ihre Sicherheit in guten Händen. Daher zögern Sie nicht, Ihre Krankenversicherung zu ergänzen und sich so vor dem Unvorhersehbaren bei Unfall zu schützen.



Wenn die Zähne wackeln

Wackelnde Zähne ist ein klinisches Zeichen, das den Grad der parodontalen Zerstörung durch Infektionen im Zahnfleisch und in den unterstützenden Zahnstrukturen (Wurzelhaut und Alveolarknochen), die den Zähnen Stabilität verleihen, anzeigen kann und durch Plaquebakterien verursacht wird.

Zähne besitzen generell eine minimale physiologische Beweglichkeit, die in den Frontzähnen (einwurzelige Zähne) ausgeprägter und in den Seitenzähnen (mehrwurzelige Zähne) geringer ist. Wenn die Zähne übermässig wackeln, ist die normale Grenze überschritten und dies ist als ein Krankheitszeichen zu deuten.

Im Allgemeinen fangen Zähne an zu wackeln, wenn stabilisierende Elemente nachlassen und das Parodontium zurückgeht.



Gingivitis ist ein frühes Stadium einer Zahnfleischerkrankung, d. h. durch Plaquebakterien verursachte Entzündung des den Zahn umgebenden Gewebes. In diesem Stadium ist die Erkrankung reversibel.

Periodontitis ist die fortgeschrittene Form der Zahnfleischerkrankung; die hauptsächliche Ursache für wackelnde Zähne und den Zahnverlust bei Erwachsenen. Das Zahnfleisch und die Knochen gehen zurück und die Zähne erscheinen länger.

Unabhängig, ob es schmerzt oder nicht, verursachen diese Zahnfleischerkrankungen Rötungen, Entzündungen, Blutungen, schlechten Atem, Abszessbildung und wackelnde Zähne.

Ursachen der wackelnden Zähne:

- Bei Patienten mit unzureichender Mundhygiene und wenn die **Plaquebakterien nicht entfernt werden**, verhärtet diese sich und es entsteht Zahnstein und Zahnbelag, der das Zahnfleisch schädigt und nicht mit der Bürste entfernt werden kann. Daher kann durch Zahnhygiene, die Verwendung einer Zahnbürste, Zahnseide, Interdentalbürste und die frühzeitige Beseitigung von Zahnstein (Mundreinigung durch den Zahnarzt) die Degenerierung der parodontalen Bänder und Knochen vermieden und die wackelnden Zähne verhindert werden.



Dr. Juan Andrés Maltés Abad
Zahnarzt
Clínica dental Dr. Maltés Abad



Dr. Marcos Segura Sánchez
Zahnarzt

- In fortgeschrittenen Fällen kann eine tiefere Reinigung, Schaben und Glätten der Zahnwurzel, eine Lappenoperation mit oder ohne Knochen- und Gewebetransplantation, d. h. eine **fortgeschrittenere Parodontalbehandlung**, erforderlich sein.

- Eine schlechte Stellung der Zähne kann zu **schlechten Okklusionen** führen, welche durch eine **mangelhafte Hygiene** zu einer Erkrankung des Parodontiums führen kann und folglich einem verstärkten Wackeln der Zähne. Daher ist es notwendig, **neben der Parodontalbehandlung auch okklusale Anpassungen** vorzunehmen, um einen vorzeitigen Kontakt der Zähne zu vermeiden.

- Zähneknirschen (**Bruxismus**), insbesondere im Schlaf, wenn der Patient sich dessen nicht bewusst ist, in **Kombination mit einem parodontalen Problem**, kann wackelnde Zähne verursachen. In diesen Fällen sind Antiknirschiemen sinnvoll.

- Das **Fehlen von Zähnen** führt zu Zahnfehlstellungen, die zu frühen, anormalen Kontakten einiger Zähne mit anderen Zähnen führen, was in Kombination mit einem Zahnfleischproblem zu wackelnden Zähnen und Zahnausfall führen kann.

- Ein **Trauma** kann wackelnde Zähne verursachen und sogar zum Zahnverlust führen.

- Systemische Krankheiten** wie Diabetes, Krebs oder AIDS und Mangelerscheinungen können Zahnverluste verursachen.

Es wird empfohlen, **Ihren Zahnarzt mindestens einmal im Jahr aufzusuchen**, um diese Probleme und andere Erkrankungen zu vermeiden.





Technologischer Fortschritt in der Zahnmedizin

Die **technologischen Fortschritte** ermöglichen es, bessere **Diagnosen und Behandlungen** durchzuführen, die Lebensqualität der Patienten zu verbessern und Krankheiten frühzeitig zu erkennen.

Im Bereich der Zahnmedizin wurden die neuesten technologischen Fortschritte in den Bereichen 3D-Technologie, Digitaldrucktechnik und CAD-CAM-Technologie umgesetzt.

Röntgenstrahlen, die zweidimensionale Bilder lieferten, wurden von der **Technologie der Kegelstrahl-Computertomographie**, die eine echte 3D-Rekonstruktion der Anatomie des Patienten ermöglicht und bei der Diagnose sehr hilfreich sind, abgelöst.

Der Einsatz der Digitaldrucktechnik und CAD-CAM-Technologie wird bei der Herstellung von Prothesen für Zähne und Implantate eine große Hilfe sein.



Dr. Juan Andrés Maltés Abad
Zahnarzt
Clínica dental Dr. Maltés Abad



Dr. Marcos Segura Sánchez
Zahnarzt

Digitaldrucktechnik: Durch den Einsatz einer Kamera werden Bilder für den Digitaldruck aufgenommen, die jede Art von Informationen über den Mund des Patienten bieten kann und die Bilder an das Labor zur Herstellung unserer Zahnprothese senden kann.

CAD-CAM erhöht die Präzision durch computergestützte Designsysteme. Die Technologie besteht aus drei Prozessen, wobei mit dem Scannen des Zahnteils begonnen wird, entweder durch ein Modell mit einem Scanner oder mit Digitaldruck. Danach wird eine ästhetische Prothese mithilfe einer 3D-Software entworfen. Schließlich wird das Bild zum robotergestützten Fräsen des digitalen Prothesendesigns transportiert, damit in kurzer Zeit die Endfertigung der Prothese stattfinden kann.

Rätselseite

Sudoku

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

Kreuzwort

A									

Sucht das Wort

ALLE · ALLEIN · ANDERE · ERSTE · HIMMEL · JAHR
LINKS · RUHE · SCHLECHT · SEIN · SOHN · SPIELEN
VIELE · WERDEN · ZIMMER

Waagerecht

ARCHITEKT
BLAUBEERE
ECHOS
EHE
EKEL
EULE
EXIL

Senkrecht

KAMPF
RISS
SIE
TRAGT
TON
TUT

ALL
CHEF
EIMER
ESSER
HELL
ISOLIEREN
IRRE

KLUG
KUH
RATEN
STATUETTE
TAU
TEE

Schach

Die Weissen ziehen und Schachmatt in einem Zug

8								
7								
6								
5								
4								
3								
2								
1								
	a	b	c	d	e	f	g	h

Lösungen

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

S	L	Z	E	E	H	U	R	H	E	H	E
H	N	I	R	I	T	N	I	E	L	L	A
S	M	M	E	N	R	E	R	S	H	I	L
P	W	M	D	H	H	R	I	N	T	T	
R	E	E	N	E	A	O	M	S	N	H	E
R	R	R	A	J	L	M	S	E	T	C	S
D	D	J	L	R	E	E	L	H	R	E	K
M	E	R	L	L	A	E	I	N	U	L	N
M	N	J	M	L	I	N	D	V	H	H	I
L	R	M	L	P	I	R	I	L	P	C	L
V	E	E	S	A	N	N	E	E	M	S	C
E	I	E	S	E	E	A	H	E	S	J	S

1. Puß = C6

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

Figueres

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

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



Ihre Sicherheit in guten Händen



AGRUPACIÓN SANITARIA SEGUROS S.A.

Unternehmen gegründet 1935