



25

ASSSA magazin

Alzheimer auf dem letzten Stand

Nährwertekklärung, das ist es was wir brauchen

Gesundheit in Reichweite

Schönes Land: Las Palmas de Gran Canaria



JAN - JUN 2020

Inhalt

06



12



14



16



04 NEUIGKEITEN ASSSA

05 DANKE ASSSA

06 BLEIBEN SIE GESUND
Alzheimer auf dem letzten Stand

08 BLEIBEN SIE GESUND
Coenzym Q-10 und die Energiegewinnung

10 SPORT FÜR JEDERMANN
Ein Blick auf den Tischtennis-Sport

11 VERSICHERUNGEN
Summum: unsere Krankenversicherung mit freier
Ärztewahl

12 MEDIZINISCHE TECHNOLOGIE
Gesundheit in Reichweite

13 GESUNDHEITSTIPPS

14 IHRE ERNÄHRUNG
Nährwertekklärung, das ist es was wir brauchen

16 SCHÖNES LAND
Las Palmas de Gran Canaria

17 ZAHNMEDIZIN
Haben Sie einen Zahn verloren und
nicht wieder ersetzt

18 RÄTSELSEITE

Redaktion

Management Noelia Pasero
Koordiniierung 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. Alberto Sacristán
Herr. Daniel Valero
Frau. Li Jiao
Frau. Estefanía Esquerdo Andreu
Dra. Susana Crespo Jiménez

Übersetzung Trayma
Bilder Grafikdesign ASSSA
Ihre Vorschläge
magazine@asssa.es



Besuchen Sie unseren Blog

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 direkt an Ihren Arzt zu wenden.



Herminio Martínez
Präsident des Unternehmens



JAHRESBILANZ 2019

Wir haben das Geschäftsjahr 2019 mit hervorragenden Finanzergebnissen abgeschlossen. Unser Strategieplan für den Dreijahreszeitraum 2018-2020 ist sich am erfüllen und unser Wachstum etabliert sich weit über das erforderliche Solvenzniveau hinaus.

Bemerkenswert ist auch der Erwerb, im letzten Quartal des Jahres, von 100% des Kapitals der Gesellschaft AME Assistance Medical mit Sitz in Barcelona und einem Volumen von 5.800 Versicherten. Diese Akquisition wird uns in Katalonien einen starken Schub geben und treibt unseren Wachstum weiter an.

Im Rahmen der Technologie wurden die Projekte ebenfalls erfüllt: Der Start der neuen Website (asssa.es) fand grossen Anklang und die Einführung der Chipkarte wird nach dem festgelegten Plan durchgeführt.

Für das neue Jahr 2020 haben wir auch herausragende Projekte vorgesehen, darunter der ASSSA-Club, mit dem unsere Versicherten mehrere Vorteile und Rabatte bei einer Vielzahl von gesundheitsbezogenen Produkten und Dienstleistungen erhalten können.

Wir werden weiterhin für unsere Versicherten arbeiten, um immer die besten Bedingungen und den besten Service für sie anbieten zu können.



Neuigkeiten ASSSA



1 Willkommen auf der neuen ASSSA-Website

Wir starten unsere neue Website mit einem modernen Design und einer einfachen Anwendung, die perfekt an die verschiedenen Mobilgeräte angepasst ist und mit Anwendungen ausgestattet ist, die die Navigation erleichtern. Unser Service wird so klar und in Echtzeit vorgestellt.

Auf unserer neuen Website finden die Benutzer eine Vielzahl neuer Funktionen: Das Ärzteverzeichnis wird besser dargestellt mit einer vollständigen Suchfunktion, eine erweiterte Anwendung berechnet ihr persönliches Angebot und verschiedene Kommunikationskanäle erleichtern den Kontakt zu unserem Unternehmen und halten Sie über die Gesundheitsfürsorge auf dem Laufenden. Ebenso präsentieren wir die Vorteile unserer Versicherungen, die Geschichte von ASSSA und verschiedene Erfahrungsaussagen der Versicherten.

2 Akquisition des Kundenbestands von Previsora Española

Im Rahmen unseres Wachstumsprojekts haben wir kürzlich den gesamten Kundenbestand von Gesundheits- und Zahnversorgung der Versicherungsgesellschaft "Previsora Española de Especialidades y Seguros, S.A. (Shared Care)" erworben, und somit unsere Präsenz in Katalonien verstärkt und unser Versicherungsnehmerportfolio erweitert.

Bei ASSSA werden wir weiterhin allen Versicherten der Gesellschaft Previsora Española, von unseren Büros in Barcelona und Figueres (Girona) aus, einen erstklassigen Service garantieren.

3 ASSSA's neues Maskottchen

Wir stellen Ihnen unser neues Maskottchen vor. Die Schildkröte repräsentiert die Essenz unserer Unternehmensphilosophie, zeigt unser stetiges Wachstum und wie wir mit Verlässlichkeit und Solvenz die gesetzten Ziele erfüllen.

Blu ist ein Symbol für unsere über 80-jährige Erfahrung im Gesundheitswesen und die erworbene Kenntnis im Krankenversicherungssektor.

Der jugendliche und fröhliche Aspekt vermittelt unsere Freude, die wir in all unsere Tätigkeit stecken, wie wir arbeiten und unseren optimistischen Blick in die Zukunft.

Danke ASSSA

Teneriffa, 14. Oktober 2019

“ Sehr geehrte Damen und Herren,

seit 4 Jahren sind wir bei ASSSA auf Teneriffa versichert.

Die persönliche Betreuung, die Terminvereinbarungen, sowie die Informationen über die Ärzte und Krankenhäuser, die wir im ASSSA Büro erhalten, sind sehr hilfreich.

Ein Hauptgrund bei der ASSSA zu sein und zu bleiben ist die freundliche und effektive Betreuung durch die Mitarbeiterin hier in Teneriffa. Sie ist immer für uns da und hilfsbereit wenn wir es benötigen.

Die Serviceleistungen der ASSSA sind vollständig und ohne Beanstandungen. Wir haben ASSSA auch schon in unserem Bekanntschaftskreis empfohlen.

Hochachtungsvoll, ”



Dagmar Gottoli
Police 39.493



Wolfgang Maisch
Police 37.330

Figueres, 28. November 2019

“ Sehr geehrte Damen und Herren,

Wir sind das Ehepaar Andreu Desplans und Roser Buxeda de Figueres und wir lieben es zu reisen. Seit einigen Monaten sind wir Mitglieder bei ASSSA, da wir von der Versicherungsgesellschaft Previsión Popular de Seguros, S.A. kommen und diese von ASSSA übernommen wurde. Roser war bei diesem Unternehmen seit Ihrer Geburt, also seit fast siebzig Jahren versichert, und als wir geheiratet haben, trat auch ich bei.

Wir haben bisher einen sehr positiven Unterschied gesehen, erstens aufgrund der Freundlichkeit und Professionalismus der Mitarbeiter des lokalen Büros, Mari und Margaux, und zweitens bieten sich mehr Möglichkeiten der medizinischen Dienstleistungen, auf die wir zugreifen können; sowohl ein grösseres Angebot an Ärzten und Kliniken auf lokaler und regionaler Ebene, und auch eine Verbesserung der Wartezeiten für Termine mit Fachärzten.

Wir freuen uns über die Veränderung und sind zuversichtlich, dass es so auch weitergeht.

Mit freundlichen Grüßen ”



Andreu Desplans und Roser Buxeda - Police 45.169

Alzheimer auf dem letzten Stand



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

Wir müssen optimistisch sein.

Die Hingabe zur Altersmedizin zwang mich, die Probleme des Älterwerdens kennenzulernen. Alt sein ist ein sich über Jahre herausziehender multifaktorieller Prozess.

Jeder, der alt wird, steht zahlreichen Problemen gegenüber, sei es Arthrose, Verhärtung der Arterien, Veränderungen der Haut oder das gefürchtete Problem der degenerativen Veränderung, wie beispielsweise das Alzheimer-Syndrom. Das Problem ist nicht einmal das fortgeschrittene Alter (heutzutage wissen wir eigentlich gar nicht was „hohes Alter“ bedeutet).

Bereits vor 112 Jahren hat Alois Alzheimer einen anderen Prozess des „Wahnsinnes“ bei einer Frau, die fast 50 Jahre alt war, beschrieben. Und das Problem setzte sich im Laufe der Geschichte fort und wurde mit unterschiedlichen Begriffen bezeichnet. Herr Alzheimer beschrieb am 4. November 1906 auf der 37. Südwestdeutschen Psychiatriekonferenz in Tübingen eine spezifisch von der Großhirnrinde betroffenen Krankheit als ein „unbekanntes Syndrom“, das damals diese arme Frau traf und sich in Form von **Gedächtnisverlust, Orientierungslosigkeit, Halluzinationen und Demenz** offenbarte. Dieses pathologische Syndrom führte sie zum Tod im jungen Alter von 50 Jahren. Wichtig dabei war, dass neben der detaillierten Beschreibung des klinischen Falls eine histologische Studie von ihrem Gehirn und dessen Verschlechterungsprozess dargestellt wurde. Erst dann bemerkten wir, dass diese neue Erkrankung seit jeher bzw. seit Beginn der Menschheit unter dem Begriff „Altersdemenz“ bekannt war und so wurde sie auch bis vor wenigen Jahren bezeichnet.

Nun wurde aber diese kürzlich beschriebene jedoch, nicht entdeckte Erkrankung, von den Ärzten und Neurologen erstmals unterdrückt und dem Volk verheimlicht.

In den 80er Jahren gründete ich, angetrieben von einer großartigen katalanischen Frau, die Gründerin in Salamanca von „Alzheimer España“, eine Vereinigung von Alzheimer-Patienten in Alicante. Nach einem Jahr habe ich diese Aufgabe beendet. Der Grund: Der Scham, der bis vor kurzem noch bestand, beim Vorstellen eines Familienangehörigen mit Demenz. Sie, dessen Namen wir immer Ehren werden, bewirkte ein wahres Wunder: Matilde Pérez Jover. Sie, als pensionierte Kinderärztin brachte eine Gruppe von Personen zusammen. Wir waren zwei Ärzte, ein Architekt, ein Baumeister und vier enthusiastische Altruisten. Frau Dr. Pérez schaffte das, wozu ich nicht in der Lage gewesen war: Die Gründung einer Alzheimer-Vereinigung. Und in der Folge auch eine Tagesstätte.

Wir müssen also optimistisch sein, denn es gibt immer jemanden, der in der Lage ist, ein Projekt, so schwierig es auch sein mag, an sein Ziel zu führen.

Eines Tages, während ich in einem Kaffee frühstückte und die Zeitung las, überflog ich, wie üblich, die Seiten und las vor allem die Überschriften. Die ersten Seiten waren für mich uninteressant. Nichts Besonderes in den regionalen Seiten. Dann die Wirtschaft. Ein schneller Überblick in die Meinungsartikel und danach Kleinanzeigen, Sport... ich las alles ohne besondere Aufmerksamkeit. Als ich jedoch die Zeitung wieder ablegen wollte, sah ich auf der letzten Seite eine Reportage, die meinen Geist mit Frohmot und Optimismus erfüllte. María Blasco, unsere Wissenschaftlerin vom Onkologischen Forschungszentrum.

María Blasco und ihre Entdeckungen über Struktur der Telomere. Telomere und Alterung. Telomere und Krebs. Telomere und ihr Zusammenhang mit chromosomalen Veränderungen. **Telomere und Demenz.** Danke, María!

Und nun, auf diesen Seiten der ASSSA-Veröffentlichungen soll dieser Artikel keine wissenschaftlichen Ambitionen bestreben, sondern allein als ein Aufruf zur Hoffnung sein. Die Stimme des Vertrauens. Ein Lautsprecher des Optimismus.

Es ist wichtig, das Gespräch zu suchen, zu teilen, voneinander zu lernen, sich über Probleme auszutauschen, die unzählig viele Menschen betreffen, ihre Entwicklungsmöglichkeit einschränkt und sie dabei bremst, im Leben fortzuschreiten. Die Feststellung wie dieser Motor, der einst normal funktionierte, plötzlich komische Geräusche von sich gibt und früher oder später aufhört zu laufen. Und auf dieser schwierigen Strecke können wir uns immer an einem Arm festhalten. Ein Arm, der gleichzeitig als Trost dient. Als Trost und als Lösung.





Wir haben ein Problem und fühlen nun, wie alles, was früher mit unserem Rhythmus und Geschwindigkeit standhielt, nun immer langsamer wird. Denn wir müssen diese Wirklichkeit akzeptieren (z.B. die des Älterwerdens), aber wir wünschen uns auch Lösungen, vor allem, wenn es sich um Übergangskrankheiten oder permanente Krankheiten handelt. Und wir verzweifeln, obwohl wir wissen, dass in einigen Fällen die Dinge so sind, und andere ein komplizierteres Terrain darstellen, in dem wenig, in Wirklichkeit, viel ist oder sein kann.

Und am nächsten Tag sehe ich wieder auf der Titelseite derselben Tageszeitung das Gesicht von Francis Mojica. Sie berichten über den Fortschritt seiner Forschung. Sein beinahe magischer CRISPR. Ist es ein fantastisches Pulver, das alle Probleme löst? Ich lese zitiere: „Da, wo niemand hinschaute, haben wir uns entschieden, zu suchen“, erklärt Mojica. Die Zeit sollte ihm Recht geben und seine **Forschungen über das Immunsystem** bestimmter Mikroorganismen, die in den Salinen von Santa Pola in Alicante entdeckt wurden, haben neue Hoffnungen geweckt. Die Lösung lag in den Salinen von Santa Pola! Wer hätte das gedacht?

Vorher schrieb ich über die Telomere von María Blasco. Nun rede ich von der CRISPR Technologie von Mojica, die gefragteste Technik in den Labors der Molekularbiologie, die 2015 mit der Auszeichnung Prinzessin von Asturien preisgekrönt wurde.

Es scheint, dass die Dinge in diesem komplexen Krankheitsthema immer klarer werden. Folglich sind Demenzkrankheiten, so scheint es, nicht mehr das, was sie einmal waren.

Ich schreibe „Demenz“ und beziehe mich auf einen allgemeinen Begriff, der eine Verschlechterung der geistigen Leistungsfähigkeit beschreibt und das tägliche Leben beeinträchtigt. Das ist das Konzept.

Alois Alzheimer zeigte 1905, dass die Großhirnrinde stark verschlechtert war, und es gab zwei Arten von sehr auffälligen Anomalien, die auch heute noch die wichtigsten histopathologischen Merkmale der Krankheit sind: Die Plaques, d.h. Anhäufungen, die aus einem anomalen Material, aus Proteinen, bestehen und sich vorzugsweise in Hirnregionen befinden, die mit Erinnerungen, Wissen und Denken zusammenhängen; andererseits bestehen neurofibrilläre Verflechtungen, die Ansammlungen von Abfallmaterial in den Neuronen selbst sind, und die die schwerwiegende Beeinträchtigung des Verständnisses, des Verhaltens und der Gefühle erzeugen.

Aber während ich dies schreibe, erinnere ich mich an die zahlreichen Kongresse, die ich in meiner beruflichen Laufbahn besucht habe. Ich erinnere mich an die „Pittburger Substanz“, die von den Forschern jener Jahre entdeckt wurde. Und ich erinnere mich, wie Professor Sir Martin Roth auf dem Internationalen Alzheimer-Kongress 1990 in Madrid mit Trauer ansagte „...nichts Neues für weitere zehn Jahre“, was alle Teilnehmer in ein desolates Gemüt versetzte.

Schon vor Jahren wurde die Möglichkeit der Diagnose der Krankheit durch eine Analyse der Cerebrospinalflüssigkeit diskutiert. Heute wird veröffentlicht, dass diese Analyse mit einer einfachen Blutentnahme durchgeführt werden könnte. Ich meine, die Realität ist anders.

Die Ereignisse folgen aufeinander und heute sind die Behandlungsmöglichkeiten der degenerativen Alzheimer-Krankheit näher gerückt.

Es ist unser letzter Blick auf die Hoffnung.

Coenzym Q-10 und die Energiegewinnung



Dr. Alberto Sacristán
Hausarzt
Leitender Arzt von SportSalud

Coenzym Q-10 (CoQ10) wurde im Jahr 1957 entdeckt (Crane). Dr. Meter Mitchell erhielt den Chemie-Nobelpreis für seine Entdeckung von CoQ10 und dessen Rolle im Energiestoffwechsel der Zellen.

Die grundlegende und am besten erforschte Funktion von Coenzym Q10 ist seine Rolle als **Membran-Antioxidationsmittel**. Die Forschung ergab **große Vorteile** bei verschiedenen Arten von mitochondrialen Myopathien (d.h. seltene Erkrankungen der Mitochondrien). Umgangssprachlich wird CoQ10 (in Spanisch) als der „Straßenfeger“ der freien Radikale bezeichnet. Andererseits spielt CoQ10 **eine zentrale Rolle, damit alle unsere Zellen den Sauerstoff in Energie umwandeln können**.

Heutzutage sind viele pathologische Prozesse bekannt, an denen CoQ10 beteiligt ist, wie: Fibromyalgie, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Atherosklerose, Bluthochdruck, Dyslipämie), neurologische Veränderungen bzw. Erkrankungen (Parkinson, Huntington, Alzheimer), Krebs, Diabetes, Unfruchtbarkeit und Migräne. In letzter Zeit ist CoQ10 auch in der Anti-Aging-Behandlung beliebt. In Japan (einer der größten CoQ10-Hersteller) nehmen ca. 12 Millionen Menschen täglich CoQ10 ein.

Ubiquinol ist die reduzierte Form von CoQ10 und sie spielt eine zentrale Rolle bei der Energieerzeugung von (ATP). Es ist das stärkste fettlösliche (löslich in Fett oder Öl) Antioxidationsmittel, das in allen unseren Zellen natürlich vorkommt. Der Bedarf von CoQ10 kann durch das Alter, die Einnahme von Medikamenten wie Statine gegen Cholesterin, Stress, Sport oder verschiedene Krankheiten (Herzinsuffizienz, Bluthochdruck, einige Muskelerkrankungen oder Parkinson) höher werden und sowohl die Erzeugung von CoQ10 als auch die Umwandlung von Ubichinon in Ubiquinol verringern.

Einer der Prozesse, bei denen CoQ10 am häufigsten eingesetzt wird, ist im Bereich der Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Verabreichung von CoQ10 bei dieser Art von Patienten erhöht den Plasmaspiegel und verbessert die myokardiale Funktion (Herzmuskel). Kart Folkers ist ein amerikanischer Wissenschaftler, der wahrscheinlich die meisten Forschungen durchgeführt hat, in denen CoQ10 und Herz-Kreislauf-Probleme in Verbindung gebracht werden. Zusammenfassend kann von seinen mehr als 25 Jahre lang durchgeführten Studien festgehalten werden, dass **CoQ10 das Herz schützt**, weil ein hohes Energieniveau aufrecht erhalten wird und **sowohl für die Prävention von Herz-Kreislauf-Problemen als auch für deren Behandlung nützlich ist**.





Während des Sports werden aufgrund der erhöhten Sauerstoffatmung eine große Menge freier Radikale in der Atmungskette gebildet. In dieser Situation ist es von großer Bedeutung, einen angemessenen CoQ10-Spiegel auf mitochondrialer Ebene aufrechtzuerhalten, und daher ist die Ergänzung dieses Moleküls wichtig. Andererseits ist der Muskel ein großer Energieverbraucher, insbesondere bei Bewegung von moderater bis hoher Intensität. Die anaerobe Atmung findet in den Mitochondrien statt, die den Sauerstoff in Energie umwandeln. Die Muskelzellen besitzen in der Regel eine große Anzahl von Mitochondrien, damit sie mehr Energie erzeugen können.

Wann sollten wir CoQ10 einnehmen?

- **Gesundheit des Herz-Kreislaufsystems:** dank seiner stark antioxidativen und herzschützenden Wirkung, verbessert CoQ10 die Lebensqualität bei Patienten mit kongestiver Herzinsuffizienz, hilft bei der Vorbeugung von endothelialen Funktionsstörungen und reguliert den Fettstoffwechsel. Bei Patienten, die Statine einnehmen, ist es ratsam, diese zu ergänzen, da sie Coenzym Q10 verbrauchen.
- **Sport:** trägt zur Erhaltung und Regeneration der Muskeln bei und reduziert die Muskelermüdung.
- **Fruchtbarkeit:** verbessert die Werte der Samenqualität, erhöht die reproduktiven Hormone und verbessert die Reaktion der Eierstöcke.
- **Kognitive Gesundheit:** steigert die Vitalität und psychische Gesundheit und verbessert die kognitive und nervliche Funktion.

Als grundlegende Empfehlung und auf der Grundlage der Empfehlungen von Dr. Richard Firshein sollten wir 30 mg/Tag als Anti-Aging-Therapie einnehmen und ab dem 40. Lebensjahr diese Dosis verdoppeln, da der Körper mit zunehmendem Alter die Fähigkeit verliert, diese Substanz selbst herzustellen. In anderen Situationen, wie z.B. körperlicher Aktivität, können wir bis zu 100-200 mg/Tag einnehmen.

Wo finden wir Coenzym Q10?

- Lebensmittel tierischen Ursprungs, insbesondere **Fleisch und Eingeweide**, wie Leber oder Schweine- und Kalbsherz.
- In fetthaltigem Fisch: **Sardinen, Stöcker, Thunfisch, Hering oder Makrele** liefern große Mengen dieses Moleküls.
- Trockenfrüchte wie **Walnüsse, Erdnüsse, Pistazien oder Haselnüsse** und einige Samen wie **Sesamsamen**.
- Bestimmte Hülsenfrüchte wie **Soja** und ihre Derivate: Sojasprossen, Sojaöl, Miso, etc.
- Unter den Gemüsen enthalten **Blumenkohl oder Brokkoli** die größten Mengen Coenzym Q10. Es kommt auch in Karotten und Erbsen vor.
- **Pflanzliche Öle** (Olivenöl, Sonnenblumenöl oder Sojaöl) enthalten in der Regel eine reichliche Menge von Coenzym Q10.

Bibliografie: 1. Alehagen et al. Int J Cardiol 201 Sept; 167(5): 1860-6. / 2. Kon et al. Britsh Journal of Nutrition, 2008 1-7. / 3. Safarinejad et al. The Journal of Urology (2012) Vol. 188:526-31, August 2012. / 4. Kinoshita et al. Functional Foods in Health and Disease 2016; 6(1): 16-32.

Ein Blick auf den Tischtennis-Sport

Wir kennen den Sport in der Regel aus der Sicht eines Zuschauers und nicht aus der Sicht des Profisportlers. Um die Arbeit hinter dem Wettkampftischtennis zu entdecken und von den Profis zu lernen, haben wir Daniel Valero, Technischer Leiter von ASSSA Alicante Tischtennis, und Li Jiao, eine aktive Profispielerin, die in ihren mehr als 30 Jahren Sportlaufbahn zweimal Europameisterin, dreimal Team-Europameisterin mit Holland und Gold in den Baku-Europameisterschaften 2015 war, interviewt.

Wie trainierst du, um dich für die Wettkämpfe vorzubereiten?

Daniel (D): Wir folgen einer wöchentlichen Vorbereitung, die sich je nach den Bedürfnissen der einzelnen Spieler ändert. Die Intensität variiert je nach Saison, in der wir uns befinden, und der Anzahl der Wettkämpfe, die jeder Spieler hat.

Li (L): Vor den Wettkämpfen findet ein zielgerichteteres Training statt.

Trainiert ihr bei internationalen Wettkämpfen genauso wie bei nationalen Wettkämpfen oder verstärkt ihr bestimmte Aspekte des Trainings?

(D): Normalerweise trainieren wir immer mit dem Ziel, in jedem Wettbewerb so weit wie möglich zu kommen. Wir führen immer ein intensives Training durch.

(L): Ich trainiere mit der gleichen Intensität für alle Wettkämpfe.

Wie wichtig ist die körperliche Vorbereitung, um auf professionellem Niveau teilnehmen zu können?

(D): Die körperliche Vorbereitung ist genauso wichtig wie jeder andere technische, taktische oder geistige Aspekt.

(L): Eine gute körperliche Vorbereitung ist besonders wichtig.

Welche Aspekte werden beim Training vorbereitet: Bewegungen, Schläge oder Aufschlag?

(D): Jeder Spieler ist anders, jeder braucht etwas anderes, wir passen das Training an jeden Spielertyp oder an die Bedürfnisse, die wir zu diesem Zeitpunkt erkennen an.

(L): Beim Training, ist es wichtig, sich auf die eigene Spielstrategie zu konzentrieren.

Wie etabliert man eine Spielstrategie sowohl auf Gruppen- als auch auf Einzelebene?

(D): Strategien werden durch die Visualisierung von Videos vorbereitet, die wir von anderen Spielen haben, aber das dient uns eigentlich nur dazu, in kleinen Details aufmerksam zu bleiben, da jedes Spiel anders ist, auch wenn man gegen denselben Gegner spielt.



Herr. Daniel Valero
Technischer Leiter
ASSSA Alicante Tischtennis



Frau. Li Jiao
Professionelle Spielerin
ASSSA Alicante Tischtennis

Koordination ist wichtig für diesen Sport, wie trainiert man? Und wie wird das Gleichgewicht trainiert?

(D): Während der körperlichen Vorbereitung arbeiten wir gleichzeitig die Koordination und die Wahrnehmung. Es ist in der Tat einer der wichtigsten Bestandteile bei der Vorbereitung des Spielers.

Welche Tricks lernt man im Laufe der Jahre?

(D): Man lernt, sich in den schwierigen Momenten des Spiels nicht entmutigen zu lassen und die Konzentration nicht zu verlieren, wenn alles gut läuft.

(L): Ich lerne rund um den Tischtennissport ständig weiter, in jeder Hinsicht.

Ergänzt du das Training durch eine spezielle Diät?

(D): Ich folge keiner bestimmten Diät, aber es ist wichtig eine Kontrolle über die Ernährung zu haben und während der Sportsaison kein Übergewicht zu erlangen. Vor den Spielen und während der Wettkämpfe pflegen wir doch eine etwas gezieltere Diät.

Was bringt Tischtennis auf körperlicher und geistiger Ebene?

(D): Beide Fähigkeiten werden bei jedem Training geübt. Auf physischer Ebene, weil du nicht aufhörst, dich zu bewegen. Viele Leute, die nie gespielt haben, denken, dass du dich nicht bewegst, aber es ist genau das Gegenteil. Und auf geistiger Ebene, in jedem Moment, weil du dich auf den Ball konzentrieren musst, sonst triffst du ihn nicht.

Welchen spezifischen Nutzen bringt Tischtennis in den verschiedenen Altersgruppen?

(D): Es bringt Vorteile für die Koordination, Konzentration, Reflexe und macht vor allem Spaß. Es ist zudem eine Sportart, die in jedem Alter ausgeübt werden kann, von 4 bis 90.

(L): Die größten Vorteile sind körperlicher und geistiger Beschaffenheit und, sie sind in jedem Alter erreichbar.

Welche Empfehlungen würdest du jemandem geben, der Tischtennis auf nicht professionellem Niveau spielen möchte, um gesund zu bleiben?

(D): Er/sie soll es einfach ausprobieren. Er/sie wird sich für Tischtennis begeistern und nicht mehr aufhören wollen!

(L): Er/sie soll Tischtennis spielen, denn es ist eine gute Art, fit zu bleiben.



Summum: unsere Krankenversicherung mit freier Arztwahl

Krankenversicherungen sind ein sehr persönliches Thema, da die Ansprüche und Erwartungen individuell verschieden sein können. Daher bietet unser Unternehmen unseren Versicherten eine grosse Auswahl an Deckungsstufen, um den Bedürfnissen eines jeden Rechnung zu tragen.

Für diejenigen, die **maximale Deckungsleistungen** wünschen, bieten wir **unsere Elite-Versicherung Summum**. Neben unseren renommierten Ärzten und Kliniken unseres grossen Ärzteverzeichnis können die Versicherten durch ein Kostenrückerstattungssystem **ihren Arzt zusätzlich frei wählen**. So können Sie private Allgemeinmediziner, Kinderärzte und Fachspezialisten aufsuchen, auch wenn diese nicht in unserem Ärzteverzeichnis sind.

Das ist vor allem dann für ihre Gesundheitsfürsorge ideal, wenn der Arzt Ihres Vertrauens nicht in unserem Ärzteverzeichnis gelistet ist.

Darüber hinaus garantieren wir zusätzliche Leistungen, die Summum zu **der komplettesten Deckungsstufe für ihre Gesundheit machen**. Neben der Übernahme des Krankenhausaufenthaltes **zahlen wir ab dem vierten Tag im Krankenhaus** ein Krankenhaustagegeld. Im Rahmen der Präventivmedizin bieten wir unseren Versicherten einmal im Jahr umfangreiche Vorsorgeuntersuchungen und auch **medizinische Fachbereiche** wie Phoniatrie, Psychologie und Chiropraktik sind in den Deckungsleistungen enthalten.

Unsere Summum Police gibt daher mit seiner umfangreichsten Deckung Sicherheit für diejenigen, die es wünschen.



Gesundheit in Reichweite

Immer häufiger sieht man Fitness-Armbänder oder Smartwatches an den Handgelenken der Menschen um uns herum. Dies zeigt das zunehmende Interesse der Menschen, **sich mehr und besser um ihre Gesundheit zu kümmern**.

Seit der Markteinführung haben sich diese Geräte verbessert und weiterentwickelt, es werden neue Funktionen im Zusammenhang mit der **Gesundheitsversorgung** hinzugefügt, dank derer wir unsere täglichen Aktivitäten überwachen und einen gesünderen und aktiveren Lebensstil führen können.

Am Anfang waren diese Geräte sehr stark auf die Ausübung von Sport und die Kontrolle der körperlichen Aktivität ausgerichtet und sie lieferten grundlegende Informationen. Im Laufe der Jahre **haben sie sich auf die Gesundheitsvorsorge spezialisiert, das Parameterspektrum erweitert und immer mehr Informationen angeboten**.

Neben der Erweiterung der Funktionalitäten im Gesundheitsbereich und als Hilfsmittel für die Gesundheitsvorsorge haben sich diese Geräte auch im Aussehen verändert, nämlich von einem Basisdesign zu einem modernen Design mit Touchscreen und einer breiten Palette von Modellen, die ihren Einsatz noch praktischer machen.

Daher stehen uns mit diesen Wearables eine Reihe von Metriken zur Verfügung, die von der Marke und dem Modell abhängen, und mit denen wir unseren Gesundheitszustand kontrollieren und unterschiedliche Bedürfnisse abdecken können:

- 1. Zählen der täglichen Schritte:** es erlaubt uns das Aktivitätsniveau im Laufe des Tages zu kennen und unser Ziel zu erreichen.
- 2. Schlafüberwachung:** es zeigt an wie wir jede Nacht schlafen, berechnet die Schlafstunden und überwacht jede Schlafphase.



3. Herzfrequenzmessung: Wenn wir unsere Herzfrequenz kennen, können wir die Kalorien, die wir verbrauchen, besser kontrollieren, die Anstrengungen während des Trainings kennen und unseren Stresspegel in Echtzeit messen.

4. Elektrokardiogramm: Einige Modelle bieten die Möglichkeit, jederzeit ein Elektrokardiogramm zur Kontrolle unserer Herzfrequenz vorzunehmen. Darüber hinaus warnen sie uns, wenn sie die Herzfrequenz für unregelmäßig halten.

5. Thermometer

6. Höhenmesser / Luftdruckmesser

7. Diese Funktion dient dazu uns zu warnen, wenn wir lange Zeit gesessen haben: dadurch können wir die Sesshaftigkeit bekämpfen und werden motiviert uns zu bewegen.

8. Anzeige der besten Tageszeit, um Sport zu treiben: die Messung unserer Energiewerte bestimmt, wann Sie am besten trainieren können.

9. Überwachung verschiedener Arten von Übungen und Training am Bildschirm mit Übungsguide.

10. Geführte Atemübungen auf der Grundlage Ihrer Herzfrequenz.

11. Es berechnet während des Sports die Trittfrequenz, den Aufprall oder die Zeit des Bodenaufpralls.

12. Warnt, wenn der Dezibelwert zu hoch ansteigt.

13. Warnt, wenn Sie Flüssigkeit zu sich nehmen müssen.

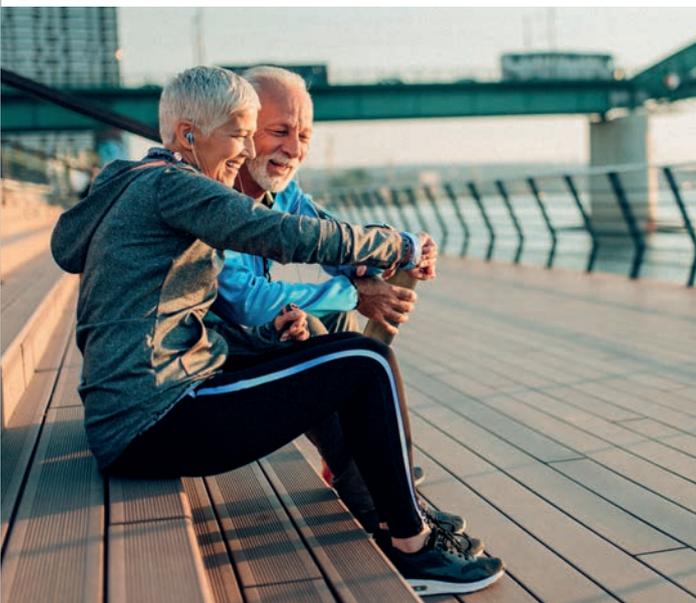
14. Menstruationsüberwachung: zeichnet den Menstruationszyklus auf, berechnet die Tage des Eisprungs und gibt die Daten Ihrer Periode an.

15. GPS zur Standortverfolgung und Anwendung, die im Falle eines Unfalls automatisch die Rettungsdienste warnt.

Es ist eine Tatsache, dass diese Geräte eine gute Hilfe bei der täglichen Gesundheitsvorsorge sind, und es gibt immer mehr Marken und Modelle auf dem Markt, die uns die Technologie zur Verfügung stellen, damit wir unser Wohlbefinden besser kontrollieren und unsere Bedürfnisse in dieser Hinsicht decken können.

Wir dürfen jedoch nicht vergessen, dass diese Geräte eine Informationsquelle sind, d.h. sie ersetzen nicht das Wissen eines Arztes.

Medizinische Leistungen ASSSA



Gesundheitstipps



Chronische Venenerkrankung

Der venöse Kreislauf führt das Blut in das Herz und die Lunge zurück. Langes Stehen oder Sitzen führt dazu, dass der venöse Rückstrom größer ist und anstaut, wobei die Venen dazu neigen, sich zu weiten. Sind die Venen gesund und stark, widerstehen sie diesem Druck. Sind sie jedoch schwach, neigen sie dazu, sich zu weiten, und erschweren den venösen Rückstrom. Dies ist in Bezug auf chronische Venenerkrankungen ausschlaggebend.

Wenn das Blut in den Venen der Beine stagniert, gelangen die weißen Blutkörperchen durch die Venen zu den Geweben (Muskeln, Fett, Haut), wo sie Substanzen freisetzen, die eine chronische Entzündung mit Schmerzen in den Beinen, Schwellungen und fortschreitender Verschlechterung der Haut und des Unterhautgewebes verursachen.

Ratschläge zur Prävention chronischer Venenerkrankungen und zum Schutz der Venen

- Füße und Beine häufig bewegen. Nicht lange stehen oder sitzen.
- Eine angemessene Sportart und die richtigen Schuhe wählen. Gehen oder Wandern, Radfahren, Schwimmen und Tanzen sind sehr geeignet, während Tennis, Squash, Handball und Basketball nicht empfehlenswert sind.
- Wärmequellen sind zu vermeiden, da diese das Weiten der Venen stimulieren.
- Niedrige Temperaturen wählen. Empfehlenswert sind Kaltwasserduschen an den Beinen und in kaltem Wasser gehen.
- Geeignete bzw. nicht zu enge Kleidung tragen, damit der Rückstrom nicht komprimiert wird.
- Verstopfung und Übergewicht sind zu vermeiden, da beide einen Anstieg des Venendrucks bewirken.
- Schuhe mit bequemen Absätzen tragen. Es wird ein Absatz von 3-4 cm empfohlen, d.h., hohe Absätze und flache Schuhe gilt es zu vermeiden.
- Eine Massage der Beine vom Fuß bis zum Oberschenkel verbessert den venösen Rückstrom.
- Der venöse Rückstrom kann auch im Schlaf verbessert werden, indem die Füße um 10-15 cm angehoben werden und die venöse Stase im Liegen verbessert wird.
- Besuchen Sie Ihren Arzt, wenn Sie irgendwelche Symptome einer Venenerkrankung feststellen. Es gibt Medikamente und Produkte, die venöse Symptome begünstigen oder verschlimmern können.



Tipps zur Pflege der atopischen Haut

Neurodermitis oder atopisches Ekzem

Neurodermitis ist eine chronische dermatologische Erkrankung, von der vor allem Pädiatrie-Patienten betroffen sind. Es verbessert sich normalerweise mit zunehmendem Alter, kann aber bei Erwachsenen bestehen bleiben oder auch auftreten.

Die Erkrankung ist multifaktoriell, da diese sowohl aus immunologischen als auch aus umweltbedingten und genetischen Faktoren auftreten kann.

Sie ist gekennzeichnet durch die Kombination von Xerosis (trockene Haut), Pruritus (Juckreiz) und ekzematösen Läsionen (rötliche Plaques mit Peeling). Bei Kindern unter 2 Jahren überwiegen Läsionen im Gesicht, insbesondere auf den Wangen. Bei Kindern über 2 Jahren, wirken sich die Läsionen bis zur Pubertät normalerweise auf die Falten aus (Beugung des Ellbogens und Beugung der Knie – Kniekehle). Bei Erwachsenen ist die Lokalisation variabel, bei den Augenlidern jedoch typisch.

Tipps zur Prävention und Pflege der Neurodermitis

- Tägliche Hygiene: Bad oder kurzes Duschen mit warmem Wasser, mit nichtseifigen Reinigungsmitteln oder milden, neutralen Seifen, ohne Parfüm und mit hohem Ölgehalt.
- Nach dem Duschen oder Baden die Haut täglich mit milden Cremes auf feuchter Haut hydrieren.
- Schneiden Sie die Nägel und reinigen Sie sie, um Entzündungen durch das Kratzen zu vermeiden.
- Verwenden Sie Baumwollkleidung oder Naturprodukte (Seide, Leinen) und vermeiden Sie Wolle und synthetische Materialien.
- Verwenden Sie vorzugsweise eine automatische Waschmaschine.
- Vermeiden Sie die Verwendung von Reinigungsmitteln, Weichspüler oder andere reizenden Produkte.
- Bei einigen erwachsenen Patienten wurden Vorteile beim Baden mit etwas im Wasser verdünntem Bleichmittel festgestellt, da das Bleichmittel dem Wasser alkalischen pH-Wert verleiht, das bei Berührung mit der Haut eine Verbesserung der Symptome einer Neurodermitis hervorruft. Die empfohlene Dosis beträgt 2 bis 4 Mal pro Woche 2 Esslöffel Bleichmittel in einer Badewanne mit Wasser.

Medizinische Leistungen ASSSA

Nährwertklärung, das ist es was wir brauchen

Glücklicherweise beschäftigt sich die Mehrzahl der Bevölkerung immer mehr mit dem Thema Lebensmittel. Die Kenntnisse, ob ein Lebensmittel gesund ist oder nicht, ob es Zuckerzusatz enthält oder ob die Fette, aus denen es besteht, gut oder schlecht sind, ist mittlerweile für viele Menschen von enormer Bedeutung. Aus diesem Grund wurden einige **Anwendungen auf den Markt gebracht, die den Verbrauchern helfen sollen, zu erkennen, ob ein Produkt, das gesund aussieht, wirklich gesund ist.** In einer Zeit, in der die Technologie die Lösung für fast alles zu sein scheint, ist dies paradoxerweise nicht so einfach.



Es gibt Dinge, die man vielleicht besser nicht wissen sollte, aber wir Verbraucher sind uns bewusst, dass wir wissen wollen was wir essen. Wir möchten bessere, gesündere Lebensmittel und wir wollen wissen was wir kaufen und essen: **eine transparente Nahrungsmittelkennzeichnung ist unerlässlich.**

Wissen wir wirklich, wie die Nährwertkennzeichnung interpretiert wird?

Dazu wurde das Nutriscore-System geschaffen, ein Modell der Nährwertkennzeichnung für verpackte Lebensmittel, für das sich die meisten europäischen Länder und auch Spanien entschieden haben. Es fungiert als eine Art „Ernährungssampel“, in der der **Verbraucher auf einen Blick erkennen kann, welche die gesündesten Produkte sind.**

Wir sehen überall verarbeitete (und ultra-verarbeitete) Lebensmittel: im Kino, im Supermarkt, in der Fernsehwerbung und sogar auf unserem Facebook und Instagram. Aber was bedeutet das?

Die International Food Information Council Foundation (IFICF) definiert verarbeitete **Lebensmittel** als alle Lebensmittel, die bewusst in irgendeiner Weise verändert wurden, bevor sie uns zur Verfügung stehen. Ein **ultraverarbeitetes Lebensmittel** ist eines, das praktisch aufgehört hat, Lebensmittel zu sein, um ein völlig verändertes Produkt seiner natürlichen Version zu werden (falls es jemals eine hatte).



Frau. Estefanía Esquerdo Andreu
Ernährungsberaterin
Clínica Valero

Wir müssen wissen, dass nicht alle verarbeiteten Lebensmittel so schlecht sind, wie wir glauben oder wie man uns glauben lassen will.

Es scheint, dass wir schon weglaufen wollen, wenn wir das Wort „verarbeitet“ hören, aber Sie werden überrascht sein zu erfahren, dass bestimmte verarbeitete Lebensmittel gesund sein können. Und das hängt genau davon ab, wie solche Lebensmittel verarbeitet werden. Wenn wir kochen, unterwerfen wir die Lebensmittel einem chemischen Prozess, so dass ein Großteil der Lebensmittel, die wir essen, verarbeitet wird (auch wenn sie gesund sind).

Natürlich kann eine frisch gekochte und selbst gewürzte Gemüsesuppe nicht mit einer fertigen Instantsuppe verglichen werden. Es ist jedoch wahr, dass bestimmte Prozesse, die die von Ihnen gekauften Lebensmittel durchlaufen, wie Tiefkühlung, Pasteurisierung oder Fermentation, bestimmte Nährstoffe konservieren oder verbessern und ein Lebensmittel sicherer zum Verzehr machen können.

Da diese Terminologie verwirrend sein kann, hinterlasse ich Ihnen einige Beispiele mit der folgende Sequenz:

Natürliche Lebensmittel	Minimal verarbeitet	Verarbeitet	Ultraverarbeitet
Erdbeeren	Gefrorene Erdbeeren	Erdbeermarmelade	Roter Saft mit Erdbeergeschmack
Pasteurisierte Milch	Naturjoghurt	Joghurt mit Vanillegeschmack	Vanilleeiscreme
Oliven	Dosenoliven	Olivenöl	Fritten mit Olivenöl
Karotten	Geschälte und gehackte Karotten	Konservenkarotten	Karottenkuchen
Hafer	Zarte Haferflocken	Knuspermüsli	Haferflocken mit Schokolade
Frische Tomate	Tomatenpüree	Fertiggericht Tomatensauce	Ketchup-Sauce
Orangen	Orangensaft	Orangenkonzentratsaft	Gelbes Wasser mit Orangenaroma

Dahinter, ob verarbeitet, ob ultra-verarbeitet, ob man davon dick wird oder nicht, steht die Lebensmittelindustrie, die, wie so viele auf der Welt, letzten Endes ein weiteres Geschäft darstellt. Ein Geschäft, das verkaufen will. Ziel ist es, einen Weg zu finden, um Ihr Geld in ihr Geld zu verwandeln, aber das wäre ein weiteres Thema, das es zu diskutieren gilt, konzentrieren wir uns auf die tatsächliche Nutzung der berühmten Anwendungen, die heute in Mode sind, um dem Verbraucher zu helfen.

Können wir uns 100%ig auf die Informationen, die uns eine Ernährungs-App liefert, verlassen?

Die Verbraucherorganisation (Organización de Consumidores y Usuarios bzw. OCU) hat die drei bisher erfolgreichsten **Ernährungs-Apps Yuka, ElCoco und MyRealFood** untersucht, um festzustellen, ob sie wirklich den Zweck erfüllen, für den sie konzipiert wurden, oder ob sie, im Gegenteil, die Verbraucher irreführen können. Die Verbraucherorganisation kam zu dem Schluss, dass es sich hierbei um Anwendungen handelt, die „unvollständige Informationen liefern“ und, dass dies „zu Fehleinschätzungen führen kann“.

Die **Yuka**-Anwendung macht mich darauf aufmerksam, dass alle Zusatzstoffe bei der Nährwertbewertung berücksichtigt werden, da einige keine Ernährungsfunktion haben (außer Süßstoffe) und andere für die Ausarbeitung und Verlängerung der Nutzungsdauer der Produkte unerlässlich sind. Ein weiterer umstrittener Punkt, auf den ich treffe, ist, dass diese App ein biologisches Produkt, unabhängig von seiner Herkunft, positiv bewertet.

ElCoco ist die einfachste Anwendung von den drei. Sie bewertet das gescannte Produkt unter 2 Kriterien:

- **Nutriscore System:** gibt eine allgemeine Ernährungsbewertung des Produkts basierend auf seiner Zusammensetzung.
- **NOVA-Klassifizierung:** Klassifiziert das Produkt nach seinem Verarbeitungsgrad, wobei die Stufe 1 unverarbeiteten Lebensmitteln (frischen oder minimal verarbeiteten Lebensmitteln) und die Stufe 4 ultraverarbeiteten Produkten entspricht, die nichts mit den ursprünglichen Lebensmitteln zu tun haben.

Das Problem bei der Bewertung von Lebensmitteln nach diesen Kriterien durch ElCoco ist, dass die vom Benutzer empfangene Nachricht etwas verwirrend sein kann. Ein Beispiel dafür findet sich bei Cola Cao 0 %: Während die NOVA-Bewertung ihm eine 4 gibt und empfiehlt, den Konsum zu vermeiden, bewertet Nutriscore ihn als „ernährungsphysiologisch gesund“.

MyRealFood bewertet auch Zusatzstoffe und umfasst Aromen in dieser Gruppe, wobei es ist nicht korrekt, diese Inhaltsstoffe als solche zu behandeln. Sie berücksichtigt vor allem gesättigte Fette, wenn die Zusammensetzung eines Lebensmittels darüber hinaus geht; außerdem ist ihre Datenbank begrenzt, da sie noch sehr neu ist.

Mit all dem ziehe ich eine sehr klare Schlussfolgerung: **Nährwertbildung** ist für alle lebenswichtig, es ist die einzige Weise zu entscheiden und zu begründen was ich will und was nicht. Diese Apps-Revolution sollte keine Neuheit darstellen. Ärzte sagen uns seit Jahren, dass wir uns gesund ernähren sollten, und jetzt sind wir davon besessen, echte Lebensmittel zu essen, was nichts anderes ist als die mediterrane Ernährung, die wir unser ganzes Leben lang genossen haben (frisches Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Fleisch und Fisch).

Die Kenntnisse über das, was wir essen ist Gesundheitsfördernd.

Eine gute Ernährungsinformation ist unerlässlich damit wir gesunde Lebensmittel wählen, die unserer Gesundheit zugutekommen.

- Gemeinsame Nährwertkennzeichnung auf allen verarbeiteten und verpackten Lebensmitteln.
- Nutriscore sollte nicht freiwillig sein, sondern verpflichtend für Unternehmen der Lebensmittelindustrie.
- Verbesserung der Nährstoffqualität von verarbeiteten Lebensmitteln durch eine genaue Neuformulierung ihrer Zusammensetzung.
- Eine gute Ausbildung fördern, die uns hilft, Nährwertkennzeichen dessen, was wir kaufen, zu interpretieren und so die beste Kaufentscheidung zu treffen.
- Wir wollen, dass beim Einkaufen die einfachste Wahl die gesündeste ist.





Las Palmas de Gran Canaria

Die Hauptstadt Gran Canarias ist eine Stadt mit einer sehr dynamischen und multikulturellen Atmosphäre und sie ist aufgrund ihres angenehmen Klimas und ihrer Landschaft ein beliebtes Reiseziel vieler Touristen.

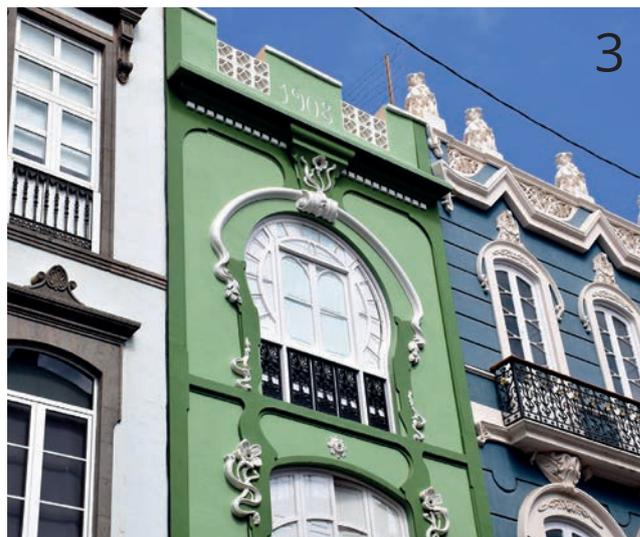
Sehenswürdigkeiten

Las Palmas de Gran Canaria verfügt über weitläufige **feine Sandstrände (1)**, in denen Freizeitaktivitäten und Wassersportarten ausgeübt werden können und lebendige Restaurantbereiche zu finden sind.

Eines der belebtesten Viertel der Stadt ist die Vegueta mit einer Vielzahl von Sehenswürdigkeiten, wie die Kapelle von San Antonio Abad, die Plaza Santa Ana, das Rathaus und die **Kathedrale von Santa Ana (2)**. Das **Stadtviertel Triana (3)** hat sich zu einem beliebten Geschäftszentrum von Palma entwickelt, wobei insbesondere die Calle Mayor de Triana als Einkaufsmeile hervorzuheben ist

Feste

Karneval ist das Fest von Las Palmas de Gran Canaria par excellence, ein Fest voller Farben, Murgas und Menschen, bei dem die bekannte **Queen's Election Gala** und **Carnival Drag Queen's Election Gala** stattfinden.



Gastronomie

Die Gastronomie der Inseln bietet eine exquisite Vielfalt an Gerichten wie **Sancocho** (mit Barschfilet zubereitet), **Carajacas** (Kalbsleber mit Salz-Schrumpelkartoffeln mit Mojo), **Carne Fiesta** (mariniertes Schweinefleisch) oder **Puchero Canario** (kanarischer Eintopf). Darüber hinaus ist **Gofio** ein traditionelles Produkt der kanarischen Küche, das in vielen Zubereitungen verwendet wird.



Haben Sie einen Zahn verloren und nicht wieder ersetzt?



Dra. Susana Crespo Jiménez
Diplomierte und promovierte
Zahnärztin und Leiterin der
Zahnklinik SCJ

Menschen messen normalerweise dem Ersatz eines verlorenen Zahnes nicht die ausreichende Bedeutung bei. **Der Verlust eines Zahnes, wenn er nicht ersetzt wird, führt im Laufe der Zeit zu einer Reihe von Folgen**, die nicht nur den Mund, sondern auch die Gesundheit und das Selbstwertgefühl betreffen.

Im Mund ergibt sich eine Reihe von Auswirkungen. Einerseits bewegen sich die angrenzenden Zähne in Richtung des Hohlraums. Dadurch ergeben sich zwei negative Folgen: der Hohlraum schließt sich partiell und wenn Sie den Zahn später ersetzen wollen, dann ist nicht mehr ausreichend Platz vorhanden. Auf der anderen Seite beginnen sich die hinteren Zähne, die zusammen waren, zu trennen, so dass Essensreste darin hängen bleiben und Karies auftreten. Darüber hinaus ist es auch unangenehm zu spüren, wenn wir mit der Familie oder Freunde essen, wie die Essensreste Druck auf unsere Zähne ausüben und wir mit der Zunge oder einem Zahnstocher versuchen die Essensreste herauszuholen. Gleichzeitig fangen die Zähne von der Gegenseite an herauszuragen, da sie eine Unterstützung zum Kauen suchen und kein Zahn vorhanden ist. Dies führt auch dazu, dass zu einem gewissen Zeitpunkt kein Knochenhalt mehr vorliegt, die Zähne sich bewegen und mit der Zeit verloren gehen.

All diese Verschiebungen führen dazu, dass der **Biss sich ebenfalls verändert**. Wenn, beispielsweise ein Backenzahn fehlt, kann sich ein danebenliegender Backenzahn in Richtung des hohlen Bereichs bewegen, so dass der darüberliegende Zahn nach einer Zeit herausragt und auf einer höheren Ebene liegt als die restlichen Zähne, der Biss ausschließlich um den höher liegenden Zahn stattfindet, die restlichen Zähne nicht untereinander in Kontakt treten und es nicht mehr möglich ist die Nahrung zu mahlen. Das Kauen wird folglich schlechter, der Backenzahn überfordert und der gesamte Druck, der beim Kauen vom Kiefer ausgeübt wird, fällt auf ihm alleine, so dass mit der Zeit auch um den Bereich des Ohrs Schmerzen auftreten können und der Kiefer sogar beim Öffnen oder schließen knirschen kann. Sollte der verlorene Zahn im vorderen Bereich liegen, können sich die restlichen Zähne gegen den Hohlraum verschieben, eine Asymmetrie zur Mittellinie mit dem Gesicht bilden und ästhetische Folgen mit sich ziehen. Um diese Probleme mit dem Biss zu lösen, müssen wir an erster Stelle die Zähne mit Kieferorthopädie aufrichten und die Ästhetik zurückgewinnen, danach können wir wieder den Zahn ersetzen. **Der verlorene Zahn kann durch eine Brücke, einem Implantat, einer herausnehmbaren Zahnprothese oder, bei Kindern, einem Abstandhalter, ersetzt werden**. Wenn der Verlust des Zahnes lange zurück liegt, hat der Knochen, in dem der Zahn gelagert wurde, seine Funktion verloren und ist geschwächt, so dass der Knochen oder das Zahnfleisch zuerst behandelt werden

muss, bevor mit einem Implantat vorgegangen werden kann. Mit anderen Worten, es erfordert eine chirurgische Rekonstruktion, die etwa 6 Monate dauern kann, was nicht nur mühsam ist, sondern den Prozess kostspieliger macht.

Bezüglich der Gesundheit führt die Tatsache, dass man aufgrund des Fehlens mehrerer Zähne oder aufgrund von Veränderungen im Biss nicht gut kauen und mahlen kann, zu schlechten Verdauungen und Gesundheitsproblemen. Auf der Ebene des Selbstwertgefühls besteht kein Zweifel daran, dass das Fehlen eines Zahnes dieses beeinträchtigt, wenn man die Lücke sieht sowie die Verschiebung der Mittellinie oder das Unbehagen, dass bei Mahlzeiten und gesellschaftlichen Ereignissen entsteht, wenn Essensreste zwischen den Zähnen festsitzt.

Fälle mit Menschen, die Zähne verloren haben und nicht ersetzt haben sehen wir sehr häufig in der Zahnarztpraxis. Einer der Gründe ist der Mangel an Informationen über die langfristigen Folgen. Andere Gründe sind Angst, Zeitmangel oder die Kosten für das Implantat oder die Prothese. Aber man sollte wissen, dass ein Implantat ein schmerzfreies Verfahren ist und dass es auch andere Möglichkeiten gibt, Zähne zu ersetzen, wie wir bereits erwähnt haben. Die Zahlungsmöglichkeiten stellen heutzutage sicher, dass die Kosten für diese Behandlungen kein Hindernis darstellen. Der Zeitaufwand kann auch kein Hindernis sein, denn es dauert 45 Minuten, ein Implantat zu setzen, und es wird in einer Sitzung durchgeführt, und dann braucht man zwei kurze Termine, um Messungen durchzuführen und die Krone einzusetzen. Es dauert nicht so lange, aber unsere Prioritäten müssen klar sein, denn Gesundheit und Lebensqualität müssen an erster Stelle stehen, auch wenn dies in irgendeiner Weise eine wirtschaftliche oder zeitliche Anstrengung darstellt. Und das Schlimmste ist, dass diejenigen, die weder Zeit noch Geld oder Angst hatten, sich später mit Mut bewaffnen müssen, zwölfmal mehr Zeit und dreimal so viel Geld für eine komplette Kieferorthopädie mit Zahnimplantat oder Prothese ausgeben werden müssen, die in der Weise hätte vermieden werden können. Ich lade Sie ein, über diese gemeinsame und paradoxe Situation nachzudenken, die so häufig in der Zahnarztpraxis auftritt.

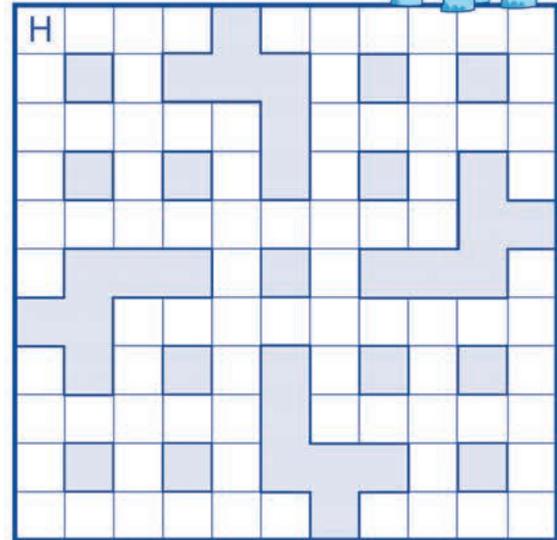
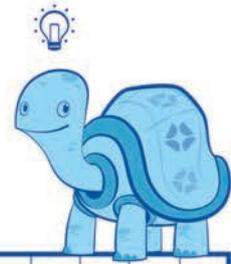
Abschließend möchte ich betonen, dass es wichtig ist, einen fehlenden Zahn in den ersten 2 Monaten oder so schnell wie möglich zu ersetzen, um die Ästhetik und Kaufunktion wiederherzustellen, die Mundhygiene aufrechtzuerhalten und zukünftige Karies, Zahnverschleiß und Beschwerden im Kiefergelenk zu vermeiden. Wir sparen dadurch viel Zeit und Geld und verhindern später komplexere Behandlungen und schonen unser Selbstwertgefühl und Gesundheit, denn diese **MÜSSEN UNSERE PRIORITÄT** sein.

Rätselseite

Sudoku

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

Kreuzwort



Sucht das Wort

ALLES · AUF · AUS · BEI · DIE · ER · FÜR · GANZ
 ICH · MEIN · MIT · NICHT · ODER · SCHON
 SEINE · SIE · SO · UND · WAS · ZU

Waagrecht

HÖRT
 TOFFEE
 NISSE
 SIEHT
 ENERGISCH

STELLEIN
 ANRUF
 TÄTER
 SCHATZ
 FLUT

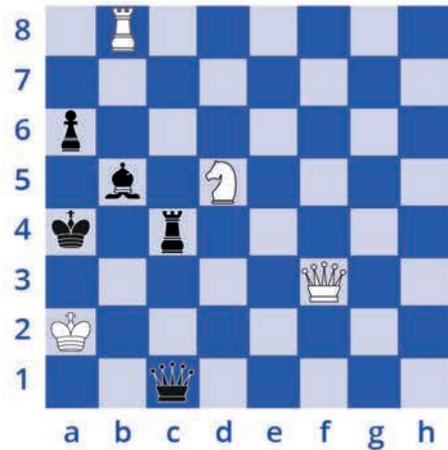
Senkrecht

HANDEL
 RESTE
 OBSTALAT
 FRECH
 ENTE

ERGREIFST
 KNURRT
 STROH
 EITEL
 GANS

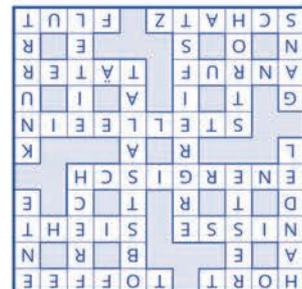
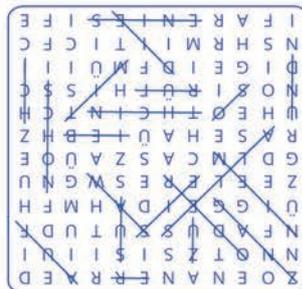
Schach

Spiel mit weiß und gewinne



Lösungen

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



1. Ddb3+, Ras; 2. Dxb5+, axb5; 3-1a8

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 1º C
Tel. 965 744 033 - Fax 966 491 141
03724 - moraira@asssa.es

Altea

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

Ciudad Quesada

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

Orihuela Costa

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

ALBACETE

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

GIRONA

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 - 3º G
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



ASSSA
VERSICHERUNGEN

Ihre Sicherheit in guten Händen



AGRUPACIÓN SANITARIA SEGUROS S.A.

Unternehmen gegründet 1935