



26

ASSSA magazin

Was ist eine Haartransplantation?

Technologie und Diabetes:
Flash Glukose Monitoring

Lebensmittel-Kennzeichnung

Yoga wellness retreat

Mundduschen

Schönes Land: Cartagena

JULI - DEZ. 2020



Inhalt



- 04 NEUIGKEITEN ASSSA
- 05 DANKE ASSSA
- 06 BLEIBEN SIE GESUND
Was ist eine Haartransplantation?
- 07 BLEIBEN SIE GESUND
Darmkrebs: Ist eine Vorsorge möglich?
- 08 MEDIZINISCHE TECHNOLOGIE
Technologie und Diabetes: Flash Glukose Monitoring
- 09 ZAHNMEDIZIN
Mundduschen
- 10 SPORT FÜR JEDERMANN
Yoga Wellness Retreat
- 12 IHRE ERNÄHRUNG
Lebensmittel-Kennzeichnung
- 14 GESUNDHEITSTIPPS
- 16 SCHÖNES LAND
Cartagena
- 17 VERSICHERUNGEN
Die Bedeutung des Alters für Krankenversicherungen
- 18 RÄTSELSEITE

Redaktion

Management	Noelia Pasero
Koordinierung	Rafael Blasco
Artikel, Lay-out und Design	Ana Irlas
	Lucía Orgeira
	José Miguel Guillén
Mitwirkende	Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez
	Dr. Juan Molina Montes
	Dr. Manuel Hidalgo Pascual
	D.ª Magdalena Martínez Aparicio
	D.ª Sonia Ferre García
	Dra. Amanda Ramírez Gandolfo
Übersetzung	Trayma
	Bilder Grafikdesign ASSSA
Ihre Vorschläge magazine@asssa.es	



Besuchen Sie unseren Blog

asssa.es



Die veröffentlichte Information ersetzt in keinster 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.



SICHERHEIT

In der ersten Hälfte dieses Jahres mussten wir eine bislang nicht gekannte Situation erleben. COVID-19 hat die Gesellschaft und ihre Strukturen hart getroffen. Obwohl man in einigen Ländern die kritische Phase hinter sich gelassen hat, kämpfen andere Länder noch verzweifelt gegen die Pandemie. Bis ein Impfstoff gefunden wird, liegen noch viele Monate der Unsicherheit vor uns, und wir werden unweigerlich in eine wirtschaftliche Rezession rutschen.

Glücklicherweise haben wir bei ASSSA über Jahre hinweg das Unternehmenskapital vermehrt und somit ein hohes Maß an Zahlungsfähigkeit aufrecht erhalten. Nun zeigt es sich - mehr denn je - dass unser Unternehmen sehr gut vorbereitet ist, sich der neuen Phase zu stellen. Unsere Versicherungsnehmer können beruhigt in die Zukunft schauen, da sie bei einem der zahlungsfähigsten Unternehmen der Branche versichert sind.

Darüber hinaus sind wir in dem Prozess, das kürzlich erworbene Unternehmen AME Asistencia Médica de Barcelona in ASSSA einzugliedern. Wir freuen uns, diese Fusion Ende des ersten Halbjahr abschliessen zu können. Unser Geschäftsvolumen in Katalonien steigt dadurch in bedeutender Weise und veranlasst uns, eine regionale Zentrale zu eröffnen.

Unsere Projekte gehen weiter; immer im Einklang mit unserem wirtschaftlichen Wachstum und mit unseren Garantien eines hervorragenden Kundenservices für unsere Versicherten.



Neuigkeiten ASSSA



Aussen- und Innenraum der Büros von AME Medizinische Betreuung in C/ Valencia, 106-108 - Barcelona

Übernahme von "AME Barcelona Medical Assistance"

Bei ASSSA wachsen wir weiter und machen mit der Akquisition des Unternehmens AME Medizinische Betreuung in Barcelona einen großen Fortschritt.

Im November letzten Jahres haben wir die Gesellschaft übernommen und nach Genehmigung der Generaldirektion für Versicherungswesen, hoffen wir, die Fusion in der zweiten Jahreshälfte durchführen zu können.

AME begann die Laufbahn in 1943, als eine Gruppe von Ärzten des Provinzkrankenhauses von Barcelona begeistert die Herausforderung annahmen, eine qualitativ hochwertige private Gesundheitsversorgung anzubieten. Nach mehr als 75 Jahren werden alle Versicherungsnehmer und die hochqualifizierten AME-Mitarbeiter in die ASSSA-Familie aufgenommen. Darüber hinaus werden die Büros in Barcelona zu unserem Hauptsitz in Katalonien.

Es handelt sich hier um einen Zusammenschluss von Philosophien, die perfekt übereinstimmen, da sich sowohl ASSSA als auch AME durch Erfahrung, Solvenz, persönlichen Kundendienst und qualitativ hochwertigen Service auszeichnen, und sich dies direkt auf die Verbesserung der Dienstleistungen für alle Versicherungsnehmer auswirken wird.

Mit dieser Übernahme und zusammen mit den vorherigen Akquisen von Previsora Española (Shared Care) und Previsión Popular de Seguros verstärken wir unsere Präsenz in Katalonien. Wir investieren weiter in dieser strategischen Zone und erzielen damit ein bedeutenderes Geschäftsvolumen, was uns in eine ideale Position bringt unsere Projekte weiterzuentwickeln.

Danke ASSSA

Orihuela, 18. Dezember 2019

“Mein Name ist Susan Hartle. Ich bin aktuell in Remission, nachdem ich an einer seltenen Form von Magenkrebs erkrankte. Der Krebs wurde 2016 in Dubai diagnostiziert, wo ich auch die Behandlung begann. Als mein Mann dann im November 2017 Rentner wurde, sind wir in unser Haus nach Spanien umgezogen.

Das war dann der Zeitpunkt, um mit Katrin Sasse im Kundenservicebüro in La Zenia die weitere Behandlung hier in Spanien zu besprechen. Das Orihuela Costa Team empfahl mir den Onkologen Dr Eliseo García Castiniera in Almería, der genauso wie sein Team kompetent und fürsorglich ist.

Nach einer zusätzlichen Behandlung bin ich jetzt in Remission und mache regelmässig Tests und Nachsorgetermine mit dem Onkologen, die Katrin, Valentina und Irini, die für mich meine ASSSA Familie sind, organisieren und vereinbaren.

Ich kann nicht genug meiner ASSSA Familie für die Unterstützung und Hilfe danken, die ich bekommen habe, als ich sie am meisten brauchte und auch jetzt, um die Krankheit unter Kontrolle zu halten.

Mit freundlichen Grüßen, ”

Susan Hartle - Police 33.839



Susan Hartle mit Katrin Sasse im Büro in La Zenia (Orihuela Costa, Alicante).

Figueres, 25 Juni 2020

“Ich bin sehr zufrieden mit ASSSA. Der Kundenservice in den Büros in Figueres ist exzellent. Die Mitarbeiter sind höflich, sympathisch und fröhlich; sie helfen, wo sie können und gehen auf die Bedürfnisse jedes Kunden ein. Sie sind auch sehr effektiv; in kürzester Zeit werden Anfragen erledigt.

Das Büro ist leicht zu erreichen und hat einen idealen Standort, sowohl beim Fahren in die Stadt als auch wieder hinaus.

Darüber hinaus ist das ASSSA Ärzteverzeichnis hervorragend; es gibt viele, sehr gute Ärzte.

Vielen Dank für alles! Bitte so weitermachen! ”

Fina Rich - Police 45.229



Was ist eine Haartransplantation?

Die Haartransplantation ist eine minimal-invasive Operationstechnik, die es ermöglicht, den betroffenen Bereich ohne Haare wieder zu füllen.

Der chirurgische Prozess besteht in der Extraktion von follikulären Einheiten, die wieder in die haarlosen Bereiche der Kopfhaut des Patienten implantiert werden.

Diese follikulären Einheiten wachsen weiter, so dass die Behandlung und das Ergebnis natürlich sind. Es gibt **zwei Techniken**, um eine Haartransplantation durchzuführen:

- **Die FUE-Technik**, auch bekannt als Follicular Unit Extraction.
- **Die FUSS-Technik** (Follicular Unit Strip Surgery) oder follikuläre Einheitsbandchirurgie.



Die FUE-Technik

Die **FUE-Technik** ist ein minimal-invasiver Haartransplantationsprozess, der unter Lokalanästhesie durchgeführt wird, um Alopezie bei Männern und Frauen mit natürlichen Ergebnissen dauerhaft und ohne sichtbare Narben zu behandeln.

Diese Haartransplantationstechnik erlaubt die **individuelle Extraktion von Haarfollikeln** aus verschiedenen Spenderbereichen. Diese Bereiche sind in der Regel der hintere und seitliche Bereich der Kopfhaut. Nach der Rasur werden die follikulären Einheiten erhalten, die je nach Fall aus 1.500 bis 4.500 follikulären Einheiten extrahiert werden können, vorbereitet und mikroskopisch in Einheiten von 1, 2, 3 und 4 Haaren ausgewählt, um dann zur Implantation in die zuvor entworfenen Bereiche der Alopezie überzugehen.

Dieser Eingriff erweist sich aufgrund der individuellen Extraktion jeder der follikulären Einheiten in Bezug auf die Technik des Bandes als längerwieriger.



Dr. Juan Molina Montes
Ärztlicher Leiter der ITC
Haarchirurg

Es wird als Lösung für sehr ausgedehnte Alopezie empfohlen, da wir in der Lage sind, mehr als 9.000 Haare in einer einzigen Sitzung zu erhalten, wenn es der Spenderbereich des Patienten erlaubt.

Erholung

Die FUE-Technik ist eine Methode, die nur **wenig Erholungszeit benötigt**, da sie nur minimale Schnitte erfordert, die ohne Fäden geheilt werden und nicht wahrnehmbare Narben hinterlassen. Zwischen den ersten 48 und 72 Stunden werden die kleinen Narben der Extraktionen geschlossen, und innerhalb einer Woche ist der Patient vollständig genesen.

Die FUSS-Technik

Die **FUSS-Technik** ist ein kleiner chirurgischer Eingriff, der unter Lokalanästhesie durchgeführt wird und aus der **Extraktion der follikulären Einheiten durch Präparation eines Kopfhautbandes aus dem Nacken** besteht, auch bekannt als TIRA. Die follikulären Einheiten (maximal 2500-3000) werden aus diesem Bereich extrahiert und dann in den haarlosen Bereich des Patienten eingeführt, entweder eine Krone oder einen vorderen Bereich mit Eingängen.

Dieser Streifen ist ein dünnes Hautband mit Haaren zwischen 18 und 20 Zentimetern Länge und 1-2 Zentimeter Breite. Bei dieser Technik ist keine vorherige Rasur erforderlich und es kommt häufig zu einer kleinen Narbe am Nacken, die mit der Zeit normalerweise nicht wahrnehmbar ist.

Erholung

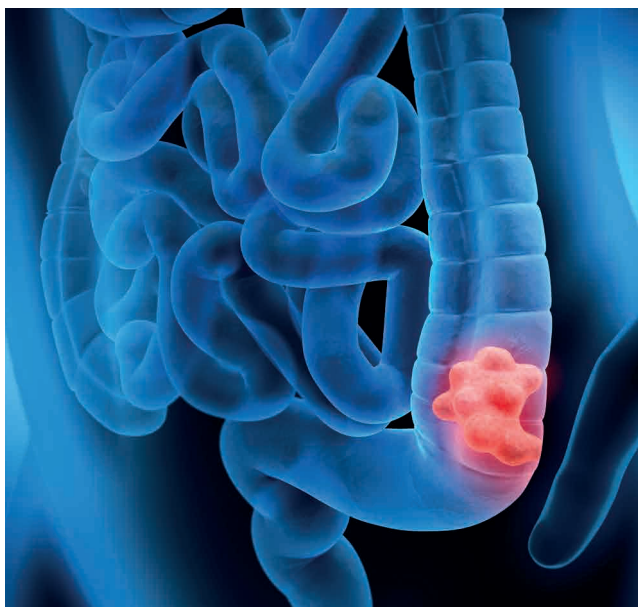
Die Fäden werden in der Regel zwei Wochen nach der Operation entfernt. Während die ersten Ergebnisse nach **drei Monaten der Operation beobachtet werden können, ist es notwendig, bis zum Jahr zu warten, um die endgültigen Ergebnisse zu sehen.**



Darmkrebs: Ist eine Vorsorge möglich?

Darmkrebs ist eine unter den Menschen weitverbreitete Krebsart und die häufigste des Verdauungssystems.

Das Entstehen hängt einerseits mit der Umwandlung und der langfristigen und bösartigen Entwicklung von Dickdarmpolypen im Zusammenhang mit genetischen und erblichen Faktoren zusammen. Mittlerweile wird auch die Bedeutung einer unangemessenen Ernährung in Bezug auf dessen Entwicklung in Betracht gezogen.



Die Verbreitung von Darmkrebs ist auch von Land zu Land sehr unterschiedlich, wobei die Erkrankung zwischen 1 und 51 Fällen pro 10.000 Einwohner schwankt. In Spanien gibt es etwa 4.000 neue Darmkrebsfälle pro Jahr, wobei anzumerken ist, dass in mehr als 70 % der Fälle der Tumor bei Menschen im Alter über 50 entsteht. Deshalb wird auch das Alter als primärer Risikofaktor betrachtet. Wenn eine Früherkennung vorgenommen wird, liegt die aktuelle Überlebensrate bei ca. 85 %.

Die wichtigste Ursache zur Auslösung von Darmkrebs sind Dickdarmpolypen (gutartiger Krankheitsverlauf), die mit der Zeit unterschiedlichen Veränderungen in ihren Strukturen ausgesetzt werden können, bis sie zu bösartigen Tumoren werden.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist eine unangemessene Ernährung. Es ist bekannt, dass der übermäßige und kontinuierliche Konsum von Fetten tierischen Ursprungs (rotes Fleisch) das Darmkrebsrisiko um 12-17 % erhöht. Eine hohe Aufnahme von Ballaststoffen scheint von Vorteil zu sein. Länder mit einer ballaststoffreichen Ernährung weisen eine geringere Darmkrebsinzidenz auf. Auch wurde die Bedeutung von Kalzium und Folsäure in der Darmkrebsvorsorge nachgewiesen, weshalb ihre regelmäßige Aufnahme sehr empfehlenswert ist.



Dr. Manuel Hidalgo Pascual
Leiter der chirurgischen Abteilung im Krankenhaus N^a Sra. del Rosario

Die Heilungschancen bei Darmkrebs haben sich in den letzten Jahrzehnten dank einer besseren Kenntnis der Erkrankung, ihrer Erreger und Ursachen, der modernen **Diagnosemethoden** und vor allem der **frühzeitigen Diagnose** verbessert. All diese Kenntnisse haben zu wirksamen Behandlungen wie chirurgische Eingriffe, Chemotherapie und Strahlentherapie gegen Darmkrebs geführt, wobei in einer beträchtlichen Anzahl von Fällen ein operativer Eingriff das Problem ohne die Notwendigkeit einer adjuvanten Therapie löst.

Die zahlreichen und ständigen experimentellen Studien über Darmkrebs zielen darauf ab, ein **besseres Wissen über den Ursprung zu erlangen.** Auch genetische und erbliche Veränderungen räumen einen immer größeren Platz ein und werden mit bestimmten Krebsarten familiären oder erblichen Ursprungs in Verbindung gesetzt.

Zur Zeit ist eine Früherkennung der positivste Faktor, um ein gutes Ergebnis bei der Behandlung von Darmkrebs zu erzielen.

Die Kenntnis über die Symptome, die auf Darmkrebs hindeuten und somit zu einer Früherkennung führen können, ist in der sogenannten Risikobevölkerung, d.h. jene, die über 50 Jahre alt sind, von entscheidender Bedeutung. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass zum gegenwärtigen Zeitpunkt Präventionskampagnen durchgeführt werden, die systematisch in verschiedenen Gemeinschaften sowie in großen Unternehmen durchgeführt werden, die sich des Problems bewusst geworden sind und die Tests zur Früherkennung bei Risikogruppen oder bei über 50-jährigen durchführen.

Abschließend ist daran zu erinnern, **dass zwischen 20-25 % aller Darmtumoren familiären oder genetischen Ursprungs** sind und dass die Verwandten ersten und zweiten Grades dieser Patienten ein erhöhtes Risiko haben, bereits in jungen Jahren an Darmkrebs zu erkranken, weshalb sie sich diagnostischen Tests unterziehen müssen, um jede Veränderung festzustellen und geeignete Maßnahmen für eine wirksame Behandlung zu ergreifen.



Technologie und Diabetes: Flash Glukose Monitoring

Diabetes ist eine chronische Krankheit mit hohen sozialen und gesundheitlichen Auswirkungen und einem hohen Prävalenzindex. Die Zahl der Menschen mit Diabetes hat sich in den letzten drei Jahrzehnten vervierfacht, und die Weltgesundheitsorganisation berichtet von mehr als 425 Millionen Menschen weltweit.

Auf der Grundlage dieser Angaben sind wir der Meinung, dass die **neuen Technologien** vielen Menschen mit Diabetes **helfen könnten, mit ihrer Krankheit angemessen umzugehen**, um das Risiko diabetesbedingter Komplikationen zu verringern.

Die technologischen Fortschritte sind dabei, die Welt zu verändern. Sie sind zu grundlegenden Werkzeugen in vielen Aspekten unseres Lebens geworden und beeinflussen natürlich auch den Bereich der Gesundheit.

Diese technologischen Fortschritte stärken die Handlungskompetenz der Patienten, die sich dadurch stärker für ihre Gesundheit einsetzen. Auch die **professionelle Beziehung zwischen Gesundheit und Patient (Telemedizin)** kann sich dadurch bessern und ist bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes sehr wirksam.



D.ª Magdalena Martínez Aparicio
Diabetes-Aufklärung an der
Universitätsklinik HGU Elche

In diesem Kontext existieren viele Apps im Zusammenhang mit Diabetes. Es sind **Tools, die es ermöglichen, Blutzucker**, Nahrungsmittel, körperliche Bewegung und Ereignisse auf bequeme Weise vom Handy, Tablet oder von anderen mobilen Geräten aus zu überwachen. Dabei wird den Benutzern empfohlen, sich in Bezug auf Zuverlässigkeit, Garantie und Sicherheit beraten zu lassen, damit sie die Apps oder Websites auswählen, die für sie am besten geeignet sind.

Diabetiker müssen ständig ihre Glukosewerte überwachen bzw. kennen. Dies ist heute auch ohne Blutentnahme am Finger und Analyse in einem Glukometer möglich. **Heute verfügen wir über Geräte, die unsere Blutzuckerwerte ohne Kapillarpunktion ermitteln.**

Das Flash Glukose Monitoring (FGM) ermöglicht eine bessere Kontrolle von Menschen mit Diabetes und verbessert deren Lebensqualität. Es misst die interstitielle Glukose und ermittelt ständig Glukose-Daten, die eine Vielzahl von Informationen liefern und die Entscheidungsfindung für die Kontrolle der Erkrankung verbessern.

Das Flash Glukose Monitoring (FGM) ist ein Gerät, das am Arm angebracht wird und mit einem Lesegerät oder einer mobilen Anwendung die Glukoseziffer scannt. **So erhalten wir die Glukosewerte aus der interstitiellen Flüssigkeit sowie die Angaben der letzten AGP-Werte (das ambulante Glukoseprofil) und Information darüber, ob die Werte steigen, sinken oder stabil zu bleiben.** Eine Kalibrierung ist dabei nicht erforderlich. In Kürze wird dieses Gerät über ein Alarmsystem verfügen.

Darüber hinaus liefert dieses System retrospektive Informationen einschließlich Parametern wie geschätztes glykosyliertes Hämoglobin, glykämische Variabilität, durchschnittliche Glukose, Anteil von Ober-, Unter- und Zielwerten, Anzahl und Dauer hypoglykämischer Ereignisse, Tagesprofile, Anzahl der Scans usw.; Informationen, die bei der Optimierung von Behandlungseinstellungen sehr relevant sind.

Die neuen Technologien im Zusammenhang mit Diabetes kommen dem Patienten und seiner Familie zugute, weil sie umfangreiche Informationen über seinen Gesundheitsprozess bzw. zu seiner Erkrankung bieten und ein besseres Selbstmanagement ermöglichen. Auch für Endokrinologen und Diabeteseerzieher stellen sie ein neues Konzept/Modell für eine umfassendere Versorgung dar.



Mundduschen

Was sind und wozu dienen Mundduschen?

Eine Munddusche ist ein Gerät, das durch Wasserdruck Essensreste und Plaque entfernt und, ergänzend zur elektrischen oder manuellen Zahnbürste, zu Interproximalbürsten und Zahnseide, unsere Mund- und Zahnhygiene verbessert.

Mundduschen dürfen unter KEINEN Umständen das tägliche Zähneputzen ersetzen, sie sind nur ein weiterer Schritt für eine bessere Mundhygiene.

Sie sind sehr einfach zu bedienen und sehr sicher. Es wird empfohlen, sie nach dem Zähneputzen zu verwenden.

Sie verfügen über mehrere Sprühköpfe mit unterschiedlichem Wasserdruck für verschiedene Arten von Anwendungen.

Wozu dienen sie?

- Sie reduzieren den bakteriellen Zahnbelag auf unseren Zähnen und tragen folglich dazu bei, Karies zu verhindern und Zahnstein oder Zahnbelag zu reduzieren.
- Durch die leichte Massage reduzieren sie den Entzündungsgrad und das Zahnfleischbluten.
- Sie vermitteln ein größeres Gefühl von Sauberkeit an den von herkömmlichen Bürsten schwer erreichbaren Stellen, vor allem, wenn wir zusätzlich auch Spülungen mit Mundwasser verwenden.

Für wen sind sie besonders empfehlenswert?

- Bei kieferorthopädischen Apparaturen, da die Mundhygiene komplizierter ist.
- Bei festsitzenden Prothesen (Kronen, Brücken, etc.).
- Bei Zahnfleischerkrankungen (Parodontitis, Zahnfleischentzündung usw.).
- Bei Diabetikern, da sie anfälliger für Zahnfleischentzündungen und Verletzungen der Mundschleimhaut sind.

Wer kann sie nutzen?

Sie sind vielseitig, sie können in jedem Alter verwendet werden.

Welche Arten von Mundduschen gibt es?

Mundduschen lassen sich grundsätzlich in drei Kategorien einteilen:

1. Stationäre Mundduschen fürs Bad. Sie können über mehrere Düsen in unterschiedlichen Farben für mehrere Benutzer verfügen, sodass jedes Familienmitglied seine eigene Düse hat und hygienisch damit umgehen kann. Sie sind normalerweise mit einem großen Wassertank (0,3/1 Liter) ausgestattet.



Dr. Juan Andrés Maltés Abad
Zahnarzt

2. Tragbare Mundduschen für unterwegs oder fürs Büro. Der Wasserbehälter ist bei dieser Kategorie kleiner (0,130/0,200 Liter), was zu einem häufigeren Nachfüllen zwingt. Auch die Düsenzahl und der Wasserdruck sind geringer, weshalb das Ergebnis in der Regel nicht so effizient ist wie bei den stationären Mundduschen.

3. Mundduschen mit elektrischer Bürste. Zuerst reinigen wir unsere Zähne mit der elektrischen Zahnbürste und dann entfernen wir die letzten Essensreste mit der Munddusche (ca. 2 Minuten). Das Fassungsvermögen des Wasserbehälters und die Verfügbarkeit von Düsen ist ausreichend.

Technische Merkmale:

- Impulse pro Minute. Sie gibt die Pumpleistung des Wassers an, obwohl die Ausgangsintensität im Allgemeinen reguliert werden kann. Um stark festsitzenden und widerstandsfähigen Schmutz zu entfernen, benötigen wir mindestens 1200-1400 Impulse pro Minute.
- Wasserstrahl-Typen. Die Intensität des Wasserstrahls ist variabel:
 - Kontinuierlicher Wasserstrahl. Ein einzelner, konstanter Wasserstrahl fließt aus.
 - Multijet. Er wirft kleine diskontinuierliche Wasserstrahlen aus, um speziell verkrustete Rückstände zu entfernen.
 - Regulierungsringe. Sie sind in der Regel nur bei hochwertigeren Modellen verfügbar, die eine Regulierung der Intensität der Wasserversorgung ermöglichen.

Kurz gesagt: Mundduschen ersetzen keine Zahnbürsten und Zahnseide, sie sind nur ein weiterer Schritt in unserer Mundhygiene und bieten erhebliche Vorteile.



Yoga wellness retreat

Seit geraumer Zeit sind Yoga Wellness Retreats im Trend und sehr beliebt bei Menschen, die vom Alltag Abstand nehmen, Energie aufladen und neue, gesunde Lebensgewohnheiten entwickeln wollen. Bei solchen Retreats werden in einer natürlichen und energiegeladenen Umgebung das Praktizieren von Yoga, Meditation, bioenergetische Therapien, Mentoring oder Ayurveda angeboten.

Um mehr über Retreats dieser Art zu erfahren, führten wir ein Gespräch mit Sonia Ferre, der Gründerin von MasQi, The Energy House, einem Boutique-Resort im Naturpark Sierra de Mariola (Alicante).



D.^a Sonia Ferre García
Gründerin des MasQi-Zentrums,
The Energy House

So entstand die Idee MasQi. Ich kombinierte mein Zuhause, ein Gehöft in einer idyllischen natürlichen Umgebung, mit der Lehre, die ich vermitteln konnte. So wurde ich zur „Predigerin der Yogapraxis“, die sowohl mir als auch anderen Menschen, bei denen ich die Gelegenheit habe, diesen Weg zu zeigen, so guttut.

Wer besucht solche Retreats?

Es kommen alle Arten von Menschen: Paare, Freundesgruppen, Familien und auch Einzelpersonen. Wir betreuen Menschen verschiedener Nationalitäten und unterschiedlichen Alters, aber die häufigste Altersgruppe liegt vielleicht zwischen 40 und 60 Jahren. Dabei sind es überwiegend Frauen, da sie eine größere Sensibilität für die Yogapraxis und die von uns angebotenen Aktivitäten zeigen und mit diesen auch vertraut sind.

Was motiviert die Personen, die ihr Zentrum besuchen?

Viele suchen uns auf, wenn sie gerade eine schwierige Zeit durchmachen, sei es aufgrund von Beziehungsstress, einer diagnostizierten Erkrankung, weil sie beruflich unter Stress leiden oder einfach, weil sie sich von ihrem hektischem Alltag distanzieren möchten.

Grundsätzlich wollen alle Abstand nehmen, Energie aufladen, Inspiration finden und lernen, introspektive Techniken anzuwenden, damit sich ihre Lebensqualität durch gesündere Lebensgewohnheiten verbessert, und damit sie eine innere Verbindung zu ihrem Leben finden.

Wir bieten unterschiedliche Programme an, angefangen bei einem Wochenend-Express-Yogakurs für Anfänger bis hin zu einer tiefgründigen Transformationsreise von bis zu 21 Tagen.

Zudem verfügen wir über ein tägliches Programm, an dem jeder beliebig teilnehmen kann, unabhängig davon, ob er/sie in unserer Unterkunft untergebracht ist.

Welche Aktivitäten werden angeboten?

Innerhalb der Programme bieten wir verschiedene Aktivitäten an, wie die Yogapraxis in unterschiedlichen Stilrichtungen, Meditation, Mentoring oder Ernährungs-Workshops. Ferner stehen auch bioenergetische Therapien zur Verfügung, Körper- und Gesichtsbehandlungen sowie Massagen in verschiedenen Intensitätsstufen und Wirkungen.

Wie kam es zur Gründung von MasQi?

Ausgangspunkt von MasQi war ein persönliches Projekt. Ich komme aus der Geschäftswelt. Vor zehn Jahren führte ich berufsbedingt ein sehr gestresstes Leben, ich wollte alles schaffen und das löste zuerst eine tiefe Erschöpfung und schließlich eine Erkrankung aus. Infolgedessen begann ich mit der Yogapraxis und danach mit der Meditation und einer bewussten Ernährung.

Bald spürte ich die ersten Änderungen und war sehr überrascht von den positiven Wirkungen dieser neuen Lebensweise. Ich fing an, die Ruhe zurückzugewinnen, die ich so sehr brauchte, ich fand zu mir selbst und ich lernte, ein besseres Leben zu führen. Es ging so weit, dass ich diese Erfahrung mit anderen Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befanden, teilen wollte.



Die Ernährung ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil von MasQi. Unser Gourmet-Restaurant bietet Bio-Ernährung auf der Grundlage frischer Produkte der Saison und makrobiotischer Rezepte.

Was für Übungen werden vorgenommen und welche Ergebnisse werden erreicht?

Yoga ist mehr als ein Sport oder eine physische Aktivität. Es ist eher ein Lebensstil, den wir in unseren Alltag einbeziehen, um ein gesünderes Leben zu führen.

Auf diese Weise erreichen diejenigen, die es praktizieren, eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele, wodurch eine bedeutende Veränderung in ihrer Denkweise erreicht wird.

Zudem lädt die natürliche Umgebung, neben der Yogapraxis, zu anderen physischen Aktivitäten im Freien ein, wie beispielsweise Wandern. Auch Fahrräder können mitgebracht werden, um die Landschaft radelnd zu genießen.

Welche Vorteile entdecken die Personen, die das Zentrum besuchen?

Normalerweise fühlen sich die Besucher ausgeruhter, energiegeladener sowie verwandelt und sie haben eine klarere Lebensvorstellung gewonnen. Nach einigen Tagen Aufenthalt in unserem Zentrum, schaffen sie es, das Leben unter einem ganz anderen Winkel zu betrachten.

Kommen sie normalerweise wieder?

Viele unserer Gäste kommen wieder, da in der Mehrzahl der Fälle unsere Programme die Erwartungen übertreffen und die Besucher mit den Ergebnissen, die sie erzielen, sehr zufrieden sind und uns daher auch weiterempfehlen.



Lebensmittel- Kennzeichnung

Die bei der Etikettierung von Lebensmitteln gemachten Angaben sind für die Kaufentscheidung der Verbraucher von großer Bedeutung und infolgedessen zu einem wichtigen Marketinginstrument geworden. Um die Verbraucher jedoch zu schützen und eine angemessene Auskunft bei der Etikettierung zu gewährleisten, veröffentlichte die Europäische Kommission im Jahr 2006 eine Verordnung zur Regulierung von nährwert- und gesundheitsbezogenen Angaben, (EG) NR.1924/2006.

Diese Verordnung wurde unter zwei Prämissen erstellt, d.h., um einerseits durch die Vereinheitlichung der Formate das Verständnis des Verbrauchers zu erleichtern, und andererseits, um zu gewährleisten, dass die Angaben der Wahrheit entsprechen. Bei Bezugnahme auf gesundheitliche Vorteile muss die Aussage durch wissenschaftliche Studien nachgewiesen werden. 2011 wurde zudem eine neue Verordnung über die Etikettierung veröffentlicht, die bestimmte Regeln zur Bezeichnung gewisser Produkte und zu obligatorischen Angaben, unter anderem über den Gehalt an Allergenen, festsetzt, um die Bevölkerung in Bezug auf Lebensmittelunverträglichkeiten und -allergien zu schützen.

Trotz dieser von der Verwaltung vorgenommenen Regelungen hat der **Verbraucher jedoch immer noch Zweifel bei der Interpretation der Etikettierung**. Einige der akzeptierten nährwertbezogenen Angaben im Rahmen der Verordnung sind folgende:

• Light/Lite (Leicht)

Die Angabe, ein Produkt sei „light“ oder „lite“ (leicht), sowie jegliche Angabe, die für den Verbraucher voraussichtlich dieselbe Bedeutung hat, muss dieselben Bedingungen erfüllen wie die Angabe „reduziert“; die Angabe muss außerdem mit einem Hinweis auf die Eigenschaften einhergehen, die das Lebensmittel „leicht“ machen.

• Zuckerarm

Die Angabe, ein Lebensmittel sei zuckerarm, sowie jegliche Angabe, die für den Verbraucher voraussichtlich dieselbe Bedeutung hat, ist nur zulässig, wenn das Produkt im Fall von festen Lebensmitteln nicht mehr als 5 g Zucker pro 100 g oder im Fall von flüssigen Lebensmitteln 2,5 g Zucker pro 100 ml enthält.



Dra. Amanda Ramírez Gandolfo
Doktorin für Ernährungswissenschaft
und Lebensmitteltechnologie

• Zuckerfrei

Die Angabe, ein Lebensmittel sei zuckerfrei, sowie jegliche Angabe, die für den Verbraucher voraussichtlich dieselbe Bedeutung hat, ist nur zulässig, wenn das Produkt nicht mehr als 0,5 g Zucker pro 100 g bzw. 100 ml enthält.

• Ohne Zuckerzusatz

Die Angabe, einem Lebensmittel sei kein Zucker zugesetzt worden, sowie jegliche Angabe, die für den Verbraucher voraussichtlich dieselbe Bedeutung hat, ist nur zulässig, wenn das Produkt keine zugesetzten Mono- oder Disaccharide oder irgendein anderes wegen seiner süßenden Wirkung verwendetes Lebensmittel enthält. Wenn das Lebensmittel von Natur aus Zucker enthält, sollte das Etikett auch den folgenden Hinweis enthalten: „ENTHÄLT VON NATUR AUS ZUCKER“.

• Energiearm

Die Angabe, ein Lebensmittel sei energiearm, sowie jede Angabe, die für den Verbraucher voraussichtlich dieselbe Bedeutung hat, ist nur zulässig, wenn das Produkt im Falle von festen Lebensmitteln nicht mehr als 40 kcal (170 kJ)/100 g oder im Falle von flüssigen Lebensmitteln nicht mehr als 20 kcal (80 kJ)/100 ml enthält. Für Tafelsüßen gilt ein Grenzwert von 4 kcal (17 kJ) pro Portion, die der süßenden Wirkung von 6 g Saccharose (ca. 1 Teelöffel Zucker) entspricht.

• Energiereduziert

Die Angabe, ein Lebensmittel sei energiereduziert, sowie jegliche Angabe, die für den Verbraucher voraussichtlich dieselbe Bedeutung hat, ist nur zulässig, wenn der Brennwert um mindestens 30 % verringert ist; dabei sind die Eigenschaften anzugeben, die zur Reduzierung des Gesamtbrennwerts des Lebensmittels führen.

• Energiefrei

Die Angabe, ein Lebensmittel sei energiefrei, sowie jegliche Angabe, die für den Verbraucher voraussichtlich dieselbe Bedeutung hat, ist nur zulässig, wenn das Produkt nicht mehr als 4 kcal (17 kJ)/100 ml enthält. Für Tafelsüßen gilt ein Grenzwert von 0,4 kcal (1,7 kJ) pro Portion, die der süßenden Wirkung von 6 g Saccharose (ca. 1 Teelöffel Zucker) entspricht.

Ich habe das Beispiel für den Zucker- und Energiegehalt angeführt, aber im Falle von gesättigten Fettsäuren und Salz/Natrium folgt es dieselbe Nomenklatur.

Es existieren weitere Begriffe auf dem Markt, wie ZERO, 0,0..., die jedoch gesetzlich nicht geregelt sind. Wie bereits zu Beginn des Artikels erwähnt, sind diese Erklärungen auf dem Etikett zu einem Marketinginstrument geworden.





Mit der Verordnung der nährwertbezogenen Angaben ist die Notwendigkeit gewachsen, sich durch eine andersartige, disruptive Terminologie zu differenzieren, was zu Begriffen führt, die sogar mit der Marke selbst assoziiert werden, wie es bei ZERO der Fall ist. Um zu verstehen, worauf sich die Begriffe ZERO, 0,0 oder Null in Bezug auf die geltende Gesetzgebung beziehen, können diese mit dem Begriff OHNE verglichen werden, aber ohne Angabe eines Grenzwerts, der die Erklärung regelt.

Es ist zu betonen, dass **diese nährwertbezogenen Angaben, unabhängig davon, ob sie in der Verordnung geregelt sind oder nicht, nicht gleichbedeutend mit gesund sind, sie liefern lediglich Auskunft über die Inhaltsstoffe des Produkts.** Es ist wichtig, diesen Punkt zu klären, denn es kann vorkommen, dass wir die Terminologie auf dem Etikett der Lebensmittel falsch interpretieren. Nehmen wir beispielsweise Gluten.

GLUTENFREIE Produkte, die für eine Bevölkerungsgruppe mit Assimilationsproblemen bestimmt sind, sind an sich nicht schlecht. Gluten ist ein Protein, das in vielen Getreidearten enthalten ist. Darüber hinaus können viele getreidefreie Lebensmittel Zusatzstoffe enthalten, die aus diesen Getreidearten gewonnen werden und daher Gluten enthalten. Vor einigen Jahren förderte die FACE, die Föderation der Zöliakieverbände in Spanien, einen Leitfaden, der die Identifizierung von Lebensmitteln erleichtern sollte, die für Zöliakie Betroffene geeignet sind.

Dieses Projekt wuchs dermaßen, dass die **Unternehmen der Lebensmittelindustrie zur Erschließung von Marktanteilen ihre Prozesse so anpassten, dass sie glutenfrei produzierten. Die Erwähnung auf dem Etikett war dabei ihr wichtigstes Marketinginstrument.**

Dies führt Letztenendes dazu, dass der Verbraucher versteht, dass glutenfreie Produkte gesünder sind. Die Nachfrage nach diesen Produkten und ihr Verzehr nahmen drastisch zu, und zwar in einem solchen Maße, dass selbst bei Produkten, bei denen kein Risiko bestand, Gluten zu enthalten (wie beispielsweise Wasser), auf dem Etikett gleichermaßen dafür geworben wurde.

Die Vorschriften zur Kennzeichnung von Lebensmitteln machen die Angaben von Nährwerten und die Liste der Zutaten, die die wirklich interessanten Informationen zur Beurteilung der ernährungsphysiologischen Qualität eines Produktes darstellen, zwingend.

Besondere Erwähnung findet die Verpflichtung zur Angabe von Werten weniger gesunder Komponenten wie Zucker, gesättigte Fettsäuren, Natrium/Salz, und es wird daran gearbeitet, auch Transfettsäuren einzubeziehen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es für eine korrekte Bewertung eines Produkts entsprechend seiner Kennzeichnung notwendig ist, nicht auf die Werbeaussagen und Deklarationen zu achten, sondern die objektiven Informationen über die Liste der Zutaten und Nährwerte zu analysieren. Es ist zudem darauf zu achten, diese Angaben nicht mit Gesundheitsterminologie oder Ernährungsempfehlungen zu verwechseln und stets zuverlässige Quellen wie Ernährungsexperten, Verbraucherverbände oder nationale Behörden für Lebensmittelsicherheit zu konsultieren.



Was ist Schleimbeutelentzündung am Rollhügel (Trochanteritis), Ursachen und Behandlung

Der Trochanter ist ein Knochenvorsprung am oberen und seitlichen Oberschenkel, in den die Hüftmuskelsehnen und insbesondere der große und mittlere Gesäßmuskel ansetzen.

Das Hüftgelenk ist, wie viele andere Gelenke, von einer Art Schleimbeutel umgeben, in dessen Innerem sich Synovialflüssigkeit befindet, die es schützt, damit bei der Bewegung ein Reiben des Gelenks vermieden wird.

Die Trochanteritis oder Bursitis trochanterica ist eine Entzündung des großen Rollhügels (Trochanter Major), des Oberschenkels und des Schleimbeutels, der ihn schützt. Es kommt zu einem synovialen Gelenkerguss, der Schmerzen in der Hüfte verursacht. Schleimbeutelentzündungen kommen viel häufiger bei Frauen (4:1) vor, insbesondere bei zwischen 40 bis 60-Jährigen.

Welche sind die Ursachen für Trochanteritis?

Die häufigsten Ursachen sind wiederholte Traumata in diesem Bereich, Überlastung der Gelenke, Übergewicht und Dysmetrie der Beine. Weitere wichtige Ursachen sind frühere Hüftoperationen, Prothesen, Wirbelsäulenerkrankungen, Gelenkalkalifikationen...

Die Diagnose erfordert eine gründliche körperliche Untersuchung, die auf jeden Fall durch eine Ultraschalluntersuchung bestätigt werden muss.

Wie wird sie behandelt?

- An erster Stelle durch Ruhe und entzündungshemmende Medikamente.
- Bei Übergewicht ist es wichtig, das Gewicht zu reduzieren, um das Gelenk nicht zu überlasten.
- Wenn dies nicht ausreicht, wird auf Rehabilitationsbehandlung mit Physiotherapie und Stoßwellen, u.a. zurückgegriffen.
- Erforderlichenfalls werden Gelenk-Infiltrationen mit Kortikoiden im Schleimbeutel vorgenommen.
- Als letztes Hilfsmittel kann auf einen minimal-invasiven chirurgischen Eingriff mittels Arthroskopie zurückgegriffen werden.



Was verursacht einen höheren Bedarf an Magnesium?

Magnesium (Mg) ist ein Mineral, das an mehr als 300 enzymatischen Reaktionen in unserem Körper als Cofaktor beteiligt ist. Unter seinen Funktionen sind Folgende hervorzuheben:

- Energieerzeugung.
- Genetische Transkription (DNA und RNA).
- Muskelkontraktion.
- Stabilisierung von Zellmembranen.
- Knochenbildung. Es hilft bei der Kalziumfixierung in der Knochenmatrix.

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sollte für den täglichen Magnesiumbedarf ausreichen. Ein Magnesiummangel kommt jedoch sehr häufig vor.

Laut Dr. Hans Seyle ist Stress eine unspezifische Reaktion des Organismus auf jede Art von Anforderung. In einer Stresssituation setzen die Nebennieren Katecholamine (Adrenalin) frei, die dafür sorgen, dass Kalzium in die Zellen gelangt und Magnesium austritt, was wiederum ein Defizit dieses Minerals verursacht.

Welche Faktoren verursachen einen höheren Bedarf an Magnesium?

- Essstörungen, unausgewogene Ernährung, schlechte Essgewohnheiten, etc.

- Müdigkeit, Zeitumstellung oder Wechsel der Jahreszeit.
- Prämenstruelles Syndrom, Schwangerschaft und Wechseljahre.
- Bei Stresssituationen, wie z.B. Überlastung bei der Arbeit, sind Magnesium und ein Vitamin B-Komplex unerlässlich.
- Ein Magnesiummangel spiegelt sich auch durch eine geringe Belastbarkeit beim Sport wider.
- Bei älteren Menschen nimmt der Gehalt an Magnesium im Körper und insbesondere in den Knochen zunehmend ab.
- Protonenpumpenhemmer (PPIs). Eine langfristige Einnahme von Omeprazol senkt den Magnesiumgehalt.
- Eine langfristige Einnahme von Diuretika kann zu erheblichen Verlusten des Minerals führen.
- Typ-2-Diabetes wird häufig mit einem Defizit von Magnesium aufgrund einer Insulindysfunktion verbunden.
- Das Herz-Kreislauf-System reagiert besonders stark auf einen Magnesiummangel oder -überschuss.

Welche Nahrungsmittel enthalten Magnesium?

Magnesium ist vor allem in Vollkornprodukten wie Weizen und seinen Derivaten enthalten. Weitere Produkte mit Magnesiumgehalt sind Spinat, Quinoa, Mandeln, Erdnüsse, Zartbitterschokolade, Thunfisch und Makrele.

Medizinische Leistungen ASSSA



Cartagena

An den Ufern der mediterranen Küste Costa Cálida liegt Cartagena, eine eng mit dem Meer verbundene Hafenstadt, in der sich einst verschiedene Kulturen strategisch niederließen und ein großes historisches Erbe hinterließen.

In jedem Winkel strahlt das prächtige Erbe, dessen Höhepunkt das **Teatro Romano (1)** darstellt, ein im 1. Jh. v. Chr., in der Zeit des Kaisers Augustus, errichtetes Theater, dessen archäologische Überreste zu einer der wichtigsten Touristenattraktionen der Stadt geworden sind.

Weitere erwähnenswerte Baudenkmäler sind die **Muralla del Mar**, die Stadtmauer aus dem 18. Jh., die die Altstadt abgrenzt und die Burg **Castillo de la Concepción**, die den Karthager, Römern, Westgoten, Arabern und Kastiliern als Festung diente und in der sich heutzutage das Informationszentrum zur Geschichte Cartagenas befindet.

Neben seinem historischen Charakter verfügt Cartagena über einen großen natürlichen Reichtum, von dem der **Regionalpark Calblanque (2)** hervorzuheben ist, ein geschütztes Naturgebiet mit ausgedehnten Stränden und kristallklarem Wasser.

Gastronomie

Die Gastronomie in der Stadt Cartagena ist aufgrund ihrer Lage sowohl durch Meeresprodukte als auch von Gemüsen geprägt. Unter den traditionellen Gerichten sind der **Caldero** bzw. Fisch- und Reiseintopf oder die **Michirones**, ein Gericht aus getrockneten Bohnen und Chorizo oder Paprikawurst zu nennen. Besonders hervorzuheben sind die Gerichte mit in **Salz getrocknetem Fisch** bzw. **Salazones**, eine von den Römern geerbte Konservierungstechnik.

Was die Nachspeisen betrifft, so ist die **Tarta Cartagenera** bzw. Cartagenera-Torte aus Biskuitkuchen in Zuckersaft, Creme und Meringe besonders nennenswert. Sehr beliebt ist auch der sogenannte **asiatische Kaffee**, eine Mischung aus Kaffee mit gezuckerter Kondensmilch, Cognac, Zimt und Zitronenschale, serviert in einem typischen Kristallglas.

Feste

Die Feier par excellence ist **Karthager und Römer**, die in der zweiten Septemberhälfte gefeiert wird. Hier werden auf der Grundlage einer tausendjährigen Geschichte und Archäologie die heroischen Ereignisse während des Zweiten Punischen Krieges aufgeführt, sodass sowohl die Einwohner von Cartagena als auch die Besucher die Geschichte in den majestätischen Kulissen der Stadt wieder aufleben und auch die beiden Seiten gewidmeten Paraden und Feste genießen können.

Cartagena ist auch für die Prozessionen in der Karwoche bekannt, die, ebenso wie die karthagischen und römischen Feste, zu einem internationalen touristischen Interesse erklärt wurden.





Die Bedeutung des Alters für Krankenversicherungen

Das Alter ist ein wichtiger Faktor für Krankenversicherungen, sowohl für den Vertragsabschluss als auch für die Tarifbestimmung.

Versicherungsunternehmen legen ein Höchstalter für den Eintritt fest und berücksichtigen das Alter als Risiko bei der Aufnahmebewertung eines Neukunden.

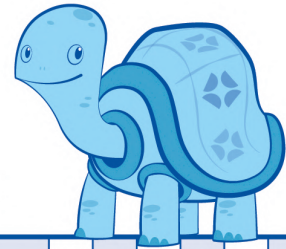
Bei ASSSA bieten wir ein breites Spektrum für verschiedene Altersgruppen bei Vertragsabschluss an. Wir bieten sogar die Möglichkeit, einzelne Fälle zu bewerten, in denen das festgelegte Höchstalter überschritten wird. Darüber hinaus gibt es keine Altersgrenze bei Fortbestehen der Versicherung, so dass der Versicherte lebenslang versichert sein kann.

In der Regel bestimmen Unternehmen den Tarif im Moment des Vertragsabschlusses anhand des Alters. Viele Interessenten sind besorgt und fragen uns, ob der Tarif bei ASSSA erhöht wird, wenn sie ein Alter in einer höheren Altersgruppe erreichen. Bei ASSSA machen wir **keine altersbedingte Prämienerrhöhung**; wir berücksichtigen

das Alter zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses, so dass der Versicherungstarif immer in der Altersgruppe bleibt, in der er abgeschlossen wurde. **Diese Vertragsgarantie bietet Sicherheit und bestätigt die treffende Entscheidung, in die Gesundheit investiert zu haben.**

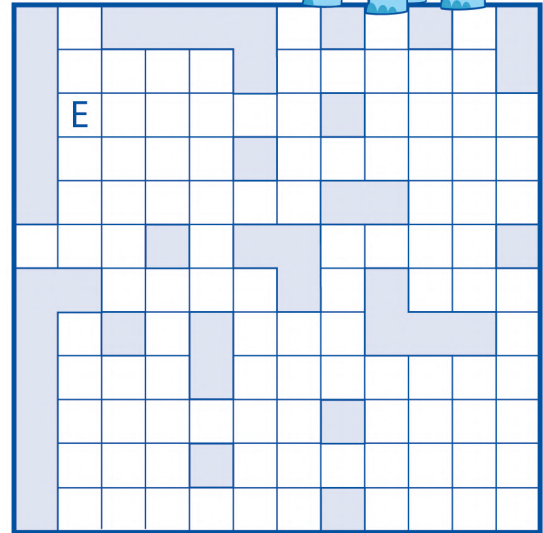
Ein weiteres Anliegen, das Interessenten beunruhigt und das sie uns übermitteln, ist die Sorge, dass sie mit fortschreitendem Alter eine Krankheit entwickeln und sie dann nach Jahren einseitig von der Versicherungsgesellschaft gekündigt werden, ungeschützt bleiben und keine andere Versicherungen finden, die sie akzeptieren würde. **Bei ASSSA garantieren wir vertraglich, dass wir die Police nicht aufgrund von Alter, Krankheit oder Nutzung kündigen. Daher bieten wir unseren Versicherungsnehmern lebenslange Deckung und die Sicherheit, sich von ihrem Unternehmen wirklich geschützt zu fühlen.**

Bei ASSSA bemühen wir uns, immer mehr Menschen Zugang zu einer qualitativ hochwertigen privaten Gesundheitsversorgung zu bieten und von den exklusiven Vorteilen und Garantien unserer Versicherungen und der 85-jährigen Erfahrung profitieren zu können.



Kreuzwort

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



MORGEN · DIENSTAG · SPITZER · KREIDE
FREITAG · REGEN · ÖKOLOGISCH · STEIN
ZEICHNUNG · GITARRE

Waagerecht	ELTERN	SINGLE	BLASE	MERKEN
ABER	ENTREE	TANK	CERES	SAEBEL
ALI	GLAS	TIDE	EBNEN	SAKE
ASPEKTE	GLOSSAR	TIM	ERST	SIGNAL
BARBE	PEIN	Senkrecht	ETAT	STEP
BLAS	RETINA	BEREDT	LOETEN	TRIO
EITERN	SEIL	BILLIG	MEIEREI	YETI

W	C	S	P	I	T	Z	E	R	C	P	J
Q	N	H	C	S	I	G	O	L	O	K	Ö
J	S	I	L	G	T	X	U	B	F	M	V
Q	G	U	E	A	H	U	Y	V	J	E	W
E	R	R	A	T	I	G	E	X	U	D	Q
Q	P	F	U	S	S	B	K	C	Ü	I	X
U	R	R	D	N	Y	B	M	N	F	E	T
A	C	I	K	E	V	N	O	H	F	R	C
N	G	T	R	I	Z	X	R	Y	D	K	L
S	M	A	A	D	G	G	G	I	O	O	I
J	Ö	G	V	R	E	G	E	N	R	D	P
Z	E	I	C	H	N	U	N	G	G	E	C

Weiss zieht und erreicht ein Unentschieden

Diagram illustrating a chess position on an 8x8 board. The board is labeled with ranks 1 through 8 (vertical axis) and files a through h (horizontal axis). The pieces are positioned as follows:

- King (♔) is on g1.
- Rook (♖) is on f1.
- Queen (♑) is on e5.
- Pawn (♙) is on e3.

The board shows a checkered pattern of light and dark squares. The king and rook have moved from their original positions (e1 and h1) to g1 and f1, respectively, indicating a castling move.

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

A 15x15 grid of letters with a blue diagonal line from the top-left to the bottom-right. The letters are arranged in a pattern that suggests a word search or a puzzle.

N	I	E	P	E	L	G	N	S	I	S
E	T	E	P	A	S	E	T	E	S	E
K	A	N	A	N	A	E	T	I	R	E
S	A	R	O	L	G	O	E	E	E	
E	S	S	I	B	I	O				
M	T	I	R		S	G	L	A	S	
										A
						D	E	L	I	
R	A				N		E	T	E	
					E	N	T	E	R	E
					S	E	I	L		
					B	A	R	B	E	
					E					S

1. Qh3+!

Ihre Gesundheit 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

GIRONA

Figuieres

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 Gesundheit in guten Händen



AGRUPACIÓN SANITARIA SEGUROS S.A.

Unternehmen gegründet 1935