



27

# ASSSA magazin

Beeinflusst eine übermäßige  
Nutzung von Bildschirmen  
unser Sehvermögen?

Behandlungen gegen Krebs:  
„Der technologische Fortschritt zieht  
eine klinische Revolution nach sich“

Die Vorteile des Padel-Tennis  
kennenlernen

Dem metabolischen Syndrom  
auf den Grund gehen

Zahnpastasorten:  
Welche ist die Richtige?

Schönes Land: Sitges



JAN - JUN 2021

# Inhalt



- 04 NEUIGKEITEN ASSSA
- 05 DANKE ASSSA
- 06 BLEIBEN SIE GESUND  
Beeinflusst eine übermäßige Nutzung von  
Bildschirmen unser Sehvermögen?
- 07 BLEIBEN SIE GESUND  
Regenerative Medizin: Plättchenreiches Plasma
- 08 MEDIZINISCHE TECHNOLOGIE  
Behandlungen gegen Krebs: „Der technologische  
Fortschritt zieht eine klinische Revolution nach sich“
- 10 SPORT FÜR JEDERMANN  
Die Vorteile des Padel-Tennis kennenlernen
- 12 IHRE ERNÄHRUNG  
Dem metabolischen Syndrom auf den  
Grund gehen
- 13 ZAHNMEDIZIN  
Zahnpastasorten: Welche ist die Richtige?
- 14 GESUNDHEITSTIPPS
- 16 SCHÖNES LAND  
Sitges
- 17 VERSICHERUNGEN  
Krankenversicherungen mit und ohne Zuzahlungen
- 18 RÄTSELSEITE

## Redaktion

Management	Noelia Pasero
Koordinierung	Rafael Blasco
Artikel, Lay-out und Design	Ana Irlés Zaida Ruiz José Miguel Guillén Diego Hidalgo
Mitwirkende	Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez Dra. Paz Orts Vila Dr. José Luis Abad Lozano Dra. Escarlata López D. Sergio Eguia María Dr. Alberto Sánchez Cámara Dr. Pedro María Llamas Martínez
Übersetzung	Trayma
Bilder	Grafikdesign ASSSA
Ihre Vorschläge	
<a href="mailto:magazine@assa.es">magazine@assa.es</a>	



Besuchen Sie unseren Blog

[assa.es](http://assa.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*



## WIDERSTANDSFÄHIGKEIT

Wir haben ein Jahr abgeschlossen, das im Zeichen des Beginns der Pandemie stand. In diesem Jahr mussten sich Menschen und auch Unternehmen mit der neuen Realität auseinandersetzen. Wir bei ASSSA haben umgehend gehandelt und unsere Abläufe den Umständen angepasst; wir haben die Digitalisierung verbessert und Home Office ermöglicht. So konnten wir trotz der Widrigkeiten unsere gesetzten Ziele erreichen.

Jetzt starten wir in das Jahr 2021 und werden unser Wachstumsprojekt fortsetzen. Die eigene geschäftliche Entwicklung sieht sich mit Schwierigkeiten konfrontiert, die durch die Krise im Gesundheitswesen entstanden sind; aber wir werden unseren Grundsätzen treu bleiben und alles daran setzen, unsere Ziele zu verwirklichen. 2021 wollen wir eine Konsolidierung der neu erschlossenen Zonen erreichen und die Marktentwicklung weiterhin genau beobachten, um neue Büros an Schlüsselstellen in der Nähe unserer Versicherten zu eröffnen.

Wir haben die Fusion mit dem Versicherungsunternehmen AME in Barcelona abgeschlossen und damit unsere Gebietshauptzentrale in Katalonien geschaffen. Kürzlich haben wir neue Niederlassungen in Torrox (Malaga) und Los Alcázares (Murcia) eröffnet. Unser Wachstum ist dank der guten Arbeit des gesamten ASSSA-Teams nicht aufzuhalten; ein großartiges Team von Menschen, die ihre Arbeit mit großer Professionalität und Begeisterung ausführen.

Abschließend möchte ich allen Mitarbeitern des Gesundheitswesens danken; für Ihre Anstrengungen, unermüdlich einen grossartigen Service in der aktuellen Situation aufrechtzuerhalten.



# Neuigkeiten ASSSA



## Neue elektronische Karte ohne Zuzahlungen

Bei ASSSA bemühen wir uns jeden Tag, im Rahmen des Engagements für unsere Kunden, den besten Service anzubieten. Ein weiterer Schritt in diesem Sinne ist die Einführung der neuen elektronischen Karte, die in einigen Zonen schon operativ ist und in anderen Gebieten schrittweise aktiviert wird.

Dank dieser Karte erhalten unsere Kunden schnellen und einfachen Zugang zu den Ärzten und Zentren unseres Ärzteverzeichnis für Sprechstunden mit Fachärzten, Diagnoseverfahren und ambulante Notfälle.

Diese Neuheit stellt einen qualitativen Fortschritt dar, weil die neue Karte das Schecksystem ersetzt. Ab dem 1. Januar sind in den Zonen, in denen die neue Karte noch nicht aktiviert ist, die Schecks kostenlos, so dass alle unsere Versicherten eine Krankenversicherung ohne Zuzahlungen haben.

Mit der elektronischen Karte ohne Zuzahlungen schreiten wir als Unternehmen und gegenüber der Gesundheitsversorgung für unsere Kunden weiter voran.



### ASSSA TORROX COSTA (Málaga)

Urb. Costa del Oro - Bloque III - Local 3  
Tel. 952 748 933 · torrox@asssa.es



### ASSSA LOS ALCÁZARES (Murcia)

Urb. Oasis - c/ Penélope, 110 - Los Narejos  
Tel. 968 574 459 · losalcazares@asssa.es

## Wir haben neue Büros in Torrox Costa und Los Alcázares eröffnet

Durch das Wachstum der letzten Jahre haben wir unsere Präsenz an der Costa del Sol und an der Costa Cálida durch die Eröffnung von zwei neuen Niederlassungen in Torrox Costa (Málaga) und Los Alcázares (Murcia) verstärkt.

Somit erweitern wir unser Büronetzwerk, um einen engen, professionellen und persönlichen Service in verschiedenen Sprachen anzubieten.

Bei ASSSA setzen wir unseren Expansionsplan fort, um unsere Versicherungen immer mehr Menschen näher zu bringen.

# Danke ASSSA

Denia (Alicante)

“ Ich bin bei ASSSA versichert, und sehr zufrieden.

In ihrem Ärzteverzeichnis haben sie eine große Auswahl an Spezialisten. Die Ärzte sind sehr professionell und haben mir mit der Sprache geholfen, da mein Spanisch nicht sehr gut ist. Ich hatte sogar einen Übersetzer in der Klinik San Carlos in Denia. Natürlich war ich sehr froh darüber.

Die Bewilligungen für medizinische Tests von Spezialisten werden schnell und unbürokratisch bearbeitet. Außerdem hilft mir die für das Büro in Denia zuständige Person immer bei meinen Zweifeln. Sie ist sehr kompetent, hilfsbereit und freundlich und spricht perfekt Deutsch. ”

Slawomira Maria Immoor - Police 43.788



Vera (Almería)

“ Bevor ich in den Ruhestand ging und nach Spanien zog, arbeitete ich als Direktorin im privaten Sektor des NHS Trust-Krankenhauses von Royal Brompton & Harefield. Als ich anfang, nach privaten Krankenversicherungen in Spanien zu suchen, um eine geeignete Police für meinen Mann und mich zu finden, war klar, was ich von einer exzellenten Krankenkasse erwartete.

Von dem Moment an, als wir das ASSSA-Team in Vera mit Michaela, Josefina und Karen trafen, hat uns ihre Professionalität und ihr tiefes Wissen über die Krankenversicherungsstufen überzeugt. Darüber hinaus zeichnen sie sich durch Freundlichkeit und Geduld aus; sehr wichtige Eigenschaften in der Krankenversicherungsbranche.

Wir können ASSSA und seinem Vera-Team nicht dankbarer sein für ihre Unterstützung und für alles, was sie in diesen zwei Jahren, die wir nun schon versichert sind, für uns getan haben.

Vielen Dank! ”

Karen und Nigel Rushton - Policen 45.898 und 45.899



# Beeinflusst eine übermäßige Nutzung von Bildschirmen unser Sehvermögen?



**Dra. Paz Orts Vila**  
Augenärztin bei der Gruppe Ophthalmologie

Augentrockenheit ist ebenfalls eine der häufigsten Folgen nach einer dauerhaften Augenbeanspruchung durch einen Bildschirm, da wir dabei langsamer mit den Augen zwinkern. **Die Anwendung künstlicher Tränen und die Verringerung der Helligkeit unserer Bildschirme können die Symptome lindern.**

## Wie wirken sich neue Technologien auf Kinder aus?

Neueren Studien zufolge gibt es neben den genetischen Faktoren zunehmend Hinweise darauf, dass auch äußere Faktoren, wie z.B. übermäßige Beanspruchung der Augen durch Nahsehen eine Kurzsichtigkeit (Myopie) begünstigen. Es ist nachweislich festgestellt worden, dass Aktivitäten im Freien die Wahrscheinlichkeit von Kurzsichtigkeit bzw. deren Voranschreiten verringert.

Daher sollte unbedingt **versucht werden, übermäßige Stunden des Nahsehens** (insbesondere bei kurzsichtigen Kindern) zu begrenzen, in einem gesunden Abstand und bei gutem Licht zu studieren und, wenn möglich, das Sehvermögen von Zeit zu Zeit durch den Blick in die Ferne zu entspannen.

Es ist ratsam, jährliche augenärztliche Kontrolluntersuchungen bei Kindern ab drei Jahren oder sogar früher durchzuführen, wenn der Verdacht auf eine Sehanomalie besteht oder eine Familienanamnese mit Augenpathologien vorliegt. Wichtig ist auch auszuschließen, dass die Kinder an keiner Schwachsichtigkeit leiden, denn diese kann nur in einem frühen Alter behandelt werden.

Auf der anderen Seite sind die Schutzfilter an den elektronischen Geräten ein Mythos. Ihre Nützlichkeit ist wissenschaftlich nicht erwiesen, und es gibt viele Zweifel, ob damit nicht besondere wirtschaftliche Interessen verbunden sind. Die Sociedad Española de Oftalmología (spanische Gesellschaft für Augenheilkunde (SEO)) gab am 20. Juli 2017 eine offizielle Erklärung heraus, in der es hieß:

„Nach einer gründlichen Analyse der vorhandenen wissenschaftlichen Literatur zu diesem Thema zeigen die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse nicht, dass blaues Licht das Auge schädigt, und sie zeigen auch nicht den Nutzen von Blaufiltern bei der Prävention von Augenschäden durch solche Lichtstrahlung. Es wurden keine Humanstudien vorgenommen, welche jedoch erforderlich sind, um ein definitives Statement über die Schädlichkeit des von den Bildschirmen ausgestrahlten blauen Lichts abzugeben. (...).“ Obwohl es vernünftig erscheint, solche Forschungen durchzuführen, um Maßnahmen für die Gesundheit der Bevölkerung zu etablieren, **kann die Verwendung von Blaulichtschutzschirmen wie Reticare derzeit nicht empfohlen werden, um unbewiesene Schäden unter realen Bedingungen und am Menschen durch diese Geräte zu vermeiden.**



Visuelle Müdigkeit oder Asthenopie ist einer der häufigsten Konsultationen in unserer täglichen Praxis. Sie entsteht aufgrund einer Überanstrengung des Sehapparats und tritt häufiger auf, wenn wir lange Nahsehen, d.h. akkommodierend (die sogenannte akkommodative Asthenopie). Einfacher erklärt, bedeutet dies, dass unsere Augen „ruhen“, wenn wir in die Ferne schauen (soweit diese richtig eingestellt sind), und „arbeiten“, desto näher sich der Gegenstand befindet, auf den wir schauen.

Unter den häufigsten Symptomen sind Juckreiz, Rötung der Augen, Augenbeschwerden und sogar Augen- oder Kopfschmerzen zu nennen.

Die Beschwerden werden einerseits durch die zunehmende Nutzung von Bildschirmen (Handys, Tablets und Computer) schlimmer, insbesondere wenn eine zu starke Helligkeit derselben verwendet wird. Da wir weniger mit den Augen zwinkern, verdunsten unsere Tränen schneller.

Wenn wir andererseits an einem nicht korrigiertem Refraktionsfehler (Fehlsichtigkeit) leiden oder unsere Akkommodationskapazität unzureichend ist, wird diese visuelle Ermüdung noch akuter.

Viele Menschen verbringen durchschnittlich acht Stunden pro Tag vor dem Computer-Bildschirm. Rechnen wir die Stunden hinzu, die sie auf ihr Handy schauen, ist es naheliegend, dass viele unter visueller Müdigkeit leiden.

**Deshalb sind wir, die Fachleute, uns einig, dass wir an erster Stelle eine angemessene Sehkorrektur benötigen und an zweiter Stelle alle zwei oder drei Stunden einige Minuten ruhen bzw. in die Ferne schauen sollten.**

# Regenerative Medizin: Plättchenreiches Plasma



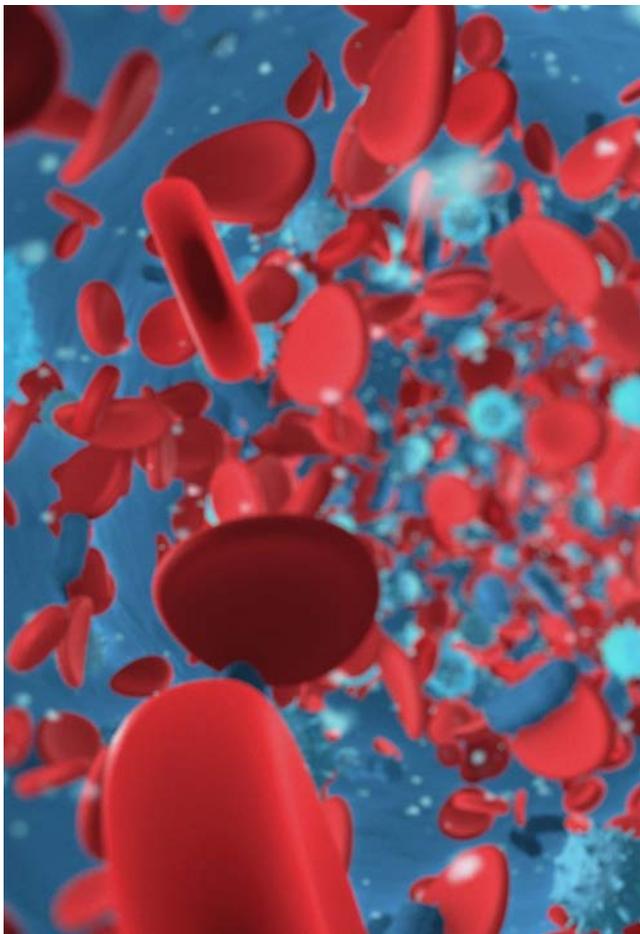
**Dr. José Luís Abad Lozano**  
Regenerative Medizin Vithas Medimar

Wenn eine Verletzung auftritt, provoziert diese eine komplexe Gewebsreaktion bzw. eine Regeneration, bei der das verletzte Gewebe durch ein fibrotisches Gewebe aus Zellen mit unterschiedlicher Funktion und Morphologie (Narbe) ersetzt wird, was zu unerwünschten Ergebnissen führen kann.

Durch die regenerative Medizin wird beabsichtigt, den Prozess nach einer Verletzung eines bestimmten Gewebes durch Regeneration zu verbessern und zu stärken, sodass das geschädigte Gewebe seine Zellularität und den Aufbau zurückgewinnt und befriedigende Lösungen für den Patienten erzielt werden.

Ein vorrangiges Ziel der medizinischen Forschung ist heutzutage die Kenntnis über die an der Geweberegeneration und -reparatur beteiligten Mechanismen, insbesondere die Rolle der **bei der Gewebereparatur** einbezogenen **Blutplättchenprotein**.

Zurzeit ist die Verwendung patienteneigener Proteine zu regenerativen Zwecken ein klarer Erfolg bei der Behandlung von Weich- und Hartgewebeerletzungen.



**Plättchenreiches Plasma (PRP) imitiert und optimiert die physiologischen Reparaturmechanismen, die in allen Geweben nach einer Verletzung spontan in Gang gesetzt werden.**

**PRP zeichnet sich unter den Arzneimitteln zur autologen Anwendung durch die Einfachheit und die geringen Kosten der Präparation aus, da es nicht aggressiv ist** (der Patient unterzieht sich nur einer einfachen Blutentnahme), **eine Gewinnung von konzentrierten Blutplättchen des eigenen Plasmas möglich ist** und bei der Degranulation Wachstumsfaktoren freigesetzt werden, die für die Geweberegeneration im behandelten Bereich notwendig sind.

Offensichtlich besteht ein Zusammenhang zwischen der Konzentration von Blutplättchen und den Wachstumsfaktoren, sodass die Regenerationsfähigkeit direkt mit der Konzentration der Blutplättchen in dem gewonnenen PRP und damit mit der Qualität des Sammelsystems und der Qualifikation des für die Präparation verantwortlichen Personals zusammenhängt.

Dieses Plasma darf außer Blutplättchen keine anderen Zellen enthalten, weshalb eine Kontamination mit roten Blutkörperchen und Leukozyten unerwünscht ist. Da **PRP für den Patienten weder toxisch noch immunreaktiv ist**, wird es ausschließlich autolog angewendet.

Die Aktivierung der Degranulation der Blutplättchen erfolgt mit Kalziumchlorid, wodurch die Verwendung von potenziell gefährlichen Rinder-Derivaten vermieden wird.

Neben vielen anderen Anwendungsgebieten ist der Einsatz in der Kiefer- und Gesichtschirurgie sowie der Zahnmedizin zur Beschleunigung der Knochenbildung zu nennen. Ebenso findet es Einsatz in der Sport- und Wettkampfméizin bei Verletzungen von Spitzensportlern, da es eine deutliche kürzere Genesungszeit ermöglicht.

**Zahlreiche Studien weisen die verkürzten Zellregenerationszeiten bei PRP-Behandlungen nach.**

Unserer Kenntnis nach liegen keine wissenschaftlichen Erkenntnisse über das Risiko einer Übertragung von Infektionskrankheiten oder unerwünschten Wirkungen bei der Anwendung von PRP vor. Ebenfalls ist die geeignete Konzentration für jeden Wachstumsfaktor oder Dosierung für jede spezifische therapeutische Situation noch nicht wissenschaftlich erwiesen.

Die guten Ergebnisse der Behandlungen mit PRP stehen unbestreitbar im Verhältnis zur besten und schnellsten Regeneration des Gewebes, an dem sie angewendet werden.

# Behandlungen gegen Krebs: „Der technologische Fortschritt zieht eine klinische Revolution nach sich“

Es ist der technologische Fortschritt, der zur Entwicklung von Krebsbehandlungen beiträgt, denn dank dieses Fortschritts konnte eine wesentliche Verbesserung der Strahlentherapie erzielt werden.



**Dra. Escarlata López**  
CMO GenesisCare España

Seit 1950 ist mit dem Aufkommen der radiochirurgischen Verfahren (SRS) zur Behandlung von Hirntumoren und den **Techniken wie der bildgesteuerten Strahlentherapie (IGRT) und der stereotaktischen Körperbestrahlungstherapie (SBRT), die beide eine extreme Hypofraktionierung ermöglichen**, ein langer Weg in der Entwicklung und im Fortschritt von Krebsbehandlungen zurückgelegt worden, **denn heutzutage können höhere Dosen konzentrierter Strahlung in weniger Sitzungen angewendet werden.**

Beide lassen sich miteinander kombinieren, um die Ergebnisse zu optimieren, und können mit verschiedenen Hightech-Geräten wie *CyberKnife*, Tomotherapie oder Linearbeschleunigern verabreicht werden.

Eines der wichtigsten Anwendungsgebiete dieser Techniken liegt bei Oligometastasen, die einen Zwischenstadiumzustand zwischen lokalisierter Erkrankung und metastatischer Ausbreitung darstellen (Corbin, 2013, Weichselbaum, 2011). Für die Behandlung der Oligometastasen, ist die stereotaktische Bestrahlung (SBRT) am besten geeignet, da sie präzise hohe Strahlendosen auf kleine Tumore verabreicht, unabhängig davon, ob diese bösartig oder gutartig, schwer zu erreichen, nicht operierbar oder unbehandelbar sind. Seine Wirksamkeit ist viel größer, und darüber hinaus werden durch die Verwendung kleinerer Bestrahlungsvolumina die Nebenwirkungen minimiert. Darüber hinaus besteht ein weiterer großer Vorteil dieser ambulanten Behandlung darin, dass **sie eine Alternative zu anderen längeren, unbequemen, teuren oder riskanteren Behandlungen darstellt.**

Bei Patienten, die z.B. an ein bis drei Lungenmetastasen leiden, besteht die Behandlung aus drei SBRT-Sitzungen. Die lokale Kontrolle beläuft sich nach einem Jahr auf 100% und nach zwei Jahren auf 96%. Auf der anderen Seite wird bei Patienten mit lokalisierten Wirbelmetastasen die Erkrankung zu 80% und die klinische Reaktion und die Schmerzen zu bis zu 90% kontrolliert. Was die metastatische Lebererkrankung betrifft, so verbessert die SBRT die lokale Kontrolle und das progressionsfreie Intervall (52 Monate).



Ein weiteres Beispiel, das die entscheidende Bedeutung technologischer Innovationen zeigt, findet sich bei anderen bahnbrechenden Behandlungsmethoden für Brustkrebs, wie z.B. die oberflächengeführten Strahlentherapie (SGRT) zur korrekten Positionierung der Patientin, der vollständigen Beseitigung permanenter Hauttätowierungen sowie der Bestrahlung in tiefer Einatmung (DIBH), um das Herz von der Rippenwand in der linken Brust wegzubewegen und so die vom Herzen empfangene Strahlung deutlich zu reduzieren.

Da es sich um neue Behandlungsmethoden handelt, ist es wichtig, die Patienten vor der Behandlung ausführlich zu informieren und in der Einwilligungserklärung, die schriftlich niedergelegt und unterzeichnet werden muss, alle entsprechenden Angaben zu machen.

Die Entwicklung all dieser Spitzentechnologien, die zu bedeutenden Fortschritten bei den Ergebnissen der Behandlung vieler Tumore beigetragen haben, war dank der Arbeit und des Engagements eines gut ausgebildeten Teams möglich, das sie durchgeführt hat.

Zusammenfassend können wir sagen, dass wir vor einer klinischen Revolution stehen, in der die Technologie aufgrund ihrer Beiträge im Bereich der Strahlentherapie und der Verbesserung in der Qualität der Versorgung von Krebspatienten ein großer Verbündeter in der Entwicklung von onkologischen Behandlungen ist.



# Die Vorteile des Padel-Tennis kennenlernen



**D. Sergio Eguia María**  
Trainer in einer Padel-Tennis-Schule  
Club de Campo de Alicante



Padel-Tennis ist auf dem Vormarsch. Vor einigen Jahren schien es noch ein elitärer Sport zu sein, für den sich nur wenige begeistern konnten. Im Laufe der Zeit hat er sich jedoch zum Breitensport entwickelt und wird von zahlreichen Spielern aller Stufen auf den unzähligen Plätzen praktiziert.

Wir bei ASSSA setzen auf Sport. Ein Beweis dafür ist das jüngste Sponsoring des Padel-Tennis-Teams des Escuela de Pádel del Club de Campo de Alicante, mit dem wir unsere Verpflichtung, gesunde Lebensgewohnheiten zu verbreiten, unterstützen.

Damit Sie mehr über die Vorteile dieser beliebten Sportart erfahren können, berichtet Team-Trainer Sergio Eguia María über seine Erfahrungen als Trainer.

**Wie hat sich Ihrer Meinung nach das Padel-Tennis in den letzten Jahren entwickelt? Glauben Sie, dass es weiter wachsen wird?**

Padel ist eine sehr leicht zu erlernende Sportart. Außerdem hat sie eine soziale Komponente, die immer mehr Personen anzieht. Es hat eine lustige Komponente, sodass man auf jeder Stufe Spaß daran hat.

Aufgrund seiner Entwicklung und meiner Erfahrung als Trainer denke ich, dass diese Sportart nicht aufhören wird zu wachsen, da immer mehr Sportfreunde die Plätze füllen.

**Welches Profil haben Spieler mit einem Amateurniveau? Eignet sich dieser Sport für jede Altersgruppe?**

Wir finden sehr unterschiedliche Profile, von Kindern bis zu älteren Personen. Selbstverständlich eignet sich dieser Sport für jede Altersgruppe.

**Ist es für Anfänger, die gerade mit diesem Sport beginnen, wichtig, die Technik von Anfang an zu beherrschen? Ist eine sehr gute körperliche Verfassung Voraussetzung?**

Auf Anfängerniveau ist es nicht so wichtig, die Technik zu beherrschen. Selbst Menschen, die noch nie Sport getrieben haben, könnten schnell lernen zu spielen, es erfordert lediglich ein Minimum an Koordination und eine große Lernbereitschaft.

Eine gute körperliche Verfassung ist wichtig, um Verletzungen vorzubeugen, da Padel-Tennis etwas aggressiv ist, was die Bewegungsabläufe betrifft, nicht jedoch auf dem Anfängerniveau.

**Also, was halten Sie für das Wichtigste, um mit dem Padel-Tennis zu beginnen?**

Die Lust darauf, natürlich. Im Club haben wir eine behinderte Padel-Tennis-Studentin, die auf nationaler Ebene an zweiter Stelle in ihrer Kategorie ist. Sie ist ein klares Beispiel dafür, dass mit Lust und Ausdauer alle Ziele auf allen Ebenen erreicht werden können.

**Welche Rolle spielen gesunde Ernährung und Ausruhen beim Padel-Tennis?**

Wie auch in jeder Sportart tragen beide zu besseren Leistungen beim Spielen bei.

**Wie viele Trainingsstunden pro Woche würden Sie denjenigen empfehlen, die sich fit halten wollen?**

Das Übliche ist es, ein paar Stunden zu trainieren, und ein paar Spiele pro Woche reichen aus. Auf Turnierniveau empfehlen wir ein Training von drei oder vier Stunden pro Woche.

**Wie sieht das Training vor einem Turnier aus? An welchen Aspekten wird in der Regel intensiver gearbeitet?**

Das Training hängt von vielen Faktoren ab, wie beispielsweise gegen wen wir spielen, ob es outdoor oder indoor stattfindet, usw.

Die mentale Vorbereitung des Spielers ist entscheidend, um erfolgreich zu spielen.

**Reflexe spielen eine wichtige Rolle beim Padel, wie werden diese trainiert?**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Reflexe zu trainieren, eine der einfachsten ist zum Beispiel, mit einem Ball in jeder Hand vor dem Spieler zu stehen und einen davon zu werfen, sodass der Schüler ihn fangen muss.

**Welcher Aspekt ist Ihrer Meinung nach der Schwierigste, der einem Spieler beizubringen ist?**

Jeder Spieler ist eine Welt für sich, da jeder seine eigene Art hat zu handeln und zu assimilieren, aber wenn ich einen Aspekt hervorheben müsste, dann wäre es die mentale Vorbereitung.

**Und welche sind die Hauptvorteile für Menschen, die diesen Sport ausüben?**

Körperliches und geistiges Wohlbefinden, aber ich möchte auch die soziale Komponente betonen, die Tatsache, mit anderen Menschen zu interagieren. Im Allgemeinen ermöglicht Ihnen die Ausübung dieses Sports eine gesunde Lebensweise.

**Welchen Rat würden Sie jenen Personen geben, die gerade erst angefangen haben?**

Sie sollen das Training mit einem professionellen Trainer beginnen, der sie anleitet und motiviert und vor allem geduldig und konsequent ist: Je mehr praktiziert wird, desto mehr lernen sie.

# Dem metabolischen Syndrom auf den Grund gehen

## Was ist das metabolische Syndrom?

Ein metabolisches Syndrom bezeichnet die Gesamtheit klinischer und/oder analytischer Störungen im Zusammenhang mit Übergewicht. In Spanien beläuft sich die Fettleibigkeit bzw. Adipositas der Bevölkerung auf schätzungsweise 22.9%. Fettleibigkeit ist dabei in der Mehrzahl der Fälle mit dem metabolischen Syndrom gleichzustellen, da sie seine wichtigste Ursache darstellt.



Es gibt viele Klassifikationen, die wichtigsten umfassen in der Regel Veränderungen wie: abdomineller Adipositas, Bluthochdruck, erhöhte Triglyceride, hoher Glukosespiegel und niedriges HDL-Cholesterin, das sogenannte „gute“ Cholesterin.

Es ist dabei hervorzuheben, dass alle Klassifikationen zu dem Ergebnis kommen, dass die klinischen Folgen der Adipositas dieses Syndrom hervorrufen.

## Welche sind die Folgen?

Im Vergleich zu Patienten, die kein metabolisches Syndrom aufweisen, **unterliegen schätzungsweise Patienten mit metabolischem Syndrom einem doppelten Risiko, kardiovaskuläre Erkrankungen zu entwickeln**, wobei sich ihre Lebenserwartung verkürzt und sie zudem zahlreiche assoziierte Begleiterscheinungen aufweisen.



**Dr. Alberto Sánchez Cámara**  
Endokrinologe am EGR-Institut

Patienten mit metabolischem Syndrom sind anfälliger für das Schlafapnoe-Syndrom, für Diabetes mellitus Typ 2, Hyperurikämie oder Gicht, Herzinsuffizienz, alkoholfreie Leberzirrhose, Osteoarthritis, polyzystisches Ovarsyndrom und Unfruchtbarkeit, thromboembolische Erkrankungen, Dickdarmkrebs, Endometriumkrebs und eine lange Liste anderer Krankheiten, die praktisch alle medizinischen Fachgebiete abdecken.

Die dieser Krankheit zuzuschreibenden Kosten umfassen die direkten, mit der Behandlung der Fettleibigkeit und den mit chronischen Komplikationen verbundenen Kosten. Schätzungsweise sind 2-7% der gesamten Gesundheitskosten in den entwickelten Ländern auf dieses Syndrom zurückzuführen.

## Wie wird dieses Syndrom behandelt?

In meiner Praxis fragen die Patienten häufig nach hygienisch-sanitären Empfehlungen für die Kontrolle von Hyperurikämie, Dyslipidämie oder Diabetes. Meine Antwort lautet jedoch, dass ungeachtet der individuellen Beschaffenheit jedes Einzelnen, die Gewichtskontrolle letztendlich zur Beseitigung der Beschwerden führt.

Es ist jedoch darauf hinzuweisen, dass diese Störungen gelegentlich auch bei Patienten auftreten können, die weder fettleibig noch übergewichtig sind und bei denen eine genetische Störung zugrunde liegt. Auch diese Patienten sollten jedoch die Ernährungsrichtlinien nicht vernachlässigen.

Eine analytische Studie und eine körperliche Untersuchung sind der erste Schritt, um mit der Bewertung dieses Syndroms zu beginnen. Auch eine gründliche Anamnese durch Ihren Endokrinologen ist sehr wichtig, um alle mit diesem Syndrom im Zusammenhang stehenden Komorbiditäten oder Erkrankungen zu diagnostizieren.

Häufig können diese assoziierten Erkrankungen wie z.B. Dyslipidämie, sehr fortgeschritten sein, und es gibt kein anderes Mittel, als vorübergehend pharmakologische Medikamente zu verabreichen und zu versuchen, sie nach einigen Monaten wieder abzusetzen, vorausgesetzt, der Patient hat an Gewicht verloren.

Zur Gewichtsabnahme ist es am sinnvollsten, langfristig einfache und leicht zu befolgende Ernährungsrichtlinien einzuhalten und „Wunderdiäten“ zu vermeiden. Ideal ist eine Ernährung auf der Grundlage von Obst, Gemüse und proteinhaltigen Lebensmitteln mit niedrigem Fettgehalt. Wichtig ist ebenfalls die Aufnahme von kalorienreichen Kohlenhydraten, z.B. aus Getreide, Reis und Teigwaren zu reduzieren.

**Angemessene Ernährungsmuster, die mit körperlicher Bewegung einhergehen und langfristig beibehalten werden, sind am wirksamsten bei der Bekämpfung des metabolischen Syndroms und seiner Folgen.**

# Zahnpastasorten: Welche ist die Richtige?



Dr. Pedro María Llamas Martínez  
Zahnarzt und Manager von Dentalbox



Eine korrekte Mundhygiene besteht mindestens aus drei Mal Zähneputzen am Tag (nach jeder Hauptmahlzeit) und jeweils mindestens zwei Minuten lang. Darüber hinaus sollte immer Zahnseide oder eine Interdentalbürste verwendet werden, um die Zahnreinigung zu vervollständigen.

Auf der anderen Seite gibt es ergänzend zahnärztliche Mundspülungen, besser bekannt als Mundwasser. An dieser Stelle ist nur anzuführen, dass sie unter keinen Umständen als Ersatz für das Bürsten dienen, da sie sowohl in Bezug auf den Erwerb als auch der Behandlung der Aufsicht und Beratung eines Zahnarztes bedürfen.

**Die Zahnpasta, die wir verwenden, stellt einen wesentlichen Bestandteil der richtigen Zahnhygiene dar, aber je nach Zusammensetzung kann sie eine therapeutische oder präventive Rolle spielen.**

Heutzutage finden wir in den Supermärkten und Apotheken eine große Auswahl an Zahncremes unterschiedlicher Marken und Eigenschaften, was unsere Kaufentscheidung erschweren kann. Unter den verschiedenen Arten von Zahncremes, die wir auf dem Markt finden, können wir grundsätzlich folgende unterscheiden:

- **Antikaries:** Sie remineralisieren und stärken den Zahnschmelz dank ihres Fluoridgehalts.
- **Gingivitis:** Sie enthalten Triclosan, eine Substanz, die für ihre antiseptische Wirkung bekannt ist und zur Linderung und Reduzierung von Zahnfleischentzündungen beiträgt.
- **Parodontitis:** Es werden Zahncremes mit Chlorhexidin verwendet, ein antiseptisches und antibakterielles Mittel, dessen Ziel es ist, das Wachstum von Bakterien im lebenden Gewebe unseres Mundes zu beseitigen und zu hemmen.

Ihr Nachteil besteht darin, dass sein längerer Gebrauch das Auftreten von Flecken und Zahnflecken begünstigen kann.

- **Extraktionen oder chirurgische Eingriffe:** Häufig werden ebenfalls Chlorhexidincrèmes verwendet.
- **Kieferorthopädie:** Das Zähneputzen und die Zahnhygiene ist bei Patienten mit Kieferorthopädie schwierig, da sich infolge der Behandlung „Unebenheiten“ und Risse bilden. Daher wird die Verwendung einer Zahnpasta mit einem hohen Fluoridgehalt empfohlen, um den abgenutzten Zahnschmelz zu remineralisieren.
- **Zahnaufhellung:** Sie enthalten Wasserstoffperoxid oder Carbamid, die durch die abrasive Wirkung von Natriumbikarbonat eine aufhellende Wirkung haben und so zur Abnutzung des Zahnschmelzes beitragen.
- **Desensibilisatoren:** Die Abnutzung der Zähne kann zusammen mit dem Zurückziehen des Zahnfleisches dazu führen, dass die Nervenenden im Inneren der Zähne sehr freiliegen und beim Kauen aufgrund plötzlicher Temperaturschwankungen und des Vorhandenseins von Zucker Schmerzen verursachen. Diese Zahncremes versiegeln das Dentin, um es gegen diese Wirkstoffe zu schützen und die Schmerzen zu verringern oder zu beseitigen.
- **Zahnpasta für Kinder:** Kinder müssen spezielle fluoridiere Zahncremes als diejenigen, die Erwachsene benutzen, verwenden. Darüber hinaus gibt es eine große Auswahl an Geschmacksrichtungen, so dass Kinder diejenige auswählen können, die ihnen am besten schmeckt, und sie so zum richtigen Putzen ermutigt werden.

Bei der Auswahl der geeigneten Zahncreme sollten wir immer den Zahnarzt fragen, damit er die beste Option entsprechend unseren Bedürfnissen empfiehlt und unsere Prioritäten festlegen kann.

# Gesundheitstipps



## „Gutes Cholesterin“ HDL und „schlechtes Cholesterin“ LDL, worin liegt der Unterschied?

### Was ist Cholesterin?

Cholesterin ist eine fettreiche Substanz, die sich in unseren Zellen befindet bzw. ein Teil von ihnen darstellt und im Organismus in kleinen Mengen, insbesondere in der Leber entsteht, gespeichert abgebaut und verarbeitet wird. Cholesterin kann sich auch durch externe Faktoren wie Lebensmittel tierischer Herkunft mit hohem Gehalt an gesättigten Fettsäuren wie rotes Fleisch, Milchprodukte, Eigelb, Meeresfrüchte usw. bilden.

### Wie funktioniert Cholesterin in unserem Organismus?

Cholesterin wirkt an lebenswichtigen Prozessen des Organismus mit. Ein Überschuss bzw. eine Akkumulation im zentralen Kreislaufsystem führt zur sogenannten **Atherosklerose**, die Ursache von Kreislauf- und Herzproblemen (ischämische Kardiopathie - Angina Pectoris oder Herzinfarkt), zerebrovaskulären Erkrankungen (Schlaganfall) oder Problemen der unteren Gliedmaßen (Thrombose).

Das Cholesterin wird von der Leber in andere Gewebe transportiert und ist nicht besonders wasserlöslich, weshalb sie sich an bestimmte Proteine, die sogenannten Lipoproteine - HDL-Cholesterin (High-Density-Lipoprotein) - und das LDL-Cholesterin (Low-Density-Lipoprotein)- binden muss, um im Blutkreislauf zirkulieren zu können.

### Unterschied zwischen „schlechtem“ und „gutem“ Cholesterin

Das LDL-Cholesterin, auch „schlechtes Cholesterin“ genannt, ist für Fettablagerungen in den Arterien verantwortlich. Diese Ablagerungen führen in Verbindung mit anderen Faktoren zu einer Verengung oder Verstopfung der Arterien. Als Folge davon kann das Gewebe nicht mehr mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden und erkrankt oder stirbt ab (Infarkt). Weitere Erkrankungen sind Blutgerinnsel im vaskulären Bereich, vor allem in den unteren Extremitäten, die zur einer Thrombose führen können.

Die empfohlenen Werte des LDL-Cholesterins variieren je nach Vorhandensein anderer kardiovaskulärer Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes oder Rauchen. Der Wert sollte 120 mg/dL nicht überschreiten und bei Vorliegen von Risikofaktoren niedriger liegen.

HDL, das „gute Cholesterin“, wirkt, indem es das LDL-Cholesterin von den Arterien wegbewegt und seinen Transport zur Leber fördert, wo es gespeichert oder abgebaut wird. Es spielt eine grundlegende Rolle beim Abtransport von LDL-Cholesterin, da es nicht zulässt, dass es sich an den Gewebewänden unseres Kreislaufsystems ablagert. Die Werte sollten höher als 35 mg/dL sein, und je höher, desto besser.

### Empfehlungen

Um einen guten HDL- oder „guten“ Cholesterinspiegel zu erreichen, ist es ratsam, eine gesunde und ausgewogene Ernährung einzuhalten und den Verzehr gesättigter Fettsäuren zu vermeiden. Eine optimale Diät zu diesem Zweck ist die Mittelmeerdiet aufgrund ihrer wichtigsten Zutaten wie Fisch, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte. Darüber hinaus trägt Sport bzw. aerobe Übungen wie Gehen, Laufen, Radfahren oder Schwimmen zur Verbesserung der Werte bei.

Wenn Ernährung und körperliche Bewegung nicht ausreichen, muss ein Arzt Medikamente verschreiben, die jedoch Nebenwirkungen haben können. Zu den spezialisierten und nützlichen Medikamenten gehören die Statine, die auf Leberebene wirken, indem sie Substanzen hemmen, die die Leber benötigt, um Cholesterin zu produzieren oder abzubauen.

Medizinische Leistungen ASSSA



## Hyperhidrose. Ursachen, Arten und Therapie

### Was ist Hyperhidrose?

Hyperhidrose ist eine Erkrankung, die durch übermäßiges Schwitzen an einem oder mehreren Körperteilen charakterisiert ist.

### Was sind die Ursachen für eine Hyperhidrose?

Hyperhidrose ist auf eine Störung der Thermoregulation der Schweißdrüsen zurückzuführen. Die Schweißproduktion hängt von thermoregulatorischen Bahnen ab, die die Aktivität der Neuronen im sympathischen Nervensystem steuern. Ein Ausfall des Systems führt dazu, dass mehr Schweiß produziert wird, als zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur erforderlich ist.

Schwitzstörungen können segmental sein, wie z.B. die idiopathische palmoplantare (Hände und Füße) Hyperhidrose, die in der Regel in der Pubertät beginnt und mit zunehmendem Alter nachlässt.

### Arten von Hyperhidrose

Es gibt zwei Arten von Hyperhidrose: primäre Hyperhidrose, die ohne offensichtliche Ursache und zu jeder Zeit auftritt und als palmoplantare Hyperhidrose offensichtlich wird und sekundäre Hyperhidrose, die normalerweise auf endokrine Störungen wie Schilddrüsenpathologie, Hypophyse, Diabetes mellitus, hormonelle Veränderungen - Wechseljahre - und einige endokrine Tumore zurückzuführen ist.

### Therapien

Normalerweise ist eine Behandlung notwendig, denn neben der neuroendokrinen dermatologischen Erkrankung trägt dieses übermäßige Schwitzen eine große psychische Komponente emotionaler und sozialer Art in sich. Es werden mehrere Arten der Behandlung unterschieden:

- **Lokale Behandlung:** Antitranspirantlösungen (Aluminiumchlorid). Sie ist ausschließlich bei axillärer Hyperhidrose wirksam. Es führt zur Austrocknung der Haut und kann Entzündungen hervorrufen.
- **Orale Verabreichung:** Mit Anticholinergika. Aufgrund der möglichen Nebenwirkungen müssen sie vom Arzt verschrieben werden (trockene Haut und Schleimhäute, Herzrhythmusstörungen...)
- **Botulinumtoxin:** Botox. Bei palmoplantarer und axillärer Hyperhidrose. Sie ist zeitlich begrenzt, aber wirksam. Sie wird häufig mit einer oralen Behandlung kombiniert, um die Dosis zu senken und weniger Nebenwirkungen zu verursachen.
- **Sympathektomie:** Sie wird durch Thoraxchirurgie durchgeführt und besteht darin, das paravertebrale sympathische Nervensystem mittels eines Thoraskops zu erreichen. Dabei wird ein Pneumothorax provoziert, um an die paravertebralen Sympathikusknoten zu gelangen und mit Elektrokoagulation den betroffenen Bereich zu behandeln.

Jedes dieser Verfahren hat eigene Nachteile, und es hängt vom Schweregrad der Hyperhidrose ab, ob die eine oder andere Therapie angewandt wird.

Medizinische Leistungen ASSSA



# Sitges

Die Mittelmeerstadt Sitges befindet sich an der Küste von Barcelona, umgeben von spektakulären Meeres- und Berglandschaften. Ihre Traditionen und ihre künstlerische Sensibilität verleihen der Stadt ein besonderes kulturelles Flair.

Ihre geschichtsträchtige weiße Altstadt und ihre großen architektonischen Schätze aus der Moderne bringt ihre Besucher zu staunen, darunter Häuser und Villen wie der **Palau de Maricel (1)** oder das Ferrat-Museum, in dessen Inneren bedeutende Werke von Künstlern wie Picasso oder El Greco zu sehen sind.

Das Wahrzeichen der Stadt ist die auf dem Hügel über der Küste von Sitges und am Anfang der Promenade errichtete majestätische Kirche **Sant Bartolomeu und Santa Tecla**. Ein idealer Ort, um spazieren zu gehen und die schönen Strände zu genießen.

## Gastronomie

Aufgrund der Verbindung zum Meer basiert die Gastronomie von Sitges hauptsächlich auf typischen mediterranen Gerichten aus der Seefahrertradition, wie Reis und Fisch, darunter das typische Reisgericht **Arroz a la Sitgetana** (Reis nach Art von Sitges).

Das Gericht schlechthin ist **El Xató de Sitges**, ein Salat aus Endivien, Kabeljau, Thunfisch und Sardellen mit Xató-Sauce, zubereitet mit gerösteten Mandeln und Haselnüssen, Knoblauch, gebratenem Brot, Öl, Essig und Salz. Traditionell wird dieses Gericht während der Karnevalszeit mit Butifarra d'Ou (Omelettes) serviert.

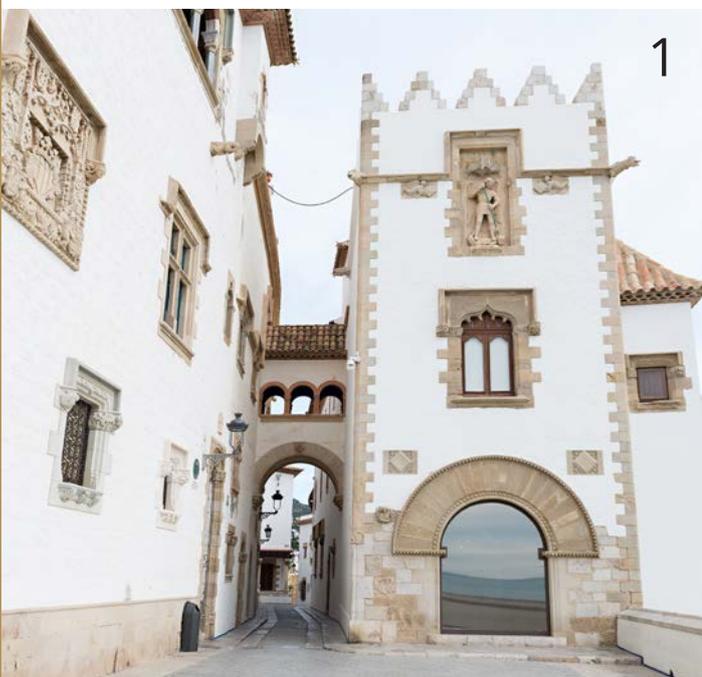
Der **Malvasia von Sitges** ist der repräsentativste Wein auf lokaler Ebene. Er wird aus einer Traubensorte hergestellt, die seinen Namen trägt und sich durch sein sanftes und süßes Aroma auszeichnet.

## Feste

Der **Karneval von Sitges** ist das meistbesuchte und verrückteste Fest des Jahres, die Feier beginnt mit der Proklamation von Sa Majestat Carnestoltes am Dijous Gras (vergleichbar mit Weiberfastnacht). Während einigen Tagen füllen sich die Straßen von Sitges mit Musik und Farben. Die wichtigsten Punkte sind die Paraden auf den Straßen Rua de la Disbaxa und Rua de l'Extermini, jeweils am Sonntag- und Dienstagabend.

Der Höhepunkt des Karnevals kommt am Aschermittwoch mit der Beerdigung von Sa Majestat Carnestoltes. Das Fest wird dabei mit einem Feuerwerk und den traditionellen Xatonaden abgeschlossen.

Neben dem Karneval ist Sitges für sein **Filmfestival international** bekannt, das erste in der Welt der **Fantasy-Filme**. Hier treffen Filmemacher aus aller Welt zusammen, um ihre Produktionen dieses Genres zu zeigen und auszeichnen zu lassen.





## Krankenversicherungen mit und ohne Zuzahlungen

Wir leben in einer Zeit, in der die Gesundheitsversorgung vorrangig ist. In diesem Zusammenhang spielt die Krankenversicherung eine entscheidende Rolle. Bei der Überlegung, eine Versicherung abzuschließen, ist es wichtig, **alle Vertragsbedingungen zu beachten, unter anderem auch die Frage, ob die Versicherung Zuzahlungen beinhaltet oder nicht.**

Wenn wir über Zuzahlungen sprechen, beziehen wir uns auf den Betrag, den der Versicherte jedes Mal zahlen muss, wenn er die, in seiner Police enthaltenen medizinischen Leistungen in Anspruch nimmt. Dieser Betrag ist zuzüglich zu der Versicherungsprämie.

### Krankenversicherungen mit Zuzahlungen

Normalerweise gilt die Zuzahlung für allgemeinmedizinische und fachärztliche Sprechstunden, Diagnoseverfahren und therapeutische Maßnahmen. In einigen Fällen auch für Krankenhausaufenthalte und Notfälle, so dass die Nutzung der Police zu erheblichen Versicherungskosten führen kann.

Die Höhe der Zuzahlung kann je nach medizinischer Leistung und Vertrag des Kunden variieren. Krankenhausaufenthalte und hochtechnologische Diagnoseverfahren sind normalerweise mit hohen Zuzahlungen verbunden.

### Krankenversicherungen ohne Zuzahlungen

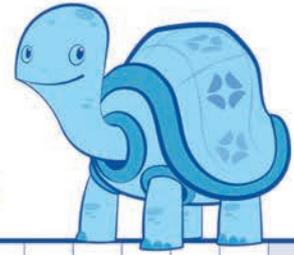
Es wird nur die Versicherungsprämie gezahlt. Das bietet Sicherheit, da keine zusätzlichen Zahlungen auftreten, wenn die, in der Police enthaltenen Dienstleistungen und Garantien genutzt werden.

Bei Antrag auf die Aufenthaltserlaubnis (Residencia) in Spanien ist eine private Krankenversicherung ohne Zuzahlungen erforderlich, da dies eine der Voraussetzungen ist, die von den Behörden verlangt wird.

**Die ASSSA-Krankenversicherung ist ohne Zuzahlungen, so dass Sie für die, in der Police enthaltenen Leistungen nicht mehr bezahlen müssen. Nach Zahlung der Prämie erhalten Sie ohne zusätzliche Kosten Zugang zu den Leistungen. Darüber hinaus erhalten Sie medizinische und chirurgische Versorgung und Behandlungen.**

Die Krankenversicherung „ohne Zuzahlungen“ und die Garantien auf Vertragslaufzeit: „Keine altersbedingte Prämienerrhöhung“ und „Kündigungsschutz“ machen die **ASSSA-Versicherung zur besten Investition in die Gesundheit.**

# Rätselseite



## Sudoku

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

## Kreuzwort

E									

### Sucht das Wort

ANTENNE · FARBE · HERGEBEN  
 JOGHURT · KOKOSNUSS · REH  
 SIEBZIG · STAHL · STRAND · WOLKE

#### Waagrecht

AAL  
 EHER  
 ERFORSCHT  
 HÖHLE  
 IDEE  
 LIEFERUNG

#### MOTIV

RATE  
 TAG  
 TOUR  
 TUT  
 UND  
 UNTEN

#### Senkrecht

ANGEKLAGT  
 ARTEN  
 ELF  
 HAI  
 HUT  
 LUFTDICHT

#### MEHL

NERV  
 OASE  
 ODER  
 RÄTST  
 REDET  
 SAU

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

## Schach

Weiss zieht und gewinnt

8			♔		♚	♝		♜
7	♞	♟	♞				♞	♟
6			♞	♟		♔		
5						♝		
4			♞			♞		
3			♞		♞	♔		
2	♞	♟		♞		♞		♟
1			♔	♚				♜
	a	b	c	d	e	f	g	h

## Lösungen

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

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

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

1...Ad5



Ihre Gesundheit in guten Händen

## HAUPTBÜROS

Av. Alfonso X El Sabio, 14 - Entlo. - 03004 ALICANTE  
Tel. 965 200 106 (8 linien) - Fax 965 144 239 - info@asssa.es - 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 - 1º 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/ Valencia, 106 - 108 - Bajos  
Tel. 932 265 966 - Fax 932 267 589  
08015 - ame@ameasistencia.com

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 - 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

#### Torrox Costa

Urb. Costa del Oro - Bloque III - Local 3  
Tel. 952 748 933 - Fax 951 242 204  
29793 - torrox@asssa.es

### 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

#### Los Alcázares

Urbanización Oasis  
c/ Penélope, 110 - Los Narejos  
Tel. 968 574 459 - Fax 868 480 116  
30710 - losalcazares@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 Gesundheit in guten Händen



---

AGRUPACIÓN SANITARIA SEGUROS S.A.

---

Unternehmen gegründet 1935