



ASSSA
magazin

28

*Mindfulness: Auf dem Weg zu
einem bewussten Sport*

Kann Intervallfasten unsere
Gesundheit verbessern?

Wie kann Sarkopenie oder
Muskelschwäche behandelt werden

Ultraschallgeführte perkutane
Neuromodulation als Einsatzmittel
in der Physiotherapie

Xerostomie oder
Mundtrockenheitssyndrom

Schönes Land: Tarifa



JULI - DEZ. 2021

Inhalt



- 04 NEUIGKEITEN ASSSA
- 05 DANKE ASSSA
- 06 BLEIBEN SIE GESUND
Lichtschutzmittel oder Sonnencremes: Welche sollten gewählt werden
- 07 BLEIBEN SIE GESUND
Wie kann Sarkopenie oder Muskelschwäche behandelt werden
- 08 MEDIZINISCHE TECHNOLOGIE
Ultraschallgeführte perkutane Neuromodulation als Einsatzmittel in der Physiotherapie
- 09 ZAHNMEDIZIN
Xerostomie oder Mundtrockenheitssyndrom
- 10 SPORT FÜR JEDERMANN
Mindfulness: Auf dem Weg zu einem bewussten Sport
- 12 IHRE ERNÄHRUNG
Kann Intervallfasten unsere Gesundheit verbessern?
- 14 GESUNDHEITSTIPPS
- 16 SCHÖNES LAND
Tarifa
- 17 VERSICHERUNGEN
Die Gewissheit, dass Ihr Versicherungsunternehmen vertraglich geregelten Kündigungsschutz gewährleistet
- 18 RÄTSELSEITE

Redaktion

Management	Noelia Pasero
Koordinierung	Rafael Blasco
Artikel, Lay-out und Design	Ana Irlés Belén Mora José Miguel Guillén Diego Hidalgo
Mitwirkende	Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez Dr. Laura Marqués Dr. Pablo Mesa del Castillo Bermejo Herr Javier Valero Ortiz Frau M ^a Teresa Mateo Ferrández Frau Alba Bonell González Dr. Guadalupe González Biset
Übersetzung	Trayma
Bilder	Grafikdesign ASSSA
Ihre Vorschläge	magazine@assa.es



Besuchen Sie unseren Blog

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.



DIGITALISIERUNG

Wenn die Pandemie uns in geschäftlicher Hinsicht eins gelehrt hat, dann, dass wir uns neu erfinden müssen, um unsere Unternehmensaktivitäten erfolgreich weiterführen zu können. Die Digitalisierung der Arbeitsabläufe war sowohl für den HomeOffice-Bereich als auch für die Aufrechterhaltung der Versorgungsqualität auf allen Ebenen unerlässlich.

Wir haben sogleich verstanden, dass die Zukunft in einfachen und zugänglichen Prozessen für alle liegt. Unsere IT-Abteilung hat intensiv daran gearbeitet, diese Effizienz zu schaffen und sie zu unserer treibenden Kraft zu machen. Derzeit arbeitet ein Großteil unseres Teams weiterhin in HomeOffice und verbessert unsere Geschäftsergebnisse jeden Tag.

Darüber hinaus, sobald wir die große Gruppe der AME-Versicherungsnehmer übernommen haben, sind wir eines der besten Unternehmen im Bereich Fusionen und Übernahmen. Unsere Erfahrung aus zahlreichen Unternehmensübernahmen positioniert uns strategisch, um in diesem Sektor weiterhin erfolgreich aktiv zu sein.

Wir sind sehr stolz auch in schwierigen Zeiten weiter zu wachsen und Arbeitsplätze zu schaffen.



Neuigkeiten ASSSA



Empfehlen Sie uns weiter, es lohnt sich

Wenn uns etwas wirklich gefällt, erzählen wir darüber, damit auch andere davon profitieren können, vor allem dann, wenn es um die Gesundheit geht. Aus diesem Grund starten wir ein weiteres Jahr unsere Empfehlungsaktion, an der Sie bis zum 14. Dezember teilnehmen können.

Jeder Versicherungsnehmer, der ASSSA empfiehlt, erhält für jede neue Krankenversicherung, die aufgrund der Empfehlung abgeschlossen wurde, einen 50 € GESCHENKGUTSCHEIN, wahlweise von Amazon, El Corte Inglés oder Repsol.

Bei der aktuellen Kampagne sind die ersten 2 Monate für die empfohlene Person gratis und der Neukunde profitiert zusätzlich von allen, während der Kampagne geltenden Promotionen auf die gesamte Versicherungszeit.

Wir wissen, wie wichtig es ist, sich um die Gesundheit unserer Nächsten zu kümmern. Aus diesem Grund möchten wir unsere Versicherten als Dank für ihr Vertrauen in ASSSA und der Weiterempfehlung belohnen.



Die neue elektronische Karte jetzt in allen Zonen verfügbar

Die Einführung der neuen elektronischen ASSSA Karte ohne Zuzahlungen ist bereits Wirklichkeit. Das für unser Unternehmen und unsere Versicherungsnehmer wichtige digitale Projekt ist umgesetzt.

Seit Monatsanfang Juni ist die neue Karte nun auch in den Provinzen Murcia, Almería, Málaga, Barcelona, Girona, Teneriffa, Las Palmas und Albacete erhältlich und einsatzbereit. Alle unsere Versicherungsnehmer können schneller und unkompliziert auf die medizinischen Dienstleistungen zugreifen.

Bei ASSSA arbeiten wir stetig daran, alle unsere gesetzten Ziele zu erreichen, immer mit der Bestrebung die höchste Betreuungsqualität für diejenigen anzubieten, die unsere Entwicklung ermöglichen: unsere Kunden.



Willkommen der AME Versicherten

Die große ASSSA-Familie wächst weiter nach der Integration von AME „Asistencia Médica de Barcelona“ in unser Unternehmen und wir begrüßen alle deren Versicherten.

Wir betreuen weiterhin persönlich in den AME-Büros in Barcelona, deren äußeres Erscheinungsbild der neuen territorialen ASSSA Direktion in Katalonien ähnlich ist.

Mit der Eingliederung in unser Unternehmen haben die Kunden Zugang auf eine umfangreiche Ärzteliste in Barcelona und zum restlichen ASSSA Ärzteverzeichnis. Aus unserem Netzwerk von Büros werden wir weiterhin einen exzellenten und nach Möglichkeit verbesserten Service garantieren.

Herzlich willkommen!

Danke ASSSA

Fuerteventura

“ Hiermit möchte ich mich herzlich bei ASSSA für den einzigartigen Service bedanken, den meine Familie und ich seit unserem Versicherungsbeitritt im Jahr 2012 erhalten haben.

Wir sind aus England nach Lanzarote umgezogen und sorgten uns um eine geeignete medizinische Versorgung; und die Sprachbarriere machte uns zusätzlich Sorgen. Jedoch, seit wir bei ASSSA versichert sind, sind wir erfreut, wie schnell die Termine vereinbart und die dazugehörigen Bewilligungen erstellt werden.

Wir gingen davon aus, dass ASSSA, wie die meisten anderen Versicherungen, versuchen wird, Leistungen nicht zu bewilligen, aber das Gegenteil war der Fall. Wir wurden sogar auf alle Deckungsleistungen, die wir in Anspruch nehmen können, hingewiesen.

Ich denke, jede Person hat verschiedene Erfahrungen mit Versicherungen, daher kann ich nur für mich und meine Familie sprechen. Wir würden ohne jeden Zweifel ASSSA unseren engen Freunden und Bekannten weiter empfehlen. Genau gesagt, haben wir das getan, und unsere Freunde sind auch sehr zufrieden. Wir würden die Versicherung nie wechseln; die Prämien sind angemessen und der Service und die privatärztliche Versorgung sind spektakulär.

Hochachtungsvoll, ”

Gary William Baker - Police 32.279



Barcelona

“ Ich bin sehr zufrieden mit ASSSA, da die Vertragsbedingungen und Deckungsleistungen des vorherigen Unternehmens Previsora Española de Especialidades y Seguros, S.A. (Shared Care) bei der Übernahme voll anerkannt wurden.

Besonders möchte ich den freundlichen Service der Mitarbeiter der Büros in Barcelona und Figueres hervorheben. Ein professionelles und freundliches Team, das einem bei jeglichen Fragen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite steht.

Dafür bin ich dankbar und hoffe, noch viele Jahre bei Ihnen versichert zu bleiben.

Mit freundlichen Grüßen, ”

Montse Martínez - Police 47.009



Lichtschutzmittel oder Sonnencremes: Welche sollten gewählt werden

Die Sonne spielt eine wesentliche Rolle für unsere Gesundheit, unter anderem bei der Synthese des Vitamins D oder der Verbesserung unseres Gemütszustandes.

Die ultraviolette Strahlung hat jedoch auch negative Auswirkungen: Sie reduziert die Immunabwehr, lässt die Haut vorzeitig altern und kann Hautkrebs und Grauen Star hervorrufen.

Folgende Aspekte sind dabei zu beachten:

- **Der Phototyp.** Jede Haut ist anders und reagiert demnach auch verschieden auf die Sonneneinstrahlung. Die Phototypen-Skala ist die Klassifikation von Hauttypen unter Berücksichtigung des Hauttons, der Haarfarbe und des Haartyps, der Bräunungsassimilation und der Neigung zum Sonnenbrand.
- **Hauterkrankungen.** Die Sonneneinstrahlung kann gewisse Hautkrankheiten verschlimmern (Herpes, Allergien, Lupus, etc.). Hautkrebspatienten müssen ihr ganzes Leben lang besonders vorsichtig sein.
- **Umwelteinflüsse und geografische Lage.** In höheren Lagen, niedrigen Breitengraden, im Sommer, zur Mittagszeit oder an Orten mit niedriger Luftfeuchtigkeit und geringer Ozonschichtdicke ist die Sonneneinstrahlung intensiver und es sollte daher ein höherer Lichtschutzfaktor gewählt werden.
- **Medikamente.** Es existieren Medikamente, die das Sonnenbrandrisiko erhöhen, zum Beispiel: Antihistaminika, entzündungshemmende Medikamente, Antibiotika oder Mittel gegen Magengeschwüre.

Arten von Sonnenschutzmittel

Der **Lichtschutzfaktor (LSF)** gibt an, wie lange wir uns der Sonne aussetzen können, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Der Schutzgrad bzw. seine Nummerierung ist auf den Verpackungen der Sonnenschutzmittel zu finden. Wenn sich zum Beispiel unsere Haut rötet, wenn wir sie 10 Minuten der Sonne aussetzen, würde uns ein Sonnenschutzmittel mit LSF 15 erlauben, uns 15-mal länger der Sonne auszusetzen, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen, also 150 Minuten (2,5 h). In der Praxis sieht dies jedoch etwas anders aus.

Es empfiehlt sich bei den ersten Sonnenbädern einen hohen LSF zu verwenden. Danach kann er progressiv gesenkt werden. **Menschen mit einem niedrigen Phototyp** (heller Hautton), Kinder und Risikogruppen sollten einen höheren Lichtschutzfaktor verwenden. Dies gilt ebenfalls, wenn die Haut lange der Sonne ausgesetzt wird, in den Bergen, bei Kontakt mit Wasser, Schnee, Gras, Asphalt oder Erde.



Dr. Laura Marqués
Dermatologin im Hospital Clínic Costa Brava

Je nach Zusammensetzung werden Sonnenschutzmittel in drei Typen eingeteilt: **physikalische Filter** (mineralischer Schutzwirkung), **chemische oder organische Filter** und **biologische Filter**. Organische Filter sind aufgrund ihrer Unbedenklichkeit (sie werden nicht absorbiert) und ihrer Wirksamkeit am empfehlenswertesten.

Die meisten Sonnenschutzmittel bieten einen guten Schutz gegen UVB-Strahlen, aber nicht gegen UVA-Strahlen. Deshalb müssen wir auf die Verpackung achten und sicherstellen, dass es sich um Breitspektrumfilter handelt, die beide Strahlentypen abdecken, am besten auch noch Infrarotstrahlen.



Empfehlungen

Sich verantwortungsvoll der Sonne aussetzen:

- Babys unter einem Jahr sollten nicht direkt der Sonne ausgesetzt werden.
- Vermeiden Sie es, sich zwischen 12:00 und 16:00 Uhr der Sonne auszusetzen und tun sie das auf jeden Fall progressiv.
- Tragen Sie den Sonnenschutz mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbad auf und 30 Minuten nach Beginn des Sonnens bzw. nach dem Baden oder wenn Sie geschwitzt haben. Tragen Sie alle zwei Stunden Sonnenschutz auf und vergessen Sie den Lippenbereich nicht. Der Sonnenschutz sollte in ausreichender Menge aufgetragen werden, um eine einzige, vollständige Schicht zu bilden. Stellen Sie immer sicher, dass der Lichtschutz von einem zuverlässigen Labor stammt und in gutem Zustand ist.
- Verwenden Sie eine zugelassene Sonnenbrille, die sowohl vor UVA- als auch vor UVB-Strahlen schützt.
- Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit und tragen Sie nach dem Sonnen Feuchtigkeitscreme auf.
- Achten Sie auf photoallergische Reaktionen bei einigen Medikamenten (erkundigen Sie sich dazu bei Ihrem Arzt).
- Kinder sollten ausreichend darüber informiert sein, damit sie sich vor der Sonne schützen.
- Vergessen Sie nicht, dass Sonnenschutzmittel das Bräunen der Haut nicht verhindern. Vielmehr sorgen sie für ein langsames Bräunen und tragen zu einer lang anhaltenden Bräune bei.

Wie kann Sarkopenie oder Muskelschwäche behandelt werden



Dr. Pablo Mesa del Castillo Bermejo
Rheumatologe im Krankenhaus
Mesa del Castillo

Sarkopenie ist eine progressive Erkrankung, die sich durch einen graduellen Verlust der Muskelmasse und folglich der Muskelkraft kennzeichnet und sich auf die körperliche Leistungsfähigkeit auswirkt.

Sarkopenie ist auf mehrere Ursachen zurückzuführen:

- Muskelschwund: Eine der Hauptursachen bei älteren Menschen (aufgrund der Muskelalterung), Personen, die viel sitzen, oder Personen mit eingeschränkter Mobilität aufgrund einer körperlichen Behinderung.
- Stoffwechselerkrankungen wie Insulinresistenz oder Mangelernährung.
- Chronische Erkrankungen wie Entzündungsvorgänge, Krebs oder gastrointestinale Malabsorption tragen ebenfalls zur Muskelschwäche bei.
- Ein mangelnder Vitamin-D-Spiegel ist ebenfalls mit Sarkopenie an den Gelenkwurzeln in Verbindung gebracht worden. Diese kann die alltäglichen Aktivitäten wie Aufstehen oder Treppensteigen einschränken.

Sarkopenie-Patienten klagen häufig über Bewegungsschwäche oder -schwierigkeiten und über eine verlangsamte Reaktionsfähigkeit. Die Muskelschwäche führt zu einer Kettenreaktion. Die Muskelreflexe geben nach, was zu einer unsicheren Körperhaltung und häufigem Stürzen führt. Diese Stürze haben oftmals aufgrund der mangelnden Reflexe und der schwächeren Muskeln gravierende Folgen. Wie Knochenbrüche (z. B. Hüftfrakturen) und eine eingeschränkte Mobilität, die sich unmittelbar auf die Lebensqualität auswirken und die Sterblichkeitsrate erhöhen.



Sarkopenie wird klinisch diagnostiziert, wobei andere entzündliche Krankheiten mit ähnlichen Symptomen, darunter neurologische und muskuläre Erkrankungen, ausgeschlossen werden müssen. Die Diagnose ergibt sich folglich aus der Erstellung einer vollständigen Krankengeschichte mit einem einfachen Bluttest, einer körperlichen Untersuchung mit Tests, die die Muskelkraft bestimmen sowie die Vornahme ergänzender Tests, die die Muskelmasse messen (MRT, CT oder Ultraschall), den Ernährungszustand beurteilen und mögliche Proteinverluste (über den Verdauungs- oder Harntrakt) erkennen.

Sarkopenie muss multidisziplinär angegangen werden, angefangen bei einer **richtigen Ernährung und körperlicher Bewegung, damit die Muskelmasse sich langsamer abbaut bzw. zurückgewonnen wird.** Um den Behandlungserfolg gegen Muskelschwäche zu gewährleisten, ist dementsprechend nach festgestellter Diagnose (Mangelernährung, Hypovitaminose, etc.) individuell vorzugehen.

Was die körperliche Bewegung betrifft, sind Sarkopenie-Patienten vor allem Ausdauerübungen anzuraten, da diese die Muskelkraft und -volumen sowie die physische Koordination und Funktion verbessern. Als Beispiel für Widerstandsübungen sind Gewichtheben, elastische Therapiebänder und Anti-Schwerkraft-Übungen wie Treppensteigen oder Kniebeugen zu nennen.

Wichtig ist auch, ein individuelles funktionelles Wiederherstellungsprogramm auszuarbeiten, das von den anfänglichen körperlichen Fähigkeiten des Patienten abhängt.

In schweren Fällen wäre es ratsam, das anfängliche körperliche Wiederherstellungsprogramm von einem Physiotherapeuten auszuarbeiten und überwachen zu lassen, um an spezifischen Aspekten wie Kraft nach Muskelgruppen, Propriozeption und Gleichgewicht zu arbeiten, bis der Patient allgemeinere Übungen ohne die Hilfe einer medizinischen Fachkraft durchführen kann.

Auch wenn manchmal eine Verbesserung für den Patienten oder seine Angehörigen nicht zufriedenstellend oder wahrnehmbar ist, führt ein **geeignetes Handlungsprogramm bei einem Patienten, der bereit ist, daran mitzuwirken, immer zu einem gewissen Maß an Verbesserung.**

Ultraschallgeführte perkutane Neuromodulation als Einsatzmittel in der Physiotherapie



Herr Javier Valero Ortiz
Physiotherapeut und Leiter der
Klinik Valero

Die Anwendung von TENS-Strömen **wirkt schmerzstillend** und setzt hemmende Neurotransmitter-Mechanismen in Gang, wie die Freisetzung von B-Endorphinen, die Aktivierung von Opioidrezeptoren, cannabinoiden Substanzen und Serotonin. Gleichzeitig wird die Sekretion von erregenden Neurotransmittern wie Glutamat und entzündlichen Zytokinen und die Aktivität der Gliazellen reduziert, da die Aktivität von Mikroglia gehemmt und die Expression der Astrozyten im Rückenmark reduziert wird.

Diese perkutan und gezielt angewandte Reizstromtherapie bewirkt beim Patienten je nach Art der zu beeinflussenden Nervenfasern eine **schnelle und effektive Schmerzlinderung**. Wenn von Schmerzen die Rede ist, ist es wichtig, die multifaktorielle Perspektive im Auge zu behalten und jeden Patienten gezielt und individuell zu behandeln.

Die ultraschallgeführte Perkutane Neuromodulation (PNM) ist ein spezifisches, schmerzfreies und sicheres Verfahren, da es unter der oben beschriebenen Ultraschallkontrolle und unter aseptischen Bedingungen durchgeführt wird.

Um diese Technik in einer Arztpraxis durchzuführen und so präzise wie möglich zu arbeiten, ist neben umfangreichen Kenntnissen der menschlichen Anatomie auch ein High-End-Ultraschallgerät erforderlich.

In welchen Fällen wird sie angewendet?

- Arthrose im Knie.
- Lumbale und zervikale Schmerzen.
- Tendinopathien der Rotatorenmanschette der Schulter.
- Nach chirurgischen Eingriffen wie Knie-Totalendoprothese oder Menishektomie.
- Eingriffe am vorderen Kreuzband.
- Neuropathien.

Die Anwendung der PNM kann mit anderen physiotherapeutischen Techniken kombiniert werden, um ihre Wirkung zu intensivieren. Dabei kann nach dem Ermessen des Physiotherapeuten und für die Behandlung von Schmerzen bei Patienten mit Verletzungen oder Funktionsstörungen eine **Bewegungstherapie** in Erwägung gezogen werden.



Die Fachrichtung der Physiotherapie hat sich in den letzten Jahren dank der neuen Techniken und spezialisierter Interventions- und Evaluierungsgeräte stark fortentwickelt und die Behandlung zahlreicher Erkrankungen verbessert.

In diesem Zusammenhang ist auch die ultraschallgesteuerte Perkutane Neuromodulation (PNM) zu nennen, durch die elektrischer Strom niedriger oder mittlerer Frequenz durch eine Nadel unter Ultraschallführung angewendet wird. Sie dient als therapeutisches Hilfsmittel in der Physiotherapie, damit eine sensorische und/oder motorische Reaktion eines peripheren Nervs durch die elektrische Entladung an einer bestimmten Stelle des Muskels oder einem motorischen Reizpunkt erzielt wird.

In der Physiotherapie hilft die ultraschallgesteuerte Perkutane Neuromodulation (PNM) bei der Behandlung von chronischen Schmerzen, bei traumatischen Unfällen oder bei Patienten, die einer Operation unterzogen wurden.

Zur Durchführung dieser Technik wird ein TENS-Strom (Transkutane Elektrische Nervenstimulation) verwendet, der auf invasive Weise mittels einer direkt in die Nähe des peripheren Nervs eingeführten Akupunkturnadel angewendet wird.

Xerostomie oder Mundtrockenheitssyndrom



Dr. Guadalupe González Biset
Zahnärztin und stellvertretende Leiterin
der Klinik Clínica Bucodental



Der Speichelfluss spielt eine wichtige Rolle in der Mundgesundheit. Er trägt zum Schutz vor Bakterien und Pilzen, dem Transport von Nährstoffen und Verdauungsenzymen, der Schmierung der Mundhöhle und der Aufnahme von Mineralien in den Zahnschmelz bei und hilft außerdem beim Kauen, Schlucken und Sprechen.

Xerostomie wird als eine subjektive Wahrnehmung von Mundtrockenheit beschrieben, welche jedoch nicht immer mit einem geringen Speichelfluss einhergeht.

Sie kann sich jedoch negativ auf die Mundgesundheit und Lebensqualität des Patienten auswirken. **Symptome der Xerostomie sind Halitosis (Mundgeruch), Schmerzen und Brennen im Mundbereich, Schwierigkeiten beim Schlucken und Sprechen und veränderter Geschmack (erste klinische Anzeichen).**

Hält diese geringere Speichelproduktion über einen längeren Zeitraum an, kann sie das Risiko von Zahnkaries erhöhen und zu Parodontalerkrankungen und oralen Infektionen wie Candidiasis (Infektion durch den Pilz *Candida albicans*) beitragen.

An Mundtrockenheit leiden insbesondere ältere Menschen und Patienten, die viele Arzneimittel einnehmen. Es handelt sich hierbei um eine verbreitete Erkrankung, die in Spanien einen von zehn älteren Menschen betrifft.

Xerostomie wird in der Regel durch Folgendes **verursacht**:

- Alkoholkonsum.
- Rauchen.
- Polypharmazie. Medikamente wie Analgetika, Antihistaminika, Antidepressiva, Anxiolytika oder Antihypertensiva.
- Krankheiten wie Diabetes, Parkinson und einige psychologische Prozesse wie Stress, Angst, Depression oder Magersucht.
- Chemotherapie und Strahlentherapie.

Diagnose

Wenn ein Patient in die Sprechstunde kommt, führen wir eine Befragung durch, mit Fragen wie „fühlt sich Ihr Mund trocken an, wenn Sie essen, wie oft fühlt sich Ihr Mund trocken an, trinken Sie Flüssigkeiten, um das Schlucken trockener Nahrung zu erleichtern?“.

Im Rahmen einer Untersuchung der Mundhöhle ist es wichtig, die intraoralen Weichteile auf das Vorhandensein von trockener, atrophischer oder rissiger Schleimhaut zu untersuchen, da dies auch auf Probleme mit dem Speichelfluss hinweisen kann.

Ferner kann auch eine Beurteilung des Speichelflusses vorgenommen werden, um die Speichelfunktion zu bewerten. Eine normale, nicht stimulierte Flussrate von 0,1 - 0,2 ml/min wird als außergewöhnlich niedrig angesehen (normal sind mehr als 0,25 ml/min).

Xerostomie ist mit anderen oralen Symptomen verbunden, die die Lebensqualität beeinträchtigen können. Diese Patienten berichten über weitere Symptome im Mundbereich wie brennendes Gefühl, unangenehmen Geschmack, Mundgeruch und schmerzhaftes Geschwür.

Behandlung

Das Wichtigste bei der Behandlung von Patienten mit Xerostomie ist eine korrekte Diagnose.

Die Behandlung zielt dann auf die Beseitigung der Ursache ab, und wenn dies nicht möglich ist auf die Stimulation der Speichelsekretion.

Wichtig ist auch, ein angemessenes Präventionsprogramm zu erstellen, mit regelmäßigen Zahnarztbesuchen, um der Entstehung von Karies entgegenzuwirken und den Patienten zu Mundhygiene und Ernährung zu beraten.

Einige der häufigsten Ratschläge, die wir unseren Patienten geben, sind:

- Flüssigkeitszufuhr: zwischen 2 - 3 Liter Flüssigkeit (Wasser oder Kräutertees) pro Tag. Getränke mit Zuckerzusatz vermeiden.
- Kaffee sollte vermieden werden.
- Alkohol und Rauchen vermeiden.
- Eine konsequente Mundhygiene betreiben.
- Alkoholfreie Mundspülungen verwenden.
- Zuckerfreie Kaugummis kauen oder zuckerfreie Bonbons lutschen.
- Medikamente mit xerostomisierender Wirkung reduzieren oder absetzen (fragen Sie Ihren Arzt dazu).

Im Zweifelsfall empfiehlt es sich, einen Zahnarzt aufzusuchen und jährliche Kontrolluntersuchungen durchführen zu lassen.

Mindfulness: Auf dem Weg zu einem bewussten Sport



Frau Mª Teresa Mateo Ferrández
Therapeutin für Transpersonale
Psychologie und Mindfulness-Lehrerin
bei Sanysa



Dass sich Sport und körperliche Bewegung positiv auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auswirken, wissen wir schon seit Langem. Sportler sind sich jedoch nicht immer bewusst, was ein Training auslösen oder bewegen kann.

Stellen Sie sich vor, Sie genießen Ihr Training und verbessern gleichzeitig die Beziehung zu Ihrem Körper sowie Ihre Leistung und Ihre Fähigkeit, auf Stresssituationen zu reagieren. Das ist dank *Mindfulness* möglich.

Was ist *Mindfulness*?

Mindfulness bedeutet **Achtsamkeit und volles Bewusstsein**. Es bezieht sich auf die Fähigkeit, den gegenwärtigen Moment voll zu leben und unseren täglichen Gedanken, Gefühlen und Emotionen Aufmerksamkeit zu schenken.

Wie wird *Mindfulness* praktiziert?

Mindfulness und Sport haben mehreres gemeinsam, denn beide sind erfahrungsbezogen. Körper und Konzentration spielen dabei eine wesentliche Rolle und erfordern ein Training.

Mindfulness zu praktizieren ist einfach. Das Schwierige ist, das Engagement beim Ausüben aufrechtzuerhalten, denn unser hektischer Alltag und die unzähligen und ständigen externen Reize zerstreuen zunehmend unsere Aufmerksamkeit. Die Stille, die Beobachtung und die Verbindung zu sich selbst werden zu etwas Kontraintuitivem.

Mindfulness bzw. Achtsamkeit kann auf zwei Ebenen praktiziert werden.

Auf der einen Seite durch **formales Lernen**, das auf der Beobachtung und Bewusstseinsförderung auf drei Grundpfeilern basiert:

- **Körperhaltung:** Hier wird an der Entwicklung des körperlichen Bewusstseins über praxisnahe Methoden wie *Body Scan* gearbeitet. Die daraus resultierende bessere Verbindung zum Körper hilft unter anderem, in diesen hineinzuhören, zu erfahren, was er in jedem Moment braucht und dadurch Verletzungen vorbeugen zu können.

- **Atmung:** Sie dient als Verankerung mit der Gegenwart, dem Hier und Jetzt und sie ermöglicht Gefühle, Stress und Angst zum Beispiel vor einem Wettkampf besser zu steuern.

- **Geistige Grundhaltung:** Die Güte und das Mitgefühl gegenüber sich selbst und gegenüber anderen, das Vertrauen, die Akzeptanz, die Nicht-Beurteilung, sich auf den Augenblick einzulassen, als ob es das erste Mal wäre. Das sind die Grundhaltungen des *Mindfulness*, die den Genuss, die Überwindung und ein faires Spiel fördern.

Das **informelle Praktizieren von *Mindfulness*** besteht hingegen darin, Sport zu treiben, alle täglichen Aktivitäten mit voller Achtsamkeit auszuführen und dabei die 3 Grundpfeiler der formalen Praxis anzuwenden.

Welchen Nutzen können Sportler von *Mindfulness* ziehen?

Sport ist Bewegung und Bewegung bedeutet Gefühl. Sportler, die sich ihrer Emotionen, Gefühle, Denk- und Handlungsmuster bewusst sind, verfügen über eine bessere Selbsterkennung und eine bessere Fähigkeit zum Selbstmanagement. Sie sind folglich in der Lage, besser auf bestimmte Gegebenheiten zu reagieren und verwenden keine automatischen Handlungsmuster.

Welche Vorteile bringt *Mindfulness* mit sich?

- Es **verbessert die Aufmerksamkeit:** Dies spiegelt sich in einer besseren Konzentrationsfähigkeit wider, was in der Sportpraxis und auf Wettbewerbsebene besonders bedeutend ist.

- Es **reduziert Angstzustände und Stress:** Die auf den gegenwärtigen Moment gezielte Aufmerksamkeit und die Atemübungen reduzieren die Angstzustände und verbessern zudem die Fähigkeit, auf Anpassungsmaßnahmen zu reagieren.

- Es **reguliert die Emotionen:** Wenn wir unsere Gefühle erkennen und lernen, mit ihnen umzugehen, werden wir in der Lage sein, sowohl mit Erfolgen als auch mit Niederlagen oder Frust gelassener umzugehen.

- Es **verbessert die Leistung:** Wenn wir in der Lage sind, das Wichtige in jedem Moment zu unterscheiden und unsere Konzentration darauf richten, sind wir weniger zerstreut und verschwenden keine Energie. Dadurch und basierend auf der Akzeptanz der Umstände und einer bewussten Entscheidungsfindung verfügen wir über eine größere Widerstandskraft.

- Es **reduziert Verletzungen:** Durch die Entwicklung eines größeren Körperbewusstseins ist der Sportler in der Lage, in seinen Körper hineinzuhören und zu erkennen, ob er seine Grenzen überschreitet oder sich überanstrengt. Er ist folglich in der Lage, seine Haltung und Einstellung zu korrigieren und Verletzungen vorzubeugen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Ihnen *Mindfulness* ein bewusstes und erfüllendes Sporttreiben ermöglicht.



Kann Intervallfasten unsere Gesundheit verbessern?



Frau Alba Bonell González
Ernährungsberaterin und Trainerin bei
FitUp Shot
@delgym.alplato



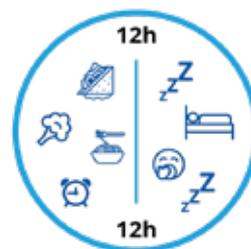
Wahrscheinlich haben wir schon häufig davon gehört, aber wissen wir, was Intervallfasten bedeutet?

Heutzutage ist Intervallfasten der absolute Trend, um Gewicht zu verlieren. Es handelt sich dabei jedoch um viel mehr als eine reine Diät. Hier werden unterschiedliche Esspausen oder -zyklen mit der Nahrungszufuhr kombiniert mit dem Ziel, unsere Gesundheit zu verbessern, Krankheiten vorzubeugen und unser Leben zu verlängern.

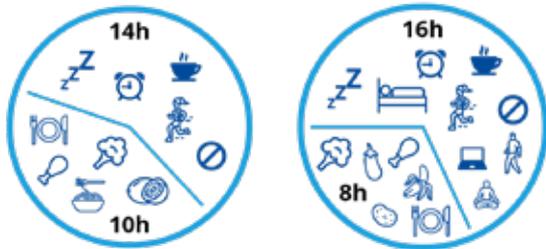
Obwohl für uns diese Technik innovativ erscheinen mag, hat der Mensch seit jeher sich intermittierend ernährt. Bereits unsere Vorfahren waren, abhängig von der Jahreszeit und der Verfügbarkeit an Nahrungsmitteln, gezwungen zu fasten, da nicht immer die gleichen Tiere und Pflanzen vorhanden waren. Heutzutage hingegen steht uns jedes gewünschte Lebensmittel zu jeder Tageszeit zur Verfügung.

Fastenmethoden und wie sollte damit begonnen werden

Zu Beginn ist es **empfehlenswert** und am einfachsten mit der 12:12 Methode zu starten, d.h. wir **können 12 Stunden lang essen und machen anschließend 12 Stunden Esspause**. Das geschieht normalerweise nachts. Ein Beispiel könnte folglich von 21.00 bis 9.00 Uhr (12:12) sein.



Wenn wir die ersten Tage in dieser Weise gut vertragen, hat sich unser Geist und Körper an diese Fastenzeiten angepasst und wir werden auch nicht mehr von einem Hungergefühl gequält. Nun können wir in den nächsten längeren und bekannteren Fastenzyklus wie das 14:10 oder 16:8 wechseln.



Vorteile des Intervallfastens

- **Gewichtsabnahme.** Der Gewichtsverlust ist in der Tat einer der Vorteile, weshalb Intervallfasten so bekannt geworden ist. Mit dieser Ernährungsweise nehmen wir in der Regel weniger Kalorien pro Tag auf. Dadurch verlieren wir Gewicht und senken unser Körperfett.

Längere Fastenzeiten verursachen einen geringeren Insulinspiegel im Körper, bauen daher Körperfett ab, verbessern die Insulinsensitivität und erleichtern zudem die Oxidationsprozesse sowohl von Glukose als auch von Fettsäuren im Körper. Intervallfasten kann Menschen mit Diabetes Typ-2, Herz-Kreislauf-, Durchblutungs- oder Bluthochdruckproblemen und hohem Cholesterinspiegel helfen.

- **Verbesserungen im Magen-Darm-Bereich.** Wenn wir über einen längeren Zeitraum keine Nahrung zu uns nehmen, können sich unsere Organe entspannen und ausruhen. Dies reduziert Entzündungen, Probleme mit der Darmflora und verbessert den Gärungsprozess, die Durchlässigkeit des Darms und die Mikrobiota bzw. Darmflora.

- **Verbesserungen auf neurologischer und hormoneller Ebene.** Wissenschaftliche Studien zeigen, dass unser Körper während der Fastenzeit mehr Hormone wie Dopamin, Adrenalin, Noradrenalin, Wachstumshormone und die Hormone T4 und T3 aussüttet. Diese tragen u.a. zu einer besseren Gehirnfunktion, einem besseren Gedächtnis, zur Merkfähigkeit bis hin zu einem optimalen und angemessenen emotionalen Zustand bei.

Intervallfasten kann folglich ein sehr **gutes Mittel sein, unsere Gesundheit zu verbessern und Gewicht zu verlieren**, solange wir progressiv und kontrolliert vorgehen, uns von einem Fachmann beraten lassen und die richtigen Essenszeiten berücksichtigen. Wichtig ist vor allem, eine stabile Nahrungsgrundlage mit ausreichend Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten zu schaffen.





Ohrenekzem: Wie setze ich dem Juckreiz im Ohr ein Ende?

Ein Ohrenekzem ist eine Hautentzündung des äußeren Gehörgangs, die einen starken Juckreiz verursacht und häufig mit einer schuppigen Haut zusammenhängt.

Zu den häufigsten Ursachen gehören:

- Seborrhoische Dermatitis.
- Akne.
- Schuppenflechte bzw. Psoriasis.
- Kontaktdermatitis.
- Pilze.

Es handelt sich meist um einen chronischen und rezidivierenden Prozess. Trockene Haut, Rötungen und Entzündungen der Haut können starken Juckreiz am Ohr verursachen und heftiges Kratzen kann zu Läsionen unterschiedlicher Intensität oder Infektionen an der Haut des äußeren Gehörgangs führen.

Der unangenehme Juckreiz in den Ohren kann durch eine Reihe von Maßnahmen behoben werden:

- Mehr **Hygiene** und bessere Reinigung des Gehörganges und der Ohrmuschel.

- Verbesserung des **Feuchtigkeitsgehalts der Haut** am äußeren Gehörgang, insbesondere mit ätherischen Ölen, wie z. B. Olivenöl- Rosmarin- oder Hagebuttenextrakt. Diese topischen Feuchtigkeitsspender beruhigen das Hornhautgewebe (Stratum corneum) des Gehörgangs, reduzieren die Entzündung und verbessern den Zustand der Haut.

- Entzündungshemmende Behandlung mit **niedrigpotenten topischen Kortikosteroiden**, welche immer wegen der möglichen Nebenwirkungen unter ärztlicher Kontrolle stattfinden sollte.

- Medizinische Behandlung mit **antibakteriellen Mitteln** (topische Antibiotika) oder **spezifischen Antimykotika**, wenn eine Pilzinfektion die Ursache für den Juckreiz und die dadurch entstandenen Läsionen ist.

Medizinische Leistungen ASSSA



Wie stärke ich mein Immunsystem?

Das Immunsystem schützt unseren Körper vor äußeren Krankheitserregern.

Es gibt zwei Arten von Immunität gegen Infektionen:

Die angeborene Immunantwort verhindert mittels verschiedener organischer Faktoren den Angriff von Mikroorganismen, d.h. sie bilden eine unspezifische Immunabwehr (bakterizide Sekrete, entzündungshemmende Reaktion, Schutzbarriere durch die Haut u.a.). Das Immunsystem kann jedoch durch unterschiedliche Faktoren wie Alter, schlechte Ernährungsgewohnheiten oder ein Krankheitszustand geschwächt werden.

Die erworbene Immunität oder spezifische Immunantwort ist eine Abwehr, die sich im Körper entwickelt, wenn er von einem sogenannten **Antigen** überfallen wird. Ihre Wirkung ergibt sich durch spezifische Elemente wie **Antikörper** (humorale Immunantwort) und **sensibilisierte Lymphozyten** (Zelluläre Immunantwort).

Hier finden Sie einige Empfehlungen, die zur Stärkung des Immunsystems beitragen:

1. Es ist empfehlenswert, täglich 30 bis 60 Minuten **körperlich aktiv** zu sein. Das trägt auch dazu bei, unseren Stress zu regulieren.

2. **Ernährung.** Achten Sie auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse, fettem Fisch, Olivenöl und Trockenfrüchte, wie die Kreta- oder Mittelmeer-Diät. Bestimmte fermentierte Lebensmittel wie Joghurt und Probiotika (wegen ihrer positiven Wirkung auf die Darmflora) sind für unser Abwehrsystem besonders wichtig.

3. **Stress und Angstzustände bekämpfen.** Wichtig dabei ist, dass wir unser Hormonsystem kontrollieren.

4. **Ein erholsamer Schlaf** spiegelt sich in unserem Hormonhaushalt (Cortisol oder sogenanntes Stresshormon) wider.

5. **Vitamine und Mineralien.** Bestimmte Vitamine und Mineralien tragen ebenfalls zur Stärkung unseres Immunsystems bei. Es ist empfehlenswert eine Blutprobe zur Feststellung des Vitamin D und Vitamin B12-Gehalts sowie der Spurenelemente Zink und Eisen vorzunehmen.

6. **Rauchen und Alkohol** schaden das Immunsystem und beides sollte vermieden werden.

Medizinische Leistungen ASSSA



Tarifa

Direkt am Meer, am südlichsten Punkt Europas und so nah am afrikanischen Kontinent wie kein anderer Ort liegt die Stadt Tarifa. Sie befindet sich in der andalusischen Provinz Cádiz und wird als die „Stadt der Winde“ bezeichnet, ein Paradies für Wassersportler.

Die schönen engen und weißen Gassen sowie die historischen und architektonischen Monumente wie die Burg **Castillo de Guzmán el Bueno**, das **Tor Puerta de Jerez** oder die Kirche **Iglesia de San Mateo (1)**, welche auf den Überresten einer alten Moschee innerhalb der maurischen Festung **Alcazaba** errichtet wurde, gelten als eine ihrer größten touristischen Attraktionen.

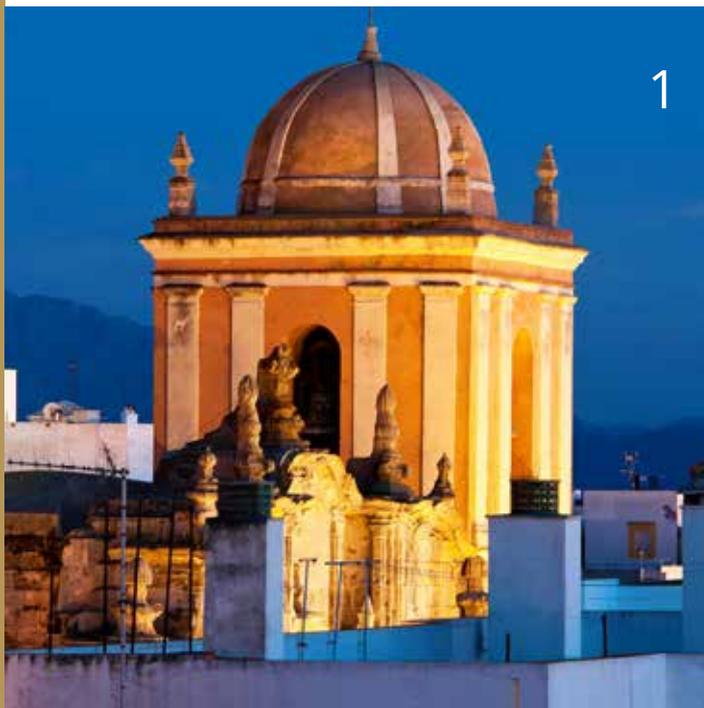
Tarifa hat ebenfalls wunderschöne Naturlandlandschaften zu bieten, darunter Naturparks mit geschützten Gebieten und vor allem paradiesische Strände mit imposanten Wellen und feinem Sand, wie der Strand Playa de Bolonia, Playa de Los Lances oder Playa Tarifa.

Gastronomie

Tarifas gastronomisches Angebot ist sehr umfangreich, vielseitig und basiert grundsätzlich auf Produkten der **mediterranen Diät**. Als Fischerdorf zeichnet sich Tarifa vor allem durch das große Angebot an frischem Fisch in seinen Tapas-Bars, Strandbars und Restaurants aus, wobei das **typischste Gericht das berühmte „pescaito frito“ (kleine frittierte Fische) ist**. Aber auch verschiedene Schweine- und Rindfleischgerichte sind für ihre hervorragende Qualität bekannt.

Feste

Die wichtigsten Feste finden in der ersten Septemberwoche statt, wenn Tarifa den Sommer mit der sogenannten **Romería zu Ehren seiner Schutzpatronin, der Virgen de la Luz und der großen Feria Real verabschiedet**. An diesen Tagen putzt sich die Stadt heraus und Einheimische und Besucher strömen auf den Festplatz voller typisch andalusischer Stände und genießen die zahlreichen Veranstaltungen, wie die Cabalgata Agrícola (ein Spektakel, bei dem Reiter in traditionellen Reittrachten durch die Ortschaft ziehen), der Tag des Pferdes sowie Konzerte und Prozessionen.



Die Gewissheit, dass Ihr Versicherungsunternehmen vertraglich geregelten Kündigungsschutz gewährleistet



Bevor der Mensch ein Risiko eingeht, versucht er von Natur aus, es zu minimieren. In diesem Sinne sollte die Entscheidung für eine Krankenversicherung höchste Wichtigkeit haben; wichtiger sogar als der Schutz materieller Güter, wie Haus und Autos, die ersetzt werden können. Die Gesundheit ist nicht zu ersetzen; daher wird ihr Schutz auf lange Sicht entscheidend sein.

Eine private Krankenversicherung abzuschliessen macht zu jedem Zeitpunkt Sinn, aber es ist empfehlenswert, sie so früh wie möglich abzuschliessen, da Sie so dem Unvorhersehbaren im Leben zuvorkommen und so Ihre Gesundheit in den entscheidenden Momenten schützen können.

Bei der Entscheidung ist ausschlaggebend, sich im Voraus über alle Leistungsgarantien zu informieren, die in den Allgemeinen und vertraglichen Bedingungen der Police stehen; insbesondere die Garantien zur Vertragsdauer und ob das Versicherungsunternehmen einer Vertragsverlängerung widersprechen und

kündigen kann. Denn sollte dies der Fall sein, würde der Versicherte eine unangenehme Überraschung erleben. Er verliert seinen Versicherungsschutz und kann unter Umständen aufgrund des Alters oder aufgrund von Krankheiten bei keiner anderen Versicherung mehr aufgenommen werden.

Es ist daher wichtig, die Garantien genau zu kennen, um zu wissen, wie lange und zu welchem Preis sie versichert sind, um Ihre Gesundheit auch langfristig zu schützen.

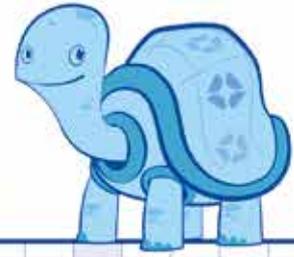
Wir bei ASSSA unterscheiden uns, da wir die Aspekte, die beim Abschluss einer Krankenversicherung relevant sind, sowohl in unseren Informationsunterlagen als auch im Vertrag und in den persönlichen Beratungsgesprächen mit den Kunden mit absoluter Transparenz kommunizieren.

Wir kümmern uns wirklich um die Gesundheit unserer Versicherungsnehmer. Beweis dafür ist unsere vertragliche Garantie des Kündigungsschutzes. Wir kündigen niemals den Vertrag. Diese Garantie gilt für die gesamte Vertragslaufzeit und gibt daher nur unseren Kunden die Entscheidungsmöglichkeit, zu kündigen oder jährlich ihre Police mit uns zu erneuern.

Unsere Unternehmensphilosophie ist es, den Versicherungsnehmern absolute Sicherheit zu bieten. Aus diesem Grund erhöhen wir die Versicherungsprämie nicht mit zunehmendem Alter und respektieren die bei Vertragsabschluss vereinbarten Rabatte auf die gesamte Versicherungszeit.

Mit ASSSA ist Ihre Gesundheit wirklich gut versichert!

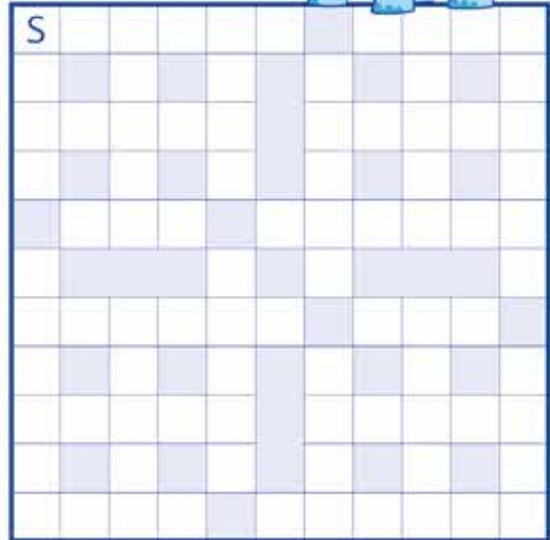
Rätselseite



Sudoku

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

Kreuzwort



Sucht das Wort

ANKERN · FREUD · GEMÜSE
HERZ · MITTWOCH · NEFFE
ORGAN · PROBEN · SCHWARZ · SEILBAHN

Waagrecht

BESSER
ELFTE
ICH
KLEID
LARVE
MAGNET

MÖGT
NIEREN
SCHULD
TREU
WEG
WITWE

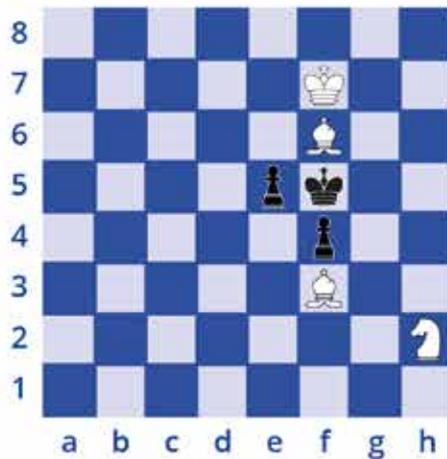
Senkrecht

AKTE
CHEFS
FEDER
GIFTE
HARFE
LEER

ODER
ORTER
SALZ
TRENNE
UMGEBT
ZWEIG

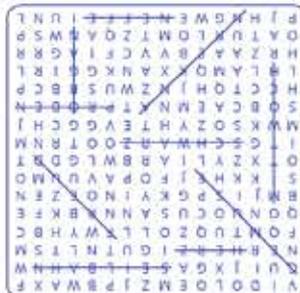
Schach

Es ziehen die Weissen und bieten Matt in zwei Zügen



Lösungen

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



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

1. Stufe et 2. Stufe



Ihre Gesundheit
in guten Händen



HAUPTBÜROS

Av. Alfonso X El Sabio, 14 - Entlo. - 03004 ALICANTE
Tel. 965 200 106 - Fax 965 144 239 - info@asssa.es - asssa.es

REGIONALE ZENTRALEN

MADRID

c/ Santa Engracia, 41 - 1º
Tel. 915 930 755 - Fax 915 932 551
28010 - madrid@asssa.es

BARCELONA

c/ Valencia, 106 - 108 - Bajos
Tel. 932 265 966 - Fax 932 267 589
08015 - sacbcn@asssa.es

ZWEIGSTELLEN

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/ 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

MÁLAGA

Torrox Costa

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

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

MURCIA

Los Alcázares

Urbanización Oasis
c/ Penélope, 110 - Los Narejos.
Tel. 968 574 459 - Fax 868 480 116
30710 - losalczares@asssa.es

Puerto de Mazarrón

Av. Dr Meca, 109
C.C. La Pirámide - Local 9
Tel. 968 153 396 - Fax 968 154 212
30860 - mazarron@asssa.es

TENERIFFA

Los Cristianos

Av. Juan Carlos I, 32
C.C. Bahía de los Cristianos - Local 21
Tel. 922 752 794 - Fax 922 795 294
38650 - tenerife@asssa.es

Puerto de la Cruz

c/ Retama, 3
Edif. Retama - Local 4
Tel. 922 752 794 - Fax 922 795 294
38650 - tenerife@asssa.es
Kontaktstelle



ASSSA
VERSICHERUNGEN

Ihre Gesundheit in guten Händen



AGRUPACIÓN SANITARIA SEGUROS S.A.

Unternehmen gegründet 1935