



**ASSSA**  
magazin

29

Resilienz: der schlüssel zu einer  
ausgewogenen psychischen gesundheit

Chronisch-entzündliche darmerkrankungen

INDIBA: fortgeschrittene physiotherapie

Krafttraining im seniorenalter

So pflegen Sie Ihre Darmflora

Schönes Land:  
Santiago de Compostela



JAN - JUN 2022

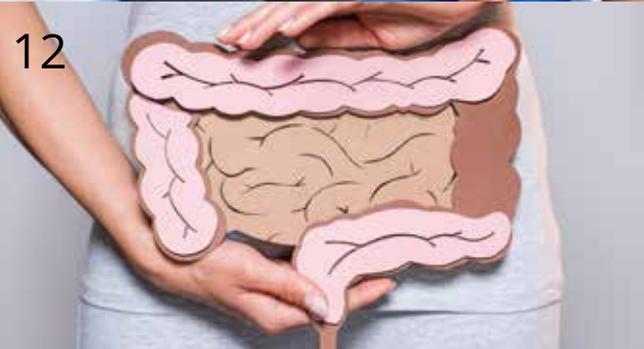
# Inhalt



06



10



12



16

04 NEUIGKEITEN ASSSA

05 DANKE ASSSA

06 BLEIBEN SIE GESUND  
Resilienz: der schlüssel zu einer ausgewogenen psychischen gesundheit

07 BLEIBEN SIE GESUND  
Chronisch-entzündliche darmerkrankungen

08 MEDIZINISCHE TECHNOLOGIE  
INDIBA: fortgeschrittene physiotherapie

10 SPORT FÜR JEDERMANN  
Krafttraining im seniorenalter

11 ZAHNMEDIZIN  
Veneers: der Geheimtipp, um Ihr Lächeln schnell zum Strahlen zu bringen

12 IHRE ERNÄHRUNG  
So pflegen Sie Ihre Darmflora

14 GESUNDHEITSTIPPS

16 SCHÖNES LAND  
Santiago de Compostela

17 VERSICHERUNGEN  
Der Versicherte als Ankerpunkt in Zeiten der Digitalisierung

18 RÄTSELSEITE

## Redaktion

Management	Noelia Pasero
Koordinierung	Rafael Blasco
Artikel, Lay-out und Design	Belén Mora Carmen Valero José Miguel Guillén Diego Hidalgo
Mitwirkende	Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez Dra. Patricia Herbera Herr Alejandro Pérez Campaña Herr Fernando García Aguilar Dr. Alberto Enrique Lledó Valero Dra. Miriam Regadera González
Übersetzung	Trayma
Bilder	Grafikdesign ASSSA
Ihre Vorschläge	<a href="mailto:magazine@asssa.es">magazine@asssa.es</a>



Besuchen Sie unseren Blog

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



## NEUER STRATEGISCHER PLAN

Das Jahr 2021 liegt hinter uns; ein weiteres Jahr, in dem die Pandemie Ihre Spuren für Menschen und Unternehmen hinterlassen hat. Glücklicherweise konnten wir bei ASSSA unsere Ziele erreichen und haben das Jahr auch genutzt, die Digitalisierung aller Unternehmensprozesse, die zu mehr Effizienz und Datensicherheit führen, voranzutreiben.

Nun geht es an die nächsten Schritte zur Weiterentwicklung und Wachstum des Unternehmens. Wir haben dafür einen neuen Strategieplan für einen Zeitraum von drei Jahren aufgestellt, um das konstante Wachstum, das wir in den letzten Jahren verzeichnet haben, weiterhin aufrechtzuerhalten. Wir werden Niederlassungen in neuen Regionen eröffnen und einige Versicherungsfirmen für eine mögliche Integration in unser Unternehmen auswählen. Unsere Erfahrung sagt uns, dass dies der Weg ist, um konstant zu wachsen und sich kontinuierlich zu verbessern.

Diese Erfolge haben wir dank unseres exzellenten Mitarbeiterstabs bei ASSSA erreicht; ein sehr professionelles Team, das mit geschulter Ausbildung und Einfühlungsvermögen seine Aufgaben wahrnimmt und unseren Versicherungsnehmern den besten Service bietet. Ich möchte die Gelegenheit nutzen, und unseren Mitarbeitern zu ihrer exzellenten Arbeit gratulieren, die sie jeden Tag leisten.



# Neuigkeiten ASSSA



## Ihr persönlicher und exklusiver Bereich: das Kundenportal

Wir setzen weiter auf die Digitalisierung und reagieren auf die Bedürfnisse unserer Kunden, woraufhin wir auf unserer Internetseite das Kundenportal, einen persönlichen und exklusiven Bereich zur Online Verwaltung der Policen, eingerichtet haben.

Dieses wichtige digitale Tool ist 24 Stunden aktiv, absolut sicher und von jedem Ort und Gerät aus zugänglich.

Mit dieser neuen Plattform lassen wir unsere Versicherungsnehmer an den Verfahren teilnehmen und erhalten gleichzeitig unseren exzellenten, engen und persönlichen Service im Büro aufrecht.

Dank des Kundenportals optimieren wir die Betreuung und die effiziente Geschäftsabwicklung. Damit kommen wir den Versicherten noch näher und erfüllen weiter unsere Verpflichtung eine qualitativ hochwertige Versicherung anzubieten.



## Neues ASSSA Ärzteverzeichnis 2022

Eine unserer Verpflichtungen ist eine kontinuierliche und aktualisierte Verbesserung der medizinischen Versorgung für unsere Versicherten. Daher steht Ihnen ab 1. Januar 2022 das verbesserte und erweiterte Ärzteverzeichnis auf unserer Website zur Verfügung.

Wir haben unablässig daran gearbeitet, die Zahl der renommierten Ärzte, Gesundheitszentren und Krankenhäuser zu erhöhen, um unseren Versicherten in allen Zonen, in denen wir präsent sind, ein breites Leistungsspektrum anzubieten.

Wir fügen mehr medizinisches Fachpersonal hinzu und aktualisieren ständig die Zentren und Ärzte in der Sektion Ärzteverzeichnis auf unserer Internetseite.

Mit jeder neuen Ärzteliste veröffentlicht ASSSA die Aufnahme von hoch angesehenem Gesundheitspersonal, das mit uns zusammenarbeitet, um sich um das Wichtigste, die Gesundheit, zu kümmern.



## ASSSA und AME konsolidieren ihre Vereinigung

ASSSA entwickelt sich in Katalonien weiter und schließt die Fusion und vollständige Integration der Versicherten von AME (Asistencia Médica de Barcelona) mit deutlichen Verbesserungen ab.

Dieser Zusammenschluss der einschlägigen Erfahrungen beider Unternehmen, der nahe Umgang und die qualitativ hochwertige Betreuung, stellt eine deutliche Erweiterung der Dienstleistungen dar.

Unser Unternehmen bietet mit der neuen Gesundheitskarte Zugang zu einer verbesserten und erweiterten Ärzteliste in Barcelona sowie zu den übrigen ASSSA Ärzteverzeichnissen.

Darüber hinaus erhalten die Kunden persönliche Kundenbetreuung über unser breites Netzwerk von Büros, einschließlich der regionalen Zentrale von ASSSA in Katalonien, die allen unseren Versicherungsnehmern unter der Adresse c / Valencia 106-108, Barcelona, zur Verfügung steht.

Die AME-Versicherten als Teil der ASSSA-Familie profitieren von allen damit verbundenen Vorteilen, denn wir setzen uns Tag für Tag dafür ein, unseren Verpflichtungen gegenüber der Gesundheit auf anspruchsvolle Weise nachzukommen und so ein großartiges Unternehmen zu schaffen, in das Tausende Menschen vertrauen.

# Danke ASSSA

Alicante

“ ASSSA zu wählen war eine unserer besten Ideen.

Wir sind seit vielen Jahren Kunden des Unternehmens und waren immer mit den erbrachten Dienstleistungen zufrieden. Wir schätzen die Freundlichkeit des Personals sehr. Es ist immer jemand da, der uns in unserer Muttersprache Deutsch weiterhilft und ohne die Sprachbarriere vermeiden wir Missverständnisse.

Wir sind sehr zufrieden, wir hatten in 20 Jahren keinen Grund zur Klage, im Gegenteil!

Was wir am meisten hervorheben ist die persönliche Betreuung und die Höflichkeit mit der die Mitarbeiter der Büros weiterhelfen und alle Fragen beantworten.

Mit freundlichen Grüßen, ”

Ada und Guenter Goerndt - Police 17.626



Benalmádena (Málaga)

“ In all den Jahren, in denen ich Mitglied von ASSSA bin, habe ich einen ausgezeichneten Service erlebt.

Die Auswahl an Krankenhäusern und Kliniken ist sehr gut und bequem.

Die Antwort auf die Genehmigungsanfrage war schnell und entschieden. Die Mitarbeiter sind sehr hilfsbereit.

Ich kann ASSSA als Krankenversicherung wärmstens empfehlen, da sie sich als sehr professionell erwiesen hat.

Hochachtungsvoll, ”

Suzy Dillon - Police 42.970



# Resilienz: der Schlüssel zu einer ausgewogenen psychischen Gesundheit



**Dra. Patricia Herbera**  
Facharzt für Psychiatrie an der Uniklinik  
Hospital Universitario San Juan de Alicante

Resilienz und psychische Gesundheit sind Begriffe, die gerade in den letzten Jahren, bzw. in diesem merkwürdigen Zeitalter der Pandemie, stets in den Schlagzeilen, unter Politikern, in der Warteschlange bei der Bank oder der Bäckerei kursieren. Was bedeutet aber eigentlich Resilienz? Und, was hat das mit psychischer Gesundheit zu tun?

Resilienz wird im Duden als „die psychische Widerstandskraft bzw. Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen“ definiert. Im Bereich der Psychologie wird sie als **die Fähigkeit bezeichnet, sich effizient einer belastenden Situation, Widrigkeiten, Traumata oder einem Schicksalsschlag anzupassen und sich danach wieder schnell zu erholen**. Laut Definition und sogar phonetisch wäre es naheliegend zu denken, dass es sich dabei um ein Synonym für Resistenz handelt, wobei trotz des ähnlichen Klanges, konzeptuell genau das Gegenteil von Resilienz gemeint ist, denn Resistenz wohnt die Bedeutung „Opposition“ inne und Resilienz beinhaltet **Anpassungsfähigkeit**.

Und, was hat Resilienz mit psychischer Gesundheit zu tun? Wir alle werden in unserem Leben mit verschiedenen widrigen Situationen konfrontiert (emotionale Trennung, Verlust von geliebten Menschen, berufliche oder finanzielle Schwierigkeiten, körperliche Krankheiten...), die eine größere Stressbelastung erzeugen oder unser normales Funktionieren beeinträchtigen können. In schwierigen Situationen kann der Mensch sehr unterschiedlich reagieren:

- So, beispielsweise, durch Verdrängung oder den Versuch das Problem zu ignorieren und weiter zu handeln, als wäre nichts geschehen. Der Stress und folglich unsere psychische Verfassung wird dadurch aufrechterhalten, was zu langfristigen negativen Auswirkungen wie Angstzuständen, Anpassungsstörungen oder schweren depressiven Störungen führt.
- Ähnliche Folgen kann auch eine Resistenz gegenüber neuen Situationen hervorrufen, d.h. wenn wir uns an den alten mentalen und physischen Zustand klammern, da dies ein psychisches Unbehagen bzw. mentale Beeinträchtigungen, wie die soeben genannten, als Folge haben kann.

- Resilienz, andererseits, ist eine alternative Verhaltensform in einer Notsituation, nämlich die psychosoziale Anpassung an diese neue Situation. In diesem Kontext bedeutet Resilienz nicht nur Anpassung, sondern eine Anpassung im positiven Sinne. Mit anderen Worten: eine resiliente Person passt sich nicht nur an, stellt sich den widrigen Umständen und überwindet sie. Sie lernt auch aus der Erfahrung, um in Zukunft besser auf neue Herausforderungen vorbereitet zu sein.

**Resilient sein ist keine angeborene Eigenschaft. Es mag zwar eine Veranlagung in unserer Persönlichkeit geben, aber wir können lernen diese zu trainieren und zu entwickeln.**

Beim Resilienztraining werden eine Reihe von Verhaltensformen eingeübt, die die Entwicklung dieser Fähigkeit fördern:

- **Positive Lebenseinstellung.** Diese besteht darin in jeder Art von Situation die positiven Aspekte zu erkennen, sodass wir schwierige Situationen aus einer anderen Perspektive angehen können, indem wir fragen: was können wir daraus lernen?
- **Ein hohes Maß an Selbstvertrauen wahren.** Wenn wir unsere Stärken kennen, erkennen wir auch unsere Schwächen.
- **Sich auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren.** Sich dem Alltag stellen, die Vergangenheit hinter sich zu lassen und zu vermeiden, aufgrund möglicher zukünftiger Ereignisse, die noch nicht eingetreten sind und vielleicht nie eintreten werden, zu leiden.
- **Aufgeschlossenheit.** Eine offene Haltung gegenüber neuen Erfahrungen und das Vertrauen auf unsere positive Anpassungsfähigkeit wahren.

Wenn wir in der Lage sind, die Komplikationen des Lebens zu meistern und dies mit Ruhe und Besonnenheit zu tun, können wir widerstandsfähiger sein und letztlich **das psychische Leiden vermeiden, das sich aus den Widrigkeiten des Lebens ergibt, und so unsere mentale Gesundheit verbessern.**



# Chronisch-entzündliche darmerkrankungen



Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez  
Medizinische Direktor für ASSSA



Es handelt sich um eine chronische Darmentzündung unbekannter Ursache, die sich in immer wieder auftretenden Schüben entwickelt: Phasen, in denen die Symptome anhalten und Phasen, in denen diese remittieren. Es können neben den Magen-Darm-Beschwerden verschiedene Komplikationen und extraintestinale Manifestationen auftreten, wie Müdigkeit oder Gewichtsverlust.

Die neusten Erkenntnisse besagen, dass chronisch-entzündliche Darmerkrankungen durch eine gestörte Immunantwort entstehen, die in unserem Körper, insbesondere aber im Darmbereich, Läsionen unterschiedlicher Tiefe und Ausdehnung erzeugt.

Folgende Faktoren können zum Auslösen einer entzündlichen Darmerkrankung beitragen:

- genetische Veranlagung und vorherige Erkrankungen in der Familie.
- Zustand der Darmflora (Darmmikrobiota).
- bestimmte Umweltfaktoren, wie z.B. Umweltverschmutzung.
- Kontakt zu bestimmten Mikroorganismen.
- eine gestörte Immunantwort.

**Das Konzept der entzündlichen Darmerkrankung wird zwei nosologischen Manifestationen zugetragen: die Colitis ulcerosa und Morbus Crohn.**

Bei beiden handelt es sich um Erkrankungen, die den Darm grundsätzlich immunvermittelt betreffen, die entzündliche und chronische Symptome hervorrufen und zum Teil lebensgefährliche Komplikationen mit sich ziehen können.

**Bei der Colitis ulcerosa ist ausschließlich die Schleimhaut des Dickdarms und des Enddarms betroffen**, die brüchig, d.h. leicht zerfallend und diffus kongestiv erscheint. Zu den häufigsten Manifestationen gehören:

- Durchfall.
- Blut im Stuhl.
- Bauchschmerzen, Fieber und Gewichtsverlust.
- Tenesmus oder der ständige Drang zum Stuhlgang, auch wenn der Darm bereits leer ist.
- Darmdurchbruch und sogar das Risiko, eine Art von Krebs zu entwickeln. Diese sind die wichtigsten Risiken, die zu berücksichtigen sind.

**Bei Morbus Crohn wirkt sich der Entzündungsprozess tief auf die Submukosa und die anderen Schichten der Darmwand aus.** Hier können auch Granulome auftreten. Die Erkrankung kann jeden Abschnitt des Darm- und Verdauungstraktes betreffen. Ihre Verteilung ist segmental, diskontinuierlich: entzündete Areale wechseln sich mit gesunden Arealen ab. Zu den häufigsten klinischen Manifestationen gehören:

- Durchfall, meistens ohne Blut.
- Bauchschmerzen, Fieber und Gewichtsverlust.
- Müdigkeit,
- Fisteln, Darmdurchbruch und Darmverschluss sind die schwersten Komplikationen.

Zu den verfügbaren diagnostischen Verfahren gehören Blut, Urin- oder Stuhlanalysen, ein Ultraschall des Bauchraums oder endoskopische Untersuchungen.

Aktuell werden mehrere Behandlungsoptionen eingesetzt, um die Krankheitssymptome zu lindern und ihre Remission aufrechtzuerhalten: Antibiotika, Corticosteroide und Immunsuppressiva. Wichtig ist jedoch anzumerken, dass keine zwei Erkrankungen gleich sind, ebenso wie keine zwei Patienten mit entzündlichen Darmerkrankungen einander identisch sind. Daher gibt es keine uniforme Behandlung für alle Patienten.

Die zu verwendende Behandlung und Diagnose wird vom Arzt individuell festgelegt.

# INDIBA: fortgeschrittene physiotherapie



Herr Alejandro Pérez Campaña  
Physiotherapeut und Direktor der  
Clínica Campaña



Die INDIBA-Technologie ist seit 35 Jahren weltweit führend im Bereich der Hochfrequenz-Therapie.

In der Praxis regen wir mittels Hochfrequenzstrom die zelluläre Biostimulation an, welche die Heilung des Gewebes beschleunigt und den natürlichen Reparaturprozess des Körpers unterstützt. Somit wird der Blutfluss erhöht, der die für den Regenerationsprozess so wichtigen Sauerstoff und Nährstoffe liefert. **Mit unseren Geräten können wir somit ab der akutesten Phase der Verletzung Entzündungen und Schmerzen lindern und so den gesamten Rehabilitationsprozess beschleunigen.**

Die Wirkung der Behandlung hängt von der erreichten Temperatur und dem Zeitintervall ab, in dem die Temperatur im behandelten Bereich gehalten wird. Die einzigartigen Benefits dieser Technologie werden von mehr als 19 Jahre molekularer Forschung mit mehr als 300 Dokumenten und klinischen Studien untermauert. **Die Erkenntnisse dieser Studien postulierten, dass 448 kHz die optimale Hochfrequenz sei, um signifikante und sichere Verbesserungen zu erzielen.**

Es ist ein höchstzuverlässiges Hochfrequenzgerät mit nachgewiesener Wirksamkeit in der Behandlung folgender Areale:

## Sportphysiotherapie und Rehabilitation (1)

Die Nutzung von INDIBA hilft Sportlern dabei, sich schneller von Verletzungen zu erholen, Rückfälle zu vermeiden und ihre Leistung zu verbessern. Die meisten Teams der Champions League, Premier League, des professionellen Radsports, der Leichtathletik und des Tennis nutzen INDIBA. Ist ein Athlet verletzt und dadurch auch vom Wettkampf verhindert, kann er mit der Anwendung dieser Technologie schnelle und sicher Ergebnisse erzielen, die den Heilungsprozess beschleunigen. INDIBA wird verwendet zur Behandlung von:

- Arthrose.
- Sehnenleiden (Achillessehne, Schulter, Patella).
- postoperative Verfahren.
- Muskelrisse.
- Verstauchungen.
- Verheilung von Knochenbrüchen.
- Schmerzlinderung.
- Lumbalgie.
- Muskelverspannungen.

2



## Beckenbodenpathologien (2)

Männer und Frauen können wegen unterschiedlicher Faktoren wie vaginale Entbindungen, Alter, Beckenoperationen und Kollagenosen an Beckenbodendysfunktionen leiden, die zu Harn- und Stuhlinkontinenz oder sogar zu einem Genitalprolaps führen. Diese Symptome gehen oft zusammen mit Unterleibsschmerzen und -beschwerden einher. In der Praxis für fortgeschrittene Physiotherapie wird eine Behandlung mit INDIBA angesetzt, um folgende Ziele zu erreichen:

- Inkontinenz reduzieren.
- die Heilung von Kaiserschnitten, Rissen, Fissuren und Episiotomien beschleunigen.
- die Kontraktionsfähigkeit der Beckenbodenmuskulatur verbessern.
- vaginale Trockenheit und Ejakulationskontrolle verbessern.
- Schmerzen und Entzündungen reduzieren.

## Physioästhetik (3)

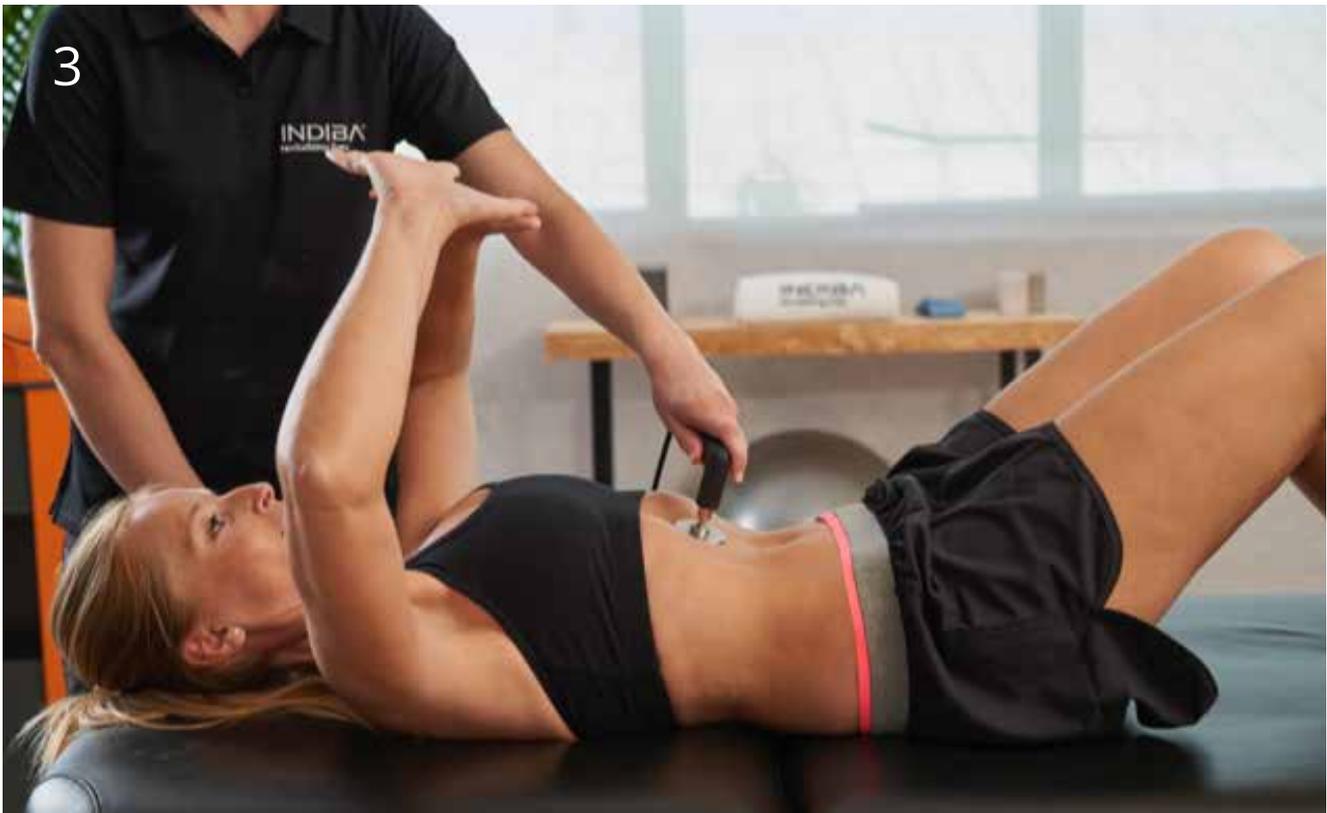
INDIBA wirkt, indem es den Zellstoffwechsel ausgleicht. Daher verbessert es den Muskel- und Hauttonus, fördert die Durchblutung und kurbelt die Synthese von Kollagen und Elastin an. Darüber hinaus haben molekularbiologische Studien gezeigt, dass infolge der Behandlung mit INDIBA die Adipozyten ihre Aktivität verringern, was die Fettspeicher in unserem Körper dezimiert.

**Eines der Hauptziele jedes Physiotherapeuten ist es, die Elastizität und Funktionalität der Weichteile zu erhalten.**

Dank der oben genannten Technologie können Hautzustand, schlaffe Haut und lokalisiertes Fett in bestimmten Bereichen wie Brust, Bauch und Beinen verbessert werden.

Im Falle einer Narbenbehandlung (z. B. nach einer Operation oder einem Kaiserschnitt) kann INDIBA die Heilung beschleunigen sowie Entzündungen und Blutergüsse reduzieren, um eine korrekte Heilung zu fördern. Bei anderen Behandlungen zur Linderung von Schmerzen und Durchblutung der Beine kann INDIBA mit manuellen Techniken kombiniert werden, um sowohl die Lymphdrainage als auch die Entspannung zu fördern.

3



# Krafttraining im seniorenalter

Es gibt Hinweise darauf, dass ab einem Alter von 40-50 Jahren die Muskelmasse und die Fähigkeit, Kraft zu erzeugen, bei Menschen beginnt abzunehmen. Dies geschieht aufgrund verschiedener muskulärer und neuronaler Faktoren, welche unter anderem ein Gesundheitsrisiko und eine Verringerung der Lebensqualität mit sich bringen können. Ebenfalls eine erhöhte Abhängigkeit der Senioren und eine Einschränkung ihrer täglichen Aktivitäten. Um diesen negativen Folgen vorzubeugen, hat sich Krafttraining bei älteren Menschen als wirksam erwiesen, da es die Auswirkungen des Alterns auf das neuromuskuläre System und der Kraftproduktion reduziert und verlangsamt.

**Haben alle Arten von Krafttraining die gleichen Vorteile?**  
Nein, sie haben jeweils Vorteile und Nachteile.

Viele der auf diese Gruppe zugeschnittenen Trainingsprogramme basieren auf leichte und nicht sehr anspruchsvolle Übungen. Dies kann bei Menschen mit wenig Krafttrainingserfahrung (in jedem Alter) anfänglich nützlich sein. Doch wenn ein gewisses Maß an Fitness erreicht ist, kann es zu wenig Beanspruchung mutieren. Um also die Probleme zu bekämpfen, die mit dem Verlust der Muskelkraft und -masse im Alter einhergehen, sind anspruchsvollere Übungsprogramme ratsam. So hat sich gezeigt, dass **Hypertrophie-Workouts** (mit 8-14 Wiederholungen pro Übung bei einer erhöhten Intensität) den Verlust an Muskelmasse und Kraft nicht nur verlangsamen, sondern eine Stärkung derselben bewirken können.



**Herr Fernando García Aguilar**  
Promovierter Sportwissenschaftler  
und aktueller Trainer beim  
Evolution Boxing Club



Zudem ist nicht nur die Muskelmasse oder -kraft wichtig, sondern auch die Geschwindigkeit, bei der diese Kraft erzeugt wird. **Schnell Kraft zu erzeugen ist wichtig, da es im Alltag dabei hilft, Stürze zu verhindern und Stöße zu vermeiden, und allgemein schnell und angemessen in verschiedenen Situationen zu reagieren, die ein schnelles Ausbalancieren erfordern.** Mit zunehmendem Alter nimmt die Kraft, die wir in einer bestimmten Zeit ausüben können, stärker ab als unsere absolute Kraft. Dies geschieht z.T. aufgrund der Erhöhung des Anteils an Slow-Twitch-Fasern oder Veränderungen der Nervenimpulse. Aus diesem Grund wird dem Geschwindigkeits-Krafttraining bei älteren Menschen einer immer höheren Bedeutung beigemessen. Da wir im Alltag nur eine begrenzte Zeitspanne haben, um Handlungen durchzuführen (wenn wir uns beispielsweise beim Stolpern wieder ins Gleichgewicht bringen müssen), sollten wir in der Lage sein, innerhalb kürzester Zeit Kraft zu entwickeln. Hier ist Krafttraining (4-8 Wiederholungen bei mäßiger Intensität, aber hoher Geschwindigkeit) bei älteren Menschen sehr empfehlenswert.

**Um eine Verbesserung der Lebensqualität zu erreichen ist Krafttraining notwendig: mindestens zweimal pro Woche.**

Es ist ratsam, von einem Absolventen der Sportwissenschaft beaufsichtigt zu werden, da bestimmte Regeln befolgt werden müssen, um Risiken zu vermeiden. Ein progressives Training durchführen, Pausen einhalten und Gesundheitsprobleme wie Bluthochdruck oder Diabetes berücksichtigen gehören hier dazu.



# Veneers: der Geheimtipp, um Ihr Lächeln schnell zum Strahlen zu bringen

Berühmte Persönlichkeiten und Influencer lächeln und glänzen mit ihren perfekten Zähnen auf dem roten Teppich. Das Geheimnis dieses attraktiven Lächelns sind oft die sogenannten Veneers. Bekanntlich steigert ein schönes Lächeln die Schönheit eines Gesichts: deshalb spielen Zähne eine sehr wichtige Rolle. Weiße Zähne werden mit Gesundheit verbunden und lassen Menschen jünger, glücklicher und attraktiver aussehen.

## Was sind Zahnveneers?

Veneers sind sehr dünne Komposit- oder Porzellanverblendungen, die wie eine Kontaktlinse mit einem speziellen Klebstoff auf den Zahn geklebt werden.

Das wichtigste Merkmal der Zahnveneers ist, dass sie dem Zahn sehr schnell eine völlig neue Form und Farbe verleihen können. So lassen sich mit den Veneers nicht nur Lücken schließen und die Zahnform verändern, sondern sie sind auch eine Alternative zur permanenten Zahnaufhellung.

**Das Material eines Veneers ist genauso durchsichtig wie der Zahnschmelz, sodass sie mit bloßem Auge nicht von den Originalzähnen zu unterscheiden sind.**

## Arten von Zahnveneers

### 1. Composite- oder Sofort-Veneers

Diese Art von Veneers werden vom Fachmann in der Praxis direkt auf dem Zahn angebracht, eine Herstellung im Labor ist nicht erforderlich. **Die Sofort-Veneers werden aus einem Harz namens Composite hergestellt.** Dieses Verfahren eignet sich für leichte Zahnunregelmäßigkeiten, das Verschließen von Lücken und Farbveränderungen.

Vorteile:

- Es ist kein Zahnabschleifen notwendig.
- Keine örtliche Betäubung notwendig.
- Sie sind die günstigere Variante, da keine Laborkosten anfallen.
- Sie werden im Sofort-Verfahren angebracht.

Nachteile:

- Sie weniger langlebig sind (ca. 6-7 Jahre).
- Laufe der Zeit abgenutzt und verfärbt werden können.



**Dr. Alberto Enrique Lledó Valero**  
Spezialist für Zahnheilkunde in der  
Lledó Klinik Madrid

### 2. Konventionelle Keramik-Veneers

**Herkömmliche Porzellan-Veneers sind ästhetischer und langlebiger als Composite-Veneers, das Anbringen erfordert jedoch eine örtliche Betäubung und Beschleifen der Zähne.** Da die Veneers im Labor angefertigt werden, sind der Zeitaufwand und die Kosten höher als bei anderen Verfahren.

Vorteile:

- Diese Veneers sind ästhetischer, da sie aus Porzellan bestehen.
- Sie sind langlebiger (20 – 25 Jahre).
- Sie erleiden weder Farbveränderungen noch Färbungen.

Nachteile:

- örtliche Betäubung und Anschleifen notwendig.
- Sie sind teurer, da sie im Labor hergestellt werden.

### 3. Mikroveneers oder Lumineers

Bei dieser Art von sehr dünnen Veneers (0,3 mm) ist es nicht notwendig, den Zahn zu beschleifen. Somit bleibt der Zahn intakt, für den Fall, dass die Verblendungen zukünftig entfernt werden möchten. Lumineers, wie diese Art von Veneers genannt wird und welche auch eine eingetragene Marke ist, waren die ersten linsendünnen Veneers, die sich großer Popularität erfreuten. **Das Anbringen der Lumineers ist ein sanfter, schmerzloser Prozess, bei dem keine örtliche Betäubung notwendig ist.**

Vorteile:

- Sie sind hochästhetisch.
- Weder örtliche Betäubung noch Anschleifen notwendig.
- Langlebigkeit (20-25 Jahre).

Nachteile:

- Nicht empfehlenswert bei sehr dunklen Zähnen, da sie relativ lichtdurchlässig sind.
- höhere Kosten.

## Wann sollten Veneers verwendet werden?

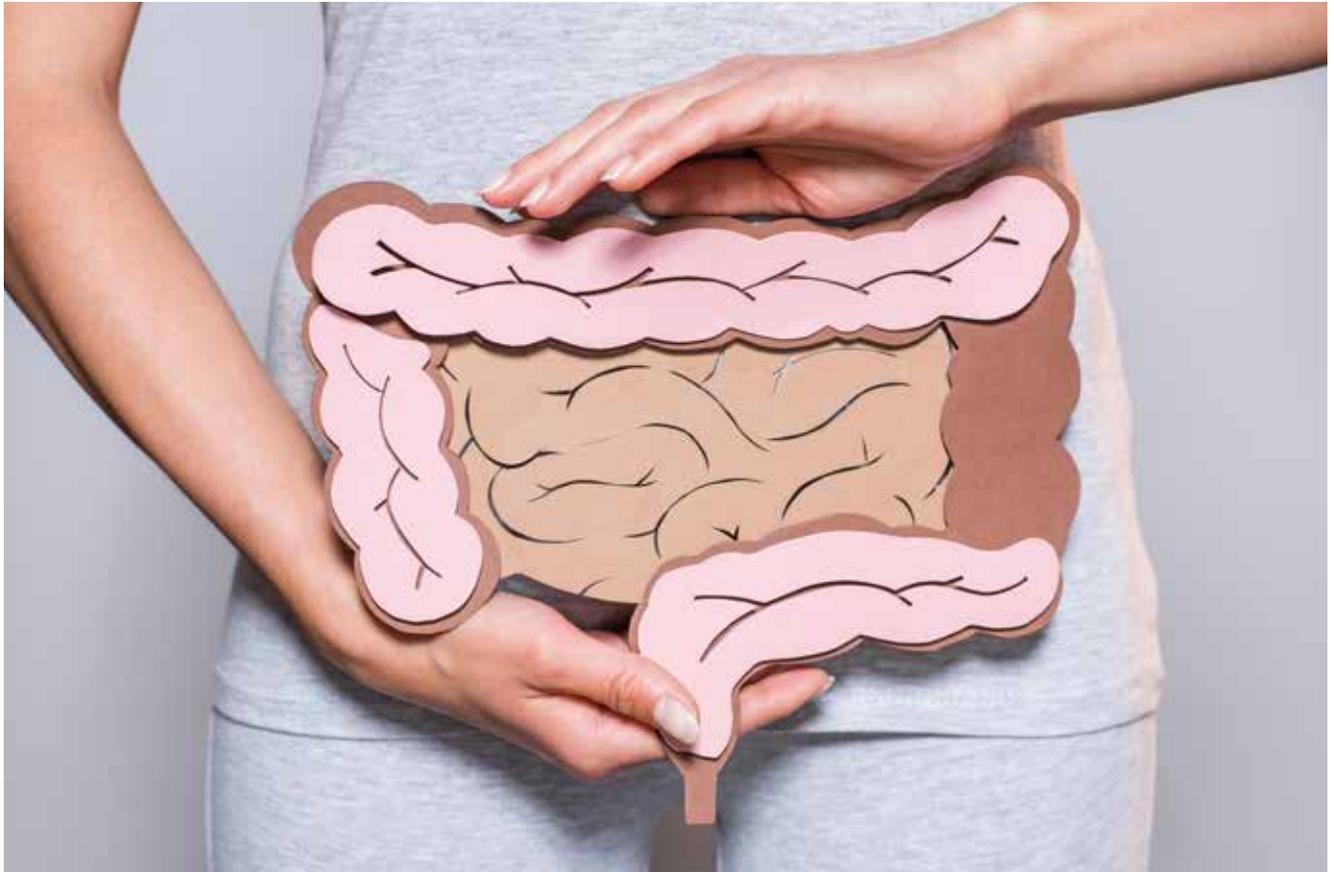
Veneers sind eine hervorragende Alternative, um das allgemeine Erscheinungsbild der Zähne zu verändern und das Lächeln zu verjüngen. **Sie können sowohl die Form, Farbe als auch die Position der Zähne ändern und so ein völlig neues Lächeln zaubern. In vielen Fällen kommen minimalinvasive und reversible Verfahren in Betracht, die ein Abschleifen der Zähne umgehen.**



# So pflegen Sie Ihre Darmflora



**Dra. Miriam Regadera González**  
Palliativmedizin an der UHD Valencia.  
Facharzt für integrative Medizin.



„Alle Krankheiten beginnen im Darm“, postulierte Hippokrates vor 2.500 Jahren. Doch erst im 21. Jahrhundert hat die Wissenschaft diesbezüglich Erkenntnisse gewonnen, die beweisen, dass Bakterien weit mehr als Krankheitsüberträger sind. Sie spielen sowohl bei der Pathogenese wie bei der Wiederherstellung unserer Gesundheit eine führende Rolle.

Eine unausgeglichene Darmflora (Mikrobiota) vermag es nicht nur auf Darrebene Ursache von Krankheiten zu sein, sie begünstigt zudem auch die Entwicklung von Diabetes, Fettleibigkeit, Zöliakie, Schuppenflechte, sowie neurologischen und psychischen Erkrankungen.

**Als Darmflora oder intestinale Mikrobiota wird die Gesamtheit der Mikroorganismen bezeichnet, die den menschlichen Verdauungstrakt besiedeln. Sie werden bei der Geburt erworben und bleiben bei Erwachsenen im Laufe der Zeit ziemlich konstant.**

Bei erwachsenen Menschen wiegt die Darmmikrobiota durchschnittlich 1,5 Kilo - laut Autoren summieren sich zwischen 10 und 100 Milliarden Mikroorganismen pro Individuum. Es gibt zwischen 500 und 1.000 Arten von diesen Mikroorganismen. Die Bakterien der Stämme der **Bacteroidetes (25%) und Firmicutes (60%) bilden hier eindeutig die Mehrheit.**

Es ist wichtig, die Konzentration dieser Mikrobiota ausgewogen zu halten. Daher hat sich das *Firmicutes/Bacteroidetes (F/B)-Verhältnis* als Parameter zur Beurteilung des Gleichgewichts und der Funktionsfähigkeit der Darmmikrobiota etabliert. Veränderungen des F/B-Verhältnisses können zu Fettleibigkeit und entzündlichen Darmerkrankungen führen. Bestimmte Probiotika können hier das mikrobielle Gleichgewicht im Darm wiederherstellen, indem sie das F/B-Verhältnis beeinflussen.

Bisher sind geschätzt nur 30% der Darmmikrobiota erforscht. Daher sind viele ihrer Aufgaben noch unbekannt. Es ist dennoch erforscht, dass die Darmflora drei grundlegende Funktionen erfüllt:

- **Trophische Funktion:** durch die Produktion vieler nützlicher Moleküle beeinflusst sie die Entwicklung des Verdauungstraktes und des Immunsystems, die für das reibungslose Funktionieren des Darms unerlässlich sind. Sie ist auch für das Wachstum und die Regeneration des Dickdarmepithels essenziell.

- **Abwehrfunktion:** Bakterien verteidigen uns, indem sie unsere Darmbarriere stärken. Sie regen die Produktion von Schleim und Abwehrmolekülen an, welche die physikalische Barriere für nützliche Stoffe durchlässig und für schädliche Stoffe undurchlässig halten.

- **Stoffwechselfunktion:** sie ermöglicht die korrekte Verdauung der Nahrung, hilft bei der Bearbeitung von Nährstoffen und erzeugt neue Moleküle. Allen voran Vitamin B12, essentielle Aminosäuren und den Neurotransmitter Serotonin, der Botenstoff, der unsere Stimmung reguliert. Unser Darmtrakt produziert 90% des im Körper befindlichen Serotonins.

Jede Veränderung der Mikrobiota, sowohl quantitativ als auch qualitativ, und die negative Reaktion des Wirts auf diese Veränderungen ist als Dysbiose bekannt. Einige der Faktoren, die **Dysbiose** verursachen und die Homöostase des Körpers verändern, sind:

- Westliche Ernährung, reich an Proteinen, Fetten und Zucker und arm an Polysaccharide, die z.B. im Gemüse enthalten sind.
- genetische Faktoren.

- Xenobiotika: chemische Substanzen, die in höheren Konzentrationen für unseren Organismus giftig sind. Hierzu gehören Pestizide und Herbizide, die in Reinigungsmitteln, Lebensmitteln und Küchenutensilien enthalten sind.
- Schwermetalle wie Aluminium, Quecksilber und Blei.
- Stress und Bewegungsmangel.
- exzessive und missbräuchliche Nutzung von Antibiotherapie, insbesondere während der Schwangerschaft.
- fehlendes Stillen nach der Geburt.

Die spanische Stiftung für das Verdauungssystem (FEAD) hat einige Empfehlungen erarbeitet, die als Leitfaden für eine gute Mikrobiota sowie eine gesunde Verdauung dienen sollen:

- Stress, Tabak, Alkohol und Bewegungsmangel vermeiden.
- eine abwechslungsreiche Ernährung halten.
- Versuchen, den Verzehr verarbeitetem Fleisch zu reduzieren.
- fermentierte Lebensmittel und hochwertige Fette zu sich zu nehmen.
- Gesund kochen.

Ebenso hat sich gezeigt, dass die Aufrechterhaltung einer angemessenen Schlafhygiene, die Vermeidung von Selbst- und Übermedikation, das sportliche Betätigen bei Stress, die Aufrechterhaltung gesunder sozialer Kontakte und die Vermeidung umweltschädlicher Produkte zur Aufrechterhaltung einer gesunden und ausgewogenen Mikrobiota beiträgt. Dies führt auch zur Bewahrung des physiologischen Gleichgewichts unseres Organismus (Homöostase).





## Dyspepsie: Symptome, Arten und Behandlung

Dyspepsie, im Volksmund auch als Verdauungsstörung oder Magenverstimmung bekannt, **umfasst eine Reihe an Verdauungsschwierigkeiten, deren Beschwerden vor allem in den oberen Organen des Verdauungstraktes auftreten.** Häufige Symptome sind Schmerzen oder Unwohlsein im oberen und mittleren Teil des Bauches, postprandiales Völlegefühl, frühes Sättigungsgefühl, Blähungen, Übelkeit oder Erbrechen. Auslöser ist in der Regel die Ernährungsweise und die Symptome können kontinuierlich oder wiederkehrend sein.

Wenn keine organische Ursache für die Dyspepsie erkannt wird, spricht man von einer funktionellen Dyspepsie oder Reizmagen. Wenn die ärztlichen Untersuchungen hingegen auf eine Erkrankung deuten, spricht man von einer organischen Dyspepsie. Die bei Weitem häufigste Form der Dyspepsie ist die funktionelle Dyspepsie bzw. der Reizmagen. Schätzungsweise haben in den letzten 6 Monaten zwischen 20-30 % der Bevölkerung über dyspeptische Symptome berichtet.

Das diagnostische Untersuchungsverfahren schlechthin ist eine Gastroskopie, obwohl auch ein Bauchultraschall viele Daten liefert.

Die meisten Patienten gehen nicht zum Arzt und behandeln sich selbst mit Arzneimitteln, was unter keinen Umständen getan werden sollte. Es sollte auf jeden Fall immer ein Arzt sein, der nach einer Untersuchung eine bestimmte Behandlung empfiehlt oder über weitere diagnostische Studien entscheidet. So kann festgestellt werden, um welche Art von Dyspepsie es sich handelt und ob ein Grund zur Sorge besteht.

Zu den wirksamsten Behandlungen gehören die PPI (Protonenpumpeninhibitoren wie Omeprazol und ähnliche) und Prokinetika.

**Medizinische Leistungen ASSSA**



## Restless-Legs-Syndrom („Syndrom der ruhelosen Beine“)

Das Restless-Legs-Syndrom tritt während des Schlafs auf. Dabei bewegen sich die Beine in regelmäßigen Abständen, **was zu Mikroerweckungen und einer Fragmentierung bzw. einer Destrukturierung des Schlafes führen kann und Schlafsucht (Hypersomnie) während des Tages und/oder Schlaflosigkeit verursacht.**

Es tritt vor allem als progressive tiefe Empfindungsstörung (Dysästhesien) auf, in der Regel schmerzhaft oder kribbelnd, verbunden mit einem unwiderstehlichen Drang, die Gliedmaßen zu bewegen. Es handelt sich um eine neurologische Störung, die häufiger bei Frauen und älteren Menschen auftritt.

Bekannte Ursachen sind Eisenmangel, Niereninsuffizienz und Erkrankungen des peripheren Nervensystems (Neuropathien), die durch Verletzungen des Nervensystems verursacht werden können.

Im Rahmen einer ärztlichen Beratung sollte zur Vorbeugung und Vermeidung größerer Beschwerden der Ferritinspiegel im Blut überprüft werden. Ferner wäre es empfehlenswert, Ursachen der Polyneuritis wie Urämie oder Diabetes u. a. auszuschließen. Zur Behandlung sollten Sie sich auf jeden Fall an einen Facharzt auf diesem Gebiet wenden und ein Schlaflabor aufsuchen, da Sie hier am besten für die Untersuchung und Behandlung dieses Syndroms aufgehoben sind.

**Medizinische Leistungen ASSSA**



# Santiago de Compostela

Avantgarde, Architektur und Kunst: das alles ist Santiago de Compostela. Seit 1985 gehört die Stadt zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Von besonderer kultureller und artistischer Bedeutung ist die **Kathedrale**, in die jährlich Millionen von Pilgern kommen, nachdem sie den **Jakobsweg** gemeistert haben. Sie besuchen das Grab des Apostels, nach dem der Jakobsweg benannt ist (Apostel Santiago auf Spanisch). Die Kathedrale ist Dreh- und Angelpunkt der Stadt: in ihren schützenden Mauern werden Besucher aus nah und fern herzlich aufgenommen.

Eine derart monumentale Kathedrale wie die von Santiago verdient einen Platz, der so groß und symbolisch ist wie sie selbst: die **Plaza del Obradoiro**. Sie gilt als Ziel aller Routen des Jakobsweges. Drei weitere Plätze umgeben das Juwel der Stadt: die **Plaza de Platerías**, die **Plaza de la Quintana** und die **Plaza de la Inmaculada**.

Ein weiteres Highlight der historischen Altstadt ist der **Mercado de Abastos**, ein farbenfroher Markt voller frischer Produkte. Neben der schönen Altstadt, mitten im Zentrum, befindet sich der **Parque de la Alameda**, mit seinen Kamelien und dem **Paseo de la Herradura**. Santiago ist Schönheit in ihrer reinsten Form.

## Gastronomie

Das kulinarische Angebot der Stadt ist für die Qualität seiner Zutaten – ganz gleich ob sie aus dem Meer oder vom Land stammen – und für seine Vielfalt bekannt. Dies macht Santiago zu einer kulinarischen Hochburg in Spanien: von traditioneller bis avantgardistischer Kochkunst ist alles vertreten.

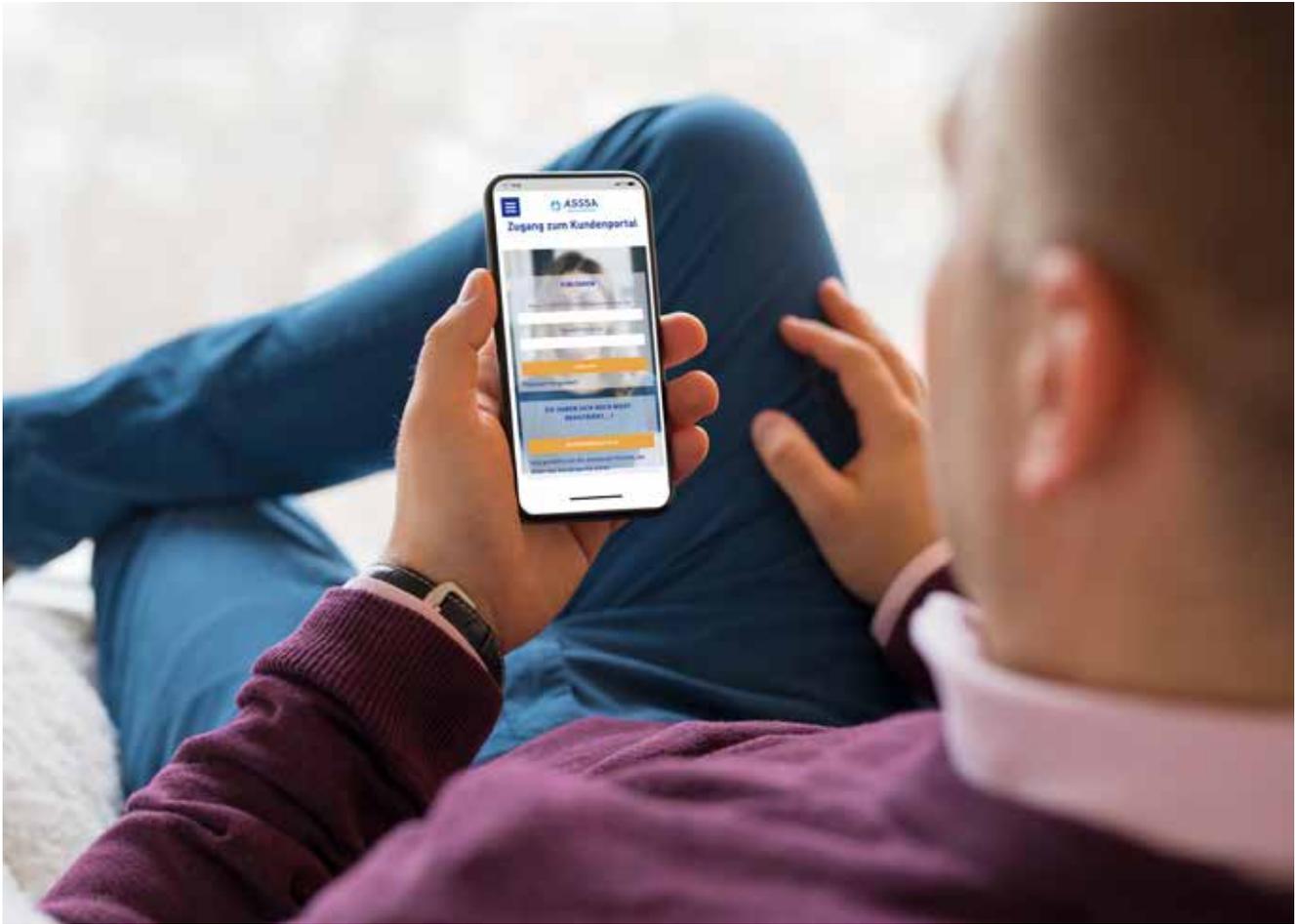
Besucher können eine große Auswahl an Meeresfrüchten und Fisch genießen, unter welchen der typische **Oktopus "á feira"** hervorsticht. Neben dem Meer haben auch die Berge viel zu bieten: allen voran das bekannte **galizische Rindfleisch**, ein Produkt mit geschützter geografischer Angabe. Des Weiteren überzeugen Santiagos **Empanadas**, ihre kräftigen **Eintöpfe** und zum Nachtisch die beeindruckende **Tarta de Santiago**, die **Filloas** (Pfannkuchen) oder die köstlichen **Piedras de Santiago** (Pralinen).

## Feste

**Santiagos wohl bekannteste Feste sind dem Apostel und Schutzpatron Santiago gewidmet.** Diese Feierlichkeiten von internationalem touristischem Interesse finden an zwei Wochen im Juli statt (15.-31. Juli). Besonders hervorzuheben ist das große Feuerwerk und das „Verbrennen“ der Fassade der Kathedrale am 24. Juli. Am 25. Juli, galicischer Nationalfeiertag, wird in der Kathedrale eine Messe mit **Botafumeiro** gefeiert, was dem Fest ein einzigartiges Ambiente verleiht. Am 31. Juli werden die Feste mit einem **Folklorefestival** in Hommage an die kulturelle Tradition verabschiedet.

Typisch für Santiago sind außerdem die **Wallfahrten** des Heiligen Jakobus sowie die eigentümlichen **Bombas de Palenque**. Letztere sind Knaller, die während der Stadtfeste den ganzen Tag über gezündet werden, um an die Feierlichkeiten zu erinnern. Musikalisch werden die Feiern von der, **Muiñeira**, ein galicischer Volkstanz, und Dudelsackmusik begleitet.





## Der Versicherte als Ankerpunkt in Zeiten der Digitalisierung

Die wahre Herausforderung, sich der aktuellen Transformation des Versicherungssektors in Punkto Digitalisierung zu stellen, besteht darin, einen exzellenten Service über jeden Kanal anzubieten. Diese Einführung digitaler Technologien sollte darauf abzielen, mehr Services und eine qualitativ hochwertigere Gesundheitsversorgung bereitzustellen. Innovation ist ohne Zweifel der Schlüssel in diesem Bereich: die Integration neuer Technologien kann das differenzierende Merkmal in diesem sich ständig weiterentwickelnden Bereich sein.

Die sich wandelnden Bedürfnisse des Versicherungssektors finden in der Digitalisierung ihren Eckstein, um eine sichere, **effiziente und personalisierte Verbesserung der Gesundheitsdienstleistungen zu erreichen.**

Angesichts des aktuellen Wandels gen einer vernetzten, digitalen Gesellschaft wurden in nur wenigen Jahren Fortschritte erzielt, die unter normalen Bedingungen viel mehr Zeit in Anspruch genommen hätten.

ASSSA hat sich diesem neuen Paradigma der sozialen Beziehungen gestellt und einen neuen Horizont in der

Beziehung zu ihren Versicherten eröffnet. Der Schlüssel ist, sich aus dieser Perspektive neu zu erfinden. Bei dieser Transformation unseres Unternehmens ging es nicht nur um die Digitalisierung des Kundendienstes, **sondern auch um den Übergang zu einem Hybridmodell, das den personalisierten Kundendienst im Büro mit anderen Methoden wie der elektronischen Karte oder dem Kundenportal ergänzt.** Die Implementierung digitaler Tools und technologischer Ressourcen zum Zwecke der Prozessoptimierung war in den letzten Jahren unsere Maxime, ohne dabei aus den Augen zu verlieren, wer wir sind und was wir tun.

Unsere Verpflichtung besteht darin, daran zu arbeiten, uns an die Beziehung anzupassen, die der Versicherte von uns fordert. Dies beinhaltet auch Instrumente zu entwickeln, die, wie die Einführung unseres Kundenportals, Versicherte zu einer aktiveren Rolle in der Pflege ihrer Gesundheit ermutigt. Wir haben ein Online-Verwaltungstool entwickelt, das Versicherten rund um die Uhr direkten Zugriff auf ihre Police ermöglicht und eine kontinuierliche Kommunikation mit der Organisation eröffnet. Von der Autorisierung bis zur Zahlung, mit einem Service in verschiedenen Sprachen, ist das Kundenportal absolut sicher und von jedem Ort und Gerät aus zu erreichen.

**Der Einsatz neuer Technologien zur Optimierung unseres Alltags verringert die Distanz zu unseren Kunden und erlaubt es uns der Verpflichtung nachzugehen, eine qualitativ hochwertige Versicherung im Dienste Ihrer Gesundheit anzubieten.**

ASSSA ist an jedem Ort, in jedem Moment an Ihrer Seite.





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

### 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

#### Fuengirola

P.º Jesús Santos Rein, 13  
Edif. Vega - Local 3  
Tel. 952 883 519 - Fax 952 887 417  
29640 - fuengirola@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

### TENERIFE

#### 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



---

AGRUPACI3N SANITARIA SEGUROS S.A.

---

Unternehmen gegr3ndet 1935