



# ASSSA magazin

N° 30. JULI - DEZ. 2022



**Jahre**  
des Magazins

# Inhalt

## 4 Neuigkeiten ASSSA

## 5 Danke ASSSA

## 6 Bleiben Sie gesund

Biobewohnbarkeit und die gesundheit des raums, in dem wir wohnen

## 7 Bleiben Sie gesund

Hörverlust bei älteren Menschen (Presbyakusis)

## 8 Medizinische Technologie

Bariatrische Chirurgie, die ultimative Methode zur Bekämpfung von Adipositas



## 9 Sport für jedermann

Rückenschmerzen: Bewegung als Schlüssel, um Schmerzen vorzubeugen



## 10 Zahnmedizin

Gingivitis und Parodontitis (Zahnfleischerkrankungen)

## 11 Ihre Ernährung

Süßstoffe: Verbündete oder Feinde?



## 12 Aktualisierung unserer visuellen Identität

## 16 Gesunde Rezepte

Marinierter Bonito-Thunfisch auf Gazpacho aus Avocado und Gurkenmelone

## 18 Gesundheitstipps

## 20 Schönes Land

Córdoba



## 21 Versicherungen

Reiseschutz

## 22 Rätselseite

## Redaktion

Management	Noelia Pasero
Koordinierung	Rafael Blasco
Artikel, Lay-out und Design	Carmen Valero
	Begoña Ramón-Borja
	Marcos Martínez
	José Miguel Guillén
	Diego Hidalgo
Mitwirkende	Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez
	Herr Tono Lledó Marsell
	Dr. Alfonso Aracil Montesinos
	Dr. Manuel Prados Guzmán
	Herr Jorge Trigueros
	Frau Patricia Ramo
	Frau Gema Penalva
	Dra. Tania Savic Musicki
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.*



**Herminio Martínez**  
Präsident des Unternehmens



## NEUESTE NACHRICHTEN

Wir geben unser ASSSA Magazin seit fünfzehn Jahren heraus, obwohl es mir wie gestern vorkommt. Das Ziel, welches wir mit unserem Unternehmensmagazin erreichen wollten, haben wir erfüllt, da es mit seinen Ausgaben in verschiedenen Sprachen zu einem wichtigen Kommunikationsmittel innerhalb der ASSSA-Familie geworden ist.

Wir nutzen diese Sonderausgabe auch, um den Wandel unseres Firmenlogos, unserer Corporate Identity zu präsentieren. Nach einem internen Digitalisierungsprozess haben wir unser Erscheinungsbild den neuen Zeiten angepasst und damit eine neue Etappe eingeleitet, in der wir mit viel Zuversicht, große Ziele erreichen wollen.

Unser Wachstum entspricht unseren marktstrategischen Plänen. Im zweiten Halbjahr werden wir eine wichtige Niederlassung in Calpe, im Norden der Costa Blanca, dem Wohnort vieler unsere Versicherungsnehmer, eröffnen. Damit stärken wir unsere Position in den Gebieten, in denen wir hohe Marktanteile haben, um so den Kunden den besten Service in Ihrer Nähe zu bieten.

Abschließend möchte ich hervorheben, dass wir unser Engagement, ambitionierte Jugendliche bei verschiedenen Aktivitäten zu unterstützen, fortführen. Kürzlich haben wir einen dreijährigen Sponsorenvertrag mit dem Enric Valor Schachclub in Alicante unterzeichnet. Einem Club, der Werte wie Ausdauer, Strategie, Selbstübertreffung und Entscheidungsfindung vertritt. Werte, mit denen wir uns bei ASSSA sehr gut identifizieren können.



# Neuigkeiten ASSSA

---



## Granada, neue ASSSA-Zone

Wir eröffnen ein neues Ärzteverzeichnis und damit eine neue ASSSA-Zone, diesmal mit der Einbeziehung der Provinz Granada in unser Gesundheitsangebot, und stärken so unsere Präsenz im Südosten des Festlandes.

Wir haben Verträge mit einer hervorragenden Auswahl an mehrsprachigen Ärzten, Kliniken und Krankenhäusern in den wichtigsten Bevölkerungszentren der Provinz abgeschlossen. Granada, Almuñécar, Baza, Loja oder Salobreña sind einige der Städte, in denen wir unseren Service anbieten. Ein Ärzteverzeichnis in ständiger Erweiterung und Verbesserung.

Mit Granada bieten wir allen Versicherten und Interessenten Zugang zu mehr medizinischen Zentren.

Ein weiterer Schritt in unserer Entwicklungs- und Expansionsstrategie, um qualitativ hochwertige Unterstützung anzubieten und das Wohlergehen unserer Versicherungsnehmer zu gewährleisten.

---



## Neues Profil auf Instagram!

Mit der Eröffnung des Profils im bekannten sozialen Netzwerk Instagram erhöht ASSSA die Markenbekanntheit unter den Plattformbenutzern und schafft einen neuen Treffpunkt mit den Versicherungsnehmern und allen, die sich um ihre Gesundheit kümmern möchten.

Da die menschenbezogene Unternehmenskultur eines unserer Prinzipien ist, schaffen wir einen neuen Kommunikationskanal, in dem wir verschiedene Nachrichten, Gesundheitsratschläge und interessante Neuigkeiten teilen werden.

Mit unserem Profil in diesem sozialen Netzwerk können wir direkt und persönlich mit Menschen interagieren. Ein weiterer Schritt in Richtung Digitalisierung.

Folgen Sie uns auf Instagram!

**@assaseguros**

Im Büro von ASSSA Denia werden wir immer gut und kompetent zu unserer Krankenversicherung beraten. Sie sind immer hilfsbereit, sie stehen uns mit Rat und Tat zur Seite und helfen uns, immer die beste Entscheidung für unsere Gesundheitsversorgung zu treffen.

Da ich auch im Dienstleistungssektor tätig bin (professionelle Massage), schätze ich die Betreuung durch ASSSA sehr.

Aufgrund unserer positiven Erfahrungen können wir ASSSA sehr empfehlen.

Mit freundlichen Grüßen,



Simone Wollnik  
Police 58.623

Für mich war ASSSA eine große Entdeckung. Ihr Team hat von der ersten Minute an alle meine Zweifel mit überraschender Schnelligkeit ausgeräumt und mir geholfen, einen Dermatologen zu finden, der sich mit meinen Beschwerden auskennt. Die Liebe zum Detail der Mitarbeiter des Unternehmens und die ständige Sorge um die Versicherten waren der perfekte Verbündete bei der Pflege meiner Gesundheit.

Ich vertraue ASSSA, seinen Fachleuten und seinem großartigen Service.



Alba María López Molas  
Police 60.845

# Biobewohnbarkeit und die Gesundheit des Raums, in dem wir wohnen

Häufig wird die Umweltbelastung der Außenflächen unserer Städte und Gemeinden gemessen und evaluiert. Diese Messungen werden in der Regel von offiziellen oder privaten Organisationen durchgeführt, die nur schwer Zugang zu unseren Lebens- und Arbeitsräumen haben.

Nun, Sie wären überrascht zu erfahren, dass oft in unseren Wohnungen, Büros, Geschäften, Verkehrsmitteln und öffentlichen Räumen pathogene und umweltschädliche Elemente in höherer Konzentration vorkommen als auf unseren Straßen.

Das Konzept der **Biobewohnbarkeit**, befähigt uns, den Gesundheitszustand der von uns bewohnten Gebäude und Innenräume zu untersuchen, messen und bewerten.

Die **Baubiologie** auf der Verwendung nachhaltiger, schadstofffreier und äußerst energieeffizienter Baumaterialien basiert, hat erheblich zur Schaffung gesünder Lebensräume beigetragen. Eine Biobewohnbarkeitsstudie, hingegen, geht noch viel weiter.

Das Wissensgebiet der Biobewohnbarkeit basiert auf wissenschaftliche Erkenntnisse der **Geobiologie**, welche die Beziehung zwischen Erde (Geos) und Lebewesen (Bios) analysiert. Untersucht werden Faktoren, die bestimmte physische und biologische Funktionen unseres Körpers verändern können. D.h., vor der Planung wird die Lage von Ruhe- oder Aufenthaltsbereichen untersucht, wobei die **natürliche** Strahlung des von uns bewohnten Bodens und die **künstliche** Strahlung, die durch menschliche Eingriffe erzeugt wird, berücksichtigt werden.

Zu den natürlichen Faktoren, die unseren Körper und somit Ruheempfinden und Stimmung beeinflussen können, gehören geologische Veränderungen wie Wasserstraßen, tektonische Störungen, Radongas und radioaktive Gebiete. Veränderungen künstlicher Natur sind solche, die durch elektrische Anlagen und Telekommunikationstechnik erzeugt werden und ebenfalls unser Gleichgewicht stark beeinflussen. Dabei ist zwischen **niederfrequenter Strahlung** –die von elektrischen Anlagen, Umspannwerken, Hochspannungsleitungen, usw. ausgeht- und **hochfrequenter Strahlung**, also Strahlung, die von Mobilfunkantennen, WLAN-Netzwerken und Radaren u.a. erzeugt wird- zu unterscheiden.



Herr Tono Liedó Marsell

> Gründer von Tono Liedó Interioristas. Innenarchitekt und Experte für Biobewohnbarkeit



Und dennoch ist es normal, dass elektromagnetische Felder und Strahlungen auf uns einwirken, da es in unserem Körper bei organischen Körperfunktionen üblicherweise zu winzigen elektrischen Reaktionen kommt. Daher ist es wichtig, dass bei Eingriffen in einen Lebensraum –seien es Wohnungen, Schulen oder Arbeitsräume-, alle Menschen, die für die Planung, Gestaltung oder den Bau dieser Umgebungen verantwortlich sind (Architekten, Innenarchitekten, Ingenieure, Bauherren, usw.) im Voraus die möglichen Geopathologien und Radiationen untersuchen.

Ebenso wäre es wünschenswert, dass sich alle, die Wohnräume einrichten oder in deren Nutzung, Reinigung, Instandhaltung und Desinfektion eingreifen, bewusst werden, wie wichtig es ist, nachhaltige und umweltfreundliche Produkte zu verwenden, die frei von synthetischen Lösungsmitteln, Formaldehyd und toxischen Partikeln sind. Sie schaden nämlich exponentiell unserer Gesundheit und die unserer Mitmenschen.

Wir beim Verband für geobiologische Studien (GEA) und dem Spanischen Institut für Baubiologie (IBE Biología del hábitat) bilden seit Jahren Techniker und Experten für die Durchführung von Bewohnbarkeitsstudien aus. Zum einen messen und quantifizieren wir natürliche wie auch künstliche Strahlung. Zum anderen prüfen wir die Qualität der Raumluft, die durch physikalische, chemische oder biologische Schadstoffe verunreinigt wird, mithilfe spezialisierter Techniken und Geräte, die es uns ermöglichen festzustellen, ob die Exposition gegenüber diesen Krankheitserregern innerhalb der von den geltenden Vorschriften empfohlenen Grenzwerte liegt. Wir folgen insbesondere dem Deutschen Standard der Baubiologischen Messtechnik SBM-2015.

# Hörverlust bei älteren Menschen (Presbyakusis)

Unter Presbyakusis ist eine Altersschwerhörigkeit zu verstehen, die durch physiologische Degenerationsprozesse im Innenohr entsteht.

Da die Lebenserwartung der Bevölkerung zunimmt, wird Altersschwerhörigkeit zu einem wichtigen Phänomen, da sie immer häufiger auftritt.

Hörverlust im Alter kann zwischenmenschliche Kommunikation beeinträchtigen und zu sozialer Isolation führen.

Eine reibungslose Kommunikation mit unserer Umwelt ist für eine hohe Lebensqualität von großer Bedeutung.

Die Medizin unterscheidet zwischen **vier unterschiedlichen Arten von Altersschwerhörigkeit**, je nachdem, welcher Part des Innenohrs betroffen ist:

- sensorische Schwerhörigkeit: betrifft das Innenohr und verursacht einen Rückgang der Wahrnehmung der höheren Töne.
- neuronale Schwerhörigkeit: betroffen sind der Hörnerv und die Wahrnehmung der mittleren und hohen Frequenzen des Hörspektrums.
- metabolische Schwerhörigkeit: betroffen ist die Stria Vascularis („Gefäßstreifen“) und die Wahrnehmung aller Frequenzen des Hörspektrums.
- mechanische Schwerhörigkeit: durch Alterung des Innenohrs kommt es zu einer Verhärtung.



**Dr. Alfonso Aracil Montesinos**

> Facharzt für  
Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

Der **Ursprung** der Erkrankung kann auf mehrere Faktoren zurückgeführt werden:

- Umweltfaktoren: Lärmbelastigung; dauerhafter, übermäßiger Lärm.
- Ototoxika: das Vorhandensein und der leichte Zugang zu ototoxischen Substanzen, die eine schädliche Wirkung auf das Innenohr haben. Hierzu gehören bestimmte Medikamente, Bestrahlung und Drogen.
- Degeneration des Innenohrs bei fortschreitendem Lebensalter.
- In manchen Familien besteht eine größere genetische Veranlagung, Schwerhörigkeit zu entwickeln.

Die häufigsten **Symptome** der Altersschwerhörigkeit sind:

- Der Patient kann seine Umwelt hören, sie aber nicht verstehen.
- Geräusche werden zunehmend als störend wahrgenommen.
- körpereigene Geräusche (Tinnitus) sind sehr häufig.
- Es ist oft mit Gleichgewichtsstörungen verbunden.

Es gibt 3 Arten von **Behandlungen**:

- medizinische Behandlung: Es gibt Fälle, in denen häufig Vitamine oder Gefäßwirkstoffe empfohlen werden. Obwohl ihre Wirksamkeit nicht vollständig belegt worden ist, wurden Fälle beobachtet, in denen die Degeneration zu verlangsamen scheint.
- Hörgeräte: bis heute scheinen sie die einzig wirksame Behandlungsmethode zu sein; die, die die besten Ergebnisse erzielt. Es ist jedoch wichtig, zu betonen, dass trotz Hörgerät Beeinträchtigungen bestehen bleiben.
- weitere Tipps: Es gibt andere Möglichkeiten, die durch die Schwerhörigkeit verursachten Probleme zu lösen. Das Erlernen von Lippenlesen, die Verwendung von Kopfhörern für TV und Radio, oder das Anbringen von Warnlichtern und Klingeln im Haus wird als sehr hilfreich empfunden.

Es ist wichtig zu betonen, dass der beste Weg zur Behandlung von Altersschwerhörigkeit darin besteht, ein aktives Sozialleben zu führen und viel und oft mit anderen Menschen zu kommunizieren.

Im Zeitalter der Kommunikation, in dem wir uns befinden, ist es von entscheidender Bedeutung, dass wir auf uns Acht geben und uns um eine gute Hörgesundheit kümmern.

# Bariatrische Chirurgie, die ultimative Methode zur Bekämpfung von Adipositas

Adipositas ist eine chronische, komplexe und multifaktorielle Erkrankung, die häufig mit anderen Begleiterkrankungen einhergeht, die die Lebensqualität und Lebenserwartung einschränken und verschlechtern: Bluthochdruck, Diabetes, das Schlafapnoe-Syndrom, Knochen- und Gelenkprobleme sowie eine erhöhte Krebsinzidenz, u.a.

Es gibt viele „konservative“ pharmakologische, diätetische und endoskopische Behandlungen, die in vielen Fällen langfristig nicht wirken und häufig einen **„Rebound-Effekt“ der Gewichtszunahme mit sich bringen**. Die bariatrische Chirurgie (Adipositaschirurgie) hat sich zur endgültigen Behandlung für Patienten mit Fettleibigkeit entwickelt und ist **die einzige Methode mit nachgewiesener Wirksamkeit, die hervorragende, langfristige Ergebnisse bei der Gewichtsabnahme garantiert**.

Die bariatrische Chirurgie, auch Stoffwechsel- und Adipositaschirurgie genannt, besteht aus einer **Magenverkleinerung**. Die am häufigsten verwendeten Techniken sind der **Schlauchmagen** oder Sleeve und der **Magenbypass**.

Heutzutage ist die **bariatrische Chirurgie eine sichere und effektive Technik**, die laparoskopisch (minimalinvasiv) durch fünf kleine Schnitte durchgeführt wird, und kaum sichtbare Narben hinterlässt. Der Krankenhausaufenthalt begrenzt sich auf 48 Stunden. Im Vergleich zu anderen nicht-chirurgischen Techniken birgt die bariatrische Chirurgie folgende **Vorteile**:

- Größerer Gewichtsverlust: die Patienten verlieren im ersten Jahr mehr als 65% ihres Übergewichts.
- Mehr Sättigung: verringert den Appetit und das Hungergefühl und erleichtert das Abnehmen.
- Länger anhaltende Ergebnisse: die bariatrische Chirurgie ist die effektivste Methode, um Übergewicht langfristig zu bekämpfen.
- Bekämpfung von Krankheiten, die mit Adipositas in Verbindung stehen: Diabetes, Bluthochdruck, obstruktive Schlafapnoe sowie Cholesterin- und Herz-Kreislauf-Problematiken.



**Dr. Manuel Prados Guzmán**

> Abteilungsleiter und Chirurg in der chirurgischen Abteilung Barcelona am Universitätskrankenhaus Dexeus Quironsalud



## Die Wichtigkeit einer multidisziplinären Behandlung

Eine Adipositas-Operation verändert das Leben der Patienten, und Studien belegen, dass ein multidisziplinärer Ansatz unerlässlich ist, um langfristig bessere Ergebnisse zu erzielen. Bevor Sie sich entscheiden, bei wem Sie sich operieren lassen möchten, ist es wichtig, ein **multidisziplinäres Team bestehend aus Chirurgen, Endokrinologen, Ernährungswissenschaftlern und Psychologen** mit Erfahrung im Bereich Adipositas auszuwählen.

## Welche Patienten kommen für eine bariatrische Operation infrage?

Der wichtigste Faktor ist der Grad der Fettleibigkeit, der anhand des Body-Mass-Index (BMI) berechnet wird. Kandidaten für eine Adipositas-Operation sind Personen zwischen 16 und 70 Jahren, die die folgenden Einschlusskriterien erfüllen:

- Patienten mit Adipositas: BMI größer als 40 kg/m<sup>2</sup>.
- Patienten mit einem BMI über 35 kg/m<sup>2</sup> mit einer oder mehreren Begleiterkrankungen von Adipositas.
- Patienten mit einem BMI von über 30 kg/m<sup>2</sup> und schweren Problemen bei der Kontrolle von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2.

Kurz gesagt, wenn Sie an Adipositas leiden und andere Behandlungen versagt haben, sollten Sie die Möglichkeit in Betracht ziehen, einen Arzt aufzusuchen, der auf bariatrische Chirurgie spezialisiert ist. Die meisten Patienten erleben nach der Operation einen so **dramatischen Lebenswandel, sowohl auf körperlicher als auch psychischer Ebene**, dass sie sich oft fragen: warum habe ich mich nicht früher operieren lassen?

# Rückenschmerzen: Bewegung als Schlüssel, um Schmerzen vorzubeugen

## Leiden Sie an Rückenschmerzen?

Wenn Sie von leichten Beschwerden zu starken Schmerzen übergegangen sind, die Ihre Stimmung und Ihre täglichen Aufgaben beeinträchtigen, wird man Ihnen sagen, dass dies normal ist. Sollten Sie aber Ihre Körperhaltung nicht verbessern und nicht die richtigen Sportübungen ausüben, wird sich Ihre Situation weiter verkomplizieren.

## Warum bekommt man nach stundenlangem Sitzen Rückenschmerzen?

Es ist nicht leicht, diese Frage zu beantworten, da **jeder Rückenschmerz komplex und multifaktoriell ist**. Die Hauptursache ist die Mechanik: wie wir uns bewegen oder eher nicht bewegen.

Welche Folgen hat stundenlanges Sitzen? Erzeugt werden muskuläre Verspannungen, Steifheit und Schwächeerscheinungen, die zu einem Ungleichgewicht führen, das Alarmsignale in unserem Nervensystem auslöst und Schmerzsignale aussendet.

Durch Schmerzen teilt uns unser Nervensystem also mit, dass etwas nicht stimmt und korrigiert werden muss.

## Wo beginnen?

Es ist sehr hilfreich, **jede 30 bis 45 Minuten eine kleine Pause einzulegen, in denen Sie sich etwas bewegen**. Es gibt viele einfache Atem-, Haltungs- oder Aktivierungsübungen, mit denen Sie die Monotonie durchbrechen können.

Eine gute Option ist die **Pomodoro-Technik**, bei der 25-minütige Arbeitsblöcke mit fünf-Minuten-Pausen kombiniert werden. Sind vier Arbeitsphasen geschafft, kann eine längere Pause eingelegt werden. Diese Technik hilft Ihnen dabei, Ihre Produktivität zu steigern.

## Welche Körperhaltung ist die beste?

Jeder Mensch ist unterschiedlich und muss sich an die Gegebenheiten anpassen. Und doch ist es am gesündesten, die Körperhaltung oft zu ändern und nicht lange in derselben Position zu verbleiben. Es sollten so viele Pausen wie möglich eingelegt und folgende Empfehlungen befolgt werden:

- Achten Sie beim Sitzen auf den Kontakt Ihrer Sitzknochen mit dem Stuhl, um Ihr Becken neutral zu halten.



Herr Jorge Trigueros

> JT Sport Personal Trainer am Centro Deportivo Arena (Alicante)

- Vermeiden Sie es, Ihren Rücken zu krümmen und die Brust zu strecken.
- Vermeiden Sie es, den Kopf nach vorne zu legen und Ihre Schultern anzuheben.
- Halten Sie den Bildschirm auf Augenhöhe.
- Probieren Sie verschiedene Stuhlhöhen aus.
- Heben Sie Ihre Füße etwas an.
- Achten Sie auf einen guten Atemrhythmus und konzentrieren Sie sich dabei besonders auf das Ausatmen.

## Wie wichtig sind Dehnübungen?

**Dehnübungen werden basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen traditionell viele Vorteile zugeschrieben, die vielen Menschen allerdings nicht ganz bekannt zu sein scheinen.** Zu ihren Vorteilen gehört ein Schutz vor Verletzungen sowie eine verbesserte körperliche Erholung und Muskelentspannung.

Liegt allerdings ein körperliches Ungleichgewicht vor, da ein Muskel defekt ist und fehlerhaft arbeitet, wird das Dehnen diese Schwäche akzentuieren. Daher **sollte Stretching nur einen kleinen Teil des Programms darstellen**: wer sich nur dehnt, verpasst das Wichtigste - die Bewegung an sich.

Der beste Weg, um zu erfahren, wie viele Dehnübungen Sie machen sollten, ist, sich von einem Fachmann/einer Fachfrau eine gute Einschätzung geben zu lassen.

## Warum ist Bewegung das A und O?

**Mikropausen helfen Ihnen dabei, die Auswirkungen vieler Stunden in der gleichen Körperhaltung zu lindern. Der Schlüssel aber ist, Ihr Körper ins Gleichgewicht zu bringen und sich einer körpereigenen Schutzausrüstung zu erarbeiten, mit der Ihr Rücken jeden Arbeitstag überstehen kann.**

Hier kommt Krafttraining ins Spiel, das mindestens zweimal pro Woche durchgeführt werden sollte und Ihnen unzählige Vorteile für die Gesundheit Ihres Rückens und Ihrer Gesundheit im Allgemeinen bringen wird.

Ein guter Start ist eine Ganzkörperoutine, bei der eine Übung pro Muskelgruppe durchgeführt wird, mit 2 Sätzen à 10 Wiederholungen. Der Fokus liegt hier auf Körperhaltung und Atmung.

Besserung braucht Zeit: anfangs ist es schwer und professionelle Hilfe kann Ihnen dabei unterstützen. Ich versichere Ihnen aber, dass der Tag kommen wird, an dem Sie sich selbst nicht wiedererkennen, weil der Schmerz wie verschwunden sein wird.

# Gingivitis und Parodontitis (Zahnfleischerkrankungen)



Dra. Tania Savic Musicki

> Zahnklinik Blancodent



## Wussten Sie, dass...?

Laut der Spanischen Nationalen Gesundheitsumfrage leiden zwischen 85 und 90% der über 35-Jährigen in Spanien bis zu einem gewissen Grad an diesen Erkrankungen, vor allem an Gingivitis.

Die aggressivste Form der Parodontitis betrifft 30-38% der Erwachsenen über 35 Jahren.

## Worum geht's bei Parodontalerkrankungen?

Hier stellen wir Ihnen kurz die wichtigsten Begriffe vor:

- **Bakterielle Beläge (Plaque):** sie sind der Haupterreger bei Parodontalerkrankungen (Erkrankungen des Zahnfleisches). Plaque ist eine dünne und schädliche Schicht oder ein Film, der kontinuierlich von der in der Mundflora vorkommenden Bakterien gebildet wird. Es gibt über 700 Arten von Bakterien, dessen Ansammlung als Plaque Zahnfleiscentzündungen verursacht.
- **Gingivitis:** eine der häufigsten menschlichen Erkrankungen. Sie ist reversibel und kann in jedem Alter auftreten. Diese oberflächliche Zahnfleiscentzündung kann mit einer professionellen Zahnreinigung beseitigt werden. Bleibt die Zahnfleiscentzündung jedoch bestehen und kommen weitere Risikofaktoren wie Stress, Tabakkonsum, Diabetes oder genetische Veranlagung hinzu, kann sich eine Parodontitis entwickeln. Das erste deutliche Anzeichen einer Zahnfleiscentzündung ist das Bluten, zum Beispiel beim Zähneputzen. Ein gesundes Zahnfleisch blutet nicht.
- **Parodontitis (Pyorrhoe):** ist eine tiefe Infektion des Zahnfleisches und des Zahnhalteapparates, die zu Knochenschwund führen kann. Neben Blutungen können Überempfindlichkeit gegen Kälte, Lockerung oder Ablösung der Zähne, Zahnfleischrückgang und Mundgeruch auftreten.

## Welche Folgen bringen diese Erkrankungen mit sich?

Werden diese Pathologien nicht angemessen behandelt und wird keine regelmäßige Zahnpflege durchgeführt, kann sich der Verlauf der Entzündung verschlechtern und zu Zahnverlust führen. Darüber hinaus ist es wissenschaftlich belegt, dass ein Parodontalinfekt Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit hat: es erhöht das kardiovaskuläre Risiko, erschwert die Kontrolle des Blutzuckerspiegels und begünstigt Lungenerkrankungen und Komplikationen während der Schwangerschaft, was das Risiko einer Frühgeburt erhöht. Raucher haben ein dreifaches Risiko, an Parodontitis zu erkranken. Da Tabak die Durchblutung behindert und verringert, tritt Zahnfleischbluten z.T. nicht auf, was die Früherkennung erschwert. Raucher sollten daher nicht nur versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören, sondern auch besonders auf die Gesundheit ihres Zahnfleisches achten.

## Behandlung

Eine Kontrolle der Zahnbeläge ist die beste Prophylaxe gegen Parodontalerkrankungen. Zusätzlich zu regelmäßigen Besuchen beim Zahnarzt sollte jeder für seine tägliche Mundhygiene Verantwortung übernehmen, indem Zähne und Zahnzwischenräume mindestens dreimal täglich mit der richtigen Technik geputzt werden. Zahnseide und Interdentalbürsten sind hier eine große Hilfe.

Liegt eine Gingivitis vor, kann diese durch eine professionelle Mundreinigung behandelt werden. Bei Parodontitis wird durch Scaling und Wurzelglättung unterhalb des Zahnfleisches gereinigt. Bei fortgeschrittener Parodontitis können kleine Operationen sinnvoll sein. Neben der regelmäßigen Reinigung stärkt die Einhaltung eines angemessenen Pflegeprogramms Ihre parodontale Gesundheit und beugt Rückfällen vor. Somit kann eine langfristige Kontrolle der Zahnfleischerkrankung gewährleistet werden.

Die Beseitigung des Zahnbelags ist die beste Prophylaxe – das Einhalten einer angemessenen Pflege der Schlüssel für gesundes Zahnfleisch.

# Süßstoffe: Verbündete oder Feinde?

Lassen Sie uns zunächst definieren, was **Süßstoffe** sind. Ein Süßstoff ist eine Substanz, die einem Produkt einen süßen Geschmack verleiht. Heutzutage denken wir aber auch oft, wenn wir über Süßstoffe sprechen, an Substanzen, die wir als Alternativen zu Zucker verwenden können, um mit weniger Kalorien (kcal) zu süßen.

Der Konsum von Süßstoffe ist in den letzten Jahren, angesichts der wachsenden Besorgnis über die Zunahme von Adipositas und verwandten Krankheiten wie Diabetes, Cholesterin und Bluthochdruck, gestiegen.

Es ist jedoch zu prüfen, ob diese Süßstoffe andere Problematiken hervorrufen können und ob festgestellt werden kann, dass bestimmte Süßstoffe geeigneter sind als andere.

Es gibt zwei Arten von Süßstoffe, die sogenannten **natürlichen oder nährhaften Süßstoffe** und die **künstlichen oder nicht-nährhaften Süßstoffe**.

- **Natürliche oder nährhafte Süßstoffe**, sind die, die einen Energiewert mit sich bringen: d.h., sie haben Kalorien. Einige Beispiele sind Fruktose und Polyole (Malit, Sorbit, Erythrit, Xylit...).
- **Künstliche oder nicht-nährhafte Süßstoffe**: diese haben keinen Energiewert. Zu dieser Gruppe gehören Aspartam, Acesulfam, Saccharin, Cyclamat und Stevia.

Nun stellt sich die Frage: welche Art von Süßstoff ist am besten geeignet?

Wenn wir nur diesen Unterschied betrachten, könnte es so erscheinen, dass **künstliche Süßstoffe** die beste Option sind, um Zucker zu ersetzen, da sie keine Kalorien haben und wir somit was für unsere Gesundheit tun können – und sogar Gewicht verlieren können. Es gibt jedoch Studien, die den Zusammenhang zwischen dem Verzehr dieser nicht-nährhaften Süßstoffe und der Gewichtszunahme untersuchen. Diese Studien gehen davon aus, dass ohne Energiewert ein vermindertes Sättigungsgefühl entsteht und dies zu einer erhöhten Lebensmittelzufuhr führt. Dies könnte



**Frau Patricia Ramo**

> Ernährungsberaterin

zu einem Missbrauch verarbeiteter, kalorielastiger Produkte führen, wodurch genau das Gegenteil der erwünschten Wirkung erreicht wird.

**Nährhafte Süßstoffe**, andererseits, enthalten Kalorien und sind so sättigender als künstliche Süßstoffe: ein klarer Vorteil, da sie dabei helfen können, uns bei der Lebensmittelzunahme zu beruhigen und uns zu kontrollieren. Ein Teil dieser Süßstoffe oder Polyole kann jedoch nicht vom Dünndarm aufgenommen werden, und gelangt so in den Dickdarm, wo sie von unserer Mikrobiota verdaut werden. Dies kann zu Blähungen, Entzündungen und Verdauungsbeschwerden führen.

Eine Ausnahme ist der Süßstoff **Erythrit**, der im Dünndarm stärker absorbiert wird und diese möglichen Nebenwirkungen verringert. Trotzdem kann ein Missbrauch von Erythrit auch zu Darmbeschwerden führen.

Ein weiterer Aspekt, der bei jeder Art von Süßstoff berücksichtigt werden muss, ist, dass sie die natürliche Süße der Speisen oder Getränke verändern, was dazu führt, dass wir uns an extrem süße Speisen gewöhnen. In Wirklichkeit ist es ratsam, unseren Gaumen an den natürlichen Geschmack der Lebensmittel zu gewöhnen.

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass es an einer Forschung mangelt, die die möglichen negativen, langfristigen Folgen des Verzehrs von natürlichen und künstlichen Süßstoffen auf die Mikrobiota untersucht. Angesichts der bereits vorliegenden Daten lässt sich jedoch argumentieren, dass Süßstoffe für bestimmte Bevölkerungsgruppen wie Menschen mit Krankheiten, die auf den Zuckerkonsum zurückzuführen sind, oder mit Übergewicht und Adipositas eine gute Alternative zu Zucker sein können. Aber auch für gesunde Personen, die zur Vorbeugung und Verbesserung ihrer Gesundheit auf Zucker verzichten möchten, solange die konsumierte Menge und Häufigkeit der Zufuhr abnimmt, bis das Naturprodukt geschätzt wird. Ohne zusätzliche Süße und zum **gelegentlichen Verzehr**.



# Aktualisierung unserer visuellen Identität

---

Abteilung Marketing und Kommunikation  
bei ASSSA Seguros.

Das Überprüfen und Erneuern einer Marke in regelmäßigen Abständen gehört zu den erfolgreichen Maßnahmen, die die Vitalität einer Corporate Identity aufrechterhalten.

Dafür gibt es keinen besseren Zeitpunkt, als wenn diese Transformation mit einer Umstrukturierung, die Entwicklung neuer Strategien oder einem Wachstumsschub einhergehen, so wie ihn ASSSA derzeit erlebt.

Anlässlich des 15-jährigen Jubiläums unseres Magazins präsentieren wir Ihnen in dieser Sonderausgabe die neueste Entwicklung unserer Marke, erläutern einige Schlüsselemente des Erneuerungsprozesses und erklären Ihnen, wie sich die ASSSA-Wort-Bild-Marke im Laufe der Geschichte gewandelt hat.



Neue ASSSA-Wort-Bild-Marke. 2022



## Was hat sich verändert?



**ASSSA**  
S E G U R O S

**ASSSA**  
seguros



Die Anzahl der Farben wurde von fünf auf zwei reduziert.



Die Serife (die Ornamente am Ende der Buchstaben) wurden entfernt.



Die Linien und Winkel der Wort-Bild-Marke wurden sanfter gemacht, wodurch ansprechende Kurven entstehen.



Diese kleinen Änderungen ermöglichen es uns, unsere Wort-Bild-Marke zu modernisieren und aufzufrischen, ohne an Identität einzubüßen.



Die erste Wort-Bild-Marke von ASSSA. Zum Zeitpunkt seiner Gründung trägt das Unternehmen den Namen ASSA, mit zwei s. In der Wort-Bild-Marke ist der Kelch der Hygieia zu sehen, der an medizinische und pharmazeutische Berufe erinnert.

1935

1969

Die Symbole werden entfernt und die Schriftart verändert. Die Gesellschaft nimmt auch ihren derzeitigen Namen mit drei s an: ASSSA. Außerdem wird das Wort VERSICHERUNG hinzugefügt.



## Was vermittelt unsere Wort-Bild-Marke?



### Einheit

Vier Elemente konvergieren zu einer Einheit: dargestellt wird die Integration verschiedener Kollektive in unserem Unternehmen.

### Standhaftigkeit

Die fett gedruckte Schrift verleiht der Marke Gewicht, Sicherheit und Standhaftigkeit – Merkmale, die mit einer etablierten Versicherungsgesellschaft wie ASSSA zu verbinden sind.

### Wachstum

Die dreieckige Ausrichtung der Wort-Bild-Marke vermittelt die Aufstiegsdynamik und Vitalität eines ständig wachsenden Unternehmens.



Es erfolgt die größte Veränderung und Aktualisierung der Marke bis heute. Die dreieckige Struktur bleibt erhalten, aber das Aussehen erhält einen neuen Schliff.

2004

2011



2022



Unsere letzte Entwicklung: abgerundete Ecken, weniger Farben und eine geänderte Schriftart.



Wie in diesem Dossier ersichtlich geworden ist, ist die Aktualisierung einer Marke oder Wort-Bild-Marke das Ergebnis einer detaillierten Analyse, bei der jedes Element enorm wichtig ist.

Wir bei der Abteilung für Marketing und Kommunikation werden uns weiterhin unermüdlich dafür einsetzen, unsere Marke zu pflegen und immer das Image zu vermitteln, das wir geben wollen. Denn wir sind einem exzellenten Serviceethos verpflichtet.

# Marinierter Bonito-Thunfisch auf Gazpacho aus Avocado und Gurkenmelone



**Frau Gema Penalva**

> Küchenchefin bei Restobar Gema Penalva

## Zutaten (4 Personen)

### Für die Marinade:

- 1 Bonito-Thunfisch von ca. 1500 g.
- 1 Süße Zwiebel.
- 2 Möhren.
- 1 Zweig Rosmarin.
- 2 Lorbeerblätter.
- 3 Knoblauchzehen.
- 1 Kaffeelöffel mit schwarzen Pfefferkörnern.
- 10 g Tafelsalz.
- 1 Glas Wasser.
- 1 Glas Weißwein.
- 2 Gläser Apfelessig.
- 2 Gläser Natives Olivenöl.

### Für den Gazpacho aus Avocado und Gurkenmelone:

- 3 Reife Avocados.
- 1 Gurkenmelone (wenn wir keine finden, können wir diese durch Gurke oder Melone ersetzen).
- Saft von ½ Zitrone.
- ½ Süße Zwiebel.
- 1 Knoblauchzehe, von der der mittlere Teil entfernt wurde.
- ¼ grüne Paprikaschote.
- 2 Tomaten (optional).
- Gemahlener schwarzer Pfeffer.
- Tafelsalz.
- Apfelessig.
- Wasser.
- Natives Olivenöl.



### Für die Garnitur:

- 12 Blätter Kapuzinerkresse (essbare Pflanze), falls nicht vorhanden, können wir Salatblätter oder Sprossen verwenden.
- ½ Avocado, gewürfelt.
- Eingelegte Zwiebel .

## Zubereitung für die Marinade



Als Erstes säubern wir den Bonito-Thunfisch, trennen das Fleisch von den Gräten und waschen die Lenden und die Gräten mit kaltem Wasser, um die größtmögliche Menge an Blut zu entfernen. Danach teilen wir jede Lende in zwei, sodass vier Stücke entstehen. Schließlich die Haut entfernen und Fleisch in Würfel schneiden.



Olivenöl und die Gräten des Bonito-Thunfischs in einen Topf geben und bei sehr kleiner Flamme einziehen lassen. Wenn die Farbe wechselt, Gräten entfernen. Bonito-Thunfisch hinzufügen, kurz wenden, herausnehmen und beiseite legen. Jetzt ist das Gemüse an der Reihe. Die in Julienne geschnittene Zwiebel, die geschälten und in Scheiben geschnittenen Möhren und den mit einem Schlag versehen Knoblauch mit Schale hineingeben, Pfefferkörner, Salz, Lorbeerblätter und Rosmarin hinzufügen und 10 Minuten oder bis die Zwiebel glasig ist, garen lassen. Wasser, Wein



und Essig hinzugeben und 20 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen. Nach Ablauf dieser Zeit den Topf abdecken und weitere 10 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen.

Den beiseitegestellten Bonito-Thunfisch dazugeben und mit geschlossenem Deckel in der Marinade ruhen lassen. Evtl. mit Salz und Essig abschmecken.

Die Marinade ist nun fertig.

### Zubereitung für den Gazpacho



Die geschälte und entkernte Avocado in einen Mixer geben, etwas Zitronensaft hinzufügen, damit sie nicht allzu sehr oxidiert. Knoblauch, Zwiebel, Paprika, geschälte Gurkenmelone, Tomaten und Wasser hinzufügen (ich empfehle, mit einem Glas Wasser anzufangen und nach und nach etwas hinzuzufügen, bis wir die gewünschte Textur erzielen). So lange mixen bis ein gleichmäßiges Püree entsteht. Evtl. mit Salz, Pfeffer und Essig sowie nativem Olivenöl abschmecken und im Kühlschrank aufbewahren.

### Anrichten



Vier Esslöffel des Avocado- und Gurkenmelone-Gazpachos in einen tiefen Teller oder eine Schüssel geben. Die Bonito-Thunfischwürfel auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Tablett abtropfen lassen. Würfel, Möhren und ein wenig Zwiebel (Pfefferkörner herausnehmen) auf den Gazpacho legen und mit der Avocado, der eingelegten Zwiebel und der Kapuzinerkresse verzieren.

**Dieses Rezept ist gluten- und laktosefrei.**

### Vorteile

**Marinade:** Hausgemachte Marinade ist immer gesünder als handelsübliche Marinaden, da sie weniger Zusatzstoffe enthält.

Essig enthält Essigsäure. Sie hilft Fette und Kohlenhydrate in Energiemoleküle umzuwandeln und angesammeltes Fett zu beseitigen und die Funktion der Leber, der Bauchspeicheldrüse und der Schilddrüse zu verbessern.

Bei hausgemachter Marinade besteht die Möglichkeit, weniger Öl zu verwenden und, wenn wir Probleme mit Natrium haben, können wir die Salzmenge reduzieren.

**Bonito-Thunfisch:** Er enthält viel Vitamin D, das die Aufnahme von Kalzium in unseren Knochen verbessert, sowie Phosphor und Jod, das die Schilddrüse stimuliert, die für Muskeln, Nerven und Darm zuständig ist, Kalium und Vitamin B12, die zusammen zu einer korrekten Gehirn- und Nervenfunktion beitragen, Omega 3, das Herz- und Gelenkerkrankungen, Thrombose und Blutgerinnseln vorbeugt, sowie viele Vitamine, die unsere Sehkraft und unser Immunsystem stärken.

**Gazpacho:** Es ist ein Gericht, das vor allem in den Sommermonaten verzehrt wird, da es nicht nur erfrischend ist, sondern auch sehr gesund ist. Es enthält Lycopin, eine Verbindung, die in Tomaten vorkommt und eine große Menge an Antioxidantien enthält. Reich an den Vitaminen A, C, E und Mineralien wie Eisen, Phosphor und Kalzium. Es hilft, das Cholesterin und den Bluthochdruck auszugleichen, wenn wir nicht zu salzig essen. Und wenn wir auf das Brot als Beilage verzichten, haben wir ein kalorienarmes und perfektes Gericht.

**Gurkenmelone (Alficoz):** Sie ist nicht so bitter wie Gurke und nicht so süß wie Melone. Sie beinhaltet zahlreiche gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe wie Ascorbinsäure, Vitamin B, Kalzium, Kalium, Eisen, Magnesium, Phosphor und Zink und enthält so viel Vitamin C wie Orangen, die uns mit Antioxidantien versorgen und unser Immunsystem stärken. Ihre Samen sind reich an pflanzlichen Ölen. Sie wirkt harntreibend, entschlackend und erleichtert die Darmpassage.

**Avocado:** Avocado enthält viel Magnesium, Kalium, die Vitamine A, C, D, K und B, die die Zellen regenerieren und perfekt für Gehirn und Knochen sind. Sie ist ein sättigendes Lebensmittel, da sie reich an Ballaststoffen ist, und kann dank der Ölsäure den Cholesterinspiegel senken.



### Wie stellen Sie fest, ob Sie an einem Angstzustand leiden? So zeigt Ihnen Ihr Körper, dass etwas nicht in Ordnung ist

Mit einem Angstzustand kommt ein Zustand zum Ausdruck, der von der davon betroffenen Person als ein Gefühl der Unruhe, Nervosität, Anspannung oder Angst beschrieben wird und dessen Auslöser sowohl konkrete als auch unbestimmte Sorgen sein können. Es handelt sich um einen Gefühlszustand, mit dem jeder von uns in seinem Leben zweifellos schon einmal umgehen musste.

Erlitten wird ein solcher Angstzustand auf psychischer Ebene, aber auch auf körperlicher Ebene. Zu nennen sind hierfür biologische Faktoren (genetische, strukturelle und biochemische) sowie psychologische und soziale Faktoren.

Unter den **psychosozialen Faktoren** können grob alle Faktoren zusammengefasst werden, die den Themen Gesundheit, Geld und Liebe zuzuordnen sind. Alles, was im Zusammenhang mit diesen drei Aspekten steht, kann zu den am häufigsten auftretenden klinischen Erscheinungsformen von Angstzuständen führen.

Die hauptsächlich auftretenden **Symptome** können wie folgt beschrieben werden::

- Das Gefühl von Beklemmung, diffuser Furcht, Angst, bis hin zum Gefühl von Panik.
- Schlaflosigkeit, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisstörungen.
- Herzklopfen, Bluthochdruck, Schweißausbruch, Mundtrockenheit, Atemnot, erhöhte Urinausscheidung, Durchfall usw.

Es können **verschiedene Arten** von **Angststörungen** unterschieden werden:

- Spezifische Phobien.
- Durch akuten Stress bedingte und posttraumatische Belastungsstörungen.
- Generalisierte Angststörung.
- Soziale Phobie.
- Panikattacken.

Was die **Behandlung** anbelangt, so ist je nach Ursache und Evolution zwischen einer mit Techniken der Verhaltenstherapie durchzuführenden psychotherapeutischen Behandlung und einer ärztlichen Behandlung zu unterscheiden, bei der eine ganze Reihe von Medikamenten zum Einsatz kommen können, darunter Anxiolytika, Antidepressiva, Psychopharmaka usw., über deren Einsatz jedoch ausschließlich der behandelnde Arzt entscheidet.

**Medizinische Leistungen ASSSA**



### Wie sind die Symptome einer Blinddarmentzündung zu erkennen?

Bei einer Blinddarmentzündung handelt es sich um eine Entzündung des Wurmfortsatzes, ein Anhängsel des Blinddarms. Dieser befindet sich nahe vom Anfang des Dickdarms in der rechten Unterbauchseite.

Das Hauptsymptom einer Blinddarmentzündung sind Bauchschmerzen, welche durch eine Blinddarmdehnung hervorgerufen werden. Die Schmerzen sind anfangs nicht sehr stark und schwer zu orten. Nach einigen Stunden, wenn das Peritoneum bereits entzündet ist, werden sie allerdings stärker und konstanter. Der Schmerz konzentriert sich in der rechten Unterbauchseite und reagiert verstärkt auf Bewegungen und Druck auf die Bauchdecke. Die Lokalisierung des Schmerzes hängt mit der Position des Blinddarms und die des Appendixes zusammen. Die Entzündung ist deshalb z.T. schwer zu untersuchen und zu erkennen.

Zusätzlich zu den Bauchschmerzen ist Appetitlosigkeit ein typisches Symptom einer Blinddarmentzündung. Zudem treten in 78-80% der Fälle in den ersten Stunden Übelkeit und Erbrechen auf, allerdings immer nach Beginn der Schmerzen.

Der Allgemeinzustand der Patienten ist in der Regel gut – er kann sich in fortgeschrittenen Stadien allerdings auch verschlechtern. Der oder die betroffene Person versucht in der Regel unnötige Bewegungen zu vermeiden, um keine Schmerzen hervorzurufen. Oft entwickelt sich nach 4 bis 5 Stunden ein leichtes Fieber (37,5 °C-38°C).

Eine Blinddarmentzündung muss oft chirurgisch und so dringend wie möglich behandelt werden. Es ist ratsamer, einen verdächtigen Blinddarm zu entfernen –auch wenn dieser später gesund ist-, als abzuwarten und Komplikationen durch eine Bauchfellentzündung zu riskieren.

**Medizinische Leistungen ASSSA**



# Córdoba

Am Ufer des **Guadalquivir** und am Fuße der **Sierra Morena**, liegt Córdoba, ehemalige Hauptstadt der betischen Provinz während des Römischen Reiches wie auch des Kalifats von Córdoba in der Zeit der muslimischen Herrschaft über die iberische Halbinsel. Diese andalusische Provinzhauptstadt, eine der schönsten des Landes, ist eine kulturelle Hochburg in Spanien.

Dank ihrer handlichen Größe ist Córdoba optimal zu Fuß zu erkunden: viele Sehenswürdigkeiten sind nur wenige Gehminuten voneinander entfernt. Besonders beeindruckend ist Córdoba's **historische Altstadt**, die zum **UNESCO-Weltkulturerbe** gehört.

Córdoba ist tagsüber schön, abends aber verschlingt sie einem die Sprache. Ein Spaziergang durch die Stadt in der Abenddämmerung ist nichts weniger als ein Spektakel: die Straßen erleuchten in unvergesslichen Tönen, und wenn die Sonne untergeht, wird sie zu einem magischen Ort.

Ein Muss ist die **Große Moschee von Córdoba** in der Christentum und Islam in einem Raum koexistieren. Dies liegt daran, dass während der Reconquista (die christliche „Rückeroberung“ der sich unter muslimischer Herrschaft befindenden Gebieten) innerhalb der bereits existierenden Moschee eine Kathedrale im gotischen Stil erbaut wurde. Eine weitere spektakuläre Sehenswürdigkeit ist La Judería, das ehemalige jüdische Viertel im Mittelalter, das bis an die Stadtmauern und das Almodóvar-Tor reicht.

## Gastronomie

Um die traditionellen Gerichte dieser Stadt zu probieren, reicht es aus, es sich in einer gut besuchten Bar im Zentrum oder im **jüdischen Viertel** gemütlich zu machen. Es gibt kein Gericht, das wir Ihnen nicht empfehlen würden. Zu den kulinarischen Delikatessen Córdoba's gehören der berühmte **Salmorejo** (kalte dickflüssige Suppe), die köstlichen **Flamenquines** (panierte, gebratene Röllchen aus gekochtem Schinken mit Käsefüllung), gebratene Auberginen und der bei schwacher Hitze geschmorte Ochsenschwanz.

## Feste

Der Mai ist ein intensiver Monat in Córdoba, beginnend mit dem Fest der **Cruces de Mayo**, ein Fest, bei dem sich die einzelnen Stadtteile einen Wettbewerb im Aufstellen von Blumenkreuzen liefern. Weiter geht es mit den **Concursos de Patios** einem Wettbewerb, bei dem der schönste Innenhof der Stadt gewählt wird, während in der letzten Maiwoche das spektakuläre **Fest Unserer Lieben Frau der Gesundheit**, auf dem Gelände El Arenal stattfindet. Hier sorgen die Sevillanas, die Tapas und der Wein, wie auch der Cordobés-Hut für pure Lebensfreude. Es ist das Fest, das Córdoba und ihre Werte am besten darstellt.





## Reiseschutz

Reisen ist ein großartiges Erlebnis, sei es, um neue Orte und Kulturen zu entdecken oder um sich zu erholen und mit neuer Energie zurückzukehren.

Wir reisen mit dem größten Enthusiasmus, wir wollen Spaß haben und wir möchten, dass alles perfekt läuft.

Planung und Vorbereitung sind wichtig. Wenn wir um die Welt reisen, können aber unvorhergesehene Ereignisse eintreten, da wir einer breiten Palette von Risiken ausgesetzt sind.

Außerdem steigt die Unsicherheit, wenn man die Sprache nicht kennt und nicht weiß, wohin man sich im Notfall wenden soll.

**Für mehr Wohlbehagen und Schutz ist es wichtig, sich abzusichern, insbesondere für den Fall eines medizinischen Notfalls.**

Mit der ASSSA-Krankenversicherung können Sie auf Reisen beruhigt sein, denn sie deckt dringende medizinische Hilfe außerhalb Spaniens ab und **garantiert bis zu 15.000 €** für medizinische, chirurgische, Krankenhaus- und Arzneimittelkosten **in einem Zeitraum von bis zu 90 aufeinander folgenden Tagen.**

Ausserdem sind folgende Dienstleistungen inbegriffen:

- Medizinischer Transport oder Rückführung von Verletzten und Kranken.
- Transport oder Rückführung der Versicherten.
- Vorzeitige Rückkehr des Versicherten wegen Todesfall eines Familienmitgliedes.
- Hin- und Rückfahrkarte für einen Familienangehörigen und Hotelkosten.
- Kosten für Verlängerung des Aufenthaltes in einem Hotel außerhalb Spaniens.
- Transport oder Rückführung von Verstorbenen.
- Übermittlung von Botschaften.
- Suche, Lokalisierung und Versand von verlorenem Gepäck.

Bei ASSSA schützen wir das Wohlergehen unserer Versicherten überall, indem wir einen 24-Stunden-Telefondienst an 365 Tagen im Jahr anbieten, um im Falle eines medizinischen Notfalls auf Reisen sofortige medizinische Hilfe anzufordern.

ASSSA reist immer an Ihrer Seite, wohin Sie auch gehen.



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](http://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 1º C  
Tel. 965 744 033 - Fax 966 491 141  
03724 - moraira@asssa.es

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

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

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

### ALMERÍA

**Vera**  
Pasaje Mercurio, 8 - Local 2  
Tel. 950 392 487 - Fax 950 390 267  
04620 - vera@asssa.es

### BARCELONA

c/ Travessera de Dalt, 21 - 23 - Entlo.  
Tel. 934 151 707 - Fax 932 385 939  
08024 - barcelona@asssa.es

### GIRONA

**Figueres**  
c/ Lasauca, 4 - Local 1  
Tel. 972 606 397 - Fax 972 502 915  
17600 - figueres@asssa.es

### LAS PALMAS

**Gran Canaria - Maspalomas**  
Av. de Tirajana, 37 - Edif. Mercurio  
Torre I - 3º G  
Tel. 928 778 664 - Fax 928 764 386  
35100 - grancanaria@asssa.es

### 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 Reín, 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



---

AGRUPACIÓN SANITARIA SEGUROS S.A.

---

Unternehmen gegründet 1935