



**ASSSA**  
magazin

31

Selbstuntersuchung der  
Brust: Wie geht das?

Antibiotikaresistenz

Physiotherapie zur verbesserung  
des gleichgewichts und des  
vestibularapparats

Ein Gespräch über die Welt des  
Schachs: ein Sport für den Geist

Stärkung des Immunsystems  
durch Ernährung

Schönes Land: Cuenca

JAN - JUN 2023

# Inhalt

## 4 Neuigkeiten ASSSA

## 5 Danke ASSSA

## 6 Bleiben Sie gesund

Selbstuntersuchung der Brust: Wie geht das?

## 7 Bleiben Sie gesund

Antibiotikaresistenz

## 8 Medizinische Technologie

Physiotherapie zur verbesserung des gleichgewichts und des vestibularapparats



## 9 Sport für jedermann

Ein Gespräch über die Welt des Schachs: ein Sport für den Geist



## 10 Ihre Ernährung

Stärkung des Immunsystems durch Ernährung



## 11 Zahnmedizin

Posteriorer Stützzonenverlust: Warum kann der Verlust eines Zahns zum Verlust von weiteren führen?

## 12 Gesunde Rezepte

Couscous mit Gemüse

## 14 Gesundheitstipps

## 16 Schönes Land

Cuenca



## 17 Versicherungen

Präventivmedizin und Vorsorgeuntersuchungen: "Vorbeugen ist besser als heilen"

## 18 Rätselseite

## Redaktion

Management	Noelia Pasero
Koordinierung	Rafael Blasco
Artikel, Lay-out und Design	Carmen Valero Ana Bisquert Marcos Martínez José Miguel Guillén Diego Hidalgo
Mitwirkende	Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez Dr. Judith Jurado Dr. Tomàs Cortadellas Herr Francisco López Herr Alejandro Arias Herr Manuel Expósito Herr Enrique de Gomar Dr. M <sup>a</sup> José Rodríguez Frau Gema Penalva
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



## GUTE ERGEBNISSE

Wir haben das Jahr 2022 mit sehr guten Ergebnissen abgeschlossen, all unsere Ziele erreicht und uns im Krankenversicherungssektor im oberen Bereich positioniert.

Zusätzlich zu diesen guten Ergebnissen haben wir kürzlich das Portfolio der Krankenkasse ARLI mit Sitz in Madrid erworben. Dieser Erwerb, der bereits von der Generaldirektion für Versicherungen genehmigt wurde, erhöht das Geschäftsvolumen unserer territorialen Abteilung in Madrid erheblich.

Die Aussichten für dieses Jahr sind ebenfalls sehr gut: Wir haben unser kaufmännisches Organigramm verbessert, um noch wettbewerbsfähiger zu werden und den Umsatz weiter zu steigern. Wir werden auch das Management unserer Zweigstellen verändern, indem wir sie mit mehr Kapazitäten und Ressourcen ausstatten, damit sie umgehend auf die Anfragen unserer Versicherungsnehmer reagieren können.

Schließlich werden wir unserer Unternehmensphilosophie treu folgen: ASSSA wird auf einem soliden und solventen Fundament stehen und weiterhin wachsen. Darüber hinaus werden wir in die Übernahme neuer Unternehmen des Sektors investieren und unser Netzwerk von Büros im gesamten Mittelmeerraum ausbauen.



# Neuigkeiten ASSSA



## Neue ASSSA-Zweigstelle in Calpe (Alicante)

Wir erweitern unser Büronetzwerk mit einer NEUEN ZWEIGSTELLE in CALPE, in einem emblematischen Ort an der Costa Blanca, mit der wir unseren Versicherten eine weitere ASSSA-Geschäftsstelle in der Provinz Alicante anbieten.

In dieser neuen, voll ausgestatteten Filiale bieten wir all unseren Versicherungsnehmern und Interessenten an unseren Produkten einen hervorragenden Service.

Das Büro, das sich in einem wichtigen und leicht zugänglichen Geschäftsviertel befindet, garantiert mit seinem Personal eine enge und professionelle Betreuung in verschiedenen Sprachen.

Auf diese Weise verstärken wir unsere Präsenz in der Region, kommen unseren Versicherten näher und bieten die beste Gesundheitsversorgung.



## Wir fördern weiterhin das Schachspielen mit dem ASSSA Enric Valor Club

Sport ist für den Schutz der Gesundheit unerlässlich. Aus diesem Grund sponsern wir für ein weiteres Jahr den ASSSA Enric Valor Schach- Club, eine Clubschule mit mehr als 25 Jahren Erfahrung, die mit ihrer täglichen Arbeit und der Leidenschaft ihrer Spieler viele Erfolge erzielt hat.

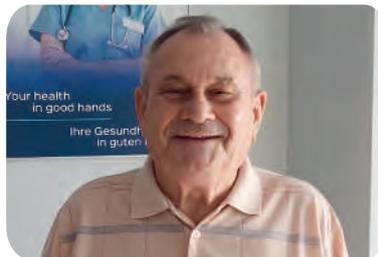
Aus unserem Sponsoring heben sich die guten Ergebnisse bei der spanischen Meisterschaft, der Sieg bei der autonomen Meisterschaft in der Kategorie U12 und der großartige Empfang beim ASSSA Enric Valor Circuit I hervor.

Dieser mentale Sport mit großartigen Vorteilen unterstreicht die Bedeutung von Ausdauer, Strategie, Verbesserung und Entscheidungsfindung, grundlegende Werte, die unser Unternehmen abbilden.

Ich bin seit 22 Jahren bei ASSSA versichert und habe nur positive Erfahrungen gemacht. Sie haben mir immer schnell und unkompliziert geholfen und waren sehr professionell. Der ausgezeichnete Kundenservice und die familiäre Atmosphäre schätze ich an ASSSA sehr und fühle mich dort sehr gut aufgehoben.

Über die Jahre hat ASSSA immer wieder Verbesserungen und Neuigkeiten angeboten, so dass ich die besten Ärzte und Kliniken an meiner Seite habe.

Ich habe vollstes Vertrauen in ASSSA und kann es nur jedem empfehlen!



Horst Hermann Kudera  
Police 16.334

Ich möchte der ASSSA-Krankenversicherungsgesellschaft für ihre Bereitschaft und ihr Engagement danken, dem Versicherten einen hochwertigen Service und eine schnelle Abwicklung zu bieten.

Seit 2001, also seit mehr als 20 Jahren, bin ich und meine ganze Familie bei ASSSA versichert, und wir sind mit den Leistungen, die uns zur Verfügung stehen, sehr zufrieden.

Die ganze Familie Malki sagt DANKE.

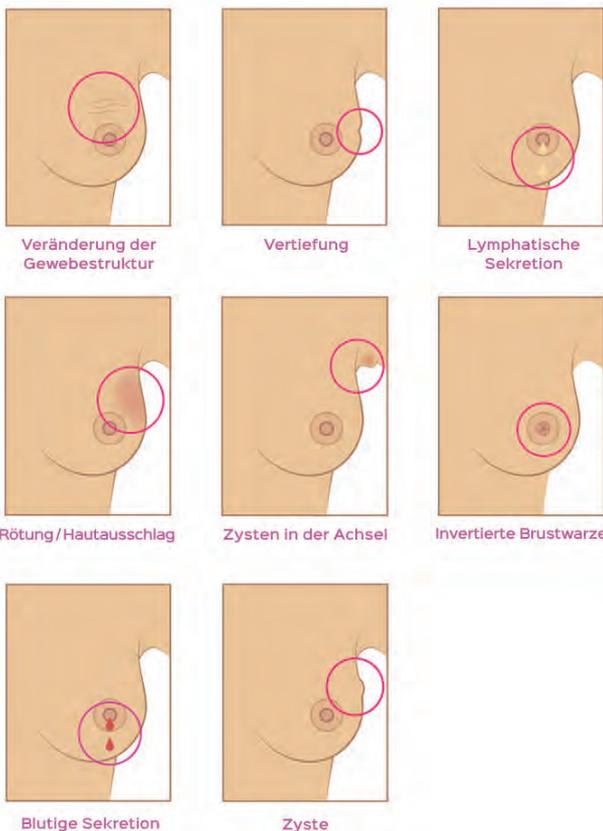


Khaled Malki Belkahla  
Police 39.288

# Selbstuntersuchung der Brust: Wie geht das?

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen in Spanien, und eine frühzeitige Diagnose und Behandlung sind der entscheidende Faktor für eine erfolgreiche Prognose.

Zur Vorbeugung sollten deshalb Frauen je nach Alter die entsprechenden Vorsorgeuntersuchungen durchführen lassen. Frauen ab 50 Jahren sollten außerdem ein Mammographie-Screening wahrnehmen und auf Veränderungen der Brust achten, um gegebenenfalls einen Arzt zu konsultieren. Die Selbstuntersuchung der Brust ist die von Frauen am häufigsten verwendete Methode, um Auffälligkeiten wie einen Knoten in der Brust zu entdecken. Darüber hinaus gibt es aber noch andere Symptome, auf die man achten sollte, da sie auf Brustkrebs hindeuten können. Dazu zählen z. B. Dellen, Rötungen oder Risse.



## Tipps für die korrekte Selbstuntersuchung der Brust

Frauen, die menstruieren, sollten die Untersuchung eine Woche nach dem Ende der Menstruation durchführen, da die hormonellen Reize der Menstruation die Abtastung



Dr. Judith Jurado  
Dr. Tomàs Cortadellas



> Abteilung für Brustpathologie, Gynäkologischer und geburtshilflicher Dienst.  
> Hospital Universitario General de Cataluña

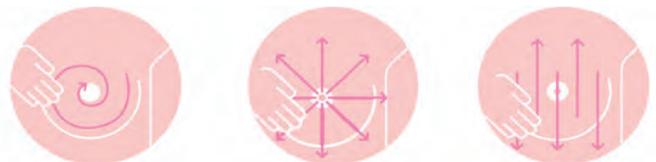
beeinflussen können. Die Frau sollte sich entspannt und bequem vor den Spiegel stellen und **beide Brüste in drei verschiedenen Positionen sorgfältig untersuchen:**

- mit herabhängenden Armen.
- mit nach oben gestreckten Armen.
- mit in die Hüfte gestemten Armen.

Dabei sollten **Form, Aussehen und Größe** auf Veränderungen oder Asymmetrien überprüft werden. Achten Sie besonders auf vertiefte, eingesunkene Stellen, Vorwölbungen oder Knoten. Man muss bedenken, dass die beiden Brüste zwar normalerweise nicht genau gleich sind, sich aber sehr ähneln und ihre runde Form behalten sollten.

Auch die **Haut** sollte im Auge behalten werden, da Falten, Rötungen oder Orangenhaut ebenfalls Brustkrebssymptome sein können. Bei einer fortgeschrittenen Krankheit können Blutergüsse oder sogar Risse und offene Wunden auftreten. Auch bei den **Warzenhöfen und Brustwarzen** sollte beobachtet werden, dass keine geröteten oder schuppigen Stellen, Schorf, Knoten, Dellen oder blutiger Ausfluss zu finden sind.

Tasten Sie im Stehen oder im Liegen sowohl die **Brüste** als auch die **Achselhöhlen** nach Knoten ab. Verwenden die Zeige-, Mittel- und Ringfinger beider Hände, und spüren Sie, wie sich die Brust zuerst direkt unter der Haut und danach, mit etwas mehr Druck, in der Tiefe anfühlt. Sie können dabei kreisförmig von außen nach innen oder von unten nach oben vorgehen, aber achten Sie immer darauf, keinen Bereich auszulassen.



**Die Selbstuntersuchung ist für die Prävention und die frühzeitige Erkennung möglicher Anomalien unerlässlich**, damit schnell entsprechende Maßnahmen ergriffen werden können. Oftmals ertastet man härtere und auffällige Stellen, die letztendlich zur normalen Brust gehören. Trotzdem ist es wichtig, einen Facharzt zu konsultieren, wenn Sie in letzter Zeit Veränderungen an Ihrer Brust festgestellt haben.

# Antibiotikaresistenz



Antibiotika sind Medikamente, die zur Bekämpfung bakterieller Infektionen eingesetzt werden. Wenn sie korrekt angewendet werden, können sie heilen und Leben retten. Wir begegnen jedoch Tag für Tag auch auf Probleme aufgrund resistenter Erreger. Jedes Mal, wenn wir ein Antibiotikum einnehmen, besteht die Gefahr, dass die Bakterien resistent werden, und diese Entwicklung ist progressiv und unaufhaltsam.

**Was aber bedeutet Antibiotikaresistenz? Sie tritt auf, wenn Bakterien als Reaktion auf die Einnahme dieser Medikamente mutieren.**

Es sind also nicht Menschen oder Tiere, die gegen Antibiotika resistent werden, sondern Bakterien. Dies wird durch Veränderungen im Erbgut, sogenannten Mutationen, und die Übertragung von genetischem Material aus anderen Bakterien verursacht.

## Prävention – der Schlüssel zur Eindämmung des Problems

Wie immer in der Medizin müssen wir durch Prävention versuchen, das Problem zu bekämpfen. Dafür müssen wir dem Medikament, also dem Antibiotikum, besondere Aufmerksamkeit widmen, um seine therapeutische Wirkung zu nutzen und die Risiken und Nebenwirkungen seiner Formulierung und Wirkung zu minimieren. **Antibiotika sollten nur dann verschrieben werden, wenn sie nach den geltenden medizinischen Leitlinien erforderlich sind, und antibiotikaresistente Infektionen sollten gemeldet werden.**

Im Tagesablauf und im Rahmen der ärztlichen Verschreibung dieses Arzneimittels sollten bestimmte Maßnahmen ergriffen werden:

- Bei der Einnahme von Antibiotika sollte man sich strikt an die Anweisungen des Arztes halten und sich nicht von unzuverlässigen Quellen wie sozialen Netzwerken, Websites oder nichtärztlichen Fachleuten verunsichern lassen.



**Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez**

> Medizinische Direktor für ASSSA

- Antibiotika sollten nur bei bakteriellen Infektionen eingesetzt werden, nicht aber bei viralen Infektionen bzw. aufgrund anderer Ursachen oder Erregern.
- Es muss streng auf die Dosierung des Produkts geachtet und die verschriebene Menge bei jeder Einnahme über den angegebenen Zeitraum eingehalten werden.
- Die Einnahmeanweisungen müssen eingehalten werden: ob auf nüchternen Magen oder nach dem Essen.
- Während der Einnahme muss besonders streng auf Hygiene geachtet werden.

**Es ist von entscheidender Bedeutung, die Art und Weise, wie Antibiotika verschrieben und angewendet werden, zu ändern und Maßnahmen zu ergreifen, um die Ausbreitung von Infektionen einzudämmen,** z. B. durch Impfungen und gute persönliche Hygiene (Händewaschen, Safer Sex zur Vermeidung von sexuell übertragbaren Infektionen, Lebensmittelhygiene usw.).

## Die gegenwärtige Situation

Täglich treten neue Resistenzformen auf und verbreiten sich. **Da die Wirksamkeit von Antibiotika nachlässt, ist die Behandlung bei vielen Infektionen (Lungenentzündung, Tuberkulose, Gonorrhoe, Syphilis, Blutvergiftung usw.) immer schwieriger.** Das führt zu einer Erhöhung der Morbidität und Mortalität.

Wenn sie nicht mit Antibiotika der ersten Wahl behandelt werden können, müssen neuere Antibiotika eingesetzt werden.

Die WHO überwacht seit mehr als sieben Jahren mittels eines globalen strategischen Aktionsplans zur Bekämpfung der Resistenz gegen antimikrobielle Mittel, einschließlich der Antibiotikaresistenz, die Entwicklung genau. In diesem Sinne wurde auch die Kampagne „World Antimicrobial Awareness Week“ ins Leben gerufen, die immer im November unter dem Motto „Vorsicht im Umgang mit Antibiotika“ stattfindet und Auswertung der veröffentlichten Studien und Themen beinhaltet.

Dieses zunehmende Problem, das sowohl die Industrials als auch die Entwicklungsländer betrifft, erfordert die Zusammenarbeit und Bewusstseinsbildung verschiedener Akteure: von der korrekten Verschreibung der Arzneimittel in den medizinischen Zentren über die Pflicht der Patienten, sich nicht selbst zu behandeln und sie nur unter ärztlicher Aufsicht einzunehmen, bis hin zur Beteiligung der Regierungen an der Umsetzung von entsprechenden Initiativen und der Förderung der Forschung. Es ist jedoch unser aller Aufgabe, die Ausbreitung der Resistenz gegen antimikrobielle Arzneimittel einzudämmen.

# Physiotherapie zur Verbesserung des Gleichgewichts und des vestibularapparats

Schwindel, verschwommenes Sehvermögen oder Schwierigkeiten, das Gleichgewicht zu halten, egal ob im Sitzen oder im Stehen, sind die Hauptbeschwerden, die bei vaskulärem Schwindel auftreten. Wussten Sie aber, dass diese Art von Störungen mit Physiotherapie behandelt werden können?

Als ersten Schritt bedarf es einer Diagnose. Der Hals-Nasen-Ohren-Arzt spielt eine entscheidende Rolle bei der Erkennung des Problems, das vom Innenohr ausgeht und das vestibuläre System (PNS) oder einen zentralen Schwindel betreffen kann, der die Vestibularkerne und ihre Verbindungen (ZNS) betrifft. **Bei Läsionen, die das vestibuläre System betreffen, kann die im Folgenden dargelegte Rehabilitation durchgeführt werden.**

## Worin besteht die Behandlung?

Ziel ist es, **die Plastizität des zentralen Nervensystems durch Substitutions- oder Anpassungsmechanismen zu fördern („Umerziehung“ des Gehirns).** Dazu wendet der Physiotherapeut verschiedene Techniken und Übungen an, die er zuvor im Rahmen von Tests wie dem vestibulookulären Reflex, dem Kopf-Impuls-Test, der Beurteilung des Nystagmus und des Gleichgewichts oder der Bewertung des Gangbildes festgelegt hat.

Darüber hinaus werden bei der Zusammenstellung der Übungen Faktoren wie Alter, Ursache (traumatische oder degenerative Läsionen), medizinische oder medikamentöse Behandlungen, akuter oder chronischer Zustand usw. berücksichtigt.

**Je eher mit der Behandlung begonnen wird, desto höher ist auch die Wirksamkeit.** Häufig wird Patienten Schonung verordnet und sie werden mit Medikamenten behandelt, um die Schübe zu überwinden, aber das Problem kann chronisch werden. Physiotherapie verbessert jedoch die Lebensqualität der Patienten und lässt ihre Beschwerden abklingen.

## Anmerkungen zur Behandlung

Faktoren, die die Behandlung möglichst effektiv machen:

- Individuelle Behandlung und Anwendung unterschiedlicher Techniken.



**Herr Francisco López**

> Physiotherapeut im Centro Médico Ciudad Quesada

- Die Übungen sollten schrittweise gesteigert werden, von leichten bis hin zu anspruchsvolleren Übungen.
- Bei Otokonien, d. h. wenn sich Ohrsteinchen im Innenohr ablösen und in das Gleichgewichtsorgan gelangen, ist das Lagerungsmanöver nach Epley und nach Semont durchzuführen (im Sitzen den Kopf in einem 45-Grad-Winkel zu einer Seite drehen und sich hinlegen, und das Gleiche auf der anderen Seite wiederholen).
- Akutpatienten sollten im Gegensatz zu chronischen Patienten kurze Übungszeiten einhalten.
- Es sollten zwei bis drei 20-minütige Trainingseinheiten pro Tag durchgeführt werden und nach jeder Einheit eine Ruhepause eingelegt werden.
- Die Übung sollte unterbrochen werden, wenn sie zu starke Beschwerden verursacht.
- Externe Faktoren wie Kleidung, Lichtverhältnisse oder der Ort, an dem die Übung durchgeführt wird, müssen berücksichtigt werden.
- Stürze, die weitere Verletzungen verursachen können, sollten vermieden werden.
- Einsatz modernster Techniken, wie an den Patienten angepasste Virtual-Reality-Videospiele.

## Übungsanleitung

**Stufe 1:** Augenübungen. Sitzen, nach oben schauen, nach unten schauen, einen Gegenstand anvisieren.

**Stufe 2:** Übungen für Kopf und Augen. Im Sitzen den Kopf beugen, sanfte Dehnung und Neigung des Kopfes.

**Stufe 3:** Bewegungsübungen für Arme und Körper. Die Schultern im Sitzen anheben oder sanft kreisende Armbewegungen durchführen.

**Stufe 4:** Aufstehen und Bewegungen durchführen. Den Fuß auf eine Stufe platzieren, einen Gegenstand in rhythmischem Wechsel von einer Hand zur anderen reichen.

**Stufe 5:** Translatorische Gleitbewegungen. Im Kreis gehen, sich dabei immer abstützen, um Stürze zu vermeiden.

Studien, die im Laufe der Zeit durchgeführt wurden, haben guten Ergebnisse zur Behandlung dieser Erkrankung ergeben. Dabei konnte die Wirksamkeit von Physiotherapie nachgewiesen werden, insbesondere wenn die Behandlung frühzeitig erfolgt. Es ist somit eine der besten Methoden im Kampf gegen die durch Gleichgewichtsstörungen verursachten Symptome.



# Ein Gespräch über die Welt des Schachs: ein Sport für den Geist

Schach ist ein aus Indien stammender Sport für alle Altersgruppen, der seit Jahrtausenden gespielt wird. Im Laufe der Jahre ist das Schachspiel immer beliebter geworden.

Als Sponsoren des Schachclubs ASSSA Enric Valor tauchen wir in einem Interview mit zwei Mitgliedern in die wunderbare Welt des Schachs ein, der sowohl dem Geist als auch dem Körper guttut. Alejandro Arias ist Trainer und Präsident des Vereins und Manuel Expósito ist Spieler und Mitglied des Clubvorstands.



**Wie bringt man den Jüngeren das Spiel bei, damit sie es verstehen?**

**Alejandro (A):** Sie haben direkt die Grundidee unseres Clubs angesprochen, nämlich das Schachspiel den Kindern näherzubringen. Dies erreicht man, indem man sie zur Teilnahme motiviert und entsprechende Aktivitäten organisiert. Um es kurzzufassen: Wir gestalten das Schachspiel so um, dass wir es diesen Altersgruppen näherbringen können.

**Manuel (M):** Wenn es uns gelingt, eine emotionale Verbindung herzustellen, ist der Erfolg sicher. Zu diesem Zweck gibt es z. B. Lieder, Geschichten oder Darstellungen auf riesigen Tafeln.

**Welche Vorteile hat es, schon im jungen Alter mit dem Schachspielen zu beginnen?**

**A:** Es fördert die emotionale Kompetenz, hilft bei der Frustrationsbewältigung und verbessert die kognitiven Fähigkeiten, die für das Lernen wichtig sind.

**M:** Schach hat eine interessante pädagogische Komponente. Man lernt, mit seinen Emotionen umzugehen, egal ob man gewinnt oder verliert, andere zu respektieren usw.

**Wir haben bis jetzt nur über junge Leute gesprochen. Welchen Nutzen haben ältere Menschen vom Schach?**

**A:** Es hilft dabei, soziale Kontakte zu knüpfen und hat kognitive Vorteile.

**M:** Die Fähigkeit, zu berechnen, zu reflektieren und Entscheidungen zu treffen. Es ist wie ein Fitnessstudio für das Gehirn, denn es hilft, es fit zu halten.



**Herr Alejandro Arias**

> Trainer und Präsident des Clubs d'Escacs ASSSA Enric Valor



**Herr Manuel Expósito**

> Spieler und Mitglied des Clubvorstands

**Wie trainieren die Spieler für den Wettbewerb?**

**A:** Man muss sehr viel mit seinem Teamkollegen spielen, um zu üben. Außerdem ist es sehr wichtig, hochrangige Lehrer zu haben, um ihre Denkweise zu verstehen und geistig leistungsfähiger zu werden.

**M:** Kontinuierliches Training ist fundamental, um die Gegner zu analysieren, die Schachstellungen zu verstehen usw. Es kann auch sehr interessant sein, einen Trainer zu haben und Mitglied in einem Verein zu sein.

**Welche Rolle spielt Ihrer Erfahrung nach das Team?**

**A:** Das Team motiviert. Es gibt einem ein Gefühl von Familie, denn wir helfen und ermutigen uns gegenseitig.

**M:** Es ist entscheidend für die Entwicklung jedes einzelnen Spielers. Niemand ist stärker als wir alle zusammen.

**Wie hängt das Schachspiel mit einem gesunden Leben zusammen?**

**A:** Um ein gesundes Leben zu führen, muss der Verstand klar sein, und Schach gibt einem die nötige Klarheit. Es fördert auch das soziale Miteinander. Es ist natürlich auch wichtig, sich gesund zu ernähren oder Sport zu treiben, um die Gehirnaktivität zu steigern.

**M:** Geist und Körper sind miteinander verbunden, *mens sana in corpore sano*. Je gesünder wir also sind, desto besser funktioniert unser Gehirn.

**Was sind die wichtigsten Werte, die Schach vermittelt?**

**A:** Ehrlichkeit. Im Schach bleibt einem nichts anderes übrig, denn es ist ein Spiegel, in dem man sich selbst betrachten kann. Wenn man schlecht oder gut gespielt hat, muss man das zugeben.

**M:** Respekt, Empathie, Geduld, Überwindung, Ausdauer, Dankbarkeit ... Werte für das ganze Leben.

**Was würden Sie einer Person sagen, die gerade erst anfängt?**

**A:** Dass sie es genießt, dass viele schöne Dinge bei diesem Sport herauskommen und dass sie immer zu uns kommen kann. Wir sind hier, um zu helfen!

**M:** Dass sie Spaß haben und viel lachen soll, und dass sie immer offen dafür sein sollte, etwas Neues zu lernen.

# Stärkung des Immunsystems durch Ernährung

Das Immunsystem ist die **natürliche Abwehrbarriere unseres Körpers** gegen **äußere Gifte**, seien es **anorganische** (Schwermetalle, Chemikalien, Toxine usw.) **oder organische** (natürliche Gifte, Giftstoffe, Viren, Bakterien und andere Mikroorganismen).

Es ist auch mit anderen Körpersystemen verbunden, wie dem Atmungs-, Verdauungs- und Nervensystem.

Die Hauptursache für Veränderungen in der Gesundheit sind unsere Gewohnheiten. Um sich wohlfühlen, d. h. um ein Gleichgewicht und Wohlbefinden im gesamten Organismus zu erreichen, sollte man sich stets gut erholen, Sport treiben, auf die persönliche Hygiene achten und richtig mit seinen Emotionen und der Ernährung umgehen.

Aber warum ist es wichtig, das Immunsystem zu stärken? Es **beugt** nicht nur **Infektionen vor**, sondern **ermöglicht es dem Körper** auch, **zwischen nützlichen und schädlichen Mikroorganismen zu unterscheiden**. Bei dem Verlust dieser Funktion, besteht die Gefahr, dass das Immunsystem selbst den Körper angreift, was zu einer Autoimmunerkrankung führt.

## Immunsystem durch Ernährung stärken

Als Erstes gilt es, **schädliche und nährstoffarme Lebensmittel** wie Alkohol oder hochverarbeitete Lebensmittel zu **meiden**, da sie zu vermehrten chronischen Entzündungen und erhöhtem Blutzucker führen. Ernähren Sie sich daher von natürlichen oder wenig verarbeiteten Lebensmitteln, den sogenannten *Real Food*.

Bei **Unverträglichkeiten**, wie z. B. gegen Milchprodukte oder Gluten, sollten diese unbedingt aus dem Speiseplan gestrichen werden, um den Darm nicht zu schädigen und die Darmflora nicht zu beeinträchtigen.

Dementsprechend sollte man **verstärkt Gemüse verzehren**, vor allem rohes, da es reich an Vitaminen, Mineralien und vor allem Antioxidantien ist, die das Zellmilieu des Körpers verbessern und entgiften. Eine Möglichkeit, Gemüse in den Speiseplan einzubinden, sind Salate.

Darüber hinaus sollten Sie auf Lebensmittel zurückgreifen, die reich an Vitamin C sind, wie z. B. Orangen, Paprika, Kiwi, Erdbeeren, Johannisbeeren oder frisch gepresster Zitronensaft. Sie fördern das Wachstum und die Regeneration des Gewebes, was unerlässlich ist, wenn wir uns gut um unseren Körper kümmern wollen.



**Herr Enrique de Gomar**

> Hochschulabschluss in Sportwissenschaften und Abschluss in Humanernährung. Spezialist für Sporternährung und klinische Ernährung. Simply Gesundheitszentrum

## Weiterführende Tipps

Sie haben bereits alle oben genannten Maßnahmen ergriffen und haben trotzdem noch das Gefühl, dass Ihr Immunsystem schwach ist? Dann haben wir noch ein paar weitere Tipps für Sie.

Achten Sie auf die **Zufuhr von Probiotika und Präbiotika**, denn sie sorgen für die **Verbesserung unseres Verdauungssystems und der Mikrobiota**, die unseren Körper bewohnen. Sie schützen die Darmflora, reinigen die Leber und liefern Antioxidantien für den gesamten Körper. Man findet sie in fermentierten Lebensmitteln wie Kefir oder Kombucha.

Zu den Lebensmitteln, die besonders reich an Präbiotika sind, gehören neben einer Vielzahl von Gemüse und Früchten auch die resistente Stärke in gekochten Kartoffeln, Pilze und Champignons. Paranüsse sind zudem reich an Selen, einem wichtigen Mineralstoff.

## Wie sieht es mit Nahrungsergänzungsmitteln aus?

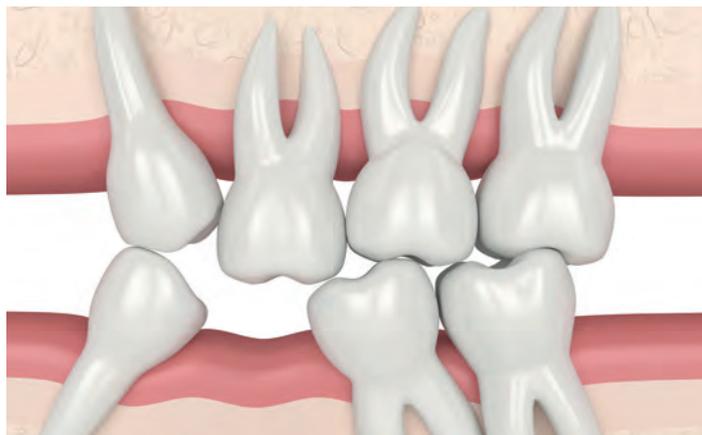
Personen hohen Alters oder mit geschwächtem Gesundheitszustand können ihre Ernährung zusätzlich zu den oben genannten Lebensmitteln mit den folgenden Nahrungsergänzungsmitteln erweitern:

- Zink.
- N-Acetyl-Cystein.
- Vitamin C.
- Vitamin D3.
- Selen.

Wenn Sie mehr über Probiotika, Präbiotika oder Nahrungsergänzungsmittel und deren Einbindung in Ihre Ernährung erfahren möchten, können Sie sich an einen Ernährungsberater wenden. Es ist eine der wertvollsten Investitionen, die Sie machen können, da dieser Sie individuell beraten und erklären kann, wie Sie am besten beginnen.



# Posteriorer Stützzonenverlust: Warum kann der Verlust eines Zahns zum Verlust von weiteren führen?



Der posteriore Stützzonenverlust (Okklusionsstörung) ist eines der komplexesten zahnmedizinischen Probleme, die in der Klinik gelöst werden können. Er ist kompliziert und schwer zu behandeln. Die Störung der Kaufunktion, die dadurch entsteht, verursacht viele Probleme und kann durch eine frühzeitige Behandlung verhindert werden.

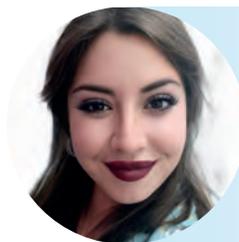
## Was genau versteht man darunter?

In der Zahnmedizin spricht man von Okklusion, wenn sich die Zahnflächen berühren und einen stabilen Halt haben. Ein **posteriorer Stützzonenverlust** kann entstehen, wenn diese **korrekte Position (Okklusion)** durch einen **Zahnverlust im hinteren Kieferbereich nicht mehr gegeben** ist. Wenn die Zähne nicht ersetzt werden, ist dies bei 32 % der Patienten der Fall.

Das Syndrom ist gekennzeichnet durch den fehlenden Kontakt zwischen den oberen und unteren Backenzähnen, wodurch eine Fehlstellung des Kiefers entsteht, die zu **anormalen Bewegungen** und so zu **Bissstörungen** führt. Sie **beeinträchtigt das richtige Kauen** und **gefährdet die restlichen Zähne**.

## Folgen und Behandlung

Der posteriore Stützzonenverlust führt zu einer **Überlastung des vorderen Gebisses**. Hinzu kommt der **Verlust der vertikalen Dimension**, d. h. der Abstand zwischen Kinn und Nasenwurzel (Mundhöhle) ist durch dieses Syndrom verändert. Es bedarf deshalb einer multidisziplinären Beurteilung und Behandlung, um dem Betroffenen wieder zur Normalität zu verhelfen.



Dr. Mª José Rodríguez

> Zahnärztin. Spezialist für Kieferorthopädie, Prothetik und Rehabilitation. Clínica Dentalbox

Es gibt auch Fälle, bei denen die vertikale Dimension mithilfe von Zahnprothesen korrigiert werden muss, da aufgrund des Fehlens von Backenzähnen die anderen Zähne stärker belastet werden als nötig. Zu diesem Zweck werden Kronen im gesamten Mund eingesetzt, wodurch der Höhenverlust im Laufe der Zeit ausgeglichen wird. Bei komplizierteren Diagnosen wird die Kieferorthopädie oder die Kieferchirurgie herangezogen.

## Die Bedeutung der Prävention

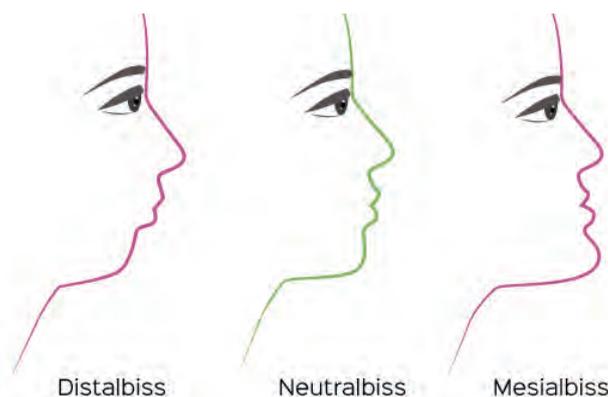
Da immer mehr Patienten im Laufe ihres Lebens Backenzähne verlieren, ist die **Prävention** dieser Okklusionsstörung unerlässlich, d. h. man sollte beim Verlust eines Zahnes auf kurze Dauer festsitzende oder herausnehmbare Zahnprothesen einsetzen lassen, je nachdem welche für den Patienten geeignet sind.

Damit es nicht zu solchen Umständen kommt, ist es zuallererst wichtig, den Verlust von Zähnen zu verhindern. Dies hängt jedoch vom Bemühen jedes einzelnen Patienten ab.

### Wichtige Richtlinien:

- Täglich dreimal Zähneputzen.
- Verwendung von Zahnseide.
- Mindestens ein Zahnarztbesuch pro Jahr.

Mit einer frühzeitigen Erkennung können mögliche Komplikationen vermieden werden, bevor es zum Zahnverlust kommt. Wenn außerdem noch Zahnreinigungen durchgeführt werden, wird auch die Gesundheit des Zahnfleisches und des Zahnhalteapparates erhalten. Gleichzeitig hilft es, Karies so früh wie möglich zu erkennen.



# Couscous mit Gemüse



Frau Gema Penalva

> Küchenchefin bei Restobar Gema Penalva

## Zutaten (4 Personen)

### Für den Couscous:

- 300 g. Couscous.
- 300 ml. Wasser.
- Gemahlener schwarzer Pfeffer.
- Feines Salz.
- Natives Olivenöl extra.
- Gewürzmischung:
  - 3 g. Kreuzkümmel.
  - 2 g. süßes Paprikapulver.
  - 2 g. Kurkuma.
  - 2 g. Oregano.

### Für das Gemüse:

- Grüne Paprika.
- Blumenkohl.
- Zucchini.
- Grüner Spargel.
- Karotten.
- Pilze.
- 1 Knoblauchzehe.
- Natives Olivenöl extra.
- Feines Salz.

### Für die Zwiebel:

- 1 Zwiebel.
- 50 g. Sultaninen.
- Natives Olivenöl extra.
- Feines Salz.
- Walnüsse.

### Für die Sauce:

- Harissa-Paste.
- 3 geriebene Tomaten.
- 1 Knoblauchzehe.
- Salz.
- Schwarzer Pfeffer.
- Natives Olivenöl extra.



## Zubereitung des Couscous



Als Erstes das Wasser mit einem Schuss Öl in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Sobald es kocht, das Salz und die Gewürzmischung dazu geben und ziehen lassen, damit die Aromen aufgenommen werden. Wieder zum Kochen bringen. Nun den Couscous hinzufügen. Den Topfdeckel für einige Minuten schließen, damit das Wasser aufgesogen wird. Anschließend mit einer Gabel den Couscous leicht auflockern.

## Zubereitung des Gemüses



Das aufgezählte Gemüse ist nur ein Vorschlag. Es können auch andere Gemüsesorten verwendet werden. Waschen Sie das Gemüse gut und schneiden Sie es nach Belieben.



Die Karotten und der Spargel können blanchiert und am Ende hinzugefügt werden, damit sie nicht zu braun werden. Dazu legt man sie einige Minuten lang roh in kochendes Wasser und schreckt sie anschließend in einer Schüssel mit Eiswasser ab. Dies kann auch gemacht werden, wenn man sie bissfest mag.

Das Gemüse der Reihe nach in die Pfanne geben. Beginnen Sie mit dem größten und härtesten Gemüse. Zum Schluss das Salz hinzufügen und beiseitestellen.

Dann die Zwiebel in Julienne-Streifen schneiden, mit Olivenöl anbraten und salzen. Anschließend die Walnüsse und die Sultaninen hinzufügen.

### Zubereitung der Harissa-Sauce

Knoblauch hacken und die Tomaten mit einer Reibe abreiben. Danach mit etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Sobald sie fertig sind, etwas Harissa-Paste hinzufügen und mit Salz abschmecken.

### Anrichten



Das Gemüse mit dem Couscous vermischen und in einer tiefen Schüssel anrichten. Die Zwiebeln und die Harissa-Sauce in zwei getrennten Schälchen servieren. Guten Appetit!

Das Gericht ist **vegetarisch**, es kann aber auch nach Wunsch Fleisch oder Fisch hinzugefügt werden. Sie können auch statt Wasser Gemüsebrühe verwenden, um dem Gericht noch mehr Geschmack zu geben.

**Das Gericht enthält keine Laktose, allerdings Gluten.** Es kann glutenfrei zubereitet werden, indem man den Couscous durch glutenfreien Couscous oder geriebene, mit Gewürzen angebratenen Blumenkohl ersetzt.

### Gesundheitliche Vorteile

**Couscous** ist ein Gericht aus der afrikanischen Küche, bei dem Hartweizen zu Grieß gemahlen wird. Es ist reich an Proteinen, Kohlenhydraten und Ballaststoffen. Zudem enthält es viel Vitamin K und E, die für den Schutz unserer Zellen verantwortlich sind und Vitamine der B-Gruppe (B9, B3, B4 und B5), die am Energiestoffwechsel beteiligt sind und deshalb für das Funktionieren unseres Körpers unerlässlich sind. Couscous ist außerdem reich an Kalium und Magnesium, die unser Nerven- und Muskelsystem stärken. Traditionell wird der Couscous gedämpft, eine schnellere Methode als das Kochen. Dabei muss man allerdings auf die Anweisungen des verwendeten Couscous achten, da die verschiedenen Sorten unterschiedliche Mengen an Flüssigkeit benötigen. Heutzutage gibt es viele verschiedene Sorten, unter anderem auch Vollkorn oder glutenfrei.

**Blumenkohl** ist ein sehr reichhaltiges Nahrungsmittel, das hauptsächlich aus Wasser besteht, wenig Kohlenhydrate enthält und daher bei der Gewichtsabnahme helfen kann. Er hat einen hohen Gehalt an Vitamin C, Vitamin B, Folsäure und Pyridoxin. Außerdem ist er reich an Mineralstoffen, wie Kalium, Eisen und Phosphor und gehört zu Gemüsesorten mit dem höchsten Kalziumgehalt.

**Kreuzkümmel** ist eine Pflanze aus dem Mittelmeerraum, die bekannt für ihren Geschmack, für ihr Aroma und vor allem für ihre entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften bekannt ist. Kreuzkümmel stärkt aufgrund seines Eisengehalts das Immunsystem und beugt Blutarmut vor. Er enthält auch Kalium und Zink und kann so schwere Verdauungsstörungen lindern, und ist reich an Ballaststoffen, Vitamin E und B. Es fördert unser Gedächtnis und hilft uns dank seiner angst- und stresslösenden Eigenschaften zu entspannen. Kreuzkümmel ist ein Gewürz, das in der Speisekammer nie fehlen sollte.

**Sultaninen** sind sowohl für süße als auch salzige Gerichte geeignet. Sie sind reich an Kalzium und beugen so Knochenschwund vor. Sie enthalten außerdem das Spurenelement Bor, durch das die Knochen Nährstoffe besser aufnehmen können und Antioxidantien, die für die Vorbeugung von Krankheiten, den Stressabbau und die Herzgesundheit wichtig sind. Sie sollten allerdings nicht übermäßig verzehrt werden, da sie besonders kalorienreich sind.



### Herzgeräusche

Herzgeräusche sind pathologische Geräusche, die durch Turbulenzen im Blutstrom entstehen. **Festgestellt werden sie bei der ärztlichen Untersuchung mit dem Stethoskop während der Herzauskultation**, d.h. während des Abhörens des Herzens.

Wenn die Geräusche während der Systole auftreten (wenn sich das Herz zusammenzieht und das Blut auswirft), sind es **systolische Herzgeräusche**. Sie können harmlos sein oder auf eine Herzerkrankung hinweisen. Treten sie während der Diastole auf (wenn sich das Herz ausdehnt und Blut einströmt) sind es **diastolische Herzgeräusche**. Sie weisen fast immer auf eine Herzerkrankung hin.

Wenn Sie sowohl während der Systole als auch während der Diastole auftreten (während des gesamten Herzzyklus), spricht man von **kontinuierlichen Herzgeräuschen**.

Harmlos und nicht behandlungsbedürftig sind **funktionelle oder harmlose Herzgeräusche**, die häufig bei Kindern und Jugendlichen vorkommen und bei hohem Fieber, in der Schwangerschaft oder bei körperlicher Anstrengung auftreten können.

**Pathologische Herzgeräusche** sind Anzeichen für eine möglicherweise schwerwiegende Herzerkrankung. Sie haben zwei verschiedene Ursachen:

- **Angeborene Ursache.** Von Geburt an liegt ein Herzfehler vor.
- **Erworbene Ursache.** Entsteht im Laufe des Lebens. Die häufigste und wichtigste Erkrankung ist der erworbene Herzklappenfehler.

Die wichtigste diagnostische Untersuchung nach der Auskultation ist das **Echokardiogramm**, mit der man Anomalien in der Herzstruktur feststellen und somit die richtige Art der Behandlung festlegen kann.

**Medizinische Leistungen ASSSA**



## Vitamin E (Tocopherol)

**Das Vitamin E ist ein fettlösliches Vitamin.** Es löst sich nicht in Wasser auf und wird nicht über den Urin ausgeschieden. Es wird hauptsächlich in der Leber und im Fettgewebe gespeichert.

Es ist ein starkes Antioxidationsmittel, das uns vor der Entstehung freier Sauerstoffradikale schützt. Vitamin E spielt eine grundlegende Rolle im Zellstoffwechsel. Es ist das wichtigste fettlösliche Antioxidationsmittel im Gewebe. Das Vitamin E hilft bei der Bildung von roten Blutkörperchen und schützt unser Immunsystem.

Die **Hauptnahrungsquellen** für Vitamin E sind pflanzliche Öle, insbesondere Sonnenblumen-, Mais-, Weizenkeim- und Sojaöl. Es ist auch in Sonnenblumenkernen, Erdnüssen und Walnüssen enthalten. Bei Gemüse ist es am reichhaltigsten in Blattgemüse, vorwiegend in Brokkoli und Spinat.

Es ist ein wesentlicher Bestandteil vieler mit Vitaminen angereicherter Lebensmittel. Bei der Einnahme und übermäßigem Verzehr von Vitamin E ist Vorsicht geboten, da es bei einer Überdosierung zu Nebenwirkungen kommen kann (das gilt nicht für die Einnahme über natürliche Lebensmittel). Die durchschnittliche Tagesdosis beträgt etwa 15 mg bei Erwachsenen und 5 mg bei Kindern.

Ein Mangel an Vitamin E kann zur Zerstörung der roten Blutkörperchen und zu Anämie (Blutarmut) führen. Eine zu hohe Menge an Vitamin E kann wiederum die Blutzirkulation beeinträchtigen, vor allem im Gehirn, was das Risiko eines Schlaganfalls erhöhen kann.

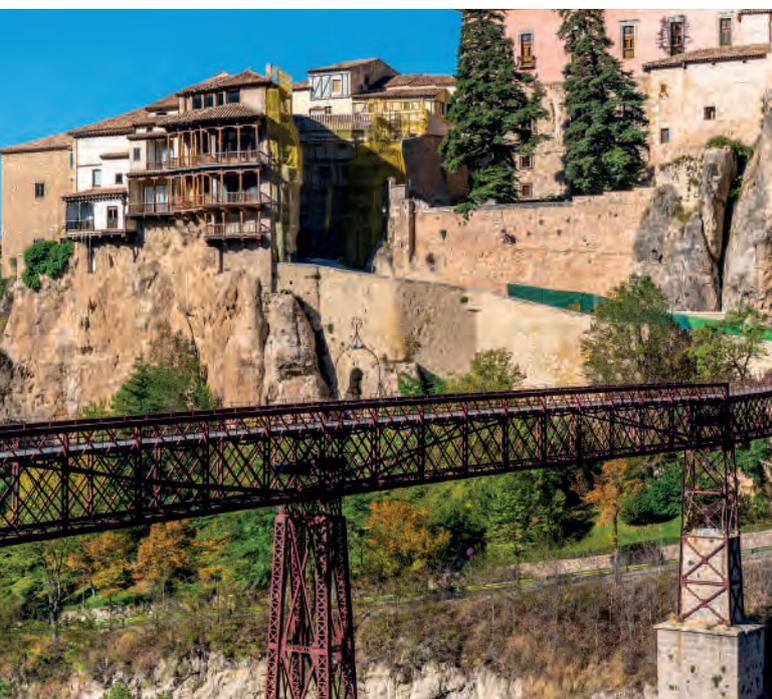
**Medizinische Leistungen ASSSA**



# Cuenca

Am tiefen Tal des Flusses Júcar thront auf vielfältig geformten Felsen Cuenca (Kastilien-La Mancha), die gastronomische Hauptstadt Spaniens 2023. Es ist die ideale Stadt, um die Unermesslichkeit der Natur zu erleben und tief in die Geschichte einzutauchen.

Cuenca ist eine architektonisch wertvolle Stadt, die zum **Weltkulturerbe** erklärt wurde und deren Wurzeln noch heute spürbar sind. Ein Spaziergang durch die **Altstadt** kommt einer Reise durch die Zeit gleich. Ihr Wahrzeichen par excellence sind die **Casas Colgadas** (die „hängende Häuser“) auf dem Berg errichtete Behausungen aus dem 15. Jahrhundert. Der schönste Weg dorthin führt über die **Eisenbrücke San Pablo**, die das aus dem 16. Jahrhundert stammende **Kloster San Pablo** – heute ein Hotel der Parador-Kette – mit dem historischen Zentrum verbindet. Sie ist 100 Meter lang und 60 Meter hoch, und es bedarf einigen Mut, um hier innezuhalten und in Ruhe das überwältigende Schauspiel des gemeinsamen Wirkens von Natur und Mensch zu bewundern.



Um die Aussicht in ihrem ganzen Umfang zu genießen, sollte man unbedingt den Weg zur **Kapelle San Julián El Tranquilo** auf sich nehmen, von wo aus man einen Panoramablick auf die **Überreste der Burg**, die Stadt und den von hohen Bäumen gesäumten Fluss hat. Ein Besuch der **Kathedrale Santa María y San Julián**, die 1257 im gotischen Stil bei einer ehemaligen arabischen Moschee erbaut wurde, ist ebenso ein Muss wie der Abstieg zur **Kapelle der Virgen de Las Angustias**.

## Gastronomisches Angebot

Die Gerichte von Cuenca haben ihren Ursprung im kargen, bitterkalten Alltag der Hirten, Maultiertreiber und Jäger. Wegen ihrer Vielfalt und ihres Reichtums wurde die Stadt zur **gastronomischen Hauptstadt Spaniens 2023** ernannt. Wir empfehlen, **ajoarriero**, eine Pastete aus Kartoffeln und Kabeljau, **morteruelo**, eine Wildfleischpastete, und **zarajos**, ein überraschend schmackhaftes Gericht aus Lamminnereien, zu probieren. Zum Abschluss sollten Sie sich **alajú** nicht entgehen lassen, eine beliebte Süßspeise arabischen Ursprungs, die als Vorläufer des Turrón gilt, und bestens zu einem Glas **resolí** passt, dem lokalen Likör par excellence.

## Festlichkeiten

Am berühmtesten ist die **Semana Santa**, die Karwoche, die von **Internationalem Touristischem Interesse** erklärt wurde. Die Grabesstile in den engen Gassen, vor allem während der **Procesión del Silencio**, die nur durch die rhythmischen Stockschläge der in Kutten und Spitzhütten gekleideten Bruderschaften durchbrochen wird, zieht sich durch die ganze Stadt und wird jedem unvergesslich in Erinnerung bleiben, der diesem Ereignis beiwohnt. Ihr Gegenstück, ebenfalls zu Ostern, ist die Prozession des Kalvarienweges, im Volksmund **„Las Turbas“** genannt, bei der Tausende von Einheimischen mit Trommeln und Trompeten hinter dem „Nazarener“ durch die Straßen ziehen und an die Verhöhnung erinnern, die ihm vor seiner Kreuzigung entgegenschlug. Diese Feste und diese faszinierende Stadt zu genießen, ist ein einzigartiges und unvergessliches Erlebnis, das man sich nicht entgehen lassen sollte.



## Präventivmedizin und Vorsorgeuntersuchungen: “Vorbeugen ist besser als heilen”

Der Abschluss einer Krankenversicherung ist von Vorteil, damit Sie im Krankheitsfall schnell und professionell in privaten Ärztezentren behandelt werden können. Es erleichtert auch die Erstellung genauer Diagnosen und ermöglicht es Ihnen, Ihren Arzt über die Vorgaben und Untersuchungen zu befragen, die für eine korrekte Behandlung erforderlich sind.

Unter Berücksichtigung der verschiedenen persönlichen Anforderungen ist es notwendig, die Krankenversicherung zu wählen, die am besten zu Ihren Bedürfnissen passt. Neben den zahlreichen Vorteilen einer Krankenversicherung gibt es Modalitäten, die **präventive Pläne zur Vorbeugung von Krankheiten** beinhalten.

Bei der Gesundheit geht es nicht nur darum uns zu einem bestimmten Zeitpunkt gut zu fühlen, sondern auch zu wissen, dass wir uns morgen gut fühlen werden. Dazu ist es notwendig, die **Bedeutung der Prävention** und ihren großen Einfluss auf das Wohlbefinden der Menschen zu verstehen.

Für die Gesundheitsvorsorge ist es wichtig bestimmte Gewohnheiten tagtäglich zu befolgen und andere zu eliminieren, um mögliche Auswirkungen zu minimieren. Gewohnheiten wie Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum oder unregelmäßiger Sport können ein Gesundheitsproblem darstellen und langfristig zu schweren Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs führen.

Aber das ist nicht alles. Die Vorbeuge muss auch mit der Medizin verbunden werden, die notwendig ist, um **die Gesundheit zu überwachen, zu prüfen, ob alles in Ordnung ist, Krankheiten frühzeitig zu erkennen und ihre Behandlung zu antizipieren.**

Bei ASSSA hat die Präventivmedizin Priorität, und wir haben verschiedene Arten von Krankenversicherungen, die sich an jeden Versicherten anpassen, einschließlich verschiedener Vorsorgeuntersuchungen.

Im Rahmen unserer Modalität **Plus** bieten wir Vorsorgeuntersuchungen für Brustkrankheiten und Gynäkologie, Osteoporose, urologische Erkrankungen und Herzerkrankungen an. Unser Plan **Master** ergänzt diese Modalität um Vorsorge für Darmkrebs, die unser exklusiver **SUMMUM** Plan ebenfalls einschließt und um einen umfassenden medizinischen Check-up mit weiteren Leistungen zu einem kompletten Vorsorgeplan erweitert. Darüber hinaus werden alle ASSSA-Jahresuntersuchungen von sorgfältig ausgewählten Fachärzten durchgeführt, die es **unseren Versicherten ermöglichen weiter ihr Wohlbefinden zu genießen.**



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

#### Calpe

c/ Corbeta, 7, Pta. 7, Edif. Europlaya  
Tel. 965 836 174 - Fax 966 133 540  
03710 - calpe@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 - losalcazares@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