32

ASSSA magazin

„Frau Doktor, habe ich eine Zwangsstörung?“

Wie wirkt sich der zirkadiane Rhythmus auf unsere Gesundheit aus?

Was sind phake Intraokularlinsen?

Der Trendsport Paddelsurfen

Der Harvard-Teller – eine visuelle Methode für eine gesunde Ernährung

Schönes Land: Ávila

JULI - DEZ. 2023

Inhalt

4 Neuigkeiten ASSSA

5 Danke ASSSA

6 Bleiben Sie gesund
„Frau Doktor, habe ich eine Zwangsstörung?“

7 Bleiben Sie gesund
Wie wirkt sich der zirkadiane Rhythmus auf unsere Gesundheit aus?

8 Medizinische Technologie
Was sind phake Intraokularlinsen?

9 Sport für jedermann
Der Trendsport Paddelsurfen

10 Ihre Ernährung
Der Harvard-Teller – eine visuelle Methode für eine gesunde Ernährung

11 Zahnmedizin
Verfärbungen auf den Zähnen – ein Grund zur Sorge?

12 Gesunde Rezepte
Vegane Schoko-Erdnuss-Schnitten mit Bananensorbet

14 Gesundheitstipps

16 Schönes Land
Ávila

17 Versicherungen
Krankenversicherung für Personen mit Visum und Wohnsitz in Spanien

18 Rätselseite

Redaktion

Management Noelia Pasero
Koordinierung Rafael Blasco
Artikel, Lay-out und Design Ana Bisquert, Carmen Valero, Marcos Martínez, José Miguel Guillén, Diego Hidalgo
Mitwirkende Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez, Dr. Patricia Herbera, Dr. José Luis Ramos, Herr Marcos Muñiz, Dr. Ismael Cerezo Gilabert, Frau Gema Penalva
Übersetzung Trayma
Bilder Grafikdesign ASSSA

Ihre Vorschläge
magazine@asssa.es

ASSSA Versicherungen

Besuchen Sie unseren Blog

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

WIR EXPANDIEREN

Alle unsere gesetzen Ziele haben wir Mitte des Geschäftsjahres erreicht; wir haben die Fusion mit der ARLI Mutual Insurance Company abgeschlossen; die Versicherten haben ihre elektronische Mitgliederkarte erhalten und sind nun vollständig in ASSSA integriert.

Das Umsatz- und Wachstumstempo bleibt auf gewohnt hohem Niveau: Wir erreichen unsere Halbjahresziele, unsere Büros betreuen immer mehr Menschen, die sich für unsere Krankenversicherungen interessieren.

Jetzt beginnen wir eine sehr interessante zweite Jahreshälfte. Unser Ziel ist die Eröffnung eines neuen Territorialbüros an der Costa del Sol. Nach einigen Jahren der Präsenz im Süden ist es an der Zeit, in diese Region zu investieren, um ein Hauptbüro zu schaffen, welches autonom agieren und so den gesamten Süden unterstützen kann.

Desweiteren werden wir den Verkauf einer neuen Versicherung einführen, die sich an Studenten richtet, denen wir die notwendige Deckung während ihres Studiums bieten, um ihnen Sicherheit für die Dauer ihres Studiums zu gewährleisten.

Wir befinden uns in einem großartigen Moment; wir lassen unsere Projekte Realität werden, und freuen uns auf die Umsetzung weiterer Pläne...

Neuigkeiten ASSSA

Neue ASSSA-Büros in Marina Alta (Costa Blanca)

ASSSA ist stets bemüht, einen engen, persönlichen und professionellen Service in verschiedenen Sprachen anzubieten. Aus diesem Grund und als Teil unserer Aktivität im Marina Alta-Gebiet haben wir zwei neue Büros in bester Lage in Denia und Calpe eröffnet, im Einklang mit dem Wachstum der letzten Jahre und der vielversprechende Zukunft unseres Unternehmens.

Diese modernen, geräumigen, hellen und leicht zugänglichen Büros wurden speziell geschaffen, um das ideale Umfeld für höchste Effizienz zu gewährleisten und eine engere Vernetzung mit unseren Kunden zu ermöglichen.

Mit der Eröffnung dieser Niederlassungen, die ein deutliches Beispiel für unsere ständige Weiterentwicklung sind, machen wir einen weiteren Schritt nach vorn in unserer Strategie, ein breites und anerkanntes Netz von Büros aufzubauen, um unseren Versicherungsnehmern und Partnern einen erstklassigen Service zu bieten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Wir erweitern die Deckungsleistungen unserer Krankenversicherungen

Bei ASSSA entwickeln wir uns ständig weiter, um eine Qualitätsversicherung mit einer breiten Palette von äußerst wettbewerbsfähigen Produkten anzubieten. Aus diesem Grund führen wir unsere Policen Basic, Standard, Plus, Master und Summum mit neuen wichtigen Erweiterungen des Versicherungsschutzes ein.

Diese herausragende Neuheit erstreckt sich auf verschiedene Leistungen wie Diagnoseverfahren, Krankenhausaufenthalte, Spezialbehandlungen, Krankenwagen, Vorsorgeuntersuchungen, Prothesen sowie medizinische Leistungen mit freier Wahl in Summum.

Mit dieser neuen Generation von Policen setzen wir die Bemühungen fort, uns weiter zu verbessern, wobei wir stets an die Betreuung und das Wohlbehagen unserer Versicherten denken.

Seit fast zwanzig Jahren bin ich nun schon bei ASSSA! Und in dieser Zeit gab es nie einen einzigen negativen Punkt! Ich bin Österreicherin, lebe ständig in Spanien und kann nur jedem sagen: werde Mitglied bei ASSSA. Hervorheben würde ich die promte Vermittlung an gute, internationale Fachärzte, das immer freundliche Personal, die gute Betreuung in Hospitälern.

Ich fühle mich geborgen und gerade jetzt im Alter bin ich dankbar, daß ich so gut versorgt bin.

Felicitas Prikopoa
Police 20.717

Seit ich bei ASSSA versichert bin, habe ich eine hervorragende medizinische Versorgung erhalten, und ein tolles Ärzteteam hat sich um meine Gesundheit gekümmert. Auch die Sprache war nie ein Problem, denn viele Ärzte sprechen Englisch und sogar Deutsch. Das Büropersonal ist freundlich, sehr sachkundig und beantwortet immer alle Fragen. Ich bin sehr zufrieden mit dem Service von ASSSA.

René Imhof
Police 50.210

„Frau Doktor, habe ich eine Zwangsstörung?“

Dr. Patricia Herbera

› Facharzt für Psychiatrie an der Uniklinik Hospital Universitario San Juan de Alicante

„Frau Doktor, ich brauche Hilfe. Ich glaube, ich habe eine Zwangsstörung, weil ich sehr manisch bin, ein Perfektionist, Bücher in alphabetischer Reihenfolge ordne und offene Schranktüren nicht ausstehen kann“. Wenn Sie sich in einer dieser Aussagen wiedererkennen, heißt das aber noch lange nicht, dass Sie an einer Zwangsstörung leiden.

Die Zwangsstörung ist eine der fünf häufigsten psychischen Erkrankungen, die allerdings nur 1 % der Bevölkerung betrifft. Sie gehört zu den Angststörungen und kann in der Regel in zwei Lebensabschnitten auftreten, in der Jugend oder im jungen Erwachsenenalter.

Sie umfasst Zwangsgedanken, die besonders große Angst und den Drang zur Bekämpfung dieser Gedanken auslösen, wodurch Zwangshandlungen entwickelt werden. Der Schweregrad hängt davon ab, wie sehr die Person davon beeinträchtigt wird, und verschlimmert sich in der Regel in Stresssituationen. Der Kreislauf aus Zwangsgedanken und -handlungen dauert oft so lange an, dass wichtige Aktivitäten unterbrochen werden, was sich auf das normale Leben der betroffenen Person auswirkt.

Zwangsgedanken

Dabei handelt es sich um **wiederkehrende, unfreiwillige und irrationale Gedanken oder Bilder**, die Angst, Kummer und Beklemmung verursachen. Patienten beschreiben sie oft als „einen Gedanken, den jemand in ihren Kopf einpflanzt“. Zu den häufigsten gehören:

- Angst vor Ansteckung oder Schmutz. Zum Beispiel die Angst, sich durch das Berühren von Gegenständen, die bereits von anderen berührt wurden, anzustecken.
- Zweifel und Schwierigkeiten, Ungewissheit zu akzeptieren („Habe ich die Tür abgeschlossen? Habe ich den Herd ausgemacht?”).
- Extremer Drang, Dinge ordentlich und symmetrisch zu halten.
- Angst, die Kontrolle zu verlieren und sich oder andere zu verletzen. Zum Beispiel das Überholen eines Radfahrers mit dem Auto und die Angst, ihn überfahren zu haben.
- Unerwünschte sexuelle Gedanken

Zwangshandlungen

Hierbei handelt es sich um Verhaltensweisen, die wiederholt werden, **um so die durch die Zwangsgedanken verursachten Leiden zu neutralisieren.** Oft ist mit der Zwangshandlung auch das sogenannte magische Denken verbunden: „Wenn ich das nicht tue, könnte etwas Schlimmes passieren“. In jedem Fall bereiten die Zwangshandlungen keine Freude und verschaffen nur vorübergehend Erleichterung. Zu den häufigsten gehören:

- Putzen und Waschen, z. B. exzessives Händewaschen, bis es zu Verletzungen kommt.
- Kontrollieren: Beharrliches und wiederholtes Überprüfen, ob eine Aufgabe erledigt wurde.
- Ordnen: Gegenstände in einer bestimmten Reihenfolge anordnen.
- Wiederholen einer bestimmten Anzahl von Wörtern, Sätzen oder Handlungen.
- Zählen nach bestimmten Mustern.

Behandlung

Zunächst sollte ein **Spezialist** aufgesucht werden, **der eine Diagnose stellt und den Verlauf der Erkrankung verfolgt.** Die besten Ergebnisse hat bisher die kognitive Verhaltenstherapie erzielt, die je nach Schweregrad und Beeinträchtigung mit oder ohne Medikamente durchgeführt wird.

Unter den medikamentösen Behandlungen, die immer von Ärzten verschrieben werden, sind vor allem Antidepressiva üblich, meist in höherer Dosierung als bei anderen Störungen. Bis die Behandlung anschlägt oder auch um ihre Wirkung zu optimieren, wird sie häufig mit Angstlösern kombiniert. Mit der richtigen Behandlung kann die Zwangsstörung geheilt und ein besserer Lebensstandard sowie ein angenehmes Alltagsleben erreicht werden.

Wie wirkt sich der zirkadiane Rhythmus auf unsere Gesundheit aus?

Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez

› Medizinische Direktor für ASSSA

Wussten Sie, dass Körper und Geist Veränderungen im Einklang mit dem Tages- und Nachtzyklus durchlaufen? Als Lebewesen passen wir uns an unsere Umwelt an und verhalten uns entsprechend den Schwankungen in unserer Umgebung und den damit verbundenen Veränderungen.

Dieses Phänomen wird als „zirkadianer Rhythmus" bezeichnet, bei dem körperliche, geistige und verhaltensmäßige Veränderungen einem regelmäßigen 24-Stunden-Zyklus folgen und hauptsächlich auf den Wechsel von Licht und Dunkelheit reagieren.

Aber wie funktioniert dieser Rhythmus und warum ist er so wichtig?

Unser Körper nimmt Umweltsignale auf und verarbeitet sie in unserem Gehirn, und zwar in einem Bereich des Hypothalamus, dem sogenannten suprachiasmatischen Nukleus (SCN). Dort befindet sich die biologische Uhr der Säugetiere, die aus 20.000 Neuronen besteht. Die Aktivität des SCN wird durch externe Faktoren wie Nahrung und Essenszeiten, Umweltbedingungen, soziale Interaktionen und vor allem durch Licht beeinflusst. Sobald das Licht auf die Netzhaut trifft, werden die Informationen an den SCN und von dort an die Zirbeldrüse weitergeleitet, wo das Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet wird.

Die zirkadianen Rhythmen beeinflussen nicht nur unseren Schlaf, sondern auch die Verdauung, die Körpertemperatur, die Hormonausschüttung, die Zellregeneration und die Gehirnaktivität. Deshalb ist es so wichtig, dass sie in Harmonie sind, denn sie wirken sich auf alle Funktionen und Bedürfnisse unseres Körpers aus.

Die Störung dieser Rhythmen hat kurz- und langfristig negative Auswirkungen. Kurzfristig kann er zu bekannten Symptomen wie Jetlag mit Müdigkeit, Desorientierung und Schlaflosigkeit führen. Es kann auch zu psychischen und neurologischen Störungen, jahreszeitlich bedingten affektiven Störungen, bipolaren Störungen, affektiven Schlafstörungen und anderen kommen. Langfristig hat dies Auswirkungen auf die Körpersysteme, insbesondere auf das Herz-Kreislauf-System, was zu verschlimmerten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck etc. führen kann.

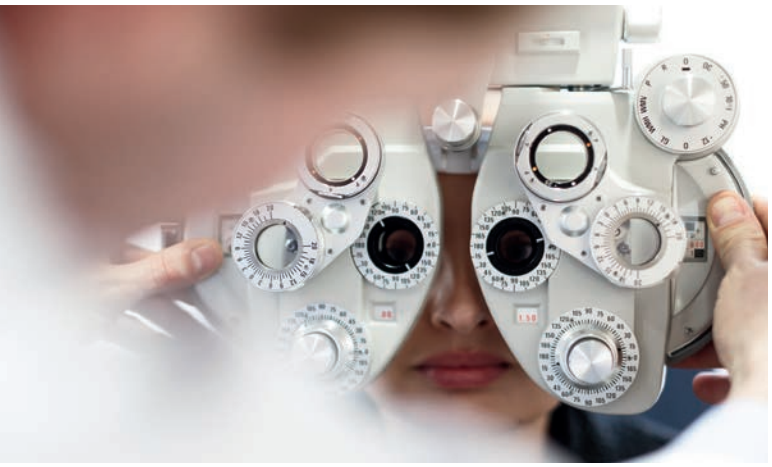
Wie kann die Anpassung des Körpers an den zirkadianen Rhythmus optimiert werden?

Hier einige Tipps:

- Morgens in die Sonne gehen.
- Sport am Morgen oder am frühen Abend treiben.
- Koffein vermeiden, da es die Cortisol- und Melatoninproduktion beeinträchtigt.
- Früher zu Mittag und zu Abend essen, damit die aufgenommenen Nährstoffe richtig verdaut werden können, und nicht direkt vor dem Schlafengehen essen.
- Vor 15 Uhr kurze Nickerchen von weniger als 20 Minuten machen.
- Mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen künstliches Licht von elektronischen Geräten vermeiden, um sich nicht abzulenken und den Schlafrhythmus nicht zu stören.
- Entspannende Aktivitäten vor dem Schlafen gehen durchführen, z.B. lesen, meditieren, Musik hören, heiß duschen usw.
- Immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen.
- Im Dunkeln und ohne Lärm schlafen, um den Schlaf nicht zu stören und seine Qualität zu gewährleisten.

Die Anpassung des zirkadianen Rhythmus ist für die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen unerlässlich. Daher ist es von großer Bedeutung, diese Rhythmen zu kennen, sich ihrer Funktionsweise bewusst zu sein und sie zu regulieren, um eine bessere Lebens- und Schlafqualität zu erzielen.

Was sind phake Intraokularlinsen?



Dr. José Luis Ramos
› Facharzt für Augenheilkunde
Ärztlicher Direktor der
Clínica Baviera Málaga

Intraokularlinsen sind **transparente künstliche Linsen, die in das Auge implantiert werden, um verschiedene Sehprobleme zu korrigieren.** Je nach Bedarf gibt es zwei Arten: phake und pseudophake Linsen.

Phake Linsen werden hinter der Iris und vor der natürlichen Linse in der Hinterkammer des Auges eingesetzt. Mit diesen künstlichen Linsen wird die ursprüngliche Anatomie des Augapfels beibehalten, ohne dass die Strukturen des Auges ersetzt oder verändert werden müssen. So kann die natürliche Linse erhalten bleiben. **Sie sind vor allem für junge Patienten mit Refraktionsfehlern geeignet**, wie zum Beispiel Kurzsichtigkeit (Myopie), Weitsichtigkeit (Hyperopie) oder Hornhautverkrümmung (Astigmatismus), bei der man auf allen Entfernungen verschwommen sieht, und ist vor allem für die ideal, die aufgrund einer zu dünnen Hornhaut oder einer zu hohen Sehstärke nicht für eine Laseroperation infrage kommen.

Pseudophake Linsen werden normalerweise bei Patienten im Alter zwischen 40 und 45 Jahren eingesetzt, um die natürliche Linse zu ersetzen. Da die Augenlinse mit den Jahren ebenfalls altert, kann es zu Alterssichtigkeit führen, sodass der Patient in der Nähe nicht mehr gut sehen kann. Dies ist auf die mangelnde Elastizität der Linse zurückzuführen, da sie nicht mehr gut fokussieren kann. **Pseudophake Linsen werden auch bei älteren Patienten zwischen 60 und 65 Jahren eingesetzt, die unter grauem Star (Katarakt) leiden**, der durch eine Trübung der Augenlinse verursacht wird und Symptome wie verschwommenes Sehen, Lichthöfe oder Intensitätsverlust der Farbwahrnehmung aufweist.

Eigenschaften von phaken Linsen

Sie bestehen aus dem biokompatiblen Material Collamer. Phake Linsen **werden individuell auf jeden Patienten angepasst und können mehrere Sehfehler gleichzeitig korrigieren.** Sie erfüllen eine ähnliche Funktion wie eine Kontaktlinse, aber da sie im Inneren des Auges platziert werden, haben sie den Vorteil, dass sie keine Beschwerden verursachen und nicht sichtbar sind.

Die Linsen werden durch einen minimalen Einschnitt von 2 Millimetern in das Auge des Patienten eingesetzt. Sie werden zusammengeklappt eingesetzt und erst im Auge entfaltet. Die kleinen Schnitte verschließen sich von selbst, ohne dass sie genäht werden müssen.

Der Eingriff dauert nur etwa 10 Minuten. In der Regel wird erst ein Auge und eine Woche später das andere Auge operiert. **Der Patient kann mit unbedecktem Auge nach Hause gehen, und das Sehvermögen verbessert sich sehr schnell.**

Vorteile des Eingriffs

Die refraktive Chirurgie mit phaken Linsen ist besonders wirksam, sicher und vorhersehbar. Da die Strukturen des Auges nicht verändert werden, ist der Eingriff reversibel.

Der Eingriff ist für den Patienten unkompliziert, da die Operation in der Regel ambulant, also ohne Krankenhausaufenthalt, und unter örtlicher Betäubung (Augentropfen) durchgeführt wird. Außerdem ist die Erholungszeit im Allgemeinen sehr kurz.

Dieser Eingriff ist eine hervorragende Option zur Korrektur von Sehfehlern, wenn aufgrund der Umstände des Patienten keine Laseroperation durchgeführt werden kann. Die Lebensqualität kann dadurch erheblich verbessert werden.

Der Trendsport Paddelsurfen

Herr Marcos Muñiz

› Geschäftsführer und Gründer der Escuela Náutica Aloha Sport

Stand-Up-Paddling (SUP) oder Paddelsurfen stammt ursprünglich aus Hawaii, als in den 1960er Jahren Surflehrer große Surfbretter und Kanupaddel verwendeten, um die Touristengruppen, die sie unterrichteten, besser anzuleiten und zu lenken. Später begannen einige berühmte Surfer, Paddelsurfen als Fitnesstraining zu nutzen, wenn es keine Wellen gab.

In Spanien wurde der Sport erstmals 2008 eingeführt und erlebte einen rasanten Aufschwung, vor allem an der Mittelmeerküste, die aufgrund ihres ruhigen Wellengangs ideal für Anfänger ist.

Heutzutage ist der Sport sehr beliebt und kann das ganze Jahr über ausgeübt werden. SUP eignet sich für alle Altersgruppen (von Kindern bis zu Erwachsenen im Alter von 70-80 Jahren) und ist ideal, um mit Familie und Freunden Spaß zu haben und gleichzeitig etwas für die körperliche und geistige Gesundheit zu tun.

Es gibt zwei **Arten**: Zum einen das Wellenreiten mithilfe eines Paddels und kleineren Boards und zum anderen das gemütliche Paddeln auf dem Brett, das wegen seiner Einfachheit und Zugänglichkeit weltweit am beliebtesten ist.

Paddelsurfen hat **viele einzigartige Vorteile**, die es von anderen Sportarten unterscheiden:

- **Ganzkörpertraining**

Beim SUP werden alle Muskeln des Körpers beansprucht, von den Füßen und Beinen, die uns auf dem Brett halten, bis zu den Armen und Händen, die die Kraft auf das Paddel ausüben. Beim Paddeln werden auch die Bauchmuskeln und andere Rumpfmuskeln angespannt, denn von dort gehen alle Bewegungen aus. Es ist daher wichtig, dass der Rumpf gestärkt ist, da sonst die Paddelbewegungen schwach sind und man ins Wasser fällt.

- **Propriozeptives Training**

Bei der Ausübung dieser Sportart auf einer instabilen Unterlage (Board im Wasser) versucht der Körper ständig, aufrecht und im Gleichgewicht zu bleiben. Die Muskeln kommunizieren dabei mit dem Nervensystem, um die richtige Körperhaltung beizubehalten und sich die ganze Zeit an die Bewegungen der Wellen und des Windes anzupassen.

- **Symmetrischer Sport**

Beide Körperhälften werden gleichermaßen trainiert, da die Paddelschläge für einen geraden Kurs abwechselnd

ausgeführt werden müssen. Außerdem wird die Flexibilität durch die aufrechte Haltung und die Ausholbewegung beim Paddeln verbessert.

- **Verbindung mit der Natur**

Das Meer sorgt dafür, dass man sich entspannen kann, da es ein unberührter Ort im Freien ist, an dem man die frische Luft tief einatmen kann.

- **Verbesserung der muskulären und kardiopulmonalen Ausdauer**

Diese Sportart wird normalerweise mindestens 1 Stunde lang mit wiederholten Bewegungen ausgeübt.

Paddelsurfen ist auch ideal für Personen mit Beschwerden wie zervikalem oder lumbalem Bandscheibenvorfall oder Knie- und Schulterproblemen. Wenn man diesen Sport in sein tägliches Sportprogramm integriert, können Schmerzen gelindert werden und kann sogar dabei helfen, sie verschwinden zu lassen.

Es ist sehr wichtig, auf eine korrekt ausgeführte Technik und auf seine Haltung zu achten, daher empfehlen wir, SUP unter Anleitung von Fachleuten oder in Schulen zu erlernen, die sich darauf spezialisiert haben. Wir ermutigen jeden, diese wunderbare Sportart auszuüben und gleichzeitig die unglaublichen Naturlandschaften zu genießen, die man dabei entdecken kann.

Der Harvard-Teller – eine visuelle Methode für eine gesunde Ernährung

Welche Lebensmittel sollten wir täglich essen? Wie sollten wir sie zusammenstellen? Und in welchen Proportionen sollten wir sie zu uns nehmen, um alle Nährstoffe zu erhalten, die unser Körper braucht?

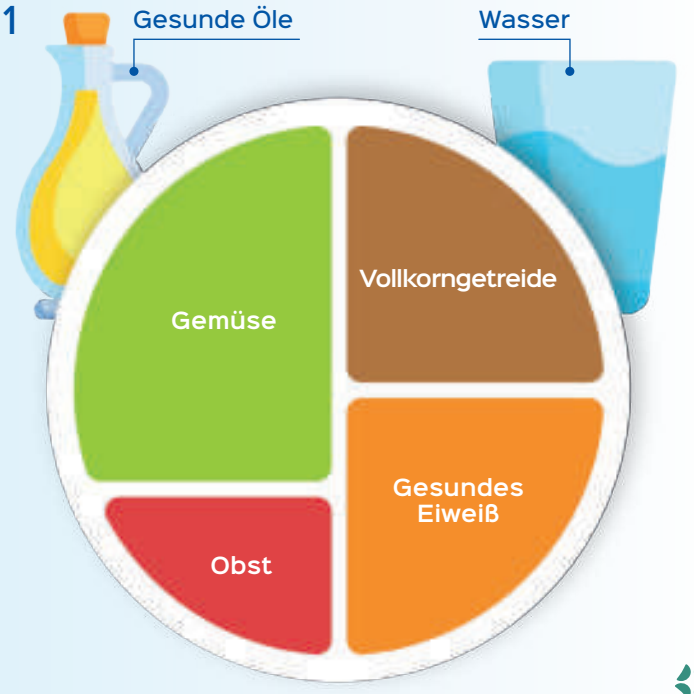
Der Harvard-Teller, auch der gesunde Teller genannt, ist eine von Ernährungswissenschaftlern der Harvard-Universität entwickelte Methode und gibt Antworten auf diese Fragen. Außerdem soll sie auf die Bedeutung einer richtigen Ernährung aufmerksam machen und Krankheiten wie Krebs, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Probleme bekämpfen, **die auf schlechte Ernährungsgewohnheiten zurückzuführen sind.**

Der Darm schützt das Immunsystem, die geistige Gesundheit und ist neben vielen anderen Funktionen mit der Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems verbunden. Damit er richtig funktioniert, ist eine gesunde, abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung wichtig, die es ermöglicht, sich den ganzen Tag über aktiv zu fühlen.

Wie sieht dieser Teller aus?

Der Harvard-Teller ist ein einfaches und leicht verständliches Modell, das anstelle der traditionellen Ernährungspyramide verwendet wird. Im Gegensatz zur Pyramide ist diese Methode allerdings praktischer, für den täglichen Gebrauch geeignet und spezifischer in Bezug auf Mengen. Darüber hinaus werden Produkte, die nur gelegentlich konsumiert werden sollten, wie stark verarbeitete Lebensmittel, Softdrinks, Alkohol, Transfette oder frittierte Lebensmittel, vollständig vermieden. Stattdessen wird auf gesunde Lebensmittel gesetzt und natives Olivenöl extra als Hauptfettquelle empfohlen.

1



Die Infografik **(1)** stellt einen Teller dar, der in vier Bereiche aufgeteilt ist:

- **2/4 des Tellers: Obst und Gemüse.** Es wird empfohlen, eine große Vielfalt zu essen.
- **1/4 des Tellers: Kohlenhydrate.** Empfohlen werden vor allem Vollkornmehl und -reis, Quinoa, Buchweizen und Wurzelgemüse. Der Konsum von Weißbrot und weißem Reis sollte begrenzt werden, da sie raffiniert sind.
- **1/4 des Tellers: Proteine.** Dies umfasst Fisch, Geflügel, Hülsenfrüchte, Nüsse usw. Der Konsum von rotem Fleisch, Käse, Speck, Aufschnitt und anderen verarbeiteten Fleischwaren sollte reduziert werden, da sie einen hohen Fettgehalt und einen geringen Nährwert haben.

Und die Getränke? Wasser ist die Hauptquelle für Flüssigkeitszufuhr. Der Konsum von Kaffee oder Tee ist ebenfalls erlaubt, jedoch mit wenig oder ohne Zucker. Milchprodukte hingegen sollten begrenzt werden (1-2 Portionen pro Tag).

Es ist nicht notwendig, diesen Vorgaben immer zu folgen, sondern dient nur als Richtlinie, um die Mengen an Lebensmitteln in Eintöpfen, Brühen und sogar Menüs, die aus mehreren Gerichten bestehen, zu berechnen.

Was sind die Vorteile?

- **Einfacher**, klarer und leichter zu verstehen, da Lebensmittel nicht abgewogen werden müssen.
- **Schlüssel für eine abwechslungsreiche Ernährung**, da alle erforderlichen Lebensmittel in einer Mahlzeit enthalten sind.
- **Kohlenhydratkonsum wird in Grenzen gehalten** und fördert einen richtigen Umgang mit Kohlenhydraten für eine gesunde Lebensweise.
- **Fördert den Konsum von Wasser.**
- **Kinderfreundlicher**, da Kindern spielerisch die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung vermittelt wird.

All dies sollte mit körperlicher Aktivität und ausreichender Erholung kombiniert werden, um einen gesunden Lebensstil zu führen.

Der Harvard-Teller ist keine eigenständige Diät, sondern eine grundlegende Anleitung zur Organisation und Kombination von Lebensmitteln. Bei Unsicherheiten und Fragen sollten Sie sich an einen Ernährungsberater wenden, der Ihnen bei Ihren Zweifeln und Bedürfnissen weiterhelfen kann.

Medizinische Leistungen ASSSA

Verfärbungen auf den Zähnen – ein Grund zur Sorge?

Dr. Ismael Cerezo Gilabert

› CEO und ärztlicher Direktor der Clínicas Cleardent

Verfärbungen auf den Zähnen sind ein häufiges Problem, das das Erscheinungsbild unseres Lächelns beeinflussen kann. Viele Menschen sind besorgt, wenn sie auftreten, da sie nicht wissen, woher sie kommen und was man dagegen tun kann. Sie befürchten, dass sie die Gesundheit ihres Mundes beeinträchtigen könnten. Aber sind sie wirklich ein Grund zur Sorge?

Einige Verfärbungen sind oberflächlich und können leicht entfernt werden. Andere sind tiefer und schwieriger zu behandeln und können auf gesundheitliche Probleme im Mundraum hinweisen. Es gibt verschiedene Arten von Verfärbungen, je nach ihrer Farbe:

- **Braune Verfärbungen** sind normalerweise die oberflächlichsten und deshalb auch am leichtesten zu entfernen. Sie werden durch Kaffee, Tee und Tabak verursacht.
- **Gelbe Flecken** werden meistens durch den Verzehr von säurehaltigen Lebensmitteln (Zitrone, Orange, Essig etc.) oder durch die Tetracycline in einigen Antibiotika aus den 1960er und 1970er Jahren verursacht. Sie können auch infolge eines Schlags auftreten, durch den der Zahn an Vitalität verliert.
- **Weiße Flecken** entstehen durch Karies, durch Kalzium- oder Eisenmangel als Folge einer unausgewogenen Ernährung oder durch eine übermäßige Fluoridaufnahme in der Kindheit.

Behandlung

Die meisten Verfärbungen lassen sich problemlos entfernen, allerdings ist es notwendig, sich an einen Zahnspezialisten zu wenden, damit dieser nach einer Diagnose Ihren Fall beurteilen und die am besten geeignete Behandlung für Sie empfehlen kann.

Wenn es sich um oberflächliche Verfärbungen handelt, wie z. B. braune Verfärbungen, reicht eine **professionelle Zahnreinigung**, um sie zu entfernen. Damit die Behandlung wirksam ist, ist es besonders wichtig, in den darauffolgenden Tagen auf eine gründliche Mundhygiene zu achten.

Wenn die Verfärbungen tiefer sind und bereits einen Großteil der Zähne bedecken, kann eine **Zahnaufhellung** eine zuverlässige Option sein, um sie zu entfernen und das Erscheinungsbild zu verbessern. Vorher sollte jedoch eine gute Zahnreinigung durchgeführt werden.

Eine Alternative sind **Veneers**, also dünne Folien, die auf den Zahn aufgeklebt werden und dessen Form, Größe und Farbe verändern können, um so alle optischen Mängel zu verdecken. Eine sehr gute und innovative Lösung sind die First Fit Veneers, die sich im Laufe der Zeit nicht verfärben.

Prävention

Um das erzielte Ergebnis nach der Zahnbehandlung zu bewahren und das erneute Auftreten von Verfärbungen zu vermeiden, sind eine **richtige Zahnpflegeroutine und gute Essgewohnheiten** von entscheidender Bedeutung. Hier einige Tipps:

- Mäßiger Verzehr von Lebensmitteln, die die Zähne verfärben können.
- Rauchen vermeiden.
- Nach jeder Mahlzeit die Zähne putzen, Zahnseide verwenden und abends mit Fluorid spülen.
- Bei der Einnahme von Medikamenten, die Verfärbungen verursachen können, mit dem Arzt über Alternativen sprechen.

Verfärbungen auf den Zähnen sind also ein häufiges Problem, das sich durch eine gute Zahnhygiene vermeiden und behandeln lässt.

Wenn Sie hartnäckige Zahnverfärbungen feststellen oder sich Sorgen um Ihre Zahnästhetik machen, empfehlen wir Ihnen, einen Zahnarzt aufzusuchen, um die für Sie beste Behandlung zu finden.

Vegane Schoko-Erdnuss-Schnitten mit Bananensorbet

Frau Gema Penalva

› Küchenchefin bei
Restobar Gema Penalva

Zutaten (4 Personen)

Für die Teigplättchen (*tejas*):

- 80 g Mandelmehl.
- 75 g Aquafaba.
- 80 g Puderzucker (vegan).
- 5 g Kakaopulver.

Für die Füllung:

- 30 g vegane Schokolade.
- 30 g Sojasahne.
- 30 g Erdnussbutter.

Für das Sorbet:

- 2 reife Bananen.

Zubereitung Teigplättchen

Mandelmehl, Kakao und die Hälfte des Zuckers in eine Schüssel sieben. Gut vermischen und beiseitestellen.

Das Aquafaba wie Eiweiß aufschlagen und nach und nach den restlichen Zucker hinzufügen. Wenn es eine feste Konsistenz hat und sich Spitzen bilden, langsam die Mehl-Kakao-Mischung hinzufügen. Alles sorgfältig mit einem Spatel verrühren.

Die Masse in einen Spritzbeutel mit runder Tülle füllen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech 5 cm große Scheiben formen, da diese beim Backen noch größer werden.

Im Backofen bei 180 °C für 7 Minuten backen. Das Blech herausnehmen und die Plättchen abkühlen lassen, damit sie fest werden.

Zubereitung Füllung

Sojasahne erhitzen, gehackte Schokolade hinzufügen und umrühren, bis sie schmilzt. Anschließend die Erdnussbutter hinzufügen und gut verrühren. Stattdessen kann man auch Pistaziencreme, Mandelcreme, Cashewcreme oder sogar Beeren verwenden.

Zubereitung Sorbet

Bananen schälen und einfrieren. Sobald sie gefroren sind, 5 Minuten vorher herausnehmen, um sie ein wenig aufzutauen. Anschließend pürieren.

Anrichten

Einen Teelöffel der Füllung auf einen flachen Teller geben, damit die restlichen Zutaten nicht verrutschen. Anschließend ein Plättchen darauflegen. Nun mit der Füllung bestreichen und den gleichen Vorgang mehrmals wiederholen. Die Schnitte mit dem Bananensorbet an der Seite servieren, damit sie nicht durchweicht und knusprig bleibt.

Da es sich um ein veganes Rezept handelt, ist dieses Dessert ideal für Personen, die eine Intoleranz oder Allergie gegen Eier und Milchprodukte haben, und es ist auch glutenfrei.

Guten Appetit!

Glossar

Tejas **(Teigplättchen)**	Knuspriges Mandelgebäck in Spanien. In traditionellen, nicht-veganen Rezepten werden Butter und Eischnee verwendet.
Aquafaba	Wasser, das beim Kochen von Hülsenfrüchten, vor allem von Kichererbsen, gewonnen wird. Es wird als Ersatz für Eischnee verwendet und ist daher besonders für Allergiker und Veganer geeignet.
Erdnussbutter	Gemahlene Erdnüsse, die zu einer cremigen Paste verarbeitet werden. Man kann sie zu Hause aus jeder Nusssorte herstellen oder im Supermarkt kaufen.

Vorteile

Mandelmehl: Es wird aus rohen, gemahlenen Mandeln mit oder ohne Schale hergestellt. Es ist reich an Eiweiß, geeignet für Diabetiker und enthält sehr hochwertige Kohlenhydrate. Mandeln enthalten zudem Kalzium, Magnesium, Phosphor, Zink, Eisen und dank des Vitamin E auch Antioxidantien. Sie wirken entzündungshemmend und sind durch den Gehalt an Vitamin B2 sehr gut für die Augen. Mandelmehl ist ein perfekter Weizenmehlersatz, da es kein Gluten enthält. Es wird gewöhnlich in süßen Rezepten verwendet.

Aquafaba: Es besitzt schäumende, emulgierende, bindende und gelierende Eigenschaften. Es enthält weniger Kalorien als Eier und ist cholesterinfrei. Aquafaba besteht zu 95 % aus Wasser, der Rest sind Kohlenhydrate und Proteine.

Kakaopulver: Es ist ein Aphrodisiakum und ein natürlicher Wachmacher, da es Theobromin enthält, welches ähnliche Eigenschaften wie Koffein besitzt. Aufgrund seines hohen Kohlenhydratgehalts ist Kakaopulver ein guter Energielieferant. Es wirkt entzündungshemmend, antioxidativ und fördert die Freisetzung von Endorphinen. Außerdem enthält Kakaopulver Vitamin B12, B6 und ist reich an Mineralien.

Erdnussbutter: Ein beliebtes Produkt, vor allem unter Sportlern, da sie eine gute Energiequelle ist. Sie ist reich an Eiweiß und Ballaststoffen und enthält Folsäure (für die richtige Entwicklung des Fötus), Tryptophan (reguliert Serotonin), Arginin (erhöht die Muskelqualität), Magnesium und Kalium. Erdnussbutter eignet sich hervorragend als Ersatz für Butter und Kakaoaufstriche.

Wie können Sie Ihr Herz schützen?

Zur Vorbeugung von kardiovaskulären Risiken führen wir hier die wichtigsten Leitlinien zum Schutz Ihres Herzens auf. Dabei stützen wir uns auf zwei Grundprinzipien der Medizin: **PRÄVENTION** und **RISIKOFAKTOREN**, in diesem Fall **kardiovaskuläre Risikofaktoren**.

Einer der Grundpfeiler zur Vermeidung von Risikofaktoren ist eine gesunde Ernährung, die uns mit der zum Leben notwendigen Energie versorgt, d. h. wir sollten eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung einhalten. Denn wie das Sprichwort schon sagt: „Der Mensch ist, was er isst". Die Mittelmeerdiät ist für unsere kardiovaskuläre Gesundheit ein großer Helfer. Darüber hinaus ist es wichtig, unseren Cholesterinspiegel zu kontrollieren. Der LDL-Cholesterin-Wert („schlechtes" Cholesterin) sollte niedrig und der HDL-Cholesterin-Wert („gutes" Cholesterin) hoch sein.

Einige der **empfohlenen Lebensmittel** für eine gute kardiovaskuläre Gesundheit sind: Natives Olivenöl extra, Avocado, Lachs, Vollkornreis, Nüsse, Obst, Gemüse usw.

Zu den **empfohlenen Maßnahmen** gehören Verzicht auf Alkohol, eingeschränkter Konsum von gesüßten Getränken und Softdrinks, kontrollierte Salzaufnahme, Vermeidung von gesättigten Fettsäuren und Transfetten usw.

Kurz gesagt, geht es darum, **GESUNDE GEWOHNHEITEN** einzuhalten:

- Eine abwechslungsreiche und herzgesunde Ernährung, akzeptable Cholesterinwerte.
- Mäßiger Alkoholkonsum.
- Einstellen des Tabakkonsums. Der Grundsatz: Nicht rauchen.
- Regelmäßige Bewegung und Sport.
- Leichte und frühe Abendessen, mindestens 2 Stunden vor dem Schlafengehen.

RISIKOFAKTOREN, DIE WIR NICHT ÄNDERN KÖNNEN:

- Alter.
- Geschlecht.
- Familiäre Vorgeschichte.

RISIKOFAKTOREN, DIE WIR KONTROLLIEREN KÖNNEN:

- Blutdruck: Vermeidung von Bluthochdruck (Hypertonie)
- Cholesterin und Triglyceride.
- Diabetes.
- Gesunde Ernährung.
- Gesundes Gewicht.
- Regelmäßige Bewegung und Sport.
- Stress.
- Ausreichender und erholsamer Schlaf. Versuchen Sie „richtig" zu schlafen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es für ein gesundes Herz unerlässlich ist, auf seine Gesundheit zu achten.

Medizinische Leistungen ASSSA

CLINICA BAVIERA

Exklusives ANGEBOT für VERSICHERTE von:

ASSSA seguros

VERABSCHIEDEN SIE SICH VON BRILLE UND KONTAKTLINSEN

KOSTENLOSE
Videoberatung

DEIN **FIRMEN PREMIUM** ANGEBOT ENTHÄLT*:

- Erste Beratung (im Wert von 95€) kostenlos.
- Alle notwendigen postoperativen Untersuchungen.
- Persönliche Betreuung während der gesamten Behandlung.
- Mögliche Finanzierung bis zu 12 Monate ohne Zinsen.
- 24 Stunden Notfalldienst für operierte Patienten.
- Persönlicher Bereich mit allen Behandlungs-informationen und Zugang zu Freundschafts-Vorteilen.

KOSTENLOSE ÄRZTLICHE VORUNTERSUCHUNG (IM WERT VON 95€)

GUTE GRÜNDE FÜR CLINICA BAVIERA

+ 1.000.000 BEHANDLUNGEN

+ 30 JAHRE ERFAHRUNG

+ 200 AUGENÄRZT:INNEN

+ 60 EIGENE KLINIKEN

MAXIMALE ZUFRIEDENHEIT UNSERER PATIENT:INNEN

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin unter **900 180 200** oder scannen einfach Sie diesen **QR-code**

Ärztliche Voruntersuchung im Wert von 95 € inklusive, gültig für Augenlaser-, Linsen- oder Kataraktbehandlungen.
Nicht kombinierbar mit anderen Angeboten. Nachuntersuchungen inklusive. Registro sanitario CS2046 (Gesundheitsregister).
Aktion gültig bis 31/12/2022. BITTE ZEIGEN SIE BEIM ERSTEN BESUCH IN UNSERER KLINIK EINEN NACHWEIS IHRER BETRIEBSZUGEHÖRIGKEIT VOR.

Ávila

Ávila, Weltkulturerbe und ein Ort der künstlerischen Inspiration, ist eine der am besten erhaltenen Städte mit wunderschönen Stadtmauern, die man unbedingt besuchen sollte.

Mit seiner herrlichen Lage am Fluss Adaja vereint Ávila Natur und Stadtleben in einer faszinierenden Schönheit. Ihre prachtvolle **Stadtmauer,** die als eine der besterhaltenen Europas gilt und zum **Nationaldenkmal** erklärt wurde, erstreckt sich über mehr als 2500 Meter. Auf dieser Mauer können Besucher die Stadt erkunden und die herrliche gotische **Kathedrale del Salvador** bewundern, die als Festung an der Mauer errichtet wurde.

Die Gassen von Ávila sind voller Geschichten und Legenden, die in den Häusern und sogar in den Festen der Stadt zum Ausdruck kommen. Die **Altstadt** ist aus diesem Grund ein **Historisch-künstlerisches Ensemble**. Bei einem Spaziergang durch die Stadt wird der Besucher auf eine Vielzahl mittelalterlicher Paläste mit beeindruckenden Fassaden stoßen, die zu den **Kulturgütern von nationalem Interesse** zählen, wie zum Beispiel der **Palast der Familie Dávila oder der Palast Superunda**. Auch die **Basilika San Vicente**, eine romanische Kirche aus dem 12. Jahrhundert, sollte man sich nicht entgehen lassen. Wer eine fantastische Aussicht und einen Panoramablick auf die Stadt genießen möchte, sollte den Aufstieg zum **Humilladero-Mirador de los Cuatro Postes** wagen, einem unvergesslichen Aussichtspunkt für alle Besucher.

Gastronomie

Die Gastronomie der Stadt zeichnet sich durch kräftige Eintopfgerichte aus, die die Bauern früher vor allem zubereiteten, um die harten Wintermonate zu überstehen. Typische Gerichte sind die ***Sopa castellana***, zubereitet mit Knoblauch, Brot, Paprika und Schinken, der ***Cocido morañego***, langsam gekochte Kichererbsen im Tontopf mit Kohl, Blutwurst und Speck, und die ***Judiones del Barco de Ávila***, die mit Bohnen aus der Region und verschiedenen Fleisch- und Wurstsorten zubereitet werden. Man darf jedoch nicht gehen, ohne die ***Yemas de Santa Teresa*** probiert zu haben, eine Delikatesse aus Eigelb und Sirup, die ein Symbol der Region darstellen.

Feste

Die Mittelalterlichen Tage von Ávila (**Jornadas Medievales de Ávila**) sind von **regionalem touristischem Interesse** und bieten die perfekte Gelegenheit, tief in die Geschichte der Stadt einzutauchen. Am ersten Septemberwochenende wird die Stadt festlich geschmückt, und die Einwohner von Ávila verkleiden sich in historische Kostüme, darunter jüdische, christliche und muslimische Gewänder. Sie lassen dabei die Berufe des Mittelalters wieder aufleben, wie z. B. Gaukler, Kaufleute oder Büttel. Wir empfehlen Ihnen, alle Aktivitäten zu entdecken und die Tanzgruppen und Jongleure zu bewundern, die durch die Altstadt ziehen. Der Besuch dieser historischen Stadt ist eine wunderbare Gelegenheit, das spanische Kulturerbe kennenzulernen.

Krankenversicherung für Personen mit Visum und Wohnsitz in Spanien

In der heutigen globalisierten Welt beschließen viele Menschen irgendwann in ihrem Leben, in ein anderes Land auszuwandern, sei es, um dort einen angenehmen Ruhestand zu verbringen, um weiterzuarbeiten und zu investieren oder um zu studieren und Sprachen zu lernen. Manchmal ist dafür eine private Krankenversicherung erforderlich, um eine Aufenthaltsgenehmigung oder ein Visum zu erhalten.

Es ist wichtig, dass die Versicherungsgesellschaft alle Anforderungen der Ausländerbehörden oder Konsulate erfüllt, die Policen so schnell wie möglich ausstellt, allen Bedürfnissen nachkommt und bei den Formalitäten hilft, ohne dass Sprachbarrieren entstehen.

Bei ASSSA wollen wir den Bedürfnissen aller Menschen gerecht werden und unsere Grenzen ausweiten. Als ein Unternehmen, das sich ständig weiterentwickelt, um die Gesundheitsfürsorge voranzutreiben, passen wir uns stets an neue Gegebenheiten an und informieren über unsere Leistungen auch über die Landesgrenzen hinaus.

Für alle, die in Spanien leben oder studieren möchten und eine Aufenthaltsgenehmigung oder ein Visum beantragen müssen, ist die Krankenversicherung von ASSSA dank ihrer exklusiven Vorteile die ideale Lösung.

Unser Unternehmen zeichnet sich durch langjährige Erfahrung in der Versicherung von Bürgerinnen und Bürgern verschiedener Nationalitäten aus und unsere Krankenversicherung **erfüllt alle Anforderungen und Bedingungen der Konsulate und Ausländerbehörden**. Darüber hinaus schließen wir die Policen mit größter Flexibilität ab und beraten die Interessierten ausführlich, damit die abgeschlossene Krankenversicherung an die Bedürfnisse jedes Einzelnen angepasst ist.

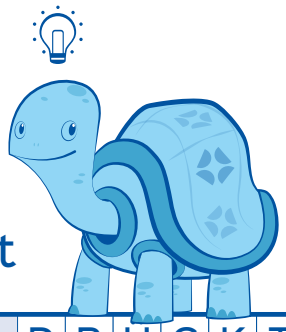
Wir bieten **medizinische, chirurgische und stationäre Leistungen** an und verfügen über ein **mehrsprachiges Team von Fachleuten**, die für alle Fragen zur Verfügung stehen und die Vertragsbedingungen transparent kommunizieren.

Darüber hinaus bieten wir einen umfassenden und erstklassigen Service, dank unserer zahlreichen Leistungen im Bereich der Gesundheitsfürsorge: ein umfangreiches Ärzteverzeichnis mit renommierten Fachleuten, internationale Kliniken mit der modernsten Technologie, Inanspruchnahme von Leistungen ohne Wartelisten sowie ein umfassendes Netz von Niederlassungen mit einem individuellen und professionellen Service.

Bei ASSSA stellen wir alle unsere Mittel zur Verfügung, um unsere Versicherten zu betreuen, ihnen entgegenzukommen, unser Netz auszubauen und neue Interessierte zu erreichen.

ASSSA, sorglos und gesund in Spanien.

Rätselseite



Sudoku

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

Kreuzwort

					D	R	U	C	K	T

Waagerecht

BAUER
BÄRTE
DROGE
~~DRÜCKT~~
FEGE
FORM
LACHT
MAL
ROLLEN
STEUER
UND
ZIEGEN

Senkrecht

APRIL
ATMET
CLOWN
FÄLLST
GRUBE
KNURRE
RACHE
REDE
SIEBE
TREU
VENE
ÜBER

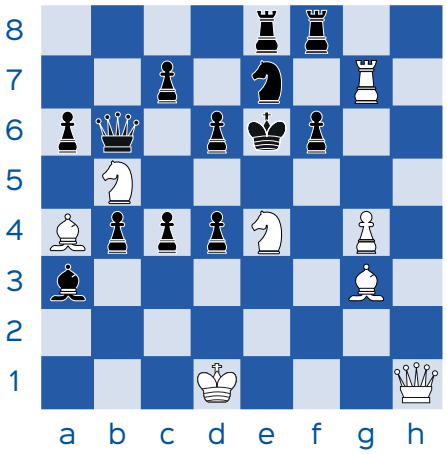
Sucht das Wort

ALMANACH · BILCH · BLAZER · DIENTE · HANF
HERZOGTUM · JAHRESTAG · MANSARDE · MIKROSKOP
SOWJET · TENNIS · VÄTERLICH

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

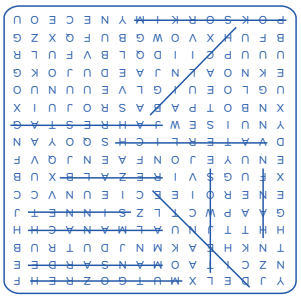
Schach

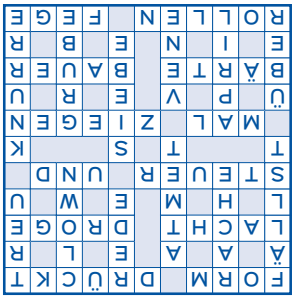
Es ziehen die Weissen und bieten Matt in drei Zügen



Lösungen

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





1.Nc5+ Qxc5 2.Nxc7+ Qxc7 3.Qe4++

ASSSA
Versicherungen

Ihre **Gesundheit** in *guten Händen*

HAUPTBÜROS

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

REGIONALE ZENTRALEN

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

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

INTERNATIONALER HAUPTSITZ

ORIHUELA COSTA (ALICANTE)
c/ Maestro Torralba, 5 - Puerta 2 - Tel. 966 761 794 03189 - orihuelacosta@asssa.es

ZWEIGSTELLEN

ALICANTE

Denia
Pza. de Cholet, 4 - Bajo
Tel. 965 786 969
03700 - denia@asssa.es

Jávea
Av. del Plá, 121 - Local 23
Tel. 965 795 077
03730 - javea@asssa.es

Moraira
Ctra. Moraira - Calpe, 7 - 1º Edif. Norte 1ºC
Tel. 965 744 033
03724 - moraira@asssa.es

Calpe
c/ Corbeta, 7, Pta. 7, Edif. Europlaya
Tel. 965 836 174
03710 - calpe@asssa.es

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

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

ALMERÍA

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

BARCELONA

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

GIRONA

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

LAS PALMAS

Gran Canaria - Maspalomas
Av. de Tirajana, 37 - Edif. Mercurio
Torre I - 3ºG
Tel. 928 778 664
35100 - grancanaria@asssa.es

MÁLAGA

Torrox Costa
Urb. Costa del Oro - Bloque III - Local 3
Tel. 952 748 933
29793 - torrox@asssa.es

Fuengirola
P.º Jesús Santos Reín, 13
Edif. Vega - Local 3
Tel. 952 883 519
29640 - fuengirola@asssa.es

MURCIA

Los Alcázares
Urbanización Oasis
c/ Penélope, 110 - Los Narejos
Tel. 968 574 459
30710 - losalcazares@asssa.es

Puerto de Mazarrón
Av. Dr Meca, 109
C.C. La Pirámide - Local 9
Tel. 968 153 396
30860 - mazarron@asssa.es

TENERIFE

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

Puerto de la Cruz
c/ Retama, 3
Edif. Retama - Local 4
Tel. 922 752 794
38650 - tenerife@asssa.es
Kontaktstelle

ASSSA
Versicherungen

Ihre Gesundheit in guten Händen

AGRUPACIÓN SANITARIA SEGUROS S.A.

Unternehmen gegründet 1935