



# ASSSA

magazin

# 33

Lernen Sie, Bluthochdruck  
zu kontrollieren

Warum ist die  
Beckenboden-Rehabilitation wichtig?

Behandlung mit intensiv  
pulsierendem Licht (IPL)

Warum Nordic Walking?

Kohlenhydrate machen  
dick – Mythos oder  
Wahrheit?

Schönes Land:  
Saragossa



JAN - JUN 2024

# Inhalt

## 4 Neuigkeiten ASSSA

## 5 Danke ASSSA

## 6 Bleiben Sie gesund

Lernen Sie, Bluthochdruck zu kontrollieren



## 7 Bleiben Sie gesund

Warum ist die Beckenboden-Rehabilitation wichtig?

## 8 Medizinische Technologie

Behandlung mit intensiv pulsierendem Licht (IPL)

## 9 Sport für jedermann

Warum Nordic Walking?



## 10 Ihre Ernährung

Kohlenhydrate machen dick – Mythos oder Wahrheit?



## 11 Zahnmedizin

Wie wird ausreichend Fluor geliefert?

## 12 Gesunde Rezepte

Linsen mit Oktopus

## 14 Gesundheitstipps

## 16 Schönes Land

Saragossa



## 17 Versicherungen

Verbundenheit in der Krankenversicherung

## 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. Lluís Amat  
Dr. Verónica Mora  
Frau Teresa Alonso  
Dr. José Manuel Romo  
Dr. Alberto Lledó  
Frau Gema Penalva

Übersetzung Trayma

Bilder Grafikdesign ASSSA

Ihre Vorschläge  
magazine@asssa.es



Besuchen Sie unseren Blog

asssa.es    

*Die veröffentlichte Information ersetzt in keinsten Weise die direkte Konsultation mit einem Arzt, weder seine Diagnose noch den verschriebenen Behandlungsplan. Bitte auch nicht als Selbstdiagnoseverfahren verwenden. Der Leser nutzt diesen Service in ausschliesslich eigener Verantwortung. ASSSA empfiehlt, bei Fragen und Zweifeln sich direkt an Ihren Arzt zu wenden.*



**Herminio Martínez**  
Präsident des Unternehmens



## BEDEUTENDE AKQUISITION EINES VERSICHERUNGSUNTERNEHMENS

Wir haben das Jahr 2023 mit der Erreichung unserer Ziele beendet. Das Geschäftsvolumen ist stärker gewachsen als ursprünglich prognostiziert, und weiteres Wachstum steht außer Frage.

Im letzten Quartal haben wir eine große Unternehmenstransaktion abgeschlossen. Wir haben eine geschäftliche Einigung mit der Krankenversicherungsgesellschaft Previsión Médica erreicht, so dass alle ihre Versicherungsnehmer bei **ASSSA** aufgenommen werden.

Previsión Médica ist ein historisches Unternehmen mit Sitz in Málaga und einem sehr bedeutenden Ärzte- und Kliniknetzwerk in Málaga und Córdoba, wo mehr als 4.000 Versicherungsnehmer betreut werden. Alle medizinischen Dienste wurden ebenfalls in das Kliniknetzwerk von **ASSSA** integriert, wodurch sich das Ärzteverzeichnis in der Region erheblich verbessern wird.

Wir werden in Malaga eine neue Territorialdirektion eröffnen, von der aus alle Aktivitäten in der Region verwaltet werden. Mit dieser Operation erhöht sich unser erwartetes Geschäftsvolumen für 2024 erheblich, und wir schaffen eine Plattform für schnelles Wachstum an der Costa del Sol.

Abschließend möchte ich mit diesen Zeilen das Personal von Previsión Médica bei **ASSSA** willkommen heißen: Mitarbeiter, Versicherungsnehmer, Ärzte und medizinische Fachkräfte, Agenten und alle weiteren, die nun mit **ASSSA** zusammenarbeiten werden.



# Neuigkeiten ASSSA

---

## Die Neuauflagen der ASSSA-Policen



Nach der Einführung der Allgemeinen Bedingungen für die Krankenversicherungen und für Summum, die eine erhebliche Verbesserung des Versicherungsschutzes mit sich bringen, haben wir den Inhalt der Zahn- und Unfallversicherungspolicen aktualisiert und mit einem neuen Design versehen, das dem neuen Unternehmensimage entspricht.

Mit dieser Renovierung setzen wir unser Engagement fort, unseren Versicherten einen wettbewerbsfähigen und umfassenden Service zu bieten, und machen einen weiteren Schritt in Richtung Wachstum von ASSSA als Unternehmen in ständiger Entwicklung.

---

## ASSSA Ärzteverzeichnis 2024



Das Wohlbefinden unserer Versicherten und die Pflege ihrer Gesundheit treibt uns an, unsere Dienstleistungen weiter auszubauen und zu verbessern. Als Beweis für die von uns geleistete Arbeit stellen wir das neue erweiterte und aktualisierte Ärzteverzeichnis vor, das jetzt online verfügbar ist.

In dieser neuen Ausgabe können Sie die neuesten Einträge von Spezialisten und Ärztezentren sehen, die zu den bereits vorhandenen hinzugefügt wurden. Das hochwertige Ärzteverzeichnis ist auf unserer Website jederzeit verfügbar und aktualisiert und ermöglicht eine schnelle und einfache Abfrage.

Mit dieser Veröffentlichung verdeutlichen wir unser Ziel, den Versicherten Sicherheit zu gewährleisten, indem wir vereint mit den besten medizinischen Fachleuten das ASSSA-Team vergrößern.

---

## II ASSSA Enric Valor Schachturnier



Als Sponsoren präsentieren wir die zweite Ausgabe des ASSSA Enric Valor Schachturnier, kostenlose Online-Turniere, bei denen die Spieler Spaß haben, ihr Können unter Beweis stellen und ihre Strategien in die Praxis umsetzen können, um den Sieg zu erringen.

Diese Ausgabe zeichnet sich durch eine große Beteiligung aus. Mehr als 150 Spieler aus verschiedenen Ländern und autonomen Gemeinschaften traten in den Kategorien "Promises" und "Future Masters" an, um verschiedene Preise zu gewinnen, wie z.B. Online-Abonnements zur Verbesserung ihres Niveaus oder Anmeldungen für die Spanische Schnellschachmeisterschaft 2024.

Wir von ASSSA sind sehr zufrieden mit der Arbeit des Vereins und stolz darauf, dass Initiativen zur Förderung dieses für die Gesundheit so nützlichen Sports unterstützt werden.

Bin seit über 20 Jahren bei ASSSA versichert und sehr zufrieden. Egal was für ein Anliegen man hat, es wird einem kompetent und freundlich geholfen. Ob schriftlich, telefonisch oder persönlich in einer Niederlassung von ASSSA. Bisher wurde mir zu vollster Zufriedenheit geholfen.

Dies ist Kundendienst wie man ihn sich wünscht und leider in der heutigen Zeit nicht mehr selbstverständlich ist ... Danke !



Heinz Reber  
Police 36.370

Ich brauchte eine Notfallbehandlung im Krankenhaus und spezielle Diagnoseverfahren. Während dieser stressigen und beunruhigenden Zeit waren die Mitarbeiter der ASSSA-Büros absolut fantastisch. Sie blieben während des gesamten Prozesses in Kontakt und meldeten sich sogar noch, nachdem die Tests durchgeführt worden waren.

Ich bin sehr dankbar für all die Hilfe, die ich erhalten habe, und ich schätze das Team sehr, das immer sehr hilfsbereit und transparent war.

Sie sind immer da, wenn man sie braucht. Ich empfehle sie auf jeden Fall weiter.



Christopher Paul Morris  
Police 60.682

# Lernen Sie, Bluthochdruck zu kontrollieren

Der Blutdruck (BP: Blood Pressure) ist die Kraft, die das Blut, gesteuert durch das Herz, auf die Wände der Arterien ausübt, um alle Körpergewebe zu erreichen und sie mit dem Sauerstoff und den Nährstoffen zu versorgen, die für ein ordnungsgemäßes Funktionieren notwendig sind.

Für die Blutdruckmessung gibt es zwei Kenngrößen:

- Normalwerte zwischen 130/90 mmHg (systolisch), wenn das Herz Blut in die Arterien pumpt.
- Normalwerte zwischen 60/90 mmHg (diastolisch) zwischen den Schlägen, wenn das Herz erschläfft.

Jeder Mensch hat seine eigenen durchschnittlichen Blutdruckwerte, die normalerweise innerhalb der oben genannten Werte liegen. Als Richtwert wird ein Grenzwert von 140 mmHg für den systolischen (Maximaldruck) und 90 mmHg für den diastolischen Blutdruck (Minimaldruck) festgelegt. Wird einer der beiden Werte (140/90) überschritten, liegt eine arterielle Hypertonie (Bluthochdruck) vor.

## Wie entsteht Bluthochdruck?

Bluthochdruck wird durch einen dauerhaften Anstieg des Drucks auf die Arterienwände verursacht.

So leiden die Blutgefäße unter einem dauerhaft hohen Druck und die Arterien verhärten sich (Arteriosklerose). Dies begünstigt die Ablagerung von Cholesterin, Triglyceriden oder Kalzium und erschwert den Blutdurchfluss. Bluthochdruck ist der größte und häufigste Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt, Herzversagen, Schlaganfall usw.).

## Präventionsmaßnahmen

- **Übergewicht reduzieren und auf Taillenumfang achten**

Dies sind zwei grundlegende Aspekte, um den Blutdruck zu kontrollieren. Wenn Sie übergewichtig sind, können schon ein paar Kilo weniger helfen, Ihren Blutdruck zu senken.

- **Regelmäßig Sport treiben**

Es ist wichtig, dass man sich seinem Alter und seiner körperlichen Verfassung entsprechend bewegt. Im Allgemeinen können 30 Minuten Bewegung pro Tag sehr viel dazu beitragen, Bluthochdruck zu vermeiden oder diesen zu kontrollieren, wenn Sie bereits darunter leiden. Zu den Möglichkeiten gehören Gehen, Laufen, Radfahren oder Muskelstärkungsübungen.



**Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez**

> Medizinische Direktor für ASSSA

- **Eine gesunde, salzarme Ernährung**

Eine Ernährung, die Obst, Gemüse, Milchprodukte, Vollkornprodukte, wenig Fett und wenig Natrium enthält, senkt den Bluthochdruck. Dies kann erreicht werden, indem man mit anderen Gewürzen kocht, keine verarbeiteten Lebensmittel konsumiert und natriumarme Lebensmittel kauft.

- **Alkohol und Stimulanzien (wie Koffein) meiden**

Alkoholkonsum kann neben der Erhöhung des Blutdrucks auch die Wirksamkeit von Blutdruckmedikamenten beeinträchtigen. Koffeinhaltige Getränke erhöhen die Herzfrequenz und beeinflussen auf diese Weise den Blutdruck.

- **Nicht rauchen**

- **Gute Stress- und Angstbewältigung**

Stress und Ängste können nicht nur das Wohlbefinden der Menschen beeinträchtigen, sondern auch zu Bluthochdruck führen.

Außerdem ist bei Nierenerkrankungen und der Einnahme von entzündungshemmenden Medikamenten besondere Vorsicht geboten.

Bei Bluthochdruck ist es wichtig, dass Sie zusätzlich zu den angegebenen Leitlinien zur Blutdruckkontrolle gute Lebensgewohnheiten pflegen und Fortschritte durch medizinisches Fachpersonal überwachen lassen.



# Warum ist die Beckenboden-Rehabilitation wichtig?

Der Beckenboden besteht aus Muskeln, Bändern und Bindegewebe im unteren Teil des Beckens. Ihre Funktion besteht darin, die Organe in diesem Bereich (Blase, Gebärmutter, Rektum und Scheide) zu stützen. Wussten Sie, dass Situationen wie Schwangerschaft, Geburt, Verstopfung, Alterung oder Übergewicht den Beckenboden schwächen können?

Die Folgen können Harninkontinenz, Prolaps (Vorfall der Beckenorgane), Stuhlinkontinenz oder sexuelle Funktionsstörungen sein. Diese Probleme, die in der Gesellschaft oft tabu sind, beeinträchtigen den Alltag der betroffenen Frauen.

Die Behandlung, die in leichten oder mittelschweren Fällen zuerst angewendet werden sollte, ist die Rehabilitation. Dabei werden die Muskeln gestärkt und gekräftigt, die Funktion verbessert und schlimmere Probleme in der Zukunft verhindert.

Es gibt **verschiedene Techniken**. Daher ist es wichtig, auf die besonderen Bedürfnisse jeder Person zu achten:

- **Kegel-Übungen (beschrieben von Arnold Kegel 1950)**

Dies ist die häufigste Trainingsform, die auch zu Hause durchgeführt werden kann. Bei ihr wird die Beckenbodenmuskulatur wiederholt und allmählich angespannt und wieder entspannt. Dies stärkt den Bereich und verbessert die Funktion. Daneben gibt es Hilfsmittel wie Vaginalkugeln oder chinesische Kugeln, die die Muskeln nach und nach stärken, da sie ebenfalls für die Muskelkontraktion eingesetzt werden.

- **Elektrostimulation**

Diese Methode wird von Fachpersonal in medizinischen Zentren durchgeführt. Die Muskeln werden dabei durch schmerzlosen elektrischen Strom, der den Nervenströmen ähnelt, zur Kontraktion gezwungen.

- **Biofeedback**

Hier können die Patientinnen in Echtzeit die Aktivität der Beckenmuskulatur betrachten. Dies erleichtert den Lernprozess für die effektive Muskelkontraktion.



**Dr. Lluís Amat**

> Frauenarzt für Beckenbodendysfunktionen.  
Centre Ginecològic Sarrià, Barcelona



Neben der Behandlung kann die Beckenboden-Rehabilitation **auch als vorbeugende Maßnahme von Nutzen sein**. In Risikosituationen, wie z. B. einer Schwangerschaft, kann der Beckenboden gekräftigt werden, um die Wahrscheinlichkeit einer Harninkontinenz nach der Geburt zu verringern. Ebenso sollten Frauen, die Laufsportarten (Fußball, Joggen, Basketball, Leichtathletik usw.) betreiben, bei denen die Funktionalität des Beckenbodens beeinträchtigt wird, routinemäßig Kegel-Übungen durchführen.

Die Beckenboden-Rehabilitation ist **ein umfassender und wirksamer Ansatz, um Gesundheitsprobleme im Zusammenhang mit einer schwachen Beckenbodenmuskulatur zu behandeln**. Mit Kegel-Übungen, vaginalen Hilfsmitteln, Physiotherapie und anderen Techniken ist es möglich, ihre Funktion zu verbessern und Symptome zu lindern, die im Laufe der Jahre bei Frauen auftreten können.

Ebenso kann diese Therapie ein wertvolles präventives Instrument sein, um die Gesundheit des Beckens ein Leben lang zu erhalten. Alle Situationen, die ein erhöhtes Risiko für künftige Funktionsstörungen des Beckenbodens mit sich bringen, sollten erkannt werden, um diese Störungen rechtzeitig zu verhindern.

Jede Frau mit Symptomen oder Funktionsstörungen des Beckenbodens sollte einen Spezialisten aufsuchen, der sie frühzeitig und individuell beraten und behandeln kann.

# Behandlung mit intensiv pulsierendem Licht (IPL)

Die Behandlung mit intensiv pulsierendem Licht (IPL) hat mehrere Vorteile. Sie zielt darauf ab, die Hautqualität zu verbessern und auf feine Falten, Hautunreinheiten, Rosazea und erweiterte Kapillaren einzuwirken.

Sie ist eine der beliebtesten und modernsten Behandlungen, um die natürliche Schönheit der Haut schnell, schmerzlos, schonend und ohne Erholungsphase wiederherzustellen.



## Wie funktioniert die Behandlung?

Durch IPL wird Lichtenergie über die Haut absorbiert und die Reaktion der Fibroblasten ausgelöst, einer Gruppe von Hautzellen, die Bindegewebe bilden. Fibroblasten haben die Aufgabe die verschiedenen Körpergewebe zu verbinden, zu stützen und zu erhalten. Sie **produzieren dadurch zunehmend Kollagen**, das wichtigste Protein unseres Körpers, das das Gewebe repariert und ihm Festigkeit und Flexibilität verleiht.

Dies verbessert die Strahlkraft und sorgt für eine weichere Textur der Haut, einen schöneren und einheitlichen Hautton, ohne die Haut zu beschädigen. Darüber hinaus verbessert sich das Hautbild, da **die Poren verkleinert und geschlossen werden**. Alles in allem wird ein jüngeres Aussehen des Gesichts, des Halses, des Dekolletés oder der Hände erreicht.



**Dr. Verónica Mora**

> Fachärztin für medizinisch-chirurgische Dermatologie und Venerologie. Inederm-Klinik

Die Behandlung ist auch aus diesem Grund sehr umfassend, da es möglich ist, verschiedene Hautzustände und Alterserscheinungen in einer Sitzung zu behandeln. Dazu gehören insbesondere:

- Rötungen/Rosazea,
- Besenreiser und erweiterte Äderchen,
- pigmentierte Läsionen oder solare Lentigines,
- Verlust von Strahlen oder Leuchtkraft,
- offenere Poren.

## Überlegungen zur Behandlung

Zum Zeitpunkt der Behandlung ist es **wichtig, dass die Haut so wenig wie möglich gebräunt ist**, damit der Kontrast zu den Läsionen größer ist. Dies führt zu den besten Ergebnissen und birgt die geringsten Risiken.

Die Sitzungen dauern etwa 30 Minuten. Danach kann der Patient seine normale tägliche Aktivität wieder aufnehmen. Für eine wirksame Behandlung empfehlen wir, einen Abstand von 4 bis 6 Wochen einzuhalten, wobei die Reaktion des Patienten und die Art der behandelten Läsionen stets zu berücksichtigen sind. In den meisten Fällen ist die Behandlung nach 2 bis 4 Sitzungen abgeschlossen.

Nach einer Sitzung ist die Haut empfindlicher. Daher sollte ein hoher Sonnenschutz auf die behandelte Stelle aufgetragen werden und Cremes, die die Regeneration der Haut unterstützen.



# Warum Nordic Walking?

Das aus Finnland stammende Nordic Walking wurde 1930 ins Leben gerufen, um der Nationalmannschaft für die nordischen Skisportarten die Möglichkeit zu geben, ihr Training in den Sommermonaten fortzuführen. Sie simulierten Schnee und gingen mit Ski-Stöcken in einem schnellen Tempo. In Spanien wurde die Sportart 2005 eingeführt und 10 Jahre später als Verbandssportart anerkannt.

## Was bedeutet, mit Stöcken zu gehen?

Gehen ist ein Ausdauertraining, bei dem die Muskeln der Beine, der Hüften, des Oberkörpers und der Arme zusammenarbeiten. Durch die zusätzlichen Stöcke erhöhen sich die Vorteile: Es wird mehr Energie mit weniger wahrgenommenem Aufwand verbraucht, sodass die Effizienz höher ist.

Nordic Walking ist daher eine sanfte, aerobe Aktivität, die auf Gehen mit Stöcken zur Vorwärtsbewegung basiert. Ziel ist es, die Anstrengung unseres Körpers beim Gehen zu optimieren. Um dies zu erreichen, ist die richtige Technik wichtig:

- eine natürliche Gangart,
- eine normale Schrittlänge oder etwas länger, wenn die Armschwünge vergrößert werden,
- Kopf nicht geneigt (nach vorne schauen), um Verspannungen im Trapezmuskel zu vermeiden,
- Rumpf aufrecht, um die Lendenwirbelsäule nicht zu belasten,
- gestreckte Arme, die eine Pendelbewegung durchführen,
- Stöcke in mittlerer Höhe aufsetzen und mit den natürlichen Armschwüngen von vorne nach hinten schieben,
- Hände entspannen und den Griff lösen, wenn die Hüftlinie erreicht wird,
- Füße aktiv einsetzen, Fersen und Fußsohlen aufsetzen und mit allen Zehen vorwärts schieben.

## Vorteile

Bei dieser Sportart sind alle großen Muskelketten involviert, da sie den Unter- und Oberkörper trainiert, die Ausrichtung korrigiert und die Biomechanik des Gangs berücksichtigt.

Nordic Walking wird erfolgreich in der funktionellen Rehabilitation sowie vor und nach Operationen eingesetzt. Es dient auch zur Prävention und als angepasster Sport.



**Frau Teresa Alonso**

> Nordic-Walking-Trainerin.  
Vizepräsidentin des Club de Marcha Nórdica de Alicante



Zu den Vorteilen gehören:

**PSYCHE.** Nordic Walking sorgt für Wohlbefinden und aktiviert das Glückshormon Endorphin.

**HERZ.** Es verbessert das Herz-Kreislauf-System, erhöht das Volumen und die Blutzirkulation. Das Öffnen und Schließen der Hand bewirkt ebenfalls einen Pumpeffekt.

**LUNGEN.** Die Lungenkapazität wird allmählich erhöht.

**RÜCKEN.** Die Haltung wird korrigiert und das Muskelkorsett gestärkt.

**ARME.** Schultern, Trizeps und Unterarmmuskeln werden gekräftigt.

**CORE.** Die Körpermitte vom Brustbein bis zum Beckenbereich wird trainiert.

**KNIE UND GELENKE.** Überbelastungen an Hüften, Knien und Knöcheln werden vermieden, die funktionelle Rehabilitation der Füße wird unterstützt.

**GLIEDMASSEN.** Die Koordination zwischen Armen und Beinen wird verbessert.

Nordic Walking wird immer beliebter, da es in jeder Umgebung und zu jeder Jahreszeit praktiziert werden kann. Zudem ist es eine soziale, kostengünstige und umweltfreundliche Aktivität, die viele körperliche Verbesserungen bringt. Es sind nur zwei spezielle Stöcke erforderlich, die Aufsicht eines professionellen Trainers und geeignete Sportbekleidung, um diesen kompletten Sport zu genießen.

# Kohlenhydrate machen dick – Mythos oder Wahrheit?



Kohlenhydrate sind eine der drei Makronährstoffgruppen, die die notwendige Energie für die tägliche Aktivität und den Stoffwechsel liefern. Allerdings wurden sie lange Zeit als die Dickmacher unter den Nährstoffen verteuftelt.

Wenn ich meine Patienten frage, welche Art von Nährstoffen dick macht, lautet die Antwort in 90 % der Fälle „Kohlenhydrate“.

Der Grund dafür ist, dass sie mit kalorienreichen Produkten wie Süßigkeiten, Reis oder Kartoffelchips in Verbindung gebracht werden, die jedoch aufgrund ihres Fettanteils 50 % mehr Kalorien haben und daher eher dick machen als nur Kohlenhydrate und Eiweiß. Außerdem liefert Fett die doppelte Menge an Kilokalorien (1 g Kohlenhydrate liefert 4 kcal, 1 g Fett liefert 9 kcal).

Daher müssen verschiedene Parameter berücksichtigt werden:

## Einfache und komplexe Kohlenhydrate

Sie wirken sehr unterschiedlich, wenn sie in den Körper gelangen, und verändern das Endergebnis der Kalorienbilanz.

**Einfache** Kohlenhydrate bestehen aus einem oder zwei Kohlenhydratmolekülen. Die bekanntesten sind:

- Einfachzucker: Glukose, Fruktose (Frucht) und Galaktose.
- Zweifachzucker: Saccharose (Tafelzucker), Laktose (Milch) und Maltose.

**Komplexe** Kohlenhydrate (oder Vielfachzucker) sind aus langen Ketten von Einfachzuckern zusammengesetzt. Die wichtigsten sind Stärke, Glykogen und Cellulose. Sie kommen in Gemüse oder Vollkorn vor.



Dr. José Manuel Romo

> Ernährungsspezialist  
Ärztlicher Direktor der  
Obesmedica-Klinik

Der **Hauptunterschied** zwischen den beiden besteht neben ihrer Struktur darin, dass unser Körper komplexe in einfache Kohlenhydrate umwandeln muss, um Energie zu erhalten. Einfache werden direkt als Energiequelle genutzt, während diejenigen, die der Körper nicht braucht, als Reserve für den Fall gesammelt werden, wenn die Kalorienaufnahme unzureichend ist.

## Glykämischer Index und Kohlenhydrate

Der glykämische Index gibt die Fähigkeit eines bestimmten Kohlenhydrats an, den Blutzucker zu erhöhen, und zwar sowohl hinsichtlich der Menge als auch der Geschwindigkeit. Der Verzehr von Kohlenhydraten mit einem hohen glykämischen Index führt also zu einem starken und schnellen Anstieg. Der Körper reagiert parallel dazu mit der Ausschüttung von Insulin, das die Aufgabe hat, Glukose als Energiequelle zu nutzen. Ist der Glukoseanstieg jedoch größer als der Bedarf, speichert das Insulin den Überschuss in den Zellen als Reserve. Dies führt zu einer Gewichtszunahme, wenn diese Situation häufig eintritt.

Bei komplexen Kohlenhydraten ist der glykämische Index niedrig, da der Körper sie in einfache Kohlenhydrate umwandeln muss. Der Anstieg des Blutzuckerspiegels dauert dabei länger und ist weniger ausgeprägt. Der Körper erhält nach und nach Energie entsprechend seinem Bedarf.

Wenn wir unser Körpergewicht halten wollen, lässt sich zusammenfassend sagen, dass wir **eine ausgewogene Ernährung auf der Grundlage unverarbeiteter Produkte einhalten** und auf den Zusatz von Zucker (Säfte, Softdrinks, Gebäck oder Weißbrot) verzichten sollten. Darüber hinaus sollten **einfache Zucker** (Reis, Kartoffeln oder Teigwaren) **in Maßen** gegessen und **der Verzehr von Obst und komplexen Kohlenhydraten** (Gemüse, Salat und Vollkorn) gefördert werden.

Der Schlüssel ist definitiv, gesund zu essen und die **Ratschläge von Ernährungsberatern** zu befolgen, um eine abwechslungsreiche Ernährung zu gewährleisten, die dem Körper die benötigten Nährstoffe liefert.



# Wie wird ausreichend Fluor geliefert?

Zahnärzte empfehlen für eine bessere Zahnpflege häufig fluoridhaltige Zahnpasten und Mundspülungen, da diese Mundkrankheiten vorbeugen und auf den Zahnschmelz wirken. Bei Kindern sind Fluoride sogar noch wichtiger, weil sie wesentlich dazu beitragen, die Zähne ein Leben lang gesund zu erhalten.

Fluoride sind Mineralstoffe, die für die Mundgesundheit wichtig sind und die Rückgewinnung von Kalzium und Phosphor begünstigen. Sie kommen in natürlicher Form im Boden, Wasser, in der Luft und in einigen Lebensmitteln wie Lachs, Huhn, Gemüse oder Gelatine vor.



Die **Eigenschaften** von Fluoriden sind sehr vielfältig:

- Fluoride stärken Knochen und Zahnschmelz durch die Aktivierung eines Remineralisierungsprozesses.
- Sie bekämpfen und verlangsamen das Wachstum von Bakterien, die Zahnprobleme verursachen, wie Zahnstein oder Plaque.
- Sie reduzieren Zahnempfindlichkeit und Zahnfleischprobleme.
- Sie beugen Karies vor, auch bei Kindern, deren Zähne sich noch entwickeln.

Doch auch wenn Zahnärzte für ein schönes und gesundes Lächeln fluoridhaltige Zahnpasten, Mundspülungen oder Gels empfehlen, **müssen noch andere Faktoren berücksichtigt werden, die für die Gesundheit sehr wichtig sind, wie das Patientenalter, die Fluoridkonzentration und die Art der Anwendung.**



**Dr. Alberto Lledó**

> Ärztlicher Direktor der Lledó-Klinik

## Menge

Ein hoher oder unsachgemäßer Einsatz von Fluorid kann gesundheitsschädlich sein. Fluorose (Bildung weißer Flecken auf der Zahnoberfläche) ist eines der häufigsten Probleme, das in der Regel während der Zahnbildung auftritt und in extremen Fällen zu Knochenbrüchen, Störungen des Nervensystems, Magenschäden oder (reversiblen oder irreversiblen) Gehirnschäden führen kann.

Darüber hinaus sollte berücksichtigt werden, dass viele Zahnpasten bereits Fluorid enthalten, sodass es manchmal und je nach Alter nicht notwendig ist, Fluorid durch Mundspülungen zu ergänzen.

Bevor man daher eine Entscheidung über die Fluoridmenge trifft, ist es ratsam Fachleute zu fragen, die die Mundgesundheit des Patienten beurteilen und feststellen können, ob eine Fluoridbehandlung wirklich notwendig ist und welche am geeignetsten ist.

## Alter

Das Alter ist ein sehr wichtiger Faktor, da Kinder und Erwachsene unterschiedliche fluoridhaltige Produkte benötigen können. Bei Kindern ab 2 Jahren, bei denen alle Zähne durchgebrochen sind, werden in der Regel niedrige Dosen in der Größe eines Reiskorns als vorbeugende Maßnahme in speziellen Zahngels, -lacken oder -pasten empfohlen. Die Dosen sollten im Laufe der Jahre erhöht werden. Erwachsene können Zahnpasten oder Mundspülungen in höheren Konzentrationen verwenden, um die Zähne zu remineralisieren und zu stärken.

Letztlich **ist jeder Patient einzigartig, und sein Fluoridbedarf kann sehr unterschiedlich sein.** Aus diesem Grund sollten die jährlichen Kontrolluntersuchungen wahrgenommen werden. Die Fachleute sind dafür zuständig, jedem die beste Option zu empfehlen.



# Linsen mit Oktopus



**Frau Gema Penalva**

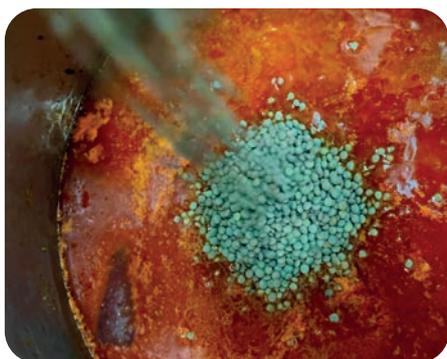
> Küchenchefin bei Restobar Gema Penalva

## Zutaten (4 Personen)

- 320 g braune Linsen (vorher einweichen).
- 1 Zwiebel.
- 2 Knoblauchzehen.
- 1 Lorbeerblatt.
- 2 l Fischfumet.
- 50 ml Weißwein.
- Natives Olivenöl extra.
- Salz, Pfeffer und Paprikapulver.
- 1 gekochter Oktopus-Tentakel.
- Mandeln (optional).



## Zubereitung



Linsen, Zwiebel, Knoblauch und Lorbeerblatt in einen Topf geben und auf mittlere Hitze schalten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Fischfumet und Weißwein bedecken.

Wenn Zwiebel und Knoblauch weich sind, herausnehmen, in einem Gefäß mit etwas Brühe zerkleinern und in den Topf zurückgeben. Dadurch wird die Soße dicker und der Eintopf bekommt mehr Geschmack.



Während die Linsen kochen, werden die Mandeln mit einem Mörser zerkleinert und in einer Pfanne mit etwas Öl geröstet. Wenn sie goldbraun sind, von der Kochstelle nehmen und in die Brühe geben.

Geräuchertes Paprikapulver in derselben Pfanne leicht anrösten und in den Eintopf geben.



Wenn die Linsen eine Stunde lang gekocht haben, die Hitze reduzieren und den zuvor gekochten Tintenfisch in Stücken hinzufügen. Wenn der Tintenfisch zu Hause gemacht wird, ist es ratsam, ihn 24 Stunden lang einzufrieren und ihn dann in einem Topf mit Wasser und einem Lorbeerblatt zu kochen.

Warten Sie, bis alles gar ist. Sollte etwas Brühe fehlen, Wasser hinzugeben.

Mit Salz abschmecken und ruhen lassen.

Dieses Gericht ist gesund und schnell und einfach zubereitet. Außerdem kann die Menge verdoppelt und dann eingefroren werden.

Viel Spaß!



## Glossar

### Fischfumet

Brühe aus Fischresten, Gräten und Meeresfrüchten mit einem hohen Gelatinegehalt. Für mehr Geschmack werden vorher normalerweise etwas Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Sellerie und gehackte Karotten angebraten. Wenn der Fisch hinzugefügt wird, sollte er mit einer Schöpfkelle leicht zerdrückt werden, damit der gesamte Saft aus dem Inneren austritt. Wenn alles abgekocht ist, gut abseihen und nur den Fumet behalten.

## Positive Eigenschaften und Kuriositäten

**Linzen:** Die Linsensamen stammen von einer Pflanze namens *Lens esculenta*. Da sie viele Ballaststoffe enthalten, trägt ihr regelmäßiger Verzehr zur Vorbeugung von Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettleibigkeit, Diabetes und Krebs bei. Linsen sind reich an Mineralien wie Eisen, Magnesium, Phosphor, Kalium, Kalzium und Kupfer sowie an B-Vitaminen. Sie enthalten große Mengen an Antioxidantien, sind gut für den Cholesterinspiegel und die Zellalterung und enthalten Oligosaccharide, die als Probiotikum wirken. Darüber hinaus sind sie fettarm.

Es wird empfohlen, die Linsen vor dem Kochen 24 Stunden einzuweichen oder sie in Püree oder Cremes zu verzehren, um Blähungen zu vermeiden und die Verdauung zu verbessern.

Nach dem Verzehr von Linsen ist es ratsam, Vitamin C (Kiwi, Orangen, Mandarinen usw.) zu sich zu nehmen, um das Eisen richtig aufnehmen zu können. Für vollständiges und hochwertiges Eiweiß können wir sie außerdem mit Reis kombinieren.

Das Linsenwasser ist auch ein großartiges aquafaba, das Eier ersetzen kann.

**Oktopus (Tintenfisch):** Ein ideales Nahrungsmittel für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Oktopus ist fettarm, hat einen hohen Nährstoffgehalt und enthält Vitamin B, E, Zink, Kalium, Kalzium, Natrium und Jod. Oktopusprotein ist ein Eiweiß mit hoher biologischer Wertigkeit, da es alle essenziellen Aminosäuren enthält, die der Körper benötigt. Sein Verzehr wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus und beugt Krankheiten wie Asthma, Bronchitis und Diabetes vor.

Oktopus eignet sich sehr gut für den Verzehr während der Schwangerschaft, da er dank seines hohen Folsäuregehalts dazu beiträgt, Spina bifida und eine schlechte Gehirnentwicklung des Babys zu verhindern.



### Erste Hilfe bei Verschlucken

Verschlucken ist ein relativ häufiger Unfall, der auftritt, wenn ein Fremdkörper im oberen Teil des Rachens, des Kehlkopfs, der Luftröhre oder der Atemwege „stecken bleibt“ und den Luftstrom einschränkt oder blockiert.

Dies geschieht normalerweise, wenn der Schluckmechanismus versagt, was zum Erstickten und sogar zum Tod führen kann. Bei Erwachsenen kann dies häufig durch Nahrung verursacht werden, während Kinder nicht essbare Gegenstände oder Lebensmittel wie Müsli, Nüsse, Weintrauben oder Oliven in den Mund stecken.

In den meisten Fällen handelt es sich um eine sogenannte **partielle** Atemwegsobstruktion, die sich beispielsweise durch Husten, Geräusche oder Schwierigkeiten beim Sprechen äußert. In einem solchen Fall muss der Husten erzwungen werden, damit der Gegenstand herauskommt. Dazu muss der Körper nach vorne gebeugt werden.

Wenn es sich um eine **komplette** Atemwegsobstruktion handelt, müssen Sie wie folgt vorgehen:

- Bleiben Sie ruhig, um der betroffenen Person Sicherheit zu vermitteln.
- Rufen Sie den Rettungsdienst (112).
- Stellen Sie sich hinter die Person und legen Sie eine Hand vorne über die Brust, um sie ein wenig nach unten zu neigen, und geben Sie mit der anderen Hand fünf kräftige Schläge auf den Rücken zwischen die Schulterblätter.
- Wenn sich die Blockade nicht löst, führen Sie das **HEIMLICH-MANÖVER** durch, das aus 5 aufeinanderfolgenden Bauchkompressionen besteht.

#### Heimlich-Manöver

Stellen Sie sich hinter die Person, die sich verschluckt hat, und legen Sie Ihre Arme vorne unter die Brust des Betroffenen. Schließen Sie eine Hand zu einer Faust, mit dem Daumen nach außen, und greifen Sie sie mit der anderen Hand fest. In dieser Position platzieren Sie Ihre Hände unter dem Brustbein, zwischen dem Bauchnabel und der Spitze des Brustbeins. Führen Sie in dieser Position 5 kräftige und abrupte Kompressionen durch, wobei Sie die Druckstöße nach hinten und oben richten.

Wenn diese Maßnahme nicht erfolgreich ist, sollten Sie eine Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) durchführen, bis der Rettungsdienst eintrifft.

Bei **Kindern über einem Jahr** führen Sie die gleichen Maßnahmen wie bei Erwachsenen durch.

Bei **Säuglingen** (0 bis 12 Monate) legen Sie das Baby mit dem Gesicht nach unten auf einen Arm. Halten Sie den Hals und den Kiefer des Kindes mit einer Hand fest und klopfen Sie mit der anderen Hand fünfmal fest zwischen die Schulterblätter. Wird der Gegenstand nicht ausgestoßen, drehen Sie das Baby um und drücken Sie fünfmal mit zwei Fingern auf das Brustbein. Wenn dies nicht funktioniert, gehen Sie zur Herz-Lungen-Wiederbelebung über.



### Sitzender Lebensstil: Tipps gegen Bewegungsmangel

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Bewegungsmangel ein weltweites Gesundheitsproblem. Körperliche Inaktivität betrifft 60 % der Bevölkerung und verursacht körperliche und psychische Probleme. Bewegungsmangel kann unter anderem zu Diabetes, Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und hohem Cholesterin führen, sodass er unbedingt vermieden werden sollte.

**Welche Vorteile bringt ein aktiver Lebensstil?** Eine bessere Schlafqualität, eine höhere Lebenserwartung sowie körperliches und psychisches Wohlbefinden. Ein aktiver Lebensstil fördert unter anderem auch das Gedächtnis, die Konzentration und das Lernen.

Deshalb geben wir Ihnen einige **Tipps, wie Sie durch kleine Veränderungen im Alltag den Bewegungsmangel bekämpfen können:**

- Beginnen Sie mit kleinen Herausforderungen, z. B. 10 Minuten länger als üblich mit Ihrem Haustier spazieren zu gehen.
- Stehen Sie bei der Arbeit jede Stunde kurz auf, um kleine Dinge zu erledigen: Räumen Sie etwas auf, gehen Sie zur Toilette usw.
- Achten Sie auf eine Sitzhaltung mit geradem Rücken und geraden Beinen.
- Wenn Sie länger in einer Position sitzen, dehnen Sie zwischendurch kurz den Nacken und die Schultern.
- Telefonieren Sie im Gehen.
- Benutzen Sie die Treppe anstatt des Aufzugs.
- Gehen Sie einen Tag in der Woche zu Fuß zur Arbeit oder fahren Sie mit dem Fahrrad.
- Schwimmen Sie im Sommer 20 Minuten lang im Schwimmbad oder im Meer.
- Erledigen Sie die Hausarbeit mit Musik, um zu tanzen und den Körper zu aktivieren.
- Wenn Sie nur ein paar Kleinigkeiten einkaufen müssen, gehen Sie zu Fuß zum Supermarkt.

**Wenn sich Ihr Körper an die Bewegung gewöhnt hat, erhöhen Sie das Tempo** mit täglichen Spaziergängen von 30 Minuten, morgentlichen Übungen von 10-15 Minuten mit Bauchmuskeltraining, Liegestützen, Kniebeugen und ähnlichem oder beginnen Sie mit Sportarten wie Yoga. Mit dieser progressiven Praxis vermeiden Sie Ermüdung und können mehr und mehr Aktivitäten einführen.

Tanzkurse, Gruppenläufe oder Besuche im Fitnessstudio sind großartige Möglichkeiten, um das Tempo zu erhöhen, den Lebensstandard exponentiell zu verbessern und mit anderen Menschen in Kontakt zu treten.

Dazu gehört ein **gesunder Lebensstil mit einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung**, die Obst und Gemüse sowie Proteine und Kohlenhydrate umfasst. Stark verarbeitete Lebensmittel sollten durch gesunde ersetzt werden.

Lassen Sie sich von Gesundheitsfachleuten beraten, um den Sport an Ihren Alltag anzupassen und zu wissen, welche Übungen für Sie am besten sind.



# Saragossa

Mit seiner mehr als zweitausendjährigen Geschichte, seinem Charme, Ambiente und kulturellen Erbe ist Saragossa ein unverzichtbares Reiseziel.

Saragossa war schon historisch beliebt und in der Renaissance als das spanische Florenz bekannt. Noch heute bewahrt es stattliche Häuser, römische Überreste, mittelalterliche Gebäude und Mudéjar-Architektur. Ein Beispiel dafür ist der **Palacio de la Aljafería**, ein imposanter islamischer Palastbau aus dem 11. Jahrhundert, der zum **Weltkulturerbe** erklärt wurde.

Überqueren Sie einen der längsten Plätze Spaniens, die **Plaza del Pilar**, und besuchen Sie die **Basílica de Nuestra Señora del Pilar**, um einen Teil der Stadtgeschichte zu verstehen. Die Basilika ist die **größte Barockkirche des Landes** und gilt als die erste Marienkirche des Christentums. Dort soll der Überlieferung nach im Jahr 40 n. Chr. die Jungfrau Maria auf einer der Säulen („Pilar“) erschienen sein.

In der Nähe befindet sich die **Catedral del Salvador („La Seo“)**, die im 12. Jahrhundert an der Stelle des antiken römischen Forums und der großen Moschee erbaut wurde, weshalb sie verschiedene Kunststile aufweist.



Wir empfehlen Ihnen, die Aussicht und den Sonnenuntergang auf der **Puente de Piedra** zu genießen, der Brücke, die den Ebro überquert und die Altstadt mit dem ältesten Stadtviertel **Arrabal** verbindet.

## Gastronomie

Zu den typischen Gerichten gehört Fleisch aus der Region, wie das **Ternasco de Aragón**. Beliebt sind auch die **Migas Aragonesas**, ein nahrhaftes Gericht, das aus Zeiten der Knappheit stammt und mit hartem Brot und Lammnieren zubereitet wird. Des Weiteren **Borretsch mit Kartoffeln**, ein in dieser Region weit verbreitetes Gemüse. Der beste Ort, um all diese Tapas zu probieren, ist **El Tubo**, ein Netz aus engen Gassen voller Bars, wo man die authentische Atmosphäre von Saragossa genießen kann. Für Naschkatzen ist der **Adoquín del Pilar** typisch schlechthin, ein großes Bonbon mit den drei beliebtesten aragonischen Jotas auf der Verpackung.

## Feste

Das beliebteste Fest, das jedes Jahr Millionen von Touristen anzieht, ist die „Fiesta“ zu Ehren der **Virgen del Pilar** in der Woche vom 12. Oktober, die zur **Feierlichkeit von nationalem und internationalem touristischem Interesse** erklärt wurde. Von besonderer Schönheit ist der **Rosario de Cristal**, eine Prozession mit 29 Glaswagen, die von innen heraus beleuchtet werden und durch das Hauptgebiet der Stadt fahren. Bei diesen Feierlichkeiten marschieren **14 Riesen und 11 Dickköpfe**, die beliebte Figuren aus der Geschichte Saragossas darstellen, durch die Straßen und bieten Touristen und Einheimischen eine fantastische Show. Wir empfehlen jedem, diese herrliche Stadt mit ihren unglaublichen Ecken und Winkeln zu erkunden.



## Verbundenheit in der Krankenversicherung

Menschen sind von Natur aus soziale Wesen. Wir haben das Bedürfnis, uns begleitet zu fühlen, Bindungen einzugehen und Beziehungen zu anderen aufzubauen. All dies verleiht uns ein größeres Wohlbefinden, da wir wissen, dass andere an unserer Seite sein werden. Menschliche Nähe ist daher in allen Bereichen unseres Lebens wichtig, aber besonders in Zeiten der Schwäche, wenn die Gesundheit beeinträchtigt ist.

Aus diesem Grund ist es wichtig, bei der Wahl einer Krankenversicherung darauf zu achten, dass die Mitarbeiter die Versicherten persönlich und mit menschlicher Nähe betreuen, denn das macht einen großen Unterschied.

Bei ASSA **achten wir auf Details in der Kommunikation** und im **Umgang mit den Versicherten und Interessenten**, um höchste Qualität zu bieten. Unser Kundenservice ist ein Team aus **kompetenten, einfühlsamen und mehrsprachigen Personen**, die sich mit Werten wie Berufung und Engagement identifizieren können.

**Herzlichkeit sowie individuelle und professionelle Betreuung sind unsere Markenzeichen.** Dazu verfügen wir über ein weit verzweigtes Netz von Büros an verschiedenen Standorten im ganzen Land und **arbeiten auf eine persönliche Beziehung zu unseren Versicherten hin.** Wir weisen ihnen von Anfang an einen Ansprechpartner zu, der ihnen bei allen Formalitäten

behilflich ist und in völliger Transparenz Probleme löst. Dies gilt für den Vertragsabschluss als auch bei der Nutzung der verschiedenen Dienstleistungen.

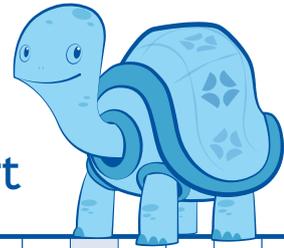
Darüber hinaus verfügen wir über ein **umfangreiches medizinisches Ärzteverzeichnis, das sich vollkommen der Patientenversorgung widmet** und aus exzellenten Fachärzten besteht, die in Kliniken mit fortschrittlicher Technologie und internationalen Krankenhäusern eine unschlagbare und enge Gesundheitsversorgung gewährleisten. Mit dem Ziel, sich um die Menschen zu kümmern, gehen sie auf deren Bedürfnisse ein und bemühen sich um eine schnelle und genaue Diagnose und Behandlung. Um **alle Menschen, auch anderer Nationalität, zu erreichen**, verfügen wir über zahlreiche medizinische Zentren, die mehrsprachige Betreuung oder Übersetzungsdienste anbieten, damit die Kommunikation flüssig und ohne Sprachbarrieren verläuft.

**Zu unserem einzigartigen und engen Service gehört auch die Digitalisierung.** So sind wir bestrebt, unsere Zugänglichkeit weiter zu verbessern, und stellen den Versicherten unsere Website in verschiedenen Sprachen zur Verfügung. Dort können sie schnell und einfach das stets aktualisierte Ärzteverzeichnis einsehen und auf das Kundenportal zugreifen, um detaillierte Informationen über ihre Verträge zu erhalten und Verfahren einfach und sicher durchzuführen.

All dies ist möglich dank unserer **über 80-jährigen Erfahrung** und unseres ständigen Bemühens, dass sich unsere Versicherten stets geschützt und gut begleitet fühlen.

**Mit ASSA für Nähe und Professionalität in der Gesundheitsversorgung.**

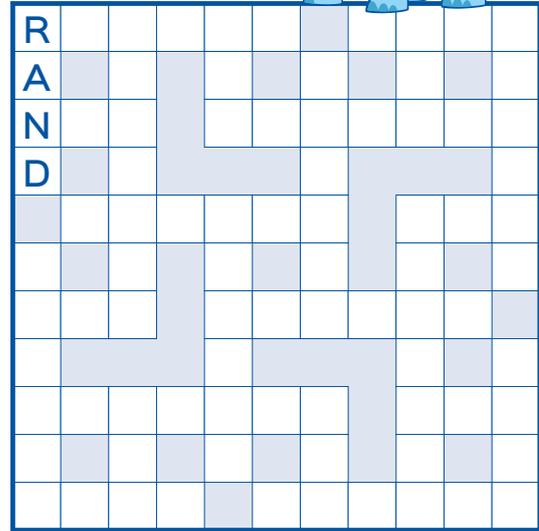
# Rätselseite



## Sudoku

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

## Kreuzwort



## Sucht das Wort

ABDECKUNG · BESETZEN · BLOCK · BRENNEN · DOCK  
FILM · HOCHZEIT · ORCHESTER · PAPIERKORB · RATTE  
TORPEDO · ZIEHEN

### Waagrecht

ALE  
EDIKTE  
GARNELE  
LAUFEN  
NEU  
RISS

RUM  
RÜLPSE  
SAFT  
STATUE  
TIGERIN  
TON

### Senkrecht

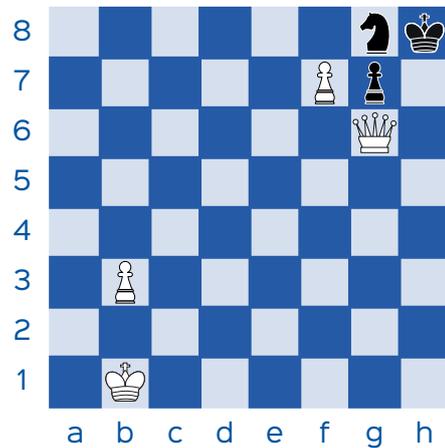
AGENDA  
AKUSTIK  
EID  
ENGE  
ERDGAS  
FASTEN

IHR  
LAUWARM  
RAND  
RUF  
SET  
SINKEN

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

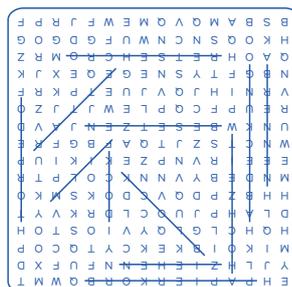
## Schach

Es ziehen die Weissen und bieten Matt in zwei Zügen



## Lösungen

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



R	U	L	P	S	E	R	I	S
A	A	E	A	H	A	I		
N	E	U	T	I	G	E	R	I
K	A	L	E	N				
E								
N	K	A	L	E	N			
E								
S								
E								
G								
I								
K	T	E						

f8=L, Sh6, DxB++

Ihre **Gesundheit**  
in *guten Händen*



## HAUPTBÜROS

Av. Alfonso X El Sabio, 14 - Entlo. - 03004 ALICANTE  
Tel. 965 200 106 - info@asssa.es - [asssa.es](http://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 - losalczares@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