



ASSSA
magazin

35

**Sonderartikel zum
90-jährigen Jubiläum**

Die Geschichte von ASSSA

Stimmpflege

**Ganzheitliche geriatrische
Beurteilung – ein wesentlicher
Faktor für ältere Menschen**

**Die positiven Aspekte
von Wasserübungen**

**Zervikaler Schraubenkäfig:
Innovation in der
chirurgischen Intervention**

**Dünndarmfehlbesiedlung
(SIBO): ein Aufruf zu
mehr Ruhe**

Schönes Land: Cádiz



JAN - JUN 2025

Inhalt

4 Neuigkeiten ASSSA

5 Danke ASSSA

6 Bleiben Sie gesund

Stimmpflege

7 Bleiben Sie gesund

Ganzheitliche geriatrische Beurteilung – ein wesentlicher Faktor für ältere Menschen

8 Sport für jedermann

Die positiven Aspekte von Wasserübungen



10 Medizinische Technologie

Zervikaler Schraubenkäfig: Innovation in der chirurgischen Intervention



12 Sonderartikel zum 90-jährigen Jubiläum

Die Geschichte von ASSSA

14 Gesunde Rezepte

Vollkorn-Spaghetti mit Gemüse-soja-sauce

16 Ihre Ernährung

Dünndarmfehlbesiedlung (SIBO): ein Aufruf zu mehr Ruhe



17 Zahnmedizin

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Parodontitis und Diabetes?

18 Gesundheitstipps

20 Schönes Land

Cádiz



21 Versicherungen

Erfahrung – ein entscheidender Faktor in der Krankenversicherung

22 Rätselseite

Redaktion

Bearbeitet, geschrieben und gestaltet von
der ASSSA-Abteilung für Marketing und
Kommunikation

Mitwirkende Dr. Laura Gañan
Dr. Jordi Amat Olba
Herr Christian Neco
Dr. José Vicente Mollá
Frau Gema Penalva
Dr. Esteban Fuentes
Dr. Ekkehard Armin Matthias Pfitzenmaier

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.



90 JAHRE ASSSA

Wir sind sehr zufrieden mit dem Geschäftsjahr 2024. Das solide Wachstum, das ASSSA verzeichnet hat und das sich in den Branchenrankings widerspiegelt, bringt uns auf ein Level, das die ursprünglichen Prognosen weit übertrifft.

Die Eröffnung der Territorialdirektion Málaga war ein großer Schritt für die weitere Expansion in Andalusien, insbesondere an der Costa del Sol, eine Schlüsselregion für unsere Entwicklung. Dies ist ein wichtiger Abschnitt in unserer Strategie, der es uns ermöglicht, unsere Präsenz auf nationaler Ebene zu erhöhen und näher an neue Märkte heranzukommen.

Jetzt beginnen wir das Jahr 2025; auch ein ganz besonderes Jahr: Wir feiern 90 Jahre ASSSA und werden zu einem der am längsten bestehenden Versicherungsunternehmen. Mehrere Generationen profitieren bereits von unseren Dienstleistungen, die wir an die Ansprüche jeder Kundengeneration angepasst haben, um stets die beste Krankenversicherung anzubieten.

Und getreu unserer Philosophie der kontinuierlichen Verbesserung werden wir unseren Weg mit der Unterstützung und dem Vertrauen unserer Versicherungsnehmer, Agenten, Ärzten und Kliniken und unserer ASSSA-Mitarbeiter fortsetzen und schauen zuversichtlich in eine vielversprechende Zukunft.



Neuigkeiten ASSSA

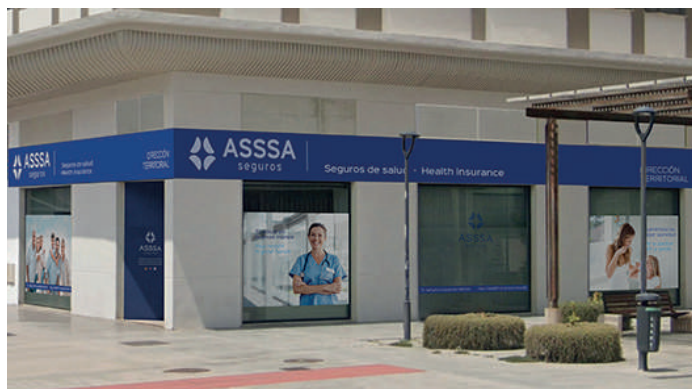


Vorstellung des Siegels zum 90-jährigen Jubiläum

Im Jahr 2025 feiert ASSSA 90 Jahre! Am 18. März 1935 schloss sich eine ausgewählte Gruppe von Ärzten zusammen, um eine hochwertige Krankenversicherung anzubieten. Um diesen Meilenstein zu feiern, stellen wir unseren 90-Jahr-Gedenksiegel vor.

Das Design des Siegels verbindet Tradition mit klassischer Form und Struktur und Modernität mit einer klaren und übersichtlichen Typografie. Alles ist von einem Kreis umgeben, der Sicherheit und Geborgenheit vermittelt, zwei wichtige Werte unseres Unternehmens.

Mit diesem Siegel würdigen wir unsere Erfahrung und bedanken uns bei allen, die zur ASSSA-Familie gehören, für ihr Vertrauen und bei denen, die uns auf dem Weg in eine spannende Zukunft begleiten werden.



Einweihung unseres neuen Regionalbüros in Málaga

Unser neues Regionalbüro in Málaga ist jetzt eröffnet! In der Hauptstadt, in Callejones del Perchel, ersetzt dieses Büro die Büros Liborio García und Alameda de Colón und zentralisiert die Dienstleistungen.

Von nun an können sowohl Versicherte als auch Interessenten von den Mitarbeitern von Previsión Médica in modernen, geräumigen und leicht zugänglichen Räumlichkeiten, die mehr Komfort und Effizienz bieten, betreut werden. Darüber hinaus verwalten wir nun alle Aktivitäten in diesem Gebiet von einem einzigen Standort aus.

Mit dieser Eröffnung, die ein Zeichen für unser Wachstum ist, verstärken wir unser Netz von Niederlassungen in einem so wichtigen Gebiet wie der Costa del Sol, um weiterhin eine qualitativ hochwertige Gesundheitsversorgung anbieten zu können.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihre Unterstützung war sehr hilfreich während meiner ärztlichen Behandlung. Mein ASSSA Büro hat mir rasch Termine vereinbaren können, die Genehmigungen für die Untersuchungen waren in kürzester Zeit da und es gab nie Probleme, das Diagnoseverfahren nicht genehmigt wurden. Auch die notwendige Nachbehandlung mit Physiotherapie ging zügig.

Vielen Dank an das ASSSA-Team für den exzellenten Service und die schnelle Hilfe.



Patrizia Eichholz
Police 31.404

Meine Frau und ich sind seit mehreren Jahren bei ASSSA versichert. Im Jahr 2022 hatten wir zum ersten Mal die Vorsorgeuntersuchungen, die von der Versicherung erstattet werden. Bei einer dieser Untersuchungen wurde bei mir etwas diagnostiziert, das sehr besorgniserregend erschien und weiter untersucht werden musste. Die Mitarbeiter der ASSSA-Büros waren sehr hilfsbereit und professionell, indem sie mir schnell einen Termin im Krankenhaus ausgemacht haben. Am Ende ging alles gut aus, und es war nicht so ernst, wie zunächst angenommen. Wir würden ASSSA auf jeden Fall weiter empfehlen.



Franciscus Smetzers
Police 60.767

Stimmpflege

Die Stimme ist jener Klang, den wir erzeugen, wenn wir sprechen, singen oder eine andere Art der stimmlichen Kommunikation praktizieren. Sie wird im Kehlkopf erzeugt, und zwar durch die willentliche Bewegung der Stimmbänder beim Ausströmen der Luft aus der Lunge.

Sie ist ein äußerst wertvolles Werkzeug; ihre enorme Bedeutung liegt darin, dass sie uns für die Kommunikation untereinander, ja, sogar fürs Überleben überaus nützlich ist.

Es wird geschätzt, dass etwa 5 % der Bevölkerung an einer Stimmstörung leiden, die eine Behandlung durch einen Spezialisten erfordert.



Die Stimme verändert sich, wenn verschiedene Erkrankungen der Stimmbänder auftreten oder neurologische und/oder psychiatrische Gründe vorliegen. Diese Erkrankungen werden von Hals-Nasen-Ohrenärzten (HNO) mittels fibroskopischer Kehlkopfuntersuchung und/oder Stroboskopie diagnostiziert und behandelt – Methoden, die eine präzise Visualisierung der Stimmbänder sowie die Beurteilung ihrer Beweglichkeit und Vibration während der Phonation ermöglichen. Mit diesen Verfahren können folgende Erkrankungen diagnostiziert werden:

- **Knoten:** Diese verbessern sich vor allem durch Rehabilitation.
- **Polypen:** Sie werden häufig mit chirurgischen Methoden behandelt.
- **Laryngitis:** Akute oder chronische Entzündungen des Kehlkopfes, verursacht durch Infektionsprozesse und häufig auch durch gastroösophagealen Reflux.
- **Stimmbandlähmungen:** Diese entstehen oft nach früheren Operationen an der Schilddrüse, am Herzen oder sie haben idiopathische (verschiedene mögliche) Ursachen, etc.



Dr. Laura Gañan

> Hals-Nasen-Ohren-Ärztin (HNO).
Medizinisches Zentrum La Rueda

Bei neurologischen oder psychiatrischen Problemen sind die Stimmbänder an sich normal, jedoch ist ihre Funktionalität beeinträchtigt.

Ebenso sind Personen, die aufgrund beruflicher oder anderer Gründe viel ihre Stimme verwenden, stärker gefährdet, Probleme zu entwickeln, die durch eine falsche Anwendung oder Überbeanspruchung der Stimme entstehen.

All diese Probleme können, wenn keine andere Lösung möglich ist, durch Logopädie, durch Medikamente im Fall von gastroösophagealem Reflux oder bei infektiöser Laryngitis oder durch eine Operation bei Polypen und Lähmungen behandelt werden. **Es ist äußerst wichtig, dass jeder Einzelne aktiv dazu beiträgt, seine Stimme zu stärken und eine weitere Verschlechterung zu vermeiden.**

Wie können wir unsere Stimme pflegen?

Flüssigkeitszufuhr: Man sollte ausreichend Wasser zu trinken – mindestens 1,5 Liter pro Tag –, um die Stimmbänder gut mit Feuchtigkeit zu versorgen.

Reizstoffe vermeiden: Der Konsum von Alkohol, Koffein und Tabak sollte reduziert oder vermieden werden, da diese die Stimme austrocknen und die Funktion der Stimmbänder beeinträchtigen können.

Aufwärmübungen für die Stimme: Vor längeren Sprechphasen, langen Gesprächen oder Gesang sind Aufwärmübungen für die Stimme ratsam, um die Stimmbänder auf die Belastung vorzubereiten.

Ruhephasen: Es ist wichtig, der Stimme auch mal Ruhe zu gönnen, insbesondere nach intensiver Nutzung.

Haltung: Es sollte eine gute Haltung beim Sprechen oder Singen eingenommen werden, um die Atmung und die Stimmwiedergabe zu erleichtern.

Ernährung: Eine Antireflux-Ernährung ist ratsam, besonders in Fällen von Hiatushernie, Gastritis oder ähnlichen Beschwerden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass man seine Stimme pflegen, auf eine gesunde Ernährung achten und sich regelmäßig körperlich betätigen sollte, um einen klaren Geist zu bewahren. All dies trägt dazu bei, Probleme mit den Stimmbändern weitgehend zu vermeiden und gleichzeitig die körperliche sowie die geistige Gesundheit zu fördern.

Ganzheitliche geriatrische Beurteilung – ein wesentlicher Faktor für ältere Menschen

Die Lebenserwartung steigt weltweit kontinuierlich an. In Spanien ist die Zahl der über 65-Jährigen in den letzten 20 Jahren um 40% gestiegen, so das Nationale Institut für Statistik (INE).

Gesund zu altern ist von zentraler Bedeutung und wird von verschiedenen Faktoren wie dem physischen, sozialen, sozioökonomischen und persönlichen Umfeld beeinflusst. Diese Aspekte wirken sich direkt auf die Gesundheit der Menschen aus und beeinflussen deren Fähigkeit, gesunde Lebensgewohnheiten beizubehalten.

Deshalb wird im medizinischen Bereich der Geriatrie eine umfassende und interdisziplinäre Bewertung der Person durchgeführt, die ganzheitliche geriatrische Beurteilung. Diese ermöglicht eine globale Sichtweise und die Analyse **verschiedener Aspekte**:

• Medizinische Aspekte

Es erfolgt eine gründliche Überprüfung chronischer Erkrankungen wie Herzinsuffizienz, Atemwegserkrankungen, Schlaganfälle, Diabetes, Rheuma, Niereninsuffizienz, Demenz und Komorbiditäten (gleichzeitiges Auftreten mehrerer Erkrankungen). Darüber hinaus werden akute Krankheiten sowie der Verlauf oder die Verschlechterung der chronischen Erkrankungen untersucht.

Hierfür werden **diagnostische Tests wie Laboruntersuchungen und bildgebende Verfahren** eingesetzt. Ebenso wird die verschriebene Medikation überprüft, um die Therapie zu optimieren, überflüssige Medikamente abzusetzen und notwendige hinzuzufügen. Außerdem werden sensorische Beeinträchtigungen sowie Hör- und Sehdefizite beurteilt.

• Funktionelle Aspekte

Hiermit ist die Fähigkeit des Patienten gemeint, alltägliche Aktivitäten auszuführen, wie beispielsweise die Kontrolle der Ausscheidungen, Hygiene, Ankleiden, Essen, Fortbewegung



Dr. Jordi Amat Olba

> Medizinischer Direktor
ASSSA Barcelona

usw. Zu diesem Zweck wird ein Fragebogen, der so genannte Barthel-Index, verwendet, der den Grad der Abhängigkeit angibt, sowie der Lawton-Index, der die Fähigkeit bewertet, instrumentelle Tätigkeiten auszuführen: Lesen, Umgang mit Geld, Kochen usw.

• Kognitive Aspekte

Es wird eine neuropsychologische Bewertung durchgeführt, um festzustellen, ob kognitive Beeinträchtigungen oder Demenz vorliegen. Dabei werden **Sprache, Gedächtnis und die Fähigkeit zur Problemlösung untersucht**, unter Verwendung von Gedächtnistests wie dem Mini-Mental-Status-Test von Lobo, der am häufigsten verwendeten und grundlegenden Methode.

• Ernährungsbezogene Aspekte

Es wird geprüft, ob eine Mangelernährung oder das Risiko einer Unterernährung vorliegt, und die **Ernährung wird an die Bedürfnisse des Patienten angepasst**, wobei Aspekte wie Kaumangel oder Schluckprobleme berücksichtigt werden, die zu Erstickengefahr führen können. In solchen Fällen sollten pürierte Nahrungsmittel und Flüssigkeiten mit Verdickungsmittel verabreicht werden.

• Emotionale Aspekte

Anhand der Yesavage-Depressionsskala werden die Fähigkeiten zur Freude, die Lebenslust, Angst und Depression bewertet, ebenso wie die Neigung zu körperlicher und verbaler Unruhe oder Aggression. Im letzten Lebensabschnitt werden Handlungsrichtlinien gegeben und, falls der Patient geistig kompetent ist, wird eine Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht erstellt.

• Soziale und umweltbezogene Aspekte

Es wird analysiert, mit wem die Person zusammenlebt, welche Ressourcen und Hilfen ihr zur Verfügung stehen, ob die Wohnung ihren Bedürfnissen entspricht, sowie die Rolle der Familie und deren Unterstützung. Auch das soziale Netzwerk und die Freundschaften werden berücksichtigt.

All dies führt zur Diagnose der wichtigsten geriatrischen Syndrome: Sturzrisiko, Immobilität, Inkontinenz, kognitive Beeinträchtigung, Delirium, Mangelernährung und Polypharmazie (gleichzeitige Einnahme verschiedener Medikamente).

Unter Berücksichtigung dieser Daten wird **ein individueller Pflegeplan erstellt, um die Unabhängigkeit zu fördern und die Lebensqualität von Senioren zu verbessern** – einer heterogenen und komplexen Bevölkerungsgruppe, die es zu berücksichtigen gilt.



Die positiven Aspekte von Wasserübungen

Wasserübungen bieten eine perfekte Balance zwischen körperlicher und geistiger Aktivität und ermöglichen es jedem, unabhängig von seiner körperlichen Verfassung oder seinem Alter, davon zu profitieren.

Positive Auswirkungen auf den Körper

- Geringe Belastung

Durch die verminderte Schwerkraft im Wasser können sich Knie, Knöchel, Hüften und Rücken frei bewegen, ohne die Gelenke zu belasten, wie es bei körperlichen Aktivitäten an Land der Fall ist. Da das Wasser den Körper stützt, müssen **die Gelenke nicht das gesamte Gewicht tragen**. Dies macht Wasserübungen besonders geeignet für Menschen mit Verletzungen oder für jene, die eine gelenkschonende Trainingsmethode suchen, um die Muskulatur rund um die Gelenke zu stärken und deren Stabilität zu verbessern.



Herr Christian Neco

> Übungsleiter für Wassergymnastik und Schwimmlehrer.
Sportclub Arena Alicante

- Vollständiges kardiovaskuläres Training

Das Wasser aktiviert das Herz-Kreislauf-System sowohl bei sanften Aktivitäten (wie Aquagymnastik) als auch bei intensiveren Übungen (wie Poolbike bzw. Aquacycling). **Das Gefühl der Ermüdung ist deutlich geringer, sodass man die Anstrengung nicht so stark wahrnimmt.** Dadurch können längere oder häufigere Trainingseinheiten durchgeführt werden, was langfristig die Ausdauer und die kardiovaskuläre Gesundheit erheblich verbessert.

- Stärkung und Festigung der Muskeln

Wasser hat die einzigartige Eigenschaft, einen natürlichen Widerstand in alle Richtungen zu bieten. Wenn wir uns also im Wasser bewegen, trainieren wir unsere Muskeln, ohne Gewichte oder Maschinen zu benutzen, und stärken Beine, Arme und die Körpermitte, was die Körperhaltung und das Gleichgewicht verbessert.





- Kalorienverbrennung

Wasserübungen sind besonders effektiv zur Kalorienverbrennung, da wir unbewusst intensiver arbeiten als bei Aktivitäten an Land, ohne das gleiche Maß an Erschöpfung zu spüren, wie beim Laufen oder in einem intensiven Fitnesskurs. Daher ist es eine **ideale Methode, um Gewicht zu reduzieren oder zu kontrollieren**.

Positive Auswirkungen auf den Geist

- Stressabbau

Wasser hat eine nahezu sofortige Wirkung auf den mentalen Zustand des Menschen. Das Gefühl des Schwebens, der sanfte Rhythmus der Übungen und der ständige Kontakt mit dem Wasser schaffen einen **einzigartigen Zustand der Ruhe**, der in anderen Sportarten nur schwer zu finden ist.

- Verbesserte Stimmung

Neben der Freisetzung von Endorphinen haben Wasserübungen auch einen **spielerischen Aspekt**, der dazu beiträgt, Spannungen abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern.

- Bessere Schlafqualität

Nach dem Workout im Wasser sind Körper und Geist entspannter. Die körperliche Aktivität in Kombination mit der beruhigenden Wirkung des Wassers **hilft, den Schlafrhythmus zu regulieren**, das Einschlafen zu erleichtern und erholsamer zu schlafen.

- Steigerung des Selbstwertgefühls

Die Teilnehmer fühlen sich sicherer und wohler in ihrem Körper, da das Wasser es ihnen ermöglicht, **Grenzen auf sichere Weise und ohne jeglichen Druck zu überwinden**, wobei sich das Wasser an jede Person anpasst. Die Fähigkeit, sich schmerzfrei zu bewegen und in einer angenehmen Umgebung zu trainieren, trägt dazu bei, das Selbstvertrauen zu stärken.

Wasser ist mehr als nur ein Ort für sportliche Betätigung; es ist ein Medium, in dem man Erleichterung, Stärke und Wohlbefinden finden kann. Wenn Sie Wasserübungen noch nicht ausprobiert haben, möchten wir Sie herzlich dazu einladen. Sie werden nicht nur Ihre körperliche Fitness verbessern, sondern auch eine Möglichkeit entdecken, Ihre mentale Gesundheit in einer angenehmen und sicheren Umgebung zu fördern.

Zervikaler Schraubenkäfig: Innovation in der chirurgischen Intervention



Dr. José Vicente Mollá

> Neurochirurg mit Spezialisierung auf Wirbelsäulenchirurgie.
Krankenhaus Vithas Alicante
Perpetuo Socorro



Die degenerative zervikale Pathologie ist eine häufige Erkrankung, die die Wirbelsäule im Bereich des Nackens betrifft und Schmerzen, Steifheit sowie verschiedene neurologische Symptome verursacht, welche die Lebensqualität der Betroffenen einschränken können.

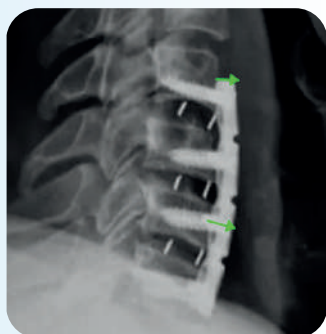


Zervikaler Schraubenkäfig.

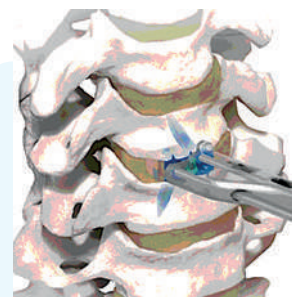
Er ist vollständig zwischen den beiden Wirbeln platziert („null sagittales Profil“) und dient als Ersatz für die Bandscheibe.

Zervikale Platte mit nicht verschraubten Käfigen.

Das Profil der Platte (siehe Pfeile) nimmt den Raum zwischen den Wirbeln und der Speiseröhre ein.



Verschraubter zervikaler Zwischenwirbelkäfig.



Platzierung des Käfigs in der zervikalen Region.

Eine Behandlungsmöglichkeit ist die anteriore zervikale Arthrodese, ein chirurgischer Eingriff, bei dem zwei Wirbel versteift werden, um die Bewegung zu verhindern und so den Schmerz zu beseitigen. Der Eingriff erfolgt an der Vorderseite der Wirbel. Hierbei können verschiedene Techniken zum Einsatz kommen.

Bei der traditionellen anterioren zervikalen Arthrodese wird die Funktion der entfernten Bandscheibe durch drei Elemente wiederhergestellt: den eigenen Knochen des Patienten, einen Titan- oder PEEK-Käfig (Thermoplast), der mit fusionsfördernden Materialien gefüllt ist, und zervikale Platten zur leichteren Integration der Prothesen.



Die Einführung des Schraubenkäfigs stellt jedoch einen bedeutenden Meilenstein in der Innovation der anterioren zervikalen Arthrodesen dar.

Der wesentliche Unterschied liegt in der **minimalen Invasivität** dieser Technik, was zu **geringeren Risiken, kürzeren Erholungszeiten und verbesserten Ergebnissen** führt.

Im Vergleich zu anderen Bandscheibenersatzmethoden (nicht verschraubte Käfige oder Knochenimplantate) ermöglichen Schraubenkäfige einen intensiveren Kontakt zwischen den fusionierten Wirbeln und bieten zusätzliche strukturelle Unterstützung, die die Höhe des Bandscheibenraums bewahrt und die knöcherne Integration begünstigt.

Im Vergleich zu den klassischen zervikalen Platten (die oft mit nicht verschraubten Käfigen oder Knochenimplantaten kombiniert werden) bieten Schraubenkäfige den Hauptvorteil eines null sagittalen Profils, das heißt, sie integrieren sich in die Wirbel und nehmen keinen Raum vor den Wirbeln ein. Dadurch werden die Bildung von Osteophyten (knochenartigen Auswüchsen an den Gelenken) und das Auftreten von mechanischer Dysphagie (Schluckbeschwerden durch

Kompression der Speiseröhre) vermieden. Zudem erfordern Schraubenkäfige weniger Platz für die Implantation, was zu einer viel kleineren Wunde und einem geringeren Bedarf an Traktion/Trennung benachbarter Strukturen (wie der Speiseröhre) führt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass zervikale Schraubenkäfige eine **fortschrittliche und wirksame therapeutische Option bei der Behandlung der degenerativen Pathologie der Halswirbelsäule** darstellen, die den Patienten Stabilität, eine korrekte Knochenintegration, die Vermeidung von Komplikationen und eine schnellere und weniger schmerzhaftes Genesung ermöglicht. **Diese minimalinvasive Methode hat die Wirbelsäulenchirurgie revolutioniert** und stellt eine sichere, deutlich effektivere Alternative dar, um die Ziele (Wiederherstellung der natürlichen Krümmung der Halswirbelsäule) auf moderne und weniger invasive Weise zu erreichen.

Diese Technik, die von einem erfahrenen Chirurgeteam durchgeführt wird, verringert erheblich die mit der Operation verbundenen Risiken, fördert eine schnelle Genesung, indem sie die Auswirkungen auf das umliegende Gewebe minimiert, reduziert den Blutverlust und ermöglicht einen kürzeren Krankenhausaufenthalt sowie eine schnellere Erholung im Vergleich zu herkömmlichen Techniken.

Sonderartikel zum 90-jährigen Jubiläum

Die Gesundheitsversorgungsgesellschaft ASSSA wurde am 18. März 1935 in Madrid gegründet. Eine ausgewählte Gruppe von Ärzten, die die Bedürfnisse der Zeit erkannten, schloss sich damals mit dem klaren Ziel zusammen, der breiten Bevölkerung eine hochwertige Gesundheitsversorgung zu gewährleisten, was besonders während des Spanischen Bürgerkriegs und in der Nachkriegszeit von Bedeutung war.

Während der Jahre der spanischen Transition wuchs ASSSA stetig, brachte verschiedene Produkte auf den Markt und passte sich den neuen Anforderungen an. 1991 entschloss sich das Unternehmen, in den Osten des Landes zu expandieren und verstärkt internationale Kunden in der Region anzusprechen.

Dieser Schritt stellte einen bedeutenden Meilenstein für ASSSA dar, das seine Geschäftstätigkeit ausweitete, sein Markenimage modernisierte und mehrere Filialen an der Costa Blanca eröffnete. 2004 wurden schließlich die Zentralbüros von Madrid nach Alicante verlegt.

Seitdem hat ASSSA seine Präsenz und Bedeutung kontinuierlich ausgebaut, unter anderem durch den Erwerb verschiedener Portfolios mit nationalen Unternehmen. Darüber hinaus wurden das medizinische Personal und das Vermittlungsnetz erweitert und neue Niederlassungen und Standorte eröffnet, wobei die Nähe zu den Versicherten stets im Vordergrund steht.



1935

ASSSA wurde vor 90 Jahren in Madrid gegründet, mit dem Ziel, eine erstklassige Gesundheitsversorgung anzubieten.

Seitdem hat sich das Unternehmen kontinuierlich weiterentwickelt und sich an die jeweiligen Fortschritte der Zeit angepasst.



Über die Jahre hinweg haben wir stets auf Nähe und Professionalität gesetzt, um noch mehr Menschen zu erreichen, wobei wir auf unser umfangreiches Filialnetz zurückgreifen konnten.

Die Geschichte von ASSSA

Heute ist ASSSA ein hochspezialisiertes Unternehmen, das sich ganz der Gesundheit verschrieben hat; ein Unternehmen, das sich ständig weiterentwickelt, neue Produkte auf den Markt bringt, neue Märkte erschließt, auf Innovation und Aufklärung setzt und neue Herausforderungen mit dem klaren Ziel annimmt, seinen Versicherten den bestmöglichen Service zu bieten.



Wir haben Prozesse verbessert und die Abläufe beschleunigt, indem wir in Digitalisierung und neue Technologien investiert haben.



2025

Wir feiern 90 Jahre des Wachstums, der Weiterentwicklung und der Betreuung einer immer größer werdenden Anzahl von Menschen.

Ihre **Gesundheit**
in *guten Händen*



Unsere Produkte wurden an die Bedürfnisse verschiedener Zielgruppen angepasst.



Vollkorn-Spaghetti mit Gemüse-soja-sauce



Frau Gema Penalva

> Küchenchefin bei
Restobar Gema Penalva

Zutaten (4 Personen)



Für die Gemüsesauce:

- 1 süße Zwiebel.
- 8 Blumenkohl-Röschen.
- ½ rote Paprika.
- ½ grüne Paprika.
- 3 Champignons.
- 1 Handvoll Spargel.
- 1 Karotte.
- 15 g natives Olivenöl extra (AOVE).

Für die Spaghetti:

- 400 g Vollkorn-Spaghetti.
- 10 g natives Olivenöl extra (AOVE).
- Eine Prise Salz.

Weitere Zutaten:

- 50 ml Sojasauce.
- 1 Knoblauchzehe.
- Abgeriebene Schale von 1 Zitrone.

Zubereitung

Zuerst werden alle Gemüsesorten vorbereitet:

- Süße Zwiebel: in Scheiben schneiden.
- Paprika: in dünne Streifen schneiden.
- Blumenkohl: in Röschen zerteilen.
- Champignons: in 6 Stücke zerteilen.
- Karotte: schälen und in Scheiben oder Streifen schneiden
- Spargel: brechen und das untere holzige Ende entfernen.

Einen Schuss Olivenöl in eine große, heiße Pfanne geben. Das Gemüse in dieser Reihenfolge hineingeben: Zwiebel, Paprika, Champignons, Blumenkohl, Spargel und Karotte. Alles anbraten und beiseitestellen.



Für die Spaghetti:

Einen Topf mit ausreichend Wasser füllen. Es wird empfohlen, 1 Liter Wasser pro 100 g Nudeln zu verwenden. Einen Schuss Öl und Salz hinzufügen und den Topf abgedeckt zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Pasta hineingeben und die Kochzeit gemäß den Angaben des Herstellers einhalten. Abgießen und beiseitestellen. Um ein Zusammenkleben zu verhindern, kann ein Löffel Öl hinzugefügt und unter die Spaghetti gemischt werden.



Sobald die Pasta und das Gemüse fertig sind, alles in der Pfanne vermengen, den geriebenen Knoblauch und die Zitronenschale hinzugeben und mit der Sojasauce verfeinern. Ein wenig einkochen lassen, und das Gericht ist servierbereit.

Dieses Rezept kann an jede Allergie oder Unverträglichkeit angepasst werden, da es viele verschiedene Nudelsorten gibt: glutenfrei, aus Hülsenfrüchten, ohne Ei... Die Sojasauce ist auch in einer glutenfreien Variante erhältlich. Es wird empfohlen, das Gemüse je nach Saison zu variieren, und es können auch Fisch, Meeresfrüchte oder Fleisch hinzugefügt werden.

Bon appétit!

Vorteile und Wissenswertes

Vollkorn-Spaghetti: Der Hauptunterschied zu normalen Nudeln besteht darin, dass bei der Herstellung von Vollkornnudeln der Keim und die Kleie beim Mahlen des Mehls nicht entfernt werden. Vollkornnudeln haben einen niedrigeren glykämischen Index und sind ein guter Verbündeter zur Kontrolle von Diabetes, da sie dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Der enthaltene Ballaststoffgehalt hilft, Verstopfung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen und fördert das Sättigungsgefühl. Letzteres kann die Gewichtskontrolle unterstützen. Da sie aus dem gesamten Korn bestehen, enthalten sie mehr Vitamine und Mineralstoffe, wie Eisen, Magnesium und Vitamin B, das uns aktiv und gesund hält, sowie Zink.

Sojasauce: Sie wird in der Küche als Würzmittel verwendet, um Gerichten einen salzigen und umamiartigen Geschmack zu verleihen. Es gibt viele verschiedene Sojasaucen, aber die besten sind die, die auf natürlicher Fermentation basieren, da sie eine große Menge an Proteinen, Ballaststoffen und Probiotika enthalten (sofern sie nicht pasteurisiert sind). Sojasauce enthält mehr Antioxidantien als Orangen oder Wein, weshalb sie ideal dazu geeignet ist, Krebs, Diabetes, Fettleibigkeit oder Bluthochdruck vorzubeugen. Eine weitere wichtige Eigenschaft sind die Isoflavone – eine pflanzliche Verbindung, die ähnlich wie menschliche Östrogene wirkt und zur Erhaltung einer guten Knochengesundheit beiträgt. Sojasauce ist sehr intensiv und somit auch ein guter Ersatz für Salz.

Blumenkohl: Ein Kreuzblütlergemüse, das reich an Antioxidantien, Vitaminen und Ballaststoffen ist. Besonders hervorzuheben ist der hohe Gehalt an Vitamin C, das die Zellen vor Oxidation schützt und die Eisenaufnahme verbessert; Folsäure, die das Immunsystem unterstützt; und Kalium, das zu einer guten Funktion des Nerven- und Muskelsystems beiträgt. Zudem ist es das Gemüse mit dem zweithöchsten Gehalt an Ascorbinsäure nach Paprika, das uns dabei hilft, Infektionen zu bekämpfen, Entzündungen zu reduzieren und unser Gewebe zu schützen.

Dünndarmfehlbesiedlung (SIBO): ein Aufruf zu mehr Ruhe



SIBO (zu Deutsch: Dünndarm-Bakterienüberwucherung) ist eine Erkrankung, die bereits vor mehreren Jahrzehnten beschrieben wurde und in letzter Zeit die Aufmerksamkeit der medizinischen Gemeinschaft sowie der allgemeinen Bevölkerung auf sich gezogen hat, insbesondere durch die Verbreitung in den sozialen Netzwerken.

Sie entsteht durch einen übermäßigen Anstieg von Bakterien im Dünndarm. Zu den Faktoren, die zu ihrem Auftreten beitragen können, gehören Störungen der Darmmotilität, anatomische Anomalien wie frühere Operationen am Magen-Darm-Trakt, übermäßiger Einsatz von Antibiotika oder bestimmte Magen-Darm-Erkrankungen.

Die **Symptome**, die klassischerweise dem SIBO zugeschrieben werden, können vielfältig und unspezifisch sein: Verstopfung, Blähungen, Gasbildung und Flatulenz, Übelkeit oder Durchfall, wobei letzterer das am häufigsten auftretende Symptom ist. In schwereren und selteneren Fällen wurden auch Nährstoffmängel beobachtet.

Die **Diagnose** basiert in der Regel auf Atemtests, die die Wasserstoff- und Methanproduktion nach der Einnahme eines bestimmten Substrats wie Lactulose oder Glukose messen. Ein Anstieg dieser Gase kann auf das Vorliegen einer bakteriellen Überwucherung hinweisen.

Die zuverlässigste Methode ist die Untersuchung der Dünndarmaspiration mit anschließender Kultivierung. Sie wird allerdings in der Regel nicht durchgeführt, da sie kostspielig ist. Für diese Untersuchung ist eine Endoskopie erforderlich, weshalb sie in der klinischen Praxis nicht häufig erfolgt.

Literatur:

- 1.- Martín Domínguez V, y col. Small intestinal bacterial overgrowth. A position paper of ASENEM-SEPD. Rev Esp Enferm Dig. 2023 Dec;115(12):679-681.
- 2.- Alcedo González J, et al. Common questions and rationale answers about the intestinal bacterial overgrowth syndrome (SIBO). Gastroenterol Hepatol. 2024 Jun 7:502216.



Dr. Esteban Fuentes

> Facharzt für den Verdauungsapparat.
Chirurgie und Gastroenterologie,
Krankenhaus Viamed Santa Elena

Nach der Diagnose ist die am häufigsten eingesetzte **Behandlung** bis heute die Gabe von Antibiotika, insbesondere Rifaximin. Bestimmte Diäten haben ebenfalls eine gewisse Verbesserung der Symptome gezeigt, jedoch mit begrenzter wissenschaftlicher Evidenz.

Vorsicht bei der Diagnose

Die zunehmende Popularität und die erhebliche Zunahme von Diagnosen haben die führenden nationalen Gesellschaften der Gastroenterologie, wie die Spanische Gesellschaft für Verdauungspathologie oder die Spanische Vereinigung für Neurogastroenterologie und Motilität, in Alarmbereitschaft versetzt.

Diese Fachgesellschaften empfehlen derzeit nicht die Durchführung von Atemtests zur Diagnose einer bakteriellen Überwucherung bei Patienten mit unspezifischen Symptomen, wenn kein eindeutiger prädisponierender Faktor vorliegt, wie z. B. eine Darmoperation oder eine beeinträchtigte Darmkontraktilität.

Zudem hat kürzlich eine Expertengruppe ein Dokument veröffentlicht, in dem Zweifel an der aktuellen Lage geäußert werden. **Bislang gibt es nämlich keine präzise und weitgehend akzeptierte Definition dieser Erkrankung**, und es besteht Uneinigkeit darüber, ab wann ein Test als positiv angesehen werden sollte. Deshalb raten sie zur **Vorsicht mit positiven Ergebnissen** bei Patienten, die keine signifikanten Veränderungen der Darmkontraktilitätsfähigkeit oder anatomische Anomalien aufweisen.

Darüber hinaus werden Atemtests zwar häufig als nicht-invasive Alternativen verwendet, jedoch zeigen sie eine geringe Genauigkeit bei der Diagnose, weshalb die Ergebnisse mit Vorsicht interpretiert werden müssen.

Daher sollte ein **durch einen Atemtest gestütztes Diagnoseresultat mit Vorbehalt betrachtet werden, wenn nicht eindeutig eine zugrunde liegende Erkrankung vorliegt**, da die Symptome oft auch auf andere gastrointestinale Probleme zurückzuführen sein können.

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Parodontitis und Diabetes?

Es gilt als erwiesen, dass chronische Entzündungen im Mund negative Auswirkungen auf Diabetes haben, und im Gegenzug erhöht Diabetes das Risiko für eine schwere Entzündung des Zahnhalteapparates (Parodontitis).

Der Grund dafür ist, dass Parodontitis die Insulinresistenz des Gewebes erhöht und damit die Blutzuckerregulierung erschwert.

Aber was ist eigentlich Parodontitis?

Es handelt sich um eine sehr häufige Infektionskrankheit, die mehr als die Hälfte der Erwachsenen betrifft. Sie wird durch Bakterien verursacht, die sich im Zahnbelag befinden und Zahnstein (Biofilm) bilden.

Bei Parodontitis sind das Zahnfleisch und der Kiefer chronisch entzündet. Dieses Gewebe, das die Zähne im Kiefer verankert, wird allmählich zerstört.

Wenn Parodontitis nicht behandelt wird, kann sie nicht nur zum Verlust von Zähnen führen, sondern auch die allgemeine Gesundheit beeinträchtigen und im Fall von Diabetikern die Blutzuckerregulation verschlechtern.



Welchen Einfluss hat Parodontitis auf Diabetes?

Diabetiker, die an schwerer Parodontitis leiden, haben ein doppelt so hohes Risiko für einen Herzinfarkt im Vergleich zu Diabetikern, deren Zahnhalteapparat nur leicht oder gar nicht



**Dr. Ekkehard Armin
Matthias Pfitzenmaier**

> Zahnarzt und ärztlicher Leiter
des Medizinischen Zentrums La
Malagueta

entzündet ist. Im Fall von diabetischen Nierenerkrankungen steigt das Risiko für Nierenversagen um das 8,5-fache bei Patienten, die ebenfalls an schwerer Parodontitis leiden.

Wie kann ich mich vor Periodontitis schützen?

Nehmen Sie sich Zeit für eine regelmäßige und gründliche Zahnpflege! Eine gute Zahnpflege, bei der gezielt Plaque entfernt wird, sollte zweimal am Tag durchgeführt werden. Dazu ist es am besten, Zahnseide und Interdentalbürsten zu verwenden, um die Zahnzwischenräume zu reinigen, die mit der normalen Zahnbürste nicht erreicht werden. Außerdem sollte eine Zahnpasta verwendet werden, die vor Zahnbelag und Entzündungen schützt und somit das Fortschreiten einer Parodontalerkrankung verringert.

Es wird zudem empfohlen, mindestens zweimal im Jahr den Zahnarzt zur Kontrolle und Reinigung aufzusuchen, insbesondere wenn man Diabetiker ist.

Sollte ich meinem Zahnarzt von meinem Diabetes erzählen?

Es ist wichtig, dem Zahnarzt den Diabetes-Typ, die Dauer, die Blutzuckerkontrolle sowie das Vorhandensein von Folgeerkrankungen und Komorbiditäten (das gleichzeitige Vorhandensein von zwei oder mehr Krankheiten) mitzuteilen, da diese Faktoren die Wahrscheinlichkeit, den Verlauf und die Schwere von Parodontalerkrankungen beeinflussen können. Tatsächlich verringert eine schlechte Blutzuckerkontrolle den Erfolg der Parodontalbehandlung.

Nur wenn der Zahnarzt informiert ist, kann er die Behandlung optimal anpassen.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass eine erfolgreiche Behandlung der Parodontitis nicht nur die Symptome im Mundraum verbessern kann, sondern auch den Diabetes, indem sie den Blutzuckerspiegel deutlich senkt und somit das Risiko von Diabetes-Komplikationen auf ein normales Niveau reduziert.

Mit einer konstanten und regelmäßigen Mundpflege tragen Sie wesentlich dazu bei, sich vor Parodontitis zu schützen!



Was sollte ein Erste-Hilfe-Kasten enthalten?

Der Erste-Hilfe-Kasten ist ein unverzichtbares Hilfsmittel. Aber wissen Sie, wie dieser aussehen und womit er ausgestattet sein sollte?

Zunächst ist es wichtig, dass er an einem **geeigneten Platz** aufbewahrt wird: sauber, trocken und leicht erreichbar. Es ist ein Fehler, den Verbandskasten in der Küche oder im Badezimmer aufzubewahren, also an Orten, die Hitze und Feuchtigkeit ausgesetzt sind. Außerdem sollte er außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden.

Alle sollten darüber informiert sein, **wo er sich befindet**, und es ist wichtig, dass keine Verschlüsse den Zugriff erschweren. Den **Inhalt** sollte man mindestens zweimal im Jahr **überprüfen**, um abgelaufene Produkte zu entsorgen und Produkte aufzufüllen.

Inhalt

Hygieneartikel:

- Alkoholtücher oder Desinfektionsgel
- Antiseptika (Wasserstoffperoxid, Jodlösung oder Alkohol); letzterer sollte nur verwendet werden, wenn keine der vorgenannten Mittel zur Verfügung stehen.
- Pflaster und Verbände in verschiedenen Größen.
- Mullbinden; sie sollten verschlossen sein.
- Physiologische Kochsalzlösung.
- Fixierpflaster.
- Kleine Schere.
- Latex-Handschuhe.
- Ein Dreiecktuch, um eine Schlinge zu improvisieren.
- Ein Thermometer.
- Wärme- und Kältepackung.

Arzneimittel:

- Häufig verwendete Arzneimittel: Schreiben Sie auf die Schachtel wofür es eingenommen wird, die Dosis, das Einnahmeintervall und die Dauer der Behandlung.
- Fiebersenkende Analgetika (Paracetamol und Ibuprofen): Diese sollten **angemessen** und verantwortungsbewusst **eingesetzt** werden, und der Patient sollte seinen Hausarzt aufsuchen, wenn sich die Beschwerden nicht innerhalb von 3 Tagen bessern.
- Antihistaminika, vor allem, wenn es im Haushalt einen Allergiker gibt.
- Arzneimittel gegen Magenschmerzen und Abführmittel.
- Salbe gegen kleinere Verbrennungen.
- Salbe gegen Insektenstiche.
- Arzneimittel zur Behandlung von Durchfallerkrankungen.

Sämtliche Arzneimittel sollten möglichst in der Originalverpackung aufbewahrt werden und korrekt gekennzeichnet sein.

Außerdem sollte der Verbandskasten eine **Liste mit Notfalltelefonnummern** enthalten, um sowie Notfallkontakte in der Familie schnell griffbereit zu haben.

Bei offenen oder tiefen Wunden, schwereren Verbrennungen, Schlägen mit Verformungen oder starken Schmerzen sowie Kopfverletzungen sollte unbedingt eine medizinische Fachkraft konsultiert werden.



Lernen, ohne Zucker zu essen

Der Zuckerkonsum, insbesondere im Übermaß, hat schädliche Auswirkungen auf die Gesundheit. Die empfohlene Höchstmenge an Zucker beträgt laut der WHO 5-6 Teelöffel freier Zucker pro Tag (25 g). In Spanien beläuft sich der durchschnittliche Tageskonsum jedoch auf ca. 20 (94 g), was eine exorbitante Menge darstellt.

Müssen wir alle süßen Lebensmittel aus unserer Ernährung streichen? Das hängt von der Art des Zuckers ab:

- **Freie Zucker, deren Konsum man einschränken sollte.** Hierbei handelt es sich um Zuckerarten, die Lebensmitteln zugesetzt werden. Diese Zuckerarten kommen ebenso in Honig, Sirup und Fruchtsäften vor.
- **Intrinsische Zucker sind diejenigen, deren Konsum man nicht begrenzen muss.** Diese kommen natürlich in Lebensmitteln mit intakter Struktur (ohne Zerkleinern, Auspressen oder Verflüssigen) von Obst, Gemüse und Milch vor.

Auf **hochverarbeitete Lebensmittel** sollte man achten, da man nicht erwartet, dass sie Zucker enthalten - etwa 80 % des Zuckers werden aufgenommen, ohne dass der Verbraucher sich dessen bewusst ist. Auch auf **Produkte mit der Aufschrift „0 % Zucker“** sollte geachtet werden, da sie eine große Menge an Süßungsmitteln enthalten, die keinen Nutzen bringen.

Der beste Ratschlag für die Gesundheit ist daher, die Süße in der Ernährung schrittweise zu reduzieren, eine der besten Strategien zur Bekämpfung von Krankheiten wie Fettleibigkeit oder Diabetes.

Tipps für den Alltag

- Frische Produkte kaufen
- Keine Produkte, die freien Zucker enthalten, im Haus aufbewahren
- Ersetzen Sie Erfrischungsgetränke durch Wasser mit Zitrone oder Früchten, Tee, Kräutertees oder Kaffee (ohne Zucker).
- Selbstgemachte Saucen zubereiten.
- Süße Nachspeisen durch frisches oder getrocknetes Obst, Naturjoghurt oder dunkle Schokolade ersetzen.
- Die ganze Frucht besser als Saft konsumieren.
- Die Etiketten von verarbeiteten Lebensmitteln stets lesen: Zucker versteckt sich hinter Namen, die auf -osa oder -syrup enden, sowie in Malzextrakt, Maltodextrin, Dextrin oder Weizendextrin. Je weiter oben in der Zutatenliste, desto höher der Zuckeranteil.
- Frühstückscerealien und Gebäck durch Eier, Haferflocken, Käse, Naturjoghurt, Vollkornbrot oder Produkte mit gesunden Fetten ersetzen.
- Gesunde Snacks wählen: Wie Nüsse, gekochte Eier, eine Scheibe hochwertiges Brot oder Obst.

Es ist allerdings auch wichtig, nicht zu streng mit sich selbst zu sein, da ein nur gelegentlicher Zuckerkonsum keine ernsthafte Gefahr für die Gesundheit darstellt.

Heutzutage ist der Zugang zu allen zuckerhaltigen Produkten einfach, weshalb es wichtig ist, unsere Kinder über eine richtige und gesunde Ernährung zu informieren.

Medizinische Leistungen ASSSA



Cádiz

Auf einer schmalen Landzunge gelegen und vom Meer umspült, bewahrt Cádiz bis heute die Spuren der diversen Kulturen, die sich im Laufe ihrer 3.000-jährigen Geschichte hier niedergelassen haben.

Cádiz, im Volksmund auch „La Tacita de Plata“ („Silbertässchen“) genannt, gilt als die älteste Stadt des Westens. Ihr kultureller Reichtum rührt daher, dass sie Schauplatz zahlreicher historischer Ereignisse war und als Zentrum verschiedener Kulturen diente. Ihre Kathedrale **Santa Cruz sobre el Mar (Kathedrale des Heiligen Kreuzes über dem Meer)**, die fast direkt am Meer liegt, ist das erste Bauwerk, das durch seine Schönheit und seine beeindruckenden Dimensionen ins Auge fällt. Die Kathedrale, die zum Kulturgut (BIC) erklärt wurde, befindet sich im historischen Viertel **Barrio del Pópulo**, einem Netzwerk aus engen Gassen, in denen man sich verlaufen kann. Das Viertel wird von vier Portalen begrenzt, die früher die Tore der mittelalterlichen Stadtmauer bildeten.

Hier befindet sich auch das **Römische Theater**, das zweitgrößte Spaniens und das älteste aus der römischen Zeit; der sonnendurchflutete **Plaza de San Juan de Dios**, auf dem früher exotische Produkte verkauft wurden, die aus Amerika kamen; und der **Plaza de las Flores (Platz der Blumen)**, bekannt für seine bunte Vielfalt und den betörenden Duft, der jeden Besucher verzaubert. Der beste Aussichtspunkt ist der **Torre Tavira**, einer der mehr als 100 Türme, die über die ganze Stadt verstreut liegen.

Zudem empfehlen wir einen Besuch der **Puertas de la Tierra**, ein Überrest der Stadtmauer, der den Zugang zur Stadt bildete, und nicht zu vergessen sind die spektakulären Sonnenuntergänge und die Surfer am **Strand von La**

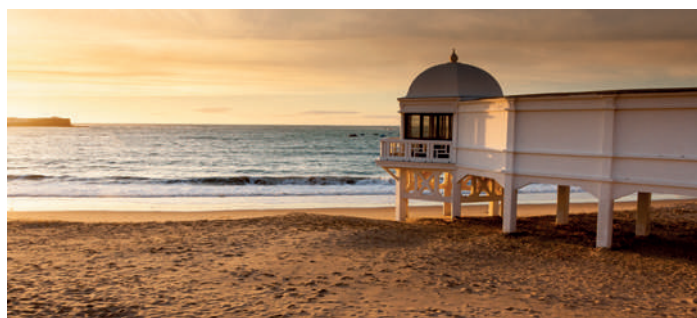
Caleta. An einem Ende des Strandes befindet sich das **Castillo de Santa Catalina** und am anderen das **Castillo de San Sebastián**.

Gastronomie

Die Grundlage der Gerichte aus Cádiz bilden Meeresspezialitäten wie **Pescaíto frito** (frittierter Fisch), **Tortilla de camarones** (Garnelenomelett), **Papas con chocos** (Eintopf mit Kartoffeln und Tintenfisch), **Ortiguillas** (panierte Anemonen) oder **Mojama** (gesalzener Thunfisch). Als Süßspeise gibt es das **Alfajor de Medina Sidonia**, ein arabisches Gebäck, dessen Rezept von Generation zu Generation weitergegeben wird.

Feste

Das wichtigste, bekannteste und unterhaltsamste Fest ist der **Karneval**, der am Donnerstag vor Palmsonntag stattfindet und zum internationalen touristischen Interesse, zum Schatz des immateriellen spanischen Kulturerbes sowie zum Kulturgut erklärt wurde. Seine Wurzeln reichen bis ins 18. Jahrhundert zurück. Er ist nicht nur für seine Umzüge bekannt, sondern auch für seine Chirigotas – das sind Musikgruppen, die mit ihren satirischen und zweideutigen Liedern, in denen aktuelle politische und soziale Ereignisse thematisiert werden, das Publikum zum Lachen bringen.



Sonnenuntergang in La Caleta



Erfahrung – ein entscheidender Faktor in der Krankenversicherung

Durch Erfahrung sind wir in der Lage, zu lernen und Wissen zu sammeln. Sie prägt uns, macht uns zu dem, was wir sind, und bestimmt unseren Weg. Sie schenkt uns Gelassenheit und macht uns glaubwürdig. Mit ihr können wir wachsen, vorankommen, unsere Ziele klar definieren und wertvolle Kenntnisse erlangen, die zur Weiterentwicklung beitragen.

Eine Gesundheitsversicherungsgesellschaft mit langjähriger Erfahrung schafft somit ein solides Vertrauen, da sie im Laufe der Zeit verschiedene Fähigkeiten entwickelt hat, die es ihr ermöglichen, einen qualitativ hochwertigen Service zu bieten.

Eines der Hauptmerkmale eines Unternehmens mit langjähriger Erfahrung ist sein Fokus auf **qualifiziertes Personal**, um eine professionelle und individuelle Betreuung gewährleisten zu können. Zudem macht die jahrelange Expertise des Unternehmens im Sektor es zu einem wahren **Kenner der Kundenbedürfnisse**. Dadurch kann es sich flexibel an den Markt anpassen und eine vielfältige Produktpalette mit verschiedenen Versicherungsleistungen bereitstellen.

Die **Solvenz** des Versicherers ist ebenfalls entscheidend, da sie ihm ermöglicht, kontinuierlich in die Erweiterung seiner Dienstleistungen und Garantien zu investieren. Ebenso muss das Unternehmen über ein **umfangreiches Netzwerk an Ärzten**, medizinischen Zentren und Krankenhäusern mit modernster Technologie verfügen.

ASSSA kann auf 90 Jahre Geschichte zurückblicken. Diese lange Erfolgsgeschichte unterstreicht unsere Position als vertrauenswürdige Versicherungsgesellschaft und macht uns zu einer der erfahrensten Institutionen der Branche.

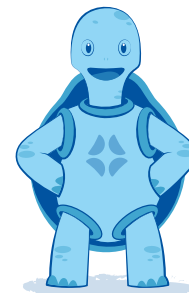
Unser Erfolg basiert auf unserem **unermüdlichen Drang nach Weiterentwicklung, unserer soliden finanziellen Stärke** und unserer Fähigkeit, uns kontinuierlich zu verändern, um stets den besten Service zu bieten.

Wir handeln mit derselben Leidenschaft und Motivation wie am ersten Tag, wachsen stetig weiter und erweitern unser **umfangreiches Netzwerk an Filialen** und regionalen Niederlassungen, um in immer mehr Regionen des Landes präsent zu sein.

Unser oberstes Ziel war und ist es, unseren Versicherten jederzeit höchste Qualität und Sicherheit zu bieten. Dazu verfügen wir über ein **umfangreiches Ärzteteam**, das auf unserer langjährigen Erfahrung aufbaut, sowie über ein **engagiertes und professionelles Personal – ein multilinguales Team**, das die Werte unseres Unternehmens verkörpert.

Darüber hinaus streben wir ein Höchstmaß an **unternehmerischer Innovation** an, indem wir neue Ideen, Methoden und Produkte anwenden, um verschiedene Zielgruppen anzusprechen und einen hervorragenden Kundenservice zu bieten. All dies gelingt uns, ohne unseren **familiären Charakter** zu verlieren – eines unserer charakteristischsten Merkmale.

Wir von ASSSA feiern diesen bedeutenden Meilenstein und blicken mit Zuversicht in die Zukunft, um uns auch weiterhin der Gesundheit von immer mehr Menschen anzunehmen.



Schach

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

Diagram 1: A chessboard showing a game state. White pieces are on f3, g4, f4, g6, and g6. Black pieces are on e3, e3, h2, h1, and h1. The board is an 8x8 grid with columns labeled a-h and rows labeled 1-8.

Schachbrett erstellt von



CLUB D'ESCACS
ENRIC VALOR

Club gesponsert von ASSSA

Kreuzwort

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

A crossword puzzle grid is shown. The word "HEILIG" is filled in the horizontal slot. The grid consists of 10 columns and 10 rows. The word "HEILIG" is placed in the horizontal slot starting at column 5, row 4, and ending at column 10, row 4. The letters are H, E, I, L, I, G. The grid is otherwise empty, with only the word "HEILIG" visible.

Waagerecht

DAMEN
GEGNER
HEILIG
LASSEN
LIBYEN
PAARE

Senkrecht

ÄRMEL
BETET
BLASE
EINIGE
EKEL
ESSE

IDFEN

KLOPFT
LUPE
STUR
SUPPE
UNTEN

Lösungen

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

[illegible]

U	R	E	N	E	G	E	N	E	R	U	T	R	E	U
U				S				E		U	T		S	
U				S	I	T				U	R	E		
S			N							S	T		L	
			W		Z					N	E		L	B
E								N		B				K
I			G					H	E	I	L		W	E
I								E			L		P	E
N					D	A	M	E	N		P	P	E	
I										S	K		U	
E					S	A	G	E	N		S	S	E	A

$$1.\text{ke2, kg2 (1...kg1 2.Sf2\#) 2.Sf2\#}$$

Ihre **Gesundheit**
in *guten Händen*



HAUPTBÜROS

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

Neuer regionale Zentrale

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

MÁLAGA

c/ Callejones del Perchel, 4 - Local 1
Tel. 952 216 522
29002 - malaga@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

CÓRDOBA

Av. del Gran Capitán, 36 - Local 4
Tel. 957 471 318
14001 - cordoba@asssa.es

GIRONA

Figuera

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

Torremolinos

Av. Isabel Manoja, 3 - 2ª planta - Of. 8
Tel. 951 178 463
29620 - torremolinos@asssa.es

Fuengirola

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

Antequera

C/ Lucena, 33 - Bajo 1
Tel. 952 842 758
29200 - antequera@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