



**ASSSA**  
magazin

34

Wie kann ich das  
Immunsystem trainieren?

Haltungsschäden und ihre  
Auswirkungen auf die Gesundheit

KI als Hilfsmittel in der  
Ultraschalldiagnostik

Tanzen: Die perfekte  
Kombination aus Spaß  
und Bewegung

Die Gefahr von  
Energydrinks

Schönes Land: Burgos

IA

JULI - DEZ. 2024

# Inhalt

## 4 Neuigkeiten ASSSA

## 5 Danke ASSSA

## 6 Bleiben Sie gesund

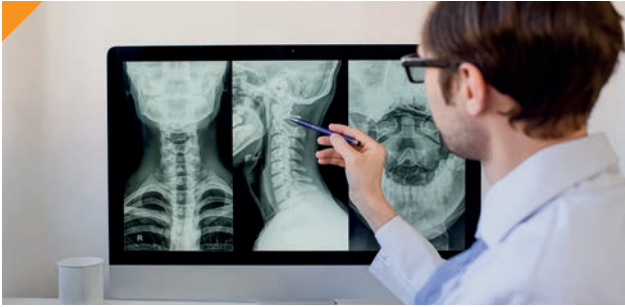
Wie kann ich das Immunsystem trainieren?

## 7 Bleiben Sie gesund

Haltungsschäden und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit

## 8 Medizinische Technologie

KI als Hilfsmittel in der Ultraschalldiagnostik



## 9 Sport für jedermann

Tanzen: Die perfekte Kombination aus Spaß und Bewegung



## 10 Wichtige Übernahme

Eingliederung von Previsión Médica bei ASSSA

## 11 Versicherungen

Krankenversicherung für Studierende

## 12 Ihre Ernährung

Die Gefahr von Energydrinks



## 13 Zahnmedizin

Elektrische oder Handzahnbürste?

## 14 Gesunde Rezepte

Reis mit Gemüse der Saison

## 16 Gesundheitstipps

## 17 Schönes Land

Burgos



## 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. José Francisco Lizón Dr. Juan Delgado Frau Alba Bonell Dr. Carmen M <sup>a</sup> Doménech Frau Gema Penalva
Übersetzung	Trayma
Bilder	Grafikdesign ASSSA
	Ihre Vorschläge <a href="mailto:magazine@asssa.es">magazine@asssa.es</a>



Besuchen Sie unseren Blog

[asssa.es](http://asssa.es)    

*Die veröffentlichte Information ersetzt in 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

## WIR WERDEN JEDEN TAG BESSER

Die Integration der Krankenversicherungsgruppe "Previsión Médica" in unsere ASSSA Krankenversicherungen ist nun Realität, und wurde von allen Seiten sehr begrüßt. Im Laufe des Monats Oktober 2024 werden wir die neue regionale Zentrale in Malaga eröffnen, von wo aus die Verkäufe der Region verwaltet werden. Wir hoffen, dass sich die Geschäftsentwicklung in dieser neuen Phase positiv entwickeln wird und die Verkäufe sich vervielfachen.

In diesem Jahr haben wir außerdem eine neue Versicherungslinie für internationale Studenten eingeführt; eine Versicherung, die den Anforderungen für Universitätskurse der Studenten entspricht, und für den erforderlichen Zeitraum des Studiensemesters zugeschnitten ist. Die Nachfrage nach diesem Versicherungstyp ist sehr hoch, und die Ausstellung solcher Policen nimmt zu.

Darüber hinaus wurden die Wachstumsprognosen zur Jahresmitte erfüllt; unsere Vertriebsteams erreichen immer mehr Menschen, und unsere Marke genießt zunehmende Bekanntheit und Wertschätzung.

Abschließend möchte ich in dieser Kolumne posthum unserem medizinischen Direktor, Dr. Juan Antonio Andreo, gedenken und ihn würdigen, der leider im vergangenen Mai verstorben ist. Ein großartiger Facharzt mit umfangreichen medizinischen Wissen und wunderbaren Qualitäten im Umgang mit Menschen. In dieser Ausgabe veröffentlichen wir seinen zuletzt verfassten Artikel.





# Neuigkeiten ASSSA

## Wir führen ASSSA STUDENTEN ein



ASSSA entwickelt sich ständig weiter, um sich an die verschiedenen Bedürfnisse der aktuellen Nachfrage anzupassen. Aus diesem Grund haben wir eine wettbewerbsfähige und hochwertige Krankenversicherung für internationale Studenten in Spanien entworfen.

ASSSA STUDENTEN erfüllt die Anforderungen für das Studienvisum, das bei den Konsulaten beantragt werden muss, sowie für den Erhalt einer NIE oder deren Verlängerung bei der Ausländerbehörde. Um den bestmöglichen Service zu gewährleisten, bieten wir außerdem eine persönliche, mehrsprachige Betreuung und Flexibilität bei der Vertragsdauer.

Mit dieser Versicherung können die Studenten ihren Aufenthalt in Spanien.

## Wir präsentieren die Neue Virtuelle ASSSA Karte



Wir schreiten in der Digitalisierung weiter voran, immer mit dem Ziel, das Kundenerlebnis unserer Versicherten zu verbessern. Für mehr Bequemlichkeit und im Einklang mit den neuesten Umgestaltungen des Unternehmens, ist die virtuelle ASSSA-Karte jetzt verfügbar.

Neben der physischen Karte können Sie jetzt auch die virtuelle Karte verwenden, die Sie über das Kundenportal einfach auf Ihr Mobiltelefon herunterladen können, um auf bequeme und sichere Weise medizinische Leistungen in Anspruch zu nehmen.

## Kümmern Sie sich um Ihre geliebten Menschen, teilen Sie Gesundheit – Empfehlungskampagne 2024



Wir von ASSSA möchten das Vertrauen und die Treue unserer Versicherten belohnen. Aus diesem Grund starten wir traditionell bis die Empfehlungsaktion 2024 mit der Botschaft „Kümmern Sie sich um Ihre geliebten Menschen, teilen Sie Gesundheit“.

So kann jeder Versicherte, der ASSSA weiterempfiehlt, für eine abgeschlossene Krankenversicherung einen GESCHENKGUTSCHEIN IM WERT VON 50€ erhalten, und Neukunden profitieren von zwei kostenlosen Monaten und Rabatten auf Laufzeit der Police.

Mit dieser Kampagne machen wir darauf aufmerksam, wie wichtig es ist, die Gesundheit unserer geliebten Menschen zu pflegen und zu schützen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, teilen Sie Gesundheit!

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte Ihr ASSSA Kundenservicebüro oder Ihren Agenten.

Wir sind nun schon seit über 20 Jahren bei der ASSSA versichert und mehr als zufrieden. Die Kundenbetreuung ist in unserer eigenen Sprache und sie helfen uns mit der Terminvereinbarung bei Ärztezentren, was heute ja nicht mehr so selbstverständlich ist. Wir hatten noch nie Probleme mit dem Versicherungsschutz, und unsere Versicherung ist ausserdem noch günstiger als andere Versicherungen.

Die Mitarbeiterinnen aus unserem ASSSA Büro sind kompetent und immer sehr freundlich.

Wir würden ASSSA für keine andere Versicherung tauschen.



Baerbel Monika Kittel  
Police 19.317

Als bei mir eine Herzerkrankung diagnostiziert wurde, hat ASSSA mir bei jedem Schritt mit fantastischer Unterstützung geholfen. Sie haben mir bei der Suche nach dem richtigen Spezialisten geholfen, Termine vereinbart und sich um die Vorbereitungen gekümmert. Ihre Hilfe war sehr wichtig für mich, da ich in Spanien lebe aber die Sprache nicht gut beherrsche.

Ich bin sehr zufrieden mit dem Service, den ich erhalten habe, und empfehle ASSSA von ganzem Herzen.



Simon Patrick Schofield  
Police 59.784

# Wie kann ich das Immunsystem trainieren?

Das Immunsystem hat die Aufgabe, das innere Gleichgewicht gegen äußere Erreger wie Bakterien, Viren, Pilze oder Giftstoffe zu erhalten und zu schützen. Daher muss es gepflegt und gestärkt werden, um bei guter Gesundheit zu bleiben. Aber wie schützt es uns?

- Die **erste Verteidigungslinie** besteht aus der Haut und den Schleimhäuten, einschließlich derer des Magen-Darm-Trakts, des Urogenitaltrakts, der Atemwege oder der Bindehaut des Auges.
- Wenn ein Krankheitserreger diese Barrieren überwindet, löst die natürliche oder angeborene Immunität (die durch genetische und physiologische Faktoren hervorgerufen wird) als **zweite Verteidigungslinie** eine sofortige unspezifische Reaktion aus.
- Die **dritte Verteidigungslinie**, die bei Wirbeltieren vorhanden ist, ist eine erworbene und spezifische Reaktion, die durch Impfung oder natürliche Infektion entwickelt wird, da das Immunsystem auf Antigene reagiert, denen es bereits ausgesetzt war.

## Was kann ich tun?

Entscheidend sind eine gesunde Lebensführung und ein Körper, der auf äußere Erreger vorbereitet ist. Dazu müssen die Abwehrkräfte der Haut und der Schleimhäute gestärkt werden.

Tipps:

- **Erholsame Ruhephasen**

Wenn wir schlafen, laufen viele elementare Funktionen ab. Es werden Moleküle zur Bekämpfung von Infektionen gebildet. Studien zeigen, dass Menschen, die nicht genug Schlaf bekommen, krankheitsanfälliger sind, vor allem wenn sie mit Viren in Kontakt kommen.

- **Ausgewogene Ernährung**

Eine gesunde Ernährung (Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Proteine) ist wichtig, um eine gute Versorgung mit Vitaminen und Nährstoffen zu gewährleisten. Die mediterrane



Dr. Juan Antonio Andreo Ramirez

> Medizinische Direktor für ASSSA

Ernährung ist eine der besten Ernährungsweisen, da vorrangig unverarbeitete Lebensmittel verwendet und frittierte Speisen vermieden werden.

Wenn wir unsere Verdauung verbessern und alle Nährstoffe aufnehmen möchten, ist es wichtig, langsam zu essen, gut zu kauen und Stress während der Mahlzeiten so weit wie möglich zu vermeiden.

Auch das Mikrobiom sollte gestärkt werden, und zwar mit Präbiotika (z. B. Artischocken, Bananen, Hafer, Spargel, Milch) und Probiotika (z. B. Kefir, Sauerkraut, Miso, Essiggurken), da sie das Wachstum nützlicher Bakterien anregen.

- **Sport treiben**

Regelmäßiger Sport erhöht die Zirkulation der Immunzellen im Blut. Dies ermöglicht einen besseren Schutz und macht das Immunsystem effektiver und reaktionsfähiger.

- **Ausreichende Flüssigkeitszufuhr**

Wasser ist für den Körper lebenswichtig, da es das Lymphsystem bildet, das Immunzellen transportiert.

- **Vermeiden von Tabak und Alkohol**

Durch Alkohol kann sich die Anzahl der T- und B-Lymphozyten, die eng mit dem Immunsystem verbunden sind, verringern. Nikotin hingegen beeinflusst die Reaktion und Funktion des Immunsystems.

- **Stress reduzieren**

Zu viel Stress schwächt unser Immunsystem, weil er die Nebennieren anregt und somit den Cortisolspiegel beeinflusst. Cortisol ist ein Hormon, das den Stoffwechsel reguliert, Entzündungen hemmt und zum Funktionieren des Immunsystems beiträgt.

- **Impfungen**

Sie bilden die Grundlage der erworbenen Immunität und sind daher für den Körper wichtig, um auf verschiedene äußere Erreger zu reagieren.

Darüber hinaus ist es wichtig, auf **Autoimmunerkrankungen, die das Immunsystem beeinträchtigen, und auf einen guten Vitamin-D-Spiegel zu achten**. Vitamin D unterstützt die antimikrobielle Reaktion und reduziert Virusinfektionen.

Wenn wir uns um unser Immunsystem kümmern, leben wir gesünder und sind besser gegen Infektionen und Viren geschützt.



# Haltungsschäden und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit

Haltungsschäden sind ein zunehmendes Problem in der heutigen Gesellschaft. Dies ist vor allem auf eine **sitzende Lebensweise** und lange Arbeitszeiten vor Computern und mobilen Geräten zurückzuführen.

Haltungsschäden beeinflussen nicht nur die Lebensqualität der Menschen, sondern können auch zu verschiedenen Erkrankungen des Bewegungsapparates führen, die eine fachärztliche Behandlung erfordern.

Sie betreffen Menschen jeden Alters und äußern sich auf unterschiedliche Weise, von leichten Muskelschmerzen bis hin zu chronischen Einschränkungen.

Sie können Rückenschmerzen, Muskelsteifheit, verminderte Flexibilität und in schweren Fällen körperliche Verformungen verursachen. Darüber hinaus **haben sie emotionale und psychische Folgen** und beeinträchtigen das tägliche Leben und die Arbeit.

Die häufigsten Probleme sind:

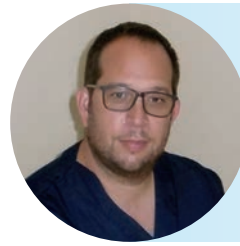
- **Nackenschmerzen (Zervikalgie)**

Schmerzen im Bereich der Halswirbelsäule, häufig im Zusammenhang mit Fehlhaltungen, sich wiederholenden Bewegungen, Stress oder traumatischen Verletzungen. Zu den Symptomen gehören Steifheit, Schmerzen, die in die Schultern und Arme ausstrahlen, und eine eingeschränkte Beweglichkeit des Nackens. Die Diagnose wird durch eine klinische Untersuchung sowie durch bildgebende Verfahren gestellt. Die Behandlung umfasst Physiotherapie, Schmerzmittel, Kräftigungsübungen und Entspannungstechniken.

**Wie kann ich vorbeugen?** Durch eine gute Schlafposition, Vermeiden der Bauchlage und Stützen des Kopfes bei längerem Sitzen.

- **Rückenschmerzen (Dorsalgie)**

Konstante oder intermittierende Schmerzen im Brustbereich der Wirbelsäule (oberer Rücken), die normalerweise durch Fehlhaltungen, Muskelüberlastung oder Verletzungen verursacht werden. Sie gehen mit einer eingeschränkten Beweglichkeit einher. Die Behandlung besteht aus Physiotherapie, Schmerzmitteln, Dehnübungen und Haltungskorrektur.



**Dr. José Francisco Lizón**

> Traumatologe mit Schwerpunkt Wirbelsäule. Hospital HLA San Carlos

**Wie kann ich vorbeugen?** Indem Sie das Tragen hoher Absätze und ein längeres Verbleiben in derselben Haltung vermeiden. Setzen Sie auf Dehnübungen und körperliche Betätigung.

- **Wirbelsäulenkrümmung (Kyphose)**

Übermäßige Krümmung der Wirbelsäule im Brustbereich, die zu einer gebückten Haltung führt. Sie kann angeboren oder erworben sein und steht häufig im Zusammenhang mit Fehlhaltungen, Verletzungen oder Muskelkrämpfen. Sie erfordert Physiotherapie, Kräftigungsübungen und in schweren Fällen eine korrigierende Operation.

**Wie kann ich vorbeugen?** Durch eine gute Haltung beim Sitzen und beim Stehen.



- **Schiefhals (Torticollis)**

Unwillkürliche Kontraktionen der Nackenmuskeln, angeboren oder erworben, die zu einer seitlichen Neigung oder Drehung des Kopfes führen. Dies kann durch Fehlhaltungen, Muskelschwäche oder eine Knochenerkrankung verursacht werden. Die Behandlung besteht aus Physiotherapie, muskelentspannenden Medikamenten und Dehnübungen.

**Wie kann ich vorbeugen?** Indem Sie Fehlhaltungen vermeiden und die Muskeln stärken.

- **Tennisarm (Epicondylitis)**

Entzündung der Ellenbogensehnen durch sich wiederholende Bewegungen oder Überbelastung. Zu den Symptomen gehören Schmerzen an der Außenseite des Ellenbogens und ein Schwächegefühl in Hand und Handgelenk. Ruhe, Physiotherapie und/oder Orthesen (Hilfsmittel zur Unterstützung der Heilung) werden empfohlen. In chronischen Fällen wird eine Operation durchgeführt.

**Wie kann ich vorbeugen?** Indem Sie sich vor und nach dem Sport aufwärmen und dehnen und indem Sie die Muskeln in diesem Bereich stärken.

Haltungsschäden dieser Art können zu einer Schwächung führen, wenn sie nicht richtig behandelt werden, daher ist es wichtig, sich behandeln zu lassen.



# KI als Hilfsmittel in der Ultraschalldiagnostik



Künstliche Intelligenz (KI) ist dabei, die Welt zu revolutionieren. Dies ist auch in der Medizin und Radiologie der Fall.

Derzeit wird dieses Instrument in vielen Referenzzentren in Arbeitsabläufe integriert, um die Qualität der Versorgung zu verbessern. Speziell in der Ultraschalldiagnostik gibt es künstliche Intelligenzen mit unterschiedlichen Funktionen:

- **Verbesserte Bildqualität**

Die automatische Anpassung der Bildparameter verbessert die Bildqualität. Der Radiologe muss sich keine Gedanken über die manuelle Anpassung machen und kann seine volle Aufmerksamkeit auf die ärztliche Tätigkeit richten.

- **Erkennung von Läsionen**

Künstliche Intelligenz erweitert die Sicht des Radiologen und zeigt Bildbereiche an, in denen sich eine Erkrankung befinden könnte.

- **Automatische Messungen**

KI kann verwendet werden, um automatisch Durchmesser- oder Volumenmessungen von Läsionen zu erhalten, was Zeit spart und sogar eine höhere Genauigkeit ermöglicht.

- **Vergleich**

Es gibt künstliche Intelligenzen, denen zwei zu unterschiedlichen Zeitpunkten aufgenommene Bilder vorgelegt werden können, um Veränderungen zu erkennen.



**Dr. Juan Delgado**

> Ärztlicher Direktor der Sanicur-Klinik

- **Automatische Bildbeschriftung**

In der Regel müssen die Bilder einer Ultraschalluntersuchung mit dem Ort oder den Merkmalen der Aufnahme beschriftet werden. Mit KI kann dieser Vorgang automatisiert oder beschleunigt werden.

- **Probabilistische Diagnose von Läsionen**

Einige fortgeschrittene künstliche Intelligenzen sind in der Lage, eine probabilistische Diagnose zu erstellen. Es ist wichtig zu wissen, dass diese Diagnose dem Arzt als Orientierungshilfe dienen kann, aber nicht sein Fachwissen ersetzt. Darüber hinaus stellt der Arzt seine Diagnose nicht allein auf der Grundlage des Bildes, sondern auch anhand der Krankengeschichte des Patienten.

- **Unterstützung bei Biopsien**

Künstliche Intelligenz ermöglicht Echtzeitbilder für die Vergrößerung von Läsionen oder die bessere Identifizierung der Nadel, mit der die Biopsie durchgeführt werden soll. Dies macht diese Verfahren noch sicherer.

- **Automatische Doppleruntersuchung des arteriellen Blutflusses**

Durch eine arterielle Dopplersonografie erhält man eine spektrale Messung des Pulses. Traditionell musste der Radiologe eine manuelle Analyse dieser Pulskurve durchführen, um Parameter von klinischem Interesse, wie den Resistance-Index, zu erhalten. Inzwischen gibt es automatische Mechanismen, die die Messung sofort und über mehrere Herzzyklen hinweg durchführen, was die Zuverlässigkeit der Messungen verbessert.

- **Bildbearbeitung**

KI verbessert die Bildnachbearbeitung und ermöglicht beispielsweise dreidimensionale Rekonstruktionen.

Die genannten Funktionen können nicht in allen Körperregionen eingesetzt werden, aber immer mehr Ultraschalluntersuchungen werden durch diese Hilfsmittel verbessert. Ihr Einsatz ist zum Beispiel bei Ultraschalluntersuchungen der Schilddrüse, Leber, Prostata und Brust möglich.

**Künstliche Intelligenz ist definitiv ein neuer Partner für Radiologen und ihre Patienten.** In Kombination mit dem geschickten Einsatz der Ultraschallsonde und dem medizinischen Wissen des Facharztes verbessert KI die diagnostische Effizienz und die Qualität der Versorgung.



# Tanzen: Die perfekte Kombination aus Spaß und Bewegung

Tanzsport ist in allen Kulturen sehr beliebt. Tanz ist eine Kunst, die Musik, Bewegung und Körperausdruck kombiniert, um Emotionen zu vermitteln, der Fantasie freien Lauf zu lassen und Geschichten zu erzählen, wodurch ein Gefühl der Freude und Verbindung mit anderen Menschen entsteht.

**Tanzen gilt als eine der umfassendsten körperlichen Aktivitäten, da es praktisch alle Muskeln des Körpers einbezieht.** Die vielseitigen Tanzstile machen Tanzen zu einer Sportart, die sich perfekt an alle Altersgruppen, von Kindern bis zu älteren Menschen, und an die jeweiligen körperlichen Voraussetzungen anpassen lässt.

Wir finden sanftere Genres wie Salsa, Tango oder Pop sowie Tanzsportarten, die ein intensiveres Training erfordern, wie *Ballett* oder Flamenco. Darüber hinaus gibt es immer mehr Variationen und neue Trends, die es uns einfach machen, den Stil zu finden, der uns gefällt, was wichtig ist, um die Begeisterung beim Lernen beizubehalten.

**Um den passenden Tanzkurs zu wählen, ist es notwendig, sich über die eigenen Ziele im Klaren zu sein:**

- Wenn Sie ein **neues Hobby suchen**, sind dynamischere Tanzstile wie Salsa oder Bachata zu empfehlen, die paarweise geübt werden können und soziale Kontakte fördern.
- Wenn Sie Ihre **körperliche Kondition verbessern** möchten, sind Tanzstile ideal, bei denen mehr Energie benötigt wird, um Ihre Muskeln zu stärken und Kalorien zu verbrennen. Beispiele dafür sind Hip-Hop oder Zumba.

- Wenn die Absicht besteht, später einmal **Profi zu werden**, ist es wichtig, dass der gewählte Stil Berufsmöglichkeiten und eine klare Ausbildung bietet, wie im Fall von *Ballett* oder zeitgenössischem Tanz.

Bei allen Tanzstilen kann die Intensität je nach Erfahrung des Einzelnen angepasst werden. In Fitnessstudios, Sportzentren oder Tanzschulen werden Kurse für Anfänger, Fortgeschrittene oder Profis angeboten. Man braucht also **keine großen Vorkenntnisse, um anzufangen**, sondern man lernt und verbessert sich nach und nach. Sie können sogar von zu Hause aus beginnen, indem Sie sich Tutorials und Videos ansehen, ein Online-Tanztraining buchen oder Tanzkurse im Internet belegen.

Das ultimative Ziel ist es, Spaß zu haben und dabei all die vielfältigen **Vorteile** zu nutzen:

- Verbesserung der kardiovaskulären Gesundheit
- Gewichtsverlust
- Mehr Kraft und Ausdauer
- Mehr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Weniger Stress und Depressionen
- Bessere Flexibilität und muskuläre Ausdauer

Es handelt sich daher um einen **umfassenden und effektiven Sport, um in Form zu bleiben**. Tanzen ist auch ein **hervorragendes Mittel**, um soziale Kontakte zu knüpfen, da zwischenmenschliche Beziehungen zu Gleichgesinnten aufgebaut und somit soziale Kompetenzen verbessert werden können.

Außerdem werden die **Kreativität und das Gedächtnis gefördert**, da man neue Schritte einstudieren, improvisieren oder Tanzmuster wiederholen muss, wobei letzteres besonders für ältere Menschen von Vorteil ist.

Beim Tanzen können wir unseren Körper auf neue und spannende Weise bewegen und einfach Spaß haben, während wir uns um unsere Gesundheit kümmern.

Wenn Sie unsicher, körperlich eingeschränkt oder schon etwas älter sind, sollten Sie eine Fachkraft konsultieren, um Ihre Kondition zu beurteilen und den für Sie am besten geeigneten Tanzstil zu finden.

**Medizinische Leistungen ASSSA**



# Wichtige Übernahme

## Eingliederung von Previsión Médica bei ASSSA

Bei ASSSA entwickeln wir uns ständig weiter, um unseren einzigartigen Service einer größeren Anzahl von Menschen anbieten zu können. Unsere hohen Qualitäts- und Solvenzstandards, unsere mehr als 80-jährige Erfahrung und die enge und professionelle Betreuung, die uns auszeichnet, machen uns zu einem Unternehmen, das sich der Gesundheitsversorgung verschrieben hat.

Um unsere Expansionsstrategie fortzusetzen, haben wir **unser Wachstum in Andalusien mit dem Erwerb des Versicherungsunternehmens Previsión Médica**, einem Traditionsunternehmen mit mehr als 60 Jahren Erfahrung in den Provinzen Málaga und Córdoba, vorangetrieben.

Diese wichtige Vereinbarung stellt einen **bedeutenden Schritt in unserem Entwicklungsplan und eine Steigerung des Geschäftsvolumens** dar. Damit haben wir mehr als 4.000 Versicherte aufgenommen, unsere Präsenz in der Provinz Málaga mit der Eröffnung einer neuen Gebietsdirektion und mit den Büros, des Personals, den Vermittlern und dem Ärzteverzeichnis von Previsión Médica gefestigt und ein neues Gebiet, Córdoba, erschlossen.

All dies bedeutet eine erhebliche **Ausweitung der Dienstleistungen auf nationaler Ebene**, was sowohl den Versicherten von ASSSA als auch denen von Previsión Médica zugute kommt, um diesen mit mehr Garantien, besserer Betreuung und einer Zusammenarbeit mit medizinischen Fachleuten und einem Vermittlungsnetz die beste Gesundheitsversorgung anzubieten.



Mit dieser Übernahme profitieren unsere Versicherten von einer **Erweiterung unseres Ärzteverzeichnisses** durch die Aufnahme der besten Privatkliniken und Ärzte in Südspanien sowie von neuen Büros mit professionellem und einfühlsamem Personal, wodurch unsere **Präsenz an der Costa del Sol** entschlossen und entscheidend gestärkt wird.

Wir setzen unsere Strategie der Aufnahme neuer Portfolios fort und sind entschlossen in der Zukunft weiterhin neue Herausforderungen anzunehmen, um all jenen, die zur ASSSA-Familie gehören, den besten Service zu bieten.







## Krankenversicherung für Studierende

Spanien ist eines der beliebtesten Bildungsländer für internationale Studierende. Seine Anziehungskraft liegt nicht nur im kulturellen Reichtum, der gastronomischen Vielfalt und den angenehmen Temperaturen, sondern auch in der Qualität der Universitäten, Ausbildungszentren, Sprachschulen und Master-Studiengänge, die in den weltweiten Rankings ganz oben stehen.

Diese Zentren, die für Talente und Innovationen offen sind, bieten eine einzigartige Gelegenheit, sich akademisch weiterzubilden oder ein Studium zu absolvieren, und machen Spanien zum idealen Ort, um sich auf die berufliche Zukunft vorzubereiten und neue Karrierehorizonte anzusteuern.

Bei ASSSA sind wir uns der Qualität der spanischen Bildung bewusst. Somit entwickeln wir uns ständig weiter, um den unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht zu werden und ein vielfältiges Publikum zu erreichen.

Aus diesem Grund **haben wir eine wettbewerbsfähige und umfassende Krankenversicherung für internationale Studierende entwickelt**, die alle Anforderungen der Konsulate für die Erteilung eines Studienvisums und für die Erteilung der NIE oder einer Aufenthaltsverlängerung bei der Ausländerbehörde erfüllt.

Mit **ASSSA STUDIERENDE** bieten wir eine Versicherung ohne Selbstbeteiligung an, mit medizinischen Leistungen ab dem ersten Tag, **Flexibilität bei der Vertragsgestaltung** durch individuelle Termine und Laufzeiten sowie einer umfassenden Deckung gemäß den allgemeinen Bedingungen, neben vielen anderen Vorteilen und Garantien.

Wir sind ein über 80 Jahre altes Unternehmen, das sich auf Krankenversicherungen spezialisiert hat und **umfangreiche Erfahrungen mit Bürgern verschiedener Nationalitäten** vorweisen kann.

Wir verpflichten uns zur **sofortigen Ausstellung von Versicherungspolice**n. Dabei halten wir uns an die festgelegten Fristen, stellen die Informations- und Vertragsunterlagen in mehreren Sprachen zur Verfügung und bieten die Möglichkeit der Online-Zahlung, um diese von überall aus zu tätigen.

In unserem weitläufigen Büronetz verfügen wir über ein **qualifiziertes, mehrsprachiges Team**, das bei den Formalitäten behilflich ist und alle Fragen beantwortet, sowohl bei der Vertragsunterzeichnung als auch bei der Inanspruchnahme der Dienstleistung.

Darüber hinaus bietet unser **umfangreiches Ärzteverzeichnis** renommierte Zentren, hervorragende Ärzte und internationale Krankenhäuser, von denen viele einen Sprach- oder Übersetzungsdienst anbieten, um mehr Sicherheit zu geben. Damit soll sichergestellt werden, dass unsere Versicherten die bestmögliche Behandlung erhalten.

ASSSA STUDIERENDE ist daher ideal für einen gesunden und erfolgreichen Studienaufenthalt in Spanien.



# Die Gefahr von Energydrinks

Energydrinks werden derzeit vor allem bei jungen Menschen und Sportlern immer beliebter. Einer der Gründe dafür ist die leichte Verfügbarkeit, da sie in jedem Geschäft und selbst in Fitnessstudios zu finden sind, aber auch weil **sie süchtig machen und Abhängigkeit erzeugen**.

Die Definition von Energydrinks wird nicht durch eine besondere Verordnung abgedeckt, sondern sie fallen unter die Kategorie der Erfrischungsgetränke. Ebenso wenig gibt es eine Regelung für zulässige Inhaltsstoffe, Höchstkonzentrationen oder mögliche Kombinationen. Aber sind Energydrinks wirklich hilfreich?



## Zusammensetzung

Ihre Inhaltsstoffe sind hauptsächlich Wasser, Zucker, Koffein, Vitamine, Mineralien und nicht nahrhafte Stimulanzien wie Taurin, Ginseng und Guarana. **Diese Stimulanzien sind nicht grundsätzlich schädlich, aber wenn sie in großen Mengen und regelmäßig eingenommen werden**, können sie für unsere Gesundheit gefährlich werden und unser Nervensystem erheblich verändern.

Der Koffeingehalt (160 mg in einer 500-ml-Dose) ist doppelt so hoch wie der eines Espresso (80 mg pro Tasse). Wenn man bedenkt, dass die empfohlene Tagesmenge für Jugendliche zwischen 10 und 18 Jahren 100 mg (eine halbe Tasse Espresso) nicht überschreiten darf, ist klar, dass dieser Grenzwert überschritten wird.

## Gefahren für unseren Körper

Es hat sich gezeigt, dass eine hohe Zufuhr innerhalb von Minuten nach dem Konsum zu einem gefährlichen Anstieg des Blutdrucks und der Stresshormonwerte führen kann.



Frau Alba Bonell

> Ernährungsberaterin

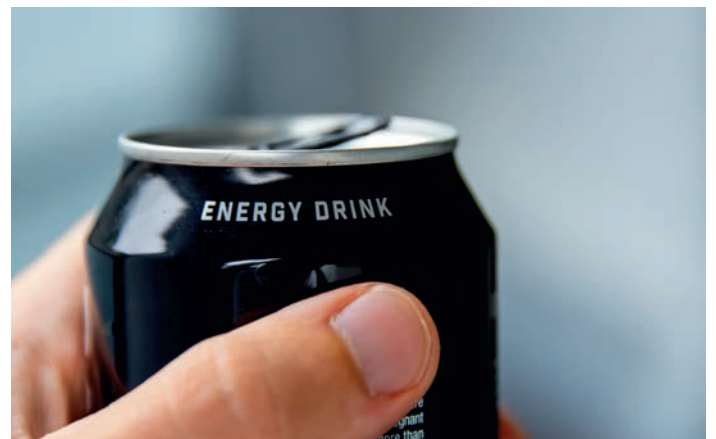
Energydrinks **werden auch mit einigen kurzfristigen Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht**, wie Schlaflosigkeit, Dehydration, Brustschmerzen, Schwindel, Kopfschmerzen und Magen-Darm-Problemen. **Langfristig** verstärken sich die gesundheitlichen Probleme und können zu Herzrhythmusstörungen, Abhängigkeit und Entzugserscheinungen, erhöhter Herzfrequenz, Krampfanfällen, Bluthochdruck, Nervosität, Angstzuständen und sogar Depressionen führen. Ganz zu schweigen von Problemen wie Übergewicht und Fettleibigkeit aufgrund der großen Menge an Zucker und leeren Kalorien, die sie enthalten.

**In Verbindung mit Alkohol werden die Auswirkungen noch verstärkt**, da diese Kombination das Risiko von Herzinfarkten, hormonellen Problemen und Störungen des Nervensystems erhöhen kann.

Infolgedessen und nach einigen Krankenhauseinweisungen von Jugendlichen und Sportlern haben Länder wie Frankreich, Norwegen und Dänemark diese Produkte vom Markt genommen. **In Spanien ist Galicien die erste autonome Region, die den Verkauf dieser Getränke an Kinder unter 18 Jahren verbieten wird.** Ziel ist es, den Konsum und den Verkauf dieser Getränke zu verringern, vor allem, was junge Menschen betrifft.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Energydrinks zwar an sich positive Inhaltsstoffe wie Vitamine enthalten und uns helfen können, die Konzentration, Motivation und Wachsamkeit zu steigern, dass es aber besser ist, diese Wirkungen und Nährstoffe aus gesünderen Nahrungsquellen zu beziehen.

Wir sollten nicht vergessen, viel Wasser zu trinken, zuckerhaltige Getränke und Alkohol zu meiden sowie auf eine ausreichende Erholung, gute Ernährung und regelmäßigen Sport zu achten.



# Elektrische oder Handzahnbürste?

Zähneputzen ist wichtig für eine gute Hygiene und zur Vermeidung einer schlechten Mundgesundheit. Ziel ist es, so viel bakteriellen Zahnbelag wie möglich zu entfernen, um Entzündungen des Zahnfleisches und damit Gingivitis oder auch Parodontitis vorzubeugen.

Sowohl elektrische als auch Handzahnbürsten sind wirksam, wenn sie richtig verwendet werden.

Dazu muss der Patient:

- Eine gute Putztechnik anwenden.
- Häufig putzen (mindestens zweimal am Tag).
- Sich genügend Zeit nehmen, um Plaque zu entfernen (mindestens 2 Minuten).

Die Wahl der einen oder der anderen Zahnbürste hängt von vielen Faktoren ab. Die Bedürfnisse des Patienten müssen berücksichtigt werden, um zu wissen, welches Verfahren am besten geeignet ist.

Zu beachten ist, dass sowohl die Handzahnbürste als auch der elektrische Bürstenkopf alle 3 Monate gewechselt werden sollten. Außerdem sollte die Zahnpasta Fluorid enthalten. Für eine gute Mundhygiene sollte man Zahnseide oder eine Munddusche nutzen und mindestens einmal am Tag mit Mundwasser spülen.

## Wann ist eine Handzahnbürste sinnvoll?

- Für Kinder unter 8 Jahren, die zuerst das Zähneputzen lernen müssen.



**Dr. Carmen Mª Doménech**

> Fachärztin für Kieferchirurgie, Implantologie und Parodontologie. Geschäftsführerin der "Clínica MIO"

- Bei Mundoperationen, um auf den betroffenen Bereich keine Kraft auszuüben. Es muss sanfter geputzt werden, damit die Nähte nicht beeinträchtigt werden.
- Für Menschen mit gesunden Zähnen.

## Wann ist eine elektrische Zahnbürste sinnvoll?

- Bei Menschen mit Behinderungen, pflegebedürftigen Menschen, Menschen mit Mobilitätsproblemen oder funktionellen Einschränkungen, da dies insbesondere für Pflegekräfte beim Zähneputzen effektiver und praktischer ist.
- Für Patienten mit Parodontalerkrankungen, da sie mehr Plaque entfernen können.
- Für Patienten mit fester Zahnspange, da die Zahnpflege in diesem Fall schwieriger ist.
- Für Kinder ab 8 Jahren, die das Zähneputzen bereits erlernt haben.
- Für Menschen mit gesunden Zähnen.

In den Fällen, in denen elektrische Zahnbürsten ideal sind, haben wissenschaftliche Erkenntnisse gezeigt, dass sich oszillierend-rotierende Bürsten (bei denen sich der Bürstenkopf schnell rotierend hin- und herbewegt) am besten eignen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass bei Menschen, die keine besonderen Bedürfnisse haben, jede Wahl richtig ist, solange eine gute Zahnputztechnik und Hygieneempfehlungen befolgt werden.



# Reis mit Gemüse der Saison



Frau Gema Penalva

> Küchenchefin bei Restobar Gema Penalva

## Zutaten (4 Personen)

### Für die Gemüsebrühe:

- 2 rote Paprika.
- 2 grüne Paprika.
- 2 reife Tomaten.
- 1 Zwiebel.
- 20 g natives Olivenöl extra.
- 5 g Salz.

### Für die Salmorreta:

- 3 Ñoras (Paprikasorte).
- 6 Knoblauchzehen.
- 2 reife Tomaten.
- 100 g natives Olivenöl extra.
- 1 Zweig frische Petersilie.

### Für das Gemüse:

- 4 Artischocken.
- 1 Zweig Rosmarin.
- ½ Zitrone.
- 1 Knoblauchzehe.
- 300 ml natives Olivenöl extra.
- 40 g flache grüne Bohnen.
- 40 g junger Knoblauch.
- 40 g getrocknete Shiitake-Pilze.
- 40 g frische Ackerbohnen.
- 40 g violette Karotten.
- 20 g Blumenkohl.

### Weitere Zutaten:

- 400 g spanischer Rundkornreis.
- 200 g gekochte Kichererbsen.
- 5 g Rosmarin, getrocknet.
- 5 g Pimentón de la Vera (Paprikapulver).
- 5 g Kurkuma.



## Zubereitung



### Für die Gemüsebrühe:

Paprika, Tomaten und Zwiebel auf ein Backblech geben, mit Olivenöl beträufeln und salzen. Das Gemüse bei 180 °C in den Backofen schieben und wenn es gut geröstet ist, herausholen und abkühlen lassen.

Die abgegebene Brühe abseihen und in eine Kasserolle geben. Zwei Teile Wasser hinzufügen und etwas reduzieren lassen.

### Für die Salmorreta:

In einer Pfanne mit Olivenöl den geschälten Knoblauch, die Ñoras ohne Kerne, die Petersilie und die Tomaten in dieser Reihenfolge anbraten. 5 Minuten kochen lassen, Salz hinzufügen und zerdrücken.

### Für das Gemüse:

Die **Artischocken** putzen, das Stroh im Inneren entfernen und in 6-8 Stücke schneiden. In einer Schüssel mit Wasser und einer halben Zitrone ruhen lassen.







Das Olivenöl, den Zweig Rosmarin, den ungeschälten und zerdrückten Knoblauch mit den abgetropften Artischocken in eine Kasserolle geben und auf kleiner Hitze halten (ohne zu kochen bzw. 80 °C zu überschreiten). Die Artischocken mit einem Zahnstocher einstechen und wenn sie bissfest sind, von der Kochplatte nehmen.

Die **Ackerbohnen** ausschoten. Die **flachen Bohnen und den jungen Knoblauch** in 2-3 cm lange Stücke schneiden und die **Karotten** würfeln.

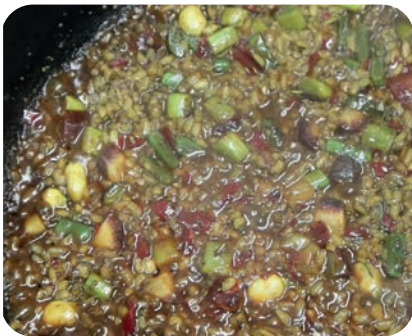
Wasser zum Kochen bringen, Platte ausschalten und die **Shiitake-Pilze** 20 Minuten lang im Wasser einweichen. Sie können auch über Nacht eingeweicht werden. Die Pilze nach dem Einweichen in Stücke schneiden.



### Für den Reis:

Für eine dünne Schicht wählen Sie eine 50-cm-Paella-Pfanne oder eine emaillierte Pfanne.

Pfanne erhitzen, Öl hinzugeben und die flachen Bohnen, den jungen Knoblauch, die Ackerbohnen, die Karotten, die Shiitake-Pilze, Kichererbsen und Rosmarin dünsten. Danach Paprikapulver, Kurkuma, Reis und 40 g Salmorreta hinzufügen und alle Zutaten vermischen.



10 Minuten bei starker Hitze kochen und mit Salz abschmecken. Dabei ist zu beachten, dass sich der Geschmack noch verstärken wird. Dann für 6-8 Minuten auf kleinste Hitze zurückschalten. Nun die Artischocken zum Aufwärmen auf den Reis geben und den rohen Blumenkohl darüber reiben. Wenn Sie eine knusprige Reiskruste am Pfannenboden mögen, die Hitze zum Schluss erhöhen.

Dieses Rezept ist vegan und glutenfrei. Alle Gemüsesorten können je nach Saison ausgetauscht werden.

*Guten Appetit!*

## Glossar

### Salmorreta

Typische Soße aus der Provinz Alicante, die meist aus Ñoras, getrocknetem Knoblauch, Petersilie, Tomaten und Öl besteht. Sie wird hauptsächlich in Reisgerichten und Eintöpfen verwendet.

## Gesundheitlicher Nutzen

**Shiitake-Pilze:** Anwendung in der orientalischen Medizin. Ihr Hauptbestandteil ist Lentinan, eine Faser, die das Immunsystem stimuliert. Sie enthalten auch Beta-Glucan, das zu einem niedrigeren Cholesterinspiegel im Blut beiträgt, und Mineralien wie Natrium, Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen und Phosphor. Shiitake-Pilze enthalten B-Vitamine und Ergosterol, das bei Sonnenlicht in Vitamin D umgewandelt wird. Darüber hinaus verhindern sie Gingivitis und liefern Antioxidantien, die die Zellalterung und maligne Gewebeveränderungen verringern.

**Violette Karotten:** Sie sind gesünder als traditionelle Karotten und reich an Vitamin A, E und B. Sie enthalten Kalium, Jod, Phosphor, Magnesium und Calcium. Sie haben antioxidative, krebshemmende, antidiabetische und entzündungshemmende Eigenschaften. Das violette Pigment ist reich an Anthocyanen, die bei der Gewichtsabnahme und Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen helfen.

**Rundkornreis:** Eine ausgezeichnete Quelle komplexer Kohlenhydrate, die anhaltende Energie liefern. Reis enthält Nährstoffe wie Eisen, Magnesium und B-Vitamine und kann besonders bei Stress oder körperlicher Erschöpfung hilfreich sein.



### Erste Hilfe bei Schlaganfall

Ein zerebrovaskulärer Unfall (CVA) bzw. Schlaganfall tritt auf, wenn es durch einen Gefäßriss zu einer Blutung im Gehirn (hämorrhagischer Schlaganfall) oder zu einer Unterbrechung der Blutversorgung (ischämischer Schlaganfall) kommt. Wenn die Nervenzellen im Gehirn weder Sauerstoff noch essenzielle Nährstoffe erhalten, sterben sie in wenigen Minuten ab.

#### Anzeichen eines Schlaganfalls

Die betroffene Person sollte zu verschiedenen Tests aufgefordert werden:

- **Lächeln:** Sie sollte versuchen, zu lächeln, um Asymmetrien im Gesicht, z. B. der Lippen oder Augenlider zu erkennen.
- **Sprache:** Sie sollte versuchen, einen zusammenhängenden Satz zu sagen.
- **Arme:** Es sollte überprüft werden, ob die Person beide Arme heben kann oder ob sie Schwierigkeiten dabei hat.

#### Erste-Hilfe-Maßnahmen

Ein Schlaganfall ist eine Notfallsituation. Dementsprechend muss gehandelt werden:

- Die betroffene Person schützen und abschirmen sowie sicherstellen, dass sie sich in einer ruhigen Umgebung befindet.
- Den Notdienst (112) rufen.
- Der Person keine Getränke oder Speisen geben.
- Nicht zur Bewegung zwingen.
- Hilfe leisten:
  - Bei Krampfanfällen vor Selbstverletzung schützen: Person auf den Boden legen, den Kopf auf ein Kissen oder Ähnliches, enge Kleidung lösen, nicht festhalten und nichts in den Mund stecken.
  - Bei vorhandener Atmung in die stabile Seitenlage bringen.
  - Bei fehlender Atmung und fehlendem Puls, eine **HLW (Herz-Lungen-Wiederbelebung)** durchführen:
    - Hände auf Stirn und Kinn der betroffenen Person legen und den Kopf nach hinten beugen. Mit Daumen und Zeigefinger die Nase verschließen. Den Mund mit dem eigenen Mund umschließen. 5-mal für etwa eine Sekunde lang Luft einblasen. Danach die Nasenklammer lösen, damit sich die Lunge leeren kann.
    - 30-mal mit einer Frequenz von 110 Kompressionen pro Minute nach unten drücken. Dabei die Hände in der Mitte des Brustkorbs (am Ende des Brustbeins) übereinander legen und die Finger verschränken.
    - Nach dem ersten Zyklus werden abwechselnd 2 Beatmungen und 30 Kompressionen durchgeführt.

Ein schnelles Handeln entscheidet über die Prognose des Patienten und den weiteren Verlauf. Es ist daher notwendig, das Opfer im Auge zu behalten, bis es vom Rettungsdienst versorgt und ins Krankenhaus gebracht wird.

**Medizinische Leistungen ASSSA**





## Burgos

Die Stadt Burgos liegt am Jakobsweg und zeichnet sich aus durch ihren Charme und ihre Einzigartigkeit. Plätze, Denkmäler und ein Dutzend Kirchen bilden die Altstadt, die zum **Weltkulturerbe** erklärt wurde.

Burgos ist die grünste Provinzhauptstadt von Spanien und wie geschaffen für Spaziergänge. Ein Besuch kann auf der **Plaza de San Juan**, einem Platz mit Kopfsteinpflaster, der seine einstige Schönheit bewahrt hat, beginnen. Hier sind mehrere bedeutende Bauwerke wie die **Kirche San Lesmes**, des Schutzpatrons der Stadt, oder das **Kloster San Juan**, ein architektonisches Juwel aus dem 16. Jahrhundert, zu betrachten. An der charakteristischen **Plaza de la Libertad** befindet sich das gotische Gebäude **Casa del Cordón** aus dem 15. Jahrhundert, das zum **Kulturgut von besonderem Interesse** ernannt wurde. Es war königliche Residenz und Schauplatz von historischen Ereignissen wie dem Empfang von Christoph Kolumbus durch die katholischen Könige oder dem Tod von König Philipp dem Schönen.

Die **Kathedrale** ist das bedeutendste Gotteshaus in Burgos und zählt als einzige und drittgrößte Kathedrale Spaniens zum **Weltkulturerbe**. Sie wurde nach dem Vorbild der französischen Gotik erbaut und beherbergt das Grab des Cid Campeador, einer wichtigen Figur der Reconquista mit enger Beziehung zur Stadt. Unbedingt besichtigen sollte man auch das **Castillo de Burgos**, die **Santa María-Brücke**, den **Santa María-Bogen** und die **archäologische Stätte von Atapuerca**, die als eine der bedeutendsten der Welt gilt und zum **Weltkulturerbe** erklärt wurde.

## Gastronomie

Gegen die Winterkälte gibt es vor allem deftige Gerichte wie die **Kastilische Suppe** (mit Brot, Paprikapulver und Ei), die **Suppe nach Burgos-Art** (mit Lamm und Flusskrebse) oder die **Olla Podrida** ( Eintopf mit Bohnen, Blutwurst, Chorizo, Rippchen und Speck). Für Tapas empfehlen wir einen Besuch der Calle San Lorenzo und der angrenzenden Straßen mit unzähligen Bars, wo man die typischen „Pinchos“ oder „**Cojonudas**“ essen kann: Brot mit Blutwurst (typische Speise), Wachteleiern und gebratenem Paprika. Zum Nachtisch gibt es **Yemas de Burgos (geröstetes Eigelb)** oder **Postre del Abuelo** (Großvaters Dessert) mit Burgos-Käse und Honig.

## Feierlichkeiten

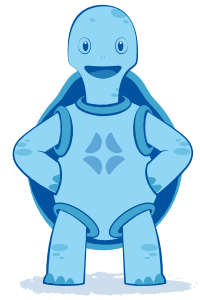
Neben den **Fiestas de San Pedro y San Pablo** Ende Juni ist das **Wochenende des Cid** hervorzuheben. Es findet Anfang Oktober statt und erinnert mit historischen Nachstellungen an die Zeit des Cid Campeador – ein großartiger Moment, um die Geschichte dieser symbolträchtigen Bilderbuchstadt zu erleben.



Santa María-Brücke und, im Hintergrund, der Santa María-Bogen



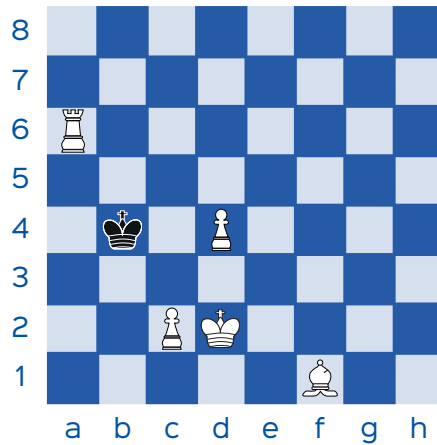
# Rätseite



## Sudoku

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

## Schach



Es ziehen die Weissen und bieten Matt in zwei Zügen

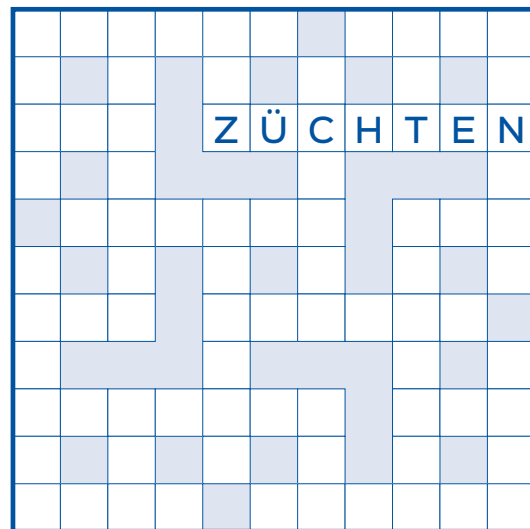


## Sucht das Wort

BEZAHLEN · COOL · DISKETTE · ENGLAND · FREIHEIT  
GEMEINSAM · MEUTEREI · NIEMALS · SCHEITERN  
SCHNEIDEN · SEHT · STAMM

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

## Kreuzwort



**Waagrecht**  
ANTEIL  
BAU  
BIS  
CAST  
DÜNN  
ERWERB

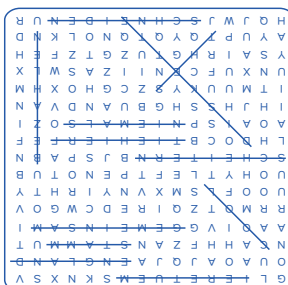
MET  
REZEPT  
SEGELN  
UNTÄTIG  
ZÜCHTEN  
ÖDE

**Senkrecht**  
ABSURD  
ART  
ERSATZ  
GAR  
PLZ  
ROBE

SCHLAG  
STAB  
TON  
TUNKEN  
ZEUGNIS  
ÖLLAMPE

## Lösungen

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



D	Ü	N	N													
R	U	N	T	A	T	I	G									
M	E	T														
S				A												
				S	E	G	E	L	N							
N				A		R		A								
				Ö	D	E										
K				H												
				B	A	U		Z	Ü	C	H	T	E	N		
				R	E	Z										
C	A	S	T													

1.kc3, kb5 2.kc3#

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

\*Ab Oktober 2024

## 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

**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

**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 - losalcazares@asssa.es

### Puerto de Mazarrón

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

### TENERIFE

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

### Puerto de la Cruz

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



**ASSSA**  
Versicherungen

Ihre Gesundheit in guten Händen



---

AGRUPACIÓN SANITARIA SEGUROS S.A.

---

Unternehmen gegründet 1935