

Ihr deutsches Magazin an der Costa Blanca

COSTA JOURNAL

Ausgabe Nr. 01 / Oktober 2023



El Día de los Muertos:

Wie wird in Spanien Halloween gefeiert?

Für ruhige Nächte:

Gutes Klima beginnt im Bett

Zehn Euro für Olivenöl:

Preise in Urlaubsland schießen in die Höhe

WWW.COSTAJOURNAL.DE

**Rätselspass:
Kreuzworträtsel und Sudoku**



Liebe Leserinnen und Leser,

wir heißen Sie herzlich willkommen zur Premierenausgabe des "Costa Journals", das wir speziell für deutsche Urlauber und Residenten an der bezaubernden Costa Blanca entwickelt haben.

Es ist unser Anliegen, Ihnen eine Mischung aus redaktionellen Texten, Informationen über unsere Region sowie Werbeanzeigen zu präsentieren. Das wird ergänzt durch Rätsel, Kreuzworträtsel, Witze uvm.

Natürlich bieten wir unseren Inserenten auch eine Möglichkeit ihre Unternehmen vorzustellen bzw. interessante Artikel über ihren Arbeitsbereich zu veröffentlichen.

Vielen Dank, dass Sie Teil unserer Leserschaft sind. Wir freuen uns darauf, Sie in jeder Ausgabe zu begleiten, zu inspirieren und zu informieren.

Melden Sie sich gerne, wenn Sie Anregungen für uns haben und / oder im November in diesem Themenumfeld inserieren wollen!

Mit sonnigen Grüßen,
Ole Janssen
Herausgeber, Costa-Journal

Inserentenverzeichnis

Auto	Wash & More	5
Friseur	Mona Lisa	11
Haustechnik	Multiservicio	15
	DAT	21
Heizung	OekoSwiss	3
Immobilien	Hahn Fürstenberg	5
	InSun Properties	23
	Inmoinvest	27
Lebensmittel	MEYERS Supermarkt	31
Medien	M & D	23
Optiker	Optiker Fischer	11
Psychologe	Bruns	5
Physiologie	Martin Zaic	9
Reisen	Falken Tours	21
Restaurant	Acropolis	17
	Bräustüberl	15
	Papillon	7
	Picasso	32
	Pitch & Pint	23
	Schlafen	Dynaglobe
Service-Büro	Fischer	9
Steuerberater	Bismark	7
Versicherung	Fiatc Kaleja	11
	Göring	9, 13

Artikel

Mit "Trockenspritzen" Schmerzen bekämpfen	Seite 4
Der perfekte Sauerbraten	Seite 6
Hallo liebe Hundehalter!	Seite 8
SEIKO Brillengläser	Seite 10
Regelmäßiges Reflexionsgespräch	Seite 12
El Día de los Muertos	Seite 14
Thema des Monats - SCHLAFEN	Seite 18
SUMA - IBI: Grundsteuer in Spanien	Seite 24
Zehn Euro für Olivenöl	Seite 28

Impressum

Herausgeber:
Medien und Dienstleistungservice
Ole Janssen
Orihuela Costa
Tel: 711 02 96 57

Gestaltung:
Medien und Dienstleistungservice
Ole Janssen

Anzeigenschluss:
immer der 15. des Monats

Email:
info@costajournal.de

Internet:
www.costajournal.de

Klug Heizen

nachhaltig, umweltfreundlich

Oekoswiss Niedrigenergie- Heizungen erzeugen eine gesunde Strahlungswärme. Der Energieaufwand ist dabei sehr gering und die erzeugte unsichtbare Infrarotstrahlung sehr intensiv. Zum Unterschied zu herkömmlichen Heizungen- Konvektion – werden bei diesen Heizungen mit der Infrarotstrahlung die Körper erwärmt und nicht mehr die Luft, d.h. es wird alles erwärmt, Boden, Wände, Decke und die Möbel, auch wir selber und somit der gesamte Raum auf eine gleichmäßige Temperatur gebracht. So entsteht die Wohlfühlwärme, für welche Oekoswiss Niedrigenergie- Heizungen bekannt sind. Feuchtigkeit wird den Wänden entzogen, die Luft bleibt aber homogen. Diese Heizungen sind ideal für den Betrieb mit Fotovoltaikanlagen.

Die Marke Oekoswiss bürgt für Qualität und Nachhaltigkeit, auch ein guter Service gehört dazu. Oekoswiss ist seit 2005 an der Costa Blanca tätig und hat viele zufriedene Kunden, welche Interessenten ggf. auch kennen lernen können. Die zu erwartende durchschnittliche Lebensdauer der Heizungen beträgt 30 Jahre. Und es gibt eine 10 jährige Garantie.

Die Oekoswiss Niedrigenergie- Heizungen werden zu 100% in der Schweiz entwickelt und hergestellt. Hierbei werden ausschließlich beste Werkstoffe und neueste Tech-

nologie verwendet. Diese Heizungen sind nicht nur wegen Ihres geringen Energieverbrauchs umweltfreundlich. Bei der Herstellung wird ebenfalls wenig Energie aufgewendet. Es entsteht bei der Entsorgung kein Sondermüll.

Oekoswiss Niedrigenergie- Heizungen sind nicht mit ähnlichen Produkten vergleichbar, da Sie bei gleichem Energieaufwand wesentlich effizienter arbeiten.



Der Gebietsvertreter Til Schoeps besucht Sie gerne bei Ihnen zu Hause und berät Sie. Erreichbar ist er unter Tel.675 586 790 oder Email: tilschoeps@gmail.com

KLUG HEIZEN

Die Energiesparheizung

Die Wohlfühlwärme, Qualität die man fühlen kann

bis zu 85% Heizkosten sparen

- Gesunde Strahlungswärme
- Nicht sichtbare Infrarotstrahlung
- Entfernt Feuchtigkeit
- Keine trockene Luft - Umweltfreundlich
- Hilft bei Asthma, Rheuma, Arthrose...
- 10 Jahre Garantie - zeitloses Design

Unser Gebietsvertreter:
Til Schoeps Tel. 675 586 790



www.oekoswiss.eu

Oekoswiss SL.c./ Benjamin Palencia 1 Puerto Lumbreras (Murcia) 968 402 956



Mit "Trockenspritzen" Schmerzen bekämpfen

Dry needling bedeutet "trockenes Nadeln" und beschreibt eine relativ neue Methode zur Behandlung muskulär verursachter Schmerzen insbesondere bei Triggerpunkten.

Sterile Einwegnadeln werden in die Haut gestochen, es kommt kein Medikament zum Einsatz, deswegen nennt man es "trockenes" Spritzen oder Nadeln.



Triggerpunkte

Triggerpunkte fühlen sich an, wie kleine Knoten unter der Haut. Sie entstehen wenn sich die Muskulatur nach der Anspannung nicht lockert, sondern angespannt bleibt und dann verkrampt.

"Trigger" kommt aus dem Englischen und bedeutet "Auslöser" - Triggerpunkte lösen Beschwerden an anderen Stellen aus, das heisst oftmals nicht oder nicht nur der Triggerpunkt selbst tut weh, sondern ein anderes Koerperteil. So werden Kopfschmerzen beispielsweise sehr oft von Triggerpunkten in der Nacken- und Kaumuskulatur hervorgerufen.

Triggerpunkte sind sehr haeufig die Ursache von Rückenschmerzen, neuen Studien zu folge sind sie fuer 80-90 % aller Schmerzsyndrome verantwortlich.

Die Ursachen für Triggerpunkte können unterschiedlich sein, am haeufigsten sind es Fehl- oder Überbelastung und Stress.

Dry Needling = Akupunktur?

Da beim Dry Needling genau wie bei der Akupunktur mit Nadeln gearbeitet wird, werden die Techniken oft miteinander verwechselt. In der traditionellen chinesischen Akupunktur wird energetisch gearbeitet, Meridiane werden gestochen. Beim Dry Needling wird der Triggerpunkt gesucht und hineingestochen. Es hat sich herausgestellt, dass sich die Punkte oft decken, doch der Therapeut muss die Triggerpunkte immer wieder aufs neue lokalisieren.

Was passiert beim Needling?

Zunächst hat man Triggerpunkte durch das injizieren von Medikamenten behandelt. Doch dann zeigten Studien, dass nicht das Medikament für die Heilung verantwortlich war, sondern, dass der präzise Stich die Beschwerden gelindert hat. Das

Stechen mit der Nadel löst eine "Zuckungsantwort" aus: eine kurze aber starke Kontraktion der Muskelfasern. Die Verkrampfung der Muskulatur wird gelöst, die Durchblutung und der Stoffwechsel in dem behandelten Bereich wird verbessert, die Entzündung klingt ab.

Wann ist das Dry Needling sinnvoll?

Dry Needling sollte immer als ein komplementärer Teil einer Behandlung angesehen werden, kombiniert mit Manueller Therapie oder Massage werden die besten Ergebnisse erzielt.

Bei folgenden Symptomen kann mit Dry Needling gearbeitet werden :

- muskuläre Schmerzen
- Kopfschmerzen
- Nackenschmerzen
- Lumbago
- Rückenschmerzen
- Schmerzen durch Überlastung
- Ischias Beschwerden
- Hexenschuss
- Tennisellenbogen

und grundsätzlich bei allen durch Triggerpunkte verursachten Schmerzen.

Physio - Fit

Praxis für Physiotherapie, Rehabilitation und Medizinische Fitness

E-Mail: info @ costablancaphysio.com

Telefon: +34 965352680

WhatsApp: +34 647549702

Adresse: C/Vistahermosa 74

03190 Pilar de la Horadada, Alicante

HAHN-FÜRSTENBERG

INMOBILIARIA
seit 1995



Überlegen Sie zu verkaufen? - Wir beraten Sie gern

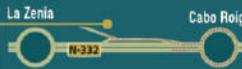
Top-Angebot des Monats



LA ZENIA Meerseite Großes Reihenhaus, 3 Schlafz., 2 Badez., geräumiges Wohnz., Klima, möbl., sonnig, Terrasse, Balkon, geschl. Anlage, Parkplatz, Gem. Pool, fußläufig zum Strand!

184.500 Euro

Besuchen Sie uns im Büro in La Zenia



Kontakt

Mobil: 616 939 326
Telefon: 966 773 985
Fax: 966 730 430

Avenida España, n° 2, I-22
Res. Sal y Mar IV • La Zenia
03189 Orihuela Costa (Alicante)

webmaster@hf-immo.com
www.hf-immo.com



TORREVIEJA

Ebenerdiges Reihenhaus mit separater Garage, Südseite, 2 Schlafzimmer, Bad, schöne Terrasse, Klima, möbliert, Abstellraum, Dachterrasse, zentrale Lage.

119.900 Euro



LA ZENIA Meerseite

Freistehende ebenerdige Villa, 600m² sehr privates GS, 3 Schlafzimmer, 2 Badezimmer, ruhig, schöner Pool, fußläufig zum schönen Strand.

547.000 Euro



MIL PALMERAS Riomar

Eckhaus m. großem Grundstück, 3 Schlafz., 2 Badez., Top Ausstattung, möbliert, Heizung, Jacuzzi, schöner Gem.-Pool, 400m zum Strand!

270.000 Euro

Lassen Sie Ihren Traum wahr werden
Wir helfen Ihnen, die richtige Immobilien zu finden



Mil Palmeras 1. Linie

Wohnung mit super Meerblick, 2 Schlafzimmer, Bad, großer Balkon m. Wintergarten, Aufzug, möbliert, privater Parkplatz, Zugang zum Strand!

164.000 Euro



VILLAMARTIN

Moderne große Villa, 5 Schlafz., 4 Bäder, 2 Wohnzimmer, Abstellraum, Klima, großes Solarium, schöner Blick, privater Pool.

429.000 Euro



VILLAMARTIN

Villa mit Einliegerwohnung, 120m² WF, sehr großes Wohn-/Esszimmer, 4 SZ, 2 BZ, Meerblick, sonnig, Heizung, Klima, Kamin, möbl., Solarium, Garage, Pool.

210.000 Euro

WASH & MORE

AUTO HANDWÄSCHE



Compromiso
de Calidad Turística

FÜR DIE WEGBESCHREIBUNG
QR CODE SCANNEN



ÖFFNUNGSZEITEN:

von Montag bis Freitag 9.00 - 17.00 Uhr
Samstag 9.00 - 15.00 Uhr

ab
18 €

C/ Calaceite, 28
Urb. San Luis, Torrevierja

BALANCE

Centro Internacional de Atención Psicológica
PSICOLOGIA Y BIENESTAR

MIRKO BRUNS

Diplom-Psychologe
Licenciado en Psicología
Graduated Psychologist
Col.Nº CV10593

Info & Termin
(Cita/Appointment):
Tel./WhatsApp
(+34) 630.341.888

mirko.bruns@gmail.com
www.m-psychologe.com

Von Ciudad Quesada, Torrevieja, Orihuela Costa aus
in 10 Minuten zu erreichen:

Los Montesinos
Avda. La Marquesa, 34

...und weiterhin in Denia
und online (Skype, Meet etc!)

EMPATHIE
COACHING
ZUHÖREN
COPING
STRATEGIES
PSYCHOTHERAPY
VERBESSERN
THERAPIA
EMPATHIE
EMOTION MANAGEMENT
REFLEXIÓN
VERBESSERN
ANALYSIEREN
BESPRECHEN
PSYCHOTHERAPY
ZUHÖREN



Der perfekte Sauerbraten: ohne Einlegen

Das Geniale an diesem Rezept ist, dass der Braten nicht 5 Tage marinieren muss. Die Röstaromen sind ebenfalls wesentlich intensiver als bei einem gebeizten Sauerbraten. Überraschenderweise verschmilzt das Senfparoma vollständig - man schmeckt den Senf nicht heraus, aber er trägt wesentlich zur perfekten Textur des Fleisches bei.

Zutaten für 4 Personen

1,2 kg	Rinderbraten (falsches Filet)
0,4	Knollensellerie
2,4l	Möhre(n)
4,0l	Zwiebel(n)
0,8 TL	Rohrzucker
201 ml	Balsamico
160 ml	Rotwein, trockener
1,2 Liter	Rinderbrühe
0,8 Becher	Sahne, 200 g
4,0l TL	Senf, scharf
0,8 TL	Sojasauce
3,2l	Pimentkörner
0,8 TL	Salz
0,4 TL	Pfeffer, frisch gemahlen
	Butterschmalz



Zubereitung

Arbeitszeit ca. 30 Minuten · Ruhezeit ca. 10 Minuten · Koch-/Backzeit ca. 3 Stunden · Gesamtzeit ca. 3 Stunden 40

Den Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Das Gemüse schälen und grob zerteilen.

Das falsche Filet pfeffern, salzen und in Butterschmalz scharf anbraten. Dann das Fleisch entnehmen und das Gemüse anbraten. Sobald es gebräunt ist, mit dem Rohrzucker karamellisieren. Mit dem Balsamico ablöschen, dann die Hälfte der Rinderbrühe, Rotwein, Pimentkörner und Sojasauce hinzufügen und etwa 20 Minuten reduzieren lassen. Nicht erschrecken - es riecht

aufgrund der Säure grausam.

Den Braten in der Zwischenzeit von allen Seiten gut mit dem scharfen Senf einreiben. Das Gemüse mit der Flüssigkeit in eine Kasserolle geben, den Braten dazugeben und im Ofen 1 Stunde bei 140 Grad schmoren. Anschließend wenden und die zweite Hälfte der Rinderbrühe hinzufügen. Den Deckel darauflegen und den Braten 1,5 Stunden in der geschlossenen Kasserolle weiterschmoren lassen.

Den Braten herausnehmen und 10 Minuten ruhen lassen.

Währenddessen die Sahne in die Kasserolle geben und die Sauce pürieren. Den Braten in Scheiben schneiden und in der Sauce noch 5 Minuten ziehen lassen.

Als Beilage empfehle ich böhmische Hefeknödel, rohe Kartoffelklöße Thüringer Art oder Semmelknödel und Rotkohl.





BISMARK[®] CONSULTING

- Erbschaftsabwicklungen
- Immobilienübertragungen
- Steuererklärungen
- Übersetzungen
- Kfz-Ummeldungen
- Residencia & N.I.E.
- Testamente (zweisprachig)
- Patientenverfügungen etc.



Steuern, Recht, Immobilien



Alles aus einer Hand

Avenida del Mar, 2
03187 Los Montesinos

Tel: +34 966 177 940
Whatsapp: +34 663 575 501

Email: info@bismark.es
Internet: www.bismark.es



LIVE-FUSSBALL
Alle Spiele - Alle Tore



Free Internet



**MITTWOCH
SCHNITZELTAG**
Schnitzel mit vielen
verschieden Saucen
dazu Pommes
oder Bratkartoffeln
8,90 €



C./ de las Dalias, 2 | 03184 Torreveija | Tel: 669 665 760

Highlights im Oktober

Gemütliches Zusammensein mit
Stimmungs-Musik
jeden Samstag von 14-17 Uhr
und ein gutes Essen für
nur **2,50 €**

Jeden Sonntag ab 12 Uhr
Sonntagsbraten (Schwein oder Rind
mit Kartoffeln und Gemüse, dazu
selbstgemachte leckere Sosse)
ab **9,90 €**



**Freitag 20.10.23
ab 19 Uhr**

Haxen, Sauerkraut,
hausgemachte Knödel
oder Kartoffelpüree,
Leberkäse, Bratwurst

Bitte reservieren!



Mo - Sa ab 9:00 Uhr
So ab 11:00 Uhr



37°59'36,9"N 0°41'35,6"W
37.993583 -0.693222

Hallo liebe Hundehalter!

Ihr habt es sicher schon mitbekommen: ein neues Gesetz ist raus und nun müssen alle Hundebesitzer eine Haftpflichtversicherung haben. Stimmt das so?

Also, zunächst einmal an alle: keine Panik, denn dieses Gesetz ist erst am 29. September in Kraft getreten und ausserdem muss noch eine Verordnung erstellt werden, in der die genauen Details über diese Versicherung erfasst werden.



Über welches Gesetz sprechen wir hier überhaupt?

Genau, fangen wir mal von vorne an:

zunächst einmal ist es wichtig zu wissen, das dieses Gesetz das erste Tierschutzgesetz ist, das spanienweit angewendet wird. Bis jetzt waren es die Comunidades, also die Bundesländer, die jeder für sich bestimmen konnte, was legal oder nicht legal war, wie zum Beispiel gesunde Hunde und Katzen einschläfern. Das ist zum Glück vorbei, und obwohl dieses neue Gesetz noch einige grosse Schwachstellen hat, über die wir gerne noch in einem anderem Heft berichten, ist es ein absolut wichtiger Schritt in die richtige Richtung. Denn, und das ist kein Geheimnis, in Spanien sind wir, was Tierschutz angeht, noch lange nicht so weit, wie beispielsweise in Deutschland.

Das Gesetz **Ley 7/2023, de 28 de marzo, de protección de los derechos y el bienestar de los animales** kann man im Internet finden.

Die Übersetzung des Paragraph 30 besagt folgendes:

Artikel 30. Hundebesitz.

- 1) Personen, die beabsichtigen, Hundehalter zu werden, müssen einen Kurs zur Hundehaltung absolvieren, der unbefristet gültig ist.
- 2) Dieser Ausbildungskurs ist kostenlos, und sein Inhalt wird durch Vorschriften festgelegt.
- 3) Im Falle der Hundehaltung und während des gesamten Lebens des Tieres muss der/die Halter(in) eine Haftpflichtversicherung für Schäden gegenüber Dritten abschließen und aufrechterhalten, die auch die für das Tier verantwortlichen Personen abdeckt. Die Deckungssumme muss ausreichend sein, um eventuell anfallende Kosten zu decken, und wird noch in einer Verordnung festgelegt.

Dieser Artikel ist verständlich und lässt wenig Raum für Interpretation.

Wenn Sie also in Spanien leben, hier Resident sind, müssen Sie, wenn Sie einen Hund adoptieren (denn kaufen ist längst out! ;-)) einen kostenlosen Kurs absolvieren. Dieser ist aber erst in der Mache.

Pflicht wird auch, die Hundehaftpflicht-Versicherung, die Schäden gegenüber Dritten UND uns selber abdeckt. Das ist wichtig, denn ein ausgebüchster Hund kann tatsächlich ein Autounfall auslösen. Er kann auch jemanden beißen, und dieser klagt auf Schadensgeld. Wie es denn sei, so eine Haftpflichtversicherung ist gar nicht verkehrt. Anstatt das Geld in eine Hundesteuer zu investieren, wie in Deutschland, wird so eine finanzielle Sicherheit des Hundehalters garantiert.

Wenn Sie eine Gebäude-Hausratversicherung hier in Spanien haben, dann sollten Sie nachfragen, ob diese Ihre Hunde mit abdeckt, denn im grössten Teil der Polizen sind diese enthalten. Wenn nicht, dann können Sie sich langsam aber sicher mal umgucken, was versicherungstechnisch so angeboten wird.

GÖRING VERSICHERUNGSMAKLER

Büro Orihuela Costa
C/ Unamuno, 1, La Zenia,
03189 - Orihuela Costa
+34 - 96 527 18 51
orihuelacosta@goring-online.com

PhysioFit

www.costablancaphysio.com

Martin Zaic
Diplom-Physiotherapeut

Unsere Leistungen

Mehrsprachige Therapeuten
Physiotherapie & Manuelle
Therapie
Osteopathie
Akupunktur
Massage & Lymphdrainage
Medizinische Fitness in
grossem Fitnessstudio
Spezielle Golf-Physiotherapie
Rehabilitation nach Operation
Podologe massgefertigte
Einlagen
Medizinische Fusspflege
Deutschsprachige Kosmetikerin
Schmerzlinderung bei akuten
Schmerzen im Rücken, Nacken
oder Schultern



PHYSIOTHERAPIE

Rehabilitation · Medizinische Fitness

C./ Vistahermosa, 74
03190 Pilar de la Horadada
☎ 647 549 702
☎ 965 352 680

Internet: www.costablancaphysio.com
E-mail: info@costablancaphysio.com
Facebook: Physio-Fit Costa Blanca

MF

MARTINA FISCHER
SERVICEBÜRO



**Verlässlichkeit
schafft Vertrauen**

Unser Weg - Unser Ziel

Behörden-
Angelegenheiten

Wir helfen Ihnen.
Rufen Sie uns an!

E-Mail:
martina@mfischer.es

Steuervertretungen

Terminvereinbarung
wird erbeten.

Telefon:
(+34) 966 761 169

Abwicklung von
Immobilienkäufen
oder -verkäufen

Geschäftszeiten:
Mo - Fr 8-15 Uhr

Fax:
(+34) 966 773 120

Urb. Playa Flamenca | C/ Pablo Picasso, 1-1º3 | 03189 Orihuela Costa



Krankenversicherung (z.B. 65 Jahre) ab 67 €



Autoversicherung ab 149 €

Vollkasko-Schutz

für Ihr Gebäude, Ihren Hausrat, Schmuck & Wertsachen

- ✓ Elementarschäden, Feuer, Erdbeben, Wasserschäden, Einbruch-Diebstahl, Überspannung, Vandalismus ...
- ✓ Privat-Haftpflicht bis 1.000.000 €
- ✓ Eigener, deutschsprachiger Schadensservice
- ✓ Deutscher Vertrag

www.goring-online.com

Besuchen
Sie unsere
neuen Büros in
SAN FULGENCIO
und
ORIHUELA COSTA

Alfaz del Pi: Centro Comercial Arabi Plaza 14, Tel. 96 588 92 71

Calpe: Avenida Europa 5, Tel. 96 583 28 09

Jávea: El Arenal, Ed. Jávea Park, Tel. 96 646 05 70

San Fulgencio: Calle Mar Jónico, 4 - Local 30, Tel. 96 527 22 20

Orihuela Costa: Calle Unamuno, 1, La Zenia, Tel. 96 527 18 51

GÖRING

VERSICHERUNGSMAKLER

Ihr Optica Fischer

bietet Ihnen jetzt einzigartige SEIKO Qualität



Ihr Optica Fischer Team entwickelt sich (DANK IHNEN), und mit Ihnen weiter.

Wir haben das Glück das wir "Sie" als unsere Kunden eng und individuell begleiten dürfen.

Auf Ihrer suche nach dem passenden Glas geben Sie uns einen Einblick in die zeitgemässen Ansprüche und individuellen Wünsche die Sie an ein optisches Glas stellen.

Ihr Optica Fischer Team ist immer aktuell geschult um Ihnen bei allen Ihren Fragen kompetent zur Seite zu stehen und somit für jeden unserer Kunden das passende Glas zu bieten.

Eine der größten Herausforderung der heutigen modernen Zeit zeigt sich uns mit der Tatsache das eine vielzahl von Menschen länger arbeiten. Bis ins hohe alter werden unsere Augen mit dem gesteigerten Medienkonsum beansprucht, den wir auf der Arbeit aber auch privat nutzen.

Ein weiteres Thema das wir durch Rückmeldungen unserer treuen Kunden für Sie im Auge haben.

Lichtempfindlichkeit beim Autofahren! Unsere Augen haben also einen langen Tag auf der Arbeit und sollen uns am abend sicher durch den Verkehr leiten. Mit alle Herrausvorderungen die unsere

Augen heute zu bewältigen haben stehen wir für Sie als Ihr Optica Fischer Team mit grossen Ansprüchen an ein Optisches Glas dar.

Nach unserer aktuellsten Schulung haben wir die zurzeit beste Qualität an Gläsern für Sie in unser Geschäft holen können. Wirt freuen uns Ihnen mitteilen zu dürfen das Ihr Optica Fischer Team ab sofort das Glas mit den meisten Möglichkeiten, auf Ihre individuellen Bedürfnisse und gerechtfertigten Ansprüche einzugehen, bietet.

Kommen Sie gerne auf uns zu um Ihre neuen individuellen möglichkeiten Ihrer Vision mit uns zu besprechen.

Wir freuen uns auf Sie!



Selbsttönend | Seiko Vision

Friseur-Salon

MONA Lisa



Anja

(Friseurmeisterin Silber)
La Zenia
Calle San Antonio 5
Local 11

669 199 742

Selbstständige Friseurin gesucht!

Wir haben den Service für SIE erweitert



Karin
Medizinische Fusspflege



Oxana
Nagelkosmetik

FIATC **VERSICHERUNGEN**

VERSICHERUNGEN A. KALEJA

SEIT 30 JAHREN · VERSICHERUNGSFACHMANN · VERSICHERUNGEN ALLER ART · PERSÖNLICHE BERATUNG UND SCHADENSABWICKLUNG

BEI UNS STIMMEN PREIS + LEISTUNG

Mehr als 4000 zufriedene Kunden können sich nicht täuschen.

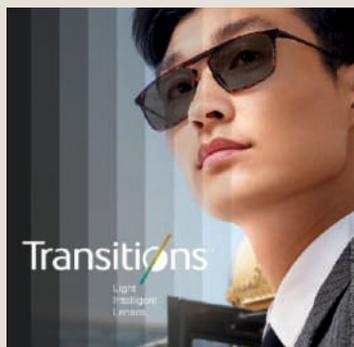


Kranken-Versicherung ab 34 € / Monat

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9.00 - 15.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Tel/Fax:
96 678 20 96

Büro: C/El Raiguero, 69 · Algorfa · Email: arthurkaleja@agentes.fiatc.es



Transitions™ light intelligent lenses™

Die intelligenten Brillengläser mit schneller Eintönung

Die Transitions™ Gläser sorgen mit ihrer dynamischen Tönung für eine angenehme und kontrastreiche Sicht im Freien sowie in Innenräumen. Dank des integrierten Eye Protect System schützen sie die Augen zuverlässig vor UV-Strahlung und blau-violettem Licht.

ÓPTICA FISHER

Bewährter Service seit über 20 Jahren

Wir freuen uns auf Sie!

- Individuelle Betreuung
- Wir sind Spezialisten für Gleitsichtgläser
- Individuelle Anpassung von Kontaktlinsen (auch multifokal)
- Professioneller Sehtest
- Intraokulare Druckmessung (Glaukom-Vorsorge)
- Grauen Star Vorsorge



Calle Gerardo Rueda 1, local 3, PLAYA FLAMENCA · Tel: 966 761 349 · Mobil: 620 814 777 · Mail: hola@opticafischer.com · @opticafischer

Es muss nicht gleich eine Therapie sein

Regelmäßiges Reflexionsgespräch



Das regelmäßige Hinterfragen und Besprechen der aktuellen Lebenssituation und/oder von Problemen mit professioneller Hilfe bringt Klarheit, entlastet und verbessert die mentale Ausgeglichenheit



Typische Themen

- Beziehungsprobleme
- Persönliche Krise
- Schwierige Entscheidungen
- Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung
- Fehlende Selbstakzeptanz
- Unklarheit
- Berufliche Situationen
- Familiäre Probleme
- Ängste
- U.v.m.

In der psychologischen Praxis, sei es im beratenden oder therapeutischen Bereich, gibt es die unterschiedlichsten Problemstellungen: Ängste, Depressionen, Panikattacken, ungewollte Gefühlsschwankungen und -ausbrüche, persönliche Krisen und/oder Beziehungsprobleme etc.

Oft sind therapeutische Maßnahmen notwendig und sinnvoll, um die Lebensqualität wieder herzustellen. Die angewendeten Ansätze und Herangehensweisen beinhalten in den meisten Fällen kognitiv-verhaltenstherapeutische Aspekte, um an den vorliegenden Störungen im Gefühlshaushalt effektiv arbeiten zu können.

Doch es gibt in der psychologischen Praxis auch einen großen Graubereich an Patientensituationen, die einerseits einen zuverlässigen und ausgebildeten Ansprechpartner für ihre derzeitigen persönlichen Probleme suchen, andererseits aus medizinisch-psychologischer Sicht nicht als therapiebedürftig im eigentlichen Sinne einzustufen sind. Hierbei geht es oft um aktuelle praktische Probleme, die kurz davor sind, zu einem psychischen Problem zu werden oder es zum Teil schon sind.

Ein Austausch mit engen Freunden oder Familienmitgliedern kann helfen und ist meistens die erste Wahl. Doch andererseits ist der Versuch, auf diese Art die eigenen Probleme zu bewältigen, häufig aus unterschiedlichen Gründen wenig zielführend. So sind gerade die Bezugspersonen oft Teil des Problems, so dass eine neutrale Betrachtung der Situation nicht möglich ist. Typischerweise scheuen sich zudem viele Menschen davor, im Gespräch die eigene Situation und die eigenen Probleme in den Mittelpunkt zu stellen, um nicht als egozentrisch zu erscheinen. Leider ist auch oft die Qualität der Gespräche im privaten Umfeld als eher oberflächlich zu betrachten: Zum einen werden "heiße Eisen" hier nur ungern angefasst. Oder es gibt ungefragte Ratschläge, die bei der betroffenen Person zu einer gegenteiligen Reaktion und in der Folge zu einer Verschlechterung der Situation führen. Auch das schlechte Gefühl, den/die andere/n mit den eigenen Problemen zu belasten, verhindert oft eine sinnvolle Auseinandersetzung mit den vorhandenen Problemen und

Unstimmigkeiten. Es gibt viele Gründe, Besprechungen dieser Art aus dem privaten Umfeld auszulagern.

Was macht das psychologische Reflexionsgespräch anders?

Das psychologische Reflexionsgespräch hat zahlreiche Vorteile: Der Psychologe tritt hier als neutraler, außenstehender Betrachter auf und kann so oft völlig neue Gesichtspunkte aus seiner Perspektive mit einbringen. Auch Erfahrungen aus vielen Gesprächen mit den unterschiedlichsten Menschen und Situationen helfen der/dem Ratsuchenden oft weiter. Zudem gibt es aus professioneller keine Ratschläge, sondern tiefergehende Entscheidungshilfen, angereichert mit psychologischen Aspekten. Professionelle Fragetechniken, Übungen zur Selbsterkenntnis und Erkennen "blinder Flecken" helfen der/dem Ratsuchenden, eigene Gefühle richtig einzuschätzen und angemessen zu handeln. Auch die klare Rollenverteilung hilft, die eigenen Probleme vorzubringen, ohne sich aufdringlich zu fühlen. Schließlich wird letztendlich eine entsprechende Dienstleistung bezahlt, inklusive störungsfreier, angenehmer Atmosphäre und wohlwollendem, positivem Gesprächsklima.

Niemand muss Probleme mit sich alleine ausmachen oder seine Freunde und/oder Familie damit belasten, Angebote für entsprechende Beratungen sind vorhanden, in Ihrer Sprache und in Ihrer Nähe.

Die Gespräche/Sitzungen können sowohl in meiner Praxis als auch per Online-Sitzung mit Skype, Meet oder WhatsApp-Videocall durchgeführt werden.

Mirko Bruns, Diplom-Psychologe

Col. N°CV-10593

CENTRO INTERNACIONAL DE ATENCION PSICOLOGICA

NEU: Los Montesinos: Avda La Marquesa, 34

Denia: C/Rosario, 5 (Praxis Dr. Henkel)

Tel. & WhatsApp: (+34) 630 341 888

(Termine nur nach Vereinbarung)

mirko.bruns@gmail.com

Für Ihre Haus-, Auto- und Krankenversicherung
finden Sie uns jetzt auch in:

San Fulgencio

Calle Mar Jónico, 4, Tel. 96 527 222 0
sanfulgencio@goring-online.com

Orihuela Costa

Calle Unamuno, 1, La Zenia, Tel. 96 527 18 51
orihuelacosta@goring-online.com

Alfaz del Pi: Centro Comercial Arabi Plaza 14, Tel. 96 588 92 71

Calpe: Avenida Europa 5, Tel. 96 583 28 09

Jávea: El Arenal, Ed. Jávea Park, Tel. 96 646 05 70

www.goring-online.com



GÖRING
VERSICHERUNGSMAKLER



HASTA LA
SIESTA,
BABY!

Powernap gefällig?

mit

Deutschlands
bequemster Matratze




dynaglobe
einfach schlafen



www.dynaglobe.de | +49 8206 903 305

El Día de los Muertos - wie wird in Spanien Halloween gefeiert?

Halloween ist eine der ältesten und populärsten Feierlichkeiten auf der ganzen Welt. Doch die Bräuche zu diesem Fest unterscheiden sich von Ort zu Ort. Einzelne Länder und Regionen haben über Jahrhunderte hinweg eigene Brauchtümer entwickelt, die bis heute Anwendung finden.



Halloween kommt von All Hallows' Eve und „benennt die Volksbräuche am Abend und in der Nacht vor dem Hochfest Allerheiligen vom 31. Oktober auf den 1. November. Dieses Brauchtum war ursprünglich vor allem im katholischen Irland verbreitet. Die irischen EinwandererInnen in den USA pflegten ihre Bräuche in Erinnerung an die Heimat und bauten sie aus.“ (Wikipedia, 2013)

Obwohl Halloween ursprünglich den 31. Oktober benennt, verwendet man den Begriff mittlerweile in einigen Regionen für ein Dreitagesfest vom 31. Oktober bis zum 2. November.

In den letzten Jahren kam der Brauch von Halloween auch nach Europa. Das Brauchtum an Halloween stellt eine Mischung aus Herbst-, Löse-, Heische- und Verkleidungsbräuchen dar. Bei einem Heischebrauch geht es um das Fordern oder Erbitten von Gaben. Zu Halloween heißt die Bitte „Süßes oder Saures“. Vorwiegend Kinder erbitten so Süßigkeiten, ansonsten spielen sie den BewohnerInnen Streiche.

Wie feiert man das traditionelle Fest in Spanien?
Spanien: „El Día de los Muertos“ – Tag der Toten

Auch in Spanien feiert man ein Dreitagesfest, das weitverbreitet „El día de los muertos“ genannt wird. Die Feierlichkeiten beginnen am 31. Oktober mit „noche de brujas“ (Nacht der Hexen), werden am 1. November, dem „Día de todos los Santos“ (Allerheiligen“) fortgesetzt und enden am 2. November „Día de Difuntos“ (Tag der Verstorbenen: Allerseelen).

Noche de brujas – Nacht der Hexen

In Großstädten finden zahlreiche Kostüm-Partys statt. Doch auch

mit der Familie zu Hause wird an diesem Abend gefeiert. Die Menschen glauben, dass verstorbene Familienmitglieder an Halloween nach Hause zurückkehren. Viele Familien gestalten deshalb einen Altar mit Süßigkeiten, Blumen, Bildern, frischem Wasser und Lieblingsspeisen des Verstorbenen. Oft wird sogar eine Wasserschüssel mit Tuch vorbereitet, damit sich der Wiederkehrende vor der Mahlzeit reinigen kann. Leuchtende Kerzen sollen ihm den Weg leuchten.

Truco o Trato – Süßes oder Saures

Wie auch in Irland oder Nordamerika sammeln verkleidete Kinder zu Halloween mit dem Spruch „Süßes oder Saures“, auf Spanisch „Truco o Trato“, Süßigkeiten.

Ruta de Altares – Altar-Rute

Vor ein paar Jahren kam diese Tradition aus Mexiko nach Spanien. Um den Tag der Toten, „El Día de los Muertos“, wird die Gesellschaft zu einer Art Altar-Wanderung eingeladen. Thematisch gestaltete Altäre werden in 20 bis 30 Bars, Restaurants, Geschäften, Organisationen oder Galerien platziert und stehen der Öffentlichkeit zur Besichtigung frei. In Barcelona findet heuer wiederholt eine „Ruta de Altares“ statt.

Todos los Santos – Allerheiligen

An Allerheiligen besuchen SpanierInnen die Kirche, um den Heiligen zu gedenken und auch Gräber von Familienangehörigen zu besuchen. Barcelona beherbergt neun Friedhöfe: Montjuïc (der Größte), Poblenou, Sant Andreu, Horta (der Kleinste), Sant Gervasi, Sarrià, Les Corts, Sants und Collserola.



multi
servicio

Malerarbeiten
Solarinstallation
Elektriker und Klempner
Bau und Renovierungen
Pools und Projekte
Innenarchitektur
Übersetzungen

Español
English
Deutsch



klmmultiservicio@gmail.com



klmmultiservicio1



klmservicio1



+34 618 707 575



+34 684 076 245

Finca el Garbanzuelo 2
03186 Torrevieja
Los Balcones



Restaurante

Zum Bräustüberl



Deutsch-Österreichische Küche

Mit neuer Herbst/Winter Speisekarte

Donnerstags

LEBERTAG



9,90 €

Leber

Mo & Di Ruhetag



9,90 €

Fisch & Chips

Freitags

FISCHTAG

Samstags

SCHNITZELTAG



9,90 €

Schnitzel



Mittwoch bis Sonntag ab 13 Uhr bis nix mehr los ist!

Reservierung und Auskunft: ☎625 081 701

Av. Ramon Del Valle Inclan 32 · Toretta II · Torrevieja

Abgaben Finanzamt	anmutige Tag wenn die Pferde laufen	Gegenteil von contra	Plural von "Abend"	Feuerkröte	Insel- bewohner Frau
Beruf	Schalter- stellung	Grenzfluss			Nahrung für Tiere	Er nichts!
Wieder- kehr				Milch- gebende Tiere		
versöhnen			Es....heute Nacht! Sprüche		
			Auf Raum		Nebraska (USA)	
Spreng- stoff		Planet		 noch weh?	Possesiv- pronomen
Baum- wollstoff		gelogen		Schulden		
			Laubbäume			Serie von Waren mit gleichen- Eigen- schaften
Ab- messung			Psychologie des und Vererbens	Fischart		
breiter Pfad				Fußball- treffer		
		Ermittlung eines			Gemein- schaft	
		Erdöl im Genitiv			Gefahr von	
Dach- decker- material	Film mit Stallone			indische Gottheit		unrund laufen
	Bühnen- part			Sie ihn Tom!		
		 deine Zellen (Buch)			
			Dessert			
Leitung aus				Stadt in Belgien		KFZ- Gießen
Stadt in Venedien				Belastung		eng.Schrift- steller
		Buchregis- terzeichen		 eine Pflanze!	
		Machen- schaften			leicht anbrennen	
Schiene			Fürwort		 den Sieg mein Freund!
"Esel" im Dativ Plural			Kurzform von Beatrix			
			mit			
			Händen			
			geladene Teilchen			
Begriff aus der Land- wirtschaft Blick					Ort in der Schweiz
	Orts- wechsel					
		eng. Land- straße			Film- gattung	
		Horn- gebilde			feiner Mann	
um etwas herum			Lebens- bund			im Trend
"Bezug" im Genitiv			Weltraum waffen		 so weiter
				Schluß- silbe		
				..., sie, es		
Schreiender					Platz- knappheit	
Stadt in Baden- Württemb						
			Ein			
			Gewissen			



AKROPOLIS

RESTAURANTE

COCINA GRIEGA



MENU



 (+34) 602 696 869

CC TORRETA FLORIDA
AVDA. MIGUEL DE UNAMUNO 1E,
TORREVIEJA



Thema des Monats - SCHLAFEN

Für ruhige Nächte - Gutes Klima beginnt im Bett

Die Schlafexperten

Der Klimawandel ist ein allgegenwärtiges Thema. Doch was hat die Erwärmung mit unserem Schlaf zu tun? Gar nicht so wenig, finden die Schlafexperten. Das Bettklima hat grossen Einfluss auf die Nachtruhe. Und auch hier gilt: Wer für ein gutes Klima sorgen will, muss zunächst ein Bewusstsein für das Thema entwickeln und im Anschluss die richtigen Massnahmen ergreifen – am besten mit Hilfe des Bettenfachhändlers. Die Schlafexperten erklären die wichtigsten Punkte für ein perfektes Schlafklima.



1. Das Raumklima

Das Schlafzimmer sollte 16 bis 18 Grad und etwa 45 bis 65 Prozent Luftfeuchtigkeit haben. Der Raum sollte gross genug sein, damit es nicht stickig wird und optimalerweise liegt es nach Süden. So bekommt es im Winter mehr und im Sommer weniger Sonne ab und die jahreszeitlichen Schwankungen können etwas ausgeglichen werden. Wird es im Sommer trotzdem zu heiss, zum Beispiel in einer Dachwohnung, helfen Thermofolien vor den Fenstern. Besonders wichtig: tägliches Stosslüften für 5 bis 10 Minuten, im Sommer am besten früh morgens oder spät abends.

2. Die Zudecke

Die Zudecke reguliert gut 70 Prozent des Bettklimas. Das richtige Füllmaterial, die Füllmenge und der Bezugsstoff müssen an das Wärmebedürfnis des Schläfers angepasst werden. Dieses ist individuell: Jeder hat eine andere Wohlfühltemperatur, die sich zudem nach Jahreszeit oder Lebensalter noch verändert. Die Bettdecke sollte demnach unbedingt sowohl den persönlichen Vorlieben als auch der Saison angepasst sein. Schwere

Bettdecken eignen sich für leichte Personen mit niedriger Körpertemperatur. Kräftige Personen sollten lieber zu leichteren Decken greifen. Grundsätzlich gilt: Qualität statt Quantität. Hochwertige Füllmaterialien lassen Feuchtigkeit entweichen und sorgen gleichzeitig für eine ausreichende und gute Isolierung.

3. Die Schlafkleidung

Die Schlafkleidung sollte angenehm auf der Haut liegen, wärmen, atmungsaktiv und feuchtigkeitsregulierend sein. Als Stoffe eignen sich hierbei vorzugsweise Baumwolle, im Sommer auch Funktionswäsche. Grundsätzlich gelten auch hier die individuellen Bedürfnisse im Vordergrund, die im Beratungsgespräch herausgearbeitet werden können.

4. Die Matratze

Auch die Matratze spielt eine entscheidende Rolle für das Klima im Bett. Die Materialien von Bezugsstoff und Füllung sind wichtig für den Wärmetransport und die Feuchtigkeitsaufnahme. Während Federkernmatratzen und solche aus Naturmaterialien meist ohnehin atmungsaktiv sind, sind in hochwertigen

Latex- oder Kaltschaummatratzen Lüftungselemente eingefügt. Bei Wasser- matratzen ist der Topper wichtig, da der Schläfer auf Vinyl tendenziell mehr schwitzt. Wichtig ist zudem das Zusammenspiel mit der Zudecke.

5. Die Bettwäsche

Es gibt wärmende, angeraute, glatte oder kühlende Bettwäsche. Im Sinne des guten Schlafklimas empfiehlt es sich, auf saisonale Variationen mit guten Wärme- und Feuchtigkeitseigenschaften des Materials zu achten.

6. Körper und Geist

Hauptauslöser für schlechten Schlaf ist Stress. Zum Glück dauern Stressphasen oft nicht lange und der gute Schlaf stellt sich von selbst wieder ein. Ist das nicht der Fall, sollte die Stressquelle unbedingt gefunden und ausgeschaltet werden. Dasselbe gilt auch für Beschwerden wie Verletzungen oder Erkrankungen. Aber auch Themen wie Ernährung oder Schlafhygiene sind hier wichtig und sollten im Fachhandel unbedingt in das Beratungsgespräch einfließen.

Klimaanlage im Schlafzimmer: die willkommene Abkühlung im Sommer?

Schlecht Schlafen von Innen oder Außen?

Es ist mal wieder Hochsommer. Das bedeutet: Tagsüber Temperaturen über 30°C und auch nachts kühlt es nicht wirklich ab. Wir alle suchen nach Möglichkeiten, wenigstens in den eigenen vier Wänden eine angenehme Temperatur herzustellen.

Der Körper produziert es in Abhängigkeit von den Jahreszeiten und dem Sonnenlicht. Im Sommer fällt die Melatonin-Konzentration aufgrund der längeren Lichteinstrahlung geringer aus. Dagegen steigt sie im Herbst und Winter auf ein Höchstmaß, weil in der kühlen Jahreszeit Lichtmangel herrscht.

Das bedeutet da wir schlechter schlafen, länger auf sind und weniger Melatonin haben – schlafen wir auch schlechter.

Immer mehr Menschen greifen mittlerweile dann auf Klimaanlagen im Schlafzimmer zurück, die den Temperaturen der Rekordsommer Abhilfe schaffen sollen. Doch eine Klimaanlage im Haus sollte nicht einfach so in Betrieb genommen werden. Es gilt ein paar Tipps zu beachten, die wir neben den allgemeinen Vor- und Nachteilen von Klimaanlagen in diesem Artikel vorstellen.

Vorteile einer Klimaanlage

Wie schon angemerkt, trägt eine Klimaanlage im Schlafzimmer erheblich dazu bei, dass es dort angenehm kühl wird. Im Gegensatz zu einem Ventilator, der die Luft lediglich bewegt, schafft es die Klimaanlage die Raumluft spürbar herunter zu kühlen. Dadurch sorgt eine Klimaanlage im Schlafzimmer automatisch für einen erholsameren Schlaf, indem man schneller einschläft und bei heißen Temperaturen besser durchschläft – und das ohne Zugluft oder gegenregulierung solange die Klimaanlage nicht zu kühl eingestellt ist.

Nachteile einer Klimaanlage

Schnell kann es passieren, dass man sich durch die kalte und direkt auf den Körper gerichtete Luft eine Erkältung holt. Ist die Klimaanlage im Schlafzimmer beispielsweise so ausgerichtet, dass sie ihre kalte Luft direkt auf den Kopf pustet und das auch noch auf höchster Stufe, dann können rasch die Schleimhäute austrocknen. Dies führt dann zu einer Sommererkrankung, sowie Nacken- und Kopfschmerzen oder zum gegensteuern und anheizen des Körpers



Achtet man aber auf eine richtige Verwendung der Klimaanlage, lassen sich diese Nachteile einfach vermeiden.

Tipp 1:

Temperatur nicht zu kalt einstellen

Ganz wichtig ist es, darauf zu achten, auf welcher Temperatur die Klimaanlage im Schlafzimmer eingestellt ist. Auch wenn der Wunsch vielleicht ist, den Raum so schnell wie möglich herunter zu kühlen und es dann nahe liegt, eine geringe Temperatur einzustellen: Die Differenz zwischen Außentemperatur und der Temperatur im Raum sollte niemals größer als sieben Grad sein!

Tipp 2:

Luftzug in Richtung Decke ausrichten

Auch wenn die Vorstellung sehr angenehm ist, bei den heißen Temperaturen draußen permanent einen kühlen Luftzug auf der Haut zu spüren, wenn man sich nach drinnen begibt: Empfehlenswert ist dies absolut nicht, da sonst eine Unterkühlung des Körpers droht. Bei der Klimaanlage kann in den meisten Fällen ganz individuell eingerichtet werden, in welche Richtung die kühle Luft ausgestoßen wird. Optimale Ergebnisse erzielt die Klimaanlage, wenn ihr Luftzug in Richtung Decke gerichtet ist. So kann der Raum effizient abkühlen, ohne dass dabei die eigene Gesundheit gefährdet wird.

Tipp 3:

Regelmäßige zu Hygienezwecken warten

Eine Klimaanlage im Schlafzimmer sollte regelmäßig gewartet werden. Mit der Installation allein ist es leider nicht getan. Ein Fachmann sollte immer mal wieder überprüfen, ob die Klimaanlage Viren ins Schlafzimmer pustet. Vor allem für Kinder, die mit im Familienbett schlafen, kann das schnell ein ernstes Problem werden.

Tipp 4:

Klimaanlage vor dem Schlafen einschalten

Wen der kühle Luftzug oder bei manchen Geräten vielleicht sogar das Geräusch stört, der kann seine Klimaanlage im Schlafzimmer circa eine Stunde vor dem Zubettgehen einschalten. In dieser Zeit kühlt der Raum genug herunter, um auch die gesamte Nacht über seine Temperatur zu halten und für einen angenehmen Schlaf zu sorgen. Viele Klimaanlagen besitzen ebenfalls eine Timer-Funktion mit der individuell eingestellt werden kann, wann die Klimaanlage sich von selber ausschaltet.

Tipp 5:

Zusätzliche Abkühlung schaffen

Sicherlich ist die Klimaanlage ein sehr einfacher und angenehmer Helfer, wenn es darum geht, den heißen Sommer zu bekämpfen. Aber wen auf Dauer das Geräusch, den Luftzug oder die Stromrechnung stört, der kann auch mit anderen Mitteln dabei nachhelfen, das eigene Zuhause abzukühlen. Dann ist es wichtig, direkte Sonnenstrahlen, die in die Zimmer fallen, abzumildern. Das gelingt, indem Jalousien oder Rollläden heruntergelassen werden. Allerdings nicht den gesamten Tag, denn morgens und abends, wenn die Sonne noch nicht so stark auf das Haus oder die Wohnung scheint, hilft es, durchzulüften. Ebenfalls kann eine atmungsaktive Luftmatratze das Wohlbefinden in der Nacht steigern, da sie für eine ausgezeichnete Luftzirkulation sorgt.

Beachtet man die Tipps zur Nutzung der Klimaanlage im Schlafzimmer, dann steht kühlen und erholsamen Nächten nichts mehr im Wege. Bei regelmäßiger Wartung, keiner direkten Richtung des Luftzuges auf den Körper und richtiger Temperatureinstellung kann die Klimaanlage an heißen Sommernächten sehr gut Abhilfe schaffen. Allerdings muss man im Hinterkopf behalten, dass diese Abkühlung auch seinen Preis hat. Von daher sollte man sich genau informieren, ob und welche Klimaanlage zu einem und den individuellen Bedürfnissen passt.

Clubs und Vereine

CF DeBassus

Deutschsprachiger Fußball Club des Brauerei-Restaurantes De Bassus

Kontakt: Hr. Dietmar Retz | Tel.: 617 514 510 | retzdietmar@yahoo.es | www.cf-debassus.es

Club Crisol

Internationale Gruppe von Rentnern und Pensionären an der Costa Blanca

Kontakt: Fr. José Luts | vicepresidenta@clubcrisol.es | www.clubcrisol.es

Computer Club International

Deutschsprachiger Computer Club an der Costa Blanca Süd

Kontakt: Hr. Michael Allhoff | vorstand@cci-torrevieja.eu | www.cci-torrevieja.eu

Deutscher Golf Club Costa Blanca

Golfen mit Gleichsprachigen auf allen Golfplätzen zwischen Alicante und Murcia

Kontakt: Sekretariat | manuela.stoekli@dgccb.org | www.dgccb.org

Die flotten Geher

Wandern ist gesund und gut für Herz und Seele. Wandertage: montags und donnerstags

Kontakt: Hr. Peter Liedtke | info@partybike.de

dTOC Deutschsprachiger Tisch Orihuela Costa

"Bewährtes Erhalten und Neues Versuchen"

Kontakt: Hr. Reiner Kohlstedt | Kohlstedt@dtoc.eu | www.dtoc.eu

Fröhliche Wanderer

Kontakt: Fr. Karin Lippek | Tel: 609 67 55 22 | karin.lippek@gmx.net

Wandern macht den Kopf frei für Dinge die wirklich zählen im Leben

"Die fröhlichen Wanderer" wandern immer donnerstags.

Interessengemeinschaft Euro Club Torrevieja

Internationale deutschsprachige Gruppe an der südlichen Costa Blanca

Kontakt: Fr. Chris Jungmann | Tel: +49 1573 708 78 51 | c-jungmann@gmx.de | Facebook-Gruppe: Euro-Club Torrevieja

Skippertreff Torrevieja

Deutschsprachiger Nautikclub

Kontakt: Hr. Gunter Handau | Tel. 643 823 345 | gunter@mccspanien.es | www.skippertreff.eu

Wanderfreunde Gemässigt wandern

Wandertag: jeden Dienstag ab La Mata

Kontakt: Hr. Bernd Zimmermann | +49 170 468 24 61 | zimmermannbe@online.de

FFKK

Organisation von Festen, Fahrten, Konzerten, Kultur

Kontakt: Marlen Patzer | Tel./WhatsA. 0034699819998 | Mail: hm.patzer@gmail.com



Lustiges



UMB AU UND INNENEINRICHTUNG

Interior



interior design

Design und Umbau

komplett von A bis Z
www.dat-interior.eu

+34 649 770 091 - 965 077 116

f DATinterior



Exterior

VERBOUWINGEN EN INTERIEUR DESIGN

WWW.DAT-INTERIOR.EU 965 077 116 - 649 770 091 GUARDAMAR DEL SEGURA

Falken Tours

REISEBÜRO TRAVEL AGENCY AGENCIA DE VIAJES

La Zenia:
Avda. De la Playa 1,
03189 Orihuela Costa
Tel.: 966730151
Whatsapp: 711 088 239

La Marina:
Calle Mar Baltico 8,
03177 San Fulgencio
Tel.: 966790004
Whatsapp: 622 045 993

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 9.30-16 Uhr
Sa: 10-13 Uhr

2024 - 8 Tage Mittelmeerkreuzfahrt MSC Seaside ab Valencia



Termine und Preise:

02. Mai	ab 749€*
30. Mai	ab 799€*
15. Aug	ab 1.215€*
22. Aug	ab 1.115€*
26. Sep	ab 799€*
03. Okt	ab 799€*
17. Okt	ab 749€*

*Preis pro Person in Doppelkabine mit All inklusive „Easy Plus“ und inkl. Hafengeb.
Nicht inbegriffen: Trinkgelder 84€
*Bustransfer von La Zenia, Torrevieja, Quesada, La Marina, Elche, Benidorm und Ondara inklusive.

2024 - 11 Tage Mittelmeerkreuzfahrt MSC Orchestra ab Alicante



Termine und Preise:

01. Mai	ab 1.279€*
20. Juni	ab 1.369€*
28. Sep	ab 1.369€*
08. Okt	ab 1.329€*
18. Okt	ab 1.329€*

*Preis pro Person in Doppelkabine mit All inklusive „Easy Plus“ und inkl. Hafengeb.
Nicht inbegriffen: Trinkgelder 120€
*Bustransfer von La Zenia, Torrevieja, Quesada, La Marina und Elche inklusive.

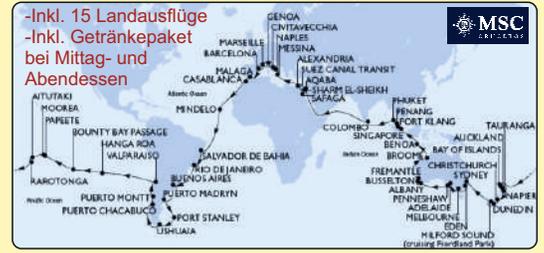
22.12.2023 - 8 Tage Weihnachtskreuzfahrt mit MSC World Europa ab Barcelona



Innen Bella	1.199€
Aussen Fantastica	1.339€
Balkon mit Meerblick	1.489€

*Preis pro Person in Doppelkabine mit All inklusive „Easy Plus“ und inkl. Hafengeb. - Nicht inbegriffen: Trinkgelder 84€
*Bustransfer von La Zenia, Torrevieja, Quesada, La Marina, Elche, Benidorm und Ondara inklusive.

7. Jan 2025 - 117 Tage Weltreise mit MSC Magnifica ab Barcelona



Innen	ab 17.431€
Balkon Fantastica BM1	ab 23.351€

*Preis pro Person in Doppelkabine mit Vollpension - inkl. Hafengeb. - Trinkgelder inbegriffen

Rätselspaß: Nicht nur für Profis

KNOBELAUFGABEN

Der Aufzug

In einem Kaufhaus wird im 1. Stock Damenbekleidung, im 2. Stock Herrenbekleidung, im 3. Stock Kinderbekleidung und im 4. Stock Elektronikartikel und Sportsachen angeboten. Die meisten Kunden fahren in diesem Kaufhaus mit dem Aufzug in die jeweiligen Stockwerke.

Welcher Knopf wird in diesem Aufzug am häufigsten gedrückt?

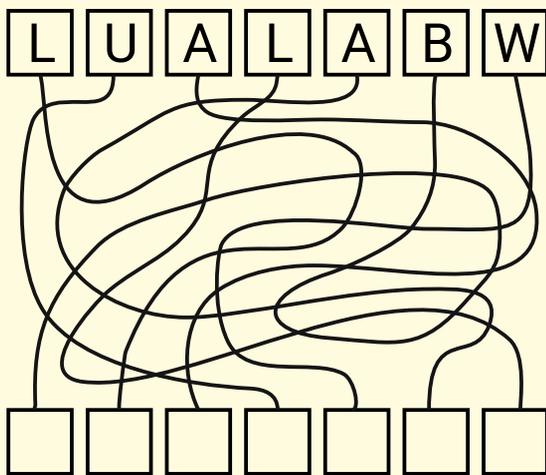
Lösung: Der Knopf „E“ für das Erdgeschoss.

Vater und Sohn

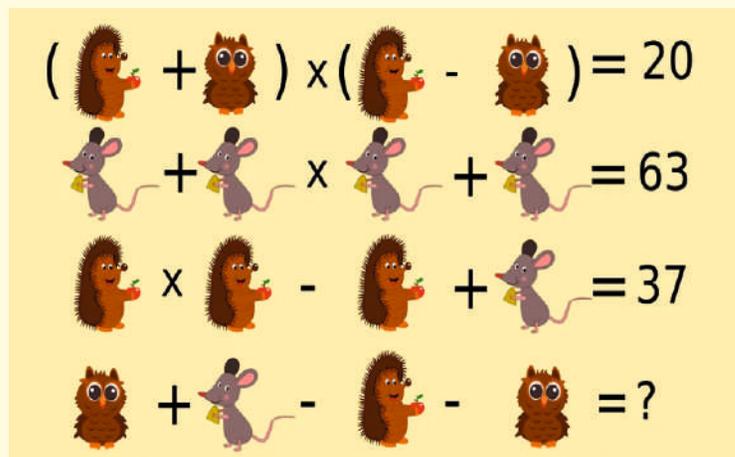
Zwei Väter und zwei Söhne stellen sich nebeneinander vor einem großen Spiegel. Doch im Spiegelbild sind nur drei Personen zu sehen. Wie kann das sein?

Lösung: Vor dem Spiegel stehen Großvater, Vater und Sohn.

Wort- und Zahlenträtsel



Lösung: Blauwal.



Lösung: Eule (4) + Maus (7) - Igel (6) - Eule (4) = 1

SUDOKU

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

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

Cafe - Bar

Calle Republica Dominicana, Ed. Tiron
Pichon, Local 1B, Pueblo Príncipe,
03189 Orihuela Costa
+34 616 79 23 55

Öffnungszeiten: 16 Uhr bis Ende
Küche: 17.30 - 21.30 Uhr
Happy Hour: 16.00 - 18.00 Uhr

Donnerstag Schnitzeltag
mit Pommes und Salat

8,90€

Freitag Fisch & Chips
mit Pommes und Salat

8,90€

Privatsaal bis 20 Personen
(klimatisiert)

Inhaberin:
Mona Nowak

PITCH
& PINT

M&D

Medien- und Dienstleistungsservice

Ole Janssen

☎ (+49) 1724212734
☎ (+34) 711029657

Wir erstellen für Sie:

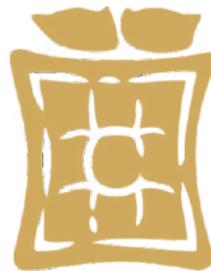
- Visitenkarten
- Flyer & Prospekte
- Firmenlogos
- Broschüren
- Prof. Webseiten
- u.v.m.



Alles aus einer Hand

Jekatex

bedding & more



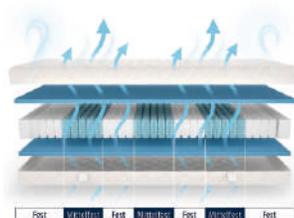
Storchweg 4
35716 Ewersbach
+49 (0) 2774 / 800 73 84
info@jekatex.de

JEKATEX BEDDING & MORE

BETTWAREN, MATRATZEN, NACKENKISSEN UND SCHLAFZUBEHÖR.



Nackenzstützkissen Sleepy
49,99 €



Taschenfederkernmatratze RIO
Standardmaß 149,00 €



4-Jahresbett - Hohenstein
Standardmaß 35,00 €

WIR LIEFERN DIREKT NACH SPANIEN - OHNE AUFFREIS!

WWW.JEKATEXHOME.DE

SUMA - IBI: Grundsteuer in Spanien

Von: Alexander Pichlmayr



Agencia Tributaria

Was ist die IBI? Wer zahlt die Grundsteuer? Wann werden diese gezahlt?

Spaniens Grundsteuer-System ist leicht zu verstehen und die erhobenen Gebühren sind wahrscheinlich niedriger als Sie es von zu Hause gewohnt sind. In einigen Gegenden der Costa Blanca kann diese Gebühr höher ausfallen als in anderen. Wie viel müssen Sie also erwarten, welche Standorte bieten die günstigsten Grundsteuersätze und welche Gegenden sind am teuersten?

Die Grundsteuer in Spanien wird "Impuesto sobre Bienes Inmuebles" oder einfach IBI genannt. IBI ist eine jährliche kommunale Grundsteuer, die auf unbewegliches und materielles Eigentum wie Grundstücke, Wohnhäuser, Garagen sowie Gewerbe- und Industrieimmobilien erhoben wird. Sie entspricht der deutschen „Grundsteuer“, der französischen "Taxe d'habitation" oder der britischen "Council Tax"

Die jährlich von Hausbesitzern gezahlten Grundsteuern tragen zur Bereitstellung lokaler Dienstleistungen und Infrastruktur bei – von der Straßenreinigung und Wohnbeleuchtung bis hin zu öffentlichen Verkehrsmitteln und vielem mehr.

Wie in vielen anderen Ländern hängt der zu zahlende Betrag von zwei Dingen ab: dem steuerpflichtigen Wert Ihres Eigenheims und dem von Ihrem örtlichen Rathaus angegebenen Steuersatz.

Der steuerpflichtige Wert einer Immobilie in Spanien wird als "Valor Catastral" bezeichnet. Dieser Wert wird beim Bau einer neuen Immobilie ermittelt und im Katasteramt eingetragen und erhöht sich jährlich mit der Inflation.

Die Valor Catastral liegt in der Regel deutlich unter dem realen Verkehrswert einer Immobilie. Als Beispiel aus der Praxis hat eine bescheidene, freistehende Villa mit 2 Schlafzimmern in Ciudad Quesada mit einem ungefähren Wiederverkaufswert von heute 120.000 € einen steuerpflichtigen Wert von nur 22.737,66 €.

Viele Aspekte beeinflussen den Bemessungswert einer Immobilie, und nicht selten weisen benachbarte Grundstücke ähnlicher Größe und Gestaltung unterschiedliche Werte auf.

Die tatsächliche Valor Catastral für eine Immobilie können Sie der letzten IBI-Rechnung entnehmen.

Was ist SUMA oder IBI und wie wird es berechnet?

Der zweite Faktor, der die Höhe der jährlichen Grundsteuer bestimmt, ist der lokale Steuersatz. Dieser als "Tipo Impositivo" bekannte Steuersatz wird von der Gemeindeverwaltung (entweder dem Stadtrat oder dem Rathaus) als Prozentsatz des steuerpflichtigen Wertes jeder Immobilie festgelegt.

Im Gegensatz zum britischen Gemeindesteuersystem gibt es keine Stufen und der Prozentsatz ist für alle Immobilien in der Gemeinde festgelegt. Lokale Behörden können einen Prozentsatz zwischen einer Unter- und Obergrenze von 0,400% und 1,300% festlegen, die von der Zentralregierung vorgeschrieben werden.

Diese unterschiedlichen Grundsteuersätze können große Unterschiede zwischen den Gemeinden verursachen und sollten bei der Berücksichtigung der langfristigen Fixkosten für den Besitz einer Immobilie in Spanien berücksichtigt werden.





Zum Beispiel ist der IBI-Grundsteuersatz in Torrevieja mit nur 0,400% der günstigste an der Costa Blanca, aber mehr als doppelt so hoch wie im benachbarten Guardamar del Segura, wo das Rathaus eine Grundsteuer von 0,818% erhebt.

Am anderen Ende des Steuerspektrums ist das Gemeindegebiet der nördlichen Costa Blanca von Dénia mit einem Satz von 0,95% das teuerste in Bezug auf die Grundsteuer, und unser Heimatgebiet Orihuela Costa rangiert im oberen Drittel der teuersten Orte für IBI-Steuer bei 0,695%.

Die in diesem Beispiel verwendete bescheidene freistehende Villa in Ciudad Quesada fällt in die Verwaltung von Rojales und würde für 2021

141,29 € pro Jahr an Grundsteuern kosten (bei einer Valor Catastral von 21.737,66 €).

Gleichwertige Immobilien in Torrevieja würden nur 86,95 € pro Jahr kosten, in Orihuela Costa würde die Grundsteuer 151,07 € betragen und in der teuersten Gemeinde Dénia an der Costa Blanca Nord würde die jährliche IBI-Steuer 206,50 € betragen.

Wann sollten IBI- und SUMA-Steuerrechnungen bezahlt werden? Und wie können sie bezahlt werden?

Die Erhebung der kommunalen Grundsteuern in der Provinz Alicante wird von Suma Gestión Tributaria verwaltet, einer öffentlichen autonomen Behörde, die 1990 gegründet

wurde, um die Steuereinnahmen im Namen der lokalen Behörden zu verwalten und einzuziehen.

Der oft einfach als "Suma" bezeichnete Markenname der Provinz ist zum Synonym für die spanische Grundsteuer geworden, aber die Organisation ist auch für die Erhebung der jährlichen Kfz-Steuer und die Durchsetzung von Verkehrsstrafen verantwortlich. Es ist nicht ungewöhnlich für lokale Hausbesitzer, ihre spanischen Gemeindesteuerrechnungen als ihre Suma-Rechnung zu bezeichnen.

IBI ist jährlich mit Rechnungen zahlbar, die jedes Jahr im Juli vom Suma-Büro ausgestellt werden. Für dieses Geschäftsjahr können Zahlungen ab Montag, 02.08.2021, spätestens jedoch Freitag, 05.11.2021 erfolgen. Bei verspäteten Zahlungen werden Bußgelder und Zinsen anfallen.

Immobilienbesitzer können ihre jährliche IBI-Grundsteuer online über das Suma Online Office, telefonisch mit einer Kredit- oder Debitkarte, persönlich in einem örtlichen Suma-Büro oder bei den meisten spanischen Hauptbanken wie Sabadell, Caixa-Bank und Bankia bezahlen.

Grundsteuern an der Costa Blanca, IBI-Steuersätze

Hier ist eine Liste der aktuellen kommunalen IBI-Grundsteuersätze, geordnet von den teuersten bis zu den günstigsten Gebieten. Bitte beachten Sie, dass es in der Provinz Alicante 141 Gemeinden gibt und diese Liste sich nur auf die Gemeinden in unserem Einzugsgebiet konzentriert.

GEMEINDE	IBI-STEUERSATZ
San Fulgencio	0.830%
Guardamar del Segura	0.818%
Orihuela	0.695%
Bigastro	0.693%
Algorfa	0.660%
Catral	0.650%
Rojales	0.650%
San Miguel de Salinas	0.620%
Benijófar	0.600%
Pilar de la Horadada	0.517%
Los Montesinos	0.500%
Torrevieja	0.400%



Lustiges: Lachen ist gesund



Im Taxi

Ein Taxi-Passagier tippt dem Fahrer auf die Schulter, um etwas zu fragen. Der Fahrer schreit laut auf, verliert die Kontrolle über den Wagen, verfehlt knapp einen entgegenkommenden Bus, schießt über den Gehsteig und kommt wenige Zentimeter vor einem Schaufenster zum stehen. Für ein paar Sekunden ist alles ruhig, dann schreit der Taxifahrer laut los: „Machen Sie das nie wieder! Sie haben mich ja zu Tode erschreckt!“ Der Fahrgast ist ganz baff und entschuldigt sich verwundert: „Ich konnte ja nicht wissen, dass Sie sich wegen eines Schultertippens dermaßen erschrecken.“ „Naja“, meint der Fahrer etwas ruhiger, „heute ist mein erster Tag als Taxifahrer. Die letzten 25 Jahre bin ich einen Leichenwagen gefahren.“



Beamte

Fragt ein Beamter: „Wie war es im Urlaub?“ Antwortet der andere: „Genau wie im Büro. Man liegt nur herum, tut nichts und wartet auf das Mittagessen.“

Was ist die Hölle

Die Hölle ist der Ort, an dem die Engländer kochen, die Italiener den Verkehr regeln und die Deutschen Fernsehunterhaltung machen.

Ehestreit

Das Ehepaar unterhält sich. Er: „Schatz, mal ehrlich, was ist dir wichtiger: ein gut aussehender oder ein intelligenter Mann?“ Sie: „Weder noch, mein Liebling, du weißt doch, ich liebe nur dich!“

Baby

Sie: "Schatz, das ist doch gar nicht unser Baby!"
Er: "Pssst, nicht so laut. Der Kinderwagen ist viel, viel besser."



Freunde

Ein Junge hilft einer alten Nonne über die Straße.
Sie: Vielen Dank, mein Kleiner.
Er: Kein Problem. Batmans Freunde, sind auch meine Freunde.

Eingebildet

Fragt die Ehefrau ihren Gatten: "Was magst du mehr, meinen wunderschönen Körper oder meine überraschende Intelligenz?"
Er, nach kurzer Überlegung: "Eher deinen Sinn für Humor."

Zauberünstler

"Was sind Sie von Beruf?"
„Zauberünstler.“
„Zauberünstler?“
"Ja, ich zersäge Mädchen."
"Haben Sie auch Geschwister?"
"Ja, zwei Halbschwestern."

Aussehen

Du siehst verdammt gut aus. Hast du abgenommen?
Hast du mich gerade rückwirkend hässlich und fett genannt???

Ofen

Was heißt Ofen auf Chinesisch? Ist doch klar:
Hei Zung.



Verkaufen Sie Ihr Haus erfolgreich mit uns!



Alexander Pichlmayr
Geschäftsleitung
Abwicklung
alex@inmocab.com
+34 685 647 906



Charlotte Kramer
Beratung Deutsch
& Skandinavisch
info@inmocab.com
+34 697 107 045



Marcel Braun
Verkaufsleitung
und Akquise
marcel@inmocab.com
+34 679 829 278

3 Tipps zum Geld sparen bei dem Verkauf Ihrer Immobilie

Das sonnige Spanien zieht seit Jahrzehnten internationale Käufer und Verkäufer an. Aber wie kann man als Verkäufer eine Immobilie gewinnbringend und dennoch sparsam veräußern? Alexander Pichlmayr, Geschäftsführer von Inmo Investments in La Zenia, Orihuela Costa, teilt einige nützliche Tipps mit uns.

1. Die richtige Preisbewertung:

Die Festlegung des richtigen Preises ist entscheidend. Eine zu hohe Bewertung kann potenzielle Käufer abschrecken und das Objekt könnte längere Zeit auf dem Markt verbleiben, was unnötige Kosten verursacht. Umgekehrt könnte eine zu niedrige Bewertung zu einem schnellen Verkauf, aber auch zu einem Verlust führen. Lassen Sie Ihr Eigentum von einem erfahrenen Experten bewerten, um einen wettbewerbsfähigen, aber realistischen Preis festzulegen.

2. Effektive Präsentation:

Der erste Eindruck zählt! Ein sauberes, aufgeräumtes Zuhause mit klaren, qualitativ hochwertigen Fotos wird mehr Interesse wecken als ein unscharfes Bild eines unordentlichen Raumes.

Investieren Sie in professionelle Immobilienfotografie und vielleicht sogar in kleine Renovierungen oder Verschönerungen, um das Beste aus Ihrer Immobilie herauszuholen. Eine Immobilie sollte so neutral wie möglich vorgestellt werden, so dass ein Kaufinteressent ohne Ablenkungen seine Fantasie frei spielen lassen kann.

3. Vertrauen Sie Experten:

Die richtige Immobilienagentur kann den Unterschied ausmachen. Wählen Sie einen Makler, der Erfahrung in der Region hat, über ein breites Netzwerk verfügt und Ihnen einen erstklassigen Service bietet. Ein guter Makler wird nicht nur potenzielle Käufer anziehen, sondern Sie auch durch den gesamten Verkaufsprozess führen, Ihre Verkaufsunterlagen prüfen und Sie ausführlich beraten, was Ihnen am Ende Zeit, Geld und Überraschungen spart! Zusammengefasst ist der Verkauf einer Immobilie in Spanien zwar herausfordernd, aber mit den richtigen Strategien und Experten an Ihrer Seite wird er zu einer lohnenswerten Erfahrung. Bei weiteren Fragen oder für eine persönliche Beratung steht Ihnen Alexander Pichlmayr und das Team von Inmo Investments jederzeit gerne zur Verfügung!

> Jetzt anmelden bei unserem Steuerseminar am 29.9.23!



- INTERNATIONALE VERMARKTUNG IHRER IMMOBILIE
- IN IHRER NÄHE: BÜRO IN LA ZENIA DIREKT NEBEN DER N332
- KOMPLETTER ABWICKLUNGSSERVICE FÜR VERKÄUFER
- KOSTENLOSE IMMOBILIENBEWERTUNG

☎ (+34) 966 919 917 🌐 inmoinvestments.com/de
C/Alhambra 18 - La Zenia - 03189 Orihuela Costa

Zehn Euro für Olivenöl:

Preise in Urlaubsland schießen in die Höhe – was droht Deutschland?

Viele Lebensmittelpreise ziehen an. Schuld ist längst nicht nur die Inflation. Ein schlechtes Omen dürfte die Preisentwicklung von Olivenöl im Hersteller-Land sein.

Die Zeiten, in denen Speiseöl in den Supermärkten entweder vergriffen oder nur noch zu Wucherpreisen zu haben war, werden viele Verbraucher noch gut im Gedächtnis haben. Wichtige Importe waren durch den Kriegsausbruch in der Ukraine, die als einer der Hauptproduzenten von Getreide gilt, gekappt.

Nun könnte es um andere Import-Produkte aus dem täglichen Gebrauch schlecht bestellt sein. Der Krieg hat damit nichts zu tun; vielmehr fordert der Klimawandel seinen Tribut. Müssen Verbraucher bald wieder tiefer in die Tasche greifen oder stehen sie gar vor leer gefegten Regalen?

Hitze, Dürre, Stürme: Spanien kämpft mit extremem Wetter – Auswirkung auf Oliven-Ernte

Preistreiber vieler Lebensmittel ist 2023 auch das launige, teils extreme Wetter: Neben der gestiegenen Inflation, und höheren Energie- und Personalkosten trugen Hitzeperioden auf der einen Seite sowie Dauerregen auf der anderen auch erheblich dazu bei, dass die Ernte überschaubar ausfällt. Die Folge von geringerem Angebot bei gleichbleibender Nachfrage dürfte auf der Hand liegen: ein höherer Preis für den Verbraucher.

Jüngstes Beispiel: Olivenöl. Dem Mallorca Magazin zufolge sind die Preise dafür zuletzt auf Rekordhöhe angestiegen. Auf der Baleareninsel kostet die Literflasche mittlerweile zehn Euro; eine direkte Folge der extremen Witterungen. Tobten vor Kurzen in Spanien heftige Unwetter,



fürten vor allem die langen Dürre-Perioden auf dem Festland zu schlechter Ernte in den beiden vergangenen Jahren, schreibt das Magazin. Steigen damit auch bald die Preise in den deutschen Supermärkten?

Spanien ist Hauptlieferant für Oliven-Öl nach Deutschland: Steigen nun die Preise?

Undenkbar ist das Szenario jedenfalls nicht. Zugegeben, verglichen mit Sonnenblumen- oder Rapsöl zählte Olivenöl zwar noch nie zu den preiswerteren Speiseölen, gilt aber aufgrund der vielen ungesättigten Fettsäuren als die gesündere und daher beliebtere Variante. Sollte der Import aus Spanien einbrechen, könnte das „flüssige Gold“ durchaus noch kostspieliger werden.

Laut der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) zählt Spanien zu den Top-Drei-Lieferanten von Olivenöl. In

2022 bezog Deutschland gut ein Drittel des Olivenöl-Bestandes von der iberischen Halbinsel (32,38 Prozent). Nur Italien lieferte mehr (45,42 Prozent), wo man 2023 bekanntermaßen ebenfalls mit extremer Hitze und Dürre zu kämpfen hatte. Der dritte Lieferer im Bunde: Griechenland (16,15 Prozent).

Eine Prognose lässt sich nach Einschätzung des Verbands der ölsaatenverarbeitenden Industrie in Deutschland (OVID) dennoch nicht daraus ziehen, wie es auf Anfragen von IPPEN.MEDIA heißt.

Zur Preisentwicklung trügen demnach neben der kurzfristigen Wettereinflüsse im Herstellerland mehrere Faktoren bei, deren genauen Einfluss nicht absehbar sei.



Aufgrund der vielen ungesättigten Fetten genießt Olivenöl unter Verbrauchern in Deutschland große Beliebtheit. Künftig könnte das „flüssige Gold“ allerdings ein rares Gut werden; oder ein teures. In Herstellerland Spanien schießen die Preise bereits durch die Decke.

Oliven-Öl bald Luxusgut?

Ernte-Ausfälle durch Dürre schlägt sich auch auf andere Lebensmittelpreise aus

Um zu sehen, wie sich die Dürre in anderen Teilen der Welt auf den hiesigen Markt auswirken kann, muss man nur durch den Gang mit den Nudeln gehen: Die Hartweizen-Ernte in Kanada oder Spanien fällt spärlich aus, dadurch leeren sich die Lagerbestände und der Preis klettert hierzulande und in Europa nach oben. Zwölf Prozent teurer sind sie schon; und werden nach Experten-Meinung wohl noch teurer.

Für gewöhnlich sind Olivenbäume gegen Wärme und Trockenheit gut gewappnet, wie das Branchen-Blatt Mein schöner Garten informiert. Feine Pflanzenhaare auf den Blättern speichern demnach effizient Feuchtigkeit und trotzen so längeren „Durststrecken“ ohne

Regen. Doch extrem langen Dürre-Perioden, wie sie zuletzt in Südeuropa vorkamen, sind auch sie nicht gewachsen.

Schon im Frühjahr schlugen Landwirte ob der mauen Ernte in Spanien und Italien Alarm, dass Olivenöl zum Luxus-Gut werden könnte, wie Merkur.de berichtete. Der durchschnittliche Preis für ein Liter Olivenöl lag hierzulande im März 2023 mit 5,40 Euro schon 20 Prozent höher als zum Vorjahr. Dass er angesichts der momentan Preise im Hersteller-Land Spanien auch hier anziehen wird, erscheint also nur logisch. Umso ärgerlicher, wenn das „flüssige Gold“ aufgrund von falscher Lagerung rasch verdirbt.

Besser kühl lagern: Diese kaltgepressten Öle gehören in den Kühlschrank

„Bei der Aufbewahrung von Pflanzenöl sollten Sie grundsätzlich auf eine dunkle, kühle Lagerung in gut schließenden Gefäßen achten“, empfiehlt die Verbraucherzentrale für Speiseöle im Allgemeinen. Raffinierte Speiseöle sind dabei allgemein länger haltbar als kaltgepresste: Raffinierte Speiseöle halten im ungeöffneten Zustand demnach meist bis zu zwei Jahre, im geöffneten Zustand sollten sie innerhalb von sechs bis acht Monaten verbraucht werden. Wenn nicht, sollten sie spätestens ab diesem Zeitpunkt in den Kühlschrank gestellt werden, um die weitere Haltbarkeit zu gewährleisten.

Märkte in Spanien: Nicht nur Obst und Gemüse

Schnäppchen, Souvenirs und Sonnenbrillen



Wochenmärkte sind eine klassische Attraktion an der Costa Blanca, die Touristen und Einheimische als Treffpunkt nutzen.

Selbstverständlich sind hiesige Wochenmärkte ebenfalls ein Ort, der zum Bummeln und Einkaufen einlädt. Auf den quirligen und farbenfrohen Mercadillos entdecken Schnäppchenjäger alles, was das Herz begehrt: Ob Schuhe, Kleidung, Souvenirs, Spielsachen, Haushaltswaren, Obst, Gemüse oder andere Lebensmittel – hier wird jeder fündig! Tatsächlich sind die Wochenmärkte ein Volltreffer für Sparfüchse, da die Preise für die Waren verhältnismäßig niedrig sind.

Da die meisten Märkte bereits in den frühen Nachmittagsstunden schließen, ist es ratsam, die Vormittagszeit für den Einkaufsbummel zu wählen.

Wochenmärkte

Montag

Santa Pola
San Pedro del Pinatar

Dienstag

Benijofar
Los Alcazares
Orihuela

Mittwoch

Guardamar
San Miguel de Salinas
Torre de la Horadada

Donnerstag

Rojales
San Fulgencio
Urb. la Marina

Freitag

Orihuela
Pilar la Horadada
Torrevieja

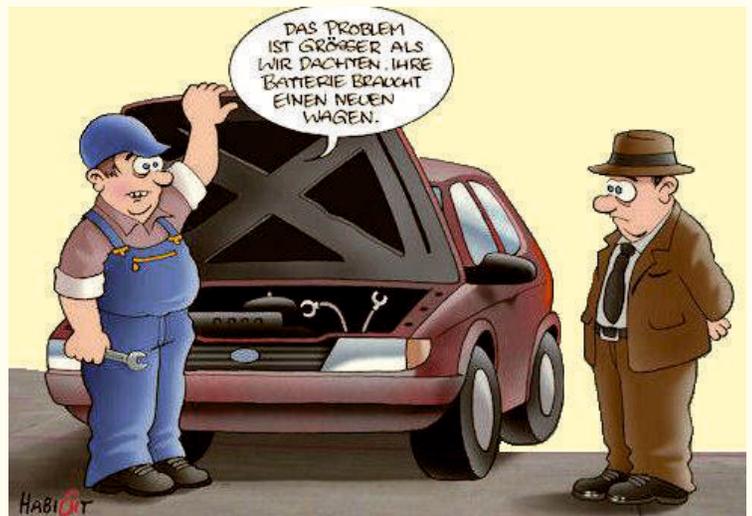
Samstag

Almoradi
Orihuela Costa
San Fulgencio

Sonntag

Guardamar
Los Montesinos
(Campo de Guardamar)

Lustiges



MEYER'S Deutscher Supermarkt



Erste Weihnachts-
ware eingetroffen!

Mehr als
1200
verschiedene
Produkte.



festkochende
Kartoffeln



Kohlrabi



Knollen-
Sellerie



badische
Zwiebeln

Deutsche Lebensmittel original, frisch, günstig

Calle Azafran 1, Playa Flamenca, 03189 Orihuela Costa
Tel: 966 941 649

Mo - Fr: 09:30 - 18:00 Uhr / Sa: 09:30 - 14:00 Uhr

LIEFERSERVICE
REGIONAL



Sie bestellen, wir liefern!

www.meyersdeutschersupermarkt.de

Aus unserem Sortiment:



Leerdammer
Original 200g
3,42 €



Küsteng. Edel
Matjesfilet 300g
2,99 €



FL Schwarzwurst
180g
3,09 €



Kosmetik-
Produkte
von
**Hildegard
Braukmann**



Edeka Rote Bete
Saft 0,5l
1,66 €



G&G Wachsbroch-
bohnen 660g
1,59 €



Katjes Salzige
Heringe 175g
1,49 €

Frische Würste
Mettenden, Krakauer
und Bockwurst



Nippon Häppchen
200g
1,93 €



Henglein Kartoffel-
pufferteig 750g
2,39 €



Metaxa 5Stern
38% 0,7l
18,90 €



Handy SIM-Karte

- **unbegrenzt** nach/in Deutschland (Europa) telefonieren, auf Festnetz **und** Handys
- kein Vertrag, jederzeit kündbar, **bis zu 1 Jahr aussetzen möglich**
- inkl. 25 GB, 50 GB oder 80 GB Internet

12,99 €
im Monat

alle Info's im Supermarkt

Wir sind Spezialist für Großveranstaltungen: Ob Geburtstagsparty, Jubiläum, Geschäftsfeier etc.



Picasso

RESTAURANTE

Unsere Highlights für den Monat Oktober 2023



7,00 €

SPÄTZLE-TAG

Jeden Mittwoch ab 12 Uhr.
Original Allgäuer Käsespätzle
mit kleinem gemischten Salat.



8,50 €

GYROS

täglich ab 12 Uhr.
Gyros-Teller mit Gyros, Tsatsiki,
Krautsalat und Pommies.



HEISSER STEIN

Nur bestes Fleisch kommt auf
den heißen Stein.
Mit Beilage nach Wahl sowie
3 unserer hausgemachten Sossen.



9,90 €

TAGES-MENÜ

Montags - Samstags 12-16 Uhr.
Sonntags von 12-16 Uhr (10,90 €)



10,90 €

BALKAN-TAG

Jeden Samstag ab 12 Uhr.
Geniessen Sie kulinarische Spezialitäten
nach Balkan Art.
Es erwarten Sie frisch zubereitete
Speisen nach traditioneller Rezeptur
in einem göttlichen Ambiente.



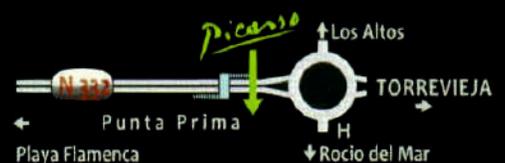
8,90 €

ROULADEN-TAG

Jeden Freitag ab 12 Uhr.
Lassen Sie sich von uns verwöhnen
und geniessen Sie unsere
gutbürgerliche Hausmannskost.
Rinderroulade: 10,90 €
Kohlroulade: 8,90 €

Dienstag bis Sonntag
11:00 - 22:00 Uhr
Küche geöffnet
bis 21:30 Uhr
Montag Ruhetag

RESERVIERUNG
966 722 220



Wir sind Spezialist für Großveranstaltungen: Ob Geburtstagsparty, Jubiläum, Geschäftsfeier etc.