

*Ihr deutsches Magazin an der Costa Blanca*

# COSTA JOURNAL

Ausgabe Nr. 10 / Juli 2024



## Olympische Spiele 2024

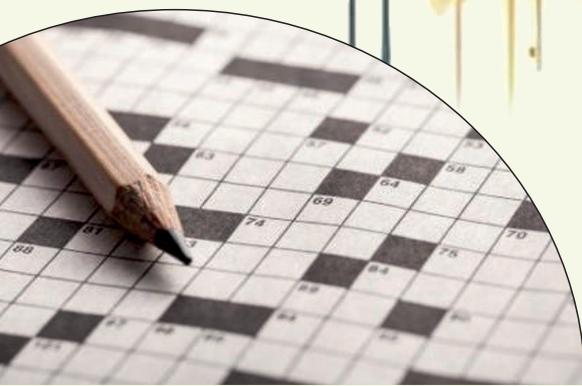
Wie Paris neue Standards setzen will

## Mit heiler Haut in Spanien leben

Wie sie die Haut richtig schützen

## Zahnaufhellung - Bleaching

Schöne Weiße Zähne



**Rätselspass:  
Kreuzworträtsel und Sudoku**

## Liebe Leserinnen und Leser,

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.



Mit dem Altwerden ist es wie mit auf einen Berg steigen: Je höher man steigt, desto mehr schwinden die Kräfte – aber umso weiter sieht man.“

Ingmar Bergman

### Inserentenverzeichnis

Auto	Wash & More	5
	Car Center Würtz	4
Gesundheit	Body Time	12
Flughafen	Paderborn / Lippstadt	27
Fenster, Markisen	Cristal Pro	4
Friseur	Mona Lisa	11
	Barbershop Tim	23
	Hair Studio Silvia	23
Haustechnik	DAT	05
	Zeus Klima	17
Hauservice	Allround Haus-Service	17
	Masimo Home Service	23
Heizung	OekoSwiss	3
Immobilien	Hahn Fürstenberg	21
Kosmetik, Schönheit	DraMo	7
	Maren Hustan	15
	Beauty & Nail Birgit	23
Lebensmittel	MEYERS Supermarkt	31
Medien	M & D	29
Mode	Moda La Finca	11
Optiker	Optiker Fischer	11
Psychologe	Bruns	5
Physiologie	Martin Zaic	9
Rechtsanwalt	Euro-Abogados	15
Reisen	Falken Tours	21
Restaurant	Akropolis	19
	Bräustüberl	13
	Debassus	17
	Papillon	15
Schlafen	Dynaglobe	12
Service-Büro	Fischer	9
Steuerberater	Bismark	7
Transport	HusTrans	12
Versicherung	Fiatc Kaleja	7
	Göring	9, 13
Zahnarzt	U Clinic	16
	Clinica Dental Gilbert	32

### Texte / Artikel

Sommerlicher Nudelsalat	Seite 6
Zahnaufhellung - Bleaching	Seite 8
Olympia 2024	Seite 10
Schwarz-Weiss-Denken	Seite 14
Mit heiler Haut in Spanien leben	Seite 24
Urlaubs-Check	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](mailto:tilschoeps@gmail.com)*

## KLUG HEIZEN

Jetzt  
Aktionspreise

**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](http://www.oekoswiss.eu)

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



# CAR SERVICE CENTER



# WÜRTZ



*Wir machen  
einfach alles!*

**WIR REPARIEREN FAHRZEUGE ALLER MARKEN**

- Inspektion nach Herstellervorgaben
- Motor- und Elektronik Diagnose
- Achsvermessung
- Autoglas Fachwerkstatt
- Unfallinstandsetzung



**(+34) 603 156 300**

**(+49) 162 26 30 563**

C/ María Humildad  
Jiménez García, 75  
Torrevieja

## Alles für Ihr Heim!

### Wir bieten an:

- Fenster, Türen PVC und Aluminium
- Gitter
- Faltglaselemente
- Glaspalisaden
- Markisen
- Pergolas
- Jalousinen
- Überdachungen
- Wintergärten

**10%**  
Neukunden-  
Rabatt



**CristalPro**  
Vega Baja



## Experten in der Region

Kostenloser Kostenvoranschlag unter:



**+34 641 833 102**



**DAT**  
interior design

Avenida del Puerto 1 local 3  
Guardamar del Segura  
965 077 116 info@dat-interior.eu  
WWW.DAT-INTERIOR.EU

[www.dat-interior.eu](http://www.dat-interior.eu)

**SPS**  
Farben laden

Avenida del Puerto 1  
GUARDAMAR DEL SEGURA  
966 840 274 - 649 770 091  
WWW.SPS-PINTURAS.COM  
Montag bis Freitag  
9.30 - 18.00  
durchgehend geöffnet

11 Jahre

**Bring etwas Farbe in dein haus!**

**Wir mischen jede Farbe**

Führen auch Maler- und Tapezierarbeiten durch

**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 20 €

C/ Calaceite, 28  
Urb. San Luis, Torrevierja

**BALANCE**  
PSICOLOGIA Y BIENESTAR

**MIRKO BRUNS**  
Diplom-Psychologe  
Psicología General Sanitaria  
Graduated Psychologist  
Col. N° CV10593

- Ängste
- Panikattacken
- Depression
- Beziehungsprobleme
- Persönliche Krise
- ...und vieles mehr!

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

Avda. La Marquesa, 34  
Los Montesinos  
Info & Termin/Cita/Appointment:  
(+34) 630.341.888  
mirko.bruns@gmail.com  
www.m-psychologe.com  
...und weiterhin in Denia und online (Skype, Meet etc!)

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



**CHEFKOCH.DE**

## Sommerlicher Nudelsalat

Der Nudelsalat mit Zucchini ist perfekt für die warmen Tage. Auch als Grillbeilage eignet er sich sehr gut. Er ist ein richtiger Sommer Nudelsalat ohne Mayonnaise. Daher ist er auch bestens als Meal Prep, zum Picknick für unterwegs oder als leichtes Pastagericht für Abends geeignet.

### Für 4 Personen:

- 250 g Nudeln, z.B. Fusilli
- 250 g Cocktailtomaten
- 2 Frühlingzwiebel(n)
- 250 g Feta-Käse
- 150 g Tomate(n), getrocknete in Öl
- 100 g Oliven, schwarze, in Scheiben geschnitten
- 1 große Zucchini
- 2 EL Sonnenblumenkerne oder Körner-Mix
- 8 EL Balsamessig, heller
- 8 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Oregano
- Knoblauch
- 100 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 TL, gestr. Senf
- Süßstoff, flüssiger



### Zubereitung

**Arbeitszeit ca. 20 Min · Ruhezeit ca. 1 Stunde · Koch-/Backzeit ca. 10 Min · Gesamtzeit ca. 1 Stunde und 30 Min**

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die getrocknete Tomaten klein schneiden. Die frischen Tomaten vierteln. Frühlingzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden, dabei auch einen Teil von den grünen Stängeln mit verwenden. Fetakäse würfeln. Die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden.

Etwa 3 EL Öl aus dem Glas der getrockneten Tomaten in eine Pfanne

geben und erhitzen. Die Zucchiniwürfel bei mäßiger Hitze in etwa 5 Min. weich dünsten.

Die Nudeln in eine Schüssel geben und die geviertelten frischen Tomaten, getrocknete Tomaten, Frühlingzwiebelringe, Olivenscheiben, Fetawürfel und die Sonnenblumenkerne dazugeben. Die Zucchiniwürfel mit dem Öl aus der Pfanne noch warm über den Salat geben.

Für das Dressing Wasser, Essig, Öl, Gemüsebrühe, Senf, Süßstoff und die Gewürze miteinander mischen und

über den Nudelsalat geben. Alles gut vermengen und mindestens 1 - 2 Std. ziehen lassen.

Je nach Geschmack kann man auch etwas mehr Essig oder Öl verwenden. Man kann den Salat gleich servieren, aber es schmeckt viel besser, wenn er durchgezogen ist.

Schmeckt sehr gut zu Gegrilltem oder einfach mal als Alternative zu den Nudelsalaten mit Mayonnaise.

**Guten Appetit!**



# BISMARK<sup>®</sup> CONSULTING

Ondara (Denia)  
C/ Maestra Joaquina Gavila, 5  
03760 Ondara

Los Montesinos (Torrevieja)  
Avenida del Mar, 2  
03817 Los Montesinos

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



Steuern, Recht, Immobilien



*Alles aus einer Hand*

+34 966 177 940 +34 663 575 501

E-Mail: [info@bismark.es](mailto:info@bismark.es) · [www.bismark.es](http://www.bismark.es)

## Dra.MO

MÉDICO ESTÉTICO · DRA. MIRIAM OUAÏDIH MORÁN



### Ästhetische Medizin

Wir bieten umfassende, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Behandlungen durch unsere Ärztin für Ästhetische Medizin an.

#### Behandlungen mit Hyaluronsäure

- Verschönerung der Lippen
- Auffüllen der Wangen
- Kinnpolsterung
- Nasolabialfalte
- Barcode-Fix
- Markierung des Kieferbogens
- Blanchieren in Mimikfalten
- Tiefe Hydratation

#### Behandlung zur Hautverjüngung

- Chemisches Peeling
- Dermapen
- Microneedling
- Behandlung mit Vitaminen

#### Botox-Behandlungen im Gesicht

Falten auf der Stirn, zwischen den Augenbrauen und Krähenfüße.

#### Behandlungen bei Haarausfall

Mesotheapie für gesundes Haarwachstum (mesohair) mit

- Eigenblut / Prp
- Auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Wirkstoffkombinationen

### Dra.MO

MÉDICO ESTÉTICO · DRA. MIRIAM OUAÏDIH MORÁN  
Dra Miriam Ouadih  
doctora.mo



Deutschsprachige Ärztin

[www.doctoramo.com](http://www.doctoramo.com) · [info@doctoramo.com](mailto:info@doctoramo.com) · +34 604 450 276

## 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.



Kfz-Versicherung ab 149 € / Jahr (mit Rabattübernahme)

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](mailto:arthurkaleja@agentes.fiatc.es)

# ZAHNAUFHELLUNG - BLEACHING



Schöne, weiße Zähne beeinflussen maßgeblich das persönliche Erscheinungsbild. Aus diesem Grund wollen viele Menschen hellere Zähne haben. Nach einer ausführlichen Beratung und Befundung können wir in den meisten Fällen Ihre Zähne heller machen (bleachen). Es gibt zwei Möglichkeiten Zähne zu bleachen. Man unterscheidet die „kosmetische Zahnaufhellung“, die der Patient mit einer Schiene zu Hause durchführen kann und die „medizinische Zahnaufhellung“ die in der Zahnarztpraxis durchgeführt wird.

## Hellere Zähne?

Das am häufigsten eingesetzte Bleichmittel für die Zahnaufhellung ist das Wasserstoffperoxyd oder daraus bestehende Trockensubstanzen. Die Zerfallsprodukte von Wasserstoffperoxyd, wie Radikale, Hydroxyl oder Perhydroxylionen stellen die aktive Bleichsubstanz dar. Diese wirken oxidierend auf die Farbstoffe im Zahn und bewirken dadurch unter Aufspaltung dieser Farbstoffe eine Aufhellung.

Dadurch verlieren die Farbpigmente ihre Farbwirkung und das gebleichte Molekül wirkt weiß. Je höher die Konzentration an Wasserstoffperoxyd, desto weißer die Zähne.

## Medizinisches Bleaching

Das medizinische Bleaching wird direkt bei uns in der Praxis durchgeführt. Aus diesem Grund kann ein höher konzentriertes Bleachinggel verwendet werden. Zudem wird das Bleachinggel mit einer LED Lampe aktiviert.

Grundsätzlich muss man zwischen dem Bleichen devitaler (toter) und vitaler (lebender) Zähne unterscheiden. Zur optimalen Aufhellung verfärbter, devitaler Zähne ist häufig eine mehrmalige Einlage eines Wasserstoffperoxyd- abspaltenden Bleichmittels in den Zahn notwendig (auch als walking bleaching bezeichnet). Dazu wird der Zahn auf der

nicht sichtbaren Seite geöffnet, das Bleichmittel eingebracht und mit einer zwischenzeitigen Füllung wieder verschlossen. Diese Methode kann u.U. sogar eine Kronenversorgung des Zahnes vermeiden.

Vital verfärbte Zähne können mit Hilfe von individuell hergestellten Medikamententrägern (Schiene), in die das Bleichmittel in Gelform eingebracht wird, als sogenannte Home-Bleaching-Maßnahme aufgehellt werden. Der Patient trägt diese Schiene während des Tages zu bestimmten Zeiten. Die Behandlung sollte vier bis sechs Wochen nicht überschreiten. Eine weitere Methode ist das sogenannte "in office bleaching". Dabei verwendet der Zahnarzt hochkonzentrierte Bleichmittel. Das Bleichmittel wird nach vorherigem Schutz des Zahnfleisches mit Gummimanschetten oder Abdichtmittel direkt auf die Zahnoberfläche aufgebracht, und verbleibt dort entsprechend den Anwendungsvorschriften für eine gewisse Zeit unter Kontrolle des Zahnarztes.

Häufig sitzen die Ablagerungen auf der Zahnoberfläche (wie etwas Tee-, Kaffee- oder Nikotinbeläge) und tragen dazu bei, dass unser Lächeln etwas „vergilbt“ und die Zähne scheinbar immer gelber werden. Bereits durch eine professionelle Zahnreinigung mit Politur der Oberflächen lassen sich viele Verfärbungen wirksam und schonend beseitigen. Danach wird es gründlich entfernt und der Zahnarzt kann das Bleichergebnis sofort kontrollieren.

Clínica Dental Gilbert  
C/Malaquita I bajo 4-5. CC Costa Zenia  
03189, La Zenia, Orihuela Costa  
Tel: +34966730122  
WhatsApp: +34626503690  
info@clinicagilbert.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](http://www.costablancaphysio.com)  
Email: [info@costablancaphysio.com](mailto:info@costablancaphysio.com)  
Facebook: Physio-Fit Costa Blanca



**Verlässlichkeit  
schafft Vertrauen**

*Unser Weg - Unser Ziel*

Behörden- Angelegenheiten	Wir helfen Ihnen. Rufen Sie uns an!	E-Mail: <a href="mailto:martina@mfischer.es">martina@mfischer.es</a>
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](http://www.goring-online.com)

Besuchen  
Sie unser  
neues Büro in  
**SAN FULGENCIO**

# Olympische Spiele 2024

## Wie Paris neue Standards setzen will

Die Olympischen Spiele 2024 werden in Paris ausgetragen - vom 26. Juli bis 11. August. Frankreichs Hauptstadt ist nach 1900 und 1924 bereits zum dritten Mal Gastgeber. Die Olympia-Gastgeber wollen 2024 die nachhaltigsten Spiele der Historie veranstalten mit mehr Klimaschutz und einem geringeren CO<sub>2</sub>-Abdruck. Sicherheitsmaßnahmen und Infrastrukturprojekte sorgen vorab für Kritik.



"Die Erwartungen für Paris sind groß - in jeder Hinsicht", so hat es IOC-Präsident Thomas Bach formuliert. Die Olympischen Sommerspiele 2024 sollen nachhaltig und inklusiv sein und für Geschlechtergerechtigkeit stehen.

Zudem soll die Ausrichterstadt nicht nur als Kulisse fungieren, sondern integraler Teil der Spiele werden. Die Eröffnungsfeier findet beispielsweise nicht im Olympiastadion statt, sondern per Bootsparade auf der Seine vor einer gewaltigen Kulisse von mehr als 400.000 Menschen.

### Was hat sich Paris beim Thema Nachhaltigkeit vorgenommen?

Die Organisatoren der Olympischen Spiele 2024 in Paris planen, den CO<sub>2</sub>-Ausstoß im Vergleich zu früheren Veranstaltungen massiv zu verringern. Geht es nach ihren Vorstellungen so sollen etwa 1,58 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub> ausgestoßen werden. Im Vergleich zu London im Jahr 2012 (3,4 Millionen) und Rio de Janeiro 2016 (3,6 Millionen) ein anspruchsvolles Ziel.

Diese Verbesserung der Klimabilanz soll auch durch kurze Wege erreicht werden: Der Großteil der Athleten soll die Sportstätten, die in einem Radius von nur zehn Kilometern liegen, innerhalb von nur dreißig Minuten erreichen können. Neubauten gibt es fast gar nicht, denn 95 Prozent der Austragungsorte sind bereits vorhanden. Im Prinzenparkstadion, wo normalerweise Frankreichs Serienfußballmeister Paris St. Germain spielt, findet beispielsweise ein Teil der Fußballspiele statt, im Stade Roland Garros (French Open) die Tennismatches, im Stade de France Rugby und Leichtathletik.

Außerdem setzt Paris auf umweltfreundliche Maßnahmen wie erneuerbare Energie, nachhaltiges Catering und Recycling. Emissionen, die nicht reduziert oder verhindert werden können, sollen durch umweltfreundliche Projekte wie Aufforstung kompensiert werden.

### Was sieht das Sicherheitskonzept für die Spiele in Paris vor?

Paris rechnet laut Angaben eines Rathaus-Sprechers während der Spiele mit etwa zehn Millionen Besucherinnen und Besuchern. Angesichts der Terroranschläge von 2015 und dem Chaos beim Champions-League-Finale 2002 im Stade de France hat die Nationalversammlung spezielle Gesetze verabschiedet, die für den Zeitraum der Olympischen Spiele und einige Monate länger gelten.

Diese erlauben unter anderem den Einsatz des Militärs und durch künstliche Intelligenz gesteuerte flächendeckende Videoüberwachung. Diese Art der algorithmischen Überwachungstechnologie wird erstmals in der EU eingesetzt.

### Wie funktioniert Massen-Videoüberwachung mit KI-Steuerung?

Kameras und Drohnen sollen verdächtige Bewegungen Einzelner oder großer Menschengruppen erkennen und die Polizei alarmieren. Sie könnten nicht nur in den Straßen, sondern auch in den Stadien und öffentlichen Verkehrsmitteln eingesetzt werden. Der motorisierte Verkehr soll generell für die Dauer der Spiele stark eingeschränkt, einige U-Bahn-Stationen temporär geschlossen werden.

Friseur-Salon

# MONA Lisa



## Anja

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

669 199 742

Wir haben den Service für SIE erweitert

Nagelkosmetik



Oxana

Medizinische Fusspflege



Karin

Haarstyling



Jana  
(Friseurmeisterin Silber  
mit langjähriger Berufserfahrung)

**MODA LA FINCA**  
OUTLET & BOUTIQUE  
[www.modalafinca.com](http://www.modalafinca.com)



Verpassen Sie nicht  
unsere fantastische  
Sommer Kollektion!

Wir haben eine neue WEBSITE  
mit vielen Sonderangebote!  
[www.Modalafinca.com](http://www.Modalafinca.com)



Mo - Sa  
10:00 - 18:00 Uhr  
Feiertage  
10:00 - 14:00 Uhr  
So geschlossen

**MODA LA FINCA**

Centro Comercial, La Finca Golf, C/ Antonio Pedrera Soler 10  
03169 Algofa

Tel: 966 729 544

Email: [modalafinca@gmail.com](mailto:modalafinca@gmail.com)



## 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@opticafisher.com](mailto:hola@opticafisher.com) · @opticafisher

# HUSTRANS

Transporte Deutschland - Spanien



- **Umzüge**
- **Beiladungen**
- **Auto Transport**
- **Motorrad Transport**
- **Einlagerung**
- **Umzüge innerhalb Spaniens**
- **bis 60m<sup>2</sup> Ladevolumen**

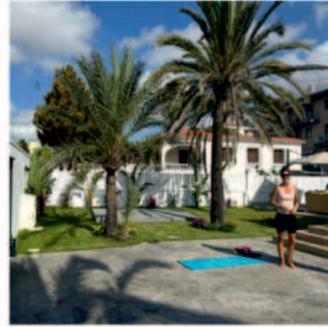


Standort: **Deutschland**  
Horstweg 8  
16775 Nassenheide  
Tel: +49 3301 2072986  
Mobil: +49 170 5040119  
Email: hustrans@web.de

Standort: **Spanien**  
Vereda los Nietos 101  
03159 Daya Nueva / Alicante  
Tel: +34 966 263 710  
Mobil: +34 622 393 299  
Email: hustrans@web.de



## Massage + Bewegungskurse



### KURSE:

- Mo | 9.00 - 10.00:  
- Pilates
- Mi | 9.00 - 10.00:  
- Bewegung zu Musik
- Fr | 9.00 - 10.00:  
- Massage + Beweglichkeit

TERMINE FÜR MASSAGE NACH  
VEREINBARUNG:

Steffi +34 711 039 495

mail@stef-bodytime.com

www.stef-bodytime.com

Calle Bajamar, 49, 03185 Torrevieja  
(Punta Prima, Nähe Nautilus)



# Die Zukunft des Schlafens.

Verwandeln Sie Ihr Bett in eine  
intelligente Wellness-Oase. Jetzt  
sofort zum Vorzugspreis bei  
Dynaglobe bestellen.



  
**dynaglobe**  
einfach schlafen

www.dynaglobe.de

Ausstellung in der Physio Praxis Zaic  
C./ Vistahermosa 74  
03190 Pilar de la Horadada  
+34/ 647 549 702  
+49/ 172 421 2734



Hausversicherung ab 180 €



Autoversicherung ab 149 €



Hausversicherung ✓  
Krankenversicherung ✓  
KFZ-Versicherung ✓

Wir suchen für Sie die beste  
und günstigste Versicherung...

... *versprochen!*

[www.goring-online.com](http://www.goring-online.com)

**DKV**  
Deutsche Krankenversicherung

mit freier Arztwahl  
ab 80 €/Monat  
Aufnahme bis 75 Jahre.

Besuchen Sie unser  
neues Büro in  
**San Fulgencio**

**GÖRING**  
VERSICHERUNGSMAKLER

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



Restaurante

# Zum Bräustüberl



Deutsch-Österreichische Küche



Wir sind bei Facebook.

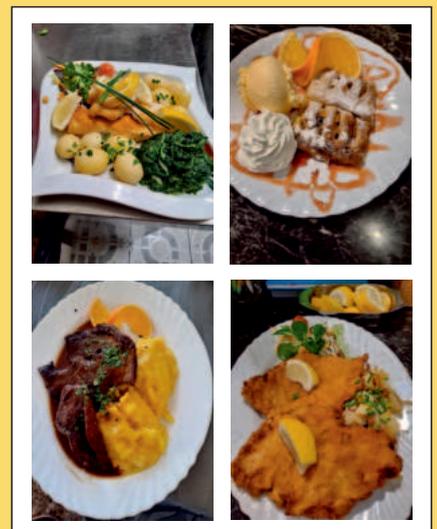
Presenta  
Live music

MAY: DAY 12 SUNDAY 7 PM  
JUNE: DAY 16 SUNDAY 7 PM  
JULY: DAY 21 SUNDAY 7 PM  
AUGUST: DAY 11 SUNDAY  
MARGOT'S BIRTHDAY.

With the special Performance by  
**SOL GUERRERO**  
The Woman Orchestra

**Mo & Di Ruhetag**

**Wir freuen uns  
auf Ihren Besuch!**



**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

# Ein problematischer Denk- und Kommunikationsstil

## Schwarz-Weiß-Denken

Schwarz-Weiß-Denken, auch bekannt als dichotomes oder binäres Denken, ist ein Denkstil, bei dem komplexe Sachverhalte in extreme Gegensätze unterteilt werden, ohne Raum für Nuancen oder Zwischenstufen zulassen.



Menschen, die in dieser Weise denken, sehen die Welt oft in absoluten Begriffen wie "gut" vs. "böse", "richtig" vs. "falsch" oder "alles" vs. "nichts". Dieses Denken kann problematisch sein, weil es die Fähigkeit einschränkt, die Komplexität und Vielfalt der realen Welt zu erkennen. Es kann zu übermäßig vereinfachten Urteilen und Entscheidungen führen und oft Konflikte und Missverständnisse verschärfen. In der Psychologie wird Schwarz-Weiß-Denken häufig mit bestimmten psychischen Störungen, wie z.B. der Borderline-Persönlichkeitsstörung, in Verbindung gebracht, kann aber auch bei ansonsten gesunden Menschen vorkommen, insbesondere in stressigen oder emotional aufgeladenen Situationen. Es ist daher ein problematischer Denk- und Kommunikationsstil und führt nicht selten zu Problemen, sowohl beim Betroffenen als auch in sozialen Beziehungen. In der Psychotherapie wird dichotomes Denken (Schwarz-Weiß-Denken) daher als ein zu behandelndes Problem identifiziert, und verschiedene Therapieansätze zielen darauf ab, dieses starre und extreme Denkmuster zu verändern und flexibleres, nuancierteres Denken zu fördern.

*Typisches Schwarz-Weiß-Denken im Alltag*

**Beispiel:**

*“Schatz, ich komme heute etwas später nach Hause.”*

**Schwarz-Weiß-Reaktion:**

*„Nie verbringst Du Zeit mit mir! Immer ist alles andere wichtiger! Du liebst mich nicht!“*

### Was kann getan werden?

Dichotomes Denken spielt eine bedeutende Rolle in der Psychotherapie, da es oft mit verschiedenen psychischen Störungen und mal adaptiven Verhaltensweisen verbunden ist. In der Therapie wird darauf abgezielt, diese Denkweise zu identifizieren und zu verändern, um die

kognitive Flexibilität und das emotionale Wohlbefinden der Patienten zu verbessern. Der erste Schritt besteht darin, dass Therapeuten ihren Klienten helfen, sich ihrer Tendenz zum Schwarz-Weiß-Denken bewusst zu werden. Dies kann durch Selbstbeobachtung und das Führen von Gedankenprotokollen geschehen. Die Klienten lernen z.B., ihre Gedanken zu hinterfragen und alternative, ausgewogenere Sichtweisen zu entwickeln. Der Therapeut stellt hierzu gezielte Fragen, um den Klienten zu helfen, ihre Denkprozesse zu reflektieren und differenzierter zu denken. Auch hat sich ein konstruktives Hinterfragen bestimmter Schlüsselwörter ("immer", "nie", "alle", "keiner" etc) als sehr hilfreich bei der Bearbeitung von Schwarz-Weiß-Denken erwiesen.

Durch diese und viele andere therapeutische Techniken können Klienten lernen, flexibler zu denken und sich besser an verschiedene Lebenssituationen anzupassen, was letztlich zu einer Verbesserung ihres psychischen Wohlbefindens und ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen führt. Dichotomes Denken in der Psychotherapie zu behandeln, erfordert eine Kombination aus kognitiven, verhaltensbezogenen und emotionalen Techniken. Der Fokus liegt darauf, Klienten zu helfen, flexiblere und realistischere Denkmuster zu entwickeln, um ihre Lebensqualität und emotionale Stabilität zu verbessern.

Zu diesem und zu anderen Themen (Ängste, Depressionen, Panikattacken, Wutausbrüche, Mediation etc) finden Sie professionelle Hilfe in Ihrer Nähe und in Ihrer Sprache. Gerne können Sie mich zur Absprache eines ersten Termins kontaktieren und ich erkläre Ihnen, wie ich Ihnen in Ihrer Situation helfen kann. Das Angebot hierzu kann sowohl in meiner Praxis in Los Montesinos, in der Praxis von Frau Dr. Henken in Denia, als auch per Online-Sitzung mit Skype, Meet oder WhatsApp-Videocall wahrgenommen werden.

Mirko Bruns, Diplom-Psychologe, Col. N°CV-10593  
CENTRO INTERNACIONAL DE ATENCION PSICOLOGICA  
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  
www.m-psychologe.com

# Medical & Beauty



Maren Hustan

622 571 730

- Kosmetik
- Permanent Make-up
- Nagelmodellage
- Plasma Pen
- Falten unterspritzen
- Microdermabrasion
- Needeling
- Bio Revitalisation

Plaza de Figuera N° 1  
Urb. El Raso  
(Campo de Guardamar)



RECHTSANWALTBÜRO / BUCHFÜHRUNG / ÜBERSETZUNG



## EURO-ABOGADOS

Unser Service:

- Immobilienrecht
- Überprüfen und Bearbeiten von Kaufverträgen
- Übersetzungen
- Testamente und Erbrecht
- Steuererklärungen für Residenten und Nichtresidenten
- Firmengründungen und Buchführung
- NIE Nummer und Aufenthaltsgenehmigung
- Zivilstrafrecht, Strafverteidigung, Familienrecht
- Ausstellen von Energiezertifikaten und Bewohnbarkeitsbescheinigungen

Seit  
**20 Jahren**  
Ihr professioneller  
Partner



Euroabogados - Real Estate S.L.

**(0034) 629 664 990**



Avda. Diego Ramirez, 100-106, 1º-1  
03181 Torrevieja (Alicante)

email: [torrevieja@euro-abogados.com](mailto:torrevieja@euro-abogados.com)

[www.euro-abogados.com](http://www.euro-abogados.com)

Mo-Fr: 9:00 - 14:00 Uhr



Montag bis Samstag

9.30 bis nichts mehr los ist!

Sonntag 11.00 bis nichts mehr los ist!

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

Free Internet



**Papillón**  
Bar - Restaurante

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

### Unsere Highlights

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 €**



Riesencurrywurst  
mit Pommes und  
leckerer Sosse.

**7,50 €**



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

# U Clinic<sup>®</sup>

DENTAL & FACIAL AESTHETICS

---

WO IHR VERTRAUEN AUF UNSERE  
AUSSERGEWÖHNLICHE SORGFALTIGKEIT TRIFFT



 **+34 675 77 55 18**

C/ La Fuente, 19 · 03189 · La Zenia, Orihuela Costa

 @ucliniclazenía

 [www.ucliniclazenía.com](http://www.ucliniclazenía.com)

MADE FOR U



### Bayerisches Restaurant

- 2 TERRASSEN
- 2 KINDERSPIELPLÄTZE
- VIP-ZONE
- PARTYS UND FIRMENEVENTS

### Handwerksbrauerei

4 GOLDMEDAILLEN NATIONALE BIERMEISTERSCHAFT

WIR PRODUZIEREN BIER NACH KLASSISCHEN DEUTSCHEN REZEPTEN



### Handwerksbrauerei

GERICHTE DER EUROPÄISCHEN UND BAYERISCHEN KÜCHE

WIR HABEN DIE PREISE AUF MEHR ALS 100 GERICHTE REDUZIERT



C.C. COSTA ZENIA, C/ MALAQUITA, 9-12, ORIHUELA COSTA, ALICANTE

+34 615 53 11 93 WWW.DEBASSUS.ES

## Allround Haus-Service Villamartin

Firma Rickert/Dreßel



- Verwaltung Ihrer Ferienwohnung/-haus
- Standard-, Grund- und Endreinigung
- Hausmeisterservice
- Möbelaufbau-Service
- Kleintransporte / Umzüge
- Transporter mieten inkl. Fahrer



Preise und Termine auf Anfrage unter

Telefon: + 34 744 736 663  
Email: dany12587@web.de

## Zeus Klima

Deutscher



Klima Techniker

Unverbindliche Angebote

624 858 321

www.zeus-klima.es  
info@zeus-klima.es

Verkauf, Installation,  
Wartung und Reinigung

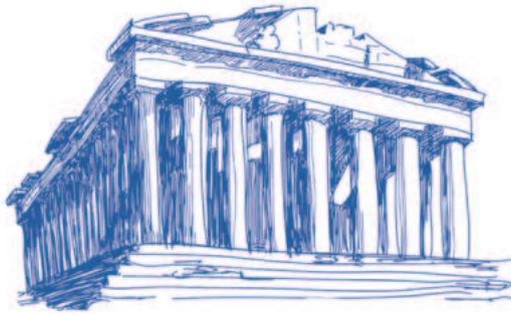
# Zahlenschwede

Das Rätsel ist zu lösen wie gewohnt. Beim Übergang in die grauen Zahlenfelder geht es weiter wie bei einem Zahlen-Kreuzworträtsel: Gleiche Zahlen bedeuten gleiche Buchstaben.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	

	5		6		11	10		14		12	Beiname Marias (N.T.)	Geste	veraltet: Haltung, Aussehen		alberner Streich		fix, unbeweglich		
15	4	17	5	19	9	5	12	3	17		Gänserich								
	1		12		11	5	3	1	geflügeltes Fabeltier						Brot rösten		niederl. Fürstengeschlecht		
13	9	5	10	10	5	12	5		eine keltische Sprache		kaufm.: ohne Abzug								
	16	12	17		1	5					alter Name für den Juli		altjapanisches Brettspiel				Antwort auf Kontra (Skat)		
16	9	7	15	12	1		Unrecht		waagerechte Segelstange				Buschgelände	grosser Papagei					
	10		12				Kreuzinschrift				ausgesucht, wertvoll								
10	9	5	4				Wüste in Nordafrika		griechische Unheilsgöttin	alte italienische Silbermünze				Hansestädter			gewaltsame Wegnahme		
	17			Frauenname					Berg im Bayerischen Wald		einige								
7	3			Vorname der Lollobrigida			US-Bundesstaat				Ort bei Kaufbeuren	Autor von 'Robinson Crusoe'	Sohn des Juda im A.T.						
18											jedoch, während				Naumburger Domfigur		eingeweihter Gehilfe		
Mitinsasse, Sozios	Laut der Schafe		engl. geistlicher Titel				Pflanze der See		altkeltischer Sänger				Blechblasinstrument				15		
französische Anrede: Frau									Wappentier		Hauptstadt von Japan	englisches Längenmass					8		
Gewürzständer		Telefonnummer bei Gefahr		bibl. König von Magog			deutscher TV-Sender					Überkopfbälle	Kaffeehaus		15	14	5		
							Kampfsplatz im Amphitheater			Fette			Felsen	11		16	6		
Bezahlung									Tennisbegriff		Drüsenabsonderung		Vorschrift	17	5	18	9	1	
Bruder von Fafnir	Schierlingstanne		altgermanische Waffe						arktisches Raubtier				15	5	12		10		
			Stadt in Polen		anständig, ernsthaft						2		2		15	10	10		
islam. Herrschertitel									so- undsovielte (math.)		zu dem Zeitpunkt	11		15	1	9	16		3
unbekanntes Flugobjekt					Insel der Kanaren						15	12	9	1	5		16	5	1
Werben der Fische		Vorname von Hammar-skjöld						Kameraobjektiv (Kw.)	5	10	5		10	3	16	9	4	5	
							kostbares Mineral		5	10	2	1	5	3	4		4	15	12

Lösung weiter hinten im Heft.



# AKROPOLIS

RESTAURANTE

COCINA GRIEGA



## ÖFFNUNGSZEITEN:

von Montag bis Samstag:

18:00 bis 22:30 Uhr

Sonntag: Ruhetag



## MENU



 (+34) 602 696 869

CC TORRETA FLORIDA

AVDA. MIGUEL DE UNAMUNO 1E,  
TORREVIEJA



# 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: clubcrisol.es | Sprechstunde Freitag | 11.00h – 12.00h

## 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.stoeckli@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./WhatsApp. 0034699819998 | Mail: hm.patzer@gmail.com

## Costa Blanca Biker Torrevieja

Treffen sich donnerstags 19:30 im Paulaner- fahren samstags ab 10h unseren Touren- internationale Gruppe (Deutsche/ Belgier/ Holländer/Schweizer) · Kontakt : Josef Mobil 0049 1637461803 | Festnetz 966844851

## Club Suizo de Rojas

Wir sind ein Club, der ein reichhaltiges Angebot an Reisen, Veranstaltungen und zahlreichen Aktivitäten anbietet.

Kontakt: Christine Kornexl-Uhrmann / Sekretariat.clubsuizoderojales@gmail.com / www.clubsuizoderojales.ch

## Coro Alegre de Torrevieja

Probe donnerstags 16.00 Uhr, c/Torresal 12 in Torrevieja, anschließend geselliges Beisammensein

Kontakt: Chorleiter Ulrich Dörr / +34 613 631 045 / RicoA0758@gmail.com

## Tennisclub Torrevieja

Der internationale Tennisclub Torrevieja trifft sich jeden Dienstag und Freitag um 10:00 Uhr auf der Tennisanlage in Algorfa.

Infos bei Herbert Tel.: 609979124 oder Edgar Tel.: 639365332

## Euroresidentes del Mar Menor

Deutschsprachiger Club, Feste, Fahrten, Kultur, Information.

Kontakt: Manfred Steffen Tel: 0034/ 634 330 235 | www.euroresidentes-del-mar-menor.eu





Überlegen Sie zu verkaufen? - Wir beraten Sie gern

## Top-Angebot des Monats



**TORREVIEJA,**  
Jardin del Mar

Obere Wohnung, 3 Schlafzimmer, Bad, separate Küche, möbliert, Balkon, großes Solarium, Gemeinschafts-Pool, zentral gelegen.

**109.950 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



**LA ZENIA**

Top gepflegtes Eckhaus, 2-3 Schlafzimmer, Bad, Gäste-WC, möbliert, Klima, Terrasse, Solarium, Autostellplatz, Gemeinschafts-Pool, zentral gelegen.

**174.000 Euro**



**LA ZENIA**

Großes Reihenhaus, 3 Schlafzimmer, Bad, Gäste-WC, separate Küche, überdachtes Patio, möbliert, 2 Terrassen, Solarium, Klima, Gem. Pool, Parkmöglichkeit, geschl. Anlage, zentral.

**159.000 Euro**



**CABO ROIG**

Gepflegte Doppelhaus-hälfte am Pool, Südseite, 3 Schlafz., Bad, Gäste-WC, Klima, schöner Blick, Heizung, teil-möbl., Wintergärten, Autostellplatz, Gem. Pool.

**219.000 Euro**

## Lassen Sie Ihren Traum wahr werden

Wir helfen Ihnen, die richtige Immobilien zu finden



**SAN MIGUEL de Salinas**

Freistehende top gepflegte Villa, 840m² GS, 210m² WF, 5 SZ, 2 BZ, Heizung, Solar, super Panoramablick, Weinkeller, schöner Pool, Garage uvm.

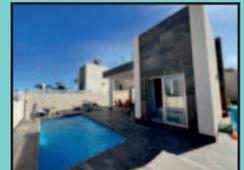
**689.000 Euro**



**LAS RAMBLAS Golf**

Freistehende Villa mit Pool, 548m² GS, 119m² WF, 3SZ, 3 BZ, Klima, Kamin, schöner Blick, Solarium, Keller, möbl., ausbaufähig, Abstellraum, Garage.

**498.000 Euro**



**LA ZENIA**

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

**419.000 Euro**

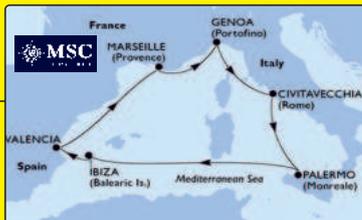


**La Zenia:**  
Avenida De la Playa 1,  
03189 Orihuela Costa  
Tel.: 966730151  
Whatsapp: 711 088 239

**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:

15. Aug ..... ab 1.299€\*  
22. Aug ..... ab 1.199€\*  
26. Sep (Balkon) ab 1.243€\*  
03. Okt (Balkon) ab 1.243€\*  
17. Okt (Balkon) ab 1.183€\*

### 2024 - 11 Tage Mittelmeerkreuzfahrt MSC Orchestra ab Alicante



#### Termine und Preise:

28. Sep ..... ab 1.409€\*  
08. Okt ..... ab 1.469€\*  
18. Okt ..... ab 1.469€\*

### 2024 - 8 Tage Mittelmeerkreuzfahrt MSC Fantasia ab Valencia



#### Termine und Preise:

17. Aug ..... ab 1.299€\*  
05. Okt ..... ab 933€\*

### 16.05.2025 - 15 Tage Griechische Inseln mit Costa Fascinosa ab Barcelona

Santorini - Mykonos - Rhodes - Heraklion - Argostou/Kefallina



#### Preise:

Innen ..... 1.799 €\*  
Aussen ..... 2.099 €\*  
Balkon (B2)..... 2.339 €\*

\*Preis pro Person in Doppelkabine mit Vollpension inkl. Hafengeb. und Trinkgeldern. Optional buchbar Getränkepaket  
\*Bustransfer von La Zenia, Torrevieja, Quesada, La Marina und Elche inklusive.

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



**Innen** ab 17.431€  
**Balkon Fantastica BM1** ab 23.351€

-Inkl. 15 Landausflüge  
-Inkl. Getränkepaket bei Mittag- und Abendessen  
\*Preis pro Person in Doppelkabine mit Vollpension - inkl. Hafengeb. - Trinkgelder inbegriffen

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

**Easy Plus:** Unbegrenzte Anzahl aller Getränke der Getränkekarte bis zu einem Preis von 9€

# Rätselspaß: Nicht nur für Profis

## KNOBELAUFGABEN

### Im Wald

Als der Förster in den Wald ging, begegneten ihm sieben alte Weiblein, von denen jedes sieben Käfige mit sieben Finken trug. Jeder Fink hatte sieben Junge.

**Wie viele alte Weiber, Käfige, Finken und Finkenjunge gingen in den Wald bzw. wurden in ihn hineingetragen?**

Gar keine, nur der Förster ging in den Wald, die anderen waren schon darin.

### Hasenjagt

Zwei Väter und zwei Söhne gingen auf die Jagd. Sie schossen drei Hasen, und trotzdem brachte jeder einen ganzen Hasen mit nach Hause.

**Wie verhält sich das?**

Es waren Großvater, Vater und Sohn.

### Wochentage

Können Sie fünf aufeinanderfolgende Wochentage nennen, in denen kein "a" vorkommt?

vorgestern, gestern, heute, morgen, übermorgen

### Der platte Reifen

Luise fährt mit dem Auto nach Italien. Obwohl einer der Reifen platt ist, kommt sie sicher ans Ziel.

**Wie hat sie das geschafft?**

Der platte Reifen ist das Reserverad.

### Der Bauer

Ein Bauer war gerade auf seinem Feld, als ein Pferd auf ihn zukam. Sekunden später war er spurlos verschwunden.

**Wie ist das möglich?**

Schach, der Springer schlägt einen Bauer.

## SUDOKU

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

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



# MASIMO

HOME SERVICE

**IHR HAUS • IHRE GÄSTE • UNSER ANLIEGEN**  
MALERARBEITEN VOM FACH • HAUSMEISTERSERVICE  
IMMOBILIENVERWALTUNG

- Sie suchen eine **Betreuung für Ihr Haus?**
- Sie **haben wechselnde Feriengäste** und es muss sich um alles gekümmert werden?
- Sie **benötigen einen Handwerker**, haben ähnliche Anliegen oder brauchen Unterstützung?
- Ihre Immobilie braucht mal einen **neuen Innenanstrich?**

**Wir übernehmen das gern für Sie!**

**Kontaktieren Sie uns und wir melden uns schnellstmöglich zurück.**

**Ansprechpartnerin Simone Berlin**

☎ +49 171 23 00 513    📞 +34 643 27 66 11  
✉ [masimo.homeservice@gmail.com](mailto:masimo.homeservice@gmail.com)

MASIMO Home Service Geschäftsführer - Mattias Klatt  
📞 +49 152 241 960 74

# Tim

 ☎ 722 801 127

**Carrer del Sol 36 - Guardamar**  
**Montag - Freitag geöffnet**

# Hair Studio

*Silvia*  
IHR MEISTERBETRIEB

Familien-Friseur  
Damen & Herren  
Haarschnitt



+34/ 671 220 016



**Carrer del Sol 36 • Guardamar**  
**Montag bis Freitag geöffnet**

# Beauty & Nail



## Birgit

Nagelmodelage  
Medizinische Fußpflege  
Fußreflexzonen Massage  
Gesichtsbehandlung mit  
Galvanic Spa & Nu Skin  
Wirbelsäulenmassage  
(nach Dieter Dorn)



+34/ 697 785 808

# Mit heiler Haut in Spanien leben



Der Sommer ist da! Die Costa Blanca-Sonne scheint. Und wie! Sonnenschein lockt Nord- und Mitteleuropäer an. Wärme und Licht machen gute Laune, fördern das Wohlbefinden. Viele fühlen sich hier gesünder und fitter als in der verregneten Heimat. Ausgiebig nutzen sie das schöne Wetter, verbringen viel Zeit unter freiem Himmel, treiben Sport, arbeiten im Garten. Schöne Stunden draussen stärken die Abwehrkräfte, steigern die körperliche Leistungsfähigkeit. Aber es gibt auch eine Schattenseite: Weil man hier stärkerer UV-Bestrahlung und viel Wind ausgesetzt ist, mehr schwitzt und sich oft im Meer und Pool erfrischt, kann die Haut schnell schlappmachen. Sonne, Wind, Schweiß, Chlor und Salz sind Belastungen, die den natürlichen Schutz der Haut angreifen und schädigen. Die Folgen sind Sonnenbrand, vorzeitige Hautalterung, Austrocknen und Schäden der Hautzellen, die bis zum Hautkrebs führen können.

## Hautprobleme im Süden

Daher verwundert es nicht, dass Neuankömmlinge nach dem Umzug in den Süden oft Hautprobleme bekommen. Der Grund: Sie benutzen die gleichen Pflegeprodukte, die sie auch zu Hause in Deutschland, Österreich und der Schweiz verwendet haben. Die Haut reagiert dann hier in der Sonne oft mit Trockenheit und Knitterfältchen, wenn nicht auch mit Hautunreinheiten wie Pickeln und Pusteln oder sogar Ekzemen. Daher raten Dermatologen und Kosmetikprofs allen Küsteneulingen, die feststellen, dass ihre Haut anders als vorher reagiert, sich ein komplett neues Pflegeprogramm aufstellen zu lassen. Meist benötigt

die Haut hier an der Costa Blanca wesentlich mehr Feuchtigkeit und vor allem einen guten Lichtschutzfaktor. Heutzutage gibt es Tagespflegeprodukte mit hohem Sonnenschutzfaktor, die man das ganze Jahr verwenden kann, da sie auch Eigenschaften einer guten Tagespflege haben.

***In jedem Fall muss die Haut hier an der Küste intensiver geschützt werden.***

### Die Gründe sind:

- Durch viel Hitze bildet sich ein Schweißfilm, der leicht zu Unreinheiten führen kann.
- Durch den vom Küstenwind aufgewirbelten Staub legt sich Schmutz auf die Haut, was ebenfalls zu Unreinheiten führen kann.
- Gechlortes Wasser macht die Haut unrein und trocken. Viele Leute neigen wegen Schwimmbadwasser sogar zu Allergien und Ekzemen.





entwickeln. Der Lichtschutzfaktor gibt an, wieviel länger man mit dem Produkt in der Sonne bleiben kann. Alle Sonnenschutzmittel bleiben nur begrenzte Zeit auf der Haut aktiv. Nach Schwimmen, starkem Schwitzen oder Abrieb gehen die meisten Produkte und damit ihr Schutz verloren. Selbst wasserfeste Produkte halten nicht

Entsprechend seinem Hauttyp sollte man die Haut morgens und abends mit milder Reinigungsmilch und anschliessendem Gesichtswasser reinigen. Als Zusatzreinigung und -pflege eignen sich auch Peelings (im Volksmund „Rubbelcremes“ genannt). Mit Peelings entfernt man überschüssige Hautschüppchen. Dadurch wird die Hautoberfläche verfeinert, d.h. weich, zart und glatt. Zudem wird die Haut aufnahmefähiger für die anschliessenden Pflegeprodukte. Und nicht zuletzt bräunt die Haut nach einem Peeling gleichmässiger, da die losen Hautschüppchen entfernt wurden.

Wer den Zustand seiner Haut weiter verbessern möchte, kann dies mit entsprechenden Pflegemasken und Ampullenkuren erreichen. Beides gibt es für jeden Hauttyp, sogar speziell für sonnengeschädigte und sonnengestezte Haut. Die Produkte enthalten ein Extra an Pflegestoffen, sie kühlen, beruhigen, lindern Rötungen, mildern Knitterfältchen und sorgen für einen hübschen Teint.

#### Tipps für den richtigen Umgang mit der Sonne / für richtiges Sonnen

Sonnenbrand unbedingt vermeiden. Je mehr Sonnenbrände die Haut (besonders im Kinder- und Jugendalter) die Haut erleidet, desto grösser ist das Risiko an Hautkrebs zu

unbegrenzt. Und nicht zu vergessen: Die Schutzzeit lässt sich auch durch mehrmaliges Auftragen nicht verlängern!

#### Positive Effekte der Sonne

- Bei richtiger Dosierung steigert der Sonnenschein die Abwehrkräfte und fördert die Bildung des für die Knochen wichtigen Vitamin D.
- Hautkrankheiten wie Psoriasis (Schuppenflechte) und Neurodermitis werden gelindert.
- Bei Wärme erweitern sich die Blutgefässe, die Durchblutung wird gefördert.

#### Die 6 Hauttypen und ihre Eigenschutzzeit vor der Sonne

- Hauttyp I (Keltischer Typ) ist besonders empfindlich. Er zeichnet sich durch eine sehr helle, extrem empfindliche Haut, helle Augen, rotblondes Haar und sehr häufig durch Sommersprossen aus. Hauttyp I bräunt nie und bekommt sehr schnell einen Sonnenbrand. Die Eigenschutzzeit der Haut beträgt weniger als 10 Minuten.
- Hauttyp II (Nordischer Typ) zeichnet sich durch helle, empfindliche Haut, blaue, graue, grüne oder braune Augen, blonde bis braune Haare und häufig durch Sommersprossen aus. Hauttyp II bräunt kaum bis mässig und bekommt oft einen Sonnenbrand. Die Eigenschutzzeit der Haut beträgt 10 bis 20 Minuten.
- Hauttyp III (Mischtyp) hat eine helle bis hellbraune Haut, graue oder braune Augen und dunkelblonde bis braune Haare. Sommersprossen sind selten. Hauttyp III bräunt schneller als Hauttyp II. Die Eigenschutzzeit der Haut beträgt 20 bis 30 Minuten.
- Hauttyp IV (Mediterraner Typ) hat hellbraune, olivfarbene Haut, braune bis dunkelbraune Augen und dunkelbraunes Haar. Hauttyp IV bräunt schnell. Die Eigenschutzzeit der Haut beträgt oft über 45 Minuten.
- Hauttyp V (Dunkler Typ) hat dunkelbraune Haut, dunkelbraune Augen und dunkelbraunes bis schwarzes Haar. Die Eigenschutzzeit der Haut beträgt über 60 Minuten.
- Hauttyp VI (Schwarzer Typ) hat dunkelbraune bis schwarze Haut, dunkelbraune Augen und schwarze Haare. Die Eigenschutzzeit der Haut beträgt 90 Minuten oder länger.



erkranken.

Täglich Tagespflege mit Lichtschutzfilter oder Sonnenschutzprodukten verwenden. Lichtschutzfilter verhindern mit Hilfe von Filtern, dass die Haut verbrennt und rot statt braun wird. Unter dem Schutz des Filters bleibt der Haut mehr Zeit, ihren Eigenschutz, das braune Pigment zu

# Lustiges: Lachen ist gesund



Ein älteres Ehepaar sitzt am Sonntag Morgen beim Frühstück.

Er hat wie jeden Sonntag die Bild am Sonntag vor den Augen und nimmt keine Notiz von seiner Frau.

Sie will auf sich aufmerksam machen, tippt mit den Fingern auf den Tisch und sagt:

Du, gestern war ich in der Sauna, da waren auch Männer drin...

Er sagt: so...

Einer hat gesagt, ich hätte so schöne Schultern.

Er: Ach ja...

Einer hat gesagt, ich hätte eine Wespentaille.

Er: Ach was...

Einer hat gesagt, ich hätte so knackige Brüste.

Da beugt er sich vor und fragt: Und, was haben sie zu deinem Arsch gesagt?

Da sagt sie: Über dich haben wir gar nicht gesprochen...

Ein junges Paar in der Hochzeitsnacht.

Der Mann, ein muskulöser Protz, schmeißt seine Hosen auf das Bett und sagt: "OK, zieh dir diese an!"

Sie tut es und sagt: " Sie passen nicht, sie sind viel zu groß!"

"Genau", sagt er. "Ich bin der Mann in der Familie. Das darfst du niemals vergessen!"

Sie wirft ihm ihr Höschen hin: "Versuch doch diese einmal!"

Das Höschen geht bis an seine Knie und nicht weiter. "Verdammt!" sagt er.

"Ich komm nicht rein!"

"Genau!" sagt sie, "und so wird es auch bleiben, bis Du deine Einstellung änderst!"

Der kleine Sohn fragt den Vater, was Politik sei.

Der Vater meint: "Nehmen wir zum Beispiel unsere Familie. Ich bringe das Geld nach Hause, also nennen wir mich Kapitalismus. Deine Mutter verwaltet das Geld, also nennen wir sie die Regierung. Wir beide kümmern uns fast ausschließlich um dein Wohl, also bist du das Volk. Unser Dienstmädchen ist die Arbeiterklasse und dein kleiner Bruder, der noch in den Windeln liegt, ist die Zukunft. Hast du das verstanden?"

Der Sohn ist erst einmal zufrieden. In der Nacht erwacht er, weil sein kleiner Bruder in die Windeln gemacht hat und nun schreit.

Er steht auf und klopft am elterlichen Schlafzimmer, doch seine Mutter liegt im Tiefschlaf und lässt sich nicht wecken. Also geht er

zum Dienstmädchen und findet dort seinen Vater bei ihr im Bett. Doch auch auf sein mehrmaliges Klopfen hin lassen die Beiden sich nicht stören. So geht er wieder in sein Bett und schläft weiter.

Am Morgen fragt ihn sein Vater, ob er nun wisse, was Politik sei.

Der Sohn antwortet: "Ja, jetzt weiß ich es! Der Kapitalismus missbraucht die Arbeiterklasse, während die Regierung schläft. Das Volk wird total ignoriert und die Zukunft ist voll Scheiße!"

Zwei Großmütter gehen in ein chinesisches Restaurant. Als sie die Esstäbchen auf dem Tisch sehen, schauen sie sich verwundert an. Fragt die eine: "Soll man sich hier sein Essen selber stricken?"

Heute kommt meine Frau zurück. Ich habe eine Woche lang nicht ab-gewaschen, damit sie sieht, dass ich ohne sie nicht leben kann. So romantisch.



# RYANAIR FLIEGT AUCH IM WINTER WEITER AB NOVEMBER:

## montags und freitags direkt von Paderborn nach Alicante

- Paderborn-Lippstadt Airport direkt an der Autobahn
- Perfekte Erreichbarkeit auch aus dem Ruhrgebiet, Münsterland, Südniedersachsen und Nordhessen
- Bequeme und stressfreie Erreichbarkeit, entspannte und zügige Abläufe am Flughafen

Wir machen's einfach.

Jetzt buchen unter:  
[www.ryanair.com](http://www.ryanair.com)



# ALICANTE

## JETZT AB 69 € BUCHEN



# Entspannt oder gestresst? Hängt (auch) vom Klima am Urlaubsort ab



Heiß und trocken, feucht oder kalt - das Klima spielt eine große Rolle dabei, ob Sie sich am Urlaubsort wohlfühlen und entspannen können. Besonders erholsam: das gemäßigte Klima.

Sie vertragen trockene Hitze oder feuchte Luft nicht so gut? Achten Sie auf das Klima, wenn Sie Ihren nächsten Urlaub planen. Denn Wandern in der Wüste und Trekking in den Tropen können Ihren Körper erheblich strapazieren. Aber auch wenn keine sportlichen Aktivitäten geplant sind, ist extremes und ungewohntes Klima eine Belastung für den Körper.

## Die Tropen

Charakteristisch für das tropische Klima ist die hohe Luftfeuchtigkeit von rund 70 Prozent bei einer Jahresdurchschnittstemperatur zwischen 24 und 28 Grad Celsius und relativ wenigen Temperaturschwankungen am Tag.

Wer in einem tropischen Land Sport treiben will, sollte in Küstenregionen Urlaub machen, denn dort bringt die Meeresbrise etwas Abkühlung. Um sich an das neue Klima zu gewöhnen, benötigt der Körper Zeit. Deshalb gilt: sportliche Aktivitäten langsamer als zu Hause angehen.

### Auswirkungen:

- Durch die hohe Luftfeuchtigkeit kann der Körper nur wenig Wärme nach außen abgeben und ist weniger belastbar.
- Körperliche Anstrengungen oder sportliche Aktivitäten bei hohen Temperaturen in Kombination mit hoher Luftfeuchtigkeit können den Organismus stark strapazieren.
- Für Kleinkinder, kranke und ältere Menschen ist das Tropenklima generell kein geeignetes Urlaubsklima.

## Trockene Hitze

In Ländern mit trockener Hitze herrschen eine geringe Luftfeuchtigkeit und Jahresdurchschnittstemperaturen um die 25 Grad Celsius, in Wüstenregionen etwa 35 Grad Celsius. Am Tag kann es zu Temperaturschwankungen von bis zu 20 Grad Celsius kommen. In Wüstenregionen sind diese Schwankungen sogar noch stärker.

Aufgrund der extremen Temperaturen von bis zu 50 Grad Celsius sind Wanderungen oder Expeditionen während der Sommermonate besonders strapaziös. Diese Aktivitäten eignen sich nur während der kühleren Wintermonate. Aber auch dann gilt: Aufgrund der starken Sonneneinstrahlung und Tageshitze sind die frühen Morgenstunden und / oder der Abend der beste Zeitpunkt für geplante Aktivitäten wie Ausflüge oder Sport.

### Auswirkungen:

- Trinken Sie nicht genug, ist bei trockener Hitze die

Gefahr einer Austrocknung hoch.

- Für Kleinkinder, kranke und ältere Menschen ist dieses trocken-heiße Klima extrem belastend.

## Gemäßigte Klimazonen

Optimale Bedingungen für Sporturlaube und gemäßigte Freizeitaktivitäten bieten die gemäßigten Klimazonen, zum Beispiel in Europa.

In gemäßigten warmen Klimazonen bewegen sich die Monatsdurchschnittstemperaturen zwischen zehn und 28 Grad Celsius. In gemäßigt kühlen Klimazonen liegen sie zwischen null und 20 Grad Celsius.

Das ganzjährig gemäßigte Klima ist für alle Altersgruppen ein ideales Erholungsklima. Menschen mit chronischen Erkrankungen verschafft dieses Klima neben der Erholung häufig auch eine Linderung der Beschwerden.

## Am Meer

Das Klima an Meeresküsten in der gemäßigten Klimazone gilt als Reizklima, das sich je nach Lage sehr unterschiedlich auswirken kann.

So bieten die Nordseeküste und ihre Inseln sehr salzreiches Wasser, kühle Luft, viel Wind und meist starken Wellengang. An der Ostsee oder am Mittelmeer ist die Luft dagegen wesentlich milder.

Als Reizfaktoren gelten die erhöhte Ultraviolett-Strahlung, der teilweise kühle Wind und die starke Wärmebelastung in den Sommermonaten speziell am Mittelmeer. Schonfaktoren des Meeresklimas sind die allergenarme Luft und der erhöhte Feuchtigkeitsgehalt. Denn in Meeresnähe befinden sich wenige Reizstoffe wie Pollen oder Pilzsporen in der Luft, die Allergien hervorrufen können.

- Das Meeresklima ist generell gut geeignet zur Vorbeugung von Atemwegsinfekten und für Menschen mit chronischer Bronchitis oder Asthma.
- Allergiker und Personen mit chronischen Hauterkrankungen wie zum Beispiel Ekzemen, Neurodermitis oder Schuppenflechte profitieren von der salzhaltigen Atemluft ebenso wie von Bädern im Salzwasser.

**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*

**Hier  
könnte  
Ihre   
Werbung  
stehen!!!**

**Lösungen Kreuzworträtsel und Sudoku**

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

1=T, 2=S, 3=I, 4=N, 5=E, 6=P, 7=Z, 8=D, 9=O, 10=L, 11=K, 12=R, 13=V, 14=F, 15=A, 16=M, 17=G, 18=B, 19=H

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

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

# 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



festkochende  
Kartoffeln



Kohlrabi



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

Mehr als  
**1200**  
verschiedene  
Produkte.

[www.meyersdeutschersupermarkt.de](http://www.meyersdeutschersupermarkt.de)

**Ende September 2024 ist es soweit:**

**Wir eröffnen einen weiteren Supermarkt  
in San Javier!**



**Unbegrenzt nach Deutschland telefonieren! Alle Info's im Supermarkt.**

Unbegrenzte Anrufe und SMS  
in Spanien, Deutschland und vielen anderen Ländern

~~25GB~~

Ab sofort  
**50** GB  
€12.99

28 Tage

~~50GB~~

Ab sofort  
**100** GB  
€18.99

28 Tage

~~80GB~~

Ab sofort  
**150** GB  
€24.99

28 Tage

**BILLIGER**  
geht nicht!

**MULTIDISZIPLINÄRES TEAM  
DAS KOORDINIERT LÖSUNGEN  
FÜR DIE EINFACHSTEN  
BIS HIN ZU DEN KOMPLEXESTEN FÄLLEN BIETET  
ZAHNBEHANDLUNGEN**

- Implantologie
- Wurzelkanalbehandlungen
- Kieferorthopädie-Invisalign-Brackets
- Kinderzahnärzte
- Parodontosebehandlung
- Zahnfleischtransplantationen
- Apnoeschienen
- Zahnaufhellung
- Ästhetische Komposite
- Veneers, Brücken, Kronen, Inlay, Overlay
- 3D Scanner & Intraoral Scanner



**CLÍNICA DENTAL GILABERT**

C/Malaquita nº1 Bajo 4-5

C.C.Costa Zenia (Orihuela Costa)

info@clinicagilabert.com 966 730 122 ó 626 503 690



Montag – Freitag 09:00 – 17:00 Uhr

Samstag – Sonntag geschlossen

