

Ihr deutsches Magazin an der Costa Blanca

COSTA JOURNAL

Ausgabe Nr. 11 / August 2024

gratis

Hochfest der katholischen Kirche
Maria Himmelfahrt

Meniskus
Physiotherapie bei Meniskusschäden

Beratungseinsatz in der Pflege
z.B. Pflegegeld und Unterstützung der Angehörigen

Rätselspass:
Kreuzworträtsel und Sudoku

WWW.COSTAJOURNAL.DE

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.



„Denke nicht so oft an das,
was dir fehlt,
sondern an das,
was du hast.“

Marc Aurel

Inserentenverzeichnis

Auto	Wash & More	12
	Car Center Würtz	4
Flughafen	Paderborn / Lippstadt	27
Fenster, Markisen	Cristal Pro	4
Friseur	Barbershop Tim	23
	Hair Studio Silvia	23
Haustechnik	DAT	5
	Zeus Klima	17
Hauservice	Allround Haus-Service	5
	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
Pflegedienst	Cura Vita	11
	D&A	17
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 Gilabert	32

Texte / Artikel

Fischfilet mediterran	Seite 6
Warum richtig Zähneputzen wichtig ist	Seite 8
Moda la Finca zieht sie magisch an	Seite 10
Meniskus	Seite 14
Hochfest der katholischen Kirche	Seite 24
Beratungseinsatz in der Pflege	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

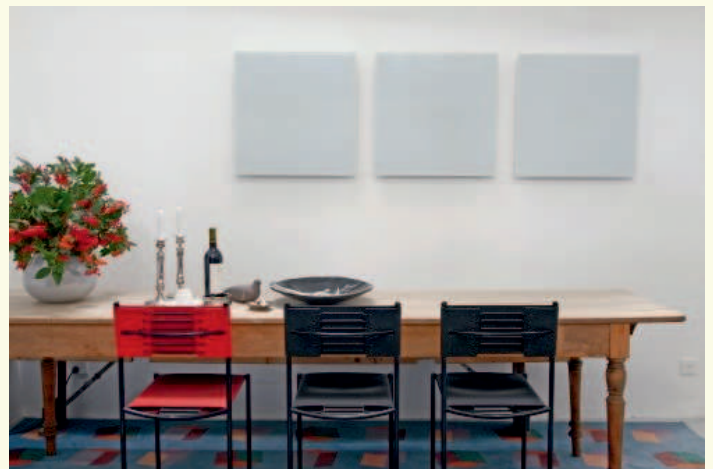
Oekoswiss Niedrigenergie- Heizungen erzeugen eine gesunde Strahlungswärme. Der Energieaufwand ist dabei sehr gering und die erzeugte unsichtbare Infrarotstrahlung sehr intensiv. Zum Unterschied zu herkömmlichen Heizungen- Konvektion – werden bei diesen Heizungen mit der Infrarotstrahlung die Körper erwärmt 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

Jetzt
Aktionspreise

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 S.L. c./ Benjamin Palencia 1 Puerto Lumbreras (Murcia) 968 402 956

TRUCKFIT
Keep on running!

CAR SERVICE CENTER

AUTOFIT

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

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



Farben laden

11 Jahre

Bring etwas Farbe in dein haus!

Wir mischen jede Farbe

Führen auch Maler- und Tapezierarbeiten durch

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






Centro Internacional
de Atención Psicológica

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
COPING STRATEGIES
ZUHÖREN

ORIENTACIÓN
REFLEXIÓN
ORIENTACIÓN
COUNSELING
ANÁLISIS
BESPRECHEN
PSYCHOTHERAPY



CHEFKOCH.DE

Fischfilet mediterran mit Kartoffeln und Tomaten

Aus ernährungsphysiologischer Sicht macht es besonders in höherem Lebensalter Sinn, regelmäßig Fisch zu essen. Fischarten wie Seelachs, Kabeljau und Scholle sind besonders bekömmlich. Sie liefern hochwertiges Eiweiß, Mineralstoffe und Jod, weisen aber einen im Vergleich zu Fleisch (Schwein, Rind) niedrigeren Fettgehalt auf.

Fettfische wie Lachs, Makrele oder Hering enthalten zwar relativ viel Fett, dieses versorgt Sie jedoch mit den wertvollen Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D. Besonders gesund sind leichte Fischmahlzeiten, wenn durch sie regelmäßig fettreiche Fleischmahlzeiten ersetzt werden.

Für 2 Personen:

- 500 g Kabeljaufilet(s) oder Lachs-, Steinbutt- oder Seeteufelfilet
- 20 Cocktailtomaten, rote und gelbe
- 15 kleine festk. Kartoffel(n) z. B. Annabelle
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 2 Rosmarinzweig(e)
- 150ml Olivenöl
- Meersalz und Pfeffer, aus der Mühle



Zubereitung

Arbeitszeit ca. 15 Min · Koch-/Backzeit ca. 30 Min · Gesamtzeit ca. 45 Min

Die Tomaten waschen und abtrocknen. Das Olivenöl mit einer in Scheiben geschnittenen Knoblauchzehe und den Nadeln von einem Zweig Rosmarin erhitzen. Die Tomaten darin ca. 15 Minuten bei ganz schwacher Hitze ziehen lassen, sie sollen weich werden, aber nicht zerfallen.

Die Kartoffeln mit Schale waschen und je nach Größe halbieren. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. 3 EL Öl von den Tomaten abnehmen und in die Pfanne geben. Die Kartoffeln darin mit Deckel ca. 15 Minuten

braten, 5 Minuten vor Ende der Garzeit die zweite in Scheiben geschnittene Knoblauchzehe und die Nadeln vom zweiten Rosmarinzweig dazugeben. Salzen, pfeffern und offen fertig braten.

Den Fisch waschen, abtrocknen, in 4 Stücke schneiden und beide Seiten salzen und pfeffern. In einer zweiten beschichteten Pfanne ca. 2 EL von dem Tomatenöl erhitzen, den Fisch bei mittlerer Hitze braten, dabei einmal wenden.

Das Tomatengemüse mit den

gebratenen Kartoffeln auf je einen Teller geben, den Fisch drauflegen und servieren.

Variante: Statt Cocktailtomaten rote und gelbe Paprikaschoten nehmen oder den Rosmarin durch Salbeiblätter ersetzen.

Die Menge ist für zwei Personen ausreichend, ohne Vorspeise und Nachspeise.

Guten Appetit!



BISMARK[®]

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 · www.bismark.es

Dra.MO

MÉDICO ESTÉTICO · DRA. MIRIAM OUAJDI 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

- Mesotherapie für gesundes Haarwachstum (mesohair) mit
- Eigenblut / Prp
 - Auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Wirkstoffkombinationen

Dra.MO

MÉDICO ESTÉTICO · DRA. MIRIAM OUAJDI MORÁN
doctora.mo



Deutschsprachige Ärztin

www.doctoramo.com · 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/ Albaterra, 1 Local 64 · Algorfa · Email: arthurkaleja@agentes.fiatc.es

Warum richtig Zähne putzen wichtig ist

Ohne die richtige Pflege breiten sich im Mundraum schnell Bakterien aus, die Karies und Parodontitis auslösen. Die zahnschädlichen Mikroorganismen ernähren sich von zuckerhaltigen Speiseresten, die sich zusammen mit Speicherrückständen als sogenannter Biofilm oder Plaque auf den Zähnen absetzen.

Mit der Zeit wird der Zahn porös und es entstehen Löcher - die Karies ist da. Auch das Zahnfleisch leidet, es kann sich schmerzhaft entzünden bis hin zu einer schweren Parodontitis.

Beide Erkrankungen schaden nicht nur im Mundraum, sondern können - unbehandelt - auf den gesamten Körper übergreifen. Eine Parodontitis begünstigt beispielsweise Arthritis sogar Diabetes. Unbehandelte Karies befällt langfristig möglicherweise auch den Kieferknochen.

Verhindern können Sie diese Zahnerkrankungen nur, indem Sie regelmäßig Zähne putzen. Antibakteriell wirkende Mundwasser sind keine wirksame Alternative. Sie desinfizieren zwar den Mundraum oberflächlich, entfernen jedoch den bakterienreichen Zahnbelag nicht. Mundwasser sollten Sie deshalb nur ergänzend anwenden: Erst Zähne putzen, anschließend mit dem Mundwasser den Mund ausspülen.

Wenn Sie Ihre Zähne putzen, sollten Sie einige einfache Regeln beachten:

- regelmäßig Zähne putzen, denn der entfernte Biofilm bildet sich nach jedem Zähneputzen sofort neu
- gründlich Zähne putzen, hierbei hilft es, wenn Sie systematisch vorgehen
- mit der richtigen Technik Zähne putzen
- mit der richtigen Bürste Zähne putzen
- auch die Zahnzwischenräume regelmäßig reinigen

Wie Sie Ihre Zähne richtig putzen

Statt kreisförmig Zähne putzen, sollten Sie nach der sogenannten Bass - Methode von Rot nach Weiß vorgehen. Denn es hat sich gezeigt, dass man durch kreisförmiges Zähne putzen Nahrungsreste und Bakterien unter das Zahnfleisch schieben kann, wodurch sich dieses möglicherweise entzündet.

So funktioniert die Bass-Methode: Setzen Sie die Zahnbürste so auf, dass das Borstenfeld Zahnoberfläche und Zahnfleisch zu gleichen Teilen bedeckt. Achten Sie darauf, dass der Winkel zwischen Borstenachse und Zahn zwischen 45 und 60 Grad liegt. Drücken Sie nun leicht, so dass sich die Borsten zu biegen beginnen.

Nun können Sie loslegen und die Zähne putzen. Bewegen Sie dazu die Bürste einige Male leicht rüttelnd und fegen Sie den gelösten Zahnbelag anschließend vom Zahnfleisch ausgehend nach unten weg. Auf den Kauflächen bewegen Sie die Bürste einfach hin und her.

Wie oft Zähne putzen und wie lange

Zähne putzen sollten Sie mindestens zweimal täglich, morgens und abends. Auch auf die Frage, ob das Zähneputzen vor oder nach dem Frühstück besser ist, gibt es eine klare Antwort: danach. Denn nach den Mahlzeiten sammeln sich Speisereste im Mundraum, die die Bakterien in schädliche Säure umwandeln. Am besten reinigen Sie Ihre Zähne deshalb nicht nur zweimal am Tag, sondern nach jeder Hauptmahlzeit.

Dabei sollten Sie immer drei Minuten lang die Zähne putzen.

Diese Zeit benötigen Sie, um jeden Zahn rundum zu reinigen.

Zähne richtig putzen – mit System

Am besten gehen Sie beim Zähneputzen systematisch vor, damit auch wirklich alle Zähne und Flächen dran kommen. Bewährt hat sich das „KAI“-System. Beginnen Sie mit den Kauflächen, putzen Sie dann die Außenflächen und zuletzt die Innenseiten der Zähne. Ganz wichtig ist es außerdem, dass Sie nicht zu stark drücken, während Sie die Zähne putzen.

Zähne richtig putzen – elektrisch oder manuell

Die richtige Zahnbürste ist ein weiterer wichtiger Aspekt in Sachen richtig Zähne putzen. Ob Sie eine Handzahnbürste oder eine elektrische Modell benutzen, ist unerheblich. Beide reinigen - richtig angewendet - gleich gut.

Als ideale Handzahnbürste empfehlen Experten Modelle mittlerer Härte, bei freiliegenden Zahnhälsen eher weiche Bürsten. Abgerundete Borsten verhindern, dass Sie das Zahnfleisch verletzen, wenn Sie sich die Zähne putzen. Der Kopf der Zahnbürste sollte klein sein, damit auch die Backenzähne gut erreichbar sind.

Mit einer elektrischen Zahnbürste fällt vielen Menschen das Zähneputzen leichter, da die Bürste den größten Teil der Arbeit übernimmt. Es gibt auch Elektrozahnbürsten, die mit Ultraschall Zähne putzen. Sie sollen den Zahnbelag noch gründlicher beseitigen.

Für Hand- und Elektrozahnbürsten gilt gleichermaßen: Spätestens nach drei Monaten sollten Sie die Bürste bzw. den Bürstenkopf austauschen. Denn die Reinigungswirkung lässt mit der Zeit nach, die Borsten spalten sich auf und verletzen das Zahnfleisch während Sie die Zähne putzen.

Auch nach einer schweren Erkältung, Grippe oder Infektion mit Lippenherpes sollten Sie mit einer neuen Bürste Ihre Zähne putzen, da sich ein Teil der Krankheitserreger möglicherweise zwischen den Borsten eingenistet hat. Dadurch könnten Sie sich ständig neu infizieren, sobald Sie die Zähne putzen.

Zahn- Zwischenräume nicht vergessen

In den Zahnzwischenräumen ist die Kariesgefahr besonders groß, weil die Zahnbürste dort schlecht hinkommt. Ergänzend zum eigenen Zähneputzen können Sie Ihre Zähne einmal im Jahr bei Ihrem Zahnarzt professionell reinigen lassen. Dabei werden Zahnstein und Plaque gründlich entfernt.

Zähne putzen - bei Füllungen, Kronen und Implantaten

Hat ein Zahn eine Füllung oder eine Krone, sollten Sie diese Zähne besonders aufmerksam und gründlich pflegen.

Gleiches gilt für Implantate. Ihnen selbst können die Säure produzierenden Bakterien zwar nichts anhaben. Wohl aber dem Zahnfleisch und dem Kieferknochen.

Clínica Dental Gilabert
C/Malaquita I bajo 4-5. CC Costa Zenia
03189, La Zenia, Orihuela Costa
Tel: +34966730122
WhatsApp: +34626503690
info@clinicagilabert.com
www.clinicagilabert.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
WhatsApp 647 549 702
Phone 965 352 680

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

MARTINA FISCHER
SERVICEBÜRO



**Verlässlichkeit
schafft Vertrauen**

Unser Weg - Unser Ziel

Behörden- Angelegenheiten	Wir helfen Ihnen. Rufen Sie uns an!	E-Mail: martina@mfischer.es
Steuerververtretungen	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 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

Unser Motto: “MODA LA FINCA zieht Sie magisch an“



Seit 17 Jahren legen wir großen Wert auf einzigartige, freundliche und erfahrene Fachberatung! Für Damen und Herren bieten wir auf 260qm ein ganz besonderes Einkaufserlebnis und nebenbei werden Sie noch mit einer Tasse Kaffee oder einem Glas Orangensaft verwöhnt. Im Outlet finden Sie Kollektionen von z.B. HEGLER FASHION, NAVIGAZIONE- HANS SCHÄFER MODE, ROBELL, PONT NEUF und vieles mehr für die Damen. Die Herren haben eine große Auswahl von CLUB OF COMFORT, HAJO, REDMOND und JAVIER LOBATO. Bei uns finden Sie die richtige Kleidung um adrett auszusehen und sich wohl zu fühlen. In unserem Sortiment gibt es reichlich Auswahl von Größe S bis 6XL. Die Boutique besticht mit Kollektionen von FRANK LYMAN, TÍA und SWING für ganz besondere Tage.



Überzeugen Sie sich selbst von der überragenden Auswahl und Qualität!

Weitere Informationen finden Sie auf Facebook - Angebrit Moda La Finca oder auf unserer Website www.modalafinca.com

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Pflegedienst



WIR HELFEN, WO SIE
HILFE BRAUCHEN.

TELEFON:

635 645 661

www.pflegedienst-curavita.com

kontakt@pflegedienst-curavita.com

MODA LA FINCA
OUTLET & BOUTIQUE
www.modalafinca.com



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

15 % Rabatt !!!
Den ganzen August
auf alle Artikel über 35 € !!!

Wir haben eine neue WEBSITE
mit vielen Sonderangebote !
www.Modalafinca.com

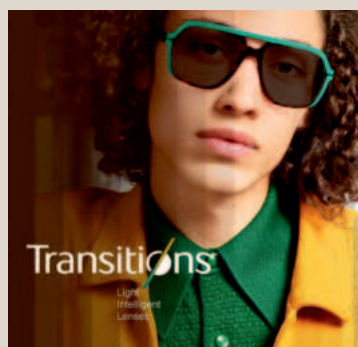
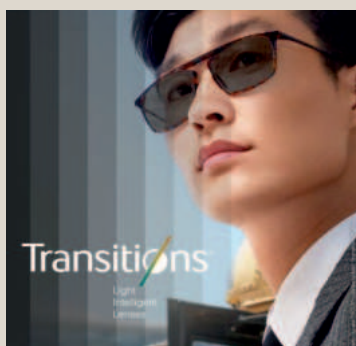


MODA LA FINCA

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

Tel: 966 729 544

Email: 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-violetttem 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](https://www.instagram.com/opticafischer)

HUSTRANS

Transporte Deutschland - Spanien



- Umzüge
- Beiladungen
- Auto Transport
- Motorrad Transport
- Einlagerung
- Umzüge innerhalb Spaniens
- bis 60m² 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

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



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

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 machen Urlaub
vom 19.08. - 04.09.24



Wir sind bei Facebook.



10 Jahre
Bräustüberl
und
Margot's
70. Geburtstag

Sonntag 11. August
ab 18:00 Uhr

Mo & Di Ruhetag



Mittwoch bis Sonntag ab 16 Uhr bis nix mehr los ist!

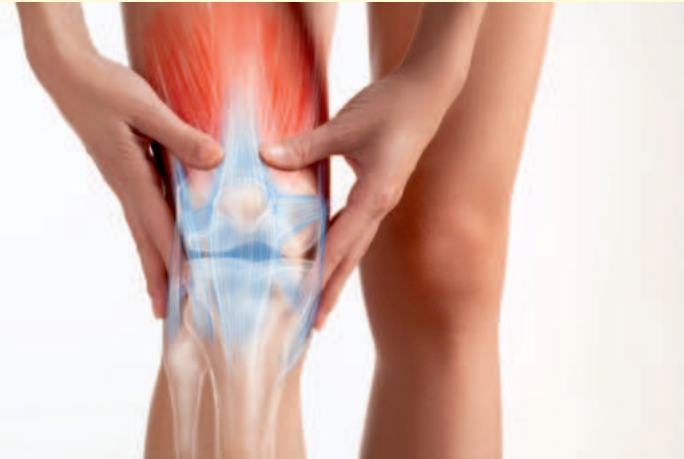
Reservierung und Auskunft: ☎625 081 701

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

Meniskus

Eine neue Studie zeigt, dass Physiotherapie bei Meniskusschäden genauso wirksam ist wie eine Operation – bei weitaus geringerem Risiko

Eine hollaendische Studie hat gezeigt, dass bei leichten bis mittelschweren Meniskusschäden, also solchen, die nicht mit einer kompletten Blockade des Knies einhergehen, Physiotherapie genauso wirksam ist, wie eine Operation.



Eine “konservative” Behandlungsmethode wie Physiotherapie ist im Vergleich zu einer Operation mit weitaus weniger Risiken verbunden, es wird zum Beispiel keine Narkose benötigt, es gibt keine Wunde, die sich infizieren kann, man muss auch nicht ins Krankenhaus – die Liste der Vorteile lässt sich noch lange fortsetzen. Deshalb sollte Physiotherapie immer die erste Option bei einem Meniskusschaden sein, eine Operation ist wenn keine Verbesserung erreicht werden kann immernoch möglich.

Was genau ist der Meniskus?

Jedes Knie hat zwei Menisken, die wie Kissen zwischen Oberschenkelknochen (Femur) und Schienbein (Tibia) sitzen und ähneln wie die Bandscheiben in der Wirbelsäule, wie Stossdämpfer wirken. Wenn ein Meniskus beschädigt wird, kann es zu Schmerzen, Schwellungen oder Steifheit im Knie führen. Bei einem grossen Schaden und viel Pech kann es zu einer Blockade kommen und das Knie bleibt entweder komplett gestreckt oder in gebeugter Position “stecken”.

Bei der Studie wurden Patienten im Alter von 45 bis 70 Jahren und leichten bis mittelschweren Schäden in zwei Gruppen unterteilt: die einen wurden direkt operiert, die andere Gruppe bekam zunächst Physiotherapie. Von den Probanden, die nicht operiert wurden, konnten 70% eine deutliche Verbesserung nur durch die konservative Behandlung erreichen.

Nach erfolgreichem Abschluss der Therapie bzw der Operation ist die Zufriedenheit / Schmerzfremheit bei beiden Gruppen gleich gross.

Was genau wird bei der Physiotherapie gemacht?

Bei Physio-Fit wird die Therapie dem Patienten und seinem individuellen Fortschritten angepasst.

Normalerweise beginnen wir zunächst mit Lymphdrainage, um die Entzündung und Schwellung zu verbessern. Ausserdem wird eine sanfte passive Mobilisation durchgeführt. Um den Heilungsprozess positiv zu beeinflussen und die Zone zu stimulieren arbeiten wir ausserdem mit Akupunktur und Dry Needling.

Nach und nach gewinnt der Patient an Mobilität. Wenn diese nahezu voll wiederhergestellt ist, beginnt die Rehabilitation. An den Rehabilitations-Kraftmaschinen wird mit Krankengymnastik die Muskulatur wiederaufgebaut.

Wann sollte ein Physiotherapeut aufgesucht werden?



Zusammenfassend kann man sagen, dass eine konservative Behandlung mit Physiotherapie bei allen Menschen mit leichten bis mittleren Meniskusschäden die erste Wahl sein sollte.

Patienten, bei denen das Knie komplett blockiert und unbeweglich ist, kommen allerdings in der Regel um eine Operation nicht herum.

Sollten sie zu der kleinen Gruppe gehören, bei denen trotz Physiotherapie am Ende operiert werden muss, war die Physiotherapie trotzdem nicht umsonst, denn alles, was vorher an Mobilität und Verbesserung gewonnen werden konnte, beschleunigt den Heilungsprozess nach der Operation.

Sollten Sie Fragen zu diesem oder anderen Themen der Physiotherapie haben, zögern Sie nicht, das Physio-Fit Team zu kontaktieren.

Medical & Beauty



Maren Hustan

622 571 730

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

Plaza de Figuera Nº 1
Urb. El Raso
(Campo de Guardamar)



RECHTSANWALTSBÜRO / 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
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
verschiedenen 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

**Jeden Sonntag
ab 12 Uhr**

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

Unser Sommer-Angebot



LECKER
verschiedene köstliche Salate



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

IT'S A

U Clinic®

DENTAL & FACIAL AESTHETICS

SUMMER



FAN FAVORITE FACIAL

Aquapure®: Deep Facial Cleaning

Keeping your skin clean and deeply hydrated is key to the path towards healthy and glowy skin. Our Aquapure® treatment includes exfoliation, extractions, direct infusion of serums, deep hydration, sensory massage, relaxation and luminous skin. Are you ready to give your skin the care it deserves?

90€ / 3 sessions for 230€



GLOW & GLEAM PACKAGE

Basic Dental Cleaning + Facial Cleaning with Aquapure®

It's the best of both worlds, a thorough dental cleaning and a refreshing Aquapure facial treatment, ensuring your smile is bright and your skin is radiant. Indulge in this dual treatment to rejuvenate your appearance and boost your confidence.

130€

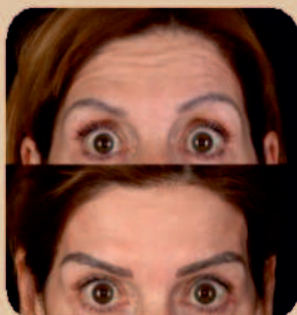


RADIANT SUMMER SMILE

Express Teeth Whitening

If you're looking for a quick and effective whitening without the wait, this is the ideal treatment for you. In just one visit to our clinic we will perform a dental cleaning, complete study (photos and color matching) and 1 whitening session with high-concentration gel. Don't wait any longer, book an appointment!

185€



BYE BYE EXPRESSION LINES

Botulinum Toxin Treatment

Sun exposure, exercise and daily activities put significant stress on the muscles in the upper third of our face due to our varied facial expressions. The goal of this treatment is to relax those muscles, not only to smooth existing wrinkles but also to prevent new ones from forming.

350€

+34 675 77 55 18

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

@ucliniclazenia

www.ucliniclazenia.com





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



D&A
Pflege team



**Professionell und Zuverlässig.
Qualifizierte Pflegekräfte mit langjähriger
Berufserfahrung.**

Wir helfen Ihnen:

- tägliche Körperpflege
- Wundmanagement
- Überwachung der verordneten
Medikamente
- Hilfe im Alltag
- Begleitung zu Arztterminen
- Krankengymnastik
- u.v.m.



Tel: 622 791 440

dianaundandrea@gmail.com

www.dianaundandrea-pflegeteam.es

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	20	21

	5		19		12	7		11		11		Fussknöchel	Geräusch im Wald	Fluss in Kalifornien		größter Saturnmond		Figur der 'Sesamstrasse'
2	3	13	13	12	18	6	12	8	7		dürrer trockener Geist							
	20		12		7	8	13	6	zu vorge-rückter Stunde							Unter-gestell von Kanonen		nach-drückliche Erinnerung
20	12	13	21	4	8	17	21		Schuh-schnür-band		Ab-fahrts-skilauf							
	15	8	21		21	14					eine Kletter-palme		bayrisch: nein				persön-liches Fürwort	
19	17	7	17	21	9	Kunden-dienst		grosses nord. Hirsch-tier						algeri-sche Geröll-wüste	sibir. Eich-hörn-chenfell			
	13		8		rhein. Grafen-ge-schlecht					necken								
16	2	12	7		Gesetze, Anord-nungen		ägyptischer Ernte-gott	Maurer-werk-zeug							wesent-lich		US-Nor-mungs-institut (Abk.)	
	17		Verdau-ungs-organ					süd-deutsch: Grasland		beein-druckt								
3	11		Stich-probe		von grosser Menge					krank-hafte Albern-heit		Welter-neuerer der Moslems	Schell-fischart					
7									ein-balsa-mierte Leiche							orienta-lischer Woll-stoff		Kinder-frau (engl.)
junge Pflanze	ein Bör-sendiffe-renz-betrag		eine Take-lung (seem.)		ein Haustier		Kurort in Grau-bünden							Strom durch Hessen				18
tragen-des Bauteil							deutsche Vorsilbe		männ-licher Vorfahr		Schlag							1
bibl. Prophet im A.T.		Seiten-teil des Dachs		Strom zum Aral-See		Feder-mappe					eine west-afrik. Sprache		Karne-vals-geck		12	14	14	
						schotti-sche Graf-schaft		türk. Anis-brannt-wein					belegt (Platz)	21		17	7	
Haut-farb-stoff								Schleu-der-waffen		Beginn		be-klo-men	15	12	18	19	17	
ein Gesetz-buch (Abk.)	Güte, Milde		dt. Film-gesell-schaft (Abk.)				Kund-schafter					2	17	14		12		
			Obst-innere	Pauke							3		7		4	1	7	
Götter-trank							Grenz-schutz-einheit (Abk.)	Sohn Jakobs (A.T.)	7			21	17	21	17			21
helles eng-lisches Bier				leicht-fertig					6	12	10	2	21		8	7	3	
weit entfernt, abgele-gen		dalma-tinische Insel				Berg-kamm		14	12	21		12	9	12	13	17	17	
				frühe Kultur-epoche			7	17	18	9	17	8	21		17	8	18	

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./WhatsA. 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





HAHN-FÜRSTENBERG

IMMOBILIARIA

seit 1995

Überlegen Sie zu verkaufen? - Wir beraten Sie gern

Top-Angebot des Monats



TORREVIEJA,
Jardin del Mar

109.950 Euro



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



Besuchen Sie uns im Büro in La Zenia



La Zenia

Cabo Roig

Kontakt

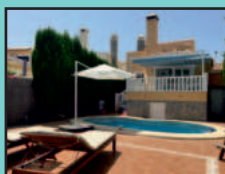
Mobil: 616 939 326

Telefon: 966 773 985

Fax: 966 730 430

Avenida España, nº 2, I-22
Res. Sal y Mar IV • La Zenia
03189 Orihuela Costa (Alicante)

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



CABO ROIG Meerseite,
Cala Capitán

Nur 3 Min. zum schönen Strand! Villa, 111m² Fläche, 4Schlafz., 2 BZ, geräumiges WZ, Klima, Terrasse, Blick auf Grünzone, privater Pool, ruhig.

425.000 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, teilmöbl., Wintergärten, Autostellplatz, Gem. Pool.

194.000 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.

389.000 Euro



VILLAMARTIN

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

419.000 Euro

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: 9.30-14 Uhr

Sa: geschlossen

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 Getränkepakete

*Bustransfer von La Zenia, Torrevieja, Quesada, La Marina und Elche inklusive.

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



-Inkl. 15 Landausflüge
-Inkl. Getränkepaket bei Mittag- und Abendessen

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

Geburtstag

Bei einem Bier in einer Kneipe sagt Karl am Stammtisch: "Schon komisch, vorgestern war ich noch 25 Jahre alt und nächstes Jahr werde ich schon 28."

"Wie soll das denn möglich sein?", entgegnet ihm da einer seiner Kumpanen. Wissen Sie es?

Das Gespräch fand am 1. Januar statt. Karl hatte am 31. Dezember seinen 26. Geburtstag, war also vorgestern (am 30. Dezember) noch 25 Jahre alt. Dieses Jahr wird er 27 und nächstes Jahr 28 Jahre alt.

Schallplatte

Wie viele Rillen sind ungefähr auf einer Schallplatte von 30 cm Radius eingepreßt?

Zwei, eine auf der Vorderseite und eine auf der Rückseite.

Auf dem Markt

Frau Müller hat drei Kinder zu Hause. Auf dem Markt kauft sie 9 Äpfel, 16 Birnen und 7 Apfelsinen.

Wie bringt sie es fertig, das Obst gerecht unter ihren Kindern aufzuteilen, ohne dass ein Kind mehr bekommt als die anderen?

Sie macht Obstsalat.

Gemeinsamkeit

Helmut Kohl hat einen kurzen, Arnold Schwarzenegger einen langen, Ehepaare benutzen ihn oft gemeinsam, ein Junggeselle hat ihn für sich allein, Madonna hat keinen, und der Papst benutzt ihn nie.

Was ist gemeint?

Der Nachname.

Brüder

Klaus, Bernd und Joachim sind Brüder. Gemeinsam wollen sie einem Fußballverein beitreten. Der Trainer will wissen, wie alt jeder ist, damit er sehen kann, ob alle drei in der gleichen Mannschaft spielen können. Klaus antwortet: "Bernd und ich sind zusammen 32 Jahre alt, Bernd und Joachim sind zusammen 28 Jahre alt, und Joachim und ich sind zusammen 30 Jahre alt."

Wie alt ist jeder der drei Brüder?

Bernd ist 15, Klaus 17 und Joachim 13 Jahre alt.

SUDOKU

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

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

Lösung weiter hinten im Heft.



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

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

Hochfest der katholischen Kirche Maria Himmelfahrt

Das älteste Marienfest wird jährlich am 15. August gefeiert

Maria Himmelfahrt ist ein Feiertag der katholischen Kirche und wird jährlich am 15. August gefeiert. An diesem Tag wird der außergewöhnlichen Aufnahme der Jungfrau Maria in den Himmel gedacht. Nach christlichem Glauben wurde die "Heilige Mutter Gottes" nämlich direkt nach ihrem Tod mit Körper und Seele in den Himmel aufgenommen. Was genau steckt hinter dem Feiertag und warum ist er in der katholischen Kirche so wichtig?



Die Geschichte des christlichen Festtags "Maria Himmelfahrt" (auch "Mariä Himmelfahrt") reicht einige Jahrhunderte zurück. Maria wird auch "Heilige Mutter Gottes" genannt, weil sie nach christlichem Glauben den Heiland Jesus Christus gebar. Nachdem ihr im Jahr 431 nach Christus der Titel "Gebärerin Gottes" zugesprochen wurde, feierte man das Fest der Aufnahme Marias in den Himmel erstmals im Jahr 451 nach Christus in der Ostkirche. Ein Jahrhundert später wurde in Jerusalem der "Tag der Gottesmutter" eingeführt.

Ein weiteres Jahrhundert verging, bis der oströmische Kaiser Mauritius (582 bis 602 nach Christus) den Feiertag als

bindend vorschrieb. Erst im 7. Jahrhundert, weitere 100 Jahre waren vergangen, wurde Marias Fahrt in den Himmel auch von der Westkirche in Rom übernommen und dem 15. August zugeschrieben. Ein Jahrhundert später wurde der Feiertag schließlich auch in Deutschland eingeführt. 1950 wurde Mariä Himmelfahrt von Papst Pius XII. als "offizieller Lehrsatz" erklärt. Heutzutage wird der Festtag auch "Entschlafung Marias" genannt, weil die heilige Maria direkt nach ihrem Tod in den Himmel aufgenommen worden sein soll. Er wird von verschiedenen christlichen Kirchen wie den Katholiken, Anglikanern, der (Syrisch-)Orthodoxen oder den Maroniten gefeiert.

Neben Deutschland ist Maria Himmelfahrt in Österreich, Liechtenstein, in Teilen der Schweiz, Belgien, Frankreich, Italien, Kroatien, Litauen, Luxemburg, Malta, Polen, Portugal, Slowenien, Spanien, Griechenland, Georgien, Rumänien und Zypern ein Feiertag. In der katholischen Kirche leitet Maria Himmelfahrt die "Frauendreißiger" ein. Dieser Begriff bezeichnet die 30 Tage, in denen vielerorts Marienprozessionen, -gebete und -wallfahrten begangen werden. Wichtige Gedenktage in diesem Zeitraum sind neben Mariä Himmelfahrt der 8. (Marias Geburt) und der 12. September (Mariä Namen).

Bedeutung des Feiertags

Maria Himmelfahrt stellt für die katholische Kirche ein "Hochfest" dar. Das bedeutet, dass der Tag wichtige Glaubensbestandteile beinhaltet und eine besonders bedeutsame heilige Person verehrt wird. Darüber hinaus bezeichnet der Begriff Hochfest einen Festtag mit höchstem liturgischem Rang - als "Liturgie" bezeichnet man die Ordnung und Reihenfolge von Bräuchen und Zeremonien im Gottesdienst.

Der Name "Mariä Himmelfahrt" ist abgeleitet von der lateinischen Bezeichnung "assumptio Beatae Mariae Virginis", übersetzt heißt das: Aufnahme der heiligen Jungfrau Maria. Der Überlieferung nach ist Maria am Berg Zion ein Engel erschienen, der ihr ihren Tod verkündete. Auf Marias Wunsch hin wurden die Apostel auf Wolken zu ihr gebracht und standen an ihrem Sterbebett.

Am 15. August jeden Jahres feiert die christliche Kirche Maria als ersten Menschen nach Jesus Christus, der nach dem Tode auferweckt wurde und sich nicht - wie alle anderen Verstorbenen - dem jüngsten Gericht stellen musste, bevor er zu Gott in den Himmel aufgenommen wurde. Maria als "Mutter Gottes" ist nach dem Glauben der katholischen Kirche frei von jeder Sünde, so dass sie nach

ihrem Tod unmittelbar mit Körper und Seele Gott im Paradies gegenübertreten konnte. So soll Maria Vergöttlichung erfahren haben. Vielen dient die Himmelfahrt der Jungfrau Maria auch als Erklärung dafür, dass es keine Grabstätte und keine Reliquien von ihr geben könne. "Reliquien" (aus dem Lateinischen übersetzt "Überbleibsel") nennt man Gegenstände, die der Verehrung Heiliger dienen - wie etwa Körperteile oder persönliche Besitztümer der heiligen Person.



Woher stammt die Überlieferung?

Marias Aufnahme in den Himmel ist biblisch nicht belegt. Neben der Weihnachtsgeschichte im Lukas- und Matthäusevangelium sind überhaupt nur wenige Inhalte über die heilige Jungfrau in der Bibel zu finden. Dennoch wird Maria in der römisch-katholischen Kirche stark verehrt. Weil Marias außergewöhnliche Himmelfahrt nicht schriftlich festgehalten ist, wird ihre Aufnahme in den Himmel von Christis Himmelfahrt unterschieden. Um dem Ausdruck zu verleihen, werden beispielsweise im Lateinischen für die beiden Festtage zwei unterschiedliche Bezeichnungen verwendet: "Ascensio Christi" (Aufahrt Christi in den Himmel) und "Assumptio Mariae" (Aufnahme Marias in den Himmel).

Dass in der Heiligen Schrift wenig über Maria zu finden ist und es keinen Nachweis über den Hergang ihres Todes gibt, ließ die "Mutter Gottes" umso geheimnisvoller erscheinen und trug teilweise sogar noch zu ihrer Verehrung bei. Es liegen außerdem Legenden vor, die Informationen über sie preisgeben. So berichtet Cäsarius von Heisterbach im Jahr 1216 nach Christus von einer Vorstellung, die bereits im 2. Jahrhundert verbreitet war. Demnach wurde Marias Leichnam von Engeln in den Himmel begleitet, während die Apostel, die sich am nun leeren Grab der Frau befanden, der schwebenden Maria nachblickten. Einer weiteren Erzählung aus dem 13. Jahrhundert, die so genannte "Legenda aurea" (übersetzt "Goldene Legende"), ist zu entnehmen, Marias Leichnam sei auf Befehl eines Engels eine Palme vorausgetragen worden. Außerdem sei Christus selbst wenige Tage nach Marias Tod erschienen und habe auf der Erde einen blumenähnlichen Duft hinterlassen.

Einer anderen Legende zufolge haben die Jünger wiederum in Marias Grab nur Blüten und Kräuter, nicht aber ihren toten Körper vorgefunden, als sie es öffneten. Glaubt man der Tradition, so liegt der Ort, an dem Maria in den Himmel aufgefahren ist, in Jerusalem. Auf jenem Berg "Zion" befindet sich heute ein Kloster, in dem deutsche Benediktinermönche ihrem Glauben nachgehen. Aus all diesen Überlieferungen lassen sich die Traditionen und Bräuche zu Mariä Himmelfahrt erklären.

Bräuche und Traditionen zum Festtag

Neben den Legenden, die immer wieder Blumen und Kräuter im Zusammenhang mit Marias Tod erwähnen, ist die Entstehung der Traditionen und Bräuche zum Marienfest auch auf das Hohelied zurückzuführen, das im Alten Testament der Bibel zu finden ist. Darin ist zu lesen, Maria sei als "Blume des Feldes und Lilien in den Tälern" (Hohelied 2) verehrt worden. Außerdem wurde Maria seit dem 5. Jahrhundert als "guter und heiliger Acker" bezeichnet. Da der 15. August in der Zeit liegt, in der besonders reich geerntet wird, liegt außerdem eine Verbindung zu Pflanzen und zur Ernte nahe.

In der katholischen Kirche ist es daher bis heute Brauch, zu Maria Himmelfahrt eine Kräuterweihe abzuhalten. Im Gottesdienst werden verschiedene Kräuter, wie beispielsweise Johanniskraut, Arnika, Baldrian, Tausendgüldenkraut, Frauenmantel oder Augentrost zu Sträußen zusammengebunden und geweiht. Die Anzahl der Kräuter, die für die Sträuße verwendet werden, unterscheidet sich. Entweder ist die Anzahl "drei", "neun" oder mitunter "zwölf" - auch in den letzten beiden Ziffern ist stets die Zahl drei enthalten ($9 = 3 \times 3$ und $12 = 3 \times 4$), die für das Mächtige und den Segen steht. Manchmal werden auch sieben verschiedene Kräuter verwendet, da die Zahl für die "sieben Sakramente" der römisch-katholischen Kirche steht.

Früher wurden die Bündel nach dem Gottesdienst von gläubigen Menschen in ihren Häusern an der Wand oder über der Tür aufgehängt. Der Mischung der Kräuter wurde nachgesagt, sie könne allerlei Positives bewirken. Sie sollte nicht nur vor Krankheit und Unheil schützen, sondern darüber hinaus auch kranke Tiere heilen. Bei starkem Gewitter streuten die Menschen die Kräutermischung in ein offenes Feuer im Kamin, um sich vor Blitzeinschlägen zu schützen. Auf die Särge von Toten legten die Hinterbliebenen Kreuze, die sie aus geweihten Kräutern zusammensteckten.

In ländlichen Gegenden wird Maria Himmelfahrt wegen des Kräuterbrauchs auch "Unser Frauen Würzweih" oder "Büschelfrauentag" genannt. Um Kindern eine Freude zu machen, schenkte man ihnen an Mariä Himmelfahrt Wal- oder Haselnüsse, die sie dann "Mariennüsse" nannten.

Lustiges: Lachen ist gesund



Zwei junge Damen unterhalten sich angeregt über Männer. "Dein Kollege, der Manfred, der macht dir schon lange den Hof", sagt die Eine. "Willst du ihn denn nicht heiraten? Er hat doch eine tadellose Vergangenheit und eine vielversprechende Zukunft!"

Darauf die Andere: "Ehrlich gesagt, stört mich auch eher seine Gegenwart."

"Ich habe jede Nacht den selben Traum", erzählt der Patient dem Psychiater.

"Erzählen sie mal!", ermutigt dieser seinen Patienten.

"Nun, ich stehe vor einem Tor, wo ein Schild hängt. Ich drücke und drück und drücke. Aber das Tor geht nicht auf!"

"Interessanter Traum..", meint der Psychiater, "was steht denn auf dem Schild?"

"Bitte ziehen!"

Die Kuh eines Bauern ist krank. Besorgt fragt er seinen Nachbar: "Was hast du denn damals deiner Kuh gegeben als sie so krank war?"

"Salmiak-Geist."

Gesagt, getan. Nach einer Woche besucht der Bauer seinen Nachbar.

"Meine Kuh ist tot", sagt er.

Darauf der andere: "Meine damals auch."

Ein Polizeiwagen steht abends routinemäßig vor einer Kneipe.

Plötzlich öffnet sich die Tür der Kneipe und ein offensichtlich sturzbetrunkener Gast torkelt auf den Parkplatz. Der Polizeibeamte beobachtet grinsend wie der Mann von Auto zu Auto schwankt und jedes Mal versucht den Wagen aufzuschließen. Nach fünf Versuchen hat er endlich sein Auto

gefunden, öffnet die Fahrertür und legt sich erstmal flach auf Fahrer- und Beifahrersitz. In der Zwischenzeit verlassen einige Gäste die Bar, steigen in ihre Autos und fahren weg.

Der Betrunkene rappelt sich auf und schaltet die Scheibenwischer ein – obwohl es ein schöner trockener Sommerabend ist – danach betätigt er den Blinker, schaltet den Scheibenwischer auf schnell, macht Licht und das Radio an, den Blinker wieder aus und drückt die Hupe. Schließlich startet er den Motor und macht den Scheibenwischer wieder aus. Er fährt ganz langsam einen halben Meter vorwärts und dann wieder einen halben Meter rückwärts und steht dann wieder für ein paar Minuten als weitere Gäste das Lokal verlassen und wegfahren. Endlich fährt er langsam auf die Straße. Der Polizist, der das Schauspiel gedul-

dig und amüsiert beobachtet fährt dem Mann hinterher, schaltet das Blaulicht ein und stoppt den Betrunkenen, welcher sogleich einen Alkoholtest machen muss. Zu der großen Überraschung des Polizisten ist der Test negativ, worauf er den Mann bittet auf den Polizeiposten mitzukommen, da etwas mit dem Alkoholtestgerät nicht stimmen könne.

"Das bezweifle ich", sagte der scheinbar Betrunkene, "denn heute war ich dran mit Lockvogel spielen damit alle Anderen besoffen wegfahren konnten."

Kevin, schaust du mal bitte, ob der Blinker hinten funktioniert? Kevin: Ja geht, nein, doch jetzt wieder, jetzt wieder nicht.

"Über dem städtischen Friedhof in Wien ist heute Morgen ein Hubschrauber abgestürzt."

"Bis jetzt wurden schon 2.000 Leichen geborgen."



RYANAIR FLIEGT AUCH IM WINTER WEITER AB NOVEMBER:

PADERBORN
LIPPSTADT
AIRPORT



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



ALICANTE

JETZT AB 69 € BUCHEN



Beratungseinsatz

nach § 37 Abs. 3 SGB X



Seit fast 10 Jahren bietet das Team vom Pflegedienst CuraVita aus Torrevieja seine Hilfe rund um Pflege und Betreuung bis hin zu palliativer Unterstützung an. Heute geben Sie wichtige Informationen für Senioren im Ausland zum Thema Beratungseinsatz nach § 37 Abs. 3 SGB XI.

Für viele Senioren ist das Leben im Ausland eine attraktive Option, um ihren Ruhestand in einer angenehmen Umgebung zu verbringen. Wenn Sie als Senior im Ausland leben und Pflegegeld aus Deutschland beziehen, sollten Sie sich über den Beratungseinsatz nach § 37 Abs. 3 SGB XI informieren.

Der Beratungseinsatz ist eine gesetzlich vorgeschriebene Maßnahme zur Sicherstellung der Qualität der häuslichen Pflege und zur Unterstützung pflegender Angehöriger. Er gilt für alle Pflegebedürftigen, die Pflegegeld beziehen, unabhängig davon, ob sie in Deutschland oder im Ausland leben.

Die Ziele des Beratungseinsatzes umfassen die Sicherung der Pflegequalität durch regelmäßige Überprüfung der Pflegesituation, die Unterstützung der Pflegepersonen mit Beratung und Hilfe bei pflegerischen und organisatorischen Fragen, sowie die Information über Ansprüche und Leistungen der Pflegeversicherung. Die Häufigkeit der Beratungseinsätze ist wie folgt geregelt: Bei Pflegegrad 2 und 3

mindestens halbjährlich, bei Pflegegrad 4 und 5 mindestens vierteljährlich und bei Pflegegrad I auf freiwilliger Basis halbjährlich. Verpassen Sie nicht Ihre Fristen. Bei Verzug wird die Pflegekasse Ihnen das Pflegegeld zunächst kürzen und sogar gänzlich einstellen.

Denn auch als Senior im Ausland sind Sie verpflichtet, die Beratungseinsätze wahrzunehmen wenn Sie Pflegegeld beziehen. Diese Einsätze tragen wesentlich zur Qualität der Pflege und zur Unterstützung Ihrer pflegenden Angehörigen bei. Durch die rechtzeitige Organisation und sorgfältige Dokumentation der Beratungseinsätze stellen Sie sicher, dass Ihre Pflegekasse weiterhin das Pflegegeld auszahlt und Sie die bestmögliche Unterstützung erhalten.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich direkt an Ihre Pflegekasse oder an den zugelassenen Pflegedienst CuraVita mit Wirkungskreis im Großraum Torrevieja.

Pflegedienst CuraVita

Tel.635 645 661

www.pflegedienst-curavita.com



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

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

1=U, 2=H, 3=O, 4=M, 5=V, 6=D, 7=S, 8=I, 9=Z, 10=C, 11=F, 12=A, 13=L, 14=R, 15=B, 16=P, 17=E, 18=N, 19=G, 20=K, 21=T

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

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

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

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

**BILLIGER
geht nicht!**

~~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



CLÍNICA DENTAL GILABERT



C/Malaquita nº1 Bajo 4/5
C.C Costa Zenia (Orihuela Costa)

✉ info@clinicagilabert.com

☎ 966730122 / 626503690

Montag - Freitag 9:00 - 17:00

