

*Ihr deutsches Magazin an der Costa Blanca*

# COSTA JOURNAL

Ausgabe Nr. 12 / September 2024

*gratis*

**Das Fest der Weinlese in Rioja**

Die Fiestas de San Mateo

**Einsamkeit überwinden**

Tipps für den Alltag

**Fussball Bundesliga**

Alle Spiele im September

**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.



So viele Dinge kommen  
zurück und werden  
wieder in.  
Kann es kaum erwarten, bis  
Moral, Respekt und  
Intelligenz  
wieder im Trend sind.

Denzel Washington

### Inserentenverzeichnis

Auto	Wash & More	12
	Car Center Würtz	4
Flughafen	Paderborn / Lippstadt	27
Fenster, Markisen	Cristal Pro	9
Friseur	Barbershop Tim	23
	Hair Studio Silvia	23
Haustechnik	DAT	7
	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
	DeBassus	17
	Papillon	15
Schlafen	Dynaglobe	12
	Jekatex	13
Service-Büro	Fischer	9
Steuerberater	Bismark	5
Transport	HusTrans	12
Versicherung	Fiatc Kaleja	7
	Göring	4, 13
Zahnarzt	U Clinic	16
	Clinica Dental Gilabert	32

### Texte / Artikel

Einfache Küche: Bauerntopf	Seite 6
Diabetes und Parodontitis	Seite 8
Das Fest der Weinlese in Rioja	Seite 10
Emotionale Intelligenz	Seite 14
Einsamkeit Tipps für den Alltag	Seite 24
Bundesliga Spielplan Alle Spiele im September	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



**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)



**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



# 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 · www.bismark.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**



# 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**

**PSYCHO**

**THERAPY**

**VERBESSERN**

**THERAPIA**

**EMPATHIE**

**EMOTION**

**MANAGEMENT**

**REFLEXIÓN**

**VER**

**BES**

**SERN**

**COPING**

**STRATEGIES**

**ZUHÖREN**

**PSYCHOTHERAPY**



CHEFKOCH.DE

## Einfache Küche - Bauerntopf

### Schnelle & einfache Küche ist gesund

„Ich habe keine Zeit zu kochen“, ist ein häufiges Argument. Doch schnelle und einfache Gerichte zuzubereiten dauert nicht länger als die Zubereitung einer Tiefkühlpizza im Ofen. Wenn du jedoch schnelle und einfache Gerichte auf den Teller zauberst und dabei frische Zutaten verwendest, freut sich dein Körper über zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe.

Hausgemachte Mahlzeiten enthalten im Vergleich zu Restaurantgerichten oder verarbeiteten Lebensmitteln tendenziell weniger Kalorien, ungesunde Fette und Natrium. Indem Sie frische, unverarbeitete Zutaten verwenden und den Einsatz von Zusatz- und Konservierungsstoffen auf ein Minimum beschränken, können Sie nahrhafte und ausgewogene Mahlzeiten zubereiten, die Ihre allgemeine Gesundheit unterstützen.

Selber kochen und frische Zutaten sind doppelt gut für unsere Psyche: 95 Prozent von Serotonin werden in unserem Darm produziert. Gesundes Essen hilft also, unsere Emotionen zu balancieren und uns happy zu machen.

### Für 3 Personen:

1 EL Öl  
500 g Hackfleisch  
500 g Kartoffel(n)  
250 g Paprikaschote(n), bunt  
2 Möhre(n)  
400 g Tomaten, stückige, aus der Dose  
300 ml Gemüsebrühe, kräftige  
200 g Schmand  
2 EL Tomatenmark  
Zucker  
Salz  
Paprikapulver, rosenscharfes



### Zubereitung

Arbeitszeit ca. 20 Min · Koch-/Backzeit ca. 40 Min · Gesamtzeit ca. 60 Min

Die Kartoffeln und Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Paprikaschoten ebenfalls klein schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch krümelig braten. Mit den Dosentomaten, Tomatenmark und der Brühe ablöschen. Kartoffeln, Möhren und die Paprika hinzufügen. Alles zugedeckt ca. 40 min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum Reduzieren evtl. zusätzlich ca. 10 min. ohne Deckel köcheln lassen. Am Schluss mit den Gewürzen abschmecken und den Schmand unterrühren.

Guten Appetit!

**DAT**  
interior design

Avenida del Puerto 1 local 3  
Guardamar del Segura  
965 077 116 info@dat-interior.eu  
[WWW.DAT-INTERIOR.EU](http://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](http://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

**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**

Mesotherapie 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/ Albaterra, 1 Local 64 · Algorfa · Email: [arthurkaleja@agentes.fiatc.es](mailto:arthurkaleja@agentes.fiatc.es)

# Diabetes und Parodontitis:

## 10 Fragen und Antworten



Das Rauchen vermeiden, und wenn Sie Zahnersatz ( Prothesen) verwenden, sollten diese täglich gereinigt werden.

**Sollte ich meinem Zahnarzt über meine Diabetis informieren?**

Sie sollten unbedingt Ihren Zahnarzt berichten, welche Medikamente Sie einnehmen. Menschen mit Diabetis brauchen spezielle Behandlungen.

Wichtig ist auch, Zahnbesuche bei schlechten Blutwerten zu vermeiden, ausser bei Notfällen!

**Warum ist es wichtig, was ich essen?**

Die richtige Auswahl von Lebensmitteln wird Ihnen helfen den Zuckerwert im Blut besser zu kontrollieren.

**Gibt es einen Zusammenhang zwischen Zahnfleischerkrankungen und Diabetes?**

Es gibt häufige Zahnfleischerkrankungen bei Patienten mit Diabetes, genauso wie Herzkrankheiten und Schlaganfälle..

**Was für eine Beziehung haben Diabetes und Parodontitis?**

Parodontitis und Diabetes sind chronische Erkrankungen. Nun wurden in einigen Studien belegt, dass eine bidirektionale Beziehung zwischen Diabetes und Parodontitis besteht. Das bedeutet, dass Diabetes die Entstehung einer Parodontitis begünstigt, und Parodontitis wiederum zu einer Verschlechterung des Blutzuckerspiegels eines Diabetes mellitus (auch bei Gesunden) führt. Noch nicht ganz geklärt ist, ob eine Parodontitis nur zu einer Verschlechterung des Blutzuckerspiegels führt, oder sogar die Entstehung eines Diabetes bewirken kann.

**Also, was soll ich tun?**

Für eine gute Mundgesundheit heisst es , regelmässiger Besuch bei Ihren Zahnarzt, sorgfältiges Zähneputzen und Verwendung von Zahnseide.

**Wenn ich Diabetes habe, bedeutet das Gefährliche Zahnprobleme für mich?**

Wenn Sie Ihren Blutzuckerspiegel im Blut schlecht kontrollieren, sind Sie eher zu schweren Zahnfleischerkrankungen gefährdet, sie können mehr Zähne als Nicht-Diabetiker verlieren. Wie alle Infektionen, können schwere Zahnfleischerkrankungen ein Faktor in Ihrem Zuckerspiegel sein.

Andere orale Probleme im Zusammenhang mit Diabetes sind:

Eine Infektion durch einen Pilz, der in dem Mund wächst und dadurch Mundtrockenheit verursacht, die zu Schmerzen, Geschwüre, Infektionen und Karies führen können.

**Wie verhindere ich Zahnprobleme im Zusammenhang mit Diabetes?**

Das erste besteht darin, den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren. Gute Mundpflege führen, sowie regelmäßigen Besuche bei Ihrem Zahnarzt aller sechs Monate.

**Soll ich eine spezielle Diät folgen?**

Es gibt keine bestimmte "Diabetes-Diät".

Ein Ernährungsplan sagt Ihnen, welche Arten von Lebensmitteln zu den Mahlzeiten und den Snacks konsumiert werden können. Der Plan zeigt Ihnen auch, wie viel Nahrung aufzunehmen ist.

Bei den meisten Menschen mit Diabetes (und diejenigen, die kein Diabetes haben) besteht eine gesunde Ernährung aus 40% bis 60% Kalorien in Form von Kohlenhydraten, 20% Protein und 30% oder weniger Fett.

Der Plan sollte arm an Cholesterin, wenig Salz und wenig hinzugeführten Zucker sein.

**Kann ich Zucker essen?**

Ja. In den letzten Jahren, Ärzte haben gelernt, dass der Verzehr von etwas Zucker, in der Regel keine Probleme für die meisten Menschen mit Diabetes verursacht, sofern sie im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung ist.

Nur vorsichtig sein, mit der Menge an Zucker und keinen weiteren hinzufügen!

**Welche Arten von Lebensmitteln kann ich essen?**

Im allgemeinen können Ihre Mahlzeiten Kohlenhydrate, Proteine und eine bestimmte Menge an Fetten haben. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ernährungsberater für einen spezifischen Ernährungsplan.

Clínica Dental Gilbert  
C/Malaquita I bajo 4-5. CC Costa Zenia  
03189, La Zenia, Orihuela Costa  
Tel: +34966730122  
WhatsApp: +34626503690  
info@clinicagilbert.com  
www.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

## 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**

# Das Fest der Weinlese in Rioja

## Die Fiestas de San Mateo



In Spanien ist es ganz typisch, dass jede Region ein Fest feiert, das einem bestimmten Heiligen, dem örtlichen Schutzpatron gewidmet ist, wie z. B. die Feste von La Mercè in Barcelona oder San Isidro in Madrid. Die Region La Rioja putzt sich im September für das Fest von San Mateo heraus, und gleichzeitig wird das Weinlesefest gefeiert.

Wenn es etwas gibt, wofür La Rioja seit Jahrhunderten bekannt ist, dann ist es die Qualität seiner Weinberge und seiner Weine. Es ist daher nicht verwunderlich, dass eines der traditionellsten und historischsten Feste, das des Heiligen Matthäus (San Mateo), auch mit dem Weinlesefest verbunden ist, bei dem der Wein zweifellos im Mittelpunkt steht.

Die Weinlese ist das Pflücken oder Ernten der Trauben, die für die Herstellung von Wein verwendet werden. Traditionell fand die Weinlese zwischen August und Oktober statt, wenn der Herbst kam und die Trauben bereits reif waren. Zur selben Zeit wurde ab dem 12. Jahrhundert in Logroño ein Jahrmarkt veranstaltet, der Kaufleute und Händler anzog. Dieser Markt wurde im Laufe der Jahre immer beliebter, und da der Jahrestag des Heiligen Matthäus, des Schutzpatrons der Kaufleute, am 21. September begangen wurde, entschied man, dass dies der ideale Zeitpunkt für das Hauptfest der Stadt war.

Das riojanische Weinlesefest ist inzwischen zu einem Fest von nationaler touristischer Bedeutung geworden und findet eine Woche lang statt (mit der Hauptveranstaltung am 21. September). Während dieser Zeit kommen Besucher aus verschiedenen spanischen autonomen Gemeinschaften in die Stadt, um den Wein und die festliche Atmosphäre in den Straßen zu genießen. In den Stadtvierteln gibt es Musik und kulinarische Köstlichkeiten, Umzüge, Stierkämpfe, Konzerte, Tänze und verschiedenste Wettbewerbe.

Trauben und Wein sind, wie nicht anders zu erwarten, die zentralen Elemente dieser Feierlichkeiten. Am zweiten Tag des Festes findet das Traubentreten statt, bei dem zwei Männer in der klassischen Tracht dieses Festes (weißes Hemd, Weste und rote Schärpe um die Taille) ihre Hosen hochkrempeln und ihre Schuhe ausziehen, um in den Bottich zu steigen. Sie zertreten die Trauben, während sie sich mit umschlungenen Armen drehen, um dem Publikum zu zeigen, wie der Most traditionell hergestellt wurde.

Die Feierlichkeiten enden mit der Verbrennung oder Bestattung des Bottichs. Am letzten Tag wird der Bottich in einem Umzug zum Rathausplatz gebracht und dort unter Absingen der Stadthymne angezündet.

Pflegedienst



WIR HELFEN, WO SIE  
HILFE BRAUCHEN.

TELEFON:

635 645 661

[www.pflegedienst-curavita.com](http://www.pflegedienst-curavita.com)

[kontakt@pflegedienst-curavita.com](mailto:kontakt@pflegedienst-curavita.com)

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

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

Modenschau am Samstag,  
den 26.10.24 um 13 Uhr  
auf unserer Terrasse.



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



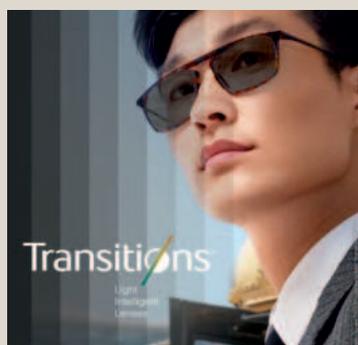
**MODA LA FINCA**

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

Tel: 966 729 544

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

[www.Modalafinca.com](http://www.Modalafinca.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](https://www.instagram.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

# WASH & MORE

AUTO HANDWÄSCHE



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.

- Ihr sicherer Weg zum richtigen Schalfsystem.
- Kostenlose Beratung durch zertifizierten Schlafberater.
- Probeliegen in der Physio Praxis



  
**dynaglobe**  
einfach schlafen

[www.dynaglobe.de](http://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

**Jekatex**  
bedding & more



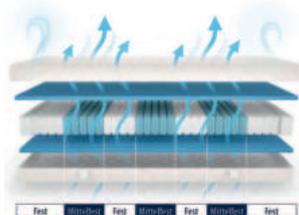
Storchweg 4  
35716 Ewersbach  
+49 (0) 2774 / 800 73 84  
info@jekatex.de

JEKATEX BEDDING & MORE

BETTWAREN, MATRATZEN, NACKENKISSEN UND SCHLAFZUBEHÖR.



Nackenstützkissen Sleepy  
59,00 €



Taschenfederkernmatratze RIO  
Standardmaß 298,00 €



4-Jahresbett - Hohenstein  
Standardmaß 59,00 €

WIR LIEFERN DIREKT NACH SPANIEN - OHNE AUFPREIS!

[WWW.JEKATEXHOME.DE](http://WWW.JEKATEXHOME.DE)

# In Alltag, Partnerschaft, Familie und Beruf dringend notwendig: Emotionale Intelligenz

## Warum es im Leben vor allem auf geschickte Auseinandersetzung mit eigenen und fremden Gefühlen ankommt.

Der Begriff "Intelligenz" wird heutzutage im Alltag nahezu inflationär benutzt und beinhaltet im psychologischen Sinn hauptsächlich die Fähigkeit, denken zu können. Häufig wird bei der Definition dieser Eigenschaft die Hinzunahme der emotionalen Aspekte - also der Umgang mit den eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer - vernachlässigt. Daraus ergibt sich die dann manchmal überraschende Situation, dass jemand in Partnerschaft, Beruf oder generell im Leben eher unzufrieden und unerfolgreich ist, obwohl er/sie doch so "intelligent" sei... Ein klarer Fall von Vernachlässigung der Emotionalen Intelligenz! Aus diesem Grund wurde von verschiedenen Psychologen (allen voran D. Goleman) der Begriff der Emotionalen Intelligenz etabliert: Hierbei ist die Fähigkeit des Verstehens der Entstehung, der Absicht und der Kontrolle der eigenen Gefühle und der Gefühle anderer gemeint. Diese Fähigkeit ist ein wichtiger und vielleicht der entscheidende Aspekt beim Erlangen von gesunden und liebevollen Beziehungen in Partnerschaft und Familie, von beruflichem Erfolg und von einer generellen Ausgeglichenheit und Lebenszufriedenheit.

### Aspekte Emotionaler Intelligenz

#### Die eigenen Gefühle:

- Erkennen
- Verstehen
- Steuern

#### Die Gefühle anderer:

- Erkennen
- Verstehen
- Berücksichtigen

### Woraus besteht Emotionale Intelligenz?

Während die "normale" Intelligenz vereinfacht gesagt, das ist, was der Intelligenztest misst, beinhaltet die Emotionale Intelligenz nicht-kognitive Faktoren, deren Einfluss auf Erfolg und Lebenszufriedenheit von entscheidender Bedeutung ist: Hierbei sind u.a. Motivation, Impulskontrolle, Begeisterungsfähigkeit, Durchhaltevermögen, Einfühlungsvermögen, Disziplin, Verantwortung, Mitgefühl, Selbstbewusstsein und auch geistige Flexibilität und Kreativität zu nennen. Im Gegensatz zu den klassischen Intelligenzfaktoren (Wissen, Logik, Auffassungsgabe, Verarbeitungsgeschwindigkeit) ist die Vermittlung dieser Aspekte in Erziehung und Schule weniger präsent bzw. wird nicht strukturiert vermittelt. Wer diesbezüglich nicht genetisch bevorteilt ist oder zufällig gute Vorbilder hat, sondern sich auch diese "weichen" Eigenschaften erwerben muss, sollte dies selbst und bewusst in Angriff nehmen. Denn zu groß ist der Nutzen einer gut ausgebildeten Emotionalen Intelligenz in den unterschiedlichsten Lebensbereichen und wirkt sich am Ende auch indirekt auf eine verbesserte Gesundheit aus!

### Wie kann man seine Emotionale Intelligenz verbessern?

Verschiedene Studien konnten belegen, dass Programme zur Vermittlung von Aspekten Emotionaler Intelligenz in der Schule zu beeindruckenden Ergebnissen führten (z.B. das CASEL-Programm, [www.casel.org](http://www.casel.org)): Zum einen gab es weniger anti-soziales Verhalten (z.B. Stören des Unterrichts, Streitereien, Drogen), zum anderen mehr prosoziales Verhalten (mehr Mitarbeit im Unterricht, mehr Interesse, bessere Teamarbeit etc). Die langfristigen positiven Effekte aus diesen Veränderungen konnten ebenfalls belegt werden. Bis es zu einem flächendeckenden Umsetzen dieser Erkenntnisse kommt, kann es allerdings noch dauern... Aber auch im individuellen Fall kann etwas getan werden: Wer feststellt, dass er/sie bei zwischenmenschlichen Themen immer wieder aneckt und vor Problemen steht, kann und sollte sich mal über die eigene Emotionale Intelligenz Gedanken machen. Mit Hilfe einer professionellen Beratung können neue Aspekte aufgedeckt und bearbeitet werden, damit es zu einer Verbesserung der eigenen Emotionalen Intelligenz kommt. Die positiven Effekte auf Beziehung, Familie, Beruf usw. werden schnell deutlich werden, so dass es am Ende zu einer nachhaltig verbesserten Lebensqualität kommt! Zu diesem und zu anderen Themen (Ängste, 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 als auch per Online-Sitzung mit Skype, Meet oder WhatsApp-Videoanruf wahrgenommen werden.

### Reaktions-Ampel (Bsp. aus dem CASEL-Programm)

ROT -> Stop! Sich beruhigen, durchatmen.

GELB -> Nachdenken: Reaktionsmöglichkeiten, Einfühlungsvermögen, Konsequenzen bedenken.

GRÜN -> Überlegtes Verhalten zeigen: Neues ausprobieren.

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: 630 341 888 (Termine nur nach Vereinbarung)  
[mirko.bruns@gmail.com](mailto:mirko.bruns@gmail.com) [www.m-psychologe.com](http://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 Nº 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!  
Sonntag 11.00 bis nichts mehr los!

**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

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

IT'S A

# U Clinic<sup>®</sup>

DENTAL & FACIAL AESTHETICS

SUMMER



## FAN FAVORITE FACIAL

### Aquapure<sup>®</sup>: Deep Facial Cleaning

Keeping your skin clean and deeply hydrated is key to the path towards healthy and glowy skin. Our Aquapure<sup>®</sup> 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<sup>®</sup>

It's the best of both worlds, a thorough dental cleaning and a refreshing Aquapure<sup>®</sup> 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](http://www.dianaundandrea-pflegeteam.es)

Zeus  Klima  
Deutscher Klima Techniker  
Unverbindliche Angebote

 624 858 321 

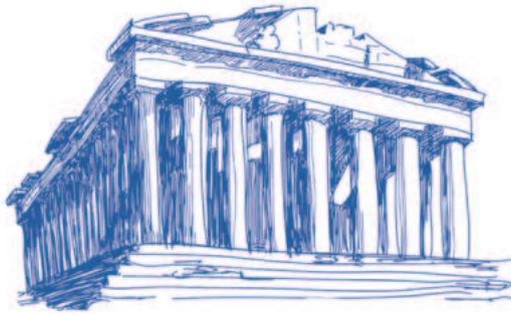
 [www.zeus-klima.es](http://www.zeus-klima.es)  
 [info@zeus-klima.es](mailto:info@zeus-klima.es)

Verkauf, Installation,  
Wartung und Reinigung

eh. CH-Fussballer (Marco)	Juristen-trachten bei Gericht	brit. Pop-Musiker (Chris)	↙	Ver-grösse-rung	antike Zupf-instrumente	↙	↙	Bundes-republik Deutsch-land	↙	Geld-scheine und Münzen	zwei-jährlich	Jetzt-zustand	durch-sichtige Chemie-faser	↙	↙	engl. Artikel	unge-kochtes Essen
↙	↙	↙	3					eh. CH-Eis-hockey-goalie	↘								↙
Sprech-pausen-überbrückung	↘			span. Heer-führer † 1099	↘			eh. Rad-renn-fahrer (Bruno)		Fluss in Grenoble	↘	4				Brief-beginn	
↙					Ertrag, Profit		Compu-terneustart	↘					ölig		Ausruf d. Verwun-derung	↘	
lässige Um-gangs-sprache		lang-haarige Woll-sorte		hoch-betagter Mann	↘					Fremd-wort f. erregbar		schnell, agil	↘				
Höhen-zug im Kt. SH	↘						Kurorte		Platz-knapp-heit	↘				dafür, für	↘	6	
↙				zweite, dritte, ...		Schlacht-ort (Hel-vetier gg. Römer)	↘								buddh. Daseins-gesetz		
chines. Harmo-nielehre: ... Shui	Türein-fassung		Hptst. v. Vanuatu Port ...	↘				Netzjar-gon: laut lachen	↘			kleinste Teile der Wortbe-deutung		Insek-tizid	↘		
histor. Städt-chen im Wiggertal	↘							komfor-tabel, ange-nehm	↘		Ach guck: ... da!	↘					Nach-richten
Spuren-element	↘				Lasten-heber		Beweis-stück	↘						Skand-ale	↘	Abk.: im Allge-meinen	↘
↙			kleinste Einhei-ten des Dramas		Zucker-erbsen			5		niederl. Provinz			nord-amerik. See: Lake ...	↘			
ital. Kloster-bruder (Kw.)		steif	↘				Haupt-stadt v. Russ-land		Stand-bild, Monu-ment	↘				1			
stark metall-haltige Minerale					Fisch-fänger		Kater bei E.T.A. Hoff-mann	↘				Abk.: Florida	↘			Roh-petro-leum	↘
ver-bergen	alt-german. Stamm	Zimmer Mz.		vor Ge-richt ver-nehmen	↘								weiter Satz		EG-Nach-folgerin	↘	
↙	↙	↙				Mobil-funk-standart	↘			Fluss im Kt. ZH		Him-mels-körper	↘				
Ausdeh-nung	↘						ind. Medi-tations-bild		leichter Stoss	↘					Gangart des Pferdes		
↙				Erb-faktoren		Sucht, Beses-senheit	↘	2				Schuh-bündel		engl.: Zehe	↘		
Jugend-licher (Kw.)			präzise	↘					Haupt-stadt v. Afgha-nistan		brum-men, summen	↘					
finken-ähnl. Sing-vogel	↘				grösste Hirsch-art		Gegend im Kt. Giarus	↘									Tarzans Freundin
↙			engl. Mehr-wert-steuer		altnord. Sagen-samm-lung					Grafik-format	↘			Orts-bestim-mung		Dracula-Darstel-ler † 2015	↘
frz.: Esel		ge-statten: mit ...	↘						Autokz. Kanton Nidwal-den		scherzh.: US-Soldat	↘		Tessiner Bild-hauer † 1891	↘		
schweiz. Aussen-ministe-rium	↘			Luzerner Fuss-ballclub	↘			noch im Mutter-leib be-findlich	↘								
freund-lich	↘				schweiz. Mittel-landge-wässer	↘											

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

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



# HAHN-FÜRSTENBERG

## INMOBILIARIA

seit 1995

*Überlegen Sie zu verkaufen? - Wir beraten Sie gern*

### Top-Angebot des Monats



**CABO ROIG**  
**194.000 Euro**

Gepflegte Doppelhaushälfte am Pool, Südseite, 3 Schlafzimmer, Bad, Gäste-WC, Klima, schöner Blick, Heizung, teilmöbliert, Wintergärten, Autostellplatz, Gemeinschafts-Pools.

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



**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**



**PLAYA FLAMENCA**

Große Villa mit sep. Apartment, 4 Schlafz., 3 Badez., 2 Küchen, 2 Wohnz., Esszimmer, teilmöbl., Klima, 2 Wintergärten, Solarium, privater Pool, Top Lage!

**399.000 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

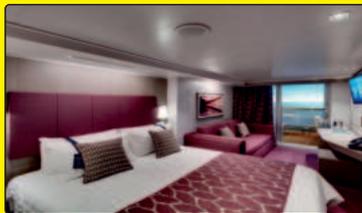
REISEBÜRO TRAVEL AGENCY AGENCIA DE VIAJES

**La Zenia:**  
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

**8 Tage Mittelmeerkreuzfahrt MSC Seaside (2024) MSC Grandiosa (2025) ab Valencia**



**Termine und Preise:**

**2024**

- 26.Sep Balkon .... ab 1143€\*
- 3.Okt ab Balkon .. ab 1243€\*
- 17.Okt Balkon .... ab 1083€\*

**2025**

- 1.Mai ..... ab 999€\*
- 29.Mai ..... ab 1059€\*
- 14.Aug ..... ab 1.369€\*
- 21.Aug ..... ab 1.299€\*
- 25.Sep ..... ab 1059€\*
- 2.Okt ..... ab 1.039€\*
- 23.Okt ..... ab 1.039€\*

**11 Tage Mittelmeerkreuzfahrt MSC Orchestra (2024) MSC Musica (2025) ab Alicante**



\*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.

**Termine und Preise:**

**2024**

- 8.Okt Balkon ..... ab 1.819€\*
  - 18.Oct ..... ab 1.469€\*
- 2025**
- 13.Mai ..... ab 1.419€\*
  - 23.Mai ..... ab 1.419€\*
  - 30.Sep ..... ab 1.509€\*
  - 10.Oct ..... ab 1.469€\*

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

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

Santorini - Mykonos - Rhodes – Heraklion – Argostou/Kefallina

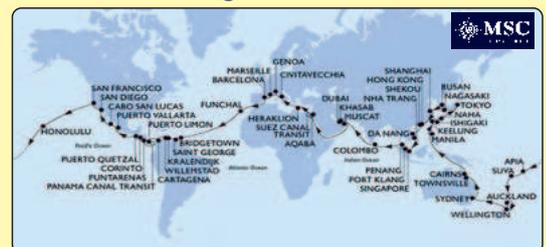


**Preise:**

Innen .....1.799 €\*  
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 2026 – 119 Tage Weltreise mit MSC Magnifica ab Barcelona**



**Innen** ab 19.055 €  
**Balkon Fantastica BM1** ab 25.785 €

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

# Rätselspaß: Nicht nur für Profis

## KNOBELAUFGABEN

### Im Fahrstuhl

Ein Mann wohnt im 25. Stock eines Hauses wenn er von der Arbeit zurück kommt und alleine im Lift ist, fährt er mit dem Lift nur in den 20. Stock und läuft den Rest. Wenn er aber nicht alleine im Lift ist oder wenn draußen schlechtes Wetter ist, dann fährt er bis in den 25. Stock.

**Warum?**

Der Mann ist kleinwüchsig und erreicht daher mit seinen Fingern nur bis zum Knopf für den 20. Stock. Wenn er nicht alleine ist, bittet er eine mitfahrende Person, auf die 25 zu drücken. Wenn schlechtes Wetter ist, hat er einen Schirm dabei und drückt damit auf die 25.

### Der Unfall

Herr Huber verursacht auf der Autobahn einen Unfall. Der Wagen des Unfallgegners hat Totalschaden. Herr Huber wird schwer verletzt, obwohl sein Wagen nicht den kleinsten Kratzer abbekommt.

**Wie ist das möglich?**

Herr Huber war nicht mit seinem Wagen unterwegs, der defekt in der Werkstatt steht, sondern mit einem Leihwagen.

### Die Einbrecherin

Eine Einbrecherin war in einem Gebäude. Obwohl dieses gut bewacht war, gelang es ihr hinein zu kommen ohne Alarm auszulösen. Sie hielt sich lange in dem Gebäude auf und ging dann wieder. Auch dabei wurde kein Alarm ausgelöst. Wäre sie aber nicht so lange geblieben, so wäre sie beim Verlassen des Gebäudes gescheitert.

**Wo war diese Einbrecherin?**

Die Einbrecherin war im Gefängnis.

### Kartenspiel

Beate hat vier Karten auf dem Tisch liegen. Jede Karte hat auf einer Seite einen Buchstaben und auf der anderen Seite eine Ziffer stehen. Es gilt die Regel: Eine Karte, die auf der einen Seite einen Vokal hat, muss auf der anderen Seite eine gerade Zahl haben. Auf den vor ihm liegenden 4 Karten sieht er: Ein "A", Eine "8", Eine "5" und ein "M".

**Welche Karte(n) muss Beate umdrehen, um zu überprüfen, ob die Regel eingehalten wurde?**

Beate muss die Karte mit dem "A" und die Karte mit der "5" umdrehen. Die Karte mit der "8" muss sie nicht umdrehen. Falls auf der Rückseite ein Vokal wäre, wäre die Regel erfüllt. Bei einem Konsonanten gibt es keine Regel, die verletzt werden könnte. Aus dem gleichen Grund muss auch die Karte mit dem "M" nicht umgedreht werden.

## SUDOKU

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

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

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!**

**Jetzt Kontakt aufnehmen und wir melden uns schnellstmöglich zurück.**

**Ansprechpartnerin Simone Berlin**

☎️ +49 171 23 00 513    ☎️ +34 641 189 302

✉️ masimo.homeservice@gmail.com

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

# Beauty & Nail



*Birgit*

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



**+34/ 697 785 808**

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

**Tim** ☎️ **722 801 127**



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

# Einsamkeit

Fast jeder Mensch fühlt sich irgendwann im Leben einsam. Das ist ein natürliches und menschliches Empfinden. In der Regel geht das vorüber. Wenn die Einsamkeit andauert, kann sie jedoch krank machen. Zum Glück gibt es viele Möglichkeiten, aktiv zu werden.



## Einsamkeit kann jeden und jede betreffen

Einsamkeit ist ein Thema, über das niemand gerne spricht. Wer einsam ist, sucht die Schuld meist bei sich selbst: „Mit mir stimmt etwas nicht“ oder „Mit mir will niemand etwas zu tun haben“, sind typische Glaubenssätze, die einsame Menschen verinnerlicht haben. Je länger dieses Gefühl anhält, desto schwieriger wird es, der Einsamkeit zu entkommen. Bestimmte Verhaltensmuster haben sich so verfestigt, dass es immer schwerer fällt, darüber zu sprechen und Hilfe zu suchen. Das Schlimmste daran: Einsamkeit kann sogar krank machen.

Eine Definition von Einsamkeit lautet: Sie ist die wahrgenommene Diskrepanz zwischen Beziehungen, die eine Person hat und denjenigen, die sie sich wünscht. In erster Linie ist Einsamkeit ein subjektives Gefühl, das als unangenehm wahrgenommen wird, weil es an engen, emotionalen Bindungen fehlt. Dabei ist nicht deren Zahl, sondern deren Qualität entscheidend.

*Fachleute sprechen von unterschiedlichen Arten der Einsamkeit:*

- soziale Einsamkeit: sich nicht in ein soziales Netzwerk eingebunden fühlen
- emotionale Einsamkeit: man sehnt sich nach engen und vertrauensvollen Beziehungen
- kulturelle Einsamkeit: sich nicht als Teil der Gesellschaft zu fühlen

## Allein oder einsam – wo fängt die Einsamkeit an?

Allein ist nicht dasselbe wie einsam, auch wenn beide Begriffe häufig synonym verwendet werden. Viele Menschen schotten sich von Zeit zu Zeit bewusst von ihrer Umgebung ab. Wer allein ist, muss sich deshalb nicht einsam

fühlen. Umgekehrt genauso: Selbst in einer Beziehung oder in Gesellschaft können Menschen sich einsam fühlen. Der einfachste Unterschied: **Alleinsein ist ein objektiv sichtbarer Zustand, der häufig positiv empfunden wird. Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, und es ist immer negativ besetzt.**

## Macht Einsamkeit krank?

Einsamkeit wird dann problematisch, wenn sich das Gefühl der Einsamkeit verfestigt und Leidensdruck entsteht. Chronische Einsamkeit macht nicht nur unglücklich, sondern kann auch Stress verursachen, der regelrecht krank macht, psychisch wie physisch. Unter Anspannung schüttet der Körper das Stresshormon Cortisol aus. Tut er das über einen längeren Zeitraum, so steigt die Menge an Cortisol im Körper an.

Das beeinträchtigt viele Funktionen des Organismus: Der Körper kann sich schlechter gegen Entzündungen wehren, der Stoffwechsel gerät aus dem Takt. Einsamkeit kann dann körperliche Symptome wie zum Beispiel Schlafstörungen hervorrufen. Eine neue Studie gibt Hinweise darauf, dass soziale Isolation und Einsamkeit mit einem erhöhten Sterberisiko verbunden sein könnten.



# Einsamkeit überwinden: Tipps für den Alltag

Häufig fällt der erste Schritt nicht leicht. Doch es ist ein enormer Zugewinn, über den eigenen Schatten zu springen. Eine erste einfache Übung könnte sein: Beginnen Sie an der Supermarktkasse oder beim Bäcker ein kleines Gespräch. Manchmal reichen schon kleine Gesten wie ein nettes Lächeln aus, um eine Konversation zu beginnen. *Studien haben gezeigt, dass selbst kurze oberflächliche Unterhaltungen bereichern und ein Gefühl von Gemeinsamkeit schenken können.*



## Mit Sport und Hobbies gegen Einsamkeit

- Sport im Team: Volleyball im Verein, ein Kurs im Fitnessstudio, ein Lauffreud: Sport macht Spaß und tut Körper und Seele gut. Außerdem können neue Kontakte und Freundschaften entstehen. Kommunikation im Teamsport ist wichtig.
- Gemeinsam Hobbys pflegen: Es gibt Buchclubs und Laien-Theatergruppen, Fantasy-Rollenspiele, Doppelkopf-Turniere. Was immer Sie in Ihrer Freizeit gerne tun, schließen Sie sich mit anderen zusammen.
- Singen macht gute Laune – und verbindet: Schließen Sie sich einem Chor an – ob Klassik, Pop oder Jazz, es gibt viele Möglichkeiten.
- Wagen Sie Neues: Sie wollten seit Langem Ihr Französisch auffrischen, Tai-Chi lernen oder vegan kochen? Belegen Sie einen Kurs, zum Beispiel bei einer Volkshochschule.

## Kontakt suchen – Einsamkeit überwinden

- Greifen Sie zum Telefon: Überlegen Sie, wen Sie lange nicht angerufen haben. Wer würde sich freuen, von Ihnen zu hören? Schauen Sie in Ihre Kontakte.
- Gute Nachbarschaft: Auch in der Anonymität einer Großstadt lassen sich nette Nachbarn finden. Über

Social-Media-Kanäle bilden sich Nachbarschaftsnetzwerke, zum Beispiel um etwas zu tauschen oder gemeinsam zu verschönern.

- Video-Konferenz: Ihre Familie wohnt weit weg, Besuche sind nur selten machbar? Ein Video-Chat ermöglicht es Ihnen, alle jederzeit zu sehen.
- Neu an der Uni? Für Erstsemester veranstalten die Fachschaften der einzelnen Studiengänge häufig Treffen, Stammtische oder Kennenlernwochenenden.
- Social Media: Auf Facebook gibt es beispielsweise Gruppen für Menschen die neu in einer Stadt sind und über die sie neue Kontakte knüpfen können. Über Plattformen wie „Gemeinsam erleben“ oder „Meet 5“ finden Menschen zu unterschiedlichsten Aktivitäten zusammen, zum Beispiel Wandern, Essen gehen oder Veranstaltungen besuchen.
- Vereine und Ehrenämter: Wer sich in einem Verein anmeldet, lernt in der Regel schnell neue Menschen kennen. Vielleicht bietet sich auch die Möglichkeit, im Verein ein Ehrenamt zu übernehmen und sich noch mehr einzubringen.
- Über Einsamkeit zu sprechen hilft – am besten mit einem nahestehenden Menschen. Das kann jemand aus der Familie sein, ein Freund oder eine Freundin.
- Alle unter einem Dach: Mehrgenerationenhäuser bieten Wohnraum, in dem das Miteinander aktiv gelebt wird – eine kommunale Strategie im Kampf gegen Vereinsamung.
- Sozial engagieren: Sie können anderen beim Einkauf helfen, Hausaufgaben betreuen oder einfach Zeit mit jemandem verbringen, der ebenso unter Einsamkeit leidet wie Sie. Wohlfahrtsverbände und kommunale Einrichtungen sind dafür Anlaufstellen.

## Welche Hilfsangebote gibt es für Betroffene?

Der erste Schritt: Wenn Sie schlecht schlafen, sich antriebslos fühlen und sich über nichts mehr freuen können, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin.

Eine weitere mögliche Anlaufstelle ist das Kompetenznetz Einsamkeit (kurz: KNE): Es hat Adressen und Anlaufstellen gebündelt, an die Sie sich bei Einsamkeit wenden können. Vergessen Sie nicht: Sie sind nicht allein. Machen Sie sich bewusst, dass es vielen Menschen ähnlich geht wie Ihnen und dass – zumindest zeitweise – Millionen Menschen dasselbe Gefühl der Einsamkeit teilen.

Quelle: Internet

# Lustiges: Lachen ist gesund



Lehrerin: "Tut mir leid Peter aber mehr als eine 5 Minus kann ich dir im Fach Französisch nicht geben."  
Peter: "Gracias!"

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

Ein kleiner Mann sitzt traurig in der Kneipe.....vor sich ein Bier.... Da kommt ein richtiger Kerl, haut dem Kleinen auf die Schulter und trinkt dessen Bier aus.  
Der Kleine fängt an zu weinen.  
Der Grosse: Nu hab dich nicht so, du memmiges Weichei! Flennen wegen einem Bier!  
Der Kleine: Na dann pass mal auf: Heute frueh hat mich meine Frau verlassen, Konto abgeräumt, Haus leer!  
Danach habe ich meinen Job verloren! Ich wollte nicht mehr leben, legte mich aufs Gleis....Umleitung! Wollte mich aufhängen....Strick gerissen! Wollte mich erschieszen.... Revolver klemmt!

Und nun kaufe ich vom letzten Geld mir ein Bier, kippe Gift rein und du säufst es mir weg....!

Eine ältere Dame kommt zum Arzt und sagt: "Doktor, ich habe diese Blähungen, obwohl sie mich nicht so sehr stören.

Sie stinken nie, und sie gehen immer leise ab. Wirklich, ich hatte bestimmt schon zwanzig Blähungen, seit ich hier im Raum bin, obwohl sie das nicht bemerken konnten, weil das ohne Geruch oder Geräusch passiert."

Der Doktor: "Nehmen Sie diese Tabletten und kommen Sie in einer Woche wieder."

Nach einer Woche erscheint sie erneut und sagt: "Doktor, was zum Teufel haben Sie mir da gegeben? Meine Blähungen, obwohl sie immer noch leise sind, sie stinken fürchterlich!"

"Sehr gut. Jetzt, wo Ihre Nase wieder funktioniert, wollen wir uns um Ihr Gehör kümmern..."

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...

Im Vorzimmer des Chefs hocken drei Sekretärinnen. Sagt die eine: "Ich hab gestern im Schreibtisch vom Chef ein Kondom gefunden." Sagt die zweite: "Ich hab ein Loch reingestochen." Sagt die dritte: "Ich glaube, mir wird schlecht..."

Ein Schwabe kommt ins Pfandhaus und möchte einen Kredit über 100 Euro aufnehmen. Als Pfand bietet er seinen Mercedes.

Dem Pfandleiher kommt die Sache zwar etwas seltsam vor, er sagt dem Schwaben aber, er solle sein Auto in die Lagerhalle fahren. Einen Monat später möchte der Schwabe sein Pfand auslösen. "Das macht 100 Euro und 5 Euro Zinsen," sagt der Pfandleiher, "verraten Sie mir jetzt den Sinn der ganzen Aktion?"

Sagt der Schwabe: "Ich war im Urlaub, und wo kann ich sonst für 5 Euro einen Monat lang parken?"



## RYANAIR FLIEGT AUCH IM WINTER WEITER AB NOVEMBER:

PADERBORN  
LIPPSTADT  
AIRPORT 

freitags und sonntags 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



# 1. Bundesliga - Spielplan 2023/2024

## Alle Spiele im September auf einen Blick

Die Bundesliga 2024/25 soll die 62. Spielzeit der Bundesliga als höchste deutschen Spielklasse im Fußball der Männer werden. Insgesamt sollen 306 Liga- und zwei Relegationsspiele absolviert werden.

Die Saison soll am 23. August 2024 mit dem Spiel Borussia Mönchengladbach gegen Bayer Leverkusen eröffnet werden und nach dem 15. Spieltag am 22. Dezember 2024 in die Winterpause gehen. Mit dem 16. Spieltag soll die Spielzeit am 10. Januar 2025 weitergeführt werden; die Austragung des 34. und letzten Spieltags ist für den 17. Mai 2025 vorgesehen.



FREITAG, 13.09.2024

Borussia Dortmund  13.09. 20:30  1. FC Heidenheim

SAMSTAG, 14.09.2024

RB Leipzig  14.09. 15:30  1. FC Union Berlin

TSG Hoffenheim  14.09. 15:30  Bayer 04 Leverkusen

SC Freiburg  14.09. 15:30  VfL Bochum

VfL Wolfsburg  14.09. 15:30  Eintracht Frankfurt

Bor. Mönchengladbach  14.09. 15:30  VfB Stuttgart

Holstein Kiel  14.09. 18:30  Bayern München

SONNTAG, 15.09.2024

FC Augsburg  15.09. 15:30  FC St. Pauli

1. FSV Mainz 05  15.09. 17:30  Werder Bremen

FREITAG, 20.09.2024

FC Augsburg  20.09. 20:30  1. FSV Mainz 05

SAMSTAG, 21.09.2024

1. FC Heidenheim  21.09. 15:30  SC Freiburg

Werder Bremen  21.09. 15:30  Bayern München

1. FC Union Berlin  21.09. 15:30  TSG Hoffenheim

VfL Bochum  21.09. 15:30  Holstein Kiel

Eintracht Frankfurt  21.09. 18:30  Bor. Mönchengladbach

SONNTAG, 22.09.2024

Bayer 04 Leverkusen  22.09. 15:30  VfL Wolfsburg

VfB Stuttgart  22.09. 17:30  Borussia Dortmund

FC St. Pauli  22.09. 19:30  RB Leipzig

FREITAG, 27.09.2024

Borussia Dortmund  27.09. 20:30  VfL Bochum

SAMSTAG, 28.09.2024

RB Leipzig  28.09. 15:30  FC Augsburg

SC Freiburg  28.09. 15:30  FC St. Pauli

VfL Wolfsburg  28.09. 15:30  VfB Stuttgart

1. FSV Mainz 05  28.09. 15:30  1. FC Heidenheim

Bor. Mönchengladbach  28.09. 15:30  1. FC Union Berlin

Bayern München  28.09. 18:30  Bayer 04 Leverkusen

SONNTAG, 29.09.2024

Holstein Kiel  29.09. 15:30  Eintracht Frankfurt

TSG Hoffenheim  29.09. 17:30  Werder Bremen

# 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

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

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

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

KAESER

# 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

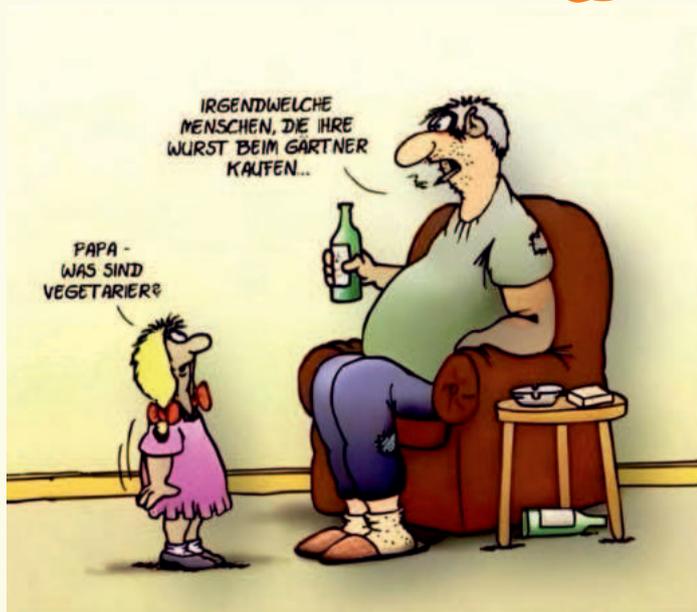
#### Samstag

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

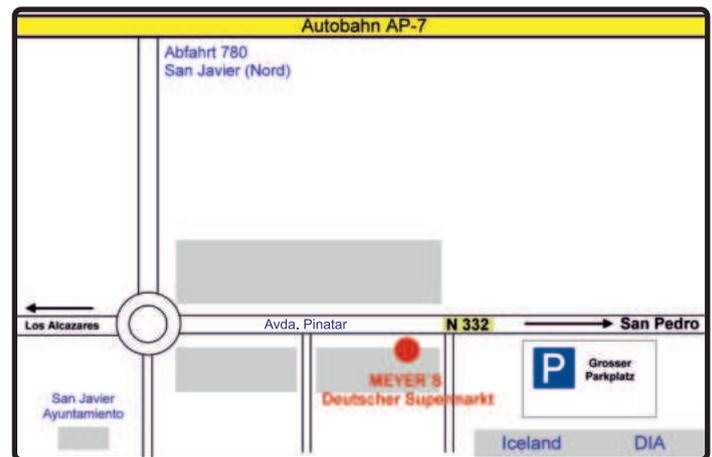
Mehr als  
**1200**  
verschiedene  
Produkte.

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

**Wir eröffnen am 24. September unseren  
zweiten Supermarkt in San Javier!**

Avda. Pinatar nº22 Bajo B, 30730 San Javier (Murcia)

Mo - Fr: 10:00 - 17:00 Uhr / Sa: 10:00 - 13:00 Uhr



**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!



**VEREINBAREN SIE EINEN  
TERMIN!**

Für alle bevorstehenden Behandlungen stehen unsere  
Spezialisten mit ausführlicher Beratung Ihnen zur Seite.

**Kontaktieren Sie uns.**



**966730122**

**626503690**

**GILABERT'**  
CLÍNICA DENTAL

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



[info@clinicagilabert.com](mailto:info@clinicagilabert.com)



966730122 / 626503690

*Montag - Freitag 9:00 - 17:00*

