

Ihr deutsches Magazin an der Costa Blanca

COSTA JOURNAL

Ausgabe Nr. 14 / November 2024



Día de Todos los Santos
Allerheiligen in Spanien

Was hilft gegen Schlafstörungen?
Ursachen, Selbsthilfe, Behandlung

So gesund ist Bewegung in jedem Alter
Sturzprävention

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.



„Das größte Problem in der Geschichte der Menschheit ist, dass die Leute, die die Wahrheit kennen, den Mund nicht aufmachen.

Und diejenigen, die von nichts eine Ahnung haben, bekommt man einfach nicht zum Schweigen.“

Tom Waits

Inserentenverzeichnis

Auto	Wash & More	27
	Car Center Würtz	4
Flughafen	Paderborn / Lippstadt	33
Friseur	Barbershop Tim	23
	Hair Studio Silvia	23
Haustechnik	DAT	9
	Zeus Klima	17
Hauservice	Allround Haus-Service	5
	Masimo Home Service	23
Heizung	OekoSwiss	3
Immobilien	Hahn Fürstenberg	21
	In Sun Properties	5
Kosmetik, Schönheit	DraMo	7
	Maren Hustan	15
	Beauty & Nail Birgit	23
Lebensmittel	MEYERS Supermarkt	35
Medien	M & D	17
Mode	Moda La Finca	11
Optiker	Optiker Fischer	11
Pflegedienst	Cura Vita	11
Psychologe	Bruns	5
Physiologie	Martin Zaic	9
Rechtsanwalt	Euro-Abogados	15
Reisen	Falken Tours	21
Restaurant	La Esquina Torreta II	19
	DeBassus	17
	Papillon	15
Schlafen	Dynaglobe	27
	Jekatex	14
Service-Büro	Fischer	9
Steuerberater	Bismark	7
Transport	HusTrans	27
Versicherung	Fiatc Kaleja	7
	Göring	4, 14
Zahnarzt	U Clinic	29
	Clinica Dental Gilbert	36

Texte / Artikel

Gewürz-Apfelkuchen	Seite 6
Bruxismus - Zähneknirschen	Seite 8
Anpassungsstörung	Seite 10
Was hilft gegen Schlafstörungen	Seite 12
Bürgergeld in Spanien	Seite 16
Allerheiligen Día de Todos los Santos	Seite 24
Bundesliga Spielplan November	Seite 28
So gesund ist Bewegung in jedem Alter	Seite 30

Impressum

Herausgeber:
Steffen Anton
Urb. Torrealmendros, 103
03184 Torre vieja
Tel: 654 803 299

Gestaltung:
Steffen Anton

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

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

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



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



Unsere 25-jährige
Erfahrung ist Ihre **GARANTIE**
und erspart Ihnen **GELD,**
ZEIT und **ENERGIE**

Ihr Deutschsprachiges Immobilienbüro an der Costa Blanca Süd - Orihuela Costa



www.insunproperties.com
info@insunproperties.com

☎ 966 765 827
☎ 699 416 424
☎ 626 391 587

Büro ggü. Villamartin Plaza
Avda. Las Brisas 9, local 5A
Orihuela Costa · Alicante

Unsere belgischen, skandinavischen und englischen Kunden suchen IHRE Immobilie

Das Österreichische Familienunternehmen ist eine internationale Immobilien-agentur, die über eine grosse Auswahl an attraktiven Objekten verfügt – von Ciudad Quesada bis San Pedro, mit Fokus auf Orihuela Costa.

Aufgrund der 25-jährigen Kooperation mit internationalen Agenten und Werbung auf zahlreichen Immobilienportalen verfügen wir über ein internationales Kunden Klientel. In Sun Properties legt Wert auf erstklassigen Kundenservice, professionelle und freundliche Beratung. Durch die langjährige Berufserfahrung und einer Rechtsabteilung im eigenen Büro, können die Österreicherinnen kompetente Auskunft in steuerrechtlichen Fragen geben bei:

- Verkauf -/ und Ankauf einer Immobilie in Spanien
- Beantragung von Wohnbarkeitsbescheinigung, Energiezertifikat
- Erbschaftsangelegenheiten, NIE Steuernummern
- Bankgeschäften Hypotheken
- Legalisierung von Anbauten
- Umbau- und Renovierungsarbeiten uvm.

Wir bevorzugen schöne, gepflegte Objekte aus deutscher Hand, möchten Sie **VERKAUFEN / KAUFEN** und benötigen eine kostenlose, professionelle Beratung?

Ihr **IN SUN PROPERTIES TEAM** freut sich über Ihre **KONTAKTAUFNAHME !!**

San Miguel de Salinas - Apartment



Ref 12121 179.900 € 2 2

La Zenia - Doppelhaushälfte



Ref 12166 195.000 € 3 2

Vistabella - Villa



Ref 9584 359.000 € 3 2

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!

EMPATHIE
COACHING
ZUHÖREN
COPING
STRATEGIES
PSYCHO
THERAPY
VERBESSERN
THERAPIA
EMPATHIE
EMOTION
MANAGEMENT
REFLEXIÓN
VER
BES
SERN
COPING
STRATEGIES
ZUHÖREN

ORIENTACIÓN
REFLEXIÓN
ORIENTACIÓN
ANALYSIEREN
BESPRECHEN
PSYCHOTHERAPY

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!)



CHEFKOCH.DE

Gewürz-Apfelkuchen Goldener Herbstkuchen mit Kurkuma

Für den Mürbeteig:

150 g	Mehl
100 g	Butter
60 g	Puderzucker
1	Eigelb
1 Prise(n)	Salz
1 Msp.	Vanillepulver
1 EL	Milch

Für den Belag:

1 kg	Äpfel
2 EL	Rosinen
1	Zitrone(n)
1 EL	Honig, flüssig
½ TL	Zimt
½ TL	Kurkuma

Für den Guss:

2	Ei(er), Größe M
1	Eigelb
100 g	Zucker
250 g	Quark, 20%
200 g	saure Sahne
½ Becher	Naturjoghurt
2 EL	H-Sahne
1 Pck.	Vanillepuddingpulver
½ TL	Zimt
½ TL	Kurkuma
1 Handvoll	Semmelbrösel



Zubereitung

Arbeitszeit ca. 40 Min · Ruhezeit ca. 1 Stunde 10 Min · Koch-/Backzeit ca. 50 Min · Gesamtzeit ca. 2 Stunden und 40 Min

Aus den angegebenen Zutaten für den Teig in der Küchenmaschine einen homogenen Mürbeteig herstellen, in Haushaltsfolie einwickeln und ca. 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

In dieser Zeit die Äpfel schälen, entkernen, vierteln und in Stücke schneiden. In eine Schüssel geben und mit dem Saft einer Zitrone begießen. Rosinen, Zimt, Kurkuma und Honig dazugeben und alles vorsichtig miteinander vermischen, abdecken und bis zum weiteren Gebrauch ziehen lassen.

Eine 26er Springform mit Butter einfetten und bemehlen.

Alle Zutaten für den Rahmguss in einer Rührschüssel mit dem Rührgerät gut miteinander verrühren.

Nach der Ruhezeit des Mürbteiges, diesen auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die vorbereitete Kuchenform legen (man braucht keinen Rand hochziehen). Mit einer Handvoll Semmelbröseln bestreuen, mit einer Gabel mehrmals den Teigboden einstechen und die vorbereitete Apfelmischung (ohne

den ausgetretenen Saft) darauf verteilen. Nun den Rahmguss gleichmäßig darüber gießen und den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 50 Minuten goldgelb backen (Stäbchenprobe).

Nach der Backzeit den Ofen ausschalten und den Kuchen bei geöffneter Backofentür noch 10 Minuten stehen lassen. Anschließend heraus nehmen, aus der Kuchenform lösen und abkühlen lassen.

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 OUAÏH MORÁN



Ästhetische Medizin

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

Behandlungen mit Hyaluronsäure

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

Behandlung zur Hautverjüngung

- Chemisches Peeling
- Dermapen
- Microneedling
- Behandlung mit Vitaminen

Botox-Behandlungen im Gesicht

Falten auf der Stirn, zwischen den Augenbrauen und Krähenfüße.

Behandlungen bei Haarausfall

Mesotheapie für gesundes Haarwachstum (mesohair) mit

- Eigenblut / Prp
- Auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Wirkstoffkombinationen

Dra.MO

MÉDICO ESTÉTICO · DRA. MIRIAM OUAÏH MORÁN
 Dra Miriam Ouadh
 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

Bruxismus – Zähneknirschen



Zähneknirschen (Bruxismus) ist ein unbewusster Vorgang, der vor allem nachts während des Schlafens auftritt. Häufig stellt psychischer Stress die Ursache für das Zusammenpressen der Zähne dar. Erste Symptome können verspannte Kaumuskeln, Zahnschmerzen sowie abgeschliffene Kauflächen oder Risse im Zahnschmelz sein. Um (weitere) Schäden an den Zähnen zu verhindern, sollte bei häufigerem Zähneknirschen eine Aufbisschiene getragen werden. Um die verspannte Kaumuskulatur zu lockern, sind außerdem Entspannungsübungen, Massagen und Wärmebehandlungen empfehlenswert.

Häufig passiert es nachts, unbemerkt:

Die Zähne pressen sich aufeinander, reiben, knirschen. Die Folgen können verheerend sein, es drohen Risse im Zahnschmelz und Kieferfehlstellungen. Dabei lässt sich das Problem mit einfachen Maßnahmen beheben.

Vom Knirschen an sich bekommen die Betroffenen in der Regel nichts mit. Oft merken sie erst an den Folgen der nächtlichen Attacken, dass etwas nicht stimmt. Durch den enormen Druck können am Morgen Kopf und Kiefer schmerzen. Häufig zeigen sich die Nachwirkungen der nächtlichen Aktivitäten auch beim Zahnarztbesuch: Das Mahlen reibt die Kauflächen ab. Zudem können sich feine Linien im Schmelz bilden, sogenannte Schmelzrisse, und die Zahnhälse können überempfindlich werden.

Erste Symptome, die auf Zähneknirschen hinweisen, sind unter anderem:

- verspannte Kaumuskeln
- schräg abgeschliffene Kauflächen
- Risse im Zahnschmelz
- Zahnfleischbluten
- ein Rückgang des Zahnfleisches und
- Zahnabdrücke am Zungenrand.

Im schlimmsten Fall kann es zu Zahnlockerungen oder sogar zum Zahnverlust kommen.

Um den Verlust des Zahnschmelzes zu stoppen, erhält der Patient für seine Zähne eine durchsichtige Schiene aus Kunststoff. Ziel des Aufbissbehelfs, häufig auch als Aufbisschiene bezeichnet, ist es, Ober- und Unterkiefer auseinanderzubringen und dadurch vom Knirschen abzuhalten.

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
Email: 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:
martina@mfischer.es

Steuervertretungen

Terminvereinbarung
wird erbeten.

Telefon:
(+34) 966 761 169

Abwicklung von
Immobilienkäufen
oder -verkäufen

Geschäftszeiten:
Mo - Fr 8-15 Uhr

Fax:
(+34) 966 773 120

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



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

SPS
Farben laden

11 Jahre

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

**Bring etwas
Farbe in dein
haus!**

**Wir mischen
jede Farbe**

Führen auch Maler- und Tapezierarbeiten durch

Es ist nicht immer eine Depression... Anpassungsstörung

Schwerwiegende Ereignisse können leicht zu einer Anpassungsstörung führen.
Doch sie können auch eine Chance zur Verbesserung der psychischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz) sein.



Ob Verkehrsunfall, Krankheitsdiagnose, Verlust, Scheidung oder „nur“ ein Wohnortwechsel:

Die Liste der einschneidenden Erlebnisse kann beliebig fortgesetzt werden. Das Akzeptieren und die (vor allem psychische) Anpassung an die neue Situation kann Betroffene überfordern. Leicht kommt es hierbei zu Symptomen, die denen einer Depression oder Angststörung ähneln (s. Kasten). So hört man oft von Personen, die sich nach einer Scheidung komplett von allen sozialen Kontakten zurückziehen und so die Bewältigung der neuen Situation noch zusätzlich erschweren. Oder Menschen, die nach einer schweren Diagnose (bei sich selbst oder beim Partner) in eine depressive Stimmung fallen und überhaupt keinen Sinn im Weiterleben mehr sehen. Es wird mit dem Schicksal gehadert, über Ungerechtigkeit geklagt und jegliche Freude oder Zuversicht ausgeschlossen. Der Eintritt in eine Abwärtsspirale ist dann die logische Folge. Und dass dann die erfolgreiche Bewältigung der neuen Situation umso schwieriger wird, liegt auf der Hand.

Zwei Möglichkeiten

Nun gibt es zwei Möglichkeiten, mit belastenden Situationen umzugehen: Eine Möglichkeit ist, abzuwarten, bis sich wieder Normalität einstellt, getreu dem Motto „die Zeit heilt alle Wunden“. Das kann zwar bis zu einem gewissen Grade funktionieren, doch für eine erfolgreiche Be- und Verarbeitung reicht diese Strategie meist nicht. Dies ist vergleichbar mit dem Beinbruch, der vielleicht auch ohne Behandlung wieder „heilt“, jedoch humpelt man für den Rest des Lebens... Mit Behandlung hingegen kommt man wieder richtig „auf die Beine“, lässt sich helfen und geht gestärkt aus der Situation hervor, so dass schon bald wieder Normalität angesagt ist. Auch bei psychischen Problemen und Stimmungsschwankungen nach einschneidenden Ereignissen, Erlebnissen oder Veränderungen kann und sollte man sich professionell helfen lassen. Die Herangehensweise ist hierbei, im Gespräch mit einem qualifizierten Berater die neue Situation und den individuellen Umgang

mit derselben zu analysieren. Die Erkenntnis, wie die Reaktion der/des Betroffenen zustande gekommen ist und auf welche Weise dies geändert, bzw. verbessert werden kann, ist Kern der Behandlung. Oft kommt es an dieser Stelle zu befreienden Einsichten, die es dann im Alltag in konkreten Aufgabenstellungen umzusetzen gilt.

Krise als Chance?!

Natürlich liegt an dieser Stelle das längst abgegriffene Bonmot „in jeder Krise steckt auch eine Chance“ nahe, auch wenn es die Betroffenen natürlich nicht hören wollen. Doch das gebrochene Bein wird an der Stelle, wo es wieder gut zusammen gewachsen ist, nie wieder brechen! Dies gilt allerdings nur, wenn man auch die notwendigen und vorhandenen Hilfen annimmt: Sich an eine neue -andere- Lebenssituation anzupassen ist nunmal nicht für jedermann gleich einfach und lässt sich mit professioneller Hilfe schneller und nachhaltiger gestalten. Denn manchmal geht das Leben eben anders weiter, als geplant. Aber es geht weiter.

Mögliche Symptome einer Anpassungsstörung

- Sozialer Rückzug
- Grübelei
- Freudlosigkeit
- Ängstlichkeit
- Depressive Verstimmung
- Probleme mit Nähe
- Probleme in Privatleben und Beruf

Bei einer Anpassungsstörung ist immer ein konkreter Auslöser identifizierbar.

Erkundigen Sie sich im CENTRO INTERNACIONAL DE ATENCION PSICOLOGICA und Sie finden in Ihrer Sprache und in Ihrer Nähe professionelle Beratung zu Ihrer Situation.

Mirko Bruns, Diplom-Psychologe, Col. N°CV-10593
CENTRO INTERNACIONAL DE ATENCION
PSICOLOGICA
NEU! Los Montesinos: Avda. La Marquesa, 34
& Denia: C/Rosario, 5 (Praxis Dr. Henkel)
Tel./WhatsApp: 630 341 888
mirko.bruns@gmail.com
www.m-psychologe.com

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



Verpassen Sie nicht
unsere neue Herbst Winter
Kollektion!

10% Rabatt bei Barzahlung!



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

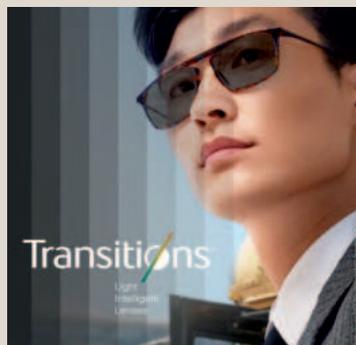
MODA LA FINCA

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

Tel: 966 729 544

Email: modalafinca@gmail.com

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

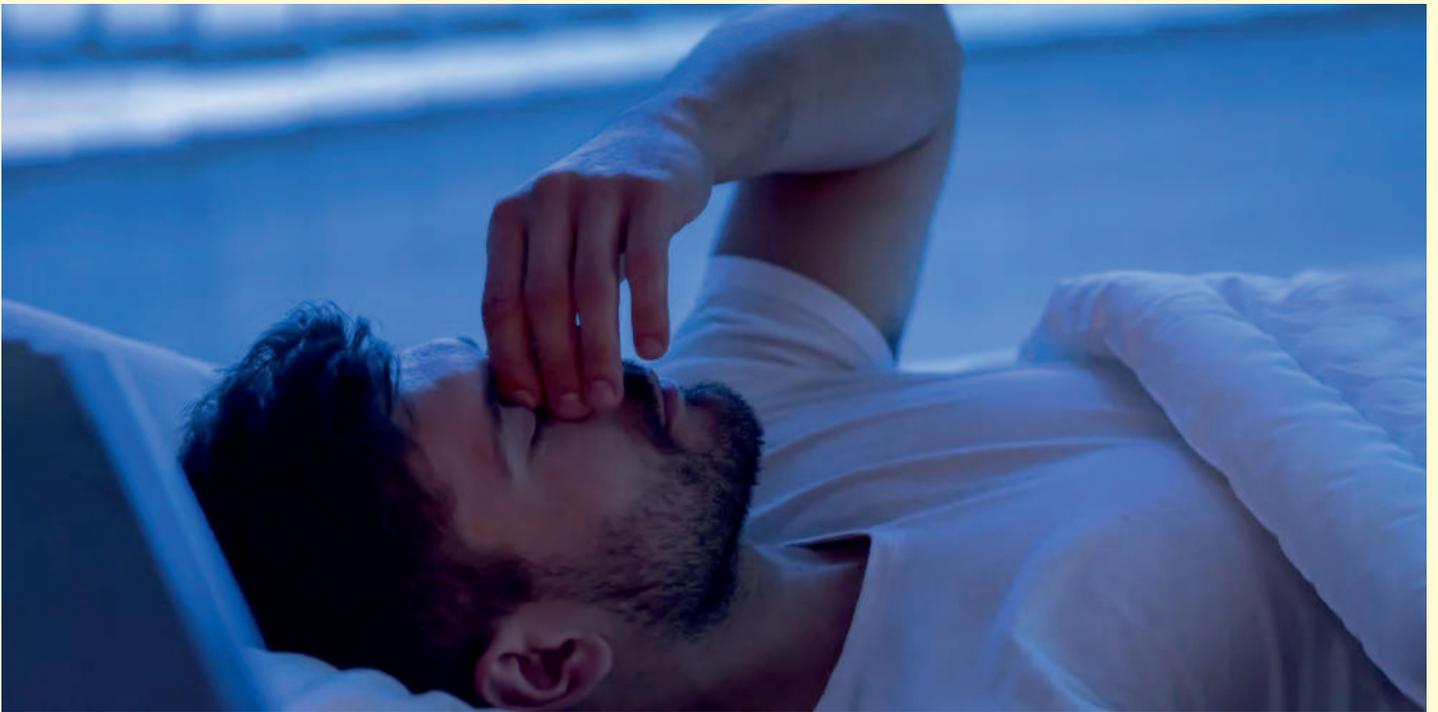


Calle Gerardo Rueda 1, local 3, PLAYA FLAMENCA · Tel: 966 761 349 · Mobil: 620 814 777 · Mail: hola@opticafisher.com · [@opticafisher](https://www.instagram.com/opticafisher)

Ursachen, Selbsthilfe, Behandlung

Was hilft gegen Schlafstörungen?

Viele Menschen schlafen schlecht: Sie können nicht einschlafen, wachen nachts auf, sind tagsüber müde und erschöpft. Was Schlafstörungen auslöst. Welche Therapien helfen.



Wer schlaflos ist, ist nicht allein: Rund zehn Prozent aller Erwachsenen kämpfen mit anhaltenden Schlafstörungen.

Was sind Schlafstörungen?

Fast jeder schläft ab und zu mal schlecht. Das ist noch kein Grund zur Sorge.

Bei einer Schlafstörung kämpfen Menschen über längere Zeit mit Schlafproblemen. Sie bekommen nicht die nötige Erholung, um sich untertags ausgeruht und fit zu fühlen.

Was sind mögliche Gründe für Schlafprobleme?

Schlafprobleme können viele Ursachen haben – sie reichen von ungünstigen Schlafbedingungen über die Einnahme bestimmter Medikamente bis hin zu körperlichen oder psychischen Krankheiten. Schlafstörungen werden manchmal auch selbst zur Krankheit.

- **Äußere Faktoren:** Vieles kann den Schlaf beeinträchtigen, zum Beispiel ein zu warmes Schlafzimmer, lästige Geräusche wie Schnarchen, eine unbequeme Matratze, Kaffee am Abend, Alkohol, Stress oder Sorgen.
- **Medikamente** können den Schlaf stören, darunter manche Blutdruckmittel, Antibiotika, Asthmamedikamente, Antidepressiva, wassertreibende Arzneimittel oder Hormonpräparate wie Schilddrüsenmedikamente. Wer den Verdacht hat, dass Schlafstörungen mit der Einnahme eines Arzneimittels in Verbindung stehen, sollte dieses nicht in Eigenregie absetzen oder die Dosis

verändern. Ratsam ist ein Gespräch mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt.

- **Gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus:** Schlafprobleme entstehen auch durch Veränderungen im Schlaf-Wach-Rhythmus, zum Beispiel bei Schichtarbeit oder Flugreisen über Zeitzonen hinweg – bekannt als Jetlag. Die innere Uhr ist dabei noch auf die Tag- und Nachtzeiten am Abflugort eingestellt. Sie braucht einige Tage, um sich an die neue Tageszeit anzupassen.
- **Wechseljahre:** Frauen in den Wechseljahren schlafen manchmal schlecht, weil sie nachts Hitzewallungen haben und deshalb nassgeschwitzt aufwachen.
- **Krankheiten:** Schlafstörungen können mit psychischen oder körperlichen Krankheiten zusammenhängen. Häufig sind Depressionen oder Angststörungen mit Schlafproblemen verbunden. Zu den körperlichen Ursachen zählen beispielsweise Sodbrennen, eine Schilddrüsenüberfunktion, Atemwegserkrankungen wie COPD, Kopfschmerzen oder Gelenkerkrankungen mit Schmerzen und vieles mehr.

Therapie, Selbsthilfe, Hausmittel: Was kann man gegen Schlafstörungen tun?

Selbsthilfe: Wer schlecht schläft, kann mit einfachen Mitteln selbst dazu beitragen, dass sein Schlaf wieder erholsamer wird. Fachleute fassen sie unter dem Begriff Schlafhygiene zusammen. Ob die Tipps im Einzelfall passen und helfen, ist nicht sicher vorhersehbar:

Schlafhygiene: Tipps für einen guten Schlaf

- Konsum von Kaffee, schwarzem Tee, Cola, Energydrinks überdenken: Manchmal hilft es bereits, diese Getränke nicht mehr in den Stunden vor dem Schlafengehen zu sich zu nehmen. Sie enthalten meist Koffein. Das kann das Einschlafen erschweren und den Schlaf stören.
- Alkohol weglassen: Nach dem Genuss von Wein, Bier oder anderen alkoholhaltigen Getränken schlafen viele zwar schneller ein. Sie wachen aber oft gegen Morgen auf, schwitzen nachts oder bekommen Durst. Die dämpfende Wirkung von Alkohol legt sich im Laufe der Nacht. Der Schlaf ist weniger erholsam.
- Nicht rauchen: Rauchen birgt viele gesundheitliche Risiken – und steht in Verdacht, den Schlaf zu stören. Also lieber aufs Rauchen verzichten.
- Abendessen anpassen: Manchen Menschen hilft es, kurz vor dem Schlafengehen nicht zu viel und eher leicht Verdauliches zu essen. Man sollte aber auch nicht hungrig ins Bett gehen.
- Tagsüber bewegen: Es kann helfen, untermtags viel körperliche Aktivität einzuplanen. Kurz vor dem Zubettgehen sollte man dagegen lieber nicht mehr intensiv trainieren. Das könnte das Einschlafen erschweren.
- Schlafumgebung angenehm gestalten: Sind Matratze und Kissen bequem? Empfinde ich die Temperatur im Schlafzimmer als angenehm? Meistens werden um die 18 Grad Celsius empfohlen. Manche Menschen mögen es etwas wärmer. Ist es dunkel und leise genug? Stören mich Geräusche, zum Beispiel Schnarchen des Bettpartners oder der Bettpartnerin? Eventuell lassen sich die Schlafbedingungen verbessern – und damit auch der Schlaf.

sion. Eine passende Therapie bessert oft gleichzeitig die Schlafprobleme.

Verhaltenstherapie: Vor allem bei der häufigen Schlafstörung Insomnie hat sich die Verhaltenstherapie bewährt. Teil der Behandlung sind Entspannungsmethoden, schlaffördernde Tipps, die teils unter dem Begriff Schlafhygiene zusammengefasst werden. Außerdem erfahren Patientinnen oder Patienten Wissenswertes zum normalen Schlaf und zu möglichen Störfaktoren. Die Behandlung findet als Einzel- oder Gruppentherapie statt. Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) kommen eventuell überbrückend infrage.

Medikamente: Mittel gegen Schlafstörungen

In der Apotheke gibt es verschiedene Schlafmittel und Schlaftabletten. Erhältlich sind auch pflanzliche Schlafmittel, zum Beispiel mit Wirkstoffen aus Baldrianwurzel. Ihr Nutzen ist wissenschaftlich allerdings nicht immer eindeutig belegt. Die Ärztin oder der Arzt kann bei Bedarf auch stärkere Schlafmittel verschreiben.

Fachleute empfehlen, sich immer erst ärztlich oder in der Apotheke beraten zu lassen, bevor man bei Schlafproblemen zu Medikamenten greift. In bestimmten Situationen können Schlafmittel unterstützend wirken. Als Einzellösung sind sie meistens nicht geeignet. Denn die Ursache der Schlafstörung beheben sie in der Regel nicht.

Auch nicht verschreibungspflichtige oder pflanzliche Arzneien können unerwünschte Nebenwirkungen haben oder problematische Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten hervorrufen.



Bei manchen Präparaten tritt ein Gewöhnungseffekt ein. Oder es droht sogar eine Abhängigkeit. Medikamente gegen Schlafprobleme kommen deshalb meist nur sehr gezielt und oft nur zeitlich begrenzt zum Einsatz.

Hintergrund: Warum ist Schlaf wichtig?

Warum Menschen schlafen, wissen Forschende noch nicht genau. In der frühen Kindheit scheint das Gehirn im Schlaf vor allem Eindrücke des Tages

zu verarbeiten, zu verknüpfen und zu organisieren. Im späteren Leben stehen beim Schlafen wohl Reparaturen und Regeneration im Vordergrund.

Gezielte Therapie bei Krankheiten: Wer längere Zeit Schlafprobleme hat, oder sehr darunter leidet, sollte sich ärztlich untersuchen und beraten lassen. Manchmal ist eine Krankheit die Ursache – zum Beispiel Rheuma mit Gelenkschmerzen, die den Schlaf stören, oder eine Prostataerkrankung, die nachts zu Harndrang führt, oder eine Depres-

Quelle: Internet



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

Jekatex
bedding & more



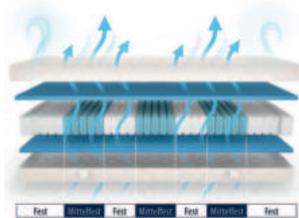
Storchweg 4
35716 Ewersbach
+49 (0) 2774 / 800 73 84
info@jekatex.de

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

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

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.

8,50 €



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

Grundsicherung bzw. Bürgergeld in Spanien – Unterschiede zu Deutschland?!



Wie funktioniert das soziale Leistungssystem in Spanien? Gibt es dort ein Bürgergeld bzw. eine diesem vergleichbare Leistung?

Doch schon einmal vorab: In Spanien gibt es kein "Bürgergeld" im eigentlichen Sinne wie in Deutschland. Das spanische System der sozialen Grundsicherung basiert auf einem vergleichbaren Programm namens Ingreso Mínimo Vital (IMV), welches als Mindesteinkommen bezeichnet werden kann. Daneben gibt es das Arbeitslosengeld, wie wir es auch in Deutschland kennen.

Arbeitslosengeld in Spanien

Spanien kennt – wie in Deutschland – zunächst das Arbeitslosengeld.

Anspruch auf Arbeitslosengeld haben grundsätzlich Personen, die in Spanien in die Sozialversicherung eingezahlt haben und arbeitslos gemeldet sind.

Die Höhe des Arbeitslosengeldes ist abhängig vom letzten Nettoeinkommen und variiert zwischen 50% und 70% desselben.

Die maximale Bezugsdauer beträgt in der Regel zwei Jahre, kann aber in bestimmten Fällen verlängert werden.

Ist die Bezugsdauer des Arbeitslosengeldes abgelaufen oder reicht es zum Leben nicht aus, so gibt es folgenden staatliche Leistung:

Eingliederungseinkommen (Ingreso Mínimo Vital, IMV)

Das IMV ist eine ergänzende Leistung für Personen und Familien, die über kein oder nur sehr geringes Einkommen

verfügen und keine anderen Sozialleistungen erhalten. Die Höhe des IMV variiert je nach Familiengröße und liegt zwischen 462 Euro für einen Single und 1.015 Euro für eine vierköpfige Familie. Die Höhe des IMV steigt abhängig von der Anzahl der Personen im Haushalt. Zuschläge für Wohnkosten können zusätzlich gewährt werden. Um das IMV zu erhalten, müssen verschiedene Voraussetzungen erfüllt sein, z.B. ein bestimmter Wohnsitz in Spanien und ein legaler Aufenthalt. Empfänger des IMV müssen zudem aktiv an der Suche nach einer Arbeitsstelle mitwirken. Im Einzelnen:

- Spanische Staatsbürger oder EU-Bürger mit Daueraufenthaltsrecht
- Mindestens ein Jahr Aufenthalt in Spanien
- Geringe oder keine eigenen Einkünfte
- Vermögen unterhalb bestimmter Grenzen

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das spanische System der sozialen Grundsicherung komplexer ist als das in Deutschland und keine direkte Entsprechung zum Bürgergeld existiert. Die Höhe der Leistungen ist im Vergleich zu Deutschland deutlich niedriger, deckt aber das absolute Existenzminimum ab.

In Spanien gibt es das Mindesteinkommen, ImV. Es ist an bestimmte Voraussetzungen geknüpft und nicht jeder Bürger hat Anspruch darauf.

Quelle: Internet



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

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

Zeus  Klima
 Deutscher Klima Techniker
 Unverbindliche Angebote

624 858 321

www.zeus-klima.es

info@zeus-klima.es

Verkauf, Installation,
Wartung und Reinigung

Sitten e. Volkes	langweilig, monoton	Ab-schieds-gruss		dichter Rauch	Nieren-sekret	schweiz. General † 1960 trüchchtig		frz.: meine Mz.
schweiz. Aussenministerium				Opern-solo-gesang öde				sehr kalt, frostig
Nimmer-satt		jp. Comic Pflanzenhalm						Winkel-mass
			Drei-fach-gewinn		schmal Wende-ruf beim Segeln			
wenn, zu der Zeit							Tabel-lenkalku-lations-progr.	
Schlan-gen				Paradies rumän. Wäh-rung				
Anrede und Titel in England								
Zwiebel-pflanze	Hast westl. Welt-macht					auf-hören		Welt-meer
					it. Autor † 2016 Wortteil: Erde			
brit. Schau-spieler (Christ.)		Bündner Tal Gerade						
				Adlige hoher türk. Titel				
Nadel-baum	Nadel-bäume		Wind-stoss Wasser-geist				3./4. Fall von wir	
					jetzt nordam. Stadt			
Turn-gruppe						Nach-ahmung		Binde-gewebe-stränge
frz.: mit				Beschä-digung Besten-auslese				
		Krank-heits-erreger					Film-schnitt	
pro Einheit		Irland in der Landes-sprache	Liedtyp im MA Grün-anlagen					
Bewoh-ner e. Erdteils	Wortteil: bei span. Stadt				aus-führen			
					griech. Unheils-göttin Spieler			
in Gefühls-wallung							altröm. Silber-münze	
				dt.-poln. Grenz-fluss		sehr kurz (Mode)		Buss-bereit-schaft
Eidg. Departe-ment		Jahres-zeit						
				besitz-anzeig. Fürwort (2. Pers.)				
Spass		Burg bei Leibstadt						
Der-wisch								
					Insel-euro-päer			
Ring-kampf	Schiffs-mann-schaften	engl.: wie	Läuse-ei Ferne					
schweiz. Kar-toffel-gericht								weibl. Zauber-wesen röm. 12
US-Komiker † 2017 (Jerry)			gewebt, gewirkt Inseleu-ropäerin				höchster Berg Kanadas: Mount ...	kleines Nage-tier
persönl. Fürwort (3 Pers.)								Abk.: Ten-nessee
Haupt-stadt v. Ecuador	ohne berufl. Aus-bildung		äusser-ste Grenze					
								frz.: Alter Fisch-fang-geräte
								afrikan. Kuh-antilope nicht ein
								unbest. Artikel
europ. Fluss			Arbeit d. Senns lat.: gute Sitten					
Baustoff								Abk.: In-genieur Handy-Kurzmit-teilung
frz.: Gesetz							Kapital-ertrag Raub-katze	
Obst pflücken								Abk.: Eidg. Zollver-waltung
ital.: drei								
							Sisal-pflanze	Halbton unter G Honorar
								früh. Produkt-strich-code
								Winter-sportort im Kt. GL
Pro-gramm-ankün-digung							frz. Name v. Genf Männer-name	
artig	Frauen-name Weber-kämme							Gross-vater
							Zwerg Frauen-theater-rolle	
byzant. Kaiserin † 803								frz. Schnell-zug
								Teil des Atlas-gebirges
							Opfer-tisch Vorn. v. Carrell †	
dt. Vor-silbe roman.: Zürich								Frauen-name
								frz.: munter Pfeifen-tabak
								geistes-gestört, konfus
								1. Per-son Prä-sens von sein
Vulkan am Golf von Neapel	Männer-kurz-name		Halbton unter D arab.: Vater					
ital. Fernseh-anstalt							Buch d. Alten Testaments	
							Hotel-begriff	
Pöbel einge-fräste Rille							altes Apothe-ker-gewicht	

Lösung weiter hinten im Heft.

La Esquina Torreta II

bar-restaurante

Ehemalige
BAR COLUMBUS

Neueröffnung!



09.11.2024

ÖFFNUNGSZEITEN:

MONTAG BIS FREITAG

09:00 Uhr bis 23:00 Uhr

SAMSTAG

09:00 Uhr bis 00:00 Uhr

SONNTAG

Ruhetag

Küche bis 22:00 Uhr



(+34) 602 696 869

**C/ Geranios, 28B,
Urb. Torreta II,
03184 Torrevieja**

 **UNSERE MENU**



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

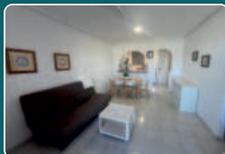
Deutschsprachiger Club, Feste, Fahrten, Kultur, Information.

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





Top-Angebot des Monats



LA ZENIA
1. Meerlinie!
198.000 Euro

Direkt am schönen Strand gelegen!
2 Schlafzimmer, Bad, amerikanische Küche, möbliert, große Terrasse, herrlicher Blick, geschlossene Anlage.

Besuchen Sie uns im Büro in La Zenia



Kontakt

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

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

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



NEUBAU – GOLFPLATZ

Luxusapartments am Golfplatz, ab 105m² WF, 2-3 Schlafzimmer, 2 Bäder, Terrasse, schöner Ausblick, Gemeinschafts-Pool, etc

ab 325.000 Euro



NEUBAU ANGEBOT – ORIHUELA COSTA

Neue Apartments, komplett möbliert und ausgestattet, 2 SZ, 2 BZ m. Fußbodenheizung, Klima, große Terrassen, Abstellraum + Stellplatz, Fahrstuhl, Gem. Pool, Sauna, Gym...

ab 259.000 Euro



PLAYA FLAMENCA

Große Villa mit sep. Apartment, 4 Schlafz., 3 Bäder, 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



NEUBAU – GOLFPLATZ

Neue Luxusvillen am Golfplatz, ca. 437m² GS, 134m² WF, 3 Schlafz., 2 BZ (mit Fußbodenheizung), Autostellplatz, privater Pool.

ab 555.000 Euro



LA ZENIA 1. Meerlinie!

Exklusive Villa in erster Linie mit herrlichem Meerblick! 600m² GS, 450m² WF, 5 SZ, 8 BZ, Klima, Kamin, Heizung, möbl., Spa-Bereich, Garage, 2 private Pools uvm.

1.300.000 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: 9.30-16 Uhr
Sa: 10 - 13 Uhr

8 Tage Mittelmeerkreuzfahrt MSC Grandiosa ab Valencia



Termine und Preise: 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€*

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

8 Tage Kanarenkreuzfahrt mit MSC Opera von November 2024 bis März 2025



Jeden Montag ab Gran Canaria mit Flug ab Alicante.

Wir machen Ihnen gerne eine Kostenvoranschlag für Ihren Wunschtermin!

11 Tage Mittelmeerkreuzfahrt MSC Musica ab Alicante



Termine und Preise: 2025

13.Mai	ab 1.419€*
23.Mai	ab 1.419€*
30.Sep	ab 1.509€*
10.Oct	ab 1.469€*

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

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:

Innen1.799 €*
Balkon (B2).....2.339 €*

*Preis pro Person in Doppelkabine mit Vollpension inkl. Hafengeb. und Trinkgeldern. Optional buchbar Getränkepakete
*Bustransfer von La Zenia, Torreveija, 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 bus

Eine Viererkarte für einen Bus kostet 1 Euro. Eine Einzelkarte kostet 30 Cent. Ein Mann betritt den Bus, gibt dem Fahrer wortlos 1 Euro und bekommt dafür eine Viererkarte. Woher wusste der Fahrer, dass der Mann eine Viererkarte (und keine Einzelkarte) wollte? Hinweis: Der Mann hatte keine weiteren Personen dabei und fuhr zum ersten Mal mit diesem Bus.

Er zahlte den Euro mit Kleingeld.

Auf dem Rhein

Ein Rheindampfer fährt 15 Seemeilen täglich. Von Bregenz bis nach Brüssel sind es 670 km.

Wie lange braucht der Dampfer für die Reise von Bregenz nach Brüssel?

Brüssel liegt nicht am Rhein.

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.

Die Schallplatte

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

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

Kinder

Ein Mann hat 6 Töchter und jede Tochter hat einen Bruder.

Wie viele Kinder hat der Mann?

Sieben.

SUDOKU

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

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

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 mit Gel, Shellack oder Acryl
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

Allerheiligen

Der 1. November ist ein Tag der Besinnung, des Gedenkens und der Liebe, an dem religiöse und kulturelle Traditionen ineinandergreifen, um die Verstorbenen zu ehren und an die Hoffnung auf ewiges Leben zu erinnern.



Jedes Jahr am 1. November kleidet sich Spanien in Feierlichkeit und Gedenken, um Allerheiligen zu feiern. Dieser Feiertag hat tiefe Wurzeln in der Geschichte und Religion und ist eine Zeit, in der Menschen verstorbene Angehörige ehren und das ewige Leben feiern. Doch was ist der Ursprung dieser Tradition und warum wird sie genau an diesem Tag gefeiert?

Geschichte und Herkunft

Der Allerheiligentag hat seine Wurzeln im Christentum und wird zu Ehren aller bekannten und unbekanntenen Heiligen gefeiert. Der Feiertag geht auf die ersten Jahrhunderte des Christentums zurück, als Märtyrer und Heilige jeweils an bestimmten Tagen gedacht wurden. Da jedoch die Zahl der Heiligen zunahm, wurde es unmöglich, jedem von ihnen einen Tag zu widmen.

Papst Bonifatius IV. führte im 7. Jahrhundert Allerheiligen ein und weihte das römische Pantheon, einen alten heidnischen Tempel, als Kirche, die Maria und allen Märtyrern geweiht war. Ziel dieser Entscheidung war es, die Heiligenverehrung an einem einzigen Tag zu vereinen und die Ausuferung einzelner Feste zu vermeiden. In seinen frühesten Versio-

nen wurde der Feiertag im Mai gefeiert, aber später, im 8. Jahrhundert, änderte Papst Gregor III. das Datum auf den 1. November, wo es bis heute bleibt.

Die Feier in Spanien

Allerheiligen ist ein wichtiger religiöser Feiertag in Spanien, hat aber auch weltliche und familiäre Aspekte. An diesem Tag besuchen Menschen Friedhöfe, um die Gräber ihrer verstorbenen Angehörigen zu besuchen und bringen Blumen und Kerzen mit, um die Gräber zu schmücken. Es ist eine Gelegenheit, der Verstorbenen zu gedenken und ihnen Tribut zu zollen.

Die Gräber werden zu farbenfrohen Altären mit frischen Blumen, Fotografien, Kerzen und Gegenständen, die einst den Verstorbenen gehörten. Zur Tradition gehört die Reinigung und Restaurierung der Gräber, was eine Atmosphäre des Respekts und der Zuneigung für diejenigen schafft, die nicht mehr hier sind.

Neben Besuchen auf Friedhöfen kommt es auch häufig vor, dass Familien zusammenkommen, um traditionelle Speisen und Süßigkeiten wie „Holy Bones“ und „Panellets“ zu teilen. Diese Desserts sind ein wesentlicher Bestandteil der Feier und variieren je nach Region Spaniens.

Día de Todos los Santos

Regionale Bräuche und Sitten zu Allerheiligen in Spanien

In vielen Regionen und Orten in Spanien gibt es rund um den 1. November interessante Bräuche und Traditionen. Sehr beliebt sind Feste (castañadas bzw. magostos) rund um die gerösteten Kastanien (castaños). Diese kannst du in den Herbstmonaten vor allem in Andalusien, Nordspanien und Katalonien überall kaufen.

In der spanischen Exklave Ceuta feiert man an Allerheiligen den »Tag des Rucksacks« (Día de la mochila). Auch hierbei dreht sich alles um die leckeren Nüsse und Trockenfrüchte (frutos secos). Früher ging man mit einem gefüllten Rucksack zum Friedhof, heute verbringen die Menschen diesen Tag gemeinsam auf dem Land, um in Kontakt mit der Natur zu sein. Das Verspeisen der leckeren Nüsse und Co. kommt dabei natürlich auch nicht zu kurz.

Im wunderschönen Cádiz an der Costa de la Luz wird jedes Jahr das Fest »Tosantos« zelebriert. Dahinter verbirgt sich eigentlich ein Mini-Karneval, bei dem sich alles um Essen dreht. Dabei werden bereits seit dem 19. Jahrhundert Lebensmittel aller Art bunt kostümiert und mit viel Humor ausgestellt.

In Sant Feliu Sasserra (Katalonien) findet in der Nacht vom 31. Oktober zum 1. November die Feria de las brujas statt. Dabei gedenkt man jenen Frauen, die im siebzehnten Jahrhundert in ganz Katalonien der Hexerei beschuldigt wurden. In Concentaina (Provinz Alicante) wird bereits seit dem Jahr 1346 die Feria de Todos los Santos gefeiert. Sie ist das zweitälteste Volksfest von Spanien.

In Soria (Kastilien und León) nimmt man das Werk »El monte de las ánimas« von Dichter Gustavo Adolfo Bécquer zum Anlass, als Skelett, Mönch des Templerordens oder böswilliger Geist hinauf zum »Berg der Seelen« zu gehen.

Auf den Kanarischen Inseln wird die Noche de los Finaos gefeiert. Früher ein Familienfest, vergnügt man sich heute in zahlreichen Ortschaften mit viel Musik, Tanz und einem großen Lagerfeuer.

Auch in Spanien gibt es mittlerweile viele Halloween-Partys am Vorabend von Allerheiligen. Besonders in den großen Städten wirst du mit Sicherheit auf den ein oder anderen Verkleideten treffen. Im Ortsteil Maro in Nerja wurde das traditionsreiche Fest der Kastanie und Halloween vor einigen Jahren zu »Maroween« zusammengelegt. Die Kombination Kastanien und Geister erfreut sich seitdem jedes Jahr aufs Neue einer großen Begeisterung.

Und zum Abschluss noch eine besondere Tradition für Kulturfreunde: Rund um den Día de Todos los Santos wird überall in Spanien das Theaterstück »Don Juan Tenorio« von José Zorrilla (1817–1893) aufgeführt. Warum? Wegen der

Geschichte des Protagonisten, der in seinem Tode die Seelenrettung findet. Das Stück wurde früher noch viel häufiger aufgeführt, aber mittlerweile feiern wohl auch viele Spanier lieber Halloween als ins Theater zu gehen.

Traditionelle Süßigkeiten am Día de Todos los Santos Die Spanier sind wahre Süßschnäbel. Und an Allerheiligen gibt es reichlich davon zu essen. Hier bekommst du eine Übersicht über die besten Leckereien, die besonders gerne für diesen Tag gemacht werden:

- **Huesos de santo (Heiligenknochen)**



Die Huesos de santo werden aus einer Marzipanmasse hergestellt und mit allerlei zuckerhaltigen Sachen gefüllt. Ursprünglich war das eine süße Eigelbcreme, aber

mittlerweile gibt es die »Heiligenknochen« auch mit Schokolade, Marmelade und vielen weiteren Leckereien. Der etwas merkwürdige Name kommt durch die knochenähnliche Farbe, die die Huesos de santo nach Fertigstellung annehmen.

- **Buñuelos de viento (Krapfen / Windbeutel)**



An Allerheiligen gehört es in Spanien zur guten Tradition, viele Buñuelos de viento zu essen. Denn jeder verspeiste Krapfen rettet angeblich eine Seele aus dem Fegefeuer.

Auch die Buñuelos gibt es in den unterschiedlichsten Varianten, gerne gefüllt mit Sahne oder Schokolade.

- **Panellets**



Die Panellets sind typisch für die Region Katalonien. Sie werden aus Mandeln, Kartoffeln, Zucker und Pinienkernen hergestellt. Du kannst sie so gut wie in jeder Bäckerei an den Tagen vor

Allerheiligen kaufen.

Lustiges: Lachen ist gesund

Treffen sich zwei Spermien, sagt das Eine zum Anderen:

„Ich werde ein Junge!“

Sagt das andere Spermium:

„Und ich werde ein Mädchen!“

Plötzlich schreit ein Semmelbrösel von Hinten:

„Ihr werdet überhaupt nichts! Ihr seit in der Speiseröhre!“



Eine alte Dame saß in ihrem Schaukelstuhl auf der Veranda als plötzlich eine gute Fee erschien.

„Du hast drei Wünsche frei“, sagt die Fee zur alten Dame. Die alte Dame fing an zu grübeln und sagte: „als erstes wünsche ich mir, dass ich reich bin.“

Die Fee schwang ihren Zauberstab und schon saß die alte Dame auf einer Veranda im nobelsten Viertel der Stadt

„Außerdem wünsche ich mir, wieder jung und wunderschön zu sein“

Die Fee schwang ein weiteres Mal ihren Zauberstab und schon war die alte Dame wieder jung und wunderschön.

„Okay“, meinte die jetzt junge Schönheit, als ihr alter Kater ihr zwischen den Beinen herumschleicht, „Zu guter Letzt wünsche ich mir, dass mein lieber Moritz ein schöner, junger Mann wird.“

Die Fee hob erneut den Zauberstab und verschwand. Vor der Frau stand der schönste Mann, den sie jemals erblickt hat. Sie bekam weiche Knie. Als der schöne Jüngling seinen Kopf in ihre Richtung beugte, glaubte sie doch, er würde sie jetzt küssen. Doch stattdessen flüsterte er ihr ins Ohr:

„Ich wusste es doch, dass es dir irgendwann einmal Leid tun wird mich kastriert zu

haben.“

Sagte der Lehrer zu seinen Schülern:

„Wer kann mir einen Satz mit immerhin bilden?“

Da stand Lisa auf und sagt:

„Immerhin regnet es heute nicht“

„Super, Lisa“, sagte der Lehrer zu ihr, „wer weiss noch einen Satz?“

Tobias meldete sich und sagte:

„Gestern hat meine Mutter die Nachbarin verhaufen“

Verdutzt fragte der Lehrer:

„Und was hat das mit immerhin zu tun?“

Tobias entgegnete:

„Zu ihr ging mein Vater immer hin!“

Ein Mann entscheidet sich, heimlich die Katze seiner Frau auszusetzen.

Er nimmt die Katze mit ins Auto, fährt zwanzig Häuser weiter, setzt die Katze aus und fährt nach Hause.

Zehn Minuten später sitzt die Katze wieder vor seiner Haustür.

„So ein Mist!“ Der Mann setzt die Katze wieder ins Auto, fährt fünf Kilometer weit weg, setzt sie aus und fährt Heim.

Zwanzig Minuten später kommt die Katze wieder ans Haus.

Der Mann wird sauer, packt die Katze und fährt weit, weit weg. Erst über Felder, dann durch einen Wald, über Brücken, dann links, dann rechts und schließlich setzt er die Katze an einer dunklen Straßenecke aus.

Eine Stunde später ruft der Mann zu Hause an.

„Ist die Katze da?“, fragt er seine Frau.

„Ja, warum?“

„Hol sie mal ans Telefon, ich hab mich verfahren.“

Gehen zwei Familienväter kurz vor Weihnachten in den Wald, um einen Tannenbaum zu fällen.

Auf ein mal fängt einer der Väter an eine Schachtel Viagra zu öffnen und verstreut diese im Wald.

Verdutzt fragt der Andere, was er da wohl mache.

Da entgegnete er ihm: „Wir wollten doch einen Tannenbaum mit Ständer haben, oder nicht?“

Ein Ehepaar kauft sich ein Wasserbett. Der Mann hängt ein Schild darüber: „Hier erwarten dich wegen der Erotik!“

Vier Wochen später ändert die Frau das Schild in: „Totes Meer“.

„Jeder zweite Mann ist dumm!“

„Was hast du gesagt? Nimm das sofort zurück.“

„Okay, jeder zweite Mann ist nicht dumm.“

„Na geht doch!“

Beide liegen im Bett, da fragt Er sie:

„Bist du nervös?“

Sie: „Ja, schon ein wenig.“

Er: Ist es dein erstes Mal?“

Sie: „Nein, ich war schon mal nervös.“

Frage:

Warum schaut Trump sich die olympischen Spiele an?

Antwort:

Damit Trump weiß, wie hoch die Mexikaner springen können.



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.

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




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

1. Bundesliga - Spielplan 2024/2025

Alle Spiele im November auf einen Blick



9. Spieltag (01.11.2024 - 03.11.2024)

01.11.2024	Fr	20:30	Bayer 04 Leverkusen	VfB Stuttgart
02.11.2024	Sa	15:30	FC Bayern München	1. FC Union Berlin
02.11.2024	Sa	15:30	Eintracht Frankfurt	VfL Bochum 1848
02.11.2024	Sa	15:30	TSG Hoffenheim	FC St. Pauli
02.11.2024	Sa	15:30	VfL Wolfsburg	FC Augsburg
02.11.2024	Sa	15:30	Holstein Kiel	1. FC Heidenheim 1846
02.11.2024	Sa	18:30	Borussia Dortmund	RB Leipzig
03.11.2024	So	15:30	Sport-Club Freiburg	1. FSV Mainz 05
03.11.2024	So	17:30	Borussia Mönchengladbach	SV Werder Bremen

10. Spieltag (08.11.2024 - 10.11.2024)

08.11.2024	Fr	20:30	1. FC Union Berlin	Sport-Club Freiburg
09.11.2024	Sa	15:30	SV Werder Bremen	Holstein Kiel
09.11.2024	Sa	15:30	1. FSV Mainz 05	Borussia Dortmund
09.11.2024	Sa	15:30	VfL Bochum 1848	Bayer 04 Leverkusen
09.11.2024	Sa	15:30	FC St. Pauli	FC Bayern München
09.11.2024	Sa	18:30	RB Leipzig	Borussia Mönchengladbach
10.11.2024	So	15:30	FC Augsburg	TSG Hoffenheim
10.11.2024	So	17:30	VfB Stuttgart	Eintracht Frankfurt
10.11.2024	So	19:30	1. FC Heidenheim 1846	VfL Wolfsburg

11. Spieltag (22.11.2024 - 24.11.2024)

22.11.2024	Fr	20:30	FC Bayern München	FC Augsburg
23.11.2024	Sa	15:30	Bayer 04 Leverkusen	1. FC Heidenheim 1846
23.11.2024	Sa	15:30	VfB Stuttgart	VfL Bochum 1848
23.11.2024	Sa	15:30	Borussia Dortmund	Sport-Club Freiburg
23.11.2024	Sa	15:30	TSG Hoffenheim	RB Leipzig
23.11.2024	Sa	15:30	VfL Wolfsburg	1. FC Union Berlin
23.11.2024	Sa	18:30	Eintracht Frankfurt	SV Werder Bremen
24.11.2024	So	15:30	Holstein Kiel	1. FSV Mainz 05
24.11.2024	So	17:30	Borussia Mönchengladbach	FC St. Pauli

12. Spieltag (29.11.2024 - 30.11.2024)

29.11.2024	Fr	20:30	FC St. Pauli	Holstein Kiel
30.11.2024	Sa	15:30	RB Leipzig	VfL Wolfsburg
30.11.2024	Sa	15:30	SV Werder Bremen	VfB Stuttgart
30.11.2024	Sa	15:30	Sport-Club Freiburg	Borussia Mönchengladbach
30.11.2024	Sa	15:30	FC Augsburg	VfL Bochum 1848
30.11.2024	Sa	15:30	1. FC Union Berlin	Bayer 04 Leverkusen
30.11.2024	Sa	18:30	Borussia Dortmund	FC Bayern München

U Clinic®

DENTAL & FACIAL AESTHETICS

GESICHTS- MEDIZIN UND ÄSTHETIK

*Unterstreichen Sie Ihre
natürliche Schönheit*

GESUNDHEIT UND ÄSTHETIK DER ZÄHNE

*Wir glauben an die Kraft
eines gepflegten Lächelns*

HAUTPFLEGE

*Ihre Haut ist Ihr
Aushängeschild*

Wählen Sie das Beste für Sich.
Wählen Sie **U Clinic**.

☎ +34 675 77 55 18

📷 @ucliniclazenia

🌐 www.ucliniclazenia.com

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

HOME 1 TIME 21:47 GUEST 0



Bleib in Bewegung

Fit und aktiv im Alter

So gesund ist Bewegung in jedem Alter

Im Alter aktiv bleiben

Der menschliche Körper braucht Bewegung. Regelmäßige Bewegung ist gesundheitsfördernd und hat viele positive Effekte auf Körper und Geist. Körperliche Aktivität erhält und verbessert die Leistungsfaktoren Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer, die essentiell sind für die selbstständige Bewältigung der Alltagsaufgaben. Ältere Menschen können durch regelmäßige Bewegungsübungen ihre Leistungsfähigkeit steigern. Bewegungstraining ist zudem unerlässlich, um das mit zunehmendem Alter erhöhte Sturzrisiko zu vermindern.

Schon die Ärzte und Ärztinnen der Antike betrachteten die Bewegung als eine „Säule der Gesundheit“. Hippokrates erkannte bereits um 300 vor Christus die Bewegungstherapie neben Lebensumstellung und Diät als wirksam in der Prävention von Erkrankungen. Jüngste Forschungsergebnisse bestätigen diesen Effekt: Bewegung wirkt in jedem Alter gesundheitsfördernd und trägt dazu bei, viele der im Alter vermehrt auftretenden Erkrankungen zu verhindern oder zumindest hinauszuzögern. Man geht davon aus, dass Bewegung und Sport einen schützenden Effekt auf Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Metabolisches Syndrom und Diabetes mellitus sowie degenerative Erkrankungen bis hin zu Tumoren besitzen. Gleichzeitig haben körperliche Aktivität und der Ausbau motorischer Fähigkeiten positive Effekte auf die Funktion des menschlichen Gehirns. Aber Bewegung kann noch mehr: Körperliche Fitness unterstützt die Mobilität des Menschen und somit auch die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Welche Art von Bewegung ist von Bedeutung?

Für die Alltagsbewältigung sind vier Kernkompetenzen (in der Reihenfolge ihrer Bedeutung für die Sturzprävention) sehr wichtig:

1. *Muskelkraft*
2. *Koordination, besonders Standfestigkeit und Balance*
3. *Beweglichkeit*
4. *Gefähigkeit und Ausdaueranteil der Feier und variieren*

Wieviel Bewegung ist sinnvoll?

Die „Globale Strategie für Ernährung, Bewegung und Gesundheit“ der Weltgesundheitsorganisation enthält die Empfehlung: Alle Menschen sollten sich während ihres ganzen Lebens bis ins hohe Alter entsprechend ihrer körperlichen Fitness und Leistungsfähigkeit bewegen. Um den unterschiedlichen gesundheitlichen Anforderungen gerecht zu werden, sind verschiedene Arten von Bewegung erforderlich. Um das Risiko von kardiovaskulären Erkrankungen und Diabetes, Darmkrebs und Brustkrebs zu reduzieren, sollte im Durchschnitt über 30 Minuten ein moderates bis intensives Bewegungsprogramm durchgeführt werden. Das Training von Muskelkraft und Balance kann das Risiko für Stürze reduzieren und die körperliche Fitness von älteren Menschen verbessern. Mehr Bewegung kann erforderlich sein, um das Gewicht zu halten oder zu reduzieren.

Eine besondere Herausforderung: Sturzprävention

Mit zunehmendem Lebensalter steigt bei älteren Menschen das Risiko von Stürzen. Häufig sind Stürze das Resultat mehrerer gleichzeitig auftretender Risikofaktoren. Stürze haben schlimme Folgen: Jährlich erleiden über 120.000 ältere Menschen einen Oberschenkelhalsbruch. Mehr als die Hälfte von ihnen sind nach dem Bruch in ihrer Beweglichkeit erheblich eingeschränkt, 20 Prozent werden sogar ständig pflegebedürftig. Die Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen sind eindeutig: Während vor einem Bruch drei Viertel der untersuchten älteren Menschen noch selbständig und ohne Hilfsmittel gehen konnten, waren es nach dem Bruch lediglich noch 15 Prozent. Bis zu zehn Prozent der betroffenen älteren Menschen versterben innerhalb eines Jahres an den Folgen eines solchen Bruchs.

Die Häufigkeit von Stürzen

- Die Häufigkeit von Stürzen liegt bei insgesamt 4 bis 5 Millionen Stürzen pro Jahr in Deutschland.
- Ein Drittel aller Menschen über 65 Jahre stürzt mindestens einmal im Jahr.
- Das Sturzrisiko steigt mit zunehmendem Alter.
- In der Altersgruppe 80 bis 89 Jahre stürzen über 40 Prozent mindestens einmal im Jahr
- In der Altersgruppe 90 bis 99 Jahre stürzen über 50 Prozent mindestens einmal im Jahr.

Die psychischen Folgen eines Sturzes

Wer einmal gestürzt ist, hat Angst, wieder zu fallen! Psychische Folgen eines Sturzes sind: Unsicherheit, Rückzug, weniger Bewegung, sinkendes Selbstvertrauen. Es beginnt ein Teufelskreis, der kaum noch zu stoppen ist: Wer sich weniger bewegt, weil er Angst vor einem erneuten Sturz hat, verliert mehr an Muskelkraft und Balance. Das Risiko, erneut zu fallen, steigt. Weitere Folgen sind: Angst, Depression, Rückzug, Vereinsamung.

Risikofaktoren für Stürze

Stürze sind selten auf nur eine Ursache zurückzuführen. In den häufigsten Fällen spielen mehrere Faktoren eine Rolle. Die wichtigsten Risikofaktoren* (sortiert nach Einflussgröße) sind:

- *Muskelfizite*
- *Sturzbiografie*
- *Gangstörungen*
- *Gleichgewichtsschwächen*
- *Gebrauch von Gehhilfen*
- *Seheinschränkungen*
- *Arthritis*
- *Eingeschränkte Aktivitäten der täglichen Lebens*
- *Depression*
- *Kognitive Einschränkungen, Angst*
- *Medikamente*
- *Schwindel, Blutdruckschwankungen*
- *Nächtlicher Harndrang, Schlafmangel*
- *Stolperfallen, Schlechte Beleuchtung*
- *Übertriebene Fürsorge*

Liegen vier oder mehrere Risikofaktoren gleichzeitig vor, steigt die Wahrscheinlichkeit für einen weiteren Sturz auf bis zu 80 Prozent.



Durch ein gezieltes Training zur Sturzprophylaxe sowie ein regelmäßiges Bewegungstraining aller vier Kernkompetenzen – Muskelkraft, Balance, Beweglichkeit und Ausdauer – kann das Risiko zu stürzen deutlich reduziert werden.

Buchtipp: Deutschland schafft sich ab



Deutschland schafft sich ab ist der Titel eines 2010 erschienenen Buches von Thilo Sarrazin. Es trägt den Untertitel Wie wir unser Land aufs Spiel setzen. Sarrazin beschäftigt sich darin mit den Auswirkungen auf Deutschland, die sich seiner Ansicht nach aus der Kombination von Geburtenrückgang, wachsender Unterschicht und Zuwanderung aus überwiegend muslimischen Ländern ergeben werden. Das Buch erlangte bereits im Vorfeld der Veröffentlichung erhebliche Medienaufmerksamkeit, Der Spiegel und die Bild-Zeitung veröffentlichten vorab Auszüge.

Eine Auswertung von Media Control ergab, dass Deutschland schafft sich ab zu den meistverkauften Sachbüchern in gebundener Form (Hardcover) seit der Gründung der Bundesrepublik Deutschland gehört. Bis Anfang 2012 wurden über 1,5 Millionen Exemplare verkauft. Das Buch stand 2010 und 2011 insgesamt 21 Wochen lang auf Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste.

Die im Buch formulierten Thesen lösten eine breite sowie langanhaltende gesellschaftliche Kontroverse unter Beteiligung von Vertretern aus Politik, Medien und Wissenschaft aus. Für Thilo Sarrazin hatte das Buch persönliche Konsequenzen; Im Verlauf des Jahres 2010 kam es zur einvernehmlichen Amtsentbindung Sarrazins als Vorstandsmitglied der Deutschen Bundesbank und im Jahr 2020 zum Parteiausschluss von Sarrazin aus der SPD.

Quelle: Internet

Lösungen Kreuzworträtsel und Sudoku

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

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

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

RYANAIR FLIEGT AUCH IM WINTER WEITER AB NOVEMBER:

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



ALICANTE

JETZT AB 69 € BUCHEN



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



Weihnachtsware
eingetroffen!



festkochende
Kartoffeln



Kohlrabi

Deutsche Lebensmittel

original, frisch, günstig

Mehr als
1200
verschiedene
Produkte.

JEDE WOCHE FRISCHE WARE AUS DEUTSCHLAND!

www.meyersdeutschersupermarkt.de

Jetzt 2x an der Costa Blanca!

San Javier

NEU

Avda. Pinatar nº22 Bajo B,
30730 San Javier (Murcia)
Tel: 868 166 525

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

Orihuela Costa

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



Unbegrenzt nach Deutschland telefonieren! Alle Info's im Supermarkt in San Javier.

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!



GILABERT'

CLÍNICA DENTAL

Wir kümmern uns um Ihre Zahngesundheit



966730122
626503690



info@clinicagilabert.com