

*Ihr deutsches Magazin an der Costa Blanca*

# COSTA JOURNAL

Ausgabe Nr. 16 / Januar 2025



## Die besten Skigebiete Spaniens

Für die ganze Familie

## Mit dem Wohnmobil nach Spanien

Was müssen Sie wissen

## Die „Okupa“-Bewegung

Hausbesetzer in Spanien



**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.



"Manchmal frage ich mich, ob die Welt von klugen Menschen regiert wird, die uns zum Narren halten, oder von Schwachköpfen, die es ernst meinen."

Mark Twain

### Inserentenverzeichnis

Auto	Wash & More	15
Flughafen	Paderborn / Lippstadt	33
Friseur	Hair Studio Silvia	23
Haustechnik	DAT	9
	Zeus Klima	17
Hauservice	Allround Haus-Service	5
	Masimo Home Service	7, 23
Heizung	OekoSwiss	3
Immobilien	Hahn Fürstenberg	21
Kosmetik, Schönheit	DraMo	7
	Maren Hustan	30
	Beauty & Nail Birgit	23
Lebensmittel	MEYERS Supermarkt	19
Mode	Moda La Finca	11
Optiker	Optiker Fischer	11
Pflegedienst	Cura Vita	11
	D&A Pflorgeteam	30
Psychologe	Bruns	5
Physiologie	Martin Zaic	9
Rechtsanwalt	Euro-Abogados	15
Reisen	Falken Tours	21
Restaurant	La Esquina Torreta II	25
	DeBassus	17
	Bräustüberl	5
	Pitch & Pint	35
Service-Büro	Fischer / Carrasco	9
	Gutycas	29
Steuerberater	Bismark	7
Transport	HusTrans	15
Versicherung	Fiatc Kaleja	17
	Göring	4, 15
Zahnarzt	Clinica Dental Gilabert	36
	Machado I03	4

### Texte / Artikel

Deftige Gulaschsuppe	Seite 6
Warum fehlende Zähne ersetzt werden müssen	Seite 8
Choleriker, Wutausbrüche	Seite 10
Die besten Skigebiete Spaniens	Seite 12
Mit dem Wohnmobil in Spanien	Seite 16
Gelenk- und Muskelbeschwerden bei Kälte	Seite 24
„OCUPA“ Bewegung	Seite 26
Neujahrsvorsätze einhalten	Seite 32

### Impressum

Herausgeber:  
Steffen Anton  
Urb. Torrealmendros, 103  
03184 Torreveja

Gestaltung:  
Steffen Anton

Anzeigenschluss:  
immer der 15. des Monats

Tel: 711 066 867

Email:  
info@costajournal.de

Internet:  
www.costajournal.de

# Klug Heizen

nachhaltig, umweltfreundlich

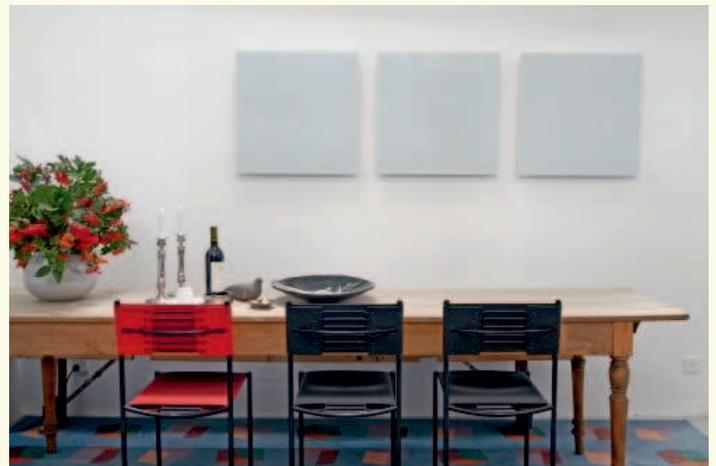
Oekoswiss Niedrigenergie- Heizungen erzeugen eine gesunde Strahlungswärme. Der Energieaufwand ist dabei sehr gering und die erzeugte unsichtbare Infrarotstrahlung sehr intensiv. Zum Unterschied zu herkömmlichen Heizungen- Konvektion – werden bei diesen Heizungen mit der Infrarotstrahlung die Körper erwärmt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

# MACHADO 103



CLÍNICA DENTAL & MEDICINA ESTÉTICA



Hier haben wir alle zahnmedizinischen Fachgebiete mit Spezialisten in jedem Bereich (Chirurgie und Implantate, Kieferorthopädie, Rehabilitation, Zahnästhetik, Zahnreinigung, Allgemein) sowie ästhetische Medizin.

Unser deutschsprachiger Arzt ist immer Donnerstag im Haus.

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
Mo - Do: 10 - 18 Uhr  
Fr: 10 - 14 Uhr



C/ Antonio Machado 103, Local 2  
03182 Torrevieja

☎ 965 993 869  
☎ 668 502 494

info@machado103clinicadental.com  
www.machado103clinicadental.com



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



Autoversicherung ab 149 €



## Vollkasko-Schutz

für Ihr Gebäude, Ihren Hausrat, Schmuck & Wertsachen

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

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

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

**GÖRING**  
VERSICHERUNGSMAKLER

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

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

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

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



Restaurante

# Zum Bräustüberl



Deutsch-Österreichische Küche

Wir freuen uns  
auf Ihren Besuch!



Wir sind bei Facebook.



Mittwoch bis Samstag  
ab 12 Uhr Mittagstisch



## Sonntags Menü

Mo & Di Ruhetag

Winteröffnungszeiten:

Mittwoch bis Sonntag ab 12 Uhr bis 24 Uhr!

Reservierung und Auskunft: ☎ 625 081 701

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

## Allround Haus-Service Villamartin

*Firma Rickert/Dreßel*

Transporter mieten inkl. Fahrer  
Kleintransporte / Umzüge  
Sperrmüllabholung  
Haushaltsauflösungen  
Möbelaufbau-Service  
Malerarbeiten rund ums Haus



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  
COACHING  
ZUHÖREN

ORIENTACIÓN  
REFLEXIÓN  
ORIENTACIÓN  
ANALYSIEREN  
BESPRECHEN  
PSYCHOTHERAPY



CHEFKOCH.DE

## Deftige Gulaschsuppe

Ob mit Kürbis, Lauch oder Kohl, vegetarisch, vegan oder deftig mit Gulasch: Suppe lässt sich – je nach Geschmack – in den unterschiedlichsten Varianten zubereiten. Einst als Arme-Leute-Essen und Resteküche verschrien oder lediglich als Vorspeise serviert, hat sich die Suppe mittlerweile zur vollwertigen Mahlzeit mit Wohlfühlgarantie gemausert.

Um eine schmackhafte und gesunde Suppe zu zaubern, muss man kein Profi am Herd sein und auch nicht stundenlang den Löffel schwingen. Viele Rezepte kommen mit wenigen Zutaten aus, die es problemlos überall zu kaufen gibt. Zwei Ratschläge sollte man aber unbedingt beherzigen: Selbst kochen zahlt sich aus! Im Gegensatz zu Fertigprodukten weiß man so genau, was im Süppchen drin ist. Künstliche Aromen, Konservierungsstoffe sowie zu viel Zucker und Salz verderben nämlich jedes Essen. Eine gute Suppe muss außerdem nicht lange kochen. Nur dann bleiben die gesunden Inhaltsstoffe des Gemüses auf jeden Fall im Essen.

### Zutaten für 6 Personen

500 g	Rindergulasch
1 große	Zwiebel(n), fein gewürfelt
2 Zehe/n	Knoblauch, fein gewürfelt
2 EL	Butterschmalz
800 ml	Rinderbrühe
150 ml	Rotwein
n. B.	Salz und Pfeffer
3 TL	Paprikapulver, rosenscharfes
3 EL	Paprikapulver, edelsüßes
1 EL	Tomatenmark
2 EL	Zucker
4 Zweig/e	Majoran, die Blätter davon, grob gehackt
2	Lorbeerblätter
3 große	Kartoffel(n), in Würfel geschnitten
1 große	Karotte(n), in Scheiben geschnitten
2	Paprikaschote(n), klein gewürfelt
½ Bund	Petersilie, fein gehackt



### Zubereitung

**Arbeitszeit ca. 20 Min · Koch-/Backzeit ca. 1 Stunde 30 Minuten · Gesamtzeit ca. 1 Stunde 50 Minuten**

Rindfleischwürfel im Butterschmalz 5 Minuten anbraten, dabei umrühren, dann die Zwiebeln und Knoblauchstücke dazugeben, weitere 5 Minuten mitdünsten. Mit Rinderbouillon und Rotwein ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver, Lorbeer-

blättern, Tomatenmark und Majoran würzen. Dann bei geschlossenem Deckel ca. 60 Minuten bei kleiner Hitze schmoren.

Die Kartoffel-, Paprika und Karottenstücke zugeben und weitere ca. 20 Minuten köcheln

lassen, bis das Gemüse gar ist. Dann Petersilie unterrühren und heiß servieren

Dazu schmeckt Baguette.

**Guten Appetit!**



# BISMARK<sup>®</sup> CONSULTING

Ondara (Denia)

C/ Maestra Joaquina Gavila, 5  
03760 Ondara

Los Montesinos (Torrevieja)

Avenida del Mar, 2

03817 Los Montesinos

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



Steuern, Recht, Immobilien



*Alles aus einer Hand*

+34 966 177 940 +34 663 575 501

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

## Dra.MO

MÉDICO ESTÉTICO DRA. MIRIAM 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

#### Behandlungen bei Haarausfall

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

#### Behandlung zur Hautverjüngung

- Chemisches Peeling
- Dermapen
- Microneedling
- Behandlung mit Vitaminen

#### Botox-Behandlungen im Gesicht

Falten auf der Stirn, zwischen den Augenbrauen und Krähenfüße.

## Dra.MO

MÉDICO ESTÉTICO DRA. MIRIAM OUAÏH 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



## MASIMO

HOME SERVICE

IHR HAUS · IHRE GÄSTE · UNSER ANLIEGEN

### Frische für Ihre Polster und Matratzen!

- Professionelle Polster- und Matratzenreinigung
- Hygienische Wohnumgebung für Sie und Ihre Gäste
- Entfernung von Schmutz, Staub und Gerüchen
- Schnell, gründlich und schonend
- Ideal für Allergiker

Ihre Ansprechpartnerin  
Simone Berlin

(+49) 171 23 00 513

(+34) 641 189 302

[masimo.homeservice@gmail.com](mailto:masimo.homeservice@gmail.com)

AB **29,-€**  
inkl. MwSt.

MASIMO Home Service Geschäftsführer - Mattias Klatt

+49 152 241 960 74

# Warum fehlende Zähne ersetzt werden müssen

Ein Zahn weniger im Mund ist für viele noch kein Grund, über Ersatz nachzudenken. Erst recht nicht, wenn es sich um einen Backenzahn handelt. Die Lücke fällt beim Essen, Sprechen und Lachen schließlich kaum auf. Spätestens aber, wenn ein Zahn im sichtbaren Frontzahnbereich verloren geht, wird die Zahnlücke zum offensichtlichen Problem. Es ist nicht nur aus ästhetischen Gründen sehr wichtig, fehlende Zähne zu ersetzen, sondern auch aus gesundheitlichen.



Fehlende Zähne hinterlassen Leerstellen im Gebiss. Wird eine Zahnlücke nicht nach kurzer Zeit mit passendem Zahnersatz geschlossen, verändert sich die Bissituation. Die Nachbarzähne neigen sich, wenn der Platz neben ihnen leer bleibt, zur Lücke hin. Die Gegenzähne, also die Antagonisten im gegenüberliegenden Kiefer, beißen ins Leere und können sich in der Folge immer weiter aus dem Kiefer schieben. Je länger die Lücke unversorgt bleibt, desto höher ist das Risiko für Folgeschäden.

## Was passiert, wenn fehlende Zähne nicht ersetzt werden?

Durch Fehlstellungen im Gebiss, die wegen fehlender Zähne bzw. unversorgter Zahnlücken entstehen können, verschlechtert sich der Zustand des gesamten Kiefers. Die betroffenen Zähne können nicht nur schief werden, sondern sich sogar lockern. Dort, wo ein Zahn fehlt, bildet sich auch der Kieferknochen zurück, da er keine Zahnwurzel mehr festhalten muss. Jede Zahnlücke macht die Versorgung mit Zahnersatz immer schwieriger und komplizierter, je länger der fehlende Zahn bzw. die fehlenden Zähne nicht ersetzt werden.

## Die Kaufunktion wird beeinträchtigt

Dabei sollte die Lücke in der Zahnreihe immer geschlossen werden – ob Frontzahn oder Backenzahn. Schließlich haben die Zähne nicht nur aus ästhetischen Gründen ihren festen Platz in unserem Gebiss. Der Backenzahn zum Beispiel hilft bei der Nahrungszerkleinerung und leistet damit wichtige Vorarbeit für die anschließende Verdauung. Fehlt er, ist die Kaufunktion beeinträchtigt.

**Auch bei Milchzähnen gilt: Zahnverlust vermeiden! Die**

**ersten Zahnchen sind wichtige Platzhalter für die bleibenden Zähne und tragen zur Gebissentwicklung bei. Eltern sollten deshalb früh mit der Zahnpflege bei ihren Kindern beginnen.**

Die Lücke kann aber noch mehr Ärger verursachen. Für die benachbarten Zähne fehlt nun eine wichtige Stütze. Sie können in die Lücke hineinkippen und damit das ganze Gebiss aus dem Takt bringen. Ebenso können gegenüberliegende Zähne aus dem Zahnbett herauswachsen, weil sie durch den fehlenden Zahn nun keinen Gegendruck mehr haben.

Im schlimmsten Fall verändert sich die Bisslage. Dann passen die Kontaktflächen von Ober- und Unterkiefer nicht mehr richtig zusammen. Darunter leiden die Kiefergelenke, die mit Schmerzen reagieren.

*Es kommt unter anderem zu extremen Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich*

Darum ist es sehr wichtig, bei Zahnverlust rasch und entschlossen zu handeln und beim Zahnarzt oder Implantologen vorstellig zu werden.

## Zahnverlust kann jeden treffen

- Knochenschwund
- Tumorerkrankung
- Parodontitis
- Starke Karies
- Angeborene Nichtanlage von Zähnen

## Zahnlücken schließen mit Implantaten

Dann doch lieber die Lücke schließen. Es gibt heutzutage viele gute Möglichkeiten, einen fehlenden Zahn zu ersetzen. Eine gute und beliebte Lösung ist Zahnersatz auf Implantaten. Die künstliche Zahnwurzel trägt Kronen, Brücken und Prothesen und ersetzt die eigenen Zähne. Ein solcher künstlicher Zahn sieht aus wie ein echter, fühlt sich beim Zubeißen, Kauen, Sprechen etc. auch so an und belastet die restlichen Zähne nicht.

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

Martin Zaic  
Diplom-Physiotherapeut

## Unsere Leistungen

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



## PHYSIOTHERAPIE

Rehabilitation · Medizinische Fitness

C./ Vistahermosa, 74  
03190 Pilar de la Horadada  
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:  
[martina@mfischer.es](mailto:martina@mfischer.es)

Steuerververtretungen

Terminvereinbarung  
wird erbeten.

Telefon:  
(+34) 966 761 169

Abwicklung von  
Immobilienkäufen  
oder -verkäufen und  
Erbschaftsannahmen

Geschäftszeiten:  
Mo - Fr 8-15 Uhr

Internet:  
[www.mfischer.es](http://www.mfischer.es)

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](mailto:info@dat-interior.eu)  
[WWW.DAT-INTERIOR.EU](http://WWW.DAT-INTERIOR.EU)

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

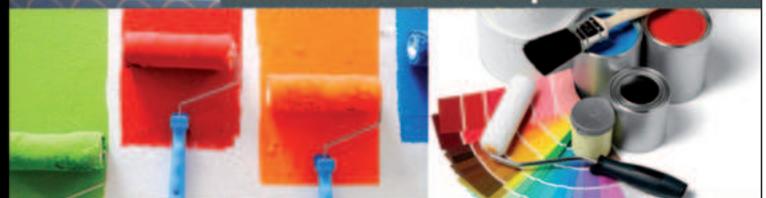


Avenida del Puerto 1  
GUARDAMAR DEL SEGURA  
966 840 274 - 649 770 091  
[WWW.SPS-PINTURAS.COM](http://WWW.SPS-PINTURAS.COM)  
Montag bis Freitag  
9.30 - 18.00  
durchgehend geöffnet



Grosse  
auswahl an  
wandtapeten

Auch Maler- und Tapezierarbeiten



Wir mischen jede Farbe

## Choleriker, Wutausbrüche und Aggressionen

*Menschen, die nicht in der Lage sind, ihre negativen Gefühle zu regulieren, kann mit professioneller psychologischer Hilfe effektiv geholfen werden.*

Der angemessene Umgang mit negativen Gefühlen ist nach wie vor für viele Menschen eine große Herausforderung, deren Bewältigung leider oftmals nicht erfolgreich gelernt bzw. vermittelt wurde. Insbesondere unkontrollierte Wutausbrüche richten viel Schaden an, oft ohne erkennbaren Grund. Wenn nicht gleich körperlich, so kann vielerorts (manchmal unterschwelliges) beleidigendes und aggressives Verbalverhalten beobachtet werden, leider auch oft in Familien und Beziehungen. Dass dies inakzeptabel ist und zu weiteren Problemen für alle Beteiligten führt, liegt auf der Hand.

*Wer hat Wutausbrüche?*

Was läuft also schief bei den Menschen, die nicht in der Lage sind, aggressives Verhalten zurückzuhalten und damit sich selbst und anderen Schaden zuzufügen? Obwohl es die unterschiedlichsten Arten von Wutausbrüchen und gewalttätigem Verhalten gibt, eines haben sie gemeinsam: Ein Fehlen von Selbstkontrolle. Choleriker sind oft nicht in der Lage, mit ihren Gefühlen von Frustration, Wut, Eifersucht und Ärger in der Art umzugehen, dass *kein* aggressives Verhalten zum Ausbruch kommt. Es kommt dann zu einem gefühlsgesteuerten, unangemessenen und schädigenden Ausbruch, der letztendlich die Situation nur schwieriger macht. Denn wird dann auf das aggressive Verhalten mit Abweisung und Kritik reagiert, steigt die Frustration noch zusätzlich an und der/die Betroffene gerät in einen Teufelskreis. Am Ende reicht dann häufig ein bestimmtes Stichwort oder eine typische Situation, um einen unkontrollierten Wutausbruch auszulösen.

### Anzeichen für unangemessenes Wut-Verhalten

- Häufige verbale Aggression (Anschreien, Beleidigungen)
- Körperliche Aggression
- Schnelles Aufbrausen
- Herzrasen und Bluthochdruck
- Geringe Toleranz, Dünnhäutigkeit
- Starke Negativität allem gegenüber
- Hohe Explosivität auch bei unscheinbarem Auslöser

*“Patienten, die mit Wut- und Gewaltproblemen zu mir kommen, erklären ihr Verhalten häufig mit gelernten Verhaltensmustern und dass sie sich deshalb nun so verhalten müssen. Doch die Wahrheit ist, dass sie nicht wissen, wie sie sich in bestimmten Situationen auch anders verhalten können, wie sie Zugang zu ihren eigenen Gefühlsreaktionen finden können und dass es einen Weg gibt, dies zu lernen und zu verbessern. Obwohl die Vergangenheit das gegenwärtige Verhalten stark beeinflusst, muss man deshalb noch lange kein Opfer seiner eigenen Geschichte sein. Vergessen Sie nicht, dass das Heute die Vergangenheit von morgen ist!”*

Die Gründe für dieses Fehlen an Selbstkontrolle können wie so oft vielfältig sein: Ein nicht gelungenes Vorleben von erfolgreichem Gefühlsmanagement in der Erziehung muss an dieser Stelle ebenso genannt werden, wie genetische und auch situative Einflüsse. Zusätzlich kann die enthemmende Wirkung von einigen Drogen und vor allem Alkohol als ein Beschleuniger für unangepasstes, gewalttätiges Verhalten genannt werden. I.d.R. handelt es sich also um ein Zusammenwirken von mehreren Faktoren, an denen man die Entstehung erklären kann. Viel wichtiger ist an dieser Stelle jedoch, dass Versäumtes nachgeholt werden kann und auch traumatisierende Ereignisse wieder ausgeglichen werden können, so dass das zukünftige Verhalten und Erleben verändert werden kann.

Wenn Sie oder Ihr Partner oder Ihre Angehörigen und/oder Freunde unter aggressivem und cholerischem

Verhalten leiden, vergessen Sie nicht, dass professionelle Hilfe Ihre Situation verbessern wird. Warten Sie nicht, bis es zu spät ist. Passende psychologische Beratung in Ihrer Sprache ist vorhanden.

Auch bei Gesprächsbedarf zu anderen psychologischen Themen können Sie sich gerne bei mir melden. Die Gespräche/Sitzungen können sowohl in meiner Praxis, als auch per Online-Sitzung (Skype, Zoom, WhatsApp-Videocall etc) durchgeführt werden.

**Mirko Bruns, Diplom-Psychologe, Col. N° CV-10593**

CENTRO INTERNACIONAL DE ATENCION PSICOLOGICA

**NEU: Los Montesinos:** Avda La Marquesa, 34 & **Denia:** C/Rosario, 5 (Praxis Dr. Henkel)

**Tel. & WhatsApp: 630 341 888** (Termine nur nach Vereinbarung)

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

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)

Massive Reduzierungen  
im Januar!!!

Am 6.1.25 geschlossen!

Wir freuen uns  
auf Ihren Besuch!

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



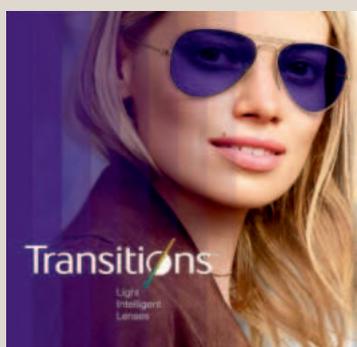
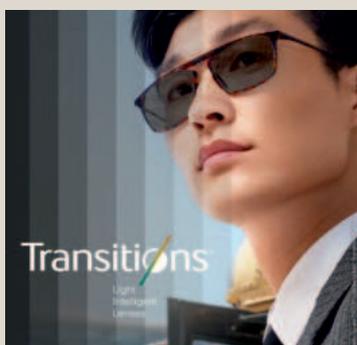
MODA LA FINCA

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)

# Die besten Skigebiete in Spanien

## für die ganze Familie

Die Skisaison in Spanien kann in Bezug auf die tatsächliche Schneemenge etwas unberechenbar sein. Aber nach ein paar guten Jahren hoffen wir, dass die nächste Saison genauso schön wird. In Spanien gibt es viele Skigebiete und einige der besten Skigebiete Europas für Skifahrer aller Könnerebenen. Ganz gleich, ob Sie Anfänger oder erfahrener Skifahrer sind und unabhängig davon, welches Budget Sie zur Verfügung haben – Spanien hat die richtige Piste für Sie!



### Baqueira Beret: Skifahren und Snowboarden

Das Skigebiet Baqueira Beret in den katalanischen Pyrenäen ist eines der bekanntesten Skigebiete Spaniens und empfängt jedes Jahr begeisterte Skifahrer mit einer Schneedecke von bis zu 130 cm Dicke. Skifahren in Spanien ist auch für Anfänger eine gute Option, und dies ist das perfekte Skigebiet dafür.

Baqueira ist nicht nur eines der besten Skigebiete Spaniens, sondern bietet auch hervorragende Einrichtungen für Snowboarder. Es gibt zwei Snowparks, Marmotes und den Blanhiblar Boardercross. Letzterer eignet sich ideal für Anfänger und bietet eine einfache Strecke, die viel Spaß verspricht. Der Snowpark Marmotes hingegen hat drei Schwierigkeitsgrade: Anfänger, Fortgeschrittene und Experten. Baqueira Beret sorgt für Spannung, indem es sowohl natürliche als auch künstliche Module verwendet, die im Laufe der Saison variiert werden, sodass keine Langeweile aufkommen kann.

### Sierra Nevada: Skifahren für die ganze Familie

In Spanien befindet sich das südlichste Skigebiet Europas: die Sierra Nevada, mit 100 Pisten und etwa 90 km befahrbarem Gelände während der Hochsaison. Die Sierra Nevada ist außerdem dafür bekannt, eines der besten Skigebiete

Spaniens für Familien zu sein, da es hier einen kostenlosen Skipass für Kinder unter 6 Jahren gibt, abgesehen davon, dass die ganze Familie auf der Pista de El Mar, dem Themenbereich des Skigebiets, viel Spaß haben wird. Dieser Teil des Skiresorts befindet sich in der Gegend von Borreguiles und ist speziell für Familien gedacht, da hier sowohl Kinder als auch Erwachsene den Schnee genießen können.

Eine weitere fantastische Alternative ist die Pista del Bosque, die einen 200 Meter langen Themenbereich umfasst. Hier können Kinder Figuren von Waldtieren entdecken, die sie zu einem Iglu-Camp führen – ein tolles Erlebnis für die Kleinen. Nach einem anstrengenden Skitag und wenn alle eine Pause brauchen, sollten Sie unbedingt den Chiki Club besuchen. Dieses Familienrestaurant in der Sierra Nevada ist mit Kindermotiven dekoriert und verfügt über eine Einrichtung, die für alle Altersgruppen geeignet ist. Dies ist der perfekte Ort, um sich zu entspannen und gemeinsam eine Pause zu genießen.

### Valdezcaray: Perfekt für preisbewusste Skifahrer

Valdezcaray in der Region La Rioja ist ein kleineres Skigebiet mit etwa 15 Kilometern befahrbarem Gelände und rund 20 geöffneten Pisten in der Hochsaison.

## Wo sind die besten Skigebiete in Spanien?

Wenn Sie bei Ihren Eskapaden im Schnee auf Ihr Budget achten möchten, dann können Sie hier einen Skipass für Erwachsene für günstige 29 Euro erwerben. Und wenn Sie an Wochentagen fahren, die vom Skigebiet nicht als Hochsaison angesehen werden, kostet der Pass sogar nur 22,50. Die Leihgebühren für Skier, Schuhe und Stöcke sind im Vergleich zu anderen Skigebieten in Spanien ebenfalls recht günstig, sodass Sie alles bekommen, was Sie brauchen, ohne Ihr Budget zu sprengen.

Und wenn Sie nach ein paar Runden auf der Piste Lust auf Abwechslung haben, dann können Sie die Möglichkeiten des ländlichen Tourismus, der Gastronomie und des Weintourismus in La Rioja nutzen. Diese Region ist für viel mehr als nur für Schnee berühmt!

### Candanchú: Skilanglauf

Wie Sie sehen können, gibt es in Spanien verschiedene Arten von Skigebieten, und wenn die Skiabfahrt nicht so Ihr Ding sein sollte, dann keine Sorge: Spanien bietet auch Skilanglauf oder nordische Skisportarten für all diejenigen

an, die sich die atemberaubende Winterlandschaft ohne Schwerkraft gönnen wollen. Mit über 500 Kilometern Loipen in Spanien gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten. Unsere erste Wahl ist jedoch Candanchú.

Hier, in den Pyrenäen Aragoniens, befindet sich das Skilanglaufgebiet La Rinconada mit drei Rundstrecken von 2,5 bis 7,5 km Länge, sodass Sie selbst entscheiden können, wie weit Sie durch dieses Winterwunderland fahren möchten. Dieses spanische Skigebiet verfügt außerdem über die einzige Anlage in Spanien, die dem Biathlon gewidmet ist – der beliebten olympischen Winterdisziplin, bei der Skilanglauf und Gewehrschießen kombiniert werden.

**Quelle: [Internet](#)**

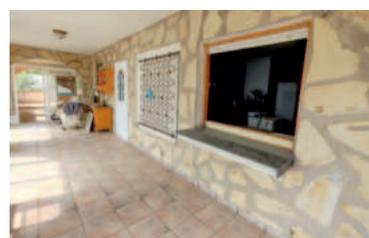
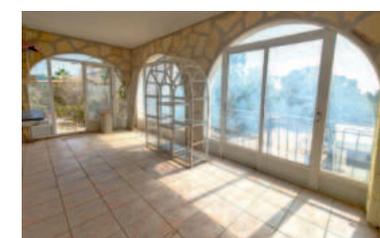


# PRIVATVERKAUF!

## 609 416 437 oder 629 618 887

### Einzigartige Villa mit grossem Grundstück

TOP  
Gelegenheit!



Ein einzigartiges Anwesen in einer ruhigen Straße im Zentrum von Pinar de Campoverde. Dies ist eine großartige Gelegenheit für jemanden, der ein Anwesen sucht, das er nach seinen eigenen Vorstellungen gestalten kann, mit viel Lagerraum, Garage und verschiedenen unabhängigen Bereichen. Das Anwesen hat eine große Wohnfläche von 393 m<sup>2</sup> und liegt auf einem Grundstück von 958 m<sup>2</sup>.

Die Hauptvilla verfügt über eine große verglaste Terrasse, die in ein extra großes Wohnzimmer mit Kamin und eine separate amerikanische Küche. Es gibt 2 Schlafzimmer mit Einbauschränken, 1 Badezimmer mit Wanne und einen internen Hauswirtschaftsraum, der bei Bedarf in ein zweites Badezimmer umgewandelt werden kann. Es gibt auch einen unfertigen Anbau mit 2 Zimmern und einer großen Terrasse mit Aussicht.

Auf der unteren Ebene gibt es einen unabhängigen Bereich mit Wohnzimmer mit Kamin und Küchenzeile, separater Küche, 1 Schlafzimmer, 2 Duschen mit WC, 1 WC, Abstellräume und ein weiteres extragroßes Wohnzimmer mit Bogenfenstern, das derzeit als Arbeitsbüro/Geschäft genutzt wird. Eine Innentreppe führt hinunter zu einer außergewöhnlich großen Garage mit Abstellräumen und elektrischem Garagentor.

Die Hauptvilla verfügt über eine Zentralheizung über Heizkörper und die untere Etage über eine Fußbodenheizung. Das Anwesen verfügt über eine Photovoltaikanlage, 2 Holzheizkamine, Sonnenkollektoren und eine Windturbine.

Dazu gehört ein Grundstück/ Bauplatz: 966 m<sup>2</sup>

Bei diesem Grundstück ist eine Bebauung von bis zu 30 % des Grundstücksvolumens zulässig.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns bitte.

**Preis: 480.000€**

**Ohne Bauplatz: 360.000**



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

# 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](mailto: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](mailto: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**

# Was müssen Sie wissen, um mit dem Wohnmobil in Spanien zu reisen?

*Eine Reise mit dem Wohnmobil durch Spanien ist eine der besten Reisemöglichkeiten, um die Ecken unseres Landes zu entdecken. Diese Form des Wandertourismus ermöglicht es uns, in völliger Freiheit zu reisen, jeden Tag an einem anderen Ort aufzuwachen und Landschaften im Freien zu genießen, die wir auf andere Weise nicht bewundern könnten... kurz gesagt, alle Annehmlichkeiten, die das Reisen mit sich bringt!*



## Mit dem Wohnmobil durch Spanien reisen

Wenn Sie mit dem Wohnmobil nach Spanien reisen, ist es wichtig, die mautpflichtigen Straßen zu berücksichtigen, damit Ihr Geldbeutel während der Reise nicht belastet wird. Obwohl Spanien weniger Kilometer an mautpflichtigen Straßen hat als andere Länder in Europa, wie beispielsweise Frankreich, gibt es zahlreiche Mautgebühren, die wir manchmal vermeiden können, wenn wir es nicht eilig haben, das Ziel zu erreichen. Es gibt in den Gemeinden Baskenland, Madrid, Katalonien und der Autobahn, die entlang der Ostküste des Landes verläuft, Mautgebühren. Es gibt jedoch autonome Gemeinschaften, in denen es keine Mautgebühren gibt, wie zum Beispiel Asturien, Kantabrien und Extremadura.

Wo auch immer Sie hingehen, Sie können jederzeit eine alternative Route zur Mautstraße nehmen. Die mautpflichtigen Straßen sind leicht zu erkennen, da sie mit der Abkürzung AP gekennzeichnet sind. Allerdings sind mautpflichtige Straßen meist in einem besseren Zustand und Sie sparen Reisezeit.

## Übernachten Sie mit Ihrem Wohnmobil

Während Ihrer Reise werden Sie sich wahrscheinlich fragen: Wo kann ich während der Reise eine Pause einlegen? Wo werde ich mit dem Wohnmobil übernachten? Es ist wichtig, sich über Orte zu informieren, an denen man eine Pause einlegen, essen oder übernachten kann.

Zunächst müssen Sie Folgendes berücksichtigen. Den Unterschied zwischen Parken und Camping. Wenn Sie Ihr

Wohnmobil abstellen, ist es wichtig, dass das Fahrzeug keine Unannehmlichkeiten verursacht und die Menschen in seiner Umgebung sowie die Sauberkeit des Parkplatzes respektiert werden. Im Inneren des Fahrzeugs können Sie tun und lassen, was Sie wollen, da es sich um einen Raum zur privaten Nutzung handelt.

Camping ist nicht dasselbe und es ist obligatorisch, an Plätzen zu campen, die nur zum Camping vorgesehen sind. Aus diesem Grund sind die Mitglieder des Fahrzeugs verpflichtet, zum Parken spezielle, dafür vorgesehene Bereiche zu nutzen.

Die Gesetzgebung, die die Übernachtung von Wohnmobilen regelt, wird in Spanien immer strenger. Allerdings gibt es immer noch Gemeinden, die kostenloses Campen erlauben. Jede Gemeinde hat ihre eigene Gemeindeverordnung, am besten erkundigen Sie sich, ob das Übernachten am Zielort erlaubt ist oder nicht.

Wir empfehlen Ihnen, sich im Voraus über die Orte zu informieren, an denen Sie während Ihrer Reise übernachten können. Die Möglichkeiten sind vielfältig: öffentliche Bereiche, private Bereiche, Parkplätze, Campingplätze ... Wenn Sie einen Mindestaufenthaltsort für die Nacht planen, können Sie während Ihrer Reise Zeit sparen und zu bestimmten Jahreszeiten freie Plätze finden.

## Wann Sie mit dem Wohnmobil in Spanien reisen sollten

Einer der Vorteile unseres Landes ist das Klima. Viele Reisende aus Europa entscheiden sich für eine Reise durch Spanien, weil es ein Reiseziel ist, in dem Reisen das ganze Jahr über möglich ist. In den Ferienzeiten Weihnachten, Ostern und Sommer sowie Juli und August ist viel los, daher empfiehlt es sich, die Reise im Voraus vorzubereiten.

Der Winter ist perfekt für Reisen mit dem Wohnmobil. In Spanien sind Winterreifen nicht obligatorisch, Sie müssen jedoch in Gebieten, in denen dies ausgewiesen ist, immer Schneeketten mit sich führen.



### 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



## 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 · Algofa · Email: arthurkaleja@agentes.fiatc.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

früh. Zahnfüllung	leise reden	Teil des Autos	↙	jede, jeder	ägypt. Stadt (Staudamm)	↘	Behördenstelle	Summe aller Einsätze b. Poker	ver-schlüsseln	↙	engl. Hohl-mass	Film-licht-em-pfind-lichkeit	süsser Brot-aufstrich Mz.	↙	dt. Philo-soph † 1804	niedig. Liege-sofa	Götter d. nord. Mytho-logie
↘	↘	↘					Stim-mungs-mache										
Motiva-tions-armut					3		Meeres-säuge-tier		Ort mit Kloster i. Kt. GR					10			
↘	1			fahl, blass			sehr hoch-betagt								Bild-hauer-arbeit		
Plätze				dt. Spiel-karte				Platz-deck-chen				nicht gegen			Frau des Meeres-gottes Agir		
in einen Trans-porter schaffen									grosse Wasser-vögel		den Boden schrub-ben						Tourist
Daseins-form						jp. Kampf-künste		gram-mat. Ge-schlecht						dt. Schau-spielerin (Iris)			Autokz. Kanton Schwyz
↘			Musik-stück		brenn-bares Gas				9		Teil des Baumes			kühler Nordost-wind			
Musik-richtung (engl.)	eh. pers. Kaiserin	Fussbe-kleidung						weibl. Lasttier		Schwei-zer Gruss							
erfreut					von einem zum anderen		Wasser-vogel					österr. Fernseh-ender					Velo-griff
Film mit Newton-John (1978)		auch, des-gleichen		frz.-schweiz. Philo-soph †									äusserst schnell		frz. Artikel		
↘						weibl. Zauber-wesen				dt. Auto-mobil-club		eigenes Tun be-dauern				2	
Fahr-gast-kabine im Zug		5					stark brennen		asiat. Staaten-verbund		7				amerik. Maler (Frank)		
↘				frz. Polizist (ugs.)		schweiz. Schoko-ladefab-rikant †						relig. Kultbau		Abk.: Stein-kohle-einheit			
ind. Butter-schmalz	Reiter-säbel		jp. Schlaf-unter-lage						Erschüt-terung im Meer		Prüfer						
relig. Lied					Frauen-name			schweiz. Schau-spieler (Hans)									uner-ledigte Sache
↘			Regen-schutz		An-sprache					Heu aus dem 2. Gras-schnitt			11	Laub-baum, Birken-gewächs			clever, gerissen
chines. Politiker † 1976		schweiz. Physiker † 1969 (Paul)									engl.: lesen		Unter-arm-knochen				
frz.: See				US-News-Sender				Signal-gerät		Kehr-reim		6					
↘					Anrede und Titel in England		dt. Philo-soph † 1831						Toilette, WC		Abk.: seitdem		
Luxus-boot (y=j)	Abk.: ausser-ordent-lich		Schwe-beteil-chen			4				Nasal-laut		Fäden im Web-stuhl					8
Vorn. v. Schau-spielerin Fisher							schwin-gender Körper							1. Per-son Prä-sens von sein			
Autor d. Odys-see						Knall, Schuss (lautm.)					ital. Priester-titel				Abk.: ganz		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Lösung weiter hinten im Heft.

# 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**

Aus unserem Sortiment:



Küst. Edle Matjesfilet  
300g

2,99 €



HZ Leberwurst grob  
125g

2,19 €



ESKOM Scheiben  
45%Fett 150g

3,12 €



JT Rapsöl  
1l

3,99 €



GuG Gallseife  
250ml

1,62 €



JT Schwäbische  
Eierspätzle 500g

1,84 €



BautznerSenf  
mittelscharf 200ml

0,80 €



KARAMALZ Classic  
0.5l

1,35 €



JACOBS KRÖNUNG  
gemahlen 500g

7,99 €



Kosmetik-  
Produkte  
von  
**Hildegard  
Braukmann**

Frische Würste  
Mettenden und Bockwürste



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



# Clubs und Vereine

---

## CF DeBassus

Deutschsprachiger Fußball Club des Brauerei-Restaurantes De Bassus

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

## Club Crisol

Internationale Gruppe von Rentnern und Pensionären an der Costa Blanca

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

## Computer Club International

Deutschsprachiger Computer Club an der Costa Blanca Süd

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

## Deutscher Golf Club Costa Blanca

Golfen mit Gleichsprachigen auf allen Golfplätzen zwischen Alicante und Murcia

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

## Die flotten Geher

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

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

## dTOC Deutschsprachiger Tisch Orihuela Costa

"Bewährtes Erhalten und Neues Versuchen"

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

## Fröhliche Wanderer

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

Wandern macht den Kopf frei für Dinge die wirklich zählen im Leben "Die fröhlichen Wanderer" wandern immer donnerstags.

## Interessengemeinschaft Euro Club Torrevieja

Internationale deutschsprachige Gruppe an der südlichen Costa Blanca

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

## Skippertreff Torrevieja

Deutschsprachiger Nautikclub

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

## Wanderfreunde Gemässigt wandern

Wandertag: jeden Dienstag ab La Mata

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

## FFKK

Organisation von Festen, Fahrten, Konzerten, Kultur

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

## Costa Blanca Biker Torrevieja

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

## Club Suizo de Rojas

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

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

## Coro Alegre de Torrevieja

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

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

## Tennisclub Torrevieja

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

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

## Euroresidentes del Mar Menor

Deutschsprachiger Club, Feste, Fahrten, Kultur, Information.

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





## 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, nº 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



### CABO ROIG

Obere Wohnung, 2 Schlafzimmer, Bad, Südseite, separate Küche, Wohn-/Ess-zimmer, Balkon, möbliert, ruhig gelegen.

104.950 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, 450m²WF, 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:

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, 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

Ein Mann steht vor 3 Türen und muss durch eine von ihnen hindurchgehen. Die erste Tür führt zu einem Raum voller lichterloh brennendem Feuer. Durch die zweite Tür gelangt man zu einem Raum voller Mörder mit geladenen Gewehren. Hinter der dritten Tür befindet sich ein Raum mit Löwen, die seit Jahren nichts mehr gefressen haben.

Welche Tür sollte der Mann wählen?

*Die dritte Tür, denn da die Löwen seit Jahren nichts gefressen haben, sind sie bereits tot.*

Eine Frau läuft nach einer Party nachhause und findet einen 100-Euro-Schein auf dem Boden. Voller Freude hebt sie ihn auf. Obwohl der Mond nicht am Himmel zu sehen ist, sie keine Taschenlampe in der Hand hält und auch keine Straßenbeleuchtung eingeschaltet ist, konnte sie den Schein schon von weitem erkennen.

Wie ist das möglich?

*Es ist bereits nach Sonnenaufgang.*

Im Gefängnis darf ein Sträfling in einer speziellen Zelle ein Bad nehmen. Die Zelle ist genau 2 Meter lang, 2 Meter breit und 2,5 Meter hoch. In dieser Zelle befindet sich eine Badewanne mit 250 Liter Fassungsvermögen, die fest einbetoniert ist. Es gibt keine Fenster und nur eine Tür, die aus Stahl und somit absolut wasserdicht ist. In der Mitte der Decke ist ein runder Lüftungsschacht mit 14 cm Durchmesser und abnehmbarem Gitter. Der Wärter erklärt dem Sträfling, dass er in genau 2 Stunden wiederkommen und ihn abholen wird. Als der Sträfling kurz danach den Wasserhahn aufdreht, bricht der Griff ab. Das Wasser fließt unaufhörlich mit 60 Litern pro Minute und er kann es nicht mehr abstellen. Die Stahltür ist ausbruchssicher verschlossen.

Was kann er jetzt tun, damit er nicht ertrinkt?

*Er kann einfach den Stöpsel der Badewanne ziehen.*

## SUDOKU

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

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

Lösung weiter hinten im Heft.



**MASIMO**  
HOME SERVICE

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

- Professionelle Malerarbeiten
- Organisation für wechselnde Feriengäste
- Professionelle Polster- und Matratzenreinigung
- Handwerkerdienste
- Betreuung für Ihr Haus

Ihre Ansprechpartnerin  
Simone Berlin

(+49) 171 23 00 513

(+34) 641 189 302

[masimo.homeservice@gmail.com](mailto:masimo.homeservice@gmail.com)

Jetzt Kontakt  
aufnehmen!

MASIMO Home Service Geschäftsführer - Mattias Klatt

+49 152 241 960 74

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

Inkl. Link zu Ihrem Onlineshop!

## Hair Studio

*Silvia*  
IHR MEISTERBETRIEB

Familien-Friseur  
Damen & Herren  
Haarschnitt



+34/ 671 220 016



## Beauty & Nail

*Birgit*



Nagelmodelage mit  
Gel, Shellac 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

# Wie man Gelenk- und Muskelbeschwerden bei Kälte reduzieren kann



## Warum schmerzen Gelenke und die Muskulatur im Winter besonders?

Bei Regen, Schnee, Kälte und Dunkelheit ziehen sich viele Menschen eher zurück, anstatt Sport zu treiben. Sie bewegen sich im Winter meist weniger. Doch mangelnde Bewegung und Kälte können Schmerzen im Bewegungsapparat verursachen und fördern. So sorgt zum einen Kälte dafür, dass sich die Muskulatur zusammenzieht, der menschliche Stoffwechsel langsamer wird und die Durchblutung geringer ist, was schmerzhafte Muskelverspannungen verursachen kann. Zum anderen ist regelmäßige Bewegung für die Ernährung des Gelenkknorpels notwendig. Da Knorpel nicht durchblutet wird, sondern über die Gelenkflüssigkeit (Synovia) ernährt wird, sorgt entsprechende Bewegung für eine „Schmierung“ im Gelenk und die Versorgung mit Nährstoffen.

Auch die Bedeutung des Vitamin D-Haushalts darf gerade in der dunklen Jahreszeit nicht unterschätzt werden. Denn Sonnenlicht spielt bei der körpereigenen Produktion von Vitamin D eine große Rolle. Der menschliche Körper benötigt es für verschiedene Stoffwechselvorgänge, wie den Knochenstoffwechsel. Ein Mangel an Vitamin D kann neben Müdigkeit oder Antriebslosigkeit auch Verspannungen und schmerzende Gelenke zur Folge haben. Und auch der Einfluss der Psyche, spielt für die Schmerzwahrnehmung eine große Rolle. Es wird schneller dunkel, das Wetter verleitet die Menschen, mehr Zeit zurückgezogen in den eigenen vier Wänden zu verbringen. So sind zum Beispiel depressive Menschen meist schmerzempfindlicher. Bei anhaltenden Schmerzen sollte deshalb immer auch ein Blick auf die psychische Verfassung des Patienten geworfen werden.

## Wie man Gelenkbeschwerden bei Kälte reduzieren kann

Auch wenn es Überwindung kostet – Bewegung ist somit gerade im Winter wichtig. Denn Bewegung regt den

Stoffwechsel, die Durchblutung und die Produktion der Gelenkflüssigkeit an. Verspannungen, Schmerzen und Steifigkeit können durch Bewegung gelöst werden. Dabei geht es nicht um Höchstleistungen. Schon der Spaziergang an der frischen Luft sowie gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen können helfen. Wichtig ist, darauf zu achten, dass die Gelenke bei Bewegung im Freien warmgehalten werden und man sich gut aufwärmt. Wärme tut generell vielen Menschen im Winter gut, zum Beispiel auch, um hartnäckige Verspannungen zu lösen. Saunagänge, warme Kompressen oder Massagen mit warmem Öl können die Beschwerden lindern. Darüber hinaus können Entspannungsübungen einen Teil zur Schmerzreduktion beitragen. Long-

COVID beziehungsweise Post-COVID verursachte Muskel- und Gliederschmerzen können beispielsweise zudem durch Krankengymnastik und manuelle Therapie (an den Allgemeinzustand des Patienten angepasst) behandelt werden.

Halten die Beschwerden allerdings an oder werden stärker, sollte eine Expertin oder ein Experte zu Rate gezogen werden. Häufig nutzen Patientinnen und Patienten die Winterzeit auch für planbare (elektive) Operationen, um zum Sommer wieder fit zu sein und die warmen Temperaturen genießen zu können. Wird aber zum Beispiel eine Operation aufgrund der Pandemielage verschoben, können Schmerzpatientinnen und -patienten in der Marianowicz Medizin Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee für die Wartezeit Hilfe finden.

## Multimodale Schmerztherapie

Die Klinik bietet eine multimodale Schmerztherapie, durch die umfassende und individuelle Behandlung chronischer Schmerzpatienten durch Spezialisten unterschiedlicher Fachgebiete gewährleistet wird. Dazu zählen unter anderem Ärztinnen und Ärzte, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten. Hierbei werden neben den symptomatischen körperlichen Behandlungen auch die psychischen und sozialen Aspekte der Erkrankung mit einbezogen und behandelt. Multimodale Behandlungen in enger interdisziplinärer Zusammenarbeit führen bereits nach kurzer Zeit zu deutlichen Verbesserungen des Gesundheitszustandes. Dabei kommt auch die bioregenerative Medizin zum Einsatz. Ziel ist es, degenerative und entzündliche Erkrankungen des Bewegungsapparates durch die Anregung körpereigener Regenerations- und Reparaturprozesse zu heilen.

# La Esquina Torreta II

bar-restaurante



## 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](tel:+34602696869)

C/ Geranios, 28B,  
Urb. Torreta II,  
03184 Torre vieja

## UNSERE MENU



# „Okupas“ – Hausbesetzungen in Spanien

Mit dem Aufkommen der „Okupación“ in Spanien versuchen sowohl Immobilieneigentümer als auch Privatpersonen, sich in der rechtlichen Landschaft zurechtzufinden und sich mit den sozialen Auswirkungen von Hausbesetzungen auseinanderzusetzen.

Das Phänomen der „Okupación“ – der spanische Begriff für Hausbesetzung – hat in den letzten Jahren stark zugenommen und wird durch eine komplexe Mischung sozioökonomischer Faktoren begünstigt. An erster Stelle steht die Wirtschaftskrise, die Spanien erfasst und hohe Arbeitslosigkeit sowie finanzielle Instabilität nach sich gezogen hat. Diese prekäre Situation hat viele, vor allem junge Menschen zwischen 18 und 24 Jahren, dazu gezwungen, Hausbesetzungen als letzten Ausweg in Betracht zu ziehen, da es kaum bezahlbaren Wohnraum gibt.



## Strategien zur Verhinderung und Räumung von Hausbesetzungen in Spanien

Die Zunahme von Hausbesetzungen in Spanien hat dazu geführt, dass Immobilieneigentümer robuste Strategien zum Schutz ihrer Immobilien ergreifen müssen. Präventive Maßnahmen sind unerlässlich und umfassen Schritte wie die Installation angemessener Sicherheitssysteme, die Durchführung regelmäßiger Inspektionen der Immobilie und die Sicherstellung, dass alle potenziellen Zugänge sicher verschlossen sind. Bewusstsein und Wachsamkeit sind der Schlüssel, um potenzielle Hausbesetzer davon abzuhalten, eine Immobilie ins Visier zu nehmen. Darüber hinaus kann der Aufbau eines Netzwerks mit Nachbarn und Mitgliedern der örtlichen Gemeinde als Frühwarnsystem für verdächtige Aktivitäten dienen.

Für den Fall, dass die Prävention versagt hat, müssen Immobilieneigentümer mit den rechtlichen Möglichkeiten einer Räumung vertraut sein. Das spanische Gesetz sieht ein sofortiges Räumungsverfahren vor, das innerhalb von 48 Stunden nach der illegalen Besetzung eingeleitet werden kann, vorausgesetzt, der Immobilieneigentümer kann umgehend einen Eigentumsnachweis vorlegen und die Besetzung den Behörden sofort melden. Dieses beschleunigte

Verfahren soll die Dauer der illegalen Besetzung auf ein Minimum reduzieren und potenzielle Schäden und Kosten, die den Eigentümern dadurch entstehen, mindern. Eigentümer müssen diese rechtlichen Strategien unbedingt kennen und entschlossen handeln, um ihre Rechte im Falle einer Hausbesetzung zurückzufordern.

## Emotionale Belastung

Immobilieneigentümer haben die Erfahrung gemacht, dass sie sich machtlos fühlen, wenn sie sich mit dem langwierigen und oft mühsamen Gerichtsverfahren zur Räumung von Hausbesetzern auseinandersetzen müssen. Der emotionale Tribut wird durch die Tatsache verschärft, dass Hausbesetzer in einigen Fällen jahrelang in einer Immobilie leben können, bevor sie rechtmäßig entfernt werden, wobei der Eigentümer in dieser Zeit weiterhin für Versorgungsleistungen und Steuern aufkommen muss. Das Gefühl der Ungerechtigkeit ist bei denjenigen spürbar, die ihre Ersparnisse in ein Haus investiert haben, um es dann von anderen in Beschlag genommen zu sehen. Diese persönlichen Schilderungen machen deutlich, dass es bei Hausbesetzungen vor allem um Menschen geht und dass ein effizienteres System zur Streitbeilegung dringend erforderlich ist.

# Die „Okupa“-Bewegung und die öffentliche Wahrnehmung

## Streben nach Veränderung: Eintreten für eine Rechtsreform in Spanien

Angesichts der komplexen und oft langwierigen Streitigkeiten bei Hausbesetzungen in Spanien mehrten sich die Stimmen von Eigentümern und Rechtsexperten, die eine Reform fordern. Der derzeitige Rechtsrahmen bietet zwar einige Möglichkeiten, Rechtsmittel einzulegen, wird aber häufig dafür kritisiert, dass er nicht flexibel genug ist und den Bedürfnissen der Eigentümer nicht gerecht wird. Die Befürworter argumentieren, dass das System überarbeitet werden muss, um sicherzustellen, dass die Rechte schneller und gerechter eingefordert werden können.

Zu den vorgeschlagenen Gesetzesänderungen gehören die Verkürzung des gesetzlichen Zeitrahmens für Zwangsraumungen, die Verbesserung des Schutzes von Eigentumsrechten und die Erhöhung der Strafen für Personen, die sich einer Hausbesetzung schuldig gemacht haben. Diese Reformen zielen darauf ab, Hausbesetzungen zu verhindern, indem sie weniger attraktiv und risikoreicher dargestellt werden, und gleichzeitig den Eigentümern einen einfacheren Weg zu bieten, den Besitz ihres Eigentums wiederzuerlangen. Durch die Straffung der Gerichtsverfahren und die Schließung von Gesetzeslücken hofft man, dass Immobilieneigentümer beim Schutz ihrer Investitionen auf weniger Hindernisse stoßen und dass Hausbesetzungen in Spanien zu einem weniger verbreiteten Problem werden.

## Die „Okupa“-Bewegung und die öffentliche Wahrnehmung in Spanien

Die „Okupa“-Bewegung in Spanien ist nicht nur eine rechtliche Angelegenheit, sondern auch ein kulturelles Phänomen, das in der Öffentlichkeit unterschiedliche Meinungen hervorgerufen hat. Um diese Bewegung zu verstehen, muss man sich mit dem breiteren sozialen Kontext der spanischen Gesellschaft auseinandersetzen, wo wirtschaftliche Probleme und Wohnungskrisen das Thema Hausbesetzungen in die Öffentlichkeit getragen haben. Die Darstellung von Hausbesetzern in der Medienberichterstattung hat die öffentliche Wahrnehmung erheblich beeinflusst und zeichnet oft ein Bild, das von der sympathischen Darstellung der Obdachsuchenden bis hin zu negativen Darstellungen krimineller Aktivitäten reicht.

Medienberichte haben das Bild von Hausbesetzungen maßgeblich geprägt, wobei Geschichten über „Okupas“ manchmal aufgebauscht werden, um Konflikte und Dramen hervorzuheben. Es ist jedoch auch wichtig, die Geschichten der an Hausbesetzungen beteiligten Personen zu berücksichtigen, die oft eine komplexere Realität offenbaren. Junge Menschen im Alter von 18 bis 24 Jahren besetzen zum Beispiel immer häufiger Immobilien, die Banken gehören, was den Kampf der Generationen um

bezahlbaren Wohnraum verdeutlicht. Die öffentliche Wahrnehmung wird noch komplizierter durch Aktivistengruppen wie PAH (Plattform für Menschen, die von Hypotheken betroffen sind) in Katalonien und ganz Spanien, die eine Vielzahl von Taktiken anwenden, um für Wohnrechte einzutreten und das mit Hausbesetzungen verbundene Stigma anzufechten.

Die öffentliche Meinung zum Thema Hausbesetzungen ist polarisiert. Einige sehen darin eine notwendige Reaktion auf Fehler im System, die den Bürgern bezahlbare Wohnmöglichkeiten entziehen. Andere sehen darin eine Verletzung von Eigentumsrechten und eine Herausforderung für den Rechtsstaat. Die „Okupa“-Bewegung hat auch Unterstützung von Politikern erhalten, wie etwa von Ada Colau, der Regionalvorsitzenden von Barcelona und einer ehemaligen Wohnungsbauaktivistin, die auf die Notlage der Wohnungslosen und die Notwendigkeit einer Rechtsreform aufmerksam gemacht hat. Diese politische Unterstützung hat der Bewegung ein gewisses Maß an Legitimität verliehen und die öffentliche Wahrnehmung in Richtung eines differenzierteren Verständnisses der sozioökonomischen Faktoren beeinflusst, die Hausbesetzungen begünstigen.

Letztlich spiegelt die „Okupa“-Bewegung einen Konflikt zwischen dem grundlegenden Bedürfnis nach Obdach und dem Schutz von Eigentumsrechten wider. Während Spanien nach wie vor mit der Wohnungskrise zu kämpfen hat, werden die Geschichten der Hausbesetzer und die Darstellung in den Medien weiterhin eine entscheidende Rolle bei der Bildung der öffentlichen Meinung spielen und möglicherweise auch die Grundlage für künftige Rechtsreformen bilden.



# Lustiges: Lachen ist gesund



Eine Blondine geht in einen Elektroladen. Nach kurzer Zeit sagt sie zu dem Verkäufer: "Ich hätte gern den Fernseher dort oben!"

Der Verkäufer verneint: "Tut mir leid, ich verkaufe nichts an Blondinen".

Doch die Blondine ist hartnäckig und geht zum Friseur und färbt sich die Haare braun. Wieder im Elektroladen: "Ich hätte gern den Fernseher dort oben".

Doch der Verkäufer verneint abermals: "Tut mir leid, aber an Blondinen verkaufe ich nichts".

Die Blondine gibt nicht auf und lässt sich beim Friseur die Haare rot färben und versucht es nochmals: "Ich hätte gern den Fernseher dort oben".

Verkäufer: "Tut mir leid, aber an Blondinen verkaufe ich nichts".

Die Blondine: "Sagen sie mal woher wissen sie das ich blond war?"

Verkäufer: "Das dort oben ist kein Fernseher sondern eine Mikrowelle."

Drei Männer stehen nebeneinander auf der Herrentoilette am Pissoir.

Bei einem der dreien kommen beim Pinkeln zwei Strahlen. Verwunderte Blicke bei den anderen beiden.

Der Doppelpinkler: "Ist eine alte Kriegsverletzung!"

Da fängt der Zweite an und pinkelt in zehn Strahlen.

Fragt der dritte: "Auch eine Kriegsverletzung?"

"Ach Quatsch, ich bekomme nur wieder den Reißverschluss nicht auf!"

Eine Frau geht mit ihrem Schäferhund zum Tierarzt weil der nachts furchtbar schnarcht. Sagt der Tierarzt: "Binden sie ihm einfach zwei drei Lorbeerblätter um

seinen Schwanz dann schnarcht er nicht mehr."

Die Frau kann es gar nicht glauben probiert es aber gleich noch an diesem Abend aus. Und der Arzt hatte Recht. Der Hund schnarchte überhaupt nicht.

Dies erzählte die Frau ihrer Freundin die sich dabei dachte: "Wenn das bei dem Schäferhund funktioniert klappt das bei meinem Mann bestimmt auch." Gedacht getan.

Am nächsten Morgen wacht der Mann auf und geht ins Bad.

Als er in den Spiegel schaut und die Lorbeerblätter sieht erschrickt

er und greift sofort zum Telefon um seinen Freund anzurufen.

"Du Gerd wir waren doch gestern Abend beim Kegeln oder?"

„Ja.“

"Und danach waren wir doch noch im Puff oder?"

„Richtig.“

"Sag mal weißt du irgendwas von einer Siegerehrung?"

Drei Männer unterhalten sich über die Dummheit ihrer Frauen.

Der erste: „Meine Frau ist so dumm, dass sie sich für 10.000 Euro eine Küche gekauft hat. Dabei kann sie nicht einmal kochen.“

Daraufhin der zweite: „Meine Frau hat sich für 20.000 Euro ein Auto gekauft. Dabei hat sie noch nicht mal einen Führerschein.“

Der dritte: „Das ist noch gar nichts. Meine Frau hat sich für ihren Kegelausflug 50 Kondome gekauft, dabei hat sie doch gar keinen Penis.“

Die Kinder sollen als Hausaufgabe einen Vogel malen. Heinz hat das recht ordentlich hinge-

kriegt, nur ist sein Bild nicht ganz

vollständig geworden.

Fragt die Lehrerin: "Sag mal Heinz, Dein Vogel hat ja weder Beine

noch Schwanz! Warum jenes?"

Da fängt der Kleine zu heulen an: "Als ich meine Mama fragte, wo

man bei Vögeln die Beine hinmacht, hat sie mir eine geknallt.

Da wollte ich nach dem Schwanz gar nicht erst fragen..."

Ein Deutscher und ein Japaner streiten sich. Nach einiger Zeit eskaliert die Sache und die beiden werden handgreiflich.

Auf einmal liegt der Deutsche auf dem Boden. "Was war denn das?" fragt er.

"Das kommt aus meiner Heimat, das war Karate."

Sie raufen weiter, nach ein paar Sekunden liegt der Deutsche wieder auf dem Boden.

"Das kommt auch aus meiner Heimat, das war Judo", sagt der Japaner.

Sie raufen weiter, auf einmal liegt der Japaner auf dem Boden. "Was war denn das?" fragt er erstaunt.

"Das kommt auch aus deiner Heimat", meint der Deutsche, "Das war ein Wagenheber von Toyota..."





# GUTYCAS

SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

ERHALTUNG VON NIE-NUMMERN / RESIDENCIAS

NOTARIELLE UND IMMOBILIENRECHTLICHE FORMALITÄTEN  
(Kauf und Verkauf, Schenkung, Auflösungen des Miteigentumsrechts, usw.)

BESCHEINIGUNGEN / ZERTIFIKATE VON ARCHITEKTEN

LEGALISIERUNG VON UMBAUTEN

VOLLMACHTEN

TESTAMENTE UND ERBSCHAFTEN

ÜBERSETZUNGEN

KFZ-ZULASSUNG + UMMELDUNG

HAUSRAT-, AUTO- UND KRANKENVERSICHERUNGEN

NICHT-RESIDENTENSTEUERERKLÄRUNGEN

VERMITTLUNG VON SPEZIALISTEN

Für andere Dienstleistungen, kontaktieren Sie uns bitte.

Urb. Villacosta II Local 3, 03189 Orihuela Costa (ALICANTE)

T. +34 965 322 528 | M. +34 695 75 51 85

info@gutycas.com



# Medical & Beauty



Maren Hustan

622 571 730

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

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



D&A  
Pflegeteam



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

## Lösungen Kreuzworträtsel und Sudoku

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

RESTBESTAND

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

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

# 1. Bundesliga - Spielplan 2025

Alle Spiele im Januar auf einen Blick



## 16. Spieltag (10.01.2025 - 12.01.2025)

10.01.2025	Fr	20:30	Borussia Dortmund	Bayer 04 Leverkusen
11.01.2025	Sa	15:30	1899 Hoffenheim	VfL Wolfsburg
11.01.2025	Sa	15:30	1. FC Heidenheim 1846	1. FC Union Berlin
11.01.2025	Sa	15:30	SC Freiburg	Holstein Kiel
11.01.2025	Sa	15:30	1. FSV Mainz 05	VfL Bochum
11.01.2025	Sa	15:30	FC St. Pauli	Eintracht Frankfurt
11.01.2025	Sa	18:30	Bor. Mönchengladbach	Bayern München
12.01.2025	So	15:30	RB Leipzig	Werder Bremen
12.01.2025	So	17:30	FC Augsburg	VfB Stuttgart

## 17. Spieltag (14.01.2025 - 15.01.2025)

14.01.2025	Di	18:30	Holstein Kiel	Borussia Dortmund
14.01.2025	Di	20:30	Bayer Leverkusen	1. FSV Mainz 05
14.01.2025	Di	20:30	Eintracht Frankfurt	SC Freiburg
14.01.2025	Di	20:30	VfL Wolfsburg	Bor. Mönchengladbach
15.01.2025	Mi	18:30	VfL Bochum	FC St. Pauli
15.01.2025	Mi	20:30	VfB Stuttgart	RB Leipzig
15.01.2025	Mi	20:30	Bayern München	1899 Hoffenheim
15.01.2025	Mi	20:30	Werder Bremen	1. FC Heidenheim 1846
15.01.2025	Mi	20:30	1. FC Union Berlin	FC Augsburg

## 18. Spieltag (17.01.2025 - 19.01.2025)

17.01.2025	Fr	20:30	Eintracht Frankfurt	Borussia Dortmund
18.01.2025	Sa	15:30	VfL Bochum	RB Leipzig
18.01.2025	Sa	15:30	Holstein Kiel	1899 Hoffenheim
18.01.2025	Sa	15:30	VfB Stuttgart	SC Freiburg
18.01.2025	Sa	15:30	Bayern München	VfL Wolfsburg
18.01.2025	Sa	15:30	1. FC Heidenheim 1846	FC St. Pauli
18.01.2025	Sa	18:30	Bayer Leverkusen	Bor. Mönchengladbach
19.01.2025	So	15:30	1. FC Union Berlin	1. FSV Mainz 05
19.01.2025	So	17:30	Werder Bremen	FC Augsburg

## 19. Spieltag (24.01.2025 - 26.01.2025)

17.01.2025	Fr	20:30	VfL Wolfsburg	Holstein Kiel
18.01.2025	Sa	15:30	RB Leipzig	Bayer Leverkusen
18.01.2025	Sa	15:30	1. FSV Mainz 05	VfB Stuttgart
18.01.2025	Sa	15:30	SC Freiburg	Bayern München
18.01.2025	Sa	15:30	FC Augsburg	1. FC Heidenheim 1846
18.01.2025	Sa	15:30	Borussia Dortmund	Werder Bremen
18.01.2025	Sa	18:30	Bor. Mönchengladbach	VfL Bochum
19.01.2025	So	15:30	1899 Hoffenheim	Eintracht Frankfurt
19.01.2025	So	17:30	FC St. Pauli	1. FC Union Berlin

# Neujahrsvorsätze einhalten

## Warum macht man überhaupt Neujahrsvorsätze?

Du kennst es sicher: Am Ende des Jahres wird abgerechnet. Die guten und schlechten Phasen der letzten 12 Monate werden bewertet und am Silvesterabend voller Euphorie die Vorsätze fürs nächste Jahr gesteckt. Schließlich soll ab jetzt alles anders werden.

Den Beginn eines neuen Jahres sehen viele Menschen als einen Wendepunkt für neue Projekte und zur Persönlichkeitsentwicklung an. Während die einen es schaffen, ohne ein besonderes Datum ihr Leben zu ändern, brauchen andere einen solchen Anlass für ihren persönlichen Neustart.

Kein Wunder, schließlich bekommt der Vorsatz dadurch, dass er mit dem ersten Tag im neuen Jahr verknüpft ist, nicht nur eine größere Bedeutung, sondern gibt uns auch das Gefühl, Kontrolle über unser Leben zu haben. Und diese lieben wir Menschen schließlich.

## Typische Neujahrsvorsätze:

- Gesünder ernähren (49%)
- Mehr Sport treiben (48%)
- Mehr Geld sparen (46%)
- Mehr Zeit mit Familie/Freunden verbringen (43%)
- Abnehmen (36%)
- Ausgaben für Lebenshaltungskosten reduzieren (26%)
- Mehr für die Umwelt tun (24%)
- Mit dem Rauchen aufhören (20%)
- Weniger Alkohol trinken (18%)
- Weniger Stress auf der Arbeit (18%)
- Weniger Zeit mit den sozialen Medien verbringen (18%)
- Bessere Leistungen im Job zeigen (15%)
- Vegetarier/Veganer werden (7%)

## Neujahrsvorsätze: Darum scheitern sie so oft

Wir alle kennen die unangenehme Wahrheit über Neujahrsvorsätze. Sobald die Frühlingssonne vom Himmel lacht, sind sie meistens genau so verblasst wie die Erinnerungen an den vergangenen Winter.

Dass unsere Wünsche fürs neue Jahr nicht lange vorhalten, ist kein Klischee und sogar wissenschaftlich belegt. Rund 92 Prozent scheitern laut einer Studie der US-Universität Scranton nach nur wenigen Wochen.

Das kann verschiedene Gründe haben. Vielleicht hast du deine Ziele zu hoch gesteckt und sie überfordern dich. Dann siehst du nur den Gipfel am Horizont und hast das Gefühl, dass der Weg dorthin steinig und steil ist. Oder du hast nicht sofort angefangen. Eine Regel lautet, dass nicht mehr als 72 Stunden vergehen sollten, bis wir mit der Umsetzung unseres Vorhaben starten. Sonst besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass es nichts wird.

Oder aber du hast dir am 1. Januar verkatert deine Laufschuhe geschnürt, statt erstmal wieder fit zu werden und im neuen Jahr anzukommen. Neujahr ist deshalb der denkbar ungünstigste Tag für einen Neustart. Zumindest dann, wenn du die Nacht davor durchgefeiert hast oder Nachtdienst hattest.

## 1. Wähle realistische Vorhaben und konkretisiere sie

Die Strandfigur kommt nicht von heute auf morgen. Du nimmst auch keine 20 Kilo in zwei Monaten ab (zumindest nicht auf gesunde Weise) oder kannst dich als Laufanfänger:in innerhalb weniger Wochen auf einen Marathon vorbereiten. Denn neue Gewohnheiten müssen schließlich erstmal etabliert werden. Willst du dir also nachhaltige Ziele stecken, sollten sie unbedingt erreichbar und nicht völlig utopisch sein.

Die SMART-Methode kann dich dabei unterstützen. Es handelt sich um eine strategische Vorgehensweise, die eine Zielsetzung in fünf Kategorien unterteilt und dafür sorgt, dass man seine Ziele richtig setzt. Ein Ziel, das mithilfe der Methode formuliert wurde, gilt demnach nur dann als eindeutig, wenn es spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert ist.

Mithilfe von SMART formulierst du also keine allgemeinen und schwammigen Vorhaben mehr wie „Ich will abnehmen“, sondern ganz konkrete, zum Beispiel: „Ich will im nächsten Monat fünf Kilo abnehmen.“

## 2. Nicht alles auf einmal: Setze dir Teilziele

Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor. Zunächst einen Vorsatz zu erreichen und diesen in klar definierte Teilziele zu unterteilen, wird dich mehr motivieren, als sofort mit allen schlechten Gewohnheiten brechen zu müssen.

Wenn du zum Beispiel mit dem Rauchen aufhören möchtest, zerlege dein Ziel in Teilschritte. Schritt für Schritt eine Gewohnheit abzulegen, fällt uns leichter. Lege dir Meilensteine für bestimmte Tage, Wochen oder Monate fest, beispielsweise jeden Tag eine Zigarette weniger oder nach zwei Wochen nur noch halb so viel rauchen.

## 3. Dokumentiere deine Fortschritte

Egal ob es um das tägliche Gewicht auf der Waage, die Dauer deiner Laufrunde oder die Kilos geht, die du im Fitnessstudio stemmst: Führst du eine Art Trainingstagebuch, in dem du nach jedem Training diese Werte notierst, siehst du deine Erfolge bald schwarz auf weiß. Und das kann ganz schön motivierend sein.

Du wirst zudem gewisse Muster in deinem Training erkennen und dadurch erfolgreicher werden. Dokumentiere deshalb auch, an welchen Wochentagen und zu welchen Uhrzeiten du trainierst. Vergleichst du die Werte anschließend, findest du heraus, wann Trainingseinheiten am effizientesten sind. Jeder Körper tickt anders, finde heraus, wie es deiner tut.

*Um deine Neujahrsvorsätze endlich einzuhalten, brauchst du einen guten Plan, Durchhaltevermögen und Vorstellungskraft. Doch vergiss bei aller Euphorie nicht, Misserfolge auf deinem Weg nicht als Rückschläge oder sogar Versagen zu sehen. Bleibe immer zuversichtlich und glaube an deinen Erfolg. Denn selbst wenn du mal von deinem Weg abkommst, bist du deinem Ziel jetzt schon näher, als du es in all den Jahren zuvor warst.*

# 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](http://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



# Pitch & Pint

# Bistro

ab 08.01.2025 wieder für  
Euch da

**Mittwochs - im Monat Januar, selbstgemachte  
Pizza (ca. 20 x 30 cm), zum halben Preis**



**Freitags: Schnitzelvariationen  
1 Euro Discount**

Verlasse zufrieden das Lokal, gestärkt mit einen GRATIS Schnaps oder Eis

**FRISCHES VELTINS VOM FASS**

Auf Vorbestellung - Paella oder Buffet für bis zu 40 Personen



**ÖFFNUNGSZEITEN**

Mittwoch - Freitag 17.00 - 22.00 Uhr

Samstag: 8.00 - 12.00 Uhr & 17.00 - 22.00 Uhr

**RESERVIERUNG - WHATS APP: 616792355**

CALLE REPUBLICA DOMINICANA LOCAL 1 B,  
03189 ORIHUELA COSTA - VILLAMARTIN GEGEND

IMMOBILIENBÜRO VIA TERMIN



# GILBERT'

## CLÍNICA DENTAL

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

✉ [info@clinicagilbert.com](mailto:info@clinicagilbert.com)

☎ 966730122 / 626503690

Montag - Freitag 9:00 - 17:00

