

Costa Journal

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.



Inserentenverzeichnis

Auto	Wash & More	15
Flughafen	Paderborn / Lippstadt	33
Friseur	Hair Studio Silvia	23
Haustechnik	DAT	9
	Zeus Klima	17
Hausservice	Allround Haus-Service	5
	Masimo Home Service	7, 23
	M&U Service	23
Hausvermietung	Appartment (Jörg)	4
Heizung	OekoSwiss	3
Immobilien	Hahn Fürstenberg	21
	ALSOL Direkto	23
Kosmetik, Schönheit	DraMo	7
	Maren Hustan	32
Lebensmittel	MEYERS Supermarkt	19
Mode	Moda La Finca	11
Optiker	Optiker Fischer	11
Pflegedienst	Cura Vita	11
J	D&A Pflegeteam	32
Psychologe	Bruns	5
Physiologie	Martin Zaic	9
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

Texte / Artikel

Bauernbrot	Seite 6
Feste Zähne an einem Tag	Seite 8
Diabetische Retinopathie	Seite 10
Der Karneval von Aguilas	Seite 12
Aldi und Lidl in Spanien	Seite 16
Bundesliga Spielplan	Seite 24
Modelo 720	Seite 26
Frühsymptom für Demenz und Parkinson	Seite 30

<u>Impressum</u>

Herausgeber: Steffen Anton Urb. Torrealmendros, 103 03184 Torrevieja

Gestaltung: Steffen Anton

Anzeigenschluss: immer der 15. des Monats

Tel: 711 066 867

Email:

info@costajournal.de

Internet: www.costajournal.de

SEITE 2 WWW.COSTAJOURNAL.DE.

Klug Heizen

nachhaltig, umweltfreundlich

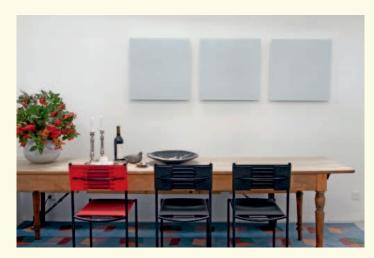
Oekoswiss Niedrigenergie- Heizungen erzeugen eine gesunde Strahlungswärme. Der Energieaufwand ist dabei sehr gering und die erzeugte unsichtbare Infrarotstahlung sehr intensiv. Zum Unterschied zu herkömmlichen Heizungen- Konvektion – werden bei diesen Heizungen mit der Infrarotstrahlung die Körper erwärmt 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 Niedrigerergie-Heizungen bekannt sind. Feuchtigkeit wird den Wänden entzogen, die Luft bleibt aber homolgen. 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 hegestellt. 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



WWW.COSTAJOURNAL.DE SEITE 3

Langzeitmiete

von Privat

Torrevieja, Rocio del Mar

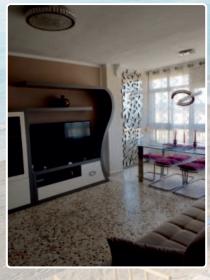
Renoviertes Apartment auf Langzeitmiete mit schönem Ausblick.

2 Schlafzimmer, Bad, separate Küche, TV, Sat, Klimaanlage, Gemeinschaftspool. Das Apartment ist komplett möbliert.

Gemeinschaftsparkplatz geschlossen, 400m bis zum Meer, Nichtraucher, keine Haustiere.

Tel: 637 147 321 (Jörg)











650,- € / Monat + Nebenkosten



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

Besuchen
Sie unser
neues Büro in
SAN FULGENCIO

www.goring-online.com



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

SEITE 4 WWW.COSTAJOURNAL.DE

Restaurante 3um Bränstüberl

Deutsch-Östereichische Küche



Wir sind bei Facebook.









Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Mittwoch bis Samstag ab 13 Uhr Mittagstisch





Winteröffnungszeiten:

Mittwoch bis Sonntag ab 13 Uhr bis Ende!

Reservierung und Auskunft: 9625 081 701

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

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



$B \wedge L \wedge N \cap E$

PSICOLOGIA Y BIENESTAR



MIRKO BRUNS

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

- Angste
- 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)! 🛮 U H Ö R



EMPATHIE

E M O T I O N

MANAGEMENT

REFLEXION SISTA

VER

BES

BES
SERN DANGELLING
COPINGO
STRATEGIES COACHING

STRATEGIES COACHING

WWW.COSTAJOURNAL.DE SEITE 5



Bauernbrot

Dem Duft von frisch gebackenem Brot kann sich niemand entziehen, es weckt Kindheitserinnerung und Appetit auf knusprige Brötchen und herzhafte Brote. Leider setzen in Deutschland nur noch ausgewählte Bäckereien auf reine Brotzutaten, die frei von Zusätzen, künstlichen Backtriebmitteln und Konservierungsstoffen sind. Dabei braucht es für ein geschmacklich hochwertiges Brot nur vier Zutaten: Mehl, Wasser, Salz und Zeit. Die kluge Kombination dieser vier sorgt für eine saftige Krume (Brot-Inneres) und knusprige Kruste, mehr Aroma und eine längere Haltbarkeit.

Sein eigenes Brot zu backen hat viele Vorteile. Bei einer langen Gehzeit und dem Einsatz von wenig Hefe oder Sauerteig wird Brot deutlich bekömmlicher. Zudem entwickelt es einen ausgeprägteren, aromatischeren Geschmack. Bei industriell hergestellten Broten werden zahlreiche Zusatzstoffe, darunter Geschmacksverstärker, Aromen und Konservierungsmittel, eingesetzt.

Zutaten für I Brot

20 g	Hefe
10 g	Puderzucker
500 g	Weizenmehl Type 1050
250 g	Roggenmehl Type 1150

500 ml Wasser, zimmerwarmes
20 g Honig, flüssiger
10 g Butter, weiche
65 g Sauerteig
20 g Salz







Zubereitung

Arbeitszeit ca. 30 Minuten · Ruhezeit ca. 2 Stunden · Koch-/Backzeit ca. 1 Stunde · Gesamtzeit ca. 3 Stunden 30 Minuten

- Hefe mit Puderzucker in 2 EL zimmerwarmem Wasser auflösen.
- 250 g Weizenmehl und 125 g Roggenmehl am besten mit den Knethaken der Küchenmaschine mit 500 ml zimmerwarmem Wasser verkneten. Den Vorteig 30 Min. ruhen lassen.
- Die Hefemischung, 250 g Weizenmehl, 125 g Roggenmehl, Honig, Butter und Sauerteig zum Vorteig geben.
- Teig auf kleiner Stufe 4 Min.

- kneten. Salz einrieseln lassen und auf mittlerer Stufe 5 Min. kneten.
- Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben. Mit einem Küchentuch bedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen.
- Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und mit bemehlten Händen zu einem runden Laib (25 cm ø) formen.
- Laib auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit etwas Mehl bestäuben und abgedeckt

- weitere 45 Min. gehen lassen.
- Brot dreimal I cm tief einschneiden
- Ofen auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Ein Schälchen mit kochend heißem Wasser auf den Ofenboden stellen. Das Brot im unteren Drittel 10 Min. backen. Temperatur auf 200 Grad reduzieren und weitere 50 Min. backen.

Guten Appetit!



Unsere Büros:

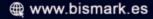
Los Montesinos (Torrevieja) Avda, del Mar 2 03187 Los Montesinos

Ondara (Denía) C/ Maestra Juaquina Gávila 5 03768 Ondara



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

\$\cdot\ +34 966 177 940 \Quad \ \cdot\ +34 663 575 501





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

Mesotherapie für gesundes Haarwachstum (mesohair)

- · 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.



Deutschsprachige Ärztin

www.doctoramo.com · info@doctoramo.com · +34 604 450 276

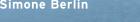


IHR HAUS - IHRE GÄSTE - UNSER ANLIEGEN

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

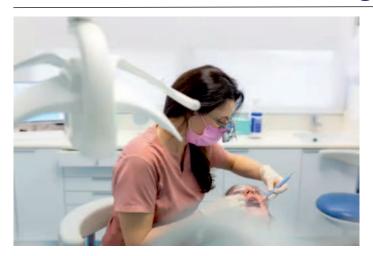
masimo.homeservice@gmail.com



MASIMO Home Service Geschäftsführer - Mattias Klatt 9 +49 152 241 960 74

WWW.COSTAJOURNAL.DE SEITE 7

Feste Zähne an einem Tag



Feste Zähne an einem Tag bedeutet für den Patienten, dass er den ständigen Ärger, den eine lose Prothese mit sich bringen kann, ein für alle Mal in nur einem Termin der Vergangenheit zuschreiben kann.

Es ist heute möglich, mit Hilfe von hochmoderner Technik, innerhalb eines Tages Implantate einzusetzen und diese am selben Tag gleichzeitig mit einer individuellen Brücke zu vereinen.

Feste Zähne an einem Tag, ermöglicht dem Patient somit die Funktion und Ästhetik seiner Zähne in kürzester Zeit wieder herzustellen um die Lebensqualität zu steigern.

Wie funktioniert die Methode der festen Zähne an einem Tag?

Feste Zähne an einem Tag ist ein spezielles Implantatverfahren für Patienten mit zahnlosem Oberkiefer oder/und Unterkiefer. Dabei werden in einem einzigen Eingriff mehrere Implantate in den Kiefer eingebracht, auf die sofort ein fester provisorischer Zahnersatz aufgesetzt wird.

Zunächst muss der Implantologe prüfen, wie die Beschaffenheit des Kieferknochens des Patienten ist.

Bei dem Verfahren wird zunächst mit Hilfe einer 3D- Scanner Aufnahme eine exakte Abbildung des Kiefers erstellt. Ebenso werden die Informationen digital an eine hochempfindliche Fräsmaschine im Labor gesendet, die dann millimetergenau die benötigte Brücke erstellt.

Die Voraussetzungen:

- Zahnloser Kiefer oder nicht erhaltungsfähige Restbezahnung
- Ausreichendes Knochenangebot
- Ausführliche Diagnose inklusive Beratungsgespräch, um Risiken auszuschließen

Pro Kiefer werden vier Implantate eingesetzt: zwei im vorderen Bereich und zwei im hinteren Bereich.

Da die Implantate in einem gesunden Kieferknochen belastet werden können, ist es möglich, eine zuvor geplante Brücke in direktem Anschluss auf den Implantaten zu befestigen.

Welche Vorteile hat das Verfahren feste Zähne an einem Tag?

Der Vorteil der Methode feste Zähne an einem Tag liegt ganz klar in der Zeitersparnis. Dank der hochinnovativen, modernen Technik und eines ausgereiften Behandlungsplanes, kann die Behandlung in allen Durchführungsabschnitten an einem Tag erfolgen.

Die Implantate verhindern den weiteren Rückgang des Kieferknochens. Trotzdem ist ein gewisses Knochenangebot im Kiefer Grundvoraussetzung, damit die künstlichen Zahnwurzeln genü-

gend Halt finden. Der Zahnersatz sieht aus und fühlt sich an wie die echten Zähne.

- Der Zahnersatz ist sofort belastbar.
- Keine herausnehmbaren Provisorien oder längere Zahnlosigkeit.
- Die Behandlung dauert in der Regel nur einen Tag.
- Nur vier Implantate genügen
- Zähne schon am selben Tag belasten

Sie werden schräg in den Seitenzahnbereich eingesetzt, sodass sie die notwendige Stabilität haben. Somit können wir selbst komplett zahnlose Kiefer mit einer neuen Zahnreihe versorgen. Sie bekommen innerhalb weniger Stunden einen belastbaren Zahnersatz, der sich wie die echten Zähne anfühlt!

Ist die Methode feste Zähne an einem Tag für jeden geeignet?

Die Methode ist für Menschen geeignet, deren Oberkiefer oder Unterkiefer zahnlos ist. Auch Patienten, deren eigene Zähne nicht mehr erhalten werden können.

Menschen, die seit längerer Zeit eine Vollprothese nutzen. Mit der Methode können wir einen komplett zahnlosen Kiefer mit Zahnersatz versorgen.

Im Prinzip kann jeder Patient seinen zahnlosen Kiefer durch dieses Verfahren mit festen Dritten ersetzen lassen. Es kommt allerdings darauf an wie Stabil die Knochenbeschaffenheit des Kiefers ist.

Ob der Kieferknochen ausreichend Substanz für eine Implantation mitbringt, stellen wir mithilfe der Digitalen Volumentomographie (3D-Scanner) fest.

Die Voraussetzungen:

Zahnloser Kiefer oder nicht erhaltungsfähige Restbezahnung Ausreichendes Knochenangebot

Ausführliche Diagnose inklusive Beratungsgespräch, um Risiken auszuschließen

Exakte Diagnose

Vor dem Eingriff vereinbaren wir einen Diagnosetermin. Mithilfe von 3D-Röntgenaufnahmen bekommen wir einen Einblick in die Knochenstruktur des Kiefers und bestimmen die exakte Position der Implantate.

Damit Sie Ihren Zahnersatz nach der Implantation sofort belasten können, setzen wir die Implantate gezielt in solche Bereiche des Kiefers ein, in denen genügend Knochenmaterial für einen festen Sitz vorhanden ist. Auch Ihr provisorischer Zahnersatz wird auf der Basis der Computerdaten bereits vorbereitet, damit er am Behandlungstag zur Verfügung steht.

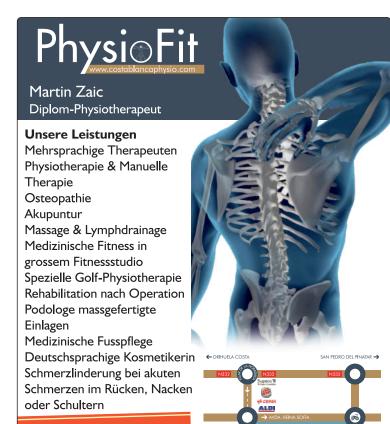
Unsere Spezialisten erklären Ihnen jedes Detail Ihrer Behandlung und erstellen für Sie einen individuellen Heil- und Kostenplan.

Die wichtige Nachsorge

Um sicherzustellen, dass die Implantate gut in den Kieferknochen einwachsen, vereinbaren wir nach der Behandlung einige Kontrolltermine.

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



PHYSIOTHERAPIE

Rehabilitation · Medizinische Fitness

C./ Vistahermosa, 74 03 I 90 Pilar de la Horadada

9 647 549 702

965 352 680

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



Urb. Playa Flamenca | C/ Pablo Picasso, I-I°3 | 03189 Orihuela Costa

Mo - Fr 8-15 Uhr

oder -verkäufen und

Erbschaftsannahmen

Internet:

www.mfischer.es

Avenida del Puerto 1



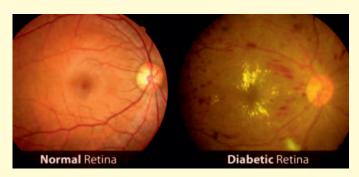


WWW.COSTAJOURNAL.DE SEITE 9

Diabetische Retinopathie

Diabetische Retinopathie, Nicht-mydriatischer Retinograf und die Bedeutung der Optiker für die Früherkennung

Die diabetische Retinopathie ist eine der häufigsten Komplikationen von Diabetes mellitus und eine führende Ursache für Erblindung bei Erwachsenen weltweit. Diese Erkrankung betrifft die Blutgefäße der Netzhaut, der lichtempfindlichen Schicht im hinteren Teil des Auges, und kann unbehandelt zu schwerwiegenden Sehstörungen und sogar zur Erblindung führen. Die frühzeitige Diagnose und Überwachung sind entscheidend, um die Ausbreitung der Krankheit zu verhindern und die Lebensqualität der Patienten zu erhalten.



Was ist diabetische Retinopathie?

Diabetische Retinopathie entsteht, wenn hoher Blutzucker über längere Zeit die kleinen Blutgefäße in der Netzhaut schädigt. Diese Gefäße können schwach und undicht werden oder verstopfen, was zu einer schlechten Sauerstoffversorgung der Netzhaut führt. In den frühen Stadien ist die Erkrankung oft symptomlos, was bedeutet, dass viele Menschen nicht wissen, dass sie bereits eine Schädigung ihrer Augen haben. Wenn die Krankheit fortschreitet, kann es zu Veränderungen im Sehvermögen kommen, die bis zur Erblindung führen können.

Nicht-mydriatischer Retinograf: Eine Schlüsseltechnologie für die Früherkennung

Die nicht-mydriatische Retinografie ist eine innovative Methode, um die Netzhaut zu fotografieren, ohne dass eine Pupillenerweiterung (Mydriasis) notwendig ist. Dies macht die Untersuchung nicht nur schneller, sondern auch weniger unangenehm für die Patienten. Die Technologie ermöglicht eine detaillierte Bildgebung der Netzhaut und hilft, frühe Anzeichen der diabetischen Retinopathie zu erkennen, bevor sie mit bloßem Auge sichtbar werden.

Ein nicht-mydriatischer Retinograf verwendet ein spezielles Kamera-System, das hochauflösende Bilder der Netzhaut erstellt, während der Patient bequem in einem Stuhl sitzt. Dies ist besonders vorteilhaft in der primären Gesundheitsversorgung, da Optiker diese Technologie verwenden können, um Patienten auf Anzeichen von diabetischer Retinopathie zu untersuchen, noch bevor die Krankheit Symptome verursacht.

Die Rolle der Optiker bei der Früherkennung

Optiker spielen eine entscheidende Rolle bei der Früherkennung von Augenerkrankungen, insbesondere bei Patienten mit Diabetes. Sie sind oft die ersten Gesundheitsdienstleister, die eine Netzhautuntersuchung durchführen und können frühzeitig Anzeichen einer diabetischen Retinopathie feststellen. Durch den Einsatz von nichtmydriatischer Retinografie können Optiker detaillierte Aufnahmen der Netzhaut machen und dabei auch kleinste Veränderungen feststellen, die auf eine beginnende Retinopathie hinweisen.

Die Früherkennung durch Optiker ermöglicht eine schnellere Weiterleitung an Augenärzte oder Diabetologen, um eine gezielte Behandlung einzuleiten. Da diabetische Retinopathie im Frühstadium in der Regel keine spürbaren Symptome verursacht, ist die regelmäßige Untersuchung durch einen Optiker von größter Bedeutung. Insbesondere bei Diabetikern wird empfohlen, mindestens einmal jährlich eine Netzhautuntersuchung durchzuführen.

Zusammenfassend die diabetische Retinopathie stellt eine ernsthafte Gefahr für das Sehvermögen dar, aber durch regelmäßige Untersuchungen und die Nutzung moderner Technologien wie der nicht-mydriatischen Retinografie kann die Krankheit frühzeitig erkannt und behandelt werden. Optiker spielen eine zentrale Rolle bei der Prävention und Früherkennung, da sie Patienten in einem frühen Stadium auf Veränderungen in der Netzhaut hinweisen können. Eine enge Zusammenarbeit zwischen Optikern, Augenärzten und Diabetologen ist entscheidend, um eine Verschlechterung der Sehkraft und mögliche Erblindung zu verhindern.



Optica Fischer
Calle Cerardo Rueda I, Local 3
Playa Flamenca
Tel: 966 761 349
Email: hola@opticafischer.com

SEITE 10 WWW.COSTAJOURNAL.DE



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

Neue Kollektion!!!

Besuchen Sie unsere Webseite! www.modalafinca.com

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 Algorfa

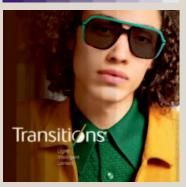
Tel: 966 729 544

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.



Bewährter Service seit über 20 Jahren Wir freuen uns auf Sie!

- Individuelle Betreuung
- Wir sind Spezialisten für Gleitsichtgläser
- Individuelle Anpassung von Kontaktlinsen (auch multifokal)
- Professioneller Sehtest
- Intraokulare Druckmessung (Glaukom-Vorsorge)
- Grauen Star Vorsorge



Calle Gerardo Rueda 1, local 3, PLAYA FLAMENCA · Tel: 966 761 349 · Mobil: 620 814 777 💽 · Mail: hola@opticafischer.com · 👩 @opticafischer

www.costajournal.de Seite I I

Der Karneval von Águilas Festival von internationalem touristischem Interesse

Der Karneval von Águilas mit seiner mehr als 200-jährigen Geschichte wurde im Januar 2015 zum Festival von internationalem touristischem Interesse erklärt.



Es beginnt an einem Donnerstag mit der Freilassung des Mussona , geht am Samstagabend mit der Schlacht zwischen Don Carnal und Doña Cuaresma und dem Pregón weiter und es beginnt eine gewaltige Party, die inoffiziell am darauffolgenden Samstag mit der Verbrennung von Don Carnal und offiziell endet Zwei Samstage später mit dem Chirigotas-Wettbewerb.

In seiner mehr als zweiwöchigen Dauer finden grandiose Umzüge von Gruppen, Gruppen und Festwagen statt, bei denen sich Musik, Fröhlichkeit und Freude in einer Atmosphäre vermischen, die schwer zu beschreiben ist, mit den "Cascarones" und der "Cuerva", die es sind typisches Getränk unserer Party, wie traditionelle Elemente, ein toller Cocktail aus Emotionen, der selbst den introvertiertesten Charakter aufmuntern kann und dem Ausländer ein paar Tage lang das Gefühl gibt, dass er ein Adler ist, denn wenn es etwas gibt, das diese Bevölkerung charakterisiert, dann ist es das. die enorme Gastfreundschaft seiner Menschen.

Was seine Ursprünge betrifft, so verfügen wir, wenn wir in die Antike der grafischen Zeugnisse zurückgehen, über Fotos vom Anfang des Jahrhunderts, genauer gesagt aus dem Jahr 1903; aber eine mündliche Aussage würde uns in das erste Drittel des 19. Jahrhunderts führen.

Historische Quellen führen uns zur Gründung der Stadt Águilas während der Zeit von König Carlos III. im 18. Jahrhundert, als die Karnevalsfeste, die an seinem Hof in Madrid und im übrigen Spanien gefeiert wurden, berühmt waren und von Baroja gesammelt wurden. in seinen Schriften über den Karneval. Seitdem wird diese Feier bis heute ununterbrochen fortgesetzt.

Aber aus anthropologischer Sicht kann unser Geist durch die Jahrhunderte fliegen, um Rituale und Feste im Zusammenhang mit dem Karneval zu zelebrieren, die uns in die iberorömische Welt mit den Saturnalien, den Lupernalia und den Ehrenfesten entführen würden Janus (dieser Gott, nach dem der Monat Januar benannt ist) und wir würden sogar zu älteren Ritualen zurückkehren. Obwohl es historisch schwierig ist, diese Aussage zu belegen, verfügen wir über anthropologische Beweise, die es uns ermöglichen, diese Hypothesen zu wagen. Dafür haben wir das Überleben bestimmter Riten und Symbole, die sich in dem Buch "Geschichte und Kultur des Karnevals von Águilas" widerspiegeln, das von Lorenzo Antonio Hernández Pallarés koordiniert und vom Stadtrat von Águilas herausgegeben wurde.

Was die Analyse des Zeitraums angeht, den es abdeckt, glaube ich, dass die Definition des historischen Wörterbuchs der spanischen Sprache sehr restriktiv ist, da Karneval als "der Zeitraum von drei Tagen vor Aschermittwoch" betrachtet wird, eine Definition, die nicht akzeptabel ist der Standpunkt der Folkloreforschung. Wir gehen davon aus, dass es in der Nähe von San Antón beginnen würde. In diesen Ländern ist das Sprichwort vorherrschend und wird von den örtlichen Genossen wiederholt: "Bis San Antón Pascuas Sohn ist", und San Antón gilt als das Ende des Pessachfestes. Tatsächlich wird es als geschmacklos angesehen und es ist traditionell fast verboten, nach diesem Datum "Osterlieder" zu singen , und diese Lieder können erst gegen Anfang Dezember, wenn der Osterkalender beginnt, wieder aufgenommen werden. Wir dürfen nicht vergessen, dass Sprichwörter Teil der Populärkultur sind und unseren Vorfahren das Denken und Handeln beigebracht haben. Zusammen mit Romanzen, Liedern und Geschichten stellen sie ein großartiges Zeugnis für die Kulturanthropologie dar. Die Verehrung für San Antón war so groß, dass wir an den Hängen der Burg Tébar, die zum Dorf Alcántara gehört, eine Einsiedelei aus dem 16. Jahrhundert fanden, die diesem Heiligen gewidmet war und in der jedes Jahr um den 17. Januar herum Feste zu seinen Ehren abgehalten wurden.

SEITE | 2 WWW.COSTAJOURNAL.DE

Geschichte und Kultur des Karnevals von Águilas

Es ist interessant, die I I Karnevalspraktiken zu vergleichen, die Caro Baroja in seinem Buch "El Carnaval" erwähnt hat und die auf die eine oder andere Weise im Karneval von Águilas dargestellt werden, und drei weitere, die in dem Buch über den Karneval von Águilas hinzugefügt wurden Damit haben wir insgesamt 14 Karnevalsübungen.

Unter allen ist einer der symbolträchtigsten und bis heute erhaltenen Bräuche der Brauch, mit Papier gefüllte, zerbrochene Eierschalen auf den Köpfen von Nachbarn und Freunden zu verwenden. Derselbe Brauch ist in der mündlichen Überlieferung mehrerer wunderbarer Geschichten erhalten geblieben, die in unserem geografischen Gebiet erzählt werden, wie zum Beispiel: "Die Lilienblume", "Die verzauberte Prinzessin" usw. Sie alle hängen mit der Verwendung von Eierschalen als magischem Objekt zusammen, das es uns ermöglicht, den Oger zu entzaubern oder zu töten, kurz gesagt, die Tür zu einer anderen Welt zu öffnen, in ein anderes Leben hineingebo-

ren zu werden, in einer neuen Welt wiedergeboren zu werden, was dann der Fall wäre Aufgegriffen in christlicher und mittelalterlicher Tradition zum Thema Fastenzeit und Osterei am Ostersonntag.

Auch dieser Brauch hat Wurzeln in der klassischen Antike, da bei den Festen zu Ehren der Isis auch Muscheln mit Goldstaub und Edelsteinen gefüllt wurden. Es gibt auch Hinweise auf bestimmte Bräuche mit zufälligen Eiern während des Madrider Karnevals im 16. Jahrhundert.

Ein weiteres Überbleibsel des Karnevals von Águilas ist die Verbrennung von Peleles, die bis in die 1950er Jahre mit dem Brauch der Judasverbrennung überlebte und derzeit mit

der Verbrennung von Don Carnal wiederbelebt wird. Diese Bräuche finden sich im Mittelalter und früher in den Kulturen des Nahen Ostens, insbesondere bei den Akadiern.

Weitere Elemente aus der Antike finden sich im Bezirk Garrobillo mit der Feier des Festes der Unschuldigen, das seine Wurzeln im mittelalterlichen Narrenfest hat, in denen des Königs von Faba, der Obispillos de Inocentes, des Mazarrón usw. Sie alle haben ihre Wurzeln in den römischen Saturnalien, in denen aus den Sklaven ein König ausgewählt wurde, der während des Festes die Stadt regieren sollte.

Die Figur der "Mamarrachos", die typisch für unsere Maskeraden sind und die, als alles und mit jedem Gegenstand verkleidet, Charaktere voller Satire verkörpern und ihre Persönlichkeit verbergen, sind weiterhin die Könige

des Karnevals der Nacht, und das ist sie auch Wo sie sind, sieht man deutlich die Spuren unserer mediterranen Vergangenheit und ihrer großen Maskeraden.

Schließlich beziehen wir uns auf "la Mussona", eine Darstellung eines unmenschlichen Tieres, einer Art Bärenmensch, gepaart mit einem primitiven Menschen, beide in Esparto-Werg gekleidet. Der Mann trug ein Tamburin in der Hand und sein Gesicht war schwarz verschmiert, und "das Biest" oder "der Mussona" mit langem Schwanz tanzte zum Klang dieses ledernen Tamburins und knurrte die Kinder oder Mädchen an, während er obszöne Gesten machte und würden ihre Röcke hochkrempeln oder ihnen nachjagen. Eine Parallele zu dieser archetypischen Figur gibt es nur im "Karnevalsbären", der in manchen Städten Mitteleuropas in Moos und Stroh gekleidet ist und von dem bereits im 17. Jahrhundert schriftliche Erwähnungen gefunden werden, einer davon jedoch noch heute Überlebt sind Menschen-Bären-Szenen im Zusammenhang mit dem Karneval in einer kleinen Stadt in Süditalien. Es ist merkwürdig, dass wir



bei einer etymologischen Analyse dieses besonderen Wortes feststellen, dass es aus dem Lateinischen unter der Bedeutung "Musso" abgeleitet sein kann, was "zwischen den Zähnen sprechen" oder "summen" bedeutet, genau das Gleiche wie der archetypische und prototypische Charakter von Unsere Festivals tun es. Das würde uns eine Vorstellung vom Alter und Überleben dieses "anthropologischen Juwels" geben .

Wir sehen daher mehrere Gründe, mit den historischen und kulturellen Wurzeln unseres Karnevals, der im Laufe der Jahre zur Königin unseres jährlichen Festkalenders geworden ist, vollkommen zufrieden zu sein.

Quelle: Internet

www.costajournal.de Seite I 3

PRIVATVERKAUF! 609 416 437 oder 629 618 887

Einzigartige Villa mit grossem Grundstück



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 m² und liegt auf einem Grundstück von 958 m².

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, I 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, I Schlafzimmer, 2 Duschen mit WC, I 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.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns bitte.

Preis: 360.000€

SEITE 14 WWW.COSTAJOURNAL.DE



Hausversicherung ab 180 €



Autoversicherung ab 149 €



Hausversicherung \checkmark

Krankenversicherung

KFZ-Versicherung ✓

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

... versprochen!

www.goring-online.com



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

> Besuchen Sie unser neues Büro in San Fulgencio



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 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

AUTO HANDWÄSCHE



FÜR DIE WEGBESCHREIBUNG QR CODE SCANNEN







ÖFFNUNGSZEITEN:

von Montag bis Freitag 9.00 - 17.00 Uhr Samstag 9.00 - 15.00 Uhr

ab ` 20 €

C/ Calaceite, 28 Urb. San Luis, Torrevierja

WWW.COSTAJOURNAL.DE SEITE 15

Spanische Discounter-Kette stellt Aldi und Lidl mit neuem Erfolgsrezept in den Schatten

Lidl und Aldi haben es in Spanien mit einem großen Konkurrenten zu tun. Die Kette Mercadona setzt sich gegen die deutschen Discounter durch. Ein Erfolgsrezept macht den Unterschied.

Juan Roig, einer der wenigen Selfmade-Milliardäre Spaniens, hat eine beeindruckende Kontrolle über 27 Prozent des Lebensmittelhandels des Landes. Das macht seine Familie zu einer der reichsten Europas.

Obwohl sein Discount-Supermarkt Mercadona bereits 1977 gegründet wurde, erlangte Roigs Imperium erst 2011, mit dem Zusammenbruch des spanischen Banken- und Sparkassenmarktes, seine wahre Größe. Infolgedessen mussten die Spanier verstärkt auf den Preis achten, und es gelang ausgerechnet Mercadona, sich gegen die dominierenden deutschen Ketten Lidl und Aldi durchzusetzen, die bisher die Märkte in Ländern mit sinkender Kaufkraft beherrschten.

Großer Konkurrent für Lidl und Aldi in Spanien

Der Erfolg des Discounters liegt nicht nur an der Inflation, sondern vor allem an seiner herausragenden Leistung im operativen Geschäft, wie Alex Alegret, ein ehemaliger Mitarbeiter eines Mercadona-Zulieferers, betont. Alegret ist überzeugt, dass Mercadona die besten Hersteller für jedes Produkt auswählt und den Markt in puncto Produktivität übertrifft. Zudem verstehe das Unternehmen den spanischen Kunden besser als jeder andere. Dies sei vor allem auf die Digitalisierung zurückzuführen. Denn bereits 1982 führte Mercadona als erstes spanisches Unternehmen Barcodelesegeräte ein und wagte im Jahr 2001 als einer der Pioniere den Schritt ins Online-Lebensmittelgeschäft. Da sei zwar nicht rentabel gewesen, aber ein Trend, erklärt Alegret der WirtschaftsWoche.

Dieser Einsatz zahlte sich aus, denn Mercadona verzeichnete ein enormes Wachstum, nahezu ohne sich in andere Länder zu expandieren. Im Jahr 2005 betrug der Umsatz noch 10,3 Milliarden Euro, heute ist er mehr als das Dreifache, und die Anzahl der Filialen liegt bei über 1700. Bis heute können Lidl und Aldi im spanischen Markt nicht mit Mercadona konkurrieren, ihre Marktanteile im Lebensmittel-einzelhandel liegen deutlich unter zehn Prozent. Lidl belegt mit rund 700 Geschäften den dritten Platz im Markt, hinter Mercadona und Carrefour und vor Aldi.

Expansionskurs in Spanien

Bei ihrer Expansion in Spanien habe Aldi Nord stark auf Mercadona geachtet, berichtet Andrés Nuñez, ein ehemaliger Berater von Aldi Nord und Mitarbeiter verschiedener Lieferanten von Mercadona. Spanien sei ein Testland gewesen, auch für ein frischeres Angebot im Laden. Mercadona hatte den Ausbau des Frischebereichs vor Aldi und Lidl vorangetrieben, was lange Zeit ein Manko vieler Discounter war.

Aldi Nord setzt weiterhin auf Spanien als Standort und plant im laufenden Jahr die Eröffnung von fast 50 neuen Filialen. Zum Jahresende 2024 verzeichnete Spanien insgesamt 435 Aldi-Filialen mit einer Gesamtverkaufsfläche von 480.000 Quadratmetern, was einem Anstieg von elf Prozent gegenüber dem Vorjahr entspricht.

Auch Lidl ist auf Expansionskurs: In 2025 plant das Unterneh-

men die Eröffnung von 150 neuen Standorten und vier Logistikzentren. Dabei ist eine Investition von 1,5 Milliarden Euro vorgesehen. Seit seinem Eintritt in den spanischen Markt im Jahr 1994 hat Lidl bereits ein Netzwerk von 630 Supermärkten und elf Verteilzentren mit einer Belegschaft von 17.600 Mitarbeitern aufgebaut.



Das Erfolgsrezept von Mercadona

Für Nuñez ist Mercadona dank seiner Transparenz und fairen Preispolitik das führende Unternehmen in Spanien. Juan Roig, der Geschäftsführer, wird als fleißig und bescheiden, aber auch als kontrollierend beschrieben. Bei Mercadona herrscht eine Kultur des harten Arbeitens ohne Beschwerden. Trotzdem gilt die Kette als einer der besten Arbeitgeber Spaniens, da sie überdurchschnittlich bezahlt und die Mitarbeiter am Gewinn beteiligt.

Der Erfolg der Kette ist auf den Pragmatismus zurückzuführen. Jede Filiale verfügt über ein integriertes Parkhaus, das den Kunden den Einkauf erleichtert - auch wenn es schnell gehen muss. So wird den Verbrauchern ermöglicht, ihre Besorgungen auch nach der Arbeit oder während der Pause zügig zu erledigen. Zudem sind die Supermärkte in Spanien so gestaltet, dass die Produkte leicht zu finden sind, wobei die beliebte Frischwarenabteilung mit Fleisch-, Käse- und Fischtheken besonders viel Platz einnimmt. Obwohl Mercadona preislich nicht ganz mit Aldi und Lidl mithalten kann, bevorzugen die Kunden aufgrund der gebotenen Vorteile dennoch die spanische Kette.

Und die Zahlen sprechen für sich: Im vergangenen Jahr steigerte Mercadona seinen Gewinn um mehr als 40 Prozent auf über eine Milliarde Euro, während der Umsatz um 15 Prozent auf 35,5 Milliarden Euro anstieg.

Quelle: Internet

SEITE | 6 WWW.COSTAJOURNAL.DE



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/ Albatera, 1 Local 64 · Algorfa · Email: arthurkaleja@agentes.fiatc.es



Unverbindliche Angebote

- **№**624 858 321 🖭
- 🦚 www.zeus-klima.es
- 💌 īnfo@zeus-klīma.es

Verkauf, Installation, Wartung und Reinigung

WWW.COSTAJOURNAL.DE SEITE 17

besond. Bega- bung	Sagen- könig (engl.)	Figur aus: Max und Moritz	dt. Vorsilbe: schnell	be- stimmter Ort	T	pla- nieren, glätten	—	•	nicht dick	•	span. Likör- wein	landwirt- schaftl. Geräte	—	Ge- treide- sorte	T	•	Sand- stein
L.	•	▼	▼			Hügel- land im Kt. Solo- thurn	-									8	
beende- tes Wachs- tum	-					konden- sierter Wasser- dampf	•		9			ugs.: Tauf- patin		Teil des Atlas- gebirges	•		
<u> </u>				Boden- haftung v. Reifen		Back- zutat Mz.			Vorn. v. Lauder †		erken- nender Ver- stand	- '			3		lat.: zu- künftig (2 W.)
Forma- tierungs- sprache			Bündner Wild- fluss	- '		V			,		Gehalt, Ein- kommen			Frage nach e. Ort		Frauen- theater- rolle	'
 				12			starkes Trinkbe- dürfnis haben	grösste nord- fries. Insel	>		V		voraus- gesetzt, falls	- '		•	
Früh- stück- speise			Autokz. Kanton Grau- bünden		engl.: heraus- geben (Bücher)	>	V			dt. Motoren- erfinder † 1891	-			7	unfreier Lehns- mann		
Mär- chen- riese	Straf- täter	engl.: Augen	•		zu keiner Zeit			kurzer engl. Gruss		Insel- euro- päerin			Luzerner Fuss- ballclub	wichtige Person	*		
_	•	•		einzelner Theater- auftritt	V	europ. Wasser- strasse	•	V		٧		Meer- riese der nord. Sage	٧	röm. Gruss	•		
Aroma			Film mit Romy Schnei- der †	-					Tierwelt eines be- stimmt. Gebietes		Verbin- dung von Rädern	-					neutral
•						gram- mat. Ge- schlecht		mittelalt. Saitenin- strument	-					Speise- fisch		um Al- mosen Bitten- der	V
 			Mönchs- gewand mit Kapuze		voll- bracht, fertig	>	11				asiat. Buckel- rind		Mittel- meer- insel	-		V	
kurz für: in das		Körper- stellung	•					arab. Fürsten		schweiz. Fuss- baller (Reto)	-						
Buss- bereit- schaft	•				Erzittern der Erde		Compu- tereinga- betaste	Y					Riedgras		Doppel- konso- nant	•	
schweiz. Maler † 1902 (Edou.)	Nord- afrikaner	Teil des Schuhs		eh. engl. Name v. Myanmar	,					militär. Ausbil- dung		Brauch	>				
L	•	V			10		ital. Rockmu- sikerin (Gianna)		engl. Herzog	>				oriental. Männer- name	>	6	
<u> </u>		2		alt		Abk.: Nummer	,		gute Miene zum Spiel		Allg. Ge- schäfts- bedin- gungen	-			Ent- schul- digung		
afrikan. Lilien- gewächs			träge, phleg- matisch	- '					V			frz. Hochruf		Gegen- teil von contra	,		
 						CH- Minis- terium		Frucht des Ölbaums	•			V		Aschen- gefäss zur Bei- setzung		Über- kopf- bälle	
nicht häufig, rar			Bauern- hof		Kind von Sohn od. Tochter	V	5				weibl. Prinzip (chines. Philos.)		Bezeich. einer Internet- Adresse			V	US- Geheim- dienst
Kissen- hülle		lautes Ver- gnügen	V					Ausruf d. Verwun- derung		Stadt am Neuen- burger- see	-			1			
L_	4				Blut- armut	-							Jazz- festival- chef † 2013	-			
feind- selige Schar	•					persönl. Fürwort (3. Fall)	-					Speise- saal für Studen- ten	•				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1					

MEYER'S Deutscher Supermarkt



festkochende Kartoffeln

Kohlrabi

Deutsche Lebensmittel

original, frisch, günstig

JEDE WOCHE FRISCHE WARE AUS DEUTSCHLAND!

www.meyersdeutschersupermarkt.de

Aus unserem Sortiment:



Popp Fleischsalat

2,99€



JT H-Schmand 24% 200g

1.29 €



Harzer Käse 125g

1.99€



Helbing Kümmel

12,99 €



1,09€



JT Erdnuss-Flips 200g

NEU

1,29 €



Bad Heil. Erkältungs-Tee 8er

1,97 €



3,99€



JT Kartoffelknödel

1,99€



Kosmetik-Produkte von Hildegard Braukmann

Frische Würste Mettenden und Bockwürste



San Javier

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 I I.00h – I 2.00h

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: Sekretäriat | 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 Gemässigtes 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 Rojales

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 Tennnisanlage 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

TO THE RESERVE TO THE PARTY OF THE PARTY OF



Top-Angebot des Monats







LA ZENIA

284.000 Euro

Gepflegte Villa, 2 Schlafzimmer, 2 Badezimmer, möbliert, Klima, Heizung, Alarm, Abstellraum, Wintergärten, Solarium, Solar, Carport, privater Pool.



LA ZENIA 1. Meerlinie!

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

198,000 Euro



NEUBAU ANGEBOT -VILLAMARTIN

Noderne Villen 2-3 Schlafz., 2 Bäder, Klima, Alarm, Terrasse, Garten, priv. Pool, Gem. Pool, Parkplatz mögl., Gem.

297.000 Euro



PLAYA FLAMENCA

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

399.000 Euro

Lassen Sie Ihren Traum wahr werden

Wir helfen Ihnen, die richtige Immobilien zu finden



CABO ROIG

Renovierte Villa, 2-3 Schlafz., 2 BZ, Top Ausstattung, möbl., Heizung, Solarium, Pool, schöner Garten, Werkstatt, Carport, priv. Pool, ruhig gelegen.

429.000 Euro



Top-gepflegtes Eckhaus, großes GS, Süd/West, 3 SZ, 2 BZ, Abstellraum, möbl., Klima, Heizung, Kamin, Solarium, Meerblick, Werkstatt, Auto-Stellplatz, Garten, Gem. Pool, geschl. Anlage, top Lage.

217,000 Euro



CABO ROIG 2. Meerlinie

Exklusive Villa mit herrlichem Meerblick, 1.600m² GS, 540m² Haus, 300 m² Garage/ Keller, 6SZ, 6BZ, Klima, Fußbodenheizung, priv. Pool uvm.

1,830,000 Euro

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 1.059€* 19. Jun ab 1.199€* 14.Aug ab 1.369€* 21.Aug ab 1.299€* 25.Sep ab 1.059€* 2.Okt ab 1.039€* 23.Okt ab 1.039€*

*Bustransfer von La Zenia, Torrevieja, 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.Maiab 1.419€* 23.Maiab 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, Torrevieja, 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, Torrevieja, Quesada, La Marina und Elche inklusive.

7. Jan 2026 - 119 Tage Weltreise mit MSC Magnifica ab Barcelona



Innen **Balkon Fantastica BM1** ab 19.055 € 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

Zwei Männer befinden sich mitten in der Wüste ohne Wasser, Handys oder Proviant. Einer von ihnen ist bereits tot. Beide Männer haben einen Rucksack auf dem Rücken. Der Mann, der noch lebt, hat einen geöffneten Rucksack, während der des toten Mannes geschlossen ist. Was befindet sich in den beiden Rucksäcken?

Fallschirme.

Ein Archäologe behauptet, ein sehr altes Schriftstück aus der Zeit der Römer gefunden zu haben, in dem eine große Hungersnot beschrieben wird. Darin steht: "Wir befinden uns zurzeit 70 vor Christus und das römische Volk muss großen Hunger und Qualen erleiden." Als er das Schriftstück vorstellt, wird er der Fälschung beschuldigt. Woran wurde erkannt, dass das Schriftstück nicht echt war?

Wäre das Schriffstück echt, wäre das Datum "70 vor Christus" nicht erwähnt worden, da die Menschen zu der Zeit noch nicht wussten, dass und wann Jesus Christus geboren werden würde.

Eine junge Frau wohnt in einem teuren Luxus-Hotel neben einer Bank. Eines Abends klopft es an ihrer Tür und noch ehe sie "Herein!" rufen kann, betritt ein fremder Mann ihr Zimmer. Als er die Frau erblickt, schreckt er zurück und sagt: "Oh, entschuldigen Sie bitte, ich habe mich in der Tür geirrt. Mein Zimmer ist direkt nebenan." Dann verlässt er das Zimmer wieder. Die junge Frau ist erschrocken und erinnert sich an die Tatsache, dass es in dem Hotel einen Dieb gibt. Sie bittet den Hoteldetektiv zu sich und erzählt ihm von dem Vorfall. Kurz darauf nimmt der Detektiv den Mann fest. Durch welchen Fehler flog der Dieb auf?

Wenn er wirklich gedacht hätte, dass es sein eigenes Zimmer ist, hätte er nicht geklopft.

Ein Mann läuft eines Abends durch starken Regen aber hat nichts dabei, um sich davor zu schützen. Wieso werden seine Haare trotzdem nicht nass?

Er hat eine Glatze.

SUDOKU

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

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



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

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

Ihre Ansprechpartnerin Simone Berlin



(+49) 171 23 00 513



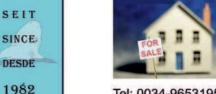
(+34) 641 189 302

masimo.homeservice@gmail.com

Jetzt Kontakt aufnehmen!

MASIMO Home Service Geschäftsführer - Mattias Klatt 9 +49 152 241 960 74

ALSOL Directo COSTA BLANCA







Angebote des Monats





Neubau Luxusvilla in Algorfa Golf

Ref. N319 Grundstück 256am. Wohnfläche konstr. 103,70qm, 3 SZ, 2 BZ, Klimaanlage Vorinstallation, möblierte Küche, Parking auf eigenem Grundstück, Pool privat, Innenterrasse/ Solarium, Resort. 370.000 €





Orihuela Costa - Los Altos, moderne Neubau-Appartments

Ref. N264 Wohnfläche konstr. 72gm. 2 SZ. Ref. Mode Worlmache Konsu. 72(III), 2 SZ, 2 BZ, Abstellraum, Behindertenzugang, Entfernung Strand 3,5 km, Klimaanlage Vorinstallation, möbliert Küche, Tiefgarage, Pool-Gemeinschaft, Terrasse/Solarium, Urbanisation 263.000 €



San Miguel de Salinas. Neubau-Wohnungen

Ref N312 Wohnfläche konstr 66cm 2 S7 2 BZ, Entfernung Strand 10 km, Klimaanlage Vorinstallation, Parking Eigentümergemeinschaft, Pool-Gemeinschaft, Terrasse/ schaft, Fuor Co.... Balkon, Urbanisation. 184.900 €

Hair Studio



Carrer del Sol 36 · Guardamar Montag bis Freitag geöffnet



Ihr partner für Sauberheit und Wohlbefinden

- Jede Art von Haushaltsreinigung
- Reinigung von Bars, Büros, Geschäften
- Gartenpflege, Terrassenreinigung, Poolreinigung
- Lieferung, Montage von Kleinmöbeln
- Kleinere reparaturen
- Und vieles mehr

Kontaktpersonen:

Miran 0034 618 15 48 65 Urska 0034 686 46 56 57

sestanjbusiness.mu@gmail.com

M&U Service / Valle del Sol / Murcia



WWW.COSTAJOURNAL.DE SEITE 23

1. Bundesliga - Spielplan 2025 Alle Spiele im Februar auf einen Blick

ECA	New Market	V	②	(de)	BVB		%	FCH
		(June)		©	(E)		SIS	(III)
THE PARTY OF THE P	(3)	E	®		♦	23	€k	KSC
THE STATE OF THE S	1.FC	(FCN)	VEL	PADERBORN 07				(2)
		02.02.2025		State .				

01.02.2025	Sa	15:30	1. FC Heidenheim 1846	Borussia Dortmund
01.02.2025	Sa	15:30	VfL Bochum	SC Freiburg
01.02.2025	Sa	15:30	FC St. Pauli	FC Augsburg
01.02.2025	Sa	15:30	VfB Stuttgart	Bor. Mönchengladbach
01.02.2025	Sa	15:30	Bayern München	Holstein Kiel
01.02.2025	Sa	18:30	1. FC Union Berlin	RB Leipzig
02.02.2025	So	15:30	Eintracht Frankfurt	VfL Wolfsburg
02.02.2025	So	17:30	Bayer Leverkusen	1899 Hoffenheim

21. Spieltag (07.02.2025 - 09.02.2025)

07.01.2025	Fr	20:30	Bayern München	Werder Bremen
08.01.2025	Sa	15:30	VfL Wolfsburg	Bayer Leverkusen
08.01.2025	Sa	15:30	Borussia Dortmund	VfB Stuttgart
08.01.2025	Sa	15:30	SC Freiburg	1. FC Heidenheim 1846
08.01.2025	Sa	15:30	1. FSV Mainz 05	FC Augsburg
0801.2025	Sa	15:30	1899 Hoffenheim	 FC Union Berlin
08.01.2025	Sa	18:30	Bor. Mönchengladbach	Eintracht Frankfurt
09.01.2025	So	15:30	Holstein Kiel	VfL Bochum
09.01.2025	So	17:30	RB Leipzig	FC St. Pauli

22. Spieltag (14.02.2025 - 16.02.2025)

14.02.2025	Fr	20:30	FC Augsburg	RB Leipzig
15.02.2025	Sa	15:30	VfL Bochum	Borussia Dortmund
15.02.2025	Sa	15:30	FC St. Pauli	SC Freiburg
15.02.2025	Sa	15:30	VfB Stuttgart	VfL Wolfsburg
15.02.2025	Sa	15:30	1. FC Union Berlin	Bor. Mönchengladbach
15.02.2025	Sa	18:30	Bayer Leverkusen	Bayern München
16.02.2025	So	15:30	Werder Bremen	1899 Hoffenheim
16.02.2025	So	17:30	Eintracht Frankfurt	Holstein Kiel
16.02.2025	So	19:30	1. FC Heidenheim 1846	1. FSV Mainz 05

23. Spieltag (21.02.2025 - 23.02.2025)

Lo. Opioitag (,	
21.02.2025	Fr	20:30	SC Freiburg	Werder Bremen
22.02.2025	Sa	15:30	Holstein Kiel	Bayer Leverkusen
22.02.2025	Sa	15:30	Bor. Mönchengladbach	FC Augsburg
22.02.2025	Sa	15:30	VfL Wolfsburg	VfL Bochum
22.02.2025	Sa	15:30	1. FSV Mainz 05	FC St. Pauli
22.02.2025	Sa	18:30	Borussia Dortmund	 FC Union Berlin
23.02.2025	So	15:30	RB Leipzig	1. FC Heidenheim 1846
23.02.2025	So	17:30	Bayern München	Eintracht Frankfurt
23.02.2025	So	19:30	1899 Hoffenheim	VfB Stuttgart
				-
28.02.2025	Fr	20:30	VfB Stuttgart	Bayern München

SEITE 24 WWW.COSTAJOURNAL.DE

Ca 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

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

UNSERE MENU









la Esquina Torreta II

Avda. Miguel de Unamuno

BURGER KING

REPSOL

CEPSA

MODELO 720: AUSKUNFTSPFLICHT ÜBER AUSLANDSVERMÖGEN

as Modelo 720, offiziell als "Declaración informativa sobre bienes y derechos situados en el extranjero" (Informative Erklärung über im Ausland befindliche Güter und Rechte) bekannt, ist ein Steuerformular in Spanien, das von Residenten eingereicht werden muss, wenn ihre im Ausland gehaltenen Vermögenswerte bestimmte Schwellenwerte überschreiten.

Im Jahr 2012 führte die spanische Regierung unter Mariano Rajoy das Modelo 720 ein. Ziel dieses Formulars ist die Bekämpfung von Steuerhinterziehung und Kapitalflucht. Die Abgabe dieser Erklärung ist eine reine Meldepflicht und zieht zunächst keine direkten Steuerforderungen nach sich. Dieser Fachartikel beleuchtet die Anforderungen, die mit dieser Deklaration verbunden sind, und gibt wertvolle Einblicke in die notwendigen Unterlagen und Informationen, die für eine konforme Einreichung erforderlich sind.

Drei Hauptkategorien von Vermögenswerten

Das Modelo 720 erfasst drei Hauptkategorien von Vermögenswerten: Bankguthaben, Wertpapiere und Immobilienrechte. Für jede dieser Kategorien gilt eine Meldeschwelle von 50.000 €. Wird diese Grenze in einer der Kategorien überschritten, muss eine Meldung erfolgen.

1. Ausländische Konten bei Finanzinstituten: Dies umfasst alle Arten von Konten, wie Girokonten, Sparkonten und Einlagenkonten, die bei Banken oder anderen



Finanzinstituten im Ausland ge- elektronisch über die Website der führt werden. Für Konten bei ausländischen Finanzinstituten gilt eine Meldepflicht, wenn der Saldo am 31. Dezember oder der durchschnittliche Saldo im letzten Ouartal des Jahres die Grenze von 50.000 Euro überschreitet.

Ausländische Wertpapiere, Rechte, Lebensversicherungen: Dazu gehören Aktien, Anleihen, Investmentfondsanteile und Lebensversicherungspolicen, die au-Berhalb Spaniens gehalten werden. Diese Vermögenswerte müssen gemeldet werden, wenn ihr Gesamtwert die Grenze von 50.000 Euro übersteigt.

3. Immobilien und Rechte an Immobilien im Ausland: Dies betrifft den Besitz oder Miteigentum von Immobilien sowie Rechte an Immobilien, die sich außerhalb Spaniens befinden. Immobilien oder damit verbundene Rechte, demüssen gemeldet werden.

Benötigte Dokumente und Anga- · Anzahl der Kontoinhaber

Steuerpflichtige sind verpflichtet, Rechte und Versicherungen das Modelo 720 ausschließlich

spanischen Steuerbehörde (Agencia Tributaria) einzureichen. Um das Modelo 720 korrekt zu deklarieren, ist es erforderlich, verschiedene Arten von Informationen und Dokumente über ausländische Vermögenswerte vorzubereiten und bereitzuhalten. Hier ist eine Liste der erforderlichen Informationen und Dokumente für jede Kategorie von Vermögenswerten:

Im Ausland bestehende Konten

Für jedes Konto müssen Sie folgende Informationen bereitstellen:

- · Name und Anschrift des Finanzinstituts, bei dem das Konto geführt wird
- Kontonummer
- · Datum der Eröffnung oder Schließung des Kontos innerhalb des Berichtsjahres
- · Den durchschnittlichen Kontoren Wert über 50.000 Euro liegt, stand im letzten (4.) Quartal und den Saldo am 31. Dezember

Ausländische Wertpapiere,

MODELO 720: AUSKUNFTSPFLICHT ÜBER AUSLANDSVERMÖGEN

Angaben zu folgenden Vermögens- verfügbar zu haben. werten machen:

- Typ des Vermögenswerts (z.B. Aktien, Anleihen, Investmentfondsanteile, Lebensversicherungen)
- · Name und Anschrift der juristischen Person oder des Verwalters der Wertpapiere, Rechte oder Versicherungen
- · Identifikation der Vermögenswerte (ISIN: internationale Wert- Die Erklärung ist jährlich zwischen papierkennnummer)
- · Datum des Erwerbs
- kaufswert) oder, falls nicht verfüg- reichen. bar, den letzten bekannten Wert
- · Anzahl der Wertpapiere, Aktion

Immobilien und Rechte an Immobilien im Ausland

Für im Ausland befindliche Immobilien und Rechte an Immobilien werte die Schwelle von 50.000 benötigen Sie:

- Anzahl der Eigentümer
- Angabe der kompletten Adresse
- · Datum des Erwerbs
- Kaufpreis der Immobilie

Allgemeine Hinweise

- · Für alle Kategorien von Vermögenswerten ist es wichtig, die entsprechenden Dokumente aufzubewahren, die Ihre Angaben belegen, wie Kontoauszüge, Kaufverträge, Eigentumsurkunden, Versiche-Wertpapierabrechrungspolicen, nungen usw.
- Da die Erklärung elektronisch eingereicht werden muss, ist es ratalle Dokumente und sam,

SEITE 27

Für diese Kategorie müssen Sie Informationen in digitaler Form

Fristgerechte und akkurate Einreichung

Die korrekte und pünktliche Einreichung des Modelo 720 ist von größter Wichtigkeit. Versäumnisse bei der Einreichung, verspätete Einreichungen oder die Abgabe unvollständiger oder unrichtiger Informationen können zu erheblichen Strafen führen.

dem 1. Januar und dem 31. März für das vorangegangene Jahr elektronisch beim spanischen Finanz-· Wert am 31. Dezember (Rück- amt (Agencia Tributaria) einzu-

> Eine erneute Abgabe des Modelo 720 ist nur erforderlich, wenn der Wert der bereits gemeldeten Vermögenswerte um mehr als 20.000 Euro gestiegen ist oder wenn neue, bisher nicht gemeldete Vermögens-Euro überschreiten. Ebenso muss eine erneute Meldung erfolgen, wenn zuvor gemeldete Vermögenswerte nicht mehr vorhanden sind, beispielsweise durch Veräußerung oder Auflösung.

Versäumnisse bei der Einreichung des Modelo 720 können erheblichen ZU Strafen führen.

Fazit

Das Modelo 720 bleibt ein zentrales Instrument der spanischen Steuerbehörden zur Kontrolle von Auslandsvermögen. Trotz der Anpassungen nach dem EuGH-Urteil ist das Modelo 720 weiterhin ein kont-Thema. roverses In Spanien

steuerlich ansässige Personen sollten deshalb regelmäßig überprüfen, ob ihr Auslandsvermögen die festgelegten Schwellenwerte überschreitet. Eine fristgerechte und korrekte Abgabe des Modelo 720 ist essenziell, um mögliche Sanktionen zu vermeiden.

Das Modelo 720 ist ein Steuerformular in Spanien, das von Residenten eingereicht werden muss, wenn ihre im Ausland gehaltenen Vermögenswerte bestimmte Schwellenwerte überschreiten.

Bei einer Überprüfung durch die Steuerbehörden ist es wichtig, die Herkunft und den Wert der gemeldeten Vermögenswerte belegen zu können. Bewahren Sie daher alle relevanten Unterlagen und Nachweise sorgfältig auf. Aufgrund der Komplexität des Modelo 720 empfehlen wir die Hilfe eines Steuerberaters. Eine professionelle Beratung kann helfen, Fehler zu vermeiden und sicherzustellen, dass die Erklärung korrekt ausgefüllt und fristgerecht eingereicht wird. Unser Experten-Team steht Ihnen gerne zur Verfügung, um Sie bei Ihren Steuerangelegenheiten in Spanien zu unterstützen.



ALLES AUS EINER HAND

Autor: Serkan Nurdogan

Dipl.-Betriebswirt & Steuerberater (zugelassen bei der Steuerberatervereinigung A-SOCIAE in Madrid mit der Nummer 7220) Avenida del Mar 2

WWW.COSTAJOURNAL.DE

03187 Los Montesinos (Alicante)

2: +34 - 966 177 940

3: +34 - 663 575 501

☐: www.bismark.es

Lustiges: Lachen ist gesund

Ein älteres Ehepaar sitzt am Sonntag Morgen beim Frühstück.

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

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

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

Er sagt: so...

Einer hat gesagt, ich hätte so schöne Schultern.

Er: Ach ja...

Einer hat gesagt, ich hätte eine Wespentaille.

Er: Ach was...

Einer hat gesagt, ich hätte so knackige Brüste.

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

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



Ein 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..."

Jemand kommt in die Hölle steht vorm Teufel und darf sich eine von drei Kammern aussuchen, in die er gesteckt werden soll. In der ersten Kammer werden alle mit glühenden Eisen verbrannt - das sagt ihm nicht sehr zu.

In der zweiten Kammer werden alle fürchterlich ausgepeitscht - ist ihm immer noch zu hart.

In der dritten Kammer schließlich stehen sämtliche Probanden bis zum Hals in der Scheiße und rauchen eine Zigarette.

"Ja", ruft der Kandidat erfreut, "ich glaube, das sagt mir zu. Ich nehme die dritte Kammer."

Er stellt sich also zu den anderen bis zum Hals in die Scheiße und steckt sich eine an.

Da kommt plötzlich ein kleines Teufelchen und sagt: "Die Zigarettenpause ist zu Ende, alle wieder hinsetzen!"

Eine Ehefrau fährt allein in den Skiurlaub und lernt prompt einen gutaussehenden Skilehrer kennen. Nach einer heißen Nacht mit ihm fragt sie ihn nach seinem Namen.

"Toni."

"Und dein Nachname?"

"Den kann ich dir nicht sagen, sonst lachst du mich aus", meint er.

"Bitte sag es mir. Ich lache sicher nicht", verspricht sie.

"Also gut. ich heiße Neuschnee".

Da fängt sie hellauf zu lachen an. Toni ist beleidigt: "Du hast versprochen, nicht zu lachen." Da meint sie:

"Ich lache doch nur, weil mein Mann als ich fortgefahren bin, gesagt hat -Ich wünsche dir jeden Tag 20 cm Neuschnee!"

Immer wenn Oma Hilde im Altenheim Langeweile hat, macht sie sich einen Spass daraus, mit dem Rollstuhl so schnell wie möglich über die Gänge zu flitzen. Als sie gerade mit Vollgas über den Flur rast, steht plötzlich die demente Elfriede vor ihr: "Haben Sie Ihren Führerschein dabei?" Oma Hilde kramt ein zerknittertes Bonbonpa-pier aus ihrer Tasche und zeigt es ihr.

"Alles klar. Sie können weiterfahren."

Oma Hilde nimmt wieder Fahrt auf.

Da steht auf einmal die fast blinde Agnes vor ihr: "Die Fahrzeugpapiere bitte."

Oma Hilde zieht ein altes Taschentuch aus ihrer Hosentasche.

"Alles klar. Gute Weiterfahrt."

Jetzt gibt sie alles, um die verlorene Zeit wieder aufzuholen, als plötzlich der bescheuerte Guenther mit einer Mords-Erektion vor ihr steht.

Oma Hilde stöhnt: "Och nee, nicht schon wieder ein Alkoholtest!

Ein Mann macht Ferien auf dem Bauernhof.

Eines Morgens sieht er zufällig, wie der Knecht auf den Hof kommt, der Bäuerin unter den Rock langt, sich dann auf den Traktor setzt und davonfährt.

Am nächsten Morgen liegt der Feriengast wieder auf der Lauer und, siehe da, dass gleiche Spielchen.

So geht das jeden Morgen. Am Tag seiner Abreise beschließt der Mann, den Bauern über die Seitensprünge seiner Frau aufzuklären: "Bauer, deine Frau geht dir fremd!"

"Wie kommen Sie denn da drauf?"

"Na, der Knecht langt ihr jeden Morgen unter den Rock, bevor er mit dem Traktor auf den Acker fährt!"
"Ach, wissen Sie," lacht der Bauer, "meine Frau hat ein Holzbein und an dem hängt der Traktor-Schlüssel."



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

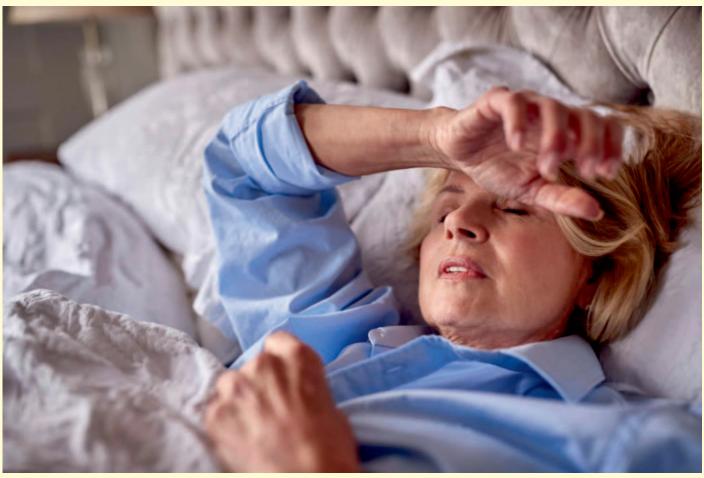
Für andere Dienstleistungen, kontaktieren Sie uns bitte.

Urb. Villacosta II Local 3, 03189 Orihuela Costa (ALICANTE) T. +34 965 322 528 | M. +34 695 75 51 85 info@gutycas.com



Frühsymptom für Demenz und Parkinson – es zeigt sich vor allem in der Nacht

Um Parkinson und Demenz gut behandeln zu können, ist eine frühe Diagnose wichtig. Forschende haben eine neue Methode entwickelt, um eines der Frühsymptome zu erkennen.



Frankfurt – Sowohl Parkinson als auch Demenz sind tückische Krankheiten: Sie beginnen schleichend, sodass Betroffene oft erst bei deutlicher Ausprägung die entsprechende Diagnose erhalten. Dabei ist eine Früherkennung gerade bei diesen Krankheiten wichtig. Nur so kann mit einer geeigneten Therapie das Voranschreiten verlangsamt werden. Es ist daher essenziell, die entsprechenden Symptome zu kennen. Forschende haben jetzt ein neues Frühsymptom entdeckt: Es betrifft das Träumen.

Die REM-Schlaf-Verhaltensstörung ist oft ein erstes Anzeichen von Demenz und Parkinson

Im Rahmen einer Studie haben US-Forschenden einen Klgestützten Algorithmus entwickelt, der Videoaufzeichnungen von klinischen Schlaftests analysiert. Denn: Ein gestörtes Schlafverhalten sei "in den meisten Fällen" ein erstes Anzeichen sowohl für Demenz als auch für Parkinson, so die Fachleute in ihrem Abstract zur Studie, veröffentlicht in der Online-Bibliothek Wiley. Viele Betroffene würden demnach unter der sogenannten REM-Schlaf-Verhaltensstörung (REM Sleep Behavior Disorder, RBD) leiden.

Während des REM-Schlafs finden die meisten Träume statt. In dieser Phase sind normalerweise alle Muskeln entspannt – nur die Augen bewegen sich schnell. Nicht so aber bei Menschen, die unter RBD leiden: Die Muskeln sind aktiv und es kommt zu unkontrollierten Bewegungen während des Träumens, wie der Chefarzt für Alters- und Neuropsychiatrie, Ulrich Michael Hemmeter, in einem auf Universimed erschienenen Artikel erläutert. Schlagen, Treten sowie Sprechen und Lachen seien typische Anzeichen von RBD.

Weitere erste Symptome von Demenz:

Gedächtnisprobleme Schwierigkeiten beim Planen Probleme mit gewohnten Tätigkeiten Wahrnehmungsstörungen Verlegen von Gegenständen

Forschende nutzen in ihrer Studie neuartige Methode, um Schlafverhalten von Patienten zu analysieren

In der Studie nutzten die Expertinnen und Experten 3D-Kameras, um die Schlaftests von I 70 Patientinnen und

www.costajournal.de Seite 30

Kann man Demenz vorbeugen? Eine Teesorte, die hilfreich sein könnte, Demenz und Alzheimer abzuwenden oder zu verzögern

Patienten zu bewerten – 80 davon mit RBD. Die restlichen 90 litten unter einer anderen Schlafstörung oder hatten keine Schlafstörung. Die Forschenden zogen den automatischen Algorithmus hinzu, um die Bewegungen während des REM-Schlafs zu dokumentieren. Auf dieser Basis konnten sie die Rate, das Verhältnis, die Stärke und Geschwindigkeit der Bewegungen sowie das Verhältnis der Unbeweglichkeit ermitteln.

Diejenigen Probadinnen und Probanden, die unter RBD litten, wiesen eine erhöhte Anzahl kürzerer Bewegungen und kürzerer Perioden ohne Bewegungen (unter 5 Minuten) auf. Bei den Kontrollpersonen dagegen waren Phasen ohne Bewegung von 5 Minuten oder länger häufiger. Die Expertinnen und Experten betonen, dass die Technologie eine Genauigkeitsrate von 92 Prozent habe – und damit die höchste bislang bekannte Rate. Sie seien davon überzeugt, dass dies zu einer präziseren Diagnose der Erkrankung beitragen und die Methode sich bei der Erkennung von Patientinnen und Patienten mit einem höheren Risiko für Demenz und Parkinson als nützlich erweisen könnte.

Weitere erste Symptome von Parkinson:

Abnahme der Bewegungsfähigkeit Unwillkürliches Zittern der Hände Steifheit der Muskeln Mangelnde Stabilität der Körperhaltung

Neue Studie zeigt: Bestimmte Tee-Sorte schützt vor **Demenz**

Kann man Demenz vorbeugen? Eine neue Studie sagt, wie - und identifizierte eine Teesorte, die hilfreich sein könnte,



Demenz und Alzheimer abzuwenden oder zu verzögern. Tokio – Ein Hauptrisikofaktor für Demenz ist das Alter. Im Alter kann das Volumen und die Masse des Gehirns abnehmen, in Bildgebungsverfahren lassen sich manchmal Anomalien erkennen. Außerdem kann das Volumen des Hippokampus kleiner werden, was mit Alzheimer in Verbindung stehen kann. Doch wie wirkt sich Ernährung



auf die Gesundheit und die Prozesse im Gehirn aus? Japanische Forscher und Forscherinnen interessierten sich für den Zusammenhang zwischen Grüntee oder Kaffee und den Veränderungen im Gehirn, die sich beispielsweise bei einer Magnetresonanztherapie (MRT) erkennen lassen, sogenannten Läsionen - und sie konnten einen Zusammenhang belegen: mit Grüntee.

Diese Stoffe sind im Grüntee enthalten

Lässt sich Demenz überhaupt abwenden? Ist man, im Umkehrschluss, damit selbst verantwortlich für das Alzheimer-Risiko? Nach jüngsten Erkenntnissen der Lancet-Kommission für Demenzprävention könnten in etwa 45 Prozent aller Alzheimer-Fälle durch einen gesunden Lebenswandel vermieden oder verzögert werden. Immer wieder werden besonders elf Risikofaktoren für Demenz genannt: Dazu zählen etwa Diabetes-Erkrankungen und Depressionen.

Was den Konsum von Kaffee oder Tee angeht, interessierte sich das Forschungsteam aus Japan vor allem für die sogenannten neuroprotektiven Inhaltsstoffe in den Getränken, wozu Epigallocatechin-Gallat (im Grüntee), Theaflavine (im Schwarztee) sowie Chlorogensäure und Kaffeesäure (im Kaffee) zählen. Diese Stoffe haben demnach eine entzündungshemmende und antioxidative Wirkung, was heißt, dass sie den Körper vor freien Radikalen schützen können.

Ouelle: Internet

SEITE 3 I WWW.COSTAJOURNAL.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)







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

S E D S E E G G
TALENT BUCHEGGBERG
■ R E I F E ■ N E B E L ■ G ■ R I F
H T M L I L I E N I R I G E I S T I
■ H P ■ G L E N N E R ■ O N ■ T ■ I
R U E H R E I II I S Y L T II W E N N
RL I E DIT OTTOMAS
$\blacksquare \blacksquare \blacksquare G P \blacksquare R U \blacksquare E \blacksquare H I \blacksquare \blacksquare V I P$
<u>O G E R ■ N ■ R H E I N ■ F ■ A V E</u>
\blacksquare A Y \blacksquare S I \underline{S} S \underline{I} \blacksquare R \blacksquare A C \underline{H} S \underline{E} \blacksquare
$W \cup E R Z E \blacksquare T \blacksquare F I \underline{D} E \underline{L} \blacksquare A \blacksquare P$
INSEEGETANEGELBA
REUENNEENTERLETT
B B U R M A B B S I T T E
CASTRES I DUKE ALI
A L O E B B N R R A G B E L
G H B E H A E B I G G P R O
S E L T E N N N O L I V E A A S
RESTERNKELSISURL
I G A U D I S Y V E R D O N
B E Z U G A N A E M I E N O B S
ROTTEMIHNENMENSA

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

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

ROSENLORBEER

RYANAIR FLIEGT AUCH IM WINTER WEITER **PADERBORN LIPPSTADT 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 Nienburg 5 am Flughafen (Weser) Wir machen's einfach. **Bramsche** Hannover Jetzt buchen unter: **Osnabrück** Minden www.ryanair.com Rheine Herford RYANAIR Hameln Münster Detmold PADERBORN LIPPSTADT Hamm Höxter **Paderborn** Lippstadt Soest Dortmund A44 <100 km Bochum Warstein Korbach Lüdenscheid Winterberg Marburg **JETZT AB 69 € BUCHEN**

WWW.COSTAJOURNAL.DE SEITE 33

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







SEITE 34 WWW.COSTAJOURNAL.DE

Pitch & Pint

Bistro

Mittwochs - im Monat Februar, selbstgemachte Pizza (ca. 20 x 30 cm), 25% Rabatt



Freitags: Schnitzelvaritationen 1 Euro Discount

Verlasse zufrieden das Lokal, gestärkt mit einem 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 - WHATSAPP: 616 792 355

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



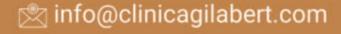
Unsere Dienstleistungen

- Implantologie und Parodontologie
- Kieferorthopädie und Endodontie
- · Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie
- · Pädiatrische Zahnmedizin

Die Tagesordnung

Montag - Freitag 9:00 - 17:00

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



966730122 / 626503690

