Ihr deutsches Magazin an der Costa Blanca

Costa Journal

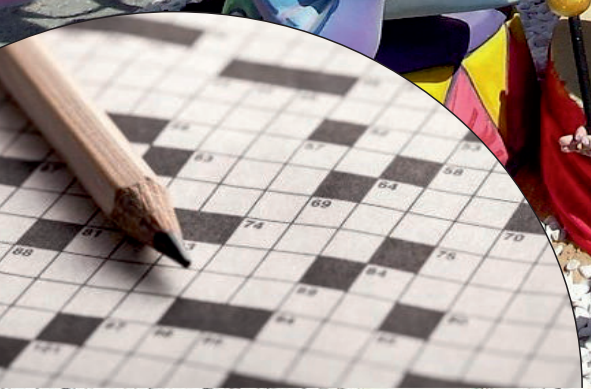
Ausgabe Nr. 18 / März 2025

gratis

Insekten in Lebensmitteln
Wie gesund sind Würmer und Käfer?

Kreditkarte im Ausland weg
- was nun?

Die Fallas von Valencia
Eines der symbolträchtigsten Feste Spaniens



Rätselspass:
Kreuzworträtsel und Sudoku

WWW.COSTAJOURNAL.DE

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.

"Die Geschichte lehrt die Menschen, dass die Geschichte die Menschen nichts lehrt."

Mahatma Gandhi

Inserentenverzeichnis

Auto	Wash & More	15
Flughafen / Parking	Paderborn / Lippstadt	29
	Maxi-Car Parking	28
Friseur	Hair Studio Silvia	23
Haustechnik	DAT	9
	Zeus Klima	17
Hausservice	Allround Haus-Service	5
	M&U Service	23
Immobilien	Hahn Fürstenberg	21
	ALSOL Direkto	23
	In Sun Properties	3
Kosmetik, Schönheit	DraMo	7
	Maren Hustan	28
Lebensmittel	MEYERS Supermarkt	19
Mode	Moda La Finca	11
Optiker	Optiker Fischer	11
Pflegedienst	Cura Vita	11
	D&A Pflegeteam	7
Psychologe	Bruns	5
Physiologie	Martin Zaic	9
Reisen	Falken Tours	21
Restaurant	DeBassus	17
	Bräustüberl	5
	Pitch & Pint	31
Service-Büro	Fischer / Carrasco	9
	Gutycas	25
Steuerberater	Bismark	7
Transport	HusTrans	15
Versicherung	Fiatc Kaleja	17
	Göring	3, 15
Zahnarzt	Clinica Dental Gilabert	32

Texte / Artikel

China - von der Werkbank zum Technologieführer — Seite 4

Schaschlik mit selbst-gemachter Sosse — Seite 6

Pflege und Umgang für ein gesundes Gebiss — Seite 8

Wie Sie das beste Brillen-gestell finden — Seite 10

Insekten in Lebensmitteln — Seite 12

Kreditkarte im Ausland weg - was tun? — Seite 16

Die Fallas von Valencia Symbolträchtig — Seite 26

Impressum

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

Seit 1999

In Sun Properties Spain

Unsere 26-jährige Erfahrung ist Ihre GARANTIE und erspart Ihnen GELD, ZEIT und ENERGIE

Ihr Deutschsprachiges Immobilienbüro an der Costa Blanca Süd - Orihuela Costa

Unser Belgischen, Holländischen, Deutschen und Englischen Kunden suchen IHRE Immobilie

Das Österreichische Familienunternehmen ist eine internationale Immobilienagentur, die eine grosse Auswahl von über 600 attraktiven Objekten verfügt, von - Alicante Stadt bis La Manga – mit Fokus auf Orihuela Costa.
Aufgrund der 26-jährigen Kooperation mit internationalen Agenten und Werbung auf zahlreichen Immobilienportalen verfügen Sie über ein ausgewähltes Kunden Klientel. In Sun Properties legt Wert auf erstklassigen Kundenservice, professionelle und freundliche Beratung. Durch die langjährige Berufserfahrung und einer Rechtsabteilung im eigenen Büro, kann kompetente Auskunft bei steuer-rechtlichen Fragen gegeben werden:

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

Listen sie ihre Immobilie bei uns im März / April 25 und erhalten „Energie Zertifikat“ und „Wohnbarkeitsbescheinigung“ GRATIS bei Verkauf !

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

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

Villamartin – Apartment

Ref 12647 159.900 € 2 2

Vistabella Golf - Reihenhaus

Ref 12752 299.000 € 3 3

Pilar de la Horadada – Villa

Ref 9898 369.000 € 3 3

966 765 827
699 416 424
626 391 587

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

www.insunproperties.com
info@insunproperties.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

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

www.goring-online.com

GÖRING
VERSICHERUNGSMAKLER

Alfaz del Pi: Centro Comercial Arabi Plaza 14, **Tel. 96 588 92 71**
Calpe: Avenida Europa 5, **Tel. 96 583 28 09**
Jávea: El Arenal, Ed. Jávea Park, **Tel. 96 646 05 70**
San Fulgencio: Calle Mar Jónico, 4 – Local 30, **Tel. 96 527 22 20**

China: Von der Werkbank zum Technologieführer

Die chinesische E-Auto-Produktion hat mittlerweile die Nase vorn

China könnte schon dieses Jahr mehr Autos nach Europa exportieren als umgekehrt, so eine PwC-Analyse. Dabei sind chinesische Autos nicht billig, sondern sehr wettbewerbsfähig.
Die Aussage von Felix Kuhnert, Partner und Automotive Leader bei PwC Deutschland könnte nicht klarer sein: "Während die Elektromobilität weltweit Auftrieb hat, führen wir in Europa Scheindebatten über Reichweitenangst und Technologieoffenheit."

Dabei hat sich die Technologie rasant weiterentwickelt und die Produkte sind inzwischen sowohl besser als auch günstiger.
Bessere und günstigere Elektromobilität kommt aber nicht aus Europa, sondern fast ausschließlich aus Asien und dort vornehmlich aus China. Technologisch mithalten können derzeit noch Batteriehersteller aus Korea und Japan und E-Autopionier Tesla.

Die Neusortierung der automobilen Ordnung ist in vollem Gange

Vor allem in diesem Jahrtausend wuchs der chinesische Automarkt wie kein zweiter, Autohersteller aus Deutschland konnten Umsatzrückgänge im Heimatmarkt leicht verkraften. Das Geld wurde in China verdient. Doch jetzt, so eine nun veröffentlichte Studie von PwC Strategy&, droht das Verhältnis zu kippen.

Chinesische Autos überholen europäische

2023 standen der Einfuhr von 280.000 Autos chinesischer Marken nach Europa 350.000 nach China exportierte Fahrzeuge europäischer Hersteller gegenüber.
2024 könnten laut Studie bereits 440.000 Autos chinesischer Produzenten nach Europa drängen, während die europäischen Autobauer nur noch 325.000 in Europa produzierte Fahrzeuge nach China verkaufen.
Die USA und auch die EU haben sich für Strafzölle entschieden, um chinesischen Modellen den Markteintritt zu erschweren. Die Begründung: Chinesische Hersteller seien staatlich subventioniert. Das ist aber nur die halbe Wahrheit.
"Anfangs waren chinesische Autos von mieser Qualität" erinnert sich Professor Ferdinand Dudenhöffer. "Doch ab 2010 konnte man erkennen, mit welchem Elan die chinesische Politik die Elektromobilität angeht."

„Mir war klar, dass Europa seinen großen Wettbewerbsvorsprung leichtfertig aufs Spiel setzt."

Auch weil die deutsche Politik das Thema nicht erkannt habe und eben keine langfristige Förderung bei Batterie- und Halbleiterforschung initiiert habe.

Deutsche Politik hat Förderung verschlafen

Die deutsche und auch die Förderpolitik der EU bezeichnet Dudenhöffer als eher kurzsichtig und aktionistisch als langfristig strategisch. "Damit hat man das Feld den Chinesen überlassen."
Schließlich ließ und lässt sich mit Verbrennern viel Geld verdienen und deutsche Ingenieure taten alles, um den Verbrennungsmotor immer sauberer werden zu lassen - oder zumindest in Tests sauberer aussehen zu lassen. Die E-Mobilität dagegen war neu, kompliziert und nicht profitabel.

Reinfahren, Akku tauschen, Rausfahren - frische Reichweite in wenigen Minuten. Seit Herbst 2022 bietet NIO aus China auch bei uns diese E-Autos an. Müssen die Deutschen nachziehen?

Inzwischen ist die chinesische Zellproduktion so gut, dass die Elektroautos preislich konkurrenzfähig sind mit Verbrennerfahrzeugen. 40 Prozent der chinesischen Neuwagen haben mittlerweile einen Elektroantrieb und damit Batterien.
Entweder einen rein batterieelektrischen (BEV) oder einen Hybridantrieb, bei dem der Akku an der Steckdose geladen werden kann (PHEV).
65 Prozent der chinesischen Neuwagen kommen inzwischen von inländischen Marken, während europäische Hersteller immer weiter Anteile am wichtigsten Automobilmarkt verlieren. Sie verkaufen nur noch etwas mehr als halb so viele Neuwagen wie im Spitzenjahr 2014 - Tendenz weiter sinkend.
Der chinesische Batteriehersteller CATL hat angekündigt eine schnellladefähige Autobatterie anbieten zu wollen, die eine Gesamtfahrleistung von rund zwei Millionen Kilometern schaffen soll. Diese Haltbarkeit kannte man bisher nur von alten Taxi-Diesel-Motoren aus Stuttgart.
Die Zeiten ändern sich.

Restaurante

Zum Bräustüberl

Deutsch-Östereichische Küche

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Mittwoch bis Samstag
ab 13 Uhr Mittagstisch

Wir sind bei Facebook.

Mo & Di Ruhetag

Winteröffnungszeiten:
Mittwoch bis Sonntag ab 13 Uhr bis Ende!

Reservierung und Auskunft: 625 081 701

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

Centro Internacional de Atención Psicológica

BALANCE

PSICOLOGIA Y BIENESTAR

MIRKO BRUNS

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

- Ängste
- Panikattacken
- Depression
- Beziehungsprobleme
- Persönliche Krise
- ...und vieles mehr!

Von Ciudad Quesada, Torrevieja, Orihuela Costa aus in 10 Minuten zu erreichen:

Avda. La Marquesa, 34
Los Montesinos

Info & Termin/Cita/Appointment:
(+34) 630.341.888

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

...und weiterhin in Denia und online (Skype, Meet etc)!

EMPATHIE COACHING ZUHÖREN COPING STRATEGIES PSYCHO THERAPY VERBESSERN THERAPIA EMPATHIE EMOTION MANAGEMENT REFLEXIÓN VER BES SERN COPING STRATEGIES ORIENTACIÓN REFLEXIÓN COUNSELLING ANALYSIEREN BESPRECHEN COACHING ZUHÖREN PSYCHOTHERAPY

CHEFKOCH.DE

Schaschlik mit selbstgemachter Schaschliksoße

Wem läuft bei dem Gedanken an herzhaft gegrillte Schaschlikspieße nicht sofort das Wasser im Munde zusammen? Zarte, saftige Fleischstücke, aufgespießt und frisch gegrillt über der offenen Flamme – nicht umsonst gilt traditionelles Schaschlik als eine der beliebtesten Spezialitäten der schnellen, unkomplizierten Küche. Dabei ist das Fleisch nicht das ganze Geheimnis. Ob Schwein-, Lamm-, Rindfleisch oder Geflügel, die Marinade macht es zu einer unwiderstehlichen Köstlichkeit.

Schaschlik hat eine lange Tradition. Seinen Ursprung haben die köstlichen Grillspieße im Kaukasus. Von dort haben sie nach und nach die ganze Welt erobert. In Deutschland gehört Schaschlik zu den beliebtesten Gerichten im Imbiss, auf Jahrmärkten und in Restaurants. Das liegt an seiner Herzhaftigkeit und seiner Gewürz Raffinesse in der Zubereitung.

Zutaten für 4 Personen

500 g	Schweinenacken
300 g	Schinkenspeck am Stück
3	Paprikaschote(n), bunte
3	Zwiebel(n)
2 Pck.	Tomaten, passierte
3 EL	Honig
3 TL	Kreuzkümmel
	Salz und Pfeffer
	Currypulver
	Knoblauchgranulat
	Paprikapulver, edelsüßes
3 EL	Öl
150 ml	Fleischbrühe

Zubereitung

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

Schweinefleisch, Schinkenspeck, Zwiebeln und Paprikaschoten in nicht zu kleine Würfel schneiden. Alles abwechselnd auf Spieße stecken, gut andrücken. Am Ende des Spießes am besten Fleisch oder Schinkenspeck verwenden, dann hält es besser.

In einer Pfanne die Spieße in Öl kräftig anbraten und herausnehmen.

Die übrig gebliebenen Zwiebeln, Schinkenspeck und Paprika in kleinere Würfel schneiden und in der gleichen Pfanne kurz anbraten und 10 Minuten dünsten. Mit der Fleischbrühe ablöschen und in einen größeren Topf umfüllen. Die passierten Tomaten hinzufügen und mit Currypulver kräftig würzen. Mit dem Honig und den restlichen Gewürzen nach Geschmack abschmecken.

Dann ca. 10 Minuten etwas reduzieren und die Schaschlik-Spieße hinzugeben. 90 Minuten auf kleinster Stufe köcheln lassen.

Dazu gibt es Pommes oder Reis.

Guten Appetit!

BISMARK® CONSULTING

Unsere Büros:

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

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

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

+34 966 177 940 · +34 663 575 501 · info@bismark.es · www.bismark.es

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) 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
Dra Miriam Ouadih
doctora.mo

Deutschsprachige Ärztin

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

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

Pflege und Umgang für ein gesundes Gebiss

Die Menschen werden immer älter. Dann sind die sogenannten "Dritten Zähne" gefragt. Egal ob ein herausnehmbares Gebiss oder festsitzender Zahnersatz: Der Umgang mit "den Dritten" ist zunächst ungewohnt und bedarf einiger Gewöhnung.

Neuer Zahnersatz

Zunächst Phase der Gewöhnung

Es wird eine Zeit dauern, bis man sich vollständig an die neuen Zähne gewöhnt hat. So kann es zunächst schwerfallen, einige Laute zu sprechen. Am schnellsten sind diese Hürden mit ein bisschen Sprachtraining, ungestört vor dem Spiegel, in den Griff zu bekommen.

Auch wird der Kiefer seine Zeit brauchen, das Essen und Kauen mit den Dritten zu üben. Am leichtesten fällt die Umstellung, wenn man in den ersten Tagen weiche Kost mit kleinen Bissen zu sich nimmt.

Dritte Zähne richtig pflegen

Egal ob eine herausnehmbare Prothese oder festsitzender Zahnersatz, die Mundhygiene ist bei den Dritten Zähnen genauso wichtig wie die Pflege der echten Zähne, denn auf den künstlichen Zähnen kann sich ebenfalls ein bakterieller Belag bilden.

Plaque verursacht Entzündungen des Zahnfleisches und den Kieferknochen, wodurch die wertvollen Implantate Schaden nehmen können. Um kostspielige Reparaturen zu vermeiden, geben wir hier einige hilfreiche Tipps, mit denen die Freude an den Dritten Zähnen hoffentlich lange bestehen bleibt.

Die richtige Pflege herausnehmbarer Prothesen

Nach jeder Mahlzeit ist es wichtig, den Zahnersatz zu säubern. Hier reicht es meist schon, das Gebiss aus dem Mund zu nehmen und unter klarem Wasser abzuspülen.

Einmal täglich mit einer speziellen Prothesenbürste geputzt, ist die Hauptpflege bereits getätigt.

Es empfiehlt sich, zusätzlich noch einen Gebissreiniger zu verwenden, welcher mit speziellen Reinigungssubstanzen dafür sorgt, dass sich schon gebildete Beläge und kalkhaltiger Zahnstein wieder ablösen können.

Zahnseide und Mundduschen können wie gewohnt zusätzlich verwendet werden, um auch den Zahn-Zwischenräumen die nötige Pflege und Reinheit zu geben und sind auch für die Dritten Zähne absolut zu empfehlen.

Beim Tragen von Vollprothesen sollte zudem das Zahnfleisch regelmäßig, am besten täglich, massiert werden, da die Prothese die Mundschleimhaut an Kiefer und Gaumen verdeckt und so die natürliche Reinigung durch Speichel und Zunge verhindert.

Die Reinigung des herausnehmbaren Zahnersatzes erfolgt idealerweise über einem mit Wasser gefüllten Waschbecken – so geht die Prothese nicht so leicht kaputt, wenn sie herunterfällt.

Wenn Sie Ihren Zahnersatz für längere Zeit herausnehmen, bewahren Sie das Gebiss am besten in Wasser auf.

Pflegetipps für festsitzenden Zahnersatz

Bei festsitzendem Zahnersatz, wie Kronen, Teilkronen, Implantaten oder Brücken, sollten Sie folgende Tipps zur richtigen Pflege beachten:

Reinigen Sie die Zähne beziehungsweise den Zahnersatz zweimal täglich mit einer Zahnbürste.

Zahnzwischenraumbürsten (Interdentalbürsten), Zahnseide und eventuell ergänzend Mundduschen sollten einmal täglich zur Reinigung der Zahnzwischenräume verwendet werden. Im Handel ist spezielle Zahnseide zur Implantatreinigung erhältlich. Interdentalbürsten sollten metallfrei sein, um die Oberfläche der Implantate nicht zu zerkratzen.

Verwenden Sie am besten eine fluoridhaltige Zahnpasta ohne Schmirgelkörper.

Vernachlässigen Sie nicht die regelmäßige Vorsorge und gehen Sie am besten zweimal im Jahr zur Kontrolle zum Zahnarzt.

Wenn die Zahnpflege schwerfällt

Gerade älteren Menschen fällt es aufgrund nachlassender Sehkraft und abnehmender manueller Geschicklichkeit häufig schwer, Beläge auf den Dritten Zähnen zu erkennen und den Zahnersatz richtig zu reinigen. Dann ist gegebenenfalls die Hilfe von Pflegekräften oder Angehörigen nötig, um die tägliche Zahnpflege zu gewährleisten.

In manchen Fällen, insbesondere bei Einschränkungen durch eine körperliche Behinderung kann auch eine Zahnbürste mit einem individuell gestalteten Griff die Zahnpflege erleichtern.

Die Dritten sitzen nicht mehr richtig was nun

Bei einem herausnehmbaren Zahnersatz ist es ganz normal, dass die Prothese mit der Zeit an Halt verliert. Denn der Kaudruck wird zunächst auf die Mundschleimhaut und dann erst auf den Kieferknochen übertragen statt wie bei natürlichen Zähnen, die den Druck selbst abfangen und in gemilderter Form an den Knochen weitergeben. Der Kieferknochen baut durch die starke Belastung ab.

Ein regelmäßiger Besuch beim Zahnarzt im Abstand von sechs bis neun Monaten hat also allerhöchste Priorität, um den perfekten Sitz der Prothesen zu erhalten und damit unangenehme Druckstellen zu vermeiden.

Druckstellen bei herausnehmbarem Zahnersatz

Druckstellen kann mit speziellen Haftmitteln vorgebeugt werden. Sie bilden ein weiches, elastisches Polster unter dem Zahnersatz und bieten besseren Halt. Gerade in der Anfangszeit helfen Haftmittel, den Kiefer mit dem noch ungewohnten Fremdkörper im Mund vertraut zu machen. Bei einer gut sitzenden Prothese übernimmt die Aufgabe des Haftmittels für gewöhnlich der natürliche Speichelfilm zwischen künstlichem Zahn und Mundschleimhaut.

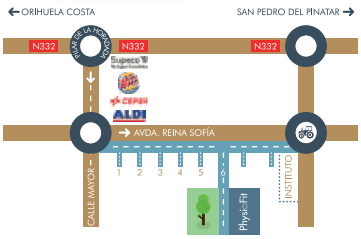
Clínica Dental Gilabert
C/Malaquita 1 bajo 4-5. CC Costa Zenia
03189, La Zenia, Orihuela Costa
Tel: +34966730122
WhatsApp: +34626503690
info@clinicagilabert.com
www.clinicagilabert.com

PhysioFit

www.costablancaphysio.com

Martin Zaic
Diplom-Physiotherapeut

Unsere Leistungen
Mehrsprachige Therapeuten
Physiotherapie & Manuelle Therapie
Osteopathie
Akupuntur
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
Emeil: info@costablancaphysio.com
Facebook: Physio-Fit Costa Blanca

MARTINA FISCHER
SERVICEBÜRO

CARRASCO & FISCHER

Unser Weg - Unser Ziel

Behörden-Angelegenheiten	Wir helfen Ihnen. Rufen Sie uns an!	E-Mail: martina@mfischer.es
Steuervertretungen	Terminvereinbarung wird erbeten.	Telefon: (+34) 966 761 169
Abwicklung von Immobilienkäufen oder -verkäufen und Erbschaftsannahmen	Geschäftszeiten: Mo - Fr 8-15 Uhr	Internet: www.mfischer.es

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

SPS
Farben laden

Avenida del Puerto 1
GUARDAMAR DEL SEGURA
966 840 274 - 649 770 091
WWW.SPS-PINTURAS.COM
Montag bis Freitag
9.30 - 18.00
durchgehend geöffnet

Optica Fischer: Wie Sie die besten Brillengestelle für Ihren Hautton und Haartyp finden

Wir bei Optica Fischer legen großen Wertauf Qualität und exzellenten Kundenservice. Mit einer breiten Auswahl an Brillenmodellen bietet Optica Fischer maßgeschneiderte Lösungen, um sicherzustellen, dass jeder Kunde den perfekten Look für seine individuellen Bedürfnisse findet. Aber wussten Sie, dass die Wahl des richtigen Brillengestells nicht nur von der Sehstärke abhängt? Die Farbe des Brillengestells spielt eine entscheidende Rolle, um Ihre natürlichen Merkmale wie Haut- und Haartöne zu ergänzen. In diesem Artikel erfahren Sie, wie Sie die besten Farben für Ihre Brille wählen, basierend auf Ihrem Haut- und Haartyp.

1. Helle Haut mit hellem Haar Für Menschen mit heller Haut und hellen Haaren wie blonden oder hellbraunen Tönen sind weiche, subtile Farben die ideale Wahl. Leichte, transparente Farbtöne wie Beige, Hellblau oder Rosé passen perfekt zu Ihrem zarten Teint und sorgen für einen eleganten, aber zurückhaltenden Look. Brillen mit zarten, pastelligen Nuancen können Ihre Gesichtszüge subtil betonen, ohne zu überwältigen.

2. Helle Haut mit dunklem Haar Wenn Sie eine helle Hautfarbe und dunkles Haar haben, wie es bei vielen Menschen mit braunem oder schwarzem Haar der Fall ist, können Sie mit kontrastreicheren Farben experimentieren. Dunkelbraun, Schwarz, und kräftige Rottöne sind ausgezeichnete Optionen, um den Kontrast zwischen Ihrer Haut und den Haaren zu betonen. Diese Farben verleihen Ihrem Look sowohl einen modernen als auch eleganten Touch.

3. Mittlere Hauttöne mit dunklem Haar Menschen mit mittlerem Hautton und dunklem Haar, wie bei vielen asiatischen oder mediterranen Menschen, können von erdigen, warmen Farben profitieren. Gold-, Kupfer- oder olivgrüne Brillen passen gut zu diesem Hauttyp und schaffen eine harmonische Verbindung zwischen Haut und Haar. Diese Farben betonen sowohl die warme Hautfarbe als auch die Tiefe des Haartons, ohne zu hart zu wirken.

4. Dunkle Haut mit dunklem Haar Für Menschen mit dunkler Haut und dunklem Haar, wie bei vielen afroamerikanischen oder karibischen Menschen, empfehlen sich kräftige und lebendige Farben. Töne wie tiefes Rot, Aubergine oder Metallic-Gold sorgen für einen wunderschönen Kontrast und lassen die Haut strahlen. Diese Farben betonen die Intensität des Hauttons und setzen ein auffälliges Statement, das sowohl modern als auch stilvoll ist.

5. Tipps zur Auswahl der Brille bei Optik Fischer Optik Fischer bietet eine große Auswahl an Brillengestellen, die speziell für verschiedene Haut- und Haartypen entwickelt wurden. Bei der Auswahl sollten Sie darauf achten, dass die Brille nicht nur zu Ihrem Hautton, sondern auch zu Ihrem Lebensstil und Ihrer Persönlichkeit passt. Fragen Sie bei Optik Fischer nach professioneller Beratung, um sicherzustellen, dass Sie das ideale Modell finden, das nicht nur Ihre Sehstärke unterstützt, sondern auch Ihren persönlichen Stil unterstreicht.

Nutzen Sie die Gelegenheit, verschiedene Farben auszuprobieren und lassen Sie sich von den Experten von Optik Fischer zu der besten Wahl beraten. Denn Ihre Brille ist nicht nur ein Hilfsmittel für besseres Sehen, sondern auch ein unverzichtbares Accessoire, das Ihre Schönheit unterstreicht.

Optica Fischer
Calle Cerardo Rueda 1, Local 3
Urb. Playa Flamenca
03189 Orihuela Costa
Tel: 966 761 349
Whatsapp: 620 814 777
Email: hola@opticafischer.com
Internet: opticafischer.com

Pflegedienst

CuraVita

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

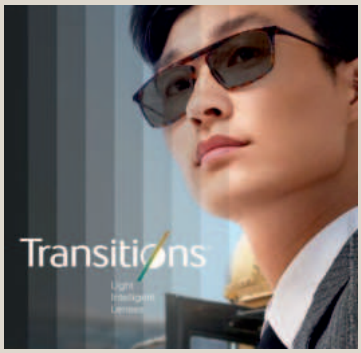
Die neue Kollektion ist eingetroffen!!!

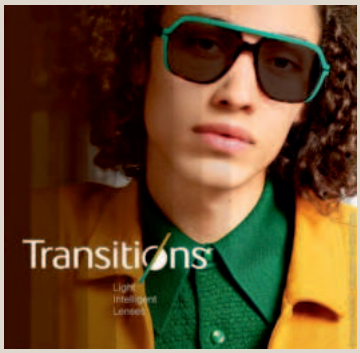
MODENSCHAU
am 26.04.2025
um 13.00 Uhr auf
unserer Terrasse!

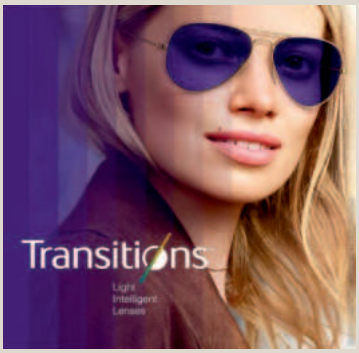
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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.

ÓPTICA FISCHER

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

INFORMIEREN SIE SICH
SEIKO
TOP-ANGEBOT
Das zweite Paar Gleitsichtgläser zum Nulltarif

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

Insekten in Lebensmitteln: Wie gesund sind Würmer und Käfer?

Heuschrecken-Riegel, Grillen-Mehl und Käfer-Burger gelten als Proteinquelle der Zukunft. Seit 2021 dürfen Lebensmittel aus essbaren Insekten in der EU verkauft werden. Aber sind sie auch gesund?

In vielen Ländern der Welt - vor allem in Asien, Afrika und Lateinamerika - gehören Insekten ganz selbstverständlich als wichtiger Bestandteil zur menschlichen Ernährung und sind häufig sogar hochpreisige Spezialitäten. Insgesamt dienen Insekten weltweit etwa zwei Milliarden Menschen als Nahrungsquelle. Zu den rund 2.000 essbaren Insektenarten gehören vor allem Käfer, Raupen, Bienen, Wespen, Ameisen, Heuschrecken und Grillen.

Seit 2021 ist der Verkauf von Insekten als Lebensmittel auch in der EU zugelassen, Anfang 2023 setzte die EU-Kommission weitere Insekten als Nahrungsmittel auf den Speiseplan: die Hausgrille und die Larven des Getreideschimmelkäfers. Auch wenn der Gedanke bei den meisten Menschen in Mitteleuropa wohl noch Ekel hervorruft, sind Insekten-Burger oder Heuschrecken am Spieß in einigen Restaurants als Spezialitäten auf der Karte gelandet.

Von Schokolade bis Brötchen: Welche Insekten-Lebensmittel gibt es?

Heuschrecke, Grille, Buffalo- und Mehlwurm durften zuvor nur als Ganzes in der EU vertrieben werden. Seit Anfang 2023 darf der Buffalowurm nun auch in getrockneter, gefrorener, pulverisierter und pastenartiger Form bestimmten Lebensmitteln beigemischt werden. Als Mehl dürfen Insekten in Backwaren wie Brötchen, Brot, Keksen und Pasta verarbeitet, in Pulverform Soßen und Suppen beigefügt werden. Auch als Fleisch- und Milchersatz, in Kartoffelerzeugnissen oder Schokolade sind sie erlaubt. Die Produkte dürfen dann aber nicht als vegan oder vegetarisch gekennzeichnet sein.

Wie isst man Insekten?

Insektenmehl eignet sich gut, um es unter herkömmlichen Kuchen- oder Brotteig sowie in Müsli zu mischen und die Speisen so besonders proteinreich zu machen. Ähnliches gilt für Nudeln mit Insekten. Der Geschmack ist leicht nussig. Vor allem der Online-Handel bietet auch ganze Insekten an. Diese lassen sich sowohl braten als auch frittieren, grillen oder backen. Bei Heuschrecken die Sprungbeine und Flügel entfernen, sie sind ungenießbar. Mehlwürmer kann man direkt zubereiten.

Insekten keinesfalls roh essen

Insekten müssen vor dem Verzehr richtig durchgebraten, geröstet oder frittiert werden - und man sollte ausschließlich Tiere essen, die speziell als Nahrungsmittel für den Menschen gezüchtet wurden. Bei rohem Verzehr können gefährliche Parasiten und Bakterien übertragen werden.

EU-Zulassung von UV-behandeltem Mehlwurmpulver in Lebensmitteln (Februar 2025)

Bei als Nahrungsmittel vertriebenen Insekten garantieren die Produzenten eine kontrollierte und hygienische Zucht. Selbst gesammelte Tiere oder Insekten aus dem Zoo- oder Angel-Fachhandel sind dagegen nicht für den Verzehr geeignet, denn sie entsprechen nicht den erforderlichen hygienischen Standards.

Insekten liefern viel Eiweiß und andere Nährstoffe

Der Verzehr von Insekten gilt als sehr gesund. Sie sind reich an Omega-3-Fettsäuren, B-Vitaminen und wichtigen Mineralstoffen wie Kupfer, Eisen, Magnesium, Mangan, Selen und Zink. Vor allem aber sind sie eine sehr gute Eiweißquelle: Mehlwürmer, Heuschrecken, Grillen und Buffalo-Würmer haben im Schnitt 60 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm Trockenmasse. Damit schlagen sie Rindfleisch, Schwein, Huhn, Lachs und Kichererbsen beim Proteingehalt um das Zwei- bis Dreifache. Um gleich viel Protein aufzunehmen, müsste man also dreimal so viel Steak wie Insekten essen. Um satt zu werden, reichen 50 Gramm Insekten. Zudem ist die hochwertige Aminosäuren-Zusammensetzung des Insektenproteins mit ihrem hohen Anteil an essenziellen Aminosäuren wie Lysin und Methionin zum Beispiel für Sportler, als Nahrungsergänzung oder als Fleischalternative besonders interessant.

Vorsicht bei Allergien

Wer allergisch auf Krustentiere wie zum Beispiel Garnelen oder auf Hausstaubmilben reagiert, sollte vorsichtig sein, da der Verzehr von Insekten wie Mehlwürmern eine ähnliche Reaktion auslösen kann. Problematisch könnten laut Verbraucherzentrale auch allergische Reaktionen auf Futtermittel der Insekten wie Soja oder Weizen sein. Insgesamt ist das Risiko, allergisch auf Insekten zu reagieren, laut der UN-Ernährungsorganisation FAO aber eher gering. Und das Gerücht, dass das Chitin aus dem Panzer der Insekten krebserregend sei, ist nach aktueller Studienlage tatsächlich nur ein Gerücht.

Wie sind Lebensmittel mit Insekten gekennzeichnet?

Dass man versehentlich zu Mehl, Chips oder Nudeln aus Insekten greift, ist eher nicht zu befürchten. Denn Produkte mit Insekten müssen genau gekennzeichnet sein, die Zutatenliste auf der Packung muss den Namen der Insektenart mit deutscher und lateinischer Bezeichnung enthalten. Zwar fordern einige Verbraucherschützer eine noch klarere Kennzeichnung, etwa mit Aufschriften wie "Kekse mit Insekten" oder "Nudeln mit Insekten", aber in der Regel werben die Hersteller sogar explizit mit dem Insektenanteil auf der Verpackung.

Insekten essen: Vorteile fürs Klima

Wäre der Insektenanteil an der täglichen Nahrung höher, könnten die Industrieländer ihren Fleischkonsum und die daraus resultierenden Probleme für Umwelt und Klima reduzieren, so die Hoffnung vieler Experten. Denn die Insektenzucht benötigt viel weniger Wasser und Platz als die von Rindern, Schweinen oder Geflügel, die CO2-Emissionen sind niedriger. Zudem brauchen Insekten deutlich weniger Futter. Der essbare Anteil ist bei den meisten Insektenarten mit 80 Prozent rund doppelt so hoch wie beim Rind mit nur etwa 40 Prozent, so die Verbraucherzentrale.

Insekten-Produkte sind oft teuer

Einem Marktcheck der Verbraucherzentrale zufolge sind in Supermärkten bislang vor allem Snacks, Chips und Riegel sowie einige Nudeln und andere Teigwaren mit Insekten erhältlich - also vorwiegend Produkte, die nicht zur täglichen Ernährung notwendig sind. Einige seien zudem sehr zucker- oder salzhaltig, der Insektengehalt gering. Die meisten Produkte sind teuer, obwohl sich Insekten auf Grund ihrer Haltungsbedingungen kostengünstig und umweltfreundlich produzieren ließen.

Vorteile unter Tierschutzaspekten

Da Insekten auch in freier Wildbahn in großer Zahl auf engstem Raum zusammenleben, geht man davon aus, dass Insekten deutlich weniger unter der Massentierhaltung leiden als Rind, Huhn oder Schwein. Zudem verfügen Insekten nicht über ein zentrales Nervensystem, weshalb sie vermutlich weniger Schmerz empfinden als herkömmliche Nutztiere. Und das Töten erfolgt durch Gefrieren - das entspricht ihrem natürlichen Tod, da sie im Winter bei zu niedrigen Temperaturen auch sterben.

Hygienische Produktionsbedingungen?

Insekten gelten als die Nahrungsquelle der Zukunft, doch es gibt auch Kritik an der Zulassung der neuen Lebensmittel. Verbraucherschützer beklagen, dass die hygienischen Bedingungen bei der Produktion noch nicht geregelt seien. Zudem wird der Darm der Tiere vor dem Essen nicht entfernt und es ist unklar, was die darin enthaltenen Mikroben beim Menschen bewirken, ob der Kot Krankheitserreger enthält und ob die Tiere mit chemischen Schadstoffen belastet sind. Bisher werden die Insekten, die bei uns auf dem Teller landen, aus Holland und Belgien bezogen. Diese Insektenzuchten garantieren, dass die Tiere unter kontrollierten hygienischen Bedingungen produziert werden, gutes Futter bekommen und entsprechend hygienisch verarbeitet werden.

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 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, 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.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns bitte.

Preis: 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

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 60m² Ladevolumen

Standort: **Deutschland**
Horstweg 8
16775 Nassenheide
Tel: +49 3301 2072986
Mobil: +49 170 5040119
Email: hustrans@web.de

Standort: **Spanien**
Vereda los Nietos 101
03159 Daya Nueva / Alicante
Tel: +34 966 263 710
Mobil: +34 622 393 299
Email: hustrans@web.de

WASH & MORE

AUTO HANDWÄSCHE

Compromiso de Calidad Turística

FÜR DIE WEGBESCHREIBUNG
QR CODE SCANNEN

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

ab 20 €

C/ Calaceite, 28
Urb. San Luis, Torrevierja

Kreditkarte im Ausland weg – was nun?

Immer und überall auch ohne Bargeld in der Tasche flüssig sein – die Kreditkarte macht´s möglich. Mit dem „Plastikgeld“ lassen sich Rechnungen in Restaurants zahlen, Hotelrechnungen begleichen oder die Kaution für einen Mietwagen hinterlegen. Kreditkarten sind damit ein bequemes Zahlungsmittel, das gerade außerhalb der Bundesrepublik täglich im Einsatz ist.

Ihren Stellenwert hat sich die Kreditkarte (zur Auswahl der für dich richtigen / passenden Kreditkarte fürs Ausland siehe auch unseren großen Kreditkartenvergleich) unter anderem aufgrund ihrer hohen Akzeptanz im Ausland verdient. Anders als Bankkarten, die immer wieder Beschränkungen beim Bezahlen im Ausland unterliegen, können Kreditkarten problemlos auch dort benutzt werden, wo Bank- und Geldkarte versagen. Nicht jedes Restaurant im Ausland verfügt über ein Kartenterminal. Und auch in Reiseagenturen kann der Griff zur Bankkarte scheitern – wenn nur Imprinter (sogenannte Ritsch-Ratsch Geräte) für Kreditkarten (mit Hochprägung) zur Verfügung stehen.

Die Funktion als Zahlungsmittel mit hohem Akzeptanzfaktor führt aber auch zu einer gewissen Reihe von Problemen. Ist für die Legitimation einer Transaktion lediglich eine Unterschrift erforderlich, kann die Karte schnell missbraucht werden. Durch den Umstand, dass der Kreditrahmen bei mehreren tausend Euro liegen kann, ein erhebliches Risiko. Die Kartensicherheit bzw. das richtige Verhalten im Umgang mit der Karte und vor allem beim Kreditkartenverlust spielen daher eine große Rolle.

Kreditkartenverlust – wie weiter?

Trotz aller Sicherheitsmaßnahmen und einem noch so wachsamen Auge kann es passieren, dass die Kreditkarte verloren geht. Grundsätzlich heißt es in diesem Moment: „Ruhe bewahren“. Sobald der Verlust bemerkt wird, muss gehandelt werden. Nur eine umgehende Sperrung der Karte sorgt dafür, dass dem finanziellen Schaden Grenzen gesetzt werden

Der Grund: Nach der Sperrung laufen Ansprüche, die aus einer Belastung der Kreditkarte entstehen, zumindest aus Sicht des Inhabers ins Leere. Grundsätzlich bieten die verschiedenen Banken bzw. Kartenunternehmen separate Sperrhotlines an, deren Rufnummern im Ausland unbedingt mitzuführen sind. Parallel kann ein zentraler Sperrnotruf benutzt werden – die 116 116. Beim Kartenverlust im Ausland ist die +49 (Ländervorwahl für Deutschland) vorzuwählen. Darüber hinaus lassen sich Karten unter folgenden Nummern auch über die jeweiligen Kreditkartenunternehmen sperren:

MasterCard international (R-Gespräch): +1 636 7227 111
Visa international (R-Gespräch): +1 410 581 9994
American Express: +49 69 9797 2000
Diners Club: +49 7531 – 3633 111

Parallel zu den bereits genannten Sperrnummern ist bei Verlust auch eine entsprechende Meldung beim kontoführenden Institut möglich. Vor jedem Aufenthalt sollten die Notrufnummern daher unbedingt notiert und mitgeführt werden. Für die eigentliche Sperrung der Karte werden die Karten- bzw. Kontodaten benötigt. Weiterhin sollte – neben der Sperrung der verschwundenen Kreditkarte – im Fall eines Diebstahls eine Anzeige bei der örtlichen Polizei erfolgen (Kopie/Durchschlag der Anzeige zur Weitergabe an die Bank verlangen).

Was passiert nach der Sperrung?

Für betroffene Kartenbesitzer beginnt nach der Sperrung eine Zeit des bangen Wartens. Haben Kriminelle die Kreditkarte bereits in Geschäften oder zum Einkaufen im Internet benutzt? Betroffenen wird grundsätzlich empfohlen, die Kreditkartenabrechnungen genau zu prüfen, um einen eventuellen Missbrauch zeitnah feststellen zu können. Sollte es wider Erwarten dazu kommen, dass trotz umgehender Sperrung bereits unrechtmäßig über die Kreditkarte verfügt wurde, stellt sich die Frage nach den Konsequenzen. Grundsätzlich gilt, dass Schäden nach der Sperrung nicht mehr zulasten des rechtmäßigen Kartenbesitzers gehen. Etwas anders sieht die Situation für Verfügungen vor der Sperrung aus.

Hier müssen Betroffene zwar keine unbeschränkte Haftung fürchten, werden aber an den Kosten beteiligt. Derzeit liegt die Haftungsobergrenze für den Kartenmissbrauch laut EU-Zahlungsdiensterichtlinie bei 150 Euro. Banken weichen beim Thema Kreditkartenmissbrauch von dieser Vorgabe allerdings oft ab und sehen eine niedrigere Haftungssumme (meist von 50 Euro) vor oder verzichten komplett auf die Beteiligung des Kunden. Dieses Entgegenkommen entfällt allerdings bei Verletzungen der Sorgfaltspflicht. Kommt eine offenkundig unbeaufsichtigte Karte abhanden oder werden PIN und Karte gemeinsam verwahrt, sind die Haftungsbeträge schnell deutlich höher – der Missbrauch geht zulasten des Karteninhabers.

Quelle: Internet

Bayerisches Restaurant

2 TERRASSEN
2 KINDERSPIELPLÄTZE
VIP-ZONE
PARTYS UND FIRMENEVENTS

Handwerksbrauerei

4 GOLDMEDAILLEN NATIONALE BIERMEISTERSCHAFT

WIR PRODUZIEREN BIER NACH KLASSISCHEN DEUTSCHEN REZEPTEN

Handwerksbrauerei

GERICHTE DER EUROPÄISCHEN UND BAYERISCHEN KÜCHE

WIR HABEN DIE PREISE AUF MEHR ALS 100 GERICHTE REDUZIERT

C.C. COSTA ZENIA, C/ MALAQUITA, 9-12, ORIHUELA COSTA, ALICANTE
+34 615 53 11 93 WWW.DEBASSUS.ES

FIATC VERSICHERUNGEN

VERSICHERUNGEN A. KALEJA

SEIT 30 JAHREN · VERSICHERUNGSFACHMANN · VERSICHERUNGEN ALLER ART · PERSÖNLICHE BERATUNG UND SCHADENSABWICKLUNG

BEI UNS STIMMEN PREIS + LEISTUNG

Mehr als 4000 zufriedene Kunden können sich nicht täuschen.

Kfz-Versicherung ab 149 € / Jahr (mit Rabattübernahme)

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9.00 - 15.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Tel/Fax:
96 678 20 96

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

Zeus Klima
Deutscher Klima Techniker

Unverbindliche Angebote

624 858 321
www.zeus-klima.es
info@zeus-klima.es

Verkauf, Installation, Wartung und Reinigung

energisch
Abbild e. Vorlage
hellhaariger Mensch
islam. Gelehrter
Teil der Bayerntracht
Handrücken
bibl. Stammmutter
bibl. Über schwemmung
Früchte
Programmiersprache
Stammvater
frz.: Schule
Meerbusen, Bai
frz.: Wohnzimmer
Sportruderboot
militär. Grossverband
Hochgebirgsschnee
Haft
lustig
Erkennungsmelodie
Vorsteherin
frz.: dein
dt. Automobilclub
frz.: Kunst
brit. Bars
frz.: hübsch
Gesetzwidrigkeit
Laut der Rinder
senkrechtes Bauglied
islam. Herrscher in Indien
Ansprache
Sachbearbeiter bei Behörden
modern, populär
unbeweglich
Blütenstaub
Hauptstadt v. Texas
Bruder von Romulus
verfügbares Kapital
lediglich
frz.: vorbeigehen
anfertigen
unmodern (engl.)
öffentl. Versteigerungen
Abk.: zu Ehren
Vorname v. Berlusconi
Wortteil: stark, übermässig
Autokz. Kanton Genf
frz.: Zug
Anrede und Titel in England
früh. Produktstrichcode
Leierkasten
frz.: dienen
40. US-Präsident 2004
Abk.: Interessengemeinsch.
frz.: Kamm
Schalteinrichtung
knabbern
Ausserirdischer (engl.)
subarkt. Hirsch
frz.: Schnee
d. Inhalt entnehmen
chines.: Weg
anregendes Heissgetränk
frz.: Gesicht
Krankenhaus
Zürcher Fussballclub
Coiffeuse (dt.)
Teile des Gemüsegartens
ind. Staatsmann 1964
kein ... daraus machen
geschliffener Diamant
Sieg beim Boxen
frz.: Königin
Händlerviertel im Orient
frz.: Lebensmittelgeschäft
poet.: standhaft
dt. Nordseeinsel
Bankbegriff
Sitzmöbel
Färbemittel
Abk.: Bundesamt für Energie
Likörgewürz
Nummer
süsser Brotaufstrich
kühner Handstreich
Schmierstoffabfall
Titel russ. Kaiserinnen
europ. Weltraumorg.
frz.: Löffel
engl.: es ist (2 W.)
Abk.: Megabyte
also, folglich (lat.)
südafrik. Airline
frz. Artikel
schweiz. Partei
Meeressäugetier
frz.: Herr
Motivationsarmut
Gebäck: ...kuchen
Geheimzahl b. Homebanking
frz.: Frühling

Lösung weiter hinten im Heft.

MEYER'S
Deutscher Supermarkt

Mehr als 1200 verschiedene Produkte.

festkochende Kartoffeln

Kohlrabi

Deutsche Lebensmittel
original, frisch, günstig

JEDE WOCHE FRISCHE WARE AUS DEUTSCHLAND!

www.meyersdeutschersupermarkt.de

Aus unserem Sortiment:

Esko Kochkäse 20% 200g
1,99 €

HZ Fleischkäse 2x200g
2,99 €

Kaffee-Weisser 250g
2,25 €

Kosmetik-Produkte von Hildegard Braukmann

Alt Mecklenburger 100g
2,80 €

Hering in Gelee 200g
2,66 €

Dr. Oetker Kaiserschmarn 165g
1,86 €

Frische Würste
Mettenden und Bockwürste

POPP Krautsalat 220g
1,48 €

Liek. Weizen-Mischbrot 500g
1,99 €

JAJONA Zahnpasta 25ml
2,25 €

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: 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

Top-Angebot des Monats

CABO ROIG

380.000 Euro

Renovierte Villa, 2-3 Schlafzimmer, 2 Badezimmer, Top Ausstattung, möbliert, Heizung, Solarium, Pool, schöner Garten, Werkstatt, Carport, privater Pool, schön angelegter Garten, ruhig gelegen.

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

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

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

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

NEUBAU ANGEBOT

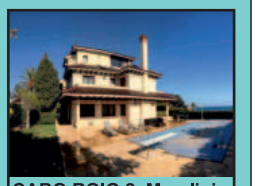
Neue Luxus-Villen schön gelegen am Golfplatz, ca. 437m² GS, 134m² WF, 3 Schlafz., 2 BZ (mit Fußbodenheizung), Autostellplatz, priv. Pool.

ab 555.000 Euro

SAN MIGUEL de Salinas

Freistehende top gepflegte Villa, 840m² GS, 210m² WF, 5 SZ, 2 BZ, Heizung, Solar, super Panoramablick, Weinkeller, schöner Pool, Garage uvm.

689.000 Euro



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

Falken Tours

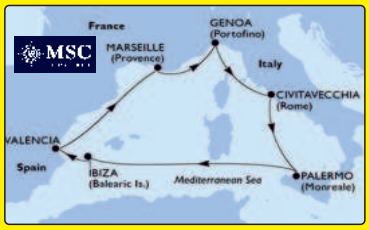
REISEBÜRO TRAVEL AGENCY AGENCIA DE VIAJES

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

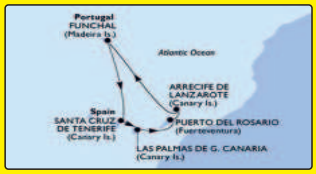


Termine und Preise: 2025

1.Mai	ab 999€*
29.Mai	ab 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.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, 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:

Innen .....1.799 €*
Balkon (B2).....2.339 €*

*Preis pro Person in Doppelkabine mit Vollpension inkl. Hafengeb. und Trinkgeldern. Optional buchbar Getränkepakete
*Bustransfer von La Zenia, Torrevieja, Quesada, La Marina und Elche inklusive.

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

Innen	ab 19.055 €
Balkon Fantastica BM1	ab 25.785 €

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

Rätselspaß: Nicht nur für Profis

KNOBELAUFGABEN

Was ist länger? Ein Regenwurmmännchen oder ein Regenwurmweibchen?

Weder noch, der Regenwurm ist Zwitter, daher gibt es kein Männchen und Weibchen.

Ein Geigenspieler spielt ein 12 Strophen Musikstück in 30 Minuten. Wie lange brauchen 6 Geigenspieler für das Musikstück?

Auch 30 Minuten.

Um wie viel Kilo würde das Gewicht der Erde zunehmen, wenn man rings um den 40.000 km langen Äquator eine 6 m hohe und 3 m breite massive Mauer baute? 1 Kubikmeter wiegt 3,726 t.

Das Gewicht der Erde ändert sich nicht.

Ein Auto ist siebenmal so alt, wie die Reifen waren, als das Auto so alt war, wie die Reifen jetzt sind. Wenn die Reifen so alt sein werden, wie das Auto jetzt ist, dann sind Auto und Reifen 51 Jahre alt. Wie alt sind beide?

Das Auto ist 21 Jahre alt, die Reifen sind 12 Jahre alt.

Frau König belauscht in der Eisenwarenabteilung eines großen Kaufhauses ein seltsames Gespräch. Ein Kunde fragt: "Was kostet eins?" - "Vier Euro", lautet die Antwort der Verkäuferin.- "Und elf?" - "Acht Euro", erwidert die Verkäuferin. "Gut, dann hätte ich gerne sechshundertelf", verlangte der Kunde. "Das macht dann bitte zwölf Euro." Was hat der Kunde gekauft?

Er hat die drei Ziffern "6", "1" und "1" gekauft, um sie als Hausnummer an seinem Haus anzubringen.

SUDOKU

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

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

Lösung weiter hinten im Heft.

ALSOL Directo
COSTA BLANCA

SEIT SINCE DESDE 1982

Tel: 0034-965319567
Email: info@alsoldirecto.com
Web: www.alsoldirecto.com

CERTIFICADO api CERTIFIED

Angebote des Monats

Torrevieja-Los Balkones, Eck-Eck-Haus

Ref. R562a Sehr gepflegt aus deutscher Hand, Bj. 1997, 77 qm Wfl., 93 qm Grundstück, hervorragende zentrale Lage, Stadt- und Strandnähe, Süd-West-Lage, Markisen, gr. Gem.-Pool mit Liegewiese, 2 Parks, gr. Carport, 2/3 SZ Wohnz. Küche 2 Bä, Abstellraum, Sonnenterr., Fliegengitter, Klima w/k, pflegeleichtes Grundstück, gut möbliert.

145.000 €

Neubau Los Montesinos, moderne Neubauvilla mit vielen Extras

Ref. N298 Wfl. 90qm, 3 SZ, 2 BZ, Grundstück 140 qm,Torrevieja in 10 km, Fußbodenhzg. im Bad, Garten, Klima Vorinstallation, möbliert Küche, Parking privat, Pool privat, Terrasse, Urbanisation.

303.900 €

Neubau Pilar de la Horadada, Appartement im Luxusresort

Ref. N311 Wfl. 80,95qm, 2 SZ, 2 BZ, Abstellraum, Strand in 500 m, Garten, Jacuzzi, A/C Vorinstallation, möbliert Küche, Parking Tiefgarage, Gem.-Pool, Sonnenterrasse.

259.900 €

Hier könnte Ihre Werbung stehen!!!

Inkl. Link zu Ihrem Onlineshop!

Hair Studio

Silvia
IHR MEISTERBETRIEB

Familien-Friseur
Damen & Herren
Haarschnitt

+34/ 671 220 016

Carrer del Sol 36 · Guardamar
Montag bis Freitag geöffnet

M&U

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

Lustiges: Lachen ist gesund

Ein Mann sitzt im Theater. Kurz vor Beginn der Vorstellung muss er noch mal dringend raus. Er irrt durch die leeren Gänge, findet aber keine Toilette. In seiner Verzweiflung pinkelt er in eine herumstehende Blumenvase, geht zurück in den Zuschauerraum und setzt sich wieder. Der Vorhang ist bereits aufgezogen, aber es ist niemand auf der Bühne.
Er fragt seine Nachbarin: "Na, habe ich schon was verpasst?"
Sagt der: " Ja, typisch Sartre - kommt einer rein, pinkelt in eine Vase und geht wieder raus."

Ein Porsche Fahrer fährt mit ca. 250 km/h auf der Autobahn trotz
Geschwindigkeitsbegrenzung auf 100 km/h. Er wird von einem Streifenwagen verfolgt. Nach einer halben Stunde wilder Verfolgungsjagd stoppt er
endlich. Der Polizeiobermeister sagt: "OK, wenn sie mir eine Ausrede
liefern, die ich noch nie gehört habe, kommen sie diesmal so davon."
Daraufhin der Porsche
Fahrer: "Also, meine Frau ist letzte Woche mit einem Polizisten
durchgebrannt. Als ich Sie im Rückspiegel sah, dachte ich, Sie wollten sie
mir wieder bringen...."

Jedes Mal, wenn sie Liebe machten, bestand der Ehemann darauf, dass das Licht gelöscht wurde.
Nun, nach 20 Jahren, fühlte seine Frau, dass dies lächerlich sei.
Sie nahm sich vor, ihn aus diesem verrückten Gehaben heraus zu führen.
Eines Nachts, als sie wieder mitten in einer wilden, lauten und romantischen Session waren, drehte sie das Licht an.
... Sie sah hinunter... und sah, wie ihr Mann ein batteriebetriebenes Gerät in den Händen hielt... einen Vibrator, weich, wunderbar und grösser als jeder Richtige.
Sie ging hoch wie eine Rakete. "Du impotenter Scheisskerl", schrie sie ihn an, "Wie konntest du mich die ganzen 20 Jahre belügen? Erkläre mir das einmal!"
Der Mann schaute ihr gerade in die Augen und sagte ganz ruhig:
"Ich werde dir das Spielzeug erklären... und du erklärst mir die Kinder."

Ein junger Medizinstudent macht mit einem Arzt seinen ersten Rundgang durch ein Krankenhaus. Als sie an einem Zimmer vorbeigehen, sieht er wie ein Mann ununterbrochen masturbiert. "Was ist denn mit DEM los?", fragt der Student. "Tja, sein Problem ist, das seine Hoden viel zuviele Spermien produzieren. Wenn er aufhört zu onanieren, explodieren sie." - "Wow!", denkt sich der Student. Ein bisschen weiter den Gang hinunter schaut er in ein Zimmer und sieht, wie eine Krankenschwester mit einem Patienten auf dem Bett liegt und ihn oral befriedigt. "Was hat denn DER?", fragt der Student. Der Arzt antwortet: "Gleiches Problem, aber privat versichert."

Eine Oma steigt im Karstadt im Erdgeschoss in den Aufzug.
Im ersten Stock steigt eine total aufgedonnerte Tussi ein und zieht eine Riesen Parfümwolke hinter sich her.
Sie schaut herablassend auf die Oma und meint: "Chanel No 5 -- 50 ml 100 Euro !"
Im zweiten Stock steigt eine noch mehr aufgedonnerte Tussi ein und zieht ebenfalls eine noch größere Parfümwolke hinter sich her
und meint noch herablassender: "Cartier 50 ml -- 250 Euro!"
Im vierten Stock will die Oma aussteigen, sie lässt einen fahren und sagt ganz cool beim Aussteigen: "Rosenkohl vom Aldi 200 g -- 99 Cent.

Ein Mann hat einen Freiflug mit einem Kunstflieger gewonnen. Beide fliegen.
Der Gast sagt nach einem scharfen Flugmanöver: "Das habe ich mir gedacht."
Nach einem Looping sagt er: " Das hätte ich nicht gedacht."
Nach Beendigung des Fluges fragt der Pilot: " Warum haben sie einmal gesagt, das habe ich mir gedacht und dann, das hätte ich nicht gedacht?"
Gast: „Dass ich mir die Hose voll machen würde, habe ich mir gedacht, dass es beim Looping jedoch am Kragen herauskommen würde, habe ich nicht gedacht."

Kommt ein Tscheche zum Augenarzt. Der hält ihm die Buchstabentafel vor, auf
der C Z W X N Q Y S T A C Z steht, und fragt ihn: „Können Sie das lesen?" –
„Lesen?", ruft der Tscheche: „Ich kenne den Kerl!"

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

Die Fallas von Valencia
Eines der symbolträchtigsten Feste Spaniens

Die Fallas von Valencia sind eines der symbolträchtigsten Feste Spaniens und wurden 2016 von der UNESCO zum immateriellen Erbe der Menschheit erklärt. Jedes Jahr ist die Stadt voller Fallas-Denkmäler, Schießpulver und Tradition und wird zu einem Spektakel aus Feuer und vergänglicher Kunst, das Tausende von Besuchern anzieht. Im Jahr 2025 findet die Hauptwoche der Fallas vom 15. bis 19. März statt.

Ein Fest aus Feuer, Kunst und Tradition

Die Fallas (auch Falles auf Valencianisch) sind das berühmteste Fest Valencias und verwandeln die spanische Stadt jedes Jahr vom 15. bis 19. März in ein Spektakel aus Kunst, Feuer und Gemeinschaft. Dieses UNESCO-geschützte Kulturerbe (seit 2016) vereint satirische Skulpturen, pyrotechnische Meisterwerke und tief verwurzelte Traditionen.

Historische Wurzeln

Die Ursprünge der Fallas reichen ins Mittelalter zurück. Handwerker, insbesondere Zimmerleute, verbrannten am Vorabend des Frühlingstags (dem Festtag des Schutzpatrons Sankt Josef) alte Holzreste und Laternen (parots) – ein Ritual, das sich im 18. Jahrhundert zu einem Wettstreit um die kunstvollsten Figuren entwickelte. Aus einfachen Holzfeuern entstanden aufwendige ninots (puppenähnliche Figuren), die oft lokale Ereignisse oder Persönlichkeiten verspotteten. Im 20. Jahrhundert professionalisierten Künstler*innen die Herstellung der bis zu 30 Meter hohen Fallas-Monumente aus Holz, Pappmaché und Polystyrol.

Höhepunkte des Festes

La Plantà (15. März):
In einer Nacht errichten über 370 Nachbarschaftsverbände (comisiones falleras) ihre Fallas. Diese oft satirischen, mehrstöckigen Skulpturen thematisieren Politik, Kultur oder Prominente. Eine Jury prämiert die besten Werke in verschiedenen Kategorien.

Mascletàs (täglich 14:00 Uhr):
Ein ohrenbetäubendes Feuerwerk aus über 100 kg Feuerwerkskörpern erschüttert die Plaza del Ayuntamiento. Der Rhythmus der mascletà symbolisiert Kampf und Ekstase – ein einzigartiges Sinneserlebnis.

Ofrenda de Flores (17.–18. März):
Tausende falleras in traditionellen Seidenkleidern legen Blumen vor der Basilika der Virgen de los Desamparados (Jungfrau der Schutzlosen) nieder. Aus den Blüten entsteht ein 15 Meter hohes Madonnenbild – ein Symbol der Verbundenheit.

Nit del Foc (15.–18. März):
Nächtliche Feuerwerke, darunter das spektakuläre Nit del Foc (Feuernacht), illuminieren den Himmel und bereiten auf den Höhepunkt vor.

La Cremà (19. März):
Am letzten Abend werden die Fallas feierlich verbrannt. Um 22:00 Uhr brennen die Kinder-Fallas, um Mitternacht die großen Monumente – nur die Siegerskulptur des Hauptpreises (Ninot Indultat) entgeht den Flammen. Die Verbrennung symbolisiert Vergänglichkeit und Erneuerung.

Die Ninots sind bis zu 30 Meter hoch

Die Hauptattraktion sind zweifellos die Hunderte von Fallas oder Fallero-Skulpturen, die in den Straßen und auf den Plätzen der Stadt „gepflanzt“ (Plantar) werden. Jede Falla folgt in der Regel einem Thema und besteht aus zahlreichen Einzelskulpturen oder Skulpturengruppen, den Ninots, die ihre eigene Geschichte erzählen. Oft porträtieren sie prominente Persönlichkeiten oder kritisieren das Zeitgeschehen, immer mit einer gehörigen Portion Humor, Satire und Kreativität. Genauso wichtig wie die Wertschätzung ihrer Kunst und Bedeutung ist der Nervenkitzel, der sich einstellt, wenn sie in der Nacht des 19. März brennen.

Aber es gibt noch viel mehr zu sehen bei den Fallas. Verpassen Sie nicht das Feuerwerk, von den täglichen Mascletaes bis zur schillernden Nit del Foc am 18. März, und das farbenfrohe Blumenopfer für die Virgen de los Desamparados, das am 17. und 18. März stattfindet. Hier sehen Sie Tausende von Falleros und Falleras in ihren traditionellen Kostümen, Beispiele für die beste valencianische Handwerkskunst. Auch die Musik kommt nicht zu kurz, mit Konzerten und Paraden im Stadtzentrum.

Die Crema, der Tag, an dem die Fallas verbrannt werden, um den Frühlingsanfang zu markieren

Die "Noche de la Crema" (Der Abend, an dem die Fallas verbrannt werden) ist der 19. März, der Tag des heiligen Josef. Die Valencianer verabschieden sich von den Fallas und verbrennen alle Denkmäler der Fallas zu Asche. Es sind die wichtigsten Falleras jeder Kommission, die der Cremà anzünden.

Um 20:00 Uhr werden die Fallas der Kinder angezündet und um 22:00 Uhr die großen, mit Ausnahme des ersten Preises und der Falla auf der Plaza del Ayuntamiento, die um 22:30 Uhr bzw. 23:00 Uhr brennen werden.

Wie im Mascletá können Sie die Cremà des Rathauses von einem Balkon mit privilegierter Aussicht genießen.
Dieser Abend wird immer von der Regionalhymne von Maestro Serrano begleitet; mehr als ein Lied für Falleros und das die Fallas des Jahres.

Kultur und Gemeinschaft

Die Fallas sind mehr als ein Fest: Sie stärken die Identität Valencias. Jährlich investieren über 30.000 Künstler*innen und Freiwillige Monate in die Vorbereitung. Die falleros feiern mit Straßenumzügen, Paella-Wettbewerben und Open-Air-Konzerten. Die satirischen Skulpturen spiegeln gesellschaftliche Debatten wider und machen das Fest zu einer lebendigen Kunstform.

Fazit:

Die Fallas vereinen Tradition und Moderne, Feuer und Schönheit. Für Besucherinnen ist es ein überwältigendes Erlebnis – für Valencianerinnen eine leidenschaftliche Hommage an ihre Kultur. Wer im März in Valencia weilt, taucht ein in eine Welt, in selbst die Asche Poesie trägt.

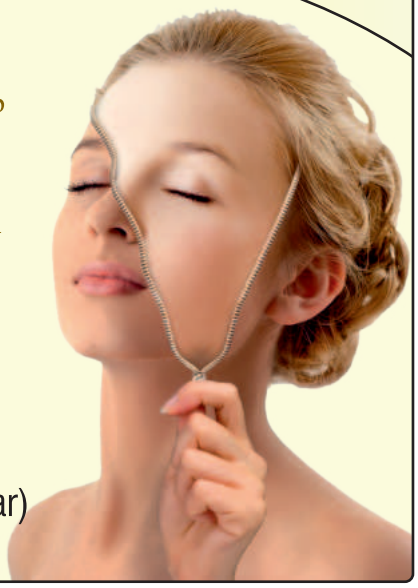
Medical & Beauty

MH Cosmetics

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)

MAXI-CAR PARKING

€27

6 Tage a 4,50€ - Aussenstellplatz

Dauerparker!
1 Jahr - Aussen = € 296
1 Jahr - Garage = € 548

Wir pflegen ihr Auto! Wählen Sie den überdachten Stellplatz. Batterie abklemmen? Kein Problem.

Bei uns ist Ihr Auto versichert. Das Betriebsgelände ist 24 Stunden täglich bewacht und gesichert.

Shuttelbus von und zum Flughafen rund um die Uhr verfügbar.

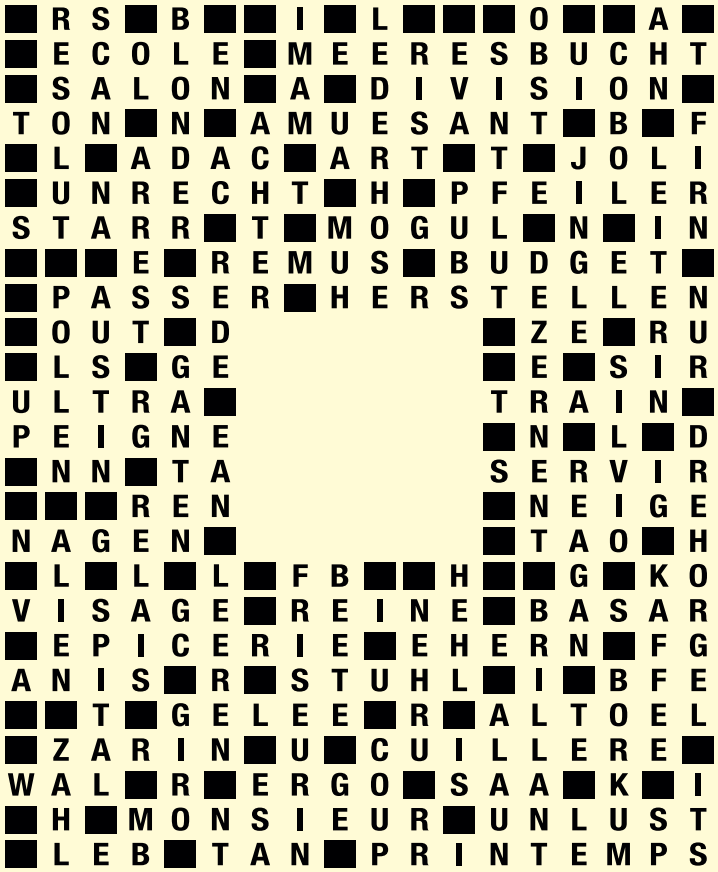
Wir bieten für Ihren Anspruch die perfekte Pflege und Reparaturen für Ihr Auto und bringen es auch zum TÜV.

Ptda. El Altet (Poligono 1) 184-A
03195 El Altet (N332a)

info@maxicarsl.com
www.maxicarparking.com

+34 / 686 429 057

Lösungen Kreuzworträtsel und Sudoku



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

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

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
PADERBORN LIPPSTADT AIRPORT
RYANAIR
Nienburg (Weser)
Bramsche
Hannover
Osnabrück
Minden
Rheine
A33 102 km ca 1h
Herford
ca 1,5 h 158 km A2
< 1h 71 km A33
Hameln
Münster
Detmold
PADERBORN LIPPSTADT AIRPORT
Hamm
Höxter
Lippstadt
Paderborn
Soest
Dortmund
A44 <100 km <1h
Bochum
Warstein
<1h 90 km A44
Kassel
Korbach
Lüdenscheid
Winterberg
Marburg
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

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

SPEZIALISIERT AUF ZAHNÄSTHETIK

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)

info@clinicagilabert.com

966730122 / 626503690