

Ihr deutsches Magazin an der Costa Blanca

COSTA JOURNAL

Ausgabe Nr. 02 / November 2023

gratis

Der Flamenco:
mehr als nur ein Tanz

Schluss mit DIÄT :
Fettreduktion ohne Einschränkung von Genussqualität

Testament in Spanien:
Nach mir die Sintflut.....

Rätselspass:
Kreuzworträtsel und Sudoku

Liebe Leserinnen und Leser,

Es ist unser Anliegen, Ihnen eine Mischung aus redaktionellen Texten, Informationen über unsere Region sowie Werbeanzeigen zu präsentieren. Das wird ergänzt durch Rätsel, Kreuzworträtsel, Witze uvm.

Zitat des Monats

„Das Geheimnis der Veränderung besteht darin, deine ganze Energie darauf zu konzentrieren, Neues aufzubauen, statt Altes zu bekämpfen.“

– Sokrates

Inserentenverzeichnis

Auto	Wash & More	5
Elektrogeräte	Vento	31
Flughafen	Paderborn / Lippstadt	33
Friseur	Mona Lisa	11
Haustechnik	Multiservicio	11
	DAT	21
Heizung	OekoSwiss	3
Immobilien	Hahn Fürstenberg	5
	InSun Properties	19
	Inmoinvestment	27
Kosmetik, Schönheit	DraMo	10
	Maren Hustan	15
Lebensmittel	MEYERS Supermarkt	35
Markisen	Toldo Peter	19
Medien	M & D	23
Möbel	Torregrossa	7, 15
Optiker	Optiker Fischer	11
Psychologe	Bruns	5
Physiologie	Martin Zaic	9
Reisen	Falken Tours	21
Restaurant	Acropolis	17
	Bräustüberl	13
	Papillon	10
	Picasso	36
	Pitch & Pint	23
Schlafen	Dynaglobe	15
	Jekatex	23
Service-Büro	Fischer	9
Steuerberater	Bismark	7
Transport	HusTrans	19
Versicherung	Fiatc Kaleja	7
	Göring	9, 13
Zahnarzt	U Clinic	29

Texte / Artikel

Was ist ein Bandscheibenvorfall?	Seite 4
Deftige Linsensuppe mit Räucherspeck und Mettenden	Seite 6
Der Flamenco - mehr als nur ein Tanz	Seite 8
Wie Ängste, Phobien und Panikattacken die Lebensqualität einschränken	Seite 12
Schluss mit DIÄT	Seite 14
Spanier fahren nach Portugal, um dort billiger einzukaufen	Seite 18
TESTAMENT IN SPANIEN	Seite 24
Elektroautos- Mehr Elektroautos bei Neuzulassungen in Spanien	Seite 28
Natürlich Schön	Seite 30
Spürbar im Aufwind Flughafen Paderborn/Lippstadt	Seite 32

Impressum

Herausgeber:
Medien und Dienstleistungservice
Ole Janssen
Orihuela Costa
Tel: 711 02 96 57

Anzeigenschluss:
immer der 15. des Monats

Email:
info@costajournal.de

Auflage: 5000 Stück

Klug Heizen

nachhaltig, umweltfreundlich

Oekoswiss Niedrigenergie- Heizungen erzeugen eine gesunde Strahlungswärme. Der Energieaufwand ist dabei sehr gering und die erzeugte unsichtbare Infrarotstrahlung sehr intensiv. Zum Unterschied zu herkömmlichen Heizungen- Konvektion – werden bei diesen Heizungen mit der Infrarotstrahlung die Körper erwärmt und nicht mehr die Luft, d.h. es wird alles erwärmt, Boden, Wände, Decke und die Möbel, auch wir selber und somit der gesamte Raum auf eine gleichmäßige Temperatur gebracht. So entsteht die Wohlfühlwärme, für welche Oekoswiss Niedrigenergie- Heizungen bekannt sind. Feuchtigkeit wird den Wänden entzogen, die Luft bleibt aber homogen. Diese Heizungen sind ideal für den Betrieb mit Fotovoltaikanlagen.

Die Marke Oekoswiss bürgt für Qualität und Nachhaltigkeit, auch ein guter Service gehört dazu. Oekoswiss ist seit 2005 an der Costa Blanca tätig und hat viele zufriedene Kunden, welche Interessenten ggf. auch kennen lernen können. Die zu erwartende durchschnittliche Lebensdauer der Heizungen beträgt 30 Jahre. Und es gibt eine 10 jährige Garantie.

Die Oekoswiss Niedrigenergie- Heizungen werden zu 100% in der Schweiz entwickelt und hergestellt. Hierbei werden ausschließlich beste Werkstoffe und neueste Tech-

nologie verwendet. Diese Heizungen sind nicht nur wegen Ihres geringen Energieverbrauchs umweltfreundlich. Bei der Herstellung wird ebenfalls wenig Energie aufgewendet. Es entsteht bei der Entsorgung kein Sondermüll.

Oekoswiss Niedrigenergie- Heizungen sind nicht mit ähnlichen Produkten vergleichbar, da Sie bei gleichem Energieaufwand wesentlich effizienter arbeiten.



Der Gebietsvertreter Til Schoeps besucht Sie gerne bei Ihnen zu Hause und berät Sie. Erreichbar ist er unter Tel.675 586 790 oder Email: tilschoeps@gmail.com

KLUG HEIZEN

Die Energiesparheizung

Die Wohlfühlwärme, Qualität die man fühlen kann

bis zu 85% Heizkosten sparen

- Gesunde Strahlungswärme
- Nicht sichtbare Infrarotstrahlung
- Entfernt Feuchtigkeit
- Keine trockene Luft - Umweltfreundlich
- Hilft bei Asthma, Rheuma, Arthrose...
- 10 Jahre Garantie - zeitloses Design

Unser Gebietsvertreter:
Til Schoeps Tel. 675 586 790



www.oekoswiss.eu



Oekoswiss SL c./ Benjamin Palencia 1 Puerto Lumbreras (Murcia) 968 402 956

Was ist ein Bandscheibenvorfall?

Wenn wir hüpfen, tanzen, springen und laufen stauchen all diese Bewegungen unseren Rücken, doch diese Bewegungen schaden ihm nicht, denn der Körper hat vorgesorgt: mit den Bandscheiben.

Unsere Bandscheiben – wir haben 23 davon - bestehen im Inneren aus dem sogenannten Gallertkern, der wie eine Art Gelkissen wirkt . Sie fungieren als "Stossdämpfer".



Der Kern ist von einem harten Faserring umgeben, der die Bandscheibe in ihrer Position fixiert. Mit dem Alter sinkt der Wassergehalt und somit die Elastizität der Bandscheibe. Bekommt der Faserring dann kleine Risse, kann sich der Gallertkern nach außen vorwölben (Protrusion). Durchbricht der Gallertkern den Faserring, kommt es zum Bandscheibenvorfall (Prolaps / Discusprolaps). Nicht nur das Alter auch die Lebensweise haben einen Einfluß. Der Alltag vieler Menschen ist nicht besonders rücken- und bandscheibenfreundlich: mangelnde Bewegung und Übergewicht aber auch eine falsche Körperhaltung und schwere körperliche Arbeit begünstigen, dass die Bandscheiben verschleißten was wiederum einen Bandscheibenvorfall fördern kann.

Ein Bandscheibenprolaps muss nicht unbedingt Schmerzen hervorrufen – viele Betroffene haben keinerlei Beschwerden und der Vorfall wird irgendwann durch Zufall entdeckt. Am häufigsten (zirka 90 Prozent der Fälle) tritt ein Bandscheibenvorfall im Bereich der Lendenwirbelsäule auf . Manchmal ist auch der Übergang von der Brust- zur Lendenwirbelsäule oder von der Lendenwirbelsäule zum Kreuzbein betroffen. Deutlich seltener (in etwa zehn Prozent der Fälle) kommt es an der Halswirbelsäule zu einem Bandscheibenvorfall.

Schmerzen treten dann auf, wenn die Bandscheiben nach dem Hervortreten auf die vom Rückenmark abgehenden Nerven (Spinalnerven) drücken - seltener auch auf das

Rückenmark selbst oder wenn eine Entzündung vorliegt, die den Nerv beeinträchtigt.

Die Schmerzen bei einem Bandscheibenvorfall können auch in Beine, Füße, Arme und Hände ausstrahlen.

Am häufigsten ist der Ischiasnerv betroffen. Wenn eine Bandscheibe aus der Lendenwirbelsäule den Ischiasnerv einklemmt, strahlt der Schmerz von der Nervenwurzel zu Beinen und Füßen aus, man spricht dann von einer Ischialgie.

Was hilft?

Schmerzmittel, Physiotherapie, Bewegung und Geduld.

Selten ist eine Operation notwendig, z.B wenn sie wenn Sie merken, dass Sie dauernd Wasser lassen müssen oder - umgekehrt - gar nicht mehr zur Toilette gehen können. Aber auch wenn die Innenseiten Ihrer Oberschenkel sich ganz taub anfühlen.

Nach der ganz akuten Phase, sollte sofort mit Bewegung begonnen werden.

Wie kann Physiotherapie helfen?

Mit Physiotherapie kann ein großer Beitrag zur Verbesserung der Symptomatik eines Bandscheibenvorfalles geleistet werden.

Es werden Techniken der Manuellen Therapie, wie zum Beispiel die Mobilisierung der Wirbelsäule angewandt, Massagen, Krankengymnastik und auch Akupunktur. Das Ziel ist die Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu erhöhen.

Es ist wichtig, die Therapie auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten anzupassen.

Nach einer gewissen Zeit wird der Physiotherapeut mit dem Kraftaufbau der Rücken- und Bauchmuskulatur beginnen um das Risiko weiterer Bandscheibenvorfälle zu minimieren.

Hierfür sind mit unserem in die Physiotherapiepraxis integrierten Gerätepark die idealen Voraussetzungen geschaffen.

Physio - Fit

Praxis für Physiotherapie, Rehabilitation und Medizinische Fitness

E-Mail: info @ costablancaphysio.com

Telefon: +34 965352680

WhatsApp: +34 647549702

Adresse: C/Vistahermosa 74

03190 Pilar de la Horadada, Alicante

HAHN-FÜRSTENBERG

INMOBILIARIA

seit 1995



Überlegen Sie zu verkaufen? - Wir beraten Sie gern

Top-Angebot des Monats



TORREVIEJA Ebenerdiges Reihenhaus in Torrevieja, 2 Schlafzimmer, Bad, Südseite, schöne Terrasse, Klimaanlage, möbliert, Abstellraum, Dachterrasse, zentrale Lage.

PREISREDUKTION!
99.999 Euro

Besuchen Sie uns im Büro in La Zenia

Kontakt

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

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

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



LA ZENIA Meerseite

Großes Reihenhaus, 3 Schlafz., 2 Badez., geräumiges Wohnz., Klima, möbl., sonnig, Terrasse, Balkon, geschl. Anlage, Parkplatz, Gem. Pool, fußläufig zum Strand!

184.500 Euro



CABO ROIG Meerseite, Cala Capitán

Nur 3 Min. zum schönen Strand! Villa, 111m² Fläche, 4Schlafz., 2 BZ, geräumiges WZ, Klima, Terrasse, Blick auf Grünzone, privater Pool, ruhig.

425.000 Euro



LA ZENIA Meerseite

Freistehende ebenerdige Villa, 600m² sehr privates GS, 3 Schlafzimmer, 2 Badezimmer, ruhig, schöner Pool, fußläufig zum schönen Strand.

517.000 Euro

Lassen Sie Ihren Traum wahr werden

Wir helfen Ihnen, die richtige Immobilien zu finden



MIL PALMERAS Riomar

Eckhaus m. großem Grundstück, 3 Schlafz., 2 Badez., Top Ausstattung, möbliert, Heizung, Jacuzzi, schöner Gem.-Pool, 400m zum Strand!

270.000 Euro



CABO ROIG

Gepflegtes Reihenhaus, 2 Schlafzimmer, Bad, Gäste-WC, Klimaanlage, Abstellraum, Terrasse, Garten, Garagenplatz, 4 Gem.-Pools, zentral gelegen.

139.500 Euro



VILLAMARTIN, Los Doises

Freistehende Villa, 500m² GS, 3 Schlafz., 2 Badezimmer, Meerblick, Südlage, Zentralheizung, Klima, Kamin, möbl., Solarium, Carport, privater Pool, kompl. unterkellert, ausbaufähig als Wohnung.

363.000 Euro

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
18 €

C/ Calaceite, 28
Urb. San Luis, Torrevieja



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
COACHING
ZUHÖREN
PSYCHOTHERAPY



CHEFKOCH.DE

Deftige Linsensuppe mit Räucherspeck und Mettenden

Manchmal ist mir einfach danach – dann will ich unbedingt, unbedingt, unbedingt was richtig Kräftiges, Deftiges und Herzhaftes essen. So einen richtig schönen Eintopf, wie Oma ihn früher gekocht hat. Mit sättigendem Gemüse und knackigen Mettenden.

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Räucherspeck am Stück
- 300 g Tellerlinsen (müssen nicht eingeweicht werden)
- 1,5 l Wasser oder Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel, geschält
- 1 Lorbeerblatt
- 2 große Möhren (ca. 150 g)
- 100 g Sellerie (ca. 1/4 kleine Sellerieknolle)
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1 kleine Stange Lauch, davon nur der weiße Teil (ca. 100 g) pro Person 1 Mettende
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Weißweinessig, Balsamico bianco oder Brantweinessig nach Geschmack
- etwas frisch gehackte Petersilie zum Servieren



Zubereitung

Arbeitszeit ca. 30 Minuten · Koch-/Backzeit ca. 45 Minuten · Gesamtzeit ca. 1 Stunde

Die Schwarte vom Speck entfernen. Den Räucherspeck in etwa 1 cm große Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur knusprig-braun braten. Danach aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Das Speckfett dabei in der Pfanne lassen.

Die Linsen zusammen mit dem Wasser in einen großen Topf geben. Die geschälte Zwiebel im Ganzen und das Lorbeerblatt dazugeben und alles zusammen aufkochen. Evtl. entstehenden Schaum abschöpfen und die Linsen schließlich bei kleiner Temperatur 20 Minuten sanft köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Möhren, Sellerie und Kartoffeln schälen, Lauch putzen. Möhren, Sellerie und Kartoffeln in etwa 5 mm große Würfel schneiden, den Lauch längs halbieren und in feine Halbringe schneiden. Das Speckfett wieder in der Pfanne erhitzen und die Gemüsewürfel darin rundherum anrösten. Speckwürfel und Gemüsewürfel nach den 20 Minuten Garzeit zu den Linsen in den Topf geben, dabei die Zwiebel entfernen.

Alles gut durchrühren, erneut aufkochen und dann bei niedriger bis mittlerer Temperatur noch mal 20-25 Minuten sanft köcheln lassen. Das

Gemüse soll nicht zermatschen, die Linsen aber auch nicht mehr zu bissfest sein. In den letzten 10 Minuten Garzeit die Mettenden in die Suppe geben und gar ziehen lassen. Das Lorbeerblatt vor dem Servieren entfernen.

Den Linseneintopf mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Essig abschmecken. In tiefen Tellern anrichten, pro Person eine Wurst auf den Teller legen und die Suppe mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und mit etwas zusätzlichem Essig servieren.



BISMARK[®] CONSULTING

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



Steuern - Recht - Immobilienen



Alles aus einer Hand

Avenida del Mar, 2
03187 Los Montesinos

+34 966 177 940
+34 663 575 501

Email: info@bismark.es
Internet: www.bismark.es

ANGEBOT
WASCHMONAT

Waschmaschine 6 Kg
1.000 RPM Klasse E
275 €

Waschmaschine 8 Kg
1.400 RPM Klasse A+++
299 €

torregrosa
homedesign

Av.de las Cortes Valencianas, 39 03183 Torreveija
www.torregrosahome.com

Inklusive 24-Stunden-Service, Montage und Demontage des Altgeräts.
Fragen Sie nach unserer Finanzierung.



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/El Raiguero, 69 · Algorfa · Email: arthurkaleja@agentes.fiatc.es

Der Flamenco – mehr als nur ein Tanz

Flamenco: Das ist Tanz, Gesang - und das Spiel auf der Gitarre. Spanisches Volksgut und immaterielles Weltkulturerbe. Der Flamenco kommt aus Andalusien und hat dort, in Jerez de la Frontera, eine besondere Tradition.



Der Flamenco-Tanz begleitet die verschiedenen palos und ähnelt einer körperlichen, aber moderaten Bewegung. Sogar sind die positiven Auswirkungen für die psychische und emotionale Gesundheit getestet. Daraus ergibt sich den Begriff flamencoterapia.

Das Klopfen der Füße und die wütende Leidenschaft kennzeichnen die Flamencokunst. Der Flamenco-Tanz bedeutet den dritten Teil der Kunst und hat einen geschichtlichen Hintergrund, der die Entwicklung der spanischen Kultur begleitet.

Sein Ursprung liegt in den ausgegrenzten Dörfern im Süden von Spanien. Sowohl der Tanz als auch die Musik hatten einen Einfluss von den alten Griechen und Römern. Später wurde die Kunst von den Arabern, Juden und sogar Hindus beeinflusst. Mit der Ankunft der Muslime und Juden auf der Iberischen Halbinsel wurden die schon blühende Musik und Tanz Andalusiens von diesen Kulturen beeinflusst.

Heute ist sowohl der Flamenco-Tanz als auch die Musik von jahrhundertelangen Erfahrungen und Vereinigung multikultureller Elemente beeinflusst.

Dank der blühenden Entwicklung der Flamenco-Musik kam die schnelle Entwicklung des Tanzes zum ersten Mal im 18. Jahrhundert auf eine strukturierte Weise.

Die leidenschaftlichen Tänzer beeindruckten das Publikum in den cafés aus dieser Zeit. Rasch begannen die Flamenco-Tänzer die Schau den Flamencosängern zu stehlen. Nach Jahrhunderten kultureller Fusion entwickelte sich rasch eine Kunst, die in Höhlen als Ausdrucksweise für die Roma und anderen unterdrückten Kulturen geboren ist. Es ist das Ergebnis der Fusion des Gesangs mit dem Tanz, die die gesamte Welt verführt hat.

In Abhängigkeit von der Aufregung, den melodischen Phrasen und den Traditionen bezüglich des Gesangs wird der Flamenco-Tanz in mehr als fünfzig verschiedenen palos dargestellt. Sowohl bei der Musik als auch bei dem Tanz spielt die Improvisation eine zentrale Rolle. Auf diese Weise setzt sich den Flamenco-Tanz aus spontanen Ausdrucksweisen der Emotionen der Tänzer zusammen.

Wie tanzen eigentlich Flamenco-Tänzer?

Normalerweise bleiben die Tänzer/innen bewegungslos bei dem Auftritt in den ersten Noten der Melodie. Sie saugen das Anschlagen der Gitarre, das Klatschen und Singen auf, bis die Inspiration kommt. Er oder sie beginnt mit einen leidenschaftlichen Flamenco-Tanz nach dem Rhythmus der Musik. Wir können sogar die Gesichtsausdrücke der Tänzer während der Show bemerken.

Der Flamenco-Tänzer interpretiert den Liedtext durch seinen Tanz. Er tanzt auf eine milde und elegante Weise, die sich von dem schwingenden Klopfen der Füße stark gegen den Boden abheben. Die Duette, die in der Regel aus einem Mann und einer Frau bestehen, sind normalerweise intensive Tänze. Die Flamenco-Tänzer halten einen festen, ständigen und aggressiven Blick. Das Ergebnis ist ein leidenschaftlicher Wettbewerb zwischen den beiden.



Quelle: Internet

Martin Zaic
Diplom-Physiotherapeut



Unsere Leistungen

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



PHYSIOTHERAPIE

Rehabilitation · Medizinische Fitness

C./ Vistahermosa, 74
03190 Pilar de la Horadada
647 549 702
965 352 680

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



**Verlässlichkeit
schafft Vertrauen**

Unser Weg - Unser Ziel

Behörden- Angelegenheiten	Wir helfen Ihnen. Rufen Sie uns an!	E-Mail: martina@mfischer.es
Steuervertretungen	Terminvereinbarung wird erbeten.	Telefon: (+34) 966 761 169
Abwicklung von Immobilienkäufen oder -verkäufen	Geschäftszeiten: Mo - Fr 8-15 Uhr	Fax: (+34) 966 773 120

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



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



Autoversicherung ab 149 €



Vollkasko-Schutz

für Ihr Gebäude, Ihren Hausrat, Schmuck & Wertsachen

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

www.goring-online.com

Besuchen
Sie unsere
neuen Büros in
SAN FULGENCIO
und
ORIHUELA COSTA

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
Orihuela Costa: Calle Unamuno, 1, La Zenia, Tel. 96 527 18 51

Dra.MO

MÉDICO ESTÉTICO · DRA. MIRIAM OUADH MORÁN



Ästhetische Medizin

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

Behandlungen mit Hyaluronsäure

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

Behandlungen bei Haarausfall

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

Behandlung zur Hautverjüngung

- Chemisches Peeling
- Dermapen
- Microneedling
- Behandlung mit Vitaminen

Botox-Behandlungen im Gesicht

Falten auf der Stirn, zwischen den Augenbrauen und Krähenfüße.

Dra.MO

MÉDICO ESTÉTICO · DRA. MIRIAM OUADH MORÁN

- Dra Miriam Ouadh
- doctora.mo



Deutschsprachige Ärztin

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

Hier könnte Ihre Werbung stehen!!!



711 029 657



LIVE-FUSSBALL
Alle Spiele - Alle Tore



Free Internet



MITTWOCH
SCHNITZELTAG
Schnitzel mit vielen verschiedenen Saucen dazu Pommes oder Bratkartoffeln
8,90 €



Papillón
Bar - Restaurante

C./ de las Dalias, 2 | 03184 Torrevieja | Tel: 669 665 760

Highlights im Oktober

Gemütliches Zusammensein mit Stimmungs-Musik
jeden Samstag von 14-17 Uhr
und ein gutes Essen für nur **2,50 €**

Jeden Sonntag ab 12 Uhr
Sonntagsbraten (Schwein oder Rind mit Kartoffeln und Gemüse, dazu selbstgemachte leckere Sosse)
ab **9,90 €**



Jeden Freitag im November

ab 18 Uhr
Grünkohl mit Kassler, Mettenden und Kartoffeln



Mo - Sa ab 9:00 Uhr
So ab 11:00 Uhr



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

Friseur-Salon

MONA Lisa



Anja

(Friseurmeisterin Silber)
La Zenia
Calle San Antonio 5
Local 11

669 199 742

Wir haben den Service für SIE erweitert

Nagelkosmetik

Medizinische
Fusspflege



Oxana



Karin



multi
servicio

Finca el Garbanzuelo 2
03186 Torreveja
Los Balcones

Malerarbeiten

Solarinstallation

Elektriker und Klempner

Bau und Renovierungen

Pools und Projekte

Innenarchitektur

Übersetzungen



klmmultiservicio@gmail.com



klmmultiservicio1



klmservicio1



+34 618 707 575



+34 684 076 245

Español
English
Deutsch



Transitions™ light intelligent lenses™

Die intelligenten Brillengläser mit schneller Eintönung

Die Transitions™ Gläser sorgen mit ihrer dynamischen Tönung für eine angenehme und kontrastreiche Sicht im Freien sowie in Innenräumen. Dank des integrierten Eye Protect System schützen sie die Augen zuverlässig vor UV-Strahlung und blau-violettem Licht.

ÓPTICA FISHER

Bewährter Service seit über 20 Jahren

Wir freuen uns auf Sie!

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



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

Wie Ängste, Phobien und Panikattacken die Lebensqualität einschränken



Moderne Ansätze der Psychotherapie können erfolgreich Abhilfe leisten.



Unterschiedliche Formen der Angst

- Generalisierte Angststörung (GAS)
- Soziale Angststörung
- Panikstörung
- Spezifische Phobien
- Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Ängste sind ein integraler Bestandteil des menschlichen Daseins. Sie sind Emotionen, die uns in verschiedenen Formen und Intensitäten begleiten, und sie können von rationalen Sorgen bis hin zu irrationalen Phobien reichen. Diese unsichtbaren Schatten unserer Seele können uns lähmen, unsere Handlungen beeinflussen und sogar unser tägliches Leben dominieren.

Eine der grundlegendsten Ängste des Menschen ist die Angst vor dem Unbekannten. Die Unsicherheit über die Zukunft, sei es im Beruf, in Beziehungen oder in persönlichen Ambitionen, kann zu erheblicher Furcht führen. Diese Angst vor dem Ungewissen ist tief in unserer evolutionären Geschichte verwurzelt und diente als Überlebensmechanismus. In der modernen Welt, in der die Zukunft oft unvorhersehbar erscheint, ist diese Angst jedoch allgegenwärtig und kann zu Stress, Schlaflosigkeit und sogar Depressionen führen.

Eine weitere häufige Angst ist die Angst vor Ablehnung und sozialer Ausgrenzung. Menschen sind soziale Wesen, und die Furcht davor, nicht akzeptiert oder gemocht zu werden, kann tiefgreifende Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl haben. Diese Angst kann dazu führen, dass Menschen ihre Meinungen zurückhalten, sich in sozialen Situationen unwohl fühlen und sich sogar von sozialen Interaktionen zurückziehen. Die Angst vor Ablehnung kann auch die Bildung von engen Beziehungen behindern, da Menschen sich aus Angst vor Enttäuschung zurückhalten können.

Eine besonders intensive Form der Angst ist die Angst vor dem Versagen. Dies kann sowohl im beruflichen als auch im persönlichen Bereich auftreten. Die Furcht davor, nicht den Erwartungen gerecht zu werden, sei es von anderen oder von sich selbst, kann zu enormem Druck und Stress führen. Diese Angst kann das Selbstvertrauen beeinträchtigen und Menschen davon abhalten, neue Herausforderungen anzunehmen oder ihre Fähigkeiten zu entfalten.

Phobien sind eine weitere Art von Angststörung, die Menschen in

verschiedenen Formen erleben können. Phobien sind extreme oder irrational starke Ängste vor bestimmten Objekten, Tieren, Orten oder Situationen. Menschen mit Phobien erleben oft intensiven Stress und Panikattacken, wenn sie mit ihrem phobischen Auslöser konfrontiert werden. Dies kann ihr tägliches Leben erheblich beeinträchtigen und sie dazu zwingen, bestimmte Aktivitäten zu vermeiden, um ihre Ängste zu vermeiden.

Es ist wichtig zu betonen, dass Ängste ein normaler Teil des menschlichen Lebens sind. Jeder Mensch erfährt Ängste in unterschiedlichem Maße und in verschiedenen Situationen. Es ist jedoch entscheidend, diese Ängste anzuerkennen und sich ihnen zu stellen, anstatt sie zu ignorieren oder zu unterdrücken. Professionelle Hilfe in Form von Therapie oder Beratung kann Menschen helfen, ihre Ängste zu bewältigen und ihnen beizubringen, damit umzugehen.

In einem komplexen und sich ständig verändernden Leben sind Ängste unvermeidlich. Sie sind Herausforderungen, die uns dazu drängen, uns selbst zu verstehen, zu wachsen und zu lernen. In dem wir unsere Ängste akzeptieren und lernen, mit ihnen umzugehen, können wir die unsichtbaren Schatten unserer Seele in Licht verwandeln und ein erfüllteres Leben führen.

Im CENTRO INTERNACIONAL DE ATENCION PSICOLOGICA finden Sie Hilfe in Ihrer Sprache, auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Das Angebot hierzu kann sowohl in meiner Praxis als auch per Online-Sitzung mit Skype, Meet oder WhatsApp-Videocall wahrgenommen werden.

Mirko Bruns, Diplom-Psychologe

Col. N°CV-10593

CENTRO INTERNACIONAL DE ATENCION PSICOLOGICA

NEU: Los Montesinos: Avda La Marquesa, 34

Denia: C/Rosario, 5 (Praxis Dr. Henkel)

Tel. & WhatsApp: (+34) 630 341 888

(Termine nur nach Vereinbarung)

mirko.brunsgmail.com

Für Ihre Haus-, Auto- und Krankenversicherung
finden Sie uns jetzt auch in:

San Fulgencio

Calle Mar Jónico, 4, Tel. 96 527 222 0
sanfulgencio@goring-online.com



Orihuela Costa

Calle Unamuno, 1, La Zenia, Tel. 96 527 18 51
orihuelacosta@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

www.goring-online.com



Restaurante

Zum Bräustüberl

Deutsch-Österreichische Küche

Mit neuer Herbst/Winter Speisekarte

Donnerstags
LEBERTAG



9,90 €

Leber



Täglich wechselnder
Mittagstisch!



9,90 €



Fisch & Chips

Freitags
FISCHTAG

Samstags
SCHNITZELTAG



Schnitzel

9,90 €

Mo & Di Ruhetag

Mittwoch bis Sonntag ab 13 Uhr bis nix mehr los ist!

Reservierung und Auskunft: ☎ 625 081 701

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

Schluss mit DIÄT - Fettreduktion ohne Einschränkung von Genussqualität!

In diesem Artikel möchte ich Dir ein paar spannende Impulse mit auf den Weg geben, durch die sich dein Körperfett und auch deine Problemzonen verbessern können, ohne eine strenge Diät zu verfolgen und ohne Einschränkung von Genussqualität.

Warum läßt eine Diät sich sehr selten langfristig in den Alltag integrieren?

.. weil der Verzicht viel zu groß ist und die Genussqualität verloren geht. Jeder, der schonmal eine Diät gemacht hat, weiß, dass es sehr häufig nach dem Erreichen des Gesetzten Zieles, zu einem Jo-Jo- Effekt kommt und man doch wieder in die alten Muster zurückfällt. Dazu kommt, dass eine Diät nie individuell ist und es auch nicht die eine Ernährungsweise gibt, die bei jedem Menschen zum gleichen Ergebnis führt. Wir alle sind nunmal sehr unterschiedlich und somit ist es auch bei der Ernährung sehr wichtig zu beachten, dass für den einen Menschen z.B. die Kohlenhydrate am Abend sehr gut geeignet sein können, jedoch für den anderen eher weniger.

Um genau diese Unterschiede geht es auch in meiner Arbeit. Mein Name ist Lisa und ich arbeite aktuell als Gesundheitscoach täglich mit vielen verschiedenen Menschentypen an ihrer ganzheitlichen Gesundheit, um wieder mehr Vitalität und Wohlbefinden ins eigene Leben zu bringen.

Es geht speziell darum, eine Ernährungsweise zu finden, die zum eigenen Körper passt, um langfristig fit und gesund zu bleiben und auch das eigene Gewicht zu regulieren.

Ein sehr häufiges, immer wieder auftretendes Problem meiner Kunden, ist der mangelnde Fettstoffwechsel! Das bedeutet, dass der eigene Körper sich bei der Energiegewinnung zu wenig an eigenen Reserven und Depots bedient, welches die Folge einer falschen Ernährungsweise ist.



Einen mangelnden Fettstoffwechsel erkennst du daran, dass du trotz sportlicher Betätigung und scheinbar gesunder und ausgewogener Ernährung stetig zunimmst oder das Abnehmen einfach nicht klappt, du plötzlich an Körperbereichen Fette einlagerst, die vorher nie ein Problem darstellten.

Wie können wir es also schaffen, unseren Fettstoffwechsel wieder in Gang zu bringen, um auch den Problemzonen, die wir an uns selber wahrnehmen, entgegenzuwirken?

Mit Problemzonen meine ich z.B. den Hüftspeck, das Bauchfett und auch die Fetteinlagerungen in den Oberschenkeln.

Um deinen Fettstoffwechsel wieder in Gang zu bringen, ist das

Frühstück die wichtigste und wegweisende Mahlzeit für den gesamten Tag!

Häufig besteht unser Frühstück aus „Kohlenhydraten“ wie Brot, Brötchen, andere Backwaren, Müsli oder Haferflocken. Natürlich sind komplexe Kohlenhydrate wie z.B. die Haferflocken extrem gesund - doch für einen Menschen der einen mangelnden Fettstoffwechsel aufweist am Morgen eine totale Katastrophe!! Genauso wie das Brot, die Brötchen oder jegliches Frühstück welches Kohlenhydrate enthält. Kohlenhydrate sorgen



dafür das unser Blutzuckerspiegel ansteigt, sobald dies geschieht wird von unserer Bauchspeicheldrüse Insulin produziert um diesen wieder zu regulieren. IMMER wenn Insulin im Blut vorhanden ist, ist unser Fettstoffwechsel ausgeschaltet.

Ideal wäre ein Frühstück bestehend aus Eiweißen und Fetten in Kombination. Dies sorgt für einen stabilen Blutzuckerspiegel, hält lange satt und aktiviert unseren Fettstoffwechsel! Ein weiterer sehr positiver Effekt dieses Frühstücks -> Energieschwankungen und auch Heißhungerattacken bleiben fern und deine kognitive Leistungsfähigkeit erhöht sich.

Diese kleine Anpassung im Alltag kann auch bei Dir für sehr große Erfolge sorgen!

Frühstückstips - Fette und Eiweiße:

1. Quark / Griechischer Joghurt (10-20% fett) mit Beerenobst, Nüssen und Chiasamen
2. Chiapudding mit Kokosmilch, Kokosjoghurt, Walnüssen und Papaya
3. Rührei mit Käse, Speck und Tomaten
4. Omlette mit Spinat, Champions und Schafskäse
5. Spiegeleier mit Räucherlachs und Avocado
6. Tomato Mozzarella mit Sonnenblumenkernen und Pesto
7. Ein Glas warmes Zitronenwasser am Morgen ist mein All-Time-Favorite, um den Stoffwechsel in Gang zu setzen.



von Lisa Janssen
Ernährungscoach

Medical & Beauty



Maren Hustan

622 571 730

- Kosmetik
- Permanent Make-up
- Nagelmodellage
- Wimpernextensions
- Falten unterspritzen
- Microdermabrasion

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



pikolin

ERNEUERE DEINE ENTSPANNUNG

DISCOUNT
50% + 15%

Verfügbare Modelle
in der Aktion prüfen

torregrosa
homedesign

Av. de las Cortes Valencianas, 39 03183 Torrevieja
www.torregrosahome.com

Die Zukunft des Schlafens.



Verwandeln Sie Ihr Bett in eine
intelligente Wellness-Oase. Jetzt
sofort zum Vorzugspreis bei
Dynaglobe bestellen.

- ✓ Lifestyle
- ✓ Wellness
- ✓ Gesundheit


dynaglobe
einfach schlafen

www.dynaglobe.de

Brunnener Str. 15 | 86511 Schmiechen | Fon +49 (0) 8206 903 305

Vervielfältiger	▼	hoherBerg	▼	in Ordnung	▼	Verb substantivieren	▼	leichter Galopp	▼
afrikani. Religion		unumstößlich	▼			Hauptstadt Lettland	▼	Verhüllung	▼
	▶			griechische Insel	▶				
				Plattenaufleger	▼				
Gewichtseinheit	▶					Staat in Asien	▶		
Musikauftritt						Verzicht			
	▶			Milchprodukt (-h)	▶				
				ich kann nicht ...	▼				
Laufvogel	▶								
Muskelanspannung				Störung	▶				
	▶			Zahl	▼				
						Tonarten	▶		
						Abholzen	▼		
Zahl		In diesem Raum	▶						Wärme abgebend
	▶								▼
				Kosmetikfarbe	▶				
				Wahrnehmung	▼				
Lokal wo man was trinkt	Dativ wir	▶				alte Währung	▶		jemand der sucht
	Hauptstadt von Eritrea	▼				Regulator			
				Irländer	▶			Kreis-Soest KFZ	▶
				ausgeschlossen	▼			Raubfisch	▼
Kopfbedeckung	▶								
Hektometer									
	▶								
		dicht	▶			Ausruf	▶		
		Obstbrei	▼			Zahl	▼		
Amerikaner	▶								
Fischart				Leihhaus	▶				
				direkte Anrede	▼				
	▶							männliche Person	▶
alt-römische Münze	▶			ursprüngliche Form	▶				



AKROPOLIS

RESTAURANTE

COCINA GRIEGA



MENU



 (+34) 602 696 869

CC TORRETA FLORIDA
AVDA. MIGUEL DE UNAMUNO 1E,
TORREVIEJA



Spanier fahren nach Portugal, um dort billiger einzukaufen

Solange die derzeitige Wirtschaftslage anhält und die portugiesische Regierung ihre Null-Mehrwertsteuer-Politik fortsetzt, ist damit zu rechnen, dass die Bewohner der spanischen Grenzregionen weiterhin über die Grenze reisen, um Geld zu sparen. Die Senkung der Mehrwertsteuer auf Grundnahrungsmittel in Portugal hat zahlreiche spanische Einwohner aus Galizien, Kastilien und León, Extremadura und sogar Andalusien dazu ermutigt, für ihre Lebensmitteleinkäufe nach Portugal zu fahren. Dies bedeutet, dass viele Spanier jetzt von der Mehrwertsteuersenkung auf Lebensmittel in Portugal profitieren, indem sie die Grenze überqueren, um in den Supermärkten zu sparen.



Keine Mehrwertsteuer auf Grundnahrungsmittel in Portugal

Ab April 2023 hat die portugiesische Regierung einen Mehrwertersatz von Null auf 44 Grundlebensmittel eingeführt, darunter frisches, gekühltes und gefrorenes Fleisch, Fisch, Gemüse, Reis, Nudeln, Käse, Milch, Joghurt und bestimmte Früchte wie Äpfel, Birnen, Orangen und Melonen sowie Hülsenfrüchte und Gemüse, aber auch Getränke. Diese Maßnahme wurde eingeführt, um den durch die hohe Inflation im Land verursachten finanziellen Druck zu mindern, und wird vorbehaltlich vorläufiger Bedingungen bis Ende Oktober gelten. Bei einigen Produkten wurden bereits Preissenkungen zwischen 6 und 19 % vorgenommen.

Spanische Einwohner kaufen in Portugal ein

Infolgedessen hat sich in den spanischen Städten nahe der portugiesischen Grenze, insbesondere in der nordwestlichen Region Galizien, aber auch in anderen Landesteilen nahe der portugiesischen Grenze, ein neuer Trend herausgebildet: Einwohner Spaniens reisen nach Portugal, um dort Lebensmittel einzukaufen und von den durch die Mehrwertsteuersenkung reduzierten Preisen zu profitieren.

Wieviel billiger ist es, in Portugal im Vergleich zu Spanien einzukaufen?

Um die Supermarktpreise zu vergleichen, haben die spanischen Medien die harte Arbeit für uns erledigt. La Sexta, ein spani-

sches Nachrichtenmagazin, hat einen Vergleichstest von Supermarktwaren in Galizien und jenseits der Grenze in Valença do Minho, Portugal, durchgeführt. Dabei stellte sich heraus, dass der portugiesische Supermarkt einen um 26,5 % niedrigeren Preis anbot.

Ein anderer spanischer Sender, Antena 3, führte ebenfalls einen Preistest durch und verglich die Kosten für einen Liter Milch, Hühnchen, einen Laib Brot und drei Orangen in einem portugiesischen Supermarkt, die sich auf 5,37 € beliefen. Im Gegensatz dazu verlangte ein Supermarkt in Tui, Pontevedra, 8,50 € für die gleichen Artikel, was einen Unterschied von über 3 € ergab.

Obwohl die Inflation zu sinken scheint und die spanische Regierung die Mehrwertsteuer auf Lebensmittel gesenkt hat, sind die Preise in Spanien weiter gestiegen. Laut INE-Statistiken waren die Preise im Herbst um 6 % teurer als im gleichen Zeitraum des Vorjahres, wobei die Lebensmittelkosten im letzten Jahr um 16,6 % gestiegen sind, was die höchste Jahresrate seit Januar 1994 darstellt. Solange dieser Trend anhält und die portugiesische Regierung ihre Null-Mehrwertsteuer-Politik beibehält, ist zu erwarten, dass die Bewohner der spanischen Grenzregionen weiterhin nach Portugal reisen werden, um von den niedrigeren Preisen zu profitieren.

Quelle: Internet

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

**Diese Anzeige ist
geschwärzt,
weil sie
nicht bezahlt
wurde!**

In Sun Properties Spain

Unsere 24-jährige
Erfahrung ist Ihre **GARANTIE**
und erspart Ihnen **GELD,**
ZEIT und **ENERGIE**



www.insunproperties.com
info@insunproperties.com

966 765 827
699 416 424
626 391 587

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

Ihr Deutschsprachiges Immobilienbüro an der Costa Blanca Süd - Orihuela Costa

Unsere belgischen, skandinavischen und englischen Kunden suchen **IHRE** Immobilie

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

Aufgrund der 24-jährigen Kooperation mit internationalen Agenten und Werbung auf zahlreichen Immobilienportalen verfügen wir über ein internationales Kunden Klientel. In Sun Properties legt Wert auf **erstklassigen Kundenservice, professionelle und freundliche Beratung.** Durch die 24-jährige Berufserfahrung und einer Rechtsabteilung im eigenen Büro, können die Österreicherinnen kompetente Auskunft in steuerrechtlichen Fragen geben bei:

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

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

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

Las Filipinas - Villa



Ref 10662 339.900 € 4 4

Guardamar - Penthouse



Ref 10449 255.000 € 3 2

Villamartin - Reihenhaus



Ref 11638 159.000 € 3 2

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: Fr. José Luts | vicepresidenta@clubcrisol.es | www.clubcrisol.es

Computer Club International

Deutschsprachiger Computer Club an der Costa Blanca Süd

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

Deutscher Golf Club Costa Blanca

Golfen mit Gleichsprachigen auf allen Golfplätzen zwischen Alicante und Murcia

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

Die flotten Geher

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

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

dTOC Deutschsprachiger Tisch Orihuela Costa

"Bewährtes Erhalten und Neues Versuchen"

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

Fröhliche Wanderer

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

Wandern macht den Kopf frei für Dinge die wirklich zählen im Leben

"Die fröhlichen Wanderer" wandern immer donnerstags.

Interessengemeinschaft Euro Club Torrevieja

Internationale deutschsprachige Gruppe an der südlichen Costa Blanca

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

Skippertreff Torrevieja

Deutschsprachiger Nautikclub

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

Wanderfreunde Gemässigt wandern

Wandertag: jeden Dienstag ab La Mata

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

FFKK

Organisation von Festen, Fahrten, Konzerten, Kultur

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



Lustiges



UMB AU UND INNENEINRICHTUNG

VERBOUWINGEN EN INTERIEUR DESIGN

Interior



interior design

Design und Umbau

komplett von A bis Z
www.dat-interior.eu

+34 649 770 091 - 965 077 116



Exterior

WWW.DAT-INTERIOR.EU 965 077 116 - 649 770 091 GUARDAMAR DEL SEGURA

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

2024 - 8 Tage Mittelmeerkreuzfahrt MSC Seaside ab Valencia



Termine und Preise:

- 02. Mai ab 749€*
- 30. Mai ab 799€*
- 15. Aug ab 1.215€*
- 22. Aug ab 1.115€*
- 26. Sep ab 799€*
- 03. Okt ab 799€*
- 17. Okt ab 749€*

*Preis pro Person in Doppelkabine mit All inklusive „Easy Plus“ und inkl. Hafengeb.
Nicht inbegriffen: Trinkgelder 84€
*Bustransfer von La Zenia, Torrevieja, Quesada, La Marina, Elche, Benidorm und Ondara inklusive.

2024 - 11 Tage Mittelmeerkreuzfahrt MSC Orchestra ab Alicante



Termine und Preise:

- 01. Mai ab 1.279€*
- 20. Juni ab 1.369€*
- 28. Sep ab 1.369€*
- 08. Okt ab 1.329€*
- 18. Okt ab 1.329€*

*Preis pro Person in Doppelkabine mit All inklusive „Easy Plus“ und inkl. Hafengeb.
Nicht inbegriffen: Trinkgelder 120€
*Bustransfer von La Zenia, Torrevieja, Quesada, La Marina und Elche inklusive.

22.12.2023 - 8 Tage Weihnachtskreuzfahrt mit MSC World Europa ab Barcelona



Innen Bella	1.199€
Aussen Fantastica	1.339€
Balkon mit Meerblick	1.489€

*Preis pro Person in Doppelkabine mit All inklusive „Easy Plus“ und inkl. Hafengeb. - Nicht inbegriffen: Trinkgelder 84€
*Bustransfer von La Zenia, Torrevieja, Quesada, La Marina, Elche, Benidorm und Ondara inklusive.

7. Jan 2025 - 117 Tage Weltreise mit MSC Magnifica ab Barcelona



Innen	ab 17.431€
Balkon Fantastica BM1	ab 23.351€

*Preis pro Person in Doppelkabine mit Vollpension - inkl. Hafengeb. - Trinkgelder inbegriffen

Rätselspaß: Nicht nur für Profis

KNOBELAUFGABEN

Das Geldstück

Nach einer Safttour findet eine Frau ein Geldstück auf dem Fußweg und hebt es auf. Obwohl der Mond nicht am Himmel zu sehen und auch keine Straßenbeleuchtung eingeschaltet war, hatte sie das Geldstück schon von weitem gesehen.

Wie ist das möglich?

Im Hafen

Lösung: Es ist helllicher Tag.

In einem Hafen hatten vier Schiffe festgemacht. Am Mittag des 2. Januar 1953 verließen sie gleichzeitig den Hafen. Es ist bekannt, dass das erste Schiff alle 4 Wochen in diesen Hafen zurückkehrte, das zweite Schiff alle 8 Wochen, das dritte alle 12 Wochen und das vierte alle 16 Wochen.

Wann trafen alle Schiffe das erste Mal wieder in diesem Hafen zusammen?

Lösung: Nach 48 Wochen treffen alle 4 Schiffe wieder zusammen in den Hafen ein

Fehlersuche



Im rechten Bild haben sich 10 Fehler eingeschlichen.

SUDOKU

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

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

Bar-Restaurant

Calle Republica Dominicana, Ed. Tiron Pichon, Local 1B, Pueblo Príncipe, 03189 Orihuela Costa
+34 616 79 23 55

Öffnungszeiten: 16 Uhr bis Ende
Küche: 17.30 - 21.30 Uhr
Happy Hour: 16.00 - 18.00 Uhr

Montag + Donnerstag
Schnitzeltag mit Pommes und Salat

8.90€

Freitag Fisch & Chips mit Pommes und Salat

8.90€

3 Gänge Menü
10,90 - 12,90 €

Mona Nowak

PITCH
& PINT

M&D

Medien- und Dienstleistungsservice

Ole Janssen

(+49) 1724212734

(+34) 711029657

Wir erstellen für Sie:

- Visitenkarten
- Flyer & Prospekte
- Firmenlogos
- Broschüren
- Prof. Webseiten
- u.v.m.



Alles aus einer Hand

Jekatex

bedding & more



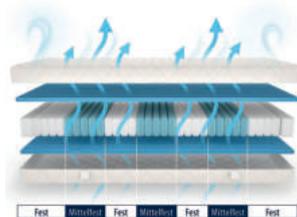
Storchweg 4
35716 Ewersbach
+49 (0) 2774 / 800 73 84
info@jekatex.de

JEKATEX BEDDING & MORE

BETTWAREN, MATRATZEN, NACKENKISSEN UND SCHLAFZUBEHÖR.



Nackenstützkissen Sleepy
49,99 €



Taschenfederkernmatratze RIO
Standardmaß 149,00 €



4-Jahresbett - Hohenstein
Standardmaß 35,00 €

WIR LIEFERN DIREKT NACH SPANIEN - OHNE AUFPREIS!

WWW.JEKATEXHOME.DE

TESTAMENT IN SPANIEN

Nach mir die Sintflut. Wer so denkt, braucht kein Testament. Wer aber seinen Erben einen geordneten Nachlass hinterlassen will, sollte sein Erbe frühzeitig regeln.

Die meisten machen sich viel zu spät oder gar keine Gedanken mit der eigenen Nachlassplanung. Oft gibt es kein Testament. Für die Erben können dadurch aber erhebliche Probleme entstehen.

Ihre Familienangehörigen haben es im Falle Ihres Ablebens schon schwer genug. Neben Trauer müssen sie sich mit einem Haufen Papierkram herumschlagen und unzählige Behördengänge bewältigen. Erleichtern Sie Ihnen die Arbeit und hinterlassen Sie einen geordneten Nachlass. Das verhindert Streit unter den Hinterbliebenen und verschafft mehr Zeit für die Trauerbewältigung. Fast alle der denkbaren Nachteile lassen sich dank eines Testaments einfach vermeiden.



Was können Sie in einem Testament regeln?

In einem Testament können Sie grundsätzlich völlig frei bestimmen, wer in welchem Umfang erben soll und wer gegebenenfalls enterbt werden soll. Niemand kann Sie zu einer bestimmten Verfügung zwingen. Es gibt jedoch eine gesetzliche Einschränkung: den Pflichtteil. Den leiblichen Kindern und dem Ehegatten verbleiben mindestens ihre Pflichtteile.

Erbeinsetzung und Ersatzerbe

Die Erbeinsetzung bezieht sich immer auf das gesamte Vermögen, nicht auf einzelne Gegenstände.

Einzelne Gegenstände zu benennen, ist keine Erbeinsetzung, sondern ein Vermächtnis.

Die einfachste Testamentsform ist die Ernennung eines Alleinerben. Dadurch wird eine komplizierte Erbengemeinschaft vermieden, die den Nachlass unter sich aufteilen muss und oft sich jahrelang um den Nachlass streiten.

In der Regel setzen sich die Ehepartner zunächst gegenseitig als Alleinerben ein. Der Alleinerbe erhält die komplette Erbschaft. Der Nacherbe (meistens die gemeinsamen Kinder) erhält den Nachlass nach dem Vorerben.

Als Erben können auch gemeinnützige Organisationen wie Vereine und Stiftungen eingesetzt werden. Benennen Sie unbedingt auch immer einen Ersatzerben für den Fall, dass der vorgesehene Erbe das Erbe nicht annehmen kann, weil er zum Beispiel vor dem Erbfall stirbt und wegfällt oder weil er das Erbe ausschlägt. Sonst tritt wieder die gesetzliche Erbfolge ein, die den eigenen Wünschen vielleicht nicht entspricht.

Das müssen Sie beim spanischen Testament beachten

Fast alle der denkbaren Nachteile lassen sich dank eines Testaments einfach vermeiden. Das sogenannte Berliner Testament (gemeinschaftliches Testament) oder Erbverträge sind nach spanischem Recht unzulässig und werden nicht anerkannt. Diese Formen der letztwilligen Verfügung existieren in Spanien nicht. In Spanien bestimmt jeder Ehegatte getrennt über sein Vermögen. Jeder der Ehegatten kann nur für sich selber ein Einzeltestament errichten. Ein Testament, das in Spanien nicht der gesetzlich vorgeschriebenen Form entspricht, ist schlichtweg nichtig.

Vorteile eines notariellen Testaments in Spanien

Die Vorteile eines notariellen Testaments in Spanien bestehen unter anderem darin, dass der Notar nicht nur die Einhaltung der gesetzlich vorgeschriebenen Form garantiert, sondern vor allem die inhaltliche Richtigkeit. Außerdem prüft der Notar die Testierfähigkeit des Erblassers. Auf diese Weise bietet das spanische Testament, das vor einem Notar erstellt wird, absolute Rechtssicherheit und vermeidet so jahrelange und teure Erbstreitigkeiten. Weitere praktische Vorteile eines notariellen Testaments in Spanien sind die schnelle Handlungsfähigkeit für Ihre Erben und unkomplizierte Abwicklung der Erbschaftsannahme. Lästige Behördengänge und aufwendige bürokratische Verfahren entfallen, wie zum Beispiel die Beantragung eines Erbscheins, die Einholung von Apostillen, beglaubigte Übersetzungen von Urkunden etc. Darüber hinaus werden nur notariell beurkundete Testamente im Zentralen Testamentsregister in Madrid verwahrt. Nur so ist Ihr Testament vor Diebstahl, Fälschung, Verlust oder Vernichtung sicher geschützt und kann im Erbfall schnell aufgefunden werden, wodurch die Abwicklung der Erbschaft in Spanien schnell und unkompliziert möglich ist.

Fast alle der denkbaren Nachteile lassen sich dank eines Testaments einfach vermeiden

Die Abgabefrist der Erbschaftsteuererklärung beträgt nur sechs Monate. Sechs Monate vergehen sehr schnell und ohne Testament in Spanien ist das zeitlich gar nicht zu schaffen. Wenn diese Frist nicht eingehalten wird, droht ein Bußgeld. Darum sollten Sie in Spanien ein Testament auf jeden Fall vor einem Notar beurkunden lassen.

Ohne Testament

Wenn bei einem Todesfall der Verstorbene kein Testament hinterlegt hat, dann tritt automatisch die gesetzliche Erbfolge ein.

Und daran kann auch niemand mehr etwas ändern. Die meisten Ehepaare gehen davon aus, dass im Todesfall der überlebende Ehepartner alles allein erbt. Aber das ist ein Irrglaube. Gesetzliche Erben sind in erster Linie die Kinder des Verstorbenen. Das notarielle Testament in Spanien erspart Ihren Erben sehr viel Geld, Zeit und Nerven. Hatte der Verstorbene außerdem seinen letzten gewöhnlichen Aufenthalt in Spanien (Residencia), gilt ausschließlich spanisches Erbrecht für die Abwicklung der Erbschaft. Das Nachlassgericht des Heimatlandes ist für die Erteilung eines Erbscheines nicht mehr zuständig, was die Sache für die Erben noch komplizierter macht. Dann muss nämlich in Spanien das Erbenfeststellungsverfahren (declaración de herederos) vor einem Notar durchgeführt werden, was unter anderem die Hinzuziehung von zwei Zeugen notwendig macht. Sie müssen sich darauf einstellen, dass Sie ohne Testament zur Abwicklung erheblich mehr Zeit und auch viel mehr Geld aufwenden müssen.

Das notarielle Testament in Spanien erspart Ihren Erben sehr viel Geld, Zeit und Nerven.

Widerruf eines früheren Testaments

Ein Testament ist nicht in Stein gemeißelt. Ihre Lebensumstände können sich ändern. Zum Beispiel heiraten Sie wieder oder Ihre Kinder wenden sich von Ihnen ab. Vielleicht werden Ihnen im Alter andere Menschen, die sich um Sie liebevoll kümmern, wichtiger als die eigene Familie. Ein Testament passt immer nur in eine bestimmte Lebenssituation. Ein Testament können Sie jederzeit ändern oder widerrufen. Der Widerruf muss in notarieller Form erfolgen.

Erbrecht

Früher richtete sich das Erbrecht noch nach der Staatsangehörigkeit des Verstorbenen. Seit dem 17. August 2015 gilt die Europäische Erbrechtsverordnung und danach ist jetzt nur noch entscheidend, wo der

Erblasser seinen letzten gewöhnlichen Aufenthalt zum Zeitpunkt seines Todes hatte. Das heißt, dass zum Beispiel für einen Deutschen oder Schweizer oder Österreicher, der in Spanien seinen letzten gewöhnlichen Aufenthalt (Residencia) hatte, das spanische Erbrecht gilt, was einen erheblichen Unterschied zum deutschen oder schweizerischen oder österreichischen Erbrecht bedeutet. Nun erben die Kinder das Vermögen und der Ehegatte erhält nur die reine Nutzung, weil nämlich spanisches Erbrecht für den Ehepartner sehr ungünstig ist. Im spanischen Erbrecht werden Kinder gegenüber dem Ehepartner bevorzugt. Dies kann der Erblasser vermeiden, indem er im Testament ausdrücklich das Erbrecht seiner Staatsangehörigkeit wählt.

Enterben

Manche Kinder mag man am liebsten von der Erbfolge ausschließen, weil man ein ungesundes Verhältnis zueinander hat oder sogar der Kontakt komplett abgebrochen wurde. Wenn Sie ein Kind von der Erbfolge ausschließen, heißt das nicht unbedingt, dass es überhaupt nichts erhält. Das Kind hat einen Anspruch auf den Pflichtteil. Der Pflichtteil besteht in der Hälfte des Wertes des gesetzlichen Erbteils nach deutschem Erbrecht.

Beachten Sie außerdem, dass durch die Ausschließung von der Erbfolge nicht nur das enterbte Kind ausgeschlossen ist, sondern auch dessen Kinder und Enkelkinder, wenn diese nicht besonders in dem Testament bedacht werden. Vorsorge ist besser als Nachsorge. Wir empfehlen daher ein komplettes Vorsorgepaket, also eine Kombination aus Testament, gegenseitige Generalvollmacht und Patientenverfügung, um möglichst alle Eventualitäten abzudecken. Nur wer sich rechtzeitig Gedanken macht, ist in jeder Lebensphase abgesichert. Sie können den Pflichtteilsanspruch aber austricksen, indem Sie andere frühzeitig durch Vermögensübertragungen begünstigen. Wo es nichts zu holen gibt, kann

auch nichts gefordert werden.

Fazit

Nachlassfragen sind oft sehr kompliziert. Wir wissen aus Erfahrung nur allzu gut, welche enormen Nachteile es für die Erben hat, wenn der Nachlass nicht geregelt ist. Wir empfehlen Ihnen in jedem Fall eine Beratung durch einen rechtskundigen Fachmann. Auf Empfehlungen in Internetforen sollten Sie nicht vorbehaltlos vertrauen. Die meisten Beiträge und Antworten sind unqualifiziert und stark subjektiv gefärbt. Wer an professioneller Beratung spart, verursacht erhebliche Probleme und hohe Kosten bei testamentarisch nicht richtig geregelter Erbfall.

Sowohl für Residente als auch für Nicht-Residente, die Vermögenswerte (Immobilie, Bankkonto, Auto etc.) in Spanien besitzen, empfehlen wir, unbedingt ein Testament zu errichten und darin ausdrücklich zu bestimmen, dass für Ihren Nachlass das Erbrecht Ihrer Staatsangehörigkeit gelten soll.

Wenn Sie Fragen in Bezug auf die Regelung Ihres Nachlasses haben, beraten wir Sie über die genaue und richtige Formulierung Ihres letzten Willens. Wir verfassen Ihr Testament zweisprachig (deutsch-spanisch), so dass Sie jederzeit wissen, was Sie beim Notar unterschreiben.

Vorsorge ist besser als Nachsorge. Wir empfehlen daher ein komplettes Vorsorgepaket, also eine Kombination aus Testament, gegenseitige Generalvollmacht und Patientenverfügung, um möglichst alle Eventualitäten abzudecken. Nur wer sich rechtzeitig Gedanken macht, ist in jeder Lebensphase abgesichert.

Autor: Serkan Nurdogan

Dipl.-Betriebswirt & Steuerberater
Avenida del Mar 2
03187 Los Montesinos (Alicante)
+34 - 966 177 940
+34 - 663 575 501
info@bismark.es
www.bismark.es

Lustiges: Lachen ist gesund



Psychiartrie

Anja und Martin sind zwei Verrückte, die in einer psychiatrischen Klinik leben.

Eines Tages spazieren sie in der Nähe des Weihers als Anja, die nicht schwimmen kann, ins Wasser fällt und untergeht.

Martin springt sofort ins Wasser und rettet sie.

Am nächsten Tag geht der Direktor der Anstalt zu Martin und sagt: "Hallo Martin, ich habe eine gute Nachricht. Du hast bewiesen, dass Dir ein Menschenleben wieder was bedeutet und somit bist Du geheilt und frei."

Die schlechte, Anja hat sich nach der Rettung in ihrem Badezimmer mit dem Gürtel vom Bademantel erhängt."

Darauf Martin: "Nein, nein sie hat sich nicht erhängt, ich habe sie nur zum Trocknen aufgehängt."

Im Schlafzimmer

"Schaatz, ich bin frisch rasiert. Du weißt doch, was das bedeutet?"

"Ja, dass der Abfluss schon wieder verstopft ist."

In der Bahn

Ein betrunkenener Mann steht in der Straßenbahn und beschimpft die Fahrgäste zu seiner Linken! "Lauter Idioten, lauter Idioten!" Die Leute zu seiner Rechten brüllt er an: "Lauter Ehebrecher, lauter Ehebrecher!"

Plötzlich springt ein Mann auf schreit ihn an: "Was fällt ihnen eigentlich ein? Ich bin seit 20 Jahren verheiratet habe meine Frau noch nie betrogen!"

Darauf fuchtelt der Betrunkene mit seinen Armen und entgegnet lallend: "Dann setz Dich rüber zu den

"Ich vermesse die Schranke!"

"Hätten Sie doch was gesagt, dann hätte ich sie runtergelassen."

"Danke, aber ich brauche die Höhe und nicht die Breite!"

Im Gefängnis

Zwei Männer sitzen im Gefängnis. Fragt der eine: "Warum wurden sie eingesperrt?" Antwortet der andere: "Ich habe Geld gefälscht. Beim Zehner ging's noch, beim Zwanziger auch. Aber beim Dreißiger muss ich wohl einen Fehler gemacht haben!"



Intelligenz kennt keine Grenzen

Ein Mann klettert die geöffnete Bahn-schranke hoch.

"Was machen Sie da?" will der Streckenwächter wissen.

EVA ohne Adam

Gott erwischt Eva, als sie von der verbotenen Frucht isst. Sagt er: "Dafür sollst du bluten." Daraufhin Eva: "Kann ich in monatlichen Raten zahlen?"



Verkaufen Sie Ihr Haus erfolgreich mit uns!




Alexander Pichlmayr
Geschäftsleitung
Abwicklung
alex@inmocb.com
+34 685 647 906



Charlotte Kramer
Beratung Deutsch
& Skandinavisch
info@inmocb.com
+34 697 107 045



Marcel Braun
Verkaufsleitung
und Akquise
marcel@inmocb.com
+34 679 829 278

3 Tipps zum Geld sparen bei dem Verkauf Ihrer Immobilie

Das sonnige Spanien zieht seit Jahrzehnten internationale Käufer und Verkäufer an. Aber wie kann man als Verkäufer eine Immobilie gewinnbringend und dennoch sparsam veräußern? Alexander Pichlmayr, Geschäftsführer von Inmo Investments in La Zenia, Orihuela Costa, teilt einige nützliche Tipps mit uns.

1. Die richtige Preisbewertung:

Die Festlegung des richtigen Preises ist entscheidend. Eine zu hohe Bewertung kann potenzielle Käufer abschrecken und das Objekt könnte längere Zeit auf dem Markt verbleiben, was unnötige Kosten verursacht. Umgekehrt könnte eine zu niedrige Bewertung zu einem schnellen Verkauf, aber auch zu einem Verlust führen. Lassen Sie Ihr Eigentum von einem erfahrenen Experten bewerten, um einen wettbewerbsfähigen, aber realistischen Preis festzulegen.

2. Effektive Präsentation:

Der erste Eindruck zählt! Ein sauberes, aufgeräumtes Zuhause mit klaren, qualitativ hochwertigen Fotos wird mehr Interesse wecken als ein unscharfes Bild eines unordentlichen Raumes.

Investieren Sie in professionelle Immobilienfotografie und vielleicht sogar in kleine Renovierungen oder Verschönerungen, um das Beste aus Ihrer Immobilie herauszuholen. Eine Immobilie sollte so neutral wie möglich vorgestellt werden, so dass ein Kaufinteressent ohne Ablenkungen seine Fantasie frei spielen lassen kann.

3. Vertrauen Sie Experten:

Die richtige Immobilienagentur kann den Unterschied ausmachen. Wählen Sie einen Makler, der Erfahrung in der Region hat, über ein breites Netzwerk verfügt und Ihnen einen erstklassigen Service bietet. Ein guter Makler wird nicht nur potenzielle Käufer anziehen, sondern Sie auch durch den gesamten Verkaufsprozess führen, Ihre Verkaufsunterlagen prüfen und Sie ausführlich beraten, was Ihnen am Ende Zeit, Geld und Überraschungen spart! Zusammengefasst ist der Verkauf einer Immobilie in Spanien zwar herausfordernd, aber mit den richtigen Strategien und Experten an Ihrer Seite wird er zu einer lohnenswerten Erfahrung. Bei weiteren Fragen oder für eine persönliche Beratung steht Ihnen Alexander Pichlmayr und das Team von Inmo Investments jederzeit gerne zur Verfügung!

> Jetzt anmelden bei unserem Steuerseminar am 29.9.23!



- INTERNATIONALE VERMARKTUNG IHRER IMMOBILIE
- IN IHRER NÄHE: BÜRO IN LA ZENIA DIREKT NEBEN DER N332
- KOMPLETTER ABWICKLUNGSSERVICE FÜR VERKÄUFER
- KOSTENLOSE IMMOBILIENBEWERTUNG

 (+34) 966 919 917  inmoinvestments.com/de
C/Alhambra 18 - La Zenia - 03189 Orihuela Costa

Elektroautos

Mehr Elektroautos bei Neuzulassungen in Spanien



Dass chinesische Marken wie MG bei Elektroautos ganz vorn dabei sind, zeigt der neue Mg4.

Mit 4,29 Metern Länge gleiche Maße wie Konkurrent VW ID.3

Zwei Batterien: 51 und 64 kWh für 350 und 450 Kilometer Reichweite

Preis: 19.480 €

Die Förderprogramme in Spanien zur Elektromobilität werden als „MOVES“ bezeichnet. Im April 2021 hat die Regierung das aktuelle Programm MOVES III vorgestellt und beschlossen. Das Programm hat einen Etat von 400 Millionen Euro bis 2023, kann aber bei Bedarf auf bis zu 800 Millionen Euro erweitert werden. Damit wächst der Zuschuss beim Kauf eines Elektroautos auf bis zu 7.000 Euro. In Spanien muss zur Erlangung der vollen Prämie für den Käufer ein mehr als 7 Jahre alter Gebrauchtwagen verschrottet werden.

Wird jedoch kein Altfahrzeug zur Verschrottung gegeben reduziert sich der Zuschuss auf 4.500 Euro für das Elektroauto. Bei der Förderung in Spanien werden sowohl Brennstoffzellenautos, reine Elektroautos (BEV) als auch Plug-In-Hybride bezuschusst. Die höchste Förderung für PHEV gibt es jedoch nur wenn die elektrische Reichweite mindestens 90 Kilometer beträgt.

Auch bei den Anschaffungskosten gelten wie in Deutschland Obergrenzen. Dieser darf maximal 45.000 Euro netto betragen. Bei Mehrsitzern mit bis zu 8 oder 9 Sitzen erhöht sich diese Grenze auf 53.000 Euro netto. Auch E-Transporter zugelassen als BEV, PHEV oder FCEV werden mit bis zu 9.000 Euro bezuschusst.

Auch in Spanien ist in diesem Jahr ein deutlicher Trend zum Elektroauto zu verzeichnen. Mit dem neuen Subventionsprogramm sollen bis zu 250.000 Elektrofahrzeuge bis Ende 2023 neu zugelassen sein. Die

Ladepunkte sollen bis auf 100.000 Einheiten ausgebaut werden.

„Der Absatz elektrifizierter Fahrzeuge (Elektro- und Plug-in-Hybride, einschließlich Personenkraftwagen, Vierräder, Nutz- und Industriefahrzeuge sowie Busse) stieg im September um 18,3 % auf 9.484 verkaufte Einheiten. Im neunten Monat machen elektrifizierte Fahrzeuge 11,5 % des Gesamtmarktes aus, 1,4 Prozentpunkte mehr als im Vorjahr. Bis zum neunten Monat kamen 88.067 elektrifizierte Fahrzeuge hinzu, was einem Wachstum von 47,2 % mehr als im Vorjahr entspricht und 10,47 % des Marktes ausmacht. Trotz dieser neuen Steigerung warnt ANFAC, dass Spanien weit davon entfernt sein wird, das Ziel von 190.000 elektrifizierten Einheiten im Jahr 2023 zu erreichen und die Anforderungen zur Emissionsreduzierung zu erfüllen.“ (Quelle ANFAC, Spanien“)



U Clinic

Zahn- und Gesichtsästhetik

Entdecken Sie,
warum Sie sich für
uns entscheiden sollten!

Dr. Bruno Negri, klinischer Direktor der U-Klinik, wie lange praktizieren Sie schon?

Ich habe mehr als 20 Jahre Erfahrung als Zahnarzt. Während dieser Zeit habe ich gearbeitet und mich gleichzeitig fortgebildet.

Ich habe mir den gleichen Enthusiasmus und den gleichen Wunsch bewahrt wie am Anfang. Ich definiere mich durch Exzellenz und die sorgfältige persönliche Behandlung meiner Patienten.

Wie ist die U Clinic entstanden?

Im Jahr 2006 eröffneten wir unsere erste Zahnklinik, aber erst 2019 begannen wir mit der Arbeit an einem neuen Konzept. So entstand die U Clinic, ein Ort, an dem Sie modernste Zahnmedizin mit der neuesten ästhetischen Medizin verbinden können.



Wir kamen zu dem Schluss, dass beide Spezialitäten sich gegenseitig perfekt ergänzen. Die Zufriedenheit unserer Patienten ist der Beweis dafür.

Was ist der erste Schritt, den sie unternehmen zum Beginn einer Zahnbehandlung mit einem Patienten?

Im Hinblick auf die Ästhetik des Lächelns, die sehr komplex ist, ist eine sehr gründliche

Analyse des Mundes erforderlich. Als erstes müssen wir die Mundgesundheit, das Zahnfleisch und den Biss unserer Patienten überprüfen.

Dies geschieht mit allen digitalen Hilfsmitteln, die uns zur Verfügung stehen.

Bei der klinischen Diagnose konzentrieren wir uns auf die Gesundheit und Funktion sowie die Ästhetik.

Gab es in diesen Jahren einen Fall, der Sie besonders bewegt hat?

Alle. Die Verbesserung des Lächelns und der Ästhetik hat eine große emotionale Komponente, die das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen am Ende der Behandlung verbessert. Die Kraft eines Lächelns ist unendlich. Das Leben unserer Patienten zu verbessern, ist eine große Befriedigung für uns als Fachleute, gleichzeitig ist es die Verbesserung des Lebens unserer Patienten und gleichzeitig eine große Verantwortung.

Welche Behandlungen führen Sie im Bereich der ästhetischen Medizin durch?

Wir sind in der glücklichen Lage, dass Dr. Alba Hernandez die innovativsten Behandlungen in der ästhetischen Gesichtsméizin durchzuführen.

Wir alle haben hier mit ihr zu tun! Zu den populärsten und beliebtesten Behandlungen gehören die Anwendung von Botulinumtoxin, Ganzgesichtsbehandlungen, verschiedene Arten von Hyaluronsäuren und Kollageninduktoren.



Eine abschließende Botschaft an unsere Leser.

Sagen Sie ihnen, dass sie, wenn sie sich für uns entscheiden, ein menschliches und professionelles Team vorfinden werden, das sich für seine Arbeit engagiert und ständiger Weiterbildung, in einer entspannten Atmosphäre und einzigartigen Einrichtungen an der Costa Blanca, die ein einzigartiges Ziel verfolgen Ziel: das Wohlbefinden unserer Patienten.

+34 675 77 55 18

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

@ucliniclazenía

www.ucliniclazenía.com

U CLINIC. MADE FOR U.

Natürlich Schön



Mit den neuen Techniken und Möglichkeiten der kosmetischen Medizin kann man ganz ohne Skalpell und den damit verbundenen Kosten, Risiken und der langen Rekuperationszeit die Spuren des Alltags vergessen machen und die natürliche Schönheit betonen und erfrischen.

Gerade im Gesicht gibt es sehr viele Möglichkeiten mit Nicht- oder Minimalinvasiver Schönheitsmedizin grosse Wirkung zu erreichen ohne dabei den oft so befürchteten Eindruck von Künstlichkeit zu erzielen.

Was wird als schön, frisch und gutaussehend empfunden?

Insbesondere drei Bögen prägen unser Erscheinungsbild: der Schwung unserer Lippen, der unserer Augenbrauen und volle Wangen.

Mit Hilfe von Schönheitsmedizin lassen sich Lippen auffrischen, Sorgenfalten auf der Stirn verschwinden und eingefallene Wangen und die dadurch entstandenen Nasolabialfalten werden aufgefüllt – aus einem müden, sorgenvoll und traurig wirkendem Erscheinungsbild wird ein jüngeres, positiveres und frischeres – ganz ohne Operation.

Zur Verfügung stehen hierfür vor allem Botox, Hyaluronfiller, chemische Peelings und POD-Fadenlifts. Gerne erstelle ich Ihnen einen kompletten individuellen Behandlungsvorschlag, der nach Wunsch auch mehrere kleinere Sitzungen beinhaltet, um eine langsamere Verbesserung des Erscheinungsbilds zu erreichen.

Immer wieder höre ich von Mythen im Bereich der Schönheitsmedizin, die unter anderem auch dadurch zustande kommen, dass unprofessionelle Hände am Werk waren.

Mythos Nr. 1: „Botox bewirkt ein unnatürliches, straffgezogenes Gesicht ohne Mimik“

Fakt: Wenn die Behandlung von einem professionellen, gut ausgebildeten Arzt durchgeführt wird, bewirkt Botox eine Minderung von Gesichtsfalten, nicht aber die Auslöschung von Expressionen im Gesicht.

Mythos Nr. 2: „Lippenvergrößerungen sehen unnatürlich aus“

Fakt: Auch hier gilt, wenn ein vertrauenswürdiger Arzt die

Behandlung durchführt, wird mit genau abgemessenem Lippenfüller die Behandlung an die Bedürfnisse des Patienten angepasst, bestehende Asymetrien können ausgeglichen werden, Falten um den Mund werden reduziert.

Mythos Nr. 3: „Dafür bin ich zu alt, bei mir hilft nur noch eine OP“

Fakt: Nicht-invasive Schönheitsmedizin kann von Frauen und Männern jeden Alters genutzt werden.

Die richtige Klinik ist die wichtigste Entscheidung für eine erfolgreiche Behandlung.



Dra. Miriam Ouadih Moran,
Paediatric, ästhetische Medizin

Sie spricht fließend deutsch, spanisch und englisch.

Bei Fragen oder Terminwünschen wenden Sie sich bitte an die Praxis Palmera Beach unter der Telefonnummer 965 322 838



vento



GET A TV FROM 1€!!

Come to our first auction: 18th November at 12 a.m

UNBETEABLES PRICES



AMERICAN GLASS



BEFORE
779€
AFTER
689€

RETRO COMBI



BEFORE
799€
AFTER
699€

RUSTIC KITCHEN 90 CM



BEFORE
689€
AFTER
599€

WINE CELLAR 52 BOTTLES 2 TEMPERATURES



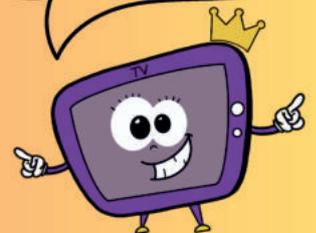
BEFORE
799€
AFTER
699€

SMART TV 55"



BEFORE
399€
AFTER
339€

MORE OFFERS TO COME
DURING...
BLACK WEEK
From 20th to 25th - November



☎ 968 198 440

📍 Av. Doctor Artero Guirao, 14. San Pedro del Pinatar

Holen Sie sich einen Fernseher ab 1 Euro!!

Spürbar im Aufwind

Flughafen Paderborn/Lippstadt genießt in der Region große Wertschätzung

Eine aktuelle Auswertung der Google-Rezensionen hat es eindrucksvoll gezeigt: Der Flughafen Paderborn/Lippstadt zählt zu den beliebtesten Airports in ganz Deutschland. Perfekte Erreichbarkeit, schnelle Abfertigung, keine Streiks, ausreichend Parkplätze, sauber, übersichtlich, freundliches Personal – mit diesen Vorzügen kann der Heimathafen punkten. Im Interview erläutert Geschäftsführer Roland Hüser, warum der Flughafen so erfolgreich ist.

Herr Hüser, was macht den Flughafen Paderborn/Lippstadt zum Heimathafen für viele Menschen in der Region?

Sie sagen es schon: Der Erfolg und die Zukunft unseres Flughafens entscheiden sich vor Ort. In unserem Einzugsgebiet wohnen rund sechs Millionen Menschen, für die unser Airport eine wichtige Funktion in der öffentlichen Infrastruktur einnimmt. Wir fühlen uns unserer Heimat sehr verbunden. Der Anonymität von Massenabwicklung im Flugverkehr setzen wir die Individualität von Services entgegen, die aus Passagieren willkommene Gäste machen.



Was können wir uns darunter konkret vorstellen?

Die Nähe verdeutlicht sich in der schnellen Erreichbarkeit über staufreie Autobahnen und in der persönlichen Note, mit der wir unseren Fluggästen vor dem Start und nach der Landung begegnen. Hinzukommen Überschaubarkeit und Transparenz, kurze Wege und schnelle Prozesse. Wir haben den Anspruch, bei Freundlichkeit und Serviceorientierung einen Spitzenplatz in der Rangliste der deutschen Flughäfen einzunehmen.

Der aktuelle Erfolg gibt Ihnen recht. Wie hat sich der Flugverkehr zuletzt entwickelt?

Nach der Corona-Pandemie sind wir richtig durchgestartet. Die Anzahl der Fluggäste konnten wir über 129.292 im Jahr 2021 auf 502.629 im Geschäftsjahr 2022 ausbauen. Das wirtschaftliche Jahresergebnis korrespondiert mit der dynamischen Entwicklung. Im Jahr 2022 erzielten wir einen Jahresüberschuss in Höhe von 462.500 Euro. Damit haben wir ein solides Fundament für die Zukunft.

Und wie sieht der aktuelle Verlauf im Jahr 2023 aus?

Sehr positiv! Wir hatten beispielsweise in den NRW-Sommerferien durchaus mit einem deutlichen Wachstum von mehr als 10 Prozent im Vergleich zum Vorjahr gerechnet. Diese Zielsetzung konnten wir nochmals stark übertreffen: In den sechs Wochen haben 151.836 Passagiere unseren Flughafen genutzt, was einer Steigerung von 25 Prozent entspricht. Auch gegenüber dem Vor-Corona-Jahr 2019 konnten wir in den NRW-Sommerferien um starke 14 Prozent zulegen. Somit gehe ich für das ganze Jahr 2023 von einem weiteren Wachstum aus.

Was sind aktuell denn die beliebtesten Ziele am Heimathafen?

Palma de Mallorca war lange Zeit die Destination, die uns die meisten Fluggäste beschert hat. In den vergangenen beiden Jahren hat sich Antalya an die Spitze gesetzt. Wir sind stolz darauf, zwei derart starke Volumenziele zu haben. Auch die neuen Destinationen Alicante und Málaga, die von Ryanair bedient werden, erfreuen sich großer Beliebtheit.

Apropos Ryanair: Wie zufrieden sind Sie mit dem Start dieses neuen Partners?

Aus dem Stand hat Ryanair bei uns sehr gute Ergebnisse erzielt. Dafür gibt es mehrere gute Gründe, vor allem auch die starke Kaufkraft in der Region. Wir haben mit Ryanair einen starken und verlässlichen Partner hinzugewonnen, der auch in wirtschaftlicher Hinsicht zum Erfolg unseres Flughafens beiträgt.

Seit Mai sind wieder Mietwagen am Flughafen erhältlich. Wie wichtig ist dieses Angebot?

Mit der Eröffnung der SIXT Mietwagen-Station haben wir beim Ausbau des Services den nächsten Schritt gemacht. SIXT ist als international führender Anbieter ein idealer Partner für uns. Die Öffnungszeiten orientieren sich an den Ankünften der Lufthansa-Flüge, die unseren Airport täglich mit dem Flughafen München verbinden.

Seit einiger Zeit gibt es auch den Innovationsflughafen PAD. Was läuft hier genau?

Gemeinsam mit zahlreichen Akteuren aus Wirtschaft und Wissenschaft wollen wir am Flughafen Paderborn/Lippstadt eine einzigartige Umgebung für Entwicklung, Test und Validierung von zukünftigen Landside, Airside und Terminal Operations entwickeln. Dabei haben wir vor allem auch nachhaltige und autonome Flugsysteme im Blick. Die ersten vielversprechenden Projekte sind bereits gestartet.

RYANAIR FLIEGT AUCH IM WINTER WEITER AB NOVEMBER:

PADERBORN
LIPPSTADT
AIRPORT



montags und freitags direkt von Paderborn nach Alicante

- Paderborn-Lippstadt Airport direkt an der Autobahn
- Perfekte Erreichbarkeit auch aus dem Ruhrgebiet, Münsterland, Südniedersachsen und Nordhessen
- Bequeme und stressfreie Erreichbarkeit, entspannte und zügige Abläufe am Flughafen

Wir machen's einfach.

Jetzt buchen unter:
www.ryanair.com



ALICANTE

JETZT AB 69 € BUCHEN



Märkte in Spanien: Nicht nur Obst und Gemüse

Schnäppchen, Souvenirs und Sonnenbrillen



Wochenmärkte sind eine klassische Attraktion an der Costa Blanca, die Touristen und Einheimische als Treffpunkt nutzen.

Selbstverständlich sind hiesige Wochenmärkte ebenfalls ein Ort, der zum Bummeln und Einkaufen einlädt. Auf den quirligen und farbenfrohen Mercadillos entdecken Schnäppchenjäger alles, was das Herz begehrt: Ob Schuhe, Kleidung, Souvenirs, Spielsachen, Haushaltswaren, Obst, Gemüse oder andere Lebensmittel – hier wird jeder fündig! Tatsächlich sind die Wochenmärkte ein Volltreffer für Sparfüchse, da die Preise für die Waren verhältnismäßig niedrig sind.

Da die meisten Märkte bereits in den frühen Nachmittagsstunden schließen, ist es ratsam, die Vormittagszeit für den Einkaufsbummel zu wählen.

Wochenmärkte

Montag

Santa Pola
San Pedro del Pinatar

Dienstag

Benijofar
Los Alcazares
Orihuela

Mittwoch

Guardamar
San Miguel de Salinas
Torre de la Horadada

Donnerstag

Rojales
San Fulgencio
Urb. la Marina

Freitag

Orihuela
Pilar la Horadada
Torrevieja

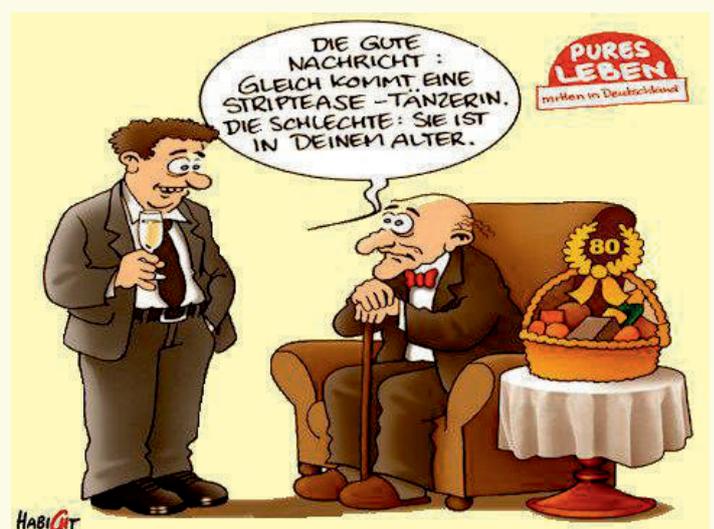
Samstag

Almoradi
Orihuela Costa
San Fulgencio

Sonntag

Guardamar
Los Montesinos
(Campo de Guardamar)

Lustiges



MEYER'S Deutscher Supermarkt



Weihnachtsware
eingetroffen!

Mehr als
1200
verschiedene
Produkte.

Deutsche Lebensmittel original, frisch, günstig

Calle Azafran 1, Playa Flamenca, 03189 Orihuela Costa
Tel: 966 941 649

Mo - Fr: 09:30 - 18:00 Uhr / Sa: 09:30 - 14:00 Uhr



festkochende
Kartoffeln

Kohlrabi

Knollen-
Sellerie

badische
Zwiebeln



Sie bestellen, wir liefern!

www.meyersdeutschersupermarkt.de

Aus unserem Sortiment:



JT Haferflocken
zart 500Gg
1,11 €



GuG Marzipan
Rohmasse 200g
2,83 €



Zwiebelmett 150g
2,20 €



Kosmetik-
Produkte
von
**Hildegard
Braukmann**



Kanne Brot-
trunk 0,75l
3,59 €



Spreewald Salz-Dill
Gurken 670g
2,64 €



Popp Fleischsalat
400g
2,99 €

Frische Würste
Mettenden, Krakauer
und Bockwurst



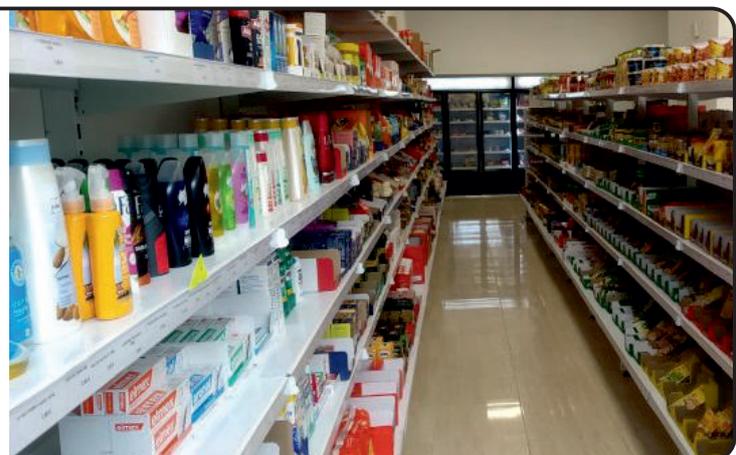
JT Mandeln
gemahlen 200g
2,15 €



Henglein Klossteig
750g
2,20 €



FH Fleischwurst
im Ring 650g
3,99 €



Handy SIM-Karte

- **unbegrenzt** nach/in Deutschland (Europa) telefonieren, auf Festnetz **und** Handys
- kein Vertrag, jederzeit kündbar, **bis zu 1 Jahr** aussetzen möglich
- inkl. 25 GB, 50 GB oder 80 GB Internet

6,50 €
im Monat*

alle Info's im Supermarkt

*Angebot für die ersten 3 Monate

Wir sind Spezialist für Großveranstaltungen: Ob Geburtstagsparty, Jubiläum, Geschäftsfeier etc.



Picasso

RESTAURANTE

Unsere Highlights für den Monat November 2023



7,00 €

SPÄTZLE-TAG

Jeden Mittwoch ab 12 Uhr.
Original Allgäuer Käsespätzle
mit kleinem gemischtem Salat.



8,50 €

GYROS

täglich ab 12 Uhr.
Gyros-Teller mit Gyros, Tsatsiki,
Krautsalat und Pommes.



HEISSER STEIN

Nur bestes Fleisch kommt auf
den heissen Stein.
Mit Beilage nach Wahl sowie
3 unserer hausgemachten Sossen.



9,90 €

TAGES-MENÜ

Montags - Samstags 12-16 Uhr.
Sonntags von 12-16 Uhr (10,90 €)



10,90 €

BALKAN-TAG

Jeden Samstag ab 12 Uhr.
Geniessen Sie kulinarische Spezialitäten
nach Balkan Art.
Es erwarten Sie frisch zubereitete
Speisen nach traditioneller Rezeptur
in einem geütlichen Ambiente.



8,90 €

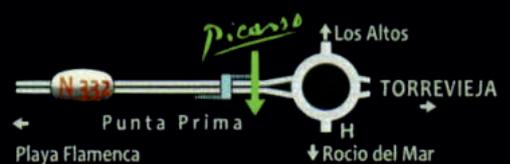
ROULADEN-TAG

Jeden Freitag ab 12 Uhr.
Lassen Sie sich von uns verwöhnen
und geniessen Sie unsere
gutbürgerliche Hausmannskost.
Rinderroulade: 10,90 €
Kohlroulade: 8,90 €

Dienstag bis Sonntag
11:00 - 21:00 Uhr
Küche geöffnet
bis 20:30 Uhr
Montag Ruhetag

RESERVIERUNG

966 722 220



Wir sind Spezialist für Großveranstaltungen: Ob Geburtstagsparty, Jubiläum, Geschäftsfeier etc.