Ihr deutsches Magazin an der Costa Blanca

Costa Journal

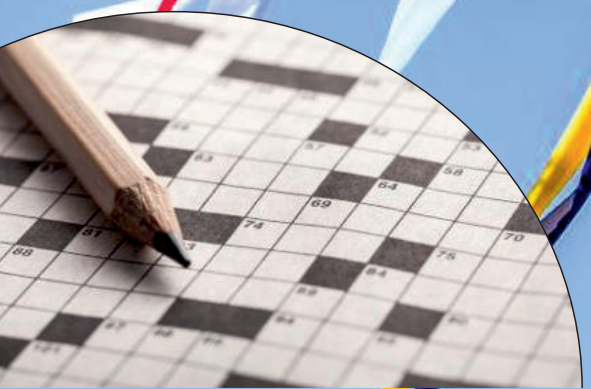
Ausgabe Nr. 20 / Mai 2025

gratis

Alles neu macht der Mai
Maibräuche

Wie die Angstmache der Medien unsere Psyche beeinflusst

Elektronisches Zertifikat in Spanien
Die Digitalisierung in Spanien



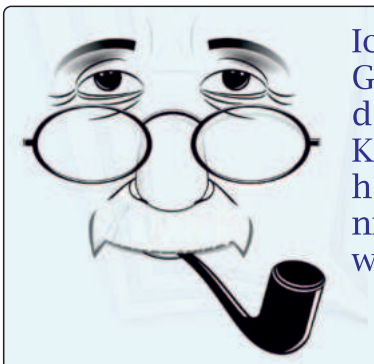
Rätselspass: Kreuzworträtsel und Sudoku

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.



Ich bin ja mit dem lieben Gott so weit einverstanden, aber dass er der Klugheit Grenzen gesetzt hat und der Dummheit nicht, das nehme ich ihm wirklich übel.

Konrad Adenauer

Inserentenverzeichnis

Auto	Wash & More	15
	Autotaller Marcos Coches	16
Bäckerei	Gramss Backstube	19
Flughafen / Parking	Paderborn / Lippstadt	33
	Maxi-Car Parking	4
Friseur	Hair Studio Silvia	23
Fotografie	Albert Kaindl	16
Haustechnik	DAT	9
	Zeus Klima	17
	CMO Ventas	19
	RWT Bau	19
Hausservice	Allround Haus-Service	5
Immobilien	Hahn Fürstenberg	21
	ALSOL Direkto	23
	In Sun Properties	3
	Inmoclasico	32
Kosmetik, Schönheit	DraMo	7
	Maren Hustan	17
Lebensmittel	MEYERS Supermarkt	31
Mode	Moda La Finca	11
Optiker	Optiker Fischer	11
Pflegedienst	Cura Vita	11
	D&A Pflegeteam	7
Psychologe	Bruns	4
Physiologie	Martin Zaic	9
Reisen	Falken Tours	21
Restaurant	DeBassus	17
	Bräustüberl	5
	Pitch & Pint	35
Rechtsanwalt	Nowitzki	23
Service-Büro	Fischer / Carrasco	9
	Gutycas	25
Steuerberater	Bismark	7
Transport	HusTrans	15
Versicherung	Fiatc Kaleja	5
	Göring	3, 15
Vermietung	Jörg - Privat	4
Zahnarzt	Clinica Dental Gilabert	36

Texte / Artikel

Spargel mit Sauce Hollandaise — Seite 6

Flexibler Zahnersatz — Seite 8

Beliebte Reiseziele in Spanien — Seite 10

Alles Neu macht der Mai — Seite 12

Kleinanzeigen — Seite 16

Wie die Angsmache de Medien unsere Psyche beeinflusst — Seite 20

Elektronisches Zertifikat — Seite 26

Bundesliga-Spielplan — Seite 28

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:

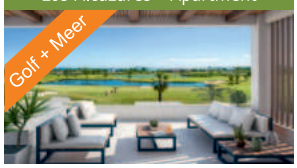
- Verkauf -/ und Ankauf einer Immobilie in Spanien
- Beantragung von Wohnbarkeitsbescheinigung, Energiezertifikat
- Beantragung NIE Steuernummer binnen Tagen
- Erbschaftsangelegenheiten, Testament, Bankgeschäfte, Hypotheken
- Legalisierung von Anbauten, Umbau- und Renovierungsarbeiten uvm.

Listen sie ihre Immobilie bei uns im Mai / Juni 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 !!

Los Alcazares - Apartment



Ref 11958 229.000 € 2 2

San Javier - Villa

Ref 12718 291.000 € 3 2

Villamartin - Eckreihenhaus

Ref 12940 298.000 € 3 2

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**

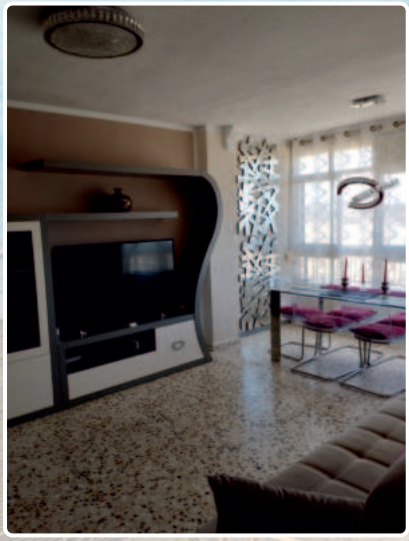
Vollzeitmiete

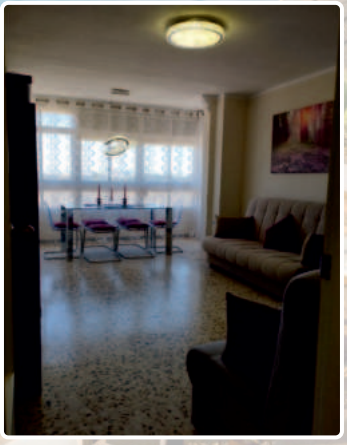
von Privat

Torrevieja, Rocio del Mar

Renoviertes Apartment auf Langzeitmiete mit schönem Ausblick.
2 Schlafzimmer, Bad, separate Küche, TV, Sat, Klimaanlage, Gemeinschaftspool. Das Apartment ist komplett möbliert.
Gemeinschaftsparkplatz geschlossen, 400m bis zum Meer, Nichtraucher, keine Haustiere.

Tel: 637 147 321 (Jörg)





650,- € / Monat + Nebenkosten

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.

NEU!

Wohnmobil ab 1,50 € / Tag

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

info@maxicarsl.com
www.maxicarparking.com

+34 / 686 429 057

Mietautos auf maxcicarsl.com

BALANCE

Centro Internacional de Atención Psicológica

PSICOLOGIA Y BIENESTAR

MIRKO BRUNS

Diplom-Psychologe
Psicologia 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 COUNSELING ANALYSIEREN BESPRECHEN COACHING ZUHÖREN PSYCHOTHERAPY

Restaurante
Zum Bräustüberl
Deutsch-Östereichische Küche

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Sonntags gröffnet ab 13 Uhr!

Wir sind bei Facebook.

Mo & Di Ruhetag

Sommeröffnungszeiten:
Mittwoch bis Samstag ab 16 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

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

CHEFKOCH.DE

Spargel mit Sauce Hollandaise, gebratenem Schweinefilet und Kartoffelgratin

Zutaten für 2 Personen

1 Bund	Spargel
1 EL	Butter
	Zucker
1 Schuss	Weißweinessig
1	Schalotte(n)
60 ml	Weißwein
1	Nelke(n)
1	Lorbeerblatt
1 Prise(n)	Salz und Pfeffer
150 g	Butter
2	Eigelb
500 g	Kartoffel(n)
1 Zehe/n	Knoblauch
150 ml	Milch
100 ml	Sahne
	Muskat
4	Schweinemedaillons, je ca. 65 g
	Öl zum Braten

Zubereitung

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

Milch, Sahne und angedrückten Knoblauch in einem Topf zusammen aufkochen. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Diese in die heiße Flüssigkeit geben, gut vermengen und in eine passende Auflaufform füllen. Im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten bei 160 °C Umluft goldgelb garen.

Spargel putzen und schälen. Zusammen mit der Butter auf ein Stück Folie (glänzende Seite nach innen) geben, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und zu einem Päckchen packen. Ca. 40 - 45 Minuten bei 160 °C Umluft garen. (Kleiner Tipp: Wenn für mehrere Portionen Spargel zubereitet werden soll, gart dieser besser, wenn er in mehreren Päckchen in den Ofen kommt!)

Butter klären, d.h. in einem Topf erwärmen, bis diese flüssig ist, anschließend durch ein Sieb mit Küchentuch passieren und somit die Molke entfernen.

Weißweinessig, Weißwein, Nelke, Lorbeerblatt, Schalotte in groben Stücken, Pfeffer und Salz in einem Topf erhitzen und etwas reduzieren lassen. Reduktion mit den Eigelben auf dem Wasserbad schaumig/cremig schlagen. Vorsicht, nicht zu heiß, sonst gibt es Rührei! Jetzt langsam unter ständigem Rühren die Butter zufügen. Noch einmal abschmecken.

Fleisch in einer Pfanne von jeder Seite anbraten und im Ofen bei 160 °C max. 10 Minuten zu Ende garen. Würzen.

Anrichten: Ein Stück Kartoffelgratin formschön (z. B. mit einem Ausstecher) auf den Teller geben, den Spargel daneben legen. Die Filets auf dem Spargel anrichten und die Sauce Hollandaise angießen.

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.da-pflegeteam.com

Flexibler Zahnersatz - Endlich wieder richtig lachen

Zahnprothesen ermöglichen ein selbstbewusstes Lächeln und Auftreten

Die dafür notwendigen herausnehmbaren Teilprothesen schließen Zahnlücken und werden dafür an den angrenzenden Zähnen befestigt. Damit der Zahnersatz funktional und ästhetischrealisiert werden kann, kommt es auf das gewählte Material an.

VALPLAST- FELXITE ist ein Material, das optimale Anwendungseigenschaften im Mundraum mit sich bringt.Es handelt sich dabei um einen flexiblen, thermoplastischen Kunststoff, der besonderen Anforderungen an Ästhetik und Funktionalität gerecht wird. Es ist ein thermodynamisches Nylon, was die Prothese hochflexibel macht und so eine passgenaue Anfertigung sichergestellt werden kann. Seine biokompatible Eigenschaft erhält Valplast dadurch, dass es frei von sogenanntem Methylmethacrylat (MMA) ist und somit unbedenklich für den Einsatz im Mund. Das Material wird mit Spritzgusstechnik ohne chemische Zusätze individuell auf das Gebiss angepasst und fügt sich besser denn je in den Mundraum ein.

Das einzigartige Prothesenmaterial hebt sich dabei durch folgende Eigenschaften vom Standard ab:

Der Kunststoff ist bruchsicher und flexibel. Die passgenaue Gestaltungsmöglichkeit der Prothese macht sie besonders leicht und erhöht damit den Tragekomfort.

Eine Valplast Prothese fügt sich nahtlos und nahezu unsichtbar in den Mundraum ein. Aufgrund der Lichtdurchlässigkeit des Materials wird die natürliche Zahnfleischfarbe sichtbar. Auch die Befestigung an den Zähnen kann durch das Nylon realisiert werden, sodass keine sichtbaren Metallklammern stören.

Das Nylon schmiegt sich angenehm an die umliegenden Zähne sowie das Zahnfleisch an und schafft dadurch einen fließenden Übergang, der optisch kaum mehr zu erkennen ist. Dazu trägt auch die Lichtdurchlässigkeit bei. So ergibt sich ein für Außenstehende kaum zu unterscheidendes Zahnbild, das für den Träger einen Zahnersatz mit angenehmem Tragegefühl möglich macht.

Allergiepatienten sollten sich im Vorfeld eingehend von unserem Zahnarztteam beraten lassen, welches Material für sie geeignet ist.

Durch die Eigenschaften und Flexibilität werden auch nebenliegende Zähne sowie Knochen nicht unnötig belastet.

Die Prothese ist unempfindlich und formecht, sodass sie unkompliziert gereinigt werden kann. Sie nimmt keine Gerüche auf und ist unempfindlich gegen Verfärbungen.

Eine gute Mundhygiene und die regelmäßige Reinigung der Prothese sind dennoch wichtig.

Vor allem die Reinigung von biokompatiblem Zahnersatz ist sehr einfach: täglich 30 bis 60 Sekunden unter fließendem Wasser gespült, bleibt das Material frisch und sauber. Hin und wieder ein zusätzliches spezielles Reinigungsbad verlängert die Nutzbarkeit und Haltbarkeit weiterhin enorm.

Vorteile

- Dünnes, leichtesund flexibles Material
- Angenehmer Tragekomfort durch enge Anpassung ans Zahnbild
- Allergikergeeignet

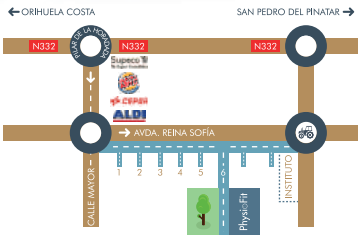
Clínica Dental Gilabert
C/Malaquita 1 bajo 4-5. CC Costa Zenia
03189, La Zenia, Orihuela Costa
Tel: +34966730122
WhatsApp: +34626503690
info@clinicagilabert.com
www.clinicagilabert.com

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

Beliebte Reiseziele in Spanien

Spanien ist ein Land voller Kontraste: pulsierende Städte, traumhafte Strände, historische Schätze und atemberaubende Natur. Hier sind die Highlights für Ihre Reiseplanung.

1. Großstädte und kulturelle Zentren

Spaniens Metropolen bieten eine Mischung aus Moderne, Geschichte und lebendiger Kultur.

Barcelona

- Architektur: Antoni Gaudís Meisterwerke wie die Sagrada Família und Park Güell sind Pflicht.
- Kultur: Das gotische Viertel Barri Gòtic und die Flaniermeile La Rambla.
- Strände: Stadtnahe Strände wie Barceloneta laden zum Entspannen ein.

Madrid

- Kunst: Weltklasse-Museen wie der Prado, Reina Sofía (mit Picassos Guernica) und Thyssen-Bornemisza.
- Leben: Der lebhafte Platz Puerta del Sol und der Königspalast Palacio Real.
- Nachtleben: Berühmt für Tapas-Bars und Clubs im Viertel Malasaña.

Sevilla

- Andalusische Tradition: Die Kathedrale mit Giralda und der maurische Alcázar (UNESCO-Weltkulturerbe).
- Flamenco: Authentische Shows im Triana-Viertel.
- Feste: Die Semana Santa (Osterprozessionen) und die Feria de Abril.

Granada

- Alhambra: Das ikonische maurische Schloss mit Gärten (früh buchen!).
- Arabisches Erbe: Das Albaicín-Viertel mit Teehäusern und Blick auf die Sierra Nevada.

Valencia

- Moderne Architektur: Die Ciudad de las Artes y las Ciencias (Futurismus von Calatrava).
- Tradition: Die Fallas-Feuerwerksfestivals im März.
- Küche: Die Heimat der Paella – probieren Sie sie am Strand Malvarrosa.

2. Küsten und Inseln

Spaniens Küsten und Inseln sind Paradiese für Sonnenanbeter und Wassersportler.
Costa del Sol (Andalusien)

- Málaga: Kultur (Picasso-Museum) und Strände wie Playa de la Malagueta.
- Marbella: Luxus-Yachthäfen und Nachtleben in Puerto Banús.
- Costa Brava (Katalonien) Natur: Steilküsten und versteckte Buchten wie Cala Pola. Künstlerische Inspiration: Salvador Dalí-Museum in Figueres und das charmante Tossa de Mar.
- Mallorca: Familienstrände (Playa de Palma), Bergdörfer (Valldemossa) und die Serra de Tramuntana.
- Ibiza: Legendäre Clubs (Pacha, Amnesia) und ruhige Strände im Norden (Cala Benirrás).
- Menorca: UNESCO-Biosphärenreservat mit türkisem Wasser (Cala Turqueta).
- Teneriffa: Der Teide-Nationalpark (höchster Berg Spaniens) und Strände wie Playa de las Teresitas.
- Gran Canaria: Wanderdünen von Maspalomas und das historische Vegueta-Viertel.

San Sebastián (Baskenland)

- Strandkultur: Der elegante Playa de la Concha und Surfspots wie Zurriola.
- Kulinarik: Sterne-Restaurants (Arzak) und Pintxos (baskische Tapas) in der Altstadt.

3. Historische Stätten und Naturwunder

Abseits der Küsten locken Spaniens weniger überlaufene Juwelen.

- Córdoba: Die Mezquita – eine Moschee-Kathedrale mit berühmten rot-weißen Bögen.
- Santiago de Compostela (Galicien): Pilgerziel mit der prächtigen Kathedrale am Ende des Camino de Santiago.
- Toledo: Mittelalterliche Stadt mit Synagogen, Kirchen und Moscheen („Stadt der drei Kulturen“).
- Picos de Europa (Nordspanien): Dramatische Berglandschaften mit Wanderwegen und traditionellen Dörfern.
- Doñana-Nationalpark (Andalusien): Feuchtgebiete mit Flamingos und iberischen Luchsen.
- Sierra Nevada: Wintersport im Winter, Wandern im Sommer – mit Blick auf die Alpujarras-Dörfer.
- Ronda (Andalusien): Spektakuläre Schluchtbrücke Puente Nuevo und älteste Stierkampfarena.
- Cuenca: Hängende Häuser über einer Schlucht und abstrakte Kunst im Museo de Arte Abstracto.
- Mérida (Extremadura): Römische Ruinen wie das Teatro Romano (UNESCO).

Warum Spanien?

Ob Kultur, Strand, Natur oder Küche – Spanien bietet für jeden Geschmack etwas. Kombinieren Sie städtisches Flair mit Entspannung an der Küste oder erkunden Sie versteckte Dörfer und Wanderpfade. Planen Sie genug Zeit ein, denn die Vielfalt ist überwältigend!

Pflegedienst

Cura Vita

WIR HELFEN, WO SIE HILFE BRAUCHEN.

TELEFON:

635 645 661

www.pflegedienst-curavita.com

kontakt@pflegedienst-curavita.com

MODA LA FINCA

OUTLET & BOUTIQUE

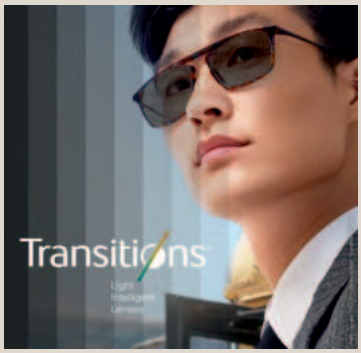
www.modalafinca.com

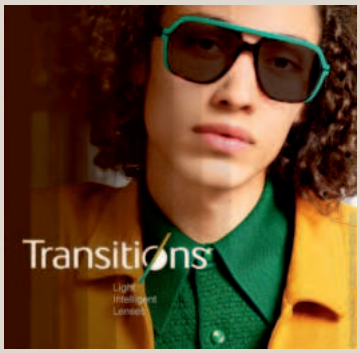
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

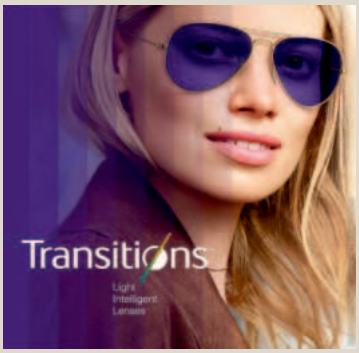
Hochwertige Marken!

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

Alles neu macht der Mai: Maibräuche

Für viele Menschen in Deutschland ist er einer der schönsten Monate im Jahr, denn es grünt und blüht überall. Der Mai ist aber auch einer der Monate mit den meisten Traditionen und Bräuchen. Einige stellen wir euch hier vor.

Maibaum aufstellen

In Süddeutschland ist das Aufstellen des Maibaums ein großes Ereignis. Junge Männer tragen den Maibaum mit viel Tamtam durchs Dorf, oft spielt eine Blasmusikkapelle dazu. Mit Hilfe von Seilen, Stangen und Leitern oder mit Traktoren wird der Maibaum auf dem Marktplatz aufgestellt. Dann muss der Baum bewacht werden. Denn zum Brauch, einen Maibaum aufzustellen, gehört auch, dass die Jungs aus dem Nachbardorf versuchen werden, ihn zu stehlen. Wenn sie es schaffen, bekommen sie als Lösegeld ein Fass Bier.

Walpurgisnacht

Die Nacht vom 30. April auf den 1. Mai ist die Walpurgisnacht. Der Sage nach ist das die Nacht, in der die Hexen auf dem Brocken (dem höchsten Berg im Gebirge Harz) ein großes Fest feiern. In vielen Regionen Deutschlands werden in der Nacht Hexenfeuer entzündet. In Städten und Dörfern feiern die Menschen die Walpurgisnacht mit einem „Tanz in den Mai“ zu lauter Musik. Der Name „Walpurgisnacht“ leitet sich von der heiligen Walburga ab, ihr Gedenktag wurde im Mittelalter am 1. Mai gefeiert.

Maibaumfeier

Wenn der Maibaum am 1. Mai an seinem Platz steht, wird der Maitanz eröffnet. Nach altem Brauch ist das ein Fest mit Blasmusik, viel Bier und deftigem Essen. Vereine führen Volkstänze auf, Frauen tragen beim Maitanz oft Dirndl und Männer Lederhosen. Das ist aber keine Pflicht, Hauptsache man hat Spaß. Und natürlich sind alle der Meinung, dass der Maibaum in ihrem Dorf der schönste in der ganzen Gegend ist.

Maibowle

Die Maibowle, auch Maiwein genannt, ist ein Getränk aus Weißwein und Sekt, das mit Waldmeister gewürzt ist. Waldmeister ist eine Kräuterpflanze mit grünen, spitzen Blättern und gibt der Maibowle ihren besonderen Geschmack. Im Mittelalter tranken Mönche den Maiwein als medizinisches Getränk, um Herz und Leber zu stärken. Heute wird die Maibowle vor allem bei Maifesten angeboten. Es gibt auch Maibowlen ohne Alkohol, sie werden mit Apfelsaft und Minze zubereitet.

1. Mai - Tag der Arbeit

Maistreich

Manche nutzen die Nacht vom 30. April auf den 1. Mai für einen Maistreich. Beispiele für Maistreiche: Autos mit Klopapier einwickeln, die Gartentür des Nachbarn aus den Angeln heben, Verkehrsschilder mit Schaum besprühen oder Türgriffe mit Honig oder Senf bestreichen. Eine andere Art von Maistreich ist, einer jungen Frau statt einer kleinen, geschmückten Birke einen Besen oder eine Tanne ohne Nadeln vor die Tür zu stellen. Das bedeutet, dass sie sich bei irgendjemandem unbeliebt gemacht hat.

Maikönigin

In manchen Orten wird am 1. Mai eine Maikönigin gewählt. Wer ist die Schönste? Unter den hübschen Mädchen, die bei der Wahl mitmachen, wird eine Gewinnerin gewählt. Sie ist dann die Maikönigin und wird zum Beispiel für einen Tanz oder ein gemeinsames Abendessen an den versteigert, der am meisten Geld für sie bietet. Das Geld wird für einen guten Zweck gespendet – oder zum Trost unter den Verliererinnen aufgeteilt.

Maiwanderung

Am Maifeiertag machen viele Familien einen Ausflug ins Grüne, oft zusammen mit Freunden. Sie wandern durch Wälder und spazieren über Wiesen. Sie freuen sich an blühenden Bäumen, Sträuchern und Blumen und darüber, dass der Frühling begonnen hat. Frische Luft macht hungrig. Zur Maiwanderung gehört deshalb bei schönem Wetter auch ein Picknick. Oder die Menschen essen und trinken zum Abschluss der Wanderung in einer Gaststätte im Freien.

Maistrauss

Im Mai schenkt man den Menschen, die man mag, einen kleinen Maistrauß als Glücksbringer. Der Strauß besteht aus Maiglöckchen. Ihre hübschen weißen Blüten sehen wie kleine Glocken aus und sind ein Symbol für Liebe und Glück. Aber Vorsicht: Die Pflanzen sind giftig! Sie wachsen vor allem in Laubwäldern und an schattigen Orten, ihr Duft ist süßlich.

Tag der Arbeit

Der 1. Mai wird auch als Tag der Arbeit bezeichnet. Er ist in Deutschland ein Feiertag, Kinder haben schulfrei, Büros und Läden sind geschlossen. Der Maifeiertag erinnert an den Kampf der Arbeiter, der vor mehr als 100 Jahren begann. Sie forderten gerechte Löhne und streikten für das Ziel, nicht länger als acht Stunden am Tag arbeiten zu müssen. Bis heute finden am 1. Mai Demonstrationen für gerechte Arbeitsbedingungen und gute Bezahlung statt.

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

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, Torrevieja

Kleinanzeigen

Kleinanzeigen können per Email oder direkt bei MEYERS Deutscher Supermarkt aufgegeben werden. Jede Zeile kostet 1 € (mindestens 5 Zeilen) und muss im Voraus bezahlt werden. info@costajournal.de

DVD Film-Sammlung 100 Stück original Filme in deutsch aus allen Sparten. Nur komplett. 150€. Liste kann per Email angefordert werden. **Email: info@meyer-anton.com**

Exkusive Neubau-Wohnung mit Eleganz und komfort in San Miguel de Salinas, Nr. 116, von 64 m², erster Stock, 2 SZ, 2 Bad, 14 m² Terasse, 71 m² Solarium, Südwesten, hervorragender Wärme- und Schalldämmung, zwei Swimmingpools, große Gartenanlagen, Klimaanlage, Preis: 219.900,00 €, Ref: IC-O-1, **www.inmoclasicocostablanca.com, Tel/WhatsApp 00 34 609 416 437**

Exklusive frei stehende Villa auf dem Golfplatz von Lo Romero, el. Rollläden Klimaanlage, die Außenbereiche sind sorgfältig mit einheimischer Vegetation angelegt, 3 Schlafzimmer, 2 Bäder, Gäste WC, Pool : 6 x 3m, 122 m² Nutzfläche , 371 m² großes Flurstück , Parkplatz und Garten: 248 m², Preis: 540.000 €, Ref: IC-T-4, **www.inmoclasicocostablanca.com, Tel/WhatsApp 00 34 609 416 437**

Luxuriöse 2/3-Zimmer-Apartments nur wenige Meter vom Sandstrand von Los Narejos. Swimmingpool, Kinderspielplatz und Aufzüge von der Tiefgarage zu allen Stockwerken. Nr. 64, 19m² Wohnterrasse, 76m² Wohnung, 2 SZ, 2 Bad, Preis: 242.000 €, Ref: IC-G-2, **www.inmoclasicocostablanca.com, Tel/WhatsApp 00 34 609 416 437**

Wir suchen dringend Wohnungen und Häuser zum verkauf. **Info@inmoclasicocostablanca, www.inmoclasicocostablanca.com, Tel/WhatsApp 00 34 609 416 437**

Frischer Spargel ab sofort bei MEYWER'S Deutscher Supermarkt verfügbar! Jede Woche frische Ware. **www.meyersdeutscher-supermarkt.de**

Apartment dauerhaft zu vermieten. 2 SZ, Bad, sep. Küche, TV, SAT, Klimaanlage, Gemeinschaftspool. Kompl. möbliert. **Tel: Jörg 637147321**

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

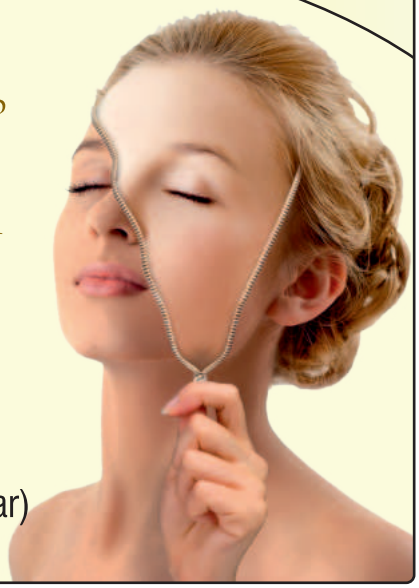
Medical & Beauty

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)

Zeus Klima

Deutscher Klima Techniker

Unverbindliche Angebote

624 858 321

www.zeus-klima.es
info@zeus-klima.es

Verkauf, Installation, Wartung und Reinigung

Bewusstlosigkeit	Grossmutter	Vogelart, Drossel		nicht hungrig	Vorn. v. Mimin Gardner †	einfetten / Frauenname		Nebenmeer d. Atlantiks
				Wort am Gebetsende				
weinartiges Honiggetränk				Verkehrsmittel / Stopp!				
schweiz. Regisseur (Christ.)	eng anliegend. kurzes Oberteil		pur, sauber		engl.: und / geladene Teilchen			
							Mondgöttin	
schweiz. Fussballer (Dimitri)		frz.: Stern						
Zeitmass		kaufmänn. Begriff		Anfängerin / ital.: zwei				
						Getränk, Gebräu		Bewohner Trojas
			Verbrechen / Abk.: Bände					
Tram in Wien / Strom z. Nordsee					schweiz. Stadt		Ausdehnung Mz.	
				Fahrzeug / kleine Hirschart				
Skalaeinteilung	Balkonpflanze / ersatzweise							
			Hausvorbau / span.: Welle					
german. Gottheit / abgeholzt		Ausruf / Streitmacht				Vergnügen (engl.)		lat. Grabinschrift
				Strand / schweiz. Komiker (Marco)				
engl.: Träne					Hochschule (Kw.) / Büschel			
			Teil arab. Namen / afr. Lilien				Universum	
Mutter d. Nibelungenkönige	thailänd. Königstitel					Gebäude im Entstehen		Name Noahs in der Vulgata
südam. Währung	Fluss durch Winterthur	Berner Arkaden / Wasserpfeife						
				Stadt am Gardasee				
				engl.: reizend / Einfahrt				
Stille / schweiz. Fluss						eh. dt. Airline	österr. Fernsehsender	engl. Abschiedsgruss
			männl. Fürwort		Würdigung			
Kadaver / US-Pop-Sängerin					engl.: versuchen			
Pferdezuruf: links!				Gleiteisen				

Gattin des Gottes Osiris	Angeh. e. osteurop. Volks		Männerkurzname / extrem	harzloser Nadelbaum		Preis / Göttin der Hindus		Spion
				engl.: Idee / Abk.: national				
Schlösschen bei Brugg		Strenge / südam. Kuckuck						
Sportplatzaufseher					Ausdruck d. Erleichterung		nicht Grosse	
			schweiz. Schauspielerin † 2011	Bündnis / Lotterieschein				
jp. Währungseinheit	Schneehütte					US-Basketball-Liga		Vorn. v. Sänger Stewart
kleine, unbest. Menge	Diskussionsgegenstand	Bergmassiv i. Berner Oberland						
					Wortteil: Leben / südasiat. Staat			
Stadion des HC Lugano		Raupenfaden		Staat / griech.: Zunge				
						chines.: Weg		südafrik. Airline
rote Rebsorte im Tessin							dreieckiges Vorsegel	
			jp. Hafenstadt / Frauenname					
Meeresraubfisch	sächl. Artikel / Feigling (ugs.)				span.: Welle / Spielkarten			
Speisesaal für Studenten						Frauenkurzname		Possenreisser
internat. christl. Männerorganis.		Karten spielen / engl. Taxi						
				Hptst. d. Fidschis / frz. Artikel				
			Zeitungskonsument					
Grossmutter / eine der Gezeiten					geistesgestört, konfus			

Lösung weiter hinten im Heft.

DRUTEX
ENGINEERED FOR YOU

JETZT NEU

GARAGENTORE

Fenster | Türen | Rollläden

CENTRO COMERCIAL CABO ROIG
N332, KM 49, ORIHUELA COSTA

info@cmoventanas.es

+34 613 96 75 71

CMO VENTANAS

DRUTEX
ENGINEERED FOR YOU

GRAMSS Backstube

Montag - Sonntag
8:00 - 17:00 Uhr

Wir bieten verschiedenes Frühstück sowie Kaffee und Kuchen.

Täglich frische Backwaren!

Calle Bizet 7, La Siesta
03184 Torrevieja

Tel.
865 758 211

professioneller
EINBRUCHSCHUTZ
Beratung * Montage * Betreuung

mechanische Sicherung
Alarmmelde- Elektronik
Video-Überwachung
Schutznebel

Privat und Gewerbe

RWT
BAU & SICHERHEIT

+34 643 823 345
rwtbau@aol.com

JABLOTRON
HIKVISION
Value Added Solution Partner
DoorBird
Technology meets Design.

Wie die Angstmache der Medien unsere Psyche beeinflusst

In einer Welt, die von Informationen überflutet wird, spielen Medien eine zentrale Rolle in der Wahrnehmung von Krisen und Bedrohungen. Nachrichten über Kriege, Pandemien, Wirtschaftskrisen und Umweltkatastrophen dominieren oft die Schlagzeilen. Doch der Fokus auf negative und beängstigende Inhalte hat weitreichende Folgen für die mentale Gesundheit der Konsumenten. Wie wirkt sich diese ständige Angstmache auf unsere Psyche aus, und was können wir tun, um uns davor zu schützen?

Die Natur der Angst in den Medien

Medien haben seit jeher ein Interesse daran, die Aufmerksamkeit der Menschen zu gewinnen, und Angst ist dabei ein besonders effektives Mittel. Evolutionsbiologisch gesehen ist der Mensch darauf programmiert, Bedrohungen wahrzunehmen und darauf zu reagieren. Diese Instinkte wurden einst benötigt, um Gefahren wie wilde Tiere oder Naturkatastrophen zu überleben. Heutzutage nutzen Medien diese Mechanismen, indem sie Geschichten präsentieren, die Angst auslösen.

Die Berichterstattung über dramatische Ereignisse folgt oft einem Schema: Schlagzeilen sind zugespitzt, Bilder sind eindringlich und die Sprache ist emotional aufgeladen. Diese Art der Berichterstattung erzeugt einen starken „Clickbait"-Effekt, bei dem Konsumenten eher auf Inhalte klicken, die ihre Ängste ansprechen. Obwohl dies kurzfristig die Einschaltquoten und Klickzahlen erhöht, sind die langfristigen Auswirkungen auf die Psyche oft schädlich.

Psychologische Folgen der ständigen Angstmache

Chronischer Stress und Angststörungen

Wenn Menschen kontinuierlich mit beängstigenden Nachrichten konfrontiert werden, kann dies zu chronischem Stress führen. Das ständige Gefühl von Bedrohung aktiviert das sympathische Nervensystem und versetzt den Körper in einen Zustand der „Kampf- oder Flucht"-Reaktion. Diese Reaktion ist kurzfristig nützlich, aber langfristig schädlich, da sie das Risiko für Angststörungen, Schlaflosigkeit und sogar Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht.

Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig Nachrichten konsumieren, die Angst oder Panik auslösen, eher unter generalisierter Angststörung (GAD) oder Panikattacken leiden. Das Gehirn gerät in eine Dauerschleife der Sorge, da es ständig neue Bedrohungen erwartet.

Katastrophendenken

Angstmachende Berichterstattung kann zu einem Phänomen führen, das als Katastrophendenken bekannt ist. Hierbei handelt es sich um eine kognitive Verzerrung, bei der Menschen davon ausgehen, dass das Schlimmste passieren wird. Ein Beispiel: Berichte über den Klimawandel können bei manchen Menschen die Überzeugung hervorrufen, dass die Welt in wenigen Jahren unbewohnbar sein wird, was zu lähmender Angst und Hoffnungslosigkeit führt.

Erlernte Hilflosigkeit

Ein weiteres psychologisches Phänomen, das durch angstmachende Medienberichte verstärkt wird, ist die erlernte Hilflosigkeit. Wenn Menschen das Gefühl haben, dass sie keinen Einfluss auf die negativen Ereignisse in der Welt haben, führt dies zu Resignation und Passivität. Besonders bei Themen wie Pandemien oder globalen Wirtschaftskrisen kann dies auftreten, da die Probleme so komplex erscheinen, dass individuelle Anstrengungen bedeutungslos wirken.

Depression und sozialer Rückzug

Die ständige Konfrontation mit negativen Nachrichten kann auch depressive Symptome verstärken. Gefühle der Hoffnungslosigkeit, Traurigkeit und Isolation nehmen zu, wenn die Welt als düster und gefährlich wahrgenommen wird. Manche Menschen ziehen sich sozial zurück und meiden Gespräche, um nicht über die belastenden Themen sprechen zu müssen.

weiter auf Seite 29

Top-Angebot des Monats

La Zenia

284.000 Euro

Top ausgestattete Doppelhaushälfte, eigener Pool, 2 Schafz., 2 BZ, Heizung, Klima, möbl., Wintergarten, Abstellraum, Solarium, Carport, Solar, Gem. Pool.

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

Garagenplatz für kleines Auto oder Motorräder. Zentrale Lage in La Zenia.

3.900 Euro

BLUE HILL, San Miguel

Obere Eckwohnung mit traumhaftem Ausblick, 2 Schlafz., Bad, verglaster Balkon, möbl., Heizung, großes Solarium, Garten.

119.900 Euro

PLAYA FLAMENCA

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

399.000 Euro

Lassen Sie Ihren Traum wahr werden

Wir helfen Ihnen, die richtige Immobilien zu finden

CABO ROIG Meerseite

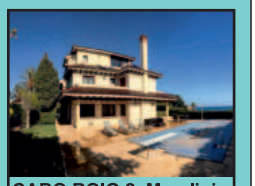
Reihenhaus, 3 Schlafz., 2BZ, Kamin, möbl., Terrasse, Balkon, Solarium, Autostellplatz, Gem.-Pool, schöne geschl. Anlage, strandnah.

189.900 Euro

EL RASO, Guardamar del Segura

Neue freistehende Villa, 450m²Grundstück, 180m² WF inkl. Terrassen, 3 Schlafz., 2 BZ, offener Wohn-/Essbereich, privater Pool.

348.000 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

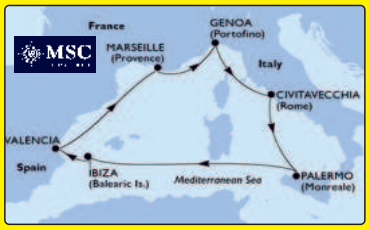
REISEBÜRO TRAVEL AGENCY AGENCIA DE VIAJES

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: Geschlossen!

8 Tage Mittelmeerkreuzfahrt MSC Grandiosa ab Valencia



Termine und Preise:

29.Mai ..... ab 1.369€*
19. Jun ..... ab 1.299€*
25.Sep ..... ab 1.109€*
2.Okt ..... ab 1.089€*
23.Okt ..... ab 1.089€*

10.Okt 2025 - 11 Tage Mittelmeerkreuzfahrt MSC Musica ab Alicante

Preise:

Innen ..... ab 1.469€
Balkon ..... ab 1.819€

2026 - 8 Tage Mittelmeerkreuzfahrt MSC Orchestra ab Valencia

Termine und Preise:

02.Mai ..... ab 999€*
23.Mai ..... ab 999€*
15.Aug ..... ab 1.399€*
26.Sep .....ab 1.099€*
03.Okt ..... ab 1.059€*
24.Okt ..... ab 1.059€*

*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€

NEU! **Deutschsprachige Busreisen mit Paisajes:**

6 Tage – Entdecken Sie die Geheimnisse von Malaga und seiner Küste

Hotel 4* mit Halbpension mit Wasser und Wein

Termine und Preise:

8.Juni ..... ab 499€
14.Sep ..... ab 499€
19.Okt ..... ab 489€

6 Tage – Tradition, Wein und Kultur in den Dörfern von Cadiz

Hotel 4* mit Halbpension mit Wasser und Wein

Termine und Preise:

15.Juni ..... ab 514€
14.Sep ..... ab 514€
12.Okt ..... ab 499€

Abfahrtspunkte: Pilar de la Horadada, La Zenia, Torrevieja, Quesada, und La Marina
Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

Weitere Angebote im Facebook:

Rätselspaß: Nicht nur für Profis

KNOBELAUFGABEN

Du läufst bei einem Marathon mit und überholst den Zweiten. Auf welchem Platz bist Du jetzt?

Auf dem zweiten Platz.

Thomas feiert seinen Geburtstag. Zwei Tage später feiert Uwe seinen Geburtstag. Jedoch: Thomas und Uwe sind Zwillinge. Wie kann es sein, dass Uwe seinen Geburtstag zwei Tage nach Thomas feiert?

Thomas wurde am 28. Februar kurz vor Mitternacht geboren, Uwe am 1. März kurz nach Mitternacht. In einem Schaltjahr feiern sie ihre Geburtstage zwei Tage auseinander..

Ein Geologe verläuft sich in einer Höhle, dann verliert er seine Lampe. Er besitzt aber noch eine große Schachtel mit über 100 Streichhölzern. Ein Hölzchen brennt höchstens 30 Sekunden. Wie viele Zündhölzer verbraucht er, bis er 30 Minuten später den Höhlenausgang erreicht hat?

Er braucht nur ein Streichholz. Dann findet er seine Lampe wieder und kann diese mit dem Streichholz anzünden.

Was ist größer als Gott? Bösartiger als der Teufel? Die Armen haben es! Die Glücklichen brauchen es und wenn Du es ißt, stirbst Du!

Nichts.

Meine Freundin zeigt auf einen Mann und sagt zu mir: "Die Mutter dieses Mannes ist die Schwiegermutter meiner Mutter". Um wen handelt es sich?

Um ihren Vater.

Der Vater von Monika hat fünf Töchter: Lele, Lala, Lulu, Lolo. Wie heißt die fünfte Tochter?

Monika.

SUDOKU

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

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

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

WIR KÖNNEN IHNEN AUCH BEIM VERKAUF IHRER IMMOBILIE HELFEN!

Ciudad Quesada, Neubau-Luxus-Appartements voll möbliert
Ref. N320 Wfl. 78,11 qm, 2 SZ, 2 BZ, Entfernung Strand 7 km, Fußbodenheizung im Bad, Golf-Immobilie, Klima w/k, möbliert, Gem-Pool, Terrasse/Solarium, Tiefgarage mit Abstellraum.
ab 279.000 €

Algorfa, Luxusvillen direkt am Golfplatz, ruhige Lage, Pool
Ref. N319 Wfl. 104 qm, 3SZ, 2BZ, Grundstück 256 qm, Abstellraum, Entfernung Strand ca. 10 km, flegeleichter Garten, Klima Vorinstallation, möblierte Küche, Parking, Sonnenterrasse & Solarium, Urbanisation.
ab 427.000 €

Orihuela Costa–Los Altos neue Appartments zentral nähe Stadt & Strand, Gem-Pool
Ref. N264 Wfl. 104 qm, 2 oder 3 SZ 2BZ, Abstellraum, Behindertenzugang, Klima Vorinstallation, möbl. Küche, Tiefgarage, Terrasse/Solarium.
ab 263.000 €

NOWITZKI & NOWITZKI

ABOGADA Y ASESORAS

Immobilienrecht - Erbrecht - Hauskauf/Verkauf - Vollmachten - NIE - Residencia - Testamente - Nichtresidentensteuer

Real Estate Law - Inheritance - Conveyancing - Power of Attorney - NIE - Last Will - Non resident tax

Derecho inmobiliario - Derecho civil - Herencias - Poderes - Testamentos - Derecho urbanístico

0034 611 774 174 - Johanna
0034 696 227 313 - Steffi
info@2N2A.com

Calle Mar Mediterráneo 8, local 79, C.C. Bahía de las Dunas, Urb. La Marina, 03177 San Fulgencio (Alicante)

Hair Studio

Silvia
IHR MEISTERBETRIEB

Familien-Friseur
Damen & Herren
Haarschnitt

+34/ 671 220 016

Carrer del Sol 36 · Guardamar
Montag bis Freitag geöffnet

Hier könnte Ihre Werbung stehen!!!

Lustiges: Lachen ist gesund

Eine Türkin geht zur Frankfurter Allgemeinen um eine Todesanzeige aufgeben.
Die Zeitungsangestellte fragt nach dem Inhalt der Anzeige.
"Ali tot!"
"Und weiter ?"
"Nichts weiter, das genügt!
"Aber gnädige Frau, eine Todesanzeige beinhaltet doch noch mehr! Einfach: 'Ali tot!', das können wir nicht machen.
"Ich habe aber nicht genug Geld.", erwiedert die Türkin.
"Ok, ich mache Ihnen einen Vorschlag. Wir möchten Ihnen helfen und spendieren Ihnen eine weitere Zeile. Dann können wir die Anzeige auch abdrucken. Was möchten Sie denn als weitere Angabe noch aufgeben?"
"Hmmm - Hmmm - Ford Transit zu verkaufen!"

Beim Kaffeetrinken mit Bekannten, erzählt ein Vater stolz, wie großartig seine einjährige Tochter bereits sprechen kann. "Sophie, sag doch bitte mal Rhinozeros!", ruft er seiner Kleinen zu. Das Mädchen krabbelt zum Tisch, stemmt sich an der Tischkante hoch, schaut fragend in die Runde und sagt: „Zu wem denn?"

Ein Mann hat am Abend sein erstes Date mit seiner neuen Eroberung.
Als Willkommensgeschenk möchte er Blumen kaufen.
Er betritt das Blumengeschäft...
Die Verkäuferin sagt: "Nehmen Sie doch die Rosen, die sind zum Liebkosen!"
Mhhh, ich weiß nicht?!, denkt sich der Mann.
Da fährt die Verkäuferin schon fort: „... oder nehmen Sie doch die Pampelmusen, die sind zum Schmusen."
Da unterbricht sie der Mann: "Ich glaube, ich nehme dann die Wicken da hinten."

Ein Chemiestudent verbringt seine Zeit vorwiegend damit, im Keller chemische Substanzen zu mischen.
Eines Tages kommt der Vater runter, als der Sohn gerade etwas in die Wand schlägt.
"Klopf doch bitte keine Nägel in die Wand! Das ist laut und stört uns!"
Der Sohn: "Das ist kein Nagel, Vater, sondern ein Wurm. Ich habe eine Salbe entwickelt, die alle Dinge hart wie Stein macht."
„Was?", fragt der Vater entzückt und entgegnet: "Wie wäre es damit? Du gibst mir die Salbe, und ich kaufe dir ein nagelneues Auto."
Der Sohn ist total begeistert und willigt ein.
Als er am nächsten Tag von der Uni kommt, stehen zwei nagelneue Autos in der Einfahrt.
"Vater, warum gleich zwei Autos?", fragt er.
"Oh, die sind beide für dich. Der Golf ist von mir und der Mercedes von deiner Mutter."

Geht ein Mann mit einer Axt und einer Angel aufs Eis.
Er haut ein riesiges Loch ins Eis und hört auf einmal eine Stimme "Hier gibt es keine Fische."
Der Mann wundert sich, geht weiter und haut wieder ein riesiges Loch ins Eis.
Wieder die Stimme „Hier gibt es keine Fische."
Sagt der Mann "Herr, was willst du mir damit sagen?"
Darauf die Stimme: "Hier spricht nicht der Herr, hier spricht der Stadionsprecher."

Ein Mann überlegt, wie er ein paar Tage Sonderurlaub bekommen kann. Am besten scheint es ihm, verrückt zu spielen, damit sein Chef ihn zur Erholung nach Hause schickt. Er hängt sich also im Büro an die Zimmerdecke.
Da fragt ihn seine blonde Kollegin, warum es das denn tut, und er erklärt es ihr.
Wenige Minuten später kommt der Chef, sieht seinen Angestellten an der Decke hängen. "Warum hängen Sie an der Decke?" - "Ich bin eine Glühbirne!" -
"Sie müssen verrückt sein, gehen Sie mal für den Rest der Woche nach Hause und ruhen sich aus. Montag sehen wir dann mal weiter."
Der Mann geht, die Kollegin aber auch. Auf des Chefs Frage, warum sie denn auch gehe, sagt sie "im Dunkeln kann ich nicht arbeiten."

"Jedesmal wenn ich deine Frau sehe freu ich mich!" sagt Fritz! "Wieso denn du Schwerernöter!?"
"Ich freu mich, dass es nicht MEINE ist!"

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

ELEKTRONISCHES ZERTIFIKAT IN SPANIEN

Die Digitalisierung in Spanien hat in den letzten Jahren bemerkenswerte Fortschritte gemacht und das Land zu einem der führenden Akteure in Europa entwickelt. Während in Deutschland bei vielen Behörden häufig noch Faxgeräte und Papierdokumente eingesetzt werden, ermöglicht Spanien seinen Bürgern, fast alle Behördengänge komplett papierlos und bequem online von zu Hause aus zu erledigen.

Das elektronische Zertifikat in Spanien, bekannt als **„Certificado Electrónico"**, spielt dabei eine zentrale Rolle. Dies ermöglicht eine effiziente und sichere Durchführung von Verwaltungsverfahren und vereinfacht bürokratische Abläufe erheblich, sodass Termine und Besuche bei Behörden meist nicht mehr notwendig sind. Dieser Fachartikel bietet Ihnen einen klaren und umfassenden Einblick in das elektronische Zertifikat in Spanien: Wir erklären, was es ist, wie es verwendet wird, wie man es erhält und wie es im Alltag nützlich sein kann.

Was ist ein elektronisches Zertifikat?

Ein elektronisches Zertifikat, auch als „Certificado Electrónico" oder „Certificado Digital" bekannt, ist ein von einer Zertifizierungsstelle ausgestelltes digitales Dokument. Es funktioniert ähnlich wie ein Personalausweis in der digitalen Welt, indem es die Identität des Inhabers bestätigt. Das Zertifikat enthält wichtige Daten wie den Namen des Inhabers, seine NIE-Nummer, seinen öffentlichen Schlüssel und die Gültigkeitsdauer. Es ermöglicht Ihnen, Dokumente sicher digital zu signieren und sich bei verschiedenen Online-Diensten zu authentifizieren. In Spanien ist es ein unverzichtbares Werkzeug für die Kommunikation mit staatlichen Stellen und wird bei vielen offiziellen Prozessen eingesetzt, die eine klare Identifikation erfordern.

In Spanien wird die Verwendung elektronischer Zertifikate durch das Gesetz 59/2003 vom 19. Dezember über die elektronische Signatur geregelt. Dieses Gesetz stellt sicher, dass Dokumente digital signiert werden können, wodurch sie rechtlich dieselbe Gültigkeit wie handschriftlich unterzeichnete Papiere erhalten.

Anwendungsbereiche des elektronischen Zertifikats

Wochenlang auf einen Termin warten? Kennt man in Spanien fast nicht mehr. Denn die Bürger können dort so gut wie alles online mit nur wenigen Mausklicks erledigen. Es ist nur noch selten nötig, persönlich bei einer Behörde zu erscheinen. Dies erspart nicht nur die Mühe der Terminvereinbarungen, sondern auch die oft lästigen und langen Wartezeiten vor Ort. Zudem ist der Service rund um die Uhr verfügbar, sodass man Anliegen bequem spätabends oder am Wochenende vom eigenen Wohnzimmer aus und unabhängig von den üblichen Bürozeiten abwickeln kann.

Die Anwendungsbereiche des elektronischen Zertifikats sind vielfältig. Zu den wichtigsten Anwendungen gehören:

Steuerbehörde (Agencia Tributaria): Einreichen von Steuererklärungen und Einsehen von persönlichen Steuerdaten. Abrufen und Ändern persönlicher Steuerdaten. Beantworten von Anfragen oder Einreichen von Dokumenten im Zusammenhang mit Steuerverfahren. Vornehmen von Steuerzahlungen. Einlegen von Widersprüchen etc.

Sozialversicherung (Seguridad Social): Anmeldung bei der Krankenkasse. Zugang zu persönlichen Sozialversicherungsdaten. Anfordern des Versicherungsverlaufs (vida laboral). Beantragung der Rente. Beantragung der Sozialversicherungsnummer. Anmeldung als Selbstständiger etc.

Verkehrsbehörde (Dirección General de Tráfico): Überprüfen des Punktestands des Führerscheins. Bezahlen von Bußgeldern und Einlegen von Einsprüchen. Adressenänderung eines Fahrzeugs etc.

Justizministerium: Anfordern von Führungszeugnissen. Erhalten von Geburts-, Heirats- und Sterbeurkunden etc.

Lokale Verwaltungen (SUMA und Ayuntamiento): Bezahlen und Abrufen von lokalen Steuern wie Kfz-

ELEKTRONISCHES ZERTIFIKAT IN SPANIEN

Steuer, Grundsteuer und Müllgebühr, sowie Ändern von Bank- und Kontaktdaten (SUMA). An- und Ummeldungen beim Einwohnermeldeamt (Ayuntamiento) und Beantragung einer Meldebescheinigung (certificado de empadronamiento). Einreichen eines Bauantrags. Einreichung von Beschwerden. Beantragung der Kompatibilitätsbescheinigung für die Vermietungslizenz etc.

Darüber hinaus ermöglicht das elektronische Zertifikat die elektronische Signatur von Dokumenten, wodurch deren Authentizität und Integrität gewährleistet wird, sowie den Zugriff auf elektronische Benachrichtigungsdienste verschiedener Verwaltungen (digitale Post). Diese Funktion ist besonders in Spanien von großer Bedeutung, da die herkömmliche Papierpost, insbesondere von Behörden wie dem Finanzamt, oft nicht zuverlässig zugestellt wird. Versäumnisse, die durch fehlende Zustellungen entstehen, gehen zu Lasten des Empfängers, auch wenn dieser keinerlei Schuld an dem Versäumnis trägt. Die digitale Post bietet daher eine sichere und zuverlässige Alternative, um sicherzustellen, dass wichtige behördliche Mitteilungen den Empfänger rechtzeitig erreichen.

Wie man ein elektronisches Zertifikat erhält

Um ein elektronisches Zertifikat in Spanien zu erhalten, müssen Sie sich zunächst an eine der von der spanischen Regierung autorisierten Zertifizierungsstellen wenden.

Der Prozess umfasst folgende Schritte: Identitätsprüfung: Früher mussten Antragsteller persönlich bei einer autorisierten Registrierungsstelle erscheinen, um ihre Identität bestätigen zu lassen. Neuere Verfahren ermöglichen jedoch auch die Online-Identitätsprüfung, wodurch der gesamte Prozess digital und zeitsparend abläuft.

Zertifikatsinstallation und Aktivierung: Nach erfolgreicher Identitätsprüfung lässt sich das Zertifikat herunterladen und auf dem Computer oder einem anderen Gerät installieren und aktivieren.

Fazit

Zusammenfassend bietet das elektronische Zertifikat in Spanien erhebliche Vorteile für jeden, der dort lebt. Durch die Nutzung des digitalen Zertifikats sparen Bürger nicht nur Zeit, sondern auch Geld, da Fahrten zu Behörden und eventuelle Parkgebühren entfallen. Zudem bietet es eine sichere und komfortable Möglichkeit, zahlreiche administrative Aufgaben online abzuwickeln und erleichtert eine zuverlässige und geschützte digitale Kommunikation mit den öffentlichen Verwaltungen.

Digitale Technologien wie Online-Formulare und elektronische Zertifikate stellen oft eine Herausforderung für ältere Menschen dar, besonders für jene, die nicht mit ihnen aufgewachsen sind. Es ist vollkommen normal, sich manchmal von der schnellen Entwicklung der digitalen Welt überfordert zu fühlen. Viele sind unsicher, wie man digitale Geräte und Dienste effektiv nutzt. Um auf diese Herausforderungen einzugehen, ist die effektivste Methode, einen erfahrenen Handlungsbevollmächtigten wie einen Steuerberater oder Anwalt zu beauftragen. Diese Fachleute nutzen Ihr digitales Zertifikat, um alle erforderlichen Verwaltungsaufgaben professionell und zuverlässig in Ihrem Namen zu erledigen. Wir bieten Ihnen einen umfassenden Service, der den Umgang mit Verwaltungsangelegenheiten und Behördengängen so einfach und komfortabel wie möglich gestaltet. Durch unsere Vertretung und mit Hilfe Ihres digitalen Zertifikats übernehmen wir sämtliche Verwaltungsprozesse und Behördengänge. Sie profitieren von vollständiger Transparenz und behalten stets die Kontrolle über alle durchgeführten Vorgänge, während wir den höchsten Standard an Datenschutz und Sicherheit für Ihre persönlichen Informationen garantieren. Dieser Service ist besonders geeignet für Personen, die sich nicht mit moderner Technologie oder Fachsprache auskennen. Unser qualifiziertes Team übernimmt alle notwendigen Aufgaben, sodass Sie sicher sein können, dass alles professionell abgewickelt wird.

Nie wieder Schlange stehen!

Als zugelassene Registrierungsstelle bieten wir Ihnen die Möglichkeit, das elektronische Zertifikat einfach, schnell und vollständig online zu beantragen, ohne eine physische Stelle aufsuchen zu müssen. Zusätzlich installieren wir das Zertifikat kostenlos auf Ihrem privaten Laptop, falls Sie es auch selbst verwenden möchten. Für detaillierte Anleitungen zur Beantragung und Nutzung des elektronischen Zertifikats steht Ihnen unser Experten-Team zur Verfügung.

BISMARK® CONSULTING
RECHT | STEUERN | IMMOBILIEN
ALLES AUS EINER HAND

Autor: Serkan Nurdogan
Diplom-Betriebswirt, Steuerberater und qualifizierter Immobilienmakler, zugelassen bei der Steuerberatervereinigung ASOCIAE in Madrid unter der Nummer 7220, und eingetragenes Mitglied des offiziellen Verbandes der Immobilienmakler in Alicante (COAPI).
Avenida del Mar 2
03187 Los Montesinos (Alicante)
☎: +34 - 966 177 940
: +34 - 663 575 501
✉: info@bismark.es
: www.bismark.es

1. Bundesliga - Spielplan 2025

Alle Spiele im Mai auf einen Blick

32. Spieltag

02.05.2025	20:30	1. FC Heidenheim 1846	-	VfL Bochum
03.05.2025	15:30	FC St. Pauli	-	VfB Stuttgart
	15:30	RB Leipzig	-	Bayern München
	15:30	Bor. Mönchengladbach	-	1899 Hoffenheim
	15:30	1. FC Union Berlin	-	Werder Bremen
	18:30	Borussia Dortmund	-	VfL Wolfsburg
04.05.2025	15:30	FC Augsburg	-	Holstein Kiel
	17:30	SC Freiburg	-	Bayer Leverkusen
	19:30	1. FSV Mainz 05	-	Eintracht Frankfurt

33. Spieltag

09.05.2025	20:30	VfL Wolfsburg	-	1899 Hoffenheim
10.05.2025	15:30	Werder Bremen	-	RB Leipzig
	15:30	1. FC Union Berlin	-	1. FC Heidenheim 1846
	15:30	Holstein Kiel	-	SC Freiburg
	15:30	VfL Bochum	-	1. FSV Mainz 05
	18:30	Bayern München	-	Bor. Mönchengladbach
11.05.2025	15:30	Bayer Leverkusen	-	Borussia Dortmund
	17:30	Eintracht Frankfurt	-	FC St. Pauli
	19:30	VfB Stuttgart	-	FC Augsburg

34. Spieltag

17.05.2025	15:30	1. FSV Mainz 05	-	Bayer Leverkusen
	15:30	RB Leipzig	-	VfB Stuttgart
	15:30	1899 Hoffenheim	-	Bayern München
	15:30	SC Freiburg	-	Eintracht Frankfurt
	15:30	1. FC Heidenheim 1846	-	Werder Bremen
	15:30	Bor. Mönchengladbach	-	VfL Wolfsburg
	15:30	FC Augsburg	-	1. FC Union Berlin
	15:30	FC St. Pauli	-	VfL Bochum
	15:30	Borussia Dortmund	-	Holstein Kiel

Wie die Angstmache der Medien unsere Psyche beeinflusst *(Fortsetzung von Seite 20)*

Die Rolle sozialer Medien

Neben traditionellen Medien tragen auch soziale Medien erheblich zur Verbreitung von Angst bei. Plattformen wie Facebook, Twitter und Instagram sind darauf ausgelegt, Inhalte zu verbreiten, die emotional stark aufgeladen sind. Die Algorithmen dieser Plattformen priorisieren Posts, die hohe Interaktionsraten erzielen – und negative oder beängstigende Inhalte ziehen bekanntermaßen mehr Aufmerksamkeit auf sich.

Ein weiteres Problem ist die Verbreitung von Fehlinformationen und Verschwörungstheorien, die häufig Ängste schüren. Besonders in Krisenzeiten, wie während der COVID-19-Pandemie, wurden soziale Medien zu einem Nährboden für Panikmache. Dies führte bei vielen Nutzern zu zusätzlicher Unsicherheit und Stress, da sie nicht mehr unterscheiden konnten, welche Informationen vertrauenswürdig sind.

Wer ist besonders betroffen?

Nicht alle Menschen reagieren gleich stark auf angstmachende Medienberichte. Bestimmte Bevölkerungsgruppen sind jedoch besonders gefährdet:

- Menschen mit bereits bestehenden psychischen Erkrankungen: Personen, die unter Angststörungen oder Depressionen leiden, sind besonders anfällig für die negativen Auswirkungen von beängstigenden Nachrichten.
- Jüngere Menschen: Jugendliche und junge Erwachsene, die mit sozialen Medien aufgewachsen sind, sind oft stärker von der Informationsflut betroffen. Sie konsumieren Nachrichten nicht nur passiv, sondern diskutieren sie aktiv in ihren sozialen Netzwerken, was den Stress verstärken kann.
- Menschen, die isoliert leben: Für Menschen ohne ein starkes soziales Netzwerk können negative Nachrichten verstärkt zu Angst und Hoffnungslosigkeit führen, da sie keinen Ausgleich in Form von Unterstützung oder Perspektivenwechsel haben.

Was können wir tun?

Um die negativen psychologischen Auswirkungen der Angstmache der Medien zu minimieren, gibt es verschiedene Strategien:

Bewusster Medienkonsum

Es ist wichtig, den eigenen Nachrichtenkonsum bewusst zu steuern. Dies bedeutet, Nachrichtenquellen sorgfältig auszuwählen und die Zeit, die man mit dem Konsum von Nachrichten verbringt, zu begrenzen. Ein tägliches „News-Detox“ – eine bewusste Pause vom Nachrichtenlesen – kann helfen, Stress abzubauen.

Fakten überprüfen

Der Konsum von vertrauenswürdigen und faktenbasierten Nachrichtenquellen kann helfen, die Verunsicherung durch Fehlinformationen zu reduzieren. Sichere Informationen geben ein realistischeres Bild der Situation und mindern übertriebene Ängste.

Achtsamkeit und Stressbewältigung

Praktiken wie Meditation, Yoga oder Atemübungen können helfen, die durch Medien ausgelösten Ängste zu mindern. Achtsamkeitstechniken fördern das Bewusstsein dafür, im Hier und Jetzt zu bleiben, anstatt sich in der Sorge über mögliche zukünftige Katastrophen zu verlieren.

Soziale Unterstützung suchen

Der Austausch mit Familie und Freunden über belastende Themen kann helfen, die eigenen Ängste zu relativieren. Oftmals bieten Gespräche eine andere Perspektive und lassen die Probleme weniger überwältigend erscheinen.

Positivität suchen

Neben der negativen Berichterstattung gibt es auch viele positive Nachrichten, die Hoffnung geben und das Vertrauen in die Menschheit stärken können. Sich aktiv auf solche Inhalte zu konzentrieren, kann das psychische Wohlbefinden verbessern.

Fazit

Die Medien spielen eine zentrale Rolle in der Art und Weise, wie wir die Welt wahrnehmen. Angstmachende Berichterstattung ist zwar oft effektiv darin, Aufmerksamkeit zu generieren, hat jedoch erhebliche Auswirkungen auf die mentale Gesundheit der Konsumenten. Chronischer Stress, Angststörungen und depressive Symptome können die Folge sein. Indem wir unseren Medienkonsum bewusster gestalten und uns auf positive sowie faktenbasierte Inhalte konzentrieren, können wir den negativen psychologischen Auswirkungen entgegenwirken und ein gesünderes Verhältnis zu den Informationen entwickeln, die uns täglich umgeben.

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 96684485 1

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

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:

Frischer weisser Spargel!

Kakaopulver zum Backen 250g
2,40 €

EDEKA Roggenmehl T1150 1Kg
1,95 €

Kosmetik-Produkte von Hildegard Braukmann

Bautzner Senf scharf 200g
0,88 €

YO Holunder-Sirup 0,7l
4,33 €

JT Schwäbische Eierspätzle 500g
1,84 €

Frische Würste
Mettenden und Bockwürste

Kabanos 150g
2,99 €

GuG Tortenguss klar 6er
0,80 €

Milram Frühlingsquark 200g
1,69 €

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

INMOCLASICO Costa Blanca

Ihr Immobilienbüro

Wir suchen dringend für unsere Kunden Immobilien im Raum von San Pedro bis Los Alcazares und Umgebung!

03191 Pilar de la Horadada, Alicante
Tel: +34/ 609 416 437
Whatsapp: +34/ 609 416 437
Email: info@inmoclasicocostablanca.com

Lösungen Kreuzworträtsel und Sudoku

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

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

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

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

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
Osnabrück
Hannover
Minden
Rheine
A33 102 km ca 1h
Herford
< 1h 71 km A33
ca 1,5 h 158 km A2
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

SONNTAG & MONTAG
12 Uhr bis 17 Uhr

Weisser Spargel,Gulasch,
Fleischkäse, Schnitzel uvm
dt. Stammtisch im Aufbau

MITTWOCH, AB 14 Uhr
DJ AJ & BILL,
Linedance, 0,5 l Veltins,
2,50 Euro, bis 18 Uh,
Paella o Tapas, Küche
ab 17 Uhr geöffn, ab 20 h
FLAMENCO MIT MIRYAM

DONNERSTAG
SCHNITZEL
AB 17 UHR
Angebot
200 gr.
Fleisch
9.90 Euro

FREITAG
BACKFISCH
AB 17 UHR
selbstegem.
Pommes-Fr.
Salat o. Erbsen
9.90 EURO

DIENSTAGS MUSIK BINGO
AB 17.00 UHR

AB 19.05. immer montags,
der EUROPEAN Elvis
Champion Bad Nauheim
Gewinner, im Pitch&
Pint. Nicht nur
Elvissongs sondern auch
deutsche Schlager,
für Euch!

RESERVIERUNGEN UNTER
0034 669474676

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

CURRYWURST POMMES,NUR 6.90 EURO , IMMER WENN GEÖFFNET

5% DER EINNAHMEN GEHEN DIREKT
AN DIE TIERE DER FINCA VILLAMARTIN

HAPPY ANIMALES
ORIHUELA COSTA

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