*Ihr deutsches Magazin an der Costa Blanca*

# Costa Journal

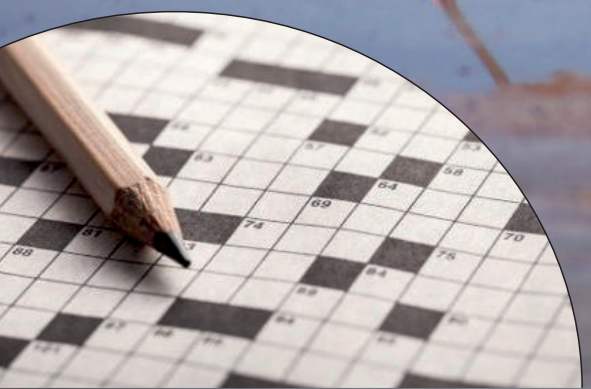
Ausgabe Nr. 21 / Juni 2025

gratis

## Hautkrebs
Ist die Sonne Schuld?

## Bußgelder in Spanien
Lernen sie die Verkehrsregeln

## Wetterfühligkeit
Kopfschmerzen, Schwindel, Kreislaufprobleme



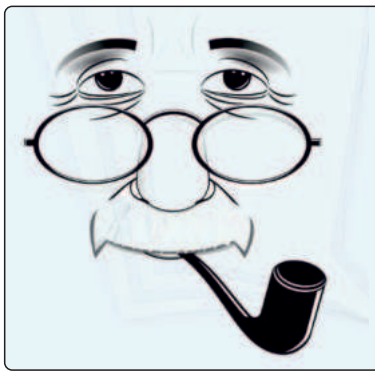
## Rätselspass:
## Kreuzworträtsel und Sudoku

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.



„Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab."

Marc Aurel

## Inserentenverzeichnis


| | | |
|---|---|---|
| Auto | Wash & More | 7 |
| | Autotaller Marcos Coches | 23 |
| Bäckerei | Gramss Backstube | 19 |
| Flughafen / Parking | Paderborn / Lippstadt | 33 |
| | Maxi-Car Parking | 4 |
| Friseur | Hair Studio Silvia | 23 |
| | Kopfsache Friseure | 9 |
| Haustechnik | DAT | 4 |
| | 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 |
| | EURO-ABOGADOS | 9 |
| Kosmetik, Schönheit | 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 | Bräustüberl | 5 |
| | Pitch & Pint | 35 |
| Service-Büro | Fischer / Carrasco | 9 |
| | Gutycas | 25 |
| Steuerberater | Bismark | 7 |
| Transport | HusTrans | 15 |
| Versicherung | Fiatc Kaleja | 5 |
| | Göring | 3, 15 |
| Zahnarzt | Clinica Dental Gilabert | 36 |


## Texte / Artikel


BBQ Garnelen in Honig-Senf-Sauce — Seite 6

Zahnaufhellung — Seite 8

Kontrastfilter von Evil Eye — Seite 10

Hautkrebs - Ist die Sonne schuld — Seite 12

Unglaubliche Fakten über die Welt — Seite 16

Kleinanzeigen — Seite 17

Wenn Männer weniger Unterhosen und Frauen mehr Lippenstifte kaufen — Seite 20

Verkehrsregeln in Spanien — Seite 26

Wetterfühligkeit — 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:

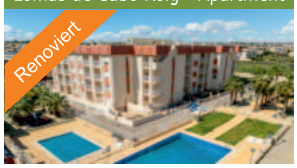
- Verkauf -/ und Ankauf einer Immobilie in Spanien
- Beantragung von Wohnbarkeitsbescheinigung, Energiezertifikat
- Beantragung NIE Steuernummer binnen Tagen
- Erbschaftsangelegenheiten, Testament, Bankgeschäfte, Hypotheken
- Legalisierung von Anbauten, Umbau- und Renovierungsarbeiten uvm.

Listen sie ihre Immobilie bei uns im 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?

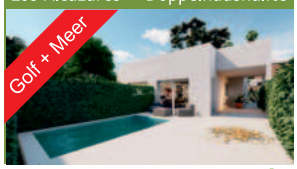
Ihr IN SUN PROPERTIES TEAM freut sich über Ihre KONTAKTAUFNAHME !!

Lomas de Cabo Roig - Apartment




Ref 12780 155.500 € 2 2

Los Alcazares - Doppelhaushälfte




Ref 10922 245.000 € 2 2

Vistabella Golf - Villa

Ref 12521 349.000 € 3 3

966 765 827
699 416 424
626 391 587

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

www.insunproperties.com
info@insunproperties.com

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

Autoversicherung ab 149 €

# Vollkasko-Schutz

für Ihr Gebäude, Ihren Hausrat, Schmuck & Wertsachen

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

Besuchen Sie unser neues Büro in SAN FULGENCIO

www.goring-online.com

GÖRING
VERSICHERUNGSMAKLER

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

DAT
interior design
Avenida del Puerto 1 local 3
Guardamar del Segura
965 077 116 info@dat-interior.eu
WWW.DAT-INTERIOR.EU
www.dat-interior.eu

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
Grosse auswahl an wandtapeten
Auch Maler- und Tapezierarbeiten
Wir mischen jede Farbe

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

Centro Internacional de Atención Psicológica
BALANCE
PSICOLOGIA Y BIENESTAR
MIRKO BRUNS
Diplom-Psychologe
Psicologia General Sanitaria
Graduated Psychologist
Col. Nº 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
ORIENTACIÓN
REFLEXIÓN
COUNSELLING
ANALYSIEREN
BESPRECHEN
PSYCHOTHERAPY
COPING
STRATEGIES
COACHING
ZUHÖREN

Restaurante

# Zum Bräustüberl

Deutsch-Östereichische Küche

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*

Sonntags gröffnet ab 13 Uhr!

Wir sind bei Facebook.

**Am 21.6. AB 19 UHR**
***REGGAE ABEND***
**LIVE AUF DER TERASSE!**

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

# BBQ Garnelen in Honig-Senf-Sauce

*Sobald die Temperaturen es zulassen, werden die Grillgeräte hervorgeholt. Generell geht der Trend jedoch eher zum ganzjährigen Grillen, selbst Grillen im Winter gilt inzwischen nicht mehr als ungewöhnlich.*

*Grillen ist weltweit eine der beliebtesten sozialen Freizeitbeschäftigungen. Häufig werden Grillabende nicht wochenlang im Voraus geplant, sondern spontan veranstaltet. Die nötigen Einkäufe werden nicht selten noch auf dem Nachhauseweg von der Arbeit bis zum Beginn der Grillparty erledigt. Gegrillt wird in Privatgärten, auf Balkonen sowie auf öffentlichen oder vereinseigenen Grillplätzen.*

*Beim Grillen wird das Grillgut durch Hitze gegart und an der Oberfläche geröstet. Traditionell wird dazu ein Holz- oder Kohlegrill genutzt, sehr beliebt sind inzwischen auch Gasgrills, die eine feinere Temperaturregelung erlauben. Als Grillgut kommt nicht nur Fleisch wie Wurst und Steaks oder Fisch infrage, sehr beliebt sind auch vegetarische und vegane Nahrungsmittel wie z.B. Grillkäse, Tofu und Gemüse. Als Beilage werdem gerne verschiedene Salate oder Brot gegessen. Normalerweise nimmt das Grillen nicht sehr viel Zeit in Anspruch, das Grillgut wird in kurzer Zeit gar, sodass es auf den Tisch kommt. Auch deshalb ist das Grillen während der Grillsaison so beliebt: es schmeckt, es ist ein soziales Event und es geht schnell und unkompliziert.*

*Auch süße Grilldesserts stehen hoch im Kurs, wie etwa gegrillte Ananas mit Zimt oder Bananen, gefüllt mit Schokolade und Marshmallows – ein echter Genuss und ein Highlight für jede Gesellschaft.*

**Zutaten für 2 Personen**

| | |
|---|---|
| 500 g | Riesengarnelen |
| 4 EL | Ahornsirup, alternativ Honig |
| 1 EL | Senf, mittelscharfer |
| 1 EL | Tomatenmark |
| 2 EL | Sojasauce |
| 1 TL, gestr. | Chilipulver |
| 1 TL | Oregano |
| 1 TL, gestr. | Paprikapulver, edelsüßes |
| 2 TL, gestr. | Knoblauchpulver |
| 1 EL | Öl |
| 1 EL | Essig oder Balsamico |
| | Salz und Pfeffer |

## Zubereitung

***Arbeitszeit ca. 10 Minuten · Ruhezeit ca. 30 Minuten · Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten · Gesamtzeit ca. 55 Minuten***

Die Garnelen waschen.

Alle restlichen Zutaten miteinander vermischen und glatt rühren. Die rohen Garnelen darin etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Danach die Garnelen samt der Marinade in eine heiße Pfanne geben und ca. 15 Minuten bei hoher Hitze garen oder auf einem Spieß von beiden Seiten grillen.

Mit Reis, Baguette oder Pasta oder zu einem Salat servieren.

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

# 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, Torrevierja

# 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**

# ZAHNAUFHELLUNG - BLEACHING

Schöne, weiße Zähne beeinflussen maßgeblich das persönliche Erscheinungsbild. Aus diesem Grund wollen viele Menschen hellere Zähne haben. Nach einer ausführlichen Beratung und Befundung können wir in den meisten Fällen Ihre Zähne heller machen (bleachen). Es gibt zwei Möglichkeiten Zähne zu bleachen. Man unterscheidet die „kosmetische Zahnaufhellung", die der Patient mit einer Schiene zu Hause durchführen kann und die „medizinische Zahnaufhellung" die in der Zahnarztpraxis durchgeführt wird.

## Hellere Zähne?

Das am häufigsten eingesetzte Bleichmittel für die Zahnaufhellung ist das Wasserstoffperoxyd oder daraus bestehende Trockensubstanzen. Die Zerfallsprodukte von Wasserstoffperoxyd, wie Radikale, Hydroxyl oder Perhydroxylionen stellen die aktive Bleichsubstanz dar. Diese wirken oxidierend auf die Farbstoffe im Zahn und bewirken dadurch unter Aufspaltung dieser Farbstoffe eine Aufhellung.
Dadurch verlieren die Farbpigmente ihre Farbwirkung und das gebleichte Molekül wirkt weiß. Je höher die Konzentration an Wasserstoffperoxid, desto weißer die Zähne.

## Medizinisches Bleaching

Das medizinische Bleaching wird direkt bei uns in der Praxis durchgeführt. Aus diesem Grund kann ein höher konzentriertes Bleachinggel verwendet werden. Zudem wird das Bleachinggel mit einer LED Lampe aktiviert.
Grundsätzlich muss man zwischen dem Bleichen devitaler (toter) und vitaler (lebender) Zähne unterscheiden. Zur optimalen Aufhellung verfärbter, devitaler Zähne ist häufig eine mehrmalige Einlage eines Wasserstoffperoxydabspaltenden Bleichmittels in den Zahn notwendig (auch als walking bleaching bezeichnet). Dazu wird der Zahn auf der nicht sichtbaren Seite geöffnet, das Bleichmittel eingebracht und mit einer zwischenzeitigen Füllung wieder verschlossen. Diese Methode kann u.U. sogar eine Kronenversorgung des Zahnes vermeiden.

Vital verfärbte Zähne können mit Hilfe von individuell hergestellten Medikamententrägern (Schienen), in die das Bleichmittel in Gelform eingebracht wird, als sogenannte Home-Bleaching-Maßnahme aufgehellt werden. Der Patient trägt diese Schiene während des Tages zu bestimmten Zeiten. Die Behandlung sollte vier bis sechs Wochen nicht überschreiten. Eine weitere Methode ist das sogenannte "in office bleaching". Dabei verwendet der Zahnarzt hochkonzentrierte Bleichmittel. Das Bleichmittel wird nach vorherigem Schutz des Zahnfleisches mit Gummimanschetten oder Abdichtmittel direkt auf die Zahnoberfläche aufgebracht, und verbleibt dort entsprechend den Anwendungsvorschriften für eine gewisse Zeit unter Kontrolle des Zahnarztes.
Häufig sitzen die Ablagerungen auf der Zahnoberfläche (wie etwas Tee-, Kaffee- oder Nikotinbeläge) und tragen dazu bei, dass unser Lächeln etwas „vergilbt" und die Zähne scheinbar immer gelber werden. Bereits durch eine professionelle Zahnreinigung mit Politur der Oberflächen lassen sich viele Verfärbungen wirksam und schonend beseitigen. Danach wird es gründlich entfernt und der Zahnarzt kann das Bleichergebnis sofort kontrollieren.

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

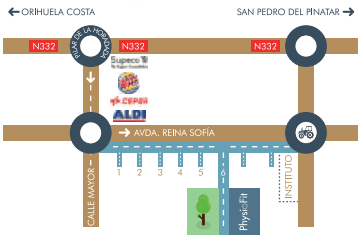
# PhysioFit

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

---

## 2 VILLEN in bester Bauqualität in ATALAYA PARK 14 - Benijofar!

Fragen Sie uns nach Details!

*Beide Villen*
*€ 365.000*
*mit vielen Extras!*

**1. Villa**
**ROLLSTUHLGERECHT**
3 Schlafzimmer / 2 Bäder, 97 m2

**2. Villa**
mit 2 Apartments auf 2 Etagen, je 1 Schlafzimmer, Terrasse + Balkon, 57 m2

- beide komplett ausgestattet
- Eckgrundstück 417 m2 pflegeleicht mit Auto-abstellplatz
- Gemeinschaftspool und Platz für privat Pool

**EURO-ABOGADOS**
**Karin Wendel**
**Avda. Diego Ramirez 102, 1º**
**03181 Torrevieja**
**Mobile: 0034-629 664 990 (WhatsApp)**
**Email: info@ea-estate.com Web: www.ea-estate.com**

---

# Kontrastfilter von Evil Eye
## im Golfsport an der Orihuela Costa

Golf ist ein Sport, der Präzision, Konzentration und eine klare Sicht auf die Umgebung erfordert. In Regionen wie der Orihuela Costa, wo sich die Lichtverhältnisse durch Sonnenreflexionen auf Sand und Rasen ständig ändern können, ist es entscheidend, über spezielle Gläser zu verfügen, die den Kontrast und die Geländeerkennung verbessern. Die Sportbrillen von Evil Eye mit ihrer Light Stabilizing Technology (LST) bieten Ihnen einen klaren Vorteil, indem sie die visuelle Wahrnehmung auf dem Golfplatz optimieren.

### Light Stabilizing Technology (LST) im Golf

Die LST-Technologie verbessert das Sehen bei wechselnden Lichtverhältnissen, reduziert Blendung und erhält dabei eine natürliche Farbwahrnehmung. Dies ist besonders wichtig im Golf, wo die Erkennung verschiedener Texturen und Höhenunterschiede auf dem Green über den Erfolg eines Schlags entscheiden kann.

### LST-Kontrastfiltergläser für Golfer

Für Golfer an der Orihuela Costa werden folgende Evil Eye Filter empfohlen:

- LST Active: Diese Gläser verbessern den Kontrast und reduzieren die visuelle Ermüdung, was eine bessere Einschätzung des Greens und mehr Klarheit bei langen Schlägen ermöglicht. Ihr rötlicher Farbton fördert die Konzentration und das Tiefenempfinden.
- LST Bright: Perfekt für bewölkte oder lichtarme Tage. Diese Gläser heben Konturen und Details des Geländes hervor und sind ideal für die frühen Morgenstunden oder neblige Tage.
- LST Bluelightfilter: Entwickelt für intensive Lichtverhältnisse, filtern diese Gläser blaues Licht, reduzieren die Augenbelastung und ermöglichen eine entspanntere Sicht während langer Runden unter der Sonne der Costa Blanca.

### Phototrope Gläser für vielseitiges Golfspiel

Die phototropen Gläser von Evil Eye passen sich automatisch an wechselnde Lichtverhältnisse an und ermöglichen weiche Übergänge zwischen schattigen und sonnigen Bereichen auf dem Golfplatz. Das Modell Evil Eye Trace Pro ist eine ausgezeichnete Wahl für Golfer, die Vielseitigkeit bei unterschiedlichen Lichtbedingungen suchen.

### Vorteile für Golfer an der Orihuela Costa

- Bessere Definition von Green und Fairway
- Reduzierte Blendung an sonnigen Tagen
- Höherer Sehkomfort bei langen Runden
- Verbesserte Präzision beim Lesen der Puttlinie

***Die Kontrastfilter von Evil Eye bieten Golfern an der Orihuela Costa einen klaren Vorteil – fast so, als hätte man einen Caddie für die Augen!***

Sie verbessern die Platzwahrnehmung und helfen dabei, die Präzision bei jedem Schlag zu optimieren (auch wenn der Schwung mal eher nach Urlaub als nach Profi aussieht). Dank ihrer fortschrittlichen Technologie sind diese Brillen eine Investition, die sich lohnt – für alle, die selbst bei Sonnenaufgang, Nebel oder „spanischer Mittagssonne“ den Ball nicht nur sehen, sondern auch treffen wollen.

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

Pflegedienst

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

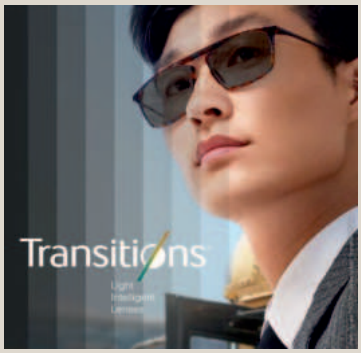
www.modalafinca.com

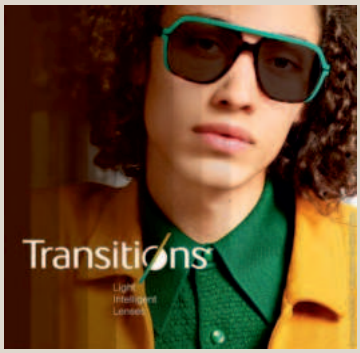
*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*

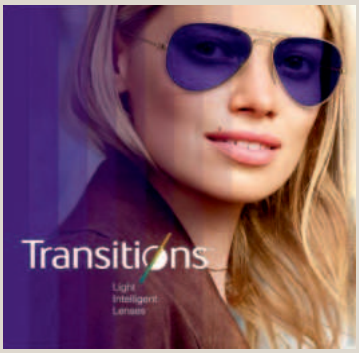
**Hochwertige Marken!**

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

# Hautkrebs – ist die Sonne schuld?

*Seit Jahrzehnten wird versucht, das Sonnenlicht oder das Sonnenlicht nachahmende Lichtquellen (Sonnenbänke) generell als gefährlich und schädlich darzustellen. Dies geschieht entweder aus gut gemeinten Gesundheitsaspekten heraus oder aber gezielt vor dem Hintergrund industrieller Interessenlagen insbesondere der Pharma- und Kosmetikindustrie. Wie bei allen äußeren Einflüssen gilt auch hier: die Dosis entscheidet darüber, ob der Einfluss der Sonnenstrahlung oder künstlicher Sonne gesundheitsfördernd oder schädlich ist.*

## Hautkrebs ist nicht gleich Hautkrebs

Wenn in Medien regelmäßig über die häufigste Krebsart berichtet wird, so wird dabei selten erwähnt, dass es sich in 90% der Fälle um den sogenannten "weißen Hautkrebs" handelt. Denn nur ca. 10% aller sogenannten Hautkrebsfälle werden vom "schwarzen Hautkrebs", dem malignem Melanom ausgemacht. Das maligne Melanom kann bereits ab einem Millimeter Dicke metastasieren und ist oft schwer zu diagnostizieren. Im Jahr 2016 waren etwa 23.000 Neuerkrankungen pro Jahr und damit nur 4-5% aller bösartigen Neubildungen auf diese Erkrankung zurückzuführen. Schwarzer Hautkrebs ist außerdem nur für 1,3% aller 492.000 jährlichen Krebstodesfälle verantwortlich, kann aber bei rechtzeitiger Diagnose in der Regel erfolgreich behandelt werden.

Vieles spricht dafür, dass genau dieser bösartige Hautkrebs in seiner Entstehung durch Vitamin D unterbunden wird. Anders sieht es beim sogenannten "weißen Hautkrebs" aus. Er erscheint in Gestalt des Basalzellkarzinoms oder Plattenepithelkarzinoms, metastasiert fast nie und kann operativ leicht und nebenwirkungsfrei entfernt werden und wird in seiner Entstehung durch eine zu große UV-Strahlung begünstigt. Die Bezeichnung "weißer Hautkrebs" ist durch die emotionale Assoziierung und die damit verbundene Angstmache wohl eher kontraproduktiv, nicht zuletzt deshalb weil dadurch die unreflektierte Angst vor der Sonne u.a. durch die Verwechslungsgefahr mit dem malignen Melanom geschürt wird.

## Verteilung der Hautkrebsarten in Deutschland

Der sogenannte bösartige schwarze Hautkrebs (malignes Melanom) macht nur 10% aller in Deutschland diagnostizierten Hautkrebsarten aus. 90% betreffen den gutartigen weißen Hautkrebs (Basalzellkazinom oder Plattenepithelkarzinom).

Seit 1955, als eine ständig wachsende Zahl von Menschen in geschlossenen Räumen arbeitete, sind die Hautkrebszahlen angestiegen. Allerdings auch der Drang der Menschen, den Sonnenmangel im Arbeitsjahr durch „Schock-Besonnung" in den Ferien zu kompensieren, was in der Tat das Melanomrisiko erhöht.

# Ist die UV-Strahlung gefährlich?

Nach derzeitigem Wissensstand gibt es einen gewissen Zusammenhang zwischen intermittierender („unvorbereitet“ in größeren Abständen und mit hoher Dosis) Sonnen- und Sonnenbank-Exposition und der Bildung von Melanomen. Jedoch gibt es keinen Zusammenhang oder gar einen umgekehrten Zusammenhang zwischen der Entstehung von Hautkrebs und regelmäßigem, moderatem Sonnen.

### Das maligne Melanom (schwarzer Hautkrebs)

Eindeutig wird das Hautkrebs-Risiko bestimmt von genetischen Faktoren wie: Hautkrebs in der Familie, Anzahl der Muttermale (Naevi) und Sommersprossen, Hauttyp etc. Weitere Risikofaktoren sind die alternde Bevölkerung (Hautkrebs ist eine „Alterskrankheit“), Umweltverschmutzung, falsche Ernährung (3,4) und auch karzinogene Inhaltsstoffe in Sonnenschutzmitteln wird als Ursache für Melanome diskutiert.

### Vitamin D erhöht Überlebenschancen bei schwarzem Hautkrebs

Ergebnisse einer retrospektiven Studie aus England stimmten mit einer schützenden Rolle für Vitamin D im Zusammenhang mit der Wahrscheinlichkeit für eine Melanombildung überein. Die Kohortenstudie untermauerte diese Hypothese und liefert Belege dafür, dass höhere Vitamin D-Werte bei der Diagnose sowohl mit dünneren Tumoren als auch mit einem besseren Überleben von Melanomen assoziiert sind.

### Vitamin D schützt vor weißem Hautkrebs

Weißer Hautkrebs machte im Jahr 2016 mit 230.000 Fällen etwa 90% aller Hautkrebserkrankungen aus. Rund Dreiviertel aller weißen Hautkrebserscheinungen beziehen sich auf das Basaliom (Basalzellkarzinom), der damit die häufigste Krebsform weltweit ist. Weißer Hautkrebs betrifft bevorzugt Menschen mit dem helleren Hauttyp I und II.

Das Sonnenbaden ohne gleichzeitige Vitamin D-Produktion fördert somit das Entstehen von weißem Hautkrebs. Im Umkehrschluss bedeutet das: Wer sich sonnt, sollte dafür sorgen, dass seine Haut währenddessen Vitamin D als Schutzfaktor produziert. Denn es ist wohl kein Zufall, dass dieses Hormon nicht in irgendeiner Drüse im Körperinneren gebildet und dann über das Blut verteilt wird, sondern direkt in der Haut entsteht, wo es am dringendsten benötigt wird.

Evolutionsbiologisch betrachtet ist die Schutzfunktion vor UV-induzierten Hautkrebsschäden eine der wichtigsten Eigenschaften des Vitamin D – dem Menschen hat die Sonne nämlich schon immer auf den „Pelz“ gebrannt.

### Weiterer Faktor im Hautkrebspuzzle: Chemische Sonnenschutzmittel

Und damit kommen wir zu einem weiteren Risikofaktor für die Entstehung von weißem und schwarzem Hautkrebs – den Sonnenschutzmitteln. Diese schirmen oft nur die für die Vitamin D-Produktion notwendige UV-B-Strahlung ab, aber nicht bzw. nur unzureichend die viel tiefer in die Haut eindringende UV-A-Strahlung. Viele synthetischen Sonnenschutzmittel sind alleine durch die Unterbindung der Vitamin D-Produktion schon ein weiterer Risikofaktor und begünstigen damit die Entstehung von Hautkrebs. Hinzu kommt eine ganze Palette von toxischen Chemikalien, die zusätzlich im Verdacht stehen karzinogen zu wirken.

**Fazit:** *Moderates, gleichmäßiges Sonnen und Vitamin D schützen vor Hautkrebs und tragen erheblich zu einem gesunden Lebensstil bei. Schockartiges und überdosiertes Sonnen sollten ebenso wie Sonnenbrände tunlichst vermieden werden. Ihr Hauttyp entscheidet über die persönlich optimalen Sonnenexpositions-Zeiten. Geben Sie im Urlaub Ihrer Haut Zeit sich an die UV-Strahlung zu gewöhnen. Nutzen Sie falls notwendig Sonnenschutzmittel mit bedenkenlosen Wirkstoffen wie Zink- oder Titandioxid in Nichtnanogröße oder Naturprodukte und Textilien um sich vor einer Überdosierung der UV-Strahlung zu schützen.*

# 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

# 24 unglaubliche Fakten über die Welt

## Schon gewusst?

Wissenschaftler sagen, dass man an den Tränen den Grund für das Weinen einer Person erkennen kann. Wenn der erste Tropfen aus dem rechten Auge kommt, sind es Tränen der Freude. Ansonsten sind es Tränen des Schmerzes.

0,5 % der männlichen Bevölkerung stammen von Dschingis Khan ab. (Wissenschaftler haben 2003 eine Studie durchgeführt, die zeigt, dass etwa 16 Millionen Männer ein Y-Chromosom mit dem berühmten Kaiser teilen).

Wenn du etwas googlest, werden 1000 Computer eingesetzt, um die Antwort in 0,2 Sekunden zu finden.

Der längste Fluss der Welt ist der Nil, mit einer Länge von 6.853 km. Seine Wasserressourcen werden von 11 verschiedenen Ländern geteilt.

Ananas brauchen zwei Jahre, um zu wachsen.

Jeder Kalkstein/Granitblock, aus dem die große Pyramide von Gizeh besteht, wiegt 2,5 Tonnen. Und es gibt 2,3 Millionen davon.

Der Anglo-Sansibar-Krieg (1896) war der kürzeste Krieg aller Zeiten – er dauerte nur 38 Minuten!

Die “Statue of Unity” in der chinesischen Provinz Henan ist mit einer Höhe von 182 m die höchste der Welt. Anmerkung: Die Freiheitsstatue hingegen ist lediglich 93 m hoch!

Der am längsten regierende Monarch aller Zeiten war Ludwig XIV. von Frankreich. Er regierte 72 Jahre und 110 Tage lang.

Der vierte Schornstein der Titanic war eine Attrappe, damit das Schiff äußerlich nicht hinter der Konkurrenz zurückstand.

Menschen, die in einem weichen Sessel sitzen, sind kompromissbereiter als jemand, der auf einem harten Stuhl sitzt.

Mit einem einzigen Bleistift kann man einen 56 Kilometer langen Strich zeichnen.

Knapp zwei Teelöffel Botox reichen aus, um die gesamte Weltbevölkerung zu vergiften.

Wer vor dem 44. Lebensjahr mit dem Rauchen aufhört, lebt statistisch gesehen 9 Jahre länger.

Pferde sind nicht in der Lage zu kotzen.

Jedes Individuum hat mit durchschnittlich 16,5 Millionen anderen Menschen gleichzeitig Geburtstag.

Lediglich zwei Körperteile des Menschen wachsen ein Leben lang: die Ohren und die Nase.

Stabheuschrecken haben bis zu zehn Wochen Sex – und das ununterbrochen.

Wer eine aufgeschnittene Zwiebel an seine Fußsohle reibt, hat eine halbe Stunde später einen Zwiebelgeschmack im Mund.

Kein deutsches Wort reimt sich auf Orange.

Der Straftatbestand der "Beamtenbeleidigung" kommt im Strafgesetzbuch gar nicht vor.

Jährlich bleiben etwa 75.000 Regenschirme in der Londoner U-Bahn unbeachtet zurück.

Der US-Präsident besitzt eine eigene Postleitzahl.

In Norwegen darf man an Wahltagen keinen Alkohol kaufen.

Medical & Beauty

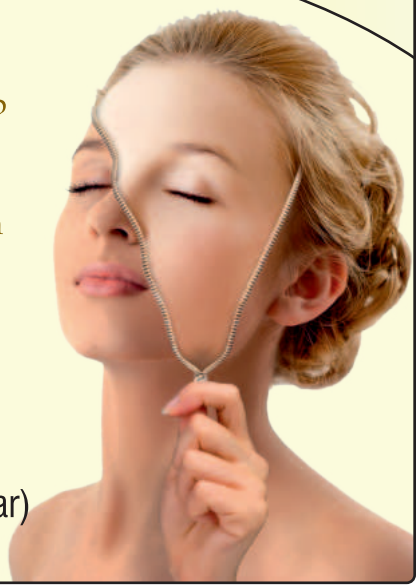
Maren Hustan

622 571 730

MH Cosmetics

- 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

# Kleinanzeigen

*Kleinanzeigen können per Email oder direkt bei MEYERS Deutscher Supermarkt aufgegeben werden. Jede Zeile kostet 1 € (Tel + Email frei, mindestens 5 Zeilen) und muss im Voraus bezahlt werden.*

---

**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 MEYER'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**

Das Rätsel ist zu lösen wie gewohnt. Beim Übergang in die grauen Zahlenfelder geht es weiter wie bei einem Zahlen-Kreuzworträtsel: Gleiche Zahlen bedeuten gleiche Buchstaben. Der Zahlenschlüssel gilt für beide Rätsel auf dieser Seite.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Heilberuf | letzter König von Ägypten | Sklavin in der Oper ‚Turandot' | | Fussknöchel | Stamm in Ghana | | 100 qm | Spachtelwerkzeug | ein Mineral | äussere Erscheinung (engl.) | | Vulkan auf Hawaii | Einkünfte | Piano | | radioaktives Metall | psychische Überbelastung |
| | | | | | | | Lehranstalt | | | | | | | Kultstätte in Jerusalem | | | 13 |
| Dreifingerfaultiere | | | | Hundejunges | | | | | | Spieler eines Sportteams | | | | | | 12 | 15 |
| Osteuropäer | | | | | | Künstlerwerkstatt | palästinensischer Politiker | | | | | | | südfranz. Departement | 16 | 11 | 12 |
| Gerippe | | zeitlich endlos | | französisch: Sommer | Fremdwortteil: gegen | | | | | Zierpflanze | | verfallenes Gebäude | | 1 | 17 | 3 | 10 |
| | | | | | | | Haushaltsplan | | | | | Wohnteil der Ritterburg | 11 | | 10 | | 13 |
| Störmuster beim Druck | langweilig | | Gerichtshof der Kurie | | Passionsspielort in Tirol | | | | hell tönend, schrill | | Patron der Angler und Fischer | 5 | 10 | 15 | 12 | 1 | 13 |
| | | | | | verschwunden | | ein Mainzelmännchen | Autoabstellraum | | | 12 | 11 | 4 | 10 | | 2 | |
| | | | | Marderart | | | | | | 2 | | 2 | 10 | 17 | 15 | 10 | 12 |
| Kinderbaustein | | dicker Wollstoff | | | | | | Spielklasse (Sport) | 2 | 17 | 4 | 11 | | 6 | 1 | 9 | 11 |
| erste Frau (A.T.) | | | | Grashüpfer | | | | 2 | 2 | 10 | | 13 | 10 | 10 | 14 | 11 | 6 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Süsswasserfisch | Vorname des Malers Kokoschka | kostbar, selten | | span. Strophenform | Vorname der Dagover † 1980 | | böser orientalischer Geist | Informationsaussage | Baldriangewächs | nahe Angehörige | | Stelle | Geflügelprodukt | Stadt in Brandenburg | | französisch: wir | Sieger beim Wettlauf |
| | | | | | | | entsprechend | | | | | | | englisch: eins | | | 10 |
| türkische Langhalslaute | | | | osteuropäischer Frauenname | | | | | | landwirtsch. Fahrzeug | | | | | | 7 | 12 |
| kleine Krebse im Plankton | | | | | | Binnenmeer in Kasachstan | Teil des Fischskeletts | | | | | | | Name vieler Sportvereine | 15 | 1 | 13 |
| Stützbalken | | Sänger der 60er (Paul) | | eurasischer Staatenbund | syrischer Staatsmann (Hafis) † | | | | | Volltreffer beim Kegeln | | zusammen mit, samt | | 10 | 14 | 13 | 15 |
| | | | | | | | deutscher Dichter † 1956 | | | | | Landschaft in Ägypten | 13 | | 1 | | 10 |
| Verfasser des 3. Evangeliums | Rechtsbrauch | | deutscher TV-Sender | | helles englisches Bier | | | | eine Hülsenfrucht | | heisse Quelle i. Vulkangestein | 4 | 10 | 20 | 13 | 17 | 12 |
| | | | | | englisch: Öl | | Tuberculose (Abk.) | griechische Insel | | | 14 | 7 | 10 | 11 | | 14 | |
| | | | | Fest der Auferstehung | | | | | | 3 | | 13 | 17 | 8 | 19 | 10 | 12 |
| Fluss durch München | | junger Zweig | | | | | | Blutader | 16 | 10 | 3 | 10 | | 19 | 11 | 12 | 17 |
| Binnengewässer | | | | bekömmlich | | | | 18 | 10 | 12 | | 3 | 11 | 15 | 17 | 7 | 3 |

Lösung weiter hinten im Heft.

GRAMSS Backstube

Montag - Sonntag
8:00 - 17:00 Uhr

Wir bieten deutsches Brot, Wurstwaren und Frühstück sowie selbstgebackenen Kuchen und Torten.

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.

# Wenn Männer weniger Unterhosen und Frauen mehr Lippenstifte kaufen, droht eine Wirtschaftskrise

*Während die einen ängstlich den Aktienmarkt beobachten, suchen andere nach subtileren Hinweisen auf einen wirtschaftlichen Abschwung. So gibt es einige Theorien, die versuchen, über das Konsumverhalten der Bevölkerung auf eine bevorstehende Krise zu schliessen.*
*Einige dieser Konjunkturindikatoren sind wissenschaftlich nicht exakt und gelten eher als gesellschaftliche Beobachtungen – dennoch haben sich viele dieser Konzepte bis heute hartnäckig gehalten.*
*Von Lippenstift- bis zu Unterhosen- und Windelverkäufen – hier sind die kuriosesten Indikatoren für eine drohende Rezession.*

## Der Lippenstift-Index

Als es nach den 9/11-Anschlägen im Jahr 2001 in den USA zu einer Rezession kam, stellte Leonard Lauder, Erbe und damaliger Vorstandsvorsitzender des US-Kosmetikunternehmens Estée Lauder, fest, dass sich der Absatz von Lippenstiften verdoppelte.

Daraus entwickelte er die Theorie, dass die Verkaufszahlen von Lippenstiften und der Zustand der Wirtschaft in einem umgekehrten Verhältnis zueinander stehen. Vereinfacht gesagt: Je mehr Lippenstifte verkauft werden, desto schlechter ist die wirtschaftliche Lage.

Denn gemäss Lauder kaufen Verbraucherinnen in harten Zeiten statt teurer Kleidung, Schuhen und Taschen lieber günstigere Produkte wie Kosmetika, um sich einen kleinen Luxus zu gönnen. Kritiker bemängeln an der Theorie, dass das Make-up-Produkt auch in Jahren des Wohlstandes oft verkauft wurde. Doch sowohl während der Weltwirtschaftskrise in den 20er- und 30er-Jahren sowie während der Weltfinanzkrise im Jahr 2008 stieg der Umsatz von Kosmetikartikeln nachweislich.

Auch während der Coronapandemie wurde Lauders Index wieder aktuell – wenn auch auf andere Art. Weil der Mund 2020 die meiste Zeit von Masken verdeckt war, stieg stattdessen der Absatz von Hautpflegeprodukten. Der damalige Estée-Lauder-Chef Fabrizio Freda taufte den Indikator deshalb kurzerhand zum «Moisturizer»-Index, also zum «Feuchtigkeitscreme»-Index, um.

## Der Unterwäsche-Index

Wo sparen Männer als erstes Geld, wenn das Budget knapp wird? Bei der Unterwäsche!

Das behauptet jedenfalls Alan Greenspan, ehemaliger Vorsitzender der US-Notenbank, der den «Unterwäsche-Index für Männer» ins Leben gerufen hat. Gemäss seiner Theorie verzichten Männer bei wirtschaftlichem Druck auf neue Unterwäsche, weil man diese ohnehin nicht sieht. Erst wenn sich die wirtschaftlichen Aussichten verbesserten, ersetzten Männer wieder ihre Boxershorts und Slips, so Greenspan.

Tatsächlich lag er mit seiner Theorie bereits mehrmals richtig: Während der Finanzkrise 2008 und 2009 sank der Absatz von Herrenunterwäsche, bevor er 2010 wieder stieg. Und auch im Lockdown-Jahr 2020 wurden weniger Unterhosen gekauft, bevor sich der Absatz 2021 erholte.

## Der Champagner-Index

Der nächste Indikator scheint logisch: In Krisenzeiten gibt es wenig zu feiern – ergo wird auch seltener mit Champagner angestossen. Und wer trotzdem noch die Korken knallen lassen will, greift stattdessen lieber zu günstigerem Sekt.

So kam es während der Coronapandemie beim weltweiten Champagner-Verkauf zu einem Absatztief. 2021 erzielte man mit 322 Millionen verkauften Flaschen zwar nach Ende des Lockdown einen Rekord – doch jüngst zeigte sich, dass die Feierlaune schon wieder vorbei ist. Vergangenes Jahr gab es einen Rückgang um neun Prozent.

Maxime Toubart, Co-Präsident des Champagner- und Winzer-Verbands «Comité Champagne», bezeichnete den edlen Schaumwein daraufhin als «echten Barometer für die Stimmung» der Konsumentinnen und Verbraucher weltweit. Auch Analysten beobachten Champagner-Aktien als Wohlstandsindikatoren.

## Top-Angebot des Monats

**CABO ROIG Meerseite**

**269.000 Euro**

Ebenerdige Doppelhaushälfte am schönen Gemeinschaftspool, 2 Schlafzimmer, Badezimmer, Klima, möbliert, Terrasse, Autostellplatz, schöne geschlossene Anlage, fußläufig zum Strand!

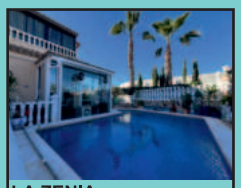
Besuchen Sie uns im Büro in La Zenia

**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**



**LA ZENIA**

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

**284.000 Euro**

**TORREVIEJA, Playa del Cura**

Großes Apartment (158m²) nur 180m vom Strand! 2 sep. Wohnungen möglich. 4 SZ, 2 BZ, 2 Küchen, Klima, 5 Balkone, Fahrstuhl.

**199.000 Euro**

## Lassen Sie Ihren Traum wahr werden

### Wir helfen Ihnen, die richtige Immobilien zu finden

**NEUBAU ANGEBOT**

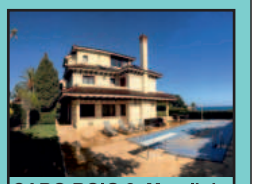
Neue Luxus-Villen schön gelegen am Golfplatz, ca. 437m² GS, 134m² WF, 3 Schlafz., 2 BZ (mit Fußbodenheizung), Autostellplatz, priv. Pool.

**ab 555.000 Euro**

**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

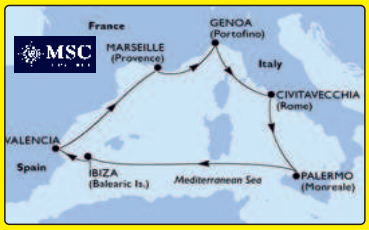
REISEBÜRO TRAVEL AGENCY AGENCIA DE VIAJES

**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:**

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

Anna geht mit einem Mann in ein Gebäude, kommt heraus und wird beworfen. Welches Kleid hat sie an?

*Ein Brautkleid.*

Darf man die Schwiegermutter der Frau seines Bruders heiraten?

*Nein, das ist die eigene Mutter.*

Hermine liebt Mirabellen über alles. Eines Tages kommt sie an einem zugefrorenen See vorbei und sieht auf der anderen Seite des See einen Mirabellenbaum stehen. An den Seiten des Sees kann sie nicht entlanglaufen, da diese durch den Schnee völlig unpassierbar geworden sind. Wie kommt Hermine an die Mirabellen ran?

*Gar nicht, im Winter wachsen keine Mirabellen.*

Es ist leichter als eine Feder, doch kann es kein Mensch lange halten. Was ist das?

*Der Atem.*

Man isst es nicht, man trinkt es nicht und es schmeckt doch gut. Was ist das?

*Ein Kuss.*

Wenn man es braucht, wirft man es weg, wenn man es nicht braucht, holt man es wieder zurück. Was ist das?

*Ein Anker.*

Solange ich bei meinem Herrn bleibe, helfe ich ihm nichts. Aber sobald er mich weggibt, da helfe ich ihm. Was ist das?

*Geld.*

## SUDOKU

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

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

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!

**San Miquel de Salinas, Neubau-Appartements**
**Ref. N312** Wfl. 82,69qm, 3 SZ, 2 BZ, Entfernung Strand 9000m, Klimaanlage Vorinstallation, möbliert, Parking Eigentümergemeinschaft, Gem-Pool, Terrasse/Balkon.
**244.900 €**

**Pilar de la Horadada, Neubau-Appartement**
**Ref. N311** Wfl. 80,95 qm, 2SZ, 2BZ, Abstellraum, Strand 500m, Garten, Jacuzzi, Klimaanlage Vorinstallation, möbliert Küche, Tiefgarage, Gem-Pool, Terrasse/Solarium, Resort.
**259,900 €**

**Los Montesinos, Neubauvillen mit vielen Extras**
**Ref. N298** Wfl. 90qm, Grundstück 140qm, 3 SZ 2BZ, Strand 10km, Fußbodenheizung im Bad, Garten, Klimaanlage Vorinstallation, möbliert Küche, Parking auf eigenem Grundstück, Pool privat, Terrasse/Balkon, Urbanisation.
**340.900 €**



# AUTOTALLER MARCOS COCHES

**OUR SERVICES**
- GENERAL REPAIRS
- ENGINE REPAIRS
- AUTOMATIC GEARBOX SERVICE & REPAIRS
- OIL & FILTERS CHANGE
- TYRE SERVICE
- AIRCON SERVICE - GAS 134a & 1234yf

**UNSERE DIENSTLEISTUNGEN**
- ALLGEMEINE REPARATUREN
- MOTORREPARATUREN
- WARTUNG UND REPARATUR VON AUTOMATIKGETRIEBEN
- ÖL- UND FILTERWECHSEL
- REIFENSERVICE
- KLIMAANLAGENSERVICE - GAS 134a und 1234yf

CAR RENTAL FROM 140€ / WEEK
SMALL & MEDIUM SIZE CARS, ESTATE & 7 SEATER.
DRIVER INCLUSIVE.

AUTOVERMIETUNG AB 140€ / WOCHE
KLEIN- ODER MITTELKLASSEWAGEN, KOMBIS UND 7-SITZER.
FAHRER INKLUSIVE.

611 472 742 | BUSINESS HOURS: MON-FRI: 9am-6pm
www.marcos-coches.com
C/ Fusters 49, Polig. Industrial Santa Ana, Guardamar del Segura



# 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

Ein Deutscher, ein Holländer und ein Farbiger sitzen vor dem Kreißsaal, als plötzlich die Krankenschwester vor die Tür kommt und sagt: "Ich habe eine gute und eine schlechte Nachricht für Sie, Sie sind alle drei Vater eines gesunden Jungen geworden, aber leider sind die Babys durcheinander geworfen worden, so dass wir nicht mehr wissen, welches von wem ist." Sofort rennt der Deutsche los, schnappt sich das farbige Kind und kommt wieder raus. Darauf der Farbige: "Meinen Sie nicht, dass Sie einen Fehler gemacht haben?" Der Deutsche antwortet:
"Egal, Hauptsache nicht den Holländer!"

Fritzchen spielt mit der Eisenbahn. "Bitte einsteigen! Die Kinder in die Mitte, die Männer nach hinten und die Schlampen nach vorne!" ruft er laut.
Als das die Mutter in der Küche hört schimpft sie: "Eine Stunde Spielverbot!"
Eine Stunde später spielt Fritzchen wieder mit der Eisenbahn und sagt: "Die Kinder in die Mitte, die Männer nach hinten und die Frauen nach vorne!"
"Na also!" sagt die Mama, "Es geht doch!"
Darauf Fritzchen „... und wegen der Schlampe in der Küche haben wir jetzt eine ganze Stunde Verspätung!"

Drei Männer stehen nebeneinander auf der Herrentoilette am Pissoir. Bei einem der dreien kommen beim Pinkeln zwei Strahlen. Verwunderte Blicke bei den anderen beiden. Der Doppelpinkler: "Ist eine alte Kriegsverletzung!" Da fängt der Zweite an und pinkelt in zehn Strahlen. Fragt der dritte: " Auch eine Kriegsverletzung?"
"Ach Quatsch, ich bekomme nur wieder den Reißverschluss nicht auf!"

Nicole und Katrin lösen ein Kreuzworträtsel
Nicole: "Weibliches Geschlechtsorgan?"
Katrin: "Senkrecht oder waagrecht?"
Nicole: "Waagrecht"
Katrin: "Dann muß es der Mund sein..."

Wodurch unterscheidet sich die Auswahl der Politikerinnen und Politiker von einer Champignonzucht?
Es gibt keinen Unterschied. Zeigt sich ein helles Köpfchen - das durch Fachkompetenz und die Aussicht auf Ertrag glänzt, statt durch gut gemeinte Absichten, Zwangsbeglückung, Steuerabpressung und Schuldenmachen - wird es sofort abgeschnitten.

Ein Flugzeug muss im Urwald notlanden, kracht durch die Bäume und schlägt mitten in einem Eingeborenendorf auf. Ein Insasse lebt noch, schleppt sich nach draußen und sieht sich einer natürlich wütenden Horde Eingeborener gegenüber.
Er denkt: Scheiße, jetzt bin ich im Arsch!
Da ertönt eine dumpfe Stimme aus dem Nichts: "Nein, bist du nicht. Gehe zu den Häuptling dort vorne, ergreife seinen Speer und stoße ihn in sein Herz!"
Der Mann denkt nicht lange darüber nach, springt zum Häuptling, schnappt sich dessen Speer und rammt das Teil in sein Herz.
Plötzlich hört er wieder die Stimme aus dem Nichts: "JETZT bist du im Arsch!"

Graf Dracula wird auf einem Tandem gestoppt. Der Polizist fragt: "Haben Sie etwas getrunken? "
Antwortet er: "Nur zwei Radler"

Endlich sind die beiden Teppichverleger mit dem großen Wohnzimmer fertig. Aber der Teppichboden hat in der Mitte noch eine Beule. "Das sind meine Zigaretten!" sagt der eine Arbeiter. "Ehe wir noch mal alles rausreißen, treten wir sie einfach platt!" Gesagt, getan. Da kommt die Dame des Hauses herein. "Ich habe ihnen Kaffee gemacht, und einer von ihnen hat seine Zigaretten in der Küche liegen lassen. Ach übrigens, haben sie unseren Hamster gesehen?"

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

Ein Deutscher am Schalter der liechtensteiner Landesbank mit vorgehaltener Hand und leiser Stimme "kann ich hier 2 Mio Euro anlegen?"
Darauf der Banker "Das dürfen Sie auch laut sagen, Armut ist bei uns keine Schande".

# 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

# Besonderes augenmerk

- Wenn ein Verkehrsbeamter Ihnen die Begehung eines Verkehrsverstoßes zustellt und Sie nicht nachweisen, dass Sie Ihren Wohnsitz in Spanien haben, müssen Sie den Betrag der Geldstrafe zahlen oder hinterlegen, um mit Ihrem Fahrzeug weiterfahren zu können.

- Im Fall von Verkehrsverstößen können Sie den um 50% auf den Gesamtbetrag der Strafe verringer ten Preis zahlen, was das Ende des Bußgeldver fahrens bedeutet.

- Wenn Sie sich im Gegenteil dazu dafür entschei den, nicht sofort den reduzierten Betrag der Geld-strafe zu zahlen und gegebenenfalls Argumente gegen die Anzeige vortragen *(innerhalb der Frist von 20 natürlichen Tagen ab dem Tag der Anzei ge),* so wird Ihr Fahrzeug an dem Ort stillgelegt, der vom die Anzeige stellenden Beamten genannt wird; es sei denn, Sie zahlen 100% des Betrags der Geldstrafe als Hinterlegung, wonach das Ver-fahren in der gesetzlich vorgesehenen Form fort-geführt werden wird.

- Im Fall von Zweifeln oder für weitere Informatio nen können Sie die offizielle Homepage der Zen-tralkommandantur für Verkehr besuchen auf der Homepage: https://sede.dgt.gob.es/es/multas/

**Neuigkeit:**

**Benutzung E.K.F. *(Elektrokleinstfahrzeuge)*:**
Es ist verboten, auf Autobahnen oder Schnellstraßen, auf Straßen außerhalb geschlossener Ortschaften, außerörtlichen Straßen oder in städtischen Tunneln mit solchen Fahrzeugen zu fahren.

DGT
Dirección General de Tráfico

## Lernen sie die verkehrsregeln kennen

NIPO (Identifikationsnummer für Amtliche Veröffentlichungen): 128-22-029-X

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DEL INTERIOR | DGT Dirección General de Tráfico

# Lernen sie die verkehrsregeln kennen

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DEL INTERIOR | DGT Dirección General de Tráfico

## Verstöße, die GROSSE GEFAHREN verursachen: Begründung

| ART DES VERSTOSSES | STRAFEN | PUNKTE | RECHTLICHE HINWEISE |
|---|---|---|---|
| Überhöhte Geschwindigkeit | 100 € - 600 € | 2 / 4 / 6 punkte | Die gesetzlich erlaubte Geschwindigkeit um 60 km/h *(Straßen innerhalb geschlossener Ortschaften)* und um 80 km/h *(Straßen außerhalb geschlossener Ortschaften)* zu überschreiten stellt eine Straftat dar (art. 379 des spanischen Strafgesetzbuchs, Código Penal). Dies ist der am häufigsten vorliegende zeitgleiche Faktor bei Unfällen mit Opfern. |
| Positive Alkoholwerte oder Gegenwart anderer Drogen | 500 € / 1000 € | 4 / 6 punkte | Der Alkoholhöchstwert für Fahranfänger und Berufsfahrer beträgt 0,15 mg/l Atemluft und für Minderjährige 0 mg/l. Für den Rest beträgt er 0,25 mg/l. Ab 0,60 mg/l stellt dies ebenfalls eine Straftat dar. Jeder Nachweis von Drogen im Organismus ist ein Grund für eine sehr schwere Strafe. |
| Nutzung von Mobiltelefonen oder anderer Geräte | 200 € | 3 / 6 punkte | Ein Mobiltelefon ohne Freisprecheinrichtung zu benutzen, Nachrichten zu lesen, zu versenden oder Kopfhörer während der Fahrt zu benutzen ist ein Strafgrund. Ebenso die Benutzung von Navigationsgeräten und anderen elektronischen Geräten. Mit dem Mobiltelefon in der Hand zu fahren wird mit dem Abzug von 6 Punkten bestraft. |
| Keinen Helm benutzen | 200 € | 4 punkte | Der Motorradfahrer ist ebenfalls für solche Vorfälle verantwortlich, wenn der Beifahrer keinen Helm trägt oder nicht das erforderliche Mindestalter hat, um Beifahrer des Fahrzeugs zu sein. |
| Fahren ohne Gurt oder Kinderrückhaltesy stem | 200 € | 4 punkte | Der Gurt muss auf sämtlichen Sitzen zu benutzt werden und richtiger angelegt werden, ohne Klemmen oder Systeme, die dessen Funktionsweise verändern oder blockieren. Der Fahrer ist verantwortlich, wenn irgendein Kind ohne Kinderrückhaltesystem reist. |
| STOP-Zeichen oder rote Ampel nicht gewahrt | 200 € | 4 punkte | Die rote Ampel und das STOP-Zeichen verpflichten stets dazu, das Fahrzeug anzuhalten. Im Fall des STOP-Zeichens trifft diese Pflicht ebenfalls zu, wenn es lediglich eine auf die Fahrbahn gemalte Markierung gibt, selbst wenn es dort kein vertikales Verkehrszeichen gibt. |
| Gegen die Fahrtrichtung oder auf einer verbotenen Fahrbahn fahren | 200 € / 500 € | bis 6 punkte | Das Fahren auf der Gegenspur oder auf verbotenen Fahrbahnen kann einen sehr schweren Verstoß darstellen, wobei in den offiziellen Statistiken Frontalzusammenstöße als eine derjenigen Gründe genannt werden, die zu den meisten Todesopfern durch Verkehrsunfälle führt. |
| Nicht Einhalten des Sicherheitsabstands | 200 € | 4 punkte | Der Fahrer muss stets einen solchen Sicherheitsabstand zum voraus fahrenden Fahrzeug einhalten, dass er ohne Zusammenstoß bremsen kann. Dieser Abstand ist zu vergrößern, wenn man schneller oder bei schlechten Wetterbedingungen fährt. |
| Nicht Einhalten der Vorfahrt von Fahrradfahrern und/oder Fußgängern | 200 € | bis 6 punkte | Fahrradfahrer und Fußgänger haben Vorfahrt in Bezug auf Motorfahrzeuge, wenn sie sich jeweils auf einem Fahrradweg, Weg für Radfahrer oder entsprechend gekennzeichnetem Gehweg befinden; ebenfalls auf einem Fußgängerüberweg. Um einen Fahrradfahrer zu überholen, ist ein seitlicher Abstand von mindestens 1,5 Metern Voraussetzung. |

| | Sehr schwer | | | | | Schwer mit punkten | | | Schwer | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 6 punkte | 6 punkte | 4 punkte | 2 punkte | Ohne Punkte | | | | | |
| 20 | 71 im Folgenden | 61 70 | 51 60 | 41 50 | 21 40 | | | | | |
| 30 | 81 im Folgenden | 71 80 | 61 70 | 51 60 | 31 50 | | | | | |
| 40 | 91 im Folgenden | 81 90 | 71 80 | 61 70 | 41 60 | | | | | |
| 50 | 101 im Folgenden | 91 100 | 81 90 | 71 80 | 51 70 | | | | | |
| 60 | 131 im Folgenden | 121 130 | 111 120 | 91 110 | 61 90 | | | | | |
| 70 | 141 im Folgenden | 131 140 | 121 130 | 101 120 | 71 100 | | | | | |
| 80 | 151 im Folgenden | 141 150 | 131 140 | 111 130 | 81 110 | | | | | |
| 90 | 161 im Folgenden | 151 160 | 141 150 | 121 140 | 91 120 | | | | | |
| 100 | 171 im Folgenden | 161 170 | 151 160 | 131 150 | 101 130 | | | | | |
| 110 | 181 im Folgenden | 171 180 | 161 170 | 141 160 | 111 140 | | | | | |
| 120 | 191 im Folgenden | 181 190 | 171 180 | 151 170 | 121 150 | | | | | |
| Geldstrafen | 600 € | 500 € | 400 € | 200 € | 100 € | | | | | |

# Wetterfühligkeit - Kopfschmerzen, Schwindel, Kreislaufprobleme - Das Wetter beeinflusst die Gesundheit

Gut die Hälfte der Deutschen reagiert empfindlich auf einen Wetterumschwung. Dabei sind ältere Menschen und Frauen in den Wechseljahren häufiger betroffen, da sich ihr Kreislauf schwerer an veränderte Umweltbedingungen anpassen kann. Die Veränderung des Luftdrucks, der Luftfeuchtigkeit und die rasch fallenden und steigenden Temperaturen wirken sich auf unser Allgemeinbefinden, unsere Stimmung und unsere Leistungsfähigkeit aus.

## Symptome bei Wetterfühligkeit

Unser Körper reagiert empfindlich auf Wetterveränderungen. Dabei spielen Temperatur, UV-Strahlung oder Luftdruck eine wichtige Rolle. Auch unsere Laune steht in Verbindung mit äußerlichen Gegebenheiten. Bei Sonne steigt unser Wohlbefinden. Ist es draußen eher kalt und trüb, sinkt die Stimmung. Viele Menschen reagieren zudem mit körperlichen Beschwerden auf die äußerlichen Wetterverhältnisse.

Bei mäßigen Temperaturen um die 20 Grad Celsius treten die Beschwerden seltener auf als bei Wetterextremen, wie großer Kälte oder Hitze. Auch stabile Wetterbedingungen, wie konstanter Luftdruck, wenig wechselhaftes Wetter und wenig Feuchtigkeits- und Temperaturschwankungen sind nicht so belastend für den Körper.

Die genauen Zusammenhänge zwischen verschiedenen Wetterlagen und körperlichen Beschwerden sind noch nicht abschließend erforscht, weshalb Wetterfühligkeit auch nicht als Krankheit gilt.

## Wetterfühligkeit oder Wetterempfindlichkeit – Wo liegt der Unterschied?

Die Begriffe Wetterfühligkeit und Wetterempfindlichkeit stehen häufig im Zusammenhang. Doch wo genau liegen die Unterschiede?

Von Wetterfühligkeit sind gesunde Menschen betroffen, deren Körper sich nicht so schnell an verändertes Wetter anpassen kann. Sie reagieren häufig mit körperlichen Symptomen und fühlen sich müde und antriebslos. Wissenschaftler vermuten, dass sich die Witterungsverhältnisse auf das vegetative Nervensystem auswirken. Persönliche Umstände wie Stress oder der allgemeine Gesundheitszustand können die Beschwerden verstärken.

Bei wetterempfindlichen Menschen verstärken bestimmte Wetterlagen bereits bestehende gesundheitliche Probleme, die durch chronische Krankheiten wie Asthma, Rheuma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Verletzungen verursacht wurden. Dabei ist das Wetter nicht ursächlich für die Beschwerden. Es verstärkt nur die Symptome.

# Warum reagiert unser Körper auf das Wetter?

Unser Körper ist ständig mit Regulationsvorgängen und Anpassungsleistungen beschäftigt, um unsere Körpertemperatur konstant zu halten. Wenn das Wetter umschlägt, verändert sich neben dem Luftdruck und der Luftfeuchtigkeit auch die Temperatur innerhalb eines kurzen Zeitraums. Das erfordert eine schnelle Anpassung des Organismus an die äußerlichen Einflüsse. Bei einigen Menschen funktioniert das völlig problemlos. Andere wiederum haben stark mit Wetterumschwüngen und deren Begleiterscheinungen zu kämpfen.

Ein weiterer wesentlicher Punkt sind unsere heutigen Arbeits- und Lebensbedingungen. Der Großteil von uns arbeitet in Büro- oder Innenräumen und ist auch nach Feierabend nur wenige Minuten draußen unterwegs, bis es wieder nach Hause in die eigenen vier Wände geht. Das spricht absolut gegen den natürlichen Biorhythmus des Menschen. Feinfühlige Reaktionen auf veränderte Wetterlagen können also ihren Ursprung darin haben, dass unser Körper schlichtweg verlernt hat, mit der Witterung draußen umzugehen.

## Welche Menschen sind besonders wetterfühlig?

Einige Menschen reagieren empfindlicher auf Veränderungen des Wetters als andere. Dazu zählen:

- ältere Menschen
- Menschen mit chronischen Erkrankungen
- Menschen mit saisonal affektiven Störungen (SAD)
- Menschen mit Allergien
- Personen mit psychischen Gesundheitsproblemen
- Frauen in den Wechseljahren

## Tipps gegen Wetterfühligkeit

Wetterfühlige Personen können bei einem bevorstehenden Wetterumschwung vorbeugen. Dabei ist es wichtig, sich vor allem mit den sogenannten Biowetter-Vorhersagen auseinanderzusetzen. Der deutsche Wetterdienst stellt tagesaktuell sogenannte Wetterindizes für Wetterfühlige zur Verfügung. Wetterindizes sind spezielle Kennzahlen, die anzeigen, wie stark das Wetter die Gesundheit und das Wohlbefinden beeinflussen kann.
Um die negativen Auswirkungen des Wetters auf Ihren Organismus gering zu halten, können Sie an verschiedenen Einflussfaktoren arbeiten:

- Viel an der frischen Luft bewegen
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Regelmäßig Sport treiben
- Passende Kleidung
- Tagesroutinen entwickeln
- Angemessenes Raumklima

**Fazit:**

*Eine Wetterfühligkeit kann jeden betreffen. Mit den richtigen Maßnahmen kann eine übermäßige Reaktion des Körpers auf einen Wetterumschwung allerdings vorgebeugt oder sogar vermieden werden. Nehmen Sie die Warnsignale Ihres Körpers ernst und stärken Sie ihn aktiv, um mit Wetterschwankungen besser umgehen zu können.*

*Sollten Sie stark wetterfühlig sein oder Bedenken im Hinblick auf Ihre Symptome haben, ist eine diagnostische Abklärung in Ihrer Hausarztpraxis zu empfehlen.*

# 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!

Spreew. Stachelbeeren 680g
2,87 €

G&G Pflaumen-kuchen 600g
5,05 €

Kosmetik-Produkte von Hildegard Braukmann

Esko Kochkäse 20% 200g
1,99 €

Grafschafter Goldsaft 450g
2,07 €

Iglo Rahmspinat Minis 500g
2,89 €

Frische Würste
Mettenden und Bockwürste

G&G Seelachs-Mus 125g
2,25 €

Südzucker Gelierzucker 2+1 500g
2,18 €

Iglo Schlemmerfilet Bordelaise 380g
5,99 €

## 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: 10:00 - 13:00 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

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

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

1 = U, 2 = L, 3 = N, 4 = G, 5 = P, 6 = D, 7 = O, 8 = C, 9 = M, 10 = E, 11 = A, 12 = R, 13 = S, 14 = B, 15 = T, 16 = V, 17 = I, 18 = K, 19 = H, 20 = Y

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

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

RYANAIR FLIEGT AUCH IM SOMMER WEITER AB MÄRZ:
montags und donnerstags direkt von Paderborn nach Alicante
• Paderborn-Lippstadt Airport direkt an der Autobahn
• Perfekte Erreichbarkeit auch aus dem Ruhrgebiet, Münsterland, Südniedersachsen und Nordhessen
• Bequeme und stressfreie Erreichbarkeit, entspannte und zügige Abläufe am Flughafen
Wir machen's einfach.
Jetzt buchen unter:
www.ryanair.com
PADERBORN LIPPSTADT AIRPORT
RYANAIR
Nienburg (Weser)
Bramsche
Hannover
Osnabrück
Minden
Rheine
A33 102 km ca 1h
Herford
ca 1,5 h 158 km A2
< 1h 71 km A33
Hameln
Münster
Detmold
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

# MONA'S Pitch & Pint

★★★ **RESERVIERUNGEN UNTER 0034 669474676** ★★★

WIR LIEBEN ES EUCH MIT QUIALITÄT UND PREISEN ZU VERWÖHNEN &
WE LOVE TO ENTERTAIN YOU - AKTIV SEIN, ALSO HOCH VON DEN STÜHLEN

## ★ ENTERTAINMENT ★

MONTAG: 20 UHR , LIVE MUSIK, SCHLAGER, TANZ, PARTY AND ELVIS SONGS
DIENSTAG: 17 UHR, MUSIK BINGO
MITTWOCH: MITTAGS, DJ, MUSIK QUIZ, FREE LINEDANCING UNTERRICHT
AB 20.00 UHR FLAMENCO SHOW - MIT UNTERRICHT
DONNERSTAG: ENGLISCHES QUIZ, AB 18.30 UHR
FREITAG: AB 20.00 UHR WECHSELNDE LIVE MUSIK
SAMSTAG: KARAOKE WETTBEWERB AB 20.00 UHR

## ★ HAPPY HOUR ★

MITTWOCH: 0,5 LITER VELTINS VOM FASS NUR 2,50 EURO
DIENSTAG BIS FREITAG: 10% DISCOUNT AUF GETRÄNKE, BEI JE 10 EURO
SONNTAG: GRATIS SCHNAPS NACH DEM ESSEN

## ★ SPECIALS ★

MITTWOCH: GRATIS HOT DOG, NUR UM 14.00 UHR
TÄGLICH: CURRYWURST MIT POMMES 6,90 EURO
LETZER FREITAG IM MONAT: FISCH UND POMMES, SALAT ODER 150 GRAMM SCHNITZEL MIT POMMES UND SALAT NUR 6,90 EURO

## ★ ÖFFNUNGSZEITEN ★

MONTAG: AB 17,00 UHR, KÜCHE BIS 21,00 UHR
DIENSTAG: AB 16.00 UHR; NUR CURRYWURST
MITTWOCH: 1400 UHR; NUR CURRYWURST ODER TAPAS BIS 21:00 UHR
DONNERTAG: AB 17,00 UHR, KÜCHE BIS 21.00 UHR
FREITAG: AB 17,00 UHR, KÜCHE BIS 21.00 UHR
SAMSTAG: AB 18.30 UHR, NUR CURRYWURST
SONNTAG. AB 12.00 UHR, KÜCHE BIS 17.00 UHR

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

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