Ihr deutsches Maqazin an der Costa Blanca COSTA JOURNAL Ausgabe Nr. 22 / Juli 2025 gratis Murcias Unterwasserwelt **Ein Taucherparadies** WWW.COSTAJOURN Kribbelmücken Mosca Negra Smartphone am Steuer Unfallursache Nr. 1

Rätselspass: Kreuzworträtsel und Sudoku

# Costa Journal

# Liebe Leserinnen und Leser,

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



# Inserentenverzeichnis

Auto	Wash & More	7
	Autotaller Marcos Coches	23
Bäckerei	Gramss Backstube	27
Flughafen / Parking	Paderborn / Lippstadt	33
	Maxi-Car Parking	23
Friseur	Hair Studio Silvia	23
	Kopfsache Friseure	9
Haustechnik	DAT	3
	Zeus Klima	17
	CMO Ventas	27
Hausservice	Allround Haus-Service	5
Immobilien	Hahn Fürstenberg	21
	ALSOL Direkto	23
	Inmoclasico	32
	EURO-ABOGADOS	9
Kosmetik, Schönheit	Maren Hustan	17
Lebensmittel	MEYERS Supermarkt	35
Mode	Moda La Finca	- 11
Optiker	Optiker Fischer	- 11
Pflegedienst	Cura Vita	11
, and the second	D&A Pflegeteam	7
Psychologe	Bruns	15
Physiologie	Martin Zaic	9
Reisen	Falken Tours	21
Restaurant	Bräustüberl	5
	Pitch & Pint	27
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

Kribbelmücken Mosca Negra	Seite 4
Pflaumenkuchen mit Streuseln	Seite 6
Richtig Zähneputzen	Seite 8
Perfekte Sonnenbrille	Seite 10
Murcias Unterwasserwelt	Seite 12
Kann man zu viel Wasser trinken	Seite 16
Kleinanzeigen	Seite 17
Wölfe in Spanien	Seite 20
Smartphone am Steuer	Seite 26
Welcher Reisetyp bist du	Seite 28
Haben wir keine Werte, keine Ideale mehr	Seite 31

# <u>Impressum</u>

Herausgeber: Steffen Anton Urb. Torrealmendros, 103 03184 Torrevieja

Gestaltung: Steffen Anton

Anzeigenschluss: immer der 15. des Monats

Tel: 711 066 867

Email:

info@costajournal.de

Internet: www.costajournal.de

SEITE 2 WWW.COSTAJOURNAL.DE





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



Autoversicherung ab 149 €



# Vollkasko-Schutz

für Ihr Gebäude, Ihren Hausrat, Schmuck & Wertsachen

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

Besuchen
Sie unser
neues Büro in
SAN FULGENCIO

www.goring-online.com



Alfaz del Pi: Centro Comercial Arabi Plaza 14, Tel. 96 588 92 71 Calpe: Avenida Europa 5, Tel. 96 583 28 09 Jávea: El Arenal, Ed. Jávea Park, Tel. 96 646 05 70

San Fulgencio: Calle Mar Jónico, 4 – Local 30, Tel. 96 527 22 20

WWW.COSTAJOURNAL.DE SEITE 3

# Kriebelmücken (Mosca Negra)

In Spanien gibt es eine Vielzahl von Mückenarten, darunter die Gemeine Stechmücke (Culex), die Asiatische Tigermücke (Aedes albopictus), die Anopheles-Mücke (Malariamücke) und die Kriebelmücke (Simulium erytrocephalum). Die Tigermücke und die Kriebelmücke sind besonders relevant, da sie sich ausbreiten und Krankheiten übertragen können.



Mit einer Größe von drei bis sechs Millimetern ist die Kriebelmücke etwas kleiner als die Gewöhnliche Fliege . Ihr Maul ist sägeförmig und hinterlässt eine kleine Wunde in der Haut von Menschen und Tieren, um seinen Speichel einzusaugen. In Wirklichkeit sticht diese Fliege nicht, sondern beißt und hinterlässt einen roten, geschwollenen Fleck als "Beweis für die Tat".

Aufgrund der Betäubung, die sie beim Biss spritzen, bemerken wir ihren Biss oft erst nach einigen Stunden. Obwohl keine Gefahr der Übertragung schwerer Krankheiten besteht, kann der Speichel bei manchen Betroffenen schwere allergische Reaktionen hervorrufen.

Wie Mücken sticht die Kriebelmücke, um Blut zu saugen. Auf diese Weise erhält sie den Nährstoffbeitrag, den es für die Entwicklung und Eiablage benötigt.

Die Kriebelmücke ist auch in Spanien, einschließlich der Costa Blanca, verbreitet. Diese kleinen, beissenden Insekten sind vor allem in der Nähe von fließenden Gewässern aktiv, da ihre Larven saubere, sauerstoffreiche Bäche oder Flüsse benötigen. Obwohl die Costa Blanca überwiegend trocken ist, gibt es in der Nähe von Flüssen oder bewässerten Landschaften potenzielle Brutstätten.

### **Aktivität**

- Kriebelmücken sind besonders im \*\*Frühling und Sommer\*\* aktiv, oft in den frühen Morgen- oder Abendstunden.
- In warmen Regionen wie der Costa Blanca kann ihre Saison länger dauern.

### **Bisse und Gesundheitsrisiken**

 Ihre Bisse sind schmerzhaft und können starke Schwellungen, Juckreiz oder allergische Reaktionen auslösen

 In Spanien gelten sie jedoch nicht als Überträger schwerer Krankheiten (im Gegensatz zu tropischen Regionen).

### Unterscheidung zu anderen Insekten

- Kriebelmücken sind kleiner als Stechmücken und fliegen geräuschlos.
- Ihre Bisse ähneln oft kleinen, blutenden Punkten mit späterer Entzündung.

### **Schutz vor Stichen**

- Tragen Sie \*\*helle, lange Kleidung\*\* (Kriebelmücken werden von dunklen Farben angezogen).
- Verwenden Sie \*\*DEET-haltige Repellents\*\* oder natürliche Alternativen wie Zitroneneukalyptusöl.
- Vermeiden Sie Aufenthalte an Flussufern oder bewässerten Feldern während der Hauptaktivitätszeiten.

### Umgebungsanpassungen

- Installieren Sie \*\*Fliegengitter\*\* an Fenstern.
- Nutzen Sie Ventilatoren im Freien, da die Insekten schwache Flieger sind.

# **Bei Stichen**

- Kühlen Sie die Stelle, um Schwellungen zu reduzieren.
- Verwenden Sie antiallergische Gele (z. B. mit Antihistaminika).
- Bei starken Reaktionen suchen Sie einen Arzt auf.

Fazit: Obwohl Kriebelmücken an der Costa Blanca vorkommen, sind sie kein dominierendes Problem. Mit einfachen Vorkehrungen lassen sich Stiche effektiv vermeiden.

SEITE 4 WWW.COSTAJOURNAL.DE



Deutsch-Östereichische Küche



Wir sind bei Facebook.















Sommeröffnungszeiten:

Mittwoch bis Sonntag ab 16 Uhr bis Ende!

Reservierung und Auskunft: 9625 081 701

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

# **Allround Haus-Service** Villamartin

Firma Rickert/Dreßel

Transporter mieten inkl. Fahrer Kleintransporte / Umzüge Sperrmüllabholung Haushaltsauflösungen Möbelaufbau-Service Malerarbeiten rund ums Haus









Preise und Termine auf Anfrage unter

Telefon: + 34 744 736 663 Email: dany12587@web.de



# VERSICHERUNGEN A. KALEJA

SEIT 30 IAHREN · 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

WWW.COSTAJOURNAL.DE SEITE 5



# Pflaumenkuchen mit Streuseln

Kaffeetrinken und Kuchen genießen ist eine beliebte Sommerbeschäftigung, die man draußen in der Sonne oder unter dem Schatten eines Baumes genießen kann. Dies ist eine entspannte Art, die Sommersonne zu genießen und eine Pause von der Arbeit oder dem Alltag zu haben.

Man kann sich mit Freunden und Familie treffen und gemeinsam die sommerlichen Tage genießen.

### Zutaten für den Kuchen

# Für die Streusel:

600 g Mehl 300 g Zucker I Prise(n) Salz

I Tüte/n Vanillinzucker

50 g Mandel(n), gemahlen, ohne Haut

I Msp. Backpulver
1/4 TL Zimt
I Eigelb

300 g Butter oder Margarine

# Für den Guss:

6 m.-große Ei(er)

I Tüte/n Vanillinzucker 450 g Crème fraîche

125 g Zucker

I Pck. Vanillepuddingpulver

# <u>Außerdem:</u>

2 kg Pflaume(n)

Fett und Mehl für das Backblech

# Zubereitung

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

Die Pflaumen halbieren und entsteinen. (Aus dem Glas gut abtropfen lassen)

Mehl, 300 g Zucker, I Prise Salz, I Tüte Vanillinzucker, Backpulver, gemahlene Mandeln und Zimt mischen. Eigelb sowie das Fett in Flöckchen zufügen. Alles verkneten und zu Streuseln verarbeiten.

Das Backblech fetten und mit Mehl ausstreuen. Ca. 3/4 der Streusel auf das Backblech geben und mit den Händen gleichmäßig zu einem Boden andrücken. Anschließend im vorgeheizten Backofen (E-Herd 175 Grad, Gas Stufe 2) etwa 15 Min. backen.

Eier, I Tüte Vanillinzucker, Crème fraîche, I 25 g Zucker und Pudding-

pulver verrühren. Boden aus dem Ofen nehmen, mit den Pflaumen belegen und den Guss darüber gießen. Mit den restlichen Streuseln bestreuen und bei gleicher Temperatur weitere ca. 45 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Guten Appetit!

SEITE 6 WWW.COSTAJOURNAL.DE



**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.







# **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

C/ Calaceite, 28 Urb. San Luis. Torrevieria



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



WWW.COSTAJOURNAL.DE SEITE 7

# Warum richtig Zähne putzen wichtig ist

Ohne die richtige Pflege breiten sich im Mundraum schnell Bakterien aus, die Karies und Parodontitis auslösen. Die zahnschädlichen Mikroorganismen ernähren sich von zuckerhaltigen Speiseresten, die sich zusammen mit Speichelrückständen als sogenannter Biofilm oder Plaque auf den Zähnen absetzen.

Mit der Zeit wird der Zahn porös und es entstehen Löcher - die Karies ist da. Auch das Zahnfleisch leidet, es kann sich schmerzhaft entzünden bis hin zu einer schweren Parodontitis.

Beide Erkrankungen schaden nicht nur im Mundraum, sondern können - unbehandelt - auf den gesamten Körper übergreifen. Eine Parodontitis begünstigt beispielsweise Arthritis sogar Diabetes. Unbehandelte Karies befällt langfristig möglicherweise auch den Kieferknochen.

Verhindern können Sie diese Zahnerkrankungen nur, indem Sie regelmäßig Zähne putzen. Antibakteriell wirkende Mundwasser sind keine wirksame Alternative. Sie desinfizieren zwar den Mundraum oberflächlich, entfernen jedoch den bakterienreichen Zahnbelag nicht. Mundwasser sollten Sie deshalb nur ergänzend anwenden: Erst Zähne putzen, anschließend mit dem Mundwasser den Mund ausspülen.

Wenn Sie Ihre Zähne putzen, sollten Sie einige einfache Regeln beachten:

- regelmäßig Zähne putzen, denn der entfernte Biofilm bildet sich nach jedem Zähneputzen sofort neu
- gründlich Zähne putzen, hierbei hilft es, wenn Sie systematisch vorgehen
- mit der richtigen Technik Zähne putzen
- mit der richtigen Bürste Zähne putzen
- auch die Zahnzwischenräume regelmäßig reinigen

# Wie Sie Ihre Zähne richtig putzen

Statt kreisförmigem Zähne putzen, sollten Sie nach der sogenannten Bass - Methode von Rot nach Weiß vorgehen. Denn es hat sich gezeigt, dass man durch kreisförmiges Zähne putzen Nahrungsreste und Bakterien unter das Zahnfleisch schieben kann, wodurch sich dieses möglicherweise entzündet.

So funktioniert die Bass-Methode: Setzen Sie die Zahnbürste so auf, dass das Borstenfeld Zahnoberfläche und Zahnfleisch zu gleichen Teilen bedeckt. Achten Sie darauf, dass der Winkel zwischen Borstenachse und Zahn zwischen 45 und 60 Grad liegt. Drücken Sie nun leicht, so dass sich die Borsten zu biegen beginnen.

Nun können Sie loslegen und die Zähne putzen. Bewegen Sie dazu die Bürste einige Male leicht rüttelnd und fegen Sie den gelösten Zahnbelag anschließend vom Zahnfleisch ausgehend nach unten weg. Auf den Kauflächen bewegen Sie die Bürste einfach hin und her.

### Wie oft Zähne putzen und wie lange

Zähne putzen sollten Sie mindestens zweimal täglich, morgens und abends. Auch auf die Frage, ob das Zähneputzen vor oder nach dem Frühstück besser ist, gibt es eine klare Antwort: danach. Denn nach den Mahlzeiten sammeln sich Speisereste im Mundraum, die die Bakterien in schädliche Säure umwandeln. Am besten reinigen Sie Ihre Zähne deshalb nicht nur zweimal am Tag, sondern nach jeder Hauptmahlzeit.

Dabei sollten Sie immer drei Minuten lang die Zähne putzen.

Diese Zeit benötigen Sie, um jeden Zahn rundum zu reinigen.

## Zähne richtig putzen – mit System

Am besten gehen Sie beim Zähneputzen systematisch vor, damit auch wirklich alle Zähne und Flächen dran kommen. Bewährt hat sich das "KAI"-System. Beginnen Sie mit den Kauflächen, putzen Sie dann die Außenflächen und zuletzt die Innenseiten der Zähne. Ganz wichtig ist es außerdem, dass Sie nicht zu stark drücken, während Sie die Zähne putzen.

### Zähne richtig putzen – elektrisch oder manuell

Die richtige Zahnbürste ist ein weiterer wichtiger Aspekt in Sachen richtig Zähne putzen. Ob Sie eine Handzahnbürste oder eine elektrisches Modell benutzen, ist unerheblich. Beide reinigen - richtig angewendet - gleich gut.

Als ideale Handzahnbürste empfehlen Experten Modelle mittlerer Härte, bei freiliegenden Zahnhälsen eher weiche Bürsten. Abgerundete Borsten verhindern, dass Sie das Zahnfleisch verletzen, wenn Sie sich die Zähne putzen. Der Kopf der Zahnbürste sollte klein sein, damit auch die Backenzähne gut erreichbar sind.

Mit einer elektrischen Zahnbürste fällt vielen Menschen das Zähneputzen leichter, da die Bürste den größten Teil der Arbeit übernimmt. Es gibt auch Elektrozahnbürsten, die mit Ultraschall Zähne putzen. Sie sollen den Zahnbelag noch gründlicher beseitigen.

Für Hand- und Elektrozahnbürsten gilt gleichermaßen: Spätestens nach drei Monaten sollten Sie die Bürste bzw. den Bürstenkopf austauschen. Denn die Reinigungswirkung lässt mit der Zeit nach, die Borsten spalten sich auf und verletzen das Zahnfleisch während Sie die Zähne putzen.

Auch nach einer schweren Erkältung, Grippe oder Infektion mit Lippenherpes sollten Sie mit einer neuen Bürste Ihre Zähne putzen, da sich ein Teil der Krankheitserreger möglicherweise zwischen den Borsten eingenistet hat. Dadurch könnten Sie sich ständig neu infizieren, sobald Sie die Zähne putzen.

### Zahn-Zwischenräume nicht vergessen

In den Zahnzwischenräumen ist die Kariesgefahr besonders groß, weil die Zahnbürste dort schlecht hinkommt. Ergänzend zum eigenen Zähneputzen können Sie Ihre Zähne einmal im Jahr bei Ihrem Zahnarzt professionell reinigen lassen. Dabei werden Zahnstein und Plaque gründlich entfernt.

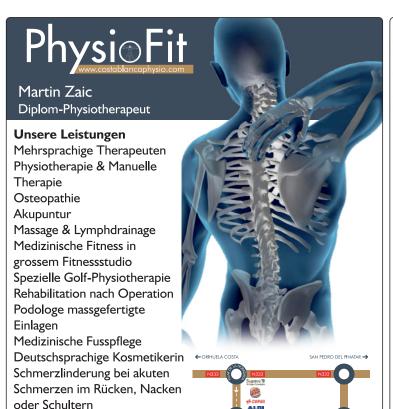
### Zähne putzen - bei Füllungen, Kronen und Implantaten

Hat ein Zahn eine Füllung oder eine Krone, sollten Sie diese Zähne besonders aufmerksam und gründlich pflegen.

Gleiches gilt für Implantate. Ihnen selbst können die Säure produzierenden Bakterien zwar nichts anhaben. Wohl aber dem Zahnfleisch und dem Kieferknochen.

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

> > www.clinicagilabert.com





Behörden-Angelegenheiten

MARTINA FISCHER

Rufen Sie uns an!

E-Mail: martina@mfischer.es

CARRASCO

& FISCHER

Steuervertretungen

Terminvereinbarung wird erbeten.

Wir helfen Ihnen.

Telefon:

Abwicklung von Immobilienkäufen oder -verkäufen und Erbschaftsannahmen

Geschäftszeiten: Mo - Fr 8-15 Uhr (+34) 966 761 169

Internet: www.mfischer.es

Urb. Playa Flamenca | C/ Pablo Picasso, I-1°3 | 03189 Orihuela Costa

# PHYSIOTHERAPIE

Rehabilitation · Medizinische Fitness

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

**9** 647 549 702

965 352 680

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



Garage + Abstellraum im Haus

4° Etage mit Lift ROLLSTUHLGERECHT

100 m zum Strand neben Dünenpark und La Mata

€ 249.000

03181 Torrevieja Mobile: 0034-629 664 990 (WhatsApp)

Avda. Diego Ramirez 102, 1º

**EURO-ABOGADOS** 

**Karin Wendel** 

Email: info@ea-estate.com Web: www.ea-estate.com



WWW.COSTAJOURNAL.DE

# Die perfekte Sonnenbrille

Hier machen viele Menschen einen häufigen Fehler: Sie denken, dass alle Sonnenbrillen schützen. Das ist nicht so. Brillen, die auf Märkten, in Modegeschäften oder online ohne Gesundheitskontrollen verkauft werden, haben vielleicht dunkle Gläser, aber das bedeutet nicht, dass sie UV-Strahlen blockieren. Tatsächlich weiten sich bei dunklen Gläsern die Pupillen, wodurch noch mehr schädliche Strahlung ins Auge gelangen kann. Das ist schlimmer, als gar keine Brille zu tragen.

Woodys

Im Gegensatz dazu: Brillen aus dem Optikfachgeschäft

- Sind mit zertifizierten UV-Filtern ausgestattet, die echten Schutz bieten.
- Schützen vor UVA-, UVB- und UVC-Strahlen.
- Können mit polarisierenden Filtern ausgestattet sein, die Reflexionen reduzieren (ideal zum Fahren oder am Strand).
- Und das Wichtigste: Sie k\u00f6nnen auch mit Sehst\u00e4rke angepasst werden, wenn man eine Sehkorrektur braucht.

Sonnenbrillen vom Optiker bieten zertifizierten UV-Schutz, schützen die Netzhaut, beugen Krankheiten wie Katarakten oder Makuladegeneration

Außerdem erhält man im Fachgeschäft nicht nur sichere Brillen, sondern auch eine individuelle Beratung, welche Form, Größe und Farbe am besten zum Gesicht, Stil und den persönlichen Bedürfnissen passen.

### Welche Brillenform passt zu Ihrem Gesicht?

Die Wahl der richtigen Brille ist nicht nur eine Stilfrage – sie kann Ihre Gesichtszüge betonen oder ausgleichen. Hier ist eine praktische Übersicht:

### **Rundes Gesicht**

Merkmale: Volle Wangen, weiche Konturen.

Empfohlen: Eckige oder rechteckige Fassungen, "Cat-

Eye" oder Wayfarer-Stil.

Vermeiden: Kleine oder runde Brillen.

### **Ovales Gesicht**

Merkmale: Ausgewogen, etwas länger als breit.

Empfohlen: Fast alle Formen passen. Spielen Sie mit

Farbe und Stil.

Tipp: Die Brille sollte nicht breiter als das Gesicht sein.

### **Eckiges Gesicht**

Merkmale: Markantes Kinn, breite Stirn.

Empfohlen: Runde oder ovale Fassungen, zarte

Rahmen.

Vermeiden: Eckige, massive Fassungen.

# Längliches Gesicht

Merkmale: Hohe Stirn, schmales Gesicht.

Empfohlen: Große, tiefe Brillen; auch Modelle mit

niedrigem Steg.

Vermeiden: Schmale, kleine Fassungen.

### Herzförmiges Gesicht

Merkmale: Breite Stirn, schmale Kinnpartie.

Empfohlen: Aviator-Stil, runde Fassungen oder

randlose Brillen.

Vermeiden: Oben sehr breite oder eckige Fassungen.

### Und die Farbe?

Helle oder transparente Fassungen wirken weich und freundlich. Dunkle Farben wie Schwarz oder Havanna verleihen Charakter. Farben wie Blau, Grün oder Rot setzen modische Akzente.

Ihre Augen werden es Ihnen danken – und Ihr Stil auch. Denn gute Brillen sorgen nicht nur für bessere Sicht, sondern lassen Sie auch besser aussehen.

Optica Fischer Calle Cerardo Rueda I, Local 3 Urb. Playa Flamenca 03189 Orihuela Costa Tel: 966 761 349 Whatsapp: 620 814 777

Email: hola@opticafischer.com Internet: opticafischer.com

SEITE IO WWW.COSTAJOURNAL.DE



# WIR HELFEN, WO SIE HILFE BRAUCHEN.

**TELEFON:** 

635 645 661

www.pflegedienst-curavita.com kontakt@pflegedienst-curavita.com

# MODA LA FINCA OUTLET & BOUTIQUE www.modalafinca.com



Mo - Sa 10:00 - 18:00 Uhr Feiertage 10:00 - 14:00 Uhr So geschlossen

Wir freuen ans auf Ihren Besuch!

Kommen Sie zu unserem großen Sommerschlussverkauf!!



# **MODA LA FINCA**

Centro Comercial, La Finca Golf, C/ Antonio Pedrera Soler 10 03169 Algorfa

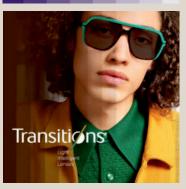
Tel: 966 729 544

Email: modalafinca@gmail.com

www.Modalafinca.com









# Transitions<sup>™</sup> light intelligent lenses<sup>™</sup>

Die intelligenten Brillengläser mit schneller Eintönung

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



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

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



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

WWW.COSTAJOURNAL.DE SEITE I I

# Murcias Unterwasserwelt: Ein Taucherparadies zwischen Felsküsten und Lagunen

ie südspanische Region Murcia, oft überschattet von ihren bekannteren Nachbarn, birgt unter der Wasseroberfläche des Mittelmeers eine erstaunlich vielfältige und faszinierende Welt. Von dramatischen Unterwasserbergen und Höhlen über ausgedehnte Seegraswiesen bis hin zu einer einzigartigen, aber gefährdeten Lagune bietet die Küste Murcias ein komplexes Ökosystem voller Leben und Herausforderungen.



# I. Cabo de Palos & Islas Hormigas: Das Kronjuwel des Mittelmeers

Unterwasser-Dramatik: Vor der zerklüfteten Halbinsel Cabo de Palos liegt das Marine Schutzgebiet Cabo de Palos-Islas Hormigas. Hier stürzen steile Felswände von nur wenigen Metern Tiefe bis auf über 80 Meter ab. Die kleinen Inseln "Islas Hormigas" ragen als Gipfel gewaltiger unterseeischer Vulkankegel auf, umgeben von spektakulären Riffstrukturen und großen Felsblöcken.

Lebensraum der Giganten: Dieses Gebiet ist berühmt für seinen außergewöhnlichen Fischreichtum. Große Zackenbarsche (Meros), bewegliche Barrakudaschwärme, neugierige Bernsteinmakrelen (Seriolas) und majestätische Mondfische (Molas) sind hier regelmäßig zu sehen. Der klare Atlantikzufluss sorgt für gute Sichtweiten.

Das Wrack der "Sirio": Ein Höhepunkt für Taucher ist das Wrack des Dampfers "Sirio", der 1906 hier auf Grund lief. Es liegt in 30-50 Metern Tiefe und ist von Leben überwuchert. Anemonen, farbenfrohe Nacktschnecken, Langusten und Schwärme von Anthias machen das Tauchen am Wrack unvergesslich.

Biodiversitäts-Hotspot: Die steilen Wände sind bedeckt mit Weich- und Steinkorallen, Gorgonien (Edelkorallen) in Rot und Gelb, riesigen Meerpfauen (muräneähnliche Fische) und unzähligen wirbellosen Tieren. Es ist eines der artenreichsten Gebiete des westlichen Mittelmeers.

# 2. Mar Menor: Die Große Lagune – Ein fragiles Paradies in der Krise

Einzigartiges Ökosystem: Das Mar Menor ist Europas größte Salzwasserlagune. Durch eine schmale Sandbank, "La Manga", vom offenen Mittelmeer getrennt, bildet sie ein eigenes, flaches (durchschnittlich 4m tief) und warmes Biotop mit höherem Salzgehalt.

Charakteristische Bewohner: Ihre ruhigen Gewässer waren einst Kinderstube für viele Fischarten und Heimat einzigartiger Populationen, wie der stark gefährdeten Großen Steckmuschel (Pinna nobilis) und endemischen Arten wie dem Mar-Menor-Kärpfling (Aphanius iberus). Seepferdchen, Seenadeln und Krabben fanden hier ideale Bedingungen. Ausgedehnte Neptungraswiesen (Cymodocea nodosa) bildeten den ökologischen Grundstein.

Die ökologische Krise: Leider ist das Mar Menor seit Jahrzehnten massiv unter Druck.

Hauptprobleme:

Nährstoffeintrag: Ungeklärte Abwässer und vor allem massive Düngemitteleinträge aus der intensiven Landwirtschaft im umliegenden Campo de Cartagena führen zu Überdüngung (Eutrophierung).

Algenblüten: Die Nährstoffe lassen Algen (insbesondere die türkisfarbene Microcoleus) explosionsartig wachsen. Diese "Green Soup" erstickt das Seegras, blockiert das Licht und verbraucht beim Absterben Sauerstoff.

Sauerstoffmangel & Massensterben: Periodisch kommt es zu katastrophalen Sauerstoffmangelereignissen (Anoxie), die zu Massensterben von Fischen und anderen Organismen führen (besonders dramatisch 2019, 2021). Der einst klare Grund ist oft von schlammigem Detritus bedeckt.

Bauaktivitäten & Sedimente: Jahrzehntelanger unkontrollierter Tourismusbau an La Manga und Kanaleinleitungen führten zu Verschlammung und Habitatverlust.

Rettungsbemühungen: Es gibt massive Anstrengungen zur Rettung der Lagune (u.a. Bau von Umgehungskanälen für Nitrat-belastetes Grundwasser, Wiederansiedlung von Seegras, Einschränkungen in der Landwirtschaft). Der Weg zur Regeneration ist jedoch lang und unsicher. Das Mar Menor steht als tragisches Beispiel für die Folgen von Umweltverschmutzung.

SEITE | 2 WWW.COSTAJOURNAL.DE

# Die Zukunft der Unterwasserwelt Murcias

### 3. Calblanque & Mazarrón: Versteckte Buchten und Küstenwildnis

Unberührte Strände & Unterwassercanyons: Der Regionalpark Calblanque südlich von La Manga bietet eine der letzten weitgehend unverbauten Küsten Murcias. Unterwasser setzt sich die zerklüftete Landschaft fort mit kleinen Felsriffen, sandigen Kanälen und felsigen Abhängen. Die Gewässer sind oft besonders klar.

Seegras als Lebensgrundlage: Ausgedehnte Posidonia oceanica (Neptungras)-Wiesen dominieren hier den Meeresboden. Diese "Lungen des Mittelmeers" sind unverzichtbar: Sie produzieren Sauerstoff, bieten unzähligen Jungfischen und Wirbellosen Schutz, stabilisieren den Meeresboden und filtern das Wasser. Artenvielfalt ist hier direkt an gesunde Seegraswiesen gebunden.

Raubfische wie Zackenbarsche sind selten geworden. Die Schutzzone um Cabo de Palos zeigt jedoch positive Effekte.

Verschmutzung: Plastikmüll, Mikroplastik, chemische Abwässer (trotz Verbesserungen) und der immense Nährstoffeintrag ins Mar Menor belasten die Gewässer.

Klimawandel: Steigende Wassertemperaturen führen zu Hitzestress für Korallen und Seegräser, begünstigen invasive Arten und können zu weiteren Sauerstoffabnahmen führen. Die zunehmende Versauerung des Meerwassers bedroht kalkbildende Organismen.

Ankergrundschäden: Unvorsichtiges Ankern zerstört die empfindlichen Posidonia-Wiesen. Festmoorbojen in Schutzgebieten sind essenziell.

# Schutzmaßnahmen & Hoffnung:



Das Meeresschutzgebiet Cabo de Palos-Islas Hormigas ist ein Erfolgsmodell für Fischerei-Management und Erholung der Bestände.

Posidonia-Schutzprojekte und die Einrichtung von Ankerverbotszonen werden ausgeweitet. Die massiven Investitionen und politischen Maßnahmen zur Rettung des Mar Menor (EU-Intervention) sind ein kritisches Projekt mit Signalwirkung.

Bewusstseinsbildung bei Einheimischen und Touristen für nachhaltigen Touris-

mus und Konsum wird immer wichtiger.

Makro-Wunderwelt: Die Felsen und Seegraswiesen sind ein Paradies für \*\*Makrotaucher\*\*: Garnelen, bunte Nacktschnecken (Nudibranchien), kleine Krabben, Grundeln und verschiedene Arten von Seenadeln und winzigen Fischen lassen sich hier hervorragend beobachten.

Mazarróns Höhlen & Buchten: Weiter südwestlich bei Mazarrón bieten zahlreiche kleine Buchten und unterwasserhöhlen abwechslungsreiche Tauchgänge. Fischschwärme finden in den Buchten Schutz, Höhlen beherbergen oft Langusten oder Muränen. Die Unterwasserlandschaft ist weniger spektakulär steil als bei Cabo de Palos, aber vielfältig.

# 4. Bedrohungen & Schutz: Die Zukunft von Murcias Unterwasserwelt

Überfischung: Wie überall im Mittelmeer ist die legale und illegale Überfischung ein massives Problem. Besonders große

### Fazit:

Murcias Unterwasserwelt ist ein Spiegelbild der Gegensätze der Region: Einerseits spektakuläre, noch relativ intakte Lebensräume von atemberaubender Schönheit und Biodiversität (Cabo de Palos, Calblanque), andererseits ein akut vom Kollaps bedrohtes, einzigartiges Ökosystem (Mar Menor). Der Schutz dieser wertvollen Meeresgebiete erfordert weiterhin entschlossenes Handeln gegen Verschmutzung, Übernutzung und die Folgen des Klimawandels. Für verantwortungsbewusste Taucher und Naturliebhaber bleibt Murcia ein Ort von faszinierender Vielfalt, dessen Erhaltung jeden Einsatz lohnt. Die Zukunft der Unterwasserwelt Murcias wird ein entscheidender Indikator für den Erfolg von Meeresschutz im Mittelmeerraum sein.

WWW.COSTAJOURNAL.DE SEITE 13

# PRIVATVERKAUF! 609 416 437 oder 629 618 887

# Einzigartige Villa mit grossem Grundstück



Ein einzigartiges Anwesen in einer ruhigen Straße im Zentrum von Pinar de Campoverde. Dies ist eine großartige Gelegenheit für jemanden, der ein Anwesen sucht, das er nach seinen eigenen Vorstellungen gestalten kann, mit viel Lagerraum, Garage und verschiedenen unabhängigen Bereichen. Das Anwesen hat eine große Wohnfläche von 393 m² und liegt auf einem Grundstück von 958 m².

Die Hauptvilla verfügt über eine große verglaste Terrasse, die in ein extra großes Wohnzimmer mit Kamin und eine separate amerikanische Küche. Es gibt 2 Schlafzimmer mit Einbauschränken, I Badezimmer mit Wanne und einen internen Hauswirtschaftsraum, der bei Bedarf in ein zweites Badezimmer umgewandelt werden kann. Es gibt auch einen unfertigen Anbau mit 2 Zimmern und einer großen Terrasse mit Aussicht.

Auf der unteren Ebene gibt es einen unabhängigen Bereich mit Wohnzimmer mit Kamin und Küchenzeile, separater Küche, I Schlafzimmer, 2 Duschen mit WC, I WC, Abstellräume und ein weiteres extragroßes Wohnzimmer mit Bogenfenstern, das derzeit als Arbeitsbüro/Geschäft genutzt wird. Eine Innentreppe führt hinunter zu einer außergewöhnlich großen Garage mit Abstellräumen und elektrischem Garagentor.

Die Hauptvilla verfügt über eine Zentralheizung über Heizkörper und die untere Etage über eine Fußbodenheizung. Das Anwesen verfügt über eine Photovoltaikanlage, 2 Holzheizkamine, Sonnenkollektoren und eine Windturbine.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns bitte.

**Preis: 360.000€** 

SEITE 14 WWW.COSTAJOURNAL.DE



Autoversicherung ab 149 €



Hausversicherung **Krankenversicherung**

**KFZ-Versicherung**  $\checkmark$ 

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

... versprochen!

www.goring-online.com



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

> Besuchen Sie unser neues Büro in San Fulgencio



Alfaz del Pi: Centro Comercial Arabi Plaza 14, Tel. 96 588 92 71

Calpe: Avenida Europa 5, Tel. 96 583 28 09

Jávea: El Arenal, Ed. Jávea Park, Tel. 96 646 05 70

San Fulgencio: Calle Mar Jónico, 4 – Local 30, Tel. 96 527 22 20

# IUSTRAN

Transporte Deutschland - Spanien



- **Umzüge**
- Beiladungen
- **Auto Transport**
- **Motorrad Transport**
- **Einlagerung**
- **Umzüge innerhalb Spaniens**
- bis 60m<sup>2</sup> 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

PSICOLOGIA Y BIENESTAR



# MIRKO BRUNS

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

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

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

Avda. La Marquesa, 34 Los Montesinos

Info & Termin/Cita/Appointment:

(+34) 630.341.888

mirko.bruns@gmail.com www.m-psychologe.com .und weiterhin in Denia und online (Skype, Meet etc)! 🕇 👢 📙 🐧 🤘

STRATEGIES COACHING

WWW.COSTAJOURNAL.DE SEITE 15

# Kann man zu viel Wasser trinken?

Wasser ist für uns Menschen lebensnotwendig und gesund: Es regt den Stoffwechsel an, kann die Konzentration steigern, die Haut glätten, Kopfschmerzen vorbeugen, den Appetit hemmen und die körperliche Fitness steigern. Doch wie viel Wasser braucht der Körper wirklich – und wann droht sogar eine Wasservergiftung?



# Was passiert im Körper, wenn man zu viel trinkt?

Wasser ist nicht ausschließlich gesund, wie für viele andere Substanzen gilt nämlich auch für unseren Flüssigkeitshaushalt: Die Dosis macht das Gift – zu viel ist ungesund. Wer zu viel Wasser trinkt, bringt den Stoffwechsel und Mineralhaushalt des Körpers durcheinander. Es kann schlimmstenfalls zu einer sogenannten Wasservergiftung kommen, bei der sich zu wenig Natrium im Blut befindet.

# Sind bereits Menschen an einer Überdosis Wasser gestor-

Tatsächlich gibt es dokumentierte Todesfälle aufgrund von Wasservergiftungen. Beim Frankfurter Ironman etwa starb 2015 ein 30-jähriger Triathlet, weil er zu viel Wasser getrunken hatte. Das kommt nicht häufig vor, ist aber auch kein Einzelfall. Vor allem im Amateurbereich trinken Sportlerinnen und Sportler aus Angst vor Austrocknung mitunter zu viel Wasser.

Doch nicht nur beim Marathon droht diese Gefahr: Neben unerfahrenen Sportlern sind auch Menschen eine Risikogruppe, die zum Beispiel bei Crash-Diäten große Wassermengen zu sich nehmen, um das Hungergefühl zu überdecken.

Gelegentlich sind auch absurde Mutproben und Wettbewerbe der Grund für eine Wasservergiftung. Beim Wasserwetttrinken eines kalifornischen Radiosenders etwa starb 2007 eine Frau.

### Welche Symptome zeigen sich bei einer Wasservergiftung?

Der medizinische Fachbegriff für eine solche Wasservergiftung lautet Hyponatriämie. Dabei passiert Folgendes: Das

Wasser verdünnt das Blut stark und bringt den Salzhaushalt durcheinander. Das stört insbesondere den Natrium- und Kaliumaustausch im Körper. In der Folge wird mehr Flüssigkeit in die Zellen hinein als aus ihnen heraus transportiert. Das kann Symptome wie Herzrhythmusstörungen verursachen, es setzt den Nieren zu und führt schlimmstenfalls zu einem Hirnödem, also Wassereinlagerungen im Hirngewebe. Das ist lebensge-

fährlich, weil der Schädel dem Gewebe keinen Platz zum Ausdehnen lässt. Außerdem kann der gesteigerte Hirndruck ein Lungenödem verursachen.

Symptome sind Schwindel, Atemnot, Krämpfe, Erbrechen und Bewusstseinsstörungen – manche Menschen überleben das nicht.

### Wie viel Wasser ist zu viel?

Im Alltag droht in der Regel keine Wasservergiftung. Vorbeugen kann man, indem man die individuell empfohlene Menge an Flüssigkeit pro Tag im Blick behält und seine Liter Wasser über den Tag verteilt trinkt.

Das Gefühl von Durst ist dabei ein guter Berater, über den Durst hinaus sollten gerade junge und gesunde Menschen nicht trinken. Anders verhält es sich mit älteren Menschen oder bei Erkrankungen wie Diabetes oder Nierenproblemen, die den Durst beeinflussen. Hier sollte die richtige Trinkmenge mit dem Arzt oder der Ärztin abgesprochen werden.

# Was sollte man tun, wenn man zu viel Wasser getrunken hat?

Wer zu viel Wasser getrunken hat, sollte Salze und Mineralstoffe in den Körper bringen. Dafür gibt es spezielle hypertonische Gels und Getränke, die beides in hoher Konzentration enthalten – das ist aber eigentlich nur etwas für Extremsportler. Als erste Hilfe taugt auch eine Salzbrezel, in jedem Fall sollte man sich aber schnellstmöglich in ärztliche Behandlung begeben, denn eine Wasservergiftung kann lebensbedrohlich sein.

SEITE 16 WWW.COSTAJOURNAL.DE





# 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@meyeranton.com

Needeling

Urb. El Raso

• Bio Revitalisation

Plaza de Figuera Nº 1

(Campo de Guardamar)

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

Mobile Klimaanlage mit Fernbedienung. Gut geeignet für kleinere Räume. Sofort einsatzbereit. Neuwertig (einmal benutzt). 90,-€Tel: 654803299

WWW.COSTAJOURNAL.DE SEITE 17

						,		,				,					1	,	
Firmen- ver- mögen	•	•	Kunst- förderer	frz. Impres- sionist † 1917	<b>—</b>	Haupt- stadt v. Mali	<b>—</b>	<b>•</b>	Evas Sohn	<b>T</b>	Boden- belag	Kurzmit- teilung (Kw.)	<b>T</b>	frz. Staats- mann † (2 W.)	<b>→</b>	frz.: Zahn	Heu aus dem 2. Gras- schnitt	bedauer- licher- weise	<b>T</b>
Milch- produkt	•					vom Eis befreien	-							schweiz. Kabarett- duo	-	<b>'</b>	•	<b>,</b>	
_				süddt. Bun- desland		Feigling (ugs.)	-					Hotel, Ferien- anlage		kleinste polit. Ein- heit der Schweiz	<b>&gt;</b>				
Luft der Lunge			all- täglich, nichts- sagend	-					imagi- näres Land		frz sprachig. Teil der Schweiz	-							
US- Spieler- stadt: Las	•		-			Werbe- aushang		Gold- gewicht	<b>-</b>				engl.: schnei- den	-			anmutig		Trocken- gras fürs Vieh auf- bereiten
<u></u>			Stösse		Lau- sanner Fussb stadion	-								südafrik. Anti- lope		Fortbe- wegung zu Fuss	-		
brit. Insel: Isle of	Insel- staat in Fernost	Druck- schrift- grad	<b>V</b>				Elend, Bedräng- nis	-			grosse Insel im Süd- pazifik		Ge- räusch b. Glas- bruch	<b>&gt;</b>					antiker Redner
Unter- hal- tungs- magazin	<b>V</b>							frz.: Schwein		Haar- bogen über d. Auge	· V					oriental. Mär- chen- figur		Ab- schnitt eines Flusses	-
_					Warm- wasser- zierfisch		frz. Wein- sorte	<b>&gt;</b>					Trocken- heit		himmel- blau	<b>- V</b>			
Fakten		Urlaubs- zeit		Insel- gruppe im Pazifik	<b>- V</b>					kleines Ruder		Doppel, Kopie	<b>&gt;</b>						
starke Gemüts- bewe- gung	•	<b>V</b>					Lohn, Gehalt		Luft- reifen	<b>*</b>				Farb- fernseh- system	•			ein- faches Boot	
<u></u>				seiner- zeit, früher		Kopf- knochen	<b>•</b>								Geliebte des Zeus		Geld (ugs.)	<b>-</b>	
engl.: Knie	zum bald- mögl. Termin		Mittel- meer- insel	<b>&gt;</b>				früherer Name Tokios	•			eh. schwed. Pop- gruppe		ind. Laute	<b>*</b>				
Winter- sport- gebäude	<b>*</b>								markig, urwüch- sig		Spuren- element	<b>&gt;</b>					Tropen- baum		Teil des Beins
Forst- aufseher	<b>&gt;</b>					Prin- zessin in: Star Wars		kleiner Ein- schnitt, Scharte	<b>&gt;</b>					Vor- steher		Reise- busse	<b>&gt;</b>		
<u></u>			Heiter- keits- aus- druck		Niveau (engl.)	<b>Y</b>					röm. Götter- bote		Gemein- de im Wallis	<b>&gt;</b>				Eidg. Banken- kommis- sion	<b>-</b>
subarkt. Hirsch		Zei- tungs- konsu- ment	<b>&gt;</b>					Irrtümer (lat.)		portug. See- fahrer † 1521	<b>&gt;</b>								US- Schau- spieler † 1955
Mann- schaft (engl.)	<b>-</b>				Schädel- knochen		Autor v.: Momo †	<b>Y</b>				persönl. Fürwort	•			frz. Kai- sertitel		folglich, deshalb	<u> </u>
Wasser- fahr- zeuge	Distanz	empört, zornig		erfolg- reiche Lauf- bahn	<b>-</b> '								US-En- tertainer † 2003 (Bob)		unbest. Artikel (2. Fall)	<b>Y</b>			
<b>-</b>	▼	•				schlecht				nicht klar, dreckig		Kopf- schutz Mz.	<b>-</b> '					Termin- kalender	
dick- flüssig, zäh	<b>-</b>			me 1-1		ateri	dt. Nordsee- insel		Studen- ten- betreuer	<b>'</b>					Komö- dien- art		wohltu- end, er- freulich	<u> </u>	
<b>^</b>				nadel- artiges Werk- zeug		einer der Beatles (Ringo)	<u> </u>					Kredit- institut		Knall, Schuss (lautm.)	<b>&gt;</b>				Schnell- zug (Abk.)
Buch- register- zeichen (Abk.)			arab. Sack- mantel	<b>'</b>					scheues Waldtier		beschaf- fen, kaufen	<b>-</b> '	Di i						
Verbren- nungs- rück- stand	<b>-</b>					Augen- blick		Ret- tungs- flug- wacht	<b>-</b> '				Rinder- wahn- sinn (Abk.)	-			span. Artikel		Einstreu- material
			Region in der Ost- schweiz	-		<b>\</b>								Teil des Stillen Ozeans	<b>-</b>		<b>,</b>		
dt. Vorsilbe		mehr- gängig. Essen	<b>-</b>				Lebens- bund	<b>-</b>			Küchen- schabe	<b>-</b>							

					1	0.4		I 11 1	1					1					
frz.: Freundin	Gedan- ken- blitze	₩	german. Gottheit	₩	west- afrikan. Staat	2-fache Oscarge- winnerin (Jessica)	<b>▼</b>	Irland in der Landes- sprache	Fecht- hieb	₩	Frage- wort	Ī	Wortteil: all	sprühen, zerstäu- ben	heutiger Name Persiens	Autokz. Mosam- bik	Balkone, Söller	Name Noahs in der Vulgata	Nasal- laut
	V		Sonnen- finster- nis	<b>-</b>		•			•		schweiz. Star- koch (Anton)	-		•	•	V	V	•	V
			nächste Runde bei e. Casting		Mittel- loser	<b>-</b>					weibl. Raub- tier		Ein- leitung, Vorwort	-					
trocken (Wein)		offene Wasser- leitung	<b>V</b>					Sammel- stellen		Schlacht- ort (Hel- vetier gg. Römer)	-								Käufer
-					roh, gewalt- tätig		russ. Parla- ment	<b>V</b>		nomer)		Verehrer eines Stars	-			griech. Philo- sophen-		Fremd- wortteil: Gebirge	•
		röm. Göttin der		überle- gen, ab- wägen	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •							Julio	waag- rechtes Bau-		dünkel- hafter Mensch	schule V		▼	
	ind. Wildrind	Anmut ▼		wayen		sozial- demokr. dt. Partei	<b>-</b>			also, folglich (lat.)		am vorigen Tag	glied V		Wellscii				
						ut. raitei	Palast des Sultans		Schwer- metall	(iat.)		iay			nach aussen		österr. Luftfahrt- kenn-	<b>-</b>	
Gebirgs- senke	<b>-</b>			Klei- dungs- stück		Him- mels- körper	<b>V</b>					religiö- ser Ritus		Ort des Holz- schlags	<b>V</b>		zeichen	unend- lich lan- ge, für immer	
	dt. Physiker † 1947 (Max)		griech. Gott der Unter- welt	<b>V</b>		·			Gaunerin		Chines. Stachel- beere	<b>-</b>				männl. Artikel (3. Fall)	<b>-</b>	V	
einheim. Sing- vogel	<b>V</b>					wäh- lerisch		Urkunde	<b>V</b>								unge- ordnet, ver- worren		
			Leder- verarbei- tungs- beruf		niederl. Tänzerin, Spionin † (Mata)	<b>&gt;</b>				wenn, zu der Zeit	<b>-</b>			besitz- anzeig. Fürwort		persönl. Fürwort (1. Fall)	<b>-</b>		
Brillen- schlan- gen		Ebbe und Flut	<b>- V</b>								Walliser Rotwein		coura- giert, beherzt	<b>- V</b>					Feigling (ugs.)
>				Strom durch Ägypten	•			Tanz- feste		engl. Herzöge	<b>-</b>					Um- stands- wort		austral. Lauf- vogel	•
					mittlere Kleider- länge		poln. Kraut- eintopf	<b>&gt;</b>					holländ. Käse		Flächen- mass Mz.	<b>&gt;</b>		•	
		griech. Mond- göttin		Ferienort im Südtirol	<b>V</b>					Zusam- men- fassung (frz.)		Vorname der Autorin Blyton †	<b>&gt;</b>				Jubel- welle im Stadion: La		
	alters- schwach	<b>*</b>					Insel im Zürich- see		Mittags- sendung auf Radio SRF	<b>*</b>							•		
				steigern, ver- stärken		Laub- baum	<b>,</b>				durch- gekocht	•			Mietauto mit Fahrer			frz.: grosses Zimmer	
	ange- wehte Schnee- masse		An- sehen, Geltung	<b>&gt;</b>								Heimat Napo- leons		Musik- richtung	<b>&gt;</b>			<b>V</b>	
Wasser- stau- anlage	·				heisses Getränk	<b>&gt;</b>			Zwil- lings- bruder Jakobs		oriental. Fleisch- gericht	<b>Y</b>					russ. Wind- hund		
						streich- bare Masse		hinauf	<b>,</b>					Anhän- ger des Sufis- mus		schweiz. Bahnge- sell- schaft	<b>&gt;</b>		
>			Wüste in Inner- asien		Unter- bre- chung	<b>&gt;</b>					dän. Männer- name		End- runde	<b>&gt;</b>					
grosses Binnen- ge- wässer		präzise	<u> </u>					engl. Bier- sorte		altröm. Provinz	<u> </u>				Insel- euro- päer	<b>-</b>			weibl. engl. Brief- anrede
>					Abk.: Unter- offizier		Abstoss d. Balles durch d. Goalie	<b>&gt;</b>							chem. Zch. f. Nickel	Abk.: deutsch		frz.: oder	<b>▼</b>
		Behälter aus Stoff	-		<b>,</b>				Spiel- karten- farbe	► Inc.!!			innen, im Haus (engl.)	-	<b>Y</b>	<b>,</b>		•	
	mit flüssig. Fett ein- reiben	<b>•</b>								Insel im Indi- schen Ozean	<b>-</b>								

WWW.COSTAJOURNAL.DE SEITE 19

# Wölfe in Spanien

In Spanien leben etwa 2.000 bis 3.000 Wölfe, hauptsächlich im Nordwesten der Iberischen Halbinsel. Der Iberische Wolf (Canis lupus signatus) ist eine Unterart des Grauwolfs und die größte Wolfspopulation in Westeuropa. Die meisten Wölfe leben in kleinen Familienverbänden in den nordspanischen Provinzen Kantabrien, Asturien und Galizien.



### Verbreitung und Bestand:

Der Iberische Wolf ist hauptsächlich im Nordwesten Spaniens und Nordportugals beheimatet.

In Spanien befindet sich die größte Wolfsdichte in der Sierra de la Culebra (Zamora, Kastilien und Leon).

Die genaue Anzahl der Wölfe wird von verschiedenen Organisationen unterschiedlich angegeben, wobei Schätzungen zwischen 2.000 und 3.000 liegen.

Eine frühere Zählung aus dem Jahr 2012 ergab 290 Rudel in Spanien und Portugal.

Es wird angenommen, dass die Rudelgröße im Durchschnitt kleiner ist als bisher angenommen, mit weniger als fünf Tieren pro Rudel.

# Schutz und Konflikte:

Der Iberische Wolf ist eine geschützte Art, aber es gibt immer noch Konflikte mit Landwirten und Jägern.

Landwirte beklagen, dass Wölfe ihr Vieh reißen, während Jäger die Jagd auf Wölfe kritisch sehen.

Es gibt Forderungen nach einer stärkeren Bejagung von Wölfen, während Naturschutzorganisationen eine strenge Regulierung befürworten.

Einige Regionen haben Probleme mit der Umsetzung von Schutzbestimmungen und der Bekämpfung von Wilderei.

Waldbrände, Infrastrukturprojekte und mangelnde Überwachung durch Behörden stellen ebenfalls Herausforderungen für den Wolfsschutz dar.

### Lebensweise:

Iberische Wölfe sind scheue Tiere, die sich gerne in Wäldern und an offenen Flächen aufhalten.

Sie jagen hauptsächlich Hirsche, Rehe, Wildschweine, Füchse und Hasen, können aber auch Nutztiere reißen.

Die Wölfe leben in Familienverbänden und ihre Reviere sind oft durch Barrieren wie Straßen und Eisenbahnen getrennt.

### Menschen und Wölfe:

Das Zusammenleben von Menschen und Wölfen ist vor allem dadurch schwierig, weil es sich um zwei Tierarten handelt, die um die gleiche Nahrung konkurrieren. Diese intensive Konkurrenzbeziehung hat weltweit fast zum Aussterben des Wolfs geführt.

Es ist richtig, dass Wölfe regelmäßig Schafherden und weiteres Vieh angreifen. So stimmt es aber nicht, dass der Wolf ein gefährliches Tier für Menschen ist. Tatsächlich zieht sich der Wolf von jedem vom Menschen besiedelten Ort zurück. wolfsbeobachtung-morgenscdina\_riano.jpg Wolfsbeobachtung bei Riano

Es ist sicher Tatsache, dass es sich wie auch beim Fuchs um ein Tier handelt, welches Jagd auf die typischen Pflanzenfresser macht. Dieser ungleiche Wettbewerb zwischen Mensch und Wolf wird systematisch mit dem zumeist illegalen Töten durch die Jagd ausgetragen. Die ebenfalls illegale Verwendung vergifteter Köder zum Beseitigen der Wölfe ist eine weitere Bedrohung.

SEITE 20 WWW.COSTAJOURNAL.DE



# Top-Angebot des Monats







Los Altos

389.000 Euro

Große freistehende Villa, 364m2 GS, 4 Schlafz., 2 Badez., sep. Küche, Wohn-Esszimmer, möbliert, gepflegt, Heizung, Garage, Gem. Pool.





03189 Orihuela Costa (Alicante)

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

3.900 Euro

Top ausgestattete Doppel-

LA ZENIA

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

284,000 Euro



# TORREVIEJA, Playa del

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





Ebenerdige Doppelhaushälfte am schönen Gemeinschaftspool, 2 SZ, Badezimmer, Klima, möbliert, Terrasse, Autostellplatz, schöne geschl. Anlage, fußläufig zum

269.000 Euro



FL RASO Guardamar del Segura

Neue freistehende Villa, 450m<sup>2</sup>Grundstück, 180m<sup>2</sup> WF inkl. Terrassen, 3 Schlafz., 2 BZ, offener Wohn-/Essbereich. rivater Pool.

295,000 Euro



### CABO ROIG Cala Capitán

Oberes Apartment nur 2 Minuten fußläufig zum schönen Strand! Schlafz., Badez., Wohn-/Esszimmer, Küche, möbliert, 2 Terrassen, Kamin, Blick auf den Gem.-Pool, Parkplatz, geschlossene

219,000 Euro

# REISEBÜRO TRAVEL AGENCY AGENCIA DE VIAJES

# La Zenia:

Avda. De la Playa 1, 03189 Orihuela Costa Tel.: 966730151

Whatsapp: 711 088 239

### La Marina:

Calle Mar Baltico 8, 03177 San Fulgencio Tel.: 966790004

Whatsapp: 622 045 993

### Sommer-Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 9.30-14 Uhr

Sa: Geschlossen!

### 8 Tage Mittelmeerkreuzfahrt MSC Grandiosa ab Valencia



<u>rermine una Pre</u>	<u>eise:</u>
14.Aug	ab 1.399€*
21.Aug	ab 1.299€*
25.Sep	. ab 1.109€*
02.Okt	ab 1.089€*
23 Okt	ah 1 089€*

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



# Preise:

Innen ..... ab 1.469€

### 2026 - 8 Tage Mittelmeerkreuzfahrt MSC Orchestra ab Valencia



15.Aug	ab 1.399€*
26.Sep	ab 1.099€*
03.Okt	ab 1.059€*
24.Okt	ab 1.059€*

### **Termine und Preise:**

# **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:** 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:** 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.

### 27.Nov 2025 – 129 Tage Weltreise Costa Deliziosa ab Barcelona



ab 15.999€ Innenkabine Aussenkabine ab 18.999€ Balkonkabine ab 21.999€ Suite ab 38.499€

Preis pro Person in Doppelkabine - inkl. 15 Landausflüge - Inklusive Getränke (Mineralwasser, Softdrinks, Bier, Weiß- und Rotwein/ Hauswein) während des Mittag- und

Abendessens im Haupt- und Buffetrestaurant, Trinkgelder nicht inbegriffen.

**Weitere Angebote** in Facebook:



Easy Plus: Unbegrenzte Anzahl aller Getränke der Getränkekarte bis zu einem Preis von 9€

\*Bustransfer von La Zenia, Torrevieja, Quesada, La Marina und Elche inklusive.

\*Preis pro Person in Doppelkabine mit All inklusive "Easy Plus" und inkl. Hafengeb. und Trinkgelder.

WWW.COSTAJOURNAL.DE

SEITE 2 I

# Rätselspaß: Nicht nur für Profis

# KNOBELAUFGABEN

Ein Mann betrachtet ein Foto und sagt: "Ich habe keinen Bruder und auch keinen Sohn, und doch ist der Vater dieser Person auf dem Foto meines Vaters Sohn. Wen zeigt das Foto?

Seine Tochter.

Der Weihnachtsmann, das Christkind, der Osterhase und du treffen sich an einer Kreuzung: Wer hat Vorfahrt?

Du, die anderen gibt es nicht.

Ein Bauer war gerade auf seinem Feld, als ein Pferd auf ihn zukam. Sekunden später war er spurlos verschwunden. Wie war das möglich?

Beim Schach.

Elisabeth drückt auf einen Knopf, dann kommt er. Elisabeth drückt wieder auf einen Knopf, dann fährt er. Was macht Elisabeth?

Elisabeth benutzt einen Fahrstuhl.

Ein Bekleidungsgeschäft am Berliner Kurfürstendamm hat ein bemerkenswertes Preissystem. Ein Hut aus Stroh kostet laut Preisliste I 5 Euro, ein Paar grüne Socken 30 Euro, ein schwarzer Anzug erschwingliche 25 Euro und eine weiße Unterhose 45 Euro. Was würde der Inhaber wohl für eine Krawatte aus Seide verlangen?

40 Euro. Der Inhaber verlangt bei jedem Kleidungsstück pro Buchstabe 5 Euro.

Wenn ein Mann mit einer halben Glatze 500 Haare hat, wie viele Haare hat dann ein Mann mit einer ganzen Glatze?

Gar keine.

5

9

# **SUDOKU**

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



1982

# ALSOL Directo

# COSTA BLANCA



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



# **Angebote des Monats**

WIR KÖNNEN IHNEN AUCH BEIM VERKAUF IHRER IMMOBILIE HELFEN!





Orihuela Costa-Los Altos. neue Appartments

Ref. N264 Wfl. 72am. 2-3 SZ. 2 BZ. Abstellraum, Behindertenzugang, Klima Vorinstallation, möbl. Küche, Tiefgarage, Terrasse/Solarium, zentral nähe Stadt & Strand, Gem-Pool.

263.000 €





Torrevieja-Süd, neue Bungalows im Resort

Ref. N308 Wfl. 114 qm, 2SZ, 2BZ, Terrasse, Garage, Gem-Pool, Strandnähe, Klima-Vorinstallation, Küche möbliert,

249,900 €





### 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.

# л (Ол ⊄∆



### **OUR SERVICES**

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

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

DRIVER INCLUSIVE.

# UNSERE DIENSTLEISTUNGEN

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

**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**



Familien-Friseur Damen & Herren Haarschnitt





+34/671 220 016

Carrer del Sol 36 · Guardamar Montag bis Freitag geöffnet







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 aesichert.



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.





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

SEITE 23 WWW COSTA JOURNAL DE

# Lustiges: Lachen ist gesund



Der Vater hat unheimlich Lust, seine Frau zu vernaschen, aber was soll in der Zeit mit dem 8-jährigen Sohn passieren? Kurzerhand schickt er diesen auf den Balkon: "Schau mal was so los ist, und erzähle es uns". Vati ist mit Mutti schon schwer am rödeln als die Stimme des Kleinen vom Balkon tönt: "Müllers haben sich ein neues Auto gekauft, einen Golf!" Der Vater keucht: "Super, beobachte weiter". 2 Minuten später, vom Balkon: "Meiers bekommen gerade Besuch aus Frankfurt". Der Vater keucht wieder : "OK, beobachte weiter". Weitere 3 Minuten später: "Schmidts bumsen gerade." Der Vater springt erschrocken von der Mutter: "Wie kommst du den darauf?" Kommts von draußen: "Sie haben ihren Sohn auf den Balkon geschickt".

Ein kleiner Mann sitzt traurig in der Kneipe.....vor sich ein Bier..... Da kommt ein richtiger Kerl, haut dem Kleinen auf die Schulter und trinkt dessen Bier aus.

Der Kleine faengt an zu weinen.

Der Grosse: Nu hab dich nicht so, du memmiges Weichei! Flennen wegen einem Bier!

Der Kleine: Na dann pass mal auf: Heute frueh hat mich meine Frau verlassen, Konto abgeraeumt, Haus leer!

Danach habe ich meinen Job verloren! Ich wollte nicht mehr leben, legte mich aufs Gleis....Umleitung! Wollte mich aufhaengen....Strick gerissen! Wollte mich erschiessen....Revolver klemmt!

Und nun kaufe ich vom letzten Geld mir ein Bier, kippe Gift rein und du saeufst es mir weg....!

Sie nahm sich vor, ihn aus diesem verrückten Gehaben heraus zu führen.

Eines Nachts, als sie wieder mitten in einer

wilden, lauten und romantischen Session waren, drehte sie das Licht an.

... Sie sah hinunter... und sah, wie ihr Mann ein batteriebetriebenes Gerät in den Händen hielt... einen Vibrator, weich, wunderbar und grösser als jeder Richtige.

Sie ging hoch wie eine Rakete. "Du impotenter Scheisskerl", schrie sie ihn an, "Wie konntest du mich die ganzen 20 Jahre belügen? Erkläre mir das einmal!"

Der Mann schaute ihr gerade in die Augen und sagte ganz ruhig:

"Ich werde dir das Spielzeug erklären... und du erklärst mir die Kinder." Darauf der Angestellte: "Na, da habe ich ja noch mal Glück gehabt!"

Vier Männer nähern sich dem 15. Loch. Der erste Golfer schlägt den Ball mit einem Hook links über den Zaun. Der Ball fliegt auf die Straße, springt dort auf und trifft einen vorbeifahrenden Linienbus, klatscht von diesem ab und springt direkt auf das Grün.

Alle staunen. Da fragt einer den Golfer: "Sag mal, wie machst du das?"

Der antwortet ohne zu zögern: "Man muss den Busfahrplan im Kopf haben."

Kommt ein Elch in eine Bar und bestellt einen Whiskey.

Der Barkeeper serviert den. "Macht 20 Euro." der Elch b e z a h l t. Barkeeper: "Sie waren tatsächlich der erste Elch in meiner Bar." Elch: "Kein Wunder, bei den Preisen."

Das Provinztheater hat einen Heldentenor. Er singt wirklich nicht gut, trotzdem jubelt ihm das Publikum

frenetisch zu, und fordert eine Zugabe nach der andern. Der Tenor ist bereits heiser und krächzt nur noch, aber die Zuschauer klatschen weiter.

Da sagt ein Fremder zu seinem applaudierenden Nebenmann: "Sagen Sie, finden Sie den Sänger wirklich so gut?"

Sagt der Einheimische: "Nein, aber heute machen wir ihn fertig."



Das Telefon läutet; ein Angestellter geht ran und sagt:

"Welcher Arsch wagt es, mich in der Mittagspause anzurufen?"

Da brüllt der Anrufer: "Wissen Sie eigentlich, mit wem Sie sprechen? Ich bin der Generaldirektor!"

Der Angestellte erwidert: "Wissen Sie eigentlich, mit wem SIE sprechen?"

Der Generaldirektor antwortet verdutzt: "Nein."



# 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



# Smartphone am Steuer - ist mittlerweile die Unfallursache Nr. 1



Ein Blick aufs Display hier, ein Knopfdruck da. Ein Foto von dem schönen Sonnenuntergang an die Liebsten geschickt oder noch schnell ein lustiges Selfie auf Snapchat. Wer in vorbeifahrende Autos blickt, wird feststellen, wie oft und selbstverständlich Fahrer das Smartphone am Steuer benutzen. Meistens sind es nur wenige leichtsinnige Sekunden, die entscheidend sind, um ein oder sogar mehrere Leben im Nu zu verändern. Die Verkehrssicherheitskampagne BE SMART!, die sich explizit mit der Ablenkung am Steuer auseinandersetzt, geht dabei von 500 Verkehrstoten bei 25.000 Verletzten in Deutschland aus und damit mittlerweile Unfallursache Nr. I.

Waren bisher "zu schnelles Fahren" oder "Alkohol am Steuer" die Hauptunfallursachen, ist es heute die Ablenkung – besonders das Smartphone – am Steuer. Und das mit einem stetig wachsenden Trend. Nur langsam steigt dadurch auch das Bewusstsein für dieses Thema, leider oftmals viel zu spät. Es besteht dringend Handlungsbedarf.

Das sieht natürlich auch die Polizei, die die steigenden Unfallzahlen selbst miterleben muss. Mit dem heute geplanten bundesweiten Aktionstag gegen das Handy am Steuer möchte die Polizei auf die enorme Gefahr der Handy-Nutzung am Steuer aufmerksam machen. Aber nicht nur Autofahrer, auch Fußgänger, Fahrradfahrer oder LKW-Fahrer sollen heute von den 11.000 Beamte verstärkt kontrolliert und über die Gefahr aufgeklärt werden. "Diese Aktion ist auf jeden Fall hilfreich und notwendig. Sie reicht auf lange Sicht gesehen allerdings kaum aus, um der immer weiter zunehmenden Nutzung der Smartphones im Straßenverkehr entgegenzuwirken. Was es braucht, sind eine flächendeckende Aufklärung und Sensibilisierung aller Verkehrsteilnehmer. Daher haben wir vor drei Jahren die

Verkehrssicherheitskampagne BESMART!

Hände ans Steuer – Augen auf die Straße ins Leben gerufen", so Dr. Michael Haberland, Präsident des Automobilclubs Mobil in Deutschland e.V. und Initiator der Kampagne.

Vielen Menschen ist diese direkte Gefahr durch das Smartphone am Steuer nicht bew-

usst, umso wichtiger ist daher die konsequente Aufklärungsarbeit. Aus diesem Grund wurde die Kampagne "BE SMART – Hände ans Steuer, Augen auf die Straße" 2015 vom Automobilclub Mobil in Deutschland e.V. und dem TÜV SÜD ins Leben gerufen. Zusammen mit vielen namhaften Partnern aus Wirtschaft, Medien und Politik leistet die Kampagne konsequente Aufklärungsarbeit. Mit Medienkampagnen, Aktionstagen in Schulen, Workshops in Unternehmen, Verkehrszählungen oder bestimmten Veranstaltungen, wie z.B. der Podiumsdiskussion mit Bundesminister für Verkehr und digitale Infrastruktur Andreas Scheuer am 5. Oktober in München.

Durch eine groß angelegte Verkehrszählung ist beispielsweise eine valide Datengrundlage geschaffen worden, mit der das Nutzungsverhalten vom Smartphone am Steuer objektiv beschrieben werden kann. Das Ergebnis: Jeder 14. Autofahrer ist ein "Smartphone-Sünder". Jährliche Online-Umfragen bestätigen, dass über 70% der Befragten, das Smartphone während der Fahrt nutzen. Davon knapp 20%, die sogar eingestehen, dass sie das Handy regelmäßig während der Fahrt nutzen. Egal, ob man nun eine kurze SMS verfasst, ein Selfie macht oder seine E-Mails während der Fahrt liest, eine kurze Ablenkung während der Fahrt kann tödlich enden.

Wir alle lieben unser Auto. Wir lieben aber auch unser Smartphone. Genutzt werden dürfen diese aber eben nur nacheinander und nicht miteinander. Zumindest nicht in der Hand des Fahrers während der Fahrt. Diese Botschaft muss in die Köpfe der Menschen. Diese Botschaft rettet Leben. Daher: BE SMART! Hände ans Steuer, Augen auf die Straße.

SEITE 26 WWW.COSTAJOURNAL.DE







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 865 758 211 03184 Torrevieja

# 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 MO: 20 Uhr Live Musik

DI: 17 Uhr Musik Bingo

MIT: 16 Uhr Vynil Musik Quiz,

18 Uhr Fun Karaoke

DON: Frauentag, Spieletag FR: 20 Uhr Flamenco Show-

Live Musik im Wechsel

SA: 20 Uhr KaraokeContest

SO: Geschlossen

OFFNUNGSZEITEN / SOMMER

MO: AB 17,00 UHR, KÜCHE BIS 21,00 UHR

DI: AB 16.00 UHR KEINE KÜCHE

MIT:: 1400 UHR; KÜCHE AB 17 UHR DON:: AB 17,00 UHR, KEINE KÜCHE

FR: AB 17,00 UHR, KÜCHE BIS 21.00 UHR

SA: AB 19,00 UHR, KEINE KÜCHE

FACEBOOK, PITCH &PINT

CALLE REPUBLICA DOMINICANA LOCAL 1B, 03189 ORIHUELA COSTA

WWW.COSTAJOURNAL.DE SEITE 27

# INDIANA JONES, AQUAMAN, GOETHE ODER BEAR GRYLLS -

# WELCHER REISETYP BIST DU? Abenteuer Expedition Kupst

Abenteuer, Expedition, Kunst und Kultur oder Beach-Life: Diese vier Travel-Persönlichkeiten gibt es!

ach dem Urlaub ist auch schon wieder vor dem Urlaub. Dazwischen ist die Arbeit. Und nach relativ kurzer Zeit holt einen der Alltag wieder ein. Wem kann man es da übel nehmen, bereits an die nächsten Reisepläne zu denken? Bei der endlosen Liste an möglichen Reisezielen fällt die Auswahl jedoch oft gar nicht leicht. Ob als Entdecker auf den Spuren von Indiana Jones, als Goethe vertieft in Kunst und Kultur oder doch lieber als Wassernixe an den paradiesischen Stränden unserer Ozeane - die Travel Brand WeRoad hat vier Reisetypen ausgemacht und für diese die perfekten Reiseziele zusammengestellt.



Auf den Spuren von Indiana Jones in Jordanien?

# **INDIANA JONES:**

ABENTEUER UND ENTDECKUNG

Wer von Adrenalin lebt und stets nach dem Unbekannten sucht, der ist nie weit vom nächsten Abenteuer entfernt. Egal, ob in abgelegenen Wäldern, beim Erklimmen steiler Berge oder beim Durchqueren endloser Wüsten – Wissensdurst und die Leidenschaft für die Natur führen Entdecker und Entdeckerinnen an unerforschte Orte, wo sie in die wilde Schönheit der Welt eintauchen können. Ob in Patagonien, Peru, Kirgistan oder Malaysia, beim Indiana-Jones-Typ jagt eine Expedition die nächste. Immer bestens ausgestattet und voller Energie brennt das Feuer in dir, bis auf Tour wieder das Adrenalin kickt. Wer zögert, ist hier nicht richtig.

# DER AQUAMAN -

### SETZT DIE SEGEL ZU FERNEN MEEREN

Wer es liebt, unter der Sonne zu leben, mit Sand zwischen den Zehen und dem Rauschen der Wellen im Ohr, ist echter Aquaman, respektive Aquawoman. Da wird jeder Strand – ob weitläufig oder in einer kleinen Bucht – zum Paradies, und jede Gelegenheit wird zum Entspannen, Schwimmen oder Eintauchen in die Unterwasserwelt genutzt. Die Schönheit liegt schließlich in der Erkundung von Korallenriffen, im Schnorcheln oder der Beobachtung von Meeresbewohnern unter der Wasseroberfläche. Sansibar, Fuerteventura, die Malediven oder Mexiko – Bilderbuchstrände gibt es genug auf der Welt. Lust auf Meer?

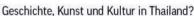
### **DER GOETHE-**

### NEUGIERDE FÜR KUNST & KULTUR

Egal, ob Museen, historische Stätten oder beeindruckende Bauwerke – wer von Kunst und Tradition nicht genug haben kann, ist ein echter Goethe. Die Liebe, in die Geschichte und die Geschichten, die sie erzählt, einzutauchen, lässt ihre Herzen höherschlagen und die Hände kribbeln. Durch ihre unbändige Neugierde entdecken sie versteckte Details und stellen tiefe Verbindungen zwischen vergangenen Epochen und der Gegenwart her. Südkorea, Ägypten oder Portugal sind prall gefüllt mit vergangenen Schätzen und präsentieren an jeder Ecke Kultur. Taucht ein in eine Welt vor unserer Zeit.



Abschalten und abtauchen am Strand in der Karibik?





Auf Eis-Expedition wie Bear Grylls in Island?

Unentschlossenen Travelers verrät unser Reisetyp-Test die perfekte Destination für deinen nächsten Trip.

### **BEAR GRYLLS-**

# ADRENALIN UND ABENTEUER PUR

Der britische ehemalige Elitesoldat, Einzelkämpfer, Überlebenskünstler und Abenteurer ist der Inbegriff für das Überleben in der Wildnis. Und das heißt, nichts für schwache Nerven. Hier kommen nur die Hartgesottenen ans (Reise-)Ziel, die auf der Suche nach extremen Abenteuern sind. Grenzen zu überschreiten und Herausforderungen anzunehmen, die nur wenige wagen würden, gehört für Bear Grylls zum Alltag. Vom Trekking in wilden Gegenden bis zum Überleben unter extremen Bedingungen ist jedes der Abenteuer ein Test der Ausdauer und des Einfallsreichtums. Zur Ausrüstung zählt nur das Nötigste, denn man verlässt sich auf seine eigenen Fähigkeiten, sich anzupassen und jedes Hindernis zu überwinden. Ob auf Exkursion durch Nepal, beim Besteigen von Gletschern in Island oder auf der ungezähmten Insel der Kanaren, Lanzarote –atemberaubende Erlebnisse und Ziele sind jedes Risiko oder Wagnis wert. Wer schreit jetzt noch "Hier!"?

### REISE-INSPIRATION ZUM SELBERFINDEN -

# DER REISETYPEN-TEST

Wer jetzt noch unentschlossen ist und nicht weiß, welche Kategorie die passende ist, oder wohin die nächste Reise gehen soll, der macht den Reisetyp-Test und schaut was dabei herauskommt unter <a href="https://tally.so/r/wzZXe8">https://tally.so/r/wzZXe8</a> und findet die perfekte Destination, die zu den eigenen Interessen und dem Activity-Level passt. Egal, ob nah oder fern, mit kleinem Budget oder ganz nach Krösus-Art. Auf geht's!

WWW.COSTAJOURNAL.DE SEITE 29

# Clubs und Vereine

CF DeBassus

Deutschsprachiger Fußball Club des Brauerei-Restaurantes De Bassus

Kontakt: Hr. Dietmar Retz | Tel.: 617 514 510 | retzdietmar@yahoo.es | www.cf-debassus.es

Club Crisol

Internationale Gruppe von Rentnern und Pensionären an der Costa Blanca

Kontakt: clubcrisol.es | Sprechstunde Freitag I I.00h – I 2.00h

Computer Club International

Deutschsprachiger Computer Club an der Costa Blanca Süd

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

Deutscher Golf Club Costa Blanca

Golfen mit Gleichsprachigen auf allen Golfplätzen zwischen Alicante und Murcia

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

Die flotten Geher

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

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

dTOC Deutschsprachiger Tisch Orihuela Costa

"Bewährtes Erhalten und Neues Versuchen"

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

Fröhliche Wanderer

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

Wandern macht den Kopf frei für Dinge die wirklich zählen im Leben "Die fröhlichen Wanderer" wandern immer donnerstags.

Interessengemeinschaft Euro Club Torrevieja

Internationale deutschsprachige Gruppe an der südlichen Costa Blanca

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

Skippertreff Torrevieja

Deutschsprachiger Nautikclub

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

Wanderfreunde Gemässigtes Wandern

Wandertag: jeden Dienstag ab La Mata

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

**FFKK** 

Organisation von Festen, Fahrten, Konzerten, Kultur

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

Costa Blanca Biker Torrevieja

Treffen sich donnerstags 19:30 im Paulaner- fahren samstags ab 10h unseren Touren- internationale Gruppe(Deutsche/ Belgier/

Holländer/Schweizer) · Kontakt : Josef Mobil 0049 1637461803 | Festnetz 966844851

Club Suizo de Rojales

Wir sind ein Club, der ein reichhaltiges Angebot an Reisen, Veranstaltungen und zahlreichen Aktivitäten anbietet.

Kontakt: Christine Kornexl-Uhrmann / Sekretariat.clubsuizoderojales@gmail.com / www.clubsuizoderojales.ch

Coro Alegre de Torrevieja

Probe donnerstags 16.00 Uhr, c/Torresal 12 in Torrevieja, anschließend geselliges Beisammensein

Kontakt: Chorleiter Ulrich Dörr / +34 613 631 045 / RicoA0758@gmail.com

Tennisclub Torrevieja

Der internationale Tennisclub Torrevieja trifft sich jeden Dienstag und Freitag um 10:00 Uhr auf der Tennnisanlage in Algorfa.

Infos bei Herbert Tel.: 609979124 oder Edgar Tel.: 639365332

Euroresidentes del Mar Menor

Deutschsprachiger Club, Feste, Fahrten, Kultur, Information.

Kontakt: Manfred Steffen Tel: 0034/634 330 235 | www.euroresidentes-del-mar-menor.eu



# Haben wir keine Werte, keine Ideale mehr?

Moderne Kommunikationsgeräte wie das Smartphone seien mitverantwortlich dafür, dass den Kindern und Jugendlichen in Sachen Erziehung nicht mehr die nötige Aufmerksamkeit geschenkt würde. Eltern würden demnach in Alltagssituationen unter ständiger Erwartungshaltung viel zu oft auf die nächste SMS, E-Mail oder whatts app-Nachricht warten, während das Kind vergeblich auf die Zusprache oder den Blickkontakt des Elternteils wartet.



Ja merken wir denn noch was? Auf der einen Seite wird in allen Medien über die wachsende Vernachlässigung unserer Kinder und Jugendlichen geklagt – "traurige Rekorde" nennt es die AZ treffend, und jeder weiß jetzt, dass es mit den modernen Kommunikationsgeräten wie Smartphone, Computer, Videospiele etc. und deren Aufmerksamkeit absorbierenden Fähigkeiten zu tun hat…

Es ist ein Bild, das sich in dieser Zeit der Widersprüche und Absurditäten einprägt: Die Mutter, der Vater, die den Kinderwagen vor sich herschieben und wie gebannt die SMS, die Emails, die Nachrichten usw. abgreifen, die jede Minute eintreffen könnten – während das Kind vergeblich auf die Zusprache oder den Blickkontakt des Elternteils wartet.

Wir setzen unsere Kinder – um unsere "Ruhe zu haben" bzw. um selbst ungestört im Internet rumsurfen zu können – vor die Geräte zuhause oder drücken ihnen das Smartphone in die Hand. Und wir wundern uns über die Nachrichten bezüglich der inneren und äußeren Verwahrlosung?! Es ist nicht zu fassen, wie unser Land seelischgeistig bergab geht und Verrohung und Gewaltbereitschaft zunehmen. Und wie wenig Zusammenhänge erkannt bzw. aufgezeigt werden.

Stattdessen lassen wir die seelische Entwicklung unserer

Kinder von Industriezweigen bestimmen und manipulieren, denen nichts, aber auch wirklich gar nichts am Schicksal oder an der Gesundheit unserer Aufwachsenden liegt.

Wir nennen unsere Kleinen oft hochtrabend "unsere Zukunft" – und was, wenn sie uns dann Jahre später durch absurde und erschreckende Taten bescheinigen, die wir sehr wohl in den Medien heutzutage verfolgen können, wie wenig wir uns um sie gekümmert haben?

Haben wir denn keine Werte, keine Ideale, keine tiefere Menschlichkeit mehr der ganzen Entwicklung entgegenzusetzen?

Eine Gesellschaft, eine Menschheit – beherrscht von ihrer Technologie und ihr zusehends ausgeliefert. Die Schatten wachsen. Und was kommt dann?



www.costajournal.de Seite 3 l



# **INMOCLASICO Costa Blanca**

Ihr Immobilienbüro





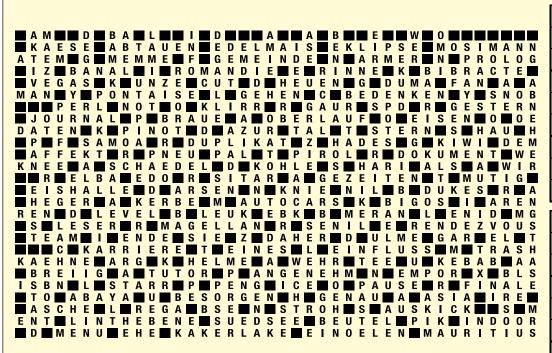


# Wir suchen dringend für unsere Kunden Immobilien im Raum von San Pedro bis Los Alcazares und Umgebung!

03191 Pilar de la Horadada, Alicante Tel: +34/609 416 437 Whatsapp: +34/609 416 437

Email: info@inmoclasicocostablanca.com

# Lösungen Kreuzworträtsel und Sudoku



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

2



WWW.COSTAJOURNAL.DE SEITE 33

# Märkte in Spanien: Nicht nur Obst und Gemüse

# Schnäppchen, Souvenirs und Sonnenbrillen



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

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

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

### Wochenmärkte

### **Montag**

Santa Pola San Pedro del Pinatar

### **Dienstag**

Benijofar Los Alcazares Orihuela

### **Mittwoch**

Guardamar San Miguel de Salinas Torre de la Horadada

### **Donnerstag**

Rojales San Fulgencio Urb. la Marina

### **Freitag**

Orihuela Pilar la Horadada Torrevieja

### **Samstag**

Almoradi Orihuela Costa San Fulgencio

# **Sonntag**

Guardamar Los Montesinos (Campo de Guardamar)

# Lustiges





SEITE 34 WWW.COSTAJOURNAL.DE

# MEYER'S Deutscher Supermarkt



festkochende Kartoffeln

Kohlrabi

# **Deutsche Lebensmittel**

original, frisch, günstig

JEDE WOCHE FRISCHE WARE AUS DEUTSCHLAND!

# www.meyersdeutschersupermarkt.de

# **Aus unserem Sortiment:**



G&G Thür Rostbratwurst 5x100g

6.40 €



Mestem. Westfälischer Pumpernickel 500g

1.87 €



Hela Curry-Gewürz-Ketchup 800ml

4,19 €



Kosmetik-Produkte von Hildegard Braukmann

Parenth Could

Popp Klassischer Kartoffelsalat 400g

2,40 €



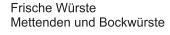
JT Inst. Zitronentee Dose 400g

2,07 €



Bautz.Senf mittelsch.200ml

0,80€





Milram Frühlingsquark 185g

1,69 €



Südzucker Puderzucker 250g

1,05 €

NEU



Heitm.- Schn.Entkalkei 2X15g

0.84 €





# San Javier

Avda. Pinatar nº22 Bajo B, 30730 San Javier (Murcia)

Tel: 868 166 525

Mo - Fr: 10:00 - 14:00 Uhr (Juli und August)

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







# GILABERT' CLÍNICA DENTAL

# Unsere Dienstleinstungen

- Implantologie und Parodontologie
- Spezialisiert auf Zahnästhetik
- Kieferorthopädie und Endodontie
- Mund- und Kieferchirurgie
- Pädiatrische Zahnmedizin

# unsere Öffnungszeiten

Montag - Freitag 9:00 - 17:00

Calle Malaquita nº1 Bajo 4/5 LA ZENIA



