Ihr deutsches Magazin an der Costa Blanca

Costa Journal

Ausgabe Nr. 03 / Dezember 2023

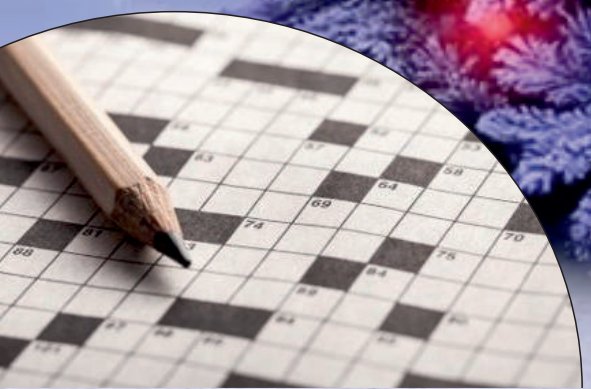
gratis

Mit grossem Jahreskalender

Der kleine Wichtel:
Eine kurze Weihnachtsgeschichte

Umgang mit Stress:
Moderne Psychotherapie als Weg zur inneren Ruhe

So bleibt die Liebe frisch:
Lassen Sie sich von fünf Tipps inspirieren!



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.

Inserentenverzeichnis

Auto	Wash & More	5
Elektrogeräte	Vento	31
Flughafen	Paderborn / Lippstadt	33
Friseur	Mona Lisa	11
Haustechnik	Multiservicio	11
	DAT	21
Hausservice	Masimo	27
Heizung	OekoSwiss	3
Immobilien	Hahn Fürstenberg	5
	InSun Properties	27
Kosmetik, Schönheit	DraMo	7
	Maren Hustan	15
	Hair Studio Silvia	10
	Beauty & Nail Birgit	10
Lebensmittel	MEYERS Supermarkt	35
Medien	M & D	23
Mode	Moda la Finca	14
Optiker	Optiker Fischer	11
Psychologe	Bruns	5
Physiologie	Martin Zaic	9
Pflege	D&A Pflegeteam	14
Reisen	Falken Tours	21
Restaurant	Akropolis	17
	Bräustüberl	13
	Papillon	10
	Picasso	36
	Pitch & Pint	23
Schlafen	Dynaglobe	15
	Jekatex	23
Service-Büro	Fischer	9
Steuerberater	Bismark	7
Transport	HusTrans	27
Versicherung	Fiatc Kaleja	7
	Göring	9, 13
Zahnarzt	U Clinic	29

Texte / Artikel

Wildschweingulasch - ein leckeres Weihnachtsessen
Seite 6

Der kleine Wichtel – eine kurze Weihnachtsgeschichte
Seite 8

Moderne Psychotherapie als Weg zur inneren Ruhe
Seite 12

So bleibt die Liebe frisch
Seite 24

Darmträgheit und Verdauungsprobleme
Seite 28

Weihnachten in Spanien
Seite 30

Wie kann ich meine Wohnung auf den spanischen Winter vorbereiten?
Seite 32

Impressum

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

Gestaltung:
Medien und Dienstleistungservice
Ole Janssen

Anzeigenschluss:
immer der 15. des Monats

Email:
info@costajournal.de

Internet:
www.costajournal.de

Auflage: 5000 Stück

Klug Heizen

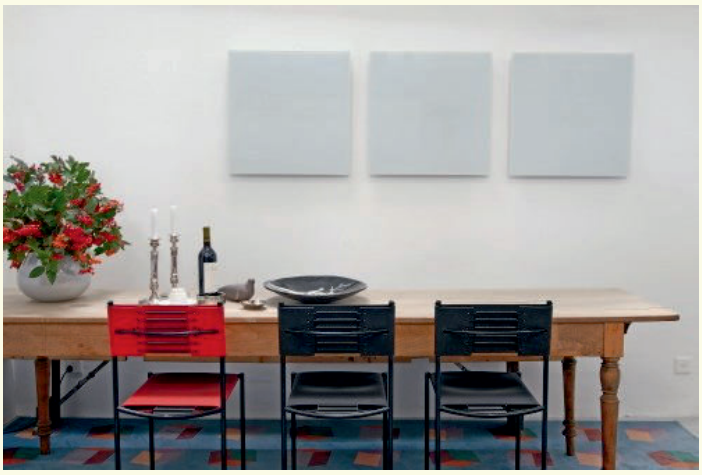
nachhaltig, umweltfreundlich

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

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

Die Oekoswiss Niedrigenergie- Heizungen werden zu 100% in der Schweiz entwickelt und hegestellt. Hierbei werden ausschließlich beste Werkstoffe und neueste Technologie verwendet. Diese Heizungen sind nicht nur wegen Ihres geringen Energieverbrauchs umweltfreundlich. Bei der Herstellung wird ebenfalls wenig Energie aufgewendet. Es entsteht bei der Entsorgung kein Sondermüll.

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



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

Manipulation der Wirbelsäule

Was ist eine Manipulation?

Die Manipulation ist eine Technik aus dem Bereich der manuellen Therapie.
Dabei wird ein direkter Impuls auf ein Gelenk ausgeübt, um eine Blockierung zu lösen. Oft tritt dabei ein gut hörbares "Knacken" auf. Vielen ist die Technik vor allem aus der Chiropraktik und der Osteopathie bekannt, doch auch bei entsprechend qualifizierten Physiotherapeuten kommt sie zum Einsatz.

Mit Manipulation kann man bei verschiedenen Schmerzsyndromen eine sehr schnelle Schmerzlinderung erreichen.

Was ist eine Blockierung bzw. Blockade?

Gemeint ist eine Einschränkung der Beweglichkeit eines oder mehrerer Gelenke.
Oft kommen Blockierungen in der Wirbelsäule vor und sind die Ursache für Rückenschmerzen.
Sie können durch eine sehr verhärtete Muskulatur entstehen und umgekehrt auch muskuläre Verspannungen verursachen.

Wirbelblockaden

Blockaden können in allen Bereichen der Wirbelsäule vorkommen (Hals-, Brust, Lendenwirbelbereich sowie am Iliosakralgelenk).

Symptome

Bei einer Blockade im HWS Bereich leidet der Betroffene an akuten Nackenschmerzen, kann oft den Kopf nicht richtig bewegen. Je nach dem welche Position eingenommen wird, verändern sich die Schmerzen.
Blockaden im Brustwirbelbereich verursachen oft ausstrahlende Schmerzen, die in den Bauch oder in die vordere Brust ausstrahlen können. Sie können mit Herzschmerzen verwechselt werden, oft sind sie Atmungsabhängig. Oftmals wird der Schmerz von den Patienten auch zwischen den Schulterblattern lokalisiert und kann als gürtelförmige Ausstrahlung verspürt werden.

LWS Blockaden können sich durch plötzliche Schmerzen im unteren Rücken äussern, oft durch eine falsche Bewegung ausgelöst.

Durch die Schmerzen nehmen Betroffene oft Fehl- und Schonhaltungen ein, die ihrerseits zu neuen Beschwerden führen.

Therapie mit Hilfe von Manipulation

Erfahrene Manualtherapeuten finden die Blockade.

Bei Physio-Fit lockern wir zunächst die verspannte Muskulatur mit Hilfe von Massagetechniken und gegebenenfalls Akupunktur. Dann können die Blockaden mit Manipulationen und Mobilisationen gelöst werden..
Da insbesondere bei Osteoporoseerkrankungen, Gleitwirbeln, akuten Bandscheibenvorfällen, Gefässanomalien und starkem Rheuma in der Wirbelsäule besondere Vorsicht geboten ist, sollten nur erfahrene und speziell ausgebildete Therapeuten Manipulationen durchführen.
Bei Patienten mit den genannten Vorerkrankungen kommen andere Therapiemethoden zum Einsatz.

Physio - Fit
Praxis für Physiotherapie, Rehabilitation und Medizinische Fitness
E-Mail: info @ costablancaphysio.com
Telefon: +34 965352680
WhatsApp: +34 647549702
Adresse: C/Vistahermosa 74
03190 Pilar de la Horadada, Alicante

HAHN-FÜRSTENBERG
INMOBILIARIA
seit 1995

Wir wünschen all unseren Kunden und Freunden ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!

Überlegen Sie zu verkaufen? - Wir beraten Sie gern

Top-Angebot des Monats

VILLAMARTIN, Los Dolses
PREISREDUKTION!
349.900 Euro

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

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

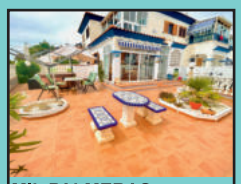
TORREVIEJA
Ebenerdiges Reihenhaus in Torrevieja, 2 Schlafzimmer, Bad, Südseite, schöne Terrasse, Klimaanlage, möbliert, Abstellraum, Dachterrasse, zentrale Lage.
PREISREDUKTION!
99.999 Euro

PLAYA FLAMENCA
Renoviertes Eckhaus, 2-3 Schlafz., Bad, WC, Klima, Heizung, Süd/West-Lage, Abstellraum, Wintergarten, Terrassen, Meerblick, Carport, Gem. Pool.
164.950 Euro

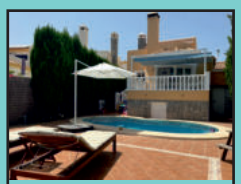
LAS RAMBLAS, 1. Linie Golfplatz
Penthouse Apartment mit tollem Blick ins Grüne, 3 SZ, 2 BZ, Kamin, möbl., Klima, sonnig, Meerblick, Balkon, Fahrstuhl, Garage. Super Investment zur Vermietung.
229.000 Euro

Lassen Sie Ihren Traum wahr werden

Wir helfen Ihnen, die richtige Immobilien zu finden



MIL PALMERAS Riomar
Eckhaus m. großem Grundstück, 3 Schlafz., 2 Badez., Top Ausstattung, möbliert, Heizung, Jacuzzi, schöner Gem.-Pool, 400m zum Strand!
PREISREDUKTION!
244.000 Euro



CABO ROIG Meerseite, Cala Capitán
Nur 3 Min. zum schönen Strand! Villa, 111m² Fläche, 4Schlafz., 2 BZ, geräumiges WZ, Klima, Terrasse, Blick auf Grünzone, privater Pool, ruhig.
425.000 Euro

LA ZENIA 1. Meerlinie
Exklusive Villa in erster Linie mit herrlichem Meerblick! 600m² GS, 450m² WF, 5 SZ, 8 BZ, Klima, Kamin, Heizung, möbl.,Spa-Bereich, Garage, 2 private Pools uvm.
1.300.000 Euro

WASH & MORE

AUTO HANDWÄSCHE

Compromiso de Calidad Turística

FÜR DIE WEGBESCHREIBUNG QR CODE SCANNEN

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

ab 18 €

C/ Calaceite, 28
Urb. San Luis, Torrevierja

Centro Internacional de Atención Psicológica

BALANCE
PSICOLOGIA Y BIENESTAR

MIRKO BRUNS
Diplom-Psychologe
Psicología 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 COPING STRATEGIES ORIENTACIÓN REFLEXIÓN COUNSELING ANALYSIEREN BESPRECHEN COACHING ZUHÖREN PSYCHOTHERAPY

CHEFKOCH.DE

Wildschweingulasch - ein leckeres Weihnachtsessen

Alle wollen Wild. Reh, Wildschwein und Co. werden immer beliebter und machen den Enten und Gänsekeulen zu den Festtagen ordentlich Konkurrenz. Wen wundert's: Wild ist, wenn man es frisch von seinem Fleischer bezieht, ein regionales und nachhaltiges Produkt. Das aromatische Wildbret erweitert unser Geschmacksspektrum und bietet – nicht nur zu Weihnachten – viele interessante Möglichkeiten der Zubereitung auf dem Grill, im Ofen oder auf dem Herd. Für unsere wilden Weihnachten haben wir ein Rezept für richtig leckeres Gulasch vom Wildschwein.

Zutaten für 4 Personen

3 EL	Öl
1 kg	Gulasch, (Wildschweingulasch), von Haut, Fett und Sehen befreit
1 TL	Rosmarin, getrocknet und gerebelt
1 TL	Majoran, getrocknet und gerebelt
1 ½ TL	Thymian, getrocknet und gerebelt
1 TL	Kümmelpulver
	Salz
1 ½ EL	Paprikapulver, edelsüß
1 ½ EL	Paprikapulver, rosenscharf

Für die Sosse:

100 g	Bacon, gewürfelt
3 m.-große	Zwiebel(n), geschält und fein gewürfelt
2 m.-große	Knoblauchzehe(n), geschält und fein gewürfelt
3 EL	Tomatenmark (= ca. 100 g)
350 ml	Wein, halbtrockener oder trockener (Rosé oder Rotwein)
500 ml	Wildfond oder Fleischbrühe
200 g	Preiselbeeren, aus dem Glas (= ca. 4 EL)
150 g	Schmand

Zubereitung

Arbeitszeit ca. 30 Minuten · Gesamtzeit ca. 1,5 Stunde

Den Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Fleisch gründlich mit den Gewürzen vermischen.

Öl in einem Bräter auf der Herdplatte erhitzen. Bacon, Zwiebeln, Knoblauchwürfelchen und Tomatenmark in das heiße Öl geben und anrösten. Nun das gewürzte Wildschweinfleisch hinzugeben und unter regelmäßigem Rühren gut anbraten. Danach mit Wein und Wildfond ablöschen, aufkochen lassen und alles sehr gut miteinander verrühren.

Zudecken und ab damit in den vorgeheizten Backofen. Der Bräter sollte ungefähr in der Mitte des Backofens stehen. Erst einmal 45 Minuten schmoren. Dann die Preiselbeeren einrühren und weitere 45 Minuten zugedeckt schmoren.

Herausnehmen, auf den Herd stellen, den Schmand einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals aufkochen lassen.

Variante: nach insgesamt 80 Minuten Schmorzeit 250 bis 300 g geputzte Pilze zufügen und noch 10 Minuten mitschmoren lassen.

Hierzu passen Semmelknodel und Brezenknödel, Kartoffeln, Feldsalat oder Rucola.

BISMARK® CONSULTING

- Erbschaftsabwicklungen
- Immobilienübertragungen
- Steuererklärungen

- Übersetzungen
- Kfz-Ummeldungen
- Residencia & N.I.E.

- Testamente (zweisprachig)
- Patientenverfügungen etc.

Steuern - Recht - Immobilienen

100% SERVICE · Über 10 Jahre für Sie da! · 100% QUALITÄT · 100% KOMPETENZ

Alles aus einer Hand

Avenida del Mar, 2
03187 Los Montesinos

+34 966 177 940
+34 663 575 501

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

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

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

Behandlungen bei Haarausfall
Mesotherapie für gesundes Haarwachstum (mesohair) mit
- Eigenblut / Prp
- Auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Wirkstoffkombinationen

Behandlung zur Hautverjüngung
- Chemisches Peeling
- Dermapen
- Microneedling
- Behandlung mit Vitaminen

Botox-Behandlungen im Gesicht
Falten auf der Stirn, zwischen den Augenbrauen und Krähenfüße.

Dra.MO
Dra Miriam Ouadih
doctora.mo

Deutschsprachige Ärztin

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

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

Der kleine Wichtel – eine kurze Weihnachtsgeschichte

Manche Geschichten, die sich in der Weihnachtszeit ereignen sind so magisch, so fantastisch, dass es sich auch um ein Märchen handeln könnte.

Der kleine Wichtel war schon alt, sehr alt und er hatte schon viele Weihnachten erlebt. Früher, als er noch jung war, ist er oft in der Adventszeit in das Dorf gegangen und überraschte die Menschen mit kleinen Geschenken. Er war lange nicht mehr im Dorf gewesen. Aber in diesem Jahr wollte der kleine Wichtel wieder einmal die Menschen besuchen. So machte er sich schließlich auf den Weg, setzte sich vor das große Kaufhaus der nahegelegenen Stadt und beobachtete still und leise das rege Treiben der vorbei eilenden Menschen. Die Menschen suchten Geschenke für ihre Familien und Freunde. Die meisten Menschen kamen gerade von der Arbeit und hetzten eilig durch die Straßen.

Die Gedanken des kleinen Wichtels wanderten zurück zu jener Zeit, wo es noch keine elektrischen Weihnachtsbeleuchtungen gab und er überlegte, ob die Menschen damals auch schon mit vollen Tüten durch die Straßen geeilt sind?

Nun, die Zeiten ändern sich, dachte der kleine Wichtel und schlich unbemerkt aus der überfüllten Stadt hinaus, zu dem alten Dorf, wo er früher immer gerne gewesen ist. Er hatte genug von hetzenden Menschen, die scheinbar keine Zeit hatten. Ist die Adventszeit nicht eine ruhige und besinnliche Zeit?

So kam er an das alte Haus in dem schon viele Menschen gewohnt hatten. Früher war dieses Haus sein Lieblingshaus gewesen. Früher, als es noch kein elektrisches Licht gab und die Menschen ihr Haus mit Kerzen erleuchteten. Er erinnerte sich, dass sie auch keine Heizung hatten und die Menschen Holz ins Haus schafften, um es warmzuhalten. Er sah damals während der Adventszeit immer wieder durch das Fenster und beobachtete jedes Jahr dasselbe. An manchen Abenden sah er die Mutter und Großmutter Plätzchen backen. Der Duft strömte durch das ganze Haus und drang sogar zu ihm nach draußen.

Der Vater und der Großvater machten sich auf, um im Wald einen Weihnachtsbaum zu schlagen und ihn mühevoll nach Hause zu bringen. Es war kalt und sie freuten sich beim Heimkommen auf den warmen Tee, den die Mutter gekocht hatte. Oftmals saßen die Menschen zusammen, um gemeinsam zu singen und der Großvater erzählte den Kindern spannende Geschichten. Die Kinder konnten es kaum erwarten, bis die Großmutter auf den Speicher stieg, um die Weihnachtskiste zu holen, denn das tat sie immer erst kurz vor Weihnachten. In dieser Kiste gab es viel zu entdecken. Sterne aus Stroh, Kerzen, Engel mit goldenem Haar und viele andere kostbare Dinge.

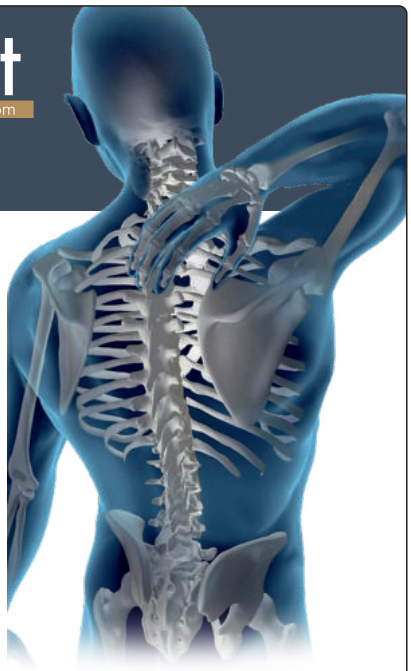
Aber das war schon lange her und es war eine andere Zeit. Eine Zeit des gemeinsamen Tuns, eine Zeit miteinander, eine Zeit füreinander. Von seinen Gedanken noch ganz benebelt, sah der kleine Wichtel auch heute durch das Fenster des alten Hauses und entdeckte die Familie, wie sie gemeinsam um den Adventskranz saß und der Vater den Kindern eine Geschichte vorlas. Nanu, dachte der kleine Wichtel, eine Familie, die nicht durch die Straßen hetzt. Menschen die Zeit miteinander verbringen und die ihr Haus mit Kerzen erleuchten. Ja, heute ist eine andere Zeit, aber auch heute finden Menschen wieder füreinander Zeit. Dem kleinen Wichtel wurde es ganz warm ums Herz und er schlich leise und unbemerkt dorthin, woher er gekommen war.

Quelle: Internet

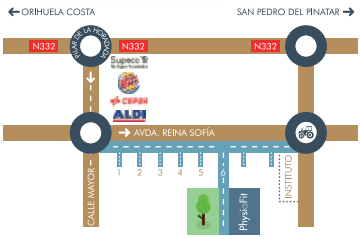
PhysioFit

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

Unser Weg - Unser Ziel

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

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

Krankenversicherung (z.B. 65 Jahre) **ab 67 €** **Autoversicherung ab 149 €**

Vollkasko-Schutz

für Ihr Gebäude, Ihren Hausrat, Schmuck & Wertsachen

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

Besuchen Sie unsere neuen Büros in **SAN FULGENCIO** und **ORIHUELA COSTA**

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

Hair Studio

Silvia

IHR MEISTERBETRIEB

Familien-Friseur
Damen & Herren
Haarschnitt

+34/ 671 220 016

Beauty & Nail

Birgit

Nagelmodelage
Medizinische Fußpflege
Fußreflexzonen Massage
Gesichtsbehandlung mit
Galvanic Spa & Nu Skin
Wirbelsäulenmassage
(nach Dieter Dorn)

+34/ 697 785 808

Carrer del Sol 36 · Guardamar
Montag bis Freitag geöffnet

Free Internet

WiFi

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

Papillón
Bar - Restaurante

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

24. + 25. Dezember
geschlossen!

Highlights im Dezember

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

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

15. Dezember ab 19 Uhr
Musik von DJ Enrico
(Bitte mit Tisch-Vorbestellung)

Im Dezember
auf Vorbestellung
Rinderroulade mit
Rotkohl, Knödel und
leckerer Sosse.

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

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

Friseur-Salon

MONA Lisa

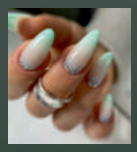
Anja

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

669 199 742

Wir haben den Service für SIE erweitert

Nagelkosmetik



Oxana

Medizinische Fusspflege

Karin

KLM multi servicio

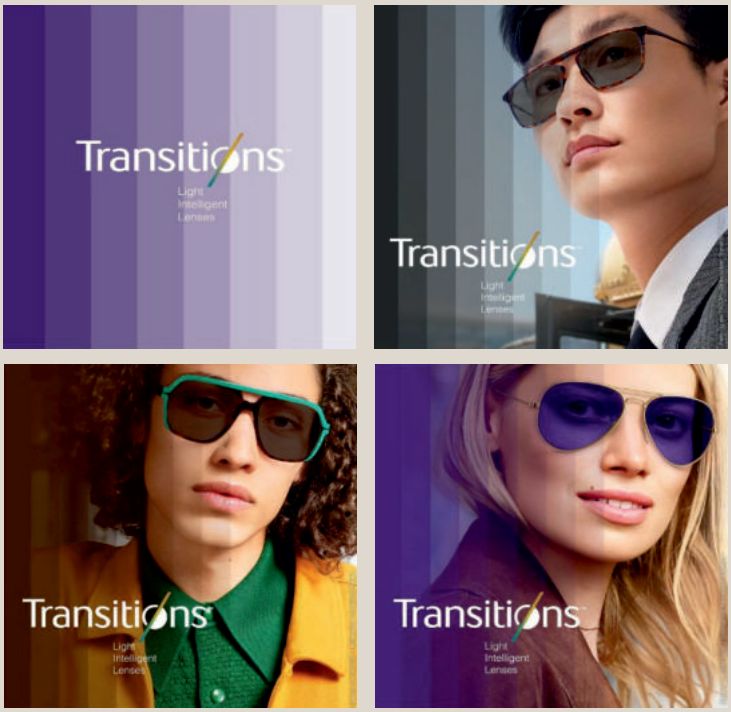
Finca el Garbanzuelo 2
03186 Torrevieja
Los Balcones

Malerarbeiten
Solarinstallation
Elektriker und Klempner
Bau und Renovierungen
Pools und Projekte
Innenarchitektur
Übersetzungen

klmmultiservicio@gmail.com

klmmultiservicio1
klmservicio1
+34 618 707 575
+34 684 076 245

Español
English
Deutsch



Transitions™ light intelligent lenses™

Die intelligenten Brillengläser mit schneller Eintönung

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

ÓPTICA 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

Umgang mit Stress

Moderne Psychotherapie als Weg zur inneren Ruhe

Effektive Terapieformen bieten wertvolle Werkzeuge zur Stressbewältigung.

In der heutigen schnelllebigen Welt, in der Stress eine alltägliche Herausforderung darstellt, ist der Umgang mit diesem Druck entscheidend für unsere psychische und physische Gesundheit. Glücklicherweise bietet die moderne Psychotherapie verschiedene Ansätze, um Menschen dabei zu helfen, Stress zu bewältigen und ein ausgeglicheneres Leben zu führen.
Zwei dieser Ansätze sind die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) und die kognitive Verhaltenstherapie (CBT).

Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT): Der Weg zur Akzeptanz und Verpflichtung

ACT ist eine moderne Form der Psychotherapie, die darauf abzielt, Menschen zu helfen, ihren Stress zu akzeptieren und gleichzeitig ihre persönlichen Werte und Ziele zu identifizieren und zu verfolgen. Im Zentrum von ACT steht die Idee, dass es nicht darum geht, den Stress vollständig zu eliminieren, sondern vielmehr darum, zu lernen, mit dem Stress umzugehen und trotzdem ein erfülltes Leben zu führen.
Ein Schlüsselelement von ACT ist die Entwicklung von Achtsamkeit und Akzeptanz. Menschen lernen, ihre Gedanken und Emotionen zu beobachten, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen. Diese Achtsamkeit ermöglicht es, den Stressobjekten gegenüber gelassener zu sein und mit weniger emotionaler Belastung zu reagieren. Durch die Akzeptanz unvermeidlicher Stressfaktoren können Menschen lernen, ihre Energie darauf zu konzentrieren, was sie kontrollieren können, und ihre Werte und Ziele zu verfolgen.
Ein weiterer wichtiger Aspekt von ACT ist die Verpflichtung (Commitment) zu persönlichen Werten. In dem Menschen ihre eigenen Werte identifizieren – sei es Familie, Freundschaft, beruflicher Erfolg oder persönliches Wachstum – können sie Handlungen ableiten, die im Einklang mit diesen Werten stehen. Diese Handlungen geben Sinn und Zweck, selbst in stressigen Zeiten, und helfen dabei, eine tiefere Lebenszufriedenheit zu erreichen.

Kognitive Verhaltenstherapie (CBT): Den Stress durch Denkmuster verändern

CBT ist eine bewährte Therapieform, die darauf abzielt, stressauslösende Denkmuster zu erkennen und zu verändern. In der CBT geht man davon aus, dass unsere Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen miteinander verbunden sind. Wenn wir negative oder irrationale Gedanken haben, können diese zu stressigen Emotionen und Handlungen führen.
In der CBT lernen Menschen, ihre Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen. Dieser Prozess der kognitiven Umstrukturierung ermöglicht es, negative Denkmuster zu erkennen und durch realistischere, positive Überzeugungen zu ersetzen. Zum Beispiel kann jemand, der dazu neigt, sich selbst zu kritisieren, lernen, sich selbst mit mehr Mitgefühl und Verständnis zu betrachten. In dem man negative Gedanken durch positive, konstruktive Gedanken ersetzt, kann man sein emotionales Gleichgewicht wiederherstellen und den Stress reduzieren.
Ein weiteres wichtiges Element der CBT ist die Verhaltensänderung. Menschen lernen, ihre Reaktionen auf stressige Situationen zu modifizieren. Dies kann bedeuten, neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln, sich zu entspannen, aktiv zu werden oder soziale Unterstützung zu suchen. Durch das Erlernen effektiver Bewältigungsstrategien können Menschen ihre Stressresistenz erhöhen und besser mit belastenden Situationen umgehen.

Die Kombination von ACT und CBT: Ein ganzheitlicher Ansatz zum Stressmanagement

Während ACT und CBT unterschiedliche Schwerpunkte haben, ergänzen sie sich in vielerlei Hinsicht. ACT betont die Achtsamkeit, die Akzeptanz von Emotionen und die Ausrichtung auf persönliche Werte. CBT konzentriert sich auf die Veränderung von Denkmustern und Verhaltensweisen. Die Kombination dieser Ansätze bietet einen ganzheitlichen Ansatz zum Stressmanagement.
In dem Menschen lernen, achtsam zu sein und ihre Emotionen zu akzeptieren, können sie eine stabilere emotionale Grundlage schaffen. Gleichzeitig können sie durch die kognitive Umstrukturierung negative Denkmuster erkennen und durch positive Überzeugungen ersetzen. Durch diese ganzheitliche Herangehensweise können Menschen nicht nur lernen, mit Stress umzugehen, sondern auch ihr allgemeines Wohlbefinden steigern.

Den Weg zur inneren Ruhe finden

Der Umgang mit Stress erfordert Zeit, Übung und oft professionelle Unterstützung. Moderne Psychotherapie, insbesondere ACT und CBT, bieten wertvolle Werkzeuge und Techniken, um Menschen dabei zu helfen, den Stress zu bewältigen und ihre innere Ruhe zu finden. In dem Menschen lernen, achtsam zu sein, ihre Denkmuster zu erkennen und sich auf ihre persönlichen Werte zu konzentrieren, können sie nicht nur den Stress reduzieren, sondern auch ein erfüllteres und ausgeglicheneres Leben führen.
Auch bei Gesprächsbedarf zu anderen psychologischen Themen können Sie sich gerne bei mir melden. Die Gespräche/Sitzungen können sowohl in meiner Praxis, als auch per Online-Sitzung (Skype, Meet, WhatsApp-Videocall etc) durchgeführt werden.

Mirko Bruns, Diplom-Psychologe
Col. N°CV-10593
CENTRO INTERNACIONAL DE ATENCION PSICOLOGICA
NEU: Los Montesinos: Avda La Marquesa, 34
Denia: C/Rosario, 5 (Praxis Dr. Henkel)
Tel. & WhatsApp: (+34) 630 341 888
(Termine nur nach Vereinbarung)
mirko.bruns@gmail.com
www.m-psychologe.com

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

San Fulgencio

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

Orihuela Costa

Calle Unamuno, 1, La Zenia, Tel. 96 527 18 51
orihuelacosta@goring-online.com

GÖRING
VERSICHERUNGSMAKLER

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

www.goring-online.com

Restaurante
Zum Bräustüberl
Deutsch-Östereichische Küche

Silvester geöffnet

FROHES WEIHNACHTSFEST
WÜNSCHT DAS BRÄUSTÜBERL TEAM

24., 25. und 26.12. geöffnet

Mo & Di Ruhetag

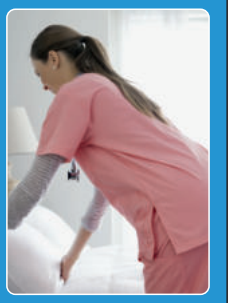
Mittwoch bis Sonntag ab 13 Uhr bis nix mehr los ist!
Reservierung und Auskunft: 625 081 701
Av. Ramon Del Valle Inclan 32 · Toretta II · Torrevieja

D&A
Pflegeteam

Professionell und Zuverlässig.
Qualifizierte Pflegekräfte mit langjähriger Berufserfahrung.

Wir helfen Ihnen:

- tägliche Körperpflege
- Wundmanagement
- Überwachung der verordneten Medikamente
- Hilfe im Alltag
- Begleitung zu Arztterminen
- Krankengymnastik
- u.v.m.



Tel: 622 791 440
dianaundandrea@gmail.com
www.dianaundandrea-pflegeteam.es

MODA LA FINCA
OUTLET & BOUTIQUE
www.modalafinca.com

Verpassen Sie nicht unsere fantastischen Herbst- und Winterkollektionen jetzt im Geschäft!!!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

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

MODA LA FINCA
Centro Comercial, La Finca Golf, C/ Antonio Pedrera Soler 10
03169 Algorfa
Tel: 966 729 544
Email: modalafinca@gmail.com

10 Gebote für den Schönheitsschlaf

1. Unbedingt ausreichend Flüssigkeit (Wasser) trinken bis 19:00 Uhr.
2. Besser früher als zu spät essen (nicht nach 21:00 Uhr).
3. Abschalten von Körper und Geist 1-2 Stunden vor dem Schlafengehen und den Cortisionsspiegel ab und an überprüfen lassen.
4. Hände gut waschen bevor Sie Ihr Gesicht reinigen und in die Abendroutine mit einbauen, die Sie regelmässig nutzen sollten.
5. Pflege- und/oder Nachtserum mit guten Inhaltsstoffen benutzen.
6. Am besten vor 23:00 Uhr zu Bett gehen, denn um 23:00 Uhr ist bereits die Zellerneuerung für Haare, Nägel und Hauterneuerung auf Hochtouren - dafür sollten Sie schon gut vorbereitet und gereinigt im Bett liegen.
7. Bettwaren wie Kissen, Zudecke, Nachtwäsche regelmässig wechseln. Nachtwäsche 2x in der Woche, Bettwäsche alle 2 Wochen.
8. Temperaturschwankungen mag unsere Haut nicht, deshalb Zugluft meiden - also 16-18 Grad (Fenster zu).
9. Ausreichend schlafen. 6-8 Stunden sind gut für Immunsystem, Haut, Haare, Stoffwechsel, Stress, Verdauung, Hormone u.v.m.
10. Morgens das Gesicht mit kühlem Wasser nach oder beim Duschen spülen - das schliesst die Poren.

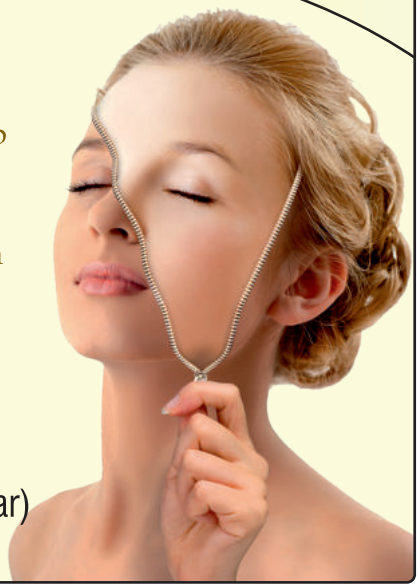
Medical & Beauty

MH Cosmetics

Maren Hustan

622 571 730

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



Plaza de Figuera Nº 1
Urb. El Raso
(Campo de Guardamar)

Hier könnte Ihre Werbung stehen!!!

711 029 657

Teil in der Netzhaut Garten-gemüse		Herzens-dame Mehrzahl-artikel		Zustim-mung		kirchlicher Ehrentitel Oberbür-germeister		Schall-trichter geizen		Prüfungs-ergebnis
				Flaschen-verschluss Abkürzung Sekunde						
Baustoff größte Provinz Kanadas					Zahlen-lotto Bleich-mittel					
						Dienst-grad Marine Lippenlaut				
Bündnis		Schlinge Geschoss-durch-messer								
				Wurfseil freund-licher Hinweis						Primzahl
bringt Haare in Form	Luftsauer-stoff früher						open .... Helden-erzählung			
			Indoger-manen auf-brausend						Brillen-fachmann	
Schaf-hüter Wein-pflanze					Atem-stillstand dreist, flott					
				Toilette Katzen-rasse				KFZ Pinneberg die Besten		
Singvogel eitler Selbstbe-wunderer						Garnitur Depot, Speicher				Bindewort
							Augenteil Eisenbahn fahrzeug			
alte Bezeich-nung Schwieger sohn		Kirchen-gebäude KFZ Darmstadt								
					Wasser-tiefe messen					
durch-gekocht				Karten-spiel spielen						

AKROPOLIS

RESTAURANTE

COCINA GRIEGA

MENU

(+34) 602 696 869

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

Costa Journal

CALENDARIO CON

Enero			Febrero			Marzo			Abril			Mayo			Junio		
1	L		1	J		1	V		1	L		1	M		1	S	
2	M		2	V		2	S		2	M		2	J		2	D	
3	M		3	S		3	D		3	M		3	V		3	L	
4	J		4	D		4	L		4	J		4	S		4	M	
5	V		5	L		5	M		5	V		5	D		5	M	
6	S		6	M		6	M		6	S		6	L		6	J	
7	D		7	M		7	J		7	D		7	M		7	V	
8	L		8	J		8	V		8	L		8	M		8	S	
9	M		9	V		9	S		9	M		9	J		9	D	
10	M		10	S		10	D		10	M		10	V		10	L	
11	J		11	D		11	L		11	J		11	S		11	M	
12	V		12	L		12	M		12	V		12	D		12	M	
13	S		13	M		13	M		13	S		13	L		13	J	
14	D		14	M		14	J		14	D		14	M		14	V	
15	L		15	J		15	V		15	L		15	M		15	S	
16	M		16	V		16	S		16	M		16	J		16	D	
17	M		17	S		17	D		17	M		17	V		17	L	
18	J		18	D		18	L		18	J		18	S		18	M	
19	V		19	L		19	M		19	V		19	D		19	M	
20	S		20	M		20	M		20	S		20	L		20	J	
21	D		21	M		21	J		21	D		21	M		21	V	
22	L		22	J		22	V		22	L		22	M		22	S	
23	M		23	V		23	S		23	M		23	J		23	D	
24	M		24	S		24	D		24	M		24	V		24	L	
25	J		25	D		25	L		25	J		25	S		25	M	
26	V		26	L		26	M		26	V		26	D		26	M	
27	S		27	M		27	M		27	S		27	L		27	J	
28	D		28	M		28	J		28	D		28	M		28	V	
29	L		29	J		29	V		29	L		29	M		29	S	
30	M					30	S		30	M		30	J		30	D	
31	M					31	D					31	V				

1. Año Nuevo
6. Epifanía del Seño

19. San José
29. Viernes Santo

1. Lunes de Pascua

1. Fiesta del Trabajo

24. San Juan

FESTIVOS DE VALENCIA 2024

Julio			Agosto			Septiembre			Octubre			Noviembre			Diciembre		
1	L		1	J		1	D		1	M		1	V		1	D	
2	M		2	V		2	L		2	M		2	S		2	L	
3	M		3	S		3	M		3	J		3	D		3	M	
4	J		4	D		4	M		4	V		4	L		4	M	
5	V		5	L		5	J		5	S		5	M		5	J	
6	S		6	M		6	V		6	D		6	M		6	V	
7	D		7	M		7	S		7	L		7	J		7	S	
8	L		8	J		8	D		8	M		8	V		8	D	
9	M		9	V		9	L		9	M		9	S		9	L	
10	M		10	S		10	M		10	J		10	D		10	M	
11	J		11	D		11	M		11	V		11	L		11	M	
12	V		12	L		12	J		12	S		12	M		12	J	
13	S		13	M		13	V		13	D		13	M		13	V	
14	D		14	M		14	S		14	L		14	J		14	S	
15	L		15	J		15	D		15	M		15	V		15	D	
16	M		16	V		16	L		16	M		16	S		16	L	
17	M		17	S		17	M		17	J		17	D		17	M	
18	J		18	D		18	M		18	V		18	L		18	M	
19	V		19	L		19	J		19	S		19	M		19	J	
20	S		20	M		20	V		20	D		20	M		20	V	
21	D		21	M		21	S		21	L		21	J		21	S	
22	L		22	J		22	D		22	M		22	V		22	D	
23	M		23	V		23	L		23	M		23	S		23	L	
24	M		24	S		24	M		24	J		24	D		24	M	
25	J		25	D		25	M		25	V		25	L		25	M	
26	V		26	L		26	J		26	S		26	M		26	J	
27	S		27	M		27	V		27	D		27	M		27	V	
28	D		28	M		28	S		28	L		28	J		28	S	
29	L		29	J		29	D		29	M		29	V		29	D	
30	M		30	V		30	L		30	M		30	S		30	L	
31	M		31	S					31	J					31	M	

15. Asunción de la Virgen

9. Día de la Comunitat Valenciana
12. Fiesta Nacional de España

1. Todos los Santos

6. Día de la Constitución Española
25. Natividad del Seño

Clubs und Vereine

CF DeBassus
Deutschsprachiger Fußball Club des Brauerei-Restaurantes De Bassus
Kontakt: Hr. Dietmar Retz | Tel.: 617 514 510 | retzdietmar@yahoo.es | www.cf-debassus.es

Club Crisol
Internationale Gruppe von Rentnern und Pensionären an der Costa Blanca
Kontakt: Fr. José Luts | vicepresidenta@clubcrisol.es | www.clubcrisol.es

Computer Club International
Deutschsprachiger Computer Club an der Costa Blanca Süd
Kontakt: Hr. Michael Allhoff | vorstand@cci-torrevieja.eu | www.cci-torrevieja.eu

Deutscher Golf Club Costa Blanca
Golfen mit Gleichsprachigen auf allen Golfplätzen zwischen Alicante und Murcia
Kontakt: 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

---

Falken Tours

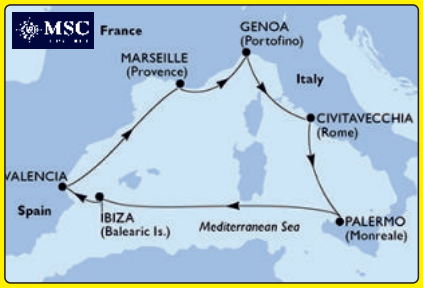
REISEBÜRO TRAVEL AGENCY AGENCIA DE VIAJES

La Zenia:
Avda. De la Playa 1,
03189 Orihuela Costa
Tel.: 966730151
Whatsapp: 711 088 239

La Marina:
Calle Mar Baltico 8,
03177 San Fulgencio
Tel.: 966790004
Whatsapp: 622 045 993

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 9.30-16 Uhr
Sa: 10-13 Uhr

2024 - 8 Tage Mittelmeerkreuzfahrt MSC Seaside ab Valencia



Termine und Preise:

02. Mai ..... ab 833€*
30. Mai ..... ab 883€*
15. Aug ..... ab 1.299€*
22. Aug ..... ab 1.199€*
26. Sep ..... ab 883€*
03. Okt ..... ab 883€*
17. Okt ..... ab 833€*

*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.

2024 - 8 Tage Mittelmeerkreuzfahrt MSC Fantasia ab Valencia

Termine und Preise:

18. Mai ..... ab 959€*
17. Aug ... ab 1.299€*
05. Okt ..... ab 959€*

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

2024 - 11 Tage Mittelmeerkreuzfahrt MSC Orchestra ab Alicante

Termine und Preise:

01. Mai ..... ab 1.419€*
20. Juni ..... ab 1.509€*
28. Sep ..... ab 1.409€*
08. Okt ..... ab 1.469€*
18. Okt ..... ab 1.469€*

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

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

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

Innen	ab 17.431€
Balkon Fantastica BM1	ab 23.351€

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

Rätselspaß: Nicht nur für Profis

KNOBELAUFGABEN

Im Supermarkt

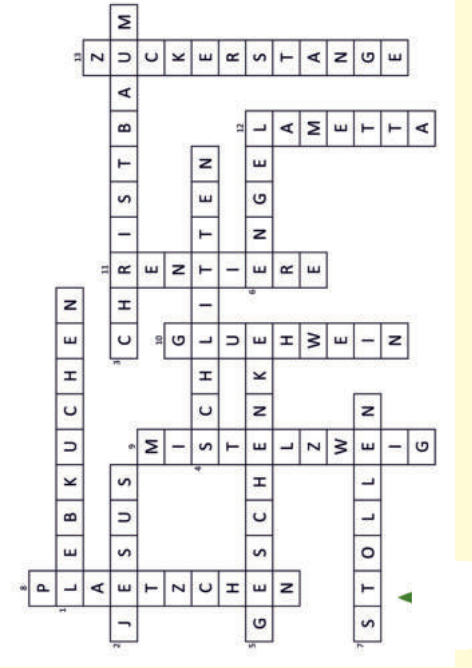
Ein Junge kauft in einem Supermarkt eine große Tüte Popcorn und ein Päckchen Kaugummi. An der Kasse zahlt er für beide Produkte 5.- Euro. Die Popcorntüte kostet 4.- Euro mehr als die Kaugummis.
Wie viel kostet das Kaugummipäckchen?

Lösung: Tüte Popcorn = 4,50 Euro, Päckchen Kaugummi = 0,50 Euro

Die Hand

Welchen Körperteil, an deinem eigenen Körper, kannst du mit deiner rechten Hand niemals berühren?

Lösung: Den rechten Ellbogen



SUDOKU

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

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

Bar-Restaurant

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

Öffnungszeiten: Montag - Samstag
16 Uhr bis Ende
Küche: 17.30 - 21.30 Uhr
Küche Dienstags geschlossen
Happy Hour: 16.00 - 18.00 Uhr

Montag + Donnerstag
Schnitzeltag mit Pommes und Salat — 8,90€

Freitag Fisch & Chips
mit Pommes und Salat — 8,90€

3 Gänge Menü
10,90 - 12,90 €

Mona Nowak

PITCH & PINT

M&D

Medien- und Dienstleistungsservice

Ole Janssen

(+49) 1724212734
(+34) 711029657

Wir erstellen für Sie:

- Visitenkarten
- Flyer & Prospekte
- Firmenlogos
- Broschüren
- Prof. Webseiten
- u.vm.

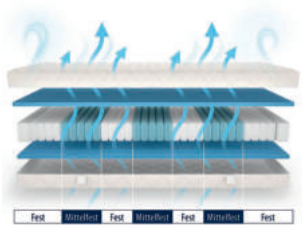
Alles aus einer Hand

Jekatex
bedding & more

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

JEKATEX BEDDING & MORE
BETTWAREN, MATRATZEN, NACKENKISSEN UND SCHLAFZUBEHÖR.

Nackenstützkissen Sleepy
49,99 €



Taschenfederkernmatratze RIO
Standardmaß 149,00 €

4-Jahresbett - Hohenstein
Standardmaß 35,00 €

WIR LIEFERN DIREKT NACH SPANIEN - OHNE AUFPREIS!
WWW.JEKATEXHOME.DE

Rituale zelebrieren

Feste Rituale stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl in einer Partnerschaft und sorgen für ein stabiles Fundament. Die gemeinsamen Gewohnheiten müssen nichts Besonderes sein – ein Abendspaziergang zu zweit, eine Tasse Tee am Nachmittag oder der Wochenendeinkauf mit anschliessendem Kochen schaffen das ideale Umfeld, um sich auszutauschen und herauszufinden, was den anderen beschäftigt. Denn letztlich lautet eines der grossen Geheimnisse einer glücklichen Beziehung: Sich füreinander Zeit zu nehmen.

So bleibt die Liebe frisch

In Ihrer Beziehung läuft es gerade nicht rund? Das ist normal – früher oder später schleicht sich in jede Partnerschaft der Alltag ein. Lassen Sie sich von fünf Tipps inspirieren!

Happy Family?

Wenn kleine Kinder im Spiel sind, ist es besonders schwierig, die Beziehung lebendig zu erhalten. Klar, wenn der Alltag aus Windeln, Kita und Schlafdefizit besteht. Romantische Abende müssen geplant werden – wenn der Babysitter kurzfristig absagt oder ein Kind krank wird. Hier heisst es: Legen Sie umso mehr Wert auf die kleinen Gesten –zum Beispiel eine kleine Nachricht zwischendurch Wie „Ich denke an Dich" oder dem anderen den Lieblings-Nachtisch mitzubringen. Auch Kreativität ist gefragt. Sie sind abends immer viel zu müde, um noch Zeit mit dem Partner oder der Partnerin zu verbringen? Verständlich! Wie wäre es dann mit einem Frühstück zu zweit, wenn die Kinder in Schule oder Kita sind?
Versuchen Sie, so oft wie möglich, zu zweit dem Alltag zu entkommen – und gemeinsam ohne Kind (er) etwas zu erleben!

Freiräume lassen

Egal, ob Hobby, Sport oder Freizeitaktivitäten: Manche Paare gibt es nur im Zweierpack. Dabei wirkt es sich durchaus positiv auf die Beziehung aus, wenn Sie nicht jede Minute gemeinsam verbringen. Denn: Zu viel Nähe kann auf die Dauer erdrücken – und schliesslich darf und sollte man auch in einer Beziehung seine Individualität bewahren. Verschiedene Interessen und eigene Freundschaften zu haben, ist sogar bereichernd für die Partnerschaft – das schafft Gesprächsstoff und gibt Raum, sich auch mal zu vermissen.

Wertschätzen statt meckern!

Niemand ist perfekt – natürlich auch der Partner oder die Partnerin nicht. So gibt es in jeder Beziehung immer kleine Dinge, die uns stören. Zum Beispiel: Er lässt seine Socken überall herumliegen, sie vergisst ständig Termine, er sagt nicht Bescheid, wenn die Marmelade alle ist, sie macht dauernd Überstunden… Das Problem ist nur: Wenn wir ständig aneinander herummeckern, machen wir damit nichts besser. Der Partner oder die Partnerin wird diese für uns „negativen" Eigenschaften höchstwahrscheinlich nicht ablegen.
Im Gegenteil: Nörgelt jemand ständig an einem herum, schaltet man auf Abwehr und Gegenangriff – das Ganze artet im schlimmsten Fall in einen Konflikt aus. So haben wir die Wahl: Weiter meckern oder die Schwächen des anderen so gut wie es geht akzeptieren, uns mehr auf die vielen guten Aspekte konzentrieren und dem Partner in einem ruhigen, entspannten Moment sagen, was einen stört.

- ***Optimieren Sie den Partner nicht***
- ***Bei Streit die Wörter „immer" und „nie" vermeiden***
- ***·Über Bedürfnisse offen und rechtzeitig sprechen***
- ***·Den Partner nie vor anderen blossstellen oder schlechtmachen***
- ***·Ehrlich zueinander sein***
- ***·Den Partner öfter loben als kritisieren***
- ***·Sich öfter küssen – vor allem aber bei Begrüssung und Abschied***

Andere Paare, andere Sitten

Die Nachbarn streiten sich nie. Ein befreundetes Paar erneuert alle paar Jahre sein Eheversprechen mit einer romantischen Feier am Strand. Und die Kollegin bekommt morgens von ihrem Mann den Kaffee ans Bett gebracht… Da könnte man neidisch werden, oder? Besser nicht! Vergleichen Sie Ihre Beziehung nicht mit anderen. Denn erstens sehen Sie nur einen kleinen Ausschnitt von anderen, zweitens ist jede Partnerschaft einzigartig. Dazu kommt: Mit Sicherheit haben sowohl die Nachbarn als auch die Bekannten ihre eigenen Probleme. Besser, Sie konzentrieren sich auf Ihre eigene Partnerschaft.

Lustiges: Lachen ist gesund

Auf der Jagd

Zwei Jäger gehen auf die Jagd und wandern durch den Wald. Plötzlich greift sich der eine an die Kehle und stürzt zu Boden. Der andere Jäger gerät in Panik und ruft den Notarzt an: „Ich glaube, mein Freund ist tot, was jetzt?" Der Arzt sagt: „Beruhigen Sie sich! Zunächst einmal müssen Sie sichergehen, dass Ihr Freund wirklich tot ist." Kurze Pause, dann ein Schuss. Dann kommt er wieder ans Telefon. „OK, erledigt, und was jetzt?"

Der Anwalt

Der Angeklagte zu seinem Rechtsanwalt: «Wenn ich mit einem halben Jahr davonkomme, kriegen Sie 10000 Euro von mir». Nach dem Prozess meint der Anwalt: «Das war ein hartes Stück Arbeit, die wollten Sie doch glatt freisprechen».

Diät

Sagt ein Mann zu seinem Freund: „Meine Frau macht eine dreiwöchige Diät."
„Und wie viel hat sie schon verloren?"
„Zwei Wochen."

Im Flugzeug

Ein Starlet sitzt während eines Langstreckenfluges neben einem Rechtsanwalt. Sie will unbedingt ihren Schönheitsschlaf halten, doch der Rechtsanwalt hält sie vom Schlafen ab. „Lassen Sie uns ein Spiel mit Fragen zum Allgemeinwissen spielen", schlägt er vor.
Das Starlet ignoriert ihn. „Wir machen es ein bisschen interessanter", sagt er. „Wenn ich eine falsche Antwort gebe, zahle ich Ihnen 50 Dollar. Antworten Sie falsch, schulden Sie mir fünf Dollar."
Sie ist einverstanden. Der Anwalt fängt an. „Wie groß ist die Entfernung zwischen Erde und Mond?"
Das Starlet gibt dem Rechtsanwalt fünf Dollar. Dann ist sie dran. „Was geht den Berg auf drei Beinen hoch und kommt auf vier Beinen runter?"
Der Rechtsanwalt hat nicht die leiseste Ahnung. Er sucht im Internet, blättert durch seine Taschenenzyklopädie und schickt jedem Wissenschaftler in seinem Adressbuch eine SMS. Ohne Erfolg. Stunden später weckt er das Starlet, gibt ihr 50 Dollar und fragt: „Also, was ist es?"
Ohne ein Wort gibt sie ihm fünf Dollar, dreht sich um und schläft weiter.

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

MASIMO
HOME SERVICE

IHR HAUS ▪ IHRE GÄSTE ▪ UNSER ANLIEGEN

MALERARBEITEN VOM FACH ▪ HAUSMEISTERSERVICE
IMMOBILIENVERWALTUNG

- Sie suchen eine **Betreuung für Ihr Haus?**
- Sie **haben wechselnde Feriengäste** und es muss sich um alles gekümmert werden?
- Sie **benötigen einen Handwerker**, haben ähnliche Anliegen oder brauchen Unterstützung?
- Ihre Immobilie braucht mal einen **neuen Innenanstrich?**

Wir übernehmen das gern für Sie!

Kontaktieren Sie uns und wir melden uns schnellstmöglich zurück.

Ansprechpartnerin Simone Berlin

+49 171 23 00 513 +34 643 27 66 11
masimo.homeservice@gmail.com

MASIMO Home Service **Geschäftsführer - Mattias Klatt**
+49 152 241 960 74

In Sun Properties Spain

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

www.insunproperties.com
info@insunproperties.com

966 765 827
699 416 424
626 391 587

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

Ihr Deutschsprachiges Immobilienbüro an der Costa Blanca Süd - Orihuela Costa

Unsere belgischen, skandinavischen und englischen Kunden suchen IHRE Immobilie

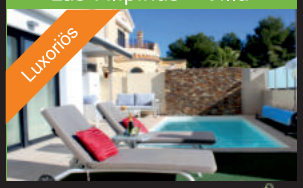
Das Österreichische Familienunternehmen ist eine internationale Immobilienagentur, die über eine grosse Auswahl an attraktiven Objekten verfügt – von Ciudad Quesada bis San Pedro, mit Fokus auf Orihuela Costa.
Aufgrund der 24-jährigen Kooperation mit internationalen Agenten und Werbung auf zahlreichen Immobilienportalen verfügen wir über ein internationales Kunden Klientel. In Sun Properties legt Wert auf erstklassigen Kundenservice, professionelle und freundliche Beratung. Durch die 24-jährige Berufserfahrung und einer Rechtsabteilung im eigenen Büro, können die Österreicherinnen kompetente Auskunft in steuerrechtlichen Fragen geben bei:

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

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

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

Las Filipinas - Villa



Ref 10662 335.000 € 4 4

Las Filipinas - Aparmtent

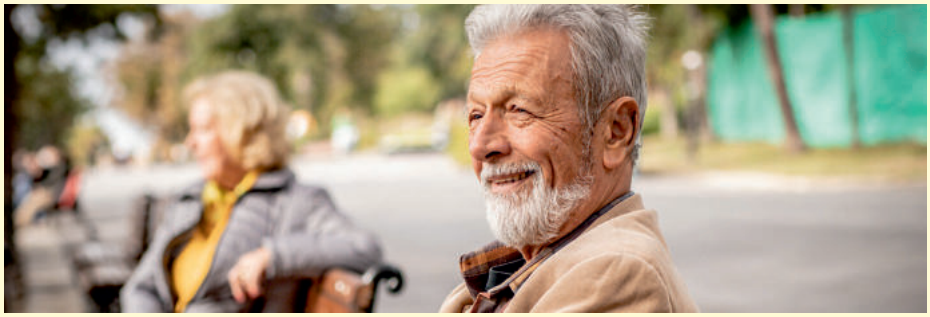
Ref 9881 184.000 € 2 1

Villamartin – Bungalow

Ref 11698 139.900 € 2 1

Darmträgheit und Verdauungsprobleme

Die meisten Menschen kennen das Problem: Manchmal gerät die Verdauung ins Stocken. Mit steigendem Lebensalter nimmt die Neigung zur Verstopfung weiter zu. Was Sie tun können, damit Ihr Darm wieder besser arbeitet.



Die Verdauung verändert sich im Alter

Wenn Ihnen Verdauungsprobleme zu schaffen machen, sind Sie damit nicht alleine. Etwa 10 bis 15 Prozent der Erwachsenen leiden unter gelegentlicher oder chronischer Verstopfung. Ältere Menschen sind häufiger betroffen als jüngere. Die Ursachen hierfür sind vielfältig.

Mit zunehmendem Alter vermindert sich zum Beispiel die Magendehnung. Dies führt dazu, dass ältere Menschen schneller satt sind und deswegen häufiger kleine Portionen essen. Weil sich die Magenschleimhaut verändert, können einige Vitamine und Mineralstoffe nicht mehr so gut aufgenommen werden. Der Magen entleert sich außerdem später. Da mit zunehmendem Alter die Muskelkraft der Organe abnimmt, ist die Darmbewegung zusätzlich verlangsamt. Meist bewegen sich Senioren weniger als in jungen Jahren: Das fördert den Muskelabbau und verlangsamt den Stoffwechsel weiter. Verstopfung und Völlegefühl schmälern wiederum die Lust am Essen.

Es gibt weitere Risikofaktoren, die eine Verstopfung begünstigen:

- zu wenig Flüssigkeitszufuhr
- ballaststoffarme Ernährung
- Medikamenteneinnahme (zum Beispiel Schmerzmittel, Antidepressiva, Eisenpräparate)
- Hämorrhoiden, Fissuren
- Divertikulose (Ausstülpungen der Darmwand)
- Zurückhalten des Stuhls (zum Beispiel wegen mangelnder Privatsphäre in Pflegeheimen)
- Missbrauch von Abführmitteln

Die effektivsten Tipps gegen Verstopfung

Besonders wichtig, um gegen die Darmträgheit anzugehen: Flüssigkeit. Der Darm benötigt diese für den Verdauungsprozess. Im Alter neigen viele Menschen dazu, wenig zu trinken, weil das Durstgefühl verringert ist. Achten Sie deswegen besonders darauf, mindestens 1,3 Liter Flüssigkeit am Tag zu sich nehmen. Stellen Sie sich am besten immer eine Wasserkaraffe oder Teekanne in Ihre Nähe, um das Trinken nicht zu vergessen. Bei Hitze, trockener Luft, nach dem Sport und bei Durchfall oder Fieber sollte die Trinkmenge deutlich höher sein. Achtung: ausgenommen sind Menschen mit Erkrankungen von beispielsweise Herz oder Niere. Hier empfiehlt der Arzt oder die Ärztin manchmal sogar eine Trinkmengenbeschränkung.

Effektiv gegen Verstopfung hilft außerdem, vermehrt Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffanteil zu sich zu nehmen. Das sind beispielsweise Vollkornprodukte, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Nüsse, Obst, Gemüse und Trockenfrüchte. Bei Vollkornprodukten sollte eine Gewöhnungsphase stattfinden: Wer sie zuvor selten gegessen hat, sollte die Menge nur langsam erhöhen und die Zufuhr über den Tag hinweg verteilen. Sonst können sie Blähungen auslösen. Nehmen Sie sich außerdem ausreichend Zeit zum Essen und kauen Sie langsam. Die Verdauung verbessert sich durch die erhöhte Ballaststoffzufuhr allerdings nur, wenn ausreichend Flüssigkeit zugeführt wird.

Versuchen Sie sich mehr zu bewegen

Körperliche Aktivität stärkt den Körper in vielerlei Hinsicht, sie sorgt aber auch dafür, dass die Verdauung angeregt wird. Wer sich wenig bewegt, kämpft deswegen oft mit Verstopfung. Hier kann schon etwas mehr Bewegung im Alltag viel bewirken. Machen Sie etwa regelmäßig Spaziergänge, nehmen mehr Wege oder Teilstrecken im Alltag zu Fuß und ziehen Sie die Treppe dem Aufzug vor. Auch gut für Ihre Verdauung ist es, wenn Sie zusätzlich Sport treiben. Vor allem Ausdauersportarten wie Radfahren, Wandern, Walken oder altersgerechte Gymnastik bieten sich für Senioren an.

U Clinic

DENTAL & FACIAL AESTHETICS

ÄNDERN SIE IHR LÄCHELN AN **EINEM TAG**

Bei vielen Patienten finden wir Situationen vor, in denen ein oder mehrere Zähne durch Implantate ersetzt werden müssen. Die Sofortbelastung oder **"Zähne an einem Tag"** Behandlung stellt **die verlorene Ästhetik und Funktion für unsere Patienten wieder her und gibt ihnen in einer einzigen Sitzung Lebensqualität, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und soziales Leben zurück.**

Um **diese Behandlung zu beginnen**, ist eine sehr ausführliche digitale Planung erforderlich, bei der Röntgenaufnahmen, CT-Scans, virtuelle 3D-Modelle, ein digitales Design des Lächelns und Fotos verwendet werden, die es uns ermöglichen, sehr genaue Lösungen anzubieten. Auf diese Weise können wir beschädigte Zähne in einer einzigen Sitzung durch Implantate und Kronen ersetzen. Auf diese Weise erhalten unsere Patienten ihre Ästhetik und Funktion zurück und sparen Zeit und die Anzahl der Besuche. Unser Ziel ist es, **ihr Lächeln, ihr Selbstvertrauen und ihr soziales Leben schnell und sicher wiederherzustellen und ihnen das Leben zu erleichtern.**

+34 675 77 55 18

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

@ucliniclazenia

www.ucliniclazenia.com

MADE FOR U

Wo kann man Weihnachten in Spanien verbringen?

Spanien ist zwar traditionell eher ein Reiseziel für Sonne und Strand, aber auch zu Weihnachten ist das Land einen Besuch wert. Weihnachten steht vor der Tür und in Spanien können Sie ein paar der schönsten Weihnachtstraditionen der Welt erleben. Dazu gehören beeindruckende Weihnachtsbeleuchtung, Musik, live aufgeführte Krippenspiele, wunderbares Essen und jede Menge Weihnachtsstimmung.

Was kann man in Spanien an Weihnachten unternehmen? Natürlich die Weihnachtsbeleuchtung ansehen! Eine der schönsten Weihnachtsstädte Spaniens ist Vigo, und wenn Sie

sich in der Weihnachtszeit für diese Stadt in der nordspanischen Region Galizien entscheiden, sollten Sie unbedingt Ihre Sonnenbrille mitnehmen. Zu Weihnachten werden 30 Straßen der Stadt mit 10 Millionen Lichtern geschmückt. Das mag für eine Weihnachtsdekoration gewaltig erscheinen, doch der Bürgermeister von Vigo hat sich zum Ziel gesetzt, eine Lichtinstallation zu schaffen, die man vom Weltraum aus sehen kann.

Die Lichter von Vigo sind auf jeden Fall einen Besuch wert, und jedes Jahr verspricht die Stadt, etwas Neues und noch Ausgefalleneres zu bieten. Dazu gehören sogar Schneekanonen, die um den Weihnachtsmarkt herum platziert sind und während der Weihnachtszeit stündlich eine nahezu perfekte Schneelandschaft schaffen. Darüber hinaus gibt es Attraktionen für die ganze Familie, wie etwa einen riesigen Schneemann, eine Eisrampe, eine Eislaufbahn und ein Riesenrad, die sich sicher großer Beliebtheit erfreuen werden.

Wir machen uns für die Weihnachtsfeiertage auf den Weg in eine weitere der schönsten Städte Spaniens: Málaga. Die Stadt ist dank der spektakulären Weihnachtsbeleuchtung in der Calle Larios international bekannt geworden. Eine massive Bogenkonstruktion, welche die Hauptgeschäftsstraße der Stadt umgibt, bietet einen unglaublichen Anblick und zieht jedes Jahr Tausende von Touristen an.

In den letzten Jahren wurde die Weihnachtsbeleuchtung in Málaga noch erweitert, und im Jahr 2022 umfasst die Beleuchtung neben der Calle Larios zudem die Alameda Principal. Wenn Sie dieses Weihnachten in Málaga sind, sollten Sie auch die Live-Konzerte, Weihnachtsmärkte und weitere Veranstaltungen am Meer besuchen, um Weihnachten an der Costa del Sol in vollen Züge zu genießen.

Wenn Sie an Weihnachten nach Katalonien fahren, werden Sie mit Sicherheit einige der ungewöhnlichsten Weihnachtsbräuche Spaniens kennenlernen. Barcelona hat eine eigene, etwas ungewöhnliche Weihnachtsfigur: den „Caganer“, eine kuriose Persönlichkeit, die der Welt stolz ihren nackten Hintern zeigt.

Doch das ist nicht die einzige Besonderheit bei den Feierlichkeiten in der Stadt. Barcelona hat eine ganz eigene Art, die Straßen zu beleuchten, mit Dekorationen, die sogar tagsüber strahlen, da sie aus farbenfrohen Kristallen bestehen.

Bei den zahlreichen Aktivitäten, die rund um Weihnachtsmärkte und Veranstaltungen in der Stadt geboten werden, haben Sie die Qual der Wahl. Außerdem empfehlen wir Ihnen, sich die große Parade am 6. Januar anzusehen, die mit Festwagen, Tausenden von Schauspielern, Tänzern und riesigen Ballons aufwartet. All dies macht Barcelona zu einem der besten Orte, die man in Spanien während der Weihnachtszeit besuchen kann.

Ob Sie es glauben oder nicht, in Spanien schneit es, und es gibt mehrere Skigebiete, die für die ganze Familie geeignet sind. Wir empfehlen das Gebirge der Sierra Nevada. In der Weihnachtszeit können sich Wintersportler auf der Nachtstrecke El Río in der Sierra Nevada freuen. Rund um den Berg Mulhacén verlaufen etwa 3,5 Kilometer verschneiter Loipen, die perfekt für alle Abenteuerlustigen sind. Wenn genügend Schnee liegt, können Sie sich auch an der Maribelstrecke versuchen, die parallel zu El Río verläuft, aber einiges höher gelegen ist.

Abgesehen vom Wintersport werden auch Konzerte, Workshops für Kinder, Schnitzeljagden im Schnee und sogar eine Parade der Heiligen Drei Könige mit Feuerwerk geboten.

vento

KAUFEN SIE EINEN FERNSEHER SCHON AB 1€!

Kommen Sie zu unserer Auktion: 30. Dezember, 12 Uhr

UNSCHLAGBARE PREISE

RETRO-KOMBI

ORIGINAL PREIS 799€
JETZT 699€

RUSTIKALE KÜCHE 90 CM

ORIGINAL PREIS 689€
JETZT 599€

AMERIKANISCHES SCHWARZGLAS

ORIGINAL PREIS 779€
JETZT 689€

VINOTHEK 52 FLASCHEN 2 TEMPERATUREN

ORIGINAL PREIS 799€
JETZT 699€

SMART TV 55"

ORIGINAL PREIS 399€
JETZT 339€

968 198 440 Av. Doctor Artero Guirao, 14. San Pedro del Pinatar

Holen Sie sich einen Fernseher ab 1 Euro!!

Wie kann ich meine Wohnung auf den spanischen Winter vorbereiten?

Obwohl in Spanien das Klima an der Mittelmeerküste und auf den Inseln generell etwas milder als in Deutschland ist, kann im Winter kälter als in manchen Gegenden Deutschlands werden. Leider sind viele spanische Immobilien nicht so gut isoliert, wie man es aus Deutschland gewöhnt ist. Hier geben wir Ihnen einige Tipps, damit Sie in den kalten Jahreszeiten nicht frieren und gleichzeitig etwas Energie sparen können.

1. Fenster und Wärmedämmung überprüfen. Finden Sie heraus, an welchen Stellen der Wohnung am meisten Wärme entweicht. Sie sollten alle Risse oder Löcher ausbessern, durch die warme Luft aus dem Inneren entweichen und kalte Luft von außen eintreten kann. Zum Füllen der Lücken können Sie z. B. Silikon verwenden.

2. Bringen Sie Türdichtungen an. Um kleine Luftzüge zu vermeiden und eine effektivere Isolierung zu erreichen und somit eine angemessene Temperatur in allen Zimmern der Wohnung zu gewährleisten, befestigen Sie eine Türdichtung an der Unterseite Ihrer Wohnungstür. Dieser Trick ist so einfach wie und effektiv.

3. Wählen Sie ein geeignetes Heizsystem. Heutzutage werden in Spanien am häufigsten Durchlauferhitzer oder Klimaanlagen mit Wärmefunktion genutzt. Denken Sie daran, dass sowohl der Durchlauferhitzer als auch die Klimamaschine regelmäßig gewartet werden müssen. Sollten Sie darüber nachdenken, die bestehende Klimaanlage auszuwechseln oder eine neue zu installieren, müssen Sie sich bei der Eigentümergemeinschaft nach eventuell bestehenden Vorschriften bezüglich der Anbringung informieren. Sollten Sie zur Miete wohnen, wenden Sie sich an den Vermieter. Elektrische Heizkörper werden auch oft verwendet, wenn das Haus keinen Gasanschluss hat. Sie sind praktisch, da sie lediglich an eine Steckdose angeschlossen werden müssen. Darüber hinaus empfehlen wir, in jedem Raum programmierbare Thermostate zu installieren, damit nur die genutzten Räume beheizt werden.

4. Benutzen Sie die Heizkörper richtig. Vor der ersten Nutzung sollten Sie die Heizkörper entlüften, um die im Inneren angesammelte Luft zu evakuieren. Vermeiden Sie es, Heizkörper mit Gegenständen zu bedecken oder Möbel davor zu platzieren. Auf diese Weise nutzen Sie die Wärme, die Ihre Heizgeräte abgeben, optimal.

5. Halten Sie eine moderate Temperatur ein. Vermeiden Sie es, die Temperatur in Ihrer Wohnung zu stark anzuheben oder die Wohnung auskühlen zu lassen. Versuchen Sie, eine konstante Temperatur zu halten. Dies ist die beste Lösung für Ihr Zuhause und Ihre Tasche.

6. Bringen Sie Vorhänge an den Fenstern an – je dicker, desto besser. Vorhänge verringern den Wärmeverlust durch Fenster. Lassen Sie sie tagsüber offen, damit Sonnenlicht eindringen kann und schließen Sie sie bei Anbruch der Dämmerung.

7. Decken Sie die Böden mit Teppichen ab. Teppiche helfen auch, die Temperatur in Ihrem Haus konstant zu halten. Böden erzeugen viel Wärmeverlust in Wohnungen und es gibt keine bessere Art, diesen Effekt zu vermeiden und die Böden warm zu halten, als einen Teppich zu verlegen.

8. Zünden Sie den Schornstein an. Sollten Sie das Glück haben, einen Kamin zu Hause zu haben, zünden Sie ihn an! Es ist die romantischste und günstigste Art, Ihr Haus zu heizen. Denken Sie daran, ihn jeden Winter vor dem ersten Gebrauch zu reinigen und zu überprüfen.

9. Vergessen Sie nicht, regelmäßig zu lüften. Selbst wenn es draußen kalt ist, ist es sehr wichtig, dass Sie Ihr Haus jeden Tag lüften, um die Luft zu reinigen. 5 Minuten sind dabei völlig ausreichend.

Quelle: Internet

PADERBORN LIPPSTADT AIRPORT

RYANAIR FLIEGT AUCH IM WINTER WEITER AB NOVEMBER:

montags und freitags direkt von Paderborn nach Alicante

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

Wir machen's einfach.

Jetzt buchen unter:
www.ryanair.com

ALICANTE

JETZT AB 69 € BUCHEN

Märkte in Spanien: Nicht nur Obst und Gemüse

Schnäppchen, Souvenirs und Sonnenbrillen

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

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

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

Wochenmärkte

Montag
Santa Pola
San Pedro del Pinatar

Dienstag
Benijofar
Los Alcazares
Orihuela

Mittwoch
Guardamar
San Miguel de Salinas
Torre de la Horadada

Donnerstag
Rojales
San Fulgencio
Urb. la Marina

Freitag
Orihuela
Pilar la Horadada
Torrevieja

Samstag
Almoradi
Orihuela Costa
San Fulgencio

Sonntag
Guardamar
Los Montesinos
(Campo de Guardamar)

Lustiges

MEYER'S
Deutscher Supermarkt

Weihnachtsware eingetroffen!

Mehr als **1200** verschiedene Produkte.

festkochende Kartoffeln

Kohlrabi

Knollen-Sellerie

badische Zwiebeln

Deutsche Lebensmittel
original, frisch, günstig

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

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

LIEFERSERVICE REGIONAL

Sie bestellen, wir liefern!
www.meyersdeutschersupermarkt.de

Aus unserem Sortiment:

Marzipan Stollen ohne Rosinen 500g
4,59 €

Domino-Steine Zartbitter 125g
1,79 €

Keunecke Thüringer Bockwurst 5/650g
5,40 €

Coppenrath Gewürz Spekulatius 400g
2,34 €

Dallmayr Prodomo 500g
8,99 €

Halberstädter Landrotwurst 160g
2,66 €

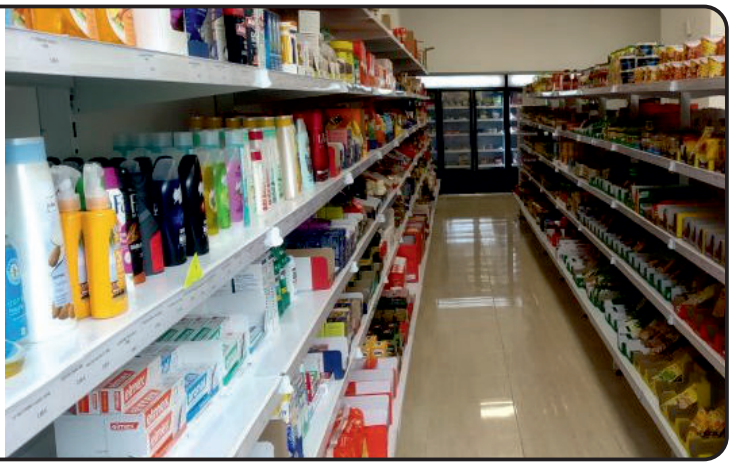
Coppenrath Lebk. **glutenfrei** 175g
2,99 €

Henglein Klossteig 750g
2,20 €

FH Fleischwurst im Ring 650g
3,99 €

Kosmetik-Produkte von Hildegard Braukmann

Frische Würste Mettenden, Krakauer und Bockwurste



!

Handy SIM-Karte

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

6,50 € im Monat*

alle Info's im Supermarkt

*Angebot für die ersten 3 Monate

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

Picasso
RESTAURANTE

Unsere Highlights für den Monat Dezember 2023

SPÄTZLE-TAG
Jeden Mittwoch ab 12 Uhr.
Original Allgäuer Käsespätzle
mit kleinem gemischten Salat.

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

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

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

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

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

Weihnachtsmenü
24,50 €

25.12. ab 13 Uhr
(nur mit Vorbestellung)

Vorspeise:
Broccolicreme Suppe oder Lachs Carpaccio oder
Weihnachtssalat
Hauptspeise:
Putenkeule mit Rotkohl und Knödel oder
Sauerbraten mit Spätzle und Gemüse oder
Lachsfilet mit Spinat, Kroketten und Salat
Nachspeise:
Kaffee, warmer Apfelstrudel mit Vanillesosse oder
Hausgemachter Kuchen

inkl. 1 Glas Weihnachtspunsch oder Sekt

Öffnungszeiten während der Feiertage:
24.12. 12-17 Uhr
25.12. 13-21 Uhr
26.12. geschlossen
31.12. 12-17 Uhr

Wir wünschen allen unseren Kunden ein fröhliches Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr!