Ihr deutsches Magazin an der Costa Blanca

Costa Journal

Ausgabe Nr. 04 / Januar 2024

gratis

Ein guter Zahnarzt
Woran erkennen Sie einen guten Zahnarzt?

Patientenverfügung in Spanien
Vorsorge für einen würdevollen Ernstfall

Handball-EM 2024
Vom 10. bis 28. Januar in Deutschland

Rätselspass: Kreuzworträtsel und Sudoku

WWW.COSTAJOURNAL.DE

Wir sprechen:

Wir sind Zahnärzte für die ganze Familie. Unser multidisziplinäres Team bietet koordinierte Lösungen von den einfachsten bis zu den komplexesten Fällen, die eine gemeinsame Diagnose und Behandlung mehrerer Fachrichtungen erfordern.

Zahnbehandlungen

- Implantologie
- Wurzelkanalbehandlungen
- Kieferorthopädie- Invisalign- Brackets- Zahnspangen
- Kinderzahnärzte
- Parodontosebehandlung
- Zahnfleischtransplantationen
- Bruxismus
- Botoxbehandlungen
- Prothesen auf Implantaten oder gestützten Zähnen
- Apnoeschienen
- Zahnaufhellung
- ästhetische Komposite
- Veneers, Brücken, Kronen, Inlay, Overlay
- 3D Scanner
- Intraoral Scanner

Mo – Fr: 09:00 – 17:00 Uhr, Sa und So geschlossen.

Clínica Dental Gilabert
C/Malaquita 1 bajo 4-5. CC Costa Zenia
03189, La Zenia, Orihuela Costa

Tel: +34966730122
WhatsApp: +34626503690
info@clinicagilabert.com
www.clinicagilabert.com

Klug Heizen

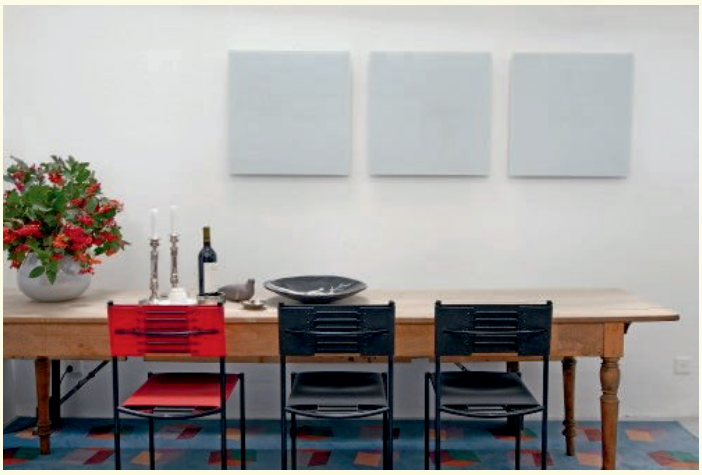
nachhaltig, umweltfreundlich

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.

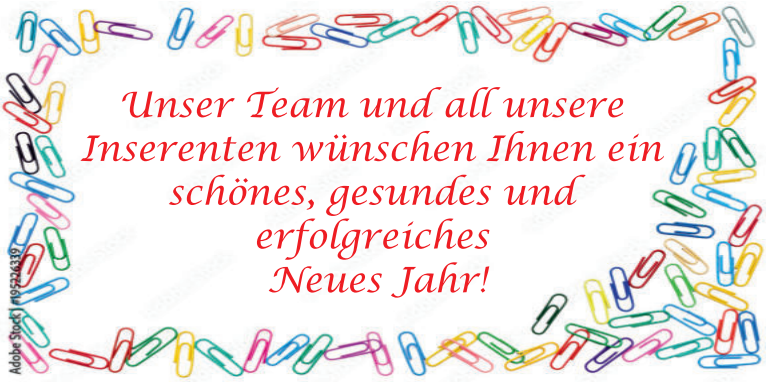


Der Gebietsvertreter Til Schoeps besucht Sie gerne bei Ihnen zu Hause und berät Sie. Erreichbar ist er unter Tel.675 586 790 oder Email: tilschoeps@gmail.com

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
Gesundheit	Body Time	27
Elektrogeräte	Vento	31
Flughafen	Paderborn / Lippstadt	33
Friseur	Mona Lisa	11
Haustechnik	Multiservicio	11
	DAT	21
Heizung	OekoSwiss	3
Immobilien	Hahn Fürstenberg	5
	InSun Properties	27
Kosmetik, Schönheit	DraMo	7
	Maren Hustan	15
	Hair Studio Silvia	23
	Beauty & Nail Birgit	23
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
Rechtsanwalt	Euro-Abogados	15
Reisen	Falken Tours	21
Restaurant	Akropolis	17
	Bräustüberl	13
	Papillon	15
	Picasso	36
	Pitch & Pint	23
Service-Büro	Fischer	9
Steuerberater	Bismark	7
Transport	HusTrans	27
Versicherung	Fiatc Kaleja	7
	Göring	9, 13
Zahnarzt	U Clinic	29
	Clinica Dental Gilabert	2

Texte / Artikel

Grünkohl - wie ihn Mutter kochte
Seite 6

Ein guter Zahnarzt - Woran erkennen Sie einen guten Zahnarzt
Seite 8

Der Brillen Dschungel
Seite 10

Was tun bei Verlust und Trauer
Seite 12

Patientenverfügung in Spanien
Seite 24

4 Klassische Yoga Übungen
Seite 28

Handball EM in Deutschland
Seite 30

Märkte in der Region Valencia
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

HAHN-FÜRSTENBERG
INMOBILIARIA
seit 1995

Überlegen Sie zu verkaufen? - Wir beraten Sie gern

Top-Angebot des Monats

LA ZENIA
430.000 Euro

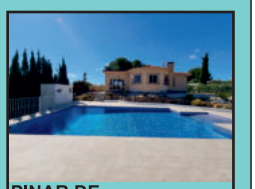
Freistehende ebenerdige Villa, 615m² Grundstück, 111m² Wohnfläche, 2 Schlafzimmer, 2 Badezimmer, möbliert, Heizung, Kamin, Klimaanlage, Wintergarten, privater Pool, Garage, gepflegter Garten.

Besuchen Sie uns im Büro in La Zenia

Kontakt
Mobil: 616 939 326
Telefon: 966 773 985
Fax: 966 730 430
Avenida España, nº 2, I-22
Res. Sal y Mar IV • La Zenia
03189 Orihuela Costa (Alicante)
webmaster@hf-immo.com
www.hf-immo.com

LA FLORIDA
Ebenerdiges Eckhaus mit Blick auf den Gem. Pool, 2 Schlafzimmer, Bad, möbliert, Heizung, Abstellraum, Wintergarten, großes Solarium, Carport, ruhig + zentral.
135.000 Euro

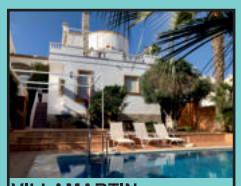
LA ZENIA
Großes Reihenhaus, 3 Schlafzimmer, Bad, Gäste-WC, separate Küche, überdachtes Patio, möbliert, 2 Terrassen, Solarium, Klima, Gem. Pool,
169.000 Euro



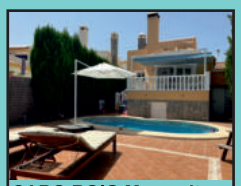
PINAR DE CAMPOVERDE
Freistehende ebenerdige Villa, 1.310m² Grundstück, 154m² Wohnfläche, 3 Schlafzimmer, 2 Badezimmer, Zentralheizung, Abstellraum, Garage, neuer großer Pool.
PREISREDUKTION!
349.000 Euro

Lassen Sie Ihren Traum wahr werden

Wir helfen Ihnen, die richtige Immobilien zu finden



VILLAMARTIN, Los Dolses
Freistehende Villa, 500m² GS, 3 Schlafz., 2 Badezimmer, Meerblick, Südlage, Zentralheizung, Klima, Kamin, möbl., Solarium, Carport, privater Pool, kompl. unterkellert, ausbaufähig als Wohnung.
PREISREDUKTION!
349.900 Euro



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

LA ZENIA Meerseite
Freistehende ebenerdige Villa, 600m² sehr privates Grundstück, 3 Schlafzimmer, 2 Badezimmer, Wintergarten, ruhig gelegen, schöner Pool, fußläufig zum schönen Strand.
NEUER PREIS!
517.000 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 VERBESSERN ORIENTACIÓN REFLEXIÓN COUNSELING ANALYSIEREN BESPRECHEN PSYCHOTHERAPY COPING STRATEGIES COACHING ZUHÖREN

CHEFKOCH.DE

Grünkohl, wie ihn Mutter kochte

In weiten Teilen Norddeutschlands hat sich Grünkohl als echtes Traditionsessen etabliert. Aber auch in den Niederlanden und in Skandinavien gehört das nährstoffreiche Gemüse fest auf die Speisekarte im Winter. Grünkohl wurden verschiedene Namen verpasst, denn jede Region hat ihre ganz eigene Bezeichnung: Krauskohl, Braunkohl, Winterkohl oder auch Friesenpalme.
Besonders in Bremen und im Oldenburger Land ist „Pinkel" die klassische Beilage der Wahl. Diese geräucherte Grützwurst bringt würzigen Geschmack an den Kohl. In den Regionen um Hannover, Hildesheim und Braunschweig wird das Gericht dagegen meist mit Bregenwurst gegessen. Beide Wurstspezialitäten werden typischerweise nur im Winter hergestellt und sind in anderen Regionen eher unüblich. Aber auch Beilagen wie Kasseler, frische Mettwurst, geräucherte Mettenden oder Speck werden zum Grünkohl gereicht.

Zutaten für 4 Personen

1,2 kg	Grünkohl, tiefgefroren
2	Zwiebel(n)
25 g	Gänseschmalz
½ l	Fleischbrühe, doppelt konzentrierte (Brühwürfel für 2,5 l Wasser in 1 l auflösen)
1 EL	Senf, mittelscharfer
4	Mettenden, geräucherte oder Kochwürste
250 g	Speck, geräucherter, gestreifter
4	Kasseler Kotelett(s)
	Haferflocken
	Salz und Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Arbeitszeit ca. 30 Minuten · Ruhezeit ca. 12 Stunden · Koch-/Backzeit ca. 3 Stunden · Gesamtzeit ca. 15,5 Stunden

Gänseschmalz in einem großen Topf erhitzen und die fein gewürfelten Zwiebeln darin anschwitzen. Gefrorenen Kohl dazugeben und ¾ Liter heiße Brühe angießen. Topf schließen und den Kohl bei geringer Hitze in ca. ½ Stunde auftauen.

Speck und 2 - 3 angepiekste Mettenden mit hineingeben. Topf verschließen und weiter bei geringer Hitze 2 Stunden nur ganz leicht kochen. Kohl hin und wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Kasseler Koteletts nicht mit zum Kohl geben, sie werden bei dem langen Garungsprozess trocken und hart. Nach 2 Stunden den Speck und die Mettwürste aus dem Kohl fischen und beiseite stellen.

Jetzt beginnt eine der schönsten Arbeiten beim Kochen, das Abschmecken! Salzen, pfeffern, den Senf und evtl. noch einen zerbröselten Brühwürfel in den Kohl rühren. Noch etwas Brühe nachgießen? Genascht werden kann jetzt, aber gegessen wird erst morgen. Deshalb den Topf mit nicht ganz geschlossenem Deckel zum Erkalten an einen kühlen Ort stellen.

Am anderen Tag den Kohl wieder erhitzen, dabei das gelegentliche Umrühren nicht vergessen. Wahrscheinlich wird die Konsistenz des Kohls etwas zu dünnflüssig sein, deshalb jetzt die Haferflocken einrühren und kurz mitkochen (hätte ich das gestern schon gemacht, müsste ich den Kohl ständig rühren, damit er nicht anbrennt). Wie viel, ob 2, 3 oder 5 Esslöffel voll muss man dabei selbst beurteilen. Wenn der Kohl fertig ist, soll er eine zwar sämige, aber keine dünnflüssige Konsistenz haben.

Fleisch und Würste in einen Topf geben und mit Brühe auffüllen, bis alles bedeckt ist. Erhitzen und ziehen, aber nicht kochen lassen. Optional die Würste anpieksen, um überschüssiges Fett auslaufen zu lassen. Auch die Kasseler Koteletts so erhitzen.
Pro Person rechne ich mindestens 1 Mettwurst und 1 Stück Speck oder Kassler.

Beilagen: Salzkartoffeln und/oder Bratkartoffeln aus Pellkartoffeln vom Vortag.
Getränk: Bier passt hier am besten (Gabiko wer mag, hinterher ab 18 J.)

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.

Kranken-Versicherung ab 34 € / Monat

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

Ein guter Zahnarzt
Woran erkennen Sie einen guten Zahnarzt?

An einer persönlichen Empfehlung

Wenn Sie auf der Suche nach einem guten Zahnarzt sind, können persönliche Empfehlungen durch Bekannte oder Freunden, die selbst gerne zu diesem Zahnarzt gehen weiterhelfen.

An der ersten Anamnese

Die Anamnese legt gleich beim ersten Termin einen wichtigen Grundstein: mittels eines Anamnesebogens werden Ihre Grunderkrankungen und Medikamente abgefragt. Ihr Zahnarzt sollte diese kennen und mit Ihnen darüber sprechen. Diese Informationen sind für ihn wichtig, um seine Behandlung anzupassen und eventuelle Wechselwirkungen zu kennen.

An einer einwandfreien Hygiene

Schon im Wartezimmer können Sie sich ein erstes Bild von der Sauberkeit der Praxis machen. Der Zahnarzt und sein Team muss entsprechende Arbeitskleidung tragen. Die Kleidung muss sauber aussehen. Bei der Arbeit sollte der Zahnarzt Handschuhe und Mundschutz tragen und diese wechseln sobald er den Raum verlässt oder mit etwas Unreinem in Berührung kommt.

An ausreichender Behandlungszeit

Ein guter Zahnarzt nimmt sich bei der Kontrolluntersuchung Zeit. Er zeigt Geduld und geht auf Ihre Sorgen und Bedürfnisse ein. Wenn der Patient Angst hat, ist viel Einfühlsamkeit und eine ruhige Ausstrahlung wichtig.Im Anschluss klärt er Sie ausführlich über den Befund auf und gibt eventuelle Vorschläge für die Verbesserung der häuslichen Mundhygiene. Falls er die Notwendigkeit einer Behandlung erkennt, so sollte er Sie in verständlicher Sprache darüber informieren. Sie müssen verstehen wo die Ursache liegt und worum es sich handelt.
Der Zahnarzt klärt Sie über verschiedene Therapiemöglichkeiten auf. Die endgültige Entscheidung liegt dann letztendlich bei Ihnen.

An der Vorsorge

Ein guter Zahnarzt ist stets darum bemüht, Erkrankungen vorzubeugen. Deshalb sollte er Sie über Mängel frühzeitig aufklären und Vorschläge zur Verbesserung geben. Vorliegende Defekte sollten schnell behandelt werden, um schlimmeres zu vermeiden.
Außerdem sollte die Zahnarztpraxis eine professionelle Zahnreinigung anbieten. Hier werden Zahnstein, Verfärbungen und Beläge entfernt, auch an Stellen, die für Sie nicht erreichbar sind. Sie dient wiederum der Prävention von Zahn- und Zahnfleischerkrankungen.

An der Aufklärung über Kosten

Falls bei einer Behandlung Kosten anfallen, müssen Sie vorher darüber informiert werden.
Beim Zahnersatz müssen Sie allerdings mit Kosten rechnen, wobei die sogenannte Regelversorgung angeboten werden muss. Grundsätzlich sollten die Preise transparent und nachvollziehbar sein.

(Nicht) an der modernen Technik

Wichtiger als eine beeindruckende Ausstattung der Praxis ist die Kompetenz und Erfahrung des Zahnarztes. NurModerne Hightech- Geräte garantieren keine erfolgreiche Behandlung, weshalb Sie Ihre Zahnarztwahl nicht davon abhängig machen sollten.

An der Nachkontrolle

Nach erfolgter Behandlung sorgt ein guter Zahnarzt weiterhin für Sie. Bei aufwändigen Therapien empfiehlt sich ein Kontrolltermin, um den Erfolg nochmals zu überprüfen.
Falls Sie noch nicht mit dem Ergebnis zufrieden sind, wird Sie ein guter Zahnarzt nachbehandeln und eine Lösung für Sie finden. Patienten, die zu regelmäßigen Nachkontrollen erscheinen, haben in der Regel eine bessere Mundgesundheit.

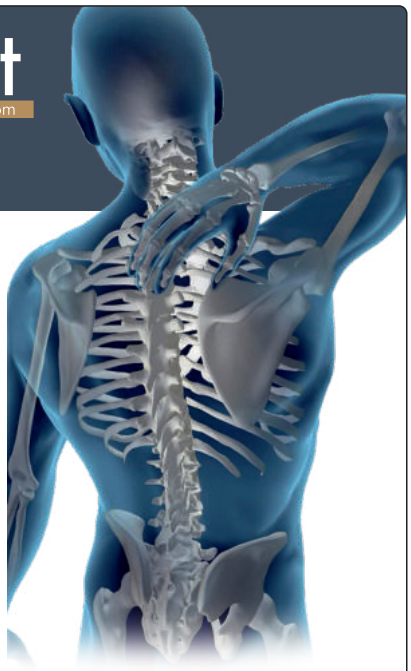
Ihr Team der Zahnarzt-Klinik Gilabert

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

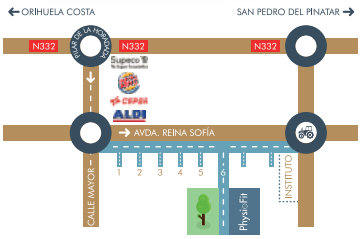
PhysioFit

www.costablancaphysio.com

Martin Zaic
Diplom-Physiotherapeut



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



PHYSIOTHERAPIE
Rehabilitation · Medizinische Fitness

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

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

MARTINA FISCHER
SERVICEBÜRO

Unser Weg - Unser Ziel

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

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

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

Autoversicherung ab 149 €

Vollkasko-Schutz

für Ihr Gebäude, Ihren Hausrat, Schmuck & Wertsachen

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

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**

Der Brillen-Dschungel

Heutzutage gibt es eine riesiges fast unüberschaubares Angebot an Optikketten, Werbung für Sparangebote und sogar die schnelle Brille online zu bestellen. Schier unüberschaubare Angebote und Versprechungen.
*Warum also zu **Optica Fischer**, ein seit 20 Jahren bestehendes Familienunternehmen?*
Weil für uns Brillen, nicht nur notwendiges Übel sondern ein Stück Lebensqualität sind. Davon sind wir hier bei Optica Fischer überzeugt und deshalb ist uns eine gute und vor allem ehrliche Beratung so wichtig.

Durch Jahrelange Erfahrung finden wir garantiert das Gestell das ihren Typ optimal unterstreicht und gleichzeitig den perfekten Tragekomfort bietet. Denn was nutzt ihnen eine Brille die ihnen zwar gut gefällt aber dauernd rutscht oder unangenehme Druckstellen hinterlasst?

Was ist mit Gläsern?

Die Marke ist das eine, gute Qualität ist wichtig. Daher arbeiten wir nur mit Namhaften Herstellern und sind sogar der einzige Optiker in der näheren Umgebung der **SEIKO** Gläser anbieten darf!
Aber wussten sie, das ihnen das beste Gleitsichtglas kein optimales Sehen ermöglicht wenn es nicht perfekt zentriert und individuell auf sie angepasst ist? Daher schon mal vorab gesagt: Finger weg von online Angeboten bei denen man sich die Gläser (angeblich) einfach selbst anzeichnen kann. (Pupillenabstand und Durchblickpunkt) Das ist schlichtweg nicht möglich, da immer Paralaxenfehler entstehen.

Wir sind ausgebildete Optiker/meister und haben modernste Technik um für sie das optimalste Ergebnis zu erzielen. So werden sämtliche Gleitsichtgläser mit dem Visioffice 2 von Essilor zentriert. Mit Visioffice kann der Augendrehpunkt – der Dreh und Angelpunkt für die Glasberechnung –erstmals exakt bestimmt und für die Berechnung der Brillenglaser berücksichtigt werden. Das ermöglicht eine zuvor unübertroffene Präzision in der Brillenglasanpassung. Für sie bedeutet das: Herausragendes Sehen ohne Anstrengung– auch nachts und in der Dämmerung sowie bestes Kontrastsehen. So können wir unseren Kunden höchste Qualität auf dem neuesten Stand der Technik garantieren.

Ist denn immer das teuerste Produkt das beste für mich?

Hier lautet die Antwort eindeutig nein! Auch dafür stehen wir bei **Optica Fischer:** eine immer ehrliche Beratung. Wir nehmen uns Zeit für sie, und das ist wichtiger als man meint. Vielleicht reicht beispielsweise eine einfache Lesebrille als Zusatz Brille um den sonst passionierten Gleitsichtbrillenträger noch glücklicher zu machen weil er es sich gerne auf dem Sofa gemütlich macht und liest.

Unser Ziel ist es, jedem Kunden die optimale Brille unter Berücksichtigung seiner speziellen Wünsche zu fertigen. Unsere Beratungsempfehlungen sind dabei am maximalen Nutzen für den Kunden ausgerichtet! Die optimale Brille ist folglich auch nicht die teuerste Brille, sondern diejenige, die bezüglich Fassungsauswahl, Brillenglasstärke, Sehvermögen und Anspruch des Kunden das beste Ergebnis liefert.

Sie werden überrascht sein.

Wir laden sie gerne zu uns ein um in angenehmer Atmosphäre das Optimum für sie zu finden!

Friseur-Salon

MONA Lisa

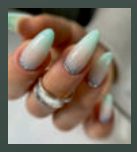
Anja

(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

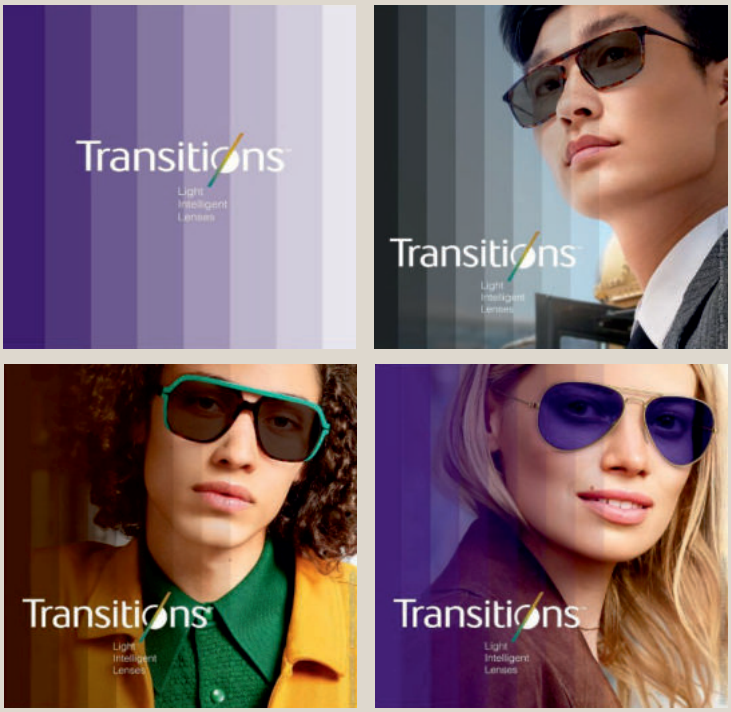
Finca el Garbanzuelo 2
03186 Torrevieja
Los Balcones

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

Was tun bei Verlust und Trauer?

Wenn die Traurigkeit über einen Verlust nicht aufhört...

Der Verlust einer geliebten Person gehört zu den schwierigsten Situationen im Leben und die richtige Trauerarbeit sollte nicht vernachlässigt werden.

Warum gelingt dem einen das Verarbeiten des Verlustes eines engen Familienmitglieds oder Freundes leicht, warum leiden andere jahrelang oder kommen scheinbar gar nicht darüber hinweg?

Was erleichtert die Trauer?

Was tun, wenn Trauer zu einem behandlungsbedürftigen Problem (s. Kasten) wird?
Ein Verlust löst oft tiefe Trauer aus, die zu anhaltenden Gefühlen der Niedergeschlagenheit und Hoffnungslosigkeit führen kann, die auf eine depressive Störung hindeuten können. Der Verlust kann Ängste hervorrufen, insbesondere im Hinblick auf zukünftige Verluste oder Unsicherheiten. Nicht selten kann Trauer den Schlaf beeinträchtigen, zu Schlaflosigkeit oder anderen Schlafproblemen führen. Manche Menschen ziehen sich nach einem Verlust zurück und haben Schwierigkeiten, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten. Manchmal haben Hinter-bliebene ein Gefühl von Schuld, etwa wenn sie denken, sie hätten mehr für die verstorbene Person tun können. Der Verlust kann auch zu einem Gefühl des Identitätsverlusts führen, insbesondere wenn die Beziehung einen großen Teil des eigenen Lebens ausgemacht hat.

Anzeichen, wenn Trauer zum behandlungsbedürftigen Problem wird:

- Starke Traurigkeit (z.B. Weinanfälle etc) nimmt auch ca. sechs Monate nach dem Verlust nicht ab
- Sozialer Rückzug
- Starke körperliche Reaktion (z.B. Gewichtszunahme/-abnahme)
- Dauerhaft fehlender Lebensmut
- Antriebslosigkeit, Depressivität
- Suizidgedanken
- Grübelei, Schlafprobleme
- Vernachlässigen der Alltagsaufgaben

Was kann getan werden?

Bei der Bewältigung dieser Probleme spielt psychologische Unterstützung eine entscheidende Rolle, indem sie individuelle Wege zur Heilung und Anpassung aufzeigt. Ein zentraler Aspekt psychologischer Hilfe ist die Möglichkeit, die Trauer und den Schmerz, die mit Verlust einhergehen, auszudrücken und zu verstehen. Der Therapeut bietet einen sicheren Raum, in dem die betroffene Person ihren Emotionen freien Lauf lassen kann, ohne Urteil oder Erwartungen. Dieser Prozess ermöglicht es, die Komplexität der Gefühle zu erforschen und schließlich eine tiefere Ebene der Akzeptanz zu erreichen. Ein weiterer wichtiger Bestandteil psychologischer Unterstützung ist die Identifizierung und Bewältigung von Verlustverarbeitungsmustern. Jeder Mensch geht anders mit Verlust um, nicht seltenentstehen dabei ungesunde Bewältigungsmechanismen. Durch therapeutische Intervention können diese Muster erkannt und durch gesündere Strategien ersetzt werden.
Die psychologische Aufarbeitung von Verlust kann eine komplexe und schmerzhafte Herausforderung sein, die verschiedene therapeutische Ansätze erfordert. Zwei bedeutende Methoden, die bei der Bewältigung von Verlust und Trauer unterstützen können, sind die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) und die Kognitive Verhaltenstherapie (CBT).
Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) ist eine moderne Form der Verhaltenstherapie, die darauf abzielt, Menschen zu helfen, ihre emotionalen Schmerzen zu akzeptieren, während sie gleichzeitig ihre Werte und Ziele identifizieren und verfolgen. Im Kontext von Verlust könnte ACT dazu beitragen, den individuellen Schmerz anzuerkennen, ohne in endlose Gedankenschleifen oder emotionale Vermeidungsstrategien zu verfallen. Ein zentrales Element von ACT ist u.a. die Förderung der "psychologischen Flexibilität", die die Fähigkeit beschreibt, angemessen auf unterschiedliche Lebenssituationen zu reagieren. Im Kontext von Verlust könnte dies bedeuten, den Schmerz zuzulassen, ohne von ihm überwältigt zu werden, und dennoch Schritte in Richtung persönlicher Ziele zu unternehmen.
Die Kognitive Verhaltenstherapie (CBT) ist ein weiterer effektiver Ansatz zur Bewältigung von Verlust. CBT konzentriert sich darauf, schädigende Gedanken und Verhaltensmuster zu identifizieren und zu verändern, um emotionale Probleme zu bewältigen. Ein wichtiger Bestandteil der CBT ist u.a. die Arbeit an sogenannten „kognitiven Verzerrungen“, die dazu führen, den Schmerz zu verstärken. Durch diese gedanklichen Fehlinterpretationen könnten Trauernde beispielsweise dazu neigen, sich selbst die Schuld zu geben oder katastrophisierende Gedanken zu entwickeln. Durch die Identifizierung und Umstrukturierung solcher Gedanken können Betroffene lernen, den Verlust anders zu betrachten und sich auf eine realistischere und hilfreichere Weise damit auseinanderzusetzen.

Beide Ansätze, ACT und CBT, erweisen sich als wirkungsvoll, wenn es darum geht, Menschen dabei zu helfen, Verluste zu verarbeiten und sich auf ein erfülltes Leben zu konzentrieren. In jedem Fall ist die professionelle Unterstützung durch einen erfahrenen Therapeuten entscheidend, um den individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden und einen unterstützenden Raum für die Verarbeitung von Verlust und Trauer zu schaffen. Therapie hilft Menschen, ihre Trauer zu verstehen, zu akzeptieren und schließlich in ihre Lebensgeschichte zu integrieren, während sie gleichzeitig Wege finden, trotz des Schmerzes ein sinnvolles Leben zu führen.

Sollten Sie auch Gesprächsbedarf zu anderen psychologischen Themen haben, können Sie sich gerne bei mir melden.

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

Mit neuer Herbst/Winter Speisekarte

Ab 17. Im Januar Grünkohl
solange der Vorrat reicht

Am 19 Januar
Grünkohl Essen mit Musik

Donnerstags
LEBERTAG

9,90 €
Leber

9,90 €

Fisch & Chips

Freitags
FISCHTAG

Samstags
SCHNITZELTAG

Schnitzel
9,90 €

Mo & Di Ruhetag

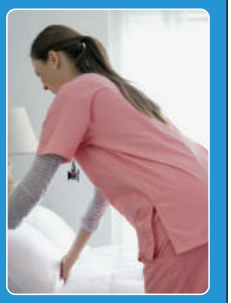
Mittwoch bis Sonntag ab 13 Uhr bis nix mehr los ist!
Reservierung und Auskunft: 625 081 701
Av. Ramon Del Valle Inclan 32 · Toretta II · Torrevieja

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 unseren Winterschlussverkauf!
Auf jeden Artikel im Wert von 30€ bis 100€ gibt es 15% Rabatt.
Und über 100€ sogar 20% Rabatt!!!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Mo - Sa
10:00 - 18:00 Uhr
Feiertage
10:00 - 14:00 Uhr
So geschlossen
Am 01. und 06.01.2024 geschlossen!

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

Was ist das mobile Datenvolumen beim Handy?

Ein Smartphone ist nur deshalb so smart, weil es ständig mit Internet verbunden ist. Grundsätzlich gibt es zwei Wege, wie das Handy eine Internetverbindung herstellen kann. Nämlich das WLAN und das mobile Internet. Das WLAN nutzt man üblicherweise zuhause. Das mobile Internet hingegen wird von der Firma bereitgestellt, bei der Sie Ihren Mobilfunkvertrag abgeschlossen haben. Es wird immer dann verwendet, wenn man unterwegs ist und gerade keinen Zugang zu einem WLAN-Netzwerk hat. Beim mobilen Internet ist die Menge der Daten allerdings begrenzt, daher spricht man vom mobilen Datenvolumen.

Was viele Menschen nicht wissen: Das Smartphone unterscheidet nicht, ob man Daten versendet oder empfängt. In beiden Fällen wird mobiles Datenvolumen verbraucht. Es macht also keinen Unterschied, ob Sie zum Beispiel per WhatsApp ein Bild geschickt bekommen (empfangen) oder selbst eines versenden. So kann es sein, dass Sie selbst sehr wenig mit dem Handy machen, Ihnen aber jemand ständig Fotos und Videos sendet. Werden diese unterwegs abgerufen, so wird auch dann mobiles Datenvolumen verbraucht.

Die Menge des Datenvolumens ist zwar begrenzt, allerdings immer nur für einen Monat. Sobald ein neuer Vertragsmonat beginnt, steht Ihnen wieder das volle Datenvolumen zur Verfügung. Wie viel Datenvolumen Sie haben, das hängt übrigens von Ihrem speziellen Mobilfunkvertrag ab. Die Spannweite reicht grob von 5 GB bis zu 25 GB und mehr. Zum Vergleich: Das Versenden eines Bildes verbraucht ungefähr 1 MB.

Ein weiterer Begriff, der mit dem Handyvertrag zu tun hat, ist das sogenannte Roaming. Kurz gesagt ist damit gemeint, dass man im Ausland auch die Handy-Netze der dortigen Netzbetreiber nutzen darf. Also kann das Datenvolumen meines spanischen Anbieters auch in Deutschland kostenlos genutzt werden.
Ob WhatsApp-Nachrichten, Google Maps oder E-Mails abrufen, all das ist mit dem Datenvolumen innerhalb von Europa möglich.

Um so grösser das Datenvolumen, um so unbeschwerter ist der Umgang mit dem Smartphone.

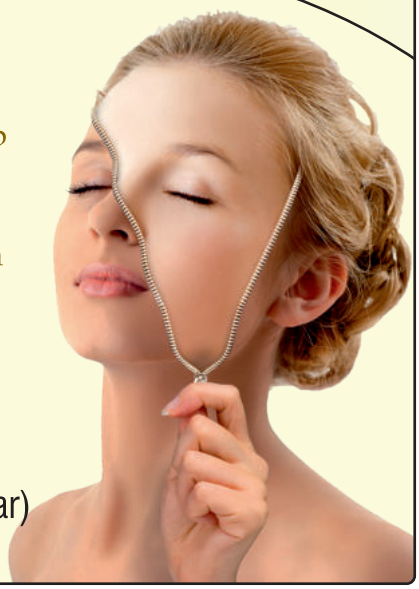
Medical & Beauty

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)

RECHTSANWALTBÜRO / BUCHFÜHRUNG / ÜBERSETZUNG

EURO-ABOGADOS

Unser Service:

Seit **20 Jahren** Ihr professioneller Partner

- Immobilienrecht
- Überprüfen und Bearbeiten von Kaufverträgen
- Übersetzungen
- Testamente und Erbrecht
- Steuererklärungen für Residenten und Nichtresidenten
- Firmengründungen und Buchführung
- NIE Nummer und Aufenthaltsgenehmigung
- Zivilstrafrecht, Strafverteidigung, Familienrecht
- Ausstellen von Energiezertifikaten und Bewohnbarkeits-bescheinigungen

Euroabogados - Real Estate S.L.

(0034) 629 664 990

Avda. Diego Ramirez, 100-106, 1º-1
03181 Torrevieja (Alicante)
email: torrevieja@euro-abogados.com
www.euro-abogados.com
Mo-Fr: 9:00 - 14:00 Uhr

Montag bis Samstag
9.30 bis nichts mehr los ist!
Sonntag 11.00 bis nichts mehr los ist!

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

Free Internet

WiFi

Papillón
Bar - Restaurante

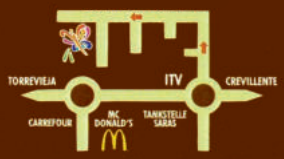
C./ de las Dalias, 2 | 03184 Torrevieja | Tel: 669 665 760

Highlights im Januar

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

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

Jeden Freitag im Januar (auf Vorbestellung)
Grünkohl mit Kassler, Mettenden und Kartoffeln



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

Der Hund hat ..... Test-version		Warum? Studenten berater		Teil einer Oper		See auf italienisch		Ich ..... Dir das Haus. Kredit-institut		European currency unit		Der Lehrer ..... den Schüler Brennstoff		männ-licher Vorname aus der Schweiz
				Gesangs-gruppe Singvogel										
Es ..... mich! Heuchelei						durchge-kocht Wer ..... das Opfer				Aufforder-ung zum Lernen Gewässer				
					Töne auf Englisch Frauen-name						Hürden-läufer Tauchboot			
Spiel mit Steinen Fragewort							Kirchen Symbol Bank-begriff						Der Platz in Spanisch	
			Erfolg Cocktail ohne "k"					Jazzstil der 40er Handbuch (Englisch)						Nachlass-nehmerin
Vorname des Politikers von Bismarck		Währungs-einheit Computer-ausdruck								Schmier-stoffe Atom-teilchen				
				großer Zeitraum Ich ..... überstand					Eisbär ..... bear belgische Stadt					
höchste Erregung	Ausruf Vierecke oder Rauten				Dur-Moll Haupt-stadt von Lydien							zum Beispiel Frauen-name		
							Hilfsorga-nisation Einkaufs-zentrum				Monat Er ..... sich die Hände.			
Hafen-stadt in Jordanien Arzt						Fidel ..... "Luft" in Englisch							Kino-bestuh-lung	
		biblisches Land kursive Schrift							Stadt in Polen beigefügt					Stadt in Nordrhein-Westfalen
Öl in Englisch Baumteil				Norm Wurstart				Grundstoff für Farben Fluss in Albanien						
			begut-achten Raum-station							EDV acht Bit Himmels-richtung				
dünne Plastik-haut	Ameri-kaner Streit-schlichter					Dienste anbieten Es ..... alles Gut.						nicht auf unge-zogen		
					"Erz" im Genitiv nicht weit sondern ...						Musiknote hoch-wertiger			
Baum-früchte Fahrrad-hersteller							Wunden-flüssigkeit Antrieb						Ernte des Winzers	
			abfließen immer wieder						elegante und so weiter					Web-crawler
fran-zösische Eisenbahn gesell-schaft		Musik-instrument KFZ Coburg						ungelegen						
				Haushalts pläne						Mineral-ölkonzern				
Notar im Dativ Plural								Die Bank ..... den Doller ab.						

AKROPOLIS

RESTAURANTE

COCINA GRIEGA

ÖFFNUNGSZEITEN:

von Montag bis Samstag:
16:00 bis 22:30 Uhr
Sonntag: Ruhetag

MENU

(+34) 602 696 869

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

SPIELPLAN

VORRUNDE GRUPPEN A – F

HAUPTRUNDE

Mi, 10 Jan | Do, 11 Jan | Fr, 12 Jan | Sa, 13 Jan | So, 14 Jan | Mo, 15 Jan | Di, 16 Jan | Mi, 17 Jan | Do, 18 Jan | Fr, 19

ERÖFFNUNGSSPIEL

DÜSSELDORF – MERKUR SPIEL-ARENA

18:00	vs.
20:45	vs.

BERLIN | MERCEDES – BENZ ARENA — GRUPPE A | GRUPPE D

18:00 vs.	18:00 vs.	18:00 vs.	18:00 vs.	18:00 vs.	18:00 vs.
20:30 vs.	20:30 vs.	20:30 vs.	20:30 vs.	20:30 vs.	20:30 vs.

KÖLN | LANXESS ARENA

1.C vs. 2.B
2.A vs. 2.C
1.A vs. 1.B

MANNHEIM | SAP ARENA — GRUPPE B | GRUPPE E

18:00 vs.	18:00 vs.	18:00 vs.	18:00 vs.	18:00 vs.	18:00 vs.
20:30 vs.	20:30 vs.	20:30 vs.	20:30 vs.	20:30 vs.	20:30 vs.

HAMBURG | BARCLAYS ARENA

1.F vs. 2.E	1.F v
2.D vs. 2.F	1.D v
1.D vs. 1.E	2.D v

MÜNCHEN | OLYMPIAHALLE — GRUPPE C | GRUPPE F

18:00 vs.	18:00 vs.	18:00 vs.	18:00 vs.	18:00 vs.	18:00 vs.
20:30 vs.	20:30 vs.	20:30 vs.	20:30 vs.	20:30 vs.	20:30 vs.

OFFICIAL PARTNERS

LIDL | DB | GRUNDFOS | LIQUI MOLY | freenet | trivago | gorenje | WÜRTH | FALKEN TYRES

EHF PARTNERS

infront | SELECT | hummel | Gerflor | BENZ

MEN'S EHF EURO 2024

GERMANY
10–28 JANUARY

Jan	Sa, 20 Jan	So, 21 Jan	Mo, 22 Jan	Di, 23 Jan	Mi, 24 Jan	Do, 25 Jan	Fr, 26 Jan	Sa, 27 Jan	So, 28 Jan
							FINALRUNDE		
GRUPPE I A B C — DIE BASIS-SPIELZEITEN FÜR HAUPTRUNDE SIND 15:30, 18:00 UND 20:30. DIE GENAUEN SPIELPAARUNGEN WERDEN NOCH ENTSPRECHEND ANGESETZT.							KÖLN | LANXESS ARENA		
	1.C vs. 1.B		1.A vs. 2.B		1.A vs. 1.C	RUHETAG	15:00 5/6 PLATZIERUNGSSPIELE	RUHETAG	
	1.A vs. 2.C		2.A vs. 1.C		2.A vs. 1.B		17:45 HALBFINALE I		15:00 3/4 PLATZIERUNGSSPIEL
	2.A vs. 2.B		1.B vs. 2.C		2.B vs. 2.C		20:30 HALBFINALE II		17:45 FINALE
GRUPPE II D E F — DIE BASIS-SPIELZEITEN FÜR HAUPTRUNDE SIND 15:30, 18:00 UND 20:30. DIE GENAUEN SPIELPAARUNGEN WERDEN NOCH ENTSPRECHEND ANGESETZT.									
	s. 1.E		1.D vs. 2.E		1.D vs. 1.F				
	s. 2.F		2.D vs. 1.F		2.D vs. 1.E				
	s. 2.E		1.E vs. 2.F		2.E vs. 2.F				

GRUPPE A	GRUPPE B	GRUPPE C	GRUPPE D	GRUPPE E	GRUPPE F
FRANKREICH	SPANIEN	ISLAND	NORWEGEN	SCHWEDEN	DÄNEMARK
DEUTSCHLAND	ÖSTERREICH	UNGARN	SLOWENIEN	NIEDERLANDE	PORTUGAL
NORDMAZEDONIEN	KROATIEN	SERBIEN	POLEN	BOSNIEN & HERZEGOWINA	TSCHECHIEN
SCHWEIZ	RUMÄNIEN	MONTENEGRO	FÄRÖER	GEORGIEN	GRIECHENLAND

Die EHF behält sich das Recht vor, Spielzeiten und Reihenfolge der Spiele an den jeweiligen Spieltagen aufgrund von TV-Sendezeiten zu ändern.

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

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

Falken Tours

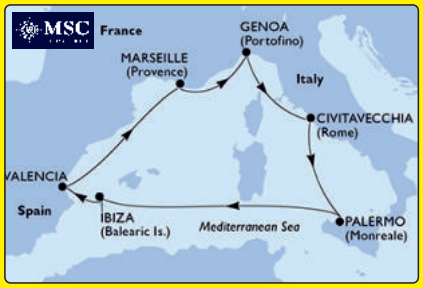
REISEBÜRO TRAVEL AGENCY AGENCIA DE VIAJES

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

Das Loch

Wenn Johannes 1 Tag braucht, um ein Loch auszugraben, das 1 Meter lang, 1 Meter breit und 1 Meter tief ist.
Wie viele Tage braucht er dann für ein Loch, das 3 Meter lang 3 Meter breit und 3 Meter tief ist?

Für ein Loch von 1m x 1m x 1m = $1m^3$ braucht Johannes 1 Tag.
Für ein Loch von 3m x 3m x 3m = $27m^3$ somit 27 Tage.

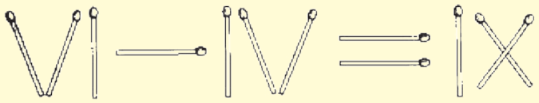
Zwei Truthähne

"Diese beiden Truthähne wiegen zusammen 20 Pfund", sagte der Metzger. "Der kleine kostet pro Pfund 2 Cents mehr als der große." Mrs. Smith kaufte den kleineren für insgesamt 82 Cents, und Mrs. Brown zahlte für den großen 2 Dollar und 96 Cents.
Wieviel haben die beiden gewogen?

Großer Truthahn = 16 Pfund, kleiner Truthahn = 4 Pfund

Missratene Streichhölzer

Liest man die folgende Streichhölzeranordnung ab, dann ergibt sich 6 - 4 = 9, was offensichtlich falsch ist.



Durch Umlegen eines Streichholzes soll diese Anordnung in eine Gleichung umgeformt werden.

Acht Achten

Ist es möglich, 8 Achten so durch vier gleiche Rechenzeichen zu verknüpfen, dass der entstehende Term genau den Wert 1000 besitzt?

888 + 88 + 8 + 8 + 8 = 1000

SUDOKU

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

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

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

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

PATIENTENVERFÜGUNG IN SPANIEN

Vorsorge für einen würdevollen Ernstfall.

In den letzten Jahren ist die Bedeutung von Patientenverfügungen deutlich gestiegen. Im Falle schwerwiegender Erkrankungen ist es heute üblich geworden, im Voraus festzulegen, welche medizinischen Behandlungen gewünscht oder abgelehnt werden sollen. Dies bezieht sich vor allem auf lebenserhaltende Maßnahmen, wenn

keine Aussicht auf ein als "würdig" empfundenes Leben besteht oder der natürliche Sterbeprozess bereits eingesetzt hat.

Obwohl niemand gesetzlich dazu verpflichtet ist, eine Patientenverfügung zu haben, sollte jeder diese in Erwägung ziehen. Im Falle, dass Sie sich nicht mehr verständlich äußern können, bietet die Patientenverfügung eine klare Kommunikationsmöglichkeit mit Ihrem Arzt.

Solange Sie in der Lage sind, Ihre Zustimmung zu geben und Ihren Willen mitzuteilen, ist die Patientenverfügung nicht bindend. Sie haben das Recht, Ihrem Arzt direkt zu sagen, was Sie möchten, und sogar eine bestehende Patientenverfügung zu widerrufen.

Wenn jedoch keine klaren Entscheidungen getroffen wurden, müssen die Hinterbliebenen dies übernehmen. Diese Situation kann vermieden werden, indem man eine Patientenverfügung hinterlegt hat. Dadurch werden nicht nur die eigenen Wünsche respektiert, sondern auch Angehörige von einer belastenden Entscheidung entlastet.

Zentrale Regelungen in Ihrer Patientenverfügung

Die zentralen Regelungen in einer Patientenverfügung betreffen ärztliche und pflegerische Maßnahmen, wie beispielsweise Lebenserhaltung, Schmerzbehandlung, künstliche Ernährung und Organspende.

Durch die Patientenverfügung bestimmen Sie den Umfang der medizinischen Maßnahmen, denen Sie zustimmen. Dabei liegt die Entscheidung allein in Ihrer Hand.

Wichtig ist, in welchen Situationen Sie diese Maßnahmen erlauben oder verbieten möchten. Daher sollten Sie klar angeben, in welchen Fällen bestimmte Behandlungen ergriffen oder unterlassen werden sollen. Zum Beispiel, ob Sie in bestimmten Situationen wiederbelebende Maßnahmen wünschen oder nicht.

Rechtsverbindliche Patientenverfügung

In Spanien ist die Erstellung einer Patientenverfügung gesetzlich geregelt. Damit der Patientenwille verbindlich für den behandelnden Arzt ist, müssen bestimmte Auflagen erfüllt werden. Es wird empfohlen, die Patientenverfügung vor einem spanischen Notar zu errichten, da dies die Gewähr dafür bietet, dass die erforderlichen Formvorschriften ordnungsgemäß eingehalten wurden.

Es ist darüber hinaus von großer Bedeutung zu betonen, dass eine deutsche Patientenverfügung, die ins Spanische übersetzt wird und dabei die vorgeschriebenen Formvorschriften nicht einhält, in Spanien rechtlich unwirksam ist. Ärzte und Krankenhäuser werden solche nicht konformen Verfügungen nicht anerkennen und entsprechend nicht beachten. Daher ist es entscheidend, sicherzustellen, dass die Patientenverfügung den gültigen gesetzlichen Anforderungen entspricht, um im Ernstfall die gewünschte Rechtssicherheit zu gewährleisten.

Vertreterwahl und Ersatzvertreter

Es ist ratsam, eine Person des Vertrauens als Vertreter zu benennen, die sicherstellt, dass Ihre Wünsche in Bezug auf medizinische Behandlungen respektiert werden. Dies kann der Lebensgefährte oder ein Familienmitglied, vorzugsweise die Kinder, sein.

Wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, selbst zu entscheiden, tritt der benannte Vertreter in Aktion. Es ist wichtig zu verstehen, dass dieser Vertreter rechtlich verpflichtet ist, die in der Patientenverfügung festgelegten Wünsche zu respektieren.

Es ist jedoch zu beachten, dass der ausgewählte Vertreter aus gesundheitlichen oder persönlichen Gründen ausfallen kann, was die Vertretung unmöglich macht. Es empfiehlt sich daher, einen Ersatzvertreter für den Wunschvertreter zu benennen, um sicherzustellen, dass die Umsetzung Ihrer Wünsche reibungslos erfolgen kann.

Organspende: Spaniens Erfolg mit der Widerspruchslösung

Die Organspende ermöglicht es, anderen Menschen das Leben zu retten oder ihre Gesundheit zumindest zu verbessern. Es gibt keine Altersgrenze für Organspenden. Der rechtliche Maßstab für eine Organspende ist der Hirntod.

In Spanien ist die Organspende nach dem Prinzip der „Widerspruchslösung“ geregelt. Seit 1989 praktiziert Spanien die Widerspruchslösung und ist weltweit führend bei Organspenden. Das bedeutet, dass Organe entnommen werden dürfen, sofern die verstorbene Person zu Lebzeiten nicht ausdrücklich in einer Patientenverfügung widersprochen hat. In Deutschland und der Schweiz hingegen erfolgt die Organentnahme nur, wenn der Verstorbene zu Lebzeiten ausdrücklich zugestimmt hat, zum Beispiel durch einen Organspendeausweis oder durch die Einwilligung der Angehörigen.

Wenn Sie keine Organentnahme wünschen, sollte dies schriftlich in Ihrer Patientenverfügung festgehalten werden.

Aktive Sterbehilfe in Spanien legalisiert

Spanien hat im Juni 2021 die aktive Sterbehilfe legalisiert und ist damit das vierte Land in Europa, nach den Niederlanden, Belgien und Luxemburg, das diese Regelung einführt. Mit dieser Gesetzgebung können Ärzte in Spanien nun aktive Sterbehilfe für Patienten durchführen, die unter unerträglichen Schmerzen leiden und keine Aussicht auf Heilung haben. Dies ist ein bedeutender Schritt für die Würde und Selbstbestimmung von Patienten in Spanien.

Die Legalisierung erlaubt sowohl Beihilfe zum Suizid als auch aktive Sterbehilfe durch die beabsichtigte Herbeiführung des Todes. Dies markiert einen deutlichen Unterschied zu Deutschland, wo die aktive Sterbehilfe grundsätzlich verboten ist. Sowohl die aktive Tötung als auch die aktive Tötung auf Verlangen sind strafrechtlich untersagt, nicht nur in Deutschland, sondern auch in Österreich und der Schweiz. Insgesamt ist es ratsam, sich frühzeitig mit den Themen Leid, Krankheit und Tod auseinanderzusetzen.

In Deutschland, Österreich und der Schweiz ist bisher die passive und indirekte Sterbehilfe erlaubt. Die passive und indirekte Sterbehilfe beinhaltet lebensverkürzende und schmerzlindernde Maßnahmen.

Insgesamt ist es ratsam, sich frühzeitig mit den Themen Leid, Krankheit und Tod auseinanderzusetzen

Dies könnte beispielsweise der Verzicht auf Ernährung oder die Verwendung äußerst stark schmerzstillender Medikamente beinhalten.

Individuelle Verfügungen statt vorgefertigte Musterformulare

Leider bergen viele vorgefertigte Musterformulare, die lediglich Ankreuzen erlauben, einige Risiken. Ein Kernproblem bei Ankreuzformularen ist ihre Interpretationsvielfalt. Wenn lediglich Kreuzchen gesetzt werden, kann dies später zu Missverständnissen führen. Daher ist es essenziell, klare und verständliche Formulierungen zu wählen, die Ihre Wünsche und Behandlungsziele deutlich kommunizieren.

Um die Schwierigkeiten im Vorfeld zu vermeiden, wird dringend empfohlen, auf Formularmuster zu verzichten und stattdessen individuelle Verfügungen durch einen rechtskundigen Fachmann erstellen zu lassen. Dieser Schritt dient nicht nur der Vermeidung von Formfehlern, sondern insbesondere auch der Verhinderung inhaltlicher Fehler.

Richtige Aufbewahrung von Patientenverfügungen

Für den Ernstfall ist es entscheidend, dass Ärzte schnell über eine Patientenverfügung informiert werden können. Ein wichtiger Rat dabei ist, mehrere Kopien der Verfügung an verschiedenen Orten zu hinterlegen. Dies gewährleistet, dass die Information im Notfall rasch zugänglich ist.

Es ist dringend zu raten, die Patientenverfügung keinesfalls in einem Safe aufzubewahren, da dies den schnellen Zugriff erschweren oder sogar unmöglich machen könnte. Der eigentliche Zweck einer Patientenverfügung besteht darin, Dritten einen einfachen Zugang zu den individuellen Wünschen und Entscheidungen des Betroffenen zu ermöglichen. Daher ist es im eigenen Interesse, frühzeitig für eine sichere Aufbewahrung zu sorgen. Dies stellt sicher, dass im Bedarfsfall eine reibungslose Umsetzung gewährleistet ist.

Widerruf einer Patientenverfügung

Es ist wichtig, regelmäßig zu überprüfen, ob Ihre Patientenverfügung noch Ihren aktuellen Einstellungen und Vorstellungen entspricht. Die Möglichkeit, Ihre Patientenverfügung zu ändern oder ganz zu widerrufen, steht Ihnen jederzeit offen, insbesondere wenn Sie feststellen, dass sie nicht mehr Ihren aktuellen Vorstellungen entspricht. Ein Widerruf oder eine Änderung kann auch mündlich erfolgen, doch aufgrund der fehlenden Nachweisbarkeit ist diese Vorgehensweise wenig ratsam.

Unser Tipp

Um optimal für die eigene Zukunft vorzusorgen, sollte man verschiedene rechtliche Dokumente in Erwägung ziehen. Eine zentrale Rolle spielen dabei die Patientenverfügung und die Vorsorgevollmacht. Die Kombination dieser Dokumente bildet gemeinsam mit dem Testament ein starkes Vorsorgepaket.
Unabhängig von Ihrer aktuellen Lebenssituation raten wir zu einer Beratung durch einen fachkundigen Berater. Diese Beratung ermöglicht es, auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Anforderungen einzugehen.

Foren im Internet können zwar scheinbar einfache Lösungen bieten, doch aufgrund von Erfahrungen haben wir festgestellt, dass hier oft unzuverlässige Informationen zirkulieren. Vertrauen Sie nicht blind auf Empfehlungen aus Online-Diskussionen. Insbesondere in medizinischen und rechtlichen Fragen sollten Informationen aus Internetquellen mit Vorsicht genossen werden. Oftmals sind Antworten von Laien verfasst und spiegeln nicht immer die Realität oder den aktuellen rechtlichen Stand wider.

Fazit

Es existiert keine universelle Lösung, da jeder eine unterschiedliche Haltung, Vorstellung und individuelle Wünsche bezüglich des Todes und medizinischer Maßnahmen hat. Um eine maßgeschneiderte Lösung zu finden, ist es unerlässlich, den Rat eines Experten einzuholen. Insbesondere im Zusammenhang mit einer Patientenverfügung ist die präzise Befolgung der spanischen Vorschriften von entscheidender Bedeutung.

Insgesamt ist es ratsam, sich frühzeitig mit den Themen Leid, Krankheit und Tod auseinanderzusetzen, um sowohl die eigene Autonomie als auch die Unterstützung der Familie in herausfordernden Zeiten zu gewährleisten.

Es ist wichtig zu betonen, dass dieser Artikel lediglich einen Überblick über die Möglichkeit zur Vorsorge für einen würdevollen Ernstfall und die gesetzlichen Regelungen einer Patientenverfügung bietet und keine individuelle Beratung ersetzen kann. Bei der Erstellung einer Patientenverfügung wird dringend empfohlen, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Als erfahrene Berater sind wir darauf spezialisiert, rechtswirksame Dokumente wie Vollmachten und Verfügungen zu formulieren. Wir erstellen für Sie eine Patientenverfügung in Spanisch und Deutsch, damit Sie stets genau wissen, was Sie beim Notar unterzeichnen.

BISMARK® CONSULTING

Autor:Serkan Nurdogan
Dipl.-Betriebswirt & Steuerberater
(zugelassen bei der Steuerberatervereinigung ASO-CIAE in Madrid mit der Nummer 7220)
Avenida del Mar 2
03187 Los Montesinos (Alicante)
+34 - 966 177 940
+34 - 663 575 501
info@bismark.es
www.bismark.es

Lustiges: Lachen ist gesund

Im Gefängnis

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

Die Glückssträhne

Eine hübsche Blondine sitzt in einem Spielcasino und spielt fleißig um ihr Geld. Nach einiger Zeit bekommt die Blondine durst und geht zum Getränkeautomaten.
Sie wirft einen Euro in den Automaten und erhält ihr Getränk. Die Blondine freut sich und wirft gleich noch einen Euro in den Automaten. Wieder kommt eine Dose heraus und ihre Freude ist groß. Sie hat so viel Spaß, dass Sie wieder und wieder Getränkedosen zieht.
Nach der fünften Dose kommt ein Mann an und fragt verdutzt: "Gnädige Frau, was machen Sie da?"
Die Blondine antwortet:"Ich glaube es nicht! Seien Sie still! Ich habe eine Glückssträhne!"

In der Sauna

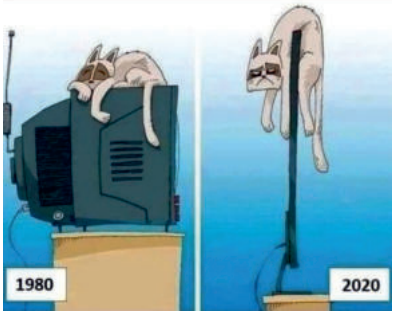
Einige Männer plaudern gelassen in der Sauna als plötzlich ein Handy klingelt...
"Hallo Schatz, ich bin gerade vor einer Boutique. Die haben hier einen Pelzmantel zu einem unglaublichen Preis! Was meinst du, soll ich ihn kaufen?"
Der Mann überlegt kurz: "OK, kauf ihn ruhig!"
"Oh danke, Liebster. Übrigens, auf dem Weg hierher habe ich beim Mercedes-Autohaus das neueste Coupé gesehen. Weißt du, Lederinterieur, metallisierter Lack, full optional... Nur 150.000 Euro. Ich will ja nicht von deiner Güte profitieren aber was meinst du dazu?"
"Na ja, wenn es so ist, kauf es!"
"Vielen Dank. Apropos, weißt du noch als wir Südfrankreich im Urlaub waren, das Haus auf dem Hügel mit Schwimmbad und Tennisplatz? Die verkaufen es für nur 2 Millionen Euro. Ein echtes Schnäppchen!"
"Na gut, kauf auch das Haus..."
"Liebster, du bist ja so einen Schatz! Das ist der schönste Tag meines Lebens. Ich liebe dich. Bis heute Abend."
"Bis heute Abend, Schatz."
Der Mann legt auf, schaut aufs Handy, lächelt vergnügt, hebt seine Hand, beginnt mit dem Handy rumzuwinken und schreit:
"WEM GEHÖRT DIESES HANDY?"

In der Bank

Ein Deutscher am Tresen einer schweizer Bank mit vorgehaltener Hand und leiser Stimme: „Kann ich hier 3 Mio. Euro anlegen?"
Darauf der Banker: „Das dürfen Sie auch laut sagen,Armut ist bei uns keine Schande."

Beim Psychiater

Eine Psychiaterin zeichnet auf einem Blatt Papier einen senkrechten Strich und fragt ihre Patientin: "Woran denken Sie, wenn Sie das sehen?"
"An nackte Männer", antwortet die Frau.
Daraufhin zeichnet die Psychiaterin einen Kreis: "Und an was denken Sie hierbei?"
"An nackte Männer!", antwortet die Frau.
Die Psychiaterin versucht es mit einem Stern: "Und was kommt Ihnen dabei in den Sinn?"
"Nackte Männer natürlich."



Die Psychiaterin legt den Bleistift auf den Tisch ab. "Ich habe die Vermutung, nackte Männer sind eine fixe Idee bei Ihnen."
"Bei mir? Na hören Sie mal, wer hat denn die ganze Zeit, das obszöne Zeug gemalt?!"

Geheimnisse

Ein glückliches Ehepaar feiert sein 5-jähriges Hochzeitsjubiläum.
Er zu ihr:" Schatz, ich muss dir etwas gestehen, was ich dir bisher verheimlicht habe: Ich bin farbenblind."
Darauf entgegnet sie: „Mein Liebster, auch ich muss dir etwas sagen, was ich dir bisher nicht gesagt habe. Ich komme nicht aus München. Ich bin aus dem Senegal!"

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

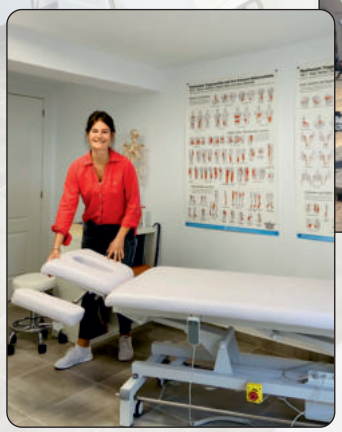
Standort: **Spanien**
Vereda los Nietos 101
03159 Daya Nueva / Alicante
Tel: +34 966 263 710
Mobil: +34 622 393 299
Email: hustrans@web.de

BodyTime

Steffi Preußer

für deinen Körper...

PILATES- MOBILITÄT- FASZIEN MASSAGE



Steffi
+34/ 711 039 495
mail@stef-bodytime.com
www.stef-bodytime.com

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 Plaza / Golf,
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 !!

Villamartin - Villa

Ref 10331 309.000 € 3 2

Los Balcones - Apartment

Ref 9596 239.900 € 2 2

La Cañada – Reihenhaus

Ref 11353 156.000 € 3 2

4 klassische Yoga-Übungen
um fit in den Tag zu starten

Yoga gibt es bereits seit Tausenden von Jahren und ist für seine positive Auswirkung auf Körper und Geist bekannt. Durch die Kombination aus Atemkontrolle, Meditation und Bewegungsabfolgen fördert Yoga den Muskelaufbau und schafft inneren Ausgleich wodurch Schmerzen wie Rückenschmerzen, Regelschmerzen oder auch Kopfschmerzen vorgebeugt und gelindert werden können. Die folgenden Übungen sind für Yoga-Einsteiger und für Fortgeschrittene geeignet. Achten Sie dabei auf die korrekte Ausführung, verwenden Sie eine Matte und schauen Sie, dass Sie sich vorher aufwärmen.

1 Baum
Fördert die Balance

Ein Bein anwinkeln und Fussgegen Ober-oder Unterschenkellegen (nicht an das Knie!). Händeauf Herzhöhe zusammenbringen.

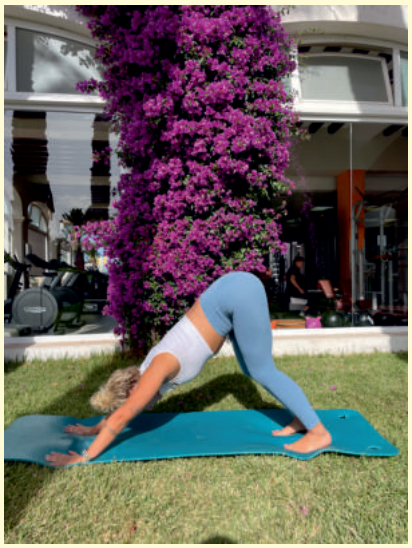
2 Ausfallschritt
Kräftigt Oberschenkel und Gesäss

Mit einem Bein einen grossen Schritt zurück steigen, vorderes Knie im rechten Winkel senken. Oberkörper aufrichten, Handflächen vor dem Herzen zusammenbringen.

3 Stuhl
Stärkt den Rumpf

Beine hüftbreit, Knie beugen. Oberkörper aufrichten und Arme gestreckt über den Kopf heben. Kontrolle: Die Fussspitzen sollten beim Blick nach unten zu sehen sein.

4 Herabschauender Hund
Dehnt die Körperrückseite



Die Knie leicht gebeugt und die Fersen inRichtung Boden drücken. Armein Verlängerung des Rückens schulterbreit auf die Matte. Ohren zwischen die Oberarme Das Gesäss nach hinten und der Brustkorb in Richtung Zehen.

Lisa Janssen
Ernährungs- und Fitnesscoach

FULL FACE

U Clinic

DENTAL & FACIAL AESTHETICS

Eine umfassende volle Gesichtsbehandlung

Durch die fachkundige Kombination von hochwertigen Produktenwie Kalziumhydroxyapatit, Hyaluronsäure und Tensor-Fäden,gelingt es uns, das Gesicht zu revitalisieren, die Gesichtszüge zu betonen, hervorzuheben und die Zeichen der Hautalterung zu mildern.

Diese personalisierte Behandlung wird in mehreren Sitzungen durchgeführt, die ganz auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Patienten abgestimmt ist.

Das Ziel ist es, die Schönheit des Gesichts zu verbessern und zu verstärken, Harmonie, Proportionen und Natürlichkeit des Gesichts zu fördern, so dass das Ergebnis der Behandlung ein voller Erfolg ist.

www.ucliniclazenia.com

+34 675 77 55 18

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

Handball-EM 2024

Vom 10. bis 28. Januar in Deutschland

Seit 1994 finden offiziell Europameisterschaften im Handball statt. Davor wurde das Turnier als Ostseepokal (von 1968-1989) ausgetragen. Als Gastgeber dieser 16. EM-Veranstaltung fungiert erstmals Deutschland. Titelverteidiger und Rekordchampion ist Schweden (5 Titel). Deutschland holte sich die Trophäe bisher zweimal: 2004 (gegen Slowenien) und zuletzt 2016 (gegen Spanien). Hinzu kommen eine Silbermedaille (Finalniederlage 2002 gegen Schweden) und eine Bronzemedaille (Sieg im Spiel um Platz 3 1998 gegen Russland). Die EM kann auch als „Mini-WM" angesehen werden, denn die Musik im internationalen Handball spielt in Europa. Alle bisherigen 28 Weltmeister kommen von diesem Kontinent. Lediglich einmal schaffte 2015 mit Katar ein nicht europäisches Team den Weg ins Finale.

Das Eröffnungsspiel ist am 10. Januar in Düsseldorf. Das deutsche Team trifft hier auf die Vertretung der Schweiz. Ausgetragen wird die Partie im Fußballstadion des Fußball-Zweitligisten Fortuna. Ein neuer Handball-Zuschauerrekord ist möglich, 50000 Karten stehen zur Verfügung. Bisherige Bestmarke: 44000 Zuschauer bei einem Bundesligaspiel der Männer (Rhein-Neckar Löwen gegen den HSV Hamburg) in Frankfurt. Das Finale steigt am 28. Januar in Köln.

24 Mannschaften nehmen an dieser EM teil. Seit 2020 wurde die Teilnehmeranzahl auf 24 aufgestockt. Von 2002 bis 2018 spielten 16 Teams um die europäische Handballkrone, davor 12.

Gespielt wird in der Vorrunde in sechs Vierergruppen, die Spielorte sind Hamburg, Berlin, Düsseldorf, Mannheim, Köln und München. Weitere Gruppengegner von Deutschland neben der Schweiz sindNordmazedonien am 14. Januar und Rekordweltmeister Frankreich (6 Titel) am 16. Januar. Die jeweils beiden Gruppenersten ziehen in die Hauptrunde ein. Das Ergebnis gegen das ebenfalls qualifizierte Team aus der eigenen Gruppe wird in die Hauptrunde mitgenommen. Hier wird nun in zwei Sechsergruppen weitergespielt. Deren Gruppensieger und Gruppenzweite treffen dann über Kreuz im Halbfinale aufeinander.

Sind nach Ende der Vorrunde oder der Hauptrunde zwei Teams punktgleich, zählt der direkte Vergleich. Bei drei punktgleichen Teams wird dann noch die Tordifferenz aus den direkten Duellen mit hinzugezogen.

Wie sind die Aussichten des deutschen Teams von Bundestrainer Alfred Gislason? Ein Erfolg wäre das Erreichen des Halfinales, die Hauptrunde sollte geschafft werden. Die Favoriten auf den Titel sind Frankreich und Dänemark, dahinter lauern Schweden und Spanien. Vielleicht puscht der Heimvorteil und das begeisterungsfähige Publikum die deutsche Mannschaft zu einer Überraschung. Der endgültige deutsche Kader wird Ende Dezember bekanntgegeben. Alle Spiele mit deutscher Beteiligung werden live von ARD und ZDF übertragen.

vento

KAUFEN SIE EINEN FERNSEHER SCHON AB 1€!

Kommen Sie zu unserer Auktion: 27 Januar, 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!!

Märkte in der Region Valencia

Die Region Valencia hat einen ganz besonderen Geschmack und jede der in den lokalen Rezepten verwendeten Zutaten ist von hervorragender Qualität. Möchten Sie wissen, wo Sie diese Produkte finden können? Dann lassen Sie sich von Ihren Sinnen leiten und kommen Sie mit auf eine Reise durch die größten Märkte der lokalen Gastronomie.

Märkte in Castellón

Unsere Reise durch Castellón beginnt ohne Frage auf dem Mercado Central de Castelló de la Plana. Ein authentisches Mekka für alle, die frische Produkte suchen. Vor allem der Fisch vom Fischmarkt von El Grao ist besonders beliebt und auch das Obst und Gemüse stammt von lokalen Erzeugern. Kommen Sie und entdecken Sie diesen einzigartigen Ort, an dem Sie sich von der Qualität der 0-km-Produkte überzeugen können.

Es gibt in Castelló de la Plana natürlich noch weitere Märkte, die ebenfalls lokale Produkte von bester Qualität anbieten. Da wären zum Beispiel der Mercado San Antonio und der Mercado de la Naranja. Letztere wird jeden Sonntag auf verschiedenen Plätzen der Stadt abgehalten und bietet frischen Orangen direkt vom Bauern zum Verkauf an.

Weiter geht es in Vinaròs. Dieses wunderbare Reiseziel ist bekannt für seine köstlichen Garnelen. Auf dem Mercado Municipal können Sie diese frisch vom Fischmarkt kaufen, wo es natürlich auch besten Fisch und Meeresfrüchte gibt. Obst, Gemüse, frisch gebackenes Brot, hausgemachte Süßigkeiten, Wurstwaren... Alles, worauf Sie gerade Hunger haben könnten, finden Sie hier!

In Castellón müssen wir auch den Mercado Central Municipal de Benicarló erwähnen. Ein Ort für Liebhaber der guten Küche, an dem Sie Produkte mit Herkunftsbezeichnung wie die berühmten Artischocken finden können. Nicht zu vergessen der Mercado Municipal de Burriana, auf dem es typische lokale Produkten, wie Coents oder getrocknete Wurst gibt. Eine Delikatesse, die in keinem Haushalt fehlen sollte. Darüber hinaus können Sie auch köstlichen frischen Fisch und Fleisch sowie Gemüse und Obst von lokalen Erzeugern kaufen.

Märkte in Valencia

Die Hauptstadt des Turia ist eine der Destinationen mit den meisten Märkten, wobei jeder seine eigene Geschichte hat und für seine Umgebung von Bedeutung ist. Die Märkte Valencias haben schon immer zu den beliebtesten Treffpunkten gehört, an dem Gesprächen und Bräuche zusammen kommen und sie sind noch heute das Epizentrum, das die Wirtschaft der Stadt bewegt. Bei einem Stadtbummel können Sie beeindruckende architektonische Juwelen und Oasen der valencianischen Gastronomie entdecken. Der Mercado de Colon oder der Mercado Central zum Beispiel, gehören zu diesem kulturellen Erbe.
Der Mercado de Colón hat sich in einen Ort mit verschiedenen Etablissements verwandelt, wo Sie einen Wermut oder eine köstliche Horchata von Alboraya probieren können und es gibt auch einige Restaurants großartiger Köche. Der Mercado Central ist einer der geschäftigsten der 17 städtischen Märkte in València. Hier finden Sie die besten Produkte der lokalen Obstgärten, das beste Fleisch und den besten Fisch. Ein Besuch auf diesem Markt bietet Ihnen sowohl die Möglichkeit, ein architektonisches Schmuckstück zu bewundern, als auch die gastronomischen Leckereien der Gegend mit allen fünf Sinnen zu genießen.

Auf der Tour durch die Stadtteile Valències gibt es allerdings noch weitere großartige Märkte zu besuchen, wie den Mercado de Ruzafa, den Mercado del Cabanyal, den Mercado Mossèn Sorell, den Mercado de Tapinería, den Mercado Jesús-Patraix und viele mehr - insgesamt 17! Alle sind auf ihre eigene Weise ganz besonders und tragen zur Geschichte der Stadt bei. Charmante Orte, die Gastronomie und die Qualitätsprodukte in einem Rahmen präsentieren, der Sie begeistern wird.

Ohne die Provinz Valencia zu verlassen, geht es weiter zum Mercado de Cullera, dem Zentrum der Stadt, sowohl aufgrund seiner Lage als auch aufgrund seines vielseitigen kulturellen und gastronomischen Angebots. Der Markt ist auf vier isolierte Pavillons verteilt, von denen zwei für Lebensmittel und Restaurants vorgesehen sind. Ein Ort, an dem Sie einige der besten 0-km-Produkte und eine große Vielfalt an frischen Lebensmitteln finden.

Märkte in Alicante

In Alicante bietet sich Ihnen eine unendliche Vielzahl von Ausflugszielen mit wunderbaren Märkten und Fischmärkten mit den besten frischen Produkten des Mittelmeeres.

Wenn Sie frischen Fisch direkt aus dem Meer kaufen möchten, gibt es keine bessere Option, also direkt auf den Fischmarkt zu gehen. Außerdem können Sie auch an den Versteigerungen des Fangs der lokalen Fischerboote mitmachen. Diese fischen sowohl mit der Technik der handwerklichen Fischerei als auch mit Schleppnetzen. Einige der Fischmärkte, die wir in dieser Gegend der Region Valencia empfehlen können, sind die von Calp, El Campello, Jávea, Santa Pola und Villajoyosa.

Einige der wichtigsten Märkte der Costa Blanca sind außerdem der Mercado Municipal de Abastos de Torrevieja, der Mercado Central de Abastos de Elche oder der Mercado Municipal de Jávea. Nicht zu vergessen natürlich der Mercado Central de Alicante! Ein Ort, an dem Sie sowohl die unglaubliche Architektur bewundern als auch sich an der großen Vielfalt an lokalen Produkten und einigen Gourmetprodukten bedienen können. Nutzen Sie Ihren Besuch auf diesem Markt, um einen köstlichen Aperitif mit den besten lokalen Produkten zu genießen - ein Muss auf jeder Reise!

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

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:

HZ Schwarzwurst 250g
3,65 €

Katjes Salzige Heringe 175g
1,49 €

Iglo Grünkohl 600g
2,85 €

Kosmetik-Produkte von Hildegard Braukmann

HZ Deli. Leberwurst 150g
2,17 €

Meßmer Tee Brennessel 25er
2,07 €

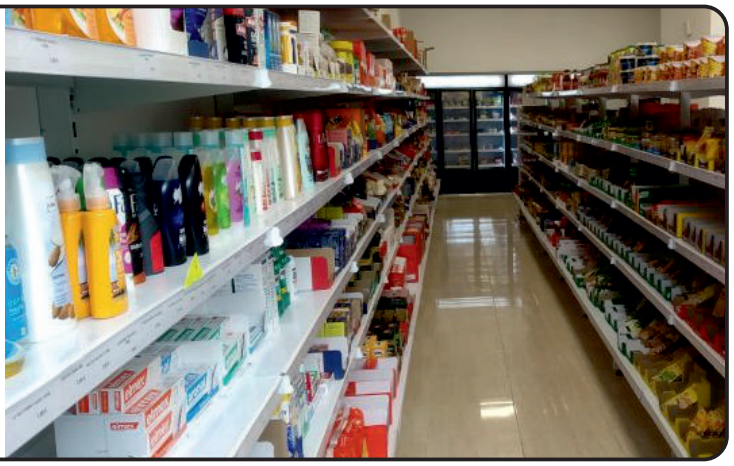
Iglo Apfel- Rotkohl 450g
2,58 €

Frische Würste Mettenden, Krakauer und Bockwurste

G&G MSC Rollmops 500g
3,35 €

EDEKA Bio Leinöl 250ml
2,54 €

KG Suppengemüse 450g
1,52 €



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 Januar 2024

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.

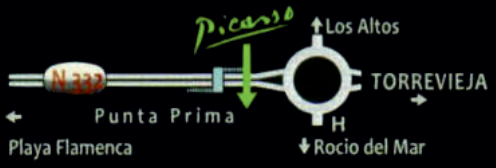
TAGES-MENÜ
Montags - Samstags 12-16 Uhr.
Sonntags von 12-16 Uhr (10,90 €)

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 €

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

RESERVIERUNG
966 722 220



Wir haben vom 01.01. bis zum 15.01.24 GESCHLOSSEN!