

Ihr deutsches Magazin an der Costa Blanca

COSTA JOURNAL

Ausgabe Nr. 05 / Februar 2024



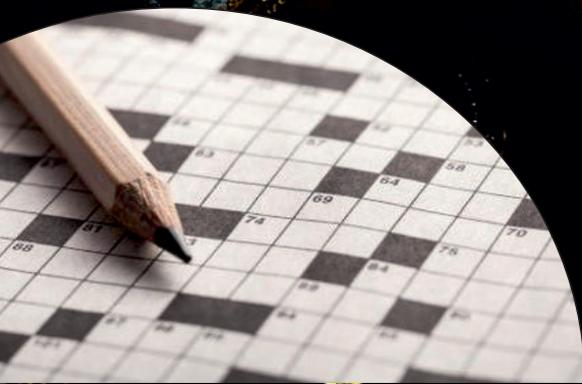
Valentinstag

Andere Länder, andere Sitten

Karneval in Spanien

Herkunft und Tradition

Der Steuerzahler-Kalender 2024



**Rätselspass:
Kreuzworträtsel und Sudoku**

MULTIDISZIPLINÄRES TEAM,
DAS KOORDINIERT
LÖSUNGEN FÜR DIE
EINFACHSTEN BIS HIN ZU DEN
KOMPLEXESTEN FÄLLEN
BIETET.

ZAHNBEHANDLUNGEN

- Implantologie
- Wurzelkanalbehandlungen
- Kieferorthopädie-Invisalign-Brackets
- Kinderzahnärzte
- Parodontosebehandlung
- Zahnfleischtransplantationen
- Apnoeschienen
- Zahnaufhellung
- Ästhetische Komposite
- Veneers, Brücken, Kronen, Inlay, Overlay
- 3D Scanner & Intraoral Scanner

CLÍNICA DENTAL GILABERT

Tel: +34966730122

Whatsapp: +34626503690

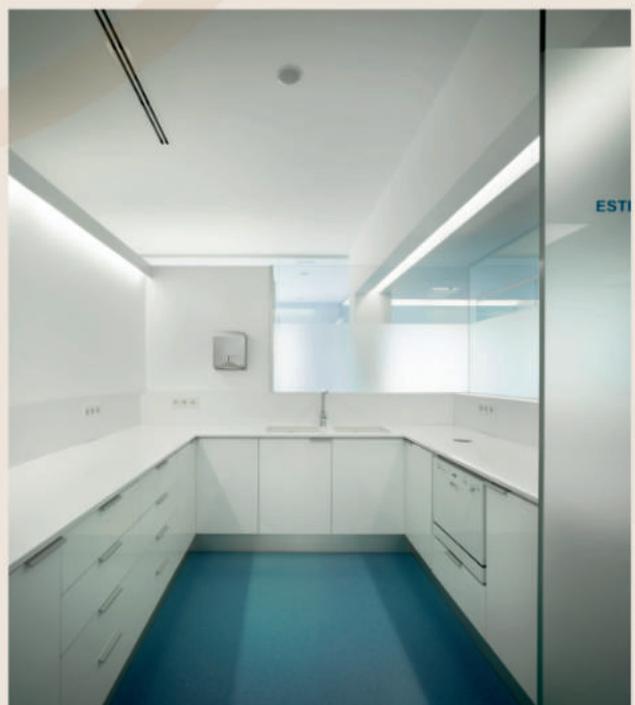
info@clinicagilabert.com

C/Malaquita I Bajo 4-5 CC Costa Zenia

www.clinicagilabert.com

Montag - Freitag 09:00 - 17:00 Uhr

Samstag - Sonntag geschlossen



Klug Heizen

nachhaltig, umweltfreundlich

Oekoswiss Niedrigenergie- Heizungen erzeugen eine gesunde Strahlungswärme. Der Energieaufwand ist dabei sehr gering und die erzeugte unsichtbare Infrarotstrahlung 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 Niedrigenergie- Heizungen bekannt sind. Feuchtigkeit wird den Wänden entzogen, die Luft bleibt aber homogen. 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 hergestellt. Hierbei werden ausschließlich beste Werkstoffe und neueste Tech-

nologie 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

KLUG HEIZEN

Die Energiesparheizung

Die Wohlfühlwärme, Qualität die man fühlen kann

bis zu 85% Heizkosten sparen

- Gesunde Strahlungswärme
- Nicht sichtbare Infrarotstrahlung
- Entfernt Feuchtigkeit
- Keine trockene Luft - Umweltfreundlich
- Hilft bei Asthma, Rheuma, Arthrose...
- 10 Jahre Garantie - zeitloses Design

Unser Gebietsvertreter:
Til Schoeps Tel. 675 586 790



www.oekoswiss.eu



Oekoswiss SL c./ Benjamin Palencia 1 Puerto Lumbreras (Murcia) 968 402 956

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
Flughafen	Paderborn / Lipstadt	33
Friseur	Mona Lisa	11
Haustechnik	Multiservicio	11
	DAT	21
	Zeus Klima	23
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	17
Optiker	Optiker Fischer	11
Psychologe	Bruns	5
Physiologie	Martin Zaic	9
Pflege	D&A Pflorgeteam	17
Rechtsanwalt	Euro-Abogados	15
Reisen	Falken Tours	21
Restaurant	Akropolis	19
	Bräustüberl	13
	Papillon	15
	Picasso	36
	Pitch & Pint	17
Service-Büro	Fischer	9
Steuerberater	Bismark	7
Transport	HusTrans	27
Versicherung	Fiata Kaleja	7
	Göring	9, 13
Zahnarzt	U Clinic	29
	Clinica Dental Gilabert	2

Texte / Artikel

Maultaschen-Spinat-Auflauf	Seite 6
Intraoraler Scanner	Seite 8
Hält uns der Vollmond wach	Seite 10
Rhizarthrose	Seite 12
Valentinstag	Seite 14
Schornsteinfeger in Spanien	Seite 16
Karneval in Spanien	Seite 24
Klack-TV App	Seite 28
Montanejos	Seite 30
Mandelblüte	Seite 32

Impressum

Herausgeber:
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.

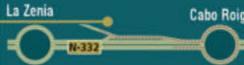
Besuchen Sie uns im Büro in La Zenia

Kontakt

Mobil: 616 939 326
Telefon: 966 773 985
Fax: 966 730 430

Avenida España, n.º 2, I-22
Res. Sal y Mar IV • La Zenia
03189 Orihuela Costa (Alicante)

webmaster@hf-immoo.com
www.hf-immoo.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 Reihenhhaus, 3 Schlafzimmer, Bad, Gäste-WC, separate Küche, überdachtes Patio, möbliert, 2 Terrassen, Solarium, Klima, Gem. Pool,

169.000 Euro



LAS RAMBLAS, 1. Linie Golfplatz

Penthouse Apartment mit tollem Blick ins Grüne, 3 Schlafzimmer, 2 Badezimmer, Kamin, möbliert, 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



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



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, Torrevieja



Centro Internacional de Atención Psicológica

BALANCE

PSICOLOGIA Y BIENESTAR



MIRKO BRUNS

Diplom-Psychologe
Psicología General Sanitaria
Graduated Psychologist
Col. N.º 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
COUNSELING
ANALYSIEREN
BESPRECHEN
PSYCHOTHERAPY



CHEFKOCH.DE

Maultaschen-Spinat-Auflauf

Der wohl populärsten Herkunftslegende zufolge ist die Maultasche eine Erfindung der Zisterziensermönche des Klosters Maulbronn.

Unser Rezept für Maultaschenaufbau bringt eine mediterrane Note in des Schwabens liebstes Nahrungsmittel: Mit Feta, Pinienkernen, Spinat und Knoblauch werden die "Herrgottbescheißerle" zu einem köstlichen Auflauf kombiniert.

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Maultaschen
- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Spinat
- 100 g Feta
- 3 EL Pinienkerne
- 2 EL Butter
- 2 EL Weizenmehl (Type 405)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Milch



Zubereitung

Arbeitszeit ca. 30 Minuten · Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten · Gesamtzeit ca. 50 Minuten

Für den Maultaschen-Auflauf die Maultaschen in circa 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Eine Auflaufform buttern und die Maultaschenstreifen hineingeben.

Die Zwiebel sowie den Knoblauch pellen und in feine Streifen schneiden. Einen EL Butter in einen Topf geben und die Zwiebel sowie den Knoblauch bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Den Spinat waschen, trockenschleudern und ebenfalls in den Topf geben. Den

Spinat unter ständigem Wenden für 5 Minuten anschwitzen und auf den Maultaschen verteilen.

Den Feta zerkrümeln und auf dem Spinat verteilen. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett unter ständigem Wenden bei mittlerer Hitze für 5-6 Minuten goldbraun rösten.

Die Butter in einen Topf geben und schmelzen. Sobald die Butter geschmolzen ist, das Mehl dazugeben und kurz mit

anschwitzen. Die Gemüsebrühe und die Milch hinzugeben und mit einem Schneebesen unter ständigem Rühren aufkochen. Die Mehlschwitze für 3-4 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Béchamelsauce über den Maultaschen verteilen. Den Maultaschen-Auflauf in einem vorgeheizten Backofen bei 165 °C Umluft oder 180 °C Ober- und Unterhitze für 20 Minuten goldbraun backen.



BISMARK[®] CONSULTING

- Erbschaftsabwicklungen
- Immobilienübertragungen
- Steuererklärungen
- Übersetzungen
- Kfz-Ummeldungen
- Residencia & N.I.E.
- Testamente (zweisprachig)
- Patientenverfügungen etc.



Steuern - Recht - Immobilienen



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

Dra.MO

MÉDICO ESTÉTICO · DRA. MIRIAM OUADIH MORÁN



Ästhetische Medizin

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

Behandlung zur Hautverjüngung

- Chemisches Peeling
- Dermapen
- Microneedling
- Behandlung mit Vitaminen

Botox-Behandlungen im Gesicht

Falten auf der Stirn, zwischen den Augenbrauen und Krähenfüße.

Behandlungen bei Haarausfall

Mesotherapie für gesundes Haarwachstum (mesohair) mit

- Eigenblut / Prp
- Auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Wirkstoffkombinationen

Dra.MO

MÉDICO ESTÉTICO · DRA. MIRIAM OUADIH MORÁN

f 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

Intraoraler Scanner iTero



Wir haben in unserer Klinik den neuen Intraoralscanner iTero, der es uns ermöglicht, unseren Patienten die neueste Technologie bei unseren Behandlungen anzubieten und dadurch besser vorhersagbare Ergebnisse zu erzielen und die Behandlungszeiten zu verkürzen.

Es ist ein grundlegendes Hilfsmittel bei der Diagnose, Planung und Präsentation von klinischen Fällen.

Damit können Sie Behandlungen digital planen, was dem Patienten hilft, alles zu visualisieren, was wir vermitteln wollen, und die Erfahrung des Patienten während der Konsultation verbessert.

Der Scanner ermöglicht es uns, eine komplette Aufnahme des Mundes zu machen, ohne dass Abdrücke genommen werden müssen. Die bisherigen Abdrücke mit der ungeliebten Abdruckmasse gehören der Vergangenheit an. Bei uns gehört die Zukunft dem Zahn-Scanner.

Der Intraoralscanner iTero ist ein digitaler Scanner, der digitale Bilder vom Mund des Patienten aufnimmt. Es ist schnell zu bedienen, und dank ihm können wir 3D-Bilder

des Mundes des Patienten in Echtzeit sehen.

Auf diese Weise kann der Patient die Simulation selbst auf dem Bildschirm betrachten und die Unterlagen erhalten, die wir für die Planung der kieferorthopädischen Behandlung (Invisalign), das Einsetzen von Zahnersatz, Kronen, Veneers, Rekonstruktionen, Implantatbrücken... benötigen.

Was sind die Vorteile dieser Technologie?

Es gibt viele Vorteile, sowohl für den Zahnarzt als auch für den Patienten.

Es ist schneller:

Der Prozess der Bildaufnahme ist viel agiler als früher. Es ist nicht notwendig, die Aufzeichnungen physisch an das Labor zu senden, und der Prozess wird erheblich beschleunigt.

Es bietet eine größere Genauigkeit:

Das iTero-Scannen ist viel genauer als die alten Formen.

Es ist völlig schmerzfrei:

Die Aufnahme erfolgt auf komfortable und saubere Art und Weise.

Es ist interaktiver:

Der Patient kann eine 3D-Simulation seines Mundes auf dem Bildschirm des Scanners sehen. Außerdem kann er/sie mit dem Spezialisten sprechen und ihm/ihr alle Fragen stellen.

Es ist ein sicheres System, es gibt keine gesundheitsschädliche Strahlung ab.

Wir laden Sie ein, uns zu besuchen, damit Sie unseren ITERO-Scanner der neuesten Generation in Aktion erleben können.

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

Martin Zaic
Diplom-Physiotherapeut



Unsere Leistungen

Mehrsprachige Therapeuten
Physiotherapie & Manuelle Therapie
Osteopathie
Akupunktur
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
Email: info@costablancaphysio.com
Facebook: Physio-Fit Costa Blanca



Verlässlichkeit
schafft Vertrauen

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

www.goring-online.com

Besuchen
Sie unsere
neuen Büros in
SAN FULGENCIO
und
ORIHUELA COSTA

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

Hält uns der Vollmond wirklich wach?

Müde im Büro? Der Vollmond war wieder schuld. Und die Kollegen pflichten bei. Aber stimmt es wirklich, dass der Vollmond Einfluss auf unseren Schlaf nimmt? Auf jeden Fall, sagen die einen. Alles Einbildung, kontern die anderen. Also was denn nun? Schlafexperten bringen uns auf den neuesten Stand der Forschung.

Wer erzählt, das helle Licht des Vollmonds habe ihn oder sie in der vorangegangenen Nacht mal wieder stundenlang vom wohlverdienten Schlaf abgehalten, erntet nur noch selten abfälliges Gelächter. Im Gegenteil, die Erklärung für das Phänomen ist fast schon zur Binsenweisheit geworden: Steht der Vollmond am Himmel, ist es nachts beträchtlich heller – und Helligkeit tut dem gesunden Schlaf nicht gut.

Klingt plausibel, aber Moment mal: Diese Erklärung greift vielleicht auf dem Land. Ohnehin lichtverschmutzte Städte sollten demnach von dem Phänomen verschont bleiben. Ist aber nicht so: Die Änderung des Schlafverhaltens in Vollmondnächten beschränkt sich nicht auf den ländlichen Raum.

Vollmondnächte im Test: Land vs. Stadt

Das Team von Leandro Casiraghi von der University of Washington in Seattle wollte es genauer wissen. Für eine Untersuchung wurden verschiedene Testgruppen mit Armbändern ausgestattet, die das Schlafverhalten messen können. Drei Gruppen gehörten zum Volk Toba/Qom an und lebten in Argentinien – teilweise in der Stadt. Eine vierte Gruppe setzte sich aus Studierenden der US-Metropole Seattle zusammen, in der es bekanntlich Elektrizität und Licht im Überfluss gibt. Das Schlafverhalten dieser Gruppen wurde zwei Mondzyklen lang beobachtet.

Das Ergebnis: Alle vier Gruppen reagierten nachweislich auf den Mond. In den drei bis fünf Nächten vor dem Vollmond schiefen die Testpersonen 30 bis 80 Minuten später ein und hatten eine 20 bis 90 Minuten kürzere Schlafdauer.

Eine mögliche Erklärung liegt in der Evolution: So wurde das Licht der Vollmondnächte früher für zusätzliche Aktivitäten – zum Beispiel für die Jagd – genutzt.

So weit, so gut. Was aber, wenn die Stadt heller scheint als jeder Vollmond? Unser synchronisiertes Schlafverhalten hat, so das US-Forschungsteam, auch etwas mit der Schwerkraft des Mondes zu tun. Man denke nur an Ebbe und Flut...

Alles eine Frage der Schwerkraft?

Der Gezeiteneffekt ist nicht nur bei Vollmond besonders ausgeprägt, sondern auch bei Neumond. Nun haben die Forschenden festgestellt, dass bei den im ländlichen Raum lebenden Teilnehmenden aus der Volksgruppe der Toba/Qom auch in Neumondnächten ein verzögertes Einschlafen und eine kürzere Schlafdauer festzustellen ist – wenn auch schwächer ausgeprägt. Ein klares Signal dafür, dass nicht nur die Lichtkraft unser Schlafverhalten beein-

flusst.

Oder nicht? Einen konkreten Beweis für ihre These bleiben die US-Forscher schuldig. Ähnlich erging es bereits zahlreichen anderen Wissenschaftlern. So wurde etwa 2003 zwar, eine österreichische Studie veröffentlicht, die über 6 Jahre lang hinweg keinen Zusammenhang zwischen Mondphase und Schlaf finden konnte. Ein Schweizer Forschungs-Team glaubte 2013 zwar, einen circalunaren Rhythmus gefunden zu haben, konnte einen tatsächlichen Mond-Zusammenhang jedoch nicht nachweisen.

Eine eher pragmatische Erklärung, warum viele Menschen über Schlafstörungen bei Vollmond klagen, lautet: Nach einer schlechten Nacht wird nach Gründen gesucht. Wenn gerade Vollmond war, merken wir uns das als Erklärung, auch weil es unsere bisherigen Annahmen bestärkt. Die schlechten Nächte, die wir nicht bei Vollmond erleben, vergessen wir hingegen. Ein allgemein psychologisches Phänomen, das auch in vielen anderen Lebensbereichen wirksam ist und zur Entstehung von Aberglauben beiträgt.

Fazit: Die Frage, ob der Vollmond nun Einfluss auf unseren Schlaf nimmt, kann die Wissenschaft bis heute nicht klar beantworten. Die grössten Studien finden keinen Effekt, kleinere, anders angelegte hingegen schon. Fazit: Je nach



eigener Prägung, Lichtempfinden und genereller Schlafsensibilität ist auch der Vollmondeffekt unterschiedlich. Zudem hängt die Qualität unseres Schlafs ja auch von vielen weiteren verschiedenen Faktoren ab, von denen wir viele selbst beeinflussen können. Kümmern wir uns also lieber darum und freuen uns derweil, wenn wir den Mond am Himmel zu sehen bekommen, egal ob als Neu-, Halb- oder Vollmond.

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



multi
servicio

Finca el Garbanzuelo 2
03186 Torreveja
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 FISHER

Bewährter Service seit über 20 Jahren

Wir freuen uns auf Sie!

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



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

Rhizarthrose



Rhizarthrose ist die Bezeichnung für Arthrose im Daumen, genauer gesagt im Daumensattelgelenk.

Die Rhizarthrose ist die häufigste degenerative Erkrankung der Hand.

Die Symptome beginnen mit Schmerzen bei sogenannten „Spitzengriff“ also wenn man Daumen und Zeigefinger wie eine Pinzette nutzen möchte. Dann bereitet auch das Drehen - beispielsweise zum Flaschenöffnen Schmerzen, später sogar schon das Tragen von Flaschen. Während Zu Beginn die Symptome durch die bestimmten Bewegungen ausgelöst werden, kann im fortgeschrittenen Stadium ein permanenter Schmerz auch in Ruheposition oder sogar Nachts hinzukommen.

Oft wird ein Gefühl der Instabilität beschrieben, als würde sich der Daumen wackelig anfühlen. Im Fortgeschrittenen Stadium der Rhizarthrose kann der Daumen vollkommen steif werden.

Ursache

Wie bei allen degenerativen Krankheiten ist die häufigste Ursache

Verschleiss durch Überbelastung. So sind bestimmte Berufsgruppen mehr gefährdet als andere – alle diejenigen die viel mit den Händen arbeiten – z.B. Friseure, Masseur, ...

Man kann Rhizarthrose durch eine manuelle Untersuchung

und auf Grundlage von Röntgenbildern diagnostizieren. Zunächst müssen dann andere Ursachen für die Schmerzen wie z.B. Gicht, Infektionen oder andere rheumatische Erkrankungen ausgeschlossen werden.

Behandlung

Die Rhizarthrose wird zu Beginn konservativ behandelt, Operationen sollten nur als letzte Möglichkeit in Betracht gezogen werden.

Bei Physio-Fit haben wir sehr gute Erfahrungen mit Dry needling,

Akupunktur und Kinesio-Tape zur Schmerzlinderung, mit Manueller Therapie kann die Beweglichkeit erhalten werden.

Weiterhin können Schienen und Schmerzmittel vom Arzt verordnet werden. Wenn eine Operation unumgänglich ist ist danach eine Rehabilitation mit Physiotherapie sehr wichtig, um Kraft und Beweglichkeit wiederherzustellen.

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

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-Österreichische Küche



08.02. AB 11.11 UHR
WEIBERFASTNACHT
MIT DEM KÖLSCHE
MÄÄDCHEN
ET JABI



Donnerstags
LEBERTAG



Leber 9,90 €

9,90 €



Fisch & Chips

Freitags
FISCHTAG



Schnitzel

9,90 €

Samstags
SCHNITZELTAG

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 · Toreta II · Torrevieja

Valentinstag

Andere Länder, andere Sitten

Der 14. Februar ist der Tag der Verliebten. Menschen auf der ganzen Welt feiern den Valentinstag - doch nicht überall gibt es rote Rosen. die Bräuche an diesem Tag unterscheiden sich von Land zu Land.



Ursprünge des Valentinstags

Als Erfinder des Valentinstags gilt heute der Heilige Valentin von Terni, im dritten Jahrhundert Bischof der italienischen Stadt Terni. Als römischer Priester soll Valentin trotz des Verbots des Kaisers Claudius Gothicus (268-270 n. Chr.) Liebespaare nach christlichem Ritus getraut und mit Blumen aus seinem eigenen Garten beschenkt haben. Der römische Kaiser ließ Valentin deswegen am 14. Februar 269 n. Chr. hinrichten.

Heute feiern wir zu Ehren Valentins jedes Jahr den Valentinstag am 14. Februar. Der spätere Papst Julius I. ließ im 4. Jahrhundert zu Ehren Valentins zudem eine Basilika in Rom errichten.

Übrigens: Auch im alten Rom verschenkte man jedes Jahr am 14. Februar Blumen. Die Frauen wurden zu Ehren der römischen Göttin Iuno, Göttin der Ehe und Geburt, an diesem Tag mit Blumen beschenkt.

Valentinstag in Deutschland

In Deutschland wurde der Valentinstag erst Mitte des 20. Jahrhunderts bekannt, als in Deutschland stationierte US-Soldaten den Brauch aus Amerika mitbrachten.

Heute schenken sich Verliebte vor allem Blumen, am häufigsten rote Rosen, um sich die Zuneigung zueinander zu zeigen. Aber auch hübsche Valentinstags-Karten und Naschereien stehen hoch im Kurs!

Valentinstag in Spanien

Während Bücher hierzulande meist an Weihnachten verschenkt werden, erhalten Männer in Spanien diese am "Dia de St. Jordi", dem Tag des heiligen Gregor. Diesen Tag feiern die Spanier an Stelle des Valentinstags und erinnern damit an ihren Nationalhelden Gregor, den heldenhaften Drachentöter.

Die Geschichte von Sant Jordi ist die gleiche, die weltweit bekannt ist. Der Heilige Georg war ein Held - er rettete eine schöne Prinzessin, die von einem Drachen, der ein Dorf terrorisiert hatte, in die Enge getrieben wurde. Es gibt verschiedene Versionen der Geschichte, aber die Fakten bleiben immer dieselben. Sant Jordi ist der Schutzpatron von Katalonien und seine Geschichte ist in der ganzen Stadt bekannt.

Was passiert an diesem Tag?

Die Grundidee von Sant Jordi ist, dass Männer den Frauen Rosen und Frauen den Männern Bücher schenken. Und das kann jeder sein, nicht unbedingt Ihr Partner oder jemand, den Sie mögen. Für dieses Fest kaufen Jungen Rosen für ihre Mütter, Mädchen kaufen Bücher für ihre Freunde. Außerdem gibt es in der heutigen zukunftsorientierten Gesellschaft keine festen Regeln mehr, wer was bekommt. Ein Mädchen kann genauso gut ein Buch erhalten und umgekehrt.

Medical & Beauty



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:

- 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 Bewohnbarkeitsbescheinigungen

Seit
20 Jahren
Ihr professioneller
Partner



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!

Sonntag 11.00 bis nichts mehr los!

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

Free Internet



Papillón
Bar - Restaurante

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



Geburtstags - Party

Donnerstag, 29. Februar ab 17 Uhr

Liebe Gäste, lasst Euch sagen, Pakete braucht Ihr nicht zu tragen.
Auch braucht Ihr nicht zu laufen, um ein Geschenk zu kaufen.
DENN mein Haushalt der ist voll, drum fände ich es richtig toll,
ein Kuvert mit etwas drin, macht mir Freude und hat Sinn.

...mit Spanferkel und viel Live-Musik



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

Schornsteinfeger in Spanien können sich kaum vor Aufträgen retten



Das alte Gewerbe ist wieder voll im Kommen. Das Geschäft mit Biomassekesseln, Kaminen und Pellet-Heizungen ist seit Pandemie und Ukraine-Krieg um mehr als 30 % gewachsen.

Angel Vilches hat seinen alten Job während der Corona-Pandemie aufgegeben und ist Schornsteinfeger geworden. Seitdem hat sein Unternehmen gut zu tun. Gerade jetzt, wenn das kalte Wetter kommt, gibt es einen richtigen Ansturm von Anrufen. Er komme kaum hinterher, sagt er.

Das alte Gewerbe ist wieder voll im Kommen. Wenn man sich an den berühmten Mary Poppins-Film erinnert, "da war der Schornsteinfeger jemand, der auf ein Dach klettert und von oben etwas hinunterläßt. Das gibt es heute nicht mehr", so Angel Vilches.

Heute arbeitet der Schornsteinfeger unter anderem mit Tablet und digitaler Kamera. Noch vor 20 Jahren gab es in Spanien nur ein Dutzend Unternehmen in diesem Sektor. Heute sind es fast 200, von denen etwa fünfzig in den letzten vier Jahren gegründet wurden.

"Seit dem Pandemie-Lockdown und später dem Krieg in der Ukraine hat die Nutzung von Biobrennstoffen enorm zugenommen. Während die Menschen früher

das Kaminfeuer mochten, nutzen sie ihn jetzt zunehmend als Mittel, um ihre Häuser auf wirtschaftliche Weise zu heizen", erklärt Angel Vilches.

Schätzungenweise bis zu 1.000 Schornsteinfeger gibt es in Spanien, viele von ihnen sind allerdings nicht zertifiziert. Das Geschäft mit Biomassekesseln, Kaminen und Pellet-Heizungen ist seit der Pandemie um mehr als 30 % gewachsen.

Der Verkauf von Kaminen ist nicht nur wegen der steigenden Energiepreise in die Höhe geschneilt, sondern auch wegen des Trends zu einem nachhaltigeren Lebensstil. Denn sie sind nicht nur dekorativ, mit Kaminen können Verbraucher auch auf fossile Brennstoffe verzichten.

"Die Menschen sind umweltbewusster geworden und wollen keine fossilen Brennstoffe verbrauchen. Sie steigen immer mehr auf reinen Strom um. Oder auf Sonnenkollektoren. Oder auf Biomasse", sagt Ignacio Lamelas, der bei einem Anbieter von Kaminen und Kesseln arbeitet.

Schornsteinfeger und Schornsteine sind wieder da, denn nichts spendet mehr Wärme als ein gutes Feuer.



D&A
Pflege team



**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



SUPER-Angebot für den Februar.
Auf jeden Artikel aus unserer
Winter-Kollektion im Wert ab 30€
gibt es 15% 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

Bar-Restaurant

Calle Republica Dominicana, Local IB,
03189 Orihuela Costa
WhatsApp: +34 616 79 23 55,
Mona Nowak

WINTERANGEBOTE:

Dienstag: nur Snackkarte, z.B. Knoblauchbaguette überbacken, **4,00 €**

Mittwoch: Gyrostag, Tzaziki, Krautsalat, **8,90 €** (inkl. 1 Ouzo)

Mittwoch bis Samstag: Schnitzelparade, jedes dort aufgeführte Schnitzel
nur **8,90 €** mit Pommes, Salat und Sosse oder a la carte

Freitag: Fisch und Pommes, Beilagensalat, Remoulade, **8,90 €**

Samstag: Steaktag, 300g Steak, **17,90 €** mit Beilagen, um Frische zu
garantieren - nur auf Vorbestellung

Sonntag: Nur Mittagstisch, z.B. Schweine- oder Rinderbraten mit
Kartoffelpüree, Gemüse, Sosse nur **7,50 €**

Wir richten ihre Festlichkeiten aus. Geburtstage, Jubiläum
etc. Buffet, 3 Gänge Menüs.

Öffnungszeiten:

Montag: Ruhetag

Dienstag bis Samstag: ab 17:00 Uhr

Sonntag: 13:00 – 17:00 Uhr

PITCH
& **PINT**



Abgaben Finanzamt	▼	anmutige Tag wenn die Pferde laufen	▼	Gegenteil von contra	▼	Plural von "Abend"	▼	Feuerkröte	▼	Insel- bewohner	▼ Frau	▼
Beruf				Schalter- stellung		Grenzfluss				Nahrung für Tiere		Er nichts!	
Wieder- kehr	▶							Milch gebende Tiere	▶				
versöhnen							 Sprüche					
	▶				Es....heute Nacht!	▶					Nebraska (USA)	▶	
Spreng- stoff	▶			Planet	▶	Auf Raum			 noch weh?	▶	Possesiv- pronomen	
Baum- wollstoff				gelogen						Schulden			Serie von Waren mit gleichen Eigen- schaften
	▶					Laubbäume	▶						
Ab- messung	▶					Psychologie des und Vererbens	▼	Fischart	▶				
breiter Pfad								Fußball- treffer	▶				
	▶			Ermittlung eines	▶						Gemein- schaft	▶	
				Erdöl im Genitiv							Gefahr von		
Dach- decker- material		Film mit Stallone	▶						indische Gottheit	▶			unrund laufen
	▶	Bühnen- part	▼						Sie ihn Tom!	▶			
					 deine Zellen (Buch)	▶						
						Dessert	▶						
Leitung aus	▶							Stadt in Belgien	▶			KFZ- Gießen	▶
Stadt in Venetien								Belastung	▶			eng.Schrift- steller	
	▶			Buchregis- terzeichen	▶				 eine Pflanze!	▶		
				Machen- schaften	▶					leicht anbrennen			
Schiene	▶							Fürwort	▶			 den Sieg mein Freund!
"Esel" im Dativ Plural								Kurzform von Beatrix	▶				
	▶					mit	▶						
						Händen							
Begriff aus der Land- wirtschaft	 Blick	▶			geladene Teilchen	▶						Ort in der Schweiz
	▶	Orts- wechsel	▼										
				eng. Land- straße	▶				Film- gattung	▶			
				Horn- gebilde	▶				feiner Mann	▶			
um etwas herum	▶							Lebens- bund	▶			im Trend	▶
"Bezug" im Genetiv								Weltraum waffen	▶		 so weiter	
	▶								Schluß- silbe	▶			
									..., sie, es	▶			
Schreiender	▶										Platz- knappheit	▶	
Stadt in Baden- Württemb													
	▶					Ein	▶						
						Gewissen							



AKROPOLIS

RESTAURANTE

COCINA GRIEGA

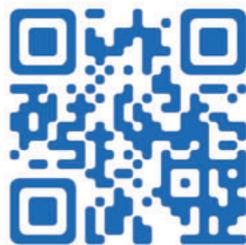


ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag bis Freitag 17:30 bis 22:30
Samstag 12:00 bis 16:00 / 18:00 bis 23:00 Uhr
Sonntag: Ruhetag



MENU



 (+34) 602 696 869

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



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: Sekretariat | 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 Gemässigt 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./WhatsApp. 0034699819998 | Mail: hm.patzer@gmail.com

Costa Blanca Biker Torrevieja

Treffen sich donnerstags 19:30 im Paulaner- fahren samstags ab 10h unseren Touren- internationale Gruppe(Deutsche/ Belgier/ Holländer/Schweizer) · Kontakt : Josef Mobil 0049 1637461803 | Festnetz 966844851

Club Suizo de Rojales

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

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

Coro Alegre de Torrevieja

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

Kontakt: Chorleiter Ulrich Dörr/ 0049 171 65 707 58 / Ulrich.doerr@t-online.de



UMB AU UND INNENEINRICHTUNG -

VERBOUWINGEN EN INTERIEUR DESIGN

Umbau

Innen



interior design

Design und Umbau
 komplett von A bis Z
www.dat-interior.eu
 +34 649 770 091 - 965 077 116
 f DATinterior

Exterior

WWW.DAT-INTERIOR.EU 965 077 116 - 649 770 091 GUARDAMAR DEL SEGURA

Falken Tours

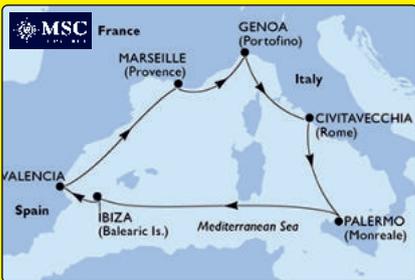
REISEBÜRO TRAVEL AGENCY AGENCIA DE VIAJES

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 - 11 Tage Mittelmeerkreuzfahrt MSC Orchestra ab Alicante



Termine und Preise:

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€

27.09.2024 - 15 Tage Griechische Inseln mit Costa Fortuna ab Barcelona

Santorini - Mykonos - Rhodes – Heraklion – Argostou/Kefallina



Termine und Preise:

Innen1.699€
Balkon	ab 2.079€

*Preis pro Person in Doppelkabine mit Vollpension inkl. Hafengeb. und Trinkgeldern. Optional buchbar Getränkepaket
 *Bustransfer von La Zenia, Torrevieja, Quesada, La Marina und Elche inklusive.

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



Innen	ab 17.431€
Balkon Fantastica BM1	ab 23.351€

-Inkl. 15 Landausflüge
 -Inkl. Getränkepaket bei Mittag- und Abendessen
 *Preis pro Person in Doppelkabine mit Vollpension - inkl. Hafengeb. – Trinkgelder inbegriffen

Rätselspaß: Nicht nur für Profis

KNOBELAUFGABEN

Der Bär

Fritz hat ein eckiges Haus mit kleinen Fenstern und zwei Türen. Alle Seiten sind nach Süden ausgelegt. Eines Tages kommt ein Bär vorbei und geht einmal um das Haus herum.

Welche Farbe hat der Bär?

Das Haus von Fritz steht auf dem Nordpol, daher sind alle Seiten nach Süden ausgerichtet. Der Bär muss also ein Eisbär sein (andere Bären gibt es dort nicht). Da alle Eisbären üblicherweise weiß sind, ist weiß die gesuchte Farbe.

Flussüberquerung

Ein Bauer steht vor einem großen Fluss. Der hat keine Brücke. Auf der anderen Seite ist ein Zaun.

Er will mit seinem Ruderboot einen Wolf, eine Ziege und einen Kohlkopf rüberbringen. Er kann aber pro Fahrt nur eine Sache mitnehmen!

ACHTUNG: Bei Abwesenheit des Bauern kann der Wolf die Ziege fressen und die Ziege den Kohlkopf. Wieviel haben die beiden gewogen?

Wie bringt der Bauer alles sicher auf die andere Seite des Flusses?

Zuerst bringt der Bauer die Ziege auf die andere Seite, dann bringt er den Wolf rüber, nimmt aber die Ziege wieder mit zurück. Jetzt fährt er mit dem Kohlkopf auf die andere Seite, fährt wieder zurück und holt die Ziege!

Was ist gesucht?

Was ist größer als Gott?
Was ist bössartiger als der Teufel?
Die Armen haben es!
Die Glücklichen brauchen es!
Und wenn Du es isst, stirbst Du!

NICHTS ist größer als Gott.
NICHTS ist bössartiger als der Teufel.
Die Armen haben NICHTS!
Die Glücklichen brauchen NICHTS!
Und wenn Du NICHTS isst, stirbst Du!

Die Lösung des Rätsels lautet: "NICHTS"!

SUDOKU

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

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

Zeus Klima

Deutscher Klima Techniker

Unverbindliche Angebote



☎ 624 858 321 🗨

🌐 www.zeus-klima.es

✉ info@zeus-klima.es

Verkauf, Installation,
Wartung und Reinigung

M&D

Medien- und Dienstleistungsservice

Ole Janssen

☎ 🗨 (+49) 1724212734

☎ (+34) 711029657

Wir erstellen für Sie:

- Visitenkarten
- Flyer & Prospekte
- Firmenlogos
- Broschüren
- Prof. Webseiten
- u.v.m.



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

Wie wird Karneval in Spanien gefeiert?

Herkunft und Traditionen



Bald ist es wieder soweit: Mit dem Karneval startet die fünfte Jahreszeit.

In vielen Ecken Deutschlands werden verkleidete Menschen durch die Gegend ziehen und die närrische Zeit feiern. Doch warum feiern wir Karneval? Und wie feiert man Karneval in anderen Ländern der Welt?

Für unsere kleinen Heldinnen und Helden haben wir uns auf eine Reise begeben und möchten euch gerne davon erzählen, wie der Karneval in Deutschland und weltweit begangen wird.

Karneval in Deutschland

Karneval gibt es bereits seit einigen Jahrhunderten in vielen verschiedenen Ländern. Wie Karneval gefeiert wird, ist vom Land und vom Ursprung des Karnevals abhängig – ein Ursprung liegt im Frühlingsfest der Germanen. Sie haben sich zum Ende des Winters unheimlich verkleidet, um den Winter zu vertreiben. Auch die alten Römer hatten eine Karnevalstradition – beim römischen Saturnalienfest wurde ein Rollentausch vorgenommen, bei dem die vornehmen Herren einen Tag lang ihre

Sklaven bedienten. Außerdem gibt es ein Karnevalsfest mit christlichem Ursprung, das dazu da war, vor der Fastenzeit noch einmal ausgelassen zu feiern. Diese Form hat vor allem den deutschen Karneval in den katholischen Regionen, wie beispielsweise im Rheinland, geprägt. Um das allgemeine wilde Treiben an Karneval besser zu kontrollieren und ordnen zu können, hat die Stadt Köln vor vielen Jahren den Rosenmontagsumzug ins Leben gerufen. Daran haben sich viele weitere deutsche Städte orientiert und einen großen Umzug am Rosenmontag eingeführt.

Carnevale di Venezia und Cabalgatas auf Teneriffa

Erste Berichte über ein Karnevalsfest in der italienischen Stadt Venedig stammen bereits aus dem Jahr 1094. Damals begann das Fest am 26. Dezember und endete wie in Deutschland am Aschermittwoch mit dem Beginn der Fastenzeit. Im 19. Jahrhundert verbot Napoleon die prunkvollen Karnevalsfeiern in Venedig, sodass über eine lange Zeit hinweg kein Karneval stattfinden konnte. Erst seit 1980 wird der „Carnevale di Venezia“ wieder regelmäßig jedes Jahr für zehn Tage

gefeiert. Karneval in Venedig ist geprägt von Magie und geheimnisvollen Masken mit aufwendigen Kostümen, die an vergangene Zeiten erinnern. Die Teilnehmer können für diese Zeit in eine beliebige Rolle schlüpfen. Die Masken sind alle nach dem Vorbild der Commedia dell'Arte, einer bestimmten Theaterform des 16. bis 18. Jahrhunderts, gestaltet – durch das Tragen der Masken sollte der Unterschied zwischen Arm und Reich verschwimmen. Daran wird heute mit den aufwendigen Verkleidungen erinnert. Besondere Höhepunkte des „Carnevale“ sind traditionelle Maskenbälle am Samstag oder Dienstag und das prunkvolle sowie beeindruckende Feuerwerk zum Ende der Faschingszeit.

Auch auf Teneriffa wird ein großes Karnevalsfest gefeiert, welches zu den größten der Welt gehört und ähnlich wie der Karneval in Rio abläuft. Der Karneval auf Teneriffa ist geprägt durch Kostüme aus Seide, Tüll und Satin mit Federn und Pailletten – bereits im Januar finden die ersten Fiestas auf der kanarischen Insel statt. Bevor die Feierlichkeiten beginnen können, wählt jede Gemeinde bei der „Gala de Elección de la Reina“ ihre Karnevalskönigin. Daraufhin beginnen die „Cabalgatas“ – die Umzüge, zu denen Tausende von Menschen zusammenkommen. Am Aschermittwoch wird die Karnevalszeit mit der Beerdigung der Sardine beendet. Bei dieser Festlichkeit wird ein aus Papier gebastelter Fisch auf der Plaza de España verbrannt. Die als Witwen, Trauergäste und Nonnen verkleideten Teilnehmer halten dazu einen Trauermarsch ab.

Karneval in Dänemark und England

Erst im Mai beginnt im dänischen Aalborg der alljährliche Karneval, da es zu der üblichen Karnevalszeit



im Februar in der nördlichen Region noch zu kalt ist. Zu Beginn wird der Karnevalskönig mit seiner Familie bei der Ankunft im Hafen begrüßt. Außerdem findet in Aalborg ein großer Musikwettbewerb für Karnevalsgruppen aus ganz Europa statt. Eine Woche lang wird in Aalborg mit bis zu 100.000 Besuchern gefeiert.

Auch in England gibt es eine Faschingszeit, die vor allem im Londoner Stadtteil Notting Hill begangen wird. Am letzten Wochenende im August versammeln sich ca. 1,5 Millionen Menschen, um Karneval zu feiern. Das Fest ist afro-karibisch geprägt, da viele Einwanderer aus diesen Gebieten teilnehmen. Der besondere Höhepunkt ist eine 5 Kilometer lange Straßenparade durch das Stadtviertel Notting Hill.

Karneval in der Schweiz und Mardi Gras in Belgien

In Basel und Luzern finden die großen Schweizer Karnevalsfeiern statt. An der „rüüdige Lozärner Fastnacht“ nehmen sehr viele verkleidete Besucher teil. Am schmutzigen Donnerstag beginnen die Feierlichkeiten mit einem lauten „Urknall“ und der Ankunft des „Bruder Fritschi“. Höhepunkt ist der Monstercorso - ein Umzug, der von der sogenannten

Guggenmusik begleitet wird – diese Musik wird immer knapp neben den eigentlichen Tönen gespielt, sodass sie schief klingt. Im Gegensatz zum ausgelassenen Fest in Luzern, herrscht zum Karnevalsumzug in Basel keine fröhliche Stimmung. Zum Morgestraich findet ein Marsch statt – dabei werden durch kritische Motive auf Laternen und großen Umzugswagen Politiker aus der Schweiz veräpelt. Die Besucher sind nicht verkleidet und versammeln sich im Anschluss daran für die „Schnitzelbänker Spottverse“ in den Baseler Kneipen.

Im belgischen Binche wird am Karnevalssonntag ein Umzug veranstaltet, bei dem sich Frauen als Männer und Männer als Frauen verkleiden – begleitet wird der Umzug von Violinen und Trommeln. Am Mardi Gras verkleiden sich die Männer alle als Gilles de Binche - dabei tragen sie Kostüme aus Leinstoff mit einem Wappenlöwen darauf, weißen Halskrausen, Masken aus Wachs sowie einer aufgemalten, grünen Brille. Am Ende des Umzugs auf dem Rathausplatz von Binche legen alle ihre Masken ab und feiern gemeinsam. Dieser Karnevalsumzug im belgischen Binche zählt bereits seit einiger Zeit zum Weltkulturerbe der UNESCO.

Karneval in Rio

Nicht nur Europa hat viele verschiedene Karnevalstraditionen – das fröhliche Volksfest hat sich auf der ganzen Welt verbreitet. Auch in Südamerika wird bereits seit vielen Jahren Fasching gefeiert. Der Karneval in Rio gehört zu den berühmtesten Karnevalsfesten der ganzen Welt – dabei dreht sich alles um den brasilianischen Samba. Tänzerinnen in knappen, funkelnden Kostümen zeigen auf prunkvollen Festwagen ihr außergewöhnliches Können. Der Karneval hat in Brasilien insbesondere für die Sambahschulen einen hohen Stellenwert. Das ganze Jahr über bereiten sich die Tänzerinnen auf ihren Auftritt beim Karneval in Rio vor. Die aufwändigen Festwagen und die besonderen Kostüme sind teuer und werden von den Schulen sowie den Tänzerinnen selbst finanziert. Jede Schule wählt dabei ihr eigenes Thema und ihren eigenen Tanz für die farbenfrohe Parade. Am Ende der Karnevalszeit wird jedes Jahr die Grupo Especial gewählt - die beste Samba-Gruppe aus der 1. Liga in Brasilien. Insgesamt gibt es vier Samba-Ligen in Brasilien, die alle an den prächtigen Umzügen teilnehmen.

Lustiges: Lachen ist gesund

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 Wirt einer Pension beobachtet schon seit einiger Zeit einen Hausgast, der vor dem Essen immer sein Besteck am Tisch-tuch abwischt.

Endlich spricht er den Gast an: «Hören Sie bitte auf, Ihr Besteck dauernd am Tisch-tuch abzuwischen! Erstens ist das Besteck sauber, und zweitens machen Sie so nur das Tischtuch schmutzig!»



Tommy ist schon fünf Jahre alt und hat noch nie ein Wort gesprochen. Plötzlich fragt er einmal bei Tisch laut und deutlich: «Wo ist denn der Zucker?» Die Mutter fängt aus lauter Freude an zu schluchzen. Der Vater sagt übergücklich:

«Tommy, du kannst ja sprechen. Warum um Himmels Willen hast du denn noch nie etwas gesagt?» Tommy antwortet mürrisch: «Bis jetzt war ja immer alles in Ordnung!»

Zwei Frauen sitzen nebeneinander im Zug. «Wo arbeiten Sie?», erkundigt sich die eine. - «Im Theater», antwortet die andere. - «Sind Sie Schauspielerin?» - «Nein,

ich verteile die Rollen.» - «Ist es denn nicht sehr schwierig, jedem die passende zu geben?» - «Nein, einfach in jedes WC eine.»

Der Kunsthändler erklärt ein Bild: «Ein besonders schönes Stück, mein Herr - ein alter Holländer.»

«Tatsächlich? Ich hätte es für ein junges Mädchen gehalten...»

Ein Schotte kehrt nach langen Jahren aus Amerika in seine Heimat zurück. Seine drei Brüder erwarten ihn am Bahnhof. Er erkennt sie 2 aum wieder, denn sie tragen alle lange Bärte und dicke Schnäuze. Auf seine erstaunte Frage antwortet der Älteste: «Du hast vor 20 Jahren den Rasierapparat mitgenommen!»

Streiten sich ein Chirurg, ein Architekt und ein Politiker, welches der älteste Beruf der Welt sei. Chirurg: «Gott hat Adam eine Rippe entnommen und damit Eva erschaffen. Dies war die erste Operation. Also ist Chirurg der älteste Beruf».

Architekt: «Bevor Gott Adam geschaffen hat, hat er aus dem Chaos die Welt erschaffen. Also ist der älteste Beruf der des Architekten.»

Daraufhin der Politiker lässig: «Und wer, glaubt ihr, hat das Chaos geschaffen?!»

Der Löwe will wieder einmal in seiner Würde bestätigt werden. Er geht zur Giraffe und fragt: «Wer ist dein König?» - «Du bist es», erwidert die Giraffe demütig. Und ebenso antworten die Schlange, das Nilpferd und das Zebra. Da geht

der Löwe zum Elefanten und stellt ihm die gleiche Frage. Doch der Elefant packt ihn mit dem Rüssel, wirbelt ihn durch die Luft und schleudert ihn in ein Dornengebüsch. Der Löwe erhebt sich ächzend, leckt seine Wunden und meint kleinlaut: «Wenn du es nicht weißt, ist das doch kein Grund, dass du dich derart aufregst! »

An einer Bar in Texas prahlen zwei Cowboys, dass sich die Balken biegen. «Ich war gestern an den Niagara-Fällen», erzählt der eine, «da habe ich tatsächlich gesehen, wie einer den Wasserfall hinauf geschwommen ist!» Der andere Cowboy zündet sich lässig eine Zigarette an und meint: «Stimmt, das war ich!»

Eine Blondine ruft Ihren Freund im Büro an: "Schatz, ich habe hier ein Puzzle, aber ich kann's nicht. Jedes Teil gleicht dem anderen." Darauf der Freund: "Hast du eine Vorlage?"

"Ja, auf der Schachtel ist ein roter Hahn. Aber es klappt trotzdem nicht."

Der Freund: "Reg dich nicht auf, wir versuchen es heute Abend zusammen."

Am Abend sieht er sich die Schachtel an. Großes Schweigen. Dann sagt er: "So, jetzt packen wir die Cornflakes wieder ein und reden nicht mehr darüber!"



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



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 25-jährige Erfahrung ist Ihre **GARANTIE** und erspart Ihnen **GELD, ZEIT und ENERGIE**

Ihr Deutschsprachiges Immobilienbüro an der
Costa Blanca Süd - Orihuela Costa



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

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 25-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 25-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 !!**

Punta Prima – Apartment



Ref 11381 260.000 € 3 2

Campoamor Golf – Apartment



Ref 11828 155.000 € 2 2

San Miguel – Villa



Ref 11354 218.000 € 3 2

Klack - Das schnellste TV Programm im Web

Die kostenlose App KLACK ist ein TV-Magazin im Internet, das das Fernsehprogramm aktuell und übersichtlich auf Tablet und Smartphone bringt. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl digitaler TV-Planner, die Ihnen online das TV-Programm liefern. Aber vor allem, wenn es um die schnelle mobile Nutzung geht, sind Programmaktualität, Übersichtlichkeit, persönliche Erinnerungsfunktionen und gute Bedienbarkeit entscheidend, damit Sie auch unterwegs rechtzeitig über den Beginn einer Sendung informiert werden. Außerdem spielen Kriterien wie Senderanzahl, Favoriten, Ladezeiten und Funktionsumfang eine wichtige Rolle.



Highlights des Tages“ auf alles Sehenswerte. Eine umfangreiche Datenbank informiert Sie über Spielfilme, Serien und Stars. Wer sich kostenlos bei MyKLACK registriert, profitiert zudem von den plattformübergreifenden Extras: Unter „Meine Sender“ legen Sie selbst die Reihenfolge der Kanäle fest und erstellen Ihre persönliche Senderliste. Der komfortable „TV-Planner“ sorgt dafür, dass Sie nichts Interessantes mehr verpassen. „Top 10 der User“ zeigt, was die meisten anderen Nutzer in ihre

KLACK ist kostenlos, erfordert keine Anmeldung und liefert eine umfassende Programmübersicht für die kommenden 14 Tage. Unterstützt werden 130 Kanäle, neben ARD, ZDF und Co. mit den Regionalsendern, den Privaten und Pay TV auch ausländische Kanäle. Kriterien für eine plattformübergreifende Nutzung haben die Entwickler beachtet: KLACK ist übersichtlich, gut bedienbar und enthält die wichtigen Erinnerungsfunktionen. Die App zur gleichnamigen Website läuft flüssig, ohne Ruckeln und Nachladen.

Schon der KLACK Startbildschirm konnte uns überzeugen. Man erhält schnell Informationen über die laufenden Sendungen und navigiert bequem und intuitiv durch den gesamten Programmtag. Die tabellarische Übersicht listet das Programm mit Kurzbeschreibungen, Bewertungen und Bildern chronologisch auf. Die Redaktion bewertet Spielfilme mit bis zu drei Sternen und verweist mit „TV-

Planner aufgenommen haben und macht Sie – über die Redaktionsempfehlungen hinaus – auf attraktive Sendungen aufmerksam. Auf Wunsch erinnern eine E-Mail oder die Alarmfunktion mit 0 bis 60 Minuten Vorlauf an Sendetermine aus Ihrer „Merkliste“.

Fazit

Wer schnell und umfassend über das aktuelle TV-Programm informiert werden will, trifft mit KLACK eine sehr gute Wahl. KLACK läuft auf allen aktuellen Browsern (IE, Firefox, Chrome, iOS ab 5.0) und ist als App im Google Play Store und App Store als kostenloser Download erhältlich. Für nur 1,79 Euro pro Jahr kannst du die Werbung in der Anwendung entfernen und bist somit noch schneller im richtigen TV-Programm unterwegs.

U Clinic

DENTAL & FACIAL AESTHETICS

ERHELLT IHR LÄCHELN ZAHNWEISSEN



In unserer Klinik wissen wir, **dass jedes Lächeln einzigartig ist.**

Deshalb bieten wir Ihnen eine **individuelle Zahnaufhellungsbehandlung** an, die ausschließlich auf Sie zugeschnitten ist.

Diese Behandlung beginnt mit einer ersten Sitzung in der Klinik, bei der wir Geräte verwenden, die die **Wirkung des Bleichgels verstärken** und in nur **einer Sitzung erstaunliche Ergebnisse erzielen.**

Wir liefern dann ein Set, um die Behandlung zu Hause fortzusetzen. **Es ist sehr einfach in der Anwendung**, wir brauchen nur das professionelle Bleaching-Gel und die individuell angepassten Schienen.

Erwecken Sie Ihr Lächeln mit einer Zahnaufhellung zum Leben und strahlen Sie mit Selbstvertrauen! Unser hochqualifiziertes Team wird dafür sorgen, **dass die Behandlung effektiv, komfortabel und sicher ist** und Sie eine hervorragende Erfahrung machen.

 **+34 675 77 55 18**

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

@ucliniclazenía

www.ucliniclazenía.com

MADE FOR U

Montanejos

Wasser, Spaziergänge und Orte voller Ruhe erwarten Sie in Montanejos, wo Sie inmitten der Natur natürliche Quellen besuchen und Ihren Körper einmal richtig verwöhnen können. Kommen Sie mit auf eine Reise zu den Stränden des Landesinneren der Region Valencia?

Montanejos, in Castellón, ist bekannt für seine heißen Quellen und wenn wir uns ein wenig näher mit der Geschichte, dem kulturellen Erbe und den Landschaften dieser Ortschaft befassen, werden wir feststellen, dass sie Reisenden eine ganze Menge zu bieten hat. Das Tolle daran, wenn man nach Aktivitäten in Montanejos sucht ist, dass es eine ganze Reihe von Erlebnissen zur Auswahl gibt, bei denen für jeden Geschmack etwas dabei ist. Begeben wir uns also in die Region Alto Mijares und schauen wir, was es in Montanejos zu sehen gibt.

Wenn wir über die Geschichte von Montanejos sprechen, kommen wir nicht umher, uns auch mit der Cueva Negra zu beschäftigen, eine Höhle, die uns mit in die Jungsteinzeit nimmt und uns zeigt, dass bereits die ersten Siedler von diesem Ort am Fluss Mijares verführt wurden.

Im Laufe der Jahrhunderte entdeckten auch die arabischen Siedler dieses Gebiet und konstruierten die bebauten Grundstücke, die Straßen der Altstadt und vor allem die Burg - von der noch ein Teil der Mauer, zwei Türme und eine Zisterne zu erkennen sind - ein ehemaliges Bauernhaus und die arabische Siedlung, die heute eines der repräsentativsten Bauwerke der Stadt ist. Natürlich stammen auch die thermalen Bäder aus dieser Zeit.

Rund um Montanejos gibt es auch noch weitere architektonische Sehenswürdigkeiten, wie das Aquädukt, das als Brücke von San José bekannt ist, oder die Getreidemühle aus dem 19. Jahrhundert. Das Beste an all diesen Monumenten ist, dass man sie unter freiem Himmel erkunden kann. Also, mit welchem Wanderweg sollten wir starten?

Nur eine Wanderroute in Montanejos auszuwählen ist gar nicht einfach! Begeben wir uns also zuerst auf die, die uns in die traumhafte, vom Fluss geprägte Landschaft führt. Die Strecke Senda de los estrechos y de la Cueva Negra ist ein Rundweg, auf dem die unglaubliche Schönheit der Engstellen und der senkrechten Felswände Ihnen die Sprache verschlagen werden. Hier befindet sich auch der berühmte Chorro de Montanejos, ein Überlauf des Stausees Arenós, der aufgrund der Wucht, mit der das Wasser abgelassen wird, ein tolles Fotomotiv bietet.

Auf dieser Route werden Sie auch feststellen, dass man in Montanejos auch wunderbar klettern kann und dabei den Pared de los Miradores zu sehen. Das ist aber noch längst nicht alles Sehenswerte, das Montanejos zu bieten hat und es gibt noch viele weitere Routen. Die Fuente de los Baños

in Montanejos ist ebenfalls ein obligatorischer Halt auf der Flussroute, die im Dorf selbst beginnt und uns zu Anfang auch an den modernistischen Villen vorbeiführt, bevor man dann die Thermalquellen erreicht.

Diese Quellen sind traumhaft schön und einzutauchen ist wahrhaft unvergessliches Erlebnis. Es ist jedoch ratsam, sich vorher über die aktuellen Regelungen zu informieren. Sowohl in Ihrer Unterkunft als auch bei der Touristeninformationsstelle Montanejos wird man Ihnen Auskunft geben können.



In Montanejos gibt es Aktivitäten für jeden Geschmack. Neben Wandern und Klettern können Sie sich auch dem Canyoning, Rafting oder Kajakfahren widmen und im September das Fest der Schutzpatronin zu Ehren der Virgen del Rosario besuchen, eine tolle Ausrede für einen Ausflug in diese Gemeinde!

Natürlich dürfen Sie eine Aktivität nicht auslassen: essen gehen in Montanejos! Ein authentisches Erlebnis, bei dem Sie traditionelle Eintöpfen wie Potaje, Olla, Gachas und lokale Produkte wie Pfifferlinge und Olivenöl probieren können. Nicht zu vergessen die typischen Süßigkeiten wie Rosigones, Albardás, Feigen, Kuchen, Quittengelee und viele mehr.

Zum Abschluss können Sie dann eine der Thermalanlagen oder die natürlichen Pools besuchen, um ein wohltuendes Bad im Thermalwasser von Montanejos zu nehmen und die Wirkung der Mineralien, inmitten dieser traumhaften Landschaft, genießen.

ZAHLUNGSZEITRÄUME	STEUERN UND ABGABEN
<p>Januar 2024</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Nicht-Residenten</i> <i>Residenten</i> 	<p>Frist für die Einkommensteuererklärung vom 1. - 20. Januar. Versteuerung der Einkünfte aus Vermietung des 4. Quartals 2023 (Steuermodell 210)</p> <p>Abgabefrist der Vermögenserklärung für Auslandsvermögen von über 50.000 € pro Kategorie vom 1. Januar bis 1. April. Die Daten dienen rein informativen Zwecken für das Finanzamt und enthalten keine Steueraufforderungen (Steuermodell 720)</p>
<p>März – Mai 2024</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Immobilien- und Autobesitzer</i> 	<p>Abgabefrist der Kfz-Steuer, Müllabfuhrgebühr für das 1. Halbjahr sowie Gebühr für das Halteverbotsschild bei der SUMA vom 5. März bis 10. Mai</p>
<p>April – Juni 2024</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Nicht-Residenten</i> <i>Residenten</i> 	<p>Frist für die Einkommensteuererklärung vom 1. - 20. April. Versteuerung der Einkünfte aus Vermietung für das laufende Jahr im 1. Quartal (Steuermodell 210)</p> <p>Frist für die jährliche Einkommensteuererklärung für Residenten (Steuermodell 100) vom 3. April bis 1. Juli.</p>
<p>Juli – Oktober 2024</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Nicht-Residenten</i> <i>Immobilienbesitzer</i> 	<p>Frist für die Einkommensteuererklärung vom 1. - 20. Juli. Versteuerung der Einkünfte aus Vermietung für das laufende Jahr im 2. Quartal (Steuermodell 210)</p> <p>Frist für die Einkommensteuererklärung vom 1. - 20. Oktober. Versteuerung der Einkünfte aus Vermietung für das laufende Jahr im 3. Quartal (Steuermodell 210)</p> <p>Frist für die Grundsteuerzahlung und der Müllgebühr für das 2. Halbjahr (SUMA) vom 25. Juli bis 8. Oktober.</p>
<p>Ganzjährig</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Nicht-Residenten</i> 	<p>Einkommensteuererklärung bei Eigennutzung der Immobilie (Steuermodell 210) vom 1. Januar bis 31. Dezember. Während dieses Zeitraums können Sie Ihre Steuererklärung jederzeit einreichen.</p>

Wenn Sie unsicher sind, ob Sie in Spanien steuerpflichtig sind, empfehlen wir Ihnen, einen Beratungstermin zu vereinbaren, damit wir Ihre steuerliche Situation klären können. Unser Experten-Team steht Ihnen gerne zur Verfügung und unterstützt Sie bei der Abwicklung Ihrer Steuerangelegenheiten.



RECHT | STEUERN | IMMOBILIEN

ALLES AUS EINER HAND

Autor: Serkan Nurdogan
 Dipl.-Betriebswirt & Steuerberater
 Avenida del Mar 2
 03187 Los Montesinos (Alicante)
 ☎: +34 - 966 177 940
 📱: +34 - 663 575 501
 ✉: info@bismark.es
 🌐: www.bismark.es

Die Mandelblüte an der Costa Blanca



Olivenöl und mit Salz gewürzt.

Spanische Mandeln werden exportiert und zur Herstellung von Mandelmilch und "Turron" verwendet. Turron ist eine typisch spanische Delikatesse. Beliebt in der Weihnachtszeit. Er ist wie Nougat und besteht aus Zucker, Honig, Eiweiß und Mandeln. Der beste Turron kommt aus der Region Alicante mit der Hauptstadt Jijona. Wer mehr wissen will, kann hier das Turron-Museum besuchen.

Im Februar verwandelt sich die Costa Blanca in einen wunderschönen rosa-weißen Blumengarten. Sowohl an der Küste als auch im Hinterland blühen die vielen Mandelbäume. Ein Abschied vom Winter und eine Ankündigung des Frühlings. Das Wetter ist sehr entscheidend für die Blütezeit. In diesem Jahr hatten wir an der Küste bereits wunderbare Sonnentage. Das hat zur Folge, dass überall die rosa und weißen Blüten zum Vorschein kommen. Im Hinterland, wo die Obstplantagen liegen, ist die Blüte meist etwas später. Nur weil die Temperaturen hier niedriger sind. Im Moment ist die Blüte am schönsten. Wir empfehlen eine Tour zu einem der berühmten Blühgebiete an der Costa Blanca. Bringen Sie Ihren Picknickkorb und Ihre Kamera mit und genießen Sie die schöne Natur. Sportbegeisterte können natürlich auch schöne Spaziergänge machen oder sich auf das Fahrrad schwingen. In diesem Blog werden wir uns auf die Mandel und die verschiedenen Blührouten konzentrieren.

Die Marcona-Mandel

Spanien ist der zweitgrößte Produzent von Mandeln in der Welt (Amerika ist die Nummer eins). Die sogenannte Marcona-Mandel stammt aus unserer Region. Es ist eine Sorte, die sowohl in den Vereinigten Staaten als auch in Europa sehr gefragt ist. Mandeln mögen keinen Frost, aber sie mögen Wasser. Solange es genug Wasser gibt, werden auch genug Mandeln produziert. Die Marcona-Mandel hat einen süßen, kräftigen, nussigen Geschmack. Dieser Geschmack wird noch ausgeprägter, wenn Sie die Nüsse rösten. Am besten mit traditionellem spanischen

Das Jalontal - Alcalali

Das Jalontal ist auch als Vall de Pop bekannt. Im Februar verwandelt sich dieses Tal in ein wunderschönes rosa-weißes Blütenmeer. In Alcalali wird die Ankunft der Mandelblüte mit einem jährlichen Fest gefeiert. Im Februar findet das "Feslali" statt. Die Gemeinde Alcalali hat 2 offizielle Wanderrouten veröffentlicht. Beide wollen wir hier kurz besprechen. Es sind leichte Routen, also auch für ältere Menschen und Kinder geeignet.

Warum gibt es so viele Mandelbäume im Jalontal?

Wir müssen zurückgehen in die Zeit, als die Mauren über Spanien herrschten. Sultan Ibn Almundin verliebte sich in Gilda, seine Sklavin. Er konnte ihrem blonden Haar und ihren blauen Augen nicht widerstehen. Sie heirateten, aber es war keine glückliche Liebesgeschichte. Die Königin war sehr traurig, weil sie Heimweh hatte. Der Sultan wollte seine Frau lächeln sehen und bat seinen Dichter um Rat. Der Dichter stellte klar, dass dies unmöglich war. Gilda vermisste ihre kalte Heimat und die verschneiten Landschaften. Der Sultan versuchte, einen Weg zu finden, diese Landschaft in Spanien zu "kopieren". Er bestellte Hunderte und Aberhunderte von Mandelbäumen, die er rund um sein Schloss pflanzte. Im Frühling blühten die Bäume und das Land sah aus, als wäre es mit Schnee bedeckt. Gilda lächelte wieder. Und ob Sie es glauben oder nicht, so kamen die Mandelbäume ins Jalontal.

RYANAIR FLIEGT AUCH IM WINTER WEITER AB NOVEMBER:

PADERBORN
LIPPSTADT
AIRPORT



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.

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:

 JT Haferflocken
500g
1,11 €

 Bautz'ner Senf
Mittelscharf 200g
0,80 €

 Iglo Grünkohl
600g
2,85 €



Kosmetik-
Produkte
von
**Hildegard
Braukmann**

 JT 8 Weizen-
brötchen 560g
1,89 €

 JT Heringsfilet in
Tomatens. 200g
2,03 €

 Zim. Münchner
Weisswurst 300g
4,80 €

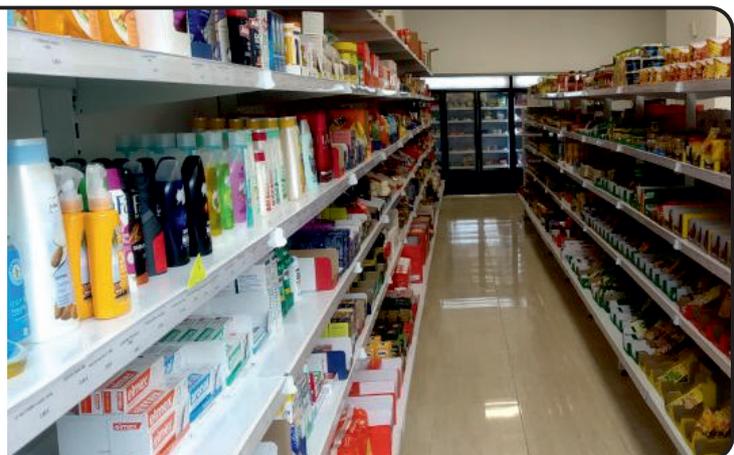
Frische Würste
Mettenden, Krakauer
und Bockwürste



 JT Milchreis
500g
1,31 €

 Scham. Bayrischer
Meerrettich 145g
2,38 €

 Mang kl. Limburger
40%, 200g
3,19 €



alle Info's im Supermarkt

Unbegrenzte Anrufe und SMS
in Spanien, Deutschland und vielen anderen Ländern

BILLIGER
geht nicht!

~~25GB~~
Ab sofort
50GB
€12.99
28 Tage

~~50GB~~
Ab sofort
100GB
€18.99
28 Tage

~~80GB~~
Ab sofort
150GB
€24.99
28 Tage

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

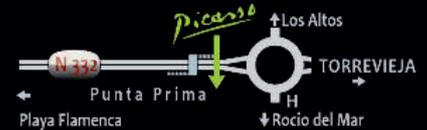


Picasso

RESTAURANTE

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

RESERVIERUNG
966 722 220



Unsere Highlights für den Monat Februar 2024



7,00€

SPÄTZLE-TAG

Jeden Mittwoch ab 12 Uhr.

Original Allgäuer Käsespätzle
mit kleinen gemischten Salat.



9,90€

TAGES-MENÜ

Montags-Samstags von 12-16 Uhr.
Sonntags von 12:00-16:00 Uhr - 10,90 €



8,50€

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 Saucen.



8,90€

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



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 gemütlichen Ambiente.

Balkan-Teller für nur 10,90.

VORBESTELLUNG ERFORDERLICH



pro Person
27,50€

Mittwoch, 14. Februar - ab 13 Uhr

VALENTINS-MENÜ

MENÜ 1

1. Gemüsenudelsuppe oder
Cocktail de Gambas
2. Tafelspitz mit Bratkartoffeln
und Brokkoli Gemüse
3. Vanille Eis mit heißen Himbeeren
oder hausgemachter Kuchen

MENÜ 2

1. Gemüsenudelsuppe oder
Cocktail de Gambas
2. Lammkeule mit Rotkohl
und Knödel (für 2 Pers.)
3. Vanille Eis mit heißen Himbeeren
oder hausgemachter Kuchen

MENÜ 3

1. Gemüsenudelsuppe oder
Cocktail de Gambas
2. Gefülltes Putenfilet mit
Gemüsereis und Salat
3. Vanille Eis mit heißen Himbeeren
oder hausgemachter Kuchen

Jeder bekommt ein Glas Sekt

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