*Ihr deutsches Magazin an der Costa Blanca*

# Costa Journal

Ausgabe Nr. 06 / März 2024

gratis

## Deutscher Führerschein in Spanien
Umschreibung bzw. Anerkennung

## Ostern in Spanien
Spaniens Semana Santa

## Warum fehlende Zähne ersetzt werden müssen

## Rätselspass: Kreuzworträtsel und Sudoku

WWW.COSTAJOURNAL.DE

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

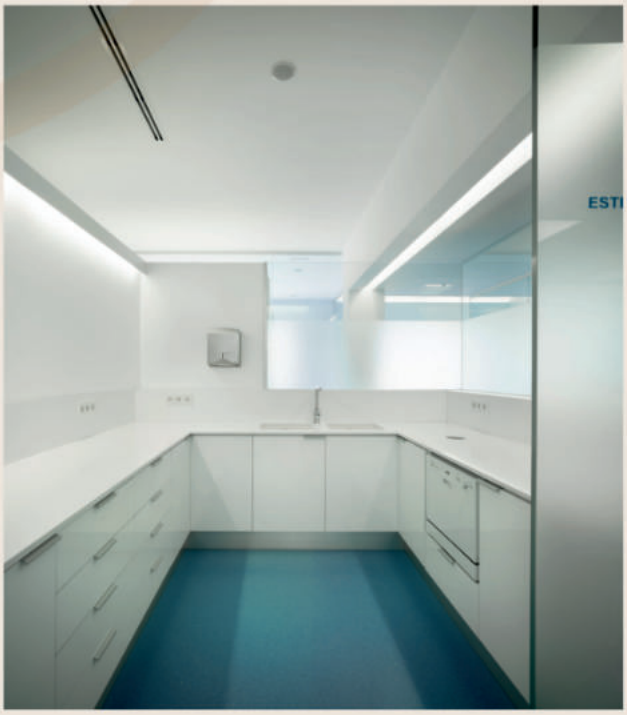
## ZAHNBEHANDLUNGEN

- Implantologie
- Wurzelkanalbehandlungen
- Kieferorthopädie-Invisalign-Brackets
- Kinderzahnärzte
- Parodonthosebehandlung
- 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

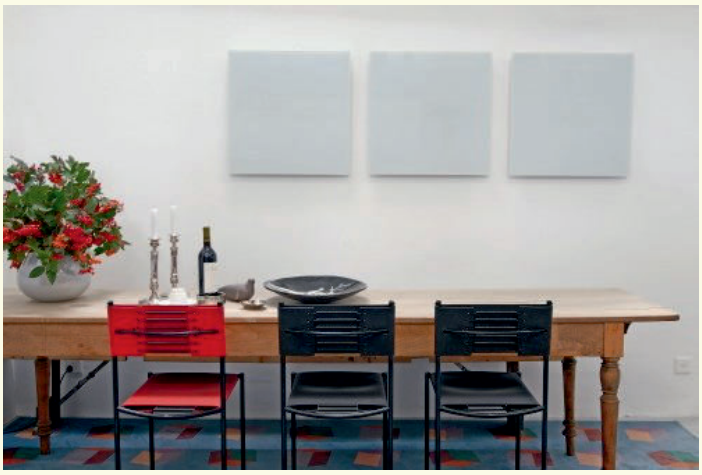
## nachhaltig, umweltfreundlich

Oekoswiss Niedrigenergie- Heizungen erzeugen eine gesunde Strahlungswärme. Der Energieaufwand ist dabei sehr gering und die erzeugte unsichtbare 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 |
| Flughafen | Paderborn / Lippstadt | 35 |
| Friseur | Mona Lisa | 11 |
| Haustechnik | Multiservicio | 11 |
| | DAT | 27 |
| | Zeus Klima | 23 |
| | RWT | 17 |
| Hausservice | Allround Haus-Service | 17 |
| | Oficina del Mar | 31 |
| Heizung | OekoSwiss | 3 |
| Immobilien | Hahn Fürstenberg | 21 |
| | InSun Properties | 5 |
| Kosmetik, Schönheit | DraMo | 7 |
| | Maren Hustan | 15 |
| | Hair Studio Silvia | 23 |
| | Beauty & Nail Birgit | 23 |
| Lebensmittel | MEYERS Supermarkt | 36 |
| Medien | M & D | 23 |
| Mode | Moda la Finca | 17 |
| Optiker | Optiker Fischer | 11 |
| Psychologe | Bruns | 5 |
| Physiologie | Martin Zaic | 9 |
| Pflege | D&A Pflegeteam | 17 |
| Rechtsanwalt | Euro-Abogados | 15 |
| Reisen | Falken Tours | 21 |
| Restaurant | Akropolis | 19 |
| | Bräustüberl | 13 |
| | Papillon | 15 |
| 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


Lammfilet mit Rotweinsosse — Seite 6

Warum fehlende Zähne ersetzt werden müssen — Seite 8

Grauer oder grüner Star — Seite 10

Ausgebrannt? — Seite 12

Vegetarisch und Vegan — Seite 14

Spaniens Semana Santa — Seite 24

Das Handy als WLAN Router — Seite 28

Deutscher Führerschein in Spanien — Seite 30

Wissenstest — 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

# 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 langjährige 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.

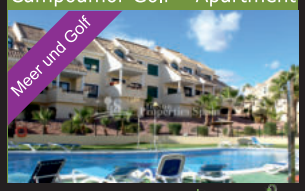
Wir bevorzugen schöne, gepflegte Objekte aus deutscher Hand, möchten Sie VERKAUFEN / KAUFEN und benötigen eine kostenlose, professionelle Beratung?

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

Punta Prima – Apartment

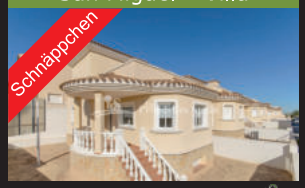
Ref 11381 260.000 € 3 2

Campoamor Golf – Apartment




Ref 11828 155.000 € 2 2

San Miguel – Villa




Ref 11354 218.000 € 3 2

# 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 20 €

C/ Calaceite, 28
Urb. San Luis, Torrevierja

Centro Internacional de Atención Psicológica

# BALANCE

PSICOLOGIA Y BIENESTAR

## MIRKO BRUNS

Diplom-Psychologe
Psicología General Sanitaria
Graduated Psychologist
Col. Nº CV10593

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

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

Avda. La Marquesa, 34
Los Montesinos

Info & Termin/Cita/Appointment:
(+34) 630.341.888
mirko.bruns@gmail.com
www.m-psychologe.com

...und weiterhin in Denia und online (Skype, Meet etc)!

EMPATHIE COACHING ZUHÖREN COPING STRATEGIES PSYCHO THERAPY VERBESSERN THERAPIA EMPATHIE EMOTION MANAGEMENT REFLEXIÓN VER BES SERN COPING STRATEGIES ORIENTACIÓN REFLEXIÓN COUNSELING ANALYSIEREN BESPRECHEN COACHING ZUHÖREN PSYCHOTHERAPY

CHEFKOCH.DE

# Lammfilet mit Rotweinsauce und Ofengemüse

## Am Ostersonntag gibt es Osterlamm

Dabei kann das Lamm als kräftiger Braten, zarte Lammkotelettes oder feine Spießchen zubereitet werden. Auch ein zarter Hasenbraten, feine Osterschinken und deftige Pasteten dürfen nicht fehlen, da am Ostersonntag wieder Fleisch gegessen werden darf.

### Zutaten für 2 Personen

- 6 Lamm - Filets, insg. ca. 300-350g
- 1 kleine Aubergine(n), längs halbiert und in Scheiben
- 1 kleine Zucchini, grüne, in Scheiben
- 1 kleine Zucchini, gelbe, in Scheiben
- 3 m.-große Möhre(n), halbiert und in längliche Stifte geschnitten
- 1 große Zwiebel(n), rote halbiert und in Streifen
- 4 m.-große Knoblauchzehe(n)
- 1 Tasse Rotwein, kräftigen
- 1 Tasse Rinderfond, a.d. Glas
- 2 Stiele Rosmarin, frischen
- 5 Stiele Thymian, frischen
- 4 Stiele Oregano, frischen
- Pfeffer, frisch gemahlenen schwarzen
- Salz
- Olivenöl

### Zubereitung

***Arbeitszeit ca. 60 Minuten · Gesamtzeit ca. 60 Minuten***

2 Knoblauchzehen schälen und in feine Streifen schneiden. Von einem Rosmarinstiel die Nadeln abstreifen (nicht hacken). Beides mit Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer in einen TK-Beutel zum marinieren des Fleisches geben. Lammfilet in die Marinade legen und alles gut "massieren", währen der Vorbereitungszeit und halben Garzeit des Gemüses marinieren lassen.

Das geschnittene Gemüse in eine große Auflaufform geben. Restliche Kräuter grob hacken und zufügen. Die anderen Knoblauchzehen schälen und mit dem Messer andrücken, ebenfalls zum Gemüse geben. Salz, Pfeffer und ca. 4-5 EL Olivenöl zufügen. Alles mit den Händen gut vermengen. Bei 200 - 220 Grad für eine gute halbe Std. in den Ofen geben. Ab und zu umrühren.

Nach ca. 20 Minuten der Garzeit die Lammfilets in einer Grillpfanne von jeder Seite 3-5 Minuten anbraten. Marinade möglichst in der Tüte belassen. Nach Ende der Bratzeit auf einem Teller in den Ofen zum Gemüse stellen. Die restl. Marinade in dieselbe Pfanne geben, kurz anbraten und mit Wein und Fond ablöschen. Bratensatz vom Boden lösen und alles ca. 5-10 Minuten auf stärkster Hitze einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lammfilet mit dem Ofengemüse und der Sauce servieren.

Dazu passt am besten Reis oder frisches Brot.

# 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

# Warum fehlende Zähne ersetzt werden müssen

Ein Zahn weniger im Mund ist für viele noch kein Grund, über Ersatz nachzudenken. Erst recht nicht, wenn es sich um einen Backenzahn handelt. Die Lücke fällt beim Essen, Sprechen und Lachen schließlich kaum auf. Spätestens aber, wenn ein Zahn im sichtbaren Frontzahnbereich verloren geht, wird die Zahnlücke zum offensichtlichen Problem.
Es ist nicht nur aus ästhetischen Gründen sehr wichtig, fehlende Zähne zu ersetzen, sondern auch aus gesundheitlichen.

Fehlende Zähne hinterlassen Leerstellen im Gebiss. Wird eine Zahnlücke nicht nach kurzer Zeit mit passendem Zahnersatz geschlossen, verändert sich die Bisssituation. Die Nachbarzähne neigen sich, wenn der Platz neben ihnen leer bleibt, zur Lücke hin. Die Gegenzähne, also die Antagonisten im gegenüberliegenden Kiefer, beißen ins Leere und können sich in der Folge immer weiter aus dem Kiefer schieben. Je länger die Lücke unversorgt bleibt, desto höher ist das Risiko für Folgeschäden.

## Was passiert, wenn fehlende Zähne nicht ersetzt werden?

Durch Fehlstellungen im Gebiss, die wegen fehlender Zähne bzw. unversorgter Zahnlücken entstehen können, verschlechtert sich der Zustand des gesamten Kiefers. Die betroffenen Zähne können nicht nur schief werden, sondern sich sogar lockern. Dort, wo ein Zahn fehlt, bildet sich auch der Kieferknochen zurück, da er keine Zahnwurzel mehr festhalten muss. Jede Zahnlücke macht die Versorgung mit Zahnersatz immer schwieriger und komplizierter, je länger der fehlende Zahn bzw. die fehlenden Zähne nicht ersetzt werden.

### *Die Kaufunktion wird beeinträchtigt*

Dabei sollte die Lücke in der Zahnreihe immer geschlossen werden – ob Frontzahn oder Backenzahn. Schließlich haben die Zähne nicht nur aus ästhetischen Gründen ihren festen Platz in unserem Gebiss. Der Backenzahn zum Beispiel hilft bei der Nahrungszerkleinerung und leistet damit wichtige Vorarbeit für die anschließende Verdauung. Fehlt er, ist die Kaufunktion beeinträchtigt.

***Auch bei Milchzähnen gilt: Zahnverlust vermeiden! Die ersten Zähnchen sind wichtige Platzhalter für die bleibenden Zähne und tragen zur Gebissentwicklung bei. Eltern sollten deshalb früh mit der Zahnpflege bei ihren Kindern beginnen.***

Die Lücke kann aber noch mehr Ärger verursachen. Für die benachbarten Zähne fehlt nun eine wichtige Stütze. Sie können in die Lücke hineinkippen und damit das ganze Gebiss aus dem Takt bringen. Ebenso können gegenüberliegende Zähne aus dem Zahnbett herauswachsen, weil sie durch den fehlenden Zahn nun keinen Gegendruck mehr haben.
Im schlimmsten Fall verändert sich die Bisslage. Dann passen die Kontaktflächen von Ober- und Unterkiefer nicht mehr richtig zusammen. Darunter leiden die Kiefergelenke, die mit Schmerzen reagieren.

### *Es kommt unter anderem zu extremen Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich*

Darum ist es sehr wichtig, bei Zahnverlust rasch und entschlossen zu handeln und beim Zahnarzt oder Implantologen vorstellig zu werden.

## Zahnverlust kann jeden treffen

- Knochenschwund
- Tumorerkrankung
- Parodontitis
- Starke Karies
- Angeborene Nichtanlage von Zähnen

## Zahnlücken schließen mit Implantaten

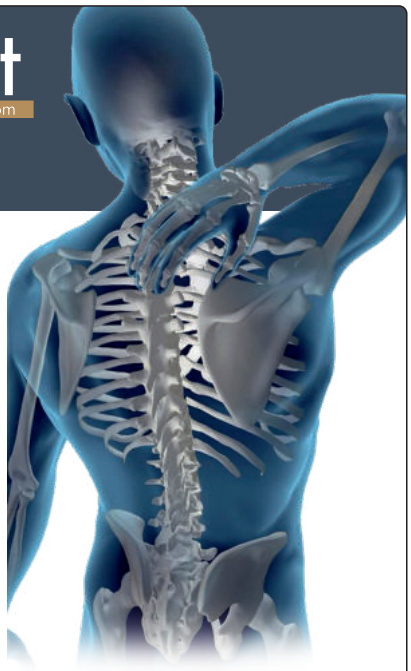
Dann doch lieber die Lücke schließen. Es gibt heutzutage viele gute Möglichkeiten, einen fehlenden Zahn zu ersetzen. Eine gute und beliebte Lösung ist Zahnersatz auf Implantaten. Die künstliche Zahnwurzel trägt Kronen, Brücken und Prothesen und ersetzt die eigenen Zähne.
Ein solcher künstlicher Zahn sieht aus wie ein echter, fühlt sich beim Zubeißen, Kauen, Sprechen etc. auch so an und belastet die restlichen Zähne nicht.

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

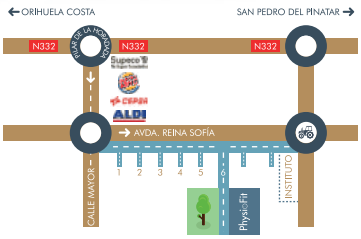
# PhysioFit

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**

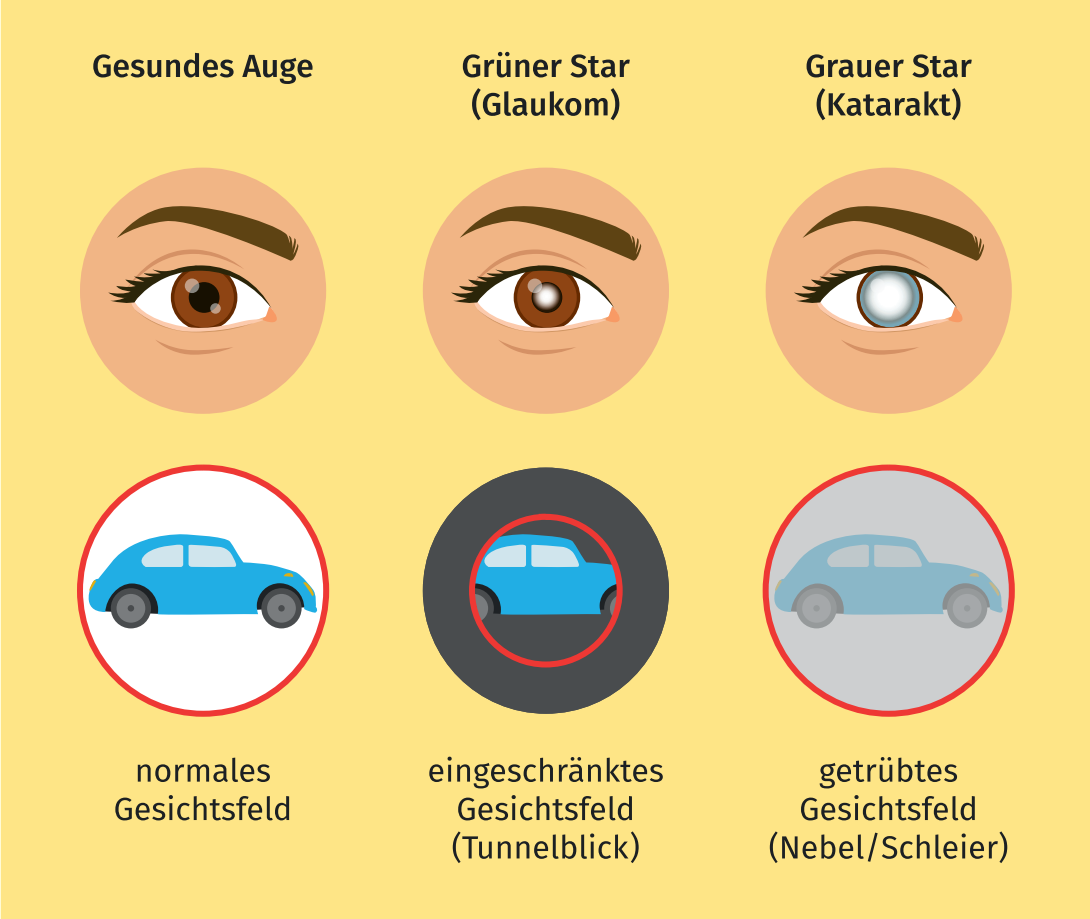
GÖRING
VERSICHERUNGSMAKLER

**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**

# Grauer Star oder doch grüner Star

## Ihr Optica Fischer Team bringt Ihnen den Durchblick!

*Was ist das denn jetzt mit dem grauen Star, oder war es doch der grüne Star?*
*Was habe ich den jetzt? Was bedeutet das jetzt für mich?*
*Viele unser Kunden beschäftigen sich mit dieser Frage und Ihr Optica Fischer Team bringt Ihnen den Durchblick.*




Der Graue Star (Katarakt) und der Grüne Star (Glaukom) sind zwei häufige Augenerkrankungen, die das Sehvermögen beeinträchtigen können. Obwohl sie beide ernste Probleme darstellen, unterscheiden sie sich in Ursachen, Symptomen und Behandlungsmethoden.

### Grauer Star (Katarakt)

Der Graue Star ist eine Trübung der Augenlinse, die normalerweise mit dem Alter auftritt, aber auch durch Verletzungen, Medikamente oder Krankheiten verursacht werden kann. Zu den Symptomen gehören verschwommenes Sehen, Lichtempfindlichkeit und veränderte Farbwahrnehmung. Die Behandlung besteht in der Regel aus einer Operation, bei der die getrübte Linse durch eine klare Kunstlinse ersetzt wird. Dies ist eine sichere und effektive Methode, um das Sehvermögen wiederherzustellen.

### Grüner Star (Glaukom)

Der Grüne Star ist eine Erkrankung, die durch einen erhöhten Augeninnendruck verursacht wird, der den Sehnerv schädigt und zu einem allmählichen Verlust des peripheren Sehvermögens führt. Die Symptome können anfangs minimal sein und umfassen Tunnelblick, Halos um Lichtquellen und Kopfschmerzen. Ohne Behandlung kann der Grüne Star zu einer dauerhaften Beeinträchtigung des Sehvermögens oder sogar zur Erblindung führen. Die Behandlung umfasst Augentropfen, Laserbehandlungen oder chirurgische Eingriffe, um den Augeninnendruck zu senken und den Schaden am Sehnerv zu verlangsamen.

***Unterschiede:***
Der Hauptunterschied zwischen Grauem Star und Grünen Star liegt in ihrer Ursache und ihrem Fortschreiten. Während der Graue Star eine Trübung der Linse ist, die meist altersbedingt ist und durch eine Operation behandelt werden kann, ist der Grüne Star eine Erkrankung des Sehnervs, die durch erhöhten Augeninnendruck verursacht wird und ohne angemessene Behandlung zu dauerhaften Schäden führen kann.

Insgesamt ist es wichtig, regelmäßige Augenuntersuchungen durchzuführen, um sowohl den Grauen Star als auch den Grünen Star frühzeitig zu erkennen und rechtzeitig behandeln zu können, um das Sehvermögen zu erhalten.

Die Diagnose einer dieser beiden Krankheiten muss von einem Augenarzt gestellt werden. Bei Optica Fischer können wir die Früherkennung und die Nachsorge beider Krankheiten regelmäßig durchführen.

***Ihr Optica Fischer Team empfiehlt eine regelmässige Untersuchung.***
***Kommen Sie uns gerne besuchen, Wir freuen uns auf Ihren Besuch.***

Friseur-Salon

# MONA Lisa

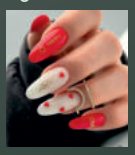
## Anja

(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

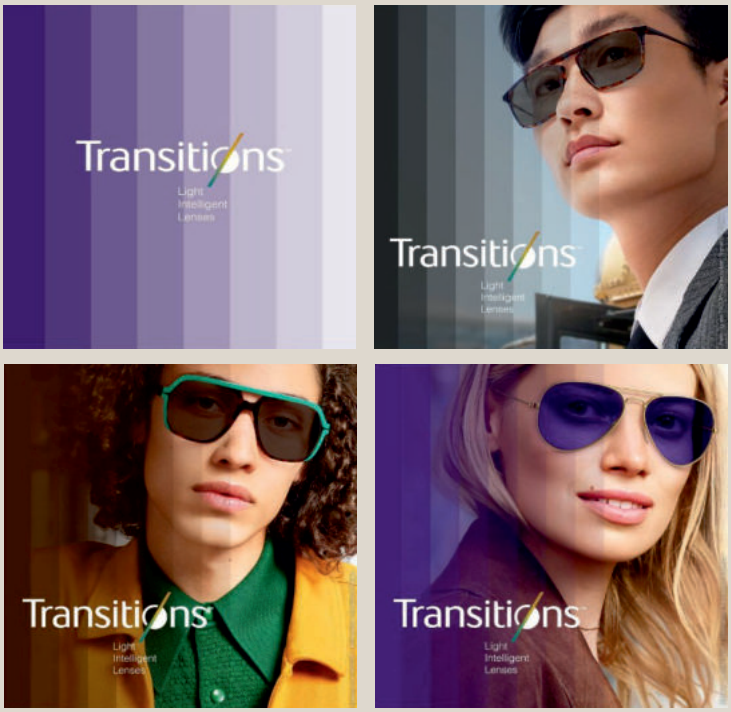
Malerarbeiten
Solarinstallation
Elektriker und Klempner
Bau und Renovierungen
Pools und Projekte
Innenarchitektur
Übersetzungen

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

# Psychische Belastung und das Gefühl der Erschöpfung
# Ausgebrannt?!

*Ob man es nun Burn Out oder Erschöpfungsdepression nennt: Wenn es nicht mehr weiter geht und Antriebslosigkeit und Gefühle von Niedergeschlagenheit den Alltag beherrschen, ist Hilfe notwendig.*

Auch bei diesem Thema beeinträchtigt die andauernde weltweite Krisen-Situation (Kriege, Klima, Krankheiten) noch zusätzlich die psychische Ausgeglichenheit vieler: Zu den ohnehin vorhandenen Aufgaben und Anforderungen im Alltag kommen nun schon seit Monaten weitere Hiobsbotschaften und schlechte Nachrichten hinzu.
Dies bringt so manchen an die Grenzen der psychischen Belastbarkeit und kann in der Folge zu den typischen Symptomen eines Burn Outs oder einer Erschöpfungsdepression führen. Diese Erkrankung ist schon lange nicht nur überarbeiteten Managern vorbehalten, sondern hat längst Einzug in den Alltag vieler Menschen gefunden.

Gerade in den letzten Monaten hat die Zahl der Burn Out Geschädigten in meinem Praxisalltag stark zugenommen: Insbesondere veränderte Anforderungen bei der Arbeit und in der Freizeit belasten so manchen so stark, dass Hilfe in Form einer Behandlung notwendig ist. So entpuppt sich das vermeintlich gemütliche Home Office als 24h-Job, mit einer stark erhöhten Anzahl anstrengender Meetings im Online-Modus. Als weiteres Beispiel können fehlende soziale Zusammenkünfte in der Freizeit sich negativ auf die individuelle Stressverarbeitung auswirken. Weitere individuelle Beispiele wird wohl derzeit jeder leicht finden.

***Die drei zentralen Aspekte bei der Bearbeitung von Burn Out:***

1. Organisation, bzw. Beseitigung, wenn möglich von Stressauslösern:
   - Zeitmanagement
   - Prioritäten
   - Nein-Sagen lernen
2. Nutzen, bzw. Aufbau von Kraftquellen
   - Flow-Situationen aufsuchen
   - Aktives Entspannen, erholsames Schlafen
   - Körperliche Aktivität
3. Bearbeitung/Hinterfragen des eigenen psychischen Anteils
   - Erkennen von irrationalen Denkmustern
   - Eigene Grenzen erkennen & akzeptieren
   - Eingefahrene Einstellungen ändern

### Was macht einen Burn Out so gefährlich?

Die große Gefahr beim Burn Out besteht darin, dass der/die Betroffene nicht rechtzeitig handelt und sich dann bald in einem Teufelskreis wiederfindet: Dann ist die symptomatische Antriebslosigkeit so groß, dass die Betroffenen es nicht schaffen, Hilfe aufzusuchen und Veränderungen anzugehen.
Als Folge werden dann nicht selten Alkohol oder Medikamente als kurzfristige Heilsbringer eingesetzt, deren mittel- bzw. langfristige schädliche Wirkung nicht richtig eingeschätzt wird und das Problem auf Dauer verschlimmert wird: Short-term gain, long-term pain.

### Was hilft gegen Burn Out?

Als hilfreiche Maßnahmen hat sich die Bearbeitung von drei zentralen Aspekten herausgestellt (s. Kasten). Der offensichtlichste Anteil ist die Organisation und Beseitigung von Stressauslösern. Hier sehen Betroffene oft den Wald vor lauter Bäumen nicht, bzw. trauen sich nicht, ihre eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Im Gespräch ergeben sich oft überraschende und leicht umzusetzende Änderungsmöglichkeiten.
Der nächste Aspekt betrifft den Aufbau von innerer Kraft und physischer Stärke: Hierbei werden Themen wie Schlaf, Ernährung, Flow-Momente und Entspannungsfähigkeiten unter die Lupe genommen und gegebenenfalls neue Verhaltensweisen und Gewohnheiten etabliert, um effektiv "Kraft zu tanken" und nicht zuletzt körperlich fit zu werden. Der Einbau dieser kraftbringenden Gewohnheiten in den individuellen Alltag ist jedoch nicht leicht und wird von den Betroffenen ohne Hilfe von außen oft nicht erreicht.

Der dritte Aspekt ist der eigene psychologische Anteil am Burn Out: Hierbei geht es um die Identifikation von wenig hilfreichen Denkmustern und Einstellungen, deren Entstehung, Wirkung und vor allem deren Veränderbarkeit. Bei dieser psychologischen Arbeit werden auch die individuellen Werte, Sinn des Lebens und biographie-spezifische Aspekte unter die Lupe genommen.
Dies ist der größte Hebel bei der Bearbeitung von Burn Out Problemen, mit dem stärksten und nachhaltigsten Effekt zur Verbesserung. Allerdings ist es auch anspruchvolle Arbeit, die Bereitschaft zum Hinterfragen und Verändern bei den Betroffenen voraussetzt. Im psychologischen Gespräch wird in der Regel schnell deutlich, wo und wie therapeutisch angesetzt werden kann. Hier kann sehr viel bewirkt werden, insbesondere wenn sich bei den beiden ersten Aspekten nur wenig Spielraum zur Veränderung bietet.
Diese strukturierte Herangehensweise hilft den Betroffenen, Licht am Ende ihres Tunnels zu sehen und eben nicht alleine und hilflos unter den individuellen Anfoderungen ihrer Situation zu leiden, sondern das eigene (Fehl-)Funktionieren zu verstehen und Ansatzpunkte zur Verbesserung zu finden.
Zu diesem und zu anderen Themen (Ängste, Panikattacken, Wutausbrüche, Depression etc) finden Sie professionelle Hilfe in Ihrer Nähe und in Ihrer Sprache. Gerne können Sie mich zur Absprache eines ersten Termins kontaktieren und ich erkläre Ihnen, wie ich Ihnen in Ihrer Situation helfen kann. Das Angebot hierzu kann sowohl in meiner Praxis in Los Montesinos, in Denia oder auch als Online-Sitzung (Skype, Meet oder WhatsApp-Videocall) wahrgenommen werden.

Mirko Bruns, Diplom-Psychologe, Col. NºCV-10593
CENTRO INTERNACIONAL DE ATENCION PSICOLOGICA
NEU: Los Montesinos: Avda La Marquesa, 34 & Denia:
C/Rosario, 5 (Praxis Dr. Henkel)
Tel. & WhatsApp: 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

**Wir wünschen Euch ein frohes Osterfest!**

Leber
9,90 €
Donnerstags

9,90 €
Fisch & Chips
Freitags

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

# Vegetarisch und Vegan
## Wirklich gesünder als Fleisch?

*Ethik, Ökologie, Unverträglichkeiten – Gründe, um auf Fleisch oder andere tierische Produkte wie Milch und Käse zu verzichten, gibt es viele. Häufig wird auch die Gesundheit als Motivation genannt – das Bild des gesunden Veganers hält sich in Teilen der Bevölkerung hartnäckig. Andere sehen in dem meist freiwilligen Verzicht hingegen eine Mangelernährung, die langfristig nicht gesund sein kann. In diesem Beitrag prüfen wir vegetarische und vegane Ernährung auf Herz und Nieren.*

Grundsätzlich lassen sich verschiedene Formen des Vegetarismus unterscheiden. Pesco-Vegetarier verzichten auf Fleisch und Wurst, essen aber Fisch, Eier und Milchprodukte. Ovo-Lacto-Vegetarier streichen auch den Fisch aus ihrer Ernährung. Sie verzehren aber weiter Eier und Milchprodukte. Die vegane Ernährung stellt in diesem Rahmen eine besonders strenge Form der vegetarischen Ernährung dar. Denn Veganer verzichten auf sämtliche tierische Produkte und Erzeugnisse, auch Honig. Aber hat die Art der Ernährung auch gesundheitliche Auswirkungen?

### Vegetarische Ernährung ist nicht zwangsläufig gesünder

„Die Zusammensetzung der Ernährung kann – nach bisherigen Erkenntnissen – das Risiko für bestimmte Erkrankungen beeinflussen“, bestätigt Dörthe Mühlenhardt, Ernährungsberaterin der St. Elisabeth Gruppe. Der regelmäßige Verzehr von Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten gilt als hilfreich dabei, das Risiko für bestimmte Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus, zu senken. Grund dafür sind vor allem die enthaltenen Ballaststoffe sowie verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Denn vegetarische Ernährungsformen beinhalten diese Lebensmittel deutlich häufiger und in größeren Mengen als die in Deutschland übliche, eher fleischlastige Mischkost.

Auch verschiedene Studien bescheinigen Vegetariern und Veganern ein geringeres Risiko für Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Diese Studienergebnisse sind aber mit Vorsicht zu genießen. Sie sind nicht unbedingt ein Zeichen für eine gesündere Ernährung“, so Mühlenhardt. Denn Vegetarier und Veganer weisen oft zusätzlich einen gesünderen Lebensstil auf. Sie bewegen sich mehr und rauchen seltener. Gegenüber der in Deutschland verbreiteten Mischkost weisen pflanzenbasierte Ernährungsformen gesundheitliche Vorteile auf. Aber sie sind nicht gesünder als eine Mischkost mit moderatem Fleischverzehr.

### Rotes Fleisch kann ein Risikofaktor sein

Fleisch versorgt den Körper mit hochwertigem Protein, verschiedenen B-Vitaminen, Eisen und Zink. Aber auch mit

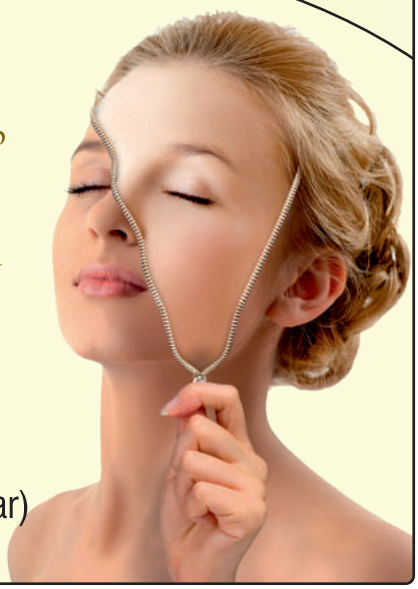
# Medical & Beauty

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

**Frohe Ostern!**

**Unser Osterangebot**
*Lammkeule mit Gemüse, Kartoffeln und leckerer Sosse*
**nur auf Vorbestellung**

15,90 € pro Person

# Vegetarisch und Vegan

Fortsetzung von Seite 14

unerwünschten gesättigten Fettsäuren und Cholesterin. Eine zu hoher Verzehr von rotem Fleisch (Rind-, Schweine-, Ziegen-, Pferde- und Schafsfleisch) sowie Fleischerzeugnissen, beispielsweise Wurst und Schinken, kann aber das Risiko erhöhen, an bestimmten Krebsarten zu erkranken. Dazu gehört beispielsweise Darmkrebs. „Kleine Mengen von rotem Fleisch können verzehrt werden, dabei sollte aber auch auf die Art der Tierhaltung geachtet werden", erklärt Janina Buschmann, Ernährungsberaterin der St. Elisabeth Gruppe.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, pro Woche nicht mehr als 300g Fleisch und dessen Erzeugnisse zu essen. Wenn Fleisch auf dem Speiseplan steht, dann sollte bevorzugt auf weißes Fleisch wie Geflügel zurückgegriffen werden. Auch hier spielt die Haltung der Tiere eine große Rolle. Mit dem regelmäßigen Verzehr von fettem Seefisch, wie z. B. Lachs, Hering oder Makrele, lässt sich die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren und Jod sicherstellen. „Auch Milch und Milchprodukte liefern hochwertiges Eiweiß sowie Kalzium, das für den Knochenaufbau wichtig ist", so Buschmann. Veganer können zu kalziumreichem Mineralwasser, Algen, getrockneten Feigen, Grünkohl sowie Tofu greifen, um ihren Kalziumbedarf zu decken. Auch Milchalternativen aus Hafer und Soja werden häufig mit Kalzium angereichert.

## Veganern droht Nährstoffmangel durch Einschränkungen

Häufig wird der veganen Ernährungsform eine mangelhafte Nährstoffversorgung vorgeworfen. „Je stärker die Lebensmittelauswahl eingeschränkt wird, umso größer ist auch das Risiko, Nährstoffmängel zu bekommen", bestätigt Lisa Ostermann, ebenfalls Ernährungsberaterin der St. Elisabeth Gruppe. Dies gilt aber auch für andere Ernährungsformen. Zum Beispiel solche, die fast ausschließlich auf den Verzehr von Fleisch setzen oder Kohlenhydrate vom Speiseplan streichen. Bei der veganen Ernährung ist Vitamin-B12 einer der kritischen Nährstoffe. Dieses ist vor allem an der Blutbildung, einem funktionierenden Immunsystem sowie dem Abbau von Fett- und Aminosäuren beteiligt.

Vitamin-B12 wird von Mikroorganismen produziert und kommt in einer für den Menschen verwertbaren Form fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor. Lediglich in bestimmten pflanzlichen Lebensmitteln wie Sauerkraut, Shiitake-Pilzen und Nori-Algen sind geringe Mengen des Vitamins enthalten. Daher sollten Veganer regelmäßig und langfristig ihre B12-Werte vom Hausarzt kontrollieren lassen. Aufgrund der Speicherfähigkeit des Körpers kann ein B12-Mangel auch erst mehrere Jahre nach der Umstellung auf eine vegane Ernährung auftreten. Die DGE empfiehlt Veganern daher, Vitamin-B12 durch Nahrungsergänzungsmittel aufzunehmen.

## Mangelfreie Ernährung ist mit viel Vorbereitung möglich

Zu den potentiell kritischen Nährstoffen der veganen Ernährung gehören neben Vitamin B-12 auch die anderen B-Vitamine, Proteine mit einer hohen Wertigkeit, langkettige Omega-3-Fettsäuren sowie verschiedene Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen, Jod, Selen und Zink. „Will man auf Nahrungsergänzungsmittel verzichten gilt es, den Bedarf an diesen Nährstoffen durch eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl zu decken", so Ostermann. Veganer müssen sich demnach deutlich intensiver mit ihrer Ernährung auseinandersetzen als Mischköstler, um eine Mangelernährung zu vermeiden. Die Verfügbarkeit dieser Nährstoffe für den Körper kann durch die geschickte Kombination verschiedener Lebensmittel erhöht werden. Gut geplant und bewusst kombiniert ist eine vegane Ernährung ohne Nährstoffmangel möglich. Eine regelmäßige Rücksprache mit einem Arzt oder Ernährungsberater sollten Veganer jedoch zwingend einplanen, um etwaige Mängel frühzeitig zu entdecken.

## Achtung: Nicht für jeden empfehlenswert

Aufgrund des Risikos einer Mangelernährung wird eine vegane Ernährung von der DGE nicht für alle Personengruppen empfohlen. Erwachsene können diese – eine gute Planung und regelmäßige Kontrolle der Blutwerte vorausgesetzt – praktizieren. Für Risikogruppen mit besonderen Nährstoffbedürfnissen wie Kinder, Jugendliche und Schwangere wird eine vegane Lebensweise jedoch nicht empfohlen. Diese sollten sich zumindest vegetarisch ernähren, im Idealfall aber nicht auf Fleisch, Fisch und Milchprodukte verzichten.

***Wer seine Ernährung auf eine vegetarische oder vegane Ernährungsweise umstellen oder den Fleischkonsum reduzieren will, sollte dies nicht schlagartig tun, sondern Schritt für Schritt vorgehen. So kann beispielsweise zuerst beim Frühstück auf Wurst und Schinken verzichtet werden, bevor nach und nach auch vermehrt Mittag- und Abendessen auf vegetarische Gerichte umgestellt werden.***

V-LABEL INTERNATIONAL V-LABEL.COM VEGAN

V-LABEL INTERNATIONAL V-LABEL.COM VEGETARISCH

D&A
Pflegeteam

**Professionell und Zuverlässig.**
**Qualifizierte Pflegekräfte mit langjähriger Berufserfahrung.**

**Wir helfen Ihnen:**

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

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

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

Verpassen Sie nicht unsere neue Frühjahrs Kollektion!

*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**

RWT
BAU & SICHERHEIT
seit 1999 www.rwt.berlin

**TRAUTE SICHERHEIT**
**FÜR IHR HEIM**

Wir bieten professionelle Beratung und Planung sowie fachmännische Installation und Wartung.

- Alarmmeldeelektronik
- Videoüberwachung
- Sicherheitstechnik
- Vernebelung

+34 643 823 345

JABLOTRON HIKVISION Value Added Solution Partner DoorBird Technology meets Design.

# Allround Haus-Service Villamartin

***Firma Rickert/Dreßel***

Verwaltung Ihrer Ferienwohnung/-haus
Standard-, Grund- und Endreinigung
Hausmeisterservice
Möbelaufbau-Service
Kleintransporte / Umzüge
Transporter mieten inkl. Fahrer

Preise und Termine auf Anfrage unter

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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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. | | | | | | |

Lösung weiter hinten im Heft.

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

Die flotten Geher
Wandern ist gesund und gut für Herz und Seele. Wandertage: montags und donnerstags
Kontakt: Hr. Peter Liedtke | info@partybike.de

dTOC Deutschsprachiger Tisch Orihuela Costa
"Bewährtes Erhalten und Neues Versuchen“
Kontakt: Hr. Reiner Kohlstedt | Kohlstedt@dtoc.eu | www.dtoc.eu

Fröhliche Wanderer
Kontakt: Fr. Karin Lippek | Tel: 609 67 55 22 |karin.lippek@gmx.net
Wandern macht den Kopf frei für Dinge die wirklich zählen im Leben "Die fröhlichen Wanderer" wandern immer donnerstags.

Interessengemeinschaft Euro Club Torrevieja
Internationale deutschsprachige Gruppe an der südlichen Costa Blanca
Kontakt: Fr. Chris Jungmann | Tel: +49 1573 708 78 51 | c-jungmann@gmx.de | Facebook-Gruppe: Euro-Club Torrevieja

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

Wanderfreunde Gemässigtes Wandern
Wandertag: jeden Dienstag ab La Mata
Kontakt: Hr. Bernd Zimmermann | +49 170 468 24 61 |zimmermannbe@online.de

FFKK
Organisation von Festen, Fahrten, Konzerten, Kultur
Kontakt: Marlen Patzer | Tel./WhatsA. 0034699819998 | Mail: hm.patzer@gmail.com

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

Club Suizo de Rojales
Wir sind ein Club, der ein reichhaltiges Angebot an Reisen, Veranstaltungen und zahlreichen Aktivitäten anbietet.
Kontakt: Christine Kornexl-Uhrmann / Sekretariat.clubsuizoderojales@gmail.com / www.clubsuizoderojales.ch

Coro Alegre de Torrevieja
Probe donnerstags 16.00 Uhr, c/Torresal 12 in Torrevieja, anschließend geselliges Beisammensein
Kontakt: Chorleiter Ulrich Dörr/ 0049 171 65 707 58 / Ulrico.doerr@t-online.de

## Top-Angebot des Monats

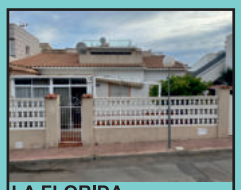
LA ZENIA
Meerseite

**517.000 Euro**

Freistehende ebenerdige Villa, 600m²
sehr privates Grundstück, 3 Schlafzimmer,
2 Badezimmer, Wintergarten, ruhig gelegen,
schöner Pool, fußläufig zum schönen Strand.

Besuchen Sie uns im Büro in La Zenia

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



**LA 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**

**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

**PLAYA FLAMENCA**

Große Villa mit sep. Apartment, 4 Schlafz., 3 Badez., 2 Küchen, 2 Wohnz., Esszimmer, teilmöbl., Klima, 2 Wintergärten, Solarium, privater Pool, Top Lage!

**419.000 Euro**

**LA ZENIA**

Top gepflegtes Eckhaus, 2-3 Schlafzimmer, Bad, Gäste-WC, möbliert, Klima, Terrasse, Solarium, Autostellplatz, Gemeinschafts-Pool, zentral gelegen.

**174.000 Euro**

**LA ZENIA**

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

**430.000 Euro**

# Falken Tours

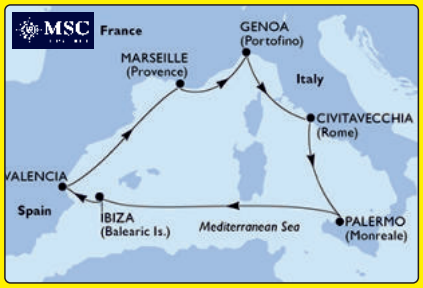
REISEBÜRO TRAVEL AGENCY AGENCIA DE VIAJES

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

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

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

## 2024 - 8 Tage Mittelmeerkreuzfahrt MSC Seaside ab Valencia




**Termine und Preise:**

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:**

01. Mai (Balkon) ab 1.719€*
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:**

Innen .....1.699€
Balkon ab .... 2.079€

*Preis pro Person in Doppelkabine mit Vollpension inkl. Hafengeb. und Trinkgeldern. Optional buchbar Getränkepakete
*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

### Zahlen Knobelei

In einem Hafen hatten vier Schiffe festgemacht. Am Mittag des 5. Januar 1953 verließen sie gleichzeitig den Hafen. Es ist bekannt, dass das erste Schiff alle 4 Wochen in diesen Hafen zurückkehrte, das zweite Schiff alle 8 Wochen, das dritte alle 12 Wochen und das vierte alle 16 Wochen.

**Wann trafen alle Schiffe das erste Mal wieder in diesem Hafen zusammen?**

Nach 48 Wochen treffen alle 4 Schiffe wieder zusammen in den Hafen ein.

### Der Marmorboden

Jeden Abend wird im Museum der Marmorboden gereinigt. Die ersten drei Tage in der Woche erledigt dies Herr Mayer. Er benötigt für diese Arbeit 2 Stunden pro Tag. Donnerstags, freitags sowie samstags übernimmt dies Herr Müller. Da Herr Müller erst vor ein paar Tagen mit der Arbeit begonnen hat, benötigt er doppelt so lange wie Herr Mayer.

Am Sonntag ist das Museum normalerweise geschlossen. Doch diesen Sonntag findet eine besondere Ausstellung statt. Damit es mit der Bodenreinigung an diesem Tag schneller geht, wurde Herr Mayer und Herr Müller gebeten, gemeinsam den Boden zu reinigen.

**Wie lange brauchen die beiden Reinigungskräfte zusammen, um den Museumsboden zu säubern?**

Sie benötigen beide zusammen 80 Minuten (1 Stunde und 20 Minuten) für die komplette Reinigung des Museumsbodens.
Herr Mayer benötigt 2 Stunden = 120MinutenHerr Müller benötigt 4 Stunden = 240MinutenNach 60 Minuten hat Herr Mayer die Hälfte des Bodens gesäubert (1/2 = 60min)
Herr Müller hat nach 60 Minuten ein Viertel des Bodens gereinigt (1/4 = 60min)
Da beide zur gleichen Zeit arbeiten:
1/2 + 1/4 = 2/4 + 1/4 = 3 / 4 des Bodens in 60 Minuten.Demnach wurden dreiviertel des Bodens nach 60 Minuten gereinigt.
3/4 = 60 Minuten1/4 = 20 Minuten3/4 + 1/4 = 4/4 = 100 %60 Minuten + 20 Minuten = 80 Minuten
Somit ist der gesamte Marmorboden nach 80 Minuten (1 Stunde und 20 Minuten) komplett gereinigt.

### Kindername

Peters Mutter hat 4 Kinder. Das erste Kind wurde auf den Namen „Januar“ getauft. Das zweite Kind hat den Namen „März“ bekommen. Das dritte Kind hört auf den Namen „Mai“.

Das vierte Kind heißt Peter.
Die Erklärung: Peters Mutter hat 4 Kinder!

## SUDOKU

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

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

Lösung weiter hinten im Heft.

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.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

# Spaniens Semana Santa

***Verhüllte Gestalten, die prunkvoll geschmückte Podeste mit barocken Heiligenstatuen meilenweit durch die Gassen tragen. Tausende von Gläubigen, klagende Gesänge. Die Karwoche von Palmsonntag bis Ostern wird in Spanien mit Hunderten von Prozessionen bei Tag und Nacht üppig gefeiert. Die berühmtesten Feierlichkeiten finden in Sevilla statt.***

## Gründonnerstag Nacht.

Der erste Frühlingsvollmond steht am sternklaren Himmel. Der Duft der blühenden Orangenbäume mischt sich mit Weihrauch und schwebt wie eine Wolke über der Stadt. Menschenmassen bevölkern die Straßen, Gassen und Plätze Sevillas, als wären sie alle von Schlaflosigkeit befallen. Ein Einheimischer aus der Menge stimmt eine „Saeta“ an, den inbrünstigen, arabisch klingenden Klagegesang. Trommeln hallen zwischen den Häusern. In Zweierreihen bahnen sich die „Nazarenos“ mit brennenden Fackeln und Kerzen einen Weg durch die Menge, gefolgt von „Penitentes“, den Büßern, die als Zeichen ihrer Buße ein Holzkreuz auf den Schultern oder schwere Ketten an den bloßen Füßen tragen.

Unheimlich ist der Anblick der in Büßergewänder gekleideten Gestalten. Ihre Gesichter sind völlig von spitzen Kapuzen verhüllt, kleine Augenschlitze bilden die einzige Verbindung zur Außenwelt. Wie die Verkleidung des Ku-Klux-Klans wirken diese Kutten, ihr Ursprung ist freilich ein anderer. Einst trugen freiwillige Helfer während der ersten großen Pest in Sevilla um 1348 solche Masken, um sich vor Ansteckung zu schützen, heute sollen diese „Capirotes“ genannten Kapuzen die Anonymität der Mitglieder der religiösen Bruderschaften, wahren. Tausende von Menschen – Einheimische wie Touristen – stehen die ganze Karwoche über Tag und Nacht Spalier, um den Tausenden von „Costaleros“ Ehre zu erweisen, die in ihren Büßergewändern prunkvoll gestaltete und geschmückte Heiligenfiguren durch die ganze Stadt tragen.

## Ostern - eine Festwoche

Ostern ist in Spanien nicht nur ein Fest, es ist eine ganze Festwoche – und in Sevilla findet sie ihren Höhepunkt. Begonnen hat die Tradition der Semana Santa im 16. Jahrhundert, als die katholische Kirche der Bevölkerung die Passion Christi näher bringen wollte. Bekannte Künstler schufen Heiligenfiguren aus Holz, die, in prunkvolle Gewänder gekleidet, auf riesigen geschmückten Podesten, den Pasos, vor den Prozessionen hergetragen wurden. Von Sevilla aus wurde die Tradition ins übrige Spanien, nach Sizilien und Hispanoamerika überliefert, doch nirgendwo erreichte sie eine derart pompöse barocke Prachtentfaltung und so gigantische Ausmaße wie in der andalusischen Metropole. Seit rund 400 Jahren hat sich dabei am Prunk nicht viel geändert. Insgesamt 57 religiöse Bruderschaften mit jeweils Hunderten bis über Tausend Mitgliedern tragen in sieben Tagen und Nächten 116 Pasos durch Sevilla.

Die Bruderschaften haben bedeutungsschwere Namen wie Jesus Despojado (der beraubte Jesus), La Cena (das Abendmahl), Beso de Judas (der Judas-Kuss), La Sed (der Durst), La Trinidad (die Dreifaltigkeit) oderLa Resurección (die Auferstehung), und ihre Mitglieder – die Costaleros – tragen die Pasos mit Madonnen, Christusstatuen oder Figurengruppen einer Kreuzwegstation Christi auf fest gelegten Routen von ihrer eigenen Pfarrkirche bis zur Kathedrale im Zentrum – manche Wege dauern bis zu zehn Stunden. Fast unglaublich, dass dabei jeder Einzelne von ihnen bis zu 100 Kilogramm Gewicht auf den Schultern hat.

## Beliebtester Paso ist die Macarena

An der Prozession der Bruderschaft La Paz (Frieden) etwa – der allerersten, zur Eröffnung der Karwoche am Palmsonntag in Sevilla – nehmen etwa 1.200 Brüder teil, die zwei Altarbühnen tragen: den Paso del Cristo, der als einziger der ganzen Karwoche von einer berittenen Kapelle begleitet wird und den Paso de la Virgen mit einer Marienfigur. Für den Weg von ihrer Heimatkirche durch den Parque María Luisa bis zur Kathedrale und zurück ist die Prozession etwa zehn Stunden unterwegs. Der bedeutendste und beliebteste Paso ist jedoch die Macarena, die in der Nacht zum Karfreitag durch die dunklen Straßen schaukelt.

Eine Lichtgestalt mit dem Namen einer arabischen Prinzessin, mit Tränen und geheimnisvollem Lächeln auf ihrem Gesicht. Diese geheimnisumwitterte Jungfrau der Hoffnung ist eine der ältesten Madonnen Sevillas aus dem 17. Jahrhundert. Beleuchtet von einer Kerzenpyramide, wird die Erscheinung bejubelt wie eine Schönheitskönigin.

Niemand will Ihr Vorbeiziehen verpassen – obwohl die Statue doch jeden Tag in ihrer Kirche zu besichtigen wäre. Doch das ist nicht dasselbe: Hier ist sie lebendig geworden, bewegt sich auf ihrem Podest schwankend durch die Menge. Der Madonna folgt ein wilder Chor bald heiserer VerehrerInnen, die ihr unablässig mit "Macareeeeeeena – Guapa!!"-Rufen (Macarena – Hübsche) huldigen, bis ihr riesiger Mantel goldglänzend um die Ecke und in der Nacht verschwindet.

Dann öffnen sich die Pforten der größten gotischen Kathedrale der Welt, und die ersten Nazarenos der Bruderschaft „El Silencio“ schreiten ins Mondlicht. Schwarz und schweigend bilden sie einen Unterschied zur fröhlichen Macarena-Prozession, der größer nicht sein könnte. El Silencio ist die älteste und ehrwürdigste Bruderschaft Sevillas und wird auch „Madre y Maestra“ – Mutter und Meisterin – genannt. Gegründet 1340, beging sie ihre erste Semana Santa im Jahr 1356, und ihr von 50 Männern getragener „Paso del Cristo“ gleitet heute wie damals als goldene Barke durch die Menschenmenge – obenauf die Statue des „Cristo del Silencio“ in violetter, goldverzierter Tunika, umringt von unzähligen barocken Engeln.

## "Pestiños" zur Stärkung

So geht es stundenlang weiter. Eine Prozession folgt der anderen – bis ins gleißende Mittagslicht und wieder in die Nacht hinein. Kein Wunder, dass in Andalusien in der Karwoche nicht das Fasten im Vordergrund steht, sondern es gerade in dieser Zeit leckere Süßigkeiten wie die „Pestiños“ gibt, ein Gebäck, das in Olivenöl frittiert und dann einige Tage in einer Masse aus Honig und Zitrone eingelegt wird. Anders würde man diesen Gewaltakt als Nazareno oder Zuschauer wohl kaum überstehen.

Und schließlich ist es am Ostersonntag gleichsam eine Erlösung für die ganze Stadt, wenn mit der einzigen und letzten Prozession der Bruderschaft „Resurección“ die Auferstehung gefeiert werden kann. Dann endlich können die Familien nach Hause gehen zum Osterlamm – und vermutlich eine lange Siesta machen.

## Semana Santa – die schönsten Prozessionen

Typisch sind die üppigen Feierlichkeiten der Semana Santa vor allem in Andalusien. Am sehenswertesten und berühmtesten ist die Semana Santa in den Städten Sevilla, Granada, Córdoba, Cádiz, Málaga, Jaén, Almería und Toledo.

Daneben begehen auch viele kleinere Städte und Orte ihre Feierlichkeiten, oft mit ganz eigenen Traditionen.

## Weitere Regionen mit bedeutender Semana-Santa-Tradition

- *Murcia: vor allem Murcia, Cartagena und Lorca (mit nachgestellten Szenen aus der Bibel)*
- *Kastilien-León: speziell Valladolid, León und Ciudad Real*
- *Valencia und Alicante*
- *Daneben gibt es auch in Katalonien und Galicien sowie der autonomen Stadt Ceuta vereinzelte Städte mit Semana Santa-Prozessionen.*
- *Beliebt sind auch die „Passionsspiele“, die überwiegend im Norden Spaniens stattfinden. Die ältesten Schauspiele (seit 1481) werden mit mehreren Hundert Darstellern in der Stadt Cervera (Lleida/Katalonien) veranstaltet.*

# Lustiges: Lachen ist gesund

Drei Schiffbrüchige retten sich auf eine unbewohnte Insel. Eines Tages spült das Meer eine Flasche an den Strand. Die drei öffnen sie, und ein Flaschengeist schlüpft heraus. Zum Dank für seine Befreiung will der Geist jedem der drei einen Wunsch erfüllen. Der erste wünscht sich, wieder zu Hause zu sein. Auch der zweite will nach Hause. Sofort gehen die Wünsche in Erfüllung. Der Geist fragt den dritten, der allein zurückgeblieben ist: «Und was wünschst du dir?» - «Es ist so langweilig hier. Darum wünsche ich, dass die beiden andern sofort zurückkommen.»

«Weshalb siehst du so schlecht aus?» - «Ich kann keine Nacht mehr durchschlafen. Immer weckt mich mein eigenes Geschnarche!» - «Warum schläfst du nicht einfach im Nebenzimmer?»

«Marco, wie oft habe ich dir schon gesagt, du sollst am Tisch nicht mit den Füssen zappeln? Hast du keine Ohren?» «Doch, aber mit den Füssen geht's besser!»

Sepp hat Besuch. «Wie spät ist es?», will der Gast zu später Stunde wissen. - «Keine Ahnung, aber das werden wir gleich haben.» Sepp nimmt seine Trompete und bläst ein Solo. Sekunden später trommelt der Nachbar an die Wand und schreit: «Sind Sie verrückt? Es ist halb drei!»

Die Reiterin versucht ihren ersten Sprung. Das Pferd scheut und wirft sie über das Hindernis. «Schon ganz gut», lobt der Reitlehrer, «das nächste Mal müssen Sie nur noch das Pferd mitnehmen.»

«Weshalb weinst du, Albert?» - «Mein Zwillingsbruder Ernst hat mich verhauen. Und da hab ich das meinem Freund, dem großen Herbert, gesagt. Der wollte Ernst an der Ecke aufschnappen und ihn gehörig verprügeln. Dabei hat er mich mit Ernst verwechselt.»

«Was kostet dieser Hund?» - «Hundert Franken.» - «Wie wäre es mit der Hälfte?» - «Tut mir leid, ich verkaufe nur den ganzen!»

«Komm doch herein.» - «Lieber nicht, ich habe schmutzige Füße.» - «Du brauchst ja die Schuhe nicht auszuziehen.»

Die Mutter seufzt: «Was soll man bloß zu deinem miserablen Zeugnis sagen?» - «Was du sonst auch immer sagst: Hauptsache, man ist gesund!»

«Was steht diese Woche auf Ihrem Terminkalender?» - «Montag, Dienstag, Mittwoch ... »

Der Ober bringt das Essen und flüstert zum Gast: «Mein Herr, der Fisch ist schon etwas alt. Bitte essen Sie schnell, sonst stinkt's im ganzen Restaurant!»

Frau Brändle kommt in die Apotheke, beide Ohren hat sie dick verbunden. «Oh, Frau Brändle, was ist denn mit Ihnen passiert?» - «Ach, wissen Sie, ich war am Bügeln, da läutete das Telefon, und zerstreut, wie ich manchmal bin, drückte ich statt des Telefonhörers das Bügeleisen ans Ohr!» - «Und was passierte mit dem anderen Ohr?» - «Tja, ich wollte daraufhin gleich den Notarzt anrufen ...!»

In der Kaserne wird zum ersten Mal der Sold ausbezahlt. Klaus Klewer erhält den Auftrag, die Soldtüten zu verteilen. Einzeln ruft er seine Kollegen auf. «Rekrut Anderegg!» - «Hier!» - «Rekrut Müller!» - «Hier!» - «Rekrut Zinsli!» - «Hier!» Einer nach dem anderen tritt vor und nimmt seinen Sold in Empfang. Nach einer Weile ruft Klaus: «Rekrut Total!» Unter den Rekruten bricht ein großes Gelächter aus. Verwirrt schaut Klaus auf seine Liste: «Komisch! Da bekommt der Kerl am meisten Geld, und dann ist er nicht einmal hier!»

# 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

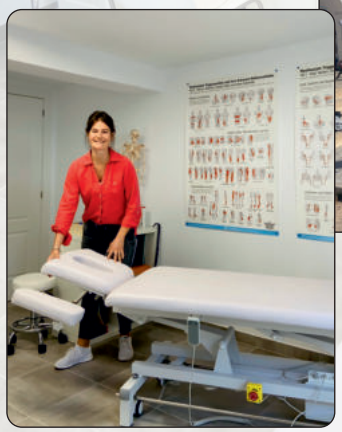
Standort: **Spanien**
Vereda los Nietos 101
03159 Daya Nueva / Alicante
Tel: +34 966 263 710
Mobil: +34 622 393 299
Email: hustrans@web.de

# BodyTime

Steffi Preußer

*für deinen Körper...*

**PILATES- MOBILITÄT- FASZIEN MASSAGE**



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

# SPS

Farben laden

Avenida del Puerto 1
GUARDAMAR DEL SEGURA
966 840 274 - 649 770 091
WWW.SPS-PINTURAS.COM
Montag bis Freitag
9.30 - 18.00
durchgehend geöffnet
Samstag 9.30-13.30

**Bring etwas Farbe in dein haus!**

**Wir mischen jede Farbe**

**Führen auch Maler- und Tapezierarbeiten durch**

# Das Handy als WLAN-Router

***Es gibt bei den meisten Smartphones eine nützliche Funktion, die den meisten Menschen aber unbekannt ist. Haben Sie schon daran gedacht, Ihr Handy als WLAN-Router zu verwenden?***

*Das klingt, als müsste man dafür ein absoluter Technik-Freak sein, doch es ist kinderleicht. Vielleicht fragen Sie sich aber auch, wozu das überhaupt gut sein soll. Wir werden beides im Folgenden ausführlich erklären.*

## Zwei Wege für das Internet

Ein Smartphone hat die tolle Eigenschaft, dass es sich gleich auf zwei Wegen mit dem Internet verbinden kann. Die eine davon ist das WLAN. Da ein Smartphone im Grunde ein kleiner Computer ist, kann es sich mit einem WLAN-Netz verbinden und die Internetverbindung nutzen, genau wie beispielsweise ein Laptop. Das Smartphone hat also einen winzigen, eingebauten WLAN-Empfänger. Ein WLAN-Netzwerk hat man meistens zuhause, man findet es aber auch in Hotels, Restaurants, Flughäfen oder anderen öffentlichen Plätzen. Der zweite Weg, den das Smartphone nutzen kann, ist die mobile Internetverbindung. Sie wird vom Mobilfunkanbieter bereitgestellt und wird immer dann genutzt, wenn gerade kein WLAN in Reichweite ist, also auch unterwegs.

## Internetverbindung weitergeben

Das Smartphone hat also die Möglichkeit, ein WLAN zu empfangen. Was viele Menschen nicht wissen: das Smartphone kann ein WLAN-Netzwerk auch aussenden, genauso wie der Router, der zuhause an der Telefondose steckt. Auf diese Weise ist es möglich, die Internetverbindung, die das Handy über das mobile Netz empfängt, als WLAN weiterzugeben. Mit diesem WLAN können sich dann andere Geräte verbinden und ebenfalls die mobile Datenverbindung des Smartphones mitnutzen. Also zum Beispiel ein anderes Smartphone, Tablet oder ein Laptop. Man nennt diese Funktion auch „WLAN-Hotspot“, „Mobile Hotspot“, „Persönlicher Hotspot“ oder „Tethering“.

Sie fragen sich, wofür man das braucht? Stellen Sie sich vor, sie sind unterwegs und haben einen Laptop und Ihr Smartphone dabei. Sie möchten am Laptop etwas arbeiten, recherchieren oder nur im Internet surfen. Über den persönlichen Hotspot können Sie die Internetverbindung des Handys an den Laptop weitergeben. Ein anderes Beispiel: Sie sind mit mehreren Personen im Ausland, eine der Personen hat einen günstigen Auslandstarif oder eine ausländische SIM-Karte. Diese Person kann die Internetverbindung per mobilem Hotspot weitergeben, für die anderen entstehen keine Kosten.

## Wie funktioniert es?

Einen mobilen Hotspot zu erstellen, das ist sehr einfach, Sie müssen dafür im Grunde nur einen einzigen Schalter am

Handy umlegen. Bei Android-Smartphones öffnen Sie bitte die Einstellungen und tippen Sie dann auf den Menüpunkt „Verbindungen“. Es öffnet sich ein neues Menü, hier sollte es einen Menüpunkt mit dem Namen „Mobile Hotspot und Tethering“ geben. Tippen Sie diesen an, nun können Sie den Schalter bei „Mobile Hotspot“ umlegen. Tippen Sie noch einmal auf Mobile Hotspot, so erfahren Sie, welchen Namen das Netzwerk hat und mit welchem Passwort es gesichert ist. Sie können das Passwort durch Antippen auch ändern. Diese Anleitung bezieht sich auf Samsung-Geräte, bei Smartphones anderer Hersteller können die Menüpunkte leicht abweichend benannt sein, zum Beispiel mit „WLAN-Hotspot“ statt „Mobile Hotspot“.

Beim iPhone ist es noch einfacher. Tippen Sie hier zunächst ebenfalls auf die Einstellungen, nun sehen Sie direkt den Menüpunkt „Persönlicher Hotspot“. Tippen Sie diesen an und legen Sie den Schalter um. Darunter können Sie das Passwort festlegen.

Ist der persönliche Hotspot aktiviert, so taucht das WLAN-Netzwerk wie gewohnt in der Liste der verfügbaren Netzwerke auf, sobald man bei einem anderen Gerät, zum Beispiel am Laptop oder Tablet, nach WLAN-Netzen sucht.

## Achtung: Datenvolumen!

Bedenken Sie, dass während der Internetnutzung über einen persönlichen Hotspot das mobile Datenvolumen des Handyvertrags aufgebraucht wird. Meistens steht hier nur eine begrenzte Datenmenge pro Monat zur Verfügung. Ist man mit dem Laptop im Internet, so werden schnell deutlich grössere Datenmengen verbraucht, als dies am Smartphone der Fall ist. Denken Sie daran, wenn Sie mit dem Laptop die Internetverbindung Ihres Handys nutzen. Laden Sie am besten währenddessen keine Updates oder grosse Programme herunter, begrenzen Sie auch die Nutzung von Online-Videos, da diese besonders datenintensiv sind.

# U Clinic

DENTAL & FACIAL AESTHETICS

# VERÄNDERN SIE IHR LÄCHELN

## NEUES AUSSEHEN

REHABILITACIÓN CERÁMICA COMPLETA CON ALARGAMIENTO CORONARIO

REHABILITACIÓN CERÁMICA COMPLETA

Möchten Sie mit Ihren Freunden essen gehen und einfach nur Spaß haben? Mit Selbstvertrauen und Sicherheit lächeln?

Wenn Sie die Funktionalität Ihres Mundes wiederherstellen und ein makelloses Lächeln haben möchten, haben wir die ideale Lösung für Sie.

Unsere Komplettbehandlung der Zahnprobleme von der Wurzel an, eine maßgeschneiderte Behandlung für Sie.

Ganz gleich, wie komplex Ihr Fall ist, wir sind hier, für Ihr neues Selbstvertrauen und die Freude am Lächeln ohne Angst.

Vereinbaren Sie einen Termin und finden Sie heraus, wie eine vollständige Behandlung Ihr Leben und Ihr Lächeln für immer verändern kann.

Wir setzen uns für Sie ein, um außergewöhnliche Ergebnisse zu erzielen, denn wir wissen dass ein gesundes Lächeln der Schlüssel zu Ihrem allgemeinen Wohlbefinden ist.

**+34 675 77 55 18**

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

@ucliniclazenia

www.ucliniclazenia.com

MADE FOR U

# Anerkennung, Umschreibung und Geltungsdauer deutscher Führerscheine in Spanien

Weitere Info's im Internet bei „Deutsche Vertretungen in Spanien" unter www.spanien.diplo.de

Grundlage für die gegenseitige Anerkennung von Führerscheinen, die von den Mitgliedstaaten der EU ausgestellt wurden, ist die am 19.01.2013 in Kraft getretene Richtlinie 2006/126/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 20.12.2006, die mit dem Real Decreto 818/2009 vom 08.05.2009 in spanisches Recht umgesetzt wurde. Danach werden deutsche Führerscheine in allen Mitgliedsstaaten der EU grundsätzlich anerkannt.

Ausnahmen gelten für Führerscheine, deren Inhaberin oder Inhaber noch nicht das 18. Lebensjahr vollendet haben, sowie für die nationalen Führerscheinklassen M, L, S und T, die in anderen Mitgliedstaaten nicht anerkannt werden müssen.

Deutsche Führerscheine mit einer befristeten Gültigkeitsdauer von 15 Jahren werden in Spanien anerkannt und müssen erst nach Ablauf der 15-jährigen Gültigkeitsdauer in einen spanischen Führerschein umgetauscht werden.

Deutsche Führerscheine ohne eine befristete Gültigkeitsdauer, deren Inhaberin oder Inhaber seit Inkrafttreten der EU-Richtlinie ihren Wohnsitz seit mehr als 2 Jahren in Spanien haben, unterliegen in Bezug auf Gültigkeitsdauer und Eignungstest den spanischen Rechtsvorschriften. Dies bedeutet, dass der deutsche Führerschein zwei Jahre nach Wohnsitznahme in einen spanischen befristeten Führerschein umgetauscht werden muss. Die Umtauschpflicht trifft auch auf Personen zu, die neben ihrem spanischen Wohnsitz zusätzlich auch noch in einem anderen Land amtlich gemeldet sind.

Ein freiwilliger Umtausch eines deutschen Führerscheins in einen spanischen Führerschein ist jederzeit möglich und wird von den deutschen Auslandsvertretungen für dauerhaft in Spanien wohnhafte Personen empfohlen.

Es ist zu beachten, dass für die Ausstellung von internationalen Führerscheinen grundsätzlich die Führerscheinstelle des Wohnortes zuständig ist. Wenn eine Abmeldung in Deutschland erfolgt ist, kann i.d.R. kein internationaler Führerschein mehr durch deutsche Behörden ausgestellt werden.

In diesem Zusammenhang wird darauf hingewiesen, dass Führerscheine von in Spanien wohnhaften Residentinnen und Residenten, die in einem anderen Mitgliedstaat der EU ausgestellt wurden, aus Anlass von Verkehrsverstößen, die gemäß dem spanischen Punktesystem mit Abzug von Punkten verbunden sind, von den spanischen Behörden registriert werden.
.

## Lösungen Kreuzworträtsel und Sudoku

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

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

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

# Testen Sie Ihr Wissen

**1. Welches ist der größte Ozean der Welt?**

A: Atlantik
B: Pazifik
C: Indischer Ozean
D: Mittelmeer

**2. Wie hieß der erste Kanzler der Bundesrepublik Deutschland?**

A: Helmut Schmidt
B: Willy Brandt
C: Kurt Georg Kiesinger
D: Konrad Adenauer

**3. Wann fand der Zweite Weltkrieg statt?**

A: 1933-1939
B: 1933-1945
C: 1939-1945
D: 1939-1954

**4. Welche dieser Theorien begründete Charles Darwin?**

A: Die Evolutionstheorie
B: Die Urknalltheorie
C: Die Relativitätstheorie
D: Die Chaostheorie

**5. In welcher Einheit wird der elektrische Widerstand gemessen?**

A: Volt
B: Ampere
C: Ohm
D: Watt

**6. Wie viele Knochen hat der Körper eines ausgewachsenen Menschen?**

A: 51 Knochen
B: 126 Knochen
C: 197 Knochen
D: 206 Knochen

**7. Wer komponierte "Eine kleine Nachtmusik"?**

A: Johann Sebastian Bach
B: Wolfgang Amadeus Mozart
C: Ludwig van Beethoven
D: Richard Wagner

**8. Welches Gebirge trennt Europa von Asien?**

A: Kaukasus
B: Alpen
C: Ural
D: Karpaten

**9. Wann fiel die Berliner Mauer?**

A: 3. Oktober 1990
B: 9. November 1990
C: 3. Oktober 1989
D: 9. November 1989

**10. Was wird auch als "Fauna" bezeichnet?**

A: Die Pflanzenwelt
B: Die Tierwelt
C: Das Sonnensystem
D: Das Mittelalter

**11. Welcher dieser Planeten ist direkter Nachbar zur Erde?**

A: Venus
B: Jupiter
C: Neptun
D: Merkur

# Testen Sie Ihr Wissen

**12. Wie heißt die Landeshauptstadt von Hessen?**

A: Darmstadt
B: Frankfurt am Main
C: Marburg
D: Wiesbaden

**13. Wie schnell ist die Schallgeschwindigkeit?**

A: ca. 340 Meter pro Sekunde
B: ca. 3400 Meter pro Sekunde
C: ca. 340 Kilometer pro Stunde
D: ca. 3400 Kilometer pro Stunde

**14. Welches dieser Länder grenzt nicht an Deutschland?**

A: Österreich
B: Frankreich
C: Slowakei
D: Tschechien

**15. Wie viele Einwohner haben die Vereinigten Staaten von Amerika?**

A: ca. 260 Millionen
B: ca. 300 Millionen
C: ca. 330 Millionen
D: ca. 360 Millionen

**16. Welches dieser Lebewesen ist kein Säugetier?**

A: Elefant
B: Mensch
C: Wal
D: Schildkröte

**17. Wo sitzt das Parlament der Europäischen Union?**

A: Straßburg
B: Den Haag
C: Paris
D: Brüssel

**18. Wo fand die Fußball-Weltmeisterschaft im Jahr 2006 statt?**

A: Frankreich
B: Südkorea und Japan
C: Deutschland
D: Südafrika

**19. Welches ist der längste Fluss innerhalb Deutschlands?**

A: Rhein
B: Main
C: Donau
D: Elbe

**20. Wann wurde der Euro in Deutschland eingeführt?**

A: 1998
B: 2000
C: 2002
D: 2004

**Auflösung**
1B - 2D - 3C - 4A - 5C - 6D - 7B - 8C - 9D - 10B - 11A - 12D - 13A - 14C - 15C - 16D - 17A - 18C - 19A - 20C

# 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

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

# MEYER'S
## Deutscher Supermarkt

Mehr als 1200 verschiedene Produkte.

festkochende Kartoffeln

Kohlrabi

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:**

Harzer Käse 125g
1,99 €

Popp Gurkensalat 400g
2,09 €

KM Tortenboden Biskuit 250g
3,30 €

Kosmetik-Produkte von Hildegard Braukmann

HZ Lyoner 250g
3,80 €

Spreew. Gurken 720g
2,89 €

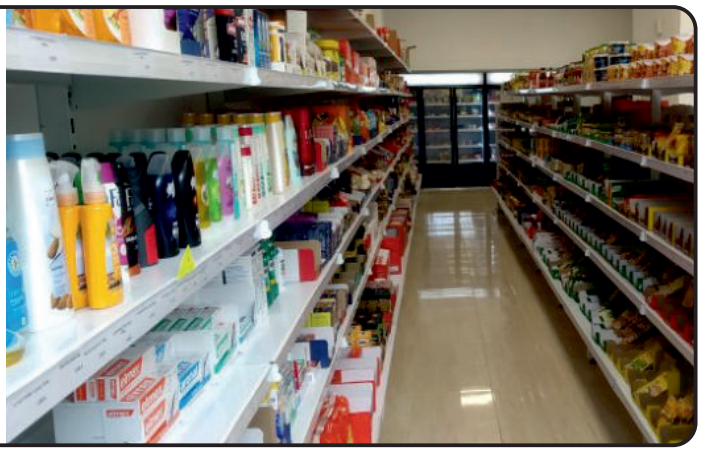
JT Kaffee Gold gemahlen 500g
6,70 €

Frische Würste Mettenden, Krakauer und Bockwurste

Palmin 250g
2,82 €

Kaffeeweisser 250g
2,25 €

Rügenfisch MSC Bratheringsfilet 500g
3,42 €



*Unbegrenzt nach Deutschland telefonieren! 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